



我爱 意大利面

百味来协会 编著

于静 于兰 译

美味 简单 经典
百款意大利面食谱



我爱意大利面

美味 简单 经典
百款意大利面食谱

百味来协会 编著
于静 于兰 译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

932/03

World copyright © 2013 De Agostini Libri, S.p.A.

原书名:《I Love Pasta》

本书中文简体版授权电子工业出版社独家出版发行。未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权贸易合同登记号 图字:01-2014-7981

图书在版编目(CIP)数据

我爱意大利面/百味来协会编著;于静,于兰译.一北京:电子工业出版社,2016.9

书名原文:I love Pasta

ISBN 978-7-121-28244-7

I. ①我… II. ①百… ②于… ③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042570号



WS White Star Publishers® is a registered trademark property of De Agostini Libri S.p.A.

© 2013 De Agostini Libri S.p.A.

Via G. da Verrazano, 15 - 28100 Novara, Italy

www.whitestar.it - www.deagostini.it

除以下图片外,书中所有图片均由百味来协会提供:

Ferwulf/123RF: 第62页 Svetlana Kolpakova/iStockphoto: 第184页

Fuat Kose/iStockphoto: 第128页,第226页 Giancarlo Polacchini/iStockphoto: 第42页,第95页
iStockphoto: 第210页 RedHelga/iStockphoto: 第108页

Mario Savoia/123RF: 第270-271页 Liubov Shirokova/123RF: 第256页

Susan Trigg/iStockphoto: 第2-3页 Fabrizio Troiani/123RF: 第214页

Valentyn Volkov/iStockphoto: 第144页 Anna-Mari West/123RF: 第198页

书 名: 我爱意大利面

作 者: 百味来协会

译 者: 于 静 于 兰

策划编辑: 周 林

责任编辑: 周 林

印 刷: 北京华联印刷有限公司

装 订: 北京华联印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 787×1092 1/16 印张: 16.75 字数: 326千字

版 次: 2016年9月第1版

印 次: 2016年9月第1次印刷

定 价: 168.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至zlbs@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: zhoulin@phei.com.cn。

目 录

意大利面名字的起源 / 14

意大利面技术：色香俱全 / 22

长意大利面 / 32

扁意大利面 · 空心长管意大利面 · 青丝 · 千层面 · 小通心粉

意式细粉 · 那不勒斯小皇后粉 · 面线 · 那不勒斯管状粉

纸包烤扁意大利面配海鲜与烤蔬菜	40
扁意大利面拌香蒜酱料配蛤蜊	42
扁意大利面佐对虾	44
扁意大利面拌蛤蜊	46
全麦扁意大利面拌鱼子酱配虾仁茴香	47
长管意大利面拌辣味培根番茄酱	50
“青丝”意大利面拌番茄酱汁配香肠	52
千层面配茄子拌小牛肉酱	54
千层面配朝鲜蓟拌羊肉酱	56
小通心粉拌塔雷吉欧奶油配紫叶菊苣与核桃仁	58
那不勒斯小皇后粉拌那不勒斯肉酱	60
奶油培根意式细粉	62
意式细粉拌番茄酱	64
意式细粉拌蛤蜊	66
意式细粉配腌番茄拌乳清硬芝士	68
意式细粉佐油拌青蒜与智利辣椒	70
意式细粉佐牛至拌鳕鱼	72
“烟花女”意式面线	74
意式面线佐青口	76
意式面线拌墨汁鱿鱼酱	78
那不勒斯管状粉配茄子煎肉丸	80
那不勒斯管状粉配面包屑焗烤番茄	82

