

极简慢享西餐



意大利面

[法] 维维安·雷 著

[法] 维多利亚·沃尔·哈里斯 摄影

蔡慧珍 译

前言

怎样做出好吃的意大利面

每一种饮食文化里都有这样一道适合家人、朋友周末聚会时一起享用的大餐，它是一道需要花费不少工夫准备的丰盛菜肴。意大利传统中，众所周知的大餐是家庭手工制作的意大利面，以及在炉子上用小火煨一整天的酱汁。

如果从做小方饺，或从需要慢慢炖的肉酱动手，那么，尽管大家都怀着无比的期待，但这一道道常规的烹饪程序，可能得让饥肠辘辘、等着开吃的客人一直等到午夜。但如果按照本书介绍的菜谱去做，意大利面的制作过程就会变得非常简单。既能使家庭聚餐的菜品更加丰盛，又不失周末大餐的高大上。你甚至可以在客人们到达之前，还有时间去检查下待做事项清单，并浅酌一杯葡萄酒。

从精致、清淡到浓烈、奔放，本书里涵盖了经典的、需要烘烤的、填馅意大利面或团式



意大利面、长的或短的等各类意大利面的做法。同时，本书将着重教会你各种简单易上手的酱汁的做法。这些酱汁可搭配超市里买来的各类意大利面，包括馅式面。

本书食谱中既介绍了以番茄、奶油或橄榄油为基础原料的传统做法，又介绍了用一口锅就可以搞定的类似肉汁烩饭的非常规做法。所有的菜谱简单易学，并列出了几样手边很容易找到的原材料，因此，你可以迅速、轻松地就做出一顿美味的意大利面。

煮面貌似简单，但如果煮过头或面条缠成一团，就糗大了。请参考第8页的煮面技巧，上面有防出糗攻略。无论采用哪个食谱，在煮面前，请参考下意大利面烹饪数据包中的要求的烹饪时间。食谱上会告诉你什么时候将煮好的面放入酱料中。通常情况是当面还热乎乎的时候，能充分吸收酱料的味道。



目录



制作之前.....	6
如何做创意意大利面	6
意大利面烹饪贴士：诀窍和技巧	8
意大利面的种类	10
番茄的种类和用法.....	12
奶酪的种类和特点.....	13
经典食谱.....	14
新鲜番茄酱	16
洋葱番茄酱	17
烤番茄酱.....	18
牛奶黄油酱	19
奶油奶酪意大利面.....	20
肉酱意大利面.....	21
蒜味麻辣意大利细面条	22
蒜香橄榄油意大利面	23
辣味培根番茄意大利通心粉.....	24
茄子红酱意大利螺旋管面	25
奶酪黑胡椒意大利吉他面	26
青酱意大利通心粉.....	27
番茄凤尾鱼意大利斜管通心粉.....	28
蛤蜊意大利扁面条.....	29
青酱意大利手工通心粉	30
意大利面饺.....	32
豌豆烩意大利朝鲜蓟面饺	34
意大利干酪菠菜方饺	36
凤尾鱼酱烩意大利式奶酪饺	38
培根番茄酱烩意大利混合奶酪方饺.....	40
牛肝菌烩意大利蘑菇馄饨	41
新鲜番茄烩意大利奶酪馄饨	42
柠檬汁烩意大利蘑菇馄饨	44
章鱼罗勒烩意大利土豆团	46

