



# MENU

ANTIQUE / INDUSTRY / HANDMADE

Espresso 22

Americano 28

## 假如 我有一间 咖啡馆

每个理想主义青年心中，  
都有一间咖啡馆。

小小H  
Pan小月  
著

下厨房

xiachufang.com

唯有美食与爱不可辜负

假如  
我有一间  
咖啡馆

小小H  
Pan小月  
著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

假如我有一间咖啡馆 / 小小H, Pan小月著. — 北京: 中国华侨出版社, 2013.6  
ISBN 978-7-5113-3695-8

I. ①假… II. ①小… ②P… III. ①咖啡馆—食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第132913号

假如我有一间咖啡馆

著 者/小小H

出版人/方 鸣

策划编辑/朱 殊

责任编辑/羽 子

封面设计/马顾本

版式设计/王国蕊

经 销/新华书店

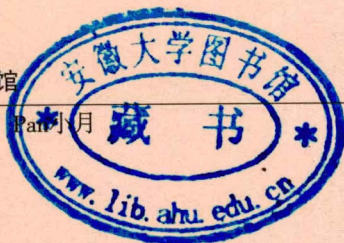
开 本/720mm × 1000mm 1/16 印张 / 12.75 字数 / 227千字

印 刷/北京瑞禾彩色印刷有限公司

版 次/2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

书 号/ISBN 978-7-5113-3695-8

定 价/46.00元



中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦三层 邮编:100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发行部: (010) 82605959 传真: (010) 82605930

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

## 序言一：我心常驻咖啡馆

每个理想主义青年的心中，都有一间咖啡馆。我的那一间，始于十几岁的孩童梦，梦里的小店亮着明亮的暖色灯光。我还清楚地记得曾小心画出店铺的模样，一遍遍地构想：这里卖花、那里读书、吧台安置在中间，里头有好吃的糕饼点心，还像模像样设计出了一张会员卡，只准备送给我喜欢的男孩儿和小姑娘。如今，我决心将它们一个片段、一个片段地描绘、烹制出来。那里面有人，有故事，有我们都喜欢的杯子碗碟小玩意儿，还有香喷喷的治愈系美食。

我在北京一所胡同里的艺术类院校度过了四年，那所大学贩卖梦想，胡同里一步一间咖啡馆，有树荫、阳光，和苦甜参半的咖啡香。四年里，我忙着谈情说爱、读书做饭，顺带将大把光阴托付给随便哪一间咖啡馆中靠窗的座位。那是梦想肆意成长的青春岁月，要么做梦，要么死。孩童时代“小掌柜”的游戏，重又苏醒。

后来我有过若干份工作，最无憾无悔的一份，在咖啡馆里。一楼是书店，二楼是咖啡馆，一推开店门心就静下来。我站过收银台、为客人点过单、刷洗过碗盘、做过咖啡甜品和简餐。我几乎了解到拥有一间咖啡馆的全部，几乎。忙碌的时候，我要很努力才能记住每位客人的座位和账单；闲下来时，光阴在书本中天荒地老。热闹的咖啡馆和安静的咖啡馆，都是让人愉悦的公共空间。这真是不复重来的好时光。

有人认为咖啡馆提供什么样的吃食不重要，他们说只要地段好，就算只有劣质的咖啡豆和干瘪的三明治，也会人流如潮。他们还说，你想要提供尽可能优质的食材原料无非痴人说梦，做生意最重要的是利润最大化。他们说都对，可那不是我想要的咖啡馆。

设计咖啡馆的菜单是我认为最有趣的工作，也是白日梦里最常出现的环节。机缘巧合，在下厨房网站里结识了小小H，瞬间被她柔美清新的食谱击中——我的咖啡馆就要提供这样干净

美好的食物给大家。小小H是个热衷于走街串巷寻找咖啡馆的温柔姑娘，数不清的灵感汇聚在她的小小厨房，最终变成一道道可口的美食，它们不花俏，灵动简洁又清爽。于是一拍即合，有了这本关于“咖啡馆美食”的食谱书。

