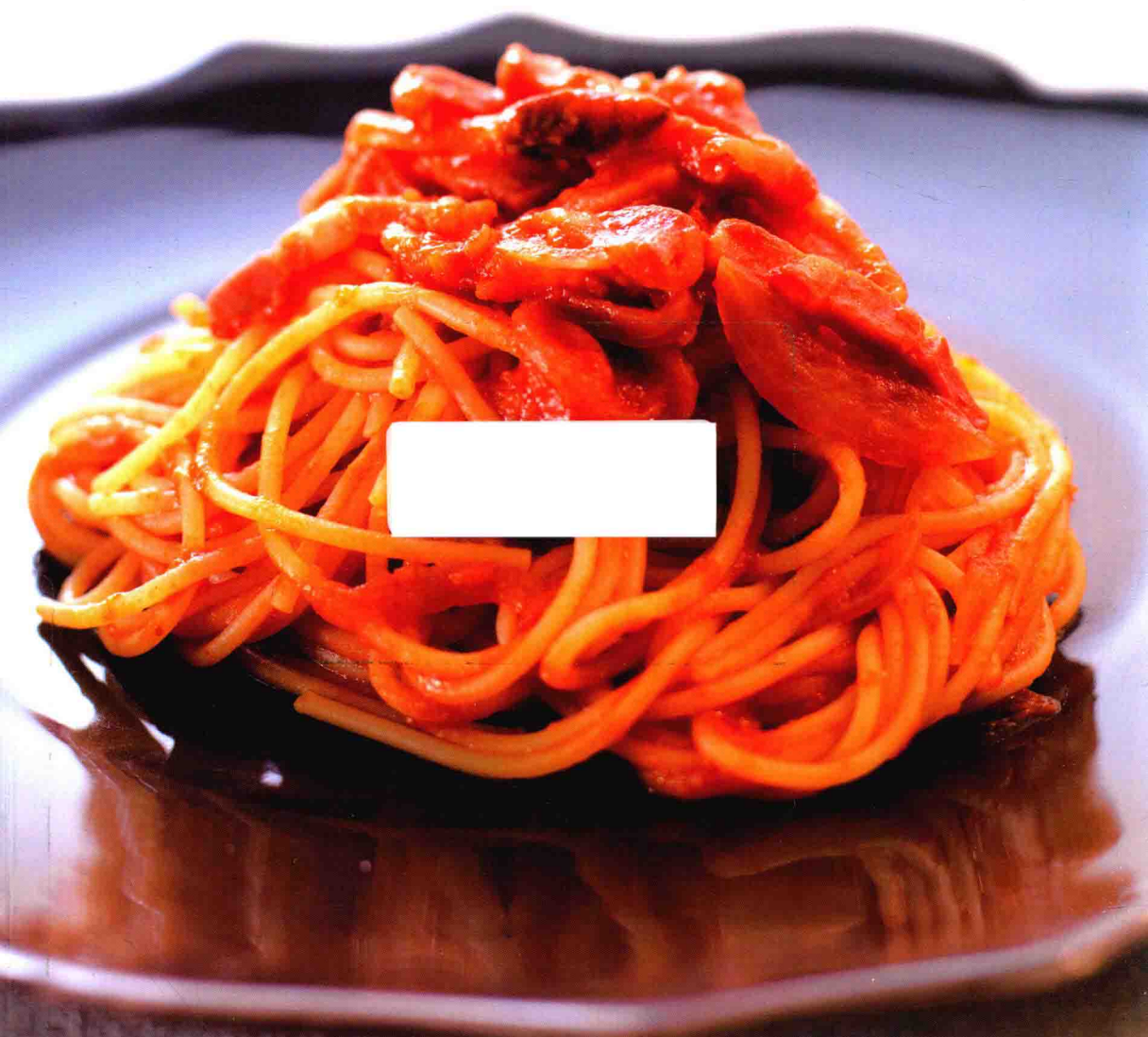


百款人气美味意面，让你从此爱上意面！

零基础意大利面

[日] 西口大辅 著 王 岩 译



中国民族摄影艺术出版社

百款人气美味意面，让你从此爱上意面！

零基础 意大利面

[日]西口大辅 著 王岩 译

PERFECT
PASTA



中国民族摄影艺术出版社

版权所有 侵权必究

图书在版编目 (C I P) 数据

零基础意大利面 / (日) 西口大辅著; 王岩译. --
北京: 中国民族摄影艺术出版社, 2016.10
ISBN 978-7-5122-0901-5

I. ①零… II. ①西… ②王… 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209000号

TITLE: [パーフェクト パスタ]

