

真爱意大利餐！

意大利面

350 款

日本主妇与生活社 编著
于春佳 译

详细介绍
基础意大利酱汁、
手工意大利面和
比萨面团的做法！

正宗经典番茄酱意大利面……
每天都想吃的意大利面和
简单的意大利餐 350 款！



意大利面 350款

日本主妇与生活社 编著
于春佳 译

版权所有 侵权必究

图书在版编目（C I P）数据

意大利面350款 / 日本主妇与生活社编著；于春佳译著. — 北京：中国民族摄影艺术出版社, 2016.9
ISBN 978-7-5122-0872-8

I. ①意… II. ①日… ②于… III. ①面条—食谱—意大利 IV. ①TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第168124号

TITLE: [大好きイタリアン! 人気パスタとおかず350]

BY: [主婦と生活社]

Copyright © SHUFU TO SEIKATSUSHA 2013

Original Japanese language edition published by SHUFU TO SEIKATSUSHA 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 SHUFU TO SEIKATSUSHA CO., LTD., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

本书由日本株式会社主妇与生活社授权中国民族摄影艺术出版社在中国大陆独家出版发行本书中文简体版本。

著作权合同登记号：01-2016-4190



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：滕 明

设计制作：柯秀翠

书 名：意大利面350款

作 者：日本主妇与生活社

译 者：于春佳

责 编：张 宇

出 版：中国民族摄影艺术出版社

地 址：北京东城区和平里北街14号（100013）

发 行：010-64906396 64211754 84250639

印 刷：北京世汉凌云印刷有限公司

开 本：1/16 185mm × 260mm

印 张：10

字 数：125千字

版 次：2016年10月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5122-0872-8

定 价：48.00元

目录

每日意大利餐主角！做出美味意大利面的诀窍

★主要的意大利面种类·····	9	★奶酪的种类·····	12
★美味意大利面的煮法·····	10	★香草的种类·····	12
★煮面工具·····	11		



PART1 附有操作步骤图片，让您轻松上手！

每天都想吃的基础意大利面

番茄酱意大利实心细面·····	14	衍生菜品 圆白菜花蛤生姜黄油酱意面·····	21
衍生菜品 辣味番茄酱意面·····	15	奶油培根蛋面·····	22
肉酱意大利扁细面·····	16	衍生菜品 健康奶油火腿意面·····	23
衍生菜品 柠檬风味肉酱粗纹通心粉·····	17	鲜马苏里拉奶酪番茄意面·····	24
蒜辣味橄榄油意面·····	18	和式鳕鱼子意面·····	25
鱿鱼油酱意面·····	19	南瓜奶油酱意面·····	26
白葡萄酒蛤肉意面·····	20	肉酱千层面·····	27



PART2 发现别样美味！

值得保留的改良意大利面

西葫芦鲜虾辣味番茄酱意面·····	30	4种奶酪奶油意面·····	38
蟹肉番茄意面·····	31	韭菜奶油蛋面·····	39
油渍鲱鱼蘑菇意面·····	31	青豆火腿奶油意面·····	39
辣味番茄斜管意面·····	32	奶油奶酪意面·····	40
番茄培根意面·····	32	胡萝卜奶酪奶油意面·····	40
番茄里科塔奶酪意面·····	33	炖鸭肉茼蒿意面·····	40
番茄鲱鱼意面·····	33	鸡肉炖菜酱汁意面·····	41
芦笋戈贡佐拉奶酪螺旋面·····	34	咖喱肉酱斜管面·····	42
牛蒡培根奶油意面·····	35	新鲜萨拉米肠意面·····	42
虾仁椰奶咖喱意面·····	35	法式千层面·····	43
蚕豆小虾仁黄油意面·····	36	芥末蛤肉意面·····	43
西式泡菜鸡肉奶油意面·····	36	鲱鱼面包屑芦笋意面·····	44
三文鱼奶油蝴蝶意面·····	37	蜂蜜芥末土豆意面·····	44
虾仁蔬菜奶油意面·····	37	圆白菜香肠意面·····	45
海胆奶油意面·····	38	刺山柑章鱼油意面·····	45

章鱼秋葵芋头意面·····	46
油渍沙丁鱼通心粉·····	46
牛肝菌意面·····	47
海鲜蔬菜奶油意面·····	47
圆白菜金枪鱼意面·····	48
西蓝花奶酪粉意面·····	48
芝麻菜烟熏三文鱼意面·····	48
蘑菇酱汁意面·····	49
沙丁鱼青豌豆意面·····	49
小番茄海鲜意面·····	49
马苏里拉奶酪鳀鱼意面·····	50
香醋风味蔬菜意面·····	50
圆白菜红菊苣意面·····	50

