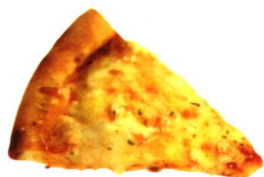


Dear



亲爱的比萨



P 冲着完美的口感
Perfect

I 学习有趣的制作
Interesting

Z 然后活力充沛地
Zap

Z 吃掉它
Zero

A 太棒了!
Alright

Pizza

亲爱的比萨
Dearpizza

图书在版编目(CIP)数据

亲爱的比萨 / 华文图景企划. —北京: 中国轻工业出版社,
2007.1

(minibook)

ISBN 978-7-5019-5728-6

I. 亲... II. 华... III. 面食—食谱—意大利
IV. TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 137157 号

亲爱的比萨

责任编辑: 李 妍 责任终审: 劳国强

责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2007年1月第1版第1次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16 开 印张: 5.25

字 数: 63千字

书 号: ISBN 978-7-5019-5728-6/TS·3322 定价: 22.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729

传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 010-85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60941S1X101ZBW

目录



意国情调——比萨传奇 /1

制作比萨的工具 /5

比萨的工具准备 /6

比萨饼烤盘的清洗及保养 /8

比萨主角——乳酪 /9

乳酪的种类 /11

市售乳酪的品牌种类 /13

比萨酱料简单做 /17

番茄酱 /18

那不勒斯肉酱 /19

乳酪酱 /19

关东煮蘸酱 /20

桑葚醋酱 /20

日式照烧酱 /20

酪梨酱 /21

蒜味烤肉酱 /22

蘑菇酱 /22

黑胡椒酱 /23

沙拉酱 /23

比萨酱之香料介绍 /24

百里香 Thyme/25

皮萨草叶 Oregano/25

迷迭香 Rosemary/26

洋芫茜 Parsley/27

小茴香 Fennel Seed/27

罗勒 Basil/28

比萨面皮的基础制作 /29

面团制作 /30

厚皮比萨面皮制作 /31

脆皮比萨面皮制作 /31

比萨的制作 /33

安妮比萨 /34

田园风光比萨 /36

夏威夷风情比萨 /38

玛格丽特比萨 /40

萨拉米比萨 /42



三文鱼比萨 /44

四喜比萨 /46

芦果拉比萨 /48

帕尔玛火腿比萨 /50

吞拿鱼比萨 /52

海洋比萨 /53

鸡肉蘑菇比萨 /54

培根比萨 /56

双椒比萨 /58

菠萝葡比萨 /60

茄子乳酪比萨 /62

那波利比萨 /64

幽灵使者比萨 /66

卡拉佐内比萨 /68

“中” 韵比萨 /70

腊味比萨 /71

咸蛋黄虾仁比萨 /71

樟茶鸭比萨 /72

龙井茶比萨 /73

烤鸭比萨 /73

熏鸡肉青豆比萨 /74

意国情调

——比萨传奇



Dear pizza

意国情调——比萨传奇

“比萨”是比萨饼的俗称，它来源于意大利的那不勒斯，由特殊的饼底、乳酪、酱汁和各式馅料所制成。比萨早在古罗马时代就出现了，不过当时只是单一的面饼，没有丝毫的配料。那不勒斯人认为上好的比萨就是“发得好的面团再配上新鲜的番茄”，所以在那不勒斯最好吃的就是番茄比萨了。

比萨的制作是否地道，就要看它的韧性了。做工地道的比萨饼，饼的外皮用意大利语称为“皇冠”。轻而且薄，看起来就像煎饼。比萨的饼底要每天现做，选用春冬两季的甲级小麦研磨而成的面粉，然后用内含10多种成分的专用酵母发酵，饼底才会外香脆，内松软。

比萨一般有3种尺寸：6英寸（切4块）、9英寸（切6块）以及12英寸（切8块）；按饼底来分，则有两种可供选择：铁盘比萨和无边比萨。



比萨通常配有其他佐餐的小菜，如鸡蓉蘑菇汤、新奥尔良烤翅、油炸薯饼、自助沙拉等。而比萨的吃法，则很符合“休闲”餐饮的定位，可以用刀叉细细品味，也可以直接用手拿着吃。特别注意，比萨要在出炉后30分钟之内食用，口味最佳。而在



比萨的故乡——那不勒斯，最常见的吃法仍然是传统式的，并非当下流行的平摊和分割，而是把饼对折，呈锥形，看上去

很像咧开嘴的中式馅饼。

比萨在多数人的概念中就是单一的主食，觉得一片比萨——中式的馅饼，能有什么营养？其实不然，比萨包含面粉、橄榄油、乳酪和番茄，营养非凡！面粉含有碳

水化合物，容易使人有饱足感，而且不影响人体摄入葡萄糖。面粉搭配肉类食物，不仅不油腻，还能令身体摄取足够的氨基酸。橄榄油含有丰富的维生素A、维生素D、维生素E，可以降低动脉的胆固醇含量。乳酪则富含离氨酸和蛋氨酸，有助人体健康。番茄更是益处良多，富含含有维生素P，不仅降血压，预防文明病，而且能治疗消化不良。