黄油烩意大利南瓜面饺	47	慢火烤番茄罗勒意大利面	106
蘑菇酱烩意大利牛肉饺	48	意大利式肉丸面	108
番茄伏特加酱汁烩意大利土豆团	49	辣香肠羽衣甘蓝意大利面	110
蔬菜肉汤烩意大利青酱面饺	50	菠菜培根意大利面	112
意大利鸡汤排骨馄饨	52	鱿鱼混合海鲜意大利面	114
罗勒豌豆酱烩意大利菠菜饺	54	松露通心粉	116
蘑菇韭葱烩意大利土豆团	56	番茄杏仁香蒜酱意大利面	118
		栗子蘑菇意大利面	120
烤意大利面	58	短形意大利面	122
夏季蔬菜烤迷你球形意大利面	60	开胃菜意大利面	124
红豆甜菜鸡蛋烤意大利面	62	茴香沙丁鱼意大利面	126
三奶酪烤意大利面	63	胡萝卜香葱意大利面	128
肉烤意大利宽面片	64	鹰嘴豆鱿鱼烩意大利贝壳面	130
蘑菇烤意大利宽面片	66	蚕豆火腿意大利面	132
南瓜烤意大利宽面片	68	奶油蛤蜊意大利面	134
蚕豆意大利肉卷	70	香肠红辣椒意大利面	136
茴香牛肉意大利肉卷	72	岩虾芦笋烩意大利面	138
南瓜甘蓝烤意大利宽面片	74	茼蒿菜肉丸意大利通心粉	140
菠菜番茄酱烤意大利袖筒面	76	绿橄榄酱意大利通心粉	142
香肠烤意大利大贝壳面	78	蘑菇和牛肝菌汤意大利面	144
烘焙肉酱通心粉	80	扇贝意大利扭纹通心管面	146
		番茄豆子烩意大利蝴蝶面	148
长形意大利面	82	朝鲜蓟烟熏肉意大利面	150
菜花火腿豌豆面	84	酢浆草核桃青酱意大利面	152
芦笋奶酪意大利面	86	金枪鱼豌豆薄荷意大利面	154
金枪鱼香草柠檬意大利面	88	春季时蔬烩意大利星星面	156
块根芹意大利面	90	三番茄意大利面	158
凤尾鱼罗马花椰菜意大利面	92	蘑菇榛子迷你球形意大利面	160
奶油柠檬蟹肉意大利面	94	苦蔬奶酪意大利通心粉	162
混合西葫芦南瓜意大利面	96	冬季时蔬炖意大利面	164
鸭肉酱烩意式宽面	98		
蓖麻绿蒜烩意大利传统大宽面	100		
烤大蒜茴香意大利面	102		
开心果酱鲑鱼意大利面	104		
		索引	

如何做创意意大利面

谈到做创意意大利面时，我们有很多选择，而不只是使用红色酱汁或者白色酱汁。按照以下步骤可以做出简单、美味的意大利面。

1.

基本配料

制作一道好的意大利面时，会用到几种基本的配料。最基本的配料是脂肪（特级初榨橄榄油或黄油）和芳香配料（洋葱和大蒜）。



2.

新鲜配料

加入生的或略煮的蔬菜可以使酱汁的口感变得清淡，如新鲜番茄、芝麻菜或青豌豆。比较长的烹饪时间能让有些食材释放出更为丰富的味道，例如：将蘑菇炒至金黄色或将茴香烘烤后加入到意面中就能使意大利面变得香甜。



3.

营养配料

配上肉类和海鲜可以让意大利面的营养更为丰富。可以把牛肉碎、猪肉碎做成滋味浓郁的酱汁小牛肉或者做成肉丸。在意大利面中加入鲜贝类可以中和以番茄酱汁或者葡萄酒酱汁为主要配料的意大利面的甜味。



4.

浓味调料

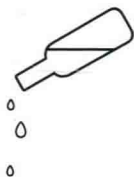
这类配料只需加入少许就能起大作用，如柑橘、辣椒面、大蒜、凤尾鱼、刺山柑、橄榄、陈奶酪、腌肉或者腌鱼。选一种浓味调料为主要调味料。或选一种可与其他配料搭配成口感协调的酱汁的食材，如奶油、新鲜蔬菜（如菠菜）和就可以和培根一同制成美味的酱汁。



5.

