

Spaghetti al pomodoro
 Penne all'arrabbiata
 Penne alla Norma
 Spaghetti al cacio e pepe
 Spaghetti alla gricia
 Rigatoni alla carbonara
 Spaghetti alle vongole
 Spaghetti alle vongole
 Spaghetti alle vongole
 Spaghetti alla puttanesca
 Spaghetti all'ortolana
 Pici all'aglione
 Pici al ragù bianco
 Testaroli al pesto genovese
 Testaroli al ragù verde
 Tagliatelle al ragù bolognese
 Lasagne al ragù bolognese
 Tagliatelle al ragù "Rita"
 Pappardelle al ragù di anatra
 Gnocchi al burro e salvia
 Pasta e fagioli

究极意大利面

来源于意大利的传统秘方
呈现纯正的美味

Ricette della Pasta d'Autore

日本罗通达意大利料理研究学会 著
周小燕 译

3 位名厨精选的纯正意大利面 101 款！



煤炭工业出版社

究极意大利面

来源于意大利的传统秘方
呈现纯正的美味

Ricette della Pasta d' Autore

日本罗通达意大利料理研究学会 著
周小燕 译

煤炭工业出版社

· 北 京 ·

TITLE: [極旨パスタ イタリア直伝レシピを究めた本当の美味しさ]

BY: [ロトンダ・イタリア料理研究会]

Copyright © Office Rotonda, Sekaibunka-sha. 2013

Original Japanese language edition published in 2013 by Sekai Bunka Publishing Inc.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese (in Simplified Character only) translation rights arranged with Sekai Bunka Publishing Inc., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

本书由日本株式会社世界文化社授权北京书中缘图书有限公司出品并由煤炭工业出版社在中国范围内独家出版本书中文简体字版本。

著作权合同登记号: 01-2016-2424

图书在版编目 (CIP) 数据

究极意大利面 / 日本罗通达意大利料理研究学会著;

周小燕译. -- 北京: 煤炭工业出版社, 2017

ISBN 978-7-5020-5553-0

I. ①究… II. ①日… ②周… III. ①面条 — 食谱 — 意大利 IV. ①TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第260264号

究极意大利面



著 者	日本罗通达意大利料理研究学会	译 者	周小燕
策划制作	北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)		
总 策 划	陈 庆	策 划	陈 辉
责任编辑	马明仁	特约编辑	郭浩亮
设计制作	王 青		

出版发行 煤炭工业出版社 (北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)

电 话 010-84657898 (总编室)

010-64018321 (发行部) 010-84657880 (读者服务部)

电子信箱 cciph612@126.com

网 址 www.cciph.com.cn

印 刷 北京和谐彩色印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787mm × 1092mm^{1/16} 印张 10 字数 90 千字

版 次 2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷

社内编号 8416

定价 58.00 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 本社负责调换, 电话: 010-84657880

