

Tasty Food
食在好吃

意大利面 焗烤比萨 一本就够

杨桃美食编辑部 主编



一次学会最受欢迎的意式料理，展示最正宗的意式美馐
让你轻松变身意大利美食大厨！



江苏凤凰科学技术出版社 凤凰含章

Tasty Food
食在好吃

意大利面 焗烤比萨

一本就够



杨桃美食编辑部 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

意大利面焗烤比萨一本就够 / 杨桃美食编辑部主编

. — 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社 , 2015.8

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4225-0

I . ①意… II . ①杨… III . ①面食 - 食谱 - 意大利

IV . ① TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 048765 号

意大利面焗烤比萨一本就够

主 编 杨桃美食编辑部
责任编辑 张远文 葛 昀
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 10
插 页 4
字 数 250千字
版 次 2015年8月第1版
印 次 2015年8月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-4225-0
定 价 29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



PART 1 意大利面

- 16 意大利面介绍
- 18 意大利肉酱面
- 19 杏鲍菇红酱面
- 19 橄榄红酱面
- 20 什锦菇面
- 20 鲜虾干贝面
- 21 茄汁海鲜面
- 21 竹笋红酱面
- 22 朝鲜蓟红酱面
- 22 奶酪红酱面
- 23 毛豆红酱面
- 23 海鲜圆直面
- 24 虾味芦笋面
- 24 鸡肉笔管面
- 25 炸土豆笔管面
- 25 迷迭香红酱面
- 26 培根蛋汁面
- 27 培根蛋奶面
- 27 培根洋葱面
- 28 白酱三文鱼面
- 28 洋葱鱼卵面
- 29 白酱鳀鱼面
- 29 南瓜白酱面
- 30 蟹肉天使面
- 30 蟹肉墨鱼面
- 31 奶油蛤蜊面
- 31 白酱三色面
- 32 胡萝卜白酱面
- 32 什锦菇宽扁面
- 33 白酱栗子面
- 33 芹菜土豆面
- 34 青酱豆芽面
- 34 松子青酱面
- 35 鲜虾青酱面
- 35 蟹味菇青酱面

目录 Contents

意式美食常用材料

- | | |
|----------|------------|
| 8 红酱 | 12 莎莎酱 |
| 8 白酱 | 12 洋葱酱 |
| 9 蒜香黑胡椒酱 | 12 菌菇酱 |
| 9 咖喱酱 | 12 泰式酸辣酱 |
| 9 茄汁肉酱 | 13 西西里肉酱 |
| 10 青酱 | 13 墨西哥辣酱 |
| 10 素食红酱 | 13 法式芥籽奶油酱 |
| 10 素食青酱 | 13 茴香酱 |
| 11 素食白酱 | 14 玛兹拉奶酪 |
| 11 茼萝酱 | 14 帕玛森奶酪 |
| 11 桑葚陈醋酱 | 14 高熔点奶酪 |
| 11 洋葱蘑菇酱 | 14 切达奶酪 |
| 11 黑椒茄酱 | 14 奶油奶酪 |

36 杏鲍菇青酱面
36 牛肉宽扁面
37 玉米笋青酱面
37 塔香青酱面
38 鸡肉青酱面
38 蛤蜊青酱面
39 烤蔬菜青酱面
39 香菇青酱面
40 黄栌瓜罗勒面
40 栉瓜青酱面
41 三丝青酱面
41 玉米青酱面
42 温泉蛋金枪鱼天使面
43 茄汁金枪鱼面
43 鸡肉水管面
44 奶油鸟巢面
44 猪柳菠菜面
45 黑椒茄汁面
45 芥籽鸡丁面
46 煎猪排宽扁面
46 墨西哥牛肉面
47 南瓜鲜虾面
47 墨鱼宽扁面
48 桑葚陈醋鸡面
48 鸡肉蔬菜面
49 海鲜咖喱面
49 咖喱南瓜面
50 蒜香培根意大利面
51 蛤蜊意大利面
51 蒜辣意大利面
52 蛤蜊芹菜面
52 香辣泰式鸡面
53 蛤蜊墨鱼面
53 香辣牛肉面
54 南瓜牛肉面
54 芦笋鸡肉面
55 什锦菇豚肉面
55 什锦菇蔬菜面

