




[韩]李美敬 著 [韩]黄承姬 摄 金海英 译

# 咖啡食光

*Real Simple Cafe Food*



在家享受慵懒美好的时光



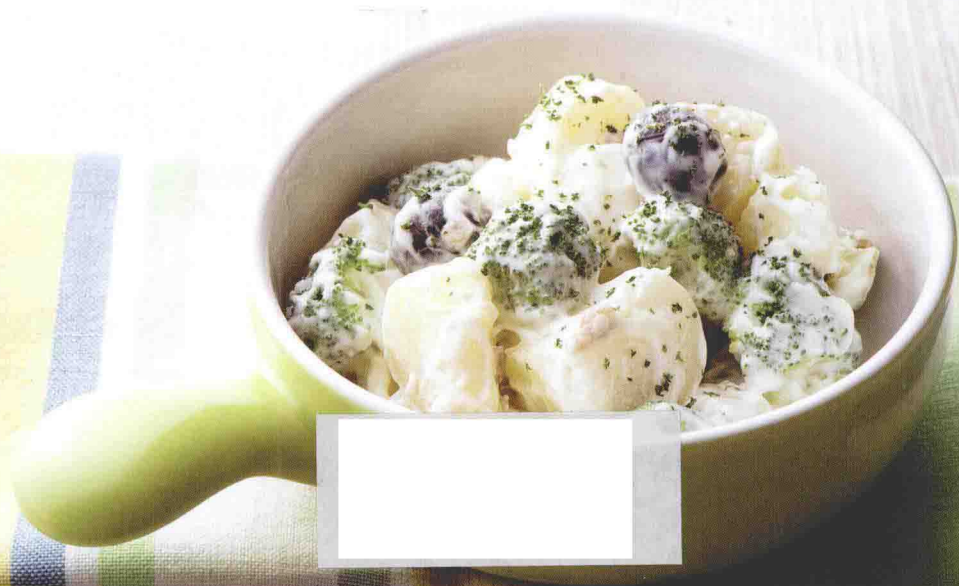
160 道  
咖啡馆人气单品



*Real Simple Cafe Food*

# 咖啡食光

[韩] 李美敬 著    [韩] 黄承姬 摄    金海英 译



CAFÉ FOOD SCHOOL

Copyright © 2012 by Mi Kyoung Lee

All rights reserved.

Simplified Chinese Copyright © 2014 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

Simplified Chinese language edition arranged with Mi Kyoung Lee

through Eric Yang Agency Inc.

著作权合同登记号 图字：01-2013-4206

## 图书在版编目(CIP)数据

咖啡食光 / (韩)李美敬著; (韩)黄承姬摄; 金海英译. — 北京: 北京科学技术出版社, 2014.6  
ISBN 978-7-5304-7053-4

I. ①咖… II. ①李… ②黄… ③金… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第092216号



## 咖啡食光

作者: [韩]李美敬

译者: 金海英

责任编辑: 尹天怡

出版人: 曾庆宇

社址: 北京西直门南大街16号

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部)

电子信箱: bjkjpress@163.com

经销: 新华书店

开本: 720mm × 1000mm 1/16

版次: 2014年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-7053-4 /

摄影: [韩]黄承姬

策划编辑: 刘珊珊

责任印制: 张良

出版发行: 北京科学技术出版社

邮政编码: 100035

0086-10-66161952 (发行部传真)

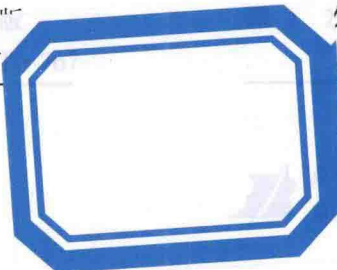
网址: www.bkydw.cn

印刷: 北京印匠彩色印刷有限公司

印张: 13

欠: 2014年6月第1次印刷

定价: 48.00元



料版图书, 版权所有, 侵权必究。  
料版图书, 印装差错, 负责退换。



●●● 我每天都忙得不可开交，已经用旧了的日程本上用很小的字密密麻麻地记录着日程安排。对我来说，咖啡馆是一个浪漫的地方——以前是，现在是，将来还是。走进咖啡馆，点一杯美式咖啡，从店员手中接过咖啡的瞬间，仿佛整个世界都为我静止了，让我有一种心动的感觉。在这样的时刻，我远离现实世界，在我自己的世界里畅想，多么自由和浪漫！一杯咖啡给了我无限的快乐。