回归意大利面的起点

冈村主厨的简单意大利面

LE PASTE AUTENTICHE DI MITSUAKI OKAMURA 7

番茄酱汁意面 <i>Spaghetti al pomodoro</i>	9
辣番茄酱汁笔尖面 <i>Penne all'arrabbiata</i>	11
诺尔玛笔尖面 <i>Penne alla Norma</i>	11
奶酪胡椒意面 <i>Spaghetti al cacio e pepe</i>	12
培根奶酪意面 <i>Spaghetti alla gricia</i>	12
培根蛋黄酱粗通心粉 <i>Rigatoni alla carbonara</i>	13
3种蛤蜊意面 <i>Tre tipi degli spaghetti alle vongole</i>	14
烟花女意面 <i>Spaghetti alla puttanesca</i>	17
蔬菜意面 <i>Spaghetti all'ortolana</i>	17
托斯卡纳拉车直面 <i>Spaghetti alla carrettiera toscana</i>	19
西西里岛拉车直面 <i>Spaghetti alla carrettiera siciliana</i>	19
茄子番茄刺山柑意面 <i>Spaghetti con tonno, pomodoro e capperi</i>	21
西西里岛凤尾鱼意面 <i>Spaghetti con acciughe alla siciliana</i>	21
乌鱼子意面 <i>Spaghetti con bottarga di muggine</i>	23
小沙丁鱼意面 <i>Spaghetti ai bianchetti</i>	23
芦笋奶油意面 <i>Spaghetti alla crema con asparagi</i>	24
马苏里拉奶酪番茄意面 <i>Spaghetti alla crudaiola</i>	25
西葫芦意面 <i>Spaghetti con zucchine</i>	25
2种肉酱 <i>Due tipi del ragù "standard"</i>	26
不含番茄的肉酱意面 <i>Spaghetti al ragù bianco</i>	27
博洛尼亚肉酱意面 <i>Spaghetti al ragù bolognese</i>	27
玛久雷肉酱意面 <i>Spaghetti al ragù di maiale "Majore"</i>	29
羊羔肉肉酱面疙瘩 <i>Gnocchetti sardi al ragù d'agnello</i>	29
番茄熏肉细条通心粉 <i>Bucatini all'amatriciana</i>	31
沙丁鱼细条通心粉 <i>Bucatini con sardè</i>	33
菜花细条通心粉 <i>Bucatini con cavolfiore</i>	33
牛肚卷面 <i>Casarecce con trippa</i>	34
香肠卷面 <i>Casarecce con salsiccia</i>	35
肉丸螺旋面 <i>Fusilli con polpetta</i>	36
旗鱼茄子杏仁螺旋面 <i>Fusilli con pesce spada, melanzane e mandorle</i>	37
海胆扁面 <i>Linguine con ricci di mare</i>	39
墨鱼扁面 <i>Linguine al nero di seppie</i>	39
青酱扁面 <i>Linguine al pesto genovese</i>	40
卡莫利扁面 <i>Linguine alla cumugliese</i>	40
茄子章鱼扁面 <i>Linguine al ragù di polipo e melanzane</i>	43
青口贝扁面 <i>Linguine con cozze</i>	43
鳕鱼扁面 <i>Linguine con baccalà</i>	44



鲔鱼子扁面 <i>Linguine con bottarga di tonno</i>	45
小墨鱼扁面 <i>Linguine con calamaretti</i>	45
鲜虾奶酪蝴蝶面 <i>Farfalle con ricotta e gamberi</i>	47
普列赛耳朵面 <i>Orecchiette alla pugliese</i>	47
肉酱粗管面 <i>Paccheri al ragù genovese</i>	49
绿鳍鱼粗管面 <i>Paccheri con gallinella</i>	49
牛肠粗通心粉 <i>Rigatoni con pajata</i>	50
牛尾粗通心粉 <i>Rigatoni con coda alla vaccinara</i>	51

搭配意大利面的菜品

米兰芦笋 <i>Asparagi gratinati alla milanese</i>	52
皮埃蒙特焗韭葱 <i>Porri gratinati alla piemontese</i>	52
白扁豆沙拉 <i>Insalata di fagioli</i>	53
那不勒斯菜花沙拉 <i>Insalata di cavolfiore alla napoletana</i>	53
马铃薯扁豆沙拉 <i>Insalata di patate e fagiolini</i>	54
奶酪焗茄子 <i>Molanzano gratinate</i>	54
意式烤甜椒 <i>Peperonata</i>	55
罗马煎菠菜 <i>Spinaci saltati alla romana</i>	55
煎西兰花番茄干 <i>Broccoli saltati con pomodori secchi</i>	56
西西里岛风马铃薯可乐饼 <i>Crocchette di patate alla siciliana</i>	56
泡菜 <i>Verdure sott'aceto</i>	57
芜菁培根沙拉 <i>Insalata di rapa e speck</i>	57
冈村主厨的美食之旅	58
寻找意大利面纪行 <i>Il pellegrinaggio per pastamante</i>	60

