



从0开始做意大利餐

特色意大利餐全图解呈现
超详细制作步骤一学就会

精致 正宗 浓香

- ★精选地道意大利餐制作详解
- ★600幅彩图制作全程关键步骤实景再现
- ★后附特色食材选购指南及替代选择

姜智耀 周学武 主编

专为中国
家庭定制

免费提供
网络教学视频

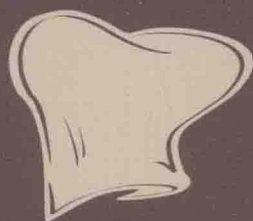
中华工商联合出版社

Italian Food

从0开始

做意大利餐

姜智耀 周学武 © 主编



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

从0开始做意大利餐 / 姜智耀, 周学武主编. -- 北京: 中华工商联合出版社, 2012.3
ISBN 978-7-5158-0166-7

I. ①从... II. ①姜... ②周... III. ①菜谱-意大利
IV. ①TS972.185.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第037872号

从0开始做意大利餐

作 者: 姜智耀 周学武

出 品 人: 成与华

策 划: 李 征

责任编辑: 吴 琼

参编人员: 孙 鹏 王雪蕾 侯熙良 常方喜 彭 利 贾全勇 梅妍娜 孙 燕
刘继灵 徐正全 李青青 郑希凤 李华华 初 晨 安伯旻 种雅春
张鹏程 刘少博 王 芸 张彩慧 阎士稳

菜品制作: 魏永建 姜智耀

工作人员: 石青华 于善瑞 仇 鑫 孙 嫣 胡玉英 孙建慧 刘嘉华 申永芬

统 筹: 双福 SF 文化·出品
www.shuangfu.cn

摄 影: 双福 SF 文化·出品
www.shuangfu.cn

装帧设计: 双福 SF 文化·出品
www.shuangfu.cn

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京米开朗优威印刷有限责任公司

版 次: 2012年6月第1版

印 次: 2012年6月第1次印刷

开 本: 700mm×1000mm 1/16

字 数: 100千字

插 图: 600幅

印 张: 6.5

书 号: ISBN 978-7-5158-0166-7

定 价: 28.00 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

社 址: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

网 址: <http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印刷质量问题, 请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915



Italian food

CONTENTS

目录



Part 1 了解意大利料理

“西餐之母”意大利餐	2
意大利餐风格特色	3
意大利的饮食礼仪	4

Part 2 口感丰富的美味披萨

玛格瑞塔披萨	6
什锦贝壳披萨	8
萨拉米披萨	9
杂菌披萨	10
拿波里鲜虾番茄披萨	12
意式紫苏披萨	14
橙味披萨	15
牡蛎鸡腿菇披萨	16
风干牛肉披萨	18
小牛肉披萨	19
蟹味菇虾仁披萨	20

Part 3 独具韵味的意大利面

意大利蒜香面	22
罗勒意大利面	24
什蔬蛤蜊面	26
意大利金枪鱼奶油面	27
意大利杂菌面	28
蔬菜乳酪酱意大利面	30
高根左拉乳酪意大利面	32
罗勒什锦菇意大利面	33
虾仁菠菜酱意大利面	34
蒜油酱意大利面	36
烤兔肉酱拌细螺丝面	37
墨鱼面配烤什锦时蔬	38



Italian food

CONTENTS

目录



Part 1 了解意大利料理

“西餐之母”意大利餐	2
意大利餐风格特色	3
意大利的饮食礼仪	4

Part 2 口感丰富的美味披萨

玛格丽塔披萨	6
什锦贝壳披萨	8
萨拉米披萨	9
杂菌披萨	10
拿波里鲜虾番茄披萨	12
意式紫苏披萨	14
橙味披萨	15
牡蛎鸡腿菇披萨	16
风干牛肉披萨	18
小牛肉披萨	19
蟹味菇虾仁披萨	20

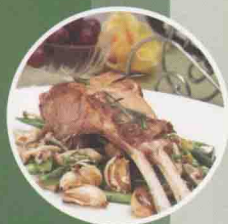
Part 3 独具韵味的意大利面

意大利蒜香面	22
罗勒意大利面	24
什蔬蛤蜊面	26
意大利金枪鱼奶油面	27
意大利杂菌面	28
蔬菜乳酪酱意大利面	30
高根左拉乳酪意大利面	32
罗勒什锦菇意大利面	33
虾仁菠菜酱意大利面	34
蒜油酱意大利面	36
烤兔肉酱拌细螺丝面	37
墨鱼面配烤什锦时蔬	38