短意大利面 / 84

西西里麻花卷意大利面 · 卡斯特兰纳海螺粉 · 弯曲管粉 · 贝壳通心粉
螺丝粉/全麦螺丝粉/迷你螺丝粉 · 蝴蝶粉/迷你蝴蝶粉 · 撒丁岛土豆球
小贝壳粉 · 短管空心粉 · 普利亚式小耳朵粉 · 什锦意大利面或意大利面杂烩
斜笔管粉/条纹笔管粉/梅扎内笔管粉/全麦笔管粉/短笔管条纹粉/迷你笔管粉
烟斗粉/小烟斗粉/迷你烟斗粉 · 大管粉/直纹短管粉 · 芹菜杆意大利面/细芹菜杆意大利面
短粗直管粉/全麦短粗直管粉 · 利古里亚扭绳粉

西西里麻花卷意大利面配朝鲜茼蒿酱	96
西西里麻花卷意大利面配小茴香烧凤尾鱼	98
卡斯特兰纳海螺粉配焦糖樱桃番茄、山羊干酪与烤杏仁	100
卡斯特兰纳海螺粉配帕尔玛火腿与巴萨米可香醋	102
弯曲管粉配香梨、戈贡佐拉芝士和核桃	104
全麦弯曲管粉拌地中海沙拉	106
贝壳通心粉配生熏肉、戈贡佐拉芝士和榛子	108
贝壳通心粉配芝麻吞拿鱼沙拉	110
蝴蝶粉配投玛(TOMA)芝士焗蘑菇	112
蝴蝶粉配新鲜吞拿鱼、番茄和塔吉斯卡橄榄	114
蝴蝶粉拌蒸章鱼炒虾仁沙拉	116
迷你蝴蝶粉配南瓜酱	118
螺丝粉配吞拿鱼	120
螺丝粉配花园蔬菜	122
全麦螺丝粉配奶油芦笋酱	124
全麦螺丝粉配蘑菇、风干牛肉与芝麻菜	126
迷你螺丝粉配火腿豆泥	128
“撒丁岛土豆球”配番红花腌梭鱼	130
小贝壳粉配芝麻菜香蒜酱料	132
短管空心粉配龙虾、焦糖樱桃番茄和西葫芦	134
普利亚式小耳朵粉配芜菁	136
普利亚式小耳朵粉配樱桃番茄、橄榄和茄子	138
什锦意大利面配奶油西蓝花和油炸面包丁	140
斜笔管粉(海洋与山脉)	142

梅扎内笔管粉配卡西欧卡伐罗芝士焗蔬菜	144
笔管粉配香辣番茄酱	146
笔管粉配诺玛红酱	148
全麦笔管粉配樱桃番茄、橄榄、酸豆和安康鱼	150
全麦小笔管粉配香肠、卷心菜和烟熏斯卡莫萨芝士	152
笔管粉配蛤蜊和鹰嘴豆	154
迷你笔管粉配帕玛森芝士篮及西葫芦和樱桃番茄	156
烟斗粉佐南瓜扇贝	158
迷你烟斗粉佐蔬菜酱料	160
土豆板栗煮小烟斗粉汤	162
香烤烟斗粉配戈贡佐拉奶油汁煮西葫芦、胡萝卜和樱桃番茄	164
大管粉配胡椒羊酪(CACIO E PEPE)	166
直纹短管粉配豆类	168
直纹短管粉配戈贡佐拉芝士焗佐牛肝菌百里香	170
芹菜杆意大利面配番茄香蒜酱料	172
芹菜杆意大利面拌帕尔玛火腿沙拉	174
细芹菜杆意大利面配芝麻菜香蒜酱料和三文鱼	176
玛格丽特式细芹菜杆意大利面沙拉	178
帕玛森芝士焗短粗直管粉佐巴萨米可香醋	180
全麦短粗直管粉佐灯笼椒酱料	182
利古里亚扭绳粉佐热那亚香蒜酱料	184
利古里亚扭绳粉佐核桃酱	186

