

02

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

15元



## Coffee

TS079 188

**图书在版编目(CIP)数据**

咖啡馆轻食 / 辜惠雪著, - 汕头: 汕头大学出版社, 2003. 8

(新手食谱书系)

ISBN 7-81036-550-9

I. 咖... II. 辜... III. 咖啡馆 - 轻食 - 食谱 IV. TS972. 12.

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第010980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: 段文勇

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: 深圳普加彩印务有限公司

邮购通讯: 广州市天河北路177号祥龙花园祥龙阁  
2205室

电 话: 020-85250482 邮编 510075

开 本: 890 × 1168 1/16

印 张: 3

字 数: 20千字

版 次: 2003年7月第1版

印 次: 2003年7月第1次印刷

印 数: 10000册

定 价: 15.00元

ISBN 7-81036-550-9/TS · 34

**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





### 关于本书及作者

个性温和亲切的惠雪老师，对西点烘焙有着无比的热忱，回想当初一股脑只想赶快拜师学艺的自己，一听说朋友认识一位烘焙教师，就跑去按对方工作室的门铃，希望能收她当学生，虽然对方没有想收学生的打算，但不死心的她只求能在工作室帮忙，顺便学习，于是就在没有薪水也不收学费的情况下，惠雪老师的烘焙之路就从清洗蛋糕模型开始了。几个月后她一举考取烘焙丙级证照，接着在 1999 年于自家成立小小工作室，为社区及学校制作茶会点心。除了烘焙之外，她还不断学习各种餐饮相关课程。原本只是平凡的家庭主妇的惠雪老师，因而有了更丰富的人生。

惠雪老师曾担任社区妈妈教师的烹饪老师，目前除了不定期于《快乐厨房》杂志及其他杂志发表美食专题外，还在杨桃烹饪学校担任“冰品制作班”与“简餐创业班”的料理讲师，颇受学员的好评，报名人数不断增加。此外，老师更与杨桃文化合作，继处女作《夏日清凉饮料》之后，再度推出这本《咖啡馆轻食》。书中，惠雪老师发挥了许多独到的巧思及创意，将咖啡馆中吃得到的轻食，或忠实呈现，或变化创新，让你不用到咖啡馆也可以随时随地享受那分闲情逸致与精致美味。



本套食谱完整收录各款中西美食，  
从经典美味、家常菜色到热门小吃，带  
你进入幸福的美食天堂，教你餐餐吃出  
美味与健康；西式菜肴更让你体会到料  
理无国界的乐趣，让你家的餐桌从此缤  
纷热闹起来。