小番茄金枪鱼意面·····	51
蛋包意面·····	51
茄子番茄奶酪烤菜·····	51
蛋烤通心粉·····	52
蔬菜浓汤意面·····	52
番茄生火腿凉意面·····	53
刺山柑扇贝沙拉风味意面·····	54
螃蟹生菜凉意面·····	54
沙拉风味螺旋面·····	55
温热的蔬菜沙拉粗纹通心粉·····	55
水果沙拉意面·····	56
毛豆牛油果沙拉意面·····	56
鲜豆沙拉意面·····	56



PART3 轻松做出的家常口感 简单和风意大利面

姜味小鱼干意面·····	58
苦瓜小鱼干意面·····	58
小鱼干奶油意面·····	59
小鱼干炒蛋意面·····	59
蘸面拼盘·····	60
圆白菜小鱼干意面·····	60
圆白菜小梅干意面·····	60
清爽梅汁意面·····	61
牛蒡梅干黄油意面·····	61
鸡胸肉鸭儿芹梅干意面·····	61
梅干章鱼番茄意面·····	62
梅干纳豆意面·····	62
梅干奶油意面·····	63
梅干海带意面·····	63
芝麻青酱意面·····	64
芝麻酱意面·····	64
芝麻风味鲭鱼意面·····	65
芝麻帕尔玛干酪意面·····	65
豆苗鸡胸肉芝麻意面·····	66
脆萝卜猪肉凉意面·····	66

牛肉小青椒凉意面·····	66
南瓜番茄鲑鱼干意面·····	67
小青椒鲑鱼干意面·····	67
鱿鱼绿紫苏意面·····	67
芹菜胡萝卜樱虾意面·····	68
茼蒿樱虾意面·····	68
小松菜樱虾意面·····	69
烤茄子樱虾意面·····	69
鱿鱼乌鱼子意面·····	69
盐渍海鲜茼蒿意面·····	70
盐渍海鲜鸭儿芹意面·····	70
盐渍海鲜番茄干意面·····	71
盐渍海鲜洋葱意面·····	71
盐渍海带香菜意面·····	72
盐渍海带鸡肉秋葵意面·····	72
海胆盐渍海带意面·····	72
番茄黄瓜凉意面·····	73
土豆明太鱼子酱汁意面·····	73
鳕鱼子猪毛菜意面·····	73
莲藕明太鱼子意面·····	74

明太鱼子鸭儿芹黄油意面·····	74	沙丁鱼番茄意面·····	86
扇贝荷兰豆意面·····	75	鸡肉秋葵意面·····	86
什锦腌菜黄瓜凉意面·····	75	豌豆培根意面·····	87
什锦腌菜药味凉意面·····	75	竹笋裙带菜意面·····	87
海苔葱丝意面·····	76	山药生蛋黄浇汁意面·····	87
青海苔五花肉圆白菜意面·····	76	鲷鱼茗荷凉意面·····	88
海苔酱意面·····	77	维也纳香肠圆白菜意面·····	88
意面海苔卷·····	77	花蛤裙带菜花椒芽意面·····	89
炸虾意面·····	77	三文鱼鸭儿芹意面·····	89
茄子番茄味噌意面·····	78	大葱干货意面·····	89
三文鱼芦笋味噌意面·····	78	青菜XO酱意面·····	90
肉末茄子醪糟味噌意面·····	79	牛肉水田芥意面·····	90
鱼肉饼味噌意面·····	79	花蛤辣酱意面·····	91
茼蒿三文鱼凉意面·····	79	金平牛蒡风味意面·····	91
山药柚子胡椒蒜味油面·····	80	辣味章鱼茄子意面·····	92
鸡肉番茄柚子胡椒意面·····	80	香肠鸡蛋咖喱意面·····	92
山药鱿鱼柠檬酱油意面·····	81	烤猪肉豆芽豆浆意面·····	93
油菜花辣酱油面·····	81	菠菜豆腐白酱意面·····	93
四季豆鸡肉松意面·····	82	纳豆腌黄萝卜意面·····	93
白菜沙丁鱼黄油酱油意面·····	82	蓬松蟹肉意面·····	94
鳀鱼坚果小番茄意面·····	83	鸡肝洋葱意面·····	94
南瓜蟹味菇意面·····	83	山野菜油炸豆腐意面·····	94
蘑菇奶油意面·····	84	牡蛎茼蒿和风焗意粉·····	95
平菇猪肉意面·····	84	烤鳗鱼凉意面·····	95
竹笋荷兰豆生火腿意面·····	84	茄子猪五花肉意面·····	95
和风牛蒡意面·····	85	韭菜鱿鱼意面·····	96
圆白菜鸡肉柠檬酱油意面·····	85	洋葱鳀鱼意面·····	96
香辣牛蒡意面·····	85	猪肉辣白菜鸡蛋意面·····	96



PART4 假日如何享乐?

