

Pasta

欧洲家庭最喜爱的西餐食谱

意面篇

(英) 乔安娜·法罗 著 王易 顾广仑 译

Over 70 of the
best recipes

76道还原欧洲浪漫情怀的意面

30余种酱汁，不可或缺的意面灵魂

首度引进欧洲超人气美食书作家
乔安娜·法罗作品

西班牙海鲜面/柠檬香草菌菇意面/贻贝配白酒奶油贝壳面
三色奶酪酱汁/野味菌菇酱汁



南方日报出版社
NANFANG DAILY PRESS

hamlyn 授权



Pasta

欧洲家庭最喜爱的西餐食谱

意面篇

(英) 乔安娜·法罗 著
王易 顾广仑 译

图书在版编目(CIP)数据

欧洲家庭最喜爱的西餐食谱·意面篇/(英)法罗著;王易,顾广仑译.—广州:南方日报出版社,2015.5

ISBN 978-7-5491-1225-8

I. ①欧… II. ①法… ②王… ③顾… III. ①西式菜肴—食谱—欧洲 ②面条—食谱—意大利 IV. ①TS972.188

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第034827号

First published in 2007

under the title *Pasta*

by Hamlyn, an imprint of Octopus Publishing Group Ltd.

Endeavour House, 189 Shaftesbury Avenue, London WC2H 8JY

Copyright © Octopus Publishing Group Ltd. 2007

Simplified Chinese Edition © Guangdong Yuexintu Book Co., Ltd.

Chinese Translation © Guangzhou Anno Domini Media Co., Ltd.

All rights reserved 所有权利保留

欧洲家庭最喜爱的西餐食谱·意面篇

Ouzhou Jiating Zui Xiai De Xican Shipu Yimian Pian

作者:(英)乔安娜·法罗(Joanna Farrow)

译者:王易 顾广仑

责任编辑:阮清钰

特约编辑:雷晓琪 贺紫荃

装帧设计:唐薇

技术编辑:余美娟

出版发行:南方日报出版社(地址:广州市广州大道中289号)

经销:全国新华书店

制作:◆广州公元传播有限公司

印刷:深圳市汇亿丰印刷科技有限公司

规格:889mm×1194mm 1/24 8印张

版次:2015年5月第1版第1次印刷

书号:ISBN 978-7-5491-1225-8

定价:32.00元

如发现印装质量问题,请致电020-38865309联系调换。

Contents

目录



- 001 手工意面坊
- 002 意面的种类
- 003 干意面与新鲜意面
- 004 制作意面的工具
- 008 基础意面面团
- 012 自制各色意面
- 020 煮出完美意面
- 022 烹煮意式土豆球

- 025 花样意面小吃
- 027 意式蔬菜汤
- 029 利马豆青酱西兰花汤
- 030 肉汤意面
- 032 鸡肉豌豆蜜桃沙拉
- 035 香脆鱿鱼意面沙拉
- 037 鸡肉姜汁肉汤细面
- 038 甜椒大虾螺旋面佐罗勒酸奶酱汁
- 040 卷轴面佐烤圣女果
- 041 细扁面佐火腿鸡蛋
- 044 西班牙香肠藏红花意式肉饺
- 045 无花果奶酪火腿拌意式宽面
- 047 烤牛肉细扁面佐帕玛森奶酪酱
- 048 镶贝壳面
- 050 熏三文鱼意大利饺佐茼蒿奶油酱
- 052 松露薄片宽扁面
- 053 意面裹芦笋
- 055 蚕豆奶酪煮意式土豆球



059 油香烤肉配意面

- 061 辛辣香肠螺旋面
- 063 意式千层面
- 064 牛肉茴香烤通心面
- 066 甜菜宽扁面佐烤鸭
- 070 荞麦意面佐胡椒粉牛排
- 071 罗勒鸡肉意大利饺
- 073 意式羊肉馄饨
- 077 鸡肉蘑菇意面烘蛋饼
- 079 小牛肉洋蓍细扁面