Italian food

CONTENTS



Part 4 特色鲜明的意大利美食

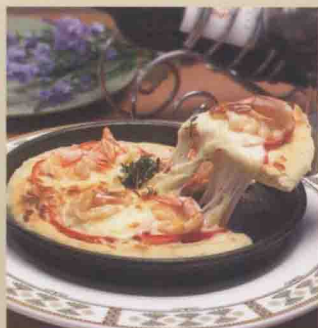
乳酪烤番茄	40
意式奶油烩海鲜	42
鸡肉奶酪芦笋沙拉	43
香煎鸭肉配苹果酱汁	44
番茄风味炖小牛肉	46
蔬菜火腿沙拉	48
萨拉米肠芦笋卷	49
香煎三文鱼配蛤蜊酱汁	50
奶油时蔬烩海鲜	52
小牛肉沙拉	54
香草煎烤鸡胸配时蔬	55
黑芝麻烤鱼配海鲜酱汁	56
意大利牛肉汤	58
蒸海胆配奶酪杏仁汁	60
胡萝卜土豆炖小牛肉	61
香草烩牛肉	62
牛尾汤配蒸饭	64
烤兔肝配醋渍甜椒	66
鳀鱼炖牛肉配蔬菜	67
意式海鲜汤	68
香煎大虾配甜椒酱汁	70
烤小羊肉配时蔬	72
鱼肉茼蒿炖饭	74
烤稚鸽配杜松子酱汁	75
烤猪肋排配南瓜苹果	76
鸡胸土豆沙拉	78
烤酿蘑菇沙拉	80
荷包蛋配香煎南瓜	82
培瓦拉达炖饭	83
红生菜火腿卷配酸甜酱汁	84
香煎真鲷配番茄酱汁	86
羊肉沙拉	88
南瓜烟肉沙拉	90
番茄奶酪炖饭焦香奶油风味	91
煎鸭胸配白肝	92

附录：特色食材选购指南	93
-------------------	----

源远流长的意大利餐，对欧美国家的餐饮产生了深厚影响，并发展出包括法餐、美国餐在内的多种派系，故有“西餐之母”的美称。

Part 1

了解意大利料理





“西餐之母”意大利餐

意大利地处欧洲南部，包括亚平宁半岛以及西西里岛、撒丁岛等岛屿，人口7600多万。自公元前753年，罗马城兴建以来，罗马帝国在吸收了古希腊文明精华的基础上，发展出先进的古罗马文明，从而成为当时欧洲的政治、经济和文化中心。



以佛罗伦萨城为首的王公贵族们，纷纷用研究开发烹调技艺及拥有厨艺精湛的厨师来展现自己的实力与权力，并以此为荣耀。因此，当时一般的平民百姓认为只要能成为烹调料理的高手，就有置身贵族圈的机会，以至全国上下沉浸在烹调技艺的研发乐趣之中，顺势将餐饮业发展推向鼎盛时期，进而奠定了意大利餐“西餐之母”的神圣地位，并影响了欧洲的大部分地区，被誉为“欧洲大陆烹饪之始祖”。

意大利人对西餐文化贡献颇多。公元1533年，意大利公主凯瑟琳·狄·麦迪奇嫁给法国王储亨利二世时，带了30位厨师前往，将新的食物与烹饪方法引介至法国。法国人则将两国烹饪上的优点加以融合，并逐步将其发扬光大，创造出当今最负盛名的西餐代表——“法国菜”。其次，意大利人发明餐用叉子，为餐桌文化立下新的批注。



意大利餐风格特色



◎原汁原味，讲究火候

意大利菜肴最为注重原料的本质、本色，成品力求保持原汁原味。在烹煮过程中非常喜欢用蒜、葱、番茄酱、干酪，讲究制作沙司。烹调方法以炒、煎、烤、红烩、红焖等居多。通常将主要材料或裹或腌，或煎或烤，再与配料一起烹煮，从而使菜肴的口味异常出色，缔造出层次分明的多重口感。意大利菜肴对火候极为讲究，很多菜肴要求烹制至六七成熟，而有的则要求鲜嫩带血。米饭、意大利面则要求有一定硬度。



◎利用食材的自然风味

烹制意大利菜，总是少不了橄榄油、黑橄榄、干白酪、香料、番茄等，这也是意大利当地所盛产与充分利用的食用原料，因此，意大利菜肴素有“道地与传统”之称。最常用的蔬菜有番茄、白菜、胡萝卜、龙须菜、莴苣、土豆等。配料广泛使用大米，配以肉、牡蛎、乌贼、田鸡、蘑菇等。

