

详尽的步骤图解，高手升级，新手零失败！

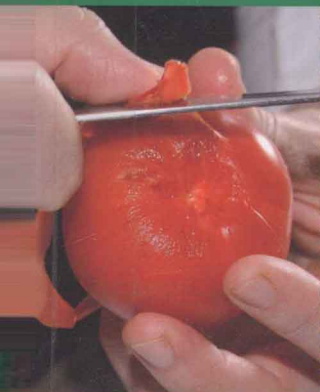
意大利餐

67种地道菜品，
700张彩色图解

制作大全



(日) 川上文代 著
书锦缘 译



TITLE: [料理の教科書]
BY: [川上文代]

Copyright © FUMIYO KAWAKAMI 2007

Original Japanese language edition published by Shinsei Publishing Co., Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Shinsei Publishing Co., Ltd.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2010, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社新星出版社授权辽宁科学技术出版社在中国范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2009第36号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

意大利餐制作大全 / (日) 川上文代著; 书锦缘译. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2010.4 (2010.7重印)

ISBN 978-7-5381-6327-8

I. ①意… II. ①川… ②书… III. ①食谱—意大利 IV. ①TS972.185.46

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第031501号

策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司(www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 陈杨

装帧设计: 李新泉

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京天成印务有限责任公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印张: 14

字数: 130千字

出版时间: 2010年4月第1版

印刷时间: 2010年7月第2次印刷

责任编辑: 谨严

责任校对: 合力

书号: ISBN 978-7-5381-6327-8

定价: 48.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

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

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6327

67种地道菜品
700张彩色图解

意大利餐制作大全

日本名师秘方传授，超人气餐点保证上手！
详尽的步骤图解，高手升级，新手零失败！

(日)川上文代 著
书锦缘 译



辽宁科学技术出版社

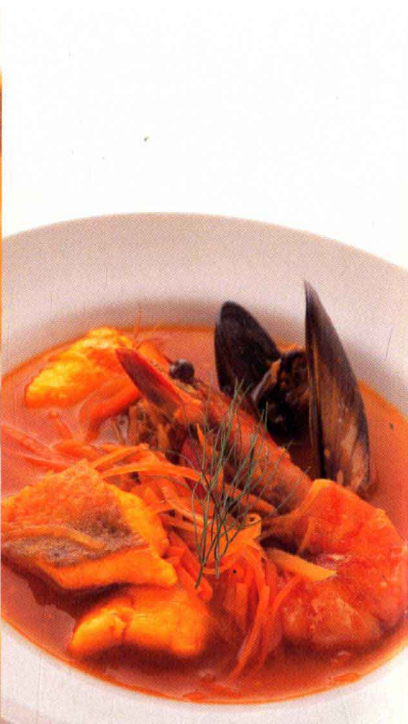
· 沈阳 ·

前言

这本书从薄切片(Carpaccio)、番茄炖菜(Capunata)等开胃菜讲起，先交代意大利面、炖饭等第一道菜的制作过程，然后又一一讲解了使用炖牛肚(Trippa)或小牛肉的第二道肉类主菜(主食)，以及提拉米苏、意式布丁等甜点(Dolce)的制作方法。

为了让初学者也可以安心地学习做意大利料理，在本书的食谱中特别细致地添加了小窍门、注意事项等内容，并附有烹调过程的照片。另外，还选取了一些失败的例子并配上照片，请大家一并参考。

炖饭和意大利面的火候是特别讲究的，因而非常重要。本书尽可能地附上详细的照片和说明，也清楚地记下量匙的份量。即使失败了大家也不要太沮丧，应该反思失败的原因，试着再次接



受挑战。

平时总是使用市面上卖的意大利面肉酱或者番茄酱汁，一旦尝试着自己来做，就可以吃到市售品所没有的美妙滋味，享受到成功的乐趣。意大利面或比萨大家一般都是在外面餐厅享用，看过本书后请您不妨试着挑战一下。虽然会稍微多花一点时间，但只要多下一点工夫，就可以让家里也变成意大利餐厅了。

