



男人的廚房

義大利篇

男人下廚，不僅超有魅力，更有著用愛做出來的甜蜜，
有著用錢吃不到的幸福～

作者・金嘉鴻 攝影・柯乃文



男人的廚房

義大利篇

男人的廚房——義大利篇

作者 金嘉鴻
攝影 柯乃文

發行人 林敬彬
主編 楊安瑜
統籌編輯 李彥蓉
執行編輯 王佩賢
美術編排 張育慈
封面設計 張育慈



出版 大都會文化事業有限公司 行政院新聞局北市業字第 89 號
發行 大都會文化事業有限公司
11051 台北市信義區基隆路一段 432 號 4 樓之 9
讀者服務專線：(02) 27235216
讀者服務傳真：(02) 27235220
電子郵件信箱：metro@ms21.hinet.net
網址：www.metrobook.com.tw

郵政劃撥 14050529 大都會文化事業有限公司
出版日期 2010 年 11 月初版一刷
定價 280 元

ISBN 978-986-6152-01-6
書號 i-cook 01

First published in Taiwan in 2010 by
Metropolitan Culture Enterprise Co., Ltd.
4F-9, Double Hero Bldg., 432, Keelung Rd., Sec. 1,
Taipei 11051, Taiwan
Tel:+886-2-2723-5216 Fax:+886-2-2723-5220
Web-site:www.metrobook.com.tw
E-mail:metro@ms21.hinet.net

Copyright © 2010 by Metropolitan Culture Enterprise Co., Ltd.

◎本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司更換
版權所有・翻印必究
Printed in Taiwan. All rights reserved.

國家圖書館出版品預行編目資料

男人的廚房．義大利篇 / 金嘉鴻著．
-- 初版．-- 臺北市：大都會文化，2010.11
面；公分
ISBN 978-986-6152-01-6(平裝)
1. 食譜 2. 義大利
427.12



大都會文化
METROPOLITAN CULTURE



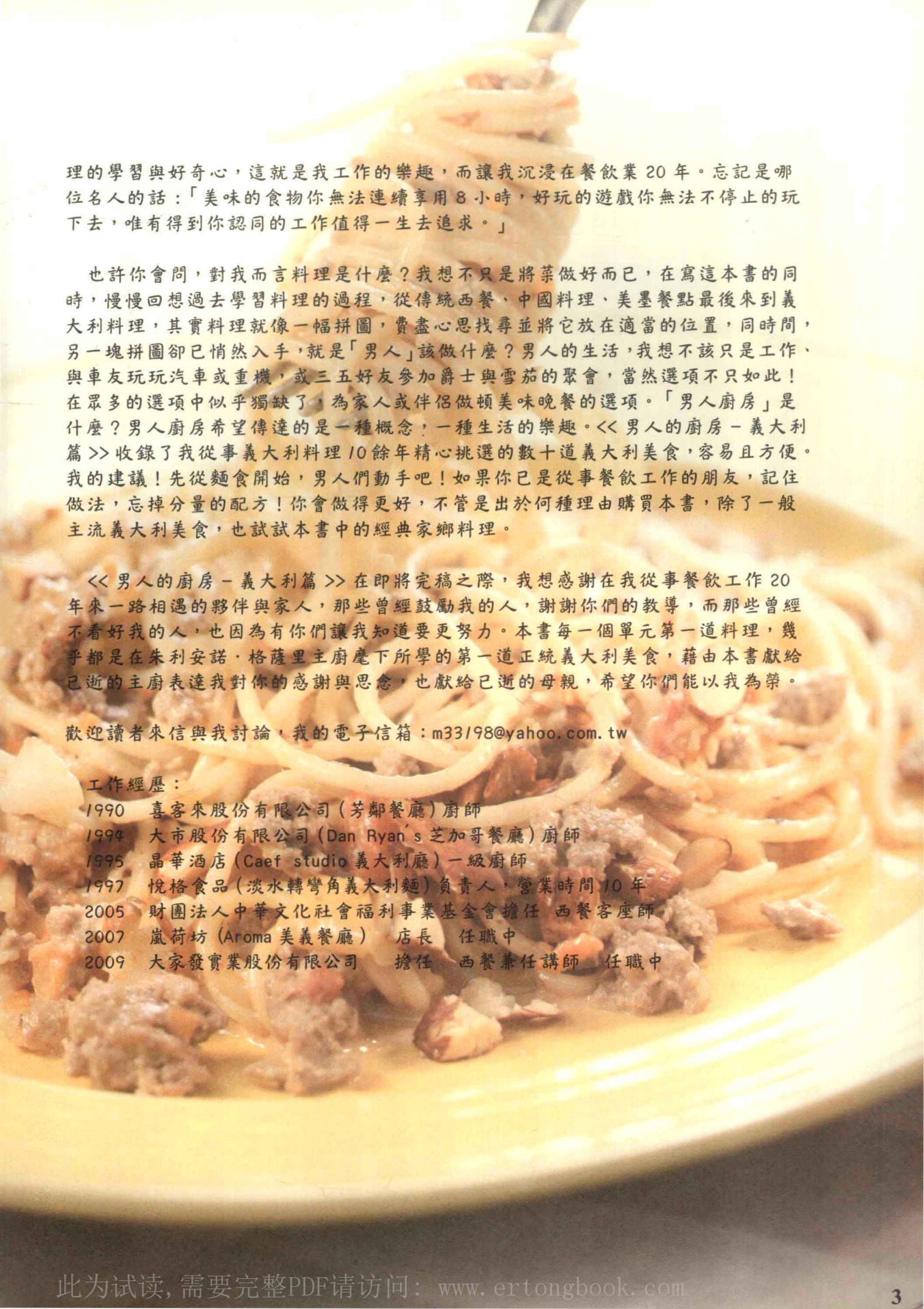
作者序

孩童時，總是得看完“傅培梅”時間後，緊接著才是「鐵金剛」與「小飛俠」；每年總是期待著在端午節幫母親洗粽葉，看著母親包著南部粽，解釋著南部粽與北部粽的不同，站在水氣四溢的廚房等待美味的粽子；然後當過年前，看著母親忙進忙出，拿著糯米請託鄰居將糯米磨成米漿，而年幼的我則提著空水桶在一旁等待，看著磨好且提不動的糯米漿，雖然一點忙也幫不上，總以為跟在母親身旁就能比兄、姐早一步拿到第一手好料而且樂此不疲……現在回想起來，才發現原來我愛的不是美食，而是母親對食物的尊敬與氣氛，尤其是在那個物資缺乏的年代。