BY: [西口大輔]

Perfect Pasta

© Daisuke Nishiguchi 2015

First published in Japan 2015 by Gakken Publishing Co., Ltd., Tokyo
Chinese Simplified character translation rights arranged with Gakken
Plus Co., Ltd. through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

本书由日本株式会社学研出版授权北京书中缘图书有限公司出品并由中国民族摄影艺术出版社在中国范围内独家出版本书中文简体字版本。

著作权合同登记号: 01-2016-5950

 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: 李 伟

设计制作: 王 青

书 名: 零基础意大利面

作 者: [日] 西口大辅

译 者: 王 岩

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: 010-64211754 84250639 64906396

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本: 1/16 170mm × 240mm

印 张: 10

字 数: 160千字

版 次: 2016年11月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5122-0901-5

定 价: 48.00元

目录

我想让大家都能够品尝到 百吃不厌的地道意大利面	2
----------------------------------	---

制作意大利面须知

意大利面的种类	6
橄榄油的使用方法	8
奶酪的选择方法	9
制作出美味的西口式意大利面的5个诀窍 ..	10
意大利面的煮制方法	12

提前制作方便酱汁和美味配料

番茄酱	14
罗勒酱	17
贝夏美沙司	18
调味酱	19
高汤	20

本书的使用方法	22
---------------	----

本书中所用的食材	156
按配菜索引	158

第一章 橄榄油系意大利面

辣味蒜香橄榄油意大利面	24
海鲜意大利面	26
金枪鱼意大利面	27
猪肉番茄刺山柑意大利面	28
菜花猫耳朵	29
白葡萄酒蛤蜊意大利面	30
罗勒酱沙丁鱼意大利面	32
生海胆意大利面	33
菌类意大利面	34
鳀鱼香草奶汁焗面	36
洋葱鳀鱼酱意大利面	38
结球甘蓝生火腿螺丝粉	39
瑶柱西葫芦宽面	40
核桃酱玉兰意大利面	42
干鱼子菠菜意大利面	44
剑鱼刺山柑意大利面	45
鲑鱼鳀鱼意大利面	46

第二章 番茄酱系意大利面

葱香奶味番茄意大利面	48
罗马风味番茄培根意大利面	50
马苏里拉番茄意大利面	52
鲜奶油番茄螺丝粉	53
蒜香番茄意大利面	54
海鲜番茄意大利面	56
番茄茄子意大利面	58
山林野味意大利面	60
番茄菜花猫耳朵	61
番茄罗勒通心粉	62
醋渍番茄猫耳朵	64
番茄沙丁鱼意大利面	65
圣女果刺山柑蝴蝶粉	66
圣女果鳀鱼意大利面	67
意大利茄子汤团	68
西葫芦番茄烤宽面	70

第三章

奶油酱汁意大利面

炭烧风味意大利面	74
戈贡佐拉通心粉	76
鸡肉春季时蔬奶油风味螺丝粉	78
鲑鱼土豆奶汁焗面	80
哥瑞纳-帕达诺黄油意大利面	81
香辣鳀鱼意大利面	82
瑶柱番红花通心粉	84
生火腿青豌豆蝴蝶粉	85
马斯卡彭南瓜通心粉	86

第四章

蔬菜酱汁意大利面

蔬菜杂烩意大利面	88
哥瑞纳-帕达诺芦笋通心粉	90
春季时蔬意大利面	92
意大利南瓜汤团	94
青豌豆蝴蝶粉	96
双色灯笼辣椒香烤螺丝粉	98
罗勒风味四季土豆意大利面	100
蚕豆通心粉	101
牛肝菌意大利面	102

第五章

特制意大利面

博洛尼亚风味肉酱意大利面	106
肉丸猫耳朵	108
艾米利亚风味烤宽面	110
鸡肉烩意大利面	112
牛肉浓酱通心粉	114
香肠肉末烩意大利面	116
猪肉卷心菜烩螺丝粉	118
海鲜浓酱意大利面	120
沙丁鱼香烤通心粉	122

