



# 爱<sup>♥</sup>上意大利面



大家最爱吃的招牌意大利面，  
一本书全收录！

许志忠 ◎ 著



132

化学工业出版社

Love Pasta

TS473.192

381  
7



# 爱上意大利面



许志忠 著



化学工业出版社

· 北京 ·

一说到意大利面，你可能只想到肉酱意面和海鲜意面，殊不知意大利面还有你不知道的n种美味。本书教您50种意面的制作，在介绍几种意大利面煮制方法和常用配料后，分五部分详细介绍50款意大利面的制作过程。准备好食材，打开本书，跟我们一起走进意面的世界吧！

### 图书在版编目（CIP）数据

爱上意大利面 / 许志忠著. —北京：化学工业出版社，2011.9  
ISBN 978-7-122-12256-8

I. 爱… II. 许… III. 面条 - 食谱 - 意大利  
IV. TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第182760号

原繁体版书名：我愛義大利麵 作者：許志忠  
本书中文简体字版由邦联文化事业有限公司授权化学工业出版社独家发行。  
未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分，违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号：01-2011-5478

---

责任编辑：温建斌  
责任校对：陈静

装帧设计：史利平

---

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）  
印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司  
710mm×1000mm 1/16 印张6 字数177千字 2011年11月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899  
网 址：<http://www.cip.com.cn>  
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

---

定 价：29.80元

版权所有 违者必究



# 目录

## Contents

- 01 各式常见意大利面及煮制时间
- 03 意大利面的煮制方法
- 04 3大诀窍让你的意大利面变好吃
- 05 常用香料和罐头
- 06 食材的切法



### Chapter

# 1

## 5、10分钟意大利面"OK"

### 【5分钟OK意大利面】

- 12 熏鲑鱼奶油意大利面 ——美味再延伸：奶油焗熏鲑鱼
- 14 蘑菇意大利面
- 15 蒜味海鲜芦笋意大利面
- 16 蒜味蛤蜊意大利面
- 17 奶酪鸡蛋意大利面
- 18 海鲜意大利面 ——美味再延伸：海鲜吐司塔

### 【10分钟OK意大利面】

- 21 山药火腿意大利面 ——美味再延伸：山药火腿手卷
- 22 肉末茄子意大利面
- 23 番茄鸡肉焗窝面
- 24 牛排意大利面 ——美味再延伸：香煎牛肉沙拉
- 26 番茄罗勒牛肉汤面
- 27 南瓜奶油笔尖面
- 28 虾仁奶酪煎面
- 30 奶油玉米鸡肉意大利面
- 32 培根菠菜鲜奶油意大利面

### Chapter

# 2

## 一锅到底意大利面"OK"

- 34 酸辣墨鱼意大利面
- 36 吻仔鱼奶酪面
- 37 辣味鲑鱼番茄通心粉
- 38 白酒扇贝细面 ——美味再延伸：白酒扇贝开胃沙拉
- 40 南洋酸辣细面
- 42 咖喱海鲜笔尖面
- 43 番茄千年蛋意大利面
- 44 粉红虾泥细面
- 46 味噌猪肉意大利面
- 48 陈醋鸭肉面



Chapter

3

I Love Pasta

## 凉凉意大利冷面 "OK"

- 50 芥末柴鱼汁窝面 —— 美味再延伸：芥末柴鱼豆腐
- 52 泰式酸辣冷面
- 54 番茄鸡肉凉面
- 56 白玉汁海鲜通心粉
- 58 草莓千层冻
- 60 和风清凉笔尖面
- 62 柠檬熏鲑鱼细面
- 64 水果酸奶通心粉



Chapter

5

## 健康素食意大利面 "OK"

- 84 橄榄甜椒意大利面 —— 美味再延伸：意式蔬菜汤
- 86 奶油野菇意大利面
- 87 菠菜南瓜笔尖面
- 88 蔬菜清酱意大利面
- 90 香焗通心粉
- 91 药膳养生汤面
- 92 韩国风泡菜意大利面



Chapter

4

## 大家最爱吃的招牌意大利面 "OK"

- 66 意大利肉酱面
- 68 青酱鳀鱼意大利面 —— 美味再延伸：青酱鳀鱼面包
- 70 蟹管墨汁意大利面
- 71 蛤蜊意大利面
- 72 培根鸡蛋意大利面 —— 美味再延伸：培根鸡蛋焗香菇
- 74 焗烤鸡肉野菇笔尖面
- 76 番茄海鲜意大利面
- 78 辣味番茄香肠意大利面 —— 美味再延伸：辣味香肠开胃小点
- 80 焗烤海鲜通心粉
- 82 焗烤肉酱千层面

