

I Piatti della

情迷意大利美食

一学就会的意大利餐招牌菜

(日) 小林幸司 著
王婷婷 译

Trattoria

情迷意大利美食

一学就会的意大利餐招牌菜

(日) 小林幸司 著
王婷婷 译

辽宁科学技术出版社

·沈阳·

TITLE : [イタリア料理トラットリーアの定番料理]

BY : [小林幸司]

Copyright © Koji Kobayashi ,2011

Original Japanese language edition published by Shibata Publishing Co., Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Shibata Publishing Co., Ltd., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.,Tokyo

©2013, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社柴田书店授权辽宁科学技术出版社在中国范围内独家出版中文简体字版本。著作权合同登记号: 06-2012第137号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

情迷意大利美食: 一学就会的意大利餐招牌菜/(日)小林幸司著; 王婷婷译.—沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5381-8033-6

I. ①情… II. ①小…②王… III. ①食谱-意大利 IV. ①TS972.185.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第086967号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司(www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 邵嘉瑜

装帧设计: 柯秀翠

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京艺堂印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mm × 260mm

印张: 11.5

字数: 340千字

出版时间: 2013年9月第1版

印刷时间: 2013年9月第1次印刷

责任编辑: 郭莹 谨 严

责任校对: 合力

书号: ISBN 978-7-5381-8033-6

定价: 48.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/8033

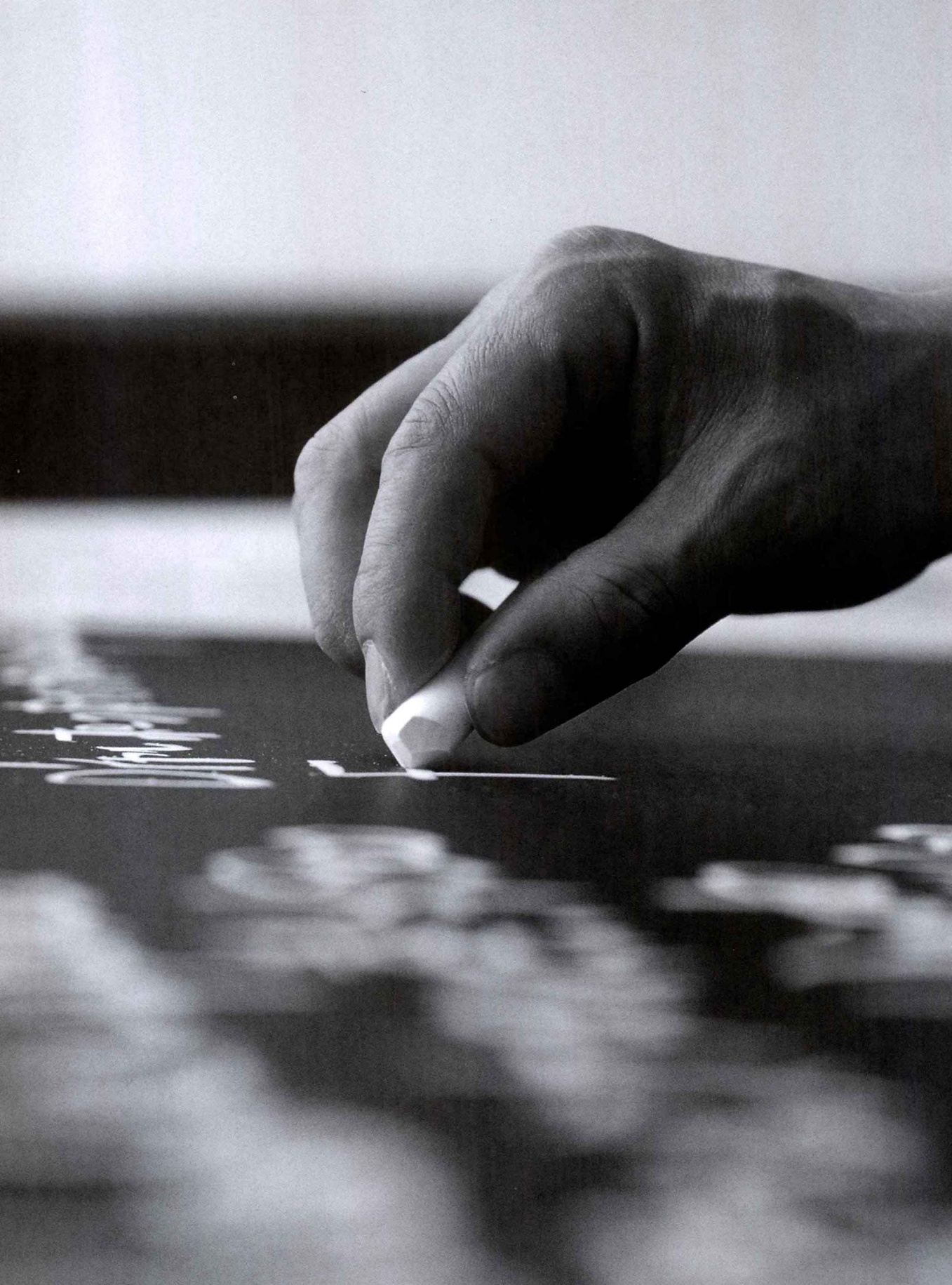
