



Miss bone
白骨精

★小白城市生活达人丛书★

吃货大作战·谁舔了我的奶油酱

白骨精 编绘

PASTA 达人

PASTA DAREN



广东省出版集团

全国优秀出版社
全国百佳图书出版单位

广东教育出版社



Enjoy Reading
悦读奇味



最美味的Pasta!



最萌的烹饪教程!



一切尽在本书中~



吃胖了请购买
运动达人减肥哦~~

这样捆绑销售是合法的,喂!



吃货大作战·谁舔了我的奶油酱

小白城市生活达人丛书（第一季）





悠乐生活，达人必备

最实用的绘本，最萌的工具书。画风清新有趣，内容实用易懂，拟人萌化的PASTA君与制服围裙小白带领你进入PASTA的世界，畅游PASTA历史。十二道美味意面，满足单身、热恋、PARTY和家庭会餐四种不同情境下的需求。白领、宅男宅女、小资男女必备食谱。

上架建议 女性 / 生活 / 漫画

ISBN 978-7-5548-0247-2



9 787554 802472 >

定价：17.00元



Miss bone
白骨精

★小白城市生活达人丛书★

吃货大作战·谁舔了我的奶油酱

白骨精
编绘



PASTA DAREN

广东省出版集团

全国优秀出版社
全国百佳图书出版单位

广东教育出版社

· 广州 ·

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

PASTA达人 / 白骨精编绘. —广州: 广东教育出版社, 2013. 5
(小白城市生活达人丛书)
ISBN 978-7-5548-0247-2

I. ①P… II. ①白… III. ①面条—食谱—意大利
IV. ①TS972. 132

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第090392号

出版策划: 李 鹏
责任编辑: 钟家宝 范洪波
责任技编: 涂晓东 黄 康
装帧设计: 友间文化

PASTA DAREN

广东教育出版社出版发行
(广州市环市东路472号12-15楼)

邮政编码: 510075

网址: <http://www.gjs.cn>

广东新华发行集团股份有限公司经销
广州家联印刷有限公司印刷
(广州市天河吉山村坑尾路自编3-2号)

889毫米×1194毫米 32开本 4.25印张 85000字

2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷

印数: 1-10000册

ISBN 978-7-5548-0247-2

定价: 17.00元

质量监督电话: 020-87613102 购书咨询电话: 020-87621848



Miss bone

白骨精

作者简介

白骨精团队



盗儿

白骨精漫画主笔画师，画风可萌可黑可腐可直。创作主旨是“灵感源于生活，让生活提醒你记得我”。代表作品：白骨精系列漫画、微开封等；主页：<http://weibo.com/sketches>。

由甲

写作“创作总监”，读作“高级打杂”，动画、表情、平面设计三项全能，所创作的白骨精系列小白、老沙、唐僧等表情现在还是网上最受欢迎的表情之一。

袖子

白骨精漫画主笔编剧，同时也是知名原创网站签约作者，拥有多年写作经验，曾在台湾出版系列言情小说。代表作品：《天下最二》《一代闲君》等。

符丝雨

图书策划人，曾任职新浪、腾讯、蓝色光标等上市企业，拥有多年专业市场、公关策划经验，参与过大型动画片制作及小说团队创作，热爱图书事业，对图书、漫画、动画等有独到理解。

崔玛莉

图书策划人，脚本作者，自由撰稿人，曾任职报纸、杂志、网站等媒体，拥有多年媒体编辑经验，爱自由、爱自然、爱煮食、爱生活，每年1/3时间在路上，剩下的时间在储备上路的口粮以及收拾行李。

学做Pasta的10个理由



不想出门的时候，
轻松搞定三餐。



吃泡面吃到吐时，
有另一种选择。



有机会大量购入最
爱的芝士和番茄酱！



可以在意式餐厅用专
业名词刷时髦值。





也可以在家庭派对
上刷存在感。



还可以约男朋友回
家，来个烛光晚餐。



或者像电视剧那样
来一段厨房里的恋爱？



穿着围裙的模样人妻属性
UP（上升），性感指数UP。



无论如何总是一门
手艺，技多不压身。



最最最重要的是——
Pasta是人间美味啊！



目 录



- 第一章 Pasta研究事务所 / 1**
 - 第一节 分清Pasta的不同种类 / 2
 - 第二节 采购Pasta食材的要领 / 11
 - 第三节 煮Pasta的关键技巧 / 19
- 第二章 做和吃的不同法宝 / 27**
 - 第一节 厨具 / 28
 - 第二节 餐具 / 31
 - 第三节 必备配料 / 35
- 第三章 滋味酱汁的秘密 / 43**
 - 第一节 红酱爱番茄 / 44
 - 第二节 青酱爱橄榄 / 48
 - 第三节 白酱爱奶油 / 52



