



尚锦美食王

尚锦文化



# 意大利面



李建轩 ◆ 著



中国纺织出版社

尚锦美食王

尚锦美食王

# 意大利面

李建轩◆著



中国纺织出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

意大利面 / 郭泰王, 李建轩著. —北京: 中国纺织出版社, 2014.5

( 尚锦美食王 )

ISBN 978-7-5180-0505-5

I. ①意… II. ①李… III. ①面条—食谱—意大利  
IV. ①TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2014 ) 第046370号

原文书名: 《意大利面丰盛味美》

原作者名: 李建轩

©台湾人类智库数位科技股份有限公司, 2012

本书中文简体版经台湾人类智库数位科技股份有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登

著作权合同登记号: 图字: 01—2014—0910

---

责任编辑: 韩 婧 责任印制: 何 艳

装帧设计: 水长流文化

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

订购电话: 010-87155894 传真: 010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博 http://weibo.com/2119887771

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年5月第1版第1次印刷

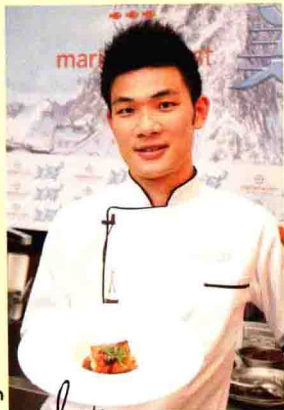
开本: 720×1000 1/20 印张: 7

字数: 79千字 定价: 32.80元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

# 热情与坚持的料理之路



Stanley

对料理的情有独钟和对料理的绝对坚持，是我对烹饪的一种负责态度。世界各地有很多好的食材，而这些食材需要负责任的厨师来驾驭，才能表示对食材甚至对顾客的尊重。

有一句名言：努力不一定会成功，但是成功终究是留给有准备及坚持到最后的人的。这段话一直在我的笔记本里，并不断提醒我，要努力实现梦想。从做菜到写书，再到在写作领域有所突破，我要感谢台湾人类智库刘彩荷主编的一路支持，从陌生的网络接触和洽谈企划案，到示范拍照、写稿，她都给予我鼓励与赞美。

彩荷主编说她是在网络上看到我比赛得奖的丰富经历，因而有了找我写食谱的想法，热爱厨艺比赛的我在餐饮的路途中，有过成功，也有过失败，从成功中寻找缺点并加以改进，是我迈向下一次成功的动力，这是我给自己的忠告。到目前为止，厨艺比赛有这么好的成绩，我非常感谢在求学过程中给予我无限帮助的四位老师周振文、古来文、黄宝元和许燕斌，他们教导我、带领我接触厨艺比赛，如今我也扮演着老师的角色，同样将餐饮知识及厨艺带给学生，进而带领学生参加比赛，但我始终不敢忘记老师们的谆谆教诲。

目前，我还在不断参加厨艺比赛，却从不担心如果比赛输了学生会怎么看待我这个老师，我会与学生分享：“参加比赛是交流厨艺经验，不管有没有得奖，只要对该场比赛尽力而为，就对得起自己，就是一場完美的挑战。”

比赛就是一种竞争，谁又不想获奖呢？但其实，获奖是对自己厨艺的肯定，没获奖是让自己知道哪里需要改进，参加比赛的意义，更重要的是视野的扩展及人际关系网的建立。我也常告诉学生厨艺料理是永无止尽的，一定要不断努力向上提升。

“玩食材”是我对厨艺料理的一种称呼，艺术与料理也是息息相关，就像画画前要准备好色盘，然后利用这几种基本颜色再绘描出更多缤纷色彩且有自己想法的一幅画，而厨艺料理也是如此。保护料理的基本传统，再创造时尚新风貌的概念，我一直将料理以“乐在其中”的方式在经营。这本《经典地道意大利面》，我利用酱料颜色的不同，将面点进行分类，每一类再利用不同形状的面体加以变化。希望这本书呈现的每一种意大利面料理，都能成为动人心弦的艺术。