烘焙鸡蛋意大利面 / 188

意式蛋肉卷 · 鸡蛋千层面/菠菜鸡蛋千层面 · 鸡蛋缎带粉/鸡蛋缎带波纹粉 · 卷形直通蛋粉

意式鸡蛋面疙瘩 · 美塔利亚通心粉 · 鸡蛋干草粉/鸡蛋扁粉/鸡蛋圆粉

波浪宽扁蛋粉 · 意式饺/菠菜芝士意式饺 · “吉他”意式细粉

意式蛋肉卷配芦笋鳕鱼	198
芝士焗烤意式蛋肉卷	200
鸡蛋缎带粉炖兔肉	202
鸡蛋缎带粉配帕玛森芝士黄油	204

鸡蛋缎带波纹粉 配牛肝菌	206
鸡蛋缎带波纹粉 配拉古卷心菜肉酱	208
卷形直通蛋粉 配南瓜烟肉和巴萨米可香醋	210
鱼汤煮意式鸡蛋面疙瘩	212
鸡蛋千层面 配紫叶菊苣和马斯卡彭芝士	214
热那亚式鸡蛋千层面	216
鸡蛋千层面 配安康鱼和生蚝	218
菠菜鸡蛋千层面 佐经典意式肉酱	220
美塔利亚通心粉 配生熏肉、紫叶菊苣和布里芝士	222
鸡蛋干草粉 配新鲜番茄	224
鸡蛋干草粉 配帕尔玛火腿和豌豆	226
波浪宽扁蛋粉 配香腌甜椒	228
波浪宽扁蛋粉 配火鸡、牛肝菌和黑松露	230
“吉他”意式细粉	232
意式鸡蛋宽粉 配经典意式肉酱	234
意式鸡蛋圆粉	236
鸡汤煮帕尔玛火腿意式饺	238
菠菜芝士意式饺 配鼠尾草和黄油	240

汤粉 / 242

短管意大利面/指环粉/细齿轮粉/全麦细齿轮粉/短管粉 · 小蝴蝶粉

米粒粉 · 小星星意大利面

短管意大利面 配豆汤	246
指环粉 配番红花海鲜	248
热那亚式指环粉 意式蔬菜浓汤	250
细齿轮粉沙拉 配西兰花、鹰嘴豆和虾仁	252
全麦细齿轮粉 配紫叶菊苣和阿齐亚戈芝士	254
土豆煮小蝴蝶粉汤	256
短管粉 配小扁豆、卷心菜和香腌	258
米粒粉 配罗汉豆泥和面包屑	260
茄子奶油酱煮米粒粉	262
小星星意大利面 配青苹果、葡萄干和杏仁	264



我愛 意大利面

美味 简单 经典
百款意大利面食谱

百味来协会 编著
于静 于兰 译

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

0932/03



编辑
百味来协会

前言
基多·巴里勒, 卢卡·巴里勒, 保罗·巴里勒



序文
马西莫·蒙特纳利

简介
吉安卢基·赞提

美食文本
玛利亚加西亚·维拉

食谱
马里奥·加西亚 (厨师)
马塞罗·扎卡利亚 (厨师)

图片
阿尔伯特·罗西
马塞罗·扎卡利亚 (厨师)
施笛芬诺·罗蒂 (厨师)

百味来协会编辑合作
沙朵·莫兰迪
基亚拉·皮萨诺
伊拉莉亚·罗西



We ♥ Pasta

人人都爱意大利面

巴里勒的出生与意大利面有关，就像我们每个意大利人一样。

我祖母的厨房直通意大利面作坊，我们的房间，甚至邻居家里都弥漫着从生产线飘出的香气。这气味温暖，有妈妈的味道，让人想起乡下的麦田。

对我们来说，意大利面是我们的全部，它代表了我们这个家族的过去和现在。

我们亲历了意大利面一天天的发展演变，到今天，它已被大众广为接受，变成每个人的日常食物，不可或缺——这过程非常奇妙。意大利面历史悠久，它通过打破地理甚至文化的界限不断推陈出新，更新换代。

