



咖啡慢食光

放慢脚步，用心享受咖啡、美食、人生

流连于咖啡厅，

不仅因为这里有浓郁的咖啡，

更因为这里有挚爱的甜点和美食。

此处，时光也会放慢脚步；

静坐一隅，

暂时躲离外界纷扰，

用心享受咖啡、美食、人生。

随随鱼 兰茂江 编著



咖啡慢食光

Coffee

随随鱼 兰茂江◎编著



 中国纺织出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

咖啡慢食光 / 随随鱼, 兰茂江编著. --北京: 中国纺织出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5180-2405-6

I. ①咖… II. ①随… ②兰… III. ①食谱
IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第047220号

责任编辑: 韩 婧 责任印刷: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博: <http://weibo.com/2119887771>

2016年6月第1版第1次印刷

北京博海升彩色印刷有限公司 各地新华书店经销

开本: 710×1000 1/16 印张: 12

字数: 107千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

Contents



PART 1

咖啡和饮品

- | | |
|------------------|------------|
| 10 卡布奇诺 | 26 莫吉托咖啡 |
| 11 原味拿铁 | 27 卡尔亚冰咖啡 |
| 12 摩卡基诺 | 28 柠檬冰咖啡 |
| 13 康宝蓝 | 29 红叶谷冰咖啡 |
| 14 皇家咖啡 | 30 暮色拿铁 |
| 15 杏仁巧克力拿铁 | 32 芒果薄荷冰咖啡 |
| 16 焦糖玛奇朵 | 33 蓝莓奶昔 |
| 17 爱尔兰咖啡 | 34 芒果奶昔 |
| 18 花式摩卡 | 35 牛油果香蕉奶昔 |
| 19 维也纳咖啡 | 36 棉花糖热巧克力 |
| 20 耶加雪啡（手冲 / 虹吸） | 37 柠檬红茶 |
| 21 彩虹冰咖啡 | 38 酸梅汤 |
| 22 冰摩卡咖啡 | 39 鸳鸯奶茶 |
| 23 薄荷冰咖啡 | 40 珍珠奶茶 |
| 24 冰可乐咖啡 | |
| 25 摩卡星冰乐 | |



PART 2

咖啡店里的甜品

- 42 肉桂苹果派
- 44 香蕉酥皮派
- 46 香蕉塔
- 48 可可马卡龙
- 50 抹茶马卡龙
- 52 烤面包布丁
- 53 抹茶布丁
- 54 香草鲜奶冻
- 55 红豆荔枝冰
- 56 芒果冰激凌
- 58 奥利奥冰激凌
- 59 奥利奥木糠杯
- 60 木糠杯
- 62 芒果班戟
- 64 菠萝泡芙
- 66 巧克力软心派
- 68 雪媚娘
- 70 椰蓉牛奶小方
- 71 椰香蜜豆蛋挞
- 72 紫薯蛋挞
- 73 蜜豆芋圆甜汤
- 74 水果酸奶西米捞
- 76 杨枝甘露

PART 3

咖啡店里的 小饼干和蛋糕

- 78 斑马纹曲奇
- 80 香草曲奇
- 83 仓鼠饼干
- 84 花生可可饼干
- 86 咖啡小花
- 88 摩卡饼干
- 90 口袋饼干
- 91 牛奶饼干
- 92 燕麦可可饼干
- 94 南瓜戚风蛋糕
- 96 柠檬戚风蛋糕
- 98 蓝莓干酸奶马芬
- 101 香蕉可可核桃马芬
- 102 香橙棒棒糖蛋糕
- 104 海绵小蛋糕
- 106 草莓酸奶慕斯蛋糕
- 108 奶牛纹蛋糕卷
- 110 芒果千层蛋糕
- 112 巧克力裸蛋糕
- 114 百香果玛德琳
- 116 柠香玛德琳
- 118 香橙红茶玛德琳

PART 4

咖啡店里的面包

- 120 超绵红茶吐司
- 122 蜜豆牛奶吐司
- 124 庞多米吐司
- 126 葡萄干吐司
- 128 咖啡欧蕾
- 130 牛奶哈司
- 133 佛卡夏
- 134 奥尔良鸡腿堡
- 136 豆沙辫子包
- 138 菠萝包
- 140 焦糖奶油排包
- 142 蔓越莓麻薯面包
- 144 培根芝士面包
- 146 芝麻贝果
- 148 芝麻麻薯面包
- 149 香蒜法棍
- 150 甜甜圈
- 152 黄油砂糖厚吐司

PART 5

咖啡店里的 主食和菜品

- 154 鲜虾菌菇焗饭
- 156 火腿鸡蛋三明治
- 158 金枪鱼口袋三明治
- 160 牛油果鸡蛋三明治
- 162 培根土豆披萨
- 164 鲜虾披萨
- 166 番茄肉酱千层面
- 168 焗意面
- 170 蘑菇奶油培根意面
- 172 鲜虾番茄意面
- 173 培根芦笋卷
- 174 黑椒香草烤蘑菇
- 176 烤土豆
- 178 香菇酿肉
- 180 奶酪煎鸡腿
- 183 香炸鸡柳
- 184 柠香虾串
- 186 蔬菜沙拉
- 188 奶油蘑菇浓汤
- 190 西蓝花培根浓汤
- 192 奥尔良烤鸡翅



