

29

杨桃文化·新手食谱系列

家常意大利面

温馨与美味独具的意大利面

颜金满[台湾]著 汕头大学出版社

在意大利面的餐桌上拉近亲人与朋友的距离
在无国界的料理中再次挑逗所有人的味蕾

超值价

10元



风情万种的滋味

图书在版编目(CIP)数据

家常意大利面 / 颜金满著, - 2版, - 汕头: 汕头大学出版社, 2004. 6

(新手食谱系列)

ISBN 7-81036-727-7

I. 家... II. 颜... III. 面条-食谱-意大利 IV. TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第004413号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文简体字版本。
未经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

家常意大利面

作者: 颜金满

责任编辑: 胡开祥 李资渝

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电话: 0754-2903126 0754-2904596

印刷: 广东信源彩色印务有限公司

(原广东邮电南方彩色印务有限公司)

邮购通讯: 广州市天河北路177号祥龙花园祥龙阁
2202室

电话: 020-85250482 邮编 510075

开本: 890 × 1168 1/16

印张: 3

字数: 20千字

版次: 2004年6月第2版

印次: 2004年6月第1次印刷

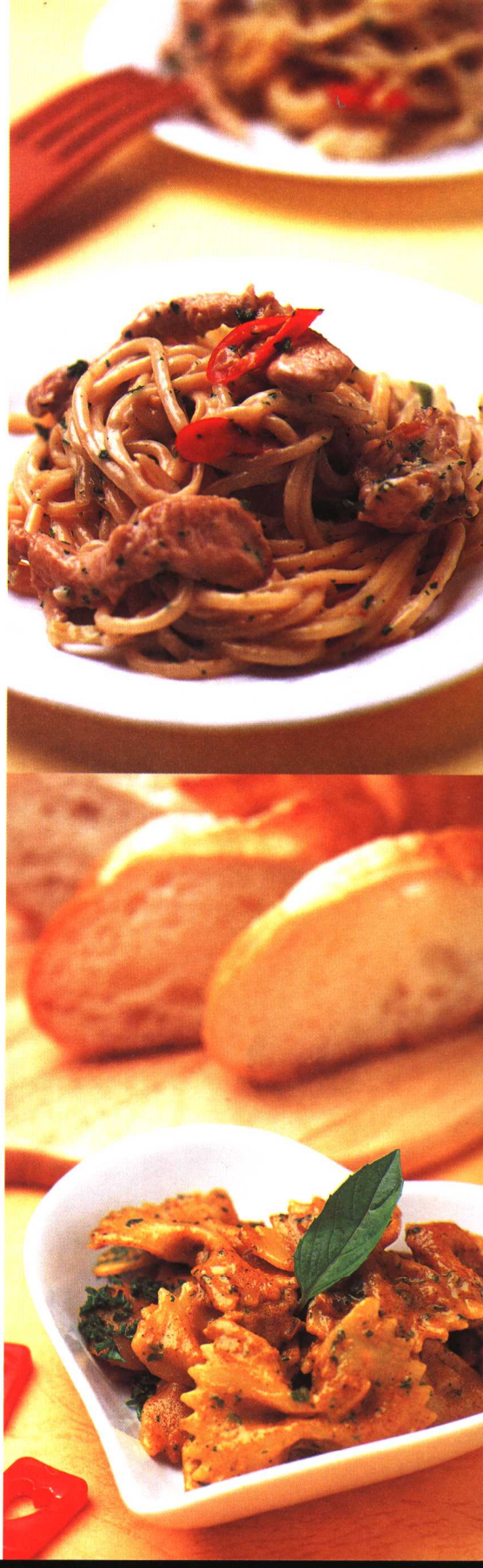
印数: 20000册

定价: 10.00元

ISBN 7-81036-727-7/TS · 55

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

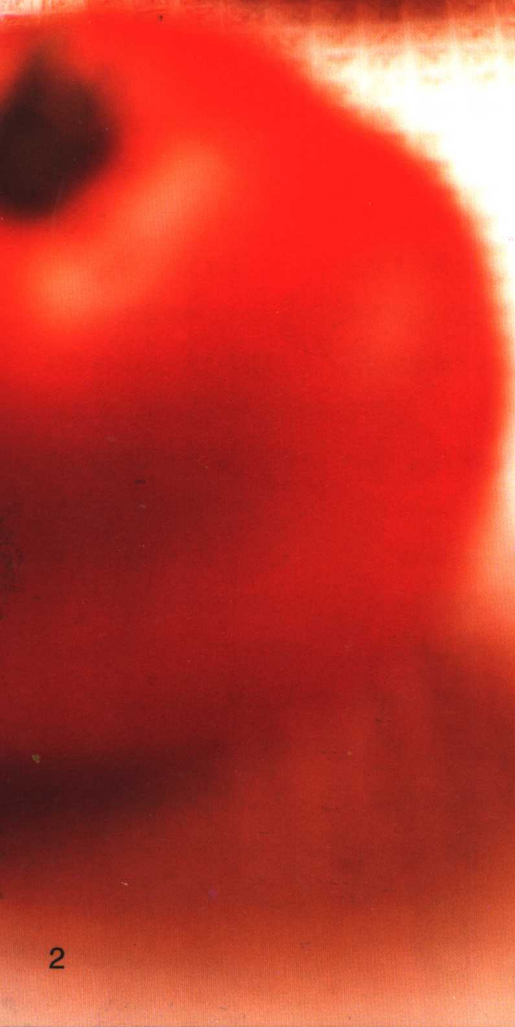




家常意大利面 ITALIAN

Italian

家常意大利面



Contents 目录

