

# 迷你汉堡三重奏

~炸薯角 / 美式番茄浓汤 / 树莓奶昔~

## 1 迷你汉堡三重奏



|              |       |               |       |
|--------------|-------|---------------|-------|
| 高筋面粉         | 45g   | 水             | 1大勺   |
| 干酵母          | 1/4小勺 | 番茄酱           | 1/2大勺 |
| 白糖           | 1/4大勺 | 武士达沙司         | 1/4大勺 |
| 盐            | 少许    | 芝士片           | 1/4片  |
| 蛋液           | 7g    | 巴沙鱼柳          | 40g   |
| 发面水 (42~43℃) | 18g   | 盐             | 少许    |
| 橄榄油          | 1/4大勺 | 黑胡椒           | 少许    |
| 蛋液 (涂抹用)     | 7g    | 酒             | 1/4小勺 |
| 牛五花薄片        | 50g   | 鸡精            | 1/8勺  |
| 牛肉糜          | 60g   | 热水            | 10g   |
| 沙拉酱          | 1小勺   | 市售天妇罗粉        | 8g    |
| 盐            | 少许    | 面包糠           | 10g   |
| 白糖           | 1/4小勺 | 色拉油 (油炸用)     | 适量    |
| 黑胡椒          | 少许    | 鞣酱            | 1小勺   |
| 肉豆蔻          | 少许    | 沙拉汁           | 1小勺   |
|              |       | 培根            | 1片    |
|              |       | 橄榄油           | 1/4小勺 |
|              |       | 紫洋葱 (圆片)      | 25g   |
|              |       | 橄榄油           | 1/4小勺 |
|              |       | 番茄 (圆片)       | 25g   |
|              |       | 生菜            | 10g   |
|              |       | 竹签            | 3根    |
|              |       | 烘焙纸 (20*20cm) | 1张    |

※ 该食谱制作过程中使用以下品牌  
电饭煲

ZOJIRUSHI 象印



型号: NP-HRH10C (6人份)  
NP-HRH18C (10人份)

净水器



可菱水  
台上型Q601净水器

沙拉酱



丘比  
沙拉酱 150g

沙拉汁



丘比  
美式甜辣沙拉汁 200ml

\* MEMO \*

- 材料是1人份。
- 禁止复制·禁止转用

## 2 炸薯角 / 美式番茄浓汤



<炸薯角>

|           |     |
|-----------|-----|
| 土豆        | 80g |
| 色拉油 (油炸用) | 适量  |
| 盐         | 少许  |
| 蜂蜜芥末      | 1小勺 |
| 番茄酱       | 1小勺 |

<美式番茄浓汤>

|       |       |
|-------|-------|
| 燕麦    | 3g    |
| 姜泥    | 1/8小勺 |
| 培根    | 1/2片  |
| 紫洋葱   | 15g   |
| 橄榄油   | 1/4小勺 |
| 水     | 80g   |
| 碎番茄罐头 | 50g   |
| 番茄酱   | 1大勺   |
| 鸡精    | 1/4小勺 |
| 白糖    | 1/2小勺 |
| 番茄    | 15g   |
| 盐     | 少许    |
| 黑胡椒   | 少许    |

## 3 树莓奶昔



|         |       |
|---------|-------|
| 原味酸奶    | 50g   |
| 牛奶      | 25g   |
| 糖粉      | 1/2小勺 |
| 鲜奶油     | 10g   |
| 覆盆子果酱   | 10g   |
| 树莓 (冷冻) | 5g    |

树莓 (冷冻) 1粒

※ 该食谱制作过程中使用以下品牌

鲜奶油



总统  
淡奶油 1L



# 迷你汉堡三重奏

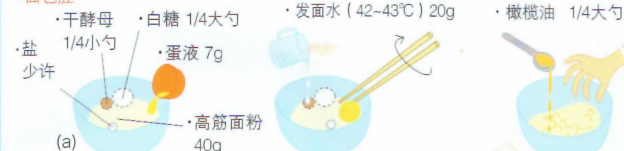
~炸薯角 / 美式番茄浓汤 / 树莓奶昔~

## 1 迷你汉堡三重奏

<准备>

◎鸡蛋充分搅拌，备用。◎烤箱预热，备用。◎洗净生菜，去除水分后撕成食用大小。◎准备烘焙纸 20\*20cm (1张)。◎混合热水和鸡精，制作好清汤汤水后加入天妇罗粉，搅拌均匀 (面糊)。