高中時學的是機械製圖，卻因誤打誤撞走進餐飲業。看著店長與主管，廚房外場二頭跑，心裡還想著：廚師幹嘛去服務顧客？去學習成本管控？還要人事管理？隨著工作時間與經驗累積，才發現原來做為一位廚師或管理人員都必須內外皆備，才能成為一個全方位的「餐飲人」。那年我19歲，當兵在即，但是我想如此精彩的餐飲工作值得用一生來探索，因此即使沒多久隨即展開二年的外島軍旅生活，為了不讓技巧生疏，我在軍中繼續著廚房的工作。一切仰賴台灣物資運送的外島，在物資極為缺乏的廚房，青菜比肉貴，早餐的饅頭加蛋也變得遙不可及。這樣的情形下，讓大家吃頓美食似乎是不可能的任務，因此我學著如何在外島貧瘠的紅色土壤中種出蔬菜，更買了許多的中、外料理書在部隊進修。這也讓我驚覺，原來當個廚師還得會英文，尤其是對於想當西餐廚師的我更顯重要，但這對不愛讀書的我真是苦差事一樁，但是一切從頭學起……

退伍後，不小心將自己丟入一個充滿老外的美式餐廳、美國老闆、美國主廚，連外場經理也是不會講國語的香港人，客人都是老外！一路從餐廳到飯店，反覆的跑著！一直想超越自己，想了解何處才是我心中餐飲的殿堂。直到進入「晶華酒店」義大利餐廳，拜入名廚——朱利安諾·格薩里門下，我想我找到了我的歸屬。直到多年後才發覺！原來！那就是我心中的聖堂，而朱利安諾·格薩里主廚就是我心中的聖者。雖然期間因為語言的隔閡產生很多笑話與誤會，光是「提拉米蘇」的製作就站在他身旁看了3個月，然後他又站在我身旁指導3個月，超嚴格！不是不放心，而是一種對料理的自信與慎重，當年的誤解只是不懂他老人家的心意，多年後的我確確實實地感受到並收藏。

常常有學生或朋友問我，如何對料理持續的保持熱忱？姑且不論主管、老闆的好壞，其實每個人每天8~10小時都重複著相同的工作，銀行的櫃員每天重複著收納、支出與結算，警察每天重複著維持交通與治安，每一天每個人都重複著相同的工作，每個人只看見自己的苦！我其實也是每天面對不同的客人煮著相同的料理，其實每當客人點了一道再也熟悉不過的料理，但是今天的食材跟昨天與明天絕對不是同一批，每一次食材在鍋中的變化總是一種令人期待的挑戰，然而每天卻得烹調出相同的味道。即使是待在廚房工作多年的我，仍然得小心謹慎地努力著，還有保持對料



理的學習與好奇心，這就是我工作的樂趣，而讓我沉浸在餐飲業 20 年。忘記是哪位名人的話：「美味的食物你無法連續享用 8 小時，好玩的遊戲你無法不停止的玩下去，唯有得到你認同的工作值得一生去追求。」

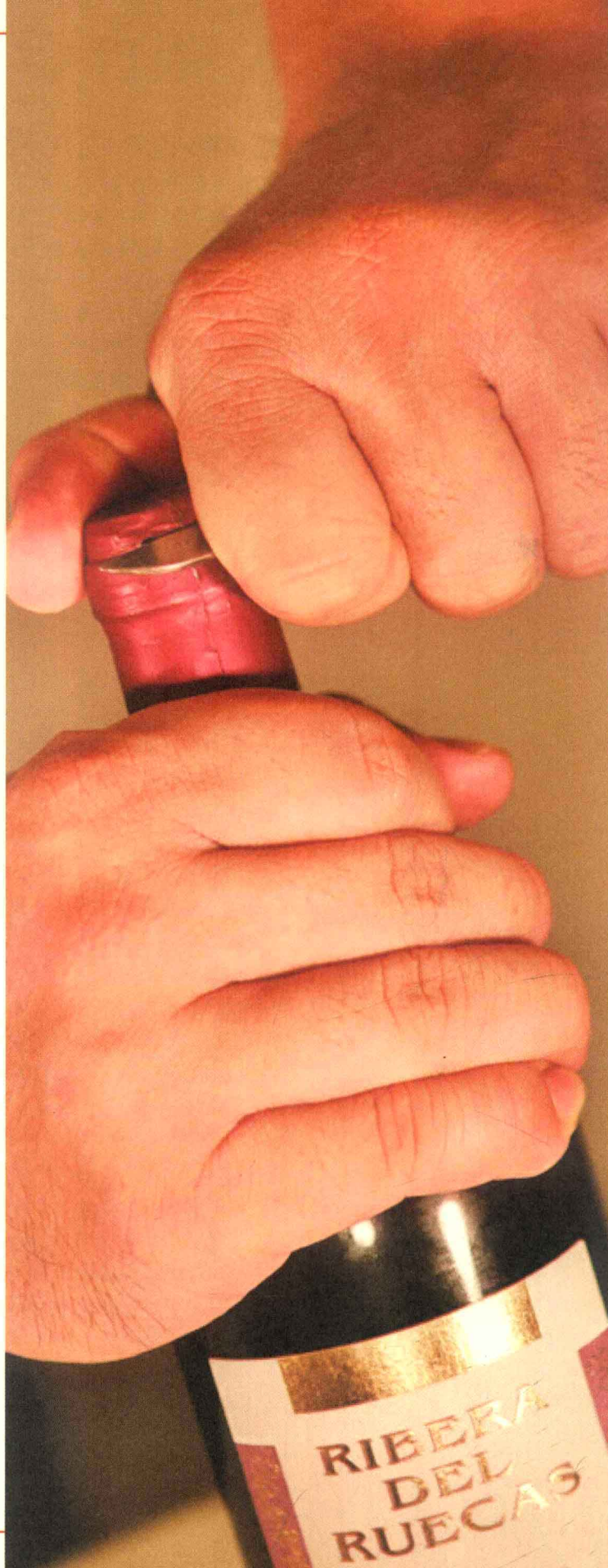
也許你會問，對我而言料理是什麼？我想不只是將菜做好而已，在寫這本書的同時，慢慢回想過去學習料理的過程，從傳統西餐、中國料理、美墨餐點最後來到義大利料理，其實料理就像一幅拼圖，費盡心思找尋並將它放在適當的位置，同時間，另一塊拼圖卻已悄然入手，就是「男人」該做什麼？男人的生活，我想不該只是工作、與車友玩玩汽車或重機，或三五好友參加爵士與雪茄的聚會，當然選項不只如此！在眾多的選項中似乎獨缺了，為家人或伴侶做頓美味晚餐的選項。「男人廚房」是什麼？男人廚房希望傳達的是一種概念：一種生活的樂趣。〈〈男人的廚房－義大利篇〉〉收錄了我從事義大利料理 10 餘年精心挑選的數十道義大利美食，容易且方便。我的建議！先從麵食開始，男人們動手吧！如果你已是從事餐飲工作的朋友，記住做法，忘掉分量的配方！你會做得更好，不管是出於何種理由購買本書，除了一般主流義大利美食，也試試本書中的經典家鄉料理。