情迷意大利美食

一学就会的意大利餐招牌菜

(日) 小林幸司 著
王婷婷 译

辽宁科学技术出版社

·沈阳·



前言

我开始对trattoria感兴趣是我还在意大利学习的时候。在以白葡萄酒闻名的翁布里亚州的奥维多，到朋友朱塞佩开的店里吃饭的时候，他给我推荐了一道面包沙拉“panzanella”，并且还自豪地说“这可是奥维多的特色菜。不放番茄才正宗呢”，同桌的意大利朋友也赞同说“正是如此”。那家店在十多年前就推出了不放番茄的面包沙拉，并且得到了当地人的大力支持。在那种情况下，身为日本人的我，根本没有用从课本上学来的知识进行反驳说“不对不对，在发源地托斯卡纳，正规的做法是要放番茄的”的余地。

暂且不论这种说法正确与否，从那时起我便知晓，trattoria中有一直被顾客所钟爱的可以称作是“店铺的门面”的料理。Trattoria有一种精神，那就是心无旁骛、爱惜家乡所孕育的事物、爱惜店里传承下来的料理并且将它们继续传承下去的精神。对于顾客来说，去老地方吃自己一直吃的菜，心里会有一种说不出的安心和舒畅的感觉。我一直有一个愿望，那就是回国后在继续做高级餐厅料理的同时，也要将触及“意大利灵魂”的trattoria文化介绍到日本，让其在日本扎根传播。本书正是为了能助其一臂之力而编撰的trattoria料理烹饪法。

小林幸司

2011年6月

目录

前言 3

Trattoria的魅力——传统中的个性和包容 8

Trattoria菜 味道的决定性因素 12

关于本书的小贴士

- 本书所用的基本食材请参照P170~P178、汤汁和肉汤请参照P179~P181的解说。
- 盐指的是“盐”“粗盐”“海盐”“烘烤后的盐”这4种。详细请参照P177。
- 将蒜切薄片时，请按组织纤维垂直切。
- 红辣椒要整个用。
- 使用香草类材料时，在没有明确标明的情况下，请使用新鲜的。
- 面包请使用自己家里制作的（P154）。
- 请使用没有泡沫型的矿泉水。
- 橄榄油（特级纯橄榄油）有4~5种不同类别，通常情况下要分开使用，在本书中可以自由使用。
- 小匙为5ml,大匙为15ml。
- 要根据实际情况适当调整材料的分量、加热时间、烤箱的温度等。

前菜

茄子番茄炖菜 18

油制茄片 20

意式甜椒 21

洋蓟沙拉 22

老葱沙拉 23

橙盖伞菌沙拉 24

洋蓟的处理方法 25

橙盖伞菌的处理方法 25

烧烤蘑菇沙拉 26

翁布里亚风味面包沙拉 28

大米贻贝沙拉 30

白芸豆沙拉 32

炖黑橄榄 34

羊肚菌煮 35

长枪乌贼炖胡萝卜 36

鹰嘴豆煮 38

裹面油炸蛙肉 39

西葫芦鸡蛋饼 40

油炸米丸子 42

醋腌油炸鱼 44

肝泥酱 46

内脏炒洋葱 48

主食

干意面

- 意大利番茄实心面 52
- 培根番茄辣酱意粉 54
- 意式狂野番茄辣椒水管面 55
- 意大利番茄牛肉通心粉 56
- 烟花女面 58
- 热那亚风味意式青面酱拌面 59
- 干酪酱汁细面条 60

