

咖啡馆

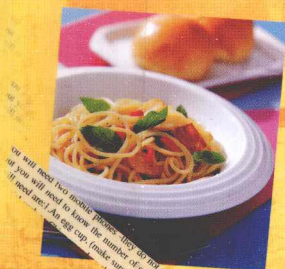
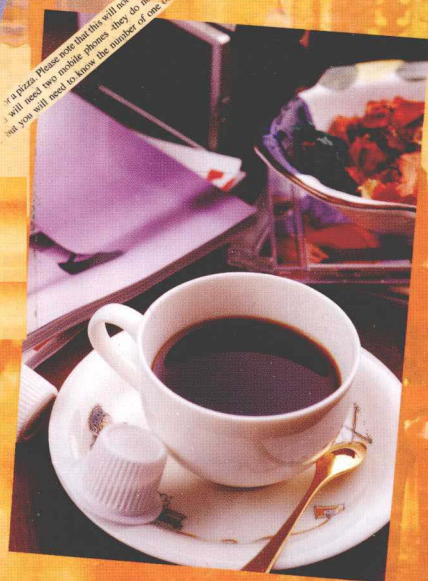
周子钦 / 吴佩谕 著
郑元魁 / 辜惠雪 著

Enjoy the Cafe's Flavors

简餐、轻食



If a pizza. Please note that the will not be
will need two mobile phones they do not
but you will need to know the number of one of



We will need two mobile phones they do not
you will need to know the number of one of
if need care! An one can make sure that



图书在版编目(CIP)数据

咖啡馆简餐、轻食 / 周子钦等著. —北京: 中国纺织出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5064-7377-4

I. ①咖… II. ①周… III. ①快餐 IV. ①TS972.15

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第041993号

原文书名: 《简餐、轻食, 咖啡馆》

原作者名: 周子钦, 吴佩谕, 郑元魁, 辜惠雪

©台湾邦联文化事业有限公司, 2010

本书中文简体版经台湾台视文化事业股份有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2010-6950

责任编辑: 范琳娜 责任印制: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep. com

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年5月第1版第1次印刷

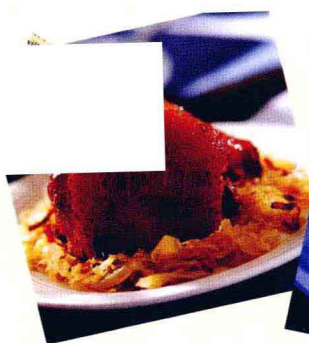
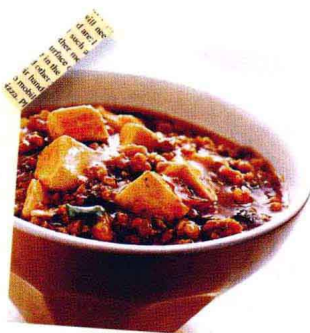
开本: 787×1092 1/16 印张: 7

字数: 166千字 定价: 28.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

咖啡馆 简餐·轻食

Enjoy the Cafe's Flavors



 中国纺织出版社

目录

Contents

目录.....2

Chapter

1

时尚轻食

彰显夹馅美味的面包	6
总汇三明治	8
芝士火腿牛角堡	9
双茄肉酱帕里尼	11
法式烧披萨	12
法式蘑菇派	13
辣味海鲜薄片披萨	15
墨西哥牛肉塔可	16
起司蔬果墨西哥卷	16
白酒海鲜吐司砖	18
墨式香橙米卷	19
金枪鱼松饼	20
奶油蘑菇面包汤	21
熏鸡凯萨沙拉	22
田园暖沙拉	23