〈〈男人的廚房－義大利篇〉〉在即將完稿之際，我想感謝在我從事餐飲工作 20 年來一路相遇的夥伴與家人，那些曾經鼓勵我的人，謝謝你們的教導，而那些曾經不看好我的人，也因為有你們讓我知道要更努力。本書每一個單元第一道料理，幾乎都是在朱利安諾·格薩里主廚麾下所學的第一道正統義大利美食，藉由本書獻給已逝的主廚表達我對你的感謝與思念，也獻給已逝的母親，希望你們能以我為榮。

歡迎讀者來信與我討論，我的電子信箱：m33/98@yahoo.com.tw

工作經歷：

- 1990 喜客來股份有限公司(芳鄰餐廳)廚師
- 1994 大市股份有限公司(Dan Ryan's 芝加哥餐廳)廚師
- 1995 晶華酒店(Caef studio 義大利廳)一級廚師
- 1997 悅格食品(淡水轉彎角義大利麵)負責人，營業時間 10 年
- 2005 財團法人中華文化社會福利事業基金會擔任 西餐客座師
- 2007 嵐荷坊(Aroma 美義餐廳) 店長 任職中
- 2009 大家發實業股份有限公司 擔任 西餐兼任講師 任職中



目錄

CH1 義式料理特色

- 認識義式料理……8
- 義大利常用食材介紹……10
 - 常用廚具介紹……13
 - 基本款起士……14
 - 上市場去……16

CH2 湯

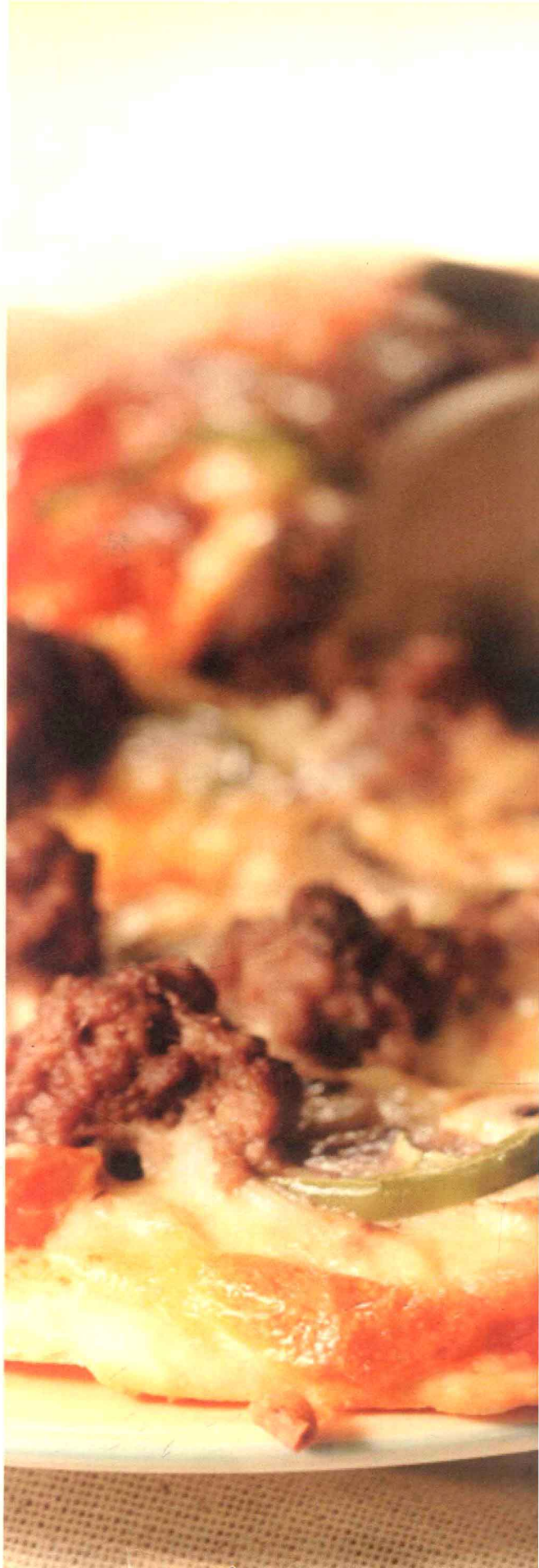
- 基礎高湯……20
- 風乾火腿蔬菜湯……21
- 托斯卡尼海鮮湯……22
 - 香料牛肉清湯……24
- 奶油肉球菠菜湯……25
- 傳統義大利麵湯……26
 - 奶油洋蔥湯……27