第六章

汤类意大利面

意式蔬菜汤面	124
罗马-犹太风味鸡肉奶汁烤干酪烙菜汤	126
意式番茄浓汤凉面	128
意式牛肝菌汤面	129
意式杂豆汤面	130
意式汤丸	132
帕维亚风味蛋汤面包	134

第七章

沙拉类意大利面

醋烩杂蔬通心粉	136
马苏里拉番茄冷制螺丝粉	138
新绿通心粉沙拉	139
罗勒蝴蝶粉沙拉	140
海鲜猫耳朵沙拉	142
香肠金枪鱼冷制通心粉	144
杂蔬香米沙拉	145

第八章

美味甜品

意式手工巧克力	149
马斯卡彭奶酪手工冰淇淋	150
意式杏仁榛子饼干	151
格拉帕奶油汤-佐双莓	152
意式砂蛋糕	153
意式奶冻	154
焦糖白巧克力布丁	155

美味时刻

使用剩余的酱汁和面片制作厨房小食!	72
奶酪多多! 风味绝佳的手工面包	104
沙拉和菜品中的宝器! 调味汁和酱料	146

百款人气美味意面，让你从此爱上意面！

零基础 意大利面

[日]西口大辅 著 王岩 译

PERFECT
PASTA



中国民族摄影艺术出版社

我想让大家都能够品尝到 百吃不厌的地道意大利面

如果问意大利人最喜欢哪种意大利面，大家都会回答自己家乡的传统意大利面。意大利有着由多个城市国家统一而成的历史，是一个乡土感情浓厚的国家。而且，国土南北狭长，各个地区的风土气候也差别很大。寒冷的北方多使用黄油和熟食肉品，而地中海气候的南方则多使用橄榄油和海鲜等。不同地区出产的食材不同，其喜好也不同，各个地区都保留着食用乡土菜品的传统。

为了可以品尝到使用当地食材制作的美味酱料，应运而生了很多独具地方特色的意大利面。就是说，酱料和意大利面浑然一体迸发出的美味才是地道意大利面的精髓。

我在意大利进修过9年，我深深地感到“流传多年的菜品中肯定有其深意”。

一直以来我都在思考其深意，在自己的店里也坚持制作意大利的传统菜品。除了在日本很受欢迎的菜品以外，本书还会整理介绍可以轻松制作的意大利各地的传统特色菜品，让大家在家里也能仿佛置身于西餐厅一般地享用各种意大利面。如果大家能够进一步爱上意大利料理的代表——意大利面，我会感到非常荣幸。

VoloCosi 西口大辅



西口大辅 (Daisuke Nisiguchi)

1969年出生于东京。1988年师从东京西麻布“Capitolino”吉川敏明。1993年起开始在意大利北部的威尼托大区、伦巴第大区进修，后在米兰市的西餐厅“Sadler”担任意大利面主厨。2000年再次赴意，在米兰市南部的帕维亚市的西餐厅“Locanda Vecchia Pavia”担任了5年的厨师长，于2006年在东京白山开设“VoloCosi”自营。2015年2月，因常年在日本介绍意大利传统菜品被意大利厨师协会（FIC）授予奖章。日本人中只有西口大辅和其师吉川敏明获此殊荣。



意大利各大区和各地的菜品特征

北部

被阿尔卑斯山脉环绕的北部乳畜业发达，多为使用黄油、鲜奶油和奶酪制作的浓郁风味的菜品。由于是小麦、玉米和大米的一大产地，意大利面的主流为手擀生面。内陆海鲜稀少，但是使用肉类和生火腿的乡土菜品丰富多样。冬季寒冷，喜食炖菜（煨煮）和烤制菜品。利古里亚大区的特产罗勒酱也非常有名。

中部

气候温暖，种植小麦和蔬菜，菜品为北部和南部的混合体。意大利面也使用生面和干面两种。提到罗马特产，当然就是罗马风味番茄培根意大利面。佛罗伦萨所在的托斯卡纳大区多食用豆类。

