

Cooking of Western 西点制作 Pastries

[韩] 主妇生活社 沈丽 译

青 岛 出 版 社

Qingdao Publishing House



- 意大利面
- 披萨&羹汤
- 三明治&汉堡
- 面包&点心
- 糕点

西点制作

意大利面 / 三明治 / 面包 / 点心 / 披萨

[韩]主妇生活社

沈丽 译



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

西点制作 / 沈丽 翻译. — 青岛: 青岛出版社, 2008.6

ISBN 978-7-5436-4808-1

I. 自… II. 沈 III. 面点 - 制作 - 西方国家 IV. TS972.116

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 072098 号

本书中文简体出版权由韩国学园社授权

copyright©2003 学园社

山东省版权局版权登记号: 图字 15-2007-072 号



- 书 名 西点制作
编 者 [韩] 主妇生活社
译 者 沈 丽
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)
邮购电话 (0532)85814750 80998664 80998633
组稿编辑 张化新
责任编辑 纪承志
照 排 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司
出版日期 2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷
开 本 16 开(889 × 1194mm)
印 张 10
字 数 200 千
书 号 ISBN 978-7-5436-4808-1
定 价 45.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-80998826)

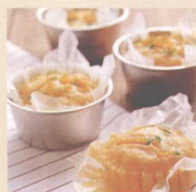
本书建议陈列类别: 美食类、生活类

点心做成的书

从厨房里散发出点心的微微香气
巧克力做的窗户，面包做成的屋顶
用点心当砖头砌墙形成的房子
读着记忆中那本童话书，好像有一种
被邀请到点心屋的心情
也不知为什么
会涌起妈妈正在厨房烤点心的感觉

这时，从哪儿悄悄地散发出甜蜜的点心香气
请小心地顺着那股香气来看看吧
点心和面包，还有甜甜的蛋糕
就是您正在看的用点心做成的书啊
邀请您到香气四溢的点心书里来
一页一页好好欣赏吧





Self

cooking



在家中不容易制作的意大利面、披萨、面包、点心、糕点……

只是听到这些名字，就觉得是凭自己的手艺无论如何也做不好的食品，然而只要熟悉了这些食品的简单制作步骤，就能在短时间内很容易地做出来了。

第一部分……不知不觉已进入我们生活中的意大利食品

极受欢迎的意大利沙司的制作方法分为三种，为偏好清淡口味的人准备的白色沙司，为喜欢爽口味道的人准备的番茄沙司，还有孩子们喜欢的披萨沙司。

第二部分……早餐最常用的三明治。把三明治按快速制作和慢速制作区分，分别介绍早餐三明治以及零食三明治。

第三部分……利用烤炉或蒸笼做的面包、点心。按照面包、点心的种类与揉面手法的不同，会有多种味道，和孩子一起揉面也很有趣。

第四部分……生日宴席上的以及和咖啡搭配享用的糕点。

收录了在家中自制糕点的各种方法，各种材料与不同味道的糕点将一一呈现。



美味飘香

意大利面
三明治
面包 / 点心
蛋糕 / 披萨



任 小 功 法

制作沙司	12
与意大利美食搭配的葡萄酒	13
三明治的营养调配	64
面包和基本和面法	96
曲奇的基本和面法	97
糕点的基本和面法	136

手 下 厨 指 班

面包、点心制作材料	7
面包、点心制作工具	8
制作面包、点心的基本调理法	9



1

别致的拼盘

意大利美食

白沙司意大利面

白奶油沙司螺旋面	14
鸡肉奶油沙司螺旋面	16
海鲜调味饭	18
炸鸡奶油沙司意大利面	20
鲜虾奶油沙司意大利面	22
燕儿鱼子意大利面	22
蛤仔奶油沙司意大利面	24
蘑菇奶油沙司意大利面	24
鲜奶油意大利面	26
浅蜊意大利面	26
明卵沙司意大利面	28
意式蒜辣面	28
奶油沙司意大利面	30
花椰菜沙司意大利面	30

番茄沙司意大利面

海鲜番茄沙司意大利面	32
肉丸意大利面	34
千层面	36
番茄意大利面	38
番茄沙司意大利混合面	38
肉酱意大利面	40
西西里式千层面	40
意大利螺旋面	42
炸番茄沙司意大利面	42
豆瓣酱牡蛎沙司意大利面	44
肉酱通心粉	44