Chapter

2

异国料理

丰富口味的佐餐.....26

◎面包抹酱◎沙拉酱◎今日例汤

美式香烤肋排	30
蓝带猪排	31
香草烤鲑鱼	32
迷迭香烤鸡腿	34
蜂蜜芥末鸡腿排	35
德国猪蹄	36
法式小羊排	37
香煎鲈鱼	38
白酒莼萝鲷鱼排	39
蒜味香煎牛小排	40
香煎牛肉佐香草奶油	41
西班牙海鲜饭	42
红酒炖牛肉饭	44
青蔬南瓜焗饭	46
海鲜奶油焗饭	47
蒜片辣椒罗勒面	48
松子青酱鸡肉面	49
奶油培根意大利面	50
海鲜墨鱼面	51
白酒蛤蜊细面	53
焗肉酱干层面	54
焗烤菠菜干层面	55
意大利肉酱面	57



3

Chapter

亚洲风简餐

丰富主菜的盘边配菜	60
黑胡椒牛肉饭	64
红烧牛腩煲	65
烧豆腐餐	66
绍兴醉鸡餐	67
红烧狮子头餐	69
辣子鸡丁饭	70
塔香三杯鸡饭	71
蜜汁烤鸡腿饭	72
洋葱猪排饭	73
梅干菜扣肉饭	75
蜜汁排骨饭	76
椒盐排骨饭	77
罗汉素烩饭	78
豆瓣鱼片餐	79
糖醋鱼餐	80
和风照烧鸡腿饭	83
日式炸猪排餐	85
苹果咖喱牛腩饭	86
香煎鲑鱼餐	87
泡菜蛋丝拌饭	88
金枪鱼沙拉冷面	89



