

オレンジページ
ORANGE PAGE
COOK BOOK



美食新主张

面类料理



吉林科学技术出版社

快乐厨房

美食新主张

面类料理



家常菜必须容易烹调又美味。这一系列的「快乐厨房」，便是将这些基本的料理，按照食材、菜系有系统地收集起来。烦恼着每天该煮些什么菜的读者、或者想要涉猎更多领域的读者，请把这些食谱放在随手可及之处，让它们助你一臂之力吧！本书的内容是意大利面与面类，其中收录有各式变化万千的意大利面、最受大家喜爱的拉面、炒面，还有入口滑顺的日式荞麦面与乌龙面。为各位读者提供准备午餐、假日的早午餐，当然更适合作为晚餐时最坚强的菜色阵容！

吉林科学技术出版社

HAPPY CONTENTS COOKING

意大利面

基本的意大利面

蒜香辣椒意大利面.....	10
茄汁意大利面	12
腌肉意大利面.....	14
罗勒意大利面	16
拿坡里意大利面	18
肉酱意大利面	20
白酒海瓜子意大利面	22
什锦海鲜茄汁意大利面.....	24
蘑菇意大利面	26

橄榄油口味

维也纳香肠茄子辣味意大利面....	28
卷心菜鳀鱼意大利面	29
香脆腌肉菠菜乳酪风味意大利面	30
维也纳香肠西兰花意大利面	31
生火腿西生菜蒜香意大利面.....	32
章鱼蒜香意大利面.....	33

番茄口味

乡村意大利面.....	34
茄子腌肉茄汁意大利面	35
墨鱼茄汁意大利面.....	36
蘑菇鲑鱼茄汁意大利面	37

奶油口味

扇贝芦笋奶油意大利面.....	38
蘑菇奶油意大利面	39
鲑鱼奶油意大利面	40
鸡丁西兰花奶油意大利面	41



日式口味

鳕鱼子奶油意大利面	42
墨鱼梅香意大利面	43
牛肉牛蒡意大利面.....	44
纳豆梅干意大利面	45
鸡肉馅酱意大利面	46
海瓜子蘑菇意大利面	47

凉面

鸡丝四季豆意大利凉面	48
番茄火腿意大利凉面	49

其他口味

腌肉水芹乳酪意大利面	50
番茄油渍沙丁鱼咖喱意大利面	51
鸡丁蘑菇蚝油意大利面.....	52
韩国泡菜炒猪肉意大利面	53

其他类意大利面

火辣笔尖面	54
南瓜奶油蝶型面.....	55
香肠豆子螺旋面	56
鲑鱼奶油意大利宽面	57
千层面.....	58

适合意大利面的副菜

香煎鸡肉色拉	11
鲤鱼冷盘色拉	13

番茄色拉	15
醋拌烤甜椒色拉	17
玉米小黄瓜色拉	19
炒南瓜色拉	21
芦笋番茄汤	23
奶油茄子淋酸奶酱汁	25
萝卜鲑鱼色拉	27
凯撒色拉	60
水芹洋葱色拉	61
胡萝卜火腿色拉	61
醋拌章鱼西芹	62
洋葱醋拌四季豆	62
番茄香烤面包片	63
蒜味炒西兰花	63
炸南瓜	64
面包粉烤茄子	64
熏鲑鱼冷盘	65
鞑靼鲑鱼	65



中华·亚洲面

基本面料理与变化

担担面	70
辣味鸡肉片拉面	71
酱汁炒面	72
墨鱼咖喱炒面	73
什锦炒面	74
肉丝银芽烩面	75
中华凉面	76

韩国冷面	80
韩式辣拌冷面	81

其他面类

色拉虾中华凉面	82
炸酱面	83
牛肉玉米辣味拉面	84
泡菜茄子猪骨高汤拉面	85
海苔鸡肉丝拉面	86
辣味虾仁羹面	87
海瓜子鸡肉米粉汤	88
腌芥菜肉丝炒米粉	89
泰式挂面	90

