

ITALIAN FAVOURITES

意式风味料理

(意) 玛丽娜·菲利佩利 著

超过 200 款

正宗意大利美食

STYLISH COOKING EXPERT
食尚达人

HAMLYN ALL COLOUR COOKBOOK 独家授权

总销超 200 万册、译成 14 种语言的超人气食谱

厨艺小白做出地道异国风味!



广东省出版集团
新世纪出版社

意式风味料理

Italian Favourites

(意) 玛丽娜·菲利佩利 (Marina Filippelli) 著
陈程 译



廣東省出版集團
新世紀出版社





图书在版编目 (CIP) 数据

意式风味料理/ (意) 菲利佩利著; 陈程译. —广州: 新世纪出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5405-5115-5

I. 意… II. ①菲… ②陈… III. ①菜谱—意大利 IV. ①TS972.185.46

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第001639号

出 版 人: 孙泽军

策 划: 卢 茵

责任编辑: 宁 伟

装帧设计: 林可秋

特约编辑: 钟转笑

技术编辑: 李丹虹

First published in 2009

under the title Hamlyn All Colour 200 Italian Favourites

by Hamlyn, an imprint of Octopus Publishing Group Ltd.

Endeavour House, 189 Shaftesbury Avenue, London WC2H 8JY, UK

© 2009 Octopus Publishing Group Ltd.

All rights reserved

Chinese Translation © 2012 Guangzhou Anno Domini Media Co. Ltd.

译文由广州公元传播有限公司提供

All rights reserved 所有权利保留

意式风味料理

(意) 玛丽娜·菲利佩利 (Marina Filippelli) 著

陈程 译

出版发行: 新世纪出版社

经 销: 全国新华书店

制 作: ◆ 广州公元传播有限公司

印 刷: 深圳市福威智印刷有限公司

规 格: 760mm × 889mm 1/24

印 张: 10印张

字 数: 50千字

版 次: 2012年2月第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5405-5115-5

定 价: 25.00元

如发现印装质量问题影响阅读, 请致电020-38865309联系调换。

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

目录 CONTENTS

009 基础课程

023 开胃菜与沙拉

- 024 香炸什锦蔬菜
罗勒柠檬味面糊
- 026 烤面包片配松露油牛肝菌
烤面包配奶酪芦荳牛肝菌
- 028 蒜茸芝麻菜酿烤贻贝
欧芹番茄面包渣酿烤扇贝
- 030 烤面包配辣味蚕豆
烤面包配干酪白芸豆
- 032 爽口金枪鱼片
鲜箭鱼片
- 034 醋烤无花果配火腿
薄荷甜瓜配火腿
- 036 香炸牛肉馅烩饭团
奶酪馅番茄烩饭团
- 038 烤罗勒乳清干酪
烤芝麻叶柠檬乳清干酪
- 040 咸香鳕鱼肉酱
香炸盐腌鳕鱼
- 042 橄榄油浸香蒜
罗勒辣油浸香蒜
- 044 香炸奶酪三明治
香炸奶酪三明治配火腿
- 046 火腿面包棍
奶酪火腿裹芦笋
- 048 煎烤什锦蔬菜
柠檬薄荷烤小胡瓜
- 050 红斑菜豆拌金枪鱼沙拉
什锦豆子沙拉
- 052 五彩酿柿椒
香草油浸烤柿椒
- 054 什锦海鲜沙拉
什锦海鲜米饭沙拉
- 056 什锦蔬菜拼盘配蒜味
鳀鱼酱
蒜味刺山柑花蕾蛋黄酱