南部

夏季光照强烈，是干燥的地中海气候。多为使用特产橄榄油、西红柿和茄子等制作的菜品。环海，海鲜也很丰富。意大利面主要为实心特细面等干面。撒丁岛和西里岛划分为“岛”。



目 录

我想让大家都能够品尝到 百吃不厌的地道意大利面	2
----------------------------------	---

制作意大利面须知

意大利面的种类	6
橄榄油的使用方法	8
奶酪的选择方法	9
制作出美味的西口式意大利面的5个诀窍 ..	10
意大利面的煮制方法	12

提前制作方便酱汁和美味配料

番茄酱	14
罗勒酱	17
贝夏美沙司	18
调味酱	19
高汤	20

本书的使用方法	22
---------------	----

本书中所用的食材	156
按配菜索引	158

第一章

橄榄油系意大利面

辣味蒜香橄榄油意大利面	24
海鲜意大利面	26
金枪鱼意大利面	27
猪肉番茄刺山柑意大利面	28
菜花猫耳朵	29
白葡萄酒蛤蜊意大利面	30
罗勒酱沙丁鱼意大利面	32
生海胆意大利面	33
菌类意大利面	34
鳀鱼香草奶汁焗面	36
洋葱鳀鱼酱意大利面	38
结球甘蓝生火腿螺丝粉	39
瑶柱西葫芦宽面	40
核桃酱玉兰意大利面	42
干鱼子菠菜意大利面	44
剑鱼刺山柑意大利面	45
鲑鱼鳀鱼意大利面	46

第二章

番茄酱系意大利面

葱香奶味番茄意大利面	48
罗马风味番茄培根意大利面	50
马苏里拉番茄意大利面	52
鲜奶油番茄螺丝粉	53
蒜香番茄意大利面	54
海鲜番茄意大利面	56
番茄茄子意大利面	58
山林野味意大利面	60
番茄菜花猫耳朵	61
番茄罗勒通心粉	62
醋渍番茄猫耳朵	64
番茄沙丁鱼意大利面	65
圣女果刺山柑蝴蝶粉	66
圣女果鳀鱼意大利面	67
意大利茄子汤团	68
西葫芦番茄烤宽面	70

第三章

奶油酱汁意大利面

炭烧风味意大利面·····	74
戈贡佐拉通心粉·····	76
鸡肉春季时蔬奶油风味螺丝粉·····	78
鳕鱼土豆奶汁焗面·····	80
哥瑞纳-帕达诺黄油意大利面·····	81
香辣鳀鱼意大利面·····	82
瑶柱番红花通心粉·····	84
生火腿青豌豆蝴蝶粉·····	85
马斯卡彭南瓜通心粉·····	86

第四章

蔬菜酱汁意大利面

蔬菜杂烩意大利面·····	88
哥瑞纳-帕达诺芦笋通心粉·····	90
春季时蔬意大利面·····	92
意大利南瓜汤团·····	94
青豌豆蝴蝶粉·····	96
双色灯笼辣椒香烤螺丝粉·····	98
罗勒风味四季豆土豆意大利面·····	100
蚕豆通心粉·····	101
牛肝菌意大利面·····	102

第五章

特制意大利面

博洛尼亚风味肉酱意大利面·····	106
肉丸猫耳朵·····	108
艾米利亚风味烤宽面·····	110
鸡肉烩意大利面·····	112
牛肉浓酱通心粉·····	114
香肠肉末烩意大利面·····	116
猪肉卷心菜烩螺丝粉·····	118
海鲜浓酱意大利面·····	120
沙丁鱼香烤通心粉·····	122

第六章

汤类意大利面

意式蔬菜汤面·····	124
罗马-犹太风味鸡肉奶汁烤干酪烙菜汤·····	126
意式番茄浓汤凉面·····	128
意式牛肝菌汤面·····	129
意式杂豆汤面·····	130
意式汤丸·····	132
帕维亚风味蛋汤面包·····	134

第七章

沙拉类意大利面

醋烩杂蔬通心粉·····	136
马苏里拉番茄冷制螺丝粉·····	138
新绿通心粉沙拉·····	139
罗勒蝴蝶粉沙拉·····	140
海鲜猫耳朵沙拉·····	142
香肠金枪鱼冷制通心粉·····	144
杂蔬香米沙拉·····	145

第八章

美味甜品

意式手工巧克力·····	149
马斯卡彭奶酪手工冰淇淋·····	150
意式杏仁榛子饼干·····	151
格拉帕奶油汤-佐双莓·····	152
意式砂蛋糕·····	153
意式奶冻·····	154
焦糖白巧克力布丁·····	155