意大利中部的朴素平实

竹内主厨的经典意大利面

LE PASTE CLASSICHE DI YUSUKE TAKEUCHI	65
大蒜番茄酱汁尖头梭面 <i>Pici all'aglio</i>	66
肉酱尖头梭面 <i>Pici al ragù bianco</i>	67
青酱面片 <i>Testaroli al pesto genovese</i>	68
蔬菜肉酱面片 <i>Testaroli al ragù vegetariano</i>	69
博洛尼亚肉酱干面 <i>Tagliatelle al ragù bolognese</i>	71
博洛尼亚肉酱千层面 <i>Lasagne al ragù bolognese</i>	71
杂烩肉酱干面 <i>Tagliatelle al ragù "Rita"</i>	73
鸭肉酱宽面 <i>Pappardelle al ragù di anatra</i>	73
黄油鼠尾草面丸子 <i>Gnudi al burro e salvia</i>	74
白扁豆酱汁面皮 <i>Pasta e fagioli</i>	75
黑葡萄醋南瓜面饺 <i>Gnocchi di zucca alla salsa di aceto balsamico</i>	77
帕达诺奶酪酱汁南瓜面饺 <i>Gnocchi di zucca al parmigiano</i>	77
香肠笔尖面 <i>Penne con salsiccia</i>	79



番茄奶酪直面 <i>Linguine al pomodoro e ricotta</i>	79
迷你番茄意面 <i>Spaghetti ai pomodorini</i>	81
香肠豌豆意面 <i>Spaghetti con salsiccia e piselli</i>	81
里窝那鳕鱼意面 <i>Spaghetti al baccalà livornese</i>	83
鳕鱼西兰花意面 <i>Spaghetti con baccalà e broccoli</i>	83
牛肝菌肉酱意面 <i>Spaghetti al ragù con porcini</i>	84
托斯卡纳奶酪胡椒意面 <i>Spaghetti al cacio e pepe alla toscana</i>	85
牛肝菌肉酱千层面 <i>Lasagne al ragù con porcini</i>	85
鸡肝泥奶酪胡椒意面 <i>Spaghetti alla carbonara con fegato</i>	86
芹菜意面 <i>Spaghetti "celery-to"</i>	87
西葫芦肉酱卷面 <i>Casareccio al ragù di zucchini</i>	89
番茄青酱卷面 <i>Casareccio al pesto rosso</i>	89

搭配意大利面的菜品

腌渍茄子 <i>Melanzane marinate</i>	90
马尔凯焗蔬菜 <i>Verdure gratinate alle Marche</i>	90
托斯卡纳烤串 <i>Spiedino toscano</i>	91
香肠奶油奶酪烤面包 <i>Crostini di salsiccia e philadelphia</i>	91
鸡肝泥烤面包 <i>Crostini neri</i>	92
水煮牛肚蔬菜 <i>Trippa con verdure</i>	92
佛罗伦萨肉酱牛肚 <i>Trippa alla fiorentina con ragù</i>	93
面包沙拉 <i>Panzanella</i>	93
牛肚番茄沙拉 <i>Insalata di trippa e pomodoro</i>	94
菠菜炖墨鱼 <i>Seppie inzimonio</i>	94
竹内主厨的美食之旅	95

意大利面工厂探访记	97
百味来研究所菜品开发者罗伯特·巴丝的料理	104

意大利南部的豪爽痛快

本田主厨的浓烈意大利面

LE PASTE SOSTANZIOSE DI GO HONDA	107
洋蓍意面 <i>Spaghetti con carciofi</i>	109
蛤蜊意面 <i>Spaghetti alle vongole veraci</i>	109
西西里岛新鲜海胆意面 <i>Spaghetti ai ricci di mare alla siciliana</i>	111
西西里岛墨鱼意面 <i>Spaghetti al nero di seppie alla siciliana</i>	111
特罗佩阿洋葱和辣肠平面 <i>Millerighe con cipollo di Tropea e nduja</i>	112
金枪鱼籽西兰花意面 <i>Spaghetti con nova di tonno e broccoli</i>	113
西葫芦芦笋背奶酪意面 <i>Spaghetti con zucchini e caciocavallo</i>	115
毛缘扇虾意面 <i>Spaghetti all'aragosta nostrana</i>	115
乌鱼子芝麻菜面疙瘩 <i>Gnocchetti sardi con bottarga e rucola</i>	116