4

Chapter

方便调理包

调理包的制作技巧 92

【调理包1号】

海鲜番茄 94

Basic这样吃 → 海鲜番茄烩饭 95

Arrange变化吃 → 海鲜番茄焗干层 95

【调理包2号】

培根柳松菇白酱 96

Basic这样吃 → 培根白酱意大利面 97

Arrange变化吃 → 奶油炖鸡餐 97

【调理包3号】

啤酒蘑菇牛肉 98

Basic这样吃 → 啤酒蘑菇牛肉饭 99

Arrange变化吃 → 土豆蘑菇牛肉蛋烧 99

【调理包4号】

爱尔兰炖羊肉 100

Basic这样吃 → 炖羊肉奶油饭 101

Arrange变化吃 → 蛋焗羊肉斜管面 101

【调理包5号】

日式土豆炖肉 102

Basic这样吃 → 土豆炖肉蔬菜饭 103

Arrange变化吃 → 炖肉滑蛋盖饭 103

【调理包6号】

鸡肉蕈菇咖喱 104

Basic这样吃 → 鸡肉蕈菇咖喱饭 105

Arrange变化吃 → 咖喱乌龙面 105

【调理包7号】

奶汁炖菜 106

Basic这样吃 → 奶汁炖菜饭 107

Arrange变化吃 → 酥皮通心粉浓汤 107

【调理包8号】

泡菜猪肉烩料 108

Basic这样吃 → 泡菜猪肉烩饭 109

Arrange变化吃 → 泡菜猪肉大阪烧 109

【调理包9号】

味噌芝麻鸡肉料 110

Basic这样吃 → 味噌鸡肉汤泡饭 111

Arrange变化吃 → 味噌鸡肉土豆烧 111



本书注意事项

分量 标示均为参考值，因个人食量不同可能略有出入。

水淀粉 勾芡的水淀粉调配，浓稠度可依喜好调整，若食谱中无特别标示，水和淀粉的比例为1:1。

高汤 可随喜好选择大骨高汤、鸡高汤或素高汤。

酒 除标明白酒、绍酒之外，均指料酒。

本书计量单位

1大匙=15毫升=3小匙，1小匙=5毫升，1杯=240毫升

少许=略加即可，例如盐、胡椒粉等调味料。

适量=在家制作可依个人口味或习惯增减分量；经营者则可以市场评估来制订分量，并适时调整。

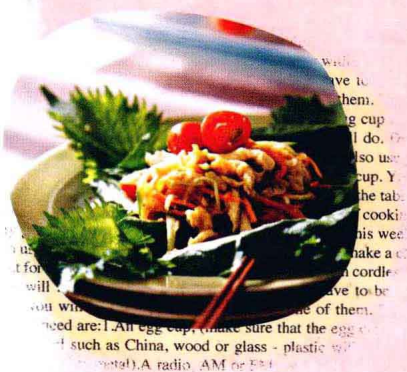
1英寸=2.54厘米

Chapter 1

时尚轻食



轻快的烹调手法，
精致巧薄的适口分量，
保有自然原味的简单调味，
代表着轻松享用的“Light”生活主张。
喜欢丰富的面色麦香、
还是田园滋味的沙拉与汤？
翻开下一页，
每道都是你清爽健康的美味选择。





彰显夹馅美味的 面包

白吐司

■特性

属于软质面包，柔软、湿润，于常温下密封放置于阴凉处约可保存3天，冷藏约可保存7天，冷冻则为3个月。选购时以表皮色泽均匀，剖面纹理呈线状，且轻压富弹性的为佳；若侧面有凹陷，可能是发酵不充分。

■应用

吐司滋味单纯的特性，使其在饮食中运用得很广泛，可做成各式各样的夹馅三明治，也可烤成酥脆面包丁加在生菜沙拉里，或切割成盒状做成焗烤美食。



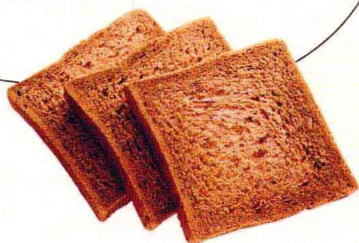
全麦吐司

■特性

使用全麦面粉制成，也有使用白面粉添加胚芽、麸皮所制成的，口感粗糙，带有微微的酸味，含有比白吐司多的纤维、维生素E与锌、钾等矿物质。

■应用

与白吐司相同，但为了口感，建议与白吐司混合搭配使用。



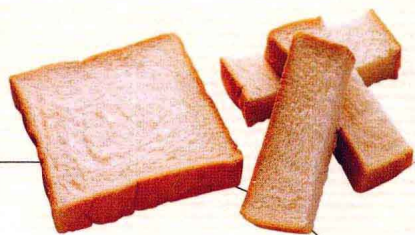
厚片吐司

■特性

是一般薄片白吐司2倍的厚度，为了食用时方便，多会在抹酱前用锯齿面包刀斜对角切割出刀痕，但吐司柔软的特性不仅切割时易压扁，也不容易抹上酱，建议放入冻箱冷藏，让吐司稍微冻硬，较易操作。

■应用

多做成果酱、奶酥、香蒜等各种口味的厚片吐司，而披萨吐司也是咖啡馆中相当流行的应用方式。



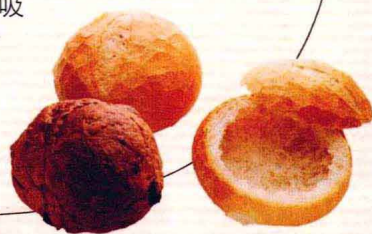
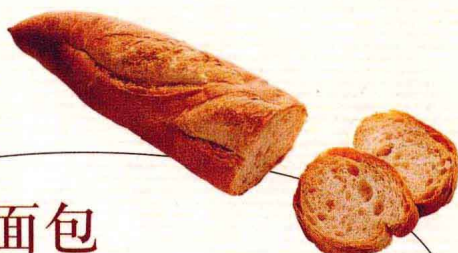
法国面包

■特性

口味朴实、热量低。购买时宜选择烘烤色泽均匀，重量轻，闻起来有淡淡麦香的较好，若是面包表皮轻碰就会剥落，即表示已过保质期；体积则愈大的越好，因为愈小的内部水分愈容易被烤干，口感不够柔软。