请大家朝着制作出色香味俱全的意大利料理的目标而努力吧！

川上文代



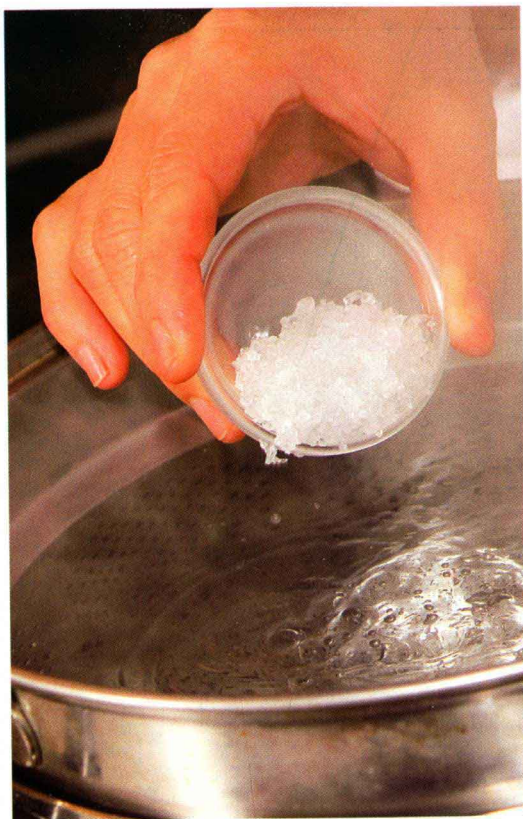
目录

前言	2
----	---

第1章

了解意大利料理

究竟什么是意大利料理呢?	10
意大利食材一览	12
各种高汤的制作方法	16
9种基本材料	20
意大利面的煮法及材料的准备	22
蔬菜的常见切法	25
调味料的计量方法	26



第2章

开胃前菜

意大利餐厅的等级及菜单的构成	28
白肉鱼薄片	29
意大利料理的诀窍与重点①	32
牛肉薄片	33
意大利料理的诀窍与重点②	36
圆茄炖菜	37
意大利料理的诀窍与重点③	40
海鲜沙拉	41
意大利料理的诀窍与重点④	44
3种意式面包片	45
意大利料理的诀窍与重点⑤	48
牵丝饭团	49
意大利料理的诀窍与重点⑥	52
酱烧章鱼	53
意大利料理的诀窍与重点⑦	56
杂谷米沙拉	57
意大利料理的诀窍与重点⑧	60
蔬菜烘煎蛋	61
意大利料理的诀窍与重点⑨	64
意式乳酪焗茄饼	65
意大利料理的诀窍与重点⑩	68



2种香料面包粉的烘烤	69
意大利料理的诀窍与重点⑪	72
3道烤箱烘烤料理	73
意大利料理的诀窍与重点⑫	76
冷腌油醋竹筴鱼	77
意大利料理的诀窍与重点⑬	80
格状蔬菜咸派	81
意大利料理的诀窍与重点⑭	84
热蘸酱	85
意大利料理的诀窍与重点⑮	88
3种配菜	89
意大利料理的诀窍与重点⑯	92

第3章

意大利面

煮意大利面的重点	94
茄汁意大利面	95
茄汁拌螺旋面搭配玛斯卡邦起司	97
蒜香番茄鳀鱼面	98
意大利料理的诀窍与重点 17	100
香蒜辣椒意大利面	101
香蒜辣椒意大利面的配菜	103
意大利料理的诀窍与重点 18	104
意大利千层面	105
意大利料理的诀窍与重点 19	108
沙拉意大利冷面	109
意大利料理的诀窍与重点 20	112
奶油风味宽板面	113
意大利料理的诀窍与重点 21	116
鳀鱼油菜花猫耳面	117
意大利料理的诀窍与重点 22	120
海鲜意大利面	121
意大利料理的诀窍与重点 23	124
培根蛋面	125
意大利料理的诀窍与重点 24	128
肉酱意大利面	129



肉酱拌马铃薯面疙瘩	131
意大利料理的诀窍与重点 25	132
4种起司风味的斜管面搭配橄榄油酱	133
意大利料理的诀窍与重点 26	136
墨鱼意大利面	137
意大利料理的诀窍与重点 27	140
罗勒酱拌意大利面	141
罗勒酱拌特飞面	144
意大利料理的诀窍与重点 28	146
南瓜面疙瘩	147
意大利料理的诀窍与重点 29	150



第4章

汤 比萨 炖饭

第一道菜之谜.....	152
意大利什锦蔬菜面汤.....	153
意大利什锦蔬菜面汤的小小变化	155
意大利料理的诀窍与重点 30	156
烤厚片比萨.....	157
那不勒斯风比萨	160
意大利料理的诀窍与重点 31	162
蕈菇炖饭.....	163
意大利料理的诀窍与重点 32	166
海鲜汤.....	167
意大利料理的诀窍与重点 33	170