披萨 & 羹汤

泡菜猪肉披萨	46
菠菜披萨	48
奶酪披萨	50
螺旋面披萨	50
鱿鱼泡菜披萨	52
大米披萨	54
土豆羹	54
南瓜甜羹	56
鲜虾羹	56
通心粉羹	58
红薯羹	58
即食羹	60
草莓奶油沙司羹	60



2

没有烤箱，照样搞定！

三明治 & 汉堡

快速制作美味早餐	
奶酪螺旋卷	66
土豆沙拉单页三明治	67
奶油肉桂三明治	67
煎蛋法式面包棒	68
面包豆奶吐司	68
苹果牛角面包三明治	70
牛排罗纳圈	70
鸡肉三明治	72
土豆沙拉三明治	72
肉丸蔬菜三明治	74
蔬菜三明治	74
法国咖啡吐司	76
火腿鸡蛋单页三明治	76
奶酪三明治	78
吐司和牛奶咖啡	78
鸡蛋煎面包棒	80
水果乳酪三明治	80
米馅三明治	82
奶酪吐司三明治	82
慢慢烹制更多营养	
烤香蕉面包片	84
大米汉堡	85
豆腐泡菜汉堡	85
烤肉三明治	86
鸡肉番茄三明治	88
奶酪煎蛋三明治	88
迷你汉堡	90
虾肉煎包	90
鸡蛋火腿煎饼	92
苹果煎饼	92



3

烤箱里的秘密

面包 & 点心

贝壳曲奇	98
心形曲奇	100
动物形曲奇	102
樱桃曲奇	102
黄油曲奇	104
大理石曲奇	104
黄油棒	106
草莓酱核桃曲奇	108
红薯甜点	108
花样曲奇	110
花生甜点	110
南瓜甜松糕	112
香蕉松糕	114
甜甜圈	114
红豆粉团	116
苹果甜面包干	116
艾草松糕	118
红薯炸丸	118
蛋奶布丁	120
苹果派	120
花生奶酪面包	122
红薯蒸包	124
鸡蛋糕	124
蔬菜蒸包	126
面包布丁	126
巧克力馅饼	128
蔬菜咖喱炸糕	128
草莓冰淇淋瓦夫饼	130
草莓巧克力松糕	132
扭花面包圈	132

4

口感湿滑、柔软

糕点

红薯糕	138
巧克力粉饼	140
水果鲜奶油烤饼	140
鱼子酱奶油小馅饼	142
鲑鱼子粉饼	142
杏仁馅饼	144
奶酪蛋糕	144
糯米粉饼	146
胡萝卜蒸糕	146
大理石蛋糕	148
糖油蛋糕	148
鲜奶油水果蛋糕	150
木桩形小蛋糕	152
星星蛋糕	152
咖啡烤饼	154
即食花式蛋糕	154
草莓海绵蛋糕	156
核桃巧克力蛋糕	158