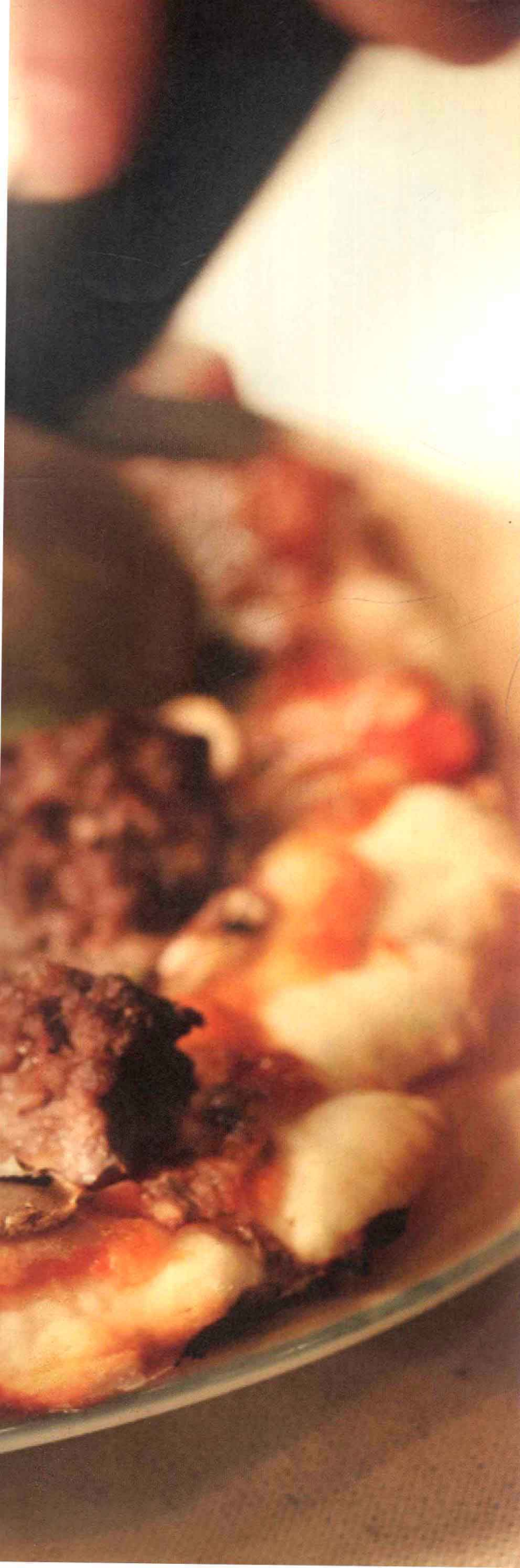
CH3 開胃菜與沙拉

- 朱利安諾油醋鮭魚起士沙拉……30
- 香草風味奶油馬鈴薯……31
- 煎莫札瑞拉鯷魚麵包……32
- 塔魯塔魯風味鮭魚麵包……33
 - 羅馬風起士烤茄子……35
- 炸海陸佐陳醋蜂蜜……35
- 南義風味橄欖油漬小章魚……36
 - 香料醋醃魚排……37

CH4 義大利麵

- Pasta 種類……41
- 男人必知的煮麵時間……41
- 手工 Pasta 製作……42
 - 煮麵技巧……43
 - 基礎醬汁製作……44
 - 春季阿爾卑斯……46
- 生氣的人義大利麵……47
 - 老奶奶烘蛋麵……48
- 鄉村燉蔬菜義大利……49
 - 藍紋起士雞肉麵……50
 - 蕃茄燉肉特寬麵……51
- 卡佩里尼鮮蝦義大利麵……52
 - 蕃茄起士洋芋麵……54
 - 啤酒蒸蛤蜊義大利麵……55





- 倫巴底奶油堅果肉醬麵.....56
- 烤大蒜蕃茄義大利麵.....57
- 迷迭香牛肉義大利麵.....58
- 熱那亞青醬風味培根義大利麵.....59
- 義大利南瓜手工麵餃.....61
- 起士花椰菜雞肉焗烤麵.....62
- 鮭魚海洋風味焗烤麵.....62
- 雙味起士鮮蝦焗烤麵.....63

CH5 披薩

- 基礎麵團製作.....66
- 基礎披薩醬汁 Pizza sauce.....68
- 煙燻起士雞肉 Pizza.....71
- 辣鯷魚海鮮 Pizza.....71
- 肉球 Pizza.....72
- 熱那亞海鮮 Pizza.....73
- 口袋 Pizza.....74

CH6 主菜和排餐

- 培根雞肉蔬菜捲.....78
- 惡魔辣味烤半雞佐燉蔬菜.....79
- 馬斯卡彭起士雞肉捲.....80
- 香草小龍蝦.....82
- 拉齊奧風味香料牛排.....83
- 西西里風味烤鮮魚.....84
- 鹽煎牛菲力香草風味奶油馬鈴薯.....86
- 熱那亞風味油漬旗魚.....87
- 米蘭燉牛肉佐奶油飯.....88

CH7 燉飯

- 奶油燉飯.....92
- 培根燉蕃茄蔬菜佐奶油飯.....93
- 酸豆奶油培根炒飯.....94
- 墨魚燉飯.....95
- 牛肝菌奶油燉飯.....96
- 法式芥末子蔬菜燉香腸佐奶油飯.....97
- 炸義大利燉飯.....98