日本面

基本面料理与变化

挂面	94
酸梅酱油煮挂面	95
炖牛肉乌龙面	96
炒乌龙面	97
天妇罗荞麦凉面	98
炸虾荞麦汤面	99

其他面类

辣味凉面	100
------------	-----

本书的特色及使用方法	4
意大利面的基础知识	6
意大利面图鉴	6
如何煮出美味的意大利面	8
让意大利面更美味的材料	66
中华面·亚洲面的基础知识	68

简单的自制配料	69
日本面的基础知识	92
面的种类与特征	92
基础的高汤做法	93
美味蘸酱汁的做法	93

材料笔记

罗勒	16
松子	16
生火腿	32
花薄荷	36
海带茶	43
韩式辣椒酱	80
海带、柴鱼片	93

吉林省版权局著作权合同登记号
图 字：07-2002-1070

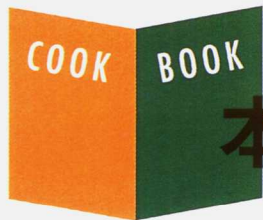
COOK BOOK ⑤
PASTA TO MEN
(c)2000 ORANGE PAGE
Originally published in Japan in 2000 by
THE ORANGE PAGE INC.,
Chinese translation rights arranged through
TOHAN CORPORATION, TOKYO.

版权所有，翻印必究

美食新主张

——面类料理

责任编辑：车 强
出版发行：吉林科学技术出版社
社 址：长春市人民大街124号
邮 编：130021
发行电话：0431-5677817 5635177
印 刷：沈阳新华印刷厂
版 次：2003年1月第1版第1次印刷
规 格：889 × 1194毫米16开本
印 张：6.25
书 号：ISBN 7-5384-2673-6/Z · 227
定 价：25.00元



下厨前须知

本书的特色及使用方法

分量有2人份与4人份

本书中刊载的料理，分别列出2人份与4人份所需材料与做法（除了“基本意大利面”的副菜和“基本面类”的变化之外），请配合家中人数采用。当然，也有时是按此种料理制作上较为方便（例如4~6人份、模型1人份等等）的分量标示。这时就请按照食谱的分量制作。“做法”栏中出现在（ ）内的分量、时间是指制作4人份。

热量、盐分、烹调时间、烹调器具均标明于图示上

每一项料理都将热量、盐分以1人份、或容易了解的单位标示出来。同样地，也标出烹调时间，方便读者斟酌调配。主要使用的烹调器具、烹调法，也都以明显的图示标明。开始烹调前别忘了先确认一下。热量、盐分、烹调时间的各个数值，是依据2人份来计算的。

炸油的温度

做法中的炸油温度，其基准如下。
低温（160℃~165℃）：将面粉溶于等量水中，滴落数滴于油锅内，面粉水会下沉至锅底再慢慢浮上来。
中温（170℃~180℃）：将面粉溶于等量水中，滴落数滴于油锅内，面粉水下沉至将近锅底，便立刻浮上来。
高温（185℃~190℃）：将面粉溶于等量水中，滴落数滴于油锅内，面粉下沉至将近一半便会立刻浮上来。

附有菜单搭配建议

为了读者方便搭配每天的菜单，作为主菜的料理都附有“菜单搭配建议”，介绍对味的配菜。可以在决定菜单时多加参考。

以要诀、笔记来解答读者的疑问

在烹调时，做法上的秘诀部分以“烹调要诀”来说明；对于一般人较不熟悉的材料以“材料笔记”来解说；与食材、料理有关的小常识、可以用代替性的材料则在“厨房笔记”项目中解说。

关于高汤

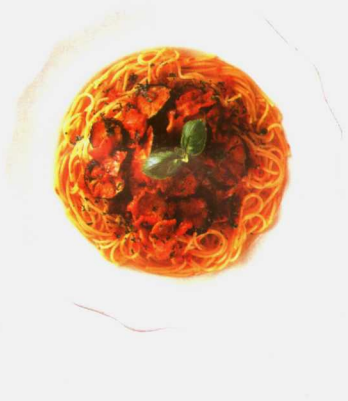
在材料中所列出的日式高汤，指的是用海带、柴鱼片、小鱼干所熬出的日式高汤。日式高汤的煮法参照P93，如果用的是风味调味料，则溶于开水后使用。
固体汤料，指的是牛肉汤块，中式高汤块指的是鸡骨高汤块。
日式高汤块和固体汤料，各家厂牌产品风味咸淡都不一样，所以先少量加入，试过味道之后再适量追加。

主要材料以红色区分

每一项料理，为了让主要材料能够一目了然，材料表中特别以不同的颜色印刷标示。在采购材料时也就更加方便了。
意大利面若没有特别标示粗细，就使用您所喜欢的面条。

常用材料与分量

在本书的材料表中，盐都是指精盐、砂糖指绵白糖、面粉指低筋面粉。酱汁除了特别注明（红酱汁、白酱汁）之外，只要使用手边现有的酱汁就可以了。1大匙为15ml，1小匙为5ml，1杯为200ml。量米时，1杯=180ml。



