

Afternoon Tea

一起来吃 / 系列

晴天小超人

著

一起来吃 下午茶

悠闲派对，共享午后甜咸小“食”光



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

一起来吃 / 系列



Afternoon Tea

一起来吃 下午茶

悠闲派对，共享午后甜咸小“食”光



晴天小超人 著

图书在版编目 (CIP) 数据

一起来吃下午茶：悠闲派对，共享午后甜咸小
“食”光 / 晴天小超人著. —北京：中国轻工业出版
社，2015.5

(一起来吃)

ISBN 978-7-5184-0442-1

I. ① —… II. ① 晴… III. ① 食谱 IV. ① TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第051969号

责任编辑：王巧丽 张盟初
版式设计：尚书坊

策划编辑：王巧丽
排版设计：锋尚设计

责任终审：张乃东
责任校对：晋 洁

封面设计：尚书坊
责任监印：马金路

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：北京博海升彩色印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2015年5月第1版第1次印刷

开 本：710×1000 1/16 印张：12

字 数：160千字

书 号：ISBN 978-7-5184-0442-1 定价：38.00元

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140356S1X101ZBW

吃是每个人的本能，可我多少自认为对于这件事情的体会或许比其他人更深更有感触一些。因为我的家人都擅长品尝和烹制，从小被他们带大的我也就有机会吃到很多至今看起来仍很流行或少见的东西。爷爷是个钟表师，平日里接触的都是西洋物件儿，因此人比较洋派，爱吃各种点心，小到曲奇、蝴蝶酥，大到凯司令的磅蛋糕（又叫奶油蛋糕，是一种常见的基礎蛋糕）、栗子蛋糕。夏天的时候他总会买光明牌冰砖放在咖啡里自制雪顶咖啡，那幅画面至今仍有余味。在我一年级的時候爸爸买了我们家的第一个烤箱，自己在家做蛋糕、饼干，年轻时候的他们对生活中甜美味道的追寻，一如现在的我。这些甜点的味道深深地驻留在了我的脑海里和味觉里，日复一日，年复一年，我似乎总在不经意间会试图寻找和再现它们。

我的甜点生涯始于妹妹送给我的第一台烤箱。我有三个妹妹，两个和我一样都喜欢并擅长做西点和中餐，这似乎成了家族遗传。记得烤箱拿到家里那天正好是春节，我们几个小孩在厨房里手忙脚乱一通折腾，做出了人生第一道甜点——花生酥，那花生和焦糖混合的香气飘荡在厨房里的幸福感，至今都记忆犹新。从此，对甜美味道的追求不仅仅停留在想象中，我也开始付诸实践，并渐渐明白“樱桃好吃树难栽”，看似简单的食物背后，需要用心投入和不断练习。

就这样一做就是七年，从上海到北京，烤箱也换了三个；从蛋糕到面包，从饼干到冰激凌，慢慢摸索慢慢尝试，会做的越来越多；从最开始只是梦想能下厨房获得认证厨师，到后来慢慢将作品出了书，再到给朋友的餐厅和小厨房设计甜品、供应面包饼干，每个小小梦想的实现

都让我更坚定了自己的理想。非常感谢查查厨房的苏恩禾，是她一直鼓励我完成自己的梦想，并且和我一起完成制作甜点的甜蜜工作。

我并不是蓝带专业西点学校毕业，也不是星级酒店大厨，所以本书介绍的不是传统的英式下午茶，也不是高贵的法式下午茶，只是一个非常热爱生活的人，愿意和大家一起分享这些带着甜蜜香气的我最爱的甜点，就像和家人一起享受午后那只属于彼此的静静时光，像对待朋友和家人一样，这些甜点只为你们专心制作。

从春天到夏末，慢慢地也做过很多场下午茶，有朋友，有陌生人，有从外地专程来北京品尝的客人，这些人都让我特别感动。虽然只有一张能容纳八个人的饭桌，却让我拥有无限大的幸福感。每次我在厨房里静静地打发奶油，切蛋糕，抬起头来看到外面桌边坐的客人，或静静地聊天或欢乐地哈哈大笑，我都非常安心和感动。谢谢大家让我有机会为你们做这些甜蜜的食物。

本书记录了2014年以来我做过的下午茶甜点，希望它是给所有喜欢甜品的人的一份小小礼物，也谢谢你们支持我小小的梦想。最后感谢下厨房、中国轻工业出版社。还要特别感谢我亲爱的先生，我的摄影“技术”大部分来自他的真传，如今他甘当绿叶全程协助我拍摄图片。谢谢！仓促之中或许会出现失误，欢迎指正，感激鼓励。

最近特别流行的一部日本晨间剧¹《多谢款待》，里面的女主角也是位热爱美食的姑娘，她最大的心愿就是为大家做好吃的料理，以及听到大家吃完以后很满足地对她说：“多谢款待。”每次看到这里我都会热泪盈眶。我想热爱美食的人的心情都是一样的吧，这也是我最大的愿望和梦想——听你们笑着说：“多谢款待。”