手擀意面

- 手擀鸡蛋面 62
- 白芦笋意面 64
- 青豌豆意面 65
- 猪肉杂烩意面 66
- 意式馄饨汤 68
- 水和手擀意面 70
- 猪脸肉烩意面 72
- 章鱼烩意面 73
- 贻贝酱汁烩面粉团子 76
- 牛肝菌杂烩土豆团子 77

汤类

- 蔬菜意面汤 80
- 意面杂煮 81
- 韭葱蛤蚬浓汤 84
- 面包浓汤 85
- 托斯卡纳番茄面包汤 88
- 撒丁奶酪面包汤 90

肉汁烩饭

- 藏红花汁烩饭 92
- 那不勒斯风味烩饭 94
- 野生芦笋烩饭 95

意面的煮制方法、调拌酱汁方法 96

主菜

鱼贝料理

- 裹面炸鱼 100
- 鳗鱼番茄煮 101
- 海鲜鱼杂浓汤 102
- 油炸沙丁鱼 104

肉料理

- 铁板烧鹌鹑 106
- 珍珠鸡烧 108
- 幼兔烧 111
- 铁板烧雷鸟 114
- 鸽子煮 116
- 鞑靼鹿腿肉 118
- 烤鹿肉 120
- 自制烤肠 122
- 猎人烩羊仔肉 124
- 铁板烧羊仔背肉 126
- 烤带皮猪里脊肉 128
- 蔬菜杂烩肉 131
- 柠檬风味牛肉煮 134
- 猪脸肉煮 136

威尼斯风味羊仔肝 138

羊仔内脏煮 140

野猪煮 142

配菜

- 玉米糊 146
- 炸土豆 146
- 土豆沙拉 147
- 土豆泥 147
- 蒲公英沙拉 150
- 青豌豆煮 150
- 炒青菜 151
- 烤蔬菜 151

- 自制面包 154

甜点

柿子风味利口酒冰激凌 158

柠檬酱冰激凌 158

黑莓巧克力冰激凌 159

意式大黄千层冰激凌 159

坚果巴巴露 162

卡萨特冰激凌 162

葡萄果子冻 163

香醋巧克力蛋奶冻 163

马斯卡彭风味磅蛋糕 166

开心果蛋奶冻蛋糕 167

本书中使用的主要食材 170

本店中使用的蔬菜汁和肉汤 179

摄影…天方晴子

设计…三木俊一（文京设计工作室）

Trattoria的魅力——传统中的个性和包容

Trattoria是意大利饮食业的代表性餐厅。虽说由于最近企业形态多样化、快餐化进程加速，使得trattoria的数量不断减少，但是有一点仍是无可动摇的，那就是trattoria一直是支撑意大利饮食业的“文化”。也许是因为其中蕴含了一直以来传承下来的吃的历史，以及作为意大利人心灵的依靠包容力吧。

我将新开的trattoria起名为“Antica Trattoria Nostalgica”，正是想表现出意大利人每次光顾trattoria时所抱有的那种对昔日和故乡的怀念之情。那么，对于我们日本人来说，trattoria料理是否也具有那种令人怀念的味道呢？

如果要用一句话来概括trattoria的话，那就是“平民的餐厅”。以传统的地方菜和家庭般的服务为中心，是一个可以轻松愉快享受进食、休息的场所。与此相对，虽同是西餐厅，高级餐厅给人的则是一种“非日常世界”的感觉，靠高级的陈设、稀缺且价格昂贵的食材以及厨师长独特精湛的厨艺招揽顾客。这点上两者有着很大的差异。

还有一点必须要说的是，虽说trattoria料理遵循着传统的味道，但是它的味道并不是千篇一律的，既有名扬全国的招牌菜，也有众多充满地方特色的特色菜。而且厨师可以充分发挥自己的个性和创造性，可以在材料的使用方式、创意上下工夫。因此，每家餐厅都有各自不同的特色和风味，顾客也可以根据它们的不同之处，选择自己所中意的餐厅。

