

## 全麦火腿三明治

早上时间通常都很紧张，拿这个三明治当早饭很方便。烤好的面包放在面包袋子里，火腿，黄瓜，西红柿和生菜什么的洗干净，甩干水，切成薄片，放大盘子里，用保鲜膜封好，放冰箱里面。早上起来的时候，面包切成两半，放上奶酪片，扔烤箱里面去烤一烤，拿出来，中间夹上蔬菜火腿，简单方便而且营养也 齐全，是很不错的早餐选择哦！O(∩\_∩)O~

### 面包原料：

- 1 又 3/4 杯中筋面粉
- 1 又 1/4 杯全麦面粉
- 1/2 杯燕麦
- 1/2 杯温水
- 1/2 杯 cottage cheese（中文名大约叫乡村奶酪或者白软干奶酪）
- 1 个鸡蛋，放至室温
- 2 茶勺酵母
- 1/4 杯黄油，加热化开
- 1/2 茶勺盐
- 3 大勺白糖
- 2 大勺蜂蜜
- 2 大勺水



### 小提示：

关于这个 cottage cheese，中文名大约叫乡村奶酪或者白软干奶酪，也有叫奶渣的，有一点不一样的是，美国买到的这个奶酪是比较湿润的，里面还有不少液体，而国内的好像大多比较干，好多自制 cottage cheese 的方子都提到要把水分滤干，还要尽可能的把奶酪里面的水分都挤出来。所以，不同地方买到的 cottage cheese 也可能有很大的差别哦！

往面包里面加 cottage cheese 是为了让面包组织更柔软，效果很好。灵感来源于 Ruby@Cuisine 的高蛋白吐司面包，（原帖见：[http://web.wenxuecity.com/BBSView.php?SubID=cooking\\_best&MsgID=128699](http://web.wenxuecity.com/BBSView.php?SubID=cooking_best&MsgID=128699)），在此鞠躬谢过。



### 做法:

用温水加 1 茶勺的白糖，化开酵母，静置 5 到 8 分钟。

把酵母液，黄油，cottage cheese，鸡蛋，面粉，全麦面粉，燕麦，白糖和盐，按照液体在下固体粉类材料在上的顺序，全部放入面包机，启动“面团”/dough”程序。

等面包机将面团揉好并且自动发酵完毕后，将面团取出，轻轻的将大气泡揉掉，分成 12 到 15 个小剂子，然后整形成小圆面包胚子。把面包生胚盖好，二次发酵约 40 到 60 分钟，视室温而定，等面团再度发酵到差不多两倍大就好了。

与此同时，烤箱预热到 375F/191 度。

蜂蜜和水混合均匀，用小刷子轻轻的刷在面包表面，并且撒上燕麦做表面装饰。

面包送入烤箱，烤 25 到 30 分钟，这个主要取决于面包个头大小。

### 三明治夹馅原料:

- 1 大块火腿，切成薄片
- 1 个西红柿（图片上有两个，实际上一个就够了）
- 1 个小小个头的洋葱，切成洋葱丝
- 1 根黄瓜，切成黄瓜片
- 4 片生菜叶子，撕成小片
- 10 片酸辣椒
- 8 片奶酪
- 1 个牛油果（avocado）
- 1/4 茶勺茶勺柠檬汁
- 1 茶勺蜂蜜
- 盐和黑胡椒末适量

### 做法:

牛油果去皮去核，取其果肉，加入柠檬汁，蜂蜜，盐和黑胡椒末，捣碎，搅匀成牛油果酱，我用这个来代替美乃兹酱。

面包切成两半，一半放上奶酪片，扔烤箱里面去烤一烤。另外一半给抹上牛油果酱，然后中间夹上蔬菜片火腿片就好啦！