诺尔玛番茄茄子奶酪卷面 <i>Casarecce alla norma</i>	117
墨西拿私家咸鳕鱼辣肠直面 <i>Linguine al sughetto di baccalà alla messinese</i>	118
番茄酱汁皮皮虾芦杆面 <i>Busiatì al pesto trapanese con canocchie</i>	119
香肠番茄佩科里诺奶酪意面 <i>Spaghetti con salsiccia, pomodoro e pecorino</i>	120
巴勒莫沙丁鱼茴香粗圆面 <i>Perciatelli con sarde e finocchi alla palermitana</i>	121
无肉肉酱面饺 <i>Gnocchi con ragù finto</i>	122
奶酪开心果粗笔尖面 <i>Occhi di lupo con ricotta e pistacchi</i>	123
法维尼亚那金枪鱼丸粗通心面 <i>Mezze bombardoni con polpette di tonno all'isola Favignana</i>	124
金枪鱼肉螺旋笔尖面 <i>Maccheroncini con tonno</i>	125
墨西拿石斑鱼海藻直面 <i>Linguine alle alghe con sugo di cernia alla messinese</i>	126
鲍鱼青酱耳朵面 <i>Orecchiette al pesto genovese con abalone</i>	127
章鱼蚕豆粗管面 <i>Paccheri con polipo e fave</i>	128
鲷鱼短面 <i>Pasta mista con passatina di scorfano</i>	129
青口贝马铃薯番茄焗米粒面 <i>Risoni con cozze, patate e pomodori</i>	130
咸肉紫苣荬特飞面 <i>Trofie ai radicchi e pancetta</i>	131
鸡肝韭葱细宽面 <i>Tagliolini al sugo di fegato di pollo nostrano e porri</i>	132
双孢蘑菇、牛肝菌和松露干面 <i>Tagliatelle con champignon, porcini e tartufo estivo</i>	133
大蒜番茄酱汁尖头梭面 <i>Pici all'aglione con pomodori "Pondolo"</i>	134
牛奶猪肉酱勾缝面 <i>Spaccatelle al ragù di maiale con latte</i>	135
拉古萨煮豆千层面 <i>Lasagne con maccu di fave alla ragusana</i>	136
安迪卡码头酒店主厨茄子卷意面 <i>Involtni di melanzane con pasta "Antica Marina"</i>	137
搭配意大利面的菜品	
章鱼辣香肠沙拉 <i>Insalata di polipo e peperoni</i>	138
那不勒斯马铃薯蛋糕 <i>Gattò di patate alla napoletana</i>	138
芦笋搭配核桃酱汁 <i>Asparagi con salsa di nocc</i>	139
炸菜花和长枪乌贼 <i>Fritto di totani e cavolfiori</i>	139
卡塔尼亚什锦蔬菜 <i>Caponata alla catanese</i>	140
黑葡萄醋蛋烤西葫芦 <i>Frittata di zucchini all'aceto balsamico</i>	140
水煮马铃薯和特罗佩洋葱 <i>Patate novelle con cipolle di Tropea</i>	141
蒜香橄榄油青菜 <i>Verdure saltate all'aglio</i>	141
双孢蘑菇洋葱沙拉 <i>Insalata di champignon e carciofi</i>	142
洋葱白带鱼卷 <i>Cipollada di pesce spadolà</i>	142
本田主厨的美食之旅	143
意大利面的历史——从古代到21世纪 <i>La storia della pasta dall'età antica ad oggi</i>	146
尾言	159

