

SABA'S KITCHEN

萨巴厨房

TM

18年畅销美食图书经验的积累

100张高清图品大图让美食呈现眼前

1000张清晰实用的步骤图，简单易学

意面和比萨

卷一叉意面，切一角比萨，
花样繁多的意面做法，
滋味百变的比萨食谱，
简单又方便，适合一人食，
更适合与众人分享！

萨巴蒂娜◎主编



中国轻工业出版社


全国百佳图书出版单位

SABA'S KITCHEN
萨巴厨房

TM

意面和比萨

萨巴蒂娜◎主编

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

萨巴厨房. 意面和比萨 / 萨巴蒂娜主编. — 北京: 中国轻工业出版社, 2019.4

ISBN 978-7-5184-2381-1

I . ①萨… II . ①萨… III . ①菜谱 ②面食 - 食谱 - 意大利 IV . ①TS972.12 ②TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 029297 号

责任编辑: 高惠京 责任终审: 劳国强 整体设计: 锋尚设计
策划编辑: 龙志丹 责任校对: 李 靖 责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2019年4月第1版第1次印刷

开 本: 720 × 1000 1/16 印张: 12

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978-7-5184-2381-1 定价: 49.80元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

181099S1X101ZBW

目录 CONTENTS

初步了解全书	008
关于意面和比萨的实用技能	009
常见意大利面种类及介绍	009
常用香料	011
常用油脂	013
常用奶酪	014
常用意面酱及做法	015
基础比萨饼底的做法	022