- 4..... 导读
征服全世界的意大利面
- 6..... 意大利面条家族
8..... 煮意大利面不败秘诀
9..... 面与酱的配对游戏
- 10..... 第一篇
奶油白酱篇
- 12..... 自制奶油白酱
13..... 剥皮辣椒酱意大利面
14..... 大蒜奶油意大利面
15..... 液体黄金~橄榄油
16..... 什锦菇奶油意大利面
16..... 蔬菜奶油意大利面
17..... 熏肉奶油意大利面
18..... 辣味鸡柳意大利面
18..... 香肠奶油意大利面
19..... 咖喱奶油意大利面
19..... 蛋黄奶油酱意大利面
20..... 鲑鱼奶油意大利面
21..... 蟹肉奶油意大利面
- 22..... 第二篇
蕃茄红酱篇
- 24..... 自制蕃茄糊
25..... 原味蕃茄酱意大利面
26..... 挑逗味蕾的精灵~香草
27..... 辣味蕃茄酱意大利面
27..... 山药蕃茄意大利面
- 28..... 紫苏蕃茄意大利面
28..... 罗勒蕃茄意大利面
29..... 鲷仔鱼蕃茄意大利面
30..... 香草肉酱焗千层面
30..... 蕃茄鸡肉酱意大利面
31..... 蕃茄蛤蜊意大利面
- 32..... 第三篇
清酱篇
- 34..... 蛤蜊清酱意大利面
35..... 蔬菜清酱意大利面
36..... 海鲜清酱意大利面
37..... 腊味清酱意大利面
37..... 白酒带子意大利面
- 38..... 第四篇
创意面酱篇
- 40..... 什锦榨酱意大利面
41..... 海山酱意大利面
41..... 芝麻酱意大利面
42..... 松子酱意大利面
43..... 精力酱意大利面
43..... 怪味酱意大利面
- 44..... 罐头面酱也能做出
大师级美味





导读 Introduction

征服全世界的 意大利面

意大利面的世界就像是千变万化的万花筒，数量种类之多据说至少有 500 种，再配上酱汁的组合变化，便可做出上千种的意大利面料理。而这种从前意大利贫穷人家的食物可是用手拉着面条代替叉子，将头高高仰起地吃呢！而意大利人对意大利面的疯狂只要从每年拿波里固定举办的意大利面嘉年华会就可窥知。

