



# 意大利面

作者 / Cornelia Adam

欢洲 GIU 出版社独家授权  
天津科技翻译出版公司出版

经典厨房

责任编辑：李小英

美术编辑：靳建平



# 意大利面

最重要的是酱料，  
本书不仅有传统的，也有别出心裁的做法。

- 4 罗勒酱意大利面
- 6 高根左拉乳酪酱意大利面
- 8 奶油意大利面
- 10 意大利肉酱面
- 12 鲍鱼菇酱意大利面
- 14 番茄酱意大利面
- 16 羊酪甜椒意大利面
- 20 鲑鱼鲜奶油意大利面
- 22 洋葱洋苏叶酱意大利面
- 24 冷鲑鱼酱意大利面
- 26 虾仁菠菜酱意大利面
- 28 蒜油酱意大利面
- 30 黄花南芥菜小牛肉酱意大利面
- 32 蔬菜乳酪酱意大利面

ISBN 7-5433-1475-4



9 787543 314757 >

ISBN 7-5433-1475-4

N.285 定价：6.80元



# 意大利面

作者 / Cornelia Adam

欧洲 GIU 出版社独家授权  
天津科技翻译出版公司出版

经典厨房



著作权合同登记号：图字：02-2001-221

图书在版编目 (CIP) 数据

意大利面 / (德) 亚当 (Adam, C.) 编著; 姬健梅译.

—天津: 天津科技翻译出版公司, 2000.1

(经典厨房系列丛书)

书名原文: SPAGHETTI

ISBN 7-5433-1475-4

I. 意... II. ①亚... ②姬... III. 面条—烹饪—意大利 IV. TS972.185.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 008567 号

“SPAGHETTI” copyright © 1996 by Grufe und Unzer Verlag GmbH, München  
Chinese translation copyright © 2000 by Classic Communications Co.  
All rights reserved.

本书中文简体字版权属天津科技翻译出版公司。

出 版：天津科技翻译出版公司

出 版 人：邢淑琴

地 址：天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码：300192

电 话：(022)87893561

传 真：(022)87892476

E - mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷：深圳美光彩色印刷股份有限公司

发 行：全国新华书店

版本记录：880 × 1230 32 开本 1 印张 39 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

定 价：6.80 元

(如发现现有印装问题，可与出版社调换)

## 回味无穷的意大利面

意大利面的做法容易，而且烹调所需的时间又短，配上种类繁多的酱料，味道可说是千变万化。您可以在现成的食谱中找出您最喜欢的酱料，各种口味的倾向，这里一应俱全，您也可以发挥您的创造力，调制出独家的酱料。

想办一场大谈意大利面的餐会吗？只要准备几种不同的酱料和一大锅的意大利面就行啰！



# 罗勒酱意大利面

罗勒酱在密封冷藏的情况下可以保存3个星期（见封面）。

## 传统风味

### 4人份的材料：

罗勒 (Basil) 4~5 把 (约220g, 也可用九层塔替代)  
蒜瓣 3 个  
松子 3 汤匙  
现磨布可瑞诺乳酪 (Pecorino) 或帕马桑乳酪 (Parmesan) 100g  
橄榄油 200mL  
盐  $3\frac{1}{3}$  汤匙  
现磨的黑胡椒  $\frac{1}{4}$  茶匙  
意大利面 400g