面包、点心的制作材料

材料	作用	调理时注意事项	材料	作用	调理时注意事项
面粉 	强力粉 : 蛋白质含量高的强力粉黏性和弹性都很好, 所以主要用来做面包和派。 薄力粉 : 由于蛋白质含量低, 主要用于做柔软的蛋糕和香脆的点心。 中力粉 : 处于强力粉和薄力粉之间, 做点心或法国面包最适宜。	面粉放时间久了容易变质, 所以一定要确认一下生产日期, 使用时拿筛子筛两三遍再用。	酵母 	有发酵面包面团之用, 是制作面包的重要材料。有鲜酵母和干酵母两种。鲜酵母虽味道更好, 但不易保存, 家庭中更常用干酵母。	因为干酵母发面团的力度更大, 所以在用鲜酵母时应该增加两倍的量。
鸡蛋 	在面包、点心中, 鸡蛋有使面团发起来并增加适量水分的作用。特别是以鸡蛋为主料的海绵蛋糕, 搅拌鸡蛋时, 进入空气产生气泡, 气泡受热膨胀就能使面团发起来了。	与面粉相比, 鸡蛋量太少, 面团会硬梆梆的, 再加上泡泡产生得少, 就不能发好面团。放久了的鸡蛋无法产生气泡, 这也是面包皱缩的原因, 所以挑选新鲜鸡蛋很重要。	各类坚果 	是给面包、点心添加口味的材料。面包、点心主要使用含有适量盐分的碎杏仁、花生、核桃等。	坚果制品掺入面团时, 应在搅面粉之前放入并均匀地搅拌。在朗姆酒中浸一下比直接用更好。
黄油 	黄油在制作面包、点心时有添加风味和润湿的作用, 揉黄油的过程中进入的空气可使蛋糕膨松。	黄油中通常含有约2%的盐分, 蛋糕、点心等用无盐黄油, 口味和质感更好, 没有无盐黄油时可用人造黄油代替。	杏仁粉 	杏仁粉能给糕点或曲奇添加特别的香气和质感。	制作蛋糕时, 杏仁粉代替薄力粉的一部分, 可以使口味和色泽富于变化, 能制出更加松软的蛋糕。
白糖 	为食物添加甜味, 有助于鸡蛋气泡的产生和保持, 在使鲜奶油产生气泡时加入砂糖可使之更加润泽。	面团中的砂糖若不完全溶化, 味道就不能均匀溶进去, 所以为使砂糖完全溶进去, 要分2~3次加入, 用打蛋器均匀搅拌, 注意不要让砂糖沉积到底部。	鲜奶油 	是制作花式蛋糕必不可少的材料, 能充分发泡, 可加入蛋糕块中, 也可装入挤花袋, 挤出各种形状来装饰蛋糕。	要求在温度5~13℃的情况下, 短期保存。如今卖鲜奶油的店增多了, 所以很容易买到, 使用方便。
发酵粉 	发酵粉的主要成分是膨松苏打, 有醒发面团的作用。	在奶油蛋糕或曲奇中加少许即可。湿气会使发酵粉失去效力, 所以要注意保存。	朗姆酒 	赋予面包、点心等香气, 间或起到补充水分的作用, 是最常用的一类酒。	是以甘蔗为原料的一种蒸馏液体, 在蛋糕、曲奇、奶油、糖浆中加入少许使用。
盐 	有拉出面粉中的面筋, 增加面团自身弹性的作用。	面粉中不能加太多盐。主要在曲奇、派中加少许混合。每100克面粉中不能超过1/4小匙。	香味添加剂 	放一点就能去除鸡蛋的腥味, 更添甜蜜风味。	含有酒精成分, 加热时香气就散发出来, 所以快速蒸熟的面包、点心用香味添加剂, 而冰淇淋之类则用普通添加剂。
			巧克力 	是最常用的辅助材料, 用温水溶化巧克力块做成巧克力奶油来用, 或将小颗粒的巧克力掺进面团中烘烤来用。	放进烤炉中烤点心时, 可将其嵌在面团表层; 掉到烤炉炉底的巧克力会化掉, 搞得一团糟。



