

意大利菜

制作图解

ITALIAN

COOKING

ILLUSTRATED



大阪 辻厨师专科学校编著
吉林科学技术出版社 联合出版
香港万里机构



专业烹饪丛书

4



意大利菜制作图解

专业烹饪丛书

〔吉〕新登字 03 号

原出版社名：株式会社同朋舍出版
本中文版经株式会社见闻社仲介出版
Copyright © 1995 by Dohosha Publishing Co., Ltd.
Chinese Language edition arranged by Kenbunsha Agency

专业烹饪丛书

意大利菜制作图解

编 者

〔日〕大阪 辻厨师专科学校

总策划

曾协泰 赵玉秋

摄 影

宫本 进

插 图

佐藤衿子

译 者

刘若南 刘 茵 高秀珍

中文版编辑

黎承显

封面设计

香港万里机构制作部

出版者

吉林科学技术出版社

香港万里机构出版有限公司

发行者

新华书店总店北京发行所

印刷者

美雅印刷制本有限公司

出版日期

1997 年 8 月第 1 次印刷

定价 48 元

吉权图字：07-1997-097

版权所有·不准翻印

ISBN 7-5384-1757-5/TS · 96

出版说明

烹饪是艺术，也是一门科学；是人类创造的珍贵文化宝库，在现代人的生活中，占有一个重要的地位。

先秦时代，烹饪曾经处于重要位置，如伊尹作为厨师可以任政府要职；「治大国若烹小鲜」，把烹饪比喻作治理国家，甚至提出「八之政，一曰食」、「夫礼之初，始于饮食」等名言。到了现代社会，日本把烹饪纳入了科学的范畴，并使之成为学校教育的一个门类；欧美科学家把烹饪和食品科学看成为「有独特前景的学科」，提倡科学工作者就这方面进行系统和深入的探索。发展至今，世界各国饮食文化和烹调技艺的交流及取长补短蔚然成风；兼容并蓄，吸收别种菜系的优点以丰富本身饮食文化的内容成为共识和潮流。抱残守缺不合时宜，地域菜式的界限已越来越模糊。

享有「美食之都」美誉的香港，地理环境特殊，中西文化交汇，物料供应不虞有缺，寰球菜种南北兼备，饮食业发展迅速，并在长时间内成为饮食业人才的输出基地。作为扎根于香港而专门出版饮食书籍的出版机构，我们历年来出版了多种类型的烹饪书籍，既反映了这个美食天堂的瑰丽多彩，亦把许多成功的经验广泛传扬。无疑，饮食业要继续发展，吸取他人之长为己所用是必经之途，行内人士的专业水平必须不断提升，新入行者更应多加钻研。有鉴及此，我们策划出版本套「专业烹饪丛书」，内里既有自外国购入中文版的饮食名著，也有本地高水平饮食业专家的精心杰作。编排设计方面，为适应行内人士工作紧张时间不多的实际情况，内文尽量多用照片和插图来说明，希望无论对新进者还是资深人士都有一定参考价值。

本套丛书的成功出版，有赖业内人士的多方支持，请各位读者不吝提出宝贵意见，使这套书出得更合符大家的需要。

「专业烹饪丛书」编辑组

序

过往提到意大利菜，许多人往往只会想到意粉和馅饼，但随着意大利菜的渐次流行和为人熟悉，许多人开始认识到意大利菜原来是这末多姿多彩，足可以与法国菜并驾齐驱。目前意大利菜肴在亚洲地区已掀起一片热潮，许多人都想认识其正宗制法，本书便是从这方面着手，详细阐释有关烹饪技术，希望对各位有意深入认识正宗意大利菜式的朋友有所裨益。

法国菜肴给人一种高贵豪华之感，意大利菜肴则完全不同，其朴素的形象和普通人的生活十分接近，使用的原材料大都是东方人也惯用的，再加上意大利的烹调方法能充分发挥原材料的风味，制作出来的菜肴清淡而不油腻，很适合现今城市人的口味，其发展前景真是不可估量。