059 通心粉、意面与比萨饼

- 060 西兰花猫耳朵面
奶汁花椰菜茎管通心粉
- 062 白汁野蘑菇千层面
蘑菇菠菜千层面
- 064 薄荷刺山柑花蕾金枪鱼螺
旋面
薄荷刺山柑花蕾蔬菜通心粉
- 066 辣味蛤蜊意面
培根蛤蜊番茄意面
- 068 芝麻菜番茄宽面
意式培根番茄宽面
- 070 意式培根烤番茄通心粉
培根菠菜烤番茄沙拉
- 072 奶油宽面配牛肝菌酱
白汁龙蒿蘑菇宽面
- 074 柠檬罗勒芝麻菜细扁面
菠菜奶酪馄饨配柠檬豌豆罗
勒酱
- 076 牛肉丸意面
猪肉丸意面配番茄红椒酱汁
- 078 菠菜薯仔粉团
芝麻菜薯仔粉团
- 080 烤芦笋意面
奶酪芦笋通心粉沙拉
- 082 奶酪洋葱核桃比萨
奶酪土豆比萨
- 084 佛罗伦萨比萨
菠菜刺山柑花蕾鱼比萨
- 086 火腿洋蓟西西里薄饼
番茄洋葱薄饼
- 088 多切拉特奶酪斯克火腿比萨
烟熏奶酪火腿芝麻菜比萨
- 090 茄子罗勒乳清干酪比萨
小胡瓜烟熏奶酪比萨
- 092 橄榄洋葱迷迭香烤饼
罗勒番茄烤饼
- 094 樱桃番茄芝麻菜比萨
奶酪芝麻菜比萨卷

097 汤、米饭与玉米糊

- 098 大麦豆子牛肝菌汤
豆子红鲷通心粉汤
- 100 板栗香米培根汤
茴香米粒培根汤拌蒜味鱼酱
- 102 蒜味南瓜汤
烤帕尔玛干酪片
- 104 撒丁岛海鲜面疙瘩汤
培根土豆意面汤
- 106 香草白豆浓汤
香蒜辣椒油
- 108 番茄面包茸汤
醋味烤番茄面包汤
- 110 茴香浓汤配橄榄调味汁
茴香杏仁汤配橙皮橄榄调味汁
- 112 托斯卡纳什锦蔬菜汤
托斯卡纳春季蔬菜汤
- 114 蛤蜊小胡瓜汤
辣味大虾小胡瓜汤
- 116 菊苣培根烩饭
水田芥柠檬烩饭
- 118 香米酿番茄
米豆鱼橄榄酿番茄
- 120 辣味南瓜鼠尾草烩
杏仁片南瓜烩饭
- 122 芦笋豌豆薄荷烩饭
培根芦笋烩饭
- 124 藏红花烩饭
大虾小胡瓜藏红花烩饭
- 126 戈根索拉奶酪烤玉米糊
香草烤玉米糊
- 128 香炸玉米糊条
番茄罗勒酱
- 130 奶香蘑菇玉米糊
奶香番茄蘑菇玉米糊

133 鱼肉与海鲜

- 134 盐焗海鲈
盐焗香草柠檬海鲈
- 136 烤红鲷鱼配意式绿沙司
烟熏鲑鱼配绿沙司土豆沙拉
- 138 蒜香烤琵琶鱼
烤琵琶鱼配橄榄酱
- 140 茴香酿沙丁鱼
意面配茴香沙丁鱼酱
- 142 琵琶鱼配橙味沙司
鲷鱼配柠檬罗勒酱
- 144 洋葱白葡萄干煎箭鱼
洋葱橄榄煎金枪鱼
- 146 烧烤虾串
番茄洋葱面包沙拉
- 148 干白葡萄酒烩贻贝
干白葡萄酒烩鱿鱼
- 150 番茄酱烩酿鱿鱼
烧烤酿鱿鱼
- 152 香炸鱿鱼
香辣炸虾

155 畜肉与禽

- 156 经典香煎肉糕
红酒酱焗肉丸子
- 158 焦糖洋葱煎小牛肝片
焦糖洋葱煎鸡肝
- 160 干白酒杜松果烤小羊腿
柠檬迷迭香烤嫩羊腿
- 162 帕尔玛火腿煎小牛肉片
迷迭香培根煎鸡胸
- 164 奶汁炖猪排
奶汁烧羊小腿
- 166 烤羊排配红香蒜酱
牛肉三明治配红香蒜酱
- 168 辣味菲力牛排
辣味鸡胸肉
- 170 迷迭香干白烩兔肉
迷迭香橄榄烩鸡块
- 172 烤香草五花肉卷
香肠杏脯酿肉卷
- 174 红酒烩牛肉
红酒番茄烩牛尾
- 176 扁豆番茄烧香肠
扁豆番茄烧鳕鱼
- 178 米兰炸鸡排
米兰炸鸡排
- 180 蒜味香草烤鸡
鼠尾草柠檬烤鸡