在典型的trattoria里，每天都会准备几道“今日特别推荐”料理，顾客也基本以此为中心点餐。还有使用应季的食物、当日采购的新鲜食材或珍贵食材做的“当天限定菜”。所以餐厅中的菜单并不是那种固定的大菜单，而是采用非常灵活的方式。一般情况下，是由服务生口述的。服务员通过和客人的交流，了解客人的喜好、食量、进食方式，灵活地进行安排，更加周到地为顾客提供服务。

trattoria是一种提供专业的料理，提供“日常的娱乐”的餐厅。





我的西餐厅现在以单点菜为中心，但是在餐厅走上正轨之前一直只提供一道菜。当然，每天的菜是不同的。当初有人质疑“trattoria只一道菜”的可行性，其实这相当于将“今日特别推荐”按类别分成了一个一个小项目，实质是相同的。当然，我还会根据客人的喜好，在分量和内容上有所改变。我觉得trattoria不一定非采取点餐的形式不可，“一道菜”的形式也是可取的。

虽然trattoria的基础在于“传统料理”和“平民料理”，但是它和“家庭料理”又有着本质的区别。专业的厨师除了需要具备一定的时间、精力和技艺外，还需要具备能将味道提升到一定高度的能力。Trattoria是动词trattare的派生词，有“加工”“招待”之意。Trattoria就是花费在家里做饭时不用着花费的时间和精力，运用专业的技巧做出可口的饭菜招待客人。虽不如高级西餐厅的料理讲究，但却注重简洁和保持“食材的原味”。

我认为，高级餐厅是靠“人”来招揽顾客，而trattoria则是靠“店”来招揽顾客的。高级餐厅的料理主要取决于厨师长个人的技艺和独创性，如果厨师长不在的话就很难继续运转下去。而trattoria则不那么依靠“个人的技艺”，即使不是厨师长，只要那个厨师拥有一定的专业经验，熟知每道菜，能将菜的味道维持在原水平，顾客会为了追随“餐厅的味道”而继续光顾那家餐厅。

作为日常饭菜延长线的trattoria料理，对于广大民众来说价格也应当是合理的。这样，无论是鱼类、贝类还是肉类，都不会像高级餐厅那样，由于是稀缺食材而导致价格过高。trattoria的优势在于购货渠道稳定。如何利用普通的食材做出高品质的料理，则要取决于厨师们的身手了。

我认为trattoria料理的最重要的调味原则是“不要吝惜使用调味料”。在烹调时使用质量好、味道好的调味料，可以一下子提高料理的质量和口感。好的调味料可以弥补厨师技术上的不足以及食材的缺陷。

橄榄油、盐，以及酒、西洋醋、奶酪、鲱鱼、水瓜柳、橄榄、红辣椒、干番茄……这些和主要食材不同，都不需要大量使用，所以即使单价很贵，也不会对料理的整体价格产生太大的影响。所以在这方面是可以稍稍奢侈一下的。

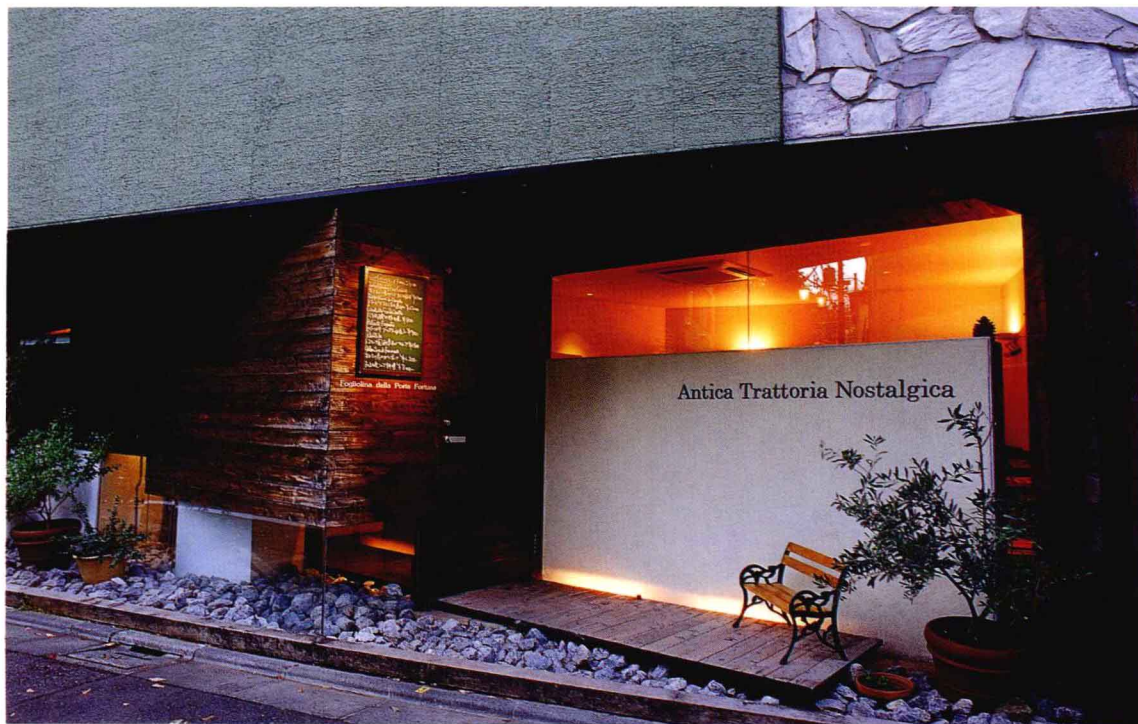
利用普通的食材，将传统料理的质量提升到了新的境界，这就是trattoria值得一品的地方。

