



米其林餐厅

最受欢迎的100道简餐 美味寿司与三明治

【韩】崔乘株◎著 周威全◎译

- ★ 简单、好吃、有创意，让你在家也能吃出星级餐厅的感觉。
- ★ 一步一步照着学，即便是初学者也能轻松上手。
- ★ 给家人的温馨便当，给朋友的贴心礼物，一定会让他们大呼好吃！

美食家

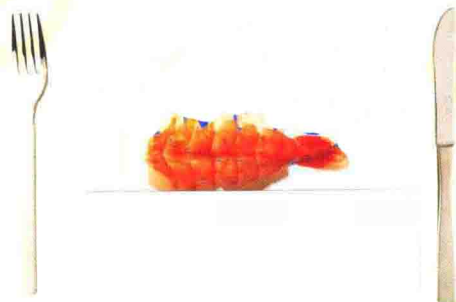


米其林餐厅

最受欢迎的100道简餐 美味寿司与三明治



【韩】崔乘株◎著
周威全◎译



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

米其林餐厅最受欢迎的100道简餐:美味寿司与三明治 / (韩)崔乘株著;周威全译. —杭州:浙江科学技术出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5341-5884-1

I. ①米… II. ①崔… ②周… III. ①大米—食谱②西餐—预制食品—制作 IV. ①TS972.131 ②TS972.158

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第295283号

著作权合同登记号 图字:11-2013-254号

原书名:김밥·주먹밥·롤·샌드위치

김밥·주먹밥·롤·샌드위치: 한입에 쏙 ~ 사랑의 도시락

Copyright © 2009 by LEESCOM Publishing Group

All rights reserved.

Original Korean edition was published by LEESCOM Publishing Group

Simplified Chinese Translation Copyright © 2014 by Beijing RZBook Co.Ltd.

Simplified Chinese Translation rights arranged with LEESCOM Publishing Group through AnyCraft-HUB Corp., Seoul, Korea & M.J AGENCY

米其林餐厅最受欢迎的100道简餐: 美味寿司与三明治

责任编辑:宋东 王群 王巧玲

责任校对:梁峥 李骁睿

责任印务:徐忠雷

特约编辑:田海维 解鲜花

特约美编:王道琴

封面设计:刘潇然

版式设计:桃子

出版发行:浙江科学技术出版社

地址:杭州市体育场路347号

邮政编码:310006

联系电话:0571-85058048

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷:北京缤索印刷有限公司

经 销:全国各地新华书店

开 本:787×1092 1/16

字 数:150千

印 张:10

版 次:2014年3月第1版

印 次:2014年3月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5341-5884-1

定 价:69.00元

◎如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。

美食家



米其林餐厅

最受欢迎的100道简餐 美味寿司与三明治



【韩】崔乘株◎著
周威全◎译



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

MICHELIN



米其林餐厅

的美食精神



米其林不光是轮胎科技的创导者，还是欧美餐厅的评定者！

想成为米其林星级餐厅难上加难！

能在米其林餐厅品尝美食是至高享受！

想在家品尝米其林餐厅的绝世美味吗？

那就让我们一起来学做米其林的卓越美食，一起用心感受米其林餐厅的美食精神吧！

100多年前，法国米其林轮胎创始人米其林兄弟出版的一本自驾游美食指导手册《米其林红色指南》横扫欧洲，迅速成为欧洲美食家的“美食圣经”。从此，《米其林红色指南》便开始为餐厅评级，铸就了它在欧美辉煌的饮食地位。

米其林餐厅评审从一颗星、两颗星到三颗星，逐级升高。获得米其林一颗星是“值得去造访”的餐厅，是同类饮食风格中特别优秀的餐厅；两颗星标志着餐厅的厨艺非常高明，是“值得绕远路去造访”的餐厅；三颗星是“值得特别安排一趟旅行去造访”的餐厅，有着令人永世不忘的美味。