●●● 有一年，我去日本旅行，在一家旧式澡堂改建成的咖啡馆里尝到了薄煎饼，在一家传统民居改建成的咖啡馆里尝到了黑巧克力，在一家豆腐咖啡馆里尝到了各种豆腐甜品，在一家专卖日本传统茶和小物件的画廊咖啡馆里尝到了饭团……看惯了周围大同小异的咖啡馆后，这些充满个性的咖啡馆着实令我眼前一亮。当时我就想，这些美食充满新意，我可以自己动手尝试做一做。于是，开一家咖啡馆的想法在我心中越来越强烈。

●●● 我梦想中的咖啡馆不只是提供咖啡的地方。我希望做出来的菜肴可以让客人觉得比餐厅做的还好吃，希望让客人尝到老板亲自做的手工甜品，希望做出正宗的、可以让客人向亲朋好友推荐的咖啡和茶，希望开咖啡馆就像玩游戏一样开心无比。本书将介绍可以在咖啡馆里享用的食品。你如果已经是咖啡馆老板了，那么可以从中选几款比较心仪的食品添加到你的菜单上；你如果将来想开一家咖啡馆，那么可以在自家厨房跟着本书一样一样地尝试，踏踏实实地为理想做准备；你如果不打算开咖啡馆，但想在家里享受一下咖啡馆的浪漫氛围，也可以挑选食材比较常见的食品跟着做。衷心希望大家的梦想咖啡馆一家一家成功开办。

李美敬

# 计量方法

## 咖啡馆美食用普通工具简单计量

计量汤匙▶普通汤匙

计量杯▶普通纸杯



粉末原料1匙指用汤匙舀一大匙后将表面刮平的量。



粉末原料1/2匙指半汤匙的量。



粉末原料1/3匙指1/3汤匙的量。

1杯指满满一纸杯的量，略少于200毫升。



1/2杯指比纸杯的一半稍微多一点点的量。



液体原料1匙指满满一汤匙的量。



液体原料1/2匙指半汤匙的量。



液体原料1/3匙指1/3汤匙的量。



## 制作甜品用量勺和量杯精确计量

制作蛋糕、面包等甜品时对量的要求非常严格，哪怕是1克的微小差异也会影响最终的效果。因此，建议在做甜品时使用量勺和量杯，以达到百分之百的成功率。



酱类原料1匙指用汤匙舀一大匙后将表面刮平的量。



酱类原料1/2匙指半汤匙的量。



酱类原料1/3匙指1/3汤匙的量。



# C 目录 Contents

## 人气餐点

### 咖啡风家常美食

- 小炒肉····· 4
- 糙米饭····· 5
- 海带大酱汤····· 6
- 腌洋葱····· 7
- 什锦饭····· 8
- 豆腐饼····· 9
- 鸡蛋汤····· 10
- 栀子饭····· 11
- 金枪鱼辣白菜盖饭····· 12
- 牛肉盖饭····· 13
- 辣白菜炒饭····· 14
- 黄豆芽汤····· 15
- 煎豆腐····· 16
- 蔬菜鸡蛋饼····· 17
- 创意炒饭····· 18
- 蛋包豆腐····· 19
- 鲜虾咖喱饭····· 20
- 蔬菜杂烩····· 21
- 南瓜羹····· 22
- 红豆粥····· 23

### 饭团、面和年糕

- 金枪鱼蛋黄酱饭团····· 26
- 飞鱼子饭团····· 27
- 辣牛肉饭团····· 28
- 酥炸大米丸子····· 29
- 酸黄瓜饭团····· 30
- 牛肉饭团····· 31
- 蔬菜卷····· 32

- 黑米核桃卷····· 33
- 蘑菇番茄意大利面····· 34
- 番茄辣汁笔管面····· 36
- 腌制凤尾鱼意大利面····· 38
- 蛤蜊意大利面····· 39
- 奶油酱意大利面····· 40
- 水果拌面····· 42
- 炒面····· 43
- 越南米线····· 44
- 辣酱海鲜炒年糕····· 46
- 酱炒年糕····· 47
- 奶酪焗年糕····· 48
- 宫廷炒年糕····· 49

