



阳光加勒比餐

灿烂的阳光、蔚蓝的天空、清澈的海水、美丽的沙滩，这就是风光旖旎的加勒比。清爽可口的加勒比餐就像加勒比的风光一样绚丽如画。跟随本食谱，你将学会地道的加勒比菜肴的制作方法，体验浓郁的加勒比风情。



缤纷墨西哥餐

古老的玛雅文化给墨西哥蒙上了一层神秘的面纱。源远流长的耕种历史，丰富多样的农作物造就了缤纷多彩的墨西哥佳肴。墨西哥餐口味繁多，清爽、辛辣、香甜、浓郁，各式美味尽收书中，勾勒出一幅五彩斑斓的美食画卷。



浓情意大利餐

提到意大利，最先进入你头脑中的无疑是比萨饼和意大利面。意大利餐风行全球，任何一家西餐厅的菜单上都能找到这两块金字招牌。跟随本食谱，你可以学到地道的意大利美味的制作方法，还可以发挥创造力，进行中式改造，尽情挥洒你的美食灵感。



迷人希腊餐

湛蓝美丽的爱琴海和如梦如幻的金苹果并不是希腊的全部。翻开本食谱，你会发现希腊美食是如此绚丽多姿，亲自动手尝试会更加充满乐趣。跟随本书的脚步，一起享受地道的希腊美味吧。



奔放西班牙餐

西班牙历史悠久，西班牙人热情奔放，西班牙菜品精美丰盛。多样的气候和地形造就了西班牙丰富多彩的物产和饮食。跟随本食谱，学会做一道道令人垂涎欲滴的美食，在自己动手的快乐中品味地道的西班牙佳肴，感受奔放热烈的西班牙异域风情。



浪漫法国餐

不一定非要走进昂贵的法国餐厅才能享用地道的法国美味，并不是只有法国大厨才能破解法式烹饪的秘密。跟随本食谱，自己动手，你会发现高雅浪漫的法国饮食离我们并不遥远。其实你自己就是烹饪高手。

好吃易做 地道西餐!

浓情意大利餐

[英] 朱莉·麦卡洛克 著

(by Julie McCulloch)

牛晓晗 译

Italy



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

浓情意大利餐 / (英) 麦卡洛克著; 牛晓晗译. —北京:
北京理工大学出版社, 2006.9
(好吃易做 道地西餐)
ISBN 7-5640-0861-X

I. 浓... II. ①麦...②牛... III. ①食谱—意大利
IV. TS972.185.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 099405 号

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2006-4197 号

A World of Recipes — Italy by Julie McCulloch

©Harcourt Education Limited 2003

简体中文本专有出版权由 Harcourt Education Ltd. 授予北京理工大学出版社

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(总编室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京凌奇印刷有限责任公司

开 本 / 889 毫米 × 1194 毫米 1/24

印 张 / 2.5

字 数 / 70 千字

版 次 / 2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

印 数 / 1~6000 册

总 定 价 / 90.00 元 (共 6 册)

责任校对 / 陈玉梅

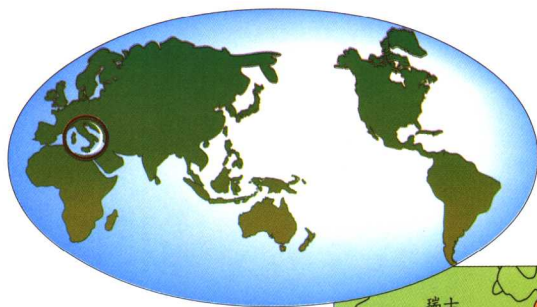
责任印制 / 李绍英

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

目 录

意大利与意大利美食	4
原料	6
准备工作	8
意大利蔬菜通心粉汤 ★	10
胡桃南瓜汤 ★	12
玉米黍羊乳酪沙拉 ★	14
博洛尼亚肉酱面 ★★	16
意大利奶油培根面 ★★	18
意大利千层饼 ★★★	20
芝士蕃茄比萨 ★★	22
马铃薯蓝乳酪比萨饺 ★★	24
虾仁蘑菇烩饭 ★★	26
烤鳕鱼马铃薯 ★	28
莫萨里拉乳酪番茄塔 ★	30
意式蔬菜煎蛋饼 ★★	32
香蒜橄榄油烤面包片 ★	34
香蒜沙司 ★	36
浓香巧克力烩饭 ★★	38
香草冰淇淋 ★	40
柠檬沙冰 ★	42
西餐常用配料简介	44
西餐配料购买指南	54
相关资料	56
健康饮食谈	56
饮食术语汇编	58
索引	59

