

★五星级大厨贴身指导★



杨进书 曲松 双福等 编著

意大利面

Delicious Pasta 一学就会

最受欢迎菜品完全收录 高清图片 详细做法全图解

精致 美味 最喜欢

- ▶ 蔬果意大利面 海鲜意大利面 肉类意大利面
- ▶ 最具人气意大利面美食
- ▶ 一本全收录！

- ▶ 全方位地介绍意大利面煮制、酱料、礼仪、烹饪方法，
- ▶ 经典，美味，全面，
- ▶ 让你足不出户，尽飨意大利面的美妙滋味。



化学工业出版社

意大利面



一学就会

杨进书 曲松双 福等 编著

图书馆
章



化学工业出版社

·北京·

内 容 提 要

本书精选最受欢迎的60余种意大利面,以精美的菜品图片、详细的步骤文字和步骤图将意大利面的制作全程解析,方便读者学习和制作。书中穿插介绍关于意大利面的历史文化、意大利餐进餐礼仪等内容,让读者在学习制作经典意大利面的同时,享受文化盛宴,提高对异域饮食风情的了解程度和生活品味。

随书赠送精美光盘,大厨全程演示制作,方便实用。

图书在版编目(CIP)数据

意大利面一学就会 / 杨进书, 曲松, 双福等编著. — 北京: 化学工业出版社, 2010.6

(时尚美食馆)

ISBN 978-7-122-08264-0

I. 意… II. ①杨… ②曲… ③双… III. 面条-食谱-意大利 IV. TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第068867号



责任编辑: 李 娜

责任校对: 边 涛

摄 影:

装帧设计:

双福 SF 文化工作室
www.shuangfu.cn

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

720mm×1000mm 1/16 印张 5 字数 120 千字

2010年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元(附光盘)

版权所有 违者必究

Part01 最具人气的意大利面

意大利面历史介绍	2
众多的意大利面种类	3
常用的意大利面酱汁	4
器具和香料	6
煮意大利面的技巧	6
意大利面进餐技巧	6

Part02 美味的意大利面制作



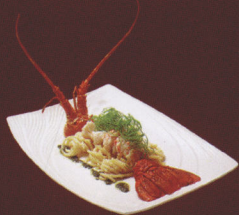
自然鲜美 · 蔬果意大利面

黑胡椒意大利面	8
卷心菜意大利面	10
芦笋意面	11
奶油奶酪面	12
南瓜意面	13
薄荷意大利面	14
青豆干果意面	16
什锦蔬菜面	17
意大利彩椒面	18
香蒜紫苏面	19
千层意大利蔬菜面	20
意大利番茄面	22
意大利风干番茄面	23



意大利鸡蛋面	24
意大利辣朝鲜蓟面	25
水果意大利凉面	26
意大利茄子面	28
意大利蒜香面	29
意大利杂菌面	30
菠菜意面	31
中式彩椒面	32
番茄沙司意面	33
炼乳薄荷意面	34
纳豆意面	35
奶油法香意面	36
奶油口蘑面	37
蒜香花生酱面	38
中式意面	39

爽口鲜嫩·海鲜意大利面



凤尾鱼意大利面	40
海虹意面	42
烩小龙虾意面	43
奶油龙虾球意面	44
酿茭瓜海鲜意大利面	45
龙虾意面	46
水瓜柳三文鱼意大利面	48
西西里鲜虾意面	49
蟹肉意大利面	50

意大利海鲜酱面	51
意大利蛤蜊鸡蛋面	52
意大利金枪鱼奶油面	54
意大利牡蛎面	55
意大利三文鱼奶油汁面	56
意大利什锦海鲜面	57
意大利墨鱼面	58
意大利鳕鱼面	60

滋味丰厚·肉类意大利面



牛肉意面	61
叉烧酱意面	62
番茄酿意大利面	64
奶油芦笋培根意面	65
酸黄瓜培根意面	66
煎培根意大利面	67
意大利黑椒鸡肉面	68
羊肉意面	69
肉酱意面	70
意大利火腿面	72
辣兔肉丝意面	73
意大利肉酱千层面	74
意大利香草培根面	75
意大利小牛肉红酒面	76

意大利面

如何在最简单的条件下享受一份异国美食呢？意大利面无疑是最合适的选择，只要你手头有一包干面，可以煮开水，那么配料无论是蔬果，还是海鲜、肉类，意大利面都将赋予你最直观的美食享受，想必这也是意大利面能够席卷整个世界的原因吧！