意大利面

意大利面
基本的意大利面
橄榄油口味
番茄口味
奶油口味
日式口味
凉面
其他口味

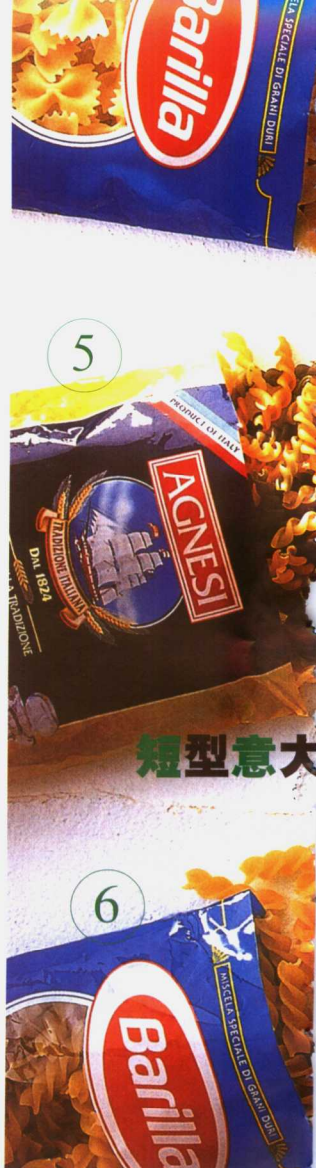


其他类意大利面
副菜
色拉
醋拌色拉
小菜

意大利面的基础知识



其他类意大利面



短型意大利面

意大利面图鉴

Pasta在意大利文中指糊状物或面团。意大利面的特征便是以“杜兰小麦粉”（Durum wheat semolina）这种含有大量蛋白质的小麦粉制作而成。有做成细长面状的史帕盖提（Spaghetti）、短胖的通心面（Macaroni），更有做成绳状、板状各式各样不同形状的意大利面。

在这里我们将较为主流的意大利面，分成长、短、其他这3类介绍给大家。

长型意大利面

以史帕盖提（Spaghetti）最具代表性。Spaghetti在意大利文中是“细绳”的意思，切口呈圆形，长约25cm左右。粗度由1.2~2.0mm都有，粗度不同，水煮时间也不同。还有比史帕盖提更细，在0.9mm左右的天使之发（Capellini）、切口呈椭圆形的扁型面（Linguine）、表面有螺旋卷的螺旋细面（Spinugino）等等。

① 1.4mm的史帕盖提

面身较细，所以适合橄榄油清炒或日式酱汁等较为爽口的酱汁。

② ③ ④ 1.6~1.8mm的史帕盖提

最常见的粗细，适合橄榄油、茄汁、奶油、日式口味的酱汁，使用上最方便。

⑤ 1.9mm的史帕盖提

较粗的面身。搭配口味较重的浓稠酱汁、肉酱等特别适合。

⑥ 综合口味的史帕盖提

红色的番茄面、绿色的菠菜面加上普通的史帕盖提，三色面条的综合包装。使用方式和普通的史帕盖提一样。利用多样的色彩，只要加上简单的酱汁便能充分享受秀色可餐的乐趣。

⑦ 墨汁史帕盖提

加进墨鱼的墨汁做成的史帕盖提。干燥状态时颜色漆黑，水煮后颜色变淡，没有太强烈的味道。做成橄榄油、茄汁口味，堪称地道。

⑧ 扁型面（Linguine）

意大利文为“小舌”之意，特征为切口呈椭圆形。适合奶油味、肉酱等味道较为浓厚的酱汁，和粗的史帕盖提用法相同。



意大利面

短型意大利面

有着各种形状、变化多端、光看就觉得赏心悦目，这便是短型意大利面。在意大利的拿坡里等南部地方喜欢吃史帕盖提，米兰等北部地区则以短型意大利面最受欢迎。形状不同，蘸取酱汁的方式、口感也不同，即使是相同的酱汁，也能享受到有着微妙差异的风味。各种意大利面的水煮时间都不一样，一般在包装袋上都有标示，只要照着炖煮即可。和史帕盖提相比，凹处和凹处容易残留烫面水，所以记得把水充分沥干。

① 笔尖型面 penne

意大利文是“笔尖”的意思。外形是将中空的意大利面加以斜切。如图中所示表面有直纹的称为笔尖葱管面 (Penne Rigate)，更容易蘸取酱汁。火爆笔尖面 (Penne all'arrabbiata) 就是最具代表性的食谱。与奶油酱汁、奶酪酱汁等口味浓厚的汁也都对味。