烹调时间：25 分钟

每份热量：约 715 kcal

## 1

把罗勒洗净沥干，摘下叶片（见34页），拭干。蒜瓣去皮。

## 2

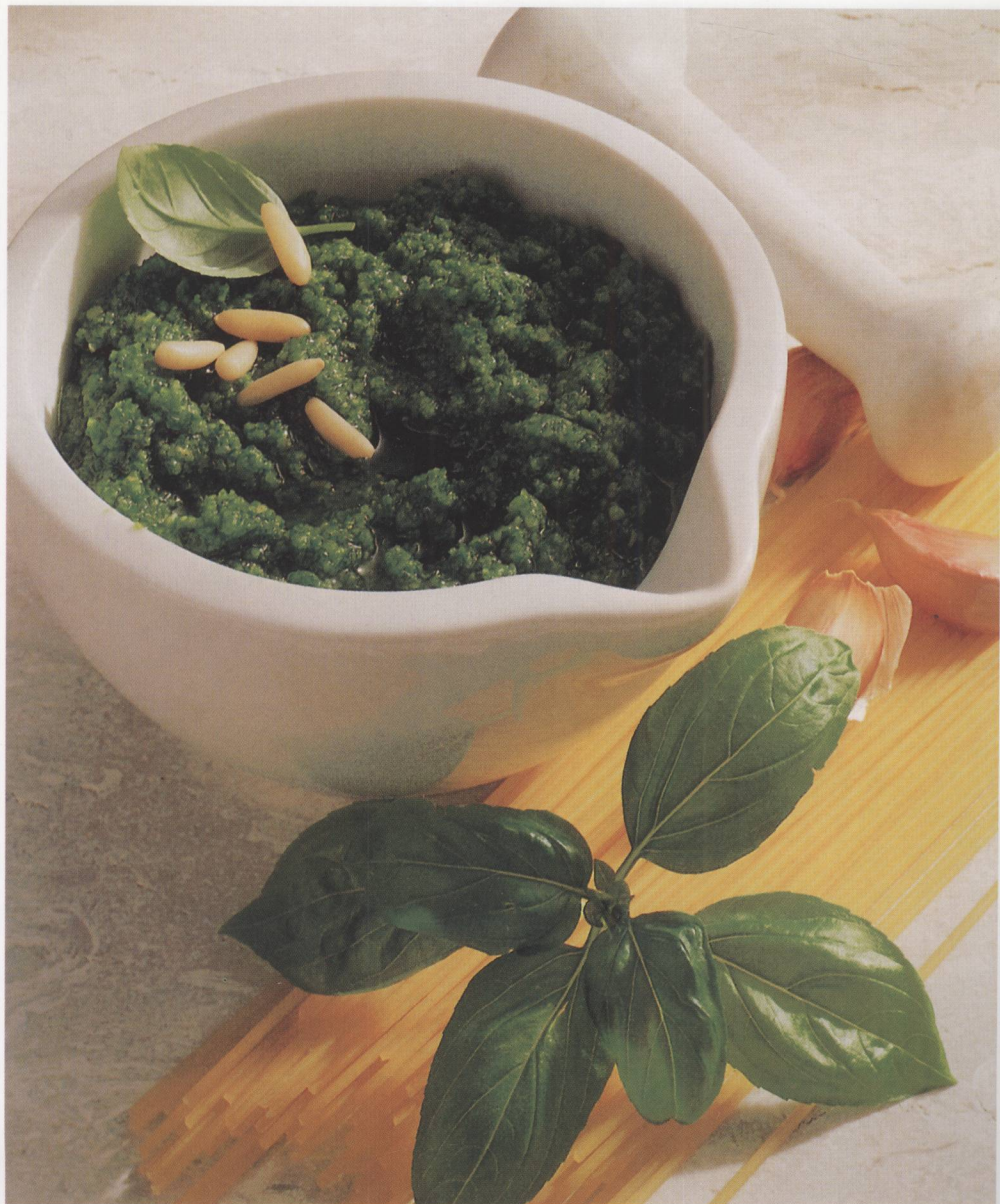
把罗勒的叶片、蒜瓣及松子放进搅拌器或电动的碾碎机里，将之拌成泥状后放进一个大碗里（见34页）。

## 3

把布可瑞诺乳酪或帕马桑乳酪拌进去，再一滴一滴地加进橄榄油，不要一次加太多，以材料能完全吸收为度并使其呈具黏度的稠状酱料，最后放进1茶匙盐和胡椒调味（见34页）。

## 4

煮一大锅水（4000mL），加3汤匙的盐，放进意大利面后煮大约8分钟至呈“带咬劲”的最佳状态（见18页）。舀3匙煮面的水拌进酱料中，把面捞出沥干，在一个事先加热过的大碗里（见19页）把面和酱料拌匀（见18页）。



# 高根左拉乳酪酱意大利面

配上一盘爽脆的叶菜沙拉尤其合适。

## 做法容易

4人份的材料:

盐  $3\frac{1}{3}$  汤匙

意大利面 400g

鲜奶油 250g

高根左拉乳酪 (Gorgonzola) 250g

现磨的黑胡椒  $\frac{1}{4}$  茶匙

现磨的肉豆蔻 (Nutmeg)  $\frac{1}{4}$  茶匙

洋芫荽 (Parsley, 又称荷兰芹) 1小把 (约30g)

烹调时间: 15 分钟

每份热量: 约 760 kcal

1

煮一大锅加了 3 汤匙盐的水 (4000mL), 放进意大利面, 大约煮8分钟, 至呈“带咬劲”的最佳状态 (见18页)。

2

把鲜奶油放进平底锅里, 用小火加热。

3

把高根左拉乳酪放在盘子上, 用叉子将之压平, 放进平底锅里, 用打蛋器将之与鲜奶油拌在一起, 用小火煮到乳酪完全融化在鲜奶油里。加入1茶匙盐、胡椒及肉豆蔻调味。

4

把洋芫荽用水冲一下, 把叶片切碎, 留下约2茶匙, 其余的都拌进酱料里。

5

把面捞起沥干, 放进一个事先热过的大碗里 (见19页), 再加进酱料拌均。洒上预留的洋芫荽之后马上上桌。





## 奶油意大利面(Spaghetti Carbonara)

这种加了熏肉和鸡蛋的酱料可以配上洋葱番茄沙拉。

### 口味浓重

4 人份的材料：

意大利面 400g

盐  $3\frac{1}{3}$  汤匙

肥瘦均有的熏肉 200g

油 1 汤匙

新鲜鸡蛋 4 个

鲜奶油 5 汤匙

现磨的帕马桑乳酪 (Parmesan) 或

布可瑞诺乳酪 (Pecorino) 100g

现磨的黑胡椒  $\frac{1}{4}$  茶匙

烹调时间：20 分钟

每份热量：约 880 kcal



在鸡蛋没有完全煮熟的情况下，特别需要使用绝对新鲜的鸡蛋，以避免细菌感染。

1

煮一大锅水 (4000mL)，加 3 汤匙的盐，放进意大利面后煮大约 8 分钟至呈“带咬劲”的最佳状态 (见 18 页)。

2

熏肉去皮后切丁。用锅边较高的大平底锅起油锅，放进熏肉丁，用中火煎熟。

3

用一个大碗把蛋打碎，加入鲜奶油搅拌均匀后，再放进磨成碎末的乳酪搅匀，最后放进胡椒调味。

4

把面捞起沥干 (见 18 页)。

5

把面、熏肉丁和鸡蛋起司酱料拌在一起。面条应完全被酱料浸透，蛋汁稍微凝结在面条上，即可上桌。餐桌上可准备黑胡椒瓶，可视需要添加。



## 意大利肉酱面(Spaghetti Bolognese)

小孩子最喜欢的肉酱面。

### 烹调时间稍长

4人份的材料：

- 肥瘦皆有的熏肉 50g
- 洋葱 1个
- 中型的胡萝卜 1个
- 较白的芹菜 2根
- 橄榄油 1汤匙
- 蒜瓣 2个
- 牛、猪肉的混合绞肉 400g
- 番茄糊 250g
- 用桂叶 (Bay) 1片
- 丁香 (Clove) 1个
- 新鲜的百里香 (Thyme) 1枝或干的百里香 1汤匙
- 盐  $3\frac{1}{3}$ 汤匙
- 现磨的黑胡椒  $\frac{1}{4}$ 茶匙
- 意大利面 400g
- 奶油 2汤匙
- 现磨的帕马桑乳酪 (Parmesan) 4汤匙