183 蔬菜与豆

- 184 帕尔玛干酪烤茄子小胡瓜
帕尔玛干酪茴香橄榄
- 186 羊乳奶酪烤火腿菊苣
烤菊苣配核桃醋油汁
- 188 鼠尾草番茄烧白芸豆
意式培根迷迭香烧芸豆
- 190 洋蓐烩土豆
小胡瓜豌豆烩火腿
- 192 西西里岛烧茄子
红椒烧土豆
- 194 鼠尾草马斯卡彭奶酪南瓜
鼠尾草马斯卡彭奶酪茄子
- 196 蒜味烤土豆番茄
红椒橄榄烤土豆
- 198 意式焗甜椒
柠檬彩椒炖番茄
- 200 菠菜豌豆煎蛋饼
奶酪小胡瓜豌豆煎蛋饼
- 202 黑圆白菜烧豆子
松子烧菠菜
- 204 奶酪土豆四季豆
奶酪土豆橄榄红番茄

207 甜点

- 208 柠檬奶油布丁配覆盆子
咖啡奶油酒味布丁
- 210 甜杏果子冻馅饼
巧克力覆盆子果冻馅饼
- 212 巧克力榛仁奶油蛋冻糕
巧克力杏仁西梅蛋冻糕
- 214 柠檬乳清干酪馅饼
巧克力乳清干酪馅饼
- 216 杏仁梨子蛋糕
马沙拉橙味奶酪
- 218 焦糖奶油布丁配甜杏
柑橘奶油布丁
- 220 冻松糕配咖啡酱
萨巴里安尼冻圆松糕配覆盆子酱
- 222 杏仁饼干
葡萄干蜜饯果皮饼干
- 224 巧克力雪糕
朗姆酒巧克力碎片雪糕
- 226 经典提拉米苏
黑莓柠檬提拉米苏
- 228 班拿顿水果蛋糕
坚果巧克力水果蛋糕
- 230 榛仁巧克力冰激凌
速成香脆巧克力冰激凌
- 232 甜蜜缎带酥
蜂蜜肉桂缎带酥
- 234 西瓜巧克力碎片雪糕
西瓜橙子雪糕
- 236 贝利尼鸡尾酒冰沙
草莓意式香醋冰沙
- 238 开心果松子脆饼
杏仁巧克力脆饼





基础课程

BASIC COURSE



现在意式料理风靡全球，某些代表性菜式和甜品，例如千层面、提拉米苏已受到世界各地人们的喜爱。简单可口的家常食物，新鲜的食材和简单快捷的烹调手法使意式料理顺应了当下的烹饪风潮。

任何人都能做意大利料理。不管是仅用几分钟就能完成的一盘意面，还是花几小时小火煨煮出的一锅炖菜，意式料理的魅力就在于大部分的菜式都简单方便，不需要太多时间准备。掌握一些意式料理的烹饪方法绝对能让你在家人和朋友面前露一手，还能在日常工作生活时救你于忙乱之中。

意大利人的饮食习惯

意大利人非常热爱他们的美食，以致餐桌成为一家人生活的中心。早餐通常是一杯卡布奇诺咖啡或意式浓缩咖啡，伴着几片饼干或一份布力欧许奶油蛋卷（意大利布力欧许的口感更像是法式羊角面包）。午饭和晚饭没有太大的区别，传统的一餐包含四道菜：开胃菜、头盘、主食及甜点。开胃菜（即餐前小吃）可以是一道菜或几道小菜的组合，类似西班牙酒吧里给客人几碟下酒菜的形式。根据个人口味或所在地的偏好，头盘可以是意面、汤、烩饭或玉米糊。主菜通常是一道肉菜或鱼料

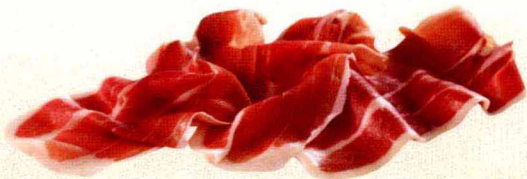


理，旁边配有蔬菜或沙拉。最后一道是甜点，即便只是简单的水果沙拉或新鲜果盘摆在桌上供大家分享，也很难被忽略不计。热乎香软的面包与滴滴馥郁的美酒是意大利餐桌上的常客，大部分的意大利人也喜欢在饭后享用一杯香气四溢的浓缩咖啡。