### 手工面包和浓汤

- 番茄奶酪三明治····· 54
- 法式吐司三明治····· 56
- 墨西哥烘饼比萨饼····· 57
- 奶油奶酪贝果····· 58
- 牛肉贝果三明治····· 59
- 腌青花鱼三明治····· 60
- 鸡肉蔓越莓三明治····· 61
- 佛卡夏香草三明治····· 62
- 鸡蛋虾仁三明治····· 64
- 三文鱼卷三明治····· 65
- 蒜蓉面包····· 66
- 香辣三明治····· 67
- 蔬菜沙拉比萨饼····· 68
- 南瓜浓汤····· 69
- 土豆浓汤····· 70
- 洋菇浓汤····· 71
- 蔬菜浓汤····· 72

## 可口沙拉

牛肉年糕沙拉	76
海鲜沙拉	78
葱丝鸡肉沙拉	79
酱汁豆腐沙拉	80
猪里脊肉沙拉	81
梅实茶芦笋沙拉	82
菠菜沙拉	83
改良版卡普瑞沙拉	84
水果酸奶沙拉	85
大酱核桃蔬菜沙拉	86
土豆橄榄沙拉	87
粉条沙拉	88
烤鱿鱼沙拉	89
海带番茄沙拉	90

## 完美的午餐便当

九格寿司便当	94
饭团便当	96
甜点便当	98
百花便当	100
饭卷便当	101
怀旧便当	102

## 自制饮品

### 味美价廉的自制咖啡

冰咖啡	107
拿铁	108
卡布奇诺	110
摩卡	111
白巧克力摩卡	112
焦糖玛奇朵	113

### 时尚饮品

香草茶	115
-----	-----

自创冰水	116
冰红茶	118
梅子水	119
柠檬水	120
薄荷Mojito	121
韩式甜茶	122
冰激凌火锅	124
热巧克力	125
蔬菜汁	126
生姜葡萄汁	128
树莓豆腐冰沙	129
蓝莓酸奶	130
柚子酸奶	132
菠萝奶昔 黄桃奶昔	133
桑格利亚鸡尾酒	134
肉桂热红酒	136
栗子拿铁	137
绿茶拿铁	138
南瓜牛奶	139
豆腐牛奶	140

## 甜品

绿茶冰激凌可丽饼	142
巧克力意式脆饼	144
坚果意式脆饼	145
核桃司康饼	146
奶油奶酪司康饼	147
玛德琳蛋糕	148
奶酪玛德琳	149
法式杏仁薄脆瓦片饼	150
巧克力碎饼干	152
蔓越莓饼干	153
图案饼干	154
橄榄面包	155
香蕉麦芬	156
南瓜麦芬	157
巧克力麦芬	158
红酒麦芬	160
年糕华夫饼	161
华夫饼	162
柚子味铜锣烧	163
铜锣烧	164
鲫鱼饼	166
巧克力熔岩蛋糕	167
蛋糕卷	168
杏仁布朗尼	170
海绵蛋糕	171
奶酪蛋糕	172
舒芙蕾奶酪蛋糕	174
迷你核桃挞	176
柠檬挞	178
柿饼挞	180
水果挞	181
法式咸挞	182
栗子派	184
糯米多纳球	185
年糕蛋糕	186
红酒炖雪梨	188
柚香意式奶油布丁	189
豆奶布丁	190
椰子饭	191
木瓜果冻	192
彩椒果冻	193
豆腐果冻	194
柿子慕斯	195
豆腐巴伐露	196
枫糖糯米饼	197
咖啡刨冰	198
绿豆刨冰	199
黑醋刨冰	200
韩式芭菲	201





# 人气餐点

“我们去咖啡馆喝杯咖啡好吗？”