■应用

淡淡口味的长棍法国面包除了可涂抹各式风味的奶油、乳酪抹酱、鲑鱼酱等，还可做成各种口味潜艇堡，或切成面包片做成开放式三明治，也适合与有浓郁酱汁的炖煮菜、浓汤搭配食用；球形法国面包外皮脆硬，可挖空盛装浓汤、沙拉或水果享用，汤汁也不会因吸满而渗出，而是成为一道非常丰富饱足的汤品。



牛角面包

■ 特性

口感酥松多层次，
味道带有微微咸味，
一口咬下能听到沙沙的脆裂声，
具有奶油香却不油腻的才是好产品。



■ 应用

单吃或搭配咖啡、香浓蔬菜汤都很美味。
将牛角包横剖后夹入火腿、起司，或是奶油乳酪搭配水果片、果酱，盖上铝箔纸(防表面烤焦)烤2~3分钟，就是最美味的三明治吃法了。

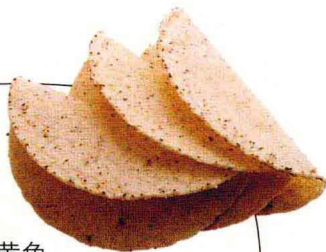
Taco脆饼

■ 特性

也就是脆的玉米饼，
像春卷皮般，是淡土黄色。

■ 应用

最普遍常见的吃法是包碎肉、生菜和起司，包馅料多为肉类如牛肉馅、香肠、碳烤鸡肉条等。



墨西哥玉米饼

■ 特性

是墨西哥的主食之一，有玉米粉制成的Corn Tortilla，也有一种是面粉制的Flour Tortilla，是用“烙”的方式制成的饼，有多种口味如原味、全麦、辣味、肉桂、菠菜、起司、番茄、咖喱、罗勒等，有6英寸也有8英寸大的。

■ 应用

柔韧度佳，用来包卷薄饼，解冻后冷食，或烘烤后热食皆可，任何口味都适合包咸馅；原味、肉桂、番茄、起司口味玉米饼也可包卷甜馅做成甜点；玉米饼也可油炸制成玉米片及Taco脆饼。



冷冻生派皮

■ 特性

派皮在擀制上需要花费许多时间，必须经过多次擀折，才能做出酥松的层次感，所以选择市售冷冻现成品(9英寸)是比较方便的。派分咸甜2种，附有一次性金属烤盘，使用上非常便利。

■ 应用

可以生派皮生馅料一起烘烤，或是熟派皮熟馅料也可，如水果派及书中的法式蘑菇派。若馅料如布丁蛋液是液态，烘烤前底部不可叉洞，以免馅料渗出。



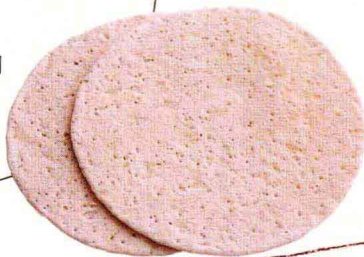
披萨皮

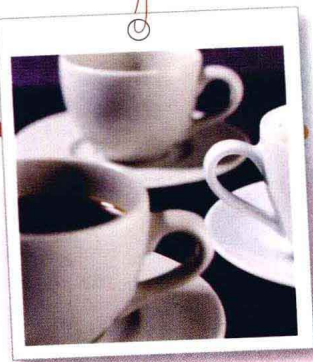
■ 特性

现今制作的现成薄饼披萨皮(6英寸)，已经进步到具有酥脆口感，又适合烤煎的特性，加馅料烘烤后不再因吸到水分而变得口感不佳且难咬，是咖啡馆使用中相当方便的产品。

■ 应用

配料可以随喜好放上中式或西式的材料，甜咸皆可。薄饼可夹馅后做成双层夹心披萨，比厚片直接制作更有酥脆口感。





总汇三明治

[材料] 分量2人份

黑胡椒肉排 1片
 蛋 1个
 生菜 60克
 小黄瓜 1/4条
 番茄片 1片
 起司片 1片
 白吐司 2片
 全麦吐司 1片
 蛋黄酱 适量

[做法]