严谨、公正的评审制度，严格得近乎苛刻、神秘却被世界普遍认可、独立而权威的评价体系，构成了米其林独有的美食精神，这就是追求创意卓越的美食。

越来越多的餐厅以能加入《米其林红色指南》为荣。一旦被评为米其林星级餐厅，就意味着挑剔的美食家对餐厅美食烹饪水准的认可，对一家餐厅和大厨来说，那便是无上的荣耀。米其林餐厅的美食绝对能挑逗你的味蕾，震撼你的舌尖，让你享受到极致的美食风味。在欧洲，数着米其林“星星”吃大餐是一种很高级的享受。

即便不能入星，能在《米其林红色指南》上留下一点踪迹，获得“一副刀叉”的标记，说明餐厅的就餐舒适度让人满意，也足以让餐厅感到自豪。

也许你会以为收入《米其林红色指南》的餐厅的所有食物都是大餐，餐厅都是豪华餐厅，其实并不完全是。只要口味独特、富有创意，符合米其林餐厅的美食精神，就有资格入选。这些餐厅也许就在某个小巷、某个街口，也许就只是一个特色的小吃店，但吃起来，食物入口的美味，绝对让你大呼超出想象——这也就是米其林餐厅独特的美食魅力所在。

《米其林红色指南》先后来到日本和韩国，收录了两国最具代表的特色美食和餐厅。寿司和三明治作为日韩两国爱吃的美食，其特色餐厅也纷纷上星。

美味的寿司和三明治，用心做，用爱做，你就是米其林超级大厨。只要秉承米其林餐厅的美食文化精神，在家就能享受米其林餐厅的至尊美味。





prologue



春暖花开的时节，让我们带上便当去野外踏青吧！这次我们不能只携带千篇一律的紫菜包饭，还要准备一些秀色可餐的美食。

制作简便、携带方便、一口就可以吃下去的紫菜包饭和饭团当然是必不可少的了，味道好、营养均衡的午餐便当或者远足便当更是妙不可言。跟买来的食品相比，承载着爱心的便当是那么充满温情，一口吃下去又是那么充满乐趣。在你感到有点饿的时候，吃一些自己准备的美味可口的点心，是多么惬意的事情啊！

紫菜包饭和饭团准备起来是非常简单的。不必特意购买，你只需要把鸡蛋、紫菜、牛肉、小鱼干、金枪鱼等材料变换成自己喜欢的形式和口味，就可以制作出各种新式的紫菜包饭。

用新鲜的海鲜和各种蔬菜、水果、乳酪等材料混合制成的卷也是深受人们喜爱的一种美食。很多人一直认为制作卷比较麻烦，但是只要了解了它的制作过程，就会发现，做卷原来也是这么简单的事情。那么，就请你在家中自己制作可以慢慢在嘴里融化的加利福尼亚卷吧，世上再没有比这种清新爽口的便当更美味的东西了。

在绵软清新的面包片中间放入新鲜而且营养丰富的食材制成的三明治，也是深受人们喜爱的幸福便当。三明治不需要特别的料理过程，现场就可以制作，而且可以直接摄取各种蔬菜和水果的营养，所以非常适合现代人的生活方式。

让我们把既美味又营养的紫菜包饭、饭团、卷和三明治便当，做成老公和孩子的午餐便当、家庭郊游的特别菜单、代替快餐食品的健康食品、上班途中在车内就可以解决的早餐吧！同时，这些美食也饱含着妻子的深情、妈妈的爱……

料理研究家 崔乘株

contents



part 1

简便营养的

紫菜包饭

- | | |
|-------------|-------------|
| 12 金枪鱼紫菜包饭 | 34 裸体紫菜包饭 |
| 14 鸡蛋卷紫菜包饭 | 36 忠武紫菜包饭 |
| 16 鳗鱼紫菜包饭 | 38 炸猪排紫菜包饭 |
| 18 鲱鱼紫菜包饭 | 40 扇形四角紫菜包饭 |
| 20 鳄梨萝卜苗紫菜卷 | 43 飞鱼卵卷 |
| 22 鱿鱼紫菜包饭 | 44 蛋糕紫菜包饭 |
| 24 牛肉卷饭 | 46 蔬菜沙拉紫菜包饭 |
| 26 泡菜肉卷 | 48 黄瓜片紫菜包饭 |
| 28 三角形紫菜包饭 | 49 迷你紫菜包饭 |
| 30 牛蒡牛肉紫菜包饭 | |
| 32 花形紫菜包饭 | |