要成为一个能够真正掌握意大利菜式精髓的厨师，应该要注意以下几点：

首先必须明白，外国菜式和本土菜式有着根本的区别，其中的许多菜式，是我们过去生活中完全没有接触过的，因此不应简单凭直觉就去判断制作的菜肴是好还是坏，应细心研究和分析。为此，首先就必须掌握最基本的菜式，打好制作意大利菜肴的基础。本书编写目的之一就是为了帮助青年厨师掌握这方面的技术。

意大利菜式具有强烈的地方色彩，意大利的每一地区都有自己独特的传统菜式，而且变化繁多。由于篇幅所限，本书只能介绍四十多种菜式。如何把典型的菜式选进本书，编着者实在是花了不少功夫的。

本书所介绍的意大利菜肴，大都是标准的传统菜式，除此之外，也选用了一些新近在意大利形成的新派意菜。本书以有志于成为意大利厨师和希望对意菜进行深入研究的读者为对象，是大家学习意大利菜式的最佳入门读物。

大阪 辻厨师专科学校

东京国立烹饪学院

意大利烹饪主任教授 永作达宗

前 言

近年以来，意大利菜肴逐渐地在社会中生根发芽，被各界人士所接受，原因之一是意大利菜肴制作方法简单而易学。

意大利菜肴极其强调保持原材料的色香味，因此烹调时尽可能地采用简单的加工方法，删除一切不必要的多余手续。当然，原材料的鲜度和质量极大地左右着菜肴的品味，这是不言而喻的真理，但这绝不等于说，好的材料就一定要采用简单的烹调方法。诸位切不可忘记，只有牢固地掌握原材料的特点和其特异性，并灵活运用所掌握的基本烹调技术，才是从门外汉走向职业厨师的第一步。

为此，本书特别把烹调的基础技术列为讲解的重点。我等长期以来从事意大利烹调技术的教学，期间对年青学子经常出现的问题深有体会。因此，本书首先重点地讲解这些关键点，并详细地解说为什么非如此不可的理由，以及解决问题的诀窍和技巧。本书第二个讲解的重点是意大利菜肴经常使用的材料。本书采用了全图解的讲解方式，把菜肴的制作过程层次鲜明地展示给诸位，希望能加深大家的理解。

本书介绍了四十余款意大利菜式，编写时按意大利套菜的上菜顺序进行分类，分为开胃菜（头盘）、第一道菜（汤类、面食、米食）、第二道菜（鱼、肉菜肴）三大类。意大利菜式是由各种地方菜肴组合而成的，在长期的历史演变过程中，意大利各地产生了种类繁多的乡土菜式，本书从众多的意大利菜式中，选择了一些有代表性的基本菜式，其中也有些是水平较高而富有时代气息的新派意菜。如果诸位能活学活用本书的内容，并因此能帮助诸位成为一名职业厨师，则我等幸甚。

在本书的出版过程中，得到了各方面的大力协作，特别是同朋舍出版社的各位编辑，摄影师宫本进、负责插图的佐藤衿子，静雄烹饪教育研究所的仓田玲子、鎌田浩美等提供了大量的帮助。在此借本书出版之际，向以上诸位深表谢意。

