



「パンとエスプレッソと」のサンドイッチとフレンチトースト

吐司三明治

一本充满爱意和创意的美味三明治与法式吐司食谱

日本日和日和◎编著 何凝一◎译

河北科学技术出版社

吐司三明治

日本日和日和◎编著 何凝一◎译

河北科学技术出版社

TITLE: [「パンとエスプレッソと」のサンドイッチとフレンチトースト]

BY: [日と々と]

Copyright © 2016 hitobito

Original Japanese language edition published by SHUFU TO SEIKATSUSHA CO., LTD.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with SHUFU TO SEIKATSUSHA CO., LTD., Tokyo through NIPPAN IPS Co., Ltd.

本书由日本株式会社主妇与生活社授权北京书中缘图书有限公司出品并由河北科学技术出版社在中国范围内独家出版本书中文简体字版本。

著作权合同登记号：冀图登字 03-2017-141

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

吐司三明治 / 日本日和日和编著; 何凝一译. --

石家庄: 河北科学技术出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5375-9209-3

I. ①吐… II. ①日… ②何… III. ①面包 - 制作

IV. ①TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 253437 号

日本日和日和

是以“面包与浓缩咖啡”表参道店、“面包与浓缩咖啡”湘南店以及姐妹店“onka”“BiRd & rUby”为代表的遍及日本国内外的饮食店，运营形式多样。

吐司三明治

日本日和日和◎编著 何凝一◎译



策划制作：北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总策划：陈庆

策划：李伟

责任编辑：刘建鑫

设计制作：王青

出版发行 河北科学技术出版社

地址 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编：050061)

印刷 上海当纳利印刷有限公司

经销 全国新华书店

成品尺寸 145mm × 210mm

印张 5

字数 38 千字

版次 2018 年 1 月第 1 版

2018 年 1 月第 1 次印刷

定价 39.80 元

目录 CONTENTS

4 寻求“前所未有且不可思议的面包”

6 关于使用的面包

1 三明治

11 马苏里拉奶酪蜂蜜香煎火腿三明治

12 鸡蛋三明治

15 烟熏三文鱼奶油奶酪三明治

黑椒猪肉与卡蒙贝尔奶酪的羊角三明治

17 经典汉堡三明治

19 马苏里拉奶酪火腿三明治

意式萨拉米三明治

20 金枪鱼西红柿三明治

鹰嘴豆蔬菜三明治

23 蜂蜜芥末鸡肉三明治

五香熏猪肉酸菜三明治

24 菠菜切达奶酪三明治

青紫苏库巴火腿三明治

27 萨拉米胡萝卜三明治

帕尔玛火腿蘑菇三明治

28 凤尾鱼土豆泥三明治

牛油果热那亚三明治

31 热狗

33 核桃蜂蜜奶油奶酪三明治

34 草莓戈贡佐拉奶酪三明治

37 红豆奶油奶酪三明治

38 专栏 面包

2 法式吐司

43 法式吐司

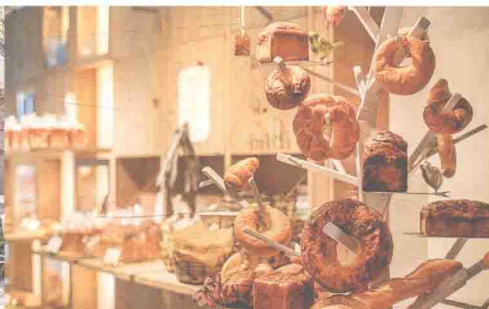
45 肉桂卷法式吐司

46 焦糖香蕉法式吐司

49 培根奶酪法式吐司

50 专栏 浓缩咖啡

2



3 热烤三明治及其他

56 烟熏三文鱼蘑菇热烤三明治

里脊火腿卡芒贝尔软奶酪热烤三明治

57 金枪鱼洋葱热烤三明治

60 鲜香洋葱戈贡佐拉奶酪热烤三明治

紫苏培根热烤三明治

61 火腿热烤三明治

62 厚吐司

64 水果番茄意式烤面包片

67 蜂蜜烤火腿班尼迪克蛋

68 专栏 甜品

提拉米苏 薄荷三明治 糖浆面包格兰诺拉麦片

4 面包佐餐

73 自制五彩蔬菜碎面包沙拉

74 柚子胡萝卜渍沙拉

75 鲜蘑菇帕尔玛奶酪沙拉

77 西班牙明虾蘑菇汤

78 牛油果酱

黑橄榄金枪鱼肉酱

- 材料无特殊说明之处均为1个的用量。
- 使用500W的微波炉。请根据功率自行调整加热时间。
- 1大勺为15mL, 1小勺为5mL。

日本原版书工作人员

摄影：结城刚太、奥田正治

设计：久保多佳子

校对：沧流社

版面设计：来住昌美

构成、文字：首藤奈穗

编辑：小田真一



吐司三明治

日本日和日和◎编著 何凝一◎译

河北科学技术出版社

目录 CONTENTS

4 寻求“前所未有且不可思议的面包”