第四章 达人出手：12款简易可OPasta / 57

第一节 一个人的慵懒早餐和下午茶 / 60

NO.1 洋葱培根细意面 / 61

NO.2 柠檬奶油芝香意粉 / 64

NO.3 芝麻菜拌意式扁面条 / 67

第二节 两个人的浪漫晚餐 / 75

NO.4 泰式香茅鱿鱼红酱Spaghetti / 76

NO.5 甜椒汁拌羊肉意面 / 80

NO.6 黑橄榄配鲜茄吞拿鱼天使面 / 84

第三节 宴席中不能缺的Pasta / 89

NO.7 凤尾鱼西兰花贝壳粉 / 90

NO.8 烟三文鱼蘑菇扁意面 / 95

NO.9 芝心鸡肉千层面 / 99

第四节 一家三口的健康午餐 / 108

NO.10 经典蔬菜通心粉浓汤 / 109

NO.11 芦笋小土豆螺旋粉沙拉 / 112

NO.12 香葱虾仁青豆蝴蝶粉 / 116

《Pasta达人》演员表 / 123

后记 / 126



Pasta研究事务所

Pasta到底有哪些种类？从哪里买到便宜又好的Pasta？做Pasta的主要食材和配料又有哪些？怎样挑选？传统的Pasta是怎么做的……进入Pasta的世界，这些都是首先要搞清楚的。

Pasta君





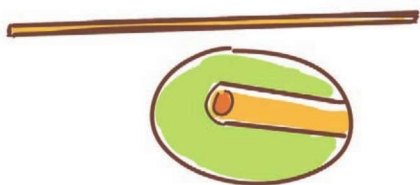
第一节 分清Pasta的不同种类



Type1: 长意大利面（以下简称意面）Long Pasta



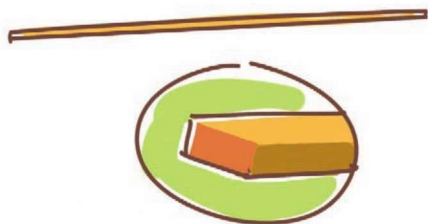
善变是Pasta的天性!



Bucatini, 细条通心粉, 外表就像Spaghetti, 不过是空心的。

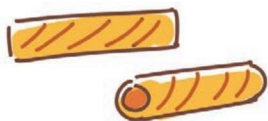


Capelli, 也叫天使的发丝 (Anelle Hair), 一般捆成巢状, 宜配较清淡或较稀的酱汁。

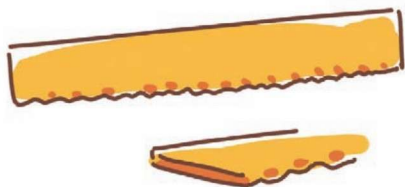


Linguine, “小舌头”的意思, 面条细长扁, 最宜配浓稠的忌廉汁。

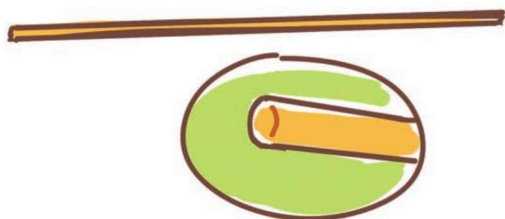




Macaroni (Maccheroni), 水管面, 其空心造型与表面条纹可沾裹浓厚的面酱, 通常配奶酪, 适合烤食。



Pappardelle, 传统宽面, 适合各种酱汁, 与牛肝菌等菌类搭配尤其突显菇类香味。



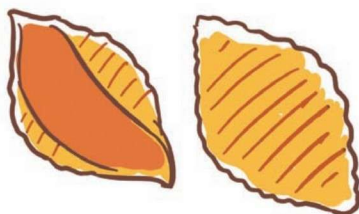
Spaghetti, 最常见的实心意面, 属于粗细适中, 越小越细, 宜配番茄口味的面酱, 但千万要尝试较少见的品种, 例如超细和特别口味, 如全麦的或菠菜味的。



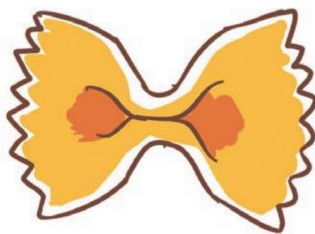
Tagliatelle (罗马称作 Fettuccine), 宽扁, 一般捆成巢状出售, 煮的时候不会散开, 不同口味有不同颜色。



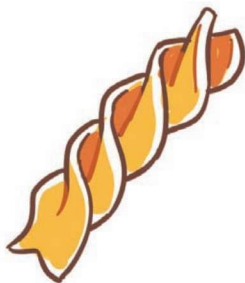
Type2: 短意面/造型意面Short Pasta (Shapes)



Conchiglie, 贝壳粉, 配上浓浓的汤汁最完美。根据尺寸不同, 小贝壳面也叫Shells, 用来料理面条汤或意式油醋酱汁的沙拉, 也有快熟即食的大贝壳粉。



Farfalle, 蝴蝶粉, 因为貌美, 许多制造商都在它身上花心思, 比如曾风靡一时的farfalle tricolore。



Fusilli, 螺旋意面, 螺丝粉, 在沸水中煮会稍微松开。宜配浓郁酱汁, 如奶油奶酪酱或肉酱。