究极意大利面

来源于意大利的传统秘方
呈现纯正的美味

Ricette della Pasta d' Autore

日本罗通达意大利料理研究学会 著
周小燕 译

煤炭工业出版社
· 北 京 ·

回归意大利面的起点

冈村主厨的简单意大利面



LE PASTE AUTENTICHE DI MITSUAKI OKAMURA	7
番茄酱汁意面 <i>Spaghetti al pomodoro</i>	9
辣番茄酱汁笔尖面 <i>Penne all'arrabbiata</i>	11
诺尔玛笔尖面 <i>Penne alla Norma</i>	11
奶酪胡椒意面 <i>Spaghetti al cacio e pepe</i>	12
培根奶酪意面 <i>Spaghetti alla gricia</i>	12
培根蛋黄酱粗通心粉 <i>Rigatoni alla carbonara</i>	13
3种蛤蜊意面 <i>Tre tipi degli spaghetti alle vongole</i>	14
烟花女意面 <i>Spaghetti alla puttanesca</i>	17
蔬菜意面 <i>Spaghetti all'ortolana</i>	17
托斯卡纳拉车直面 <i>Spaghetti alla carrettiera toscana</i>	19
西西里岛拉车直面 <i>Spaghetti alla carrettiera siciliana</i>	19
茄子番茄刺山柑意面 <i>Spaghetti con tonno, pomodoro e capperi</i>	21
西西里岛凤尾鱼意面 <i>Spaghetti con acciughe alla siciliana</i>	21
乌鱼子意面 <i>Spaghetti con bottarga di muggine</i>	23
小沙丁鱼意面 <i>Spaghetti ai bianchetti</i>	23
芦笋奶油意面 <i>Spaghetti alla crema con asparagi</i>	24
马苏里拉奶酪番茄意面 <i>Spaghetti alla crudaiola</i>	25
西葫芦意面 <i>Spaghetti con zucchine</i>	25
2种肉酱 <i>Due tipi del ragù "standard"</i>	26
不含番茄的肉酱意面 <i>Spaghetti al ragù bianco</i>	27
博洛尼亚肉酱意面 <i>Spaghetti al ragù bolognese</i>	27
玛久雷肉酱意面 <i>Spaghetti al ragù di maiale "Majore"</i>	29
羊羔肉肉酱面疙瘩 <i>Gnucchetti sardi al ragù d'agnello</i>	29
番茄熏肉细条通心粉 <i>Bucatini all'amatriciana</i>	31
沙丁鱼细条通心粉 <i>Bucatini con sardie</i>	33
菜花细条通心粉 <i>Bucatini con cavolfiore</i>	33
牛肚卷面 <i>Casarecce con trippa</i>	34
香肠卷面 <i>Casarecce con saliccia</i>	35
肉丸螺旋面 <i>Tusilli con polpette</i>	36
旗鱼茄子杏仁螺旋面 <i>Tusilli con pesce spada, melanzane e mandorle</i>	37
海胆扁面 <i>Linguine con ricci di mare</i>	39
墨鱼扁面 <i>Linguine al nero di seppie</i>	39
青酱扁面 <i>Linguine al pesto genovese</i>	40
卡莫利扁面 <i>Linguine alla camogliese</i>	40
茄子章鱼扁面 <i>Linguine al ragù di polipo e melanzane</i>	43
青口贝扁面 <i>Linguine con cozze</i>	43
鳕鱼扁面 <i>Linguine con baccalà</i>	44

鲔鱼子扁面 <i>Linguine con bottarga di tonno</i>	45
小墨鱼扁面 <i>Linguine con calamaretti</i>	45
鲜虾奶酪蝴蝶面 <i>Farfalle con ricotta e gamberi</i>	47
普列赛耳朵面 <i>Orecchiette alla pugliese</i>	47
肉酱粗管面 <i>Paccheri al ragù genovese</i>	49
绿鳍鱼粗管面 <i>Paccheri con gallinella</i>	49
牛肠粗通心粉 <i>Rigatoni con pajata</i>	50
牛尾粗通心粉 <i>Rigatoni con coda alla vaccinara</i>	51

搭配意大利面的菜品

米兰芦笋 <i>Asparagi gratinati alla milanese</i>	52
皮埃蒙特焗韭葱 <i>Porri gratinati alla piemontese</i>	52
白扁豆沙拉 <i>Insalata di fagioli</i>	53
那不勒斯菜花沙拉 <i>Insalata di cavolfiore alla napoletana</i>	53
马铃薯扁豆沙拉 <i>Insalata di patate e fagiolini</i>	54
奶酪焗茄子 <i>Melanzane gratinate</i>	54
意式烤甜椒 <i>Peperonata</i>	55
罗马煎菠菜 <i>Spinaci saltati alla romana</i>	55
煎西兰花番茄干 <i>Broccoli saltati con pomodori secchi</i>	56
西西里岛风马铃薯可乐饼 <i>Crocchette di patate alla siciliana</i>	56
泡菜 <i>Verdure sott'aceto</i>	57
芜菁培根沙拉 <i>Insalata di rapa e speck</i>	57
冈村主厨的美食之旅	58
寻找意大利面纪行 <i>Il pellegrinaggio per pastamante</i>	60