第5章

主菜

关于意大利的酒类.....	172
罗马风的跳进嘴里.....	173
意大利料理的诀窍与重点 34	176
猎人式烩鸡肉.....	177
意大利料理的诀窍与重点 35	180
酥炸鱼贝海鲜.....	181
意大利料理的诀窍与重点 36	184
烘烤石鲈.....	185
意大利料理的诀窍与重点 37	188
煎烤小羊排.....	189
意大利料理的诀窍与重点 38	192
鲜镶墨鱼.....	193
意大利料理的诀窍与重点 39	196
自制手工香肠.....	197
意大利料理的诀窍与重点 40	200
炖煮牛肚.....	201
意大利料理的诀窍与重点 41	204



第6章

甜点

与基督教有着相当渊源的意大利点心···	206
提拉米苏·····	207
意大利料理的诀窍与重点④·····	210
意式圆顶蛋糕·····	211
意式布丁与杏仁蛋白甜饼·····	214
意式蛋奶盅·····	216
西西里香炸起司卷·····	218
冷霜雪糕·····	220
2种意式咖啡饼·····	221
意式鲜奶酪·····	222
搭配碎粒杏仁饼的阿芙佳朵·····	223



图书使用说明

- 书中所谓“EXV橄榄油”指的就是“顶级冷压橄榄油”（Extra Virgin Oliver Oil）。
- 干燥的长形意大利面和短形意大利面的水煮时间，请参考商品上所标示的时间。本书中所标示的时间仅适用于手工制意大利面的水煮时间。
- 煮意大利面用的食盐或水、余烫水煮素材的水以及预先处理时使用的调味料都在基本用量外。
- 烤箱和微波炉的机种不同使用特性也不同，请大家根据食材调整时间。
- 油炸用油建议使用色拉油或纯橄榄油。
- 材料记录中，1杯=200ml、1大匙=15ml、1小匙=5ml。
- 食谱中记载的所需时间仅供参考。会依食材的状态和气候等因素有所改变。
- 食谱中的高汤、小牛高汤、鸡高汤的作法，请参考P16~19，香蒜油、辣油、香油葱、番茄酱汁、罗勒酱等的作法，请参考P20~21。也可以使用市售产品。
- 食谱中的量杯的份量也都是参考标准，会依材料的状况而略有差异。文中㊦就是料理的重点，㊧就是料理应注意的要点，㊨就表示是准备作业。
- 材料中使用的鸡蛋是1枚55~60g的大小。

第1章 了解意大利料理



究竟什么是意大利料理呢？

有着特色食材的美食王国——意大利，究竟它的料理又是何种风貌呢？

由于南北狭长的地理之便，意大利可以取得丰富的食材，更增加了其饮食的无限魅力。

在中国，意大利料理也很受欢迎。尤其是意大利面和比萨，备受青睐。

所谓的意大利料理，其实就是各地料理的综合

被五个海洋所环绕、地形呈长靴状的意大利，北部邻接阿尔卑斯山脉，由北往南连接着亚平宁山，是一个有着广袤肥沃土壤的国家。也因为南北狭长，而使得地形和气候有着相当大的差异，具备更多丰富多样的食材。此外，在其成为一个统一国家的150年之前，意大利国土境内就已经具备城邦形态了。或许正因为这样的状态，使得各地区文化和生活习惯等不尽相同，使用当地特产的食材正是各地区饮食的特色。

