

意大利麵

姚穎芝 編著

萬里機構·飲食天地出版社出版

在家做出餐館味道

芝士肉醬千層麵、
鮮菌白酒忌廉燴蜆殼粉、
芝士龍蝦汁雲吞、白汁雞皇菠菜麵、
日式咖喱牛柳燴通粉、
意式辣味肉丸螺絲粉.....

千變萬化的意大利麵食，
創意美味，
源源不斷。
個人獨享、與家人共享，
碟碟溫馨！



PASTA

意大利麵

姚穎芝 編著

萬里機構·飲食天地出版社出版



意大利麵

編著

姚穎芝

編輯

郭麗眉

翻譯

William / Latifah

插圖

陳焯嘉

攝影

黃雲峰

設計

若水

出版

萬里機構·飲食天地出版社

香港鯉魚涌英皇道1065號康達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀蘭路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印

中華商務彩色印刷有限公司

出版日期

二〇〇七年一月第一次印刷

版權所有·不准翻印

ISBN-10: 962-14-3361-4

ISBN-13: 978-962-14-3361-9

進入意大利粉世界

現代潮人不愛在廚房中打轉，不是嫌廚房地地方不夠大，便是嫌煮飯的油煙把自己弄成“黃面婆”feel，又或是傳統烹調引不起他們的做菜興趣。不過，近年情況看似有顯著變化，多謝新派食肆和洋風吹襲香港，很多餐館都以意大利粉(意大利麵)為主打菜式，無論賣相、食味和價錢都贏盡年青人的歡心。

我擺放在廚櫃內，盡是一樽樽形狀不同、顏色繽紛的意大利粉，當中有的是多色的蝴蝶粉；有的是闊度不同的麵條（最闊的如四份一張影印紙，最幼的如髮絲）；有的狀如貝殼、螺絲；有的更混合了不同味道的天然蔬菜汁或墨魚汁等的麵條，林林總總，讓你在烹飪及品嚐食物時，也充滿樂趣，這正是我喜歡煮意大利粉的原因之一。此外，坊間的超市為了方便“無飯一族”的饑嘴新人類，也有機會享受煮“麵”樂趣，於是在陳列架上放有不同拌麵醬、方便湯、調味醬、乾鮮麵，隨手可得，只要加上簡單的烹調，一盤鮮美的意大利粉即時送上。

這本書利用很多不同種類的意大利粉，以簡單材料和烹調方法，配以方便醬來做出一盤盤色彩艷麗，美味可口的意大利粉。朋友們，不要猶疑，快點跟隨書中的食譜煮意大利粉，一齊進入繽紛的意大利粉世界。

GiGi

寫於某個被編輯追稿的晴夜

目錄

前言 3

看圖識材料 6

快易煮的意大利麵食 8

清新田園風味

鮮果車輪粉沙律 10

蔬菜炒番茄麵 12

茄乾雜菌炒蝴蝶粉 14

鮮菌白酒忌廉燴蜆殼粉 16

松子仁青醬闊麵 18

薰衣草乳酪意粉 20

健怡三絲炒意粉 22

意式螺絲粉沙律 24



海洋風味

日式雜錦湯通心意粉 26

吞拿魚刺身冷麵 28

吞拿魚他他醬焗通粉 30

煙三文魚蘑菇醬小闊麵 32

粉紅三文魚燴大蜆殼粉 34

芝士龍蝦汁燴雲吞 36

蘆筍大蝦天使籃 38

香蒜白酒蜆意粉 40

XO 醬炒帶子長通粉 42

薯蓉田螺釀蜆殼粉 44



| | |
|------------|----|
| 泰式辣醬海鮮炒天使麵 | 46 |
| 龍蝦汁燴海鮮墨魚麵 | 48 |

牧場風味

| | |
|------------|----|
| 蘋果醬豬扒捲意粉 | 50 |
| 蛋包肉碎茄汁意粉 | 52 |
| 芝士肉醬千層麵 | 54 |
| 芝士肉醬意粉 | 56 |
| 咖喱汁意大利芝士雲吞 | 58 |
| 日式咖喱牛柳燴通粉 | 60 |
| 黑椒牛柳絲炒意粉 | 62 |
| 白汁雞皇菠菜麵 | 64 |
| 火腿雞絲燴意粉 | 66 |
| 意式蔬菜雞肉卷 | 68 |
| 蜜桃汁燴鴨胸長通粉 | 70 |
| 夏威夷炒意粉 | 72 |