调味料是加工品，和鱼、肉、蔬菜等不同，它起着给食材进行再加工的作用，因此更容易造成品质的差异。所以应该培养鉴定的眼光，努力发掘出更好的味道来。我认为“店的味道”不是由食材决定的，而是取决于调味料。

本书以众所周知的意大利招牌菜为主，同时特别挑选了我在翁布里亚州和托斯卡纳州学习时邂逅的代表性料理，以及每年假期都要去吃的撒丁州的传统料理等一些我所中意的料理。追寻着每道菜的来历，在不大幅度偏离原味的基础上加

上我独特的烹调方法，作为重点进行解说。除了本书介绍的料理之外，还有很多适合trattoria的菜。在同一个地域进行深入挖掘也好，选择不同地域的有深度的事物也好，可以按照自己的喜好自由选择方式。形成自己的“店的味道”。这样，在品味传统中的个性的同时，也可以体味trattoria的乐趣。

高级餐厅是靠“人”来招揽顾客，而trattoria则是靠“店”来招揽顾客。顾客来trattoria是为了追寻“店的味道”。



Trattoria菜 味道的决定性因素

总体来说，trattoria料理的烹调方法很简单。但是，也需要一定的技巧。

任何菜都有影响它味道的因素，对这些因素的注意程度不同，最后呈现的味道也是不同的。

这里列出的都是一些容易让人忽略的技巧。这一点一点的要素都影响着最后成品的味道。

1. 切蒜时要切成“立方体形”

在意大利菜里，经常要用到大蒜。但是，不用将蒜煮得特别香。意大利蒜的味道没有日本蒜的味道那么重，运用不同的切法和火候，做出的味道也是完全不同的。注意要烹出它的“香味”和“美味”，而不是“臭味”。

本书主要用3种方式烹制蒜。

①切开后炒②整个烤制③一瓣儿一瓣儿地剥开再用水焯。不同的烹制方式有不同的味道。但是在炒制时要特别小心。一不小心，就容易将蒜炒出臭味，或是炒焦了而浪费了整道菜。

在进行炒制时可以将其切成块状或是片状，当然，块状更容易炒出香味。这时，关键是切法。不是切成“碎末”而是要切成“小块（正六面体）”——我通常会将其切成2mm的小块。

碎末看似切得很均匀，但实际上每粒的形状都不一样，有的是三边形，有的是四边形，兴许还有五边形，厚度往往也不太一致。这样，在炒制的时候，就容易出现有的已经炒焦了，但是仍有一些还处

于半生不熟的状态，容易炒出苦味、臭味。同样，我们也不建议大家将大蒜整个拍碎了再烹制，两者的道理是相同的。

因此，切成块状（六面体）更容易炒得均匀，更有利于火候均摊，能炒出大蒜本身带有的香味。但是，在烹制某些菜，如“炖内脏”时，为了能充分散发出大蒜的香味，我采用了将大蒜切末的方式，但是切得非常碎，这样便可以在还没有变焦、受热还十分均匀的情况下短时间内翻炒好出锅。

