



# 三明治

作者 / Cornelia Schinharl

欧洲 GIU 出版社独家授权  
天津科技翻译出版公司出版

经典厨房



# 三明治

作者 / Cornelia Schinharl

欧洲 GIU 出版社独家授权  
天津科技翻译出版公司出版

经典厨房

著作权合同登记号：图字：02-2001-224

图书在版编目(CIP)数据

三明治(德)舒纳豪尔(Schinhart) 编著;  
魏维校译. —天津:天津科技翻译出版公司, 2002.4  
(经典厨房系列丛书)

书名原文: TRAMEZZINI

ISBN 7-5433-1488-1

I. 三... II. 魏... III. 三

IV. TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第008573号

"TRAMEZZINI" copyright ©1998 by Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München  
Chinese translation copyright © 2000 by Classic Communications Co.  
All right reserved.

本书中文简体字版权属天津科技翻译出版公司。

出 版：天津科技翻译出版公司

出 版 人：邢淑琴

地 址：天津市南开区白堤路244号

邮政编码：300192

电 话：(022)87893561

传 真：(022)87892476

E-mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷：深圳美光彩色印刷股份有限公司

发 行：全国新华书店

版本记录：880 × 1230 32开本 1 印张 99千字

2002年4月第1版(2002年4月第1次印刷)

定 价：8.80元

(如发现印有装问题，可与出版社调换)



## 理想的餐间点心

无论是当作下酒的小点心或其他特别餐点，柔细的酱料和香味浓郁的内馅料使意式三明治成为正餐间点心的新贵。

典型的三明治有两种：三角形和变化丰富的多层三明治。享用美味的三明治正是时候！



## 鸡肉哈蜜瓜三明治

清淡、可口、果香,炎炎夏日的最佳选择。

### 做法简单

以下配料可制作 8~10 份：

- 去皮鸡胸肉 2 块 (每块 200g)
- 盐 1 茶匙
- 黑胡椒 1 茶匙
- 磨碎的柠檬皮 1 茶匙
- 辣芥末 2 茶匙
- 橄榄油 2 汤匙
- 黄花南芥菜 (Rucola) 1 把 (约 50g, 可用烫过的菠菜替代)
- 哈蜜瓜 (约 400g, 去皮去籽后净重 180g) 1 块
- 柠檬汁 1 茶匙
- 法式鲜乳酪 100g
- 吐司或其他面包 8~10 片

准备时间：30 分钟

每份热量：约 150 kcal

可以利用做菜剩余的熟鸡肉，例如烤鸡。另外，若以小黄瓜或芒果来取代哈蜜瓜，也非常好吃。



冷水洗净鸡胸肉、沥干。以  $\frac{1}{2}$  茶匙盐及黑胡椒调味。将磨碎的柠檬皮与 1 茶匙芥末混合后，涂在鸡胸肉上。



放入橄榄油于平底锅中加热，放入鸡肉，以中火煎煮，每面各煎 5 分钟，直至熟透（用牙签插入，如果清澄肉汁渗出，就表示熟了）。然后，将鸡肉放凉。



在等待鸡肉冷却期间，洗净黄花南芥菜，甩干后切碎。哈蜜瓜去皮、籽、纤维后，切成薄片，滴上柠檬汁。



将法式鲜乳酪与黄花南芥菜及剩余的芥末拌和，再加盐和黑胡椒调味，做成黄花南芥菜乳酪酱。把冷却的鸡肉切成薄片。



面包涂上步骤 4 所做的黄花南芥菜乳酪酱，再一层一层地分别放上鸡肉片、哈蜜瓜片，最后盖上一片面包。将叠好的面包对角斜切后（见 35 页）即可上桌。



## 鸡蛋沙丁鱼三明治

一种美味的变化,宜配上一杯香醇红酒。

### 价廉物美

以下配料可制作 16 ~ 20 份:

蛋 5 ~ 6 个 (视大小决定几个)

沙丁鱼 4 ~ 6 尾 (油腌)

洋芫荽 (Parsley, 又称荷兰芹)  $\frac{1}{2}$  把 (约 30g)

美乃滋 50g (见 19 页)