这里还有一个小故事，说的是意大利伊曼纽尔二世的皇后玛格丽特的创意，她无论吃什么比萨，无论配的是西红柿、火腿、菜蔬，还是用其他调料，饼上的浇头永远都是红、绿和白（奶酪）三种颜色，因为这是意大利国旗的颜色。为了吃到纯正的比萨，皇后专门从王宫外订购，这就是最早的比萨饼外送服务。



制作比萨的工具



比萨的工具准备

“工欲善其事，必先利其器。”做比萨前，须将基本的器具准备好，美味的比萨才能应手而出！

制作厚皮比萨最为常用的工具，帮助比萨塑造出好看的饼皮形状。烤模周围高起，固定住比萨膨发的外圈面皮。这里主要介绍的是两人份比萨使用的烤模。

比萨铲

比萨切开后，铲子刚好一次铲起一块，既可以保证比萨外观的完整，又不会弄到手上一塌糊涂，吃相狼狈。



滚刀

比萨烤好后，用这种附有滚轮的滚刀可以利落地切开比萨。

切刀

专门用来切断面团，因为由塑胶制成，所以面团不会粘在刀上。

擀面棍

必须用擀面棍将面团擀开，否则无法成形。特制的擀面棍不但能帮助均匀手臂下压的力道，而且很省力。擀面棍一般由木头或者大理石制成，大理石材质的擀面棍适合制作薄皮比萨。

滚刀比萨铲

功能跟比萨铲一样，但材质是塑胶质地，后面增加的滚刀设计，可以在取饼时同时切开比萨，一举两得。

这是制作比萨的首要工具。

先把面皮放在烤盘上，才能把比萨放进烤箱。烤盘最常用的材质是铝合金，导热均匀，不会出现一边焦一边生的情况。

橡皮压板

揉面团的时候，压板可以增加比萨的揉和度，同时让手臂省力。压板的下端为半圆形的铲状，由橡皮制成。



比萨饼烤盘的清洗及保养

国内常见的比萨饼烤盘为深色的硬膜涂层烤盘，主要材质是铝合金 + 硬膜涂层，耐刮、不粘。

第一次使用前，先用清水冲洗一遍，擦干后涂上薄薄的色拉油，放入 200℃ 的烤箱内，空烤 10 分钟，取出后自然冷却，然后用软布沾水洗净。

清洗烤盘时只能用软布或海绵，用中性洗洁精温水洗涤。若有顽固的残渣，应先在清水中浸泡后再清洗，绝对不能用百洁布、钢丝球、金属铲刀，粗布等清洗烤盘。

烤盘要均匀受热，不空烧，轻拿轻放，不撞击，不摔打，否则容易导致烤盘变形。

烤盘使用前，要涂抹食用油防粘；使用后，要等烤盘完全冷却再清洗，不能拿出比萨后，立即将烤盘泡入水中。

未烤或已烤的食物不能在烤盘内长时间存放。



比萨主角

——乳酪



Dear pizza

比萨主角——乳酪

纯正的乳酪是比萨的灵魂。比萨一般都会选用含有丰富蛋白质、矿物质、钙质，而低热量的新西兰莫扎里拉乳酪。

乳酪又名芝士或干酪，英文名 Cheese。因为其奶香浓、吸收率高，食用方便，被喻为“奶品之王”。

乳酪通常以牛奶为原料，每公斤乳酪提炼自 12 公斤的新鲜牛奶，浓缩了牛奶中丰富的蛋白质、钙、不饱和脂肪酸等有益成分。特别值得一提的是，乳酪含有丰富的钙且容易被人体吸收，是最理想的补钙食品，可以促进骨骼生长，预防骨质疏松。

乳酪的胆固醇含量较低，其中的不饱和脂肪酸还会降低人体的血清胆固醇，预防心血管疾病。

乳酪中的乳酸菌能维持人体肠道内正常菌群的稳定和平衡，预防便秘和腹泻，增强人体的免疫力。

乳酪除了搭配红酒直接食用外，还可以夹汉堡、三明治、馒头，以及与沙拉、面食拌食等。乳酪不能暴露在冰箱内，需包封好于 2~6℃ 冷藏。

乳酪的种类

全世界共计有 8000 种不同类型的乳酪，下面主要介绍其中几种最具代表性的。

1. 鲜乳酪

牛奶加热或加酵素结块后，用纱布包裹，挤干水分。这种乳酪要现买现吃，保质期为 1 星期。

2. 花皮软乳酪

这种乳酪有一层粉红撒白粉的皮，软心。花皮软乳酪是把鲜奶压成小圆饼，然后撒上青霉菌（*penicillium*），放置 2 个月后才可食用。切开可直接取其内心涂面包。

3. 富强乳酪

这种乳酪是用添加了奶油的牛奶制作而成，脂肪含量由 50% 升到 75%。

4. 洗皮乳酪

这种乳酪出硬皮后，将其整块泡入盐水或酒里。泡好后，皮较亮，颜色从