将大蒜切块并不是一个高难度的技术活，只要具备普通的切工就可以了，关键在于是否足够细心。不仅是大蒜，在切其他食材时也请注意要切成块状。

在烹炒大蒜时请注意，一定要先将大蒜放入常温的食用油中，之后再点火。如果直接放

入热油中的话，内部的水分还没来得及溢出，外部就烧焦了，这样水分就留在了内部从而产生出了臭味。而从低温开始再慢慢点火升温的话，水分就能很容易、很干净地溢出，炒出来的大蒜就有一种脆脆的口感以及扑鼻的香味。烹调时发出的噗噗的响声以及不断冒出的小泡，表明大蒜内部的水分正在不断溢出。当噗噗的声音逐渐变小、泡泡变小、蒜块稍微有些变色的时候，就可以出锅了。



2. 炒蔬菜和肉时“不要过度翻炒”

烹制料理时，经常需要炒肉和炒菜。这时，或许是害怕炒糊炒焦，大家很容易陷入一个误区，那就是食材一下锅，立马就反射性地开始不停翻炒。

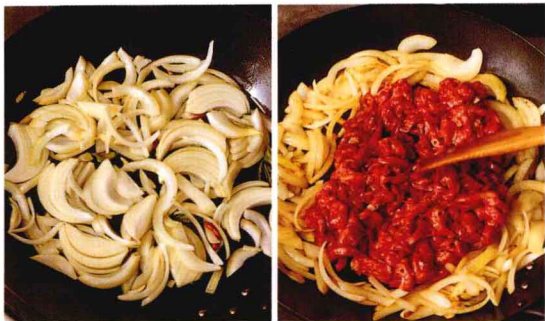
在用炭火进行烧烤的时候，如果鱼或肉的油脂掉到炭火上的话火苗马上会窜很高，菜叶等要是沾到火马上就会被烤焦，因此，烧烤时需要我们不断频繁地将食材变换位置才行。但是，在用油炒菜的时候，请注意千万不要过度翻炒。

“像烤陶瓷一样炒菜”是关键。

例如在炒洋葱时，将洋葱平铺在锅底，再倒入少量的油慢慢烹制。不要马上就开始了翻炒。在炒肉末和肉片时也是同样。将肉平铺于锅底后先不要急于翻炒，待到肉片下面烧制到一定程度后再翻面，继续烧制另一面，如此反复直至炒熟。

如果食材下锅后马上就开始了不断翻炒的话，和油接触的那一面在没有很好的烧制之前就被翻了个，水分得不到很好的蒸发，这样，就不像是炒而更像是蒸一样。因此，不仅增加了炒熟所需要的时间，也容易使其失去本应有的香味。像洋葱这样的蔬菜如果炒的时间过长的话，会炒出过分的甜味，从而影响汤、调味汁等本身所应有的味道；而肉炒的时间过长，就会炒成没有肉味、味同嚼蜡的肉渣。

蔬菜和肉类只有慢慢地烹炒，才能较好地剔除其内部的水分、更好地提炼出它的美味。



3. 利用盐渍加工品的“甜咸味”

我做的菜中有很多是不放盐或是少放盐的。并不是因为我不喜咸味，而是因为我用了“腌渍品的咸味”来代替盐。例如，水瓜柳、鲱鱼、油橄榄、乌鱼子、奶酪、盐渍猪脸肉、腌猪肋条等。

这些食材除了本身所具有的味道和咸味之外，还有随着时间推移所酝酿出来的别种风味。它们不仅仅是“配料”，作为“调味料”，还能给菜增添一些咸味之外的特殊味道。

在本书介绍的“老葱沙拉”的做法中，就用鲱鱼味的酱汁代替了盐。如果用盐来调味的话，老葱的苦味很重，但是如果换做用鲱鱼酱汁来调的话，蔬菜的苦味很大程度上就会被遮盖住。另外，“大米贻贝沙拉”也利用了贻贝自身带有的咸味和同样是海产品的乌鱼子的咸味。这样，利用食材本身的味道，既增添了料理的美味度，又给人一种天然的、温馨的感觉。