### \* 意大利面的量法

1人份的意大利生面分量大约是100克，如图握拳后虎口一圈，约1元人民币硬币大小。煮至八分熟约180克，煮至熟约200克。



# 各式常见意大利面 及煮制时间



意大利面的种类繁多，本书以常见的意大利面、细面、笔尖面、通心粉、干层面五种意大利面作为食谱示范标准。读者也可依照自己喜好的面条形状选购使用，但每一种面条的煮面时间略有差异，因此建议按照包装上的煮制方法进行烹煮。

以下的煮制时间为煮至八分熟状态，如需煮至熟透请再增加2分钟即可。



1

## ◎意大利面(Spaghetti)

是最普遍也最受欢迎的一种意大利面条，外形呈圆长形，适合各种酱料。

★冷水降温：煮约7~9分钟。

★风扇降温：煮约5~7分钟。



2

## ◎宽面(Fettuccelle)

宽面依宽度、形状和口味不同而有许多种类，口味有鸡蛋、菠菜、番茄等口味，形状也有直条、波纹等造型，因为面积大，所以吸收酱汁多，故适合味道较重的红酱或肉酱。

★冷水降温：煮约8~10分钟。

★风扇降温：煮约6~8分钟。



3

## ◎鸟巢面(Tagliatelle)

呈鸟巢形而得名，口味多样，如鸡蛋、菠菜、番茄等，面条宽度较宽，所以适合搭配红酱与肉酱。

★冷水降温：煮约8~10分钟。

★风扇降温：煮约6~8分钟。



4

## ◎通心粉(Macaroni)

管面的最佳代表，呈通心管状，除了可搭配白酱或红酱拌炒外，也常用在焗烤式意大利面。

★冷水降温：煮约7~9分钟。

★风扇降温：煮约5~7分钟。



5

◎笔尖面(Penne)

一端有斜角,形状如笔尖,又名斜管面、尖管面,表面凹凸不平,为空心造型,会吸附较多酱汁,故适合搭配重口味的酱汁。

★冷水降温:煮约7~10分钟。

★风扇降温:煮约7~8分钟。



6

◎贝壳面(Conchiglie)

外形如贝壳,又有大贝壳与小贝壳之分,适合搭配海鲜或肉酱。

★冷水降温:煮约8~10分钟。

★风扇降温:煮约6~8分钟。



7

◎螺旋面(Fusilli)

长面条加压成螺旋卷曲状,扭曲的部分可卷住酱汁,适合搭配各种酱汁。

★冷水降温:煮约9~11分钟。

★风扇降温:煮约7~9分钟。



8

◎墨鱼面(Tigiatelle)

加入墨鱼汁制成的面条,故为墨黑色,因墨鱼汁大量取得不易,所以售价较高,适合搭配海鲜类食材。

★冷水降温:煮约7~9分钟。

★风扇降温:煮约5~7分钟。



9

◎千层面(Lasagna)

方形的面片,有波浪状及纸片等形状,多用于制作焗烤式意大利面。此种面的煮法不能使用风扇降温,因面积大易粘住,甩动易断裂。焗烤前可煮约12分钟;熟透则需煮至约15分钟。

★冷水降温:煮约12分钟。



10

◎细面(Capellini)

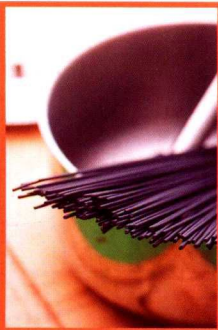
是一种极细的意大利面,又称为天使面(Angel Hair Pasta),因细如头发而得名,适合口味较清淡的酱汁。

★冷水降温:煮约3~5分钟。

★风扇降温:煮约1~2分钟。

\*美味 tips ...