1. 即晨间小说连续剧，是日本广播协会于1961年开始播放的日本电视剧系列，即每星期一到星期六的同一时间段连续播出的电视小说。每天一集，每集为15分钟，一般早上8点15分播出。





超人下午茶第一场

与其说这是第一次开门迎客，不如说是一次朋友的聚会。今天的客人都是我的好朋友。对我而言，这些朋友就是我生活在北京最大的收获和财富，因为有他们的鼓励和支持，我才有勇气一直向前追逐自己的梦想。超人下午茶的家庭味道里，或多或少有着来自他们的奉献和灵感。

2013
查查厨房 12.23



CHRISTMAS



感谢你们的到来,让这场圣诞下午茶变得如此有意义。

春季下午茶

——怦然心动的缤纷果滋味

- 6 草莓蛋糕卷
- 10 巧克力塔
- 14 薄荷巧克力芝士蛋糕
- 16 法式火腿饼
- 18 酸奶水果冻
- 20 鲜果茶
- 22 百里香金橘蜂蜜饮
- 24 肉桂奶茶

夏季下午茶

——冰与火的激情碰撞

- 28 巧克力蛋糕卷
- 30 柠檬塔
- 32 芒果冻芝士
- 34 鸡蛋三明治
- 36 奶冻
- 38 冰咖啡
- 40 蜜瓜冰茶
- 42 柚子薄荷茶
- 44 关于下午茶

秋季下午茶

——香醇欲滴的浓情时刻

- 巧克力磅蛋糕 50
- 泡芙 52
- 莓果芝士蛋糕 54
- 司康 56
- 覆盆子千层派 58
- 冰桃奶茶 62
- 手冲咖啡 64
- 苹果茶 66

冬季下午茶

——回味悠长的幸福厮守

- 玛德琳 72
- 樱桃派 74
- 纽约芝士蛋糕 78
- 芝士火腿面包 80
- 杏仁黄油小饼干 82
- 柠檬红茶 84
- 热可可 86
- 朗姆红茶 88
- 彼此的微光 90

情人节下午茶

——你是我的王子

- 96 焦糖杏仁酥
98 马卡龙
100 覆盆子夏洛特
102 软芝士舒芙蕾
104 玫瑰布丁
106 百香果青柠饮
108 意式玫瑰冰激凌
110 洛神玫瑰饮

圣诞下午茶

——Merry Christmas

- 116 千层蛋糕
118 树根蛋糕
120 姜饼小人
122 乳酪鸡腿卷
124 伯爵草莓
126 维也纳咖啡
128 酸橙冰茶
130 热红酒
132 客人

