

06

杨桃文化·新手食谱系列

咖啡馆轻食

32 道无国界的精致轻食美味

辜惠雪[台湾]著 汕头大学出版社

领你一同感受咖啡馆中的浪漫与悠闲

超值价

10元



Coffee

图书在版编目(CIP)数据

咖啡馆轻食 / 辜惠雪著. - 2版. - 汕头: 汕头大学出版社, 2004.6

(新千食谱书系)

ISBN 7-81036-713-7

I. 咖... II. 辜... III. 食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第124526号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文简体字版本

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

咖啡馆轻食

作 者: 辜惠雪

责任编辑: 胡开祥 李资渝

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 广东信源彩色印务有限公司

(原广东邮电南方彩色印务有限公司)

邮购通讯: 广州市天河区北路177号祥龙花园祥龙阁
2202室

电 话: 020-85250482 邮编 510075

开 本: 890×1168 1/16

印 张: 3

字 数: 20千字

版 次: 2004年6月第2版

印 次: 2004年6月第1次印刷

印 数: 20000册

定 价: 10.00元

ISBN 7-81036-713-7/TS·49

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



咖啡馆轻食



咖啡馆轻食
CONTENTS 目录



导读

04

汤&沙拉

Soups & Salads 06

虾仁通心面浓汤 08

蘑菇酥皮浓汤 09

蔬菜蕃茄汤 10

泰式酸辣海鲜汤 10

巧达海鲜面包汤 11

熏鸡凯萨沙拉 12

海鲜蕃茄沙拉 14

紫苏南瓜沙拉 15

螺旋面鲔鱼沙拉 16

和风沙拉 16

美味咖啡馆 17

饭&面

Rice & Pastas 18

意式蒜辣面 20

意式油醋汁凉面 21

焗烤千层面 22

蕃茄土豆面疙瘩 23

香辣泰式鸡肉面 24

双味咖喱饭 26

韩式辣味拌饭 27

焗烤南瓜饭 28

西班牙海鲜饭 29

熏肉菠菜饭 30

美味咖啡馆 31

三明治&比萨

Sandwich & Pizzas 32

香料鸡排总汇三明治 34

照烧牛肉贝果三明治 35

法式芥末火腿三明治 36

可颂土豆三明治 36

酪梨沙拉口袋饼 37

口袋饼制作 37

酸菜猪排多拿滋 38

多拿滋制作 39

黑胡椒牛肉汉堡 40

墨西哥鸡肉卷饼 41

意大利肉酱比萨饺 42

基础比萨面团制作 42

熏肉比萨卷 44

海陆方形比萨 45

芝麻脆皮彩椒比萨 45

美味咖啡馆 46



导读 Introduction

订做自己的咖啡馆

享受悠闲浪漫的

美味时间



16 世纪初，咖啡文化在欧洲传播开来，街头巷尾的咖啡店也如雨后的春笋般大量产生。当时的咖啡店可说是政治、文学、商业等文人雅士喜欢聚集、高谈阔论的地方，是个极具知性的社交场所。演变到后来，咖啡馆逐渐普及，并为了顺应现代社会的多元化以及现代人挑剔的口味，不再单纯只是提供咖啡，还会供应一些能够搭配咖啡的附加点心甚至餐点。

轻食在台湾的咖啡馆中，似乎已经有反客为主的趋势，让大家不只在想喝咖啡的时候才到咖啡馆，而是任何时候都可以到咖啡馆中享受美食与休闲。而“轻食”这个词汇，就字意直接诠释，是指分量不多的食物，广意归纳的话，稀饭、包子、饺子、春卷、烧卖、水果、蛋糕、饼干等点心、零食类，都可以算是轻食的一种。所以像广东人的“饮茶”、欧洲人的“下午茶”这些可以在非正餐时间享用的少量食物都可以叫做轻食。其实“轻食”一说，最早是从欧洲而来的。在法国，午餐的“Lunch”正具有轻食的意味；此外，常被解释为餐饮店中快速、简单的食物“Snack”，也是轻食的代表字眼之一。所以说，轻食的另一个涵意便是指简易、不用花太多时间就能吃饱的食物。