煮好后的意大利面后续降温的处理方式有两种:一种是用冷水降温法(一般常用方式),另一种是用风扇降温法(本书使用方式)。这两种的差异为冷水降温法其面条较易吸水膨胀,不易吸收酱汁,但速冷可使面条较筋道;风扇降温法则与其相反。而这两种煮法的时间控制也不一样,使用风扇降温法时,煮面时间可缩减2分钟,使面条持续熟透。



# 意大利面的煮制方法



本书除了“凉凉意大利面”部分中，使用的是煮熟透(煮好的面放置室温就须尽快使用掉)的意大利面、细面、笔尖面、通心粉、干层面之外，其他部分皆是使用八分熟状态(可煮好冷藏保存2天)的意大利面作为示范，此两种的煮制方法如下说明。

## 意大利面

### ◎八分熟的煮法



1 取一锅，放入3/4的水(约3000毫升)煮沸，加入1小匙盐搅拌溶解。



2 再放入意大利面，用长筷搅拌使面条散开，用中火煮约5~7分钟呈八分熟状态。



3 捞出意大利面条沥干水分，放入干净大玻璃碗中后，加入适量橄榄油。



4 边用电风扇吹凉，边拌匀至吹干，待凉即可分装至保鲜盒或保鲜袋中，放冰箱冷藏约可保存2天，切勿冷冻，会使面条硬化。

### ◎煮至熟透的煮法

\*煮法：同八分熟意大利面。  
\*煮制时间：7~9分钟。

## 细面、笔尖面、通心粉

### ◎八分熟的煮法

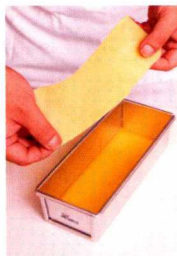
\*煮法：同八分熟意大利面。  
\*煮制时间：① 细面1~2分钟。  
② 笔尖面7~8分钟。  
③ 通心粉5~7分钟。

### ◎煮至熟透的煮法

\*煮法：同八分熟意大利面。  
\*煮制时间：① 细面3~5分钟。  
② 笔尖面9~10分钟。  
③ 通心粉7~9分钟。

## 干层面

煮制干层面皮时要先将水煮沸后，再放入面皮(用夹子夹住面皮煮才不会黏锅底)，转中火煮约15分钟至熟，捞出冲水沥干，再将每张面皮分开包入保鲜膜(可隔绝空气并避免黏黏住)备用。干层面皮一定要煮至熟透才能使用，不能煮至八分熟状态。







### \*美味 tips ...

煮制完成的意大利面可先将面条分装成180克、200克、220克等不同分量包装保存，因为有时主料较为丰富、搭配食材种类较多时，可以选用面条分量少的来使用，以避免煮好后的意大利面变成一大盘，吃不完就浪费的情况；相对的，如果搭配的食材只有1~2种，则可选用面条分量多一些的来使用，会有较饱足感喔！

## 3大诀窍让你的意大利面变好吃

### 诀窍1：煮面技巧

首先选择一个较深较大的锅，锅中的水最好不要超过锅容量的3/4，但又要能盖过面条，等水煮沸后，加入盐(约3000毫升水加1小匙盐)搅拌一下，约略过2分钟后，再将意大利面轻轻放入锅中，不用加盖，并让水维持滚沸状态，再用筷子或其他器具轻轻将面条拨开，不要让面条纠结成块，捞出面条后要有耐心的用风扇降温，使面条在煮时更能吸附酱汁唷！

不同形状的面条所需烹煮的时间也不同，可参考前面面条的种类来定煮面时间。此外，捞面条时，记得用滤筛将水分沥干，而面条与酱汁一定要再经过拌煮，让面条充分吸收酱汁，才会是一盘口感绝佳的意大利面喔！



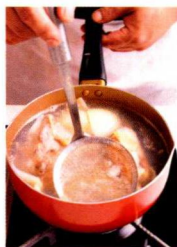
### 诀窍2：卷面技巧

首先取一支烘焙用铁夹(硬度须足够，一般的烤肉夹夹头弧度过大，卷面时较易卡住卷起的面条)，夹出适量面条至瓷盘或方碗上，将夹子立起与盘子呈90度，另一手边旋转瓷盘，边使意大利面呈直立螺旋状，分量少时也可以改用叉子直接卷面。卷面条可使意大利面盛盘的美感增加，更能引起食欲哟！



### 诀窍3：制作鸡骨高汤

将400毫升水煮沸后，放入2副鸡骨架，氽烫去除血水捞起备用，再取一深锅加入1200毫升水，放入前述氽烫完成的鸡骨架、1/4颗去皮洋葱，用中火煮30分钟(中间要捞除浮沫)，再以滤网过滤即成鸡骨高汤(约可制作出1000毫升)。