意大利面人见人爱。它的完美体现于它的简约性：它由小麦和水做成，成分简单，却承载了地球与阳光所馈赠给人类的所有风味与能量。意大利面健康且价廉，无论是高级餐厅还是简陋的小厨房，意大利面都能成为使一家老小其乐融融团聚共享的美食。

意大利能够生产300种不同形状的意大利面。每个城市都有自己独特的意大利面，根据各自的传统、季节、地理位置及当地气候，有独特的名字、独特的做法，花样数以千计。北方以芝士和肉为主打，而南方则盛行用鱼、蔬菜和各种香草（如牛至、薄荷和茴香等）来制作。短短数行无法穷尽意大利面作为文化遗产在烹饪方法上的多变，甚至一本烹饪书或一整套百科全书也做不到，因为意大利面是活生生的、不断变化的东西，它不但随着时间演变，还在厨师天马行空的想象力下花样百出。

就是这种变化，这种不可思议的适应各种食材的能力，以及百变的风味组合，使意大利面演变成为今天这样一种既特别又极具时代感的食物。

意大利面属于意大利，也属于全世界。今天，我们的梦想是把意大利面带进世界的每一个角落，让每个人都能找到最适合自己的那一款。这是本书得以诞生的初衷。本书集合了百余款意大利面的做法，通过充满灵感的、适应各地饮食习惯的地道意大利面食谱，带领您在味觉的发现之旅中享受真正的乐趣。意大利面到巴西就有了黑豆肉粒面，到美国则变成肉丸意大利面……因为人人都爱意大利面，更因为意大利面能够适应每个人的口味。



意大利面 24/7 / 保罗·巴里勒

“意大利面摆上桌。”从小到现在，我们家每天都吃意大利面。对我来说，它简直就是我们家食谱的“主题歌”。

时代变了，但是意大利面——我的最爱——却始终伴随着我，它是我永远的朋友。顶级厨师亲手操刀的意大利面，为我提供了终极的美食享受；而我为自己和朋友们烹煮的意大利面却能带给我深深的满足感。另外，意大利面还能运动一天的人们提供充足的能量。

我对意大利面的热爱不仅局限于口感，我更看重它在营养和情感方面的价值。所有这一切使它超越了食物的范畴。它关乎信仰，贯穿我的家族历史、我的工作和生活。最喜爱的意大利面：意大利面5号

我的健康中心 / 卢卡·巴里勒

生命充满了激动、惊喜和无法预期的改变。生意、会议、家庭——每项都需付出感情、承担义务并做出决定。但是从出生那一天起，有一样东西是始终未变的：每天的午餐聚会。这是一个与家庭成员沟通的机会，我们一起度过一段时光，一起享用盘中美味的意大利面……意大利面是美味、健康和快乐的保障。它永远是我健康生活的来源。最喜爱的意大利面：麻花卷意大利面

家族仪式内部的实验 / 基多·巴里勒

意大利面既可以是国王享用的美餐，也可以被乞丐用以果腹。它简单又多样，每天都能从中发现新的乐趣。正因如此，意大利面成为我们每天的家族仪式的起点。

每次餐桌旁的相聚都变成一次实验：为我们最喜爱的意大利面排名，选出最好的意大利面和调味酱组合，这是我们百玩不厌的游戏。当然，意大利面也起到了联系几辈人的纽带作用，饱浸着我们的共同记忆和情感。最喜爱的意大利面：螺丝粉