咖啡慢食光

Coffee

随随鱼 兰茂江◎编著



 中国纺织出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

咖啡慢食光 / 随随鱼, 兰茂江编著. --北京: 中国纺织出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5180-2405-6

I. ①咖… II. ①随… ②兰… III. ①食谱

IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第047220号

责任编辑: 韩 婧 责任印刷: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博: <http://weibo.com/2119887771>

2016年6月第1版第1次印刷

北京博海升彩色印刷有限公司 各地新华书店经销

开本: 710×1000 1/16 印张: 12

字数: 107千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

P r e f a c e



爱上咖啡和咖啡馆里的美食

咖啡（Coffee）的英文词来源于希腊语 Kaweh，它的原意是“力量与热情”。

据文献记载，世界上第一杯咖啡是由一位阿拉伯人精心熬煮出来的；世界上的第一家咖啡馆是1520年在中东大马士革（今叙利亚首都）诞生的。1615年，云游世界的威尼斯商人将咖啡带到了欧洲。1654年，在意大利的威尼斯街头，有了欧洲的第一家咖啡馆。从此，欧洲人与咖啡结下了不解之缘。

数百年过去了，今天，咖啡已经被越来越多的人接受和喜爱，咖啡中也已经融入了更为深厚的历史韵味和人文情怀。咖啡馆早已经遍及世界的各个大小角落。不管是在僻静乡野，还是在闹市之中，不管是伫立于热闹繁华的路边，还是隐身于高耸的写字楼群之间，所有的咖啡馆几乎都具有一个共同的特点：怀旧、浪漫、幽谧、温情。

不管是在迷离雾霭中，还是在濛濛烟雨里，抑或在落日余晖下；不论是在细碎春花开满枝头、乍暖还寒时的春季，还是在金黄色的银杏落叶铺满青石小道的秋季，只要一走进咖啡馆，在吧台前点一杯拿铁或者

卡布奇诺，然后寻找一个舒适安静的座位，窝在其中，顷刻之间，似乎就远离了纷扰红尘。

在咖啡馆里，一个人的时候，可以一边享受着咖啡的醇香，一边看看书、翻翻杂志，打发着寂寞的闲散时光；也可以一边享受咖啡，一边与两三好友八卦闲聊、欢聚谈笑。当然，咖啡馆也不会拒绝工作的人们，你可以带上笔记本，独自待在一个安静的角落里，一边品咖啡，一边处理商务邮件，或者写一篇广告文案；你也可以带着同事来到这里，选择一个既不会打扰到别人，也不会被别人打扰的位置坐下来，一边喝咖啡，一边开个会，讨论一个产品策划或者活动方案，等等。

当然，咖啡馆里并不仅仅只有咖啡，也有各种甜点和简餐。你可以点一杯皇家咖啡，再搭配一份马卡龙或者泡芙；或者点一杯爱尔兰咖啡，搭配一碟小甜饼，不管是对于口感还是味觉，都是不错的选择，相信它们不仅会温暖你的胃，也会温暖你的心。在用餐时间，咖啡馆里还有诸多经典的西式简餐可供选择，像三明治、面包、意面、披萨、焗饭等等；用完餐，如果有足够的时间，你甚至还可以再来一份冰淇淋、蛋糕之类的甜点，令你的咖啡馆之旅更加浪漫而完美。

本书精选 30 道经典咖啡和饮品、23 道甜品、22 款饼干和蛋糕、18 种吐司与面包、21 道主食和菜品，为你布置一场丰富的视觉与味觉盛宴，这是专属于咖啡馆里的美食盛宴，虽简单却精致，满载温情，愿它们能够温暖你的记忆，点亮你的人生。

注：本书中除咖啡以外的所有美食内容，均由美食达人随随鱼提供；年轻的咖啡师张妍和王亚男二人参与了本书中咖啡的制作拍摄工作，在制作咖啡的过程中，二人均表现出专业和敬业的职业精神，在此深表感谢。



目 录

C o n t e n t s



PART 1

咖啡和饮品

- | | |
|------------------|------------|
| 10 卡布奇诺 | 26 莫吉托咖啡 |
| 11 原味拿铁 | 27 卡尔亚冰咖啡 |
| 12 摩卡基诺 | 28 柠檬冰咖啡 |
| 13 康宝蓝 | 29 红叶谷冰咖啡 |
| 14 皇家咖啡 | 30 暮色拿铁 |
| 15 杏仁巧克力拿铁 | 32 芒果薄荷冰咖啡 |
| 16 焦糖玛奇朵 | 33 蓝莓奶昔 |
| 17 爱尔兰咖啡 | 34 芒果奶昔 |
| 18 花式摩卡 | 35 牛油果香蕉奶昔 |
| 19 维也纳咖啡 | 36 棉花糖热巧克力 |
| 20 耶加雪啡（手冲 / 虹吸） | 37 柠檬红茶 |
| 21 彩虹冰咖啡 | 38 酸梅汤 |
| 22 冰摩卡咖啡 | 39 鸳鸯奶茶 |
| 23 薄荷冰咖啡 | 40 珍珠奶茶 |
| 24 冰可乐咖啡 | |
| 25 摩卡星冰乐 | |