56 蔬菜意大利面
56 奶油双菇面
57 豌豆苗香梨面
57 豆浆意大利面
58 什锦海鲜面
58 金枪鱼笔管面
59 油醋汁凉面
59 意式鸡肉冷面
60 轻甜蔬果凉面
60 凉拌鸡丝面
61 海鲜酸辣面
61 鲜虾凉拌细面
62 莎莎酱鲜虾面
62 菠菜凉面
63 香橙虾仁冷面
63 橙香天使面
64 和风熏鸡面
64 南洋风味面
65 西芹冷汤面
65 西班牙冷汤面
66 米兰式米粒面
66 意式风味凉面

PART 2 焗烤美食

68 如何处理馅料
69 如何烤出金黄色
70 焗烤芥末明虾
70 焗甜椒海鲜
71 咖喱鲜虾豆腐
71 焗烤鳄梨鲜虾
72 焗咸蛋黄蛤蜊
72 焗烤咖喱蟹
73 焗烤蒜香田螺
73 茄香腐衣豆腐
74 焗烤奶油扇贝
74 焗烤干贝
75 焗青口
75 焗烤双色薯片
76 三文鱼薯片
76 焗烤雪斑鱼片
77 香料西红柿盅
77 南瓜红酱茄子
78 焗烤咖喱鲜蚝



- | | | | | | |
|----|--------|-----|---------|-----|---------|
| 78 | 焗莎莎猪排 | 89 | 焗土豆五花肉 | 101 | 奶酪什锦菇饭 |
| 79 | 焗奶香汉堡肉 | 90 | 焗咖喱鸡肉饭 | 101 | 什锦菇青酱饭 |
| 79 | 焗黑椒汉堡肉 | 91 | 焗咖喱鸡炖饭 | 102 | 焗烤时蔬炖饭 |
| 80 | 焗洋葱肉片 | 91 | 焗奶酪鸡肉饭 | 102 | 焗泡菜海鲜饭 |
| 80 | 焗烤香菇镶肉 | 92 | 焗南瓜鸡肉饭 | 103 | 焗麻婆豆腐饭 |
| 81 | 焗烤猪排 | 92 | 焗烤南瓜饭 | 103 | 焗茄汁肉酱饭 |
| 81 | 焗香肠西蓝花 | 93 | 焗甜椒豚肉饭 | 104 | 鲜虾海鲜千层面 |
| 82 | 焗烤红酒肉丸 | 93 | 焗蘑菇腊肠饭 | 105 | 焗菠菜千层面 |
| 83 | 焗烤牛小排 | 94 | 焗竹碳蔬菜饭 | 105 | 焗丸子螺旋面 |
| 83 | 焗水波蛋 | 94 | 焗培根白酱饭 | 106 | 匈牙利牛肉面 |
| 84 | 焗白酱鸡腿 | 95 | 焗蛤蜊墨鱼饭 | 106 | 焗意式肉酱面 |
| 84 | 焗意式鸡腿 | 95 | 焗奶酪鲜虾饭 | 107 | 焗茄汁鸡肉面 |
| 85 | 焗橙香鸡腿 | 96 | 焗烤红酱蛋包饭 | 107 | 焗南瓜鸡肉面 |
| 85 | 焗烤鸡翅 | 97 | 焗培根蟹肉饭 | 108 | 焗鸡肉笔管面 |
| 86 | 焗奶酪洋葱 | 97 | 焗翡翠干贝饭 | 108 | 焗西西里面 |
| 86 | 墨西哥鸡肉卷 | 98 | 焗明太子鱼饭 | 109 | 焗海鲜笔管面 |
| 87 | 焗奶油白菜 | 98 | 焗青酱海鲜饭 | 109 | 焗蛤蜊莎莎面 |
| 87 | 焗烤三色烘蛋 | 99 | 地中海海鲜饭 | 110 | 焗白酒蛤蜊面 |
| 88 | 焗烤培根土豆 | 99 | 焗海鲜饭 | 110 | 焗海鲜面 |
| 88 | 焗奶酪土豆 | 100 | 焗咖喱海鲜饭 | 111 | 玉米金枪鱼面 |
| 89 | 焗洋葱土豆 | 100 | 青豆金枪鱼饭 | 111 | 焗海鲜水管面 |