作为粮食的意大利面

马西莫·蒙特纳利教授



第6页 / 1949年克里莫纳的百味来商店

虽然意大利面古已有之，但变成人们餐桌上的必备食物却是多年以后。几个世纪前，地中海沿岸人们的食谱根据对谷物面粉的不同运用可以分成两种：与水混合然后置于炉子或任何热物体的表面烤熟（面包、比萨和佛卡夏^①从此演变而来）；或食材本身不加水但用水煮熟或通过水蒸气蒸熟（比如玉米饼）。古代营养学的基本原理——当然也是烹饪实际操作的基本准则——是将各种食材按热、冷、干、湿的特性分类，然后寻求它们之间的平衡。干湿平衡的原则对应湿面团（湿）使用炉子（干）烹饪及干面粉（干）用水（湿）蒸/煮熟。意大利面历经波折才在这一营养学系统中找到自己的位置，因为作为食材来讲，它与水混合，属于第一种，但烹饪方法却归于第二种——用水煮熟。

干意大利面发明后才使水/面粉混合物也可以用水煮熟或储存变得可以想象。然而，这到中世纪才出现。那时候，随着穆斯林人攻占西西里岛，干燥湿面团的技

^① 佛卡夏是一款原产于意大利的扁面包，上面通常会撒上香草或者其他食材，与比萨有些类似。

术——中东地区的普遍做法——传遍整个西方，尤其是意大利。1152年，据地理学家伊德里斯所述，在靠近巴勒摩的特拉比亚，“人们生产大量意大利面用于出口到卡拉布里亚及其他国家，出口对象既包括穆斯林也包括基督徒。”

这一目击式描述也体现了意大利面作为工业产品的角色：干燥后的意大利面可以方便地储存并运输。12世纪以来，意大利面开始成为水手的食物，并出现在港口城市（如热那亚巴里和那不勒斯）的市场上。这开启了意大利面的历史新篇章。它不再像古罗马时期那样被看作是偶尔才吃或用于某些场合的小食，而是确立了其作为一种食物种类的地位，并且注定衍生出越来越多的品种。随着时间的推移，这一食物种类的地位逐步确定下来，出现了许多不同形状的意大利面，每种都有自己独特的名字。带馅儿的意大利面——另一个来自中世纪的发明——也广受欢迎。

意大利面的成功还有一个原因，那就是意大利面被归入“精益食品”的范畴，可以代替肉类在教会禁止食肉的日子里供人们维生。最古老的对意大利面的描写出现在1636年由保罗·匝起亚所写的一篇献给斋戒食物的文章中，作者写道：“（意大利面）有很多种类，有些是干燥的，而另一些是新鲜的，有些粗，有些细，有些是用小麦面粉做的，另一些则由其他原料做成。它们有很多形状，有些是圆的，就像我们称为面线或通心粉的东西，有些是空心的，有些是实心的；有些意大利面宽且直，像千层面；而有些又小又圆，就像面疙瘩；还有的窄而平，像一条缎带，大家都叫它‘缎带粉’；还有的又短又厚，叫‘小半月饺’；还有较长且更厚的，人们叫它‘团子’；此外，还有上千种其他形状，它们都又美味又健康。”

真正的转折点在那不勒斯。意大利面此前一直仅被看作一种特产，但之后却成为那不勒斯大部分市民用以维生的食物。原因有几点，首先，由于在西班牙统治下经济困难，大部分市民缺乏传统的食物（肉和蔬菜）；其次，由于好几项发明（比如机械搅拌器和青铜模具挤压机）使生产意大利面变得经济，意大利面不再昂贵。转折最早在那不勒斯，然后波及意大利南部的许多城市，意大利面成为对大部分人来说最好的食物，日常食谱的常规之选。19世纪，佩莱格里诺·阿尔图西使这一饮食习惯延伸到意大利北部。在1891年出版的一本烹饪书中，作者将意大利面称为“国民食品”。同时，移民外国的意大利人也把“通心粉吃货”的形象传播到世界各地，在世界范围内推广意大利面，促进了其在国外的生产和销售。