- 1 黑胡椒肉排用少许油煎熟；蛋打散，煎成蛋皮。
- 2 生菜洗净，剥成吐司大小的片状；小黄瓜洗净切片；备用。
- 3 取一片白吐司，涂上蛋黄酱，铺上生菜、黑胡椒肉排、起司片，再将全麦吐司涂上蛋黄酱，盖在起司片上，另一边也涂上蛋黄酱，再铺上小黄瓜片、蛋皮、番茄片，将另一片白吐司涂上蛋黄酱，盖在番茄片上。
- 4 用面包刀将吐司边切除，再斜角对切成4等份，取2份排盘后，即可上桌食用。

Note

总汇三明治的主要口味也可采用其他适合的食材，如火腿片、烟熏鸡胸肉、煎过的培根片、金枪鱼等。



芝士火腿牛角堡

【材料】分量1人份

牛角面包 1个
生菜 20克
小黄瓜片 2片
起司片 1片
火腿片 2片
蛋黄酱 1.5大匙

【做法】

- 1 将牛角面包放入烤箱中加热后取出，用面包刀将面包横剖切开但不切断，中间涂上蛋黄酱备用。
- 2 生菜洗净后擦干水分，撕成大片。
- 3 牛角面包中间先放入生菜，再放入起司片、小黄瓜片、火腿片即完成。

Note

火腿卷成筒状再夹入面包中，看起来会更赏心悦目，品相更好。





双茄肉酱帕里尼



[材料] 分量4人份

1 <肉酱>

- 牛肉馅 380克
- 洋葱末 50克
- 胡萝卜末 40克
- 西芹末 40克
- 蒜末 1大匙
- 2 茄子 200克
- 番茄 200克
- 3 法国面包4段(1段约16厘米)
- 奶油 4大匙
- 法香末 4小匙
- 生菜 8叶

[调味料]

- 番茄糊 60毫升
- 匈牙利红椒粉 1大匙
- 红葡萄酒 80毫升
- 牛高汤 350毫升
- 奥勒冈 1/2小匙
- 月桂叶 1片
- 盐 适量
- 胡椒粉 适量

[做法]

1 制作肉酱:

- (1) 锅中倒入少许色拉油烧热, 放入牛肉馅炒至上色, 加入洋葱末、胡萝卜末、西芹末、蒜末续炒。
- (2) 再加入番茄糊、匈牙利红椒粉拌炒均匀后, 倒入红葡萄酒煮开, 再加入牛高汤、奥勒冈、月桂叶, 转小火煮约30分钟。
- (3) 捞除表面油分后, 加入盐、胡椒调味, 即为肉酱。

2 将茄子切2厘米长圆段, 入油锅中过油炸, 沥除油分后, 与一半分量的肉酱拌匀, 备用。

3 番茄切成长条形薄片, 与剩余的另一半肉酱拌匀, 备用。

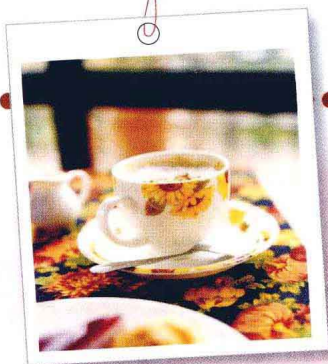
4 用面包刀将法国面包横剖开, 放入烤箱以150℃烤约3分钟。

5 将奶油和法香末混合均匀, 抹在烤过的面包上后再次放入烤箱, 以150℃烤约3分钟。

6 在每段面包上铺上2片生菜, 再各放上茄子肉酱、番茄肉酱即可。

Note

- ◆ 月桂叶的味道较重, 所以用量不可过多, 约1~2叶即可。
- ◆ 肉酱油脂不可太多也不可太干, 太多口感腻, 太少口感会涩涩的。



法式烧披萨

[调味料]