- 飲酒常識.....100
- 搭配餐酒推薦.....102
- 贊助廠商.....103



男人的廚房

義大利篇



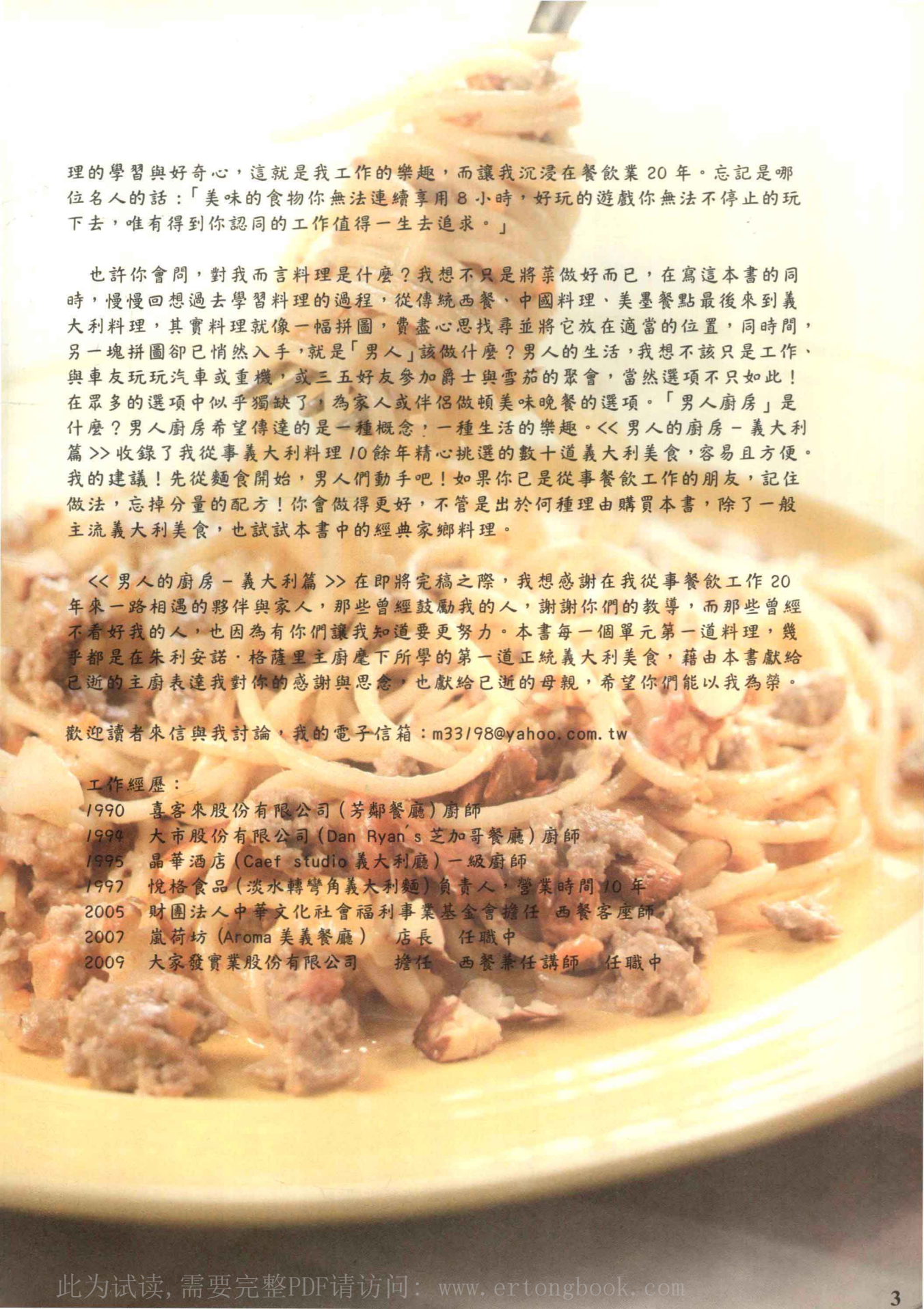
作者序

孩童時，總是得看完“傅培梅”時間後，緊接著才是「鐵金剛」與「小飛俠」；每年總是期待著在端午節幫母親洗粽葉，看著母親包著南部粽，解釋著南部粽與北部粽的不同，站在水氣四溢的廚房等待美味的粽子；然後當過年前，看著母親忙進忙出，拿著糯米請託鄰居將糯米磨成米漿，而年幼的我則提著空水桶在一旁等待，看著磨好且提不動的糯米漿，雖然一點忙也幫不上，總以為跟在母親身旁就能比兄、姐早一步拿到第一手好料而且樂此不疲……現在回想起來，才發現原來我愛的不是美食，而是母親對食物的尊敬與氣氛，尤其是在那個物資缺乏的年代。

高中時學的是機械製圖，卻因誤打誤撞走進餐飲業。看著店長與主管，廚房外場二頭跑，心裡還想著：廚師幹嘛去服務顧客？去學習成本管控？還要人事管理？隨著工作時間與經驗累積，才發現原來做為一位廚師或管理人員都必須內外皆備，才能成為一個全方位的「餐飲人」。那年我19歲，當兵在即，但是我想如此精彩的餐飲工作值得用一生來探索，因此即使沒多久隨即展開二年的外島軍旅生活，為了不讓技巧生疏，我在軍中繼續著廚房的工作。一切仰賴台灣物資運送的外島，在物資極為缺乏的廚房，青菜比肉貴，早餐的饅頭加蛋也變得遙不可及。這樣的情形下，讓大家吃頓美食似乎是不可能的任務，因此我學著如何在外島貧瘠的紅色土壤中種出蔬菜，更買了許多的中、外料理書在部隊進修。這也讓我驚覺，原來當個廚師還得會英文，尤其是對於想當西餐廚師的我更顯重要，但這對不愛讀書的我真是苦差事一樁，但是一切從頭學起……