美味时刻

使用剩余的酱汁和面片制作厨房小食!·····	72
奶酪多多! 风味绝佳的手工面包·····	104
沙拉和菜品中的宝器! 调味汁和酱料·····	146

制作意大利面须知

为了能够制作出本书中的意大利面，首先会告诉大家需要常备的基本材料和主厨真传的制作要点。也请大家一定参考一下这里推荐的意大利食材。

意大利面的种类

选对搭配酱汁的意面长度和形状会更加美味

意大利有很多独具地方特色的意大利面，据说其种类成百上千。虽然店里会使用手擀意大利面，但是本书中使用的事容易搭配酱汁的11种干意大利面。意大利面的口感和酱汁的风味因意面的长短、粗细、形状而不同，所以了解了意面各自优点以及适合搭配的酱汁，才能提升制作的乐趣和食用的美味。

长面



实心特细面



实心扁面



实心细面



实心特细面

意为“细绳”，断面呈圆形的常见长面。虽然粗细千差万别，但是直径1.8mm左右的实心特细面适合搭配橄榄油、番茄酱和奶油等几乎所有的酱汁，非常推荐。

粗1.7~1.8mm 煮制时间8~9分钟

实心扁面

断面呈椭圆形，厚且宽，比实心特细面更有嚼劲，更容易挂住酱汁。适合搭配黏稠浓厚的酱汁，是北部搭配罗勒酱的传统意大利面。

粗2~3mm 煮制时间12~13分钟

实心细面

“Chitarra”是“吉他”的意思，是使用盒子上带有类似吉他弦的工具制作而成，是断面呈四边形的长面。比断面呈圆形的实心特细面更有嚼劲，适合搭配肉酱等。

粗2mm 煮制时间14~16分钟

*本书中所有意面的长度、煮制时间以麦丽（La Molisana）公司生产的意大利面为基准。



斜切通心粉

管状斜切短面，得名于笔尖形状。有嚼劲，管中可吸取酱汁，常用于奶油类酱汁和奶汁烤干酪烙菜等。

粗8mm、长45mm
煮制时间9~10分钟



斜切条纹通心粉

将表面有着细条纹的斜切通心粉称为斜切条纹通心粉。更容易挂住酱汁，适合搭配番茄酱、奶油类、炖肉和烩海鲜等浓厚的酱汁。

粗8mm、长50mm
煮制时间9~10分钟



斜切短通心粉

也称为“迷你斜切通心粉”。比普通的斜切通心粉更细、更小、更容易食用，适合制作汤类和沙拉类意大利面。本书中使用表面有细条纹的“Mezze Penne”。

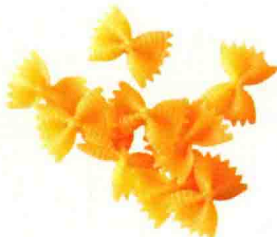
粗8mm、长30mm 煮制时间8~9分钟



螺丝粉

意为“绕线”，是螺旋状的短面。搭配橄榄油和奶油类等易挂在沟壑处的酱汁会非常可口。外观以及在口中跳跃般的口感也很有趣。

粗10mm、长40mm
煮制时间9~10分钟



蝴蝶粉

正如“蝴蝶”意思的名字一般，是中间被捏在一起的飞舞的形状。外观华美，两端与中心的厚度不同，口感的差异也十分令人期待。即使是爽滑的酱汁，也能很好地挂在褶皱里和凹陷处。

33×25mm 煮制时间10~11分钟



猫耳朵

意为“小耳朵”的名字来源于圆形、凹陷、近似于耳垂的形状。发源于南部的普利亚大区，适合搭配菜花和西蓝花酱汁。也适合搭配炖肉类。

宽20~23mm 煮制时间12~13分钟



传统宽面

发源于那不勒斯所在的坎帕尼亚大区的圆管形意大利面。意为“手掌按压”，煮制后会变平，为厚实、黏稠的口感。适合搭配海鲜酱汁，是南部美味。

粗20~30mm、长50mm
煮制时间12~13分钟



面片

片状意大利面，夹有北部传统肉酱和贝夏美沙司的烤制食物比较常见。也用于塞满酱汁和配料的卷状菜品意大利春卷。

175mm×80mm 煮制时间4~5分钟



主厨推荐

麦丽(La Molisana)公司的意大利面

1912年创办于意大利的知名老店。隶属于大型面粉公司，使用品质最好的粗粒粉和当地莫利塞大区水质最好的水。是可以充分品尝到小麦香味的有嚼劲的意大利面。

橄榄油的 使用方法

香气的浓郁程度是其关键，灵活运用，味道多变

橄榄油是意大利料理中不可或缺的。本书中使用的是纯橄榄油和E.V.（特级100%纯度）橄榄油两种。这两种橄榄油都很常见，除了纯度和价格有所区别以外，最大的差别便是香气的浓郁程度。灵活运用其固有风味的话，意大利面的美味程度也会有所差别。请大家一定常备这两种橄榄油。