在这本《咖啡馆轻食》书中，特地为读者们网罗了当下咖啡馆最受欢迎的轻食食谱，分成浓汤、沙拉、面、饭、三明治、比萨等六大类。巧达海鲜面包汤、熏鸡凯萨沙拉、香辣泰式鸡肉面、韩式辣味拌饭、照烧牛肉贝果三明治、海陆万形比萨……除了集合了世界各国的特色口味之外，还会教大家制作口袋饼、多拿滋以及基础比萨面团，是一本集基础、变化、创新于一书的咖啡馆轻食食谱，让你在家也能享受咖啡馆氛围的美食。



汤&沙拉

Soups & Salads

香味四溢的浓浓奶香、酸酸甜甜的沙拉酱汁，
在田园蔬果与鲜美海味中恣意徜徉，
融合出自然清爽的动人料理，
在属于自己的时间，
享受一份咖啡馆的闲情逸致与单纯美味。









01

虾仁通心面浓汤

材料：

意式螺旋面	100 克
奶油	50 克
面粉	50 克
牛奶	150ml
鸡高汤	500ml
三色蔬菜	少许
虾仁	少许

调味料：

盐	少许
胡椒粉	少许

做法：

1. 在煮滚的盐水(1% 浓度)中加少许油, 放入螺旋面煮约 10 分钟至八九分熟后捞起备用。
2. 将奶油放入平底锅中加热融化, 离火放入面粉拌匀, 再慢慢加入牛奶搅拌均匀, 用小火续煮 5 分钟。
3. 将鸡高汤倒入做法 2 的材料中, 再放入做法 1 的螺旋面以及三色蔬菜、虾仁, 煮熟后加入调味拌匀即可。



02 蘑菇酥皮浓汤

材料：

A. 蒜头	2~3 颗
洋葱	1/2 个
B. 蘑菇	6 个
西洋芹	1 根
C. 马铃薯	1 个
鸡高汤	600ml
D. 火腿丁	少许
玉米粒	1 杯
E. 起酥皮	2 片
蛋液	少许
黑芝麻	少许

调味料：

鲜奶油	1 杯
胡椒盐	少许

做法：

1. 将材料 A 切末, 热少许橄榄油, 依序放入锅中爆香, 再将材料 B 切丁, 放入锅中一起炒至熟。
2. 将马铃薯切丁, 与鸡高汤及做法 1 的材料一起煮开, 转小火熬煮至马铃薯熟软, 加调味料拌匀, 再放入材料 D 拌匀即可熄火。
3. 将做法 2 煮好的汤分装至耐热汤杯中, 盖上起酥皮, 表面刷上少许蛋液, 撒上黑芝麻, 放入预热至 200℃ 的烤箱烤约 5 分钟, 至酥皮呈金黄酥脆即可。

备注：1 杯=240ml

03 蔬菜蕃茄汤

材料：

意式米形面·····50克
洋葱·····1/2个
蕃茄·····2个
红萝卜·····1/2根
卷心菜·····1/6个
西洋芹·····2根
熏肉丁·····少许
牛高汤·····800ml
巴西里末·····少许
红腰豆罐头·····1/4罐

调味料：

盐·····少许
胡椒粉·····少许

做法：

1. 将意式米形面放入滚水中煮熟备用。
2. 将洋葱、蕃茄、红萝卜、卷心菜切小块，西洋芹切段备用。
3. 热油锅，用小火爆香熏肉丁，再加入洋葱块、西洋芹段炒至香味出来即可加入牛高汤与剩下的所有蔬菜，熬煮至熟软，再放入红腰豆与做法1的意式米形面混匀，再加入调味料拌匀即可。