- ◎意大利面历史介绍
- ◎众多的意大利面种类
- ◎常用的意大利面酱汁
- ◎器具和香料
- ◎煮意大利面的技巧
- ◎意大利面进餐技巧



关于意大利面条的起源，历史学家们一直未能达成一致。有人认为，意大利面条是马可·波罗从中国带入意大利的。也有人认为，早在公元前7世纪，当时居住在意大利北方的埃特鲁斯坎人就已经开始制作面条了。



无论如何，意大利面条拥有悠久的历史，并在数千年的演化中不断改善。通心粉(意大利面条的一种)在历史上也不断地留下自己的名字。1279年，一名热那亚的士兵在他的遗嘱中提到“一个装面条的小木桶”，在一出16世纪的喜剧中，一名那不勒斯人在剧中有一句台词说：“吃你的通心粉去吧！”意大利民族统一运动英雄加里波第为了庆祝战争的胜利，犒赏著名的红衫军的是加了橄榄油的金枪鱼面条。连不可一世的拿破仑，也以意大利面条来鼓励疲惫不堪的军队的士气。就连我们日常所用的叉子，据说也是为了便于吃意大利面条而发明的。

历史证明，在公元1000年，西西里岛上已经出现了意大利面条专用菜谱。1150年，西西里的巴勒莫港每周都有上百艘船满载意大利面条驶向世界各国。那不勒斯国王斐迪南二世(1467—1496)下令用机器代替人的双脚来和面。1740年，威尼斯建成了第一家意大利面条厂。1800年，人们开始在意大利面条中加入番茄，使之立即成为深受欢迎的美味。

意大利有关部门进行过一次调查，想了解旅游者眼中的意大利的象征是什么，答案实在是令人惊讶，既不是意大利时装，也不是米开朗琪罗，更不是法拉利跑车，而是意大利面条。的确，意大利面条的制作是一种真正的艺术，普通的小麦在大厨的手中，变幻出种种形状。据统计，早在19世纪，意大利面条就已经出现了200多种不同的形状。



意大利面用的面粉和我们中国做面用的面粉不同，它用的是一种“硬杜兰小麦”，所以久煮不糊，这就是二者最大的区别。

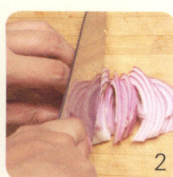
意大利面的英语，你可能会说是“Spaghetti”。其实正确的叫法是“pasta”，“Spaghetti”只是其中的一种，就是那种传统的长条形状的面条。其实除了普通的直身粉外还有螺丝形的、弯管形的、蝴蝶形的、贝壳形的林林总总数百种。几种常见的如下：

1. 字母面（Alphabets）：通常字母面是用来放在汤里起点缀作用的。
2. 通心粉（Macaroni）：短于4cm的才叫通心粉，大了就是另外的种类了。
3. 螺旋粉（Rotini）：一般短于4cm。
4. 天使面（Angel Hair、Capellini）：细长如发丝，意大利人亲切地称之为“天使的发丝”。
5. 大通心面（袖筒面）（Manicotti）：直径很大，内部可填充馅料。
6. 大扇贝面（Jumbo Shells）：内部体积大，可填充馅料。
7. 蝴蝶结面（Bow Ties、Farfalle）：因其状如蝴蝶结，深受女性的欢迎。
8. 蛋面（Medium Egg Noodles）：扁形。
9. 扇贝面（Medium Shells、Conchiglie）：大扇贝面的缩小版，里面不填馅。
10. 手指面（顶针面）（Ditalini）：如同顶针一样的外形。
11. 长面（Spaghetti）：传统的长条形，也是一般意义的“意粉”。
12. 粒粒面（Orzo）：饭粒形状。
13. 细面（Vermicelli）：区别于天使面，细面一般短于5cm。
14. 弯弯面（Fusilli）：类似于螺旋粉，不过是长条形的。
15. 尖面（斜管面）（Penne、Mostaccioli）：区别于通心粉，直径较大，斜截面。
16. 园面（小轮面）（Wagon Wheels、Ruote）：圆形。
17. 千层面（宽面）（Lasagne）：一层面一层馅焗制，或者包意式云吞，口感独到。
18. 层层面（Radiatore）：造型别致精巧。
19. 新郎面（Ziti）：可以理解为长条形的粗通心粉。
20. 中细面（Linguine）：形状类似中国的挂面。
21. 粗通心面（Rigatoni）：状如其名。