手工意大利面、比萨、肉汁烩饭

一起来尝试制作意面面团吧!·····	98	手工意大利面 蝴蝶面·····	100
生火腿芝麻菜手工意大利宽面·····	99	意式随形面片汤·····	100
手工意大利面 意大利宽面·····	99	手工意大利面 随形面片·····	100
奶油培根蝴蝶意面·····	100	沙丁鱼意大利宽面·····	101

手工意大利面 菠菜意大利宽面	101
螃蟹意大利扁细面	102
手工意大利面 意大利扁细面	102
海鲜酱汁宽板意面	102
手工意大利面 条纹意式宽板面	102
里科塔奶酪意大利饺子	103
手工意大利面 意大利饺子	103
挑战制作比萨面团!	104
玛格丽特比萨	105
比萨用酱汁的制作方法	105
什锦蘑菇比萨	106

金枪鱼西葫芦比萨	106
番茄干鹌鹑蛋比萨	107
鲜马苏里拉奶酪小番茄比萨	107
3种奶酪比萨	108
芝麻菜生火腿比萨	108
青豌豆奶酪烩饭	109
肉汁烩饭的制作技巧	109
海鲜肉汁烩饭	110
米兰风烩饭	110
土豆番茄酱意式汤团	111
汤团面团的制作方法	111



PART5 从前菜到主菜!

各式意式菜品

醋渍炸鱼凉菜	114
平底锅煎沙丁鱼	115
油煎剑鱼配香渍小番茄	115
香渍章鱼	116
牛油果金枪鱼薄片	116
芝麻菜扇贝薄片	117
西蓝花嫩芽鲷鱼薄片	118
意式水煮鱼	118
油炸海鲜拼盘	118
米兰风炸猪排	119
奶油煮鸡胸肉	120
番茄煮带骨鸡腿肉	120
烤猪肉土豆	121
香醋炒藕片	121
辣炒西蓝花	121
鳀鱼酱汁烧圆白菜	122

烤绿芦笋加溏心鸡蛋	123
蛋炒西葫芦	123
香醋烧茄子	124
香草面包屑烤小番茄	124
意式鲜奶酪番茄沙拉	125
奶酪焗茄子	125
什锦茄子煲	125
意式煮蘑菇	126
油炸白蘑菇	127
黄油煎杏鲍菇	127
百里香黄油炒蚕豆	128
奶酪拌毛豆	128
墨西哥风豆类沙拉	128
醋渍烤彩椒	129
山药托奶酪明太鱼子	129
鳀鱼炒茼蒿	129



PART6 营养均衡又美味!

沙拉&汤

青豆沙拉	132
绿色沙拉	133

萝卜水田芥奶酪沙拉	133
豆类葡萄柚沙拉	134

凯撒沙拉·····	134	香草沙拉·····	139
虾仁豆类鸡尾酒沙拉·····	134	通心粉沙拉·····	139
蜂蜜奶酪蔬菜棒·····	135	混合豆类沙拉·····	140
双色蜂蜜沙拉·····	135	西蓝花蜂蜜沙拉·····	140
生菜蜂蜜沙拉·····	135	芦笋洋葱沙拉·····	140
凯撒风坚果沙拉·····	136	花椰菜沙拉·····	141
坚果红薯沙拉·····	136	胡萝卜芝麻菜沙拉·····	141
萝卜干鸡肉沙拉·····	137	青酱土豆沙拉·····	141
萝卜干培根芥末酱沙拉·····	137	意式什菜汤·····	142
萝卜干扇贝沙拉·····	137	鹰嘴豆浓汤·····	142
牛蒡海苔沙拉·····	138	猪肉青梗菜汤面·····	143
圆白菜培根芝麻酱沙拉·····	138	蘑菇汤面·····	143
芋头沙拉·····	138	海藻意面浓汤·····	143
干海鲜沙拉·····	139		