- | | |
|-----|--------|
| 112 | 焗鲑鱼水管面 |
| 112 | 焗海鲜螺旋面 |
| 113 | 焗墨鱼水管面 |
| 113 | 焗咖喱鲜虾面 |
| 114 | 焗南瓜鲜虾面 |
| 114 | 焗蟹肉芦笋面 |
| 115 | 焗奶酪蛤蜊面 |
| 115 | 焗培根蛤蜊面 |
| 116 | 焗蒜辣茄汁面 |
| 116 | 焗田园蔬菜面 |
| 117 | 焗奶香白酱面 |
| 117 | 焗青酱三色面 |
| 118 | 焗西蓝花面 |
| 118 | 什锦菇千层面 |
| 119 | 焗海鲜菠菜面 |
| 119 | 焗奶酪千层面 |
| 120 | 焗肉酱面饺 |

Tasty Food
食在好吃

意大利面 焗烤比萨 一本就够

杨桃美食编辑部 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

意大利面焗烤比萨一本就够 / 杨桃美食编辑部主编
.— 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社 , 2015.8
(食在好吃系列)
ISBN 978-7-5537-4225-0

I . ①意… II . ①杨… III . ①面食 - 食谱 - 意大利
IV . ① TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 048765 号

意大利面焗烤比萨一本就够

主 编 杨桃美食编辑部
责任编辑 张远文 葛 昀
责任编辑 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 10
插 页 4
字 数 250千字
版 次 2015年8月第1版
印 次 2015年8月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-4225-0
定 价 29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

轻松变身意大利大厨

说到西餐，就不得不提到意大利美食，作为西餐的鼻祖，意大利美食以其精致的造型和浓郁的口感，深受人们的喜爱。经典的意大利美食莫过于意大利面、焗烤美食和比萨了。

意大利的饮食文化氛围非常浓厚，光是意大利面的种类就高达 300 种，乳酪有 500 种，演变出千变万化的美食搭配。意大利美食最为注重原料的本质和本色，成品力求保持原汁原味，在菜品中习惯用蒜、葱、奶酪、西红柿这类食材，做法以炒、煎、烤居多，例如最受欢迎的意大利面和比萨便是如此。

国内的意大利餐厅由于其环境、成本等因素，对普通大众来说还是很昂贵的，那么想吃正宗的意大利美食，就非要去餐厅吗？事实上，只要你掌握了制作意大利美食的精髓，意大利经典美食意大利面、焗烤饭、比萨等，制作起来也是非常简单的。

其实自己做意大利面、比萨、焗烤美食非常简单，想要来盘好吃的意大利面，只要学会煮意大利面的方法，再搭配上基本酱汁及自己喜爱的食材，那么随时都可以吃到自己喜爱口味的意大利面；比萨只要学会厚片及薄片两种面团的制作，稍作变化就可做出你喜欢的比萨；做焗烤也很简单，掌握基本酱料制作、馅料处理、烘烤时间和温度，就可以轻松享受焗烤美味。这次我们要让你轻松变身成意大利大厨，一次学会制作意大利美食。

本书将传统的经典意大利美食分为意大利面、焗烤美食和比萨三部分，意大利面介绍了红酱、白酱、青酱等 6 种风味，就算你是挑剔的吃货，也可以找到自己喜欢的那一款；焗烤美食中介绍了经典焗烤美食、香浓焗烤饭和香浓焗面的做法，让喜欢焗烤的你可以大快朵颐；比萨中介绍了经典比萨、海鲜比萨、肉类比萨和蔬菜比萨四种，不管你是无肉不欢一族，还是素食主义一族，都能找到自己喜欢的美味比萨。书中详解了制作意大利美食常用到的酱料配方及食材，每一道美食都有详细的分解步骤，一步步教你变身意大利美食大厨，快来试试吧！