难度星级: ★ 易 ★★ 中 ★★★ 难



>> 意大利与意大利美食

意大利位于欧洲南部，国土狭长。意大利饮食备受欢迎，意大利面和冰淇淋更是享誉全球。本食谱将与你共同分享一些地道的意大利美味。

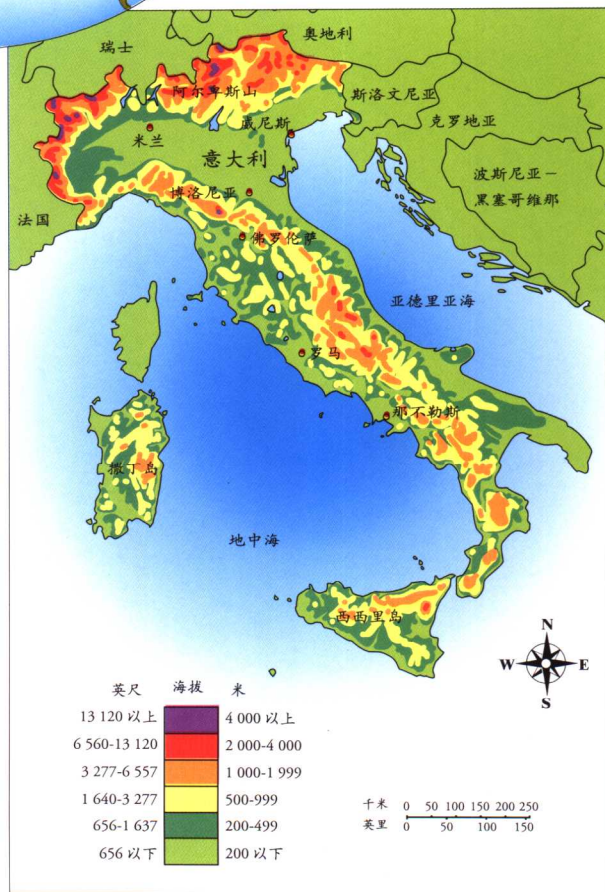
往日的意大利

意大利的烹饪风格多种多样，这是因为受到了过去定居在此的外国人的影响。

例如，公元前8世纪，意大利的部分国土被古希腊占领，古希腊人带来了他们的食物和烹饪方法。意大利比萨饼就是受到了古希腊面包片的启发而被创制出来的。

在公元1—5世纪之间，意大利的罗马是庞大的罗马帝国的中心。罗马人将意大利烹饪技术传授给了他们的人民。

在公元1400—1700年间，法国人、西班牙人和德国人先后统治过意大利的部分地区，每个国家都带来了自己的饮食传统。



意大利国家概况

意大利气候多样，土质迥异，出产种类繁多的谷物、水果和蔬菜。这个国家拥有绵长的海岸线，因此，各种新鲜鱼类和其他海产品在意大利烹饪中的应用非常广泛。

阿尔卑斯山是意大利的制高点。在北方，肥沃的农场里种植着小麦、玉米和水稻，人们用这些作物来烹制传统的北意大利菜式，如烩饭（用大米制成）和玉米黍（一种用玉米粉烘焙或烤制的食品）。

意大利南部干燥且多岩石，这个地区的很多农民种植橄榄用于食用和榨取橄榄油。传统的南意大利菜式有意大利面和比萨饼。

意大利美食

在意大利，午餐通常是一天中的主餐，由三道菜组成。第一道菜是烩饭或意大利面；然后主菜登场，典型的主菜包括肉类、鸡或鱼；压轴菜当然是餐后甜点。



▲ 很多意大利人喜欢到集市的摊位上购买新鲜水果和蔬菜。

>> 原料

由于意大利烹饪深受欢迎，所以大部分原料都可以非常容易地在商店或超市里找到。

乳酪

意大利人在烹饪中使用大量乳酪，本食谱中会用到四种不同的意大利乳酪。帕尔马乳酪、莫萨里拉乳酪、多尔斯拉提乳酪和羊乳酪。帕尔马乳酪非常坚硬，通常要磨碎或切成薄片使用，可以购买已经磨好的成品，不过，购买小块的帕尔马乳酪，在需要的时候磨碎味道会更新鲜。莫萨里拉乳酪质地柔软温和，通常用于制作比萨饼的顶层或其他菜式。多尔斯拉提乳酪是一种蓝色乳酪，味道浓郁。羊乳酪用山羊奶制成，种类繁多。