### \*美味 tips

煮制高汤不要以为加愈多鸡骨架，汤就会愈好喝喔！其实反而会影响到味道和加深颜色。意大利面好吃的重点在于酱汁，所以配料只靠洋葱引出清甜滋味即可。

# 常用香料和罐头

1

## ◎浓缩番茄(Puree Tomato)

可增加食物中的酸味和配色作用，常用在意大利面料理的番茄调味酱。



2

## ◎鲜奶油(Cream)

鲜奶油的奶香味是做白酱的基础食材，但如加入太多则易过于浓腥，会破坏面条原味，此时可用高汤调和补救。以含奶量30%以上的动物性鲜奶油较为耐煮，如果制作素食口味，则可选用植物鲜奶油。



## ◎黑橄榄(Black Olive)

黑橄榄耐久嚼，通常会在颊内与喉间留有甘甜味，料理中通常都是最后才加入，且具有装饰的作用。



3

## ◎意大利综合香料(Mixed Spice)

万用香料的一种，广泛用在意大利料理上，是一种经过混合的综合香料，内含有去除鱼腥味的罗勒叶、牛膝草、俄力冈等香料，适合和番茄、橄榄油、蒜头等同配合使用。



4

## ◎酸黄瓜(Pickle)

味道酸甜，除用在拌沙外，也常用在沙拉、三明治或制成酱料使用。



5

## ◎鲱鱼(Anchovy)

即凤尾鱼。除用在食物的料理外，也常与酸豆、黑橄榄等食材搭配，一般制成鲱鱼酱使用。



6

## ◎新鲜巴西里(Parsley)

又称洋香菜、欧芹，色泽鲜明，风味清香，味道温和，有浓郁的草香味，故使用范围广泛，可作为调味及装饰用，几乎可以用在任何的料理上。



7

## ◎新鲜九层塔(Basil)

九层塔即罗勒。九层塔在意大利料理中常使用，通常与茄汁和海鲜类搭配，香味可盖过海鲜的腥味，为国人喜爱的香辛料。



8

## ◎胡椒粉(Pepper)

胡椒粉有微量辣味，有刺激食欲功效，用于意大利面的胡椒有白胡椒粉、黑胡椒粉等，也常使用黑胡椒末，使呛味加重。



9

10

## ◎红椒粉(Paprika)

又称红甜椒粉，味道香甜而不辣，色泽鲜亮，同时具有观赏及味觉双重效果，可用于食品的调色装饰或调味。



11

## ◎鸡粉(Chicken Powder)

适合炒菜、煮面、蒸鱼、家常小菜等各式料理，可为菜肴增添鲜味。



# 食材的切法

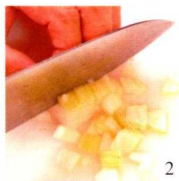
食材的切法和酱汁的吸收程度、盛盘的视觉美感相关，因此根据食材的特性以不同的方式来处理是相当重要的。

## 《香辛料类》

### ◎洋葱

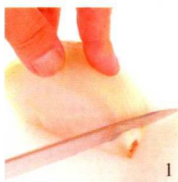
#### 洋葱丁

剥除外皮，先切半、切粗条，再切丁。



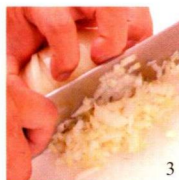
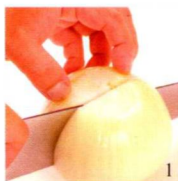
#### 洋葱丝