PART 2

咖啡店里的甜品

- 42 肉桂苹果派
- 44 香蕉酥皮派
- 46 香蕉塔
- 48 可可马卡龙
- 50 抹茶马卡龙
- 52 烤面包布丁
- 53 抹茶布丁
- 54 香草鲜奶冻
- 55 红豆荔枝冰
- 56 芒果冰激凌
- 58 奥利奥冰激凌
- 59 奥利奥木糠杯
- 60 木糠杯
- 62 芒果班戟
- 64 菠萝泡芙
- 66 巧克力软心派
- 68 雪媚娘
- 70 椰蓉牛奶小方
- 71 椰香蜜豆蛋挞
- 72 紫薯蛋挞
- 73 蜜豆芋圆甜汤
- 74 水果酸奶西米捞
- 76 杨枝甘露

PART 3

咖啡店里的 小饼干和蛋糕

- 78 斑马纹曲奇
- 80 香草曲奇
- 83 仓鼠饼干
- 84 花生可可饼干
- 86 咖啡小花
- 88 摩卡饼干
- 90 口袋饼干
- 91 牛奶饼干
- 92 燕麦可可饼干
- 94 南瓜戚风蛋糕
- 96 柠檬戚风蛋糕
- 98 蓝莓干酸奶马芬
- 101 香蕉可可核桃马芬
- 102 香橙棒棒糖蛋糕
- 104 海绵小蛋糕
- 106 草莓酸奶慕斯蛋糕
- 108 奶牛纹蛋糕卷
- 110 芒果千层蛋糕
- 112 巧克力裸蛋糕
- 114 百香果玛德琳
- 116 柠香玛德琳
- 118 香橙红茶玛德琳

PART 4

咖啡店里的面包

- 120 超绵红茶吐司
- 122 蜜豆牛奶吐司
- 124 庞多米吐司
- 126 葡萄干吐司
- 128 咖啡欧蕾
- 130 牛奶哈司
- 133 佛卡夏
- 134 奥尔良鸡腿堡
- 136 豆沙辫子包
- 138 菠萝包
- 140 焦糖奶油排包
- 142 蔓越莓麻薯面包
- 144 培根芝士面包
- 146 芝麻贝果
- 148 芝麻麻薯面包
- 149 香蒜法棍
- 150 甜甜圈
- 152 黄油砂糖厚吐司

PART 5

咖啡店里的 主食和菜品

- 154 鲜虾菌菇焗饭
- 156 火腿鸡蛋三明治
- 158 金枪鱼口袋三明治
- 160 牛油果鸡蛋三明治
- 162 培根土豆披萨
- 164 鲜虾披萨
- 166 番茄肉酱千层面
- 168 焗意面
- 170 蘑菇奶油培根意面
- 172 鲜虾番茄意面
- 173 培根芦笋卷
- 174 黑椒香草烤蘑菇
- 176 烤土豆
- 178 香菇酿肉
- 180 奶酪煎鸡腿
- 183 香炸鸡柳
- 184 柠香虾串
- 186 蔬菜沙拉
- 188 奶油蘑菇浓汤
- 190 西蓝花培根浓汤
- 192 奥尔良烤鸡翅





PART 1

咖啡和饮品

COFFEE & DRINK



卡布奇诺



材料 Material

咖啡豆……17克
牛奶…300毫升
肉桂粉……1克



制作方法 Practice

- 1 将咖啡豆研磨成咖啡粉(图1)。
- 2 把咖啡粉放入填压器,用粉锤压实,然后把意式咖啡机萃出口扣在填压器上,萃取出浓缩咖啡(图2、图3)。
- 3 取适量牛奶,用咖啡机的蒸汽头将其加热,再打出绵密细腻的奶泡(图4)。
- 4 把打发好的牛奶均匀融入浓缩咖啡中,并将打发出来的细腻奶泡倒在上面(图5~图8)。
- 5 撒上少许肉桂粉作为点缀(图9)。



材料 Material

咖啡豆17 克
牛奶.....300 毫升



制作方法 Parctice

- 1 将咖啡豆研磨成咖啡粉（图 1）。
- 2 把咖啡粉放入填压器，用粉锤压实，然后将意式咖啡机萃取口扣在填压器上，萃取出浓缩咖啡（图 2、图 3）。
- 3 取适量牛奶，用咖啡机蒸汽头将其加热，再打发出细腻的奶泡（图 4）。
- 4 把打发好的牛奶均匀融入浓缩咖啡中，使其呈现漂亮的花纹（图 5、图 6）。



原味拿铁