◎以米面做菜，花样繁多

意大利人善做面、饭类制品，几乎每餐必食，而且品种多样，风味各异，著名的有意大利面、披萨饼等。意大利面具有不同形状和颜色，斜状的是为了让酱汁进入面管中，而条纹状的则是让酱汁留在面条表层上。颜色则代表在制做面条过程中，添加了不同的材料：红色面是在制面的过程中混入红甜椒或甜椒根，黄色面是混入番红花蕊或南瓜，绿色面是混入菠菜，黑色面堪称最具视觉冲击力，用的是墨鱼的墨汁，所有颜色皆来自于自然食材，而不是色素。

◎区域差异，造就地方美食

由于南北气候、风土条件的差异，意大利菜有四大菜系，包括北意菜系、中意菜系、南意菜系、小岛菜系。各个菜系根据地方出产，具有自己独特的风格。意大利的甜品琳琅满目，一般在餐后食用。在享用甜品时，服务员会推上芝士车。芝士在意大利是十分普遍的食物，种类大概有400种，可以入菜或者伴红酒进食。意大利人的口味一般喜肥浓，爱辣、甜酸味，注重菜品的浓、香、烂，讲究菜肴与酒的搭配。一般鱼和白肉配白葡萄酒，肉菜配红葡萄酒或粉红色葡萄酒。膏状物、菜粥等根据其调味酱来决定葡萄酒，鱼贝类的调味酱配白葡萄酒，若是带肉的调味酱就配红葡萄酒或桃红葡萄酒，意大利人不喜欢吃碎肉和肥猪肉，面包也只用白面包。



意大利的饮食礼仪



意大利人习惯该国传统餐饮，即意式西餐，以意大利各大区的地方传统风味菜、大餐为主。就西餐烹饪来讲，意大利应是始祖，可以与法国和其他西欧国家的大餐媲美。因此，意大利人请客人吃意式大餐时也津津乐道，以此为骄傲。

他们一般重视晚餐，重要的请客活动往往都安排在晚上。中午一般称为工作餐，比较简单，可在一个小时内结束。晚餐时间就比较长，用餐时往往边喝酒，边聊天，一顿饭要吃二个多小时甚至更长时间，他们比较推崇慢餐运动，认为这是真正的饮食文化。

意大利人喜爱面食，往往放在第一道。吃意式西餐主要用刀叉，因此，意大利在餐桌上的习惯是吃要尽可能闭嘴，吃喝尽量不发出声音，吃面条要用叉子卷好送入口中，不可吸入发出声音。餐间谈话也宜等嘴中无食物后再交谈。

每一道菜吃完后，只要把刀叉并排放在盘内，就表示已吃完，有剩的话服务员也会撤了。餐桌上不要起身隔着几个人去取较远的餐点或拿调味品，应请邻座代劳，将远处的餐点盘或调味品拿到面前，再取食物放入个人碗中。

意大利人喜欢喝葡萄酒，是家庭餐桌上顿顿必备的饮料，客人来了更是以酒相待。但是，意大利人喝酒的方式比较讲究，一般在饭前喝开胃酒，又称餐前酒，能刺激胃口，增加食欲。席间视海鲜或肉类等不同的菜，或饮白葡萄酒、或饮红葡萄酒，餐后还要喝少量甜酒或烈性酒以助消化。席间一般不用烈性酒，更没有习惯劝酒，因此，基本没有酗酒现象。此外，意大利人还比较喜欢在开胃的软饮料里掺点烈性酒，在冰激凌上浇点白兰地，就连最后一道咖啡也要掺上些酒，认为这样喝起来、吃起来才更有味道，与众不同。

如果意大利朋友请你到家里吃饭，客人可酌情带些小礼物，如葡萄酒、甜食或巧克力、鲜花等，也可带些有民族特色的精致典雅的小工艺品或纪念品。意大利人在安排座位时是一男一女间隔开，有时还把丈夫与妻子分开。客人带的酒、食物和甜点也可以马上食用。礼物一般都习惯当场打开。如送鲜花，切记不能

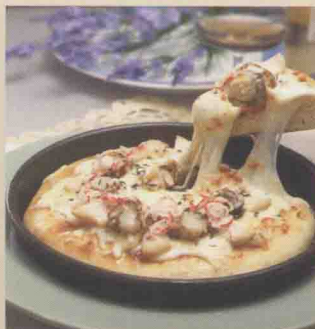
送菊花，意大利忌讳菊花，因为菊花盛开的季节正是人们扫墓的时候，菊花是葬礼上用的。送花时要注意送单数。手帕也不能随意送人。