PART 1 意大利面

- 16 意大利面介绍
- 18 意大利肉酱面
- 19 杏鲍菇红酱面
- 19 橄榄红酱面
- 20 什锦菇面
- 20 鲜虾干贝面
- 21 茄汁海鲜面
- 21 竹笋红酱面
- 22 朝鲜蓟红酱面
- 22 奶酪红酱面
- 23 毛豆红酱面
- 23 海鲜圆直面
- 24 虾味芦笋面
- 24 鸡肉笔管面
- 25 炸土豆笔管面
- 25 迷迭香红酱面
- 26 培根蛋汁面
- 27 培根蛋奶面
- 27 培根洋葱面
- 28 白酱三文鱼面
- 28 洋葱鱼卵面
- 29 白酱鳀鱼面
- 29 南瓜白酱面
- 30 蟹肉天使面
- 30 蟹肉墨鱼面
- 31 奶油蛤蜊面
- 31 白酱三色面
- 32 胡萝卜白酱面
- 32 什锦菇宽扁面
- 33 白酱栗子面
- 33 芹菜土豆面
- 34 青酱豆芽面
- 34 松子青酱面
- 35 鲜虾青酱面
- 35 蟹味菇青酱面

目录 Contents

意式美食常用材料

- | | |
|----------|------------|
| 8 红酱 | 12 莎莎酱 |
| 8 白酱 | 12 洋葱酱 |
| 9 蒜香黑胡椒酱 | 12 菌菇酱 |
| 9 咖喱酱 | 12 泰式酸辣酱 |
| 9 茄汁肉酱 | 13 西西里肉酱 |
| 10 青酱 | 13 墨西哥辣酱 |
| 10 素食红酱 | 13 法式芥籽奶油酱 |
| 10 素食青酱 | 13 茴香酱 |
| 11 素食白酱 | 14 玛兹拉奶酪 |
| 11 苜蓿酱 | 14 帕玛森奶酪 |
| 11 桑葚陈醋酱 | 14 高熔点奶酪 |
| 11 洋葱蘑菇酱 | 14 切达奶酪 |
| 11 黑椒茄酱 | 14 奶油奶酪 |

36 杏鲍菇青酱面
36 牛肉宽扁面
37 玉米笋青酱面
37 塔香青酱面
38 鸡肉青酱面
38 蛤蜊青酱面
39 烤蔬菜青酱面
39 香菇青酱面
40 黄栉瓜罗勒面
40 栉瓜青酱面
41 三丝青酱面
41 玉米青酱面
42 温泉蛋金枪鱼天使面
43 茄汁金枪鱼面
43 鸡肉水管面
44 奶油鸟巢面
44 猪柳菠菜面
45 黑椒茄汁面
45 芥籽鸡丁面
46 煎猪排宽扁面
46 墨西哥牛肉面
47 南瓜鲜虾面
47 墨鱼宽扁面
48 桑葚陈醋鸡面
48 鸡肉蔬菜面
49 海鲜咖喱面
49 咖喱南瓜面
50 蒜香培根意大利面
51 蛤蜊意大利面
51 蒜辣意大利面
52 蛤蜊芹菜面
52 香辣泰式鸡面
53 蛤蜊墨鱼面
53 香辣牛肉面
54 南瓜牛肉面
54 芦笋鸡肉面
55 什锦菇豚肉面
55 什锦菇蔬菜面

56 蔬菜意大利面
56 奶油双菇面
57 豌豆苗香梨面
57 豆浆意大利面
58 什锦海鲜面
58 金枪鱼笔管面
59 油醋汁凉面
59 意式鸡肉冷面
60 轻甜蔬果凉面
60 凉拌鸡丝面
61 海鲜酸辣面
61 鲜虾凉拌细面
62 莎莎酱鲜虾面
62 菠菜凉面
63 香橙虾仁冷面
63 橙香天使面
64 和风熏鸡面
64 南洋风味面
65 西芹冷汤面
65 西班牙冷汤面
66 米兰式米粒面
66 意式风味凉面