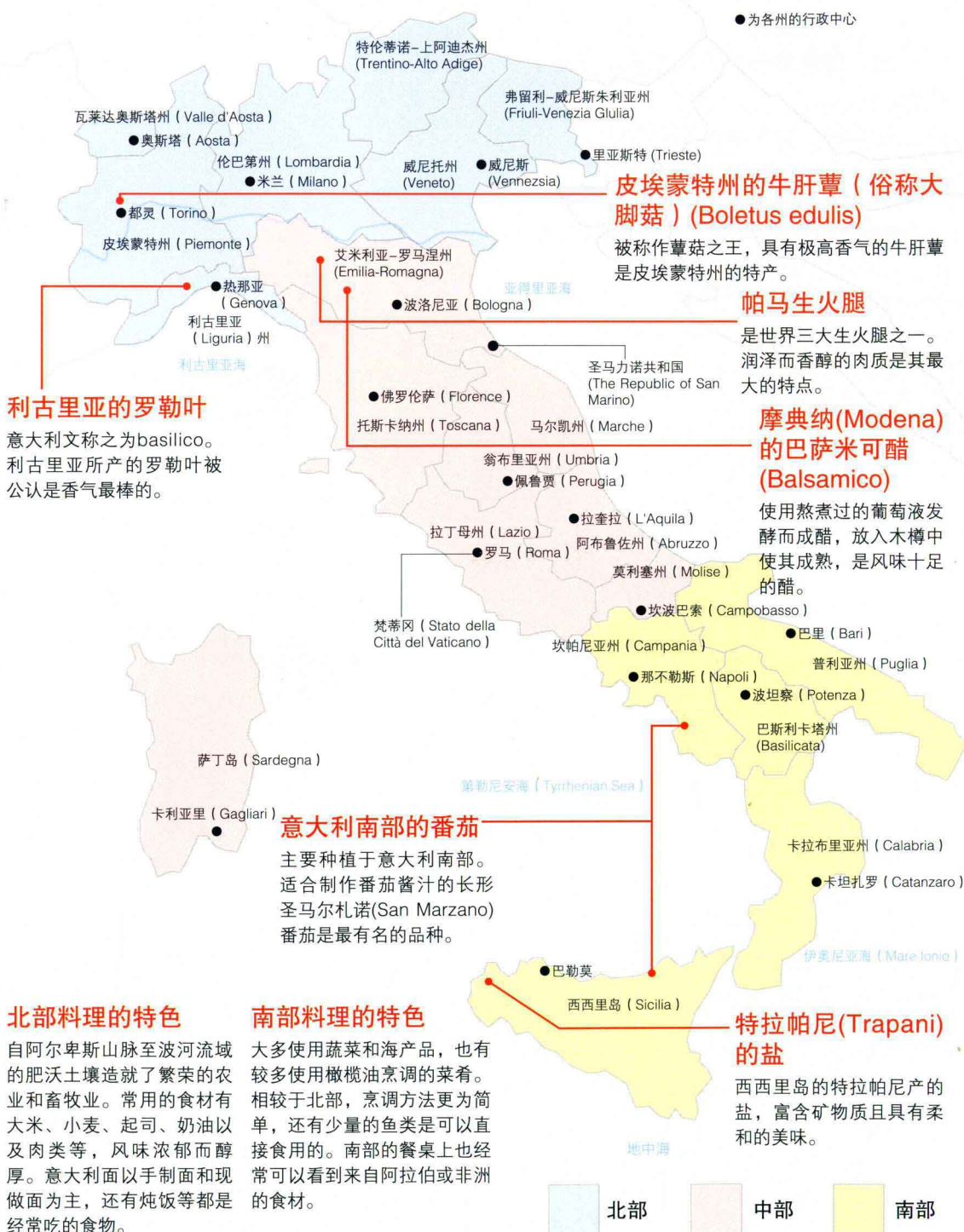
特别是在北部和南部地区有着显著的差异，有着阿尔卑斯山脉至波河(Gave de Pau)一带肥沃平原的北部，较多使用大米、乳制品和肉类等口味浓重的食材。而全年气候温暖的南部地区，则大部分是使用番茄和茄子等蔬菜，或是采用地中海沿岸丰富的海产，清爽简单的调味是南部的特征。

虽然不同地域的饮食各具特色，但无论是哪一种意大利料理，其最大特征就在于大部分都简约质朴，让人可以轻松享用。因为，意大利菜肴基本上都是由家庭料理传承发展而来的。与法国菜肴拘泥于酱汁或摆盘的特点不同，不管时代再怎么变迁，意大利料理基本上都还是“妈妈亲手调制的味道”。



具有强烈地方特色的意大利料理

在各州的特殊物产当中，选取了其中最具代表性的。



意大利食材一览

南北狭长的意大利，因各地区的气候和地形的不同，而造就了各式各样的食材。如果没有这些多样化的食材也就不会有这么丰富的意大利料理了。在此不妨列举一些最具代表性的材料。



橄榄油

大部分都产于意大利的普利亚州(Puglia)，具有果香且呈金黄色是其特征。卡拉布里亚州(Calabria)、托斯卡纳州(Toscana)、西西里州(Sicilia)也有相当的产量。