② 贝壳型面 Conchiglie

做成贝壳形状的意大利面，有各种尺寸。小的贝壳面可以作为汤料；2cm左右的普通尺寸可以拌番茄酱汁、或做凉拌；大的贝壳面可以填入馅料，或炖或进烤箱烤。

③ 耳型面 Orecchiette

Orecchiette是“耳垂”的意思。在小小的球型面身中央有着凹陷的意大利面。意大利南部的布里亚洲的耳型面最有名。

④ 蝶型面 Farfalle

蝴蝶结状的意大利面，“Farfalle”正是蝶型面。运用蝴蝶可爱的外型，做汤、做色拉都很适合。

⑤ 卷型意大利面

如螺丝般卷起的意大利面。根据粗细与卷度、或制造厂商的取名，有Gemelli、Fusilli、Cure Macaroni等等各种不同的名称。可以加番茄酱汁、奶油酱汁或做奶酪焗面。



长型意大利面

其他类意大利面

除了长型、短型意大利面外，意大利当地还有各式各样的面条。各家厂商也都有不同的产品。在材料的变化上，有加蛋揉成的蛋面。在形状的变化上，有做成宽扁型的长面条、平板型的宽面等等。受到健康风的影响，以全麦粉、有机面粉所制成的面条更是大受欢迎。在这里介绍本书中使用到的非德契涅宽面 (Fettuccine) 和意大利面皮 (Lasagna)。

① ② ③ 非德契涅宽面 (Fettuccine)

宽4.5—7mm左右，宽扁型的长面条。以加鸡蛋的面团制成。有些地区称之为意大利宽面 (Tagliatelle)，或者将较宽的称为意大利宽面 (Tagliatelle)，较细的称为非德契涅宽面。① 为普通的宽面，② 为菠菜面，③ 为番茄面。本身就很分量，所以适合奶油口味的酱汁或肉酱等比较浓厚的调味。

④ ⑤ ⑥ 意大利面皮 (Lasagna)

面粉加蛋揉成面团，压成平板状，就是意大利面皮 (Lasagna)。是代表北意大利的意大利面。和其他的意大利面煮法不太一样，必须将面皮一片片放进加盐的滚水中，不要让它们粘在一起，捞起来之后一片片排好不要重叠，将水拭干，在面皮上层夹入肉酱与奶油酱，撒上奶酪粉后烘烤。Lasagne直接就成为料理名称了。⑤ ⑥ 是面皮、肉酱、奶油酱与奶酪烤盘配成整套的包装。

如何煮出 美味的意大利面

想要品尝到美味的意大利面，必须从煮出好吃的面开始。第1个重点，是在充足的滚水中加入略多的盐来煮面。利用盐分让面紧缩，为面增添咸味。第2个重点，就是将面煮至所谓“al dente”（软硬适中），还略硬的程度就要起锅。如此便能享受到弹牙的嚼劲与滑顺的口感。让我们确实学会煮面的方法吧！

1

准备充足的滚水

在大锅中加入足够的水煮沸。意大利面的分量2人份大约是180~200g。至于水量，煮2人份的面请准备2升的水。水太少的话，面会全部挤在一起，煮出来的意大利面就不好吃了。盖上锅盖水比较容易滚。



2

水大滚之后 加入盐

待水大滚后再加入盐。2升的水加约1大匙的盐。分量可照意大利面的粗细增减：细面水煮时间短，盐要多一点；粗面水煮时间较长，盐的分量可以稍减。



3

两手握住意大利面在 滚水上扭转

在锅中央的滚水上方，两手握住直立的面条轻轻扭转，准备放入锅中。这么做可以避免沾粘在一起，同时放入面，起锅时熟度才会均匀。



4

让面迅速呈放射状散开

放手让面呈放射状在锅中散开。无法散开时，用手均匀拨散。如果有计时器的话，设定成少于标示的水煮时间1分钟。



5

等待面沉入滚水之中

将面放入后，滚水会静下来一阵子。待面自然沉入水中。火候一直保持在大火的状态。



6

水再度滚起时， 搅拌一下

水再度大滚时，用面匙或长筷整体大略搅拌一下。在水煮的过程中，只要偶尔搅拌一下就好。过度搅拌面会变得太粘。



7

煮到锅中面 如同跳跃般漂荡

调整火候，继续煮面，保持在面条有如在大量的滚水中漂荡般的程度。如果滚水快要溢出来了，把火转小，不要加水，加水会让意大利面的味道变差。



8

煮到“al dente” 软硬适中的硬度

抓起1根面条，用手指捏断，中心部分还留有一点点未煮透的面心，这就是“al dente”。试吃1条看看，觉得弹牙就可以起锅。迅速起锅以避免余热把面煮过头。当然，最重要的是必须配合酱汁完成的时间。