退伍後，不小心將自己丟入一個充滿老外的美式餐廳、美國老闆、美國主廚，連外場經理也是不會講國語的香港人，客人都是老外！一路從餐廳到飯店，反覆的跑著！一直想超越自己，想了解何處才是我心中餐飲的殿堂。直到進入「晶華酒店」義大利餐廳，拜入名廚——朱利安諾·格薩里門下，我想我找到了我的歸屬。直到多年後才發覺！原來！那就是我心中的聖堂，而朱利安諾·格薩里主廚就是我心中的聖者。雖然期間因為語言的隔閡產生很多笑話與誤會，光是「提拉米蘇」的製作就站在他身旁看了3個月，然後他又站在我身旁指導3個月，超嚴格！不是不放心，而是一種對料理的自信與慎重，當年的誤解只是不懂他老人家的用意，多年後的我確確實實的感受到了並收藏。

常常有學生或朋友問我，如何對料理持續的保持熱忱？姑且不論主管、老闆的好壞，其實每個人每天8~10小時都重複著相同的工作，銀行的櫃員每天重複著收納、支出與結算，警察每天重複著維持交通與治安，每一天每個人都重複著相同的工作，每個人只看見自己的苦！我其實也是每天面對不同的客人煮著相同的料理，其實每當客人點了一道再也熟悉不過的料理，但是今天的食材跟昨天與明天絕對不是同一批，每一次食材在鍋中的變化總是一種令人期待的挑戰，然而每天卻得烹調出相同的味道。即使是待在廚房工作多年的我，仍然得小心謹慎地努力著，還有保持對料



理的學習與好奇心，這就是我工作的樂趣，而讓我沉浸在餐飲業 20 年。忘記是哪位名人的話：「美味的食物你無法連續享用 8 小時，好玩的遊戲你無法不停止的玩下去，唯有得到你認同的工作值得一生去追求。」

也許你會問，對我而言料理是什麼？我想不只是將菜做好而已，在寫這本書的同時，慢慢回想過去學習料理的過程，從傳統西餐、中國料理、美墨餐點最後來到義大利料理，其實料理就像一幅拼圖，費盡心思找尋並將它放在適當的位置，同時間，另一塊拼圖卻已悄然入手，就是「男人」該做什麼？男人的生活，我想不該只是工作、與車友玩玩汽車或重機，或三五好友參加爵士與雪茄的聚會，當然選項不只如此！在眾多的選項中似乎獨缺了，為家人或伴侶做頓美味晚餐的選項。「男人廚房」是什麼？男人廚房希望傳達的是一種概念：一種生活的樂趣。〈〈男人的廚房－義大利篇〉〉收錄了我從事義大利料理 10 餘年精心挑選的數十道義大利美食，容易且方便。我的建議！先從麵食開始，男人們動手吧！如果你已是從事餐飲工作的朋友，記住做法，忘掉分量的配方！你會做得更好，不管是出於何種理由購買本書，除了一般主流義大利美食，也試試本書中的經典家鄉料理。

〈〈男人的廚房－義大利篇〉〉在即將完稿之際，我想感謝在我從事餐飲工作 20 年來一路相遇的夥伴與家人，那些曾經鼓勵我的人，謝謝你們的教導，而那些曾經不看好我的人，也因為有你們讓我知道要更努力。本書每一個單元第一道料理，幾乎都是在朱利安諾·格薩里主廚麾下所學的第一道正統義大利美食，藉由本書獻給已逝的主廚表達我對你的感謝與思念，也獻給已逝的母親，希望你們能以我為榮。

歡迎讀者來信與我討論，我的電子信箱：m33198@yahoo.com.tw

工作經歷：

- 1990 喜客來股份有限公司(芳鄰餐廳)廚師
- 1994 大市股份有限公司(Dan Ryan's 芝加哥餐廳)廚師
- 1995 晶華酒店(Caef studio 義大利廳)一級廚師
- 1997 悅格食品(淡水轉彎角義大利麵)負責人，營業時間 10 年
- 2005 財團法人中華文化社會福利事業基金會擔任 西餐客座師
- 2007 嵐荷坊(Aroma 美義餐廳) 店長 任職中
- 2009 大家發實業股份有限公司 擔任 西餐兼任講師 任職中