意大利面可以说是代表意大利料理征服全世界胃的大功臣，我们统称 Pasta 的意大利面原意指的是经揉搓过的面团，其最早成型的年代大约是公元 13~14 世纪左右，跟现在我们所吃到的意大利面最像。到文艺复兴时期以后，意大利面的种类和酱汁的变化也随着艺术逐渐丰富起来。然而还有什么能比意大利面更能征服人心的呢？它的制作简易、用料丰富、口感香浓，不仅在意大利当地备受欢迎外，走访世界各地的餐饮时，意大利面的餐馆也比比皆是，但重要的是在意大利当地，意大利面简直就是“妈妈的味道”，当有人正用经济征服世界时，意大利面却不费吹灰之力悄悄地在全世界老饕的心中占了一席之地。

你可以从“意大利家常面”中挑选喜欢的口味后，到临近的超市采买面条，不消 2 个钟头，把面端上桌，让全部的人臣服在你速成的精湛手艺之下。36 种不同口味的意大利面轮番上阵，先来个奶油白酱烹调的意大利面，再来个鲜活的蕃茄红酱意大利面，或是口味较清淡的清酱意大利面，最后再突发奇想地端出充满智慧与人生哲理的创意酱意大利面，让不能沟通的人以意大利面代替语言！让所有的人在您面前发出意大利人的惊叹语“妈妈咪呀”！

要世界和平，先学会做意大利面吧！

意大利面条家族

Pasta 的五花八门

在意大利本地，意大利面条被明文规定必须采用100%杜兰黍莫利那(Durum Semolina)优质小麦面粉及煮过的优质水来制作，而且不论是手工制或机器制面绝对不可以添加色素及防腐剂，而除了原味之外的面条，其他色彩缤纷的意大利面都是用蔬果混制的，例如绿菠菜面、番红花面、黑墨鱼面、可可面、蛋黄面等等。

意大利面的世界就像是千变万化的万花筒，数量种类之多据说至少有500种。而意大利面的形状千奇百怪，细圆形长面条例如有最平民化的Spaghetti、犹如面线的“天使的发丝”Angel Hair；扁平形面条如意大利宽面、波浪宽扁面、意大利扁平细面；通心粉形面条如像水管的葱管面、像小猫耳朵的耳形面、像海芋的百合花形面、像螺丝钉的螺旋面、像笔尖的斜管面、贝壳面、半圆形短面、大小蝴蝶结面等等；而面饺形的则有方形面饺、像馄饨般的卡佩拉奇面饺、像水饺般的半圆形面饺、及像飞碟状的贝壳形面饺、开放式的面饺千层面。数量种类之多，名称各地之差异，要认识所有的意大利面条可不是一件容易的事。

Pasta 中意文对照版

三色贝壳面	3-color giant Shells
贝壳面	Conchiglie
小贝壳面	Shells
天使的发丝	Angle hair
圆直条面	Spaghetti
细扁面	Linguini
意大利宽面	Tagliatelle
意大利扁平细面	Tagliolini
波浪宽扁面	Pappadelle
菠菜宽扁面	Spianch fettuccini
手工菠菜宽扁面	Home made Spianch Fettuccini
意大利水管面	Maccheroni
意大利尖管面	Feane
半圆形短面	Maccheroni
百合花形面	Gigli
耳形面	Orecchiette
斜管面	Penne
卡佩拉奇面饺	Cappellacci
意大利小方饺	Ravioli
意大利小馄饨	Tortellini
意大利蝴蝶面	Farfalle
意大利螺丝面	Fusilli
葱管面	Elicoidalli
千层面	Lasagna

蕃茄面
spaghetti tomato



菠菜鸡蛋意大利面
tagnatelle spinaci



菠菜面
spaghetti spinaci



蕃茄鸡蛋意大利面
tagnatelle tomato



墨鱼面
squid's ink spaghetti



有机鸡蛋意大利面
tagnatelle egg



意大利直面
spaghetti



菠菜蕃茄综合意大利面
multiple spaghetti



纽扣面



贝壳面
Conchiglie



螺旋面
fusilli



车轮面
ruote di carro



蝴蝶面
Farfalle



小弯管通心面
elicoidali

斜管面
Penne rigate



扭纹形通心面
rustici



煮意大利面不败秘诀

意大利面可分为新鲜手工面（Pasta Fresca）和机器制的干燥面（Pasta Secca）两种。两者的差别在于制作方法，与跟不同风味酱料搭配的适宜性。传统上意大利北部大多使用新鲜手工面条，南部则多采用机器制的干燥面。手工面最大的特点便是可以揉进自己喜欢的独特蔬菜或香草风味，比较有个个人风格。而机器制的干燥面造型变化多端，可以长时间保存。而一盘好吃的意大利面一定得al dente，也就是外软内韧，嚼起来才有Q的口感，如果煮过火了，软趴趴的意大利面可是会让吃的人都没精神了呢！