煙熏風味

| | |
|-----------|----|
| 焗茄汁火腿長通粉 | 74 |
| 意式辣味肉丸螺絲粉 | 76 |
| 香煎煙肉麥麵 | 78 |
| 簡易白汁煙肉通粉 | 80 |
| 熏肉香檸花邊闊麵 | 82 |
| 家常美味湯粉 | 84 |

印尼文食譜

看圖識材料

坊間意大利粉款式甚多，形狀獨特有趣，看看你能認得的種類有多少？烹煮粉時加一點醬料和香草，既可以提升食味，也能減省烹煮時間。現在就提供一些常用材料，方便大家到市場買正料！Go! Go! Go!

主料類 / Main Ingredients / Bahan-bahan utama



菠菜意大利雲吞
Spinach Ricotta
Ricotta Bayam



意大利雲吞
Ravioli
Ravioli



千層麵
Lasagne
Lasagna



大貝殼粉
Conchiglioni
Rigati
Conchiglioni
Rigati



雜色螺絲粉
Colourful Spiral
Pasta / Fusilli
Spiral Pasta
Berwarna/ Fusilli



長條曲粉
Tripline
Tripline



長圓條螺絲粉
Fusilli Lunghi
Bucati
Fusilli Lungbi
Bucati



意大利粉
Spaghetti
Spaghetti



通心粉
Macaroni
Makaroni



雜色貝殼粉
Tofe Tricolour
Tofe Tricolour



蝴蝶粉
Farfalle
Farfalle



車輪粉
Ruote
Ruote



花邊通心粉
Cresti Di Gallo
Cresti Di Gallo



墨魚汁闊麵
Squid Ink Fettuce
Squid Ink Fettuce

副料 / Sub-ingredients / Bahan Pelengkap



甘筍意大利粉
Carrot Spaghetti
Carrot Spaghetti



雞蛋闊麵
Pappardelle Alluova
Pappardelle Alluova



乳酪
Yogurt
Yogurt



蒙沙華拿芝士(蒙沙華拿乳酪)
Mozzarella Cheese
Keju Mozzarella



巴士馬芝士(巴士馬乳酪)
Parmesan Cheese
Keju Parmesan



芝士粉(乾乳酪粉)
Parmesan Cheese
Powder Keju
Parmesan Bubuk



意式辣椒醬
Italian Chili Pasta
Sauce Italian
Cbili Pasta Sauce

香料類 / Herbs and Spices / Bahan Rempah



意大利青瓜
Zucchini /
Courgette
Zucchini /
Courgette



蘑菇
Mushrooms
Jamur



香草芝士腸
Cheddar
Sausage
Sosis Cheddar



番茄乾
Sun Dried
Tomato
Tomat kering



松子仁 Pine
Nuts
Kacang Pine
/ Biji Cemara
/ Pine Nuts



意式吞拿魚醬
Ricetta Speciale
Ricetta
Speciale



香草(羅勒)
Basil
Basil



辣椒粉
Chili Powder
Bubuk Cabe



紅椒粉 Cayenne
Pepper
Bubuk
Paprika



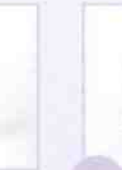
乾香菜
Dried Parsley Flakes
Peterseli
Kering