披萨是一种发源于意大利的食品，在全球颇受欢迎。披萨的通常做法是在发酵的圆面饼上面覆盖番茄酱、奶酪和其他配料，并由烤炉烤制而成。

Part 2

口感丰富的美味披萨



玛格瑞塔披萨

难易度 ★★

时 间 35分钟



制 作



材 料

披萨面团、马苏里拉奶酪各100克，番茄、洋葱各1个。

酱 料

番茄酱50克，黑水榄、阿里根努香草、食盐、橄榄油各适量。



0失败窍门

基础披萨面团制作：高筋面粉500克，即溶酵母粉4克，糖25克，食盐5克，橄榄油25克，约45℃温水250毫升。将上述物品放入面盆中，揉成长条状，不断甩打几次，增加面团柔韧性，再将面团揉捏光滑，发酵30分钟即可。



1.洋葱洗净，切丝；番茄洗净，切成片；黑水榄切片。



5.均匀地摆上番茄片、洋葱丝。



2.马苏里拉奶酪擦成丝。



6.撒上酪丝、切好的黑水榄，撒匀食盐、阿里根努香草，淋少许橄榄油。



3.将披萨面团擀成5毫米厚的面坯，放入刷橄榄油的烤盘中，用叉子叉眼。



7.将披萨放入预热好的烤箱，以250℃的温度烘烤5分钟。



4.将披萨面坯放入烤箱烤至金黄色取出，表面均匀涂抹番茄酱。



8.将披萨取出，切块装盘即可。

什锦贝壳披萨

难易度 ★★

时 间 45分钟



材 料

披萨面团、扇贝、刀鲜、蟹棒、蛤蜊、马苏里拉奶酪各100克。

酱 料

番茄酱、阿里根努香草、黑胡椒碎、食盐、橄榄油各适量。



0失败窍门

蛤蜊可以放入淡食盐水中吐尽泥沙后再洗净；扇贝、刀鲜需要多清洗几次，去除壳表面的泥沙等。



制 作



1.扇贝、刀鲜、蛤蜊洗净煮熟，取肉备用。



2.奶酪擦成丝；蟹棒切圈；将披萨面团擀成5毫米厚的面坯。



3.面坯放入刷橄榄油的烤盘中，叉眼，放入烤箱，烤至金黄色取出。



4.抹匀番茄酱，铺上奶酪丝，摆上扇贝肉、刀鲜肉、蛤蜊肉。



5.摆上蟹棒圈，撒上食盐、黑胡椒碎、阿里根努香草，淋橄榄油。



6.放入预热好的烤箱，以250℃烘烤5分钟。



7.取出，淋少许橄榄油即可。

萨拉米披萨

难易度 ★★

时 间 40分钟



材 料

披萨面团、马苏里拉奶酪各100克，萨拉米肠、蟹味菇各50克。

酱 料

番茄酱50克，香葱、阿里根努香草、食盐、橄榄油各适量。



1. 萨拉米肠切薄片，蟹味菇洗净去根，香葱切碎，奶酪擦成丝。



2. 披萨面团擀成5毫米厚的面坯，放入刷橄榄油的烤盘，叉眼，放入烤箱。



3. 烤至金黄取出，抹上番茄酱。



4. 撒上马苏里拉奶酪，摆上一层蟹味菇，再摆上萨拉米肠。



5. 均匀地撒上海葱碎、食盐、阿里根努香草，淋少许橄榄油。



6. 放入预热好的烤箱，以250℃烘烤5分钟。



7. 取出，淋少量橄榄油即可。

杂菌披萨

难易度 ★★

时 间 40分钟



制 作



材 料

披萨面团、马苏里拉奶酪各100克，平菇、口蘑、鸡腿菇、蟹味菇各20克。

酱 料

番茄酱50克，阿里根努香草、食盐、橄榄油各适量。



0失败窍门

选购平菇的时候：应选择菇形整齐不坏、颜色正常、质地脆嫩而肥厚、气味纯正清香、无杂味、无病虫害、八成熟的鲜平菇。



1.将平菇、口蘑、鸡腿菇、蟹味菇分别洗净。



5.在面坯上涂抹上番茄酱，摆上各种蘑菇。



2.披萨面团擀成5毫米厚面坯，放入刷油的烤盘中，叉眼，入烤箱烤至金黄色。



6.摆上马苏里拉奶酪片，均匀地撒上食盐、阿里根努香草，淋少许橄榄油。



3.将口蘑切片，马苏里拉奶酪切成片。



7.放入预热好的烤箱，以250℃烘烤5分钟。



4.将鸡腿菇切片，平菇撕成条。



8.取出，撒少量新鲜阿里根努香草，淋少量橄榄油即可。