◎机器制干燥面的煮法

要煮出软硬适中又有韧度的美味意大利面，首先锅子的选择就非常重要，以面条投入锅中时水可以完全覆盖过所有面条的长深型锅子最好。煮面的时候必须等水完全滚沸才能将面条投入，面要呈扇形投入锅中，并在水中加一小匙盐及橄榄油，加盐的目的在于使面条有味道并且可使面条紧缩有弹性。煮面条的时候水要保持在煮沸的状态，并不时用长筷子拌开以免黏着。而面条要煮多久呢？最好依你所选面条的厂牌及种类外包装建议方式煮面条，大约煮至将面条夹起透光看时中心仍保有一条白白的心即可并可提前3分钟试吃以选择自己喜欢的软硬度。面条煮熟后要立即捞起用冷水冲凉，面条会Q又有嚼劲，沥干水分后用少许橄榄油拌匀才不会黏在一起。

依上述煮法的意大利面，只要将酱料煮好后拌进面条即可，如果是要再入锅跟酱料一起拌炒，就必须稍微缩短1~2分钟，将面条直接从热水中捞起沥干放入煮面酱的锅中，以免面煮得过烂失去嚼感。另外，做冷面则要再多煮2分钟，让面条全熟，然后立刻捞起泡在加了冰块的水中，防止面条继续软化，才能吃到有嚼劲的面条。此外最好能用干净的毛巾稍微擦干，以避免逐渐渗出的水分稀释了酱汁的味道。

◎手工制生面的煮法

煮手工面的方法跟干燥面的煮法差不多，一样要选一个比较大的锅子，并保持水的滚沸让水能对流，这样面条就不容易黏在一起。手工面只要煮到面条浮在水面上就是熟了，大约只要10~15秒的时间，时间的斟酌要看面条的宽度及是否有包馅料，如果是加入菠菜汁或墨鱼汁的生面因为面条本身比较软，所以煮的时间就要缩短。因为手工生面煮熟的时间短，所以最好先将酱汁准备好，等面条煮熟后拌入酱汁就可以吃了，以免等酱汁煮好，面也干掉了。

最好吃的意大利面是现煮现吃，如果想要多煮一些面条存放，宜选用细长型的Spaghetti，同时必须缩短煮面时间，以免再次加热时面条过热。煮好的意大利面冲凉沥干后必须拌上橄榄油，以1~2人份的分量分装，用塑胶袋包好放进冷藏库中，保存期限不宜超过5天。