9

立刻沥干烫面水

煮到“al dente”时，立刻捞出放在筛网上，用面匙或长筷迅速将意大利面拌松，充分沥干烫面水。如果烫面水要留着做酱汁，这时就记得要留下来。最好不要拖延，在第一时间立刻拌上酱汁。



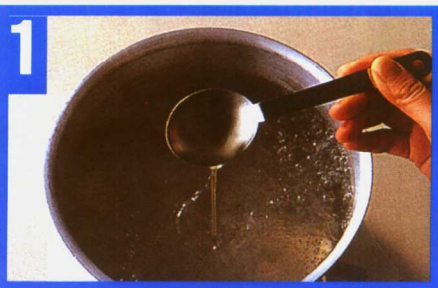
煮出美味的意大利面 必备的道具

想煮出美味的意大利面，不可或缺的就是一口可容纳大量滚水、既大且深的锅子。最好是有相当高度的大汤锅。煮面时可以把意大利面条一口气放进锅里时，让面在锅里跃动。煮面时必须搅拌面条、抓面试吃煮得透不透，这时如果有面匙或面夹就很方便。面匙是用上面的突起物捞面，面夹顾名思义是用夹的。面夹在盛盘时也很好用。



煮好意大利 面的秘诀

在炎热的季节里，意大利凉面总是令人欣喜，这里就介绍做凉面时的煮面法。在滚水中加入盐与油，煮面时间延长1分钟，起锅时立刻冲水，或浸入冰水以洗去粘滑，让面更有韧劲。



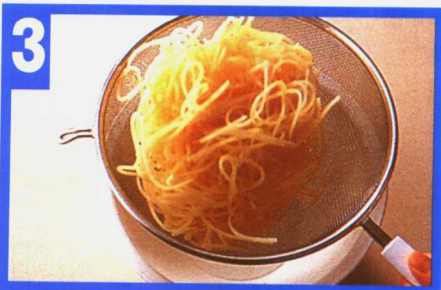
在滚水中加入盐与色拉油

和热食的意大利面一样，在锅中放入大量的水煮到沸腾。水滚之后，2升的水对上1大匙的盐、可以的话再加入1/2大匙的色拉油。由于做凉面时，还要经过一道冷水或冰水冲洗的程序，加色拉油比较不会水水的，面也不会粘在一起。



煮好之后以清水冲洗

和热食的意大利面条一样，依照3~9的步骤煮面，不过要比标示时间多煮1分钟。加长煮面时间，之后冷却面才会产生韧劲。把起锅的面放在筛网上，沥掉烫面水，放在水龙头下、用长筷拌松冲洗，快速冲掉粘滑。



用冰水冰镇、充分沥干水分

在大碗中放入大量的冰水，把已经初步冷却的面浸入，在冰水中如漂洗般让面冰镇，面身会紧缩。时间不够的话，只要过流水或冰水其中之一就够了。之后立刻放上筛网，充分沥干水分。如果水分没有完全沥干，做成料理时就会水水的，必须特别注意。

蒜香辣椒意大利面

拌上有着扑鼻蒜头香和辣味十足的橄榄油，最简单的意大利面，趁热吃才美味，所以一气呵成做好上桌吧！



准备辣椒

干辣椒泡在温水中10分钟，等它变软。切掉蒂头，用竹签插入切口挖出辣椒籽，横切成3~4mm的小丁。



切蒜头

蒜头去皮，1瓣的 $\frac{2}{3}$ 与纤维垂直切成薄片，用竹签把中央的心剔掉。剩下的部分切成碎末。在切碎末前，可以先用刀腹压着，握拳垂击几下把蒜头压扁，比较好切。



以较弱的中火开始炒蒜头

在开火前先把橄榄油和蒜头放入锅中。开较弱的中火拌炒，以木铲将蒜头均匀拨散在锅中，让蒜头能均匀受热。



开始煮面

在锅中放入大量的水煮沸，以水2升加1大匙盐的比例，加入盐、放入意大利面，水煮的时间略短于标示时间。当蒜头开始变色时，把火转小以免焦糊，慢慢地拌炒让蒜头的香味渗入油里。



