

意大利粉

Pasta

姚颖芝 编著

在家做出餐馆味道



海天出版社

PASTA

意大利粉

姚颖芝 编著



海天出版社

著作版权合同登记 图字：19-2007-056号

图书在版编目(CIP)数据

意大利粉/姚颖芝 编著. —深圳：海天出版社，
2007·8

(“天天都爱吃”丛书)

ISBN 978-7-80747-024-3

I.意… II.香… III.面食-食谱-意大利 IV.TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第100510号

本书中文简体字版由香港万里机构授权出版

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn>

邮购电话：0755-83460397

责任编辑：薛惠文 邮箱：xhw@htph.com.cn 责任技编：钟愉琼

深圳市福威智印刷有限公司印刷 全国新华书店经销

2007年8月第1版

2007年8月第1次印刷

开本：889mm×1194mm 1/24 印张：3.6

字数：600千字 印数：1-8000册

全套定价：126元（共7册）

本册定价：18.00元

海天版图书版权所有，侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

斑斓的世界 多彩的意大利粉

现代人不爱在厨房中打转，不是嫌厨房地方不够大，便是嫌煮饭的油烟把自己弄成“黄面婆”，又或是传统烹调引不起他们的做菜兴趣。不过，近年情况看似有显著变化，多谢新派食肆和洋风吹袭香港，很多餐馆都以意大利粉为主打菜式，无论卖相、食味和价钱都赢尽年青人的欢心。

我摆放在厨柜内，尽是一樽樽形状不同、颜色缤纷的意大利粉，当中有的是多色的蝴蝶粉；有的是阔度不同的面条（最阔的如四份一张影印纸，最幼的如发丝）；有的状如贝壳、螺丝；有的更混合了不同味道的天然蔬菜汁或墨鱼汁等的面条，林林总总，让你在烹饪及品尝食物时，也充满乐趣，这正是意大利粉的可爱之处。此外，坊间的超市为了方便“无饭一族”的馋嘴新人类，也有机会享受煮“粉”乐趣，于是在陈列架上放有不同拌面酱、方便汤、调味酱、干鲜面，随手可得，只要加上简单的烹调，一盘鲜美的意大利粉即时送上。

这本书利用很多不同种类的意大利粉，以简单材料和烹调方法，配以方便酱来做出一个个色彩艳丽，美味可口的意大利粉。朋友们，不要犹疑，快点跟随书中的食谱煮意大利粉，一齐进入缤纷的意大利粉世界。

GiGi

写于某个被编辑追稿的晴夜

目录

前言	3
目录	4
看图识材料	6



清新田园风味

鲜果车轮粉沙律	8
蔬菜炒番茄面	10
茄干杂菌炒蝴蝶粉	12
鲜菌白酒忌廉烩蚬壳粉	14
松子仁青酱阔面	16
薰衣草乳酪意粉	18
健怡三丝炒意粉	20
意式螺丝粉沙律	22

海洋风味

日式杂锦汤通心意粉	24
吞拿鱼刺身冷面	26
吞拿鱼他他酱焗通粉	28
烟三文鱼蘑菇酱小阔面	30
粉红三文鱼烩大蚬壳粉	32
芝士龙虾汁烩云吞	34
芦笋大虾天使篮	36
香蒜白酒蚬意粉	38
XO 酱炒带子长通粉	40
薯蓉田螺酿蚬壳粉	42



泰式辣酱海鲜炒天使面	44
龙虾汁烩海鲜墨鱼面	46

牧场风味

苹果酱猪扒卷意粉	48
蛋包肉碎茄汁意粉	50
芝士肉酱千层面	52
芝士肉酱意粉	54
咖喱汁意大利芝士云吞	56
日式咖喱牛柳烩通粉	58
黑椒牛柳丝炒意粉	60
白汁鸡皇菠菜面	62
火腿鸡丝烩意粉	64
意式蔬菜鸡肉卷	66
蜜桃汁烩鸭胸长通粉	68
夏威夷炒意粉	70



烟熏风味

焗茄汁火腿长通粉	72
意式辣味肉丸螺丝粉	74
香煎烟肉麦面	76
简易白汁烟肉通粉	78
熏肉香柠花边阔面	80
家常美味汤粉	82

看图识材料

坊间意大利粉款式甚多，形状独特有趣，看看你能认得的种类有多少？煮粉时加一点酱料和香草，既可以提升食味，也能减省烹煮时间。现在就提供一些常用材料，方便大家到市场买正料！Go! Go! Go!