PART 2 焗烤美食

68 如何处理馅料
69 如何烤出金黄色
70 焗烤芥末明虾
70 焗甜椒海鲜
71 咖喱鲜虾豆腐
71 焗烤鳄梨鲜虾
72 焗咸蛋黄蛤蜊
72 焗烤咖喱蟹
73 焗烤蒜香田螺
73 茄香腐衣豆腐
74 焗烤奶油扇贝
74 焗烤干贝
75 焗青口
75 焗烤双色薯片
76 三文鱼薯片
76 焗烤雪斑鱼片
77 香料西红柿盅
77 南瓜红酱茄子
78 焗烤咖喱鲜蚝



- | | | | | | |
|----|--------|-----|---------|-----|---------|
| 78 | 焗莎莎猪排 | 89 | 焗土豆五花肉 | 101 | 奶酪什锦菇饭 |
| 79 | 焗奶香汉堡肉 | 90 | 焗咖喱鸡肉饭 | 101 | 什锦菇青酱饭 |
| 79 | 焗黑椒汉堡肉 | 91 | 焗咖喱鸡炖饭 | 102 | 焗烤时蔬炖饭 |
| 80 | 焗洋葱肉片 | 91 | 焗奶酪鸡肉饭 | 102 | 焗泡菜海鲜饭 |
| 80 | 焗烤香菇镶肉 | 92 | 焗南瓜鸡肉饭 | 103 | 焗麻婆豆腐饭 |
| 81 | 焗烤猪排 | 92 | 焗烤南瓜饭 | 103 | 焗茄汁肉酱饭 |
| 81 | 焗香肠西兰花 | 93 | 焗甜椒豚肉饭 | 104 | 鲜虾海鲜千层面 |
| 82 | 焗烤红酒肉丸 | 93 | 焗蘑菇腊肠饭 | 105 | 焗菠菜千层面 |
| 83 | 焗烤牛小排 | 94 | 焗竹碳蔬菜饭 | 105 | 焗丸子螺旋面 |
| 83 | 焗水波蛋 | 94 | 焗培根白酱饭 | 106 | 匈牙利牛肉面 |
| 84 | 焗白酱鸡腿 | 95 | 焗蛤蜊墨鱼饭 | 106 | 焗意式肉酱面 |
| 84 | 焗意式鸡腿 | 95 | 焗奶酪鲜虾饭 | 107 | 焗茄汁鸡肉面 |
| 85 | 焗橙香鸡腿 | 96 | 焗烤红酱蛋包饭 | 107 | 焗南瓜鸡肉面 |
| 85 | 焗烤鸡翅 | 97 | 焗培根蟹肉饭 | 108 | 焗鸡肉笔管面 |
| 86 | 焗奶酪洋葱 | 97 | 焗翡翠干贝饭 | 108 | 焗西西里面 |
| 86 | 墨西哥鸡肉卷 | 98 | 焗明太子鱼饭 | 109 | 焗海鲜笔管面 |
| 87 | 焗奶油白菜 | 98 | 焗青酱海鲜饭 | 109 | 焗蛤蜊莎莎面 |
| 87 | 焗烤三色烘蛋 | 99 | 地中海海鲜饭 | 110 | 焗白酒蛤蜊面 |
| 88 | 焗烤培根土豆 | 99 | 焗海鲜饭 | 110 | 焗海鲜面 |
| 88 | 焗奶酪土豆 | 100 | 焗咖喱海鲜饭 | 111 | 玉米金枪鱼面 |
| 89 | 焗洋葱土豆 | 100 | 青豆金枪鱼饭 | 111 | 焗海鲜水管面 |



- | | |
|-----|--------|
| 112 | 焗鲑鱼水管面 |
| 112 | 焗海鲜螺旋面 |
| 113 | 焗墨鱼水管面 |
| 113 | 焗咖喱鲜虾面 |
| 114 | 焗南瓜鲜虾面 |
| 114 | 焗蟹肉芦笋面 |
| 115 | 焗奶酪蛤蜊面 |
| 115 | 焗培根蛤蜊面 |
| 116 | 焗蒜辣茄汁面 |
| 116 | 焗田园蔬菜面 |
| 117 | 焗奶香白酱面 |
| 117 | 焗青酱三色面 |
| 118 | 焗西兰花面 |
| 118 | 什锦菇千层面 |
| 119 | 焗海鲜菠菜面 |
| 119 | 焗奶酪千层面 |
| 120 | 焗肉酱面饺 |