2011

THERMOS“膳魔师杯”台湾厨神大赛 / 职业组 铜牌  
牛头牌型男主厨&美女厨师美味料理比赛 金牌  
第一届统一肉臊料理大赛 金牌

2010

一禽好友料理创意竞赛 / 社会组 银牌

2009

台北国际食尚秀青年厨师选拔赛 金牌

2008

第四届龟甲万杯烹饪比赛 / 社会组 铜牌  
第三届CamPania坎佩尼亚杯意大利面创意比赛 金牌

2007

美国美食创意厨艺比赛 铜牌  
法国国际美食协会台湾区世界年轻厨师菁英选拔赛 金牌  
第三届龟甲万杯烹饪比赛 / 社会组 金牌

2006

中国首届杭州国际西餐厨艺大赛 / 西餐三文鱼现场烹饪 铜牌  
中国首届杭州国际西餐厨艺大赛 / 西餐牛肉现场烹饪 银牌  
中国首届杭州国际西餐厨艺大赛 / 西餐展示 金牌  
FHA新加坡国际烹饪大赛 / 三道亚洲风味佳肴 铜牌  
万家香杯厨艺比赛 银牌  
黄金笋杯烹饪比赛 铜牌

2004

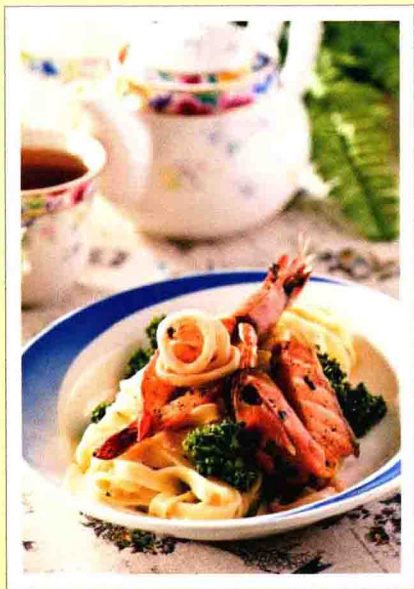
全国稻香料理米酒烹饪大赛（全国赛） 银牌  
全国稻香料理米酒烹饪大赛（北区） 金牌

# CONTENTS



## Part1 不可不知的二三事

- 8 意大利面种类多
- 11 地道意大利面这样煮
- 12 意大利面常用的各种辛香料
- 14 琳琅满目的酱料



## Part2 红酱——番茄酱

- 18 波隆那肉酱直面
- 20 炖番茄蔬菜螺旋面
- 22 番茄鳀鱼芥末籽水管面
- 24 番茄金枪鱼蝴蝶面
- 26 红酒番茄牛腩直面
- 28 地中海酸豆水管面
- 30 意式海鲜番茄宽面
- 32 意式番茄培根扁面
- 34 匈牙利牛肉宽面
- 36 辣味番茄罗勒墨鱼面
- 38 辣味番茄鸡肉斜管面
- 40 地中海蔬菜奶酪面饺
- 42 拿波里扁面

## Part3 白酱——奶油酱

- 46 奶油培根直面
- 48 野菇奶油斜管面
- 50 奶油菠菜奶酪水管面
- 52 奶油三文鱼子宽面
- 54 熏三文鱼奶油蝴蝶面
- 56 菜花奶香菠菜面
- 58 奶油熏鸡橄榄贝壳面

- 60 奶油蘑菇鸡肉直面
- 62 奶油柿子椒螺旋面
- 64 总汇海鲜奶油扁面
- 66 奶油蛤蜊蝴蝶面
- 68 翡翠鲜菇奶油直面
- 70 顶尖皇海鱼子墨鱼面



## Part4 青酱——罗勒酱

---

- 74 松子青酱直面
- 76 青酱海鲜宽面
- 78 绿海鲜虾螺旋面
- 80 青酱鸡肉贝壳面
- 82 蛤蜊罗勒斜管面
- 84 青酱奶油三文鱼扁面
- 86 漂浮青酱培根直面

## Part5 黄酱——南瓜酱

---

- 90 南瓜海鲜墨鱼面
- 92 切达奶酪通心面
- 94 黄海金沙柿子椒菠菜面
- 96 鲜虾南瓜椰奶水管面
- 98 南瓜鸡肉螺旋面
- 100 油封大蒜蔬菜直面
- 102 南瓜蟹肉松子扁面
- 104 蛋包南瓜奶酪通心面