烹调时间：50分钟

每份热量：约 835 kcal

1

把熏肉的皮割掉切丁，洋葱去皮剁碎。

2

胡萝卜去皮后锉成细丝，芹菜洗净后切成薄片，蒜瓣去皮后压碎。

3

把橄榄油放进平底锅里加热，放进熏肉丁，用中火煎一下。加进洋葱，盖锅闷一下，直到洋葱变得透明。再放进已去皮压碎的蒜瓣、胡萝卜和芹菜，再闷约2分钟，略加搅拌。

4

放进绞肉，用力翻炒，直到绞肉成为一块块的肉末，加进番茄糊，再放进月桂叶、丁香和百里香。加进盐1茶匙和黑胡椒，锅盖半掩，用中火煮约25分钟。

5

趁着肉酱还在煮时，烧一锅4000mL的水，加3汤匙盐，放进意大利面，煮约8分钟（见18页），至呈“带咬劲”的最佳状态。

6

取出肉酱中的月桂叶和百里香的梗子。把面捞出沥干，放进事先热过的大碗里，拌进奶油和帕马桑干酪，浇上肉酱，拌匀，马上端上桌（见18页）。



## 鲍鱼菇酱意大利面

可以用洋菇代替鲍鱼菇。

### 风味独特，适合待客

#### 4人份的材料：

鲍鱼菇 400g

指栳瓜 (Zucchini, Courgette) 1个 (约150g,

可用小黄瓜替代)

洋葱 1个

蒜瓣 2个

油 2汤匙

盐  $3\frac{1}{3}$ 汤匙

现磨的黑胡椒  $\frac{1}{4}$ 茶匙

鲜奶油 250g

意大利面 400g

罗勒 (Basil) 1把 (约50g, 可用九层塔替代)

柠檬汁 1茶匙

帕马桑干酪粉 (Parmesan)

烹调时间：35分钟

每份热量：约 605 kcal

#### 1

把鲍鱼菇撕开，加以清理，放在一个漏勺里，用水冲一下，沥干后切成细丝。指栳瓜洗净，用刨板刨成丝（不用太细）。洋葱及蒜瓣去皮，将洋葱切碎（见19页）。

#### 2

在平底锅里放1汤匙油并加热，放进一半的鲍鱼菇，用中火炒约5分钟后盛出并保温。再放1汤匙油，放进剩下的鲍鱼菇，也一样用中火炒5分钟后盛出。

#### 3

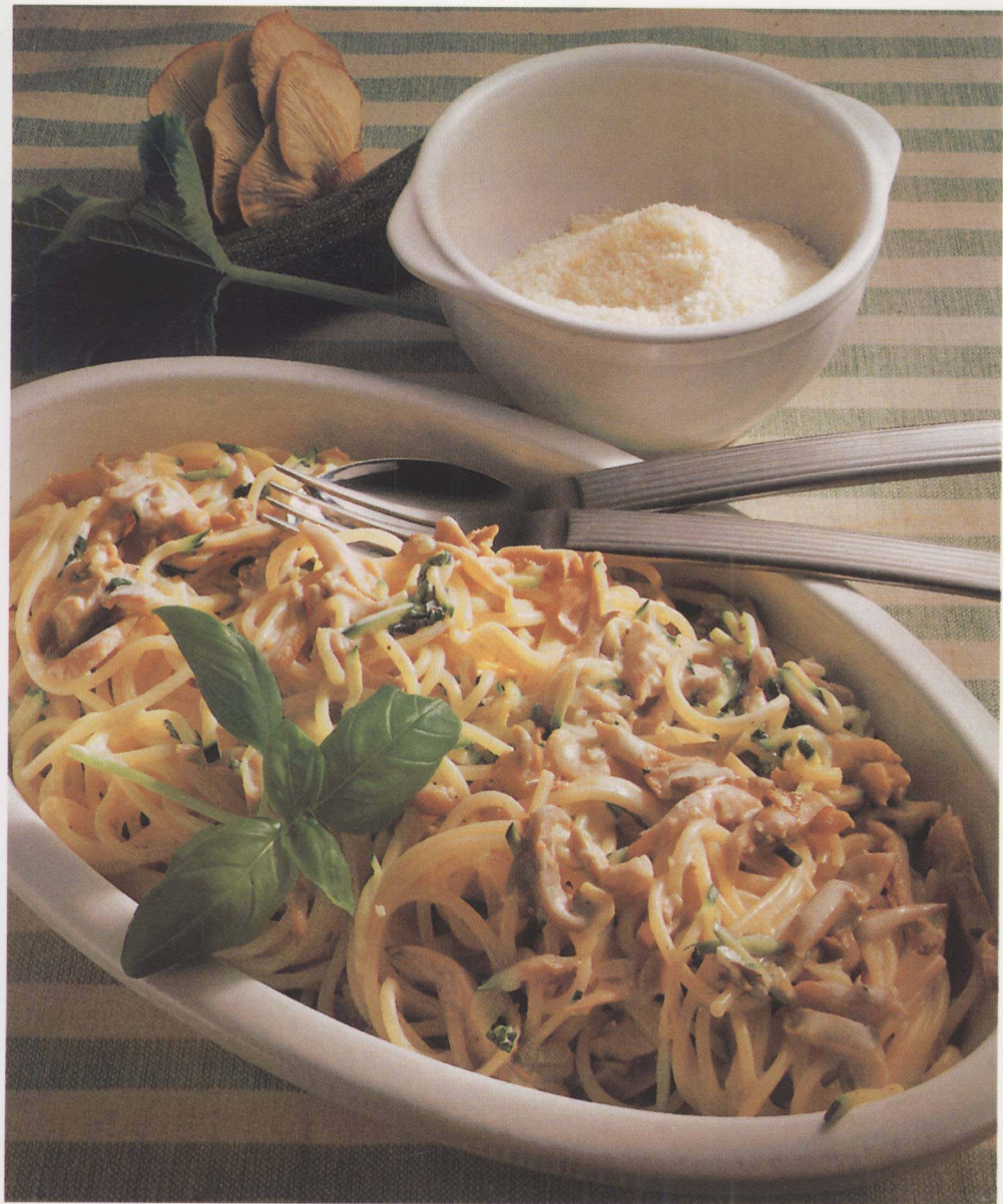
把切碎的洋葱放进锅里，利用炒鲍鱼菇剩下的油略炒，加进压碎的蒜瓣，用小火闷。倒入锉过的指栳瓜，并以小火闷3分钟。放进鲜奶油后煮至沸腾，放进全部的鲍鱼菇，盖锅用小火煮约10分钟。