现今不是所有意大利人都照着传统方式进餐了，更多的时候，仅是一盘意面与一道肉菜，饭后吃点水果，或者一盘通心粉配上蔬菜也能吃得心满意足。如果午饭比较丰盛的话，晚饭也可以只是一碗有益健康的浓汤，如蔬菜通心粉汤就是不错的选择。不过，不管菜式怎样搭配，意大利人绝不会满足于只吃一份意面或一块牛排，他们的一餐可以简单但绝不能单调，营养需均衡，他们是真正懂得健康饮食的民族。

南北料理之分

意大利人常争论是否可将全国的美食统称为“意式料理”，实际上区域之间的烹饪传统差别还挺大的。举个例子来说，新鲜的通心粉、意面是北方人的日常食物，可是南方人不太买账了。另外南部的料理只采用橄榄油，而在20世纪50年代之前，北部料理都用黄油。要区分南北的风格其实也不难：比萨、番茄、莫泽雷勒干酪与辣椒是南部料理的明星；烩饭、奶油与黑胡椒则是北部的招牌。时至今日，南北部的料理界限开始模糊，以前有区域代表性的食材、菜品开始风行全国，走向世界。本书收纳的菜谱是意大利百姓人家的最爱，大部分是传统美味，余下则是受当代调味风格影响而改良创新的菜式。



意大利人的食品储藏间

意大利厨师可离不开一个食材齐备的食品储藏间，大部分食材在超市里就可以买到，某些特别的食材则需要亲自跑一趟意式熟食店。

鳀鱼（又称凤尾鱼、意大利小银鱼）

南部料理中常见到其娇小的身影，可选择在市场上贩卖的新鲜鳀鱼，也可以选择盐渍或油浸的鳀鱼。其中盐渍鳀鱼比油浸鳀鱼的口感新鲜些，不过使用之前需要反复冲洗除去盐分。也可将腌泡过的鳀鱼放在牛奶中弱化其味道。本书菜谱中所提到的鳀鱼均为腌泡制品。

刺山柑花蕾

这些小小的花蕾可用海盐腌制或浓盐水浸泡，使用前需用冷水反复冲洗以除去盐分和刺口感。个头小的刺山柑花蕾往往比大个刺山柑花蕾更美味。

奶酪（又称干酪、乳酪、芝士、起司）

莫泽雷勒干酪（Mozzarella），由乳牛奶或水牛奶发酵制作而成。乳牛奶制成的莫泽雷勒干酪更适用于需高温烹饪的菜式，但如果你想吃新鲜的莫泽雷勒干酪，例如放在番茄沙拉中食用，还是采用水牛奶做的莫泽雷勒干酪吧，吃起来会更有奶香味。莫泽雷勒干酪通常是泡在水里保存。

帕尔玛干酪 (Parmesan)：这种乳牛奶发酵制成的奶酪来自意大利北部的艾米利亚-罗马涅区域，使用范围较广，可擦成丝放在粉面上，也可直接拌入烩饭中或削片放入沙拉中。如果喜欢，掰成小块下红酒也很香。帕达诺奶酪与帕尔玛干酪味道相似，也是更为经济实惠的选择。

佩科里诺奶酪 (Pecorino)：这种绵羊奶发酵制成的奶酪来自意大利中部和南部地区，有不同的风味，成熟之后即可直接食用或擦碎用于烹饪，也可以继续放置，直到变干起裂缝。

乳清干酪 (Ricotta)：全天然的低脂软奶酪，用奶酪制作过程中剩下的乳清制作而成。把乳清重新加热，过滤后放入篮子里排出多余的水分，进行发酵，乳清干酪由此得名。在意大利之外的地方最容易找到的乳清干酪都是用乳牛奶制作的，本书也推荐使用此种奶酪。

果仁味羊乳奶酪 (Fontina)：这种口感温和的奶酪来自皮埃蒙特区，能均匀融化不起块，非常适合烹饪，各大知名超市与熟食店均有销售。

戈根索拉奶酪与多切拉特奶酪 (Gorgonzola and Dolce latte)：这两种蓝纹奶酪常用来制作拌粉面的酱料。戈根索拉奶酪与英国斯提耳顿奶酪 (Stilton)、法国罗克福尔奶酪 (Roquefort) 相比，味道更为浓烈。而多切拉特奶酪则奶香浓郁，口感细腻温和。