## Part6 黑酱——黑橄榄酱

---

- 108 橄榄时蔬千层面
- 110 辣味墨鱼贝壳面
- 112 海陆百鲜斜管面
- 114 墨西哥辣味黑橄榄直面
- 116 野菇奶香黑橄榄扁面
- 118 白翡翠黑橄榄蝴蝶面

## Part7 清酱——橄榄油酱

---

- 122 蒜味蘑菇直面
- 124 黑橄榄酸豆螺旋面
- 126 香蒜白葡萄酒蛤蜊扁面
- 128 白葡萄酒海鲜宽面
- 130 香酥坚果魷仔鱼贝壳面
- 132 鲜虾蒜味菠菜面
- 134 蒜香意大利瓜橄榄墨鱼面

# 意大利面

李建轩 ◆ 著





# 热情与坚持的料理之路



Stanley

对料理的情有独钟和对料理的绝对坚持，是我对烹饪的一种负责态度。世界各地有很多好的食材，而这些食材需要负责的厨师来驾驭，才能表示对食材甚至对顾客的尊重。

有一句名言：努力不一定会成功，但是成功终究是留给有准备及坚持到最后的人的。这段话一直在我的笔记本里，并不断提醒我，要努力实现梦想。从做菜到写书，再到在写作领域有所突破，我要感谢台湾人类智库刘彩荷主编的一路支持，从陌生的网络接触和洽谈企划案，到示范拍照、写稿，她都给予我鼓励与赞美。

彩荷主编说她是在网络上看到我比赛得奖的丰富经历，因而有了找我写食谱的想法，热爱厨艺比赛的我在餐饮的路途中，有过成功，也有过失败，从成功中找寻缺点并加以改进，是我迈向下一次成功的动力，这是我给自己的忠告。到目前为止，厨艺比赛有这么好的成绩，我非常感谢在求学过程中给予我无限帮助的四位老师周振文、古来文、黄宝元和许燕斌，他们教导我、带领我接触厨艺比赛，如今我也扮演着老师的角色，同样将餐饮知识及厨艺带给学生，进而带领学生参加比赛，但我始终不敢忘记老师们的谆谆教诲。

目前，我还在不断参加厨艺比赛，却从不担心如果比赛输了学生会怎么看待我这个老师，我会与学生分享：“参加比赛是交流厨艺经验，不管有没有得奖，只要对该场比赛尽力而为，就对得起自己，就是一场完美的挑战。”

## 获奖经历

比赛就是一种竞争，谁又不想获奖呢？但其实，获奖是对自己厨艺的肯定，没获奖是让自己知道哪里需要改进，参加比赛的意义，更重要的是视野的扩展及人际关系的建立。我也常告诉学生厨艺料理是永无止尽的，一定要不断努力向上提升。

“玩食材”是我对厨艺料理的一种称呼，艺术与料理也是息息相关，就像画画前要准备好色盘，然后利用这几种基本颜色再绘描出更多缤纷色彩且有自己想法的一幅画，而厨艺料理也是如此。保护料理的基本传统，再创造时尚新风貌的概念，我一直将料理以“乐在其中”的方式在经营。这本《经典地道意大利面》，我利用酱料颜色的不同，将面点进行分类，每一类再利用不同形状的面体加以变化。希望这本书呈现的每一种意大利面料理，都能成为动人心弦的艺术。

2011

THERMOS“膳魔师杯”台湾厨神大赛 / 职业组 铜牌  
牛头牌型男主厨&美女厨师美味料理比赛 金牌  
第一届统一肉臊料理大赛 金牌

2010

一禽好友料理创意竞赛 / 社会组 银牌

2009

台北国际食尚秀青年厨师选拔赛 金牌

2008

第四届龟甲万杯烹饪比赛 / 社会组 铜牌  
第三届CamPaniam 坎佩尼亚杯意大利面创意比赛 金牌

2007

美国美食创意厨艺比赛 铜牌  
法国国际美食协会台湾区世界年轻厨师菁英选拔赛 金牌  
第三届龟甲万杯烹饪比赛 / 社会组 金牌

2006

中国首届杭州国际西餐厨艺大赛 / 西餐三文鱼现场烹饪 铜牌  
中国首届杭州国际西餐厨艺大赛 / 西餐牛肉现场烹饪 银牌  
中国首届杭州国际西餐厨艺大赛 / 西餐展示 金牌  
FHA新加坡国际烹饪大赛 / 三道亚洲风味佳肴 铜牌  
万家香杯厨艺比赛 银牌  
黄金笋杯烹饪比赛 铜牌

