

# 烤三明治

作者 / Carnelia Adam



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

# 烤三明治

作者 / Carnelia Adam



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：02-2001-228

图书在版编目(CIP)数据

烤三明治 / (德) 亚当 (Adam, C.) 编著; 陈素幸译.

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: SANDWICH TOASTS

ISBN 7-5433-1484-3

I. ①烤... II. ②亚... ③陈... III. 西餐—烹饪—食谱

—制作 IV. TS972.158

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第008558号

"SANDWICH TOASTS" copyright ©1998 by Grufe und Unzer Verlag GmbH, München

Chinese translation copyright © 2000 by Classic Communications Co.

All rights 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：邢嘉慧

总 经 销：天津市南开区白堤路244号

邮 政 编 码：300192

电 话：(022)87893581

传 真：(022)87892426

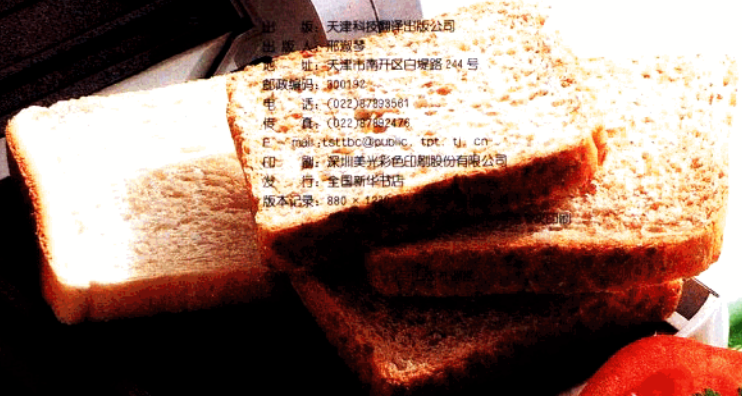
E-mail: tcttbc@tj.tj.cn

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

1/1印刷



## 快速又容易

烤三明治既迅速又简便，是理想的小餐点，若配上新鲜的沙拉，就可当做一份完整的正餐。不论是素食的、浓郁的或者是精致的，适合每一个人。

招待意外的访客烤三明治，是最合适不过的了。允许孩子自己铺上三明治的馅料，自己操作烤吐司机，他们会很兴奋。美食当前，请慢用！

在开始使用烤吐司机之前，请阅读使用说明书。如果孩子需要帮忙的话，请特别注意安全！



## 鸡蛋马槟榔三明治

配料吃起来十分精致，做法却很简单。

### 经济实惠

蛋 3 个  
新鲜乳酪 5 汤匙  
法式鲜奶油 2 汤匙  
盐 ¼ 茶匙  
胡椒 ¼ 茶匙  
水田芥 (Cress) 1 盒 (约 30g, 可用豆苗替代)  
马槟榔 (Caper) 1 汤匙  
奶油吐司 4 片  
奶油 1 汤匙

准备时间: 20 分钟

每份热量: 约 190 kcal

将蛋煮 10 分钟，煮熟透，用冰水将其迅速冷却、去壳，并放凉。用切蛋器将蛋纵切一次，再横切一次成丁状。

新鲜乳酪与法式鲜奶油放在碗中搅拌。加入盐和胡椒调味。

水田芥淋洗后将叶子切入碗内，加入沥干剥碎的马槟榔和蛋丁。将所有东西充分拌和。依照个人喜好调味。

吐司抹上奶油。将两片吐司置于烤吐司机上，并涂上馅料，再拿其余的吐司盖上，关上烤吐司机。吐司烤好后，依对角线切半，再置于烤吐司机上烤 5 分钟。

可以用去边的卡门贝干酪(Camembert)取代新鲜乳酪。



## 熏鱼三明治

美味的熏鱼香味和新鲜的水田芥是适合的搭配。

### 适宜宴客

新鲜乳酪 5 汤匙  
法式鲜奶油 1 汤匙  
山葵酱 (Wasabi) 2 汤匙  
柠檬汁 1 汤匙  
盐 1/4 茶匙  
胡椒 1/8 茶匙  
辣椒粉 1/8 茶匙  
水田芥 (Cress) 1 盒 (约 30g)  
奶油吐司 4 片  
熏鲑鱼鱼片 150g