除此之外，请随时备用橄榄油调制的油橄榄块、水瓜柳块、鲱鱼

块、大蒜块等调味料，以便和不同的食材搭配制作调味汁。此外，腌渍品的汤汁也可以用作调味料，如在烹制“炖猪脸肉”时，只用油橄榄的果实及其腌渍时的汤汁来调味；又如可以将醋腌水瓜柳连同其汤汁一起用作调味汁，来代替西洋醋等。



4. 注意放入食材的顺序

将食材混在一起进行烹饪的时候，一定要遵循既定的顺序。无论是管三七二十一将所有东西一齐下锅的做法，还是不按既定顺序随便乱下锅的做法都是不可取的，那样不仅无法烹制出食材的香味，甚者可能会生出怪怪的味道，影响到最后成品的质量。

举个简单的例子，在炒大蒜和鳀鱼时，如果将两者同时下锅，或者是间隔很短的时间接连下锅的话，在大蒜炒熟之前鳀鱼已经焦了。这样，不仅不能炒出大蒜和鳀鱼的香味，反而只剩下没炒熟的大蒜的生臭味和炒焦了的鳀鱼的苦味。正确的做法应该是，先将大蒜下锅稍加烹炒，待其中的水分挥发出去、炒出香味之后再放入鳀鱼，由于鳀鱼熟得很快，所以只要稍加翻炒几下便可。

此外，红辣椒的放入时机也直接影响着菜的味道。将辣椒直接放入油锅中炒制可以最大限度地炒出它的辣味和香味。意大利面中有一道“意式狂野番茄辣椒水管面”，这道面食要求有很强的辣味，所以辣椒需要先用油炒一下。而同样是番茄酱系列的另外一道意大利面“培根番茄辣酱意面”则不需要太辣，只需要能稍稍衬托番茄酱味道的辣味就足够了，因此，在开始煮番茄的时候放入辣椒即可。由此可见，影响味道的并不是食材分量，而是放入的顺序。

在主要原料为面包和蔬菜的“panzanella(面包沙拉)”这道菜中，先要将洋葱用油和西洋醋泡制一段时间。通过这道工序，既可以让洋葱充分入味，又可去除洋葱的腥味，所以这是不可或缺的重要一步。此外，做“油炸沙丁鱼”这

道菜时所使用的混合面包粉，需要事先用油炒一下。充分吸收了油脂的面包粉会更有嚼头，味道也更好，还可以用渗出来的油炒鳀鱼和松子。可以说，食材的味道如



何，完全取决于食材的放入顺序。

5. 在烧制肉和鱼时要“边撒盐边烧制”

我在烧烤鱼类和肉类的时候，会先将食材放在火上再在上面撒盐。其实，大多数人的做法是先食材上撒上盐、淋上酱油，腌渍一段时间后再烹制，因为这样腌渍一段时间后，由于渗透压的作用食材内部的水分会被排出。大家认为这样做有利于去除食材中的水分，但殊不知水分也别有一番风味，最好留着不要去。

我一般会先将鱼和肉放到锅里或网上，开火，然后再开始撒盐。烤制小片的鱼或是肉的时候，可以待其中一面烹制一段时间后再翻面，而在烤制大块鱼肉时，则需要马上翻面。然后在翻过来的那面

撒上盐再马上翻面。这样，两面都可以入味。之后，不断翻面直至煮熟。这样，盐分可以从纤维膨胀的地方渗入到肉里面去，而不是仅仅附着在肉的表面，能更好地入味。而且，撒盐后马上就开始烧制这种方式可以使鱼和肉带上“烤盐”的香味，从而使美味加倍。撒落在周边的盐也不要浪费了，可以在烧制的过程中沾到肉上，也可以在装盘的时候撒在上面。

另外，在烹饪“黄油面拖鱼”以及“裹面粉炸鱼”等这种需要裹面粉的料理时，如果直接在食材上面撒盐的话，腌出来的水分会将面粉弄黏稠，无法将食材炸脆。这时正确的做法是应在开始烹饪后，或是炸好后再在面粉上撒盐。

还有一点需要大家注意的是，请不要在撒盐的同时乱用胡椒粉。作为一种有着独特味道的香料，请仅在需要的时候使用。这和不要随意乱放辣椒是同一个道理。本书中介绍的“干酪酱汁细面条”、以兔仔为配料的“肾脏布丁”和“自制烤肠”中，使用的都是黑胡椒。