13 在铺好米饭放馅料之前，如果铺上苏子叶的话，会显得更加干净工整 15 香芹菜可以提高鸡蛋液的色泽 17 紫菜条剪切得长一些 19 潮湿的鳗鱼炒一下再使用 21 如果插在木头架上，会更加美观 23 准备厚一点并且润泽的紫菜 25 用刀背轻轻敲打牛肉，可防止牛肉萎缩 27 在白菜泡菜里放入香油凉拌一下 29 使用三角形的饭团模具 31 用剩下的调料来炒饭 33 米饭应该用饭铲轻轻地搅拌 35 在旁边搭配一些干炸生姜 37 萝卜里的水分要蒸发掉一些才会有韧性有嚼头 39 紫菜稍微烤一下再用 42 把很多骨朵形状的紫菜包饭合起来就成为花的模样 45 可以用烘烤杯代替模具 47 在紫菜包饭的馅料中多放些蛋黄酱试试



part 2

各种美味的

饭团

- | | |
|------------|------------|
| 54 炒牛肉饭团 | 76 东风菜包八宝饭 |
| 56 米纸饭团 | 78 烤牛肉饭团 |
| 58 烤三角饭团 | 80 酱菜米饼 |
| 60 鸡翅芝麻饭团 | 82 油炸豆腐包饭 |
| 62 金枪鱼鱼排饭团 | 84 咖喱炒饭团 |
| 64 基围虾仁饭团 | 86 小丑饭团 |
| 66 三色袋子饭 | 88 口蘑包饭 |
| 68 捆卷饭团 | 90 萝卜叶饭团 |
| 70 番茄包饭 | 92 炒饭饭团 |
| 72 蔬菜什锦饭团 | 93 海苔饭团 |
| 74 鳀鱼饭团 | |



55 用蛋糕纸托装饭团更加漂亮 57 把米纸放入热水中泡一下再取出来 59 给饭团穿上芝麻外衣更漂亮 61 在便当里放入饭后水果 63 把饭店里的一次性芥末酱油收集起来使用 65 与饭团和寿司非常搭配的基围虾 67 利用小杯来更加便利地制作出袋子形状 69 把调配醋稍微煮一下 71 在米饭上面涂抹乳酪 73 撒上海苔粉就色香味俱全了 75 制作饭团的时候最好使用木碗 77 试试用模具吧 79 搭配上蔬菜使营养更加均衡 81 搭配上墨西哥辣椒，米饼更加爽口 83 使用寿司专用油炸豆腐的话，更加简便 85 均匀地撒上咖喱粉 87 制作饭团的时候使用调料粉更加好 89 口蘑能起到提升味道和装饰的作用 91 要等米饭凉了以后再用保鲜膜包装



part 3

可以一口吃下去的

加利福尼亚卷

- 98 鳄梨卷
- 100 三文鱼卷
- 102 炸虾卷
- 104 牛排卷
- 106 三色卷
- 108 香辣金枪鱼卷
- 110 乳酪卷



99 用保鲜膜包住帘子，才能使饭粒不黏糊 101 米饭铺得要比紫菜宽2~3毫米
103 制作一些装饰食品用的炸面粒 105 甜丝丝、咸丝丝的烧烤酱料——德里沙司
107 金枪鱼肉的用途按颜色来区分 109 把饭卷切得非常工整的方法 111 米饭包在外面的裸体紫菜包饭——加利福尼亚卷



50 色香味俱全的紫菜包饭，有什么制作秘诀呢

94 在家中尝试着做一做既新鲜又美味的寿司吧

112 回顾一下制作卷和寿司的基本要领吧

158 准备便当的讲究之处和盛装方法



part 4

既新鲜又营养的

三明治

- | | |
|----------------|----------------|
| 116 俱乐部三明治 | 138 开放式长面包三明治 |
| 118 鸡肉圆形三明治 | 140 意大利香肠比萨三明治 |
| 120 牛排三明治 | 142 玉米饼卷烤肉 |
| 122 BLAT三明治 | 144 鲷鱼鱼排三明治 |
| 124 法式长面包烤虾三明治 | 146 烤香肠洋葱三明治 |
| 126 酱烤鸡肉三明治 | 148 金枪鱼弯月形三明治 |
| 128 烤番茄三明治 | 150 煎鸡蛋蔬菜三明治 |
| 130 混合三明治 | 152 烤苹果三明治 |
| 132 牛肉汉堡 | 154 布里乳酪百吉饼三明治 |
| 134 熏制三文鱼三明治 | 156 红薯百吉饼三明治 |
| 136 鸡蛋火腿三明治 | 157 乳酪草莓酱卷三明治 |