准备时间: 10 分钟

每份热量: 约 175 kcal

新鲜乳酪放入碗内与法式鲜奶油充分拌和。拌入山葵酱与柠檬汁, 用盐、胡椒和辣椒粉调味。

水田芥清洗后, 将叶子直接切进碗内并拌和。

法式鲜奶油酱抹在四片吐司上, 将两片吐司置于烤吐司机上。用叉子将熏鲑鱼片分成小块, 平均铺在两片吐司上, 将另外两片盖上, 关上烤吐司机。吐司烤好后, 依对角线切半, 再置于烤吐司机上烤 6 分钟。

水田芥可以用苜蓿(Dill)取代。洗净 1 把苜蓿, 拔净叶子, 剁碎混入。





## 莫泽雷勒干酪番茄三明治

变化自意大利菜，汁多味美。

### 经典之作

嫩葱 1 支  
新鲜乳酪 5 汤匙  
鲜奶油 1 汤匙  
盐 1/4 茶匙  
胡椒 1/8 茶匙  
全麦吐司 4 片  
番茄 1 个  
莫泽雷勒干酪 (Mozzarella) 125g

准备时间：10 分钟

每份热量：约 220 kcal

嫩葱洗干净，切成葱花。

新鲜乳酪放入小碗内与鲜奶油混合。拌入嫩葱花，并用盐和胡椒调味。

将两片吐司置于烤吐司机上，并涂上乳酪酱。将番茄洗净、沥干，除蒂并切片。莫泽雷勒干酪也切片，然后与番茄交错放在涂好酱的吐司上。将剩余的吐司盖上，关上烤吐司机。吐司烤好后，依对角线切半，再置于烤吐司机上烤 6 分钟。

用戈尔根米勒干酪(Gorgonzola)来取代新鲜乳酪，吐司味道会更浓郁。



## 鲑鱼番茄三明治

少量的罗勒草在此有画龙点睛之效。

### 容易制作

- 油渍鲑鱼 1 罐 (约 150g)
- 小型番茄 1 个 (约 120g)
- 小型洋葱 1 个
- 法式鲜奶油 1 汤匙
- 盐  $\frac{1}{8}$  茶匙
- 胡椒  $\frac{1}{8}$  茶匙
- 柠檬汁 1 汤匙
- 罗勒 (Basil) 1 把 (约 30g, 可用九层塔替代)
- 全麦吐司 4 片
- 奶油 2 汤匙

准备时间: 10 分钟

每份热量: 约 210 kcal

沥干鲑鱼, 置入小碗内, 用叉子压碎成小块。番茄切丁, 加入鲑鱼中。

洋葱去皮剁碎后, 加入法式鲜奶油, 拌入鲑鱼中。用盐、胡椒和柠檬汁调味。

罗勒清洗后拔取叶子, 切成细条状, 加进鲑鱼酱中。

将两片吐司置于烤吐司机上, 并抹上奶油, 再涂上鲑鱼酱。再拿其余的吐司盖上, 关上烤吐司机。吐司烤好后, 依对角线切半, 再置于烤吐司机上烤 5 分钟。

许多家庭大多备有鲑鱼罐头, 因此这份食谱很适合意外的访客。喜欢大蒜口味者, 可以将压碎或剁细的蒜头混入鲑鱼酱中。



## 红萝卜西葫芦三明治

蔬菜与浓郁的新鲜乳酪调和一致。

### 可素食

- 红萝卜 1 个
- 小型西葫芦 (Zucchini) 1 个 (约 100g, 可用小黄瓜替代)
- 嫩葱 1 支
- 混合香料的新鲜乳酪 100g
- 法式鲜奶油 2 汤匙
- 柠檬汁 1 茶匙
- 盐  $\frac{1}{4}$  茶匙
- 胡椒  $\frac{1}{8}$  茶匙
- 全麦吐司 4 片