6 关于使用的面包

1 三明治

11 马苏里拉奶酪蜂蜜香煎火腿三明治

12 鸡蛋三明治

15 烟熏三文鱼奶油奶酪三明治

黑椒猪肉与卡蒙贝尔奶酪的羊角三明治

17 经典汉堡三明治

19 马苏里拉奶酪火腿三明治

意式萨拉米三明治

20 金枪鱼西红柿三明治

鹰嘴豆蔬菜三明治

23 蜂蜜芥末鸡肉三明治

五香熏猪肉酸菜三明治

24 菠菜切达奶酪三明治

青紫苏库巴火腿三明治

27 萨拉米胡萝卜三明治

帕尔玛火腿蘑菇三明治

28 凤尾鱼土豆泥三明治

牛油果热那亚三明治

31 热狗

33 核桃蜂蜜奶油奶酪三明治

34 草莓戈贡佐拉奶酪三明治

37 红豆奶油奶酪三明治

38 专栏 面包

2 法式吐司

43 法式吐司

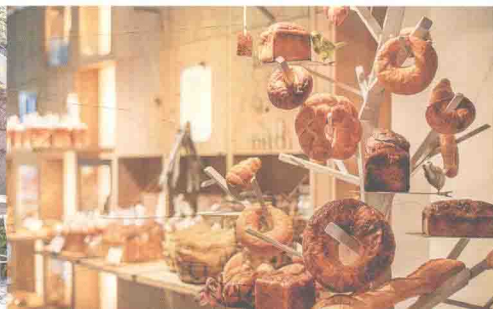
45 肉桂卷法式吐司

46 焦糖香蕉法式吐司

49 培根奶酪法式吐司

50 专栏 浓缩咖啡

2



3 热烤三明治及其他

56 烟熏三文鱼蘑菇热烤三明治

里脊火腿卡芒贝尔软奶酪热烤三明治

57 金枪鱼洋葱热烤三明治

60 鲜香洋葱戈贡佐拉奶酪热烤三明治

紫苏培根热烤三明治

61 火腿热烤三明治

62 厚吐司

64 水果番茄意式烤面包片

67 蜂蜜烤火腿班尼迪克蛋

68 专栏 甜品

提拉米苏 薄荷三明治 糖浆面包格兰诺拉麦片

4 面包佐餐

73 自制五彩蔬菜碎面包沙拉

74 柚子胡萝卜渍沙拉

75 鲜蘑菇帕尔玛奶酪沙拉

77 西班牙明虾蘑菇汤

78 牛油果酱

黑橄榄金枪鱼肉酱

- 材料无特殊说明之处均为 1 个的用量。
- 使用 500W 的微波炉。请根据功率自行调整加热时间。
- 1 大勺为 15mL, 1 小勺为 5mL。

日本原版书工作人员

摄影：结城刚太、奥田正治

版面设计：来住昌美

设计：久保多佳子

构成、文字：首藤奈穗

校对：沧流社

编辑：小田真一



寻求“前所未有且不可思议的面包”

2009年4月，我们开始制作面包，传递“1个面包、1杯咖啡的美味”理念。这件微小的事情的确给我们带来了莫大的幸福。自“面包与浓缩咖啡”开业以来，我们就是怀着这样的想法去烘烤面包，并将创作灵感沉浸在咖啡里。

对于我们来说，制作面包时最为重要的就是“新颖和合理性”。

每天都吃的面包，美味当然是第一位的。到底要融入什么新的元素？只追求新颖是不行的。流行稍纵即逝，只专注于当下流行风向的面包，总有一天会被遗忘的。

没有合理性，新颖便不成立。而只有理论没有合理性，也就没有任何制作的意义了。所以，我们想要制作出的是“前所未有且不可思议的面包”。“面包与浓缩咖啡”的面包具有必然性与说服力，可是到底应该怎么做才能将新颖、美味与普遍性融合在一起——我们肩负着制作如此高品质面包的重任。

不仅是面包本身，品尝面包的方式亦是同样重要。匆忙的早晨，面包与浓缩咖啡搭配的早餐能让人心情舒畅；午餐时间来份配料十足的三明治填饱肚子；下午，一边享受刚出炉的法式吐司，一边与友人闲聊……当我们看到顾客在店内度过一段又一段美好的时光时，我们已经切实感到“其实我们的品质还不错”。

本书介绍了许多关于三明治、法式吐司、面包五彩料理的菜谱，这些都是我们奇思妙想的产物。您可以在休息日的午餐时间以及招待朋友的时候试试，如果能真正地帮助到大家，我们会非常开心。希望我们的面包能给大家每天增添一点点幸福感。