说到底，我并没有真的拥有过一间咖啡馆，也说不出多少关于咖啡馆经营的计谋与策略，对咖啡与茶的知识，也不过是一知半解的半桶水。我所拥有的，其实仅仅是对家庭烹饪执着的喜爱与信念，以及对咖啡馆这样一个“第三空间”的热情向往。这本书里有好看好吃的咖啡馆食谱，在自家厨房也能营造出咖啡馆情调，让做的人和吃的人，都感到幸福。

希望这本小书能圆一个我们共同的梦想。

Pan 小月

## 序言二：用食物留住人心

好友 Sean 有个梦想，未来能拥有一间属于自己的咖啡馆。他甚至已经有了一些关于咖啡馆细节的畅想，我说那菜单交给我来设计吧。

正和他一点点勾勒咖啡馆的雏形时，下厨房的 Pan 小月找到我，告诉我这本食谱书的主题和用意，邀我一同创作。素未谋面的朋友如此信任自己，没有理由不答应并为此努力，我当这是一个接近梦想的任务。在创作这本书的过程中，我们的友谊也逐渐深厚起来。遇见投缘的朋友，共同做一件充满挑战的事，实在是幸运，仿佛《秘密》中的“吸引力法则”。

有时候坐进一家咖啡馆，吃到让人皱眉还略贵的咖啡蛋糕三明治，心里总也忍不住想：要是我开了咖啡馆，肯定下足料下好料！在对原材料的把握上，总有一种难以言说的坚持，宁可少赚也必须保证食物的品质。总觉得比起咖啡馆的环境，用心用情的食物才更能留住人心。

我理想中的咖啡馆食物，随和质朴、平易近人，或果腹或消遣、有生命懂人心。有人坐在咖啡馆发呆，出神久了吃上一口蛋糕，能感叹“呀，真好吃！”；有人在咖啡馆会友聊天，安静间歇喝上一口咖啡饮品，顿时心旷神怡，和友人说“我们下次还来好吗？”当食物入口，心中杂念琐事消失无影，仅存美味食物的感动瞬间。当食物用这样一种方式体现它们的存在感，我觉得很好。

其实呢，我只是想单纯地为来往进出的你们准备一些简单温暖的食物，然后笑着问一句“好吃吗？”也许这是属于理想主义青年的咖啡馆小梦。

希望这本食谱书中分享的饮料、小食、主食以及饼干和蛋糕，能让我们在自家厨房先行实践，说不定哪一天属于自己的咖啡馆就出现了呢。

最后要特别感谢下厨房网站，于我，梦开始的地方。

小小 H

# 目录 Contents



序言一：我心常驻咖啡馆 / 01  
序言二：用食物留住人心 / 03

## 招牌饮品

家庭味拿铁咖啡 / 2  
棉花糖热可可 / 4  
柠檬红茶 & 花草茶 / 6  
玫瑰冰茶 / 8  
菊香奶茶 / 10  
香橙柚子茶 / 12  
肉桂苹果汁 / 14  
生姜柠檬可乐 / 16  
桂花椰汁 / 17



- 洛神红粉饮 / 18  
薰衣草蜂蜜牛奶 / 20  
荷叶莲芯茶 / 22  
秘制酸梅汤 / 24  
薄荷话梅饮 / 26  
罗汉果桂圆茶 / 27  
世界三大饮料 / 28

## 手工饼干

- 笑脸饼干 / 34  
果酱咖啡曲奇 / 36  
开心果燕麦巧克力豆饼干 / 38  
碧根果全麦饼干 / 40  
白巧克力椰丝柠檬姜味曲奇 / 42







- 黄豆亚麻籽饼干 / 44
- 香草芝士小饼干 / 46
- 榛子酱小酥饼 / 48
- 芝士味噌饼干 / 50
- 开心果脆饼 / 52
- 燕麦能量棒 / 54
- 有趣的咖啡馆野史 / 56

