

本书精选60款地道易做的美味PASTA & PIZZA，  
都配有精美详细的图解，教您在家中轻松制作出同餐厅里一样的诱人美味。

美食经典

经典

# 意大利面&匹萨

意大利的美食如同它的文化：高贵、典雅、味道独特，精美可口的面食、奶酪、火腿、冰激凌和葡萄酒使意大利成为世界各国美食家向往的天堂。作为意大利美食首席代表的意大利面、匹萨，更是超越语言与文化的壁障，成为风靡全球的经典美食。

张悦光 SF工作室◎编著

JINGDIAN YIDALIMIAN PISA



农村读物出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

经典意大利面&匹萨 / 张悦光编著. —北京: 农村读物出版社, 2006.6

(美食经典)

ISBN 7-5048-4904-9

I. 经... II. 张... III. ①面条-食谱-意大利  
②面食-食谱-意大利 IV. TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第058873号

策 划 潇潇  
编 著 张悦光 SF工作室  
菜品制作 青岛匹萨屋西餐厅 王磊  
摄 影 SF工作室  
设 计

---

责任编辑 李 娜  
出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)  
发 行 新华书店北京发行所  
印 刷 中国农业出版社印刷厂  
开 本 720mm×1000mm 1/16  
印 张 3  
字 数 80千  
版 次 2006年10月第1版 2006年10月北京第1次印刷  
印 数 1~6000册  
定 价 15.00元

---

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

美食经典 >>>>

# 经典意大利面&匹萨

*Pasta & Pizza*

张悦光 SF工作室 · 编著

农村读物出版社

# 目录

## C O N T E N T S

### Part1

#### 征服世界的传奇美味

- (一) 意大利家庭用餐礼仪 3
- (二) 常用工具、食材大观园 3
- (三) 最受欢迎酱汁DIY 4
- (四) 巧做意大利面的必胜绝招 5

### Part2

#### 40道超人气意大利面

- 1. 粟米汁猪排斜管面 6
- 2. 经典意大利细面 7
- 3. 葡萄酒鸭肉面 8
- 4. 意大利肉酱面 9
- 5. 香蒜蛤蜊面 9
- 6. 番茄罗勒意面 10
- 7. 青酱海鲜意大利面 11
- 8. 辣味青豆管面 11
- 9. 什锦熏肉面 12
- 10. 奶油青豆细面 13
- 11. 牛柳鱼腩宽面 13
- 12. 烟熏三文鱼细面 14
- 13. 蔬菜肉酱宽面 15
- 14. 紫苏番茄细面 15
- 15. 咖喱香草鸡排面 16
- 16. 煎鸭胸青酱细面 17
- 17. 黑胡椒火腿面 17
- 18. 咖喱海鲜意粉 18
- 19. 蔬菜意大利凉面 19
- 20. 蒜香火腿意大利面 19
- 21. 蘑菇汁猪排宽面 20
- 22. 海鲜意大利面 21
- 23. 白酱熏肉面 21
- 24. 番茄牛肉意大利面 22
- 25. 奶油火腿细面 23
- 26. 螺旋面沙拉 24
- 27. 金针菇培根面 25
- 28. 煎蛋番茄细面 25

- 29. 番茄柠檬面 26
- 30. 蛤蜊宽面 26
- 31. 鱿鱼虾子意大利面 27
- 32. 番茄鲜虾面 27
- 33. 意大利菠菜宽面 28
- 34. 肉串意大利面 28
- 35. 芝麻酱蝴蝶面 29
- 36. 香肠蘑菇炒意面 29
- 37. 烟熏肉吞拿鱼斜管面 30
- 38. 香菇酱意大利面 30
- 39. 什锦杂果面 31
- 40. 番茄风味斜管面 31

### Part3

#### 自己在家做20道美味匹萨

- 匹萨面团DIY: 32
- 1. 田园匹萨 33
- 2. 皇上皇辣味匹萨 34
- 3. 玛格丽特匹萨 35
- 4. 咸蛋黄虾仁匹萨 36
- 5. 青蒜肠仔匹萨 37
- 6. 旅行匹萨角 37
- 7. 鳗鱼匹萨 38
- 8. 什锦鲜果匹萨 39
- 9. 番茄金枪鱼匹萨 39
- 10. 培根蔬菜匹萨 40
- 11. 拿波里什锦匹萨 41
- 12. 精选鸭胸肉匹萨 41
- 13. 腊肉肠匹萨 42
- 14. 香煎鸡肉匹萨 43
- 15. 佛罗伦萨匹萨 44
- 16. 肉酱面条匹萨 45
- 17. 熏肉芦笋匹萨 45
- 18. 意大利培根匹萨 46
- 19. 熏肠橄榄匹萨 47
- 20. 吐司匹萨 47