面包、点心的制作工具

工具	作用	工具	作用
 <p>量杯、量匙</p>	是量取用量时必不可少的基本工具。量取大量的液体用量杯，量取少量的酒或香草油之类用量匙更方便。面粉之类的，只用少量时也可以用量匙。	 <p>擀面杖</p>	做面包、派或曲奇时，用来擀发酵好的面团。
 <p>磅秤</p>	面粉、砂糖、黄油等用磅秤来称是正确的选择。特别是制作面包、点心时，用量准确才能做好，所以是特别重要的调理工具。	 <p>油纸、烤炉纸</p>	又名油纸、玻璃纸，能吸收油分，可以防止面包或曲奇粘在锅上。可垫在海绵蛋糕的底部，糖油糕的底部和侧面。
 <p>盆</p>	鸡蛋发泡或搅拌黄油时，鲜奶油发泡时，还有和面时均用得到。足够深且直径在25厘米左右的盆使用起来很方便，按此大小准备3~4个方便使用。	 <p>蛋糕模子</p>	制作面包、糕点、派等花样的模型。通常有海绵蛋糕的圆形模子，心形模子，蛋糕模子，糖油蛋糕模子，还有松糕、小蛋糕、果馅饼、派的模子等，式样繁多。
 <p>打蛋器</p>	有手动式和电动式搅拌器。手动式的把手结实，铁丝又密又多。铁丝圈较大的搅拌器适合用来发泡。	 <p>切刀</p>	做曲奇或派时，和面时，把黄油切割搅拌时，用这种工具很方便。
 <p>筛罗</p>	能打散面粉或白糖以及可可等粉状制品中的疙瘩团儿，而且用筛罗过滤面粉时，搅进了空气，因而制成的面团更松软。	 <p>滚刀</p>	代替刀方便地切割面团的工具，面团揉好切成一定的大小，做曲奇时按照烤盘大小切割面团很方便。
 <p>木铲、橡胶铲</p>	制作海绵蛋糕或黄油蛋糕，将面粉搅入发泡原料中时常用的调理工具。轻松搅拌时也可用木铲，若用橡胶铲，沿容器的曲线移动，使用更方便，而且可以将面干净利落地倒入模子中，因而最常用。	 <p>抹刀</p>	将面的表面抹平，或是用奶油装饰时将蛋糕表面和侧面抹光滑所必需的工具。
 <p>凉架</p>	将刚刚烤出的蛋糕或曲奇放凉时使用的工具，若把热蛋糕或曲奇直接盛在碟子里，底部会充满湿气而容易发潮。使用蛋糕凉架，有助于除去热蒸汽。	 <p>挤花袋</p>	装入发泡过的鲜奶油在蛋糕上挤花装饰，或是制作儿童泡芙时，装入面糊挤出花样更方便。配在挤花袋尖端的管嘴不同，可以做出各种不同的图案。



制作面包、点心的基本调理法

一、计量

制作面包、点心时，最重要的是定量使用面粉、膨松剂、黄油等材料，所以掌握量杯使用法或测量用量的窍门，做起料理来就更加便捷了。



1.使用磅秤：首先将磅秤放在平坦的地方，准星对准“0”，然后放上材料，视线持平读取刻度，而且原则上要将面粉等用筛罗筛过后再称量。

2.少量材料的测量：牛奶、朗姆酒等液体用量杯，膨松剂、酒等

量少的粉类或液体使用量匙测量。粉类材料用量匙测量时，要用筛罗筛过后轻轻装进去，不要摇晃也不要挤压，将表面抹平再测量。

二、筛罗

面粉、砂糖等用筛罗筛过可以去除其中的疙瘩，同时也可以使空气充分进入，不用筛罗筛而直接用料，烤出的点心就不够松软。



1.粉类过筛：面粉要盛在密实的筛罗中，保持20~30厘米高度，筛2~3次，欲将发酵粉或可可等和进面团时，与面粉掺在一起筛能使其混合得更均匀。

2.白糖过筛：白糖盛进筛罗中后，要用手边揉搓边筛。

三、发泡

鸡蛋的发泡和黄油的搅拌过程，是使面蓬松并决定面包质感的重要步骤。搅拌机和打蛋器不能粘上水或油，干净使用很重要。

1. 全蛋液发泡



①中汤法：不分离蛋清和蛋黄，搅拌发泡时，用中汤法加热是必要的，白糖从一开始就要加进去，用力搅拌；

②发泡至适宜状态：继续在中汤中浸泡，鸡蛋会凝固，此时离开热水，继续搅拌至流动的丝带状为宜。

2. 蛋黄发泡



蛋黄发泡：只用蛋黄搅拌发泡，不能充分膨胀。因此要在蛋黄中加入白糖，搅至呈白色奶油状。

3. 蛋清发泡



① 放入白糖

蛋清搅至松软时，一点点地放入白糖，快速搅拌。蛋清搅拌发泡时，须朝一个方向搅动。

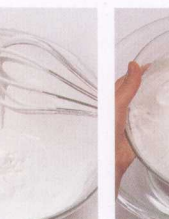
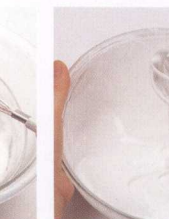
② 发泡至适宜状态