04 泰式酸辣海鲜汤

材料：

A. 高汤·····800ml
柠檬叶·····3~5片
香茅·····少许
南洋姜·····2片
香菜梗(切碎)·····1把
B. 草虾·····6只
墨鱼圈·····少许
蟹脚肉·····少许
蛤蜊·····10个

调味料：

小辣椒(切末)·····3根
鱼露·····适量
柠檬汁·····50ml
盐、砂糖·····少许

做法：

将材料A用小火熬煮约30分钟，再加入所有调味料调味至个人喜爱的酸甜程度，最后放入材料B煮熟即可。





05 巧达海鲜面包汤

材料：

- A. 欧式球状硬面包.....2个
 B. 奶油.....50克
 面粉.....50克
 高汤.....500ml
 C. 白鱼肉片.....适量
 蛤蜊.....适量
 蟹肉.....适量
 虾仁.....适量
 墨鱼.....适量
 D. 洋葱.....1/2个
 西洋芹.....1根

调味料：

- 盐.....少许
 胡椒粉.....少许



做法：

1. 将面包切去上盖，内部挖空成碗状备用。
2. 用小火热锅，将奶油放入锅中融化，离火放入面粉搅拌至干松，再慢慢加入高汤拌匀（或用果汁机搅拌）备用。
3. 将所有材料C汆烫熟，蛤蜊去壳取肉备用。
4. 热油锅，将洋葱、西洋芹切末，放入锅中炒香，倒入做法2的材料一起煮滚，再加入做法3的所有材料用小火煮至浓稠，加入调味拌匀后熄火，趁热装入做法1的面包碗中即可享用。

06 熏鸡凯萨沙拉



材料：

罗蔓生菜	1/2 颗
英札瑞拉奶酪	100 克
烟熏鸡肉片	2 大片
熏肉	3 大片
大蒜面包丁	50 克
鲱鱼	6 条
奶酪粉	1 大匙
黑胡椒	少许

酱料：

A. 鲱鱼罐头	1 罐
蒜末	1 大匙
芥末籽	20 克
梅林辣酱	100ml
橄榄油	200ml
白醋	20ml
B. 美乃滋	适量

做法：

1. 将所有酱料 A 用果菜机打匀，再拌入美乃滋调至适当浓稠，即为凯萨酱。
2. 将生菜洗净剥小块，浸泡冰水 10 分钟使口感爽脆，捞起沥干，与做法 1 的凯萨酱搅拌均匀，装入盘中备用。
3. 将英札瑞拉奶酪切成条状；鸡肉片切成一口大小；熏肉切小片，在锅中干烤至出油；大蒜面包放入烤箱烤至金黄色备用。
4. 将做法 3 的所有材料铺在做法 2 的生菜上，摆上鲱鱼，撒上奶酪粉、黑胡椒即可。

备注：1 大匙=3 小匙 1 小匙=5ml



07

海鲜蕃茄沙拉

材料：

草虾……………6只
鲜鱿鱼……………1只
洋葱末……………少许
红蕃茄……………2个

酱料：

辣椒末……………1大匙
蒜末……………1大匙
巴西里末……………1大匙
柠檬汁……………30ml
橄榄油……………100ml
盐……………少许
黑胡椒……………少许

做法：

1. 将草虾烫熟后去头去壳；鲜鱿鱼切花、烫熟，泡冰水至冰凉后沥干备用。
2. 将所有酱料混拌均匀成酸辣酱备用。
3. 将洋葱末泡冰水 10 分钟，沥干备用。
4. 将红蕃茄切片摆盘，撒上洋葱末，再摆上做法 1 的草虾与鲜鱿鱼，淋上做法 2 的酸辣酱即可。





08 紫苏南瓜沙拉

材料：

南瓜……………1个
细砂糖……………2大匙
豌豆芽……………少许
松子……………少许

酱料：

腰果……………50克
紫苏叶……………30克
九层塔……………30克
洋葱末……………50克
蒜末……………少许
胡椒盐……………少许
橄榄油……………100ml
奶酪粉……………20克

做法

1. 将南瓜洗净，连皮切成2立方厘米的小丁，用140℃温油炸熟（筷子可以穿透的程度）后捞起沥干，趁热拌入细砂糖，再放入冰箱冷藏备用。
2. 将所有酱料用果菜机打匀成紫苏酱备用。
3. 食用时，将做法1的南瓜与洗净的豌豆芽装盘，加入适量的紫苏酱搅拌均匀，撒上松子即可。