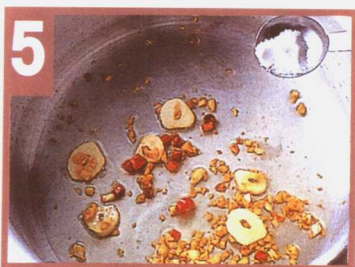
加入煮面水

加盐之后，立刻再加入 $\frac{1}{3}$ 杯(约大汤勺1勺)的煮面水，搅拌均匀。加入煮面水能让盐均匀溶解，让味道能够拌上所有的面条。



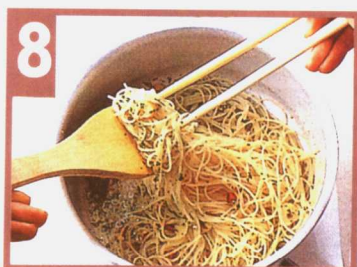
开中火完成酱汁

开中火，当加入的煮面水煮沸后，加入荷兰芹末。拌匀之后酱汁就完成了。



加入辣椒拌炒

加入辣椒继续炒，当蒜头变成金黄色时，撒入比 $\frac{1}{2}$ 小匙略少的盐。



拌意大利面

面条煮好之后置入筛网，以便充分沥干水分，立刻倒入锅里。用长筷或木铲迅速地将意大利面与酱汁拌匀、盛盘。

热量
2236kJ
(1人份)

盐分
2.4g
(1人份)

烹调时间
20
分钟

材料 (2人份) (4人份)

史帕盖提意大利面(1.3mm) 200g 400g

蒜油

蒜头 2瓣 3~4瓣
辣椒 1根 2~3小根
橄榄油(色拉油亦可) 3大匙 5~6大匙

盐 适量 适量

荷兰芹末 2大匙 3~4大匙

※煮意大利面时，原则上1锅只煮2人份。



菜单

搭配建议

煎得香脆的鸡肉色拉，分量十足！

香煎鸡肉色拉

材料(2人份) 鸡腿肉(小)1块(200g) 西生菜 $\frac{1}{4}$ 个 洋葱(小) $\frac{1}{4}$ 个 荷兰芹碎末
1大匙 法式色拉酱 4大匙 盐、胡椒各少许 色拉油 1小匙

做法

1. 鸡肉两面抹上盐、胡椒，用手拍揉让味道渗入鸡肉里。
2. 平底锅里放入色拉油加热，放入鸡肉以中火将两面煎出漂亮的颜色。盖上锅盖，转小火焖5分钟左右。
3. 西生菜切成长、宽4cm的小段，洋葱直切成薄片，两者都浸冷水后沥干。
4. 盘中先放入蔬菜，把鸡肉切成一口的大小放上去。撒上荷兰芹碎末，淋上色拉酱拌匀后食用。

(1人份 1158kJ 盐分 1.5g)

* 欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



茄汁意大利面

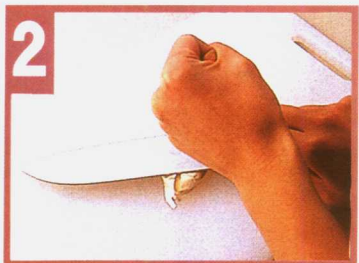
在这道意大利面中可以品尝到未加任何配料的纯正番茄酱汁。

利用罐装完整番茄做出浓郁的酱汁吧！



准备番茄罐头

在钵盆上放筛网，把罐装番茄连汤汁一起取出。如果番茄上还有外皮、蒂头，先去掉再用手把番茄挤烂。番茄籽在炖煮时会产生甜味，不必去掉。



用刀腹压扁蒜头

用刀腹（刀刃向外）压着带皮的蒜头，握拳重击几下把蒜头压扁，去掉外皮。蒜头压扁后容易去皮，风味更佳。洋葱切碎末。

热量
2023kJ
(1人份)

盐分
2.5g
(1人份)

烹调时间
60
分钟



开火前在锅中放入橄榄油、蒜头与香叶

先在锅中放入橄榄油、蒜头与香叶，再点上稍弱的中火。蒜头、香叶都容易发焦，如果在锅、油都热了后再加进去，香味完全被吸进油里前就会先发焦了，这一点须注意。在蒜头呈现金黄色前，以木铲轻轻拌炒。