大阪 辻厨师专科学校

东京国立烹饪学院

久松利行 可儿庆大 池鸣一博

目 录

出版说明	I	意大利蚬壳粉配油菜花	74
序	1	扭纹粉拌熏鲑鱼风味的奶油调味汁	75
前言	2	麦片有味饭配鹌鹑风味调味汁	76
彩色照片	5	黑色有味饭	79
开胃菜的制作方法	21	节瓜花和番红花有味饭	81
海鲜色拉	23	米兰风味杂菜汤	82
番茄干酪烘蒜味面包片	26	扁豆面条汤	84
西西里风味加巴纳特茄子	27	清炖牛肉汤式面饺	86
干蘑鸡肝酱模型糕	29	薯酱丸子配播朗那风味调味汁	89
鞑靼鲜扇贝	31	菠菜绿丸子和南瓜黄丸子	92
卡帕奇奥比目鱼——芝麻菜风味	33	披萨饼(意大利馅饼)	94
卡帕奇奥牛肉——黑菌汁及卡帕奇奥牛肉—— 硬干酪风味	35	烤酥盒子	96
夹馅鱿鱼色拉	38	第二道菜的制作方法	97
龙虾番茄和薯块色拉	40	烤架烤鲷鱼——地中海风味	99
熏鸭肉色拉	42	盘焗鱼片	101
第一道菜的制作方法	45	油炸海鲜——番茄风味	103
面片的制作方法	47	磨坊主妇小龙虾——加莉娜风味	105
白面片	47	安考纳风味鳕鱼	107
绿面片	48	红葡萄酒烩什锦海鲜	108
黄面片	49	米兰风味牛仔排配色拉	110
黑面片	50	烤小羊排——香草风味	112
虾味薄面片拌热那亚风味罗勒酱	51	牛脊肉扒配两种调味汁	114
鳕鱼馅四方大馄饨	53	煎鸭胸肉——罗勒和黑橄榄风味	117
蔬菜馅粗通心粉	56	烩猎人风味鸡配玉米粥	120
面片夹薯酱蘑菇	59	烩什锦肉配绿色香草酱	123
宽面条配鸭肉调味汁	62	汤汁和调味汁的制作方法	127
黑色窄面条配小海贝和节瓜	65	牛仔清炖肉汤	129
意大利粉拌鱼肉调味汁	67	鱼汤	131
曲形通心粉配牛胃调味汁	69	肉汤	133
短通心粉拌4种干酪调味汁——配开心果	71	番茄汁	134
焗茄子片卷通心粉	72	本书所使用的意大利食品原材料	135

本书使用方法

1-制作顺序

为了容易理解一道菜的制作过程和烹调内容，本书将制作方法按烹调内容进行了归纳，因而实际的烹调顺序前后多少有些变动。读者可由头至尾先通读一遍，掌握菜式的制作方法，然后按制作程序着手进行烹调。

2-烹调术语

在制作方法项目内使用了一些烹调术语。在该页的右下角，列出了这些术语的解释内容。

3-图解中的记号

①盐、胡椒粉



当出现相关的记号时，按所示撒入盐 (S) 或胡椒粉 (P)。

②加热



当锅底部分带有火炉阴影时，表示正处于用火加热状态。

③火的强弱



强火



中火



弱火



熄火

④加热时间



用钟表指针的记号来表示加热时间



- ① 干蘑鸡肝酱模型糕 (制法见第29页) ② 番茄干酪烘蒜味面包片 (制法见第26页)
 ③ 海鲜色拉 (制法见第23页) ④ 鞑靼鲜扇贝 (制法见第31页)
 ⑤ 西西里风味加巴纳特茄子 (制法见第27页)



①龙虾番茄和薯块色拉(制法见第40页)

②熏鸭肉色拉(制法见第42页)

③夹馅鱿鱼色拉(制法见第38页)



- ①卡帕奇奥牛肉—黑菌汁 (制法见第35页)
②卡帕奇奥牛肉—硬干酪风味 (制法见第35页)
③卡帕奇奥比目鱼—芝麻菜风味 (制法见第33页)



- ① 蔬菜馅粗通心粉 (制法见第56页)
- ② 面片夹薯酱蘑菇 (制法见第59页)
- ③ 鳕鱼馅四方大馄饨 (制法见第53页)



- ① 宽面条配鸭肉调味汁 (制法见第62页)
- ② 黑色窄面条配小海贝和节瓜 (制法见第65页)
- ③ 虾味薄面片拌热那亚风味罗勒酱 (制法见第51页)



- ① 焗茄子片卷通心粉 (制法见第72页)
- ② 意大利蚬壳粉配油菜花 (制法见第74页)
- ③ 扭纹粉拌熏鲑鱼风味的奶油调味汁 (制法见第75页)



- ①意大利粉拌鱼肉调味汁 (制法见第67页)
- ②短通心粉拌4种干酪调味汁—配开心果 (制法见第71页)
- ③曲形通心粉配牛胃调味汁 (制法见第69页)



- ① 黑色有味饭 (制法见第79页)
- ② 节瓜花和番红花味饭 (制法见第81页)
- ③ 麦片有味饭配鹌鹑风味调味汁 (制法见第76页)



- ①清炖牛肉汤式面饺 (制法见第86页)
②扁豆面条汤 (制法见第84页)
③米兰风味杂菜汤 (制法见第82页)