白、红酒醋

以葡萄酒发酵而成的酒醋。白葡萄酒醋风味独特、酸味较强，适合鱼类的烹调以及用于调配油醋腌酱或沙拉酱汁等。红葡萄酒醋略带苦味，风味更醇厚，适用于所有的菜品。

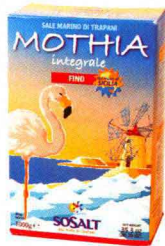
调味料

仅使用纯橄榄油，是意大利料理独一无二的特色了。像酿酒一般用葡萄发酵而成的巴萨米可醋(Balsamico)以及富含更多矿物质的食盐，都是造就意大利料理非同一般美味的重要食材。



巴萨米可醋(Balsamico)

艾米利亚-罗马涅州(Emilia-Romagna)的摩典纳(Modena)地区、瑞吉欧艾密莉亚(Reggio Emilia)地区特产的醋。常作为酱汁或沙拉酱的调味料，也可以直接浇在水果上食用。

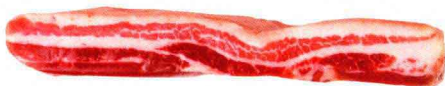


盐

被五个海洋所包围的意大利的盐含有丰富的矿物质。特别是在西西里州的特拉帕尼，至今仍延续着两千多年的制盐法。

肉类和水产的加工品

意式培根(Pancetta)或意式腊肠(Salami)等肉类加工品，意大利文称之为“Salumi”，不同的地区有各自的传统制法。最具代表性的水产加工品就是鲱鱼或鳕鱼干。放上香肠片或者将其切碎撒在料理上，是不可或缺的提味料。



意式培根(Pancetta)

猪五花肉用盐揉腌之后熟成的肉片。有的也会添加一些香草类的香料。经常作为意大利面或汤品的食材，可以增添风味和香气。



生火腿(Prosciutto)

未经加热的猪腿肉以食盐腌渍、干燥而成，是最具代表性的肉类加工品。特别有代表性的是艾米利亚-罗马涅州(Emilia-Romagna)的帕马生火腿(Parma Ham)，就是以传统方法制成的。

菲利诺风味意式腊肠



托斯卡纳风味意式腊肠



意式腊肠(Salami)

在猪绞肉中混拌了猪背油等油脂，干燥而成的香肠，在意大利各地都有制作，其中最出名的是托斯卡纳州(Toscana)生产的托斯卡纳风味意式腊肠(Salame toscano)。

泥状



片状

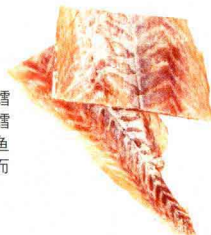


鲱鱼

将鲱鱼去除头部和内脏，以盐或橄榄油腌渍而成。橄榄油腌鲱鱼有剔除了鱼皮、鱼骨的片状，以及捣成泥状的两种。

鳕鱼干

鳕鱼的加工品中，有将梭鲭的头和内脏干燥而成的咸鳕鱼干(stoccafisso)以及将鱼身对切开后用盐腌制干燥而成的盐渍鳕鱼(baccalao)。

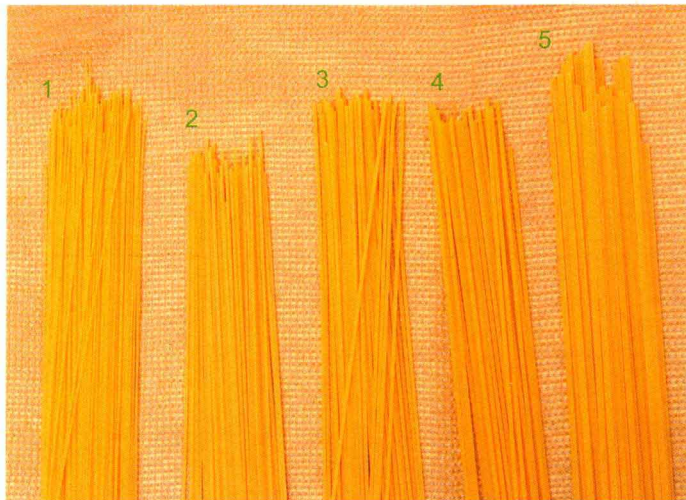


意大利面(Pasta)