# Part 1 >> 征服世界的传奇美味

## (一) 意大利家庭用餐礼仪



意大利人是十分好客的民族，他们请客，星期天和节日多在家中，平时是去餐馆。其程序是开席时先喝点香槟酒，接着上海鲜大拼盘，再饮葡萄酒，随后上正菜，饭后要饮消化酒及咖啡。意大利人在宴会上从不呆板拘泥，想吃就吃，想喝便喝，并且确信古训：“客人喝得高兴，主人脸上光彩。”

意大利家庭用餐一般都很注重用餐礼仪，如果您同他们一起进餐，要注意以下礼仪哦。

(1) 餐桌上不会摆放客人名字，客人需由女主人引领到餐桌就座。男、女主人的座位相对而坐，男主人右边是最重要客人或长辈，左边次之。女主人左右两旁位置，与男主人安排一样。

(2) 通常餐巾预先折好，放在餐桌右边。用餐前，先打开餐巾，平放在腿上。用餐完毕，将餐巾放回餐桌上的右边位置。

(3) 用餐时，先由女主人或女长辈开始；客人不应以臂肘压在餐桌上，宜将手放在餐桌边缘。

(4) 使用刀叉时，应由外至内，顺序按每道菜着而用，以叉或匙将食物送进口中，切勿弯腰来迁就食物。

(5) 喝汤时，不应发出喝汤声；吃面时，应先用叉卷起适量的面，再送入口中。

(6) 暂停用餐时，可将刀叉相对以八字形斜放在碟上。

(7) 用餐完毕，将刀叉并排以西北方向摆放在碟的右面，刀尖向上，表示不再进食。

## (二) 常用工具、食材大观园

### 好用的工具：



a. 煮锅：用来煮意大利面。



b. 平底锅：炒面或拌面的必备工具。



c. 烤箱：用来烤制匹萨。



d. 滚切刀：切面团用。



e. 刀：切匹萨用。



f. 擀面棍：家庭擀制面皮用。



g. 匹萨铲：铲取切好的匹萨饼。



h. 刀、叉、碟子：用餐时的器具。

## 常用的食材：

### 意式香草：

罗勒叶、月桂叶、西芹、迷迭香、鼠尾草、茼蒿香草（小茴香）。

### 奶酪：

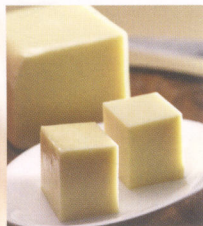
意大利生产的奶酪约有450种之多，通常由全脂或脱脂奶类浓缩而成，是一种极佳的食物，也是增加匹萨香气及口感的重点。

### 番茄：

鲜红亮泽的番茄光滑可人，是意大利料理中的重要食材，它含有丰富的维生素、番茄红素，对人体极为有益，不仅能开胃助消化，还能防治心脏病、坏血病、眼干燥症、高血压等疾病。

### 橄榄油：

是迄今为止最适合人体营养的油脂之一，它不含胆固醇，消化率可达到94%左右。意大利盛产橄榄，常以之入饌或压榨成油。一般橄榄油可分为青绿色及金黄色两种，只有初榨而成的，才有资格称为纯橄榄油或橄榄原油（Virgin Oil）。