紅椒碎
Red Pepper
Paprika
Merab



黑胡椒粒
Black
Peppercorns
Merica Hitam



乾青葱
Chive
Lokio



紅胡椒粒
Pink
Peppercorns
Merica Merab



香葉/月桂葉
Bay Leaves
Daun Salam

雜貨類 / Dried Food Grocery / Bahan Tambahan lainnya



白酒
White Wine
Anggur Putih



田螺
Tin Whelk
Tin Wbelk



紅腰豆
Kidney Beans
Kacang
Merab



粟米粒
Corn Kernels
Jagung



番茄粒
Diced Tomato
Tomat potong
Dadu



龍蝦湯
Lobster
Bisque
Sup Lobster



牛肉清湯
Beef Broth
Kaldu Sapi



蔬菜清湯
Vegetables
Broth
Kaldu
Sayuran



周打蜆湯
Clam
Chowder
Sup Kental
Kerang Putih



日式咖喱
Japanese
Curry Paste
Pasta Kari
Jepang



香蒜番茄醬
Italian
Tomato Paste
Pasta Tomat
Italia



煮酒/廚酒
Cooking Wine
Arak Masak



意大利黑醋
Balsamico
Balsamico



他他醬
Tartar Sauce
Saus Tartar



辣椒汁
Tabasco
Tabasco



橄欖油
Olive Oil
Minyak Olive

快易煮的意大利麵食





時尚新人類，要自己動手炮製大爐大灶的料理，真的望而卻步，不過如果學習煮一些快捷方便又健康的清新麵食——意大利粉(意粉)，又是另一回事。因為只須加點心思，加點香草或香料，灑一點橄欖油，花一點點時間，便能變出一碟好好味的意大利粉吧！My friend一齊開工喇！！！！



鮮果車輪粉沙律

Wheel shaped pasta and fresh fruit salad

材料

| | |
|---------------|------|
| 車輪粉 | 100克 |
| 蘋果 | 1個 |
| 鮮菠蘿 (小) | ½個 |
| 哈密瓜 | ¼個 |
| 提子 | 10粒 |
| 梨 | 1個 |
| 蘋果醋 | 1湯匙 |
| 沙律醬 | 2湯匙 |

Ingredients:

| | |
|-----------------------------|---------|
| Ruote (wheel shaped pasta), | 100 g |
| Apple, | 1 |
| Fresh pineapple, small, | ½ |
| Hami melon, | ¼ |
| Grapes, | 10 |
| Pear, | 1 |
| Apple vinegar, | 1 tbsp. |
| Mayonnaise, | 2 tbsp. |



做法

- 1 車輪粉煮熟。
- 2 蘋果洗淨、去核，切大；哈密瓜及梨去皮、去核，切大塊。
- 3 提子洗淨，切半、去核；鮮菠蘿洗淨、去皮、去釘，切大塊。
- 4 將全部鮮果拌入蘋果醋，瀝乾；再放入車輪粉及沙律醬，拌勻，冷凍即可。

Method

- 1 Cook wheel shaped pasta.
- 2 Wash apple. Remove seeds. Cut into wedges. Peel hami melon and pear. Remove seeds. Cut into wedges.
- 3 Wash grapes. Cut into two halves. Remove seeds. Wash pineapple. Peel. Cut into wedges.
- 4 Combine all fruits and apple vinegar. Drain well. Add wheel shaped pasta and mayonnaise. Toss well. Let cool. Serve.

cooking maneuver

玩玩新花款

混合不同造型的粉如蝴蝶、貝殼或螺絲粉，增加食樂趣味。

Combine with assorted shapes of pasta in salad make funs of taste.

蔬菜炒番茄麵

Sautéed tomato-flavoured spaghetti with vegetables

材料

番茄意粉 200克
 番茄 ½個
 意大利瓜 ½個
 洋葱 ¼個
 蘆筍/椰菜 少許
 青、紅、黃椒 ... 各¼個
 甘筍 ½條
 白酒 少許
 黑胡椒碎 少許
 鹽 少許

Ingredients:

Tomato-flavoured spaghetti, 200 g
 Tomato, ½
 Zucchini, ½
 Onion, ¼
 Asparagus, pinch
 Green, red and yellow bell pepper, ¼ each
 Carrot, ½
 White wine, pinch
 Black pepper, pinch
 Salt, pinch



做法

- 1 番茄意粉煮熟(煮法參考p.86)。
- 2 番茄、意大利瓜、洋葱、甘筍，切成粒；青、紅、黃椒及椰菜切小塊。
- 3 燒熱橄欖油，炒香各種蔬菜；加白酒，兜勻。
- 4 放番茄意粉，兜勻；下鹽及黑胡椒碎調味。

Method

- 1 Cook tomato flavoured pasta (refer to page 86).
- 2 Dice tomato, zucchini, onion and carrot. Cut bell peppers and cabbage into small wedges.
- 3 Heat some olive oil. Sauté all vegetables until fragrant. Add white wine. Sauté well.
- 4 Add tomato flavoured spaghetti. Sauté well. Season with salt and black pepper.

cooking maneuver

玩玩新花款

可以用菠菜麵取代番茄意大利粉，讓挑食的小朋友多點選擇。

Use spinach pasta instead of tomato pasta that let picky kids have more choices of dishes.