## 自制蛋糕

- 提拉米苏 / 60
- 原味乳酪蛋糕 / 62
- 低卡可可酸奶蛋糕 / 66
- 青苹蓝莓酸奶酪杯 / 68



- 蓝莓乳酪派 / 70  
酸奶苹果小蛋糕 / 74  
栗子布朗尼 / 76  
朗姆酒黑巧克力慕斯 / 78  
红茶蔓越莓麦芬 / 80  
全麦西梅干核桃麦芬 / 82  
红茶香料橙皮丁磅蛋糕 / 84  
杏仁抹茶磅蛋糕 / 86  
蓝莓肉桂快速蛋糕 / 88  
文化名人的咖啡馆情结 / 90

## 惬意小食

- 橄榄油烤小蔬菜 / 94  
奶酪烤甜椒菌菇 / 96





- 酒香蜂蜜肉桂芒果 / 98
- 紫甘蓝雪梨沙拉 / 101
- 法棍小食 / 102
- 草莓桑葚果酱 / 104
- 果酱小挞 / 106
- 水果干坚果巧克力 / 108
- 燕麦水果酸奶杯 / 112
- 白玉蜜豆抹茶冰淇淋 / 114
- 咖喱蔬菜浓汤 / 118
- 虾仁奶油汤 / 120
- 尼斯沙拉 / 122
- 意面沙拉 / 124
- 蔬菜坚果沙拉 / 126
- 牛油果番茄沙拉 / 128

甜橙西柚薄荷沙拉 / 129

桃子甜杏番茄沙拉 / 130

西瓜水牛芝士沙拉 / 131

全麦坚果司康 / 132

莳萝奶酪司康 / 134

巧克力肉桂司康 / 136

电影书籍与咖啡馆 / 138

## 美味主食

每日吐司 / 144

水果甜松饼 / 146

烤法式吐司 / 148

煎蛋配土豆 / 152

茄汁蛋包饭 / 154





- 苹果奶茶藕饼 / 156
- 全麦炒蛋火腿卷饼 / 158
- 水波蛋配芦笋 / 161
- 葱香鲑鱼饭团 / 162
- 乳酪小披萨 / 164
- 南瓜三明治 / 166
- 牛油果黄瓜黑麦三明治 / 167
- 培根可颂三明治 / 168
- 鲑鱼鸡蛋三明治 / 170
- 红椒虾仁三明治 / 171
- 烟熏三文鱼三明治 / 172
- 杂蔬意面 / 174
- 辣椒番茄酱意面 / 176
- 西葫芦番茄天使意面 / 178
- 咖啡馆点单，内行不露怯 / 182





招牌饮品



## ❖ 家庭味拿铁咖啡 ❖

使用摩卡壶煮出香浓的咖啡，用很方便的手动奶泡壶打出绵密的牛奶泡沫，在家里就能轻松享用到美味的拿铁咖啡。

### 📖 材料 / Ingredients

咖啡粉 20g  
清水 适量  
牛奶 200ml

### 🍴 制作 / Steps

1. 向摩卡壶下层注入清水，不要高于壶内气阀标示处。
2. 装上用来放置咖啡粉的隔层，放入咖啡粉，压平实均匀。
3. 拧上摩卡壶的上层，置于煤气灶上加热。当发出咕嘟咕嘟的声音后就代表煮好了。
4. 煮咖啡的时候我们可以提前将牛奶加热一下，不要加热至沸腾。
5. 加热好的牛奶倒入手动奶泡壶内，盖上盖子，抽动手柄大约十几下即可。
6. 将煮好的咖啡倒入杯中。
7. 用勺子抵住奶泡壶的壶口，先将牛奶倒入，再将奶泡覆盖在表面。