忙碌的时候也能够轻松作出美味！搭配红酒或啤酒均可！

按食材分类的迷你小菜食谱

红酒煮花蛤·····	145	鳕鱼子酸味沙司·····	149
鲑鱼芦笋橄榄油烤菜·····	145	芥末煎鳕鱼土豆·····	149
香渍鱿鱼章鱼·····	145	芝麻味炸鸡胸肉·····	149
黄油煎鱿鱼丝·····	145	蛋黄酱烧芥末鸡胸肉·····	150
奶酪粉油煎章鱼青椒·····	146	油炸杏仁鸡胸肉·····	150
奶酪炒虾仁蔬菜·····	146	猪肉芦笋春卷·····	150
虾仁西芹奶油沙拉·····	146	意式黄油煎猪排·····	150
扇贝萝卜沙拉·····	146	芝麻酱烤牛肉鲜笋·····	150
扇贝柱蓝莓沙拉·····	146	南瓜牛肉卷·····	151
奶酪煎三文鱼·····	147	生菜包肉末·····	151
油炸三文鱼馅饼·····	147	香辣肉末茄子·····	151
金枪鱼奶酪春卷·····	147	柠檬风味生火腿萝卜·····	151
剑鱼炒番茄·····	147	油炸火腿奶酪·····	151
沙丁鱼番茄奶酪沙拉·····	148	油煎苹果培根卷·····	152
蒜煎沙丁鱼干·····	148	鱼子鸡蛋·····	152
醋渍五彩柳叶鱼·····	148	蛋黄酱烤煮鸡蛋·····	152
番茄焗油渍沙丁鱼·····	148	咸牛肉荷包蛋沙拉·····	152
鲱鱼大蒜焗面包·····	148	煮鸡蛋番茄塔塔沙拉·····	153
葱香芥末鲱鱼·····	149	卡蒙贝尔奶酪烤饭团·····	153
意式鳕鱼子土豆泥烤面包片·····	149	腌渍奶酪·····	153

金枪鱼奶酪肉派·····	153	罗勒风味圆白菜·····	157
香烤卡蒙贝尔奶酪·····	153	菠菜炒鳀鱼·····	157
苹果奶油奶酪沙拉·····	153	菠菜培根沙拉·····	157
香渍竹轮黑橄榄·····	154	水田芥薯片沙拉·····	157
蒜渍绿橄榄·····	154	蒜盐味萝卜水田芥·····	158
油渍芦笋绿橄榄·····	154	茼蒿番茄沙拉·····	158
蟹肉牛油果蘸汁·····	154	香辣炸土豆·····	158
番茄拌牛油果芜菁·····	154	土豆迷你汉堡·····	158
洋葱醋拌什锦豆·····	155	山药烧海胆·····	158
蚕豆吐司·····	155	油煎大蒜南瓜·····	159
腌渍整个番茄·····	155	芥末南瓜·····	159
蜜渍小番茄·····	155	炸洋葱圈·····	159
柠檬腌渍小番茄·····	155	坚果拌胡萝卜·····	159
普罗旺斯酱汁蔬菜棒沙拉·····	156	油炸香草莲藕·····	159
葡萄酒醋茄子蟹味菇·····	156	香草渍奶酪水萝卜·····	160
香渍茄子杏鲍菇·····	156	鳀鱼煎双菇·····	160
番茄炖西葫芦·····	156	烤香菇盒子·····	160
香草油拌西葫芦·····	156	酸辣魔芋·····	160
油渍彩椒·····	157	魔芋海藻沙拉·····	160



专栏 享受意大利料理!

- ★让意面更加美味的各种食材····· 28
- ★只需将食材放到面包上面，就是一道可以摆在餐桌上的料理····· 112
- ★用剩余意面制作的油炸料理····· 130
- ★美味调味汁变奏曲····· 144

本书的使用方法

- *本书主要介绍了350品在家中就能简单制作出的意式料理以及各种意式搭配。
- *清晰、详尽的目录让您轻松检索到想要制作的料理。

关于计量和食材

- *1大匙约为15ml，1小匙约为5ml，1杯约为200ml。
- *如果没有特殊记载，蔬菜和海鲜类一般指中等大小。
- *大蒜和生姜的一片大约为食指指尖大小。
- *如果没有特殊记载，食材中的意面一般是指干面。意面的粗细一般以意大利实心细面为准，也可以结合实际挑选喜爱的意面类型进行制作。
- *食材中的“EX橄榄油”一般是指特级初榨橄榄油。
- *固体或者颗粒状汤料等，建议选用市售的清汤类型。不

过，不同制造商生产的调味品，其味道和咸淡会有些许差别，制作过程中请结合实际情况适当调整。

注意事项

- *煮意面的方法请参照P.10~11的美味意大利面的煮法。具体的煮制时间还可以参照意面包装袋上标示的时间。制作时，还要结合酱汁和馅料的制作时间，确认好开始煮面的时间，使各种食材几乎在同一时间制作完成。
- *微波炉的加热时间，以500W功率为基准。根据选用烤箱的种类和食材种类等的不同，对食材的实际加热时间会有差异，请结合实际情况适当调整。
- *微波炉的温度设置以及加热时间都是大体的标准，请结合具体情况适当调整。