不同意大利面条的料理方法

面条种类	特性	水煮时间(min)
长形意大利面 (Pasta Lunga)	最常被使用的面条种类，如Spaghetti，分有1.5、1.6、1.8厘米粗细的面条，常用来搭配蕃茄口味的面酱。	8~10
天使的发丝 (Angle Hair)	犹如面线般的Angle Hair，以搭配较清淡或是较稀的酱汁较为适合，不易因吸附太浓郁的面酱而显得口感较腻。	5~7
贝壳面 (Conchiglie)	几乎2边接合的贝壳面适合搭配细碎的肉酱或鲑鱼酱，简单的奶油酱也是不错的选择。	10~12
小贝壳面 (Shells)	较为细致小贝壳面可用来料理面条汤，或是用于意式油醋酱汁的沙拉中。	8~10
螺旋面 (Fusilli)	其螺旋形状的面较易于沾附面酱，搭配浓郁酱汁如奶油奶酪酱或肉酱最速配。	8~10
蝴蝶面 (Farfalle)	蝴蝶面的面质以两侧较为细柔，中间较厚实。面身造型非常容易承裹沾附酱汁，因此适合搭配各式不同形态的面酱。	10~12
意大利水管面 (Macaroni)	由于其空心的造型与表面条纹可沾裹浓厚的面酱，通常使用在以奶酪焗烤的口味中。	8~10
小水管通心面 (Fagiolini)	由于其体积较小且表面平滑，不易抢去其他材料的口感，因此特别适合与其他食材作搭配，也适合冷食，通常使用在拌美乃滋的沙拉中。	6~8
斜管面 (Penne)	其斜口处类似鹅毛笔笔尖，中空部分与表面深刻纹可吸附水分较多的酱汁，特别适合搭配蕃茄面酱或意式肉酱。	6~8
面饺 (Pasta Ripiena)	面饺有许多种，如方饺、小馄饨、半月形饺，中间多包有绞肉馅或奶酪馅。常用来煮汤或是搭配奶油酱、蕃茄面酱。	6~8
千层面 (Lasagna)	通常为新鲜面皮，中间夹入绞肉馅、奶酪或是蔬菜馅层层叠起而成，大多为方形，通常以焗烤方式料理。	5~7



面与酱的配对游戏

意大利面的种类算起来至少有 500 种，而所搭配的酱汁种类则超过 1000 种。要料理出好吃的意大利面端视所选用的意大利面条和酱汁是否速配。

意大利面的酱料基本来说可以简单分为红酱和白酱，红酱即是用蕃茄打底的红色酱，白酱则是由面粉、牛奶、奶油打底的白色酱，当然还有简单用橄榄油调味和用香草类调味的清酱。

一般来说，手工制的新鲜面条由于表面柔软容易吸附酱汁，所以比较适合浓稠的酱料，干燥面条则搭配味道浓淡的酱料都可以。如果以体积来分，则较粗的面条比较适合搭配口味浓醇的酱汁，细面条则适合清淡稀薄的，如果说用天使的发丝配上浓郁的奶油酱，可能会有太油腻的感觉，而且酱汁会覆盖掉面条本身的香味。当然这只是基本原则，在选择酱汁的时候还是要同时考量面条的形状大小才能提高面与酱汁的契合度。但是唯一不变的重点便在于酱汁是提升意大利面美味的配角，千万不要贪心加入太多酱汁，让面条好像在盘子里游泳，把主角意大利面的芳香都掩盖掉。最恰当的分量是使每根面条都沾到酱，却不会在吃完后盘子里还剩下一堆汤汁。

其实，意大利面跟酱料的搭配还是有迹可循的。一般来说，橄榄油会搭配 Spaghetti、水管面或其型面，红酱会搭配 Spaghetti、螺旋面或面饺；奶油酱会搭配 Spaghetti、蛋面或水管面。但是在其他材料的搭配上还是有些需注意的，比如说，意大利人传统在烹调以蛋面为主的意大利面时是不加鱼类海鲜材料的。另外，凡是以海鲜为主配料的面，意大利人的习惯是不加奶酪的，因此如果你在意大利吃海鲜意大利面的时候加奶酪粉，他们一定会觉得莫名其妙。

如果你到自助式的意大利餐厅吃饭，千万不要被奇形百怪、五颜六色的面条所迷惑，一种酱汁搭配一款面条是吃出意大利面好滋味的不二法门，每次选用不同的面条配上不同的酱汁，排列组合起来也有百种变化，你永远可以在千变万化的意大利面中享受惊喜。



◎ Pasta 与酱汁的组合建议 ◎完美 ○佳作 △尚可

	蕃茄酱	肉酱	奶油白酱	蛋黄酱	橄榄油	香草酱
水管面	◎	◎	◎	◎	◎	◎
笔尖面	○	◎	◎	○	○	○
贝壳面	◎	△	○	◎	○	○
蛋面	○	○	○	◎	◎	◎
Spaghetti	◎	◎	◎	◎	◎	◎
千层面	○	◎	○	○	△	◎
面饺	◎	○	○	△	△	◎
加味面	◎	○	△	○	◎	◎
宽面	○	◎	◎	○	◎	○