083 鲜美海鱼烤意面

- 084 炙烧金枪鱼佐天使细发面
- 087 三文鱼烤韭葱千层面
- 088 大虾猫耳面
- 089 剑鱼蒜酥笔管面
- 092 鱿鱼汁意面佐炙烧扇贝
- 093 西班牙海鲜面
- 096 贻贝配白酒奶油贝壳面
- 097 海鲜胡椒粉意面
- 100 鲈鱼皮影面
- 103 乌鱼子意式细面条
- 104 三文鱼香草蝴蝶面佐辣味莎莎酱



107 清新蔬菜拌意面

- 108 山羊奶酪红椒千层面
- 111 焦糖洋葱烤意面
- 112 南瓜意大利饺
- 114 茄子意面卷
- 117 什锦烤意面
- 119 柠檬香草菌菇意面
- 121 番茄面包酥意大利细面条
- 122 菊苣软酪全麦意面
- 123 春日意面
- 125 辣味炸豌豆丸宽扁面
- 128 辣扁豆意面
- 129 翠绿土豆球

133 辛香甜辣意面酱

- 134 香肠栗子腌核桃酱汁
- 135 阿马翠斯辣味酱汁
- 138 酥脆培根洋姜酱汁
- 140 奶油蛋汁意式细面
- 143 辣味肉丸酱汁
- 144 意式番茄肉酱
- 146 羊肉韭葱胡椒籽酱汁
- 149 鸡肉龙蒿酱汁

- 150 鸡肝鼠尾草酱汁
- 152 野味菌菇酱汁
- 155 烟熏三文鱼生姜青柠黄油
- 156 安康鱼藏红花马斯卡彭奶酪酱汁
- 159 鱿鱼番茄鞑靼酱汁
- 160 粗粒橄榄酱汁
- 162 小龙虾龙蒿酱汁
- 163 蛤蜊酱汁
- 166 三色奶酪酱汁
- 167 法国白酱
- 168 青椒香菜青酱
- 170 新鲜番茄酱汁
- 171 日晒番茄杏仁青酱
- 173 烤时蔬酱汁
- 174 烤大蒜菠菜蘑菇酱汁
- 177 核桃酱汁
- 181 番茄橄榄兔肉酱汁
- 182 柠檬伏特加酱汁
- 185 红薯鹰嘴豆酱汁



Introduction

手工意面坊

意面是一种变化多得超乎想象的食品。

不论是店中购买的新鲜或干意面，

还是满怀爱心的自制面条，

意面既能当工作日简易晚餐的主菜，

也能满足朋友间大宴小酌的需求。



Versatility 意面的种类

意面的种类与形状就如同其菜式一样繁多，由于地区性特色众多，要熟悉每一种意面几乎是不可能的任务。总的来说，意大利北部多使用新鲜鸡蛋意面和包有馅料的意面，再佐以黄油、鲜奶油、奶酪酱汁；而意大利南部则以口感致密的干意面闻名，常常搭配口感鲜甜浓郁的番茄酱汁。

本书中使用的意面大部分都广为人知，诸如宽扁面、笔管面（直通面）、螺旋面，但也不乏如贝壳面、猫耳面、卷轴面等较少见的意面种类。若你无法找到某种特定的意面，用类似种类代替也无妨，重要的是控制烹煮时间并尽快上菜，因为煮熟的意面一旦久放便会失去风味。



干意面



新鲜意面

Types of pasta 干意面与新鲜意面

新鲜或干意面并无高下之分，美味与否就要看各人喜好和烹煮手艺了。要是购买时踌躇不定，意大利品牌或意大利工厂生产的优质超市品牌的意面会是最佳选择。

干意面

有时现成的干意面会加入鸡蛋制作，意大利文称做“pasta all'uovo”，但不加蛋的种类则更普遍，特别是在意大利南部的特色面中，比如猫耳面。注意选购使用杜林小麦、以意大利文标示“semola”的干意面。由于干意面通常使用机器制作，因此能有自制或新鲜意面难以企及的多样形状。干意面主要分为三大类：长意面，如宽扁面、意大利式细面条、细扁面或常