对意大利人来说，好的面条煮了后还有点硬，咬起来有嚼劲。当你在超市购买意大利面时，如果不知道要买哪个牌子，可以按以下方式选择：

1. 面条看起来比较黄，接近麦杆色，色泽匀称，没有白色或黑色的杂色及裂痕。
2. 最重要的一点是，面条要看起来有玻璃般的透亮感。
3. 面条的弹性也很重要，可以试着折断意大利面，如果断裂声清脆，断裂处内部看起来像碎玻璃，就是好面条。好面条煮好后吃起来应该有结实感，而且不黏牙。

海鲜酱



原料:

杂海鲜500克, 洋葱100克, 大蒜150克, 番茄酱400克, 香草适量。

制作:

1. 杂海鲜切成碎, 用香草、白葡萄酒腌渍入味。
2. 洋葱切丝, 入锅炒香, 加海鲜粒、番茄酱煮至浓稠, 装入容器放凉即可。

番茄酱



原料:

番茄500克, 洋葱200克, 大蒜50克, 香叶4片, 紫苏适量。

制作:

1. 番茄去蒂, 顶开十字花, 用热水烫后去皮。
2. 将去皮的番茄切碎; 洋葱、大蒜均切碎。
3. 炒锅注橄榄油烧热, 加洋葱碎、大蒜碎炒香, 放入香叶、紫苏、番茄碎煮至浓稠, 盛入容器即可。

牛肉酱



原料:

牛肉500克, 番茄200克, 洋葱、大蒜各50克, 香叶、迷迭香各5克, 红酒50毫升。

制作:

1. 洋葱、大蒜切碎; 番茄去皮切碎; 牛肉切末, 入锅炒干。
2. 炒锅注橄榄油烧热, 放入香叶、洋葱碎、大蒜碎、迷迭香、番茄碎煮开, 放入牛肉末、红酒煮至浓稠, 盛出放凉即可。

紫苏酱



原料:

紫苏叶100克, 松子50克, 大蒜碎30克, 橄榄油适量。

制作:

将所有原料放入打碎机, 边打碎边加橄榄油, 直至浓稠成酱即可。

蘑菇酱



原料:

蘑菇150克, 洋葱、大蒜各50克, 香叶2片, 淡奶油100毫升, 橄榄油30毫升。

制作:

1. 蘑菇洗净切碎; 洋葱、大蒜切碎。
2. 锅内注橄榄油烧热, 放入香叶、洋葱碎、大蒜碎炒香, 放入蘑菇碎, 加淡奶油煮开, 倒入打碎器打碎, 再次煮开即可。

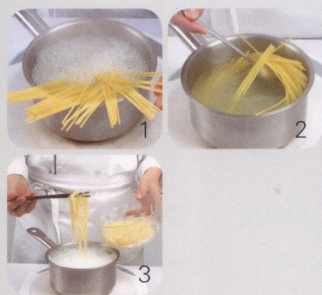
器具

包括煮面锅、平底锅、木铲、沥水盆、刀、叉、碟子等。

常用香料

最常用到的香料有奥勒冈、法香、胡椒粉、罗勒（甜罗勒、紫苏、九层塔）、黑橄榄、迷迭香、芝麻、香蒜粉、月桂树叶、百里香、奶酪、薄荷叶等。

煮意大利面的技巧



1. 水煮沸后放入盐、橄榄油，水再滚起来后放入意大利面（如是长条面则以放射状放入）。
2. 用梳面勺搅动，使面不会黏在锅底（煮滚后可以试吃面条硬度，如果不够软的话就再多煮几分钟）。
3. 面煮好后打开冷水，一面冲水一面将面条倒入沥水盆，将面条沥干。

在面条硬度方面，意大利人喜欢比较不熟的面条，咬起来比较有嚼劲。但我们吃惯了中式面条，会嫌意大利面太硬，因此可以煮到七八分熟，这样的硬度可能比较适合我们的口味。

看面的熟度其实很简单，只要将面条捞起，用手指捏断面条，如果外围都已经熟得透亮，核心圈还有一点点白白的面心就可以了。

意大利面进餐技巧

意大利面条又细又长，对于用筷子的我们，吃顿意大利面总要和这溜滑的面条“搏斗”一番，其实，只要掌握诀窍，就可以轻松地享受香滑筋道的意大利面啦！



1. 首先拿好叉子，豪气地戳进意大利面中，然后顺时针卷起意大利面条。
2. 一边卷一边往上提一点，另一手则拿汤匙靠着叉子上的意大利面，这样就可以卷出适合一口大小的面条，酱汁也不会溅得到处都是，可以干净利落地将面条送入口中。