不管是香啡缤还是星巴克，

对我们来讲，咖啡馆都是一个可以很优雅地喝一杯咖啡的浪漫地方。

老式风格的室内装修加上现磨咖啡、饮料和简单的甜品……

可是为什么在咖啡馆一定要喝咖啡呢？

我还想在咖啡馆吃饭、喝茶，逃离平淡无奇的日常生活呢。

在这一章，我们马上就要见到一些适合在咖啡馆里享用的美食哦。

要知道，我可是一直都盼着能在咖啡馆里吃到既可口又有特色的白米饭呢。



# 咖啡风家常美食





糙米饭



海带大酱汤



腌洋葱



什锦饭



豆腐饼



鸡蛋汤



金枪鱼辣白菜盖饭



栀子饭



牛肉盖饭



黄豆芽汤



煎豆腐



蔬菜鸡蛋饼



创意炒饭



鲜虾咖喱饭



蔬菜杂烩



南瓜羹

总不能在咖啡馆里点烤五花肉吧？

# 小炒肉



当你在平凡的日常生活中感到有些倦怠时，  
来一盘小炒肉，  
保证会让无聊和倦怠一扫而光。  
如果有一家咖啡馆的小菜和小炒肉是用大盘盛装的，  
能让我美美地吃上一顿，  
该多好啊……

## 原料

1~2人份【20分钟】

**主料：**猪肉（猪颈肉或五花肉）200克，洋葱1/4个，卷心菜2片，胡萝卜1/6根，大葱1/3根，尖椒1/2个，香油1匙，黑芝麻少许，食用油适量

**腌料：**辣椒酱3匙，辣椒面1匙，酱油1匙，白砂糖1匙，饴糖1匙，蒜末1/2匙，胡椒粉少许

难度：★☆☆

## Tip

尖椒不要去掉籽和筋，否则就没辣味了。胡萝卜放得太多的话，味道会和其他原料不太搭配，所以建议少放。



1 猪肉切成适当大小的薄片，装入碗中。放入腌料搅拌均匀，腌渍片刻。



2 洋葱、卷心菜、胡萝卜切片，大葱、尖椒斜着切段。



3 锅烧热后倒入食用油，放入腌好的猪肉炒至变色，再放入洋葱、卷心菜、胡萝卜一同翻炒。



4 放入大葱和尖椒迅速翻炒几下，淋入香油，翻炒均匀即可盛盘，最后撒上黑芝麻。



要不要来一碗有利于健康的糙米饭呀？

# 糙米饭

## 原料

1~2人份【20分钟】

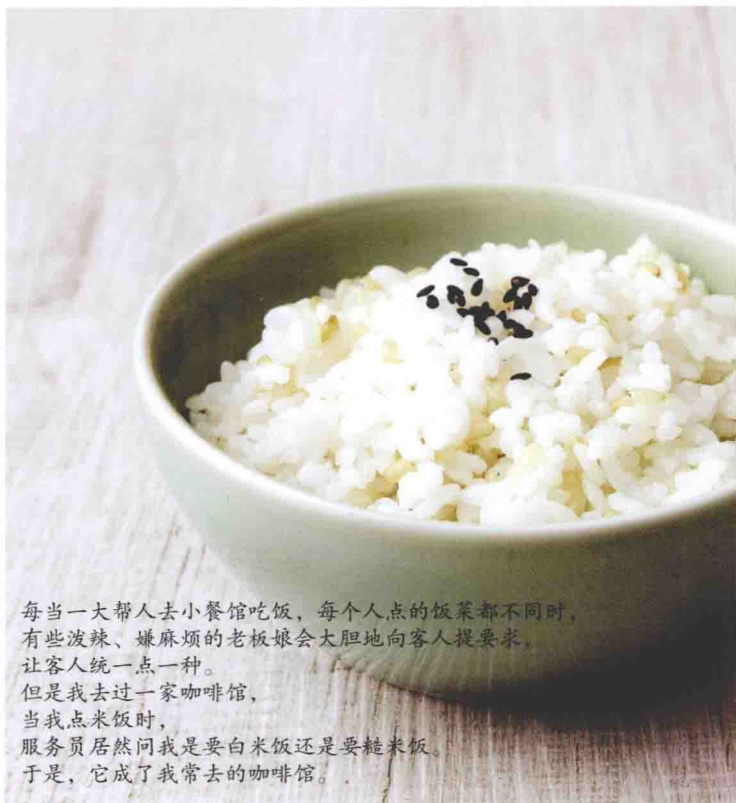
原料：糙米1/4杯，大米1杯，水1 1/4杯

难度：★☆☆

## Tip

做饭前最好先将米洗净，再用水泡一会儿。先泡再洗的话，米粒易碎，也难洗净灰尘，做出来的米饭就不香了。夏季如果不将米洗净，很容易吃坏肚子。

每当一大帮人去小餐馆吃饭，每个人点的饭菜都不同时，有些泼辣、嫌麻烦的老板娘会大胆地向客人提要求，让客人统一点一种。但是我去过一家咖啡馆，当我点米饭时，服务员居然问我要白米饭还是要糙米饭。于是，它成了我常去的咖啡馆。