奶油

Italian 白酱 篇



有人说鲜奶油与意大利面是意大利料理中的绝配，而白酱是由面粉、牛奶以及鲜奶油打底的白色酱，当意大利面遇上浓稠的白酱时，就像和久未重逢的知己般紧紧地相拥，形状多变的意大利面总是竭尽所能地擅用每一个角落去勾住柔情似水的白酱，每吃一口奶油白酱意大利面，就像吃进一口生命中的幸福！

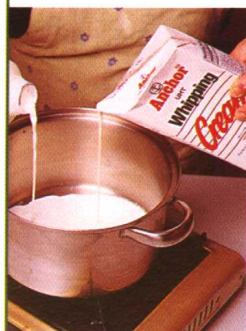


白酱篇

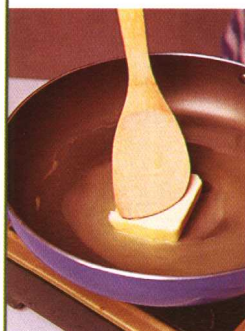
自制奶油白酱

材料

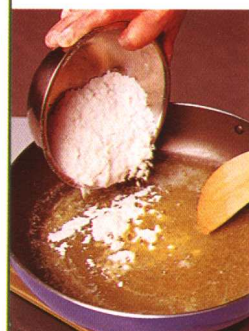
鲜奶油	100克
牛奶	600克
奶油(1)	100克
奶油(2)	40克
面粉	100克



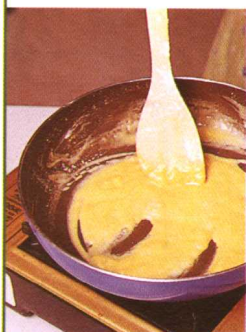
1 将鲜奶油和牛奶拌匀煮滚后置一旁备用。



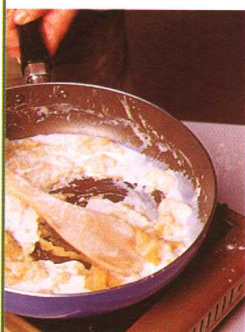
2 另取一干净锅子,放入100克的奶油以小火加热至奶油融化。



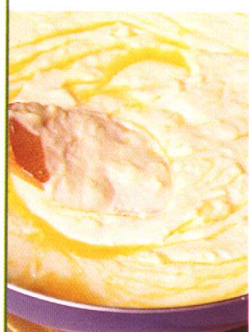
3 奶油融化后,再慢慢加入面粉拌炒至香味溢出。



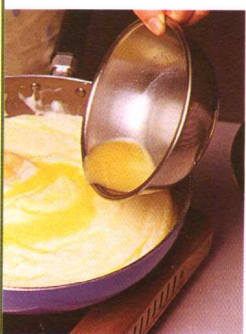
4 将面粉和奶油拌炒至均匀备用。



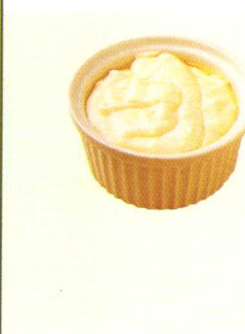
5 在炉上一边搅拌,一边慢慢加入做法1的材料,并避免烧焦。



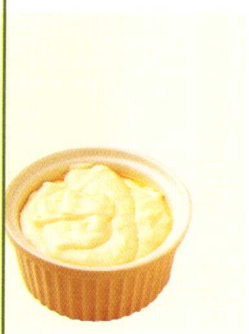
6 继续仔细地搅拌均匀。



7 将奶油40克用小火加热至溶化,再倒入做法6中,拌匀即可。



8 做好的奶油白酱可应用在此篇的各种意大利面调味中。



BUTTER



01

剥皮辣椒酱意大利面

材料

意大利面	200克
剥皮辣椒	5~6条
肉丝	100克
大蒜	2瓣
洋葱	1/4个
高汤	200克
奶油白酱	80克
鲜奶油	60克
橄榄油	40克
巴西里	10克
盐及胡椒粉	各少许