意大利中部的朴素平实

竹内主厨的经典意大利面

LE PASTE CLASSICHE DI YUSUKE TAKEUCHI	65
大蒜番茄酱汁尖头梭面 <i>Pici all'aglione</i>	66
肉酱尖头梭面 <i>Pici al ragù bianco</i>	67
青酱面片 <i>Testaroli al pesto genovese</i>	68
蔬菜肉酱面片 <i>Testaroli al ragù vegetariano</i>	69
博洛尼亚肉酱干面 <i>Tagliatelle al ragù bolognese</i>	71
博洛尼亚肉酱千层面 <i>Lasagne al ragù bolognese</i>	71
杂烩肉酱干面 <i>Tagliatelle al ragù "Rita"</i>	73
鸭肉酱宽面 <i>Pappardelle al ragù di anatra</i>	73
黄油鼠尾草面丸子 <i>Gnudi al burro e salvia</i>	74
白扁豆酱汁面皮 <i>Pasta e fagioli</i>	75
黑葡萄醋南瓜面饺 <i>Gnocchi di zucca alla salsa di aceto balsamico</i>	77
帕达诺奶酪酱汁南瓜面饺 <i>Gnocchi di zucca al parmigiano</i>	77
香肠笔尖面 <i>Penne con salsiccia</i>	79



番茄奶酪直面 <i>Linguine al pomodoro e ricotta</i>	79
迷你番茄意面 <i>Spaghetti ai pomodorini</i>	81
香肠豌豆意面 <i>Spaghetti con salsiccia e piselli</i>	81
里窝那鳕鱼意面 <i>Spaghetti al baccalà livornese</i>	83
鳕鱼西蓝花意面 <i>Spaghetti con baccalà e broccoli</i>	83
牛肝菌肉酱意面 <i>Spaghetti al ragù con porcini</i>	84
托斯卡纳奶酪胡椒意面 <i>Spaghetti al cacio e pepe alla toscana</i>	85
牛肝菌肉酱千层面 <i>Lasagne al ragù con porcini</i>	85
鸡肝泥奶酪胡椒意面 <i>Spaghetti alla carbonara con fegato</i>	86
芹菜意面 <i>Spaghetti "celery-to"</i>	87
西葫芦肉酱卷面 <i>Casarecce al ragù di zucchini</i>	89
番茄青酱卷面 <i>Casarecce al pesto rosso</i>	89
搭配意大利面的菜品	
腌渍茄子 <i>Melanzane marinate</i>	90
马尔凯焗蔬菜 <i>Verdure gratinate alle Marche</i>	90
托斯卡纳烤串 <i>Spiedino toscano</i>	91
香肠奶油奶酪烤面包 <i>Crostini di salsiccia e philadelphia</i>	91
鸡肝泥烤面包 <i>Crostini neri</i>	92
水煮牛肚蔬菜 <i>Trippa con verdure</i>	92
佛罗伦萨肉酱牛肚 <i>Trippa alla fiorentina con ragù</i>	93
面包沙拉 <i>Panzanella</i>	93
牛肚番茄沙拉 <i>Insalata di trippa e pomodoro</i>	94
菠菜炖墨鱼 <i>Seppie in zuppa</i>	94
竹内主厨的美食之旅	95
意大利面工厂探访记	97
百味来研究所菜品开发者罗伯托·巴丝的料理	104

意大利南部的豪爽痛快

本田主厨的浓烈意大利面

LE PASTE SOSTANZIOSE DI GO HONDA	107
洋蓍意面 <i>Spaghetti con carciofi</i>	109
蛤蜊意面 <i>Spaghetti alle vongole veraci</i>	109
西西里岛新鲜海胆意面 <i>Spaghetti ai ricci di mare alla siciliana</i>	111
西西里岛墨鱼意面 <i>Spaghetti al nero di seppie alla siciliana</i>	111
特罗佩洋葱和辣肠平面 <i>Millerighe con cipolle di Tropea e 'nduja</i>	112
金枪鱼籽西蓝花意面 <i>Spaghetti con uova di tonno e broccoli</i>	113
西葫芦马背奶酪意面 <i>Spaghetti con zucchini e caciocavallo</i>	115
毛缘扇虾意面 <i>Spaghetti all'aragosta nostrana</i>	115
乌鱼子芝麻菜面疙瘩 <i>Gnocchetti sardi con bottarga e rucola</i>	116