适合加热

◀ 纯橄榄油

香气柔和、使用广泛

纯橄榄油是在精制橄榄油中提炼而出的纯度更高的橄榄油，适合加热处理，香气比E.V.橄榄油更柔和，更能突出炒制配料的风味。尤其在用橄榄油炒制大蒜和香草等时，香味会更加浓郁。比E.V.橄榄油便宜、使用广泛也是其优点。



最适合炒制大蒜，控制好火候，其香味会更加浓郁。

主厨推荐

意大利产的 高品质橄榄油

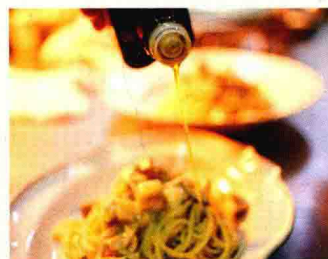
左图中的纯橄榄油是意大利最受欢迎的“CIRIO”。E.V.橄榄油是西西里岛“Barbera”公司的“LORENZO No.5”，摘取有机栽培橄榄，使用去核榨取的独特方法制作而成，其风味清香温和。两种皆在店中使用，其高品质绝对可靠。

适合润饰

◀ E.V.（特级100%纯度）橄榄油

香气浓厚、增添风味

只榨取橄榄果肉过滤而成的一榨100%纯橄榄油。其中酸度为0.8%以下的最高级别的橄榄油为特级100%纯橄榄油，果味浓厚的香气是其最大的魅力。作为香气浓厚的橄榄油，在意大利基本上用于腌制鱼类、肉类和沙拉等生食。在意大利面中用于酱汁的制作和装盘后的润饰。



E.V.橄榄油才是高品质的橄榄油。润饰时滴少量橄榄油就能散发出纯正的浓厚香气。

意大利产的奶酪中常使用这4种

奶酪的 选择方法

意大利面中不可或缺的是磨碎的粉状奶酪。有名的是帕马森干酪，但是本书中使用的是与其相近的哥瑞纳-帕达诺奶酪。香气柔和，最适合作为使酱汁变得浓郁可口的调味品。使用意大利产的常见奶酪就可以品尝到更加地道的风味。

基本的粉状奶酪

哥瑞纳-帕达诺奶酪

百搭，适合搭配各种酱汁

和帕马森干酪一样，也是意大利北部出产的硬奶酪。由于发酵时间短，风味温和，所以很适于制作意大利面的酱汁。价格适中，据说在意大利是冰箱中不可或缺的“厨房伴侣”。



发挥特长的酱汁主角



戈贡佐拉奶酪

品尝其独特的浓厚香味

北部的伦巴第大区戈贡佐拉村所产的蓝纹奶酪。青霉奶酪特有的盐分和刺激较少。推荐使用其中青霉较少且细腻、美味的“Dolce”奶酪制作P76的意大利面酱汁。



马苏里拉奶酪

非常适合搭配番茄酱

那不勒斯所在的坎帕尼亚大区所产的新制奶酪。原来以水牛奶为原料，现在多使用牛奶制作。咬起来有嚼劲，加热后变得黏稠，可拉丝，是搭配番茄酱酱汁的传统奶酪。



马斯卡彭奶酪

奶油般浓厚

作为提拉米苏的材料而闻名的新制奶酪。脂肪多，形状是醇厚、滑润的奶油状，口感浓厚，还有甜味和爽口的酸味。用于奶油类酱汁的话，其风味比鲜奶油更加浓厚、细腻。

制作出美味的 西口式意大利面的 5 个诀窍

美味的关键在于浓缩了面粉的香甜、酱汁的风味以及酱汁和意大利面的浑然一体感。请大家记住这5个秘诀，制作出地道的意大利面。

1



用煮制意大利面的面汤进行酱汁调味

意大利面之所以美味，很重要的一点就在于面粉的香甜。将溶有面粉香甜味道的面汤加入酱汁中，酱汁的味道会变得更加美味。不仅可以为酱汁补充水分，还可为其添加少许盐分，因为面汤中所含盐分的浓度基本上略低于1%。使用食谱中水和盐的分量就会形成这个浓度。