蛋清发泡至合适状态，不流动，挑起时呈三角状即可。

③ 发泡注意

过分发泡，蛋清会变粗糙，要注意。

4. 鲜奶油发泡



①使鲜奶油变凉

鲜奶油发泡是比较难的，先除去容器中的油分后浸在冰水中，这样更易发泡。

②适用于蛋糕的稠度

用打蛋器挑起试一下，滴答流下来的程度正好是适用于蛋糕的稠度。

③装饰花样时的稠度

装入挤花袋做装饰时，要搅拌至比用于蛋糕的稠度稍微再稠一点，用打蛋器挑试时，垂下尖来即可。



四、和面

无论发泡得多好，面粉或黄油搅拌时如果失误，泡沫便容易消融掉。所以，制作面包、点心、糕点时，先熟悉和面法很有必要。

1. 海绵蛋糕和面法



①面粉搅拌

搅拌面粉时，不要一下子倾倒进发泡好的鸡蛋中，要分2~3次放入，将鸡蛋泡沫覆盖住。



②和面

搅拌面糊时不要揉搓，应竖着铲子轻轻地迅速搅拌均匀。



③放入黄油

面团中放入黄油时不要倾倒在同一个地方，沿着铲子，使之一点点地流进去。

2. 面包和面法



①和面

面团用手多揉搓几遍比较好，放在宽面板上，像揉洗衣服一样搓动即可。



②面团的状态

抓住面团拉长，有弹性拉不断的状态为佳。



③确认发酵状态

将手指蘸上面粉插入面中，若小坑原样留在面上，则为发酵好的状态。

3. 派的和面法



①黄油搅拌

搅拌时，将冷却凝固的黄油用工具切碎搅拌，使其质感酥脆。



②装面包

把面团装在塑料袋中，放入冰箱约30分钟，如此一来，黄油会冷却凝固，又不会太硬。



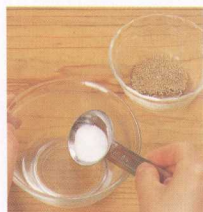
③做多层派

想要多做几层派，就需要折叠几下。

五、发酵

酵母分干酵母和鲜酵母，家庭中常用干酵母，保存也方便。但是，保存太久的酵母不容易发酵，所以要确认有效期再购买酵母。

1. 酵母发酵



①干酵母发酵

干酵母用来发酵时，一定要将白糖溶化在温水中后加入。



②鲜酵母发酵

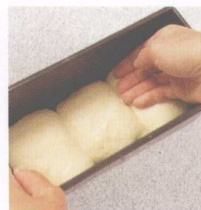
鲜酵母直接捏碎加入面粉中。

2. 面团发酵



①一次发酵

将盛着面团的容器浸入水中，用塑料膜整个儿蒙住，维持湿度。



②二次发酵

做好花样的面团装入模子中，用力按压挤出气体后发酵。这样才能使面包产生独特的味道和质感。

六、擀面

擀面主要用于制作曲奇和派，擀面团时，将大的案板或饭桌收拾干净，使用更方便。擀面过程中，若面中的黄油融化露出，可放入冰箱冷却凝固后再擀。



1. 撒面粉

将面粉轻轻撒在案板上以免面团粘在一起，擀面杖也要用面粉擦一下。



2. 擀面团

擀面团的要领是从中心向上、向下，再向两边，向四周擀成均匀的厚度。

意大利美食

沙司咕嘟咕嘟地煮开了,香气真让人心动啊,难道是因为回忆起特殊的日子,做的特别料理吗?

以前只是外出用餐时享用的意大利美食,不知不觉已成为必备的菜谱出现在我们的饭桌上了。虽然是看起来很复杂的料理,但只要熟悉了几道工序,做菜就很简便了。现在,就来学做这一道道料理吧。



白奶油沙司意大利面 • 14
鸡肉奶油沙司意大利面 • 16
海鲜调味饭 • 18
炸鸡奶油沙司意大利面 • 20
鲜虾奶油沙司意大利面 • 22
燕儿鱼子意大利面 • 22
蛤仔奶油沙司意大利面 • 24
蘑菇奶油沙司意大利面 • 24
鲜奶油意大利面 • 26
浅蜊意大利面 • 26