意大利面 350款

日本主妇与生活社 编著
于春佳 译

版权所有 侵权必究

图书在版编目（C I P）数据

意大利面350款 / 日本主妇与生活社编著；于春佳
译著. — 北京：中国民族摄影艺术出版社，2016.9
ISBN 978-7-5122-0872-8

I. ①意… II. ①日… ②于… III. ①面条—食谱—
意大利 IV. ①TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第168124号

TITLE: [大好きイタリアン! 人気パスタとおかず350]

BY: [主婦と生活社]

Copyright © SHUFU TO SEIKATSUSHA 2013

Original Japanese language edition published by SHUFU TO SEIKATSUSHA 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 SHUFU TO SEIKATSUSHA CO., LTD., Tokyo through
Nippon Shuppan Hanbai Inc.

本书由日本株式会社主妇与生活社授权中国民族摄影艺术出版社在中国大陆独家出版发行本书中
文简体版本。

著作权合同登记号：01-2016-4190



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：滕 明

设计制作：柯秀翠

书 名：意大利面350款

作 者：日本主妇与生活社

译 者：于春佳

责 编：张 宇

出 版：中国民族摄影艺术出版社

地 址：北京东城区和平里北街14号（100013）

发 行：010-64906396 64211754 84250639

印 刷：北京世汉凌云印刷有限公司

开 本：1/16 185mm×260mm

印 张：10

字 数：125千字

版 次：2016年10月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5122-0872-8

定 价：48.00元

目录

每日意大利餐主角！做出美味意大利面的诀窍

★主要的意大利面种类·····	9	★奶酪的种类·····	12
★美味意大利面的煮法·····	10	★香草的种类·····	12
★煮面工具·····	11		



PART1 附有操作步骤图片，让您轻松上手！

每天都想吃的基础意大利面

番茄酱意大利实心细面·····	14	衍生菜品 圆白菜花蛤生姜黄油酱意面·····	21
衍生菜品 辣味番茄酱意面·····	15	奶油培根蛋面·····	22
肉酱意大利扁细面·····	16	衍生菜品 健康奶油火腿意面·····	23
衍生菜品 柠檬风味肉酱粗纹通心粉·····	17	鲜马苏里拉奶酪番茄意面·····	24
蒜辣味橄榄油意面·····	18	和式鳕鱼子意面·····	25
鲈鱼油酱意面·····	19	南瓜奶油酱意面·····	26
白葡萄酒蛤肉意面·····	20	肉酱千层面·····	27



PART2 发现别样美味！

值得保留的改良意大利面

西葫芦鲜虾辣味番茄酱意面·····	30	4种奶酪奶油意面·····	38
蟹肉番茄意面·····	31	韭菜奶油蛋面·····	39
油渍鲱鱼蘑菇意面·····	31	青豆火腿奶油意面·····	39
辣味番茄斜管意面·····	32	奶油奶酪意面·····	40
番茄培根意面·····	32	胡萝卜奶酪奶油意面·····	40
番茄里科塔奶酪意面·····	33	炖鸭肉茼蒿意面·····	40
番茄鲱鱼意面·····	33	鸡肉炖菜酱汁意面·····	41
芦笋戈贡佐拉奶酪螺旋面·····	34	咖喱肉酱斜管面·····	42
牛蒡培根奶油意面·····	35	新鲜萨拉米肠意面·····	42
虾仁椰奶咖喱意面·····	35	法式千层面·····	43
蚕豆小虾仁黄油意面·····	36	芥末蛤肉意面·····	43
西式泡菜鸡肉奶油意面·····	36	鳕鱼面包屑芦笋意面·····	44
三文鱼奶油蝴蝶意面·····	37	蜂蜜芥末土豆意面·····	44
虾仁蔬菜奶油意面·····	37	圆白菜香肠意面·····	45
海胆奶油意面·····	38	刺山柑章鱼油意面·····	45

章鱼秋葵芋头意面·····	46
油渍沙丁鱼通心粉·····	46
牛肝菌意面·····	47
海鲜蔬菜奶油意面·····	47
圆白菜金枪鱼意面·····	48
西蓝花奶酪粉意面·····	48
芝麻菜烟熏三文鱼意面·····	48
蘑菇酱汁意面·····	49
沙丁鱼青豌豆意面·····	49
小番茄海鲜意面·····	49
马苏里拉奶酪鲱鱼意面·····	50
香醋风味蔬菜意面·····	50
圆白菜红菊苣意面·····	50