“面包与浓缩咖啡”所有员工



关于使用的面包

下面为大家介绍这本《吐司三明治》中所用到的面包。

其中有些面包不会单独售卖。

若要用其他面包代替，请选择特征、口感相同的面包。



方形吐司

是使用大量的黄油制作而成的立方形吐司。味道香浓，口感柔软绵密。也是我们的招牌面包。



辫子面包

只需选用小麦粉、水、盐，便能制作出的简单又回味无穷的面包。



帕尼尼

在佛卡夏的面团中加入土豆泥，烘烤而成的椭圆形的面包，口感顺滑。



夏巴塔面包

源于意大利北部的面包，材料为小麦粉、水、盐，水分较多，外表香脆，内芯口感筋道。



佛卡夏

颇受欢迎的一种意大利面包。面团里加入了橄榄油，通常来说表面都有小孔，烘烤之后成扁平状。口感较为松软。



葡萄干面包

用红酒代替水，掺入葡萄干的硬面包。



草莓干开心果面包

与红酒搭配的面包。在面浆里加入草莓干和开心果。※ 不单独出售。



核桃葡萄干面包

核桃与葡萄干的量基本与面浆相同，是配料丰富的面包。



山形吐司

没有多余的配料，是简单美味的吐司。



豆奶蔗糖面包

用豆奶和蔗糖烘焙出美味，不含动物油脂的健康面包。



汉堡面包

使用了大量的黄油，柔软酥松，是汉堡专用的面包。※ 不单独出售。



土豆面包

面糊与土豆泥搭配，水分充足，是入口即化的面包。※ 不单独出售。



法棍面包

用低温烘烤，突出粉末口感的面包。



迷你法式长面包

手掌大小的长面包。



羊角面包

用小麦粉的面团包住黄油，层层折叠后再进行烘烤的面包。



肉桂卷

在面糊中加入肉桂糖和葡萄干，之后再放入烤箱中烘焙而成。※ 不单独出售。

三明治

品种丰富的面包拥有无限组合的可能，这里有大家最爱的鸡蛋三明治、基本的马苏里拉奶酪火腿三明治、熟悉的甜点三明治等 21 种口味，一起来释放味蕾，尽情享受三明治的多重美味吧！







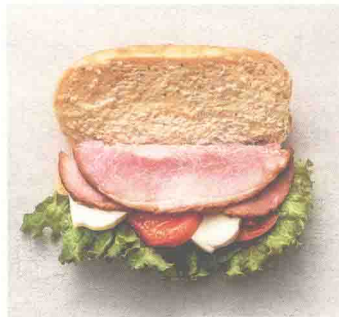
马苏里拉奶酪蜂蜜香煎火腿三明治

帕尼尼 (参照 P.6)	1 个
蜂蜜香煎火腿	1 片
西红柿	1cm 厚的薄片, 2 片
马苏里拉奶酪	1cm 厚的薄片, 2 片
生菜	1 片
粗粒芥末酱	少许
塔塔酱	少许

- 1 将帕尼尼从侧面切开。生菜撕开, 大小与帕尼尼相当。
- 2 在帕尼尼的下半部分断面处抹上粗粒芥末酱, 依次重叠生菜、西红柿、马苏里拉奶酪、对折的蜂蜜香煎火腿。在帕尼尼的上半部分断面处涂上塔塔酱, 与下半部分合拢。最后再稍微烤一下, 味道更好。

要点

- 如果没有蜂蜜香煎火腿, 用对折的普通火腿也可以。
- 烘烤后再食用, 充分品尝化开的马苏里拉奶酪带来的风味。



鸡蛋三明治

豆奶蔗糖面包（参照 P.7）	1 个
鸡蛋沙拉	
煮蛋（全熟）	2 个
蛋黄酱	3 大勺
鲜奶油	1 大勺
盐	少许
黑胡椒	少许
砂糖	少许
蜂蜜芥末酱（市售）	少许
荷兰芹（切碎）	少许

- 1 制作鸡蛋沙拉。先将煮蛋放入碗中，用叉子捣碎，加入盐、黑胡椒、砂糖后搅拌均匀，然后再与蛋黄酱、鲜奶油混合。
- 2 纵向切开豆奶蔗糖面包，将蜂蜜芥末酱涂抹在断面上，加入鸡蛋沙拉，上面撒上荷兰芹。

要点

- 加入大量的鸡蛋和鲜奶油，口感顺滑。
- 面包也可选用厚片的吐司。少量的蜂蜜芥末酱能起到提味的作用。
- 没有蜂蜜芥末酱的时候，可以用芥末酱与蜂蜜混合代替。