PART 3

比萨

- 122 巧做比萨皮
- 124 双层奶酪卷心比萨
- 125 超级什锦比萨
- 125 鲜虾菠萝比萨
- 126 海陆豪华比萨
- 126 美式腊肠比萨
- 127 地道美式比萨
- 127 腊肠薄脆比萨
- 128 奶酪火腿比萨
- 128 夏威夷比萨
- 129 海陆双霸比萨
- 129 法式虾蟹比萨
- 130 海鲜总汇比萨
- 130 海鲜比萨
- 131 海鲜薄脆比萨
- 131 黄金虾球比萨
- 132 金枪鱼比萨
- 132 宫保虾球比萨
- 133 蘑菇鲜虾比萨
- 133 鲜虾罗勒比萨
- 134 鲜虾洋葱比萨
- 134 龙虾沙拉比萨
- 135 奶酪鲜虾比萨
- 135 炸虾比萨
- 136 三文鱼比萨
- 136 青酱蔬菜比萨
- 137 渔夫比萨
- 137 糖醋双鲜比萨
- 138 海鲜泡菜比萨
- 138 超级海鲜比萨
- 139 黑椒牛肉比萨
- 139 葱爆牛肉比萨
- 140 风火轮比萨
- 141 铁板牛柳比萨
- 141 牛肉洋葱比萨



- 142 翡翠牛肉比萨
- 142 彩椒牛肉比萨
- 143 咖喱猪肉比萨
- 143 泡菜烧肉比萨
- 144 韩式烧肉比萨
- 144 日式烧肉比萨
- 145 叉烧百汇比萨
- 145 奶酪腊肠比萨
- 146 肉酱腊肠比萨
- 146 德国香肠比萨
- 147 火腿芝心比萨
- 147 四重奏比萨
- 148 北京烤鸭比萨
- 148 烤肉鸡柳比萨
- 149 照烧鸡肉比萨
- 149 洋葱鸡肉比萨
- 150 鸳鸯比萨
- 150 南洋烤鸡比萨
- 151 奶油香草比萨
- 151 熏鸡蘑菇比萨
- 152 培根熏鸡比萨
- 152 洋葱熏鸡比萨
- 153 意式什锦比萨
- 153 咖喱鸡比萨
- 154 青酱烤鸡比萨
- 154 日式照烧比萨
- 155 墨西哥辣比萨
- 155 意式肉酱饺
- 156 玛格丽特比萨
- 156 乡野青蔬比萨
- 157 蔬菜比萨
- 157 彩蔬比萨
- 158 芦笋培根比萨
- 158 意式蔬菜比萨
- 159 鲜果奶酪比萨
- 159 水果比萨
- 160 肉桂苹果比萨
- 160 棉花糖比萨



意式美食常用材料

红酱

材料

西红柿 1 个，洋葱 1/3 个，西芹 1 根，蒜 2 瓣，橄榄油 1 大匙，西红柿糊 1 小匙，番茄酱 1 大匙，去皮西红柿罐头 100 克，罗勒 2 根，盐少许，黑胡椒少许，月桂叶 1 片，意大利什锦香料 1 小匙，水少许，白糖少许

面糊材料

动物奶油 1 大匙，面粉 3 大匙，水适量

做法

- 1 取一锅，先放入动物奶油烧热，再加入面粉略炒，接着放入水，混合搅拌均匀成浓稠状，即为面糊，备用。
- 2 西红柿、罐头去皮西红柿皆切成细丁；洋葱切细丁；西芹去叶后洗净，切成细丁；蒜切片，取一平底锅，倒入橄榄油，放入洋葱丁、西芹丁炒香。