Pasta简单的理解就是“揉搓的面团”的意思。用于指全部面食时，则称之为面点(paste alimentari)。意大利面分为干燥和新鲜的两大类，干燥意大利面又分为长形、短形等种类。

长形意大利面

原料当中使用硬麦粗粒面粉(semolina)，加水 and 盐揉搓而成的细长面条，常见于意大利南部。从直径0.9mm左右的极细面条，到中间有孔洞的2.5mm的粗面条，各式各样，应有尽有。用较深的大锅来烫煮面条是煮出好吃面条的关键。



- 1.天使发丝细面(0.9mm)
- 2.意大利极细面(1.4mm)
- 3.意大利细面(1.6mm)
- 4.意大利面(1.9mm)
- 5.细扁面



短形意大利面

有通心粉和笔管面，还有贝壳面、水管面等各种形状。比较小的面可以使其浮在汤品上，即使在浅锅中也可以烫煮，并且保有意大利面的弹牙状态，做起来很方便。在意大利，较常食用短形意大利面。

- 1.笔管面(前端像笔的形状)
- 2.螺旋面(有沟槽状)
- 3.蝴蝶面(蝴蝶的形状)
- 4.贝壳面(贝壳的形状)

面皮·现做·鸡蛋面

意大利北部常吃的面，主要由面粉、鸡蛋和盐制成。因此，有着干燥意大利面所没有的柔软口感，这是其最主要的特征。这种面中加了鸡蛋，还包裹了其他的食材，或者用菠菜、番茄等染色调味，真是色香味俱全。



- 1.千层面(面皮)
- 2.意式面疙瘩
- 3.意大利宽面(宽约8mm)
- 4.意式饺子(包入了其他材料)
- 5.意大利宽面(宽约3mm)

起司

在全球8000种以上的起司当中，约有500种是由意大利制作出来的。在意大利，与其说吃起司，不如说是将其运用于料理或点心之中。相对于新鲜软质的乳酪和蓝纹起司，硬式起司更占主流。



帕马森干酪(Parmigiano-Reggiano)

帕马森干酪是世界闻名的意大利起司。无论是奶牛的饲养还是其风味香气以及成熟过程等，都经过严格的管理。即使在意大利，也只有摩典纳(Modena)、洛尼亚(Bologna)等五县被认定允许生产。



马斯卡邦乳酪(Mascarpone)

乳脂成份在70%以上，是一款味道浓醇的新鲜乳酪。在意大利境内可以全年制作。因为有着鲜奶油般的风味，所以经常被用来制作提拉米苏等甜点。



瑞可达起司(Ricotta)

将起司制造过程中所产生的乳清加热至90℃，使其浮上表面后制成的。瑞可达就是再度加热的意思，故而以此命名。意大利南部经常制作这种起司。

塔雷吉欧乳酪(Taleggio)

在意大利是一种较为少见的水洗式乳酪。以牛乳为其原料，中间稍稍柔软且有少许的甜味，但熟成期要用盐水洗表面，所以表皮有很独特的味道。



卡斯特尔马诺干酪(Castelmagno)

生产于皮埃蒙特州(Piemonte)的三个地区。以牛乳为主要原料，再混入羊乳。仅能在条件不太好的山岳地带制作，因而产量有限，是高价珍贵的干酪。

水牛制品



乳牛制品



莫札里拉起司(Mozzarelli)

将水牛和乳牛凝固了的牛乳放在热水中搓揉，再将其剥成适当大小的新鲜软式起司。因不含盐分，所以经常会撒上食盐、胡椒、橄榄油等来食用。



帕达诺起司(Grana Padano)

形状和制作方法都与帕马森干酪(Parmigiano-Reggiano)十分类似，但帕达诺起司的熟成时间需要9个月，较为短暂。意大利北部的波河流域平原是其主要的生产地。



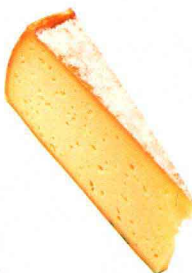
戈尔根佐拉蓝纹起司(Gorgonzola)

在伦巴第州(Lombardia)的戈尔根佐拉村中，从公元九世纪就开始生产了，是有着悠久历史的起司。分为辣味(Piccante)和甜味(Dolce)两种。



佩克里诺乳酪(Pecorino)