计量单位对照表

1 茶匙固体材料	=5 克
1 汤匙固体材料	=15 克
1 茶匙液体材料	=5 毫升
1 汤匙液体材料	=15 毫升

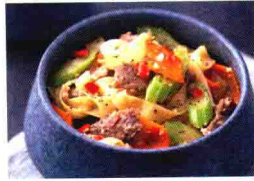
简单意面



黑椒牛柳意面
028



南瓜牛肉面
030



墨西哥牛肉面
032



青豆牛肉意面
034



金枪鱼茄汁面
036



白酱三文鱼面
038



什锦海鲜意面
040



蛤蜊墨鱼面
042



香橙虾仁冷面
044



鲜虾芦笋面
046



泰式柚子大虾螺旋面
048



香辣泰式鸡肉面
050



香芹鸡肉意面
052



意式鸡肉冷拌贝壳面
054



鸡丝凉面
056



和风鸡肉面
058



番茄肉酱意面
059



猪柳番茄面
060



奶油口蘑香肠意面
061



豆芽培根意面
062



南瓜培根咖喱面
064



白酱火腿鸟巢面
066



油醋汁什锦凉面
067



玉米笋丁青酱面
068



三丝青酱面
070



毛豆青酱面
071



奶酪番茄意面
072



清甜蔬果凉面
074



迷迭香蝴蝶面
075



奶酱栗子面
076



焗海鲜贝壳面
078



酒香蛤蜊焗面
080



焗咖喱鲜虾螺旋面
082



温泉蛋虾仁天使面

084



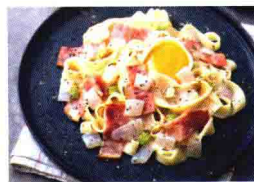
奶酪肉圆焗干层面

086



焗意式肉酱面

088



培根蛋奶面

090



焗奶香火腿白酱面

092



焗鸡肉笔管面

094



匈牙利牛肉焗面

096



番茄牛肉冷汤面

098



焗菠菜干层面

100



焗田园蔬菜面

102



女巫汤意面

104



豆浆蛋黄双菇面

106



西芹冷汤面

108



简单比萨



鲜虾菠萝比萨

110



麻辣虾球比萨

112



海鲜泡菜比萨

114



海陆豪华比萨
116



墨鱼薄脆比萨
118



金枪鱼比萨
120



烧鳗鱼比萨
122



三文鱼比萨
124



北京烤鸭比萨
126



宫保鸡丁比萨
128



照烧鸡肉比萨
130



鸡柳青豆比萨
132



葱爆羊肉比萨
134



牛肉洋葱比萨
136



翡翠牛肉比萨
138



糖醋里脊比萨
140



南瓜肉丁比萨
142



广式腊肠比萨
144



风火轮比萨
146



超级什锦比萨
148



彩蔬比萨
150



榴芒双拼比萨
152



鲜果奶酪比萨
154

进阶比萨



薯底田园比萨
156



吐司培根比萨
158



花边香肠比萨
160



萨拉米薄底比萨
162



番茄肉酱饺
164



红椒牛肉米饼比萨
166



孜然羊肉皮塔饼
168



奥尔良烤鸡芝心比萨
170



迷你比萨
172



法棍迷你比萨
174



宫保虾球芝心比萨
176



香酥虾花边比萨
178



蛋饼比萨
180



番茄奶酪薄底比萨
182



水果酸奶比萨
184



肉桂苹果比萨
186



玛格丽特比萨
188



棉花糖比萨
189

SABA'S KITCHEN
萨巴厨房

TM

意面和比萨

萨巴蒂娜◎主编



 中国轻工业出版社

左手意面，右手比萨

我可以中午吃意面，晚上吃比萨，反过来也可以。

我最擅长做意面，我妹妹最擅长做比萨，于是我们经常搭伙吃，其乐融融。

我爱上了用老北京炸酱配意大利面的吃法，还特别热爱在红酱意面上撒大量的奶酪粉和四川酸豆角，而我妹妹喜欢烤榴莲比萨，她儿子特别爱吃，一个人可以吃一大角，吃完眉眼含笑，抱起来亲一口，小脸蛋儿香臭香臭的。

我在澳大利亚吃过世界上最好吃的白汁天使意面，金发碧眼的女招待妩媚地叫我Darling...

我在上海的非仕乐学院餐厅吃过绝版的菠菜月牙素比萨，一个真实的烤炉，炉火熊熊，烤比萨的厨师，又帅又酷。

我家里永远有若干成包的种意面，也永远有鸡蛋和面粉，我随时可以自己做手工意面。

我甚至自己种植了甜罗勒，加上大东北的红松子与山东独头大蒜做罗勒酱。

我家里永远有若干种奶酪，方便我做比萨，能烤、能磨、能拉丝。

意面虽然还叫意面，但是还属于意大利吗？好吃的意面和比萨，属于全天下，尤其是热爱美食的中国人。

这本书，向可爱的意大利人致敬。



萨巴蒂娜
个人公众订阅号



高欣茹

萨巴小传：本名高欣茹。萨巴蒂娜是当时出道写美食书时用的笔名。曾主编过五十多本畅销美食图书，出版过小说《厨子们的故事》，美食散文集《美味关系》。现任“萨巴厨房”主编。

敬请关注萨巴新浪微博 www.weibo.com/sabadina

目录 CONTENTS

初步了解全书	008
关于意面和比萨的实用技能	009
常见意大利面种类及介绍	009
常用香料	011
常用油脂	013
常用奶酪	014
常用意面酱及做法	015
基础比萨饼底的做法	022