小番茄金枪鱼意面·····	51
蛋包意面·····	51
茄子番茄奶酪烤菜·····	51
蛋烤通心粉·····	52
蔬菜浓汤意面·····	52
番茄生火腿凉意面·····	53
刺山柑扇贝沙拉风味意面·····	54
螃蟹生菜凉意面·····	54
沙拉风味螺旋面·····	55
温热的蔬菜沙拉粗纹通心粉·····	55
水果沙拉意面·····	56
毛豆牛油果沙拉意面·····	56
鲜豆沙拉意面·····	56



PART3 轻松做出的家常口感 简单和风意大利面

姜味小鱼干意面·····	58
苦瓜小鱼干意面·····	58
小鱼干奶油意面·····	59
小鱼干炒蛋意面·····	59
蘸面拼盘·····	60
圆白菜小鱼干意面·····	60
圆白菜小梅干意面·····	60
清爽梅汁意面·····	61
牛蒡梅干黄油意面·····	61
鸡胸肉鸭儿芹梅干意面·····	61
梅干章鱼番茄意面·····	62
梅干纳豆意面·····	62
梅干奶油意面·····	63
梅干海带意面·····	63
芝麻青酱意面·····	64
芝麻酱意面·····	64
芝麻风味鲭鱼意面·····	65
芝麻帕尔玛干酪意面·····	65
豆苗鸡胸肉芝麻意面·····	66
脆萝卜猪肉凉意面·····	66

牛肉小青椒凉意面·····	66
南瓜番茄鲑鱼干意面·····	67
小青椒鲑鱼干意面·····	67
鱿鱼绿紫苏意面·····	67
芹菜胡萝卜樱花意面·····	68
茼蒿樱花意面·····	68
小松菜樱花意面·····	69
烤茄子樱花意面·····	69
鱿鱼乌鱼子意面·····	69
盐渍海鲜茼蒿意面·····	70
盐渍海鲜鸭儿芹意面·····	70
盐渍海鲜番茄干意面·····	71
盐渍海鲜洋葱意面·····	71
盐渍海带香菜意面·····	72
盐渍海带鸡肉秋葵意面·····	72
海胆盐渍海带意面·····	72
番茄黄瓜凉意面·····	73
土豆明太鱼子酱汁意面·····	73
鳕鱼子猪毛菜意面·····	73
莲藕明太鱼子意面·····	74

明太鱼子鸭儿芹黄油意面·····	74	沙丁鱼番茄意面·····	86
扇贝荷兰豆意面·····	75	鸡肉秋葵意面·····	86
什锦腌菜黄瓜凉意面·····	75	豌豆培根意面·····	87
什锦腌菜药味凉意面·····	75	竹笋裙带菜意面·····	87
海苔葱丝意面·····	76	山药生蛋黄浇汁意面·····	87
青海苔五花肉圆白菜意面·····	76	鲷鱼茗荷凉意面·····	88
海苔酱意面·····	77	维也纳香肠圆白菜意面·····	88
意面海苔卷·····	77	花蛤裙带菜花椒芽意面·····	89
炸虾意面·····	77	三文鱼鸭儿芹意面·····	89
茄子番茄味噌意面·····	78	大葱干货意面·····	89
三文鱼芦笋味噌意面·····	78	青菜XO酱意面·····	90
肉末茄子醪糟味噌意面·····	79	牛肉水田芥意面·····	90
鱼肉饼味噌意面·····	79	花蛤辣酱意面·····	91
茼蒿三文鱼凉意面·····	79	金平牛蒡风味意面·····	91
山药柚子胡椒蒜味油面·····	80	辣味章鱼茄子意面·····	92
鸡肉番茄柚子胡椒意面·····	80	香肠鸡蛋咖喱意面·····	92
山药鱿鱼柠檬酱油意面·····	81	烤猪肉豆芽豆浆意面·····	93
油菜花辣酱油面·····	81	菠菜豆腐白酱意面·····	93
四季豆鸡肉松意面·····	82	纳豆腌黄萝卜意面·····	93
白菜沙丁鱼黄油酱油意面·····	82	蓬松蟹肉意面·····	94
鲱鱼坚果小番茄意面·····	83	鸡肝洋葱意面·····	94
南瓜蟹味菇意面·····	83	山野菜油炸豆腐意面·····	94
蘑菇奶油意面·····	84	牡蛎茼蒿和风焗意粉·····	95
平菇猪肉意面·····	84	烤鳗鱼凉意面·····	95
竹笋荷兰豆生火腿意面·····	84	茄子猪五花肉意面·····	95
和风牛蒡意面·····	85	韭菜鱿鱼意面·····	96
圆白菜鸡肉柠檬酱油意面·····	85	洋葱鲱鱼意面·····	96
香辣牛蒡意面·····	85	猪肉辣白菜鸡蛋意面·····	96



PART4 假日如何享乐?