## （三）最受欢迎酱汁DIY

### 意

大利面、匹萨味道的醇厚、鲜美，其真正的学问在酱汁的配料上。通常三种基本酱汁主导面的口味：以番茄为底料的红酱汁、以奶油为底料的白酱汁和以橄榄油为底料的青酱汁。

如果您没有很多的时间，那么不妨提前准备些喜欢的酱，将它冷藏。第二次食用之前，把要食用的量取出放在容器内加热就好了。

#### （1）番茄红酱汁

原料：罐头番茄400克，橄榄油40毫升，意大利香料15克，黑胡椒粒15克，盐、番茄泥各适量。

做法：

1. 罐头番茄倒入搅拌机打成番茄酱。
2. 取一碗番茄酱再加入少许番茄泥搅拌润色，加入橄榄油、意大利香料、黑胡椒粒、盐，搅拌均匀即可。

#### （2）乳酪白酱汁

原料：玛兹拉奶酪50克，红切达奶酪50克，帕玛森奶酪粉25克，鲜奶150毫升，动物性奶油150毫升，面糊、黑胡椒粉各适量。

做法：

1. 锅中加入奶油使其融化后，放入面糊拌炒，再慢慢加入鲜奶油一起拌匀至完全没有颗粒为止。
2. 倒入玛兹拉奶酪、红切达奶酪、帕玛森奶酪粉、鲜奶，转小火，用木匙不停搅拌至材料沸腾，再加入黑胡椒粉即可。

#### （3）那不勒斯肉酱

原料：高汤300毫升，橄榄油60毫升，红酒200毫升，牛绞肉700克，猪绞肉300克，罐装番茄2500克，洋葱碎、红萝卜碎、月桂叶各适量。

做法：

1. 锅中加橄榄油烧热，放入牛绞肉、猪绞肉炒匀。
2. 将绞肉煎至表面微焦，放入高汤、红酒、罐装番茄、洋葱碎、红萝卜碎、月桂叶炖煮6小时即可。

#### （4）松子仁青酱

原料：松子仁15克，罗勒香草100克，蒜茸2~3粒，帕尔马干酪粉40克，橄榄油适量。

做法：

1. 将松子仁置炉内以小火烘香，与其余材料一同放入磨碎机磨成青酱。
2. 将干酪粉缓缓加入到青酱中即可使用。

大厨支招：

玛兹拉奶酪、红切达奶酪、帕玛森奶酪粉、帕尔马干酪粉，都为烹饪意大利料理的好用食材，可以在大型超市买到。

## （四）巧做意大利面的必胜绝招



最早的意大利面（Pasta）诞生于公元13~14世纪，到文艺复兴时期，意大利面的种类和酱汁逐渐丰富起来。时至今日，意大利面的世界多姿多彩，就像是旖旎的万花筒：水管通心面、卷通心面、斜口通心面，螺旋面、蝴蝶面、贝壳面、细面，扁细面、耳朵面、面疙瘩、面饺、细面、宽扁面以及制作千层面的面皮等，光是从外形上分辨，就达300种之多，再配上各式酱汁的组合变化，能做出上千种的意大利面料理！

### 1. 煮面要点：

（1）每120~150克的面，要以1：10的水量烹调，并在水中放入5克盐或1汤匙橄榄油。

（2）水煮滚后，将面条成辐射状放入锅中，并且不停搅动至面煮好。

（3）判断面是否煮熟，可轻捏面条，以熟软质挺为好。面煮好后，如不立即食用，应先沥去水分，并拌以少许橄榄油混合，防止面条粘连在一起。

（4）烹调新鲜或干的面，时间上略有不同，一般干面煮的时间长，新鲜面则短，具体时间可参考面包装袋的说明。



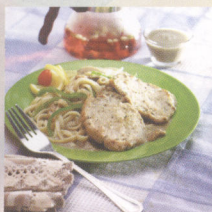
### 2. 拌炒面要点：

做拌炒面时要控制好酱和面的量，一般来说，新鲜面条因易吸收酱汁，故较适合浓稠的酱汁；肉酱如果过多，就会太腻，而且酱汁的味道太浓，完全盖掉了面的滋味。所以，最恰当的量是：每根面都沾到酱汁，却不会在吃完后盘子里还剩下堆酱。

### 3. 懒人储藏法：

如果您没有时间煮面、做酱汁，可以事先煮好面条酱汁储藏起来，想吃的时候，将其取出放入平底锅中加热拌匀，再放点蔬菜，只要几分钟就做好了。

储藏的最佳方法是：先将意大利面条煮8成熟捞出，沥干水分，加入黄油或橄榄油拌匀，用保鲜膜封好放入冰箱中冷藏；同样，酱汁做好后放入保鲜盒中，盖好盖儿，放入冰箱中冷藏。