明卵沙司意大利面 • 28
意式蒜辣面 • 28
奶油沙司意大利面 • 30
花椰菜沙司意大利面 • 30
海鲜番茄沙司意大利面 • 32
肉丸意大利面 • 34
千层面 • 36
番茄意大利面 • 38
番茄沙司意大利混合面 • 38
肉酱意大利面 • 40

西西里式千层面 • 40
意大利螺旋面 • 42
炸番茄沙司意大利面 • 42
豆瓣酱牡蛎沙司意大利面 • 44
肉酱通心粉 • 44
泡菜猪肉披萨 • 46
菠菜披萨 • 48
奶酪披萨 • 50
螺旋面披萨 • 50
鱿鱼泡菜披萨 • 52

大米披萨 • 54
土豆羹 • 54
南瓜甜羹 • 56
鲜虾羹 • 56
通心粉羹 • 58
红薯羹 • 58
即食羹 • 60
草莓奶油沙司羹 • 60

【制作沙司】

1. 制作番茄沙司

◆材料：番茄果肉 400 克(3 个)，洋葱半个，蒜泥一小匙，胡萝卜 1/4 个，药芹半棵，月桂叶 1 片，橄榄油 2 大匙。

◆制作番茄沙司

- ①取出番茄搁在筛罗里；
- ②将番茄用手捏碎，留下果汁和果肉；
- ③洋葱、药芹和胡萝卜洗干净后剁碎；
- ④把橄榄油均匀倒入平底锅，放入蒜泥和洋葱炒一会儿，再

放入胡萝卜和药芹；

- ⑤材料发出香甜气味时，将火苗调小，翻炒蔬菜并注意不要烧焦；
- ⑥将捏碎的番茄果肉和果汁加入平底锅中，一边用木勺搅拌，一边用中火烹煮；
- ⑦在烹煮番茄果肉的平底锅中放入月桂叶；
- ⑧煮约 20 分钟后，关掉火，捞出月桂叶；
- ⑨稍微凉一下，放入沙司。

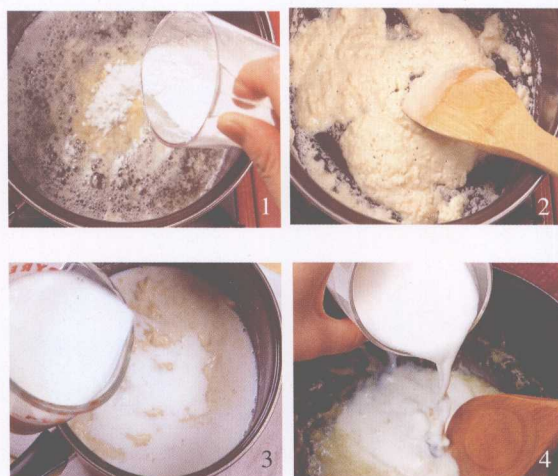


2. 制作白沙司

◆材料：奶油 2 大匙，面粉 3 大勺，牛奶 2 杯，鲜奶油 3 大勺，洋葱半个，盐、胡椒面各少许，白胡椒粉

◆制作白沙司

- ①黄油适量，放入锅中融化后加入面粉；
- ②制作面糊：微火加热，把面炒至淡淡的浅黄色，以消除生面粉味；
- ③加入温牛奶少许，用搅拌器搅一下，避免沙司结成团，将剩下的牛奶倒入，再用搅拌器搅拌；
- ④放入鲜奶油或固体汤汁煮至黏稠；
- ⑤把剁碎的洋葱放入锅中炒一下，再将其放入汤中一起煮；
- ⑥开始沸腾时，把火调小，一边煮一边翻动以避免粘锅。



3. 制作披萨沙司

◆材料：2 瓣蒜捣碎，剁碎的洋葱 1 个，番茄酱 6 大匙，月桂叶 1 片

◆制作披萨沙司

- ①平底锅中倒进少许橄榄油，放进捣碎的蒜、洋葱翻炒；
- ②将番茄酱放入炒好的蒜和洋葱里，微火翻炒以去掉酸味；
- ③去掉沙司的酸味后，将肉汁均匀地浇洒在上面；
- ④浇好肉汁后放入月桂叶，烹煮至黏稠，加入盐和胡椒粉提味。