马斯卡彭奶酪 (Mascarpone)：黏稠的全脂奶酪，口感香浓细滑不刺激，常用于制作经典甜点提拉米苏。

火腿肉

普鲁修多生火腿（Prosciutto）：这是一类最常见的意式火腿（普鲁修多在意大利语里的字面意思就是生火腿），而其中最出名的一种叫帕尔玛生火腿（Parma Ham），是生火腿肉经盐腌后悬挂风干而成。用制作帕尔玛干酪剩余下的乳清喂养生猪，再用其后腿制成火腿，这就是帕尔玛生火腿的特别之处，口感会比其他意式生火腿更清甜。普鲁修多熟火腿，顾名思义，是经过烹饪处理后的火腿肉。意大利北部边境地区出产一种烟熏火腿叫斯贝克（Speck），有些食谱里会用到它。斯贝克火腿有一种浓烈的烟熏味，大多数熟食店和超市都有出售，如果买不到，也可以用德国威斯特伐利亚熏腿（Black Forest）代替。

橄榄油

橄榄油也分不同等级。初榨橄榄油是用橄榄果第一次冷榨而成的，带有醇厚香气，有的略带胡椒的辛味，有的带着坚果或青草的清香。如果制作冷盘或需要橄榄油作主调味料时，那么初榨橄榄油是最好的选择。如果需要油炸食物或煎炸蔬菜，可以采用二榨、三榨等比较便宜的橄榄油。

通心粉与意面

通心粉与意面是意大利的常见食品，不同的地区讲究不同



形状的粉面与酱料的搭配。制作粉面可以加蛋或不加蛋，可以用硬质小麦粉或软质小麦粉，既可吃新鲜制成的也可吃晒干的粉面。意大利人对粉面与酱料的搭配非常讲究，遵循普遍原则之外也有不少例外情况。怎样判断搭配是否合理，最保险的做法是跟着传统走，参照食谱，或者仿照意大利餐厅里的做法。根据自己的预算，尽量买地道的意大利品牌的商品。

人们通常认为新鲜制作的通心粉与意面就是要比干粉面更好更高档，这恐怕与真相差得有点远。新鲜的粉面是为了某些特别的形状和酱料而制作，主要流行于意大利中部和北部地区。而在意大利南部，例如西西里岛上的人们恐怕从小到大都没吃过新鲜的粉面呢！

玉米糊

经过研磨后的粗粒玉米粉加水煮过以后，看起来就像是土豆泥，常作为酱料用来配肉菜或鱿鱼料理。

一旦冷却，原本柔软的玉米糊会结成硬块，可以把其他食材放在上面再焗烤。烹饪玉米糊需要40分钟，不过你也可以购买意大利人日常所用的即食玉米糊，只需5分钟就可以了，因此本书菜谱里所推荐的也是这种省时省力的即食玉米糊。

豆类

红斑菜豆、白芸豆、鹰嘴豆和小扁豆常用在意式浓汤、炖菜和沙拉中。时令季节可选择刚出产的新鲜豆子，如果使用的是干豆，则需经过冷水浸泡。时间不够的时候，也可以采用冲洗过的罐装豆子，但分量需

是干豆的两倍。举例来说，食谱上说需要100克干红斑菜豆，则需要用200克冲洗过的罐装红斑菜豆替代。意大利人为了节约时间，常使用罐装豆子，所以意大利品牌的罐装豆子的质量通常较好，不妨去市场上找找看。

烩饭

现今的超市与熟食店均有出售，没有必要再花心思去琢磨用什么米做烩饭了，但注意要尽量避免购买无商标的烩饭。用意大利北部波河河谷出产的阿尔博里奥米（Arborio）、卡纳罗利米（Carnaroli）和维阿龙圆米（Vialone Nano）做出的烩饭是再好不过的了。烹饪过程中不断搅拌米饭有利于淀粉析出，烩饭会变得更加柔滑。

番茄

夏季意大利的市场上有各种各样的番茄，从鲜美多汁的李形番茄到甜香可口的樱桃番茄再到翠绿清香的沙拉番茄，种类繁多，每种番茄都有特别的用法。圣马扎诺村出产的李形番茄最适合用来做酱，剥皮后做成整番茄或番茄丁罐头也很常见。你可别看不起罐装番茄，意大利人也常在冬天使用罐装番茄。事实上，一年四季都能买到罐头番茄，总比温室大棚里未成熟的酸涩番茄强一些。把新鲜番茄做成细腻柔滑的酱，可以瓶装或盒装的形式出售，供烹饪之用，这样的番茄酱被称为帕萨塔酱。