# 1 粟米汁猪排斜管面

## 原料 Ingredients

■ ■ ■ 斜管面200克(8成熟), 猪排2片, 青椒丝50克, 洋葱丝30克, 蘑菇片100克, 粟米汁150毫升, 圣女果片、香菜、黄油、盐、胡椒粉、糖各适量。

## 欧风食趣 Dietetic Culture

■ ■ ■ 意大利餐馆的人气美味, 与沙拉、面包、红酒同食更为可口。

## 做法 Methods

1. 锅中加入黄油烧热, 放入猪排煎熟, 取出沥干油分。
2. 锅中加黄油烧热, 放入洋葱丝、青椒丝、蘑菇片略炒, 倒入斜管面、粟米汁炒热, 加入盐、胡椒粉、糖调味, 装盘。
3. 将煎好的猪排、圣女果片、香菜摆在面上即成。





## 2 经典意大利细面

### 原料 Ingredients

意大利细面200克, 香肠60克, 茄子80克, 番茄60克, 青椒30克, 洋葱60克, 蒜30克, 丘比千岛酱80毫升, 橄榄油、盐各适量。

### 做法 Methods

1. 锅中注入水煮滚, 放入盐、意大利细面煮熟, 捞出沥水备用。
2. 番茄切块, 茄子、青椒洗净切成片, 洋葱切细丝, 蒜切碎, 香肠切成斜块。
3. 锅中加橄榄油烧热, 倒入洋葱丝、蒜末、茄子片、青椒片、香肠块、番茄块炒香, 熄火。
4. 加入煮好的细面、丘比千岛酱搅匀即成。



### 大厨支招

这款以时令蔬菜与火腿为主搭配的经典意大利细面, 营养成分均衡: 多纤维素, 少油脂, 可以提供大量的维生素C, 是款很不错的晚餐主食。



# 3 葡萄酒鸭肉面

## 原料 Ingredients

意大利面200克，鸭胸肉150克，洋葱30克，红葡萄酒50毫升，菜酱汁200毫升，月桂树叶、迷迭香、奶油、盐、胡椒粉各适量。

## 做法 Methods

1. 锅中倒入水及少许盐烧开，放入面煮熟，捞出沥干水分。
2. 将鸭肉切片，加盐、胡椒粉腌约1小时，起锅加入奶油烧热，将腌好的鸭肉连皮两面煎熟，加入红葡萄酒、香草调味略煮，取出鸭肉，留肉汁备用。
3. 炒锅放入奶油加热溶化后，加入洋葱末、菜酱汁、葡萄酒、肉汁、盐、胡椒粉拌匀制成酱汁。
4. 将酱汁浇在面上，摆上煮好的鸭肉片，以迷迭香点缀即可。



## 大厨支招

■ 驰名的意大利红葡萄酒与鸭肉相配入饌，品味与食味绝对一流。



# 4 意大利肉酱面

## 原料 Ingredients

意大利细面200克(8成熟), 蘑菇片100克, 牛肉粒80克, 青椒丝50克, 番茄酱100克, 洋葱丝30克, 盐、鸡精、红酒、黄油各适量。

## 做法 Methods

1. 炒锅加入黄油烧热, 加入牛肉粒、红酒炒香, 倒入番茄酱, 用小火炖煮至黏稠状即成牛肉酱。

2. 另起一锅加黄油烧热, 放入洋葱丝、青椒丝、蘑菇片、细面翻炒, 用盐、鸡精调味, 出锅装盘。

3. 将做好的牛肉酱浇在面上即可。

## 欧风食趣 Dietetic Culture

意大利人喜爱吃面包, 但是大部分意式餐馆均不会摆放牛油在餐桌上, 因为意大利人喜欢在前以面包蘸上橄榄油及醋享用。



# 5 香蒜蛤蜊面

## 原料 Ingredients

意大利细面200克(8成熟), 蘑菇片150克, 蛤蜊肉100克, 青椒丝50克, 洋葱丝30克, 牛奶50毫升, 蒜茸100克, 炸蒜茸80克, 辣椒、盐、黄油各适量。