以小火慢炒洋葱

加入洋葱，开始先以略大的火用木铲炒上4~5分钟，当洋葱的水分出来，变得湿润时，转小火再慢慢炒4~5分钟。



炒至洋葱变色

等到洋葱已经炒香、变色之后，把蒜头取出来。在这个步骤充分地炒香洋葱，是做出美味番茄糊的秘诀。



番茄连汤汁一起加入

把挤烂的番茄连汤汁一起加入锅中，拌匀、开大火。



捞掉汤面浮沫

用大汤勺捞掉滚起的浮沫，不时用木铲搅拌一下，以中火煮20~25分钟，加入盐、胡椒、砂糖调味。加入砂糖后，味道会变得更加温醇。



煮意大利面、抹上酱汁

番茄糊煮到能够粘在木铲上，就完成了。在锅中放入大量的水煮沸，以2升加1大匙盐的比例加入盐、放入意大利面水煮、沥干水分。拌上番茄糊、撒上罗勒即可。

厨房笔记

番茄糊可以冷冻保存。待完全冷却后，装进冷冻用的袋子里压平、封口，放进冷冻库。每次可以取下需要的分量使用，相当方便。保存期限约在3周~1个月左右。可以放在室温下自然解冻，或者用微波炉加热解冻。

材料	(2人份)	(4人份)
史帕盖提意大利面(1.3mm)...	180g	360g
番茄糊.....	1杯略多	2杯略多
盐.....	适量	适量
罗勒碎末.....	适量	适量
番茄糊的材料 (完成分量约3杯)		
罐装整颗番茄(400g装)...	2罐	
洋葱.....	1/2个(100g)	
蒜头.....	1瓣	
香叶.....	1小片	
橄榄油(色拉油亦可)...	4大匙	
盐.....	1/2~2/3小匙	
胡椒.....	适量	
砂糖.....	约1小匙	

煮意大利面时，原则上锅只煮2人份。



菜单

搭配建议

搭配上分量充足、
等于一道菜肴的色拉，
在口味与营养上都取得了均衡。

鲑鱼冷盘色拉

材料(2人份) 鲑鱼(生鱼片用)150g 卷心菜
叶3片 色拉酱2大匙 法式色拉酱2大匙
酱油1小匙 盐、胡椒各少许

做法

- 1 卷心菜叶放入加盐的滚水中快速烫过，浸入冷水中使之冷却，擦干水分，切细丝。
- 2 鲑鱼切成3~5mm厚的薄片。
- 3 盘子里盛上卷心菜丝、放上鲑鱼。把色拉酱、法式色拉酱、酱油、胡椒混匀，淋在上面。

(1人份 1108kJ 盐分1.5g)

* 欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



腌肉意大利面

蛋与乳酪做成的浓稠酱汁非常受欢迎，秘诀就在于以刚起锅的意大利面余热，让酱汁融化粘上。

钵盆拌和



用中火炒蒜头与腌肉

腌肉切成1cm宽。用刀腹压着带皮的蒜头，握拳重击几下把蒜头压扁，去掉外皮。平底锅中放入橄榄油、腌肉与蒜头，以中火拌炒。蒜头炒至变色时取出。



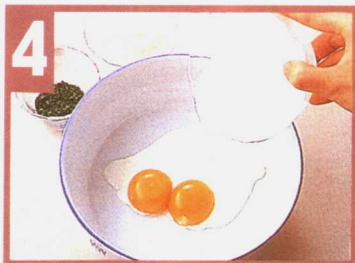
把腌肉炒至香脆

在腌肉开始出油时把火稍微关小，继续拌炒。耐心地慢慢拌炒直到油脂完全出来，变得酥脆为止。这是美味的秘诀。同时把热水倒入待会儿要做酱汁的容器里先预热。



开始煮意大利面

腌肉煎到酥脆时关火，把多余的油倒掉，平底锅里残留的油也用纸巾全部擦掉。把腌肉的油味去掉，煮好的面会更香滑顺口。在锅中放入大量的水煮沸，以水2升加1大匙盐的比例加入盐、放入意大利面，水煮时间稍短于标示时间。



混合蛋黄与鲜奶油

把温钵中的水倒掉，擦干水分。放入蛋黄与鲜奶油，用汤匙搅拌均匀。



用大火炒腌肉与意大利面

意大利面起锅放上筛网，沥干煮面水。放进炒腌肉的平底锅内，用长筷拉松意大利面，转大火快速把面和腌肉的香味拌炒混合。



把意大利面放进酱汁里

充分拌炒后，立刻将意大利面与腌肉倒入放酱汁的钵里。



加入乳酪粉

蛋黄与鲜奶油均匀混合后，一边将乳酪粉慢慢加入，一边搅拌。全部拌匀之后，加入盐1/3小匙、黑胡椒粒少许拌匀，再加入荷兰芹末继续拌匀。



迅速将所有材料拌匀

迅速将所有材料拌匀。当面的余热让酱汁变得浓稠时，就完成了。撒上大量的黑胡椒粒即可上桌。

热量
3666kJ
(1人份)