以鸟巢包装出售的宽面；短意面，则涵盖很多种形状，包括波纹通心面、贝壳面、蝴蝶面，还有细小意面，如星形面、麦粒面，通常加在汤品中；扁意面，指的是千层面用的面皮，也可以卷着内馅食用，如意大利肉卷。

新鲜意面

新鲜意面由鸡蛋及“00”级软质小麦粉制成，有着如丝般细滑柔软的质感。超市通常都有一定数量的新鲜意面可供选择，但若是足够的时间与耐心，自己制作意面是相当值得的。自制意面有种“现做”的质感，更像是正统意大利食品店的风味，当然，直接从那儿购买也是不错的选择。近年来调味意面越来越受欢迎，既有如番茄、菠菜及鱿鱼汁等传统口味，也有辣椒、研磨胡椒粉、甜菜等创新风味。

与干意面相同，新鲜意面也有长、短、扁等变化，但种类没有前者丰富。包有蔬菜、奶酪、鱼类或肉类的包馅意面，由于富有趣味（在新鲜意面中也越来越受人喜爱，不妨尝试在自家厨房制作）。

Equipment for making and cooking pasta 制作意面的工具

煮意面真正不可或缺的，只有一个大的深底炖锅和足够大的、用来沥干的滤锅。若你有心想自己制作意面，那么以下几种小工具会对你有所帮助。



意面机

意面机有两种：高档的电动意面机，带有自动和面、揉面、拉伸的功能，但十分昂贵，并相当占空间；对大多数家庭的厨房，及本书中介绍的菜肴来说，能够擀面及切割的手动意面机会更加理想。这种机器能将面体擀得很薄，并塑造成或宽或窄的缎带状。这种使用不锈钢制作的意面机容易清理，而且寿命相当长，对有热诚制作意面的人来说，是经济且持久的投资。

意面切割器

这种手持的小工具有个光滑或带凹槽的轮子，可用来切割大块的面条，如宽面或包馅意面，如意大利饺。有些切割器不止一个轮子，因此可以同时切割多条的面条。



意面机



意面夹

意大利饺切割器

这种或圆或方、或光滑或有凹槽的小工具，有着木制的握柄，可如盖章般切出意大利饺或意式馄饨。你也可用金属或塑料制的小型饼干切割器代替。

意大利饺模

这是一种金属托盘，带有以锯齿状突出分割成许多方格状的凹槽设计，用来加快意大利饺的制作过程，它在制作耗时且麻烦的意大利方形小饺时尤为有用。使用时，将一层擀薄的意面皮盖在意大利饺模上，并压入凹槽中。放入馅料后，在面体刷上一层水，覆上另一层面皮，并用擀面杖擀过，使锯齿线条将意面皮分割成方块。

锥形擀面杖

一种极为细长、两端逐渐收窄的木制擀面杖，专门用来手擀意面皮。你也可用细长的一般擀面杖替代。

意面炖锅

这种大型炖锅配有打了许多小孔的内胆，可在意面煮熟后取



意面炖锅

出，便利而迅速地将面沥干。你也可以使用一般的大炖锅，并用大滤锅沥干。

意面夹

用来将长意面夹出盛盘，它的钩爪能抓住意面，避免其滑落回平底锅内。

意面干燥器

用来晾干自制的缎带状扁意面，有塑料及木制两种。干燥器带有一列可围绕中轴旋转的横杆，可以一次晾晒很多意面。



烤箱应事先预热至指定温度，若使用附风扇的烤箱时，请依照厂商说明调整时间与温度。烤肉架也应事先预热。

本书含有以坚果及坚果制品制作的菜式，建议有对坚果及坚果制品过敏病史，或属于坚果过敏高危人群者，如孕妇、哺乳妈妈、残疾人、老人、婴儿、儿童，避免食用含有坚果与坚果油的菜式。安全起见，也应检查半成品材料的标签是否含有坚果制品。