在20世纪下半叶，地中海食物的盛行使意大利面享有更高的国际声誉，意大利面的重心开始向提升品质方向转移。

意大利面， 神奇的魔幻世界

吉安卢基·赞提
百味来协会董事



意大利面能带来无穷乐趣。由于它的多样性——源于其让人眼花缭乱的形状和同样多变的调味酱——意大利面简直就像一种魔术。简单改变其中一个元素，比如意大利面的弯曲度，或调味酱里的一味香草，无论这个元素多么不起眼，都会让一切发生改变。在准备食材的过程中改变其中一个小步骤或烹饪时改变一个细节，一切也会改变。装盘和上菜的时候稍做变动——比如把调味酱放在盘底而不是作为浇头撒在意大利面上面，一切也会改变。总之，意大利面是魔术大师之作：简单却总能唤起你极大的好奇，不仅关乎味蕾，而且关乎整个身心。

然而，就像任何魔术有技巧一样，意大利面也需要技术支持。首先，每种形状的意大利面都有一款与之搭配的最佳的调味酱，不应不加选择地随意使用调味酱。当然，在意式料理中，一盘意大利面是否成功不单由调味酱决定，还取决于酱与面的配合是否天造地设。通常来说，轻巧的、层次感小的面，如蝴蝶面，适合与新鲜的鱼和蔬菜搭配。更复杂的形状，比如短粗管粉和长条管粉，则更适合口感层次丰富的调味酱，如拉古萨肉酱或辣味培根番茄酱。大块儿的意大利面如长条通心粉和帕克里管面，与外表美观而有质感的肉酱搭配



最为理想。而我们每天吃的那些意大利面，如贝壳通心粉，就适合简单速成的调味酱。表面有纹理或带孔的意大利面极易吸收稀薄的酱汁，而表面光滑的意大利面则与浓稠的调料搭配最完美。然而，蛋面最适合用以黄油、牛奶和奶油打底的调味酱调味，而粗面粉系列的意大利面则用更素、奶油更少的酱料口感最佳。

鉴于每种意大利面都有自己最理想的调味酱，百味来协会——一家致力于传播意式美食文化的国际性组织——希望重点宣传意大利面多样的品种与丰厚的内涵，而这又归功于意大利各地人民好几个世纪的不断努力和积累。百味来的“区域”生产线生产最受欢迎的意大利面品种，如来自普利亚区的小耳朵粉，利古里亚区的扭绳粉，西西里岛的麻花卷意大利面，以及那不勒斯的小皇后粉。因为意大利面的奥妙绝不局限于细粉，还有斜笔管粉及螺丝粉。你永远不会知道下一秒钟魔术师的帽子里会跑出来什么东西。

目 录

意大利面名字的起源 / 14

意大利面技术：色香俱全 / 22

长意大利面 / 32

扁意大利面 · 空心长管意大利面 · 青丝 · 千层面 · 小通心粉

意式细粉 · 那不勒斯小皇后粉 · 面线 · 那不勒斯管状粉

纸包烤扁意大利面配海鲜与烤蔬菜	40
扁意大利面拌香蒜酱料配蛤蜊	42
扁意大利面佐对虾	44
扁意大利面拌蛤蜊	46
全麦扁意大利面拌鱼子酱配虾仁茴香	47
长管意大利面拌辣味培根番茄酱	50
“青丝”意大利面拌番茄红花酱汁配香肠	52
千层面配茄子拌小牛肉酱	54
千层面配朝鲜蓟拌羊肉酱	56
小通心粉拌塔雷吉欧奶油配紫叶菊苣与核桃仁	58
那不勒斯小皇后粉拌那不勒斯肉酱	60
奶油培根意式细粉	62
意式细粉拌番茄酱	64
意式细粉拌蛤蜊	66
意式细粉配腌番茄拌乳清硬芝士	68
意式细粉佐油拌青蒜与智利辣椒	70
意式细粉佐牛至拌鳕鱼	72
“烟花女”意式面线	74
意式面线佐青口	76
意式面线拌墨汁鲑鱼酱	78
那不勒斯管状粉配茄子煎肉丸	80
那不勒斯管状粉配面包屑焗烤番茄	82