所谓的佩克里诺就是以牛乳制成的起司的总称。在罗马制作就会称之为“罗马佩克里诺”，将产地也列入名称中。咸味较重，因此舌尖上的特殊咸味就是其最大的特征。



意式芳汀那乳酪(Fontina)

以连接瑞士和法国的瓦莱达奥斯塔州(Valled'Aosta)原产种牛的牛乳制成。充满弹性和香甜风味，加热溶化时会散发出独特的香气。

谷类

虽然意大利属于欧洲，却也是个食用大米的国家。只是在意大利，米饭不是当做主食来食用，而被看成是蔬菜的一种，运用于汤品或沙拉中。其他的麦片、裸麦、玉米粉(Polenta)等也经常用于料理中。

意大利米



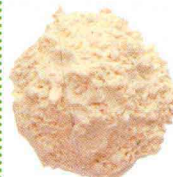
卡纳罗利(Carnaroli)

细长且米粒较大。不太具黏性也不容易煮糊，适用于炖饭。

纳诺米(Nano)

米粒稍圆。除了可用于炖饭外，也常被用来代替蔬菜或意大利面。

面粉



小麦粉

在意大利，面粉的精度依序分为00、0、1、2、全麦粉等。照片为精制度00的面粉。



硬麦粗粒面粉(semolina)

是制作意大利面的原料粉。面粉的颗粒较硬，粉粒呈较粗的砂状。



玉米粉

玉米的粉末。也是以热水搅拌做成的玉米糕(polenta)的名称。有黄色和白色两种。

蔬菜

在季节变化丰富的意大利，各地都种植蔬菜。地方料理中也常使用多种蔬菜，市场几乎每天都满满地排列着各种颜色的新鲜蔬菜。



番茄

南部特产圣马尔札诺(San Marzano)品种的番茄，甜度和酸味恰到好处，也很适合加热后食用。



吉康菜(Chicorée)

在英文当中称为菊苣(endive)，就是我们说的苦苣。口感很好且具有微微的苦味。经常用于做生菜沙拉。



栉瓜(Zucchini)

瓜科，别名西葫芦，是南瓜的一种。也有带着黄花的栉瓜。



茴香

芹科多年生草本植物。具有清爽和略带甜味的香气，经常用于油醋腌渍和炖煮。



甜椒(Paprika)

甜辣椒的一种，比青椒更富含水分，椒肉更厚，可生食。



洋蓟(Artichoke)

菊科花苞的一种。别名：朝鲜蓟、洋百合。营养价值极高，有“蔬菜之皇”的美誉。有强烈的涩味，花萼和花瓣的部分可食用。



苦苣(Endive)

英文称为苦白苣(chicory)。是菊苣的变种，用布覆盖后使其软化栽培而成的嫩芽。

蕈菇类

在意大利最具代表性的菇类，就是牛肝蕈和松露。松露号称是世界三大美味之一，意大利的翁布里亚州(Umbria)是其主要产地。牛肝蕈又分新鲜和干燥的两种，市面上销售的大都是干燥的。



干牛肝蕈(Porcini)

艾米利亚-罗马涅州(Emililia-Romagna)产的最为著名。新鲜牛肝蕈的香气更浓，浸泡干牛肝蕈的汤汁还可用于制作料理，多半被用在汤类、炖饭或是意大利面中。

蘑菇

在意大利是最常见的菇类。有着较丰厚的菇肉，虽然小但却能搭配各式各样的料理。



黑松露(Truffe)

分白色和黑色的两种。白色的较为稀少。没有蕈菇类特有的伞帽和菇柄，表面粗糙。大多切成薄片或切碎使用。

番茄加工品

有加热处理过的去皮番茄、连同果汁的整粒罐装番茄、在太阳下曝晒干燥的番茄干等，在意大利还有很多方便使用的加工品。



酸豆

将山柑科的花苞用盐或醋腌渍而成。可加入意大利面酱汁或直接食用。

罗勒酱

将罗勒叶、橄榄油和松子一同用果汁机或食物调理机搅打而成的膏状酱料。

其他加工品

还有各式各样的非常多的食材用来制作意大利料理，比如番茄加工品、橄榄、酸豆等都是意大利家庭的常备材料。香草类和豆类也是绝对不容忽视的。

橄榄

餐桌上的橄榄，主要有绿橄榄和黑橄榄两种。有除去了橄榄核的，还有连同橄榄核与红甜椒或鳀鱼制成罐头的，等等，种类繁多。