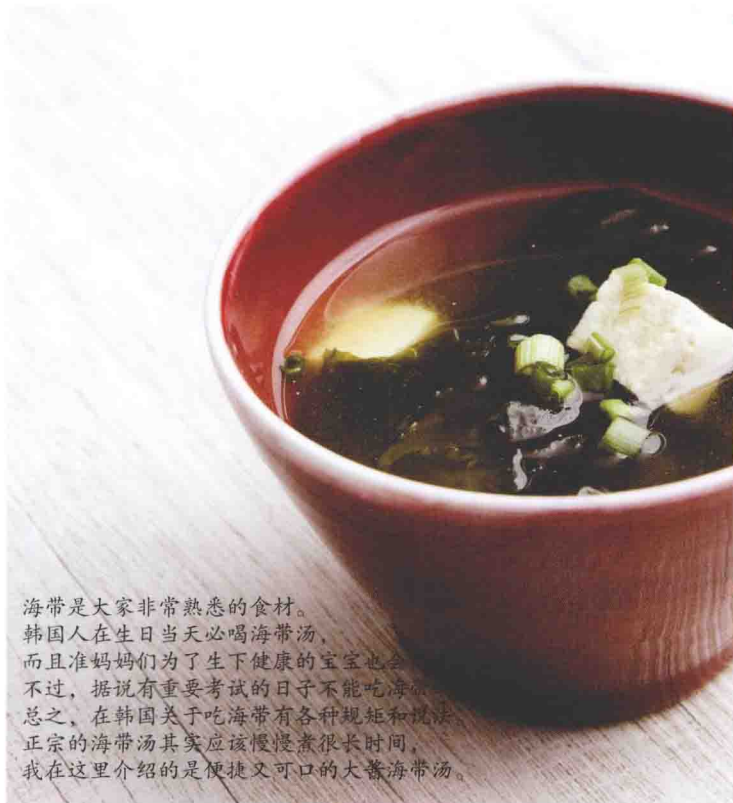
糙米、大米一同洗净后用水浸泡20分钟左右。



泡好的米放入电饭锅中，加水煮熟即可。

不过生日也可以享用哦!

# 海带大酱汤



海带是大家非常熟悉的食材。韩国人在生日当天必喝海带汤，而且准妈妈们为了生下健康的宝宝也会喝。不过，据说有重要考试的日子不能吃海带。总之，在韩国关于吃海带各种规矩和说法。正宗的海带汤其实应该慢慢煮很长时间，我在这里介绍的是便捷又可口的大酱海带汤。

