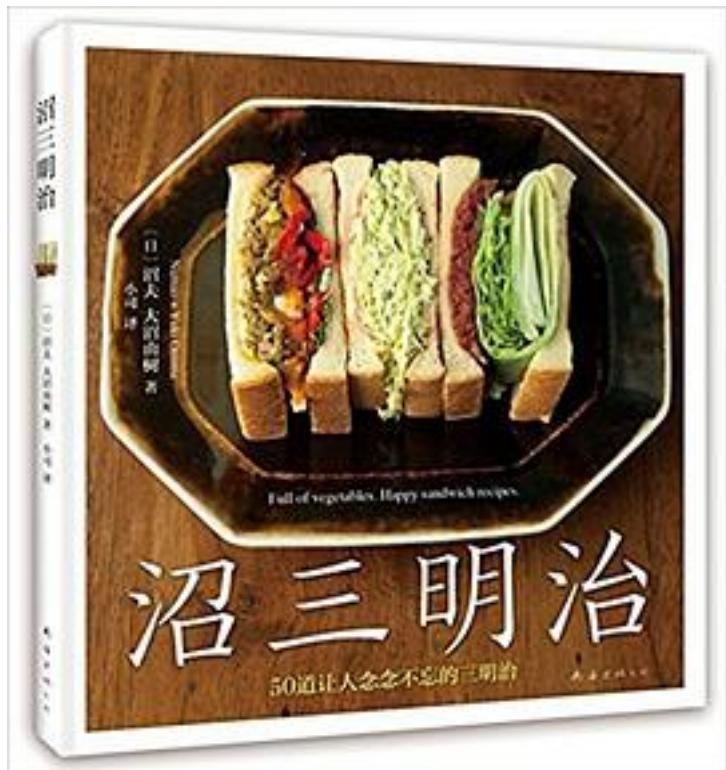


沼三明治



[沼三明治 下载链接1](#)

著者:沼夫 (大沼道行)

出版者:南海出版公司

出版时间:2017-8-1

装帧:平装

isbn:9787544290418

沼三明治，为什么叫这个名字呢？因为这是陶艺家大沼道行先生做的早餐，于是妻子由树就叫它“沼三明治”。

它可不是普通的三明治。一开始看到沼三明治，就让人不由得张大嘴，发出“哇——”的赞叹。烤得焦香的面包，融化的乳酪，带着油脂香的培根……而瞬间吸引住目光的就是满满当当、多到爆的蔬菜。一口咬下去，那种满足感让人整个早上都精力十足。

掌握基础做法之后，你也可以用喜欢的食材，做出属于自己的沼三明治。

50道让人念念不忘的三明治！

作者介绍:

沼夫（大沼道行）

日本陶艺家。1963年生于岩手县，曾在益子窑业指导所学习陶艺基础，后在益子·笠间的窑元继续学习。此后赴玻利维亚从事地质调查相关工作。现在在岩手县紫波町从事陶艺创作。

大沼由树

大沼道行的妻子兼经纪人。1971年出生于东京。不定期开设基础化妆品、彩妆用品课程。

目录: Part1基本的沼三明治

什么是沼三明治？

沼三明治中要加入这么多蔬菜

基本的沼三明治

做出完美的沼三明治的关键

沼三明治+不同食材层层叠加

牛油果沼三明治

沼三明治+煎蛋

沼三明治+黄油炒蛋和双份乳酪

沼三明治+水煮蛋和叉烧

沼三明治+牛肉饼

沼三明治+土豆饼

Part2各种风味的卷心菜沼三明治

佃煮海苔卷心菜牛油果三明治

芝麻卷心菜猕猴桃三明治

东南亚风味的卷心菜火腿三明治

咖喱卷心菜牛肉三明治

黑芝麻卷心菜苹果三明治

欧芹卷心菜橘子酱三明治

卷心菜鸡胸肉三明治

Part3加入各种蔬菜的沼三明治

彩椒咖喱肉末三明治

胡萝卜苹果三明治

酸奶油南瓜沙拉三明治

枫糖芥末酱洋葱菠萝三明治

洋葱纳豆玉子烧三明治

牛油果蟹足棒三明治

生菜牛肉三明治

萝卜火腿和风三明治

金枪鱼芽菜三明治

葱香培根三明治

芹菜鳀鱼沼三明治

西葫芦鹰嘴豆泥三明治

牛油果辣椒油三明治

玛格丽特比萨风味三明治

Part4可以当一道菜的沼三明治

让人欲罢不能的卷心菜烤肉三明治

三文鱼北欧风三明治
意大利风味的莲藕三明治
豆芽肉末三明治
牛油果金枪鱼香橙三明治
博多风三明治
烤茄子金枪鱼三明治
牡蛎黄油菠菜三明治
星鳗黄瓜梅干三明治
蒲烧秋刀鱼三明治

Part5利用前一晚剩的菜做沼三明治

鸡肉番茄三明治
咖喱香菜三明治
芽菜生姜肉片三明治
日式猪肉生姜烧三明治
山药泥烧肉卷心菜三明治
芹菜虾仁番茄三明治
清炒莲藕水菜三明治
羊栖菜豆腐银鱼三明治
紫甘蓝培根羊栖菜三明治
蕗味噌乳酪三明治

(番外篇) 沼三明治中的各式配菜

牛肉饼
柚子胡椒风味烧鸡肉
日式猪肉生姜烧
山药泥烧肉
清炒莲藕水菜
蕗味噌
煮羊栖菜
培根羊栖菜
芹菜虾仁番茄玉子烧
纳豆玉子烧

搭配沼三明治! 休闲菜单

蜂蜜芥末腌草莓

黑胡椒梅干汤

Part6甜品沼三明治

草莓奶油三明治
蜂蜜香蕉蓝纹乳酪三明治
卡芒见尔乳酪坚果三明治
桃罐头马斯卡彭乳酪三明治

料理家介绍

· · · · · (收起)

[沼三明治 下载链接1](#)

标签

食谱

美食

料理

三明治

看起来挺美味

生活

日本

健康

评论

方便快手下营养健康，兼好吃。

多放菜，使劲压，一刀切。

基本的沼三明治很棒 后面的就自己自由发挥就好

看着简单，要准备各种配料和配菜可真麻烦

我要早日学成手揉白吐司啊……

原来沼三明治是起源于大沼先生，虽然基本法则就是加很多菜，使劲压，一刀切，看起

来很简单，也很雷同，但很有食欲，很想动手做。

简单易学，其实五十道三明治作法都差不多，但这么一一拍出来细细写下来就是让人感动。今晚就动手。

因为很喜欢三明治，最近也越来越提倡素食主义，觉得这本真是恰到好处。

简单易学 看完觉得三明治的精髓就是层层叠加无论色相口感还是营养

其实挺无聊的。基本的做法用两页纸就能写完。后面的添加部分，三明治本来就是随心所欲的东西，没必要加牛肉的做法加鸡肉的做法都写出来。有种骗稿费的感觉。

文化类的东西可以忽略不计，主要是为了学点快手早餐，看来看去无非是擦丝切片的蔬菜加酱汁配各类肉食和奶酪，花样倒是多，适合作为学童早餐的一种选择

现在依然坚持的做法就是来源于沼三明治，自从学会三明治里加入大量蒸菜后，三明治也变得格外清爽，搭配好了做一餐正餐完全没有问题

[沼三明治 下载链接1](#)

书评

[沼三明治 下载链接1](#)