主料类 /



菠菜意大利云吞



意大利云吞



千层面



大贝壳粉



杂色螺丝粉



长条曲粉



长圆条螺丝粉



意大利粉



通心粉



杂色贝壳粉



蝴蝶粉



车轮粉



花边通心粉



墨鱼汁阔面

副料 /



甘笋意大利粉



鸡蛋阔面



乳酪



蒙沙华拿芝士 (蒙沙华拿乳酪)



巴士马芝士 (巴士马乳酪)



芝士粉 (干乳酪粉)



意式辣椒酱

香料类 /



意大利青瓜



蘑菇



香草芝士肠



番茄干



松子仁



意式吞拿鱼酱



香草(罗勒)



辣椒粉



红椒粉



干香茭



红椒碎



黑胡椒粒



干青葱



红胡椒粒



香叶/月桂叶

杂货类 /



白酒



田螺



红腰豆



粟米粒



番茄粒



龙虾汤



牛肉清汤



蔬菜清汤



周打蚬汤



日式咖喱



香蒜番茄酱



煮酒/厨酒



意大利黑醋



他他酱



辣椒汁



橄榄油



鲜果车轮粉沙律

9

材料

车轮粉 100克
苹果 1个
鲜菠萝 (小) ½个
哈密瓜 ¼个
提子 10粒
梨 1个
苹果醋 1汤匙
沙律酱 2汤匙

Ingredients:

Ruote (wheel shaped pasta), 100 g
Apple, 1
Fresh pineapple, small, ½
Hami melon, e
Grapes, 10
Pear, 1
Apple vinegar, 1 tbsp.
Mayonnaise, 2 tbsp.



做法

1. 车轮粉煮熟。
2. 苹果洗净、去核，切大；哈密瓜及梨去皮、去核，切大块。
3. 提子洗净，切半、去核；鲜菠萝洗净、去皮、去钉，切大块。
4. 将全部鲜果拌入苹果醋，沥干；再放入车轮粉及沙律酱，拌匀，冷冻即可。

Method

1. Cook wheel shaped pasta.
2. Wash apple. Remove seeds. Cut into wedges. Peel hami melon and pear. Remove seeds. Cut into wedges.
3. Wash grapes. Cut into two halves. Remove seeds. Wash pineapple. Peel. Cut into wedges.
4. Combine all fruits and apple vinegar. Drain well. Add wheel shaped pasta and mayonnaise. Toss well. Let cool. Serve.

玩玩新花款

混合不同造型的粉如蝴蝶、贝壳或螺丝粉，增加食乐趣味。

蔬菜炒番茄面

10

清新田园风味

材料

番茄意粉 200克
番茄 ½个
意大利瓜 ½个
洋葱 ¼个
芦笋/椰菜 少许
青、红、黄椒 各¼个
甘笋 ½条
白酒 少许
黑胡椒碎 少许
盐 少许

Ingredients:

Tomato-flavoured spaghetti, 200 g
Tomato, ½
Zucchini, ½
Onion, ¼
Asparagus, pinch
Green, red and yellow bell pepper, e each
Carrot, ½
White wine, pinch
Black pepper, pinch
Salt, pinch



做法

1. 番茄意粉煮熟(煮法参考p.84)。
2. 番茄、意大利瓜、洋葱、甘笋，切成粒；青、红、黄椒及椰菜切小块。
3. 烧热橄榄油，炒香各种蔬菜；加白酒，兜匀。
4. 放番茄意粉，兜匀；下盐及黑胡椒碎调味。

Method

1. Cook tomato flavoured pasta (refer to page 84).
2. Dice tomato, zucchini, onion and carrot. Cut bell peppers and cabbage into small wedges.
3. Heat some olive oil. Sauté all vegetables until fragrant. Add white wine. Sauté well.
4. Add tomato flavoured spaghetti. Sauté well. Season with salt and black pepper.