- 3 加入西红柿丁拌炒，续放入罐头西红柿丁、蒜片、西红柿糊、番茄酱和水，拌煮至食材均匀软化且酱汁稍稠。

- 4 加入黑胡椒、盐、白糖、月桂叶、面糊拌煮均匀，再加入意大利什锦香料和罗勒，以小火煮至酱汁浓稠即可。

白酱

材料

洋葱 1/2 个，西芹 2 根，蒜 3 瓣，白酒 100 毫升，鲜奶 1 大匙，鸡高汤 300 毫升，月桂叶 2 片，百里香 1 根，橄榄油 1 大匙，盐少许

面糊材料

动物奶油 1 大匙，面粉 3 大匙，水适量

做法

- 1 洋葱切末；西芹去叶后洗净，切成细丁；蒜切片，备用。

- 取一锅，先放入动物奶油烧热，再加入面粉略炒，接着放入水，混合搅拌均匀成浓稠状，即为面糊。
- 取一炒锅，倒入橄榄油，放入洋葱末、西芹丁和蒜片先炒香。
- 接着放入月桂叶、百里香、白酒、鸡高汤，拌煮至食材均匀软化。
- 加入盐、面糊，拌煮均匀，加入鲜奶，以小火煮至酱汁浓稠即可。

蒜香黑胡椒酱

材料

动物奶油 1 大匙，蒜末 8 克，高汤 500 毫升，玉米粉 1 大匙，水 1 大匙，红葱头碎适量，盐适量，黑胡椒粒 20 克，匈牙利红椒粉 5 克

做法

- 取一深锅，放入动物奶油以小火煮至融化，放入蒜末、红葱头碎以小火炒香。
- 然后将黑胡椒粒、匈牙利红椒粉放入做法1的锅中以小火炒香，再加入高汤以小火熬煮20分钟。
- 将玉米粉加水搅拌均匀，倒入做法2的锅中勾芡，再放盐调味即可。

咖喱酱

材料

动物奶油 30 克，蒜末 3 克，洋葱末 50 克，西芹碎 50 克，高汤 800 毫升，盐适量，印度咖喱粉 20 克，郁金香粉 5 克，匈牙利红椒粉 5 克，豆蔻粉 5 克，胡荽粉 5 克，月桂叶 1 片

面糊材料

土豆（去皮）1 个，苹果 1 个，奶油白酱 2 大匙，高汤 200 毫升

做法

- 将所有面糊材料放入果汁机中搅打成泥状备用。
- 将动物奶油放入锅中以小火煮至融化，放入蒜末以小火炒香，再放入洋葱末炒软后，放入西芹碎炒软。

- 将印度咖喱粉、郁金香粉、匈牙利红椒粉、豆蔻粉、胡荽粉一起放入做法2的锅中以小火炒香后，加入高汤续以小火熬煮10分钟。
- 将做法1的面糊放入做法3的锅中拌煮约20分钟，其间用汤匙不时搅拌至汤汁收干约2/3的量，再以盐调味即可。

茄汁肉酱

材料

牛绞肉 300 克，猪绞肉 300 克，番茄酱 1 罐，蒜末 3 克，洋葱末 50 克，西芹碎 50 克，胡萝卜碎 30 克，月桂叶 1 片，红酒 120 毫升，牛高汤 2000 毫升，橄榄油 1 大匙，盐、胡椒粉各适量

做法

- 取一深锅，倒入橄榄油加热后，放入蒜末以小火炒香，再放入洋葱末炒至软化，再放入西芹碎及胡萝卜碎炒软。
- 于做法1的锅中放入牛绞肉、猪绞肉炒至干松后，放入月桂叶、红酒以大火煮沸让酒精蒸发。
- 转小火，放入番茄酱、牛高汤继续熬煮约30分钟至汤汁收干为2/3量时，再加盐、胡椒粉调味即可。





青酱

材料

罗勒 50 克，松子 1 大匙，橄榄油 200 毫升，冰块 3 块，蒜末适量，盐少许，黑胡椒粉少许，帕玛森奶酪 1 大匙

做法

- 1 先将松子放入搅拌机中，均匀地打成碎末状，再放入蒜末一起搅打均匀。
- 2 接着放入罗勒和水，一起搅打均匀。
- 3 再放入冰块和橄榄油继续搅打均匀。
- 4 最后加入盐、黑胡椒粉和帕玛森奶酪搅打均匀即可。