一定要尝一下味道，调整盐分和水

食谱中的面汤分量毕竟只是个大致标准。使用的材料不同，其所含的水分和盐分也会不同，所以一定要尝一下味道，通过加减面汤使其成为自己喜欢的味道浓度。

味道淡时 ⇒ 加面汤
味道重时 ⇒ 加水

2



大蒜要带皮，千万不要炒焦

使用橄榄油的大多数酱汁一般都需要爆出蒜香。毕竟蒜香只是配角，所以关键是略微爆香即可，不要炒焦。因此，使用整瓣带皮的大蒜就可以，香气不会过于强烈，加热时间长一点也不容易炒焦。



带皮压碎

为了爆出合适的蒜香味，用手大力压碎。蒜瓣较硬的话，可以使用擀面杖等轻敲。如果加热期间蒜皮脱落就需要将其取出。



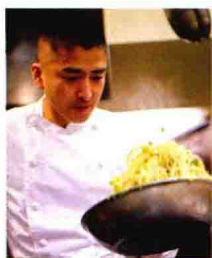
切碎

相反，在大蒜为主角的酱汁中，为了爆出香味后还能使蒜挂在意大利面上，要尽量切碎。



加热时火候不要过大

油和大蒜糊了的话，酱汁就白做了。关键就是一定要在凉锅中加入油和大蒜后再点火，轻轻翻炒。



3



在意大利面煮制好之前需要制作好酱汁

我们常说“同时制作好意大利面和酱汁比较理想”，但是慌张张进行反而会导致失败。本书在意大利面煮制好之前会使用中火加热，与此同时制作好酱汁。不熟练的话，制作好酱汁之后再开始煮制意大利面也可以。

4



意大利面要完成煮熟

“al dente”指的是“有嚼劲的口感”。日本有煮制的稍微留点白心、硬一点的倾向。而在意大利，人们认为生面粉对人体不好，不喜欢留有白心。推荐以包装袋上标示的时间为标准，耐心煮熟。



5



将意大利面倒入盛有酱汁的平底锅搅匀

搅拌之前，理想的状态是保证酱汁和意大利面的温度相同。在意大利面马上要煮制好之前加热酱汁，然后将意大利面放入酱汁中关火。用面汤和奶酪调味后，将所有的食材拌匀，使其变得浑然一体。这种浑然一体感可以使意大利面变得更加美味。

多加水煮制

意大利面的煮制方法

为了煮出美味的意大利面，首先煮面的水量很关键。需使水完全没过意大利面，在家里制作可能感觉水量稍微有点多，但是基本上需要3L水，外加25g盐。由于煮面的面汤也会用于酱汁调味，略低于1%的盐量是很重要的。推荐使用稍微带点甜味的海盐（→P156）等。

基本的煮制方法

放入意大利面后过分搅拌会使水温降低，进而导致意大利面的美味折损。放入意大利面2分钟后搅拌1次，之后尽量不要搅拌。



准备工作

使用深锅烧开3L水，加入1%大勺盐（25g），这样锅中的意大利面就不会粘连。面汤还会用于调味，大致需要略低于1%的盐量。所以，不管意大利面的种类和数量如何，基本上均为此比例。



1 手拿1束意大利面放入沸水中，用手掌从上方用力将意大利面压向锅底。



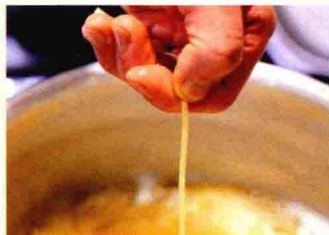
2 压着意大利面的手掌快接近水面时快速松手。



3 意大利面呈放射状散开，露在水面外的一端也会自然地沉入沸水中。如果露出部分太多，使用夹子等使其沉入沸水中。



4 2分钟后搅拌1下。之后不要再搅拌，用沸水煮制。



5 煮至包装袋上标示的时间后捞出1根意大利面掐断。断面若无白心则煮好了。



6 煮好后盛入滤筛沥水，快速拌入酱汁。面汤需要用于酱汁的调味，建议盛入盆中。