手工意大利面、比萨、肉汁烩饭

一起来尝试制作意面团吧!·····	98	手工意大利面 蝴蝶面·····	100
生火腿芝麻菜手工意大利宽面·····	99	意式随形面片汤·····	100
手工意大利面 意大利宽面·····	99	手工意大利面 随形面片·····	100
奶油培根蝴蝶意面·····	100	沙丁鱼意大利宽面·····	101

手工意大利面 菠菜意大利宽面	101
螃蟹意大利扁细面	102
手工意大利面 意大利扁细面	102
海鲜酱汁宽板意面	102
手工意大利面 条纹意式宽板面	102
里科塔奶酪意大利饺子	103
手工意大利面 意大利饺子	103
挑战制作比萨面团!	104
玛格丽特比萨	105
比萨用酱汁的制作方法	105
什锦蘑菇比萨	106

金枪鱼西葫芦比萨	106
番茄干鹌鹑蛋比萨	107
鲜马苏里拉奶酪小番茄比萨	107
3种奶酪比萨	108
芝麻菜生火腿比萨	108
青豌豆奶酪烩饭	109
肉汁烩饭的制作技巧	109
海鲜肉汁烩饭	110
米兰风烩饭	110
土豆番茄酱意式汤团	111
汤团面团的制作方法	111



PART5 从前菜到主菜!

各式意式菜品

醋渍炸鱼凉菜	114
平底锅煎沙丁鱼	115
油煎剑鱼配香渍小番茄	115
香渍章鱼	116
牛油果金枪鱼薄片	116
芝麻菜扇贝薄片	117
西蓝花嫩芽鲷鱼薄片	118
意式水煮鱼	118
油炸海鲜拼盘	118
米兰风炸猪排	119
奶油煮鸡胸肉	120
番茄煮带骨鸡腿肉	120
烤猪肉土豆	121
香醋炒藕片	121
辣炒西蓝花	121
鳀鱼酱汁烧圆白菜	122

烤绿芦笋加溏心鸡蛋	123
蛋炒西葫芦	123
香醋烧茄子	124
香草面包屑烤小番茄	124
意式鲜奶酪番茄沙拉	125
奶酪焗茄子	125
什锦茄子煲	125
意式煮蘑菇	126
油炸白蘑菇	127
黄油煎杏鲍菇	127
百里香黄油炒蚕豆	128
奶酪拌毛豆	128
墨西哥风豆类沙拉	128
醋渍烤彩椒	129
山药托奶酪明太鱼子	129
鳀鱼炒茼蒿	129



PART6 营养均衡又美味!

沙拉&汤

青豆沙拉	132
绿色沙拉	133

萝卜水田芥奶酪沙拉	133
豆类葡萄柚沙拉	134

凯撒沙拉·····	134
虾仁豆类鸡尾酒沙拉·····	134
蜂蜜奶酪蔬菜棒·····	135
双色蜂蜜沙拉·····	135
生菜蜂蜜沙拉·····	135
凯撒风坚果沙拉·····	136
坚果红薯沙拉·····	136
萝卜干鸡肉沙拉·····	137
萝卜干培根芥末酱沙拉·····	137
萝卜干扇贝沙拉·····	137
牛蒡海苔沙拉·····	138
圆白菜培根芝麻酱沙拉·····	138
芋头沙拉·····	138
干海鲜沙拉·····	139

香草沙拉·····	139
通心粉沙拉·····	139
混合豆类沙拉·····	140
西蓝花蜂蜜沙拉·····	140
芦笋洋葱沙拉·····	140
花椰菜沙拉·····	141
胡萝卜芝麻菜沙拉·····	141
青酱土豆沙拉·····	141
意式什菜汤·····	142
鹰嘴豆浓汤·····	142
猪肉青梗菜汤面·····	143
蘑菇汤面·····	143
海藻意面浓汤·····	143



忙碌的时候也能够轻松作出美味！搭配红酒或啤酒均可！

按食材分类的迷你小菜食谱

红酒煮花蛤·····	145
鲑鱼芦笋橄榄油烤菜·····	145
香渍鱿鱼章鱼·····	145
黄油煎鱿鱼丝·····	145
奶酪粉油煎章鱼青椒·····	146
奶酪炒虾仁蔬菜·····	146
虾仁西芹奶油沙拉·····	146
扇贝萝卜沙拉·····	146
扇贝柱蓝莓沙拉·····	146
奶酪煎三文鱼·····	147
油炸三文鱼馅饼·····	147
金枪鱼奶酪春卷·····	147
剑鱼炒番茄·····	147
沙丁鱼番茄奶酪沙拉·····	148
蒜煎沙丁鱼干·····	148
醋渍五彩柳叶鱼·····	148
番茄焗油渍沙丁鱼·····	148
鲱鱼大蒜焗面包·····	148
葱香芥末鲱鱼·····	149
意式鳕鱼子土豆泥烤面包片·····	149