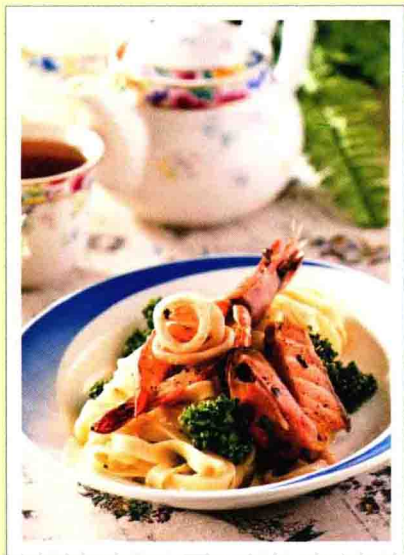
2004

全国稻香料理米酒烹饪大赛（全国赛） 银牌  
全国稻香料理米酒烹饪大赛（北区） 金牌

# CONTENTS 目录

## Part1 不可不知的二三事

- 8 意大利面种类多
- 11 地道意大利面这样煮
- 12 意大利面常用的各种辛香料
- 14 琳琅满目的酱料



## Part2 红酱——番茄酱

- 18 波隆那肉酱直面
- 20 炖番茄蔬菜螺旋面
- 22 番茄鳀鱼芥末籽水管面
- 24 番茄金枪鱼蝴蝶面
- 26 红酒番茄牛腩直面
- 28 地中海酸豆水管面
- 30 意式海鲜番茄宽面
- 32 意式番茄培根扁面
- 34 匈牙利牛肉宽面
- 36 辣味番茄罗勒墨鱼面
- 38 辣味番茄鸡肉斜管面
- 40 地中海蔬菜奶酪面饺
- 42 拿波里扁面

## Part3 白酱——奶油酱

- 46 奶油培根直面
- 48 野菇奶油斜管面
- 50 奶油菠菜奶酪水管面
- 52 奶油金三文鱼子宽面
- 54 熏三文鱼奶油蝴蝶面
- 56 菜花奶香菠菜面
- 58 奶油熏鸡橄榄贝壳面

- 60 奶油蘑菇鸡肉直面
- 62 奶油柿子椒螺旋面
- 64 总汇海鲜奶油扁面
- 66 奶油蛤蜊蝴蝶面
- 68 翡翠鲜菇奶油直面
- 70 顶尖皇海鱼子墨鱼面



## Part4 青酱——罗勒酱

---

- 74 松子青酱直面
- 76 青酱海鲜宽面
- 78 绿海鲜虾螺旋面
- 80 青酱鸡肉贝壳面
- 82 蛤蜊罗勒斜管面
- 84 青酱奶油三文鱼扁面
- 86 漂浮青酱培根直面

## Part5 黄酱——南瓜酱

---

- 90 南瓜海鲜墨鱼面
- 92 切达奶酪通心面
- 94 黄海金沙柿子椒菠菜面
- 96 鲜虾南瓜椰奶水管面
- 98 南瓜鸡肉螺旋面
- 100 油封大蒜蔬菜直面
- 102 南瓜蟹肉松子扁面
- 104 蛋包南瓜奶酪通心面

## Part6 黑酱——黑橄榄酱

---

- 108 橄榄时蔬千层面
- 110 辣味墨鱼贝壳面
- 112 海陆百鲜斜管面
- 114 墨西哥辣味黑橄榄直面
- 116 野菇奶香黑橄榄扁面
- 118 白翡翠黑橄榄蝴蝶面