## 原料

1~2人份【20分钟】

**原料：**泡发的裙带菜1/2杯，豆腐1/4块，小葱（或大葱）少许，水3杯，海带1片（10厘米×10厘米），大酱2匙，蒜末1/2匙

难度：★☆☆☆

## Tip

买已经切好的干裙带菜更方便些。干裙带菜泡发以后，体积会是原来的10倍左右。



1 泡发的裙带菜切成适当大小，豆腐切小方块，小葱切末。



2 锅中放入3杯水和海带，水开后继续煮2~3分钟，捞出海带，关火。



3 锅中放入大酱，搅拌均匀后再次开火。



4 放入裙带菜、豆腐同煮。快煮好时放入蒜末，再煮一会儿，关火盛入碗中，撒上小葱末即可。



腌黄瓜随处可见，好吃的腌洋葱可是很难遇到的哦！

# 腌洋葱

原料

1~2人份【20分钟】

**主料：**洋葱3个，黄瓜1根，红辣椒2个，尖椒2个

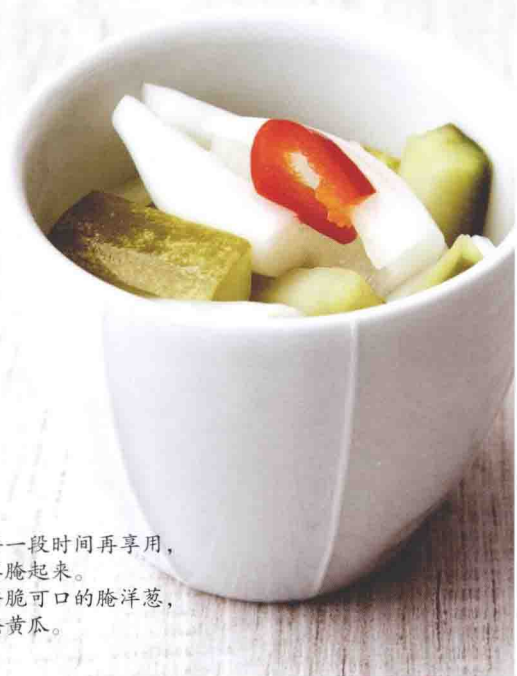
**腌料：**水1杯，白醋3/4杯，白砂糖1杯，盐2匙，胡椒粉1匙，香叶3片，丁香、肉桂少许

难度：☆☆☆

Flavoring Story

腌菜的独特香味和味道主要来自香料。使用由胡椒、肉桂、香叶等香料混在一起做成的腌料，就能轻松做出腌菜。

新鲜的洋葱上市时，直接生吃鲜嫩无比。如果你想把洋葱保存一段时间再享用，最好的办法就是将其腌起来。我想在咖啡馆尝到香脆可口的腌洋葱，而不是随处可见的腌黄瓜。



1 洋葱去皮洗净后切小块，红辣椒、尖椒斜着切段。



2 黄瓜横向、纵向分别四等分，和洋葱、红辣椒、尖椒一起放入用沸水消毒过的玻璃容器内。



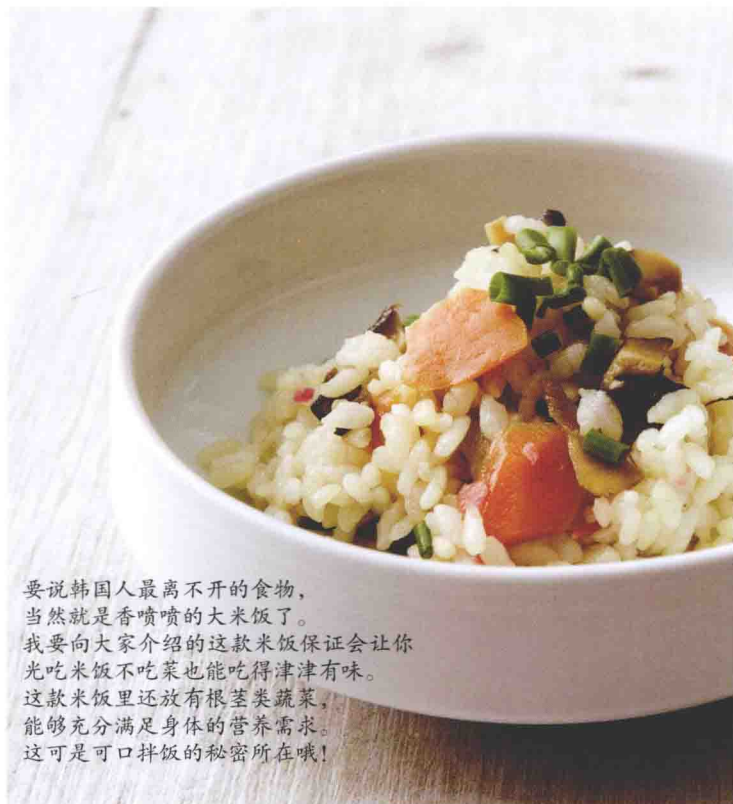
3 腌料放入锅中煮开。



4 趁热倒入装着主料的玻璃容器内，待完全冷却后盖好盖子，放入冰箱冷藏即可。

吃腻了杂粮饭，今天就来吃这个！

# 什锦饭



要说韩国人最离不开的食物，当然就是香喷喷的大米饭了。我要向大家介绍的这款米饭保证会让你光吃米饭不吃菜也能吃得津津有味。这款米饭里还放有根茎类蔬菜，能够充分满足身体的营养需求。这可是可口拌饭的秘密所在哦！