~面包胚~



- 将 (a) 放入盆中，往干酵母上倒发面水，轻轻画圈搅拌。
- 水分渗透所有面粉，成为絮状后，加入橄榄油揉面。在盆内将面团揉成团。
- 面团全部浸透橄榄油后，放到消过毒的桌面上，揉至表面光滑。将面团切成3份，逐个搓圆后盖上保鲜膜醒面。(醒面时间15分钟)
- 将收口向下，排气后重新团圆，收口向下放置到铺好烘焙纸的烤盘上。



- 盖上保鲜膜进行发酵。(40℃20分钟)完成后取出面团，常温下发酵10分钟。
- 在面团表面涂上蛋液，放入预热好的烤箱中烤制。(烤箱220℃10分钟)烘烤完成后取出散热。

~汉堡~



- 紫洋葱去除根部，切成1cm左右厚的圆片 (1片25g)。番茄去柄，切成1cm左右厚的圆片 (1片25g)。剩下的部分做浓汤的时候使用。
- 牛五花薄片切成粗末状，和牛肉糜、调味料一起放入盆中，搅拌到有粘性。



- 平底锅加热橄榄油，放入培根，煎至变色。将煎好的培根取出放到托盘中。
- 加入橄榄油，将紫洋葱圈两面用大火煎烤1分钟直至变色，取出放入托盘中。
- 双手沾上橄榄油，将肉馅分成2等份，排除空气后压成6cm左右的圆形肉饼。放入预热后的平底锅中，煎至两面上色后去除多余油脂。
- 倒入水后盖上锅盖，使用小火焖2分钟左右。加入番茄酱和芝士达沙司后继续煮至入味。关火，在其中1个肉饼上放上芝士片，盖上锅盖，利用余热将芝士融化。

~炸鱼~



- 将巴沙鱼去除多余的水分。加入调味料腌制5分钟，腌出的水分用厨房用纸去除。将处理好的鱼柳先蘸一层天妇罗粉和清汤水混合成的面糊后，再蘸一层面包糠。
- 将鱼柳放入170度的热油中，炸至颜色金黄时取出 (1分钟)，取出控油。将面包糠横切成两半。

~炸薯角~



- 将面包胚、肉饼、紫洋葱、炸鱼、培根、番茄、生菜装饰到盘中，添上鞑靼酱和竹签。肉饼酱用其他小碟盛放。

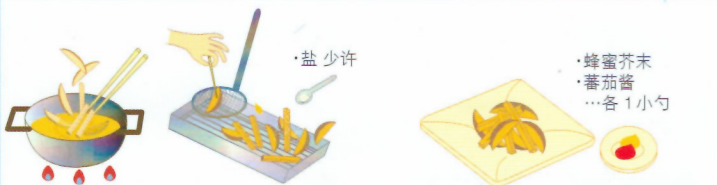
## 2 炸薯角 / 美式番茄浓汤

<准备>  
◎培根切成1cm片状。◎紫洋葱切除根部，切成1cm方块。  
◎番茄切成1cm方块。

<炸薯角>

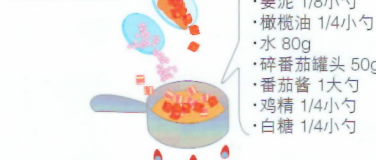


- 土豆带皮洗净，切成1.5cm厚的扇形条状，中间部分同样厚度切开。



- 油锅里放入土豆条，开小火，逐渐提升温度炸制 (使用竹签进行内部状态确认)。炸成黄褐色后取出放在托盘上控油，洒上盐。
- 将薯角装盘，附上蜂蜜芥末和番茄酱。

<美式番茄浓汤>

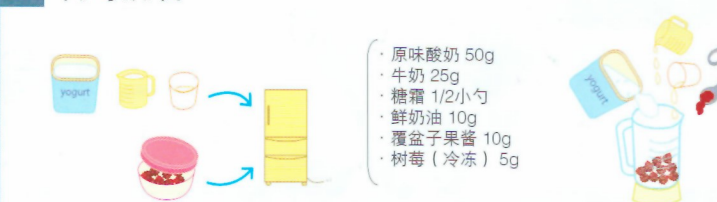


- 锅内加入培根、紫洋葱、番茄、燕麦，再加入以上调味料，沸腾后中火加热五分钟左右。



- 加入盐和黑胡椒调味。盛入容器内。

## 3 树莓奶昔



- 原味酸奶、牛奶、鲜奶油放在冰箱里冷藏，使用时再取出。冷冻树莓放在冰箱里冷冻，使用时再取出。
- 将上述食材倒入搅拌机，搅拌至顺滑。

- 倒入杯中，用手撕开冷冻树莓进行装饰。