诺尔玛番茄茄子奶酪卷面 <i>Casarecce alla norma</i>	117
墨西哥私家咸鳕鱼辣肠直面 <i>Linguine al sughetto di baccalà alla messinese</i>	118
番茄酱汁皮皮虾芦杆面 <i>Bisiati al pesto trapanese con canocchie</i>	119
香肠番茄佩科里诺奶酪意面 <i>Spaghetti con salsiccia, pomodoro e pecorino</i>	120
巴勒莫沙丁鱼茴香粗圆面 <i>Perciattelli con sarde e finocchi alla palermitana</i>	121
无肉肉酱面饺 <i>Gnocchi con ragù finto</i>	122
奶酪开心果粗笔尖面 <i>Occhi di lupo con ricotta e pistacchi</i>	123
法维尼亚那金枪鱼丸粗通心面 <i>Mezze bombardon con polpetto di tonno all'isola Favignana</i>	124
金枪鱼肉螺旋笔尖面 <i>Maccheroncini con tonno</i>	125
墨西哥石斑鱼海藻直面 <i>Linguine alle alghe con sugo di cornia alla messinese</i>	126
鲍鱼青酱耳朵面 <i>Orecchiette al pesto genovese con abalone</i>	127
章鱼蚕豆粗管面 <i>Paccheri con polipo e fave</i>	128
鲑鱼短面 <i>Pasta mista con passatina di scorfano</i>	129
青口贝马铃薯番茄烩米粒面 <i>Risoni con cozze, patate e pomodori</i>	130
咸肉紫苣荬特飞面 <i>Trofie ai radicchi e pancetta</i>	131
鸡肝韭葱细宽面 <i>Tagliolini al sugo di fegato di pollo nostrano e porri</i>	132
双孢蘑菇、牛肝菌和松露干面 <i>Tagliatelle con champignon, porcini e tartufo estivo</i>	133
大蒜番茄酱汁尖头梭面 <i>Pici all'aglione con pomodori "Pendolo"</i>	134
牛乳猪肉酱勾缝面 <i>Spaccatelle al ragù di maiale con latte</i>	135
拉古萨煮豆千层面 <i>Lasagne con maccu di fave alla ragusana</i>	136
安迪卡码头酒店主厨茄子卷意面 <i>Involtni di melanzane con pasta "Antica Marina"</i>	137
搭配意大利面的菜品	
章鱼辣香肠沙拉 <i>Insalata di polipo e peperoni</i>	138
那不勒斯马铃薯蛋糕 <i>Gatto di patate alla napoletana</i>	138
芦笋搭配核桃酱汁 <i>Asparagi con salsa di noce</i>	139
炸菜花和长枪乌贼 <i>Fritto di totani e cavolfiori</i>	139
卡塔尼亚什锦蔬菜 <i>Caponata alla catanese</i>	140
黑葡萄醋蛋烤西葫芦 <i>Frittata di zucchini all'aceto balsamico</i>	140
水煮马铃薯和特罗佩阿洋葱 <i>Patate novelle con cipolle di Tropea</i>	141
蒜香橄榄油青菜 <i>Verdure saltate all'aglio</i>	141
双孢蘑菇洋葱沙拉 <i>Insalata di champignon e carciofi</i>	142
洋葱白带鱼卷 <i>Cipollinata di pesce spatola</i>	142
本田主厨的美食之旅	143
意大利面的历史——从古代到21世纪 <i>La storia della pasta dall'età antica ad oggi</i>	146
尾言	159

意大利面制作简单，非常美味，
虽然起源于意大利，
但能和各国食材完美融合，
每年10月25日是世界意大利面日。
这是一个尽情欢享意大利面的日子。
1995年第一届世界意大利面会议在意大利罗马召开，
世界意大利面日由此而来。
这一天，世界各地都会有各式各样的庆祝聚会，
许多意大利餐馆也会推出独家意大利面。
为了学会制作意大利面，更好地感受意大利面的魅力，
本书以“世界意大利面日”为契机，
由三位志同道合的主厨鼎力合作，
介绍了101种最美味、最正宗的意大利面。
希望大家能真正掌握意大利面的精髓。