优格 100g

盐  $\frac{1}{2}$  茶匙

黑胡椒 1 茶匙

磨碎的柠檬皮  $\frac{1}{2}$  个

白吐司或全麦吐司 8 ~ 10 片

准备时间: 30 分钟

每份热量: 约 100 kcal

蛋在滚开水中煮 8 ~ 10 分钟,直到熟透,之后浸冷水、剥壳、剁碎。沙丁鱼去油后也同样剁碎。

将洋芫荽洗净、沥干后,去掉粗的蒂 (见 34 页), 剁碎。

菜和鱼肉与美乃滋、优格乳拌和。再加入蛋,并以盐、黑胡椒和柠檬汁调味。

在一半面包上抹上蛋泥,另一半面包盖在上头,并轻压。最后将面包对角斜切,并再斜切一次 (见 35 页)。

不喜欢沙丁鱼的人,可以不加,或以熟火腿切成小丁取代。





## 蔬菜鱼肉三明治

适合宴客的三明治。

### 容易做

以下配料可制作 8~10 份：

洋葱 2 个  
红甜椒  $\frac{1}{2}$  个  
红萝卜  $\frac{1}{2}$  根  
美国芹菜 1 根  
小黄瓜 1 条 (约 100g)  
洋芫荽 (Parsley, 又称荷兰芹)  $\frac{1}{2}$  把 (约 30g)  
意大利马斯卡朋乳酪 (Mascarpone)  
100g  
鲜奶油 1 汤匙  
盐  $\frac{1}{2}$  茶匙  
黑胡椒  $\frac{1}{2}$  茶匙  
柠檬汁 1 茶匙  
熏鲑鱼片 200g  
吐司或白面包 8~10 片

准备时间：25 分钟

每份热量：约 130 kcal

将洋葱洗净，挑拣后切成细葱圈。红甜椒洗净，挑拣后切成小丁。红萝卜削皮后擦成细丝。将美国芹菜洗净，挑拣后尽可能切成小丁。小黄瓜去皮，整条由中间切半，籽以汤匙挖去后将黄瓜剁碎。

洋芫荽洗净后沥干，去梗后剁碎 (见 34~35 页)。将蔬菜、洋芫荽与马斯卡朋乳酪、鲜奶油拌和，再以盐、黑胡椒、柠檬汁调味，做成蔬菜馅。

将鲑鱼片以叉子剥成块状。在一半面包涂上步骤 2 所做的蔬菜馅后，加上鱼肉块。

将另一半面包盖上并轻压。对角斜切一次 (见 35 页)，即可享用！

如果想要缩短准备的时间，在将蔬菜及香料清洗、挑拣后，可用果菜机来切碎它们。



## 鲭鱼三明治

清淡又美味的经典三明治。

### 价廉物美

以下配料可制作 8~10 份：

- 鲭鱼罐 2 罐（带肉汁，300g）
- 酸豆（Caper）1 汤匙
- 美乃滋  $2\frac{1}{2}$  汤匙（第 19 页）
- 法式鲜乳酪  $2\frac{1}{2}$  汤匙
- 柠檬汁  $\frac{1}{2}$  汤匙
- 盐  $\frac{1}{2}$  茶匙
- 白胡椒  $\frac{1}{4}$  茶匙
- 紫红包心菜叶（Radicchio，又称红菊苣）4 片
- 番茄 1 个
- 吐司或白面包 8~10 片

准备时间：10 分钟

每份热量：约 150 kcal

鲭鱼肉去水分后用两个叉子压碎。  
将酸豆沥干。

将美乃滋和奶油、酸豆混合后，把鲭鱼拌入，再以柠檬汁、盐、黑胡椒调味。

紫红包心菜叶洗净后甩干（见 34 页）。番茄去蒂后尽量切成薄片。

在一半面包上各覆上一片紫红包心菜叶及番茄片，铺上平均分配的鱼肉后，将另一半面包盖上并轻压。面包对角斜切（见 35 页）。

为了口味上有所变化，可将剁碎的香菜料，如黄花南芥菜或洋芫荽混入鲭鱼泥中。



## 乳酪胡椒酱三明治

在反掌间即可完成，容易准备，适合宴客。

### 可素食

以下配料可制作 8~10 份：

意大利帕马桑乳酪 (Parmesan) 100g  
晒干、腌渍过的番茄 4 个  
腌渍的绿胡椒子 1 茶匙  
洋芫荽 (Parsley, 又称荷兰芹) 1 把 (约 60g)  
里可塔乳酪 (Rucola) 2 汤匙  
鲜奶油 100g  
盐 1/2 茶匙  
黄花南芥菜 (Rucola) 1/2 把 (约 30g, 可用  
烫过的菠菜替代)  
吐司或白面包 8~10 片