## Part7 清酱——橄榄油酱

---

- 122 蒜味蘑菇直面
- 124 黑橄榄酸豆螺旋面
- 126 香蒜白葡萄酒蛤蜊扁面
- 128 白葡萄酒海鲜宽面
- 130 香酥坚果魷仔鱼贝壳面
- 132 鲜虾蒜味菠菜面
- 134 蒜香意大利瓜橄榄墨鱼面



Part

# 1 不可不知的二三事

形形色色的面条

× 掌握要领的煮法

× 画龙点睛的香料

× 酸甜咸辣的酱汁

= 美味可口的意大利面



# 意大利面种类多

意大利面的英文名称是“Pasta”，原意是“经揉搓过的面团”，意大利面的世界就像是千变万化的万花筒，种类繁多，再搭配不同的酱汁，就成了数以百计的意大利面料理。

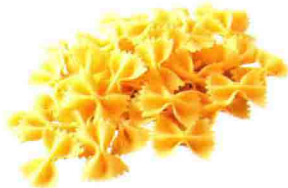
## 意大利细面

意大利细面就是大家熟悉的天使细发面，是意大利面种类中最为纤细的一种，适合搭配较稀且味道清淡的酱汁，也是制作冷面的最佳选择。



## 蝴蝶面

面质两侧较为细柔，中间较为厚实，是外形最为讨喜的意大利面，蝴蝶面身造型容易沾附酱汁，各式不同酱汁类型皆适合与其搭配。



## 贝壳面

贝壳面有着贝壳造型，面类形状、纹路及开口使得它容易沾附酱汁，所以搭配任何酱汁或是焗烤都是不错的选择。



## 螺旋面

螺旋面螺旋形状的卷曲凹凸纹路，容易留住酱汁，最为适合的烹饪手法是搭配浓郁酱汁及焗烤。





## 千层面

千层面是一种方形片状的特殊意大利面，有菠菜等口味，有些会有波浪状的边，通常与肉酱、白酱、奶酪焗烤而成。



## 细扁面

细扁面的面身扁平且较有厚度，不必煮太久，烹饪时很容易吸附酱汁，面身弹性足且有咬劲。



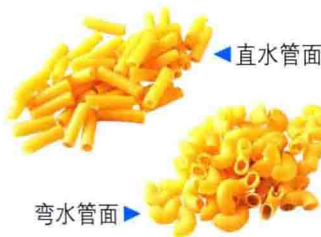
## 通心面

通心面体积较为娇小，表面平滑，不易掩盖其他原料的味道，通常与蛋黄酱一起制作，适合多种烹饪手法结合，如冷盘。



## 斜管面

斜管面中间空心，两端尖头，表面略带纹路，也是容易吸附酱汁的面型，由于面的两端是尖头又被称为“笔尖面”。



## 水管面

水管面的称呼来自于意大利文的“riga”，意指“线条”，面型以空心造型，表面呈现条纹线条，能吸附浓厚酱汁，通常与奶酪搭配焗烤，又可分直水管面与弯水管面两种。





## 意大利直面

常用意大利面的英文“Spaghetti”就是意大利直面，是最常见的一种意大利面。



## 宽扁面

宽扁面是波隆那的特产，也因其扁而宽的面形更容易吸附酱汁，食用时可以搭配多种酱料，从简单的奶油酱汁到以肉类、鱼类为基底的混和酱料都可与其搭配。



## 鸟巢面

鸟巢面是将宽扁面卷成一团，呈鸟巢型而得名。鸟巢面口味多样，如鸡蛋、菠菜、番茄等，宽面容易吸附酱汁，适合搭配浓郁酱汁。



## 面饺

面饺由杜兰小麦和里科塔、埃曼塔尔、哥瑞纳一帕达诺等多种奶酪制成，风味浓郁。适合搭配番茄、肉酱酱汁，尤其搭配一点儿现制的帕马森奶酪(Parmesan Cheese)，滋味更佳。

## 五颜六色的意大利面

有颜色的意大利面本身并没有添加色素，而是利用原料，如胡萝卜汁或番茄汁、墨鱼汁、蔬菜汁等，从而呈现出缤纷的色彩。

一般有颜色的意大利面通常是绿色和黑色，绿色意大利面是用面团加上绿色蔬菜汁制成；黑色的意大利面是墨鱼面，是加入墨鱼汁制作而成的面条。