茄乾雜菌炒蝴蝶粉

Sautéed butterfly pasta with sun-dried tomato and mixed mushrooms

15

材料

| | | |
|------|-------|------|
| 蝴蝶粉 | | 200克 |
| 番茄乾 | | 50克 |
| 鮮蘑菇 | | ½個 |
| 鮮冬菇 | | 2片 |
| 本菇 | | 2條 |
| 蒜頭 | | 3瓣 |
| 白酒 | | 適量 |
| 黑胡椒碎 | | 少許 |
| 鹽 | | 少許 |

Ingredients:

| | |
|-----------------------------|----------|
| Farfalle (butterfly pasta), | 200 g |
| Sun-dried tomatoes, | 50 g |
| Fresh mushroom, | ½ |
| Fresh shitake mushroom, | 2 slices |
| Shimeji mushrooms, | 2 |
| Garlic, | 3 cloves |
| White wine, | pinch |
| Black pepper, | pinch |
| Salt, | pinch |



做法

- 1 蝴蝶粉煮熟(煮法參考p.86)。
- 2 番茄乾用水浸軟，切成小塊；蒜頭去皮，切片；鮮冬菇去蒂。
- 3 鮮蘑菇、鮮冬菇、本菇，用廚用紙抹乾淨，切件。
- 4 燒熱橄欖油，放入蒜片煎香；放入雜菌兜勻，並加入白酒炒至乾身。
- 5 加入番茄乾、蝴蝶粉、鹽及黑胡椒碎，炒勻。

Method

- 1 Cook butterfly pasta (refer to page 86).
- 2 Soak sun-dried tomatoes until soft. Cut into small pieces. Peel garlic. Slice. Remove mushroom stalks.
- 3 Blot all mushrooms to dry. Slice.
- 4 Heat some olive oil. Sauté garlic until fragrant. Add all mushrooms. Sauté well. Add white wine. Sauté to dry.
- 5 Add sun-dried tomatoes, butterfly pasta, salt and black pepper. Sauté well.

cooking maneuver

玩玩新花款

上碟前加入一點香菜或法國青蔥粒，增加顏色，食欲大增。

After fried pasta, add some parsley and chopped chive to make dishes colorful before serve. It will tempt you eat more.

鮮菌白酒忌廉燴蜆殼粉

Pasta shells in creamy mushrooms sauce

材料

| | |
|-------------|-------|
| 七彩蜆殼粉 | 200克 |
| 鮮蘑菇 | 300克 |
| 鮮冬菇 | 150克 |
| 蒜頭 | 3瓣 |
| 鮮忌廉 | 100毫升 |
| 白酒 | 50毫升 |
| 牛油 | 50克 |
| 黑胡椒粉 | 少許 |
| 鹽 | 少許 |
| 番荳碎 | 少許 |

Ingredients:

| | |
|--|----------|
| Conchiglie tricolour (Colourful pasta shells), | 200 g |
| Mushrooms, | 300 g |
| Shitake mushrooms, | 150 g |
| Garlic, | 3 cloves |
| Fresh cream, | 100 ml |
| White wine, | 50 ml |
| Butter, | 50 g |
| Black pepper, | pinch |
| Salt, | pinch |
| Parsley flakes, | pinch |



做法

- 1 七彩蜆殼粉煮熟（煮法參考p.86）。
- 2 蒜頭去皮，切片；鮮冬菇去蒂後與鮮蘑菇，用廚用紙抹乾淨，切片。
- 3 燒熔牛油，放入蒜片煎香；放入鮮蘑菇、鮮冬菇及黑胡椒碎兜勻。
- 4 加入白酒以中火煮1分鐘；收慢火並注入鮮忌廉，煮至少許稠狀。
- 5 下鹽及加入七彩蜆殼粉，拌勻；上碟並灑上番荳碎。

Method

- 1 Cook pasta shells (refer to page 86).
- 2 Peel garlic. Slice. Remove stalks from shitake mushrooms. Blot all mushrooms to dry. Slice.
- 3 Heat some butter. Sauté garlic until fragrant. Add all mushrooms and black pepper. Sauté well.
- 4 Add white wine. Cook over moderate heat for 1 minute. Adjust to low heat. Add fresh cream. Cook to reduce sauce.
- 5 Add pasta shells and salt. Sauté well. Sprinkle with dried parsley flakes. Serve.