#### 4

煮一大锅水（4000mL），加3汤匙盐，放进意大利面，煮约8分钟，至呈“带咬劲”的最佳状态（见18页）。罗勒洗净，摘下叶片，切成细丝。

#### 5

在鲍鱼菇酱料里加上柠檬汁、1茶匙盐和胡椒调味。拌进罗勒后把酱料放在一个事先加热过的大碗里（见19页）。面条捞起沥干，放进酱料里拌匀，马上端上桌（见18页）。帕马桑干酪粉则可视各人口味酌量添加。



## 番茄酱意大利面

番茄酱广受喜爱，用自然熟透的番茄尤其美味。

### 准备时间稍长

#### 4人份的材料：

中型的胡萝卜1个

较白的芹菜1根

大葱1个

蒜瓣2个

成熟散发香气的番茄1kg（也可以用800g的番茄糊罐头来代替）

橄榄油2汤匙

番茄浓缩酱3汤匙

用桂叶（Bay）1片

新鲜或是干的比萨草（Oregano）1茶匙

盐 $3\frac{1}{3}$ 汤匙

现磨的黑胡椒 $\frac{1}{4}$ 茶匙

意大利面400g

罗勒（Basil）把（约50g，可用九层塔取代）

帕马桑干酪粉（Parmesan）

烹调时间：1小时

每份热量：约445 kcal

### 1

胡萝卜洗净，去皮后，锉成丝。芹菜清理洗净后切细薄片。洋葱去皮后切碎（见19页）。蒜瓣去皮。

### 2

番茄烫一下后去皮，去籽，切成小块（见35页）。

### 3

平底锅中放进橄榄油，加热，放进洋葱略炒闷，加进胡萝卜丝和芹菜，放进压碎的蒜瓣后用中火闷约5分钟，略加搅拌。

### 4

加进番茄浓缩酱和番茄，放进月桂叶，再用1茶匙盐、胡椒和比萨草调味。盖锅用小火闷煮约30分钟。

### 5

煮一大锅水（4000mL），加3汤匙盐，水滚后放进意大利面煮约8分钟，至呈“带咬劲”的最佳状态。把罗勒用水冲一下，摘下叶片，切成细丝。

### 6

尝一下番茄酱料，如有必要，再加一点盐和黑胡椒。取出月桂叶扔掉，拌进罗勒。面条捞起沥干，放在一个事先热过的大碗中（见19页），拌进番茄酱料后，马上端上桌（见18页）。帕马桑干酪粉可视各人口味酌量添加。