目錄

CH1 義式料理特色

- 認識義式料理……8
- 義大利常用食材介紹……10
 - 常用廚具介紹……13
 - 基本款起士……14
 - 上市場去……16

CH2 湯

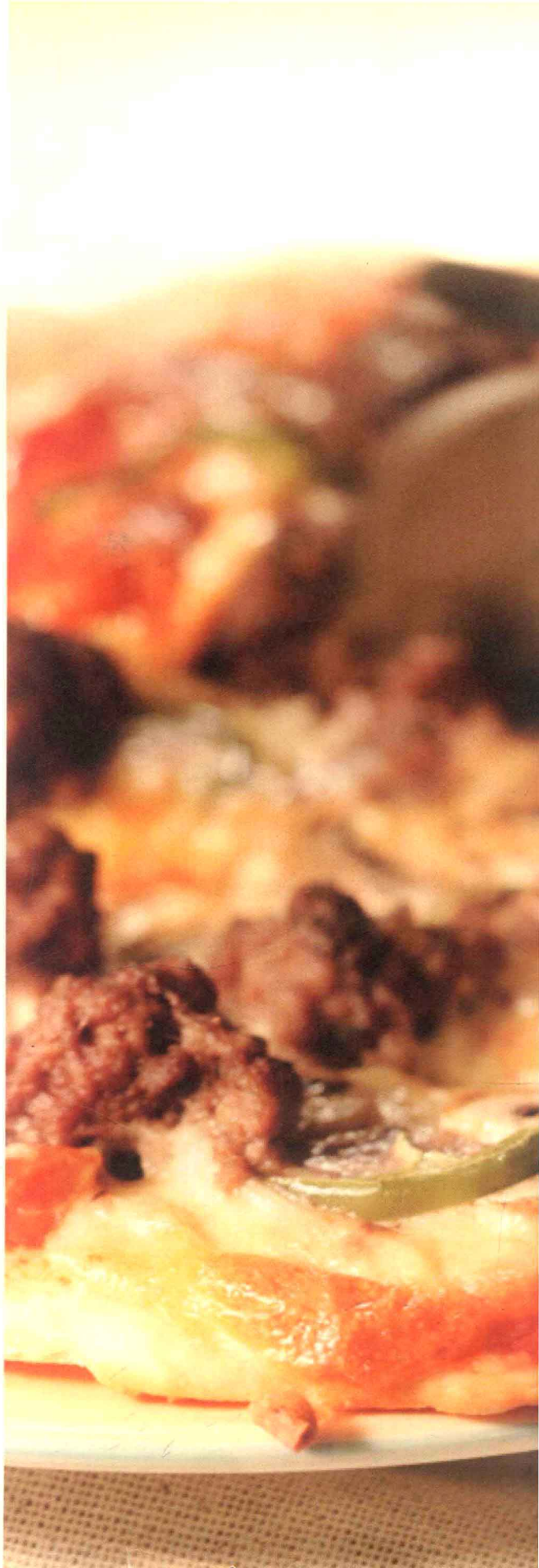
- 基礎高湯……20
- 風乾火腿蔬菜湯……21
- 托斯卡尼海鮮湯……22
 - 香料牛肉清湯……24
- 奶油肉球菠菜湯……25
- 傳統義大利麵湯……26
 - 奶油洋蔥湯……27

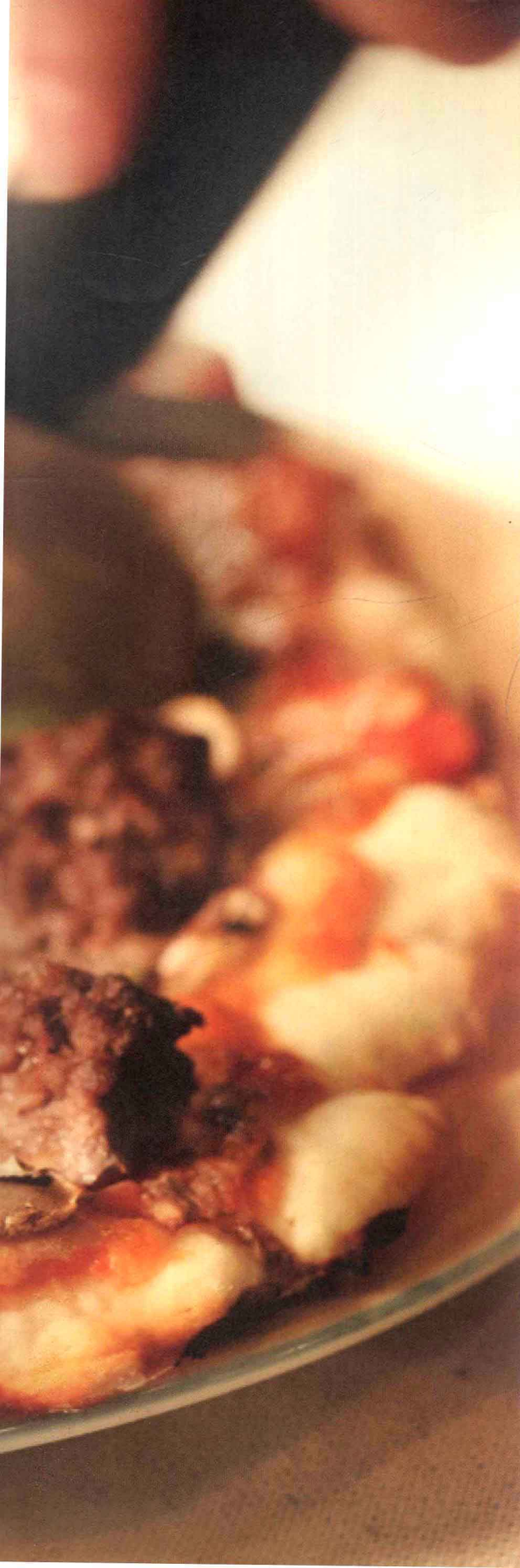
CH3 開胃菜與沙拉

- 朱利安諾油醋鮭魚起士沙拉……30
- 香草風味奶油馬鈴薯……31
- 煎莫札瑞拉鯷魚麵包……32
- 塔魯塔魯風味鮭魚麵包……33
 - 羅馬風起士烤茄子……35
- 炸海陸佐陳醋蜂蜜……35
- 南義風味橄欖油漬小章魚……36
 - 香料醋醃魚排……37

CH4 義大利麵

- Pasta 種類……41
- 男人必知的煮麵時間……41
- 手工 Pasta 製作……42
 - 煮麵技巧……43
 - 基礎醬汁製作……44
 - 春季阿爾卑斯……46
- 生氣的人義大利麵……47
 - 老奶奶烘蛋麵……48
- 鄉村燉蔬菜義大利……49
 - 藍紋起士雞肉麵……50
 - 蕃茄燉肉特寬麵……51
- 卡佩里尼鮮蝦義大利麵……52
 - 蕃茄起士洋芋麵……54
 - 啤酒蒸蛤蜊義大利麵……55





- 倫巴底奶油堅果肉醬麵.....56
- 烤大蒜蕃茄義大利麵.....57
- 迷迭香牛肉義大利麵.....58
- 熱那亞青醬風味培根義大利麵.....59
- 義大利南瓜手工麵餃.....61
- 起士花椰菜雞肉焗烤麵.....62
- 鮭魚海洋風味焗烤麵.....62
- 雙味起士鮮蝦焗烤麵.....63