准备时间：15 分钟

每份热量：约 190 kcal

将帕马桑乳酪磨细。番茄去水分，切成丁状。胡椒子和洋芫荽洗净，沥干后去梗（见 34 页）切碎。

里可塔乳酪与帕马桑乳酪粉、番茄、胡椒子、洋芫荽拌和。鲜奶油以搅拌机打至黏稠状，先将一半放入乳酪酱中，搅拌均匀后，再放另一半搅拌，最后以少许盐调味。

将黄花南芥菜洗净，沥干。将一半的面包涂上步骤 2 所做酱料后，覆以几片黄花南芥菜叶，盖上另一半面包并轻压，将面包对角斜切（见 35 页）。

如果不用里可塔乳酪，可将 1~2 汤匙的鲜奶油揉入 50g 的意大利蓝纹高根左拉乳酪中，香醇滑腻的味道也会很棒！



## 洋苏叶烤肉片三明治

精巧又好做的香味面包。

### 很容易做

以下配料可制作 8~10 份：

葱 2 把

洋苏叶 (Sage) 10 片

橄榄油 4 汤匙

涩味白酒 2 汤匙 (可用蔬菜高汤代替)

辣芥末 2 茶匙

盐 ½ 茶匙

黑胡椒 ½ 茶匙

菠菜 1 把

吐司或白面包 8~10 片

烤猪肉片或烤牛肉片 200g (做菜剩的或现成的)

准备时间：15 分钟

每份热量：约 150 kcal

如果没有搅拌机，可以将葱和洋苏叶尽量切细，直到呈糊状。可以用洋葱酱来取代：把油、酒、芥末打至黏稠状，再加入洋葱。此洋葱酱的味道很重且微辣；口味偏淡的人，可在处理前将洋葱放入加盐的水中浸泡 1~2 分钟。

将葱洗净后挑拣，去除暗绿色部分并切成粗块。洋苏叶洗净后也切成粗块。

将葱、洋苏叶和油、酒、芥末一同放入搅拌机中搅成泥状后，加入盐、胡椒调味。

挑拣菠菜并去梗后，泡入冷水中彻底洗净，之后沥干。

在一半面包上覆以菠菜及肉片，再将酱料均匀地涂于其上。盖上另一半面包后对角斜切 (见 35 页)。





## 虾仁三明治

精致的点心配上一杯意大利气泡酒。

### 华丽的三明治

以下配料可制 8~10 份：

煮熟、去壳的虾仁 200g

番茄 1 个

九层塔 1/2 把

美乃滋 100g (见 19 页)

白胡椒 1/4 茶匙

盐 1/2 茶匙

熟酪梨 1 个

柠檬汁 1 汤匙

生菜叶 4 片

吐司或白面包 8~10 片

准备时间：20 分钟

每份热量：约 140 kcal

想节省时间的话，可将一束香料洗净、切碎，和虾仁加上 150g 意大利马斯卡朋乳酪 (Mascarpone)，以及 1~2 匙的鲜奶油混和、调味，再涂在面包上。

虾仁切成小丁。番茄去蒂、洗净后切细。九层塔洗净、甩干、摘下叶片后切碎。

虾仁、番茄、九层塔一起加入美奶滋拌和后，再以一半的白胡椒及盐调味。

酪梨去皮后纵向切半、去核。之后切薄片，并立刻滴入柠檬汁。

生菜叶洗净、沥干后覆在一半面包上，再均匀地撒另一半的盐、白胡椒，涂抹步骤 2 所做的虾仁酱料。最后盖上酪梨片和另一半面包并轻压，对角斜切面包 (见 35 页)。