酱汁

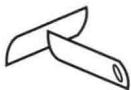
酱汁原料可选择：番茄、奶油、汤汁、面汤或特级初榨橄榄油。熬制酱汁时，除使用基本配料之外，还可在酱汁中加入上述配料，并在煎锅里熬至熟。例如：初榨橄榄油就可以用来做香蒜酱或橄榄酱。



6.

选择意大利面

选择一种跟酱汁最搭的意大利面。对于番茄用量多、酱汁口感顺滑的奶油酱，选择长形意大利面或传统宽面。对于含有肉或蔬菜的酱汁，可搭配粗管面或尖头梭面。



7.

把握时间

制作意大利面时，一定要预估好酱汁大概什么时候会准备好。计算好时间，使意大利面和酱汁同时做好。趁酱汁还热时，向酱汁中加入意大利面。需要注意的是，熬酱汁时，不要向其中加水或使用橄榄油，以免酱汁黏结。



8.

装盘

趁意大利面最好吃的时候端上桌。有几种情况例外：焗意大利面可以过几分钟后上餐；一些味道浓郁、油腻的酱汁，意大利面可以边冷却边加入，在室温时享用味道更佳。



9.

装饰

摆盘时，在意大利面上放点奶酪粉、少许特级初榨橄榄油或撒点香料。



意大利面烹饪贴士：诀窍和技巧

正确烹饪意大利面需要以下简单几步：

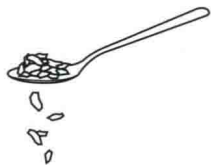
锅的大小

首先，挑选一口足够大的锅，以便煮面时，面条可以在水里自如翻动。



盐的用量和用法

水开时，加入一大茶匙粗海盐。用量为每升水加入一茶匙盐。



水的用量和用法

水烧开后，将所有面条一次性倒入锅中。等着水再次烧开，并不时用夹钳或漏勺搅动，以防止粘锅。注意，面捞出后、沥干水分之前，留点面汤。

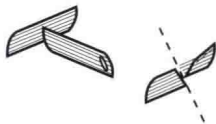
注意：

最糟糕的是光看着水在烧着而不加面。在加面前要保持水一直处于沸腾状态。一旦水烧开，如果没有准备好煮面就请盖好锅，保持温度。



劲道的口感

建议在烹饪结束前几分钟，检查一下面条的口感。小心地咬一下面条，看看煮熟了没有。如果打算把面倒入热的酱料中，或用于烘焙，当面煮到有弹性时，或比较有韧性时，沥干面条的水分。这会使面借着余温继续处于被加热状态，让做出的意大利面吃起来更可口。

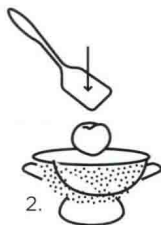


番茄酱的 制作工具:

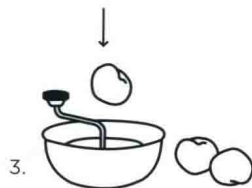


1. 刨丝器: 用于去除新鲜番茄的皮。将番茄对半切开。把刨丝器放在一个大碗里, 番茄的切面对着刨丝器进行擦丝。扔掉皮。

2. 滤锅: 用于分离番茄煮熟后的皮和肉。用锅铲挤压放在滤锅中熟软的番茄, 同时按压, 直到西红柿汁充分析出。



3. 研磨器: 用于分离番茄煮熟后的皮和肉。将放置在碗里的西红柿研磨成酱汁。扔掉皮。



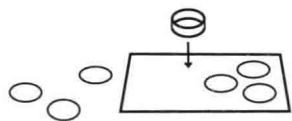
保留面汤:



在做类似奶酪黑胡椒碎意大利面这类料理时, 酱汁的原料可以是简单的奶酪、黑胡椒碎和橄榄油。用这些原料做成美味酱汁的关键在于留出的富含淀粉的面汤。它将所有单独的原材料混合在一起, 并能包裹住面条。例如, 在做番茄肉酱时, 面汤可以调和浓稠的酱汁, 并有助于混合酱汁和面条。