玩玩新花款

可以用菠菜面取代番茄意大利粉，让挑食的小朋友多点选择。





茄干杂菌炒蝴蝶粉

13

材料

蝴蝶粉 200克
番茄干 50克
鲜蘑菇 ½个
鲜冬菇 2片
本菇 2条
蒜头 3瓣
白酒 适量
黑胡椒碎 少许
盐 少许

Ingredients:

Farfalle (butterfly pasta), 200 g
Sun-dried tomatoes, 50 g
Fresh mushroom, ½
Fresh shitake mushroom, 2 slices
Shimeji mushrooms, 2
Garlic, 3 cloves
White wine, pinch
Black pepper, pinch
Salt, pinch



做法

1. 蝴蝶粉煮熟(煮法参考p.84)。
2. 番茄干用水浸软，切成小块；蒜头去皮，切片；鲜冬菇去蒂。
3. 鲜蘑菇、鲜冬菇、本菇，用厨用纸抹干净，切件。
4. 烧热橄榄油，放入蒜片煎香；放入杂菌兜匀，并加入白酒炒至干身。
5. 加入番茄干、蝴蝶粉、盐及黑胡椒碎，炒匀。

Method

1. Cook butterfly pasta (refer to page 84).
2. Soak sun-dried tomatoes until soft. Cut into small pieces. Peel garlic. Slice. Remove mushroom stalks.
3. Blot all mushrooms to dry. Slice.
4. Heat some olive oil. Sauté garlic until fragrant. Add all mushrooms. Sauté well. Add white wine. Sauté to dry.
5. Add sun-dried tomatoes, butterfly pasta, salt and black pepper. Sauté well.

玩玩新花款

上碟前加入一点番茄或法国青葱粒，增加颜色，食欲大增。

鲜菌白酒忌廉烩蚬壳粉

14

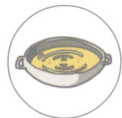
清新田园风味

材料

七彩蚬壳粉 200克
鲜蘑菇 300克
鲜冬菇 150克
蒜头 3瓣
鲜忌廉 100毫升
白酒 50毫升
牛油 50克
黑胡椒粉 少许
盐 少许
番荳碎 少许

Ingredients:

Conchiglie tricolour (Colourful
pasta shells), 200 g
Mushrooms, 300 g
Shitake mushrooms, 150 g
Garlic, 3 cloves
Fresh cream, 100 ml
White wine, 50 ml
Butter, 50 g
Black pepper, pinch
Salt, pinch
Parsley flakes, pinch



做法

1. 七彩蚬壳粉煮熟（煮法参考p.84）。
2. 蒜头去皮，切片；鲜冬菇去蒂后与鲜蘑菇，用厨用纸抹干净，切片。
3. 烧熔牛油，放入蒜片煎香；放入鲜蘑菇、鲜冬菇及黑胡椒碎兜匀。
4. 加入白酒以中火煮1分钟；收慢火并注入鲜忌廉，煮至少许稠状。
5. 下盐及加入七彩蚬壳粉，拌匀；上碟并洒上番荳碎。

Method

1. Cook pasta shells (refer to page 84).
2. Peel garlic. Slice. Remove stalks from shitake mushrooms. Blot all mushrooms to dry. Slice.
3. Heat some butter. Sauté garlic until fragrant. Add all mushrooms and black pepper. Sauté well.
4. Add white wine. Cook over moderate heat for 1 minute. Adjust to low heat. Add fresh cream. Cook to reduce sauce.
5. Add pasta shells and salt. Sauté well. Sprinkle with dried parsley flakes. Serve.