【与意大利美食搭配的葡萄酒】

1. 葡萄酒的挑选

◆用眼睛挑选

想正确察看葡萄酒的色泽,只需端起酒杯,其后放一张白纸,对比一下即可。若葡萄酒色泽混浊,则很可能已经变质。白葡萄酒若呈现金色或类似的颜色,则为发酵得很好;红葡萄酒发酵时间久,在酒杯底部会呈微褐色。



◆依据酒香挑选

把盛着红酒的杯子轻轻转动,使红酒在酒杯内壁上渐渐扩散开,深深闻一下红酒的香气即可,若发出醋、泥土、橡胶、石油、卷心菜、鱼、软木及发霉的味道,说明已变质。



◆依据口感挑选

要品尝葡萄酒的味道,可以含一点酒在嘴里,使空气进入齿缝,让酒停留在舌头中间,感受一下酒味的特性。通过含在嘴里的感觉,品到的味道等,可以明确知道这种酒合不合自己的口味。



2. 使葡萄酒保持甘醇的方法

◆保存温度

须以适宜温度和湿度保存葡萄酒,特别是保持一定的温度不变,可使葡萄酒的口味最佳。虽

然酒的种类不同,保存温度也不一样,但是一般来说,维持温度在10~15℃,湿度在60%~80%比较好。一般家庭中,最好的方法是保存在冰箱中,但温度会降得太低,或是变化不定,所以用毛巾包住葡萄酒保存,就可以避免温度的过度变化。

◆保存状态

葡萄酒适合在光线照射不到的暗处倾斜放置保存,因为光会影响到葡萄酒的成分。

3. 喝葡萄酒必备工具

①转式开瓶器:转式开瓶器简单说来就是葡萄酒的瓶起子,是能干净利落毫不费力地拔掉软木塞的工具。与其说是配备品,不如说是喝红酒时的必需品。如果是第一次用,翼形的开瓶器用起来较容易,而买红酒时附送的T形开瓶器可能会难用一点。



②葡萄酒瓶塞:葡萄酒打开后,若不能一次喝完,空气就会从瓶口进入,使葡萄酒氧化,所以要使用可以保持瓶内真空状态的瓶塞为佳。塞好瓶塞后,使用气泵抽光空气即可。



③锡纸切割器:将包住酒瓶瓶口的锡纸简单地剥掉的工具,把包着锡纸的部分夹住撕开即可。



④酒杯:最基本的配备。如同葡萄酒的种类一样,也有多种不同式样的酒杯,要使葡萄酒的香气蔓延开来,最好用大一点的酒杯。



⑤长颈瓶:装入葡萄酒后,因为瓶颈较长,具有保存香气的优点。



⑥葡萄酒支架:为更好地保存葡萄酒而使其倾斜放置的支架。有各种不同的式样,用来做装饰也很漂亮。



【白奶油沙司意大利面】

材料

535kcal

意大利面	320 克	洋葱	1 个
洋松蘑	100 克	面粉	50 克
牛奶	1 杯	盐、胡椒粉	各少许
橄榄油	5 大匙		

制作

- 1.煮面：将放了盐的水煮开，下入面煮7~8分钟。
- 2.炒洋葱：洋葱切碎备用，将橄榄油均匀涂在煎锅内，放入洋葱炒至发白。
- 3.洋葱中加面粉：面粉过筛后加入烹炒过的洋葱，将油和洋葱、面粉搅拌均匀，烹炒。
- 4.制作白沙司：炒好的洋葱中倒入牛奶。这时也可放鲜奶油，但放鲜奶油的话就不需放面粉了。
- 5.调味：蘑菇切成薄片，放入拌好洋葱和牛奶的锅中一起炒，加入盐和胡椒粉提味。
- 6.搅拌：捞起煮好的面放入沙司中，搅拌好装盘。



煮面



炒洋葱



洋葱中加面粉



制作白沙司

白 · 沙 · 司 · 意 · 大 · 利 · 面



鲜奶油与牛奶的美妙邂逅，滚热的平底锅中，融化黄油后加入面粉烹炒，加上牛奶丝滑的感受。一旦对这款白沙司着迷，不论谁都会上瘾吧？