赶快来学几道美味时尚佳肴的烹调  
方法，招待你的至亲好友吧！

责任编辑：段文勇 庄少兰 潘梅芳

封面设计：郭 炜

# 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

螺旋面鲑鱼沙拉 .....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

番茄土豆面疙瘩 .....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。

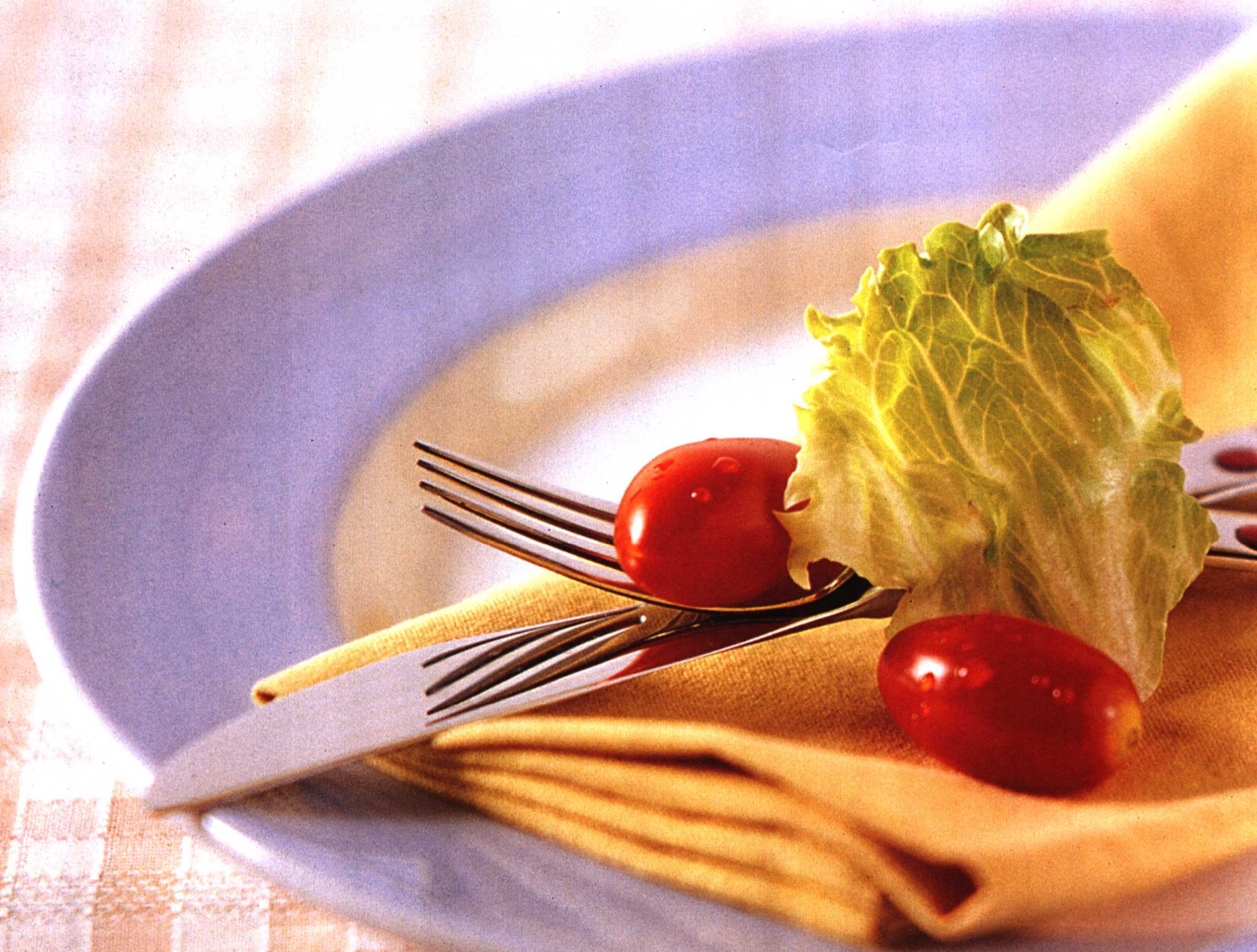
在这本《咖啡馆轻食》书中，特地为读者们网罗了当下咖啡馆最受欢迎的轻食食谱，分成浓汤、沙拉、面、饭、三明治、比萨等六大类。巧达海鲜面包汤、熏鸡凯萨沙拉、香辣泰式鸡肉面、韩式辣味拌饭、照烧牛肉贝果三明治、海陆方形比萨……除了集合了世界各国的特色口味，还会教大家制作口袋饼、多拿滋以及基础比萨面团，是一本集基础、变化、创新于一书的咖啡馆轻食食谱，让你在家也能享受咖啡馆氛围的美食。



# 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    |

### 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。

### 调味料：

|     |    |
|-----|----|
| 鲜奶油 | 1杯 |
| 胡椒盐 | 少许 |

## 03 蔬菜番茄汤

### 材料：

意式米形面……………50克  
洋葱……………1/2个  
番茄……………2个  
红萝卜……………1/2根  
高丽菜……………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、番茄、红萝卜、高丽菜切大块，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余的所有蔬菜，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  
花枝圈……………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：

将所有材料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，最后放入所有材料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
- 花枝·····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汆烫热，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  
    白酒醋·····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成为凯萨酱备用。
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的凯撒酱搅拌均匀，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。