制作须知 各主厨的基础做法

◆ 冈村主厨

- ※煮意大利面时，每1L水加10g~15g盐。
- ※去除大蒜内芯。
- ※炒意大利面时所需橄榄油没有特别注明时，使用初榨橄榄油和纯橄榄油都可以。
- ※辣椒使用加利福尼亚产的小辣椒，也可以使用普通辣椒。
- ※鸡汤做法：锅内放入2个切大块的洋葱、1根胡萝卜、3~4棵芹菜和2片月桂叶，放入2块煮熟的鸡架，倒入3L水中火加热，沸腾后转小火，煮约1小时30分钟。中间撇去浮沫。煮熟后过滤。

◆ 竹内主厨

- ※煮意大利面时，每1L水加10g盐。
- ※面粉使用意大利产的00类型。没有时，将高筋面粉和低筋面粉对半混合使用。
- ※黄油使用无盐黄油。
- ※辣椒使用加利福尼亚产的小辣椒，也可以使用普通辣椒。
- ※蔬菜汤做法：锅内放入1个洋葱、1棵芹菜、1根胡萝卜、4个迷你番茄和1瓣蒜，倒入4L水中火加热，沸腾后转小火炖煮3个小时，过滤。

◆ 本田主厨

- ※煮意大利面时，每1L水加10g略多的盐。
- ※用水将盐渍刺山柑的盐洗掉，用水浸泡1个小时，泡出盐分，滤去水分使用。
- ※黄油使用无盐黄油。
- ※手工制作意大利面标注的是方便制作的量。多余的可以放入冰箱冷冻保存10天。
- ※鸡汤做法：将5块鸡架去除内脏和血水，洗净后放入锅内，倒入足量的水中火加热，沸腾后转小火，撇去浮沫和油脂，放入半个洋葱、半根胡萝卜、1棵芹菜、2~3片月桂叶、1个番茄、5粒白胡椒和2粒丁香，小火煮6个小时，过滤。

关于本书菜谱

※意大利面菜谱分量，分为1人份、2人份、3人份等等，一般标注的都是方便制作的量。可根据喜好酌情调整分量。关于意大利面的分量，2人以上时，可以用1人份的分量计算。需要时按人数准备分量。“搭配意大利面的菜品”也是准备方便制作的量。

回归意大利面
的起点

LE PASTE AUTENTICHE DI
MITSUAKI OKAMURA

冈村主厨的
简单意大利面





Spaghetti al pomodoro

番茄酱汁意面

首先制作基础番茄酱汁。

番茄原产于南美大陆，18 世纪后期开始用来食用，

19 世纪在意大利南部，特别是那不勒斯以及周边逐渐增多。

番茄加热后会散发出独特的香味，将新鲜番茄切块，

或用橄榄油炒，或略微炖煮做成酱汁，是一种容易购买、使用方便的食材。

在意大利，番茄分为沙拉等新鲜食用和酱汁等炖煮使用两种，

制作酱汁时可以使用水煮番茄罐头或者瓶装水煮番茄。

【材料】1人份

长面 (1.9mm)	90g
大蒜	1瓣
橄榄油	5mL
番茄酱汁 (参考下面标注)	50mL~60mL
罗勒	适量

【做法】

- 1 平底锅内放入橄榄油、拍扁的大蒜，小火加热。
- 2 开始煮长面。
- 3 1的大蒜开始上色前，倒入番茄酱汁。番茄酱汁沸腾后，转小火以免煮干。
- 4 将长面按照建议时间煮熟后，放入3内搅拌均匀，装盘，撒上罗勒。

番茄酱汁的材料和做法

将1个洋葱切成细末，将4~5瓣大蒜拍扁，都放入锅内，倒入60mL橄榄油，中火炒至略微上色。将5罐水煮番茄捣碎放入，大火加热，撇去浮沫，转小火炖煮约1小时。表面撒上少许盐，倒入100mL橄榄油混合，关火，放上一根罗勒，放凉备用。