盐分
3.3g
(1人份)

烹调时间
30
分钟

材料 (2人份) (4人份)

史帕盖提意大利面 (1.6~1.9mm) 200g 400g
腌肉(整块为佳) 100g 200g
蒜头 1瓣 2瓣
蛋黄 2个份 4个份
乳酪粉 4~5大匙 8~10大匙
鲜奶油 1/2杯 1杯
盐 适量 适量
黑胡椒(粒) 适量 适量
荷兰芹末 适量 适量
橄榄油(色拉油亦可)... 1大匙 2大匙

煮意大利面时，另煎上一锅腌肉(2人份)。



菜单

搭配建议

把这道完全发挥出
成熟番茄的美味色拉，
冰得凉凉的使用吧！

番茄色拉

材料(2人份) 番茄(成熟)2个 洋葱(小)
1/4个 青紫苏叶6片 法式色拉酱3大匙

做法

1. 把番茄对半直切、去蒂，切成1cm厚的半月形。
2. 洋葱直切成薄片，浸水后沥干水分。青紫苏叶对半切开后，切成细丝。
3. 盘子里盛上番茄，撒上洋葱、青紫苏，放进冰箱冷藏室里充分冰凉。食用前再淋上法式色拉酱。

(1人份410kJ 盐分0.7g)

* 欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



罗勒意大利面

用罗勒与松子做成的香气扑鼻的酱汁特别美味。罗勒糊可以保存，所以在买到新鲜罗勒时，务必挑战这一道意大利面！

钵盆拌和



以小火烘松子

在平底不粘锅里放入松子，开最小火。不时以木铲翻动、慢慢地烘焙。必须注意到松子油分多，火太大容易烧焦。约烘8~10分钟，开始着上淡淡的颜色后离火，放凉。



摘下罗勒叶

罗勒用纸巾擦干，把叶子摘取下来，把叶背的水分也要全部擦干。如果有水分残留，在保存时容易变质，一定要确实擦干。蒜头去外皮对半纵



放进食物调理机

在食物搅拌器里放入松子、罗勒叶。再放上蒜头、加入盐，如果没有食物搅拌器，可以用小的研钵细细磨碎。



打至糊状

用食物搅拌器把松子打至只剩细颗粒的糊状程度。所需时间因机种而异。可以暂停2~3次，看看状况如何再继续。



混合橄榄油与乳酪做成罗勒酱汁

把2大匙的罗勒糊放进大钵里，加进橄榄油、乳酪粉、盐、胡椒，用汤匙搅拌均匀。



煮意大利面、拌和

在锅中放入大量的水煮沸，以水2升加1大匙盐的比例加入盐、放入面条，水煮时间稍短于标示时间。沥干水分后放进酱汁钵，用长筷和汤匙均匀拌和，让面条上充分粘满酱汁。盛盘、撒上装饰用的松子。

材料笔记

罗勒：唇形花科的香草。英文称之为Basil，意大利文称之为Basilico。带有甜香与微微的苦味，搭配番茄更是天作之合。新鲜罗勒除了可以做罗勒糊，也可以直接切碎撒在意大利面或比萨上。干燥的罗勒在做番茄酱汁时加入，风味绝佳。



松子：一般的食用松子，是朝鲜五叶松的种子。特征是香味浓郁，口感绵密。炒菜时撒上一点，用作意大利面的加料都非常好。平时必须保存在冰箱冷藏室里。

厨房笔记

想要保存罗勒糊时，把罗勒糊装进小瓶子里，在上面倒1cm左右的橄榄油，拧紧瓶盖放进冰箱冷藏室保存。保存期大约1周~10天。为了避免接触空气造成氧化，最好选择能刚好装满罗勒糊与橄榄油的瓶子。除了用来拌意大利面，涂在蒜头面包上也非常好吃。



材料	(2人份)	(4人份)
史帕盖提意大利面 (1.8~1.9mm)	200g	400g
罗勒酱汁		
罗勒糊	2大匙	4大匙
橄榄油	3大匙	6大匙
乳酪(粉)	3大匙	6大匙
盐	1/3小匙	2/3小匙
胡椒	少许	少许
盐	适量	适量
装饰用松子	适量	适量
罗勒糊的材料(完成分量大约1杯)		
罗勒叶	40片	
松子	40g	
蒜头	1瓣	
盐	2/3小匙	

煮意大利面时，原则上是一锅只煮2人份。