计量单位对照表

1 茶匙固体材料	=5 克
1 汤匙固体材料	=15 克
1 茶匙液体材料	=5 毫升
1 汤匙液体材料	=15 毫升

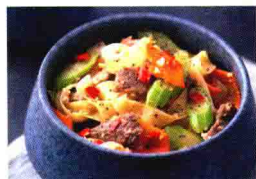
简单意面



黑椒牛柳意面
028



南瓜牛肉面
030



墨西哥牛肉面
032



青豆牛肉意面
034



金枪鱼茄汁面
036



白酱三文鱼面
038



什锦海鲜意面
040



蛤蜊墨鱼面
042



香橙虾仁冷面
044



鲜虾芦笋面
046



泰式柚子大虾螺旋面
048



香辣泰式鸡肉面
050



香芹鸡肉意面
052



意式鸡肉冷拌贝壳面
054



鸡丝凉面
056



和风鸡肉面

058



番茄肉酱意面

059



猪柳番茄面

060



奶油口蘑香肠意面

061



豆芽培根意面

062



南瓜培根咖喱面

064



白酱火腿鸟巢面

066



油醋汁什锦凉面

067



玉米笋丁青酱面

068



三丝青酱面

070



毛豆青酱面

071



奶酪番茄意面

072



清甜蔬果凉面

074



迷迭香蝴蝶面

075



奶酱栗子面

076



焗海鲜贝壳面

078



酒香蛤蜊焗面

080



焗咖喱鲜虾螺旋面

082



温泉蛋虾仁天使面

084



奶酪肉圆焗千层面

086



焗意式肉酱面

088



培根蛋奶面

090



焗奶香火腿白酱面

092



焗鸡肉笔管面

094



匈牙利牛肉焗面

096



番茄牛肉冷汤面

098



焗菠菜千层面

100



焗田园蔬菜面

102



女巫汤意面

104



豆浆蛋黄双菇面

106



西芹冷汤面

108



简单比萨



鲜虾菠萝比萨

110



麻辣虾球比萨

112



海鲜泡菜比萨

114



海陆豪华比萨
116



墨鱼薄脆比萨
118



金枪鱼比萨
120



烧鳗鱼比萨
122



三文鱼比萨
124



北京烤鸭比萨
126



宫保鸡丁比萨
128



照烧鸡肉比萨
130



鸡柳青豆比萨
132



葱爆羊肉比萨
134



牛肉洋葱比萨
136



翡翠牛肉比萨
138



糖醋里脊比萨
140



南瓜肉丁比萨
142



广式腊肠比萨
144



风火轮比萨
146



超级什锦比萨
148



彩蔬比萨
150



榴芒双拼比萨
152



鲜果奶酪比萨
154

进阶比萨



薯底田园比萨
156



吐司培根比萨
158



花边香肠比萨
160



萨拉米薄底比萨
162



番茄肉酱饺
164



红椒牛肉米饼比萨
166



孜然羊肉皮塔饼
168



奥尔良烤鸡芝士比萨
170



迷你比萨
172



法棍迷你比萨
174



官保虾球芝士比萨
176



香酥虾花边比萨
178



蛋饼比萨
180



番茄奶酪薄底比萨
182



水果酸奶比萨
184



肉桂苹果比萨
186



玛格丽特比萨
188



棉花糖比萨
189

初步了解全书

看着名字就流口水

时间、难易度清楚了

品尝菜肴也是有情怀的

需要用到的食材一目了然，要打有准备的仗

瞬间找到菜谱中出现的饼皮、酱汁的秘密

详尽直观的操作步骤让你简单上手

凉拌酱汁

玉米笋丁青酱面

【特点】

【食材】

烹饪步骤

烹饪秘籍



烹饪秘籍，让你与美味不再失之交臂

为了确保菜谱的可操作性，

本书的每一道菜都经过我们试做、试吃，并且是现场烹饪后直接拍摄的。

本书每道食谱都有步骤图、烹饪秘籍、烹饪难度和烹饪时间的指引，确保你照着图书一步步操作便可以做出好吃的菜肴。但是具体用量和火候的把握也需要你经验的累积。

关于意面和比萨的实用技能



常见意大利面种类及介绍



圆直面（长形意大利面）

特征 最常见、最常使用的意面种类

搭配 番茄口味的酱汁

常见烹制方法 煮、炒制、凉拌、焗烤

成熟时间 7分钟左右



通心面

特征 体积较小、表面光滑，带有空心

搭配 因其不容易喧宾夺主，与任意食材、酱汁搭配均可

常见烹制方法 凉拌、焗烤

成熟时间 7分钟左右



天使面

特征 细如发丝

搭配 清淡或者较稀的酱汁

常见烹制方法 煮，凉拌

成熟时间 5分钟左右



贝壳面

特征 形状细小，形似贝壳

搭配 与任意酱汁、食材搭配均可

常见烹制方法 凉拌、焗烤

成熟时间 8分钟左右