蒜

意大利的很多菜品中都要用蒜，



可以在任何商店或超市的蔬菜区买到。

香草

香草可以使食物味道更佳，在意大利烹饪中很常用。三种最常使用的香草是罗勒、牛至和百里香。新鲜香草味道浓厚且烹制时间较短，但干香草的保存时间更长。本食谱大部分菜式使用的都是干香草，但给出了如何使用新鲜香草的提示。少量菜式确实需要使用新鲜香草，以使味道绝佳。

橄榄油

意大利人用橄榄油煎炸食物或淋洒在意大利面、沙拉和其他菜品上，也可以用葵花籽油或玉米油等代替，但橄榄油可以做出更地道的意大利风味。所以，最好用橄榄油来烹制意大利佳肴。

意大利面

意大利面由面粉和水制成，有时加入鸡蛋，在众多意大利菜品中有广泛应用。意大利面形状各异，各有各的专属名字，如细式面条和螺旋粉。大部分超市都有各式新鲜或干意大利面供选购。干意大利面需要较长的烹制时间，但比新鲜意大利面便宜且保存时间更长。

大米

大米是著名的意大利烩饭的主料。烩饭是用一种特殊的长形米（意大利语称之为 **arborio**）制成的，这种米可以使烩饭具有凝乳般滑腻的质地。当地的大部分超市里都可以找到长形米，它通常又被称为意式米或烩饭米。

番茄

番茄是许多意大利菜肴中的重要原料。本食谱介绍的大部分菜式中，使用新鲜番茄或罐装番茄皆可。



>> 准备工作

厨房安全提示

烹饪时需要遵守一些基本规则。

- 一些烹饪加工过程，尤其是要用到热水和热油时，是相当危险的。当你看到  标志时，要格外注意。
- 做菜之前先洗手。
- 系好围裙以免弄脏衣服，扎好头发。
- 使用锋利的刀具时请格外小心。
- 不要让锅的手柄伸出锅台边沿以免打翻。
- 使用烤箱前必须带好防护手套。
- 将蔬菜和水果清洗干净。



烹制时间和难度星级

本食谱介绍的多数菜肴省时而易做，少数略微复杂，需时较长。每道菜的开篇都会告诉你制作这道菜需要花费的时间，同时也标示了难易程度：★表示容易；★★表示难度适中；★★★则表示难度较大。

菜品用量和量度

每道菜的开篇标明了这每道菜可供多少人食用。本书中的大多数菜品为2人份，一些明显需增加菜量之处，按食谱做出的菜品可供4人食用。可以根据就餐人数的多少，适当增减菜量。