在沥干面条前, 要习惯性地留点面汤。趁热使用面汤。如果有必要的话, 每次将面和酱汁搅和时, 都加一点面汤, 直到达到理想的黏稠度。

手工制作意大利面



手工制作意大利面的方法是从超市买回的新鲜意大利面片的基础上进行再加工。将面片切成特宽的面条以制作鸭肉酱宽面 (见第98页), 切成稍微小一点的面片以制作蚕豆意大利肉卷 (见第70页), 用模具切成圆形以制作轧花圆面片, 或切成别的你喜欢的形状。如果你喜欢的话, 还可以保存余下的边角料, 把它们切成同等大小的面条、面片等, 用于另一道意大利面的烹饪中。

意大利面的种类

意大利天使发丝面

意大利特细面条

意大利细面条

意大利直身面

意大利吉他面

意大利细条通心粉

意大利扁面条

意大利宽面片

意大利传统大宽面

意大利式法诺干面

意大利墨鱼汁面

意大利牛肝菌宽面片

意大利菠菜宽面片

波浪面

意大利螺丝
细条通心粉

意大利鸡蛋宽面片

意大利面卷

意大利千层面

袖筒面

意大利大贝壳面

新鲜的意大利干面

意大利传统大
宽面（鸡蛋）

书中的每一道食谱都推荐了一种特定种类的意大利面，但如果需要的话，可以换成类似的品种。适合用高汤烹煮的细小形状的意大利面、适合搭配浓酱汁的管状意大利面、搭配香蒜酱汁的螺丝面，以及带有小开口可以填入酱料的车轮粉都是短形意大利面。