和风下午茶

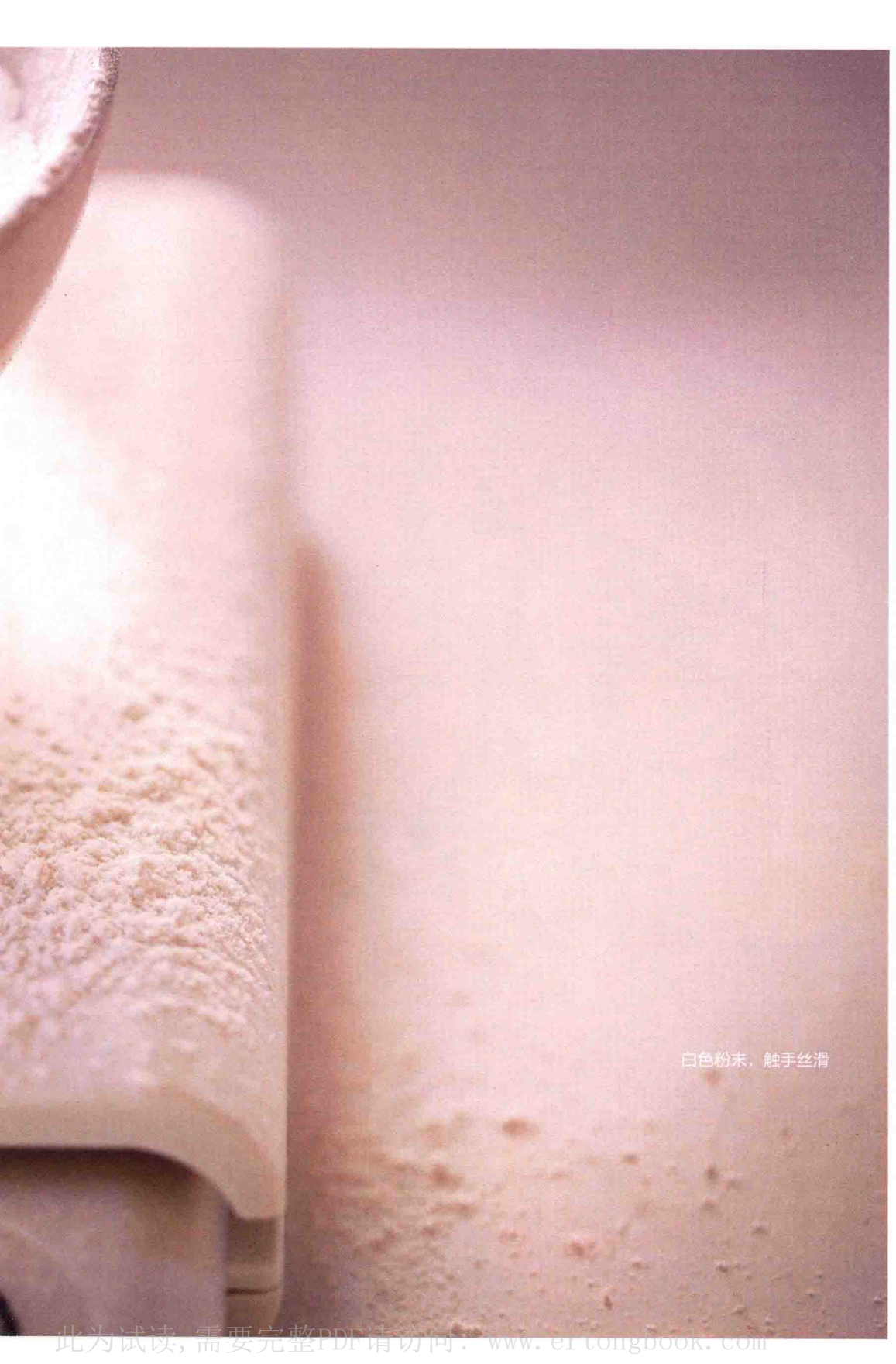
——多谢款待ごちそうさん

- 大福 138
抹茶卷 140
糖煮啤梨 144
樱花羊羹 146
莓果可尔必思 148
抹茶豆乳 150
姜汁汽水 152
樱花茶 154

中式下午茶

——倒缘乡味忆回乡

- 玫瑰鲜花饼 160
芝麻蛋卷 162
豌豆黄 164
煎粽子 166
水果羹 168
酸梅汤 170
梅子冷泡茶 172
山楂饮 174
超人甜点 176



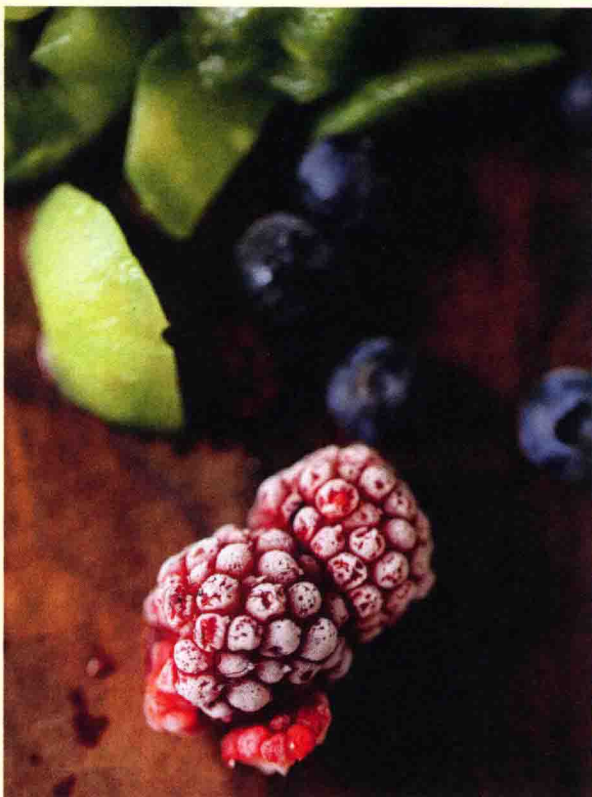
白色粉末，触手丝滑





Spring
春季下午茶

怦然心动的缤纷果滋味



春天有温暖的灵感，也是很多故事开始的时候。随着各种花儿次第开放，人们的味蕾也告别了冬天的厚重，一切都清新起来。莓果、香草、酸奶……酸酸甜甜的搭配一定会让你胃口大开，也请大家告别羞涩和矜持，勇敢地表达自己，迎接这一年各式各样的丰富滋味。蛋糕卷是我个人非常喜欢的一款甜品，蛋糕细腻柔软，配上香滑的奶油和酸甜的草莓，吃了一块还想来一块。巧克力、芝士这些甜点的必需元素一样也不会少，配上百香果、鲜莓果茶，一切都刚刚好。

草莓蛋糕卷

卷一卷，咬一口，配着新鲜
草莓和奶油，美好得一塌糊涂。



用料
Ingredientes

材料 1

• 蛋黄	60 克
• 细砂糖	10 克
• 蜂蜜	15 克
• 低筋面粉	35 克

材料 2

• 蛋白	80 克	• 鲜奶油	200 克
• 细砂糖	35 克	• 细砂糖	20 克
• 黄油	8 克	• 草莓	适量
• 牛奶	20 毫升		