1/4块洋葱切去蒂头，再切细丝。



#### 洋葱末

先切半，不断刀切丝，压住横剖两刀，再切末。



### ◎葱

#### 葱花

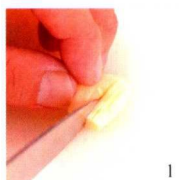
切去根部，再切成葱花。



### ◎大蒜

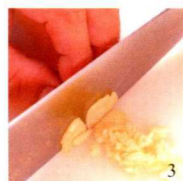
#### 蒜片

先去薄膜，再切薄片。



#### 蒜末

先去薄膜，切直条(后面勿切断)，再横切剖半，切末成蒜末(连同后面部分一起切末)。



### ◎姜

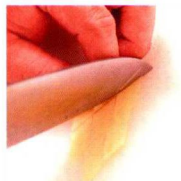
#### 姜片

先去皮切片，切细丝，再切末。



#### 姜片

先切片之后再切菱形片。



### ◎巴西里

#### 巴西里末

先切去梗后，再切末。



### ◎香菜

#### 香菜末

先切细丝，再切末。





### ◎红辣椒

#### 红辣椒圈

去头部，切细圆片。



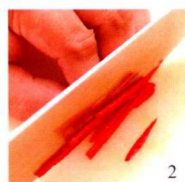
#### 红辣椒斜片

去头部，斜切片。

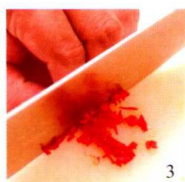


#### 红辣椒末

去头部，剖开，刮除中间的籽，切细丝后，再切末。



2



3



### ◎九层塔

#### 九层塔末

将叶子卷起，先切细丝，再切末。

1



2



3

### ◎南瓜

#### 南瓜丁

切除头尾部，去皮，先剖半后切片，直切条状，再切丁。



1



2



3



4

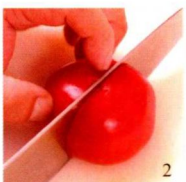
## 《蔬菜类》◎番茄

### 番茄角、番茄丁

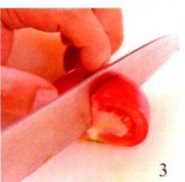
先切去蒂头，对切成两半，再对切成1/4块成番茄角，去除籽的部分，再切条，最后切成丁。



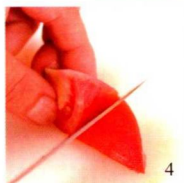
1



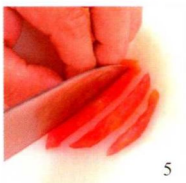
2



3



4



5



6

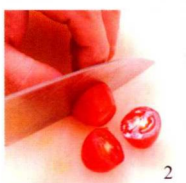
### ◎小番茄

#### 番茄丁

切去头部，先切半，再切丁，此为泰式切法。



1



2



3

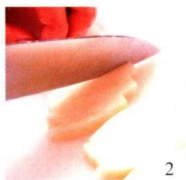
### ◎马铃薯

#### 马铃薯丁

切去头部，削除皮后，切厚片，再切成条状，最后切丁。



1



2



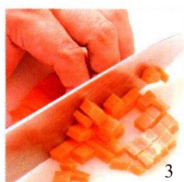
3



## 胡萝卜

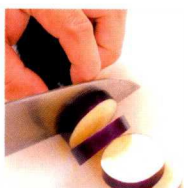
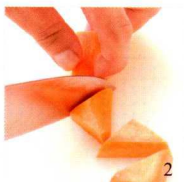
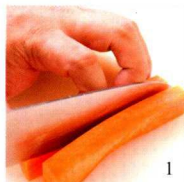
### 胡萝卜丁

切去头部，修去四边皮后，切大片，再切条状，最后切丁。



### 胡萝卜角

切去头部，修去四边皮后，切厚片，再切三角块。



## 茄子

### 茄子圆片

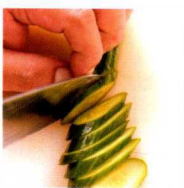
切去头部，切0.5厘米厚圆片。



## 芦笋

### 芦笋段

斜切成段状。



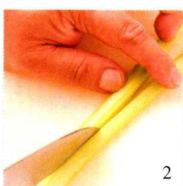
## 小黄瓜

### 小黄瓜片

去头尾，斜切片或直切圆片。

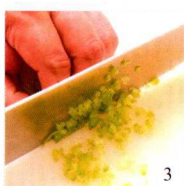
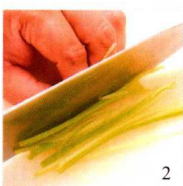
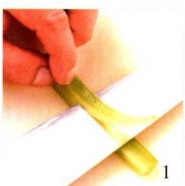
## 西芹 西芹丁

用刀尖撕除粗纤维，先剖半，再切成丁。



## 西芹丝、西芹末

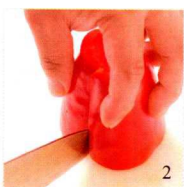
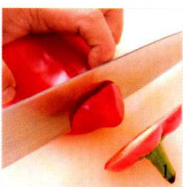
用刀尖撕除粗纤维，先切西芹丝，再切成西芹末。