意大利面制作

意大利面具有千变万化的魅力，无论是蔬菜、水果的自然鲜美，还是肉类、海鲜的香浓鲜嫩，意大利面都可以承载它们的美味，并作出更棒的变化。

洋葱、大蒜作为意大利面的忠实陪伴者，为意大利面增添着浓厚的风味，我们可以在意大利面的具体制作过程中，慢慢摸索出它们的绝妙之处。

◎自然鲜美·蔬果意大利面

◎爽口鲜嫩·海鲜意大利面

◎滋味丰厚·肉类意大利面



黑胡椒意大利面

Pasta with Black Pepper



Tips:

1. 黑胡椒是欧洲风格菜肴的常用香料，香味浓郁，使用时可以根据自己的口味调整用量。
2. 淋入少许白葡萄酒，会为意大利面增加香味，口感更好。

意大利面

制作



主料

意大利面200克。

配料

洋葱、大蒜各适量。

调料

黑胡椒碎、法香碎、盐、白葡萄酒、橄榄油各适量。



特色

这款意大利面的独特魅力主要体现在黑胡椒和大蒜的浓烈香气方面，并且带有淡淡的葡萄酒香，是黑胡椒爱好者无法拒绝的美食。

1. 洋葱洗净切成碎末；大蒜切片。
2. 锅内添水烧开，放入意大利面、橄榄油、适量盐煮熟，沥水备用。
3. 平底锅注橄榄油烧热，放入大蒜炸至金黄，然后将大蒜取出，放入洋葱碎炒香，再放入意大利面，淋少许白葡萄酒调味，翻炒均匀。
4. 将意大利面装盘，撒上黑胡椒碎和法香碎即可。

卷心菜意大利面

Pasta with Cabbage

主料

意大利面200克。

配料

卷心菜120克，胡萝卜25克，洋葱、大蒜各适量。

调料

法香、盐、奶酪粉、白葡萄酒、橄榄油各适量。



特色

卷心菜也叫甘蓝，在西方国家是比较受欢迎的蔬菜，口感爽脆微甜，拌和柔性十足的意大利面共食，味道丰富迷人。



制作

1. 卷心菜、胡萝卜均切成丝。
2. 洋葱、大蒜均切末。
3. 锅内添水烧开，放入意大利面、橄榄油、适量盐煮熟，沥水备用。
4. 平底锅注橄榄油烧热，放入洋葱碎、大蒜碎炒香，放入卷心菜丝、胡萝卜丝、意大利面翻炒，撒盐、淋白葡萄酒炒匀。
5. 将意大利面装盘，撒法香、奶酪粉装饰即可。



主料

意大利面200克。

配料

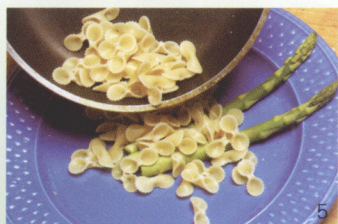
芦笋100克，洋葱、大蒜各适量。

调料

香草、盐、橄榄油各适量。

特色

芦笋是世界十大名菜之一，享有“蔬菜之王”的美誉，所以这款意大利面无论是味道还是其营养价值，都是值得选择的美味。



制作

1. 锅内添水烧开，放入意大利面、橄榄油、适量盐煮熟，沥水备用。
2. 芦笋切去老根，入开水焯过，用橄榄油略炒，放入盘中。
3. 锅内注橄榄油烧热，放入洋葱、大蒜碎炒香。
4. 放入意大利面，撒盐调味，翻炒均匀。
5. 将意大利面盛入放芦笋的盘内，用香草装饰即可。

芦笋意面

Pasta with Asparagus

奶油奶酪面

Pasta with Cream and Cheese

主料

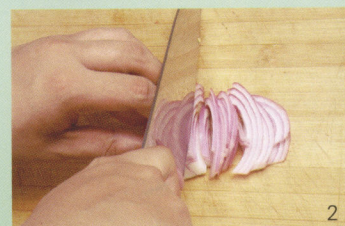
意大利面200克。

配料

洋葱、大蒜各适量。

调料

奶酪粉、盐、淡奶油、橄榄油各适量。



特色

淡奶油与奶酪融合迸发的奶香味道渗入到意大利面中，带给品尝者截然不同的美味享受。



制作

1. 锅内添水烧开，放入意大利面、橄榄油、适量盐煮熟，沥水备用。
2. 洋葱、大蒜均切碎。
3. 平底锅注橄榄油烧热，放入洋葱碎、大蒜碎炒香。
4. 倒入淡奶油煮沸，加入奶酪粉搅拌均匀。
5. 将意大利面放入奶油奶酪汁内，撒盐调味，翻炒均匀装盘即可。