鳕鱼子酸味沙司·····	149
芥末煎鳕鱼土豆·····	149
芝麻味炸鸡胸肉·····	149
蛋黄酱烧芥末鸡胸肉·····	150
油炸杏仁鸡胸肉·····	150
猪肉芦笋春卷·····	150
意式黄油煎猪排·····	150
芝麻酱烤牛肉鲜笋·····	150
南瓜牛肉卷·····	151
生菜包肉末·····	151
香辣肉末茄子·····	151
柠檬风味生火腿萝卜·····	151
油炸火腿奶酪·····	151
油煎苹果培根卷·····	152
鱼子鸡蛋·····	152
蛋黄酱烤煮鸡蛋·····	152
咸牛肉荷包蛋沙拉·····	152
煮鸡蛋番茄塔塔沙拉·····	153
卡蒙贝尔奶酪烤饭团·····	153
腌渍奶酪·····	153

金枪鱼奶酪肉派·····	153	罗勒风味圆白菜·····	157
香烤卡蒙贝尔奶酪·····	153	菠菜炒鳀鱼·····	157
苹果奶油奶酪沙拉·····	153	菠菜培根沙拉·····	157
香渍竹轮黑橄榄·····	154	水田芥薯片沙拉·····	157
蒜渍绿橄榄·····	154	蒜盐味萝卜水田芥·····	158
油渍芦笋绿橄榄·····	154	茼蒿番茄沙拉·····	158
蟹肉牛油果蘸汁·····	154	香辣炸土豆·····	158
番茄拌牛油果茼蒿·····	154	土豆迷你汉堡·····	158
洋葱醋拌什锦豆·····	155	山药烧海胆·····	158
蚕豆吐司·····	155	油煎大蒜南瓜·····	159
腌渍整个番茄·····	155	芥末南瓜·····	159
蜜渍小番茄·····	155	炸洋葱圈·····	159
柠檬腌渍小番茄·····	155	坚果拌胡萝卜·····	159
普罗旺斯酱汁蔬菜棒沙拉·····	156	油炸香草莲藕·····	159
葡萄酒醋茄子蟹味菇·····	156	香草渍奶酪水萝卜·····	160
香渍茄子杏鲍菇·····	156	鳀鱼煎双菇·····	160
番茄炖西葫芦·····	156	烤香菇盒子·····	160
香草油拌西葫芦·····	156	酸辣魔芋·····	160
油渍彩椒·····	157	魔芋海藻沙拉·····	160



专栏 享受意大利料理!

★让意面更加美味的各种食材·····	28	★用剩余意面制作的油炸料理·····	130
★只需将食材放到面包上面，就是一道可以摆在餐桌上的料理·····	112	★美味调味汁变奏曲·····	144

本书的使用方法

- * 本书主要介绍了350品在家中就能简单制作出的意式料理以及各种意式搭配。
- * 清晰、详尽的目录让您轻松检索到想要制作的料理。

关于计量和食材

- * 1大匙约为15ml，1小匙约为5ml，1杯约为200ml。
- * 如果没有特殊记载，蔬菜和海鲜类一般指中等大小。
- * 大蒜和生姜的一片大约为食指指尖大小。
- * 如果没有特殊记载，食材中的意面一般是指干面。意面的粗细一般以意大利实心细面为准，也可以结合实际挑选喜爱的意面类型进行制作。
- * 食材中的“EX橄榄油”一般是指特级初榨橄榄油。
- * 固体或者颗粒状汤料等，建议选用市售的清汤类型。不

过，不同制造商生产的调味品，其味道和咸淡会有些许差别，制作过程中请根据实际情况适当调整。

注意事项

- * 煮意面的方法请参照P.10~11的美味意大利面的煮法。具体的煮制时间还可以参照意面包装袋上标示的时间。制作时，还要结合酱汁和馅料的制作时间，确认好开始煮面的时间，使各种食材几乎在同一时间制作完成。
- * 微波炉的加热时间，以500W功率为基准。根据选用烤箱的种类和食材种类等的不同，对食材的实际加热时间会有差异，请根据实际情况适当调整。
- * 微波炉的温度设置以及加热时间都是大体的标准，请结合具体情况适当调整。