餐饮配料的计量方法有两种：公制计量单位用克和毫升，英制计量单位用盎司和液量盎司。本书使用公制单位，如果想把公制计量单位转换为英制，请查阅本书56页的图表。



在西餐食谱中常会遇到下列缩写形式：tbsp=1 餐勺的量；tsp=1 茶匙的量；g= 克；ml= 毫升。（本书已直接译为汉语。
——译者注）

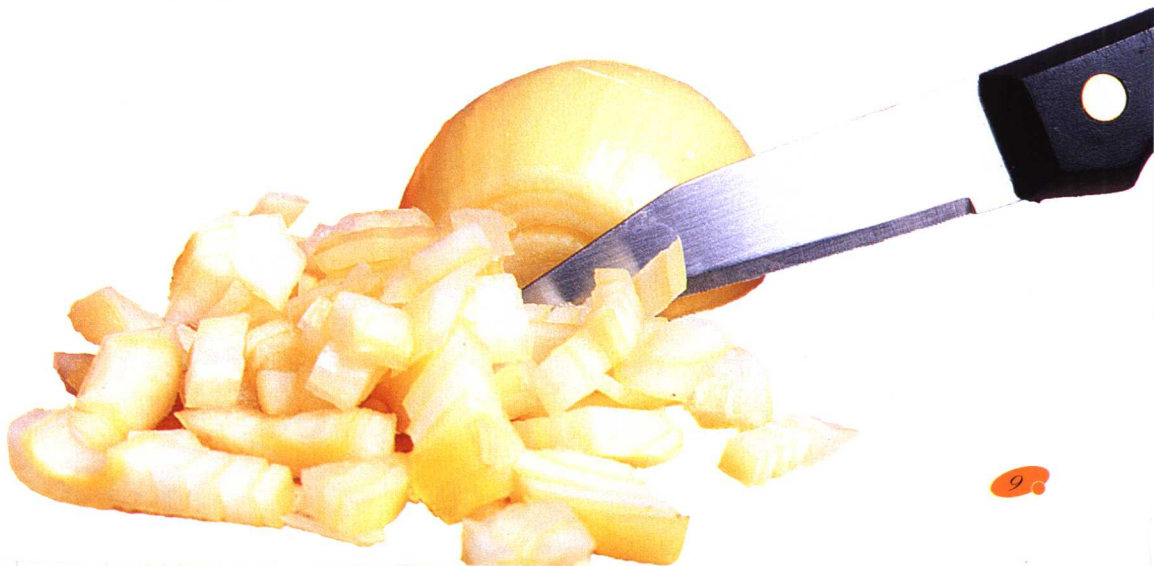
器皿

要烹饪食谱中介绍的所有菜肴，你需要准备下列器皿（当然，还有厨房必需品，如勺子、盘子和碗）：

- | | | | |
|-------------|---------|---------|----------|
| • 烤盘 | • 量杯 | • 砧板 | • 擀面杖 |
| • 食物处理机或搅拌器 | • 带盖的炖锅 | • 煎锅 | • 天平 |
| • 锉具 | • 刀具 | • 长柄勺 | • 漏勺或过滤器 |
| • 大平底烤箱专用盘 | • 搅蛋器 | • 柠檬榨汁机 | • 牙签或烤肉扦 |



温馨提示：在使用锋利刀具时，请格外当心。



意大利蔬菜通心粉汤

Minestrone Soup



烹制时间：45 分钟



难度星级：★



2 人份

在意大利，汤通常作为头盘出现，当然，它也可以搭配面包作为一顿便餐。蔬菜通心粉汤风行意大利，但做汤的原料却因时因地而异。凛冽寒冬，人们放入更多的意大利面，使汤汁更加浓稠；炎炎夏日，则会加入时鲜蔬菜，如芦笋和蚕豆。

>> 制作方法

1. 将洋葱和蒜瓣去皮，切成碎末。
2. 将芹菜和胡萝卜切片。
3. 将卷心菜切成小丁。
4. 用手将细式面条掰成约 2 厘米长的小段。
5. 将 300 毫升冷水放入锅中煮开，加入固体蔬菜汤料，搅拌至溶解。放在一边备用。
6. 用中火加热另一个锅中的油，然后加入切好的洋葱、蒜、芹菜和胡萝卜，煎 3 分钟。
7. 加入罐装番茄、蔬菜汤、卷心菜、扁豆和干欧芹，煮开，然后炖 10 分钟。
8. 加入已掰碎的细式面条。
9. 将汤汁再炖煮 8 分钟，不时搅拌，避免粘锅。如果使用新鲜欧芹，食用前加入即可。

原 料

- 1/2 个洋葱
- 1 瓣蒜
- 1 根芹菜杆
- 1/2 根胡萝卜
- 1/4 个卷心菜
- 40 克细式面条
- 1 块固体蔬菜汤料
- 1 餐勺油
- 200 克罐装切块番茄
- 40 克罐装扁豆
- 1 茶匙干欧芹或几枝新鲜欧芹