奶油 适量
番茄沙司(做法见第15页) ... 30克

[做法]

- 1 虾仁、蟹足棒放入加有少许白酒的滚水中汆烫后，捞起沥干水分备用。
- 2 将法国面包横剖开至剩约0.5厘米处相连，打开为片状，均匀抹上奶油、番茄沙司后放入烤箱，以180℃烤约1分半钟。
- 3 依序铺上腊肠片、所有蔬菜丝、虾仁、蟹脚肉，再均匀撒上起司丝，放入烤箱，以200℃烤约3分钟至起司融化且金黄。

[材料] 分量2人份

长棍法国面包 ... 1段(约16厘米)
意式腊肠片 6片
虾仁 6只
蟹足棒(豆制品) 3个
洋葱丝 10克
青椒丝 10克
红椒丝 10克
黄椒丝 10克
披萨起司丝 20克



Note

番茄沙司也称为番茄糊，也可买现成的；馅料也可再加上菠萝片、黑橄榄切片一起烘烤。

法式蘑菇派

【材料】分量8人份

市售冷冻生派皮1个(直径8英寸)

蘑菇片 90克

洋葱末 30克

动物性鲜奶油 50毫升

披萨起司丝 120克

【做法】

1 派皮放置室温回软，放在空派盘(或铺上烤盘纸)中，放上绿豆，入烤箱，以180℃烤15~20分钟，派皮离模即可取出。

2 将蘑菇片、洋葱末放入锅中炒香后，加入鲜奶油略煮，再加入40克的披萨起司丝，煮至起司丝熔化即熄火。

3 将做法2材料放入派皮内，再撒上剩余的披萨起司丝，放入烤箱，以200℃烤约2分半钟，至起司丝熔化，且表面呈金黄色，取出分切成8块即可。

Note

蘑菇也可用新鲜香菇或鲍鱼菇等不同菇类替换。馅料也可以再增加细火腿片或菠菜碎来变化。





辣味海鲜薄片披萨



[材料] 分量2人份

市售薄片披萨皮1片(直径6英寸)

虾仁	10只
淡菜	6个
墨鱼条	20克
披萨起司丝	50克
洋葱丝	适量
青椒丝	适量
香菇片	适量

[调味料]

番茄沙司	40克
橄榄油	2小匙
辣椒油	1小匙
盐	少许
白胡椒粉	少许
法香末	少许
帕玛森起司粉	少许

[做法]

- 1 虾仁、淡菜、墨鱼放入加有少许白酒的滚水中汆烫后，捞起沥干水分备用。
- 2 将披萨皮用叉子叉洞后，放入烤箱，以180℃烤约1分半钟，约五分熟后取出，均匀抹上番茄沙司、撒上1/2分量的起司丝后，平均放上海鲜料、洋葱丝、青椒丝、香菇片，刷上橄榄油、辣椒油，再撒上剩余的起司丝，放入烤箱以200℃烤约3分钟至呈金黄色且起司熔化。
- 3 取出，撒上盐、白胡椒粉、法香末、帕玛森起司粉即可。

番茄沙司DIY

分量 1.2千克

材料 整粒番茄罐头1罐(约1千克)、橄榄油100毫升、九层塔末75克、奥勒冈15克、法香末20克、盐15克、白胡椒粉10克

做法 整粒番茄切丁后，与其他材料混合拌匀即可。约可冷藏保存两星期。

Note

◆ 披萨皮在第一次烘烤前用叉子叉洞，才能使烤后不膨胀鼓起；先将皮烤至约五分熟，再加料入烤箱烤至全熟，皮和料的熟度才会同步。

◆ 披萨皮可在超市或烘焙材料店购买。