做法

1. 煮一锅滚水加入1小匙盐，再加入意大利面煮8~10分钟，期间不断地搅动以避免沾锅。
2. 将大蒜切末、洋葱切丝，剥皮辣椒切段备用。
3. 以适量的米酒、香油、味醂、生粉、盐及胡椒粉，腌渍肉丝约30分钟后炒熟备用。
4. 锅中倒入橄榄油加热，放入大蒜末炒香，再放入洋葱丝拌炒至洋葱变软后，加入剥皮辣椒、肉丝、高汤、奶油白酱、鲜奶油、盐及胡椒粉翻炒后转为小火。
5. 捞起做法1的意大利面加入做法4的酱汁锅中煮1~2分钟，再加入巴西里末拌炒一下，即可起锅装盘。

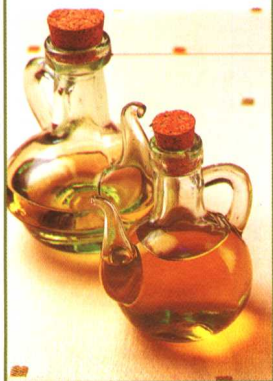
02 大蒜奶油意大利面

材料

意大利面	200克
大蒜	10瓣
红辣椒	2条
高汤	200克
奶油白酱	80克
鲜奶油	60克
橄榄油	40克
巴西里	20克
盐及胡椒粉	各少许

做法

1. 煮一锅滾水加入1小匙盐，再加入意大利面煮8~10分钟，期间不断地搅动以避免沾锅。
2. 将大蒜及红辣椒切片、巴西里切末备用。
3. 将平底锅加热放入橄榄油后，再加入大蒜片炒至金黄色后取出备用。
4. 将红辣椒片放入油锅中翻炒一下，再加入高汤、奶油白酱、鲜奶油、盐及胡椒粉后，转为小火续煮。
5. 捞起做法1的意大利面加入做法4的酱汁锅中拌煮1~2分钟，再加入大蒜片与巴西里末拌炒一下，即可起锅装盘。





液体黄金~ 橄榄油

早在希腊罗马时代，橄榄油就在地中海附近的几个国家被歌颂着，自古以来，这种长青的植物，除了带给人们无数个世纪在美饌方面的贡献之外，也在医疗与美容上有着不可磨灭的功效。

橄榄油主产地在地中海沿岸区域，从橄榄中萃取出的淡黄绿色精油，具有独特的香味。每一升的橄榄油取自1300~2000粒的橄榄，因此橄榄油在欧美素有“液体黄金”之称。地中海国家所产的橄榄油占全世界75%左右，这些国家的人民也鲜少有文明病的产生，专家研判，应该是和橄榄油本身所富含的维生素A、D、E、K有关，这些维生素具有抗氧化及预防癌症的因子，再加上一般食用油的组成中有一种

“单元不饱和脂肪酸”，是一种可以组成高密度胆固醇的重要元素，橄榄油中的“单元不饱和脂肪酸”因为比一般的食用油高出很多，所以在医学专家多年的研究中发现，这些常食用橄榄油的地中海国家的人民，罹患心血管疾病的比例明显不高；专家们更发现，橄榄油还有帮助消化，促进细胞薄膜的渗透，活化胆汁及促成骨骼健全发展的能力，无怪乎，橄榄油早已在21世纪的烹饪舞台上占了一席之地。

橄榄油因为含脂低，是一直被公认为很健康的生食用油，橄榄油的油质要能耐高温，热点高达摄氏230~250℃，不易起油烟，厨房也较不黏腻，无论在调配沙拉酱或是清炒，橄榄油的评价都位居优秀。但是若加以注意的话，橄榄油也有分等级，有“一般”跟“特级”(EXTRV)橄榄油。通常特级橄榄油会用在沙拉中或是单炒一种口味的意大利面，而一般级的橄榄油用在炖煮式的意大利面以烘托出意大利面的特色。

现在拜科技与资讯之赐，我们在住家附近的超市都可以买到远渡重洋的橄榄油，既要享受美食、还要拥有健康，加入使用橄榄油的行列不愧是个明智的选择！