CH5 披薩

- 基礎麵團製作.....66
- 基礎披薩醬汁 Pizza sauce.....68
- 煙燻起士雞肉 Pizza.....71
- 辣鯧魚海鮮 Pizza.....71
- 肉球 Pizza.....72
- 熱那亞海鮮 Pizza.....73
- 口袋 Pizza.....74

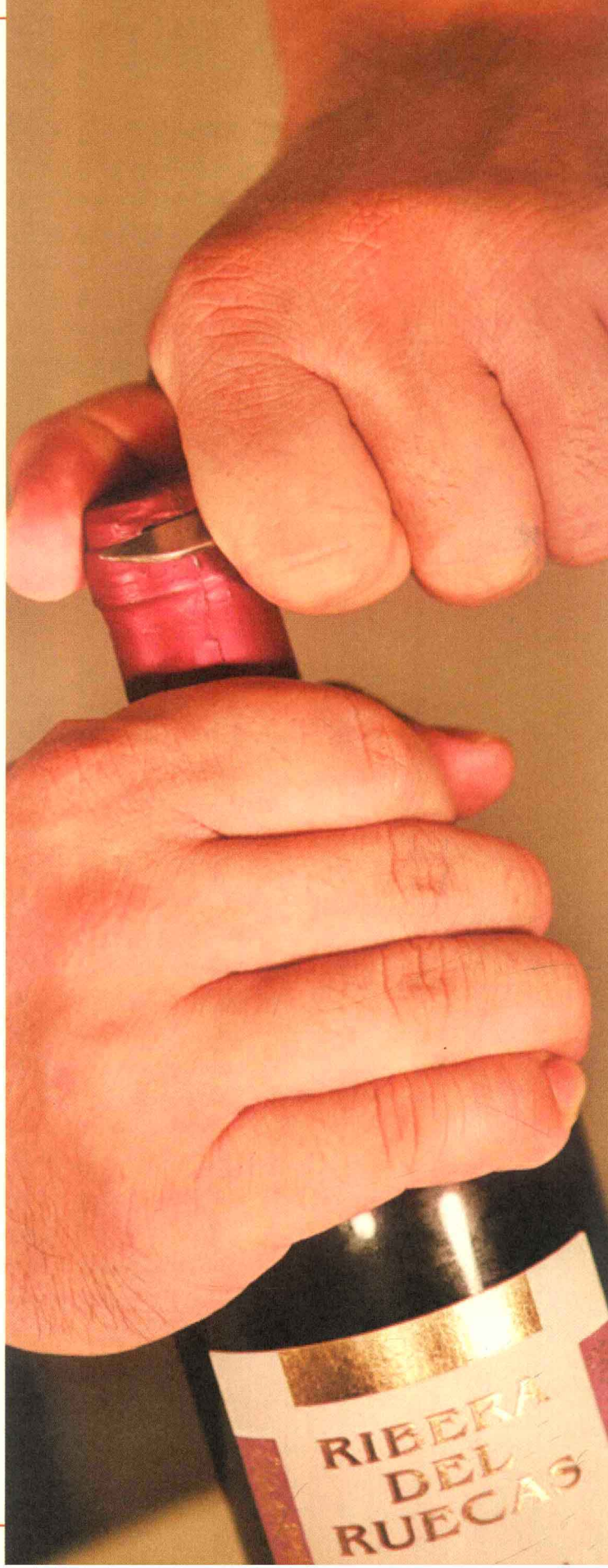
CH6 主菜和排餐

- 培根雞肉蔬菜捲.....78
- 惡魔辣味烤半雞佐燉蔬菜.....79
- 馬斯卡彭起士雞肉捲.....80
- 香草小龍蝦.....82
- 拉齊奧風味香料牛排.....83
- 西西里風味烤鮮魚.....84
- 鹽煎牛菲力香草風味奶油馬鈴薯.....86
- 熱那亞風味油漬旗魚.....87
- 米蘭燉牛肉佐奶油飯.....88

CH7 燉飯

- 奶油燉飯.....92
- 培根燉蕃茄蔬菜佐奶油飯.....93
- 酸豆奶油培根炒飯.....94
- 墨魚燉飯.....95
- 牛肝菌奶油燉飯.....96
- 法式芥末子蔬菜燉香腸佐奶油飯.....97
- 炸義大利燉飯.....98

- 飲酒常識.....100
- 搭配餐酒推薦.....102
- 贊助廠商.....103



義式料理特色

Characters of Italian Cuisine

地中海型氣候，豐富的物產，無與倫比的浪漫、熱情、慵懶、隨性與好客，造就了舉世聞名的義大利料理。



認識義式料理

在我們動手製作義大利料理之前，先來聊聊我所認識的義大利人與義大利。地中海型氣候，豐富的物產，無與倫比的浪漫、熱情、慵懶、隨性與好客，造就了舉世聞名的義大利料理。若以為美味的料理需要講求細緻和精美，對不起，那你可就誤會大了，義大利人才不會浪費時間於此。對他們而言，美味才是生活，精美擺盤就留給法國人吧！畢竟很多義大利人的家中連砧板都沒有呢！

北義位居高地阿爾卑斯，緊鄰法國、瑞士等地，因此酪農業、畜牧業也就相對發達，畜類肉品成為北義地區主食，對於麵食的需求量較少。義大利為歐洲米食最大食用國，北義溫多內省不僅產米，更喜好以奶油製作料理，尤以奶油豌豆火腿燉飯為其代表。

位於義大利中部最為有名的城市莫過於羅馬，因為融合南、北義食材的地方特色，因而有更加豐富精緻的飲食文化，著名的羅馬料理為茄子烤乳酪、蕃茄培根義大利麵、生氣的人義大利麵。

位處義大利底部的南義，因四面近海之故，魚蝦、扇貝、蛤蜊等海鮮產量豐富，加上使用大量的橄欖油烹調，成為南部義大利人的主食。也因海鮮料理較不具飽足感，因此麵的需求也就倍增。所以，腦筋動得快的商人就把義大利麵乾燥量產，當然以海鮮入菜的料理也就更隨處可見。