新鲜意大利
干层面



意大利星星面

迷你球形意大利面



意大利小蝴蝶面



意大利顶针面



意大利竖纹弯管面



意大利猫耳朵面



意大利车轮粉



意大利
鱿鱼圈面



意大利纹路型贝壳面



意大利扭纹鸡蛋卷面



意大利手工通心粉



意大利手卷面



意大利螺旋管面



意大利螺旋面



意大利螺旋中空面



意大利短波纹
粗管面



意大利粗管面



新鲜的意大利
斜管条纹面



意大利全麦斜管
条纹面



意大利新郎面



意大利短三角
空心面



长形意大利面包括三种类型：细长型、粗厚型和扁平型。其中，细长型意大利面适合搭配新鲜清淡的酱汁；

粗厚型意大利面适合搭配番茄酱汁和油质调味酱；扁平型意大利面适合搭配奶酪味酱汁和味浓酱汁。

番茄的种类和用法

烘焙、干燥或加工
过的番茄



晒干的番茄
较美味

晒干并加工过的番茄
美味、多汁



烤箱烤过的和腌制的番茄
多汁



番茄酱
煮熟、过滤的



番茄碎
去皮、切碎、带汁罐装



整个番茄
去皮、带汁罐装

纯番茄酱

经过煮熟、过滤及浓缩的

牛心番茄

肉质厚、多汁，选用
生的或略微煮熟的

新鲜番茄种类



小番茄/罗马番茄
口感适中，尤其适合做
酱汁



用传统方式种植的番茄
味道浓郁，生番茄或烧烤后
的番茄更有一番风味

圣女果
味甜，选用生的
或略微煮熟的

番茄酱是意大利面味道的精髓。制作番茄酱时，最好使用应季的新鲜番茄，并选用颜色深、熟透的番茄。

奶酪的种类和特点

帕玛森奶酪（牛乳）
质硬的，坚果味、味甜



哥瑞纳-帕达诺奶酪（牛乳）
质硬，口感质朴，味甜



佩科里诺奶酪（羊乳）
硬的，味道浓，味咸



阿齐亚戈干酪（牛乳）
质硬，水果味、味甜



芳提娜奶酪（牛乳）
质半硬，蘑菇味，口感质朴



乳清萨拉塔奶酪
（牛乳或羊乳）
质硬实，味咸、甘草味



马苏里拉奶酪，
部分脱脂（牛乳）
质半软，口感柔和



塔雷吉欧乳酪（牛乳）
质半软，口感质朴，
外观与黄油相似



罗比奥拉乳酪
（牛乳或羊乳）
质半软，奶油味，芳香



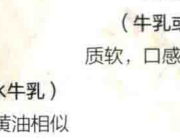
戈贡佐拉乳酪（牛乳）
质半软的，奶油味、辛辣



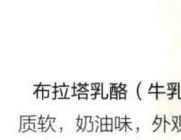
新鲜马苏里拉乳酪
（牛乳或水牛乳）
质半软，口感温和，乳白色



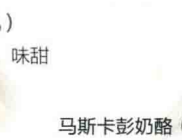
乳清干酪
（牛乳或羊乳）
质软，口感温和，味甜



布拉塔乳酪（牛乳或水牛乳）
质软，奶油味，外观与黄油相似



马斯卡彭奶酪（牛乳）
质软，奶油味，口感丰富



奶酪可以给意大利面带来多种口感，可以是咸香、辣味或奶油味。

制作意面时，用得最多的是帕玛森乳酪，它可以作为除了盐、黑胡椒碎之外的第三种调味料放在餐桌上。如果找不到食谱中提到的某种乳酪，可以选择具有相似口感和风味的替代奶酪。



经典食谱

这些经典款的意大利面，永不过时，用“舌尖上的享受”定义这些意大利面再合适不过。只需几样原材料，我们就能做出令人满意的美味意大利面。有些意大利面甚至十分钟就能搞定。这部分也介绍了三种番茄酱和一种白酱的做法。用自制番茄酱代替罐装番茄酱，更能增加意大利面的风味。

莎莎海鲜披萨或西红柿酱烤面这些烘焙面食在搭配例如肉酱意大利面（P21）、鸭肉酱烩意式宽面（P98）或其他任何意大利面都是不错的选择。

新鲜番茄酱	16
洋葱番茄酱	17
烤番茄酱.....	18
牛奶黄油酱	19
奶油奶酪意大利面	20
肉酱意大利面	21
蒜味麻辣意大利细面条	22
蒜香橄榄油意大利面	23
辣味培根番茄意大利通心粉	24
茄子红酱意大利螺旋管面	25
奶酪黑胡椒意大利吉他面	26
青酱意大利通心粉	27
番茄凤尾鱼意大利斜管通心粉	28
蛤蜊意大利扁面条	29
青酱意大利手工通心粉	30

新鲜番茄酱

用时：25分钟



16

4人份

材料

新鲜番茄900克（中等大小，4个），对切成两半，打碎

大蒜3瓣，用刀背碾碎

罗勒枝2根

特级初榨橄榄油2汤匙

盐少许



做法

- ① 锅内倒入橄榄油，加热，放入大蒜碎煎1分钟，煎至散发出香味，但不着色。
- ② 加入番茄碎、罗勒叶，调匀。
- ③ 边搅拌、边小火炖20分钟，直至酱汁略微黏稠。

洋葱番茄酱

用时：45分钟



17

4人份

材料

罐装碎番茄500克
胡萝卜1根，切成丁
欧芹1根，切成丁
洋葱（中等大小）1/2个，切丁
特级初榨橄榄油2汤匙
盐和现磨黑胡椒碎各少许

做法

- ① 锅内倒入橄榄油，加热，加入洋葱丁、胡萝卜丁、欧芹丁，加盐和黑胡椒碎调味，煎10~15分钟，至洋葱变软呈金褐色。
- ② 加入碎番茄、150毫升水，煮20~25分钟至酱汁黏稠。