## 做法 Methods

1. 炒锅加入黄油烧热, 加蒜茸爆香, 放入洋葱丝、青椒丝、蘑菇片略炒。

2. 放入蛤蜊肉、辣椒、细面、盐炒熟, 加入牛奶, 出锅装盘。

3. 将炸蒜茸均匀撒在面上即可。

## 欧风食趣 Dietetic Culture

意大利料理常用蒜茸入饌, 重视牙齿的感受, 以略硬而有弹性为美, 形成醇浓、香鲜、断生、原汁、微辣、硬韧的12字特色。



# 6 番茄罗勒意面



## 欧风食趣 Dietetic Culture

意大利面做法南北稍有不同，番茄酱意面来自热情的意大利南部，其做法简单，但色泽艳丽，味道也绝对一流。

### 原料 Ingredients

意大利细面200克，番茄面酱200毫升(做法见本书第4页)，罗勒叶20克，橄榄油、盐各适量。

### 做法 Methods

1. 锅中注入清水烧滚，加入少许盐及细面，煮8成熟，捞出沥水。
2. 锅中加橄榄油烧热，倒入番茄面酱，以中火略煮，放入细面拌煮1~2分钟，再加入罗勒叶拌炒均匀即可。

# 7 青酱海鲜细面



## 原料 Ingredients

意大利细面条200克（煮至8成熟），净蛤蜊肉100克，虾仁100克，鱿鱼圈100克，青椒丝80克，洋葱丝30克，蘑菇片150克，青酱120毫升（做法见本书第4页），盐、黄油、糖各适量。

## 做法 Methods

- 1.炒锅加入黄油，以中火烧热，倒入洋葱丝、青椒丝、蘑菇片略炒。
- 2.将煮好的面倒入锅中，炒至软滑而有弹性。
- 3.加入青酱、蛤蜊肉、虾仁、鱿鱼圈，略炒，用盐、糖调味，出锅即成。

## 欧风食趣 Dietetic Culture

在意大利，人们吃海鲜面时，通常爱喝一杯细致柔顺的Soave(苏瓦韦白葡萄酒，一种不带甜味的白葡萄酒)，其清淡爽口的味道最能突出海鲜的美味。

## 原料 Ingredients

意大利斜管面150克，番茄面酱100毫升，青豆80克，西芹80克，红辣椒、黑胡椒粒、橄榄油、罗勒叶、盐各适量。

## 做法 Methods

- 1.将西芹洗净切成小段，红辣椒洗净切成圈。
- 2.锅中注入清水烧滚，加入少量盐搅匀，放入斜管面煮熟。
- 3.炒锅加橄榄油烧热，放入红辣椒圈、青豆、西芹炒香，再加入番茄面酱拌炒后，放入煮好的斜管面拌炒，出锅放上罗勒叶即成。

## 欧风食趣 Dietetic Culture

有点酸又带点辣，诱人的味道和可爱的面形，是意大利面“新鲜人”的首选。

# 8 辣味青豆管面



# 9 什锦熏肉面

## 原料 Ingredients

蝴蝶面200克, 熏肉150克, 西兰花100克, 奶油酱80毫升, 鲜奶油60毫升, 洋葱60克, 奶油50毫升, 帕梅善奶酪粉10克, 蒜2粒, 高汤、盐、巴西利、胡椒粉各适量。

## 做法 Methods

1. 将西兰花洗净去茎, 切成小朵; 熏肉切片、蒜切末、巴西利切末, 洋葱切丁备用。
2. 锅中加水、盐烧滚, 放入西兰花余一下, 捞出浸泡在冷水中备用; 锅中再注入清水、少量盐烧滚, 放入蝴蝶面, 煮至8成熟, 捞出沥干水分。
3. 锅中加入奶油烧热至溶化, 放入蒜末炒香, 再加入熏肉炒至白色部分变透明时, 加入高汤、奶油酱, 以小火煮开成酱汁。
4. 将蝴蝶面倒入酱汁锅中, 再加入鲜奶油、西兰花煮2分钟, 当汤汁变浓稠时加入巴西利末、胡椒粉拌匀即可。



## 欧风食趣 Dietetic Culture

在意大利, 餐厅称为“Ristorante”, 一般会供应全套菜牌, 包括开胃头盘、汤、面食、匹萨、主菜及甜品。帕梅善奶酪粉(Parmesan)是一种陈年奶酪, 味道香浓; 巴西利是西餐料理中常用的香草之一, 超市中可买到。