素食红酱

材料

西红柿 2 个，西芹 2 根，香芹 2 根，胡萝卜 1/2 条，罐头去皮西红柿 500 克，罗勒 2 根，百里香 2 根，橄榄油 1 大匙，番茄酱 2 大匙，月桂叶 2 片，面糊 2 大匙，水 500 毫升，盐少许，黑胡椒粒少许，白糖少许

做法

- 1 将西红柿、胡萝卜、西芹、去皮西红柿

罐头切成丁，香芹与百里香切碎，罗勒洗净。

- 2 炒锅先加入橄榄油，再加入做法 1 的材料（罗勒除外），以中火爆香。
- 3 再加入番茄酱、月桂叶、水、盐、黑胡椒粒、白糖，煮至酱汁入味。
- 4 最后加入面糊让酱汁变稠，再放入罗勒调味即可。

素食青酱

材料

茴香头 250 克，罗勒叶 150 克，西芹 1 根，香芹 2 根，帕玛森奶酪粉 1 大匙，橄榄油 130 毫升，松子 50 克，冰块 5 块，盐少许，黑胡椒粒少许，开水适量

做法

- 1 将茴香头、西芹、香芹切成碎状；罗勒叶洗净，备用。
- 2 将橄榄油、松子、冰块、盐、黑胡椒粒、开水依序加入搅拌机中，再加入做法 1 中的材料及帕玛森奶酪粉，搅拌均匀即可。

素食白酱

材料

土豆1个，西芹、百里香各2根，茴香头200克，油渍朝鲜蓟1大匙，橄榄油1大匙，月桂叶2片，动物奶油1大匙，鲜奶油200毫升，面糊2大匙，盐、黑胡椒粒、水各适量

做法

- ① 将西芹、土豆去皮切丁；油渍朝鲜蓟取出滤油切丁；百里香、茴香头切碎，备用。
- ② 炒锅先加入橄榄油，再加入做法1的材料，以中火爆香。
- ③ 将月桂叶、动物奶油、鲜奶油、盐、黑胡椒粒和水加入做法2中，煮至蔬菜软化。
- ④ 最后加入面糊，煮至酱汁变稠状即可。

莼萝酱

材料

动物奶油50克，蒜片3克，月桂叶1片，白酒100毫升，牛排酱2小匙，番茄酱2小匙，高汤250毫升，酱油、干燥莼萝碎、玉米粉、新鲜莼萝碎、盐、白糖、黑胡椒粉各适量

做法

- ① 热锅放入动物奶油，将蒜片加入爆香。
- ② 放月桂叶、白酒、牛排酱、酱油、高汤、番茄酱、干燥莼萝碎煮1分钟。
- ③ 材料煮沸后放入盐、白糖、黑胡椒粉调味，并加入玉米粉勾芡。
- ④ 起锅前加入新鲜莼萝碎增添香味即可。

桑葚陈醋酱

材料

青酱2大匙，桑葚1小匙，蒜末1/2小匙，意大利陈年酒醋1/2小匙，橄榄油适量

做法

- ① 锅烧热，放入少许橄榄油，以小火炒香蒜末和桑葚。
- ② 放入青酱和意大利陈年酒醋拌匀即可。

洋葱蘑菇酱

材料

动物奶油1大匙，蒜末3克，红葱头碎20克，蘑菇丁80克，高汤500毫升，番茄酱1大匙，玉米粉1大匙，水1大匙，盐适量，意大利香料粉5克，干洋葱片50克

做法

- ① 取一深锅，放入动物奶油以小火煮至融化后，放入蒜末、红葱头碎以小火炒出香味。
- ② 放入蘑菇丁以小火炒软，加入意大利香料粉、干洋葱片炒香，加入高汤及番茄酱熬煮20分钟。
- ③ 将玉米粉加水搅拌均匀，倒入做法2的锅中勾芡，再加入盐调味即可。

黑椒茄酱

材料

红酱2大匙，蒜末1/4小匙，洋葱末1/4小匙，黑胡椒粒1大匙，橄榄油少许

做法

锅烧热，倒入少许橄榄油，以小火炒香蒜末，再放入洋葱末和黑胡椒粒、红酱炒匀即可。