准备时间: 15 分钟

每份热量: 约 150 kcal

红萝卜削皮、洗净,用刨蔬菜的刨刀刨细。西葫芦洗净,去蒂,同样刨细。

嫩葱洗干净,切成葱花。

混合香料的新鲜乳酪和法式鲜奶油拌匀,加入刨好的蔬菜和葱花。再用柠檬汁、盐和胡椒调味。

将两片吐司置于烤吐司机上,并涂上蔬菜奶酪酱。把另外两片吐司盖上,关上烤吐司机。吐司烤好后,依对角线切半,再置于烤吐司机上烤 6 分钟。

这份酱料也可当作酥饼或瑞士火锅的沾酱。想要更有奶香味,可以拌点鲜奶油。



## 鸡胸肉三明治

配上炒洋菇的美食家三明治。

### 适宜宴客

鸡胸肉 1 块 (约 110g)  
沙拉油 2 汤匙  
盐 1/2 茶匙  
胡椒 1/2 茶匙  
洋菇 100g  
蒜头 1 个  
洋芫荽 (Parsley, 又称荷兰芹) 1 把 (约 30g)  
白吐司 4 片  
香料奶油 2 汤匙

准备时间: 20 分钟

每份热量: 约 200 kcal

鸡胸肉用冷水冲洗干净, 然后擦干。将锅子里的沙拉油加热后, 放进肉片充分煎熟。再以一半分量的盐和胡椒调味, 以中火煎 10 分钟。

挑选洋菇。略为清洗后切片。蒜头去皮后压碎。洗净洋芫荽, 摘下叶子剁碎。

取出锅里的鸡胸肉, 用余油炒洋菇, 约炒 5 分钟。同时加入压碎的蒜头以及洋芫荽。再以剩下的盐和胡椒调味。

在吐司上均匀涂抹香料奶油, 将两片吐司置于烤吐司机上。鸡胸肉切成薄片, 放在两片吐司上。将洋菇铺上去, 盖上剩下的吐司, 关上烤吐司机。吐司烤好后, 依对角线切半, 再置于烤吐司机上烤 8 分钟。





## 猪排三明治

猪肉、洋葱和苹果相辅相成。

### 容易成功

猪排肉 150g  
小型苹果 1 个 (约 150g)  
柠檬汁 1 茶匙  
嫩葱 1 支  
沙拉油 1 汤匙  
盐  $\frac{1}{2}$  茶匙  
胡椒  $\frac{1}{2}$  茶匙  
牛至粉 (Majoram)  $\frac{1}{2}$  茶匙  
奶油 2 汤匙  
芥末 1 茶匙  
刨好的干酪 1 汤匙  
吐司 4 片

准备时间：20 分钟

每份热量：约 225 kcal

切除附在猪排肉上的小块肥肉，以冷水冲洗、擦干，切成 8 片。

苹果削皮，切成四等份，去籽后然后切成长条状。立刻滴上柠檬汁以防果肉变黄。

嫩葱洗净后切成葱花。将锅中的油加热，肉片每面各煎一分钟。两面都用一半分量的盐和胡椒调味，然后取出。

用余油以文火将苹果和葱花慢慢煎 3 分钟，再加上剩下的盐、胡椒和牛至粉调味。这段时间之内，奶油混合芥末与刨好的干酪。

吐司抹上奶油酱。将两片吐司置于烤吐司机上，然后各放上 4 片肉片。均匀铺上苹果葱料。盖上剩下的吐司，关上烤吐司机。吐司烤好后，依对角线切半，再置于烤吐司机上烤 7 分钟。