## 甜椒

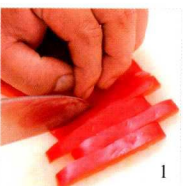
### 甜椒丝

先切除头尾部，剖半去籽，再切成丝。青椒丝、黄甜椒丝切法皆同。



### 甜椒丁

先切除头尾部，剖半去籽，切成粗条，再切丁。青椒丁、黄甜椒丁切法皆同。

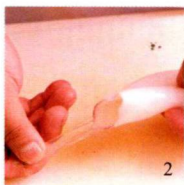


## 《海鲜类》

### ◎墨斗鱼

#### 墨斗鱼圈

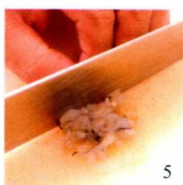
用手拔除头部，去皮后去骨，再切成圈状。



### ◎虾仁

#### 虾泥

用手拔去头部，再剥壳，开背部去肠泥，洗净后压成泥状，最后剁碎。



### ◎蛤蜊

#### 蛤蜊吐沙

玻璃碗中加入清水与盐(100毫升水:5克盐)拌匀，放入蛤蜊吐沙至干净。



## 《肉类》◎鸡胸肉

#### 鸡胸肉片

横刀剖成片状。



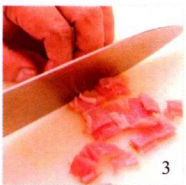
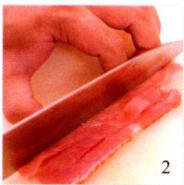
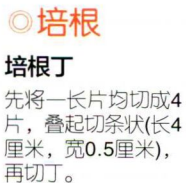
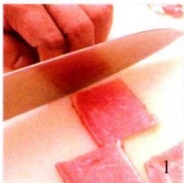
#### 鸡胸肉丝

先横刀剖成片状，再切成细丝。



#### 鸡胸肉丁

先切厚片，再切粗条，再切丁。



### ◎火腿

#### 火腿条

先对切一半，再叠起切成条状。

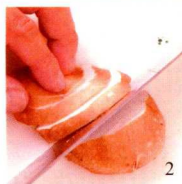
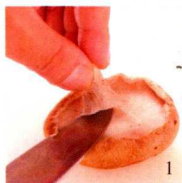


## 《菌菇类》

### ◎香菇

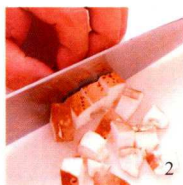
#### 香菇片、香菇丝

切除蒂头，先切香菇片，再切成香菇丝。



#### 香菇丁

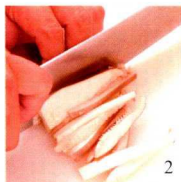
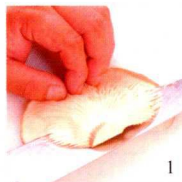
切除蒂头，先切香菇厚片(约0.5厘米)，再切成丁。



### ◎平菇

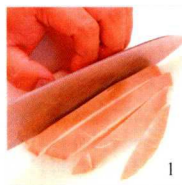
#### 平菇丝

横刀剖半，叠起切成丝。



#### 平菇丁

先切条(约0.5厘米)，再切丁。



## 《其他类》

### ◎熟鸡蛋

#### 熟鸡蛋末

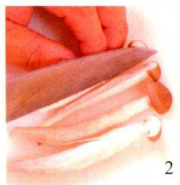
先切片，再切粗块，再切细碎(也可以用筛网滤碎或用塑料袋压碎)。



### ◎蟹味菇

#### 蟹味菇丝

切除尾端，直切一半，再直切一次成丝。

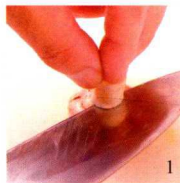


### ◎柠檬 柠檬汁

用叉子旋转，挤出汁来。

### ◎口蘑 口蘑片

立起切除蒂头，再切成片。



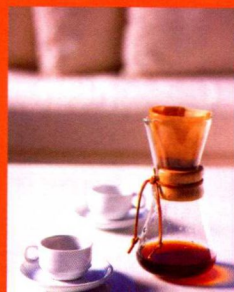


# 5、10分钟 意大利面 "OK"

## Chapter

# 1

当亲友临时来访时，不妨将冷藏中的意大利面拿出来大展身手一番，只要5~10分钟内就可丰盛上桌，既好吃又不费时。特别推荐用煎的方式做出的虾仁奶酪煎面，会让你赞不绝口哟！







"5"

分钟 OK意大利面

\*美味 tips...

熏鲑鱼丝勿炒过熟，否则易失去风味，可留部分盛盘前放入略拌，面较有鲜味。

## 熏鲑鱼奶油 意大利面