## 原料

1~2人份【20分钟】

**原料：**大米1杯，干香菇2个，莲藕1/8节，牛蒡1/6根，海带1片（10厘米×10厘米），酱油2匙，料酒1匙，水1杯，腌姜、小葱、胡萝卜适量，盐少许

难度：★★☆

## Tip

干香菇使用前要泡发，但水太多会使它失去原有的香味，所以水刚好没过即可。如果赶时间，可用温水泡发。



1 大米洗净后用水浸泡约20分钟。



2 干香菇泡发后去除根蒂，切成适当大小的丁。莲藕、牛蒡、胡萝卜洗净去皮切丁，注意不要切得太小。



3 腌姜切片，小葱切末备用。



4 将除腌姜片、葱末外的原料放入电饭锅中煮熟。煮好后焖一会儿，用汤匙搅拌一下，放入腌姜片和葱末搅拌均匀即可。





素菜中的王者!

# 豆腐饼

原料

1~2人份【20分钟】

**主料：**北豆腐1块（200克），洋葱1/8个，口蘑2个，山药（或蟹棒、蒸好的鱼饼）1/6根，面包粉1/4杯，沙拉用蔬菜50克，盐、胡椒粉少许，食用油适量

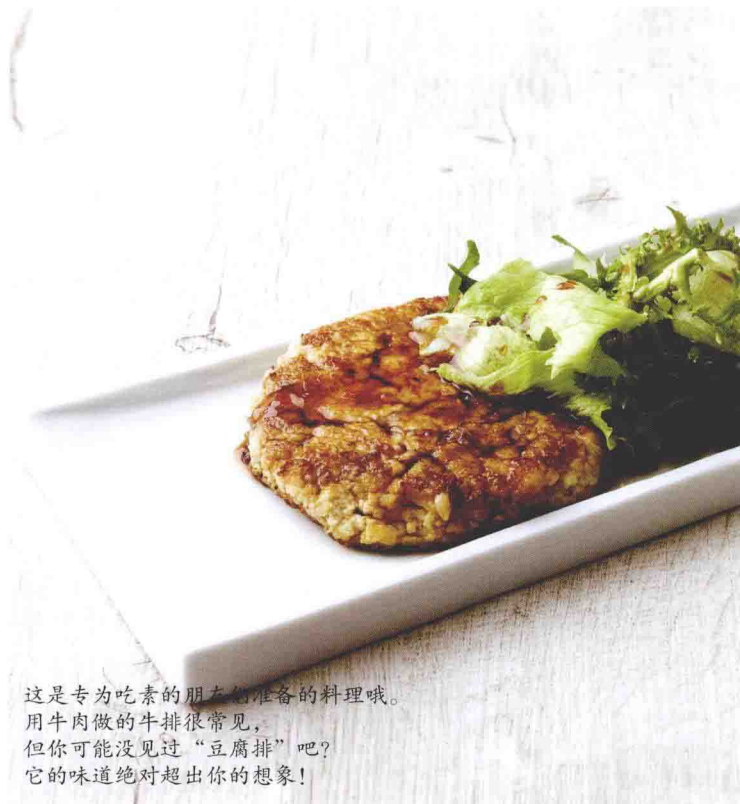
**调味汁原料：**酱油2匙，饴糖1匙，水1/4杯，生姜1块（切末），香油少许

难度：★★☆

Tip

炒好的洋葱末、口蘑末若不完全放凉就和豆腐搅拌在一起的话，豆腐会很容易变坏哦。

这是专为吃素的朋友准备的料理哦。  
用牛肉做的牛排很常见，  
但你可能没见过“豆腐排”吧？  
它的味道绝对超出你的想象！



1 北豆腐用勺子背碾碎后用厨房纸或干净纱布包住挤干，加盐和胡椒粉调味。洋葱和口蘑切末备用。



2 锅烧热后倒入食用油，把洋葱末、口蘑末分别煸炒好，加盐、胡椒粉调味。山药用擦板擦成末。



3 北豆腐、洋葱末、口蘑末、山药末、面包粉混合后搅拌均匀，做成圆饼状。锅中倒入食用油，油热后放入豆腐饼，煎至两面金黄。



4 调味汁倒入锅中，煮至浓稠后放入豆腐饼。豆腐饼均匀地裹上调味汁后盛出，放上沙拉用蔬菜，再淋上锅中剩余的调味汁。