蛋类不宜生食。本书含有以生蛋或半熟蛋制作的菜式。安全起见，体弱者如孕妇、哺乳妈妈、残疾人、老人、婴幼儿、儿童，应避免食用以生蛋或半熟蛋制作的菜式。

若无特别注明，请使用新鲜香料。若无法取得新鲜香料，可用干燥香料替代，但用量应减半。

肉类与禽类应完全煮熟。可用肉叉或叉子穿透肉最厚的部分，肉汁若为透明而非粉色或红色，即为熟透。

Basic pasta dough 基础意面面团

如果要作为一餐中的一道菜肴，那么这大概可以供4人享用。若是制作有馅料的意面，为避免浪费，可将面粉和大鸡蛋分别增加至300克及3个。

 **时间** 准备：15分钟，静置、擀面与塑形的时间另计

 **分量** 主菜4人份，前菜6—8人份

 **食材** 意大利“00”级面粉200克，再预留些分量用于撒在底部
大鸡蛋2个

- 
- 1 将面粉倒在桌面上，在中间留一个窝。直接在桌面上制作意面面团是最传统也是最简易的方式，若不太习惯，可在搅拌碗中制作。
 - 2 将鸡蛋打入窝中，用叉子轻轻敲打，同时慢慢将面粉和进蛋里。当鸡蛋开始因面粉而变得浓稠，用剩下的面粉覆盖鸡蛋，将两者混合成带块的糊状。
 - 3 继续将混合物制作成面团，若面团开始粘连桌面，就撒上更多面粉。意面的面团应该较面包或糕点的结实，但不应到皮革般坚韧的程度。
 - 4 揉面团，直至它光滑而有弹性，再用保鲜纸包裹住面团，并在室温下静置20分钟。这会使面团变得松软，更容易擀面及塑形。



1	2
3	4

若真的买不到意大利“00”
级面粉，可用高筋面粉替代。



意面面团的使用

在塑形前，意面面团必须先擀过，这道工序可手工完成，也可以机器完成。意面制作完成后，可在冰箱中储存数小时，若需储藏更久，则需冷冻或干燥。

擀面

将两三个烤盘铺上茶巾或厨房纸巾，撒上一点面粉。将面团分成6小份；如果分量较大，可分成8—10份。

使用意面机

将一块面团压扁成比擀面器稍窄的椭圆形，将机器设定至最宽，摇动把手擀入面团。再将机器设定至稍窄，将面团沿长度对折，撒上面粉并再度擀面。如此再擀一两次。每次都把机器设定得更窄些，直到面只有1—2毫米厚。大多数情况下不会用到最薄的设定，那样会把面擀得过薄。若有需要，可将面团沿长度对切，擀起来更顺手些。在擀余下的面团时，将擀好的面放在铺好防油纸或烘焙纸的烤盘或托盘中。

手工擀面

在面团、桌面与擀面杖撒上面粉，并把面团擀得越薄越好。



意面面团的储藏

用保鲜纸包裹的面团可在冰箱里冷藏几个小时，擀过、切过的意面则可在冰箱里放数个钟头甚至一整晚。包馅意面比一般意面更不耐放，因为内馅会使面体发软、发黏，最好在制作完成的4—6小时内烹煮。若要储藏更久（最多一个月），就需要将意面放在硬盒子里冷冻，并在层与层之间铺上保鲜纸。

干燥

将意面切割成指定的形状与宽度（见第12页），放在撒了面粉的茶巾或纸上。在下锅前静置30分钟待干。

任何长意面在干燥后都可轻易储藏6—8周。将意面挂在悬吊于桌面上的杆子，或使用特制的意面干燥器，通常约24小时后，意面会变得干燥而硬脆，此时用塑料袋装好，并存放于阴凉处。