# 10 奶油青豆细面



## 原料 Ingredients

意大利细面200克，青豆80克，洋葱50克，火腿80克，泡发香菇50克，姜片、橄榄油、奶油、盐各适量。

## 做法 Methods

1. 锅中注入清水、少量盐烧滚，放入细面，煮至9成熟，捞出沥干水分。
2. 将洋葱洗净切丁，泡发香菇切片，火腿切成丁。
3. 锅中加入橄榄油烧热，依次放入姜片、青豆、香菇、洋葱、火腿煸炒，快熟时放入盐和奶油拌炒均匀制成汁，然后加入煮熟的意面，烩炒入味即可。

## 欧风食趣 Dietetic Culture

意大利人的手势和表情比较丰富，常以手势帮助讲话，比如用食指顶住脸颊来回转动，意为“好吃”、“味道鲜美”。

## 原料 Ingredients

意大利宽面200克（8成熟），牛柳肉2片，青椒丝50克，洋葱丝30克，蘑菇片100克，牛奶30毫升，鲜奶油100毫升，柿椒粉、橄榄油、黄油各适量。

## 做法 Methods

1. 将奶油、牛奶混合，加入柿椒粉搅匀。
2. 锅中加入黄油烧热，放入牛柳煎熟，盛入盘中。
3. 锅中油烧热，加入洋葱丝、青椒丝、蘑菇片略炒，倒入宽面炒热，出锅装盘，摆上牛柳肉，淋入调好的柿椒汁即可。

## 大厨支招

可以有奶油口味、蓝乳酪口味等任意加以变化，依个人喜爱组合。忌廉为新鲜牛奶制成的奶酪，乳脂含量较高，是西点制作的素材之一，在一般大型超市均可买到。

# 11 牛柳忌廉宽面



# 12 烟熏三文鱼意大利面



## 欧风食趣 Dietetic Culture

■ 烟熏三文鱼意大利面，是一道美味而简单的午餐佳肴，烟熏三文鱼香脆肉软，与可口的青酱为绝好搭档。



### 原料 Ingredients

■ 意大利细面200克（8成熟），烟熏三文鱼肉200克，青椒丝50克，洋葱丝30克，蘑菇片100克，青酱120毫升，盐、糖、胡椒粉、橄榄油各适量。

### 做法 Methods

1. 炒锅加入橄榄油，以中火烧热，倒入洋葱丝、青椒丝、蘑菇片略炒。
2. 加入青酱炒香，将煮好的面倒入锅中，拌炒均匀，加盐、糖、胡椒粉调味出锅。
3. 将三文鱼切成片，铺在炒好的面条周边即可。



# 13 蔬菜肉酱宽面



## 原料 Ingredients

意大利宽面200克，猪肉100克，蒜2粒，香菇30克，番茄面酱100毫升，葱花、料酒、酱油、橄榄油、水各适量。

## 做法 Methods

1. 将猪肉绞碎，加料酒、酱油略腌；香菇切片，蒜切末；锅中注入水烧滚，加入橄榄油和宽面，煮9成熟，捞出沥水。

2. 锅中加入少许橄榄油烧热，爆香蒜末，加入猪肉绞肉快炒，再加入香菇片、番茄面酱、水炒香。

3. 待酱汁烧滚后，放入煮熟的面条，待面条入味变色盛入盘中，撒上葱花即可。

## 欧风食趣 Dietetic Culture

在意大利，到朋友家里吃饭，客人都会酌情带些小礼物，如葡萄酒、甜食或巧克力、鲜花等，但不能送菊花。

## 原料 Ingredients

意大利细面200克，番茄2个，紫苏末30克，洋葱30克，冰糖10克，高汤200毫升，橄榄油、盐、胡椒粉各适量。

## 做法 Methods

1. 将洋葱切丁，番茄去皮、去籽、切丁；锅中加入水及少许盐烧开，放入细面煮8成熟，捞出沥干水分备用。

2. 锅中加橄榄油烧热，倒入洋葱丁炒软，加高汤、冰糖、盐、胡椒粉、番茄丁，用中火煮到汤汁浓稠；另起一锅，加少许油，将紫苏炒香酥。

3. 将细面倒回酱汁锅中拌煮2分钟，加入紫苏即可。

## 欧风食趣 Dietetic Culture

罗马帝国时代，意大利曾是欧洲的政治、经济、文化中心，虽然后来意大利落后了，但就西餐烹饪来讲，意大利料理却是始祖，可以与法餐、英餐媲美。

# 14 紫苏番茄细面