胡桃南瓜汤

Butternut Squash Soup



烹制时间：45 分钟



难度星级：★



2 人份

胡桃南瓜味道温和甘甜，如果买不到胡桃南瓜，可用普通南瓜代替。这道胡桃南瓜汤非常浓稠顺滑。

>> 制作方法

1. 用刀将胡桃南瓜小心地纵向切成两半，做这道菜只需其中一半。

2. 用勺挖出南瓜籽。

3. 小心地削去南瓜皮，将果肉切成小丁。

4. 将洋葱和蒜瓣去皮，切成碎末。

5. 将 500 毫升水放入锅中煮开，加入固体蔬菜汤料，搅拌至溶解。

放在一边备用。



6. 用中火加热另一个锅中的油，放入切好的洋葱、蒜和南瓜，煎 5 分钟。

7. 加入已备好的蔬菜汤并煮开，调至低火，炖 15 分钟。

8. 炖汤的同时，将帕尔马乳酪磨碎。

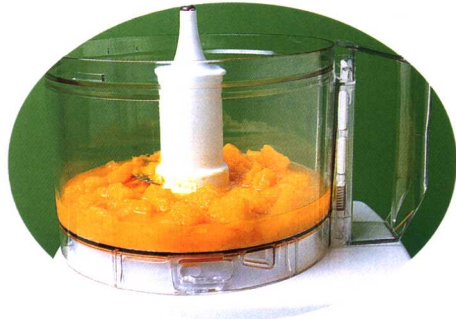


9. 将汤倒入食物处理机或搅拌机中，搅拌至浓稠细滑。

10. 将汤盛入两只碗中，然后分别撒上磨碎的帕尔马乳酪。

原 料

- 1 个胡桃南瓜
- 1 个洋葱
- 1 瓣蒜
- 1 块固体蔬菜汤料
- 2 餐勺油
- 40 克帕尔马乳酪





玉米黍羊乳酪沙拉

Polenta and goats' cheese salad



烹制时间：25 分钟



难度星级：★



2 人份

玉米黍是一种用玉米研磨成的面粉，需加水后烹制。很多菜式中都会用到玉米黍，它在意大利北部地区尤其受欢迎。玉米黍既可以作为头盘，也可以作为便餐。如果买不到羊乳酪，可以任选其他柔滑浓稠易涂抹的乳酪。

>> 制作方法

1. 将玉米黍成品切成厚约 0.5 厘米的薄片。
2. 把玉米黍片放入烤盘，烤约 7 分钟，直至表面呈棕黄色，翻面，再烤 7 分钟。
3. 将烤好的玉米黍片从烤盘中取出，在其中一面抹上羊乳酪。
4. 放回烤盘再烤 5 分钟，直至乳酪开始起泡。
5. 把油和醋混合搅拌，倒入装有莴苣叶的碗中。
6. 用勺搅拌沙拉，使莴苣叶均匀地沾满油和醋。
7. 将沙拉装盘，在上面摆上烤好的玉米黍片。

原料

- 300 克玉米黍成品
- 100 克羊乳酪
- 50 克拌莴苣叶
- 1 餐勺橄榄油
- 1/2 餐勺意大利香醋或红葡萄酒醋



购买玉米黍

有两种方案可供选择——购买玉米黍粉或玉米黍成品。玉米黍成品是经过烘制的固体块状物。如果买不到成品，也可以购买玉米黍粉，按照包装上的说明自己动手制作。



博洛尼亚肉酱面

Spaghetti bolognese



烹制时间：45 分钟



难度星级：★★



2 人份

在意大利，面食通常是头盘而非主菜。意大利面绚烂缤纷，形状超过 200 种。每个地区都有自己最受推崇的面条品种和食用方法。博洛尼亚肉酱面是以意大利北部城市博洛尼亚命名的。

>> 制作方法

1. 将洋葱和蒜瓣去皮，切成碎末。

2. 将蘑菇切片。

3. 用中火加热锅中的油，然后放入切好的洋葱和蒜，煎 5 分钟。

4. 加入牛肉馅，翻炒 10 分钟，直到牛肉变成棕色。

5. 加入罐装番茄、蘑菇片、牛至和罗勒，搅拌均匀。

6. 调至低火，盖上锅盖，用文火炖煮 20 分钟。

7. 同时，将另一锅水烧开，小心地放入细式面条，煮约 10 分钟，直到面条变软。

8. 将沥干水的细式面条放入两只碗中，用勺将肉酱盛到面条上。

原 料

- 1 个洋葱
- 1 瓣蒜
- 1 餐勺橄榄油
- 75 克蘑菇
- 250 克牛肉馅
- 400 克罐装切块番茄
- 1/2 茶匙干牛至
- 1/2 茶匙干罗勒
- 150 克意大利细式面条



形形色色的意大利面

以下是几种最常见的意大利面：