117 鸡肉和酸辣芥末沙司搭配很合适 119 放入芥菜种的话，会品尝出更高档的味道
 121 使用胡椒粒的话，香味更浓 123 用牙签固定 125 把法式长面包内部掏空来使用 127 使用烤面包机更加方便 129 使用橄榄油能提升蔬菜的口感 131 土豆要趁热碾碎 133 汉堡面包稍微烤制一下再使用 135 用黄油、蛋黄酱等材料涂抹面包的原因 137 用煎鸡蛋代替煮鸡蛋味道更好 139 莫萨拉乳酪在使用前一刻再切开 141 用番茄泥制作简易的比萨沙司 143 如果喜欢辣味，那么请放入墨西哥辣椒 145 用鳕鱼或者明太鱼肉做也很美味 147 香肠搭配德国泡菜试试看 149 放入萝卜苗的话，会有一种清爽的味道 151 放入番茄酱的话，色泽和味道都会得到提升 153 烤苹果和桂皮粉搭配非常合适 155 布里乳酪和巴马干酪



简便营养的

part 1 紫菜包饭



紫菜包饭作为外出郊游的常备菜单，把它作为出行便当，或者当成老公的午餐便当和孩子的点心也都是很不错的选择。从黄瓜、胡萝卜、腌黄萝卜片、汉堡、牛蒡、牛肉、蛤肉，到泡菜、金枪鱼、鳗鱼、飞鱼卵等，身边的各种食材都可以成为紫菜包饭的材料。紫菜包饭含有我们身体所需要的各种营养素，更深藏着对家人的爱。

金枪鱼 紫菜包饭

无论走到哪里，用蛋黄酱和芥末酱调味的金枪鱼紫菜包饭，都是非常有人气的。再放入一些捣碎的洋葱或者青椒的话，那味道更是无以言表的。





所需材料

米饭	4碗
调配醋: 食醋2大匙, 白糖1大匙, 盐少许。	
烤制的紫菜片	6张
金枪鱼罐头	2罐
蛋黄酱	3大匙
芥末酱	2大匙
捣碎的洋葱	3大匙
盐、胡椒粉	各少许
腌黄萝卜条	6根
蟹肉棒	4个
黑芝麻	2大匙

制作方法

- 1 调制米饭** 把稍微加热的调配醋和黑芝麻放入蒸好的米饭中（要热米饭哦），搅拌均匀。
- 2 拌金枪鱼** 把金枪鱼放在筛笊上，待完全沥出水分后，放入蛋黄酱、芥末酱、捣碎的洋葱、盐和胡椒粉搅拌。
- 3 撕蟹肉棒** 用刀把蟹肉棒3等分切开，然后用手撕开。
- 4 卷紫菜包饭** 把稍微烘烤了一下的紫菜放在帘子上面，把米饭均匀地铺满紫菜的2/3，依次放入腌黄萝卜条、蟹肉棒、搅拌好的金枪鱼，然后卷起来。另外，在放入馅料之前，如果铺上苏子叶，会令其看起来更加整洁。



tip

在铺好米饭放馅料之前，如果铺上苏子叶的话，会显得更加干净整洁

金枪鱼紫菜包饭是把捣碎的金枪鱼和蛋黄酱搅拌后放入紫菜包饭里的，但是搅拌好之后的馅料如果就那样放入的话，会令其看起来非常凌乱，所以，在紫菜上铺好米饭之后，先放上2片苏子叶，再放入搅拌好的馅料，就会显得非常干净整洁。

鸡蛋卷 紫菜包饭

如果想让千篇一律的紫菜包饭有点花样，就用黄色的鸡蛋皮来试试吧。这样做出来的紫菜包饭色香味俱全，营养丰富，一定会受到孩子们的欢迎。

