



金牌意大利餐



(日) 片冈护/著 邓楚泓/译

意大利料理界巨匠片冈护亲自传授

134款地道美味的意大利料理 足不出户享受欧陆风情

从前菜到甜品，无所不包

沙司、开胃菜、汤、面食、菜肴、甜品、饮品

就算是料理新手，也不会烹调失败

详细介绍食材及烹饪方法，附有与讲解同步的照片

LA CUCINA ITALIANA

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



TITLE: [イタリア料理の基本]

BY: [片岡 護]

Copyright © Mamoru Kataoka /Kazuo Mizutani

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.

© 2012, 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内独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2010第422号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

金牌意大利餐 / (日) 片冈护著; 邓楚泓译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5381-7527-1

I. ①金… II. ①片…②邓… III. ①食谱—意大利 IV. ①TS972.185.46

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第121867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: 米海鹏

设计制作: 王 青

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: 北京启恒印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 14

字 数: 200千字

出版时间: 2012年8月第1版

印刷时间: 2012年8月第1次印刷

责任编辑: 卢山秀 谨 严

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-7527-1

定 价: 49.80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/7527



MAMORU · KATAOKA

金牌意大利餐

LA CUCINA ITALIANA

(日) 片冈护 著

邓楚泓 译

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

目录 CONTENTS

前言	4
什么是意大利料理	6

意大利料理的底料和基本制作方法

番茄酱汁	10
法式色拉调味汁	11
意大利白酱汁	12
蒜泥蛋黄酱	13
红葡萄酒酱汁	14
白葡萄酒酱汁	15
美味牛肝菌酱汁	16
热那亚风味酱汁	17
荷兰芹酱汁	18
大叶酱汁	19
白酱汁	20
英式酱汁	21
墨鱼酱汁	22
小牛高汤	23
肉汤	24
鱼肉清炖汤	26
清汤	28
◆意式酱汁打破限制，冲向世界！	30

前菜

牛肉卡尔帕乔	32
海鲜美味沙拉	34
小鲍鱼蔬菜沙拉	36
金枪鱼扇贝蛋挞	38
鱼肉卡尔帕乔	39
米饭沙拉	40
毛蟹沙拉	42
番茄和意大利白干酪	44
章鱼芹菜沙拉	45
白色龙须菜沙拉	46
面包沙拉	48
闷烧茄子沙拉	49
茄子海胆奶汁烤菜	51

拉涅利风格蛋卷	52
香炸米橙	54
土豆奶油烤菜	55
鲍鱼蒜蓉奶酪	56
意大利炸海鲜	57
意大利风味龙虾奶汁烤菜	58
墨鱼风味小菜搭配墨鱼酱汁	59
意大利调味饭升级版	60

意大利开胃汤

鱼贝海鲜汤	62
西班牙番茄冻汤	64
清汤冻	65
意大利蔬菜汤	66
肉汤细丝面	68
奶油蘑菇汤	70

意大利比萨

手工制作比萨面团	72
意大利什锦比萨	74
牛肉卡尔帕乔比萨	76
热那亚酱汁比萨	77
大蒜番茄比萨	78
蘑菇酱比萨	79
四季比萨	80
意大利比萨饺	81
意大利传统三明治帕尼尼	82
吐司比萨	84

意大利面

手工制作意大利面	86
白肉鱼意大利饺子	88
意大利菠菜卷	90
红紫菊通心粉	92
乡村风味意大利宽面	94
奶油乳酪意大利宽面条	96
意大利扁面条 热那亚酱汁	97
海鲜意大利面	98
肉酱通心粉	100
香辣番茄酱通心粉	101
番茄罗勒底料意大利面	102

意大利白干酪茄子面	104
沙丁鱼番茄酱汁意大利面	105
番茄辣椒酱意大利面	106
蒜蓉意大利面	107
菜园意大利面	108
长枪墨鱼和芝麻菜意大利面	110
生菜和乌鱼子意大利面	112
法式海鲜炖煮面	113
蛤蜊海鲜意大利面	115
鲜火腿西兰花猫耳朵	116
香菇意大利面配松露	118
三文鱼龙须菜意大利宽面	120
卡波娜拉意大利面	121
◆意大利面种类	122

意式汤团肉汁烩饭

马铃薯菠菜团子	124
南瓜团子	126
奶油风味焗饭	128
罗马风味奶油焗团子	130
牛肝菌肉汁烩饭	131
米兰风味烩饭配鹅肝	132
海味肉汁烩饭	134
墨鱼酱汁烩饭	135
芦笋肉汤烩饭	136

鱼类料理

意式水煮鲷鱼	138
香草烧石鲈鱼	140
香醋酱汁鲈鱼	142
红辣椒酱汁赤鲷鱼	143
锡纸烤鱼	145
咖喱风味沙丁鱼	148
黑橄榄酱汁鲷鱼	149
龙虾配生火腿	150
苦艾酒风味鲑鱼	152
汤焗日本须鲷鱼	155
香煎银鲳蘑菇	158

肉类料理

青椒酱汁鸭肉	160
--------------	-----

米兰风味牛排	161
米兰风味炖牛肉	162
恶魔鸡	165
◆意大利料理中不可思议的菜名	167
番茄红烩牛胃	168
炖牛尾	169
番茄红炖肉	171
威尼斯风味炖鸡肝	173
马尔萨拉嫩煎牛排鹅肝	174
牛肉薄片料理	175
嫩牛肉配生火腿	176
蘑菇酱汁牛里脊肉	178
◆装盘的建议	179
◆食材的选择方法	180

甜品

基本海绵蛋糕	182
水果馅饼	185
苹果馅饼	189
萨巴里安尼和水果配山莓酱	190
巧克力蛋糕	192
蛋奶布丁	193
糖水桃子配格兰尼它冰糕	194
白兰瓜甜汤	196
红橙果冻和猕猴桃的格雷伯爵冰糕	198
白色雪山	199
提拉米苏	201
◆制作甜品不能缺少的材料	204

开胃酒餐后酒

鸡尾酒	206
无需兑水的餐后酒	208

写给想要精通意大利料理的人们

◆熟练掌握橄榄油的使用方法	210
◆意大利料理的制作材料 蔬菜、奶酪	212
◆意大利料理的制作材料 调味料、其他	214
◆美味意大利面的煮制方法	216
◆写给享受料理的朋友们	218
◆料理心得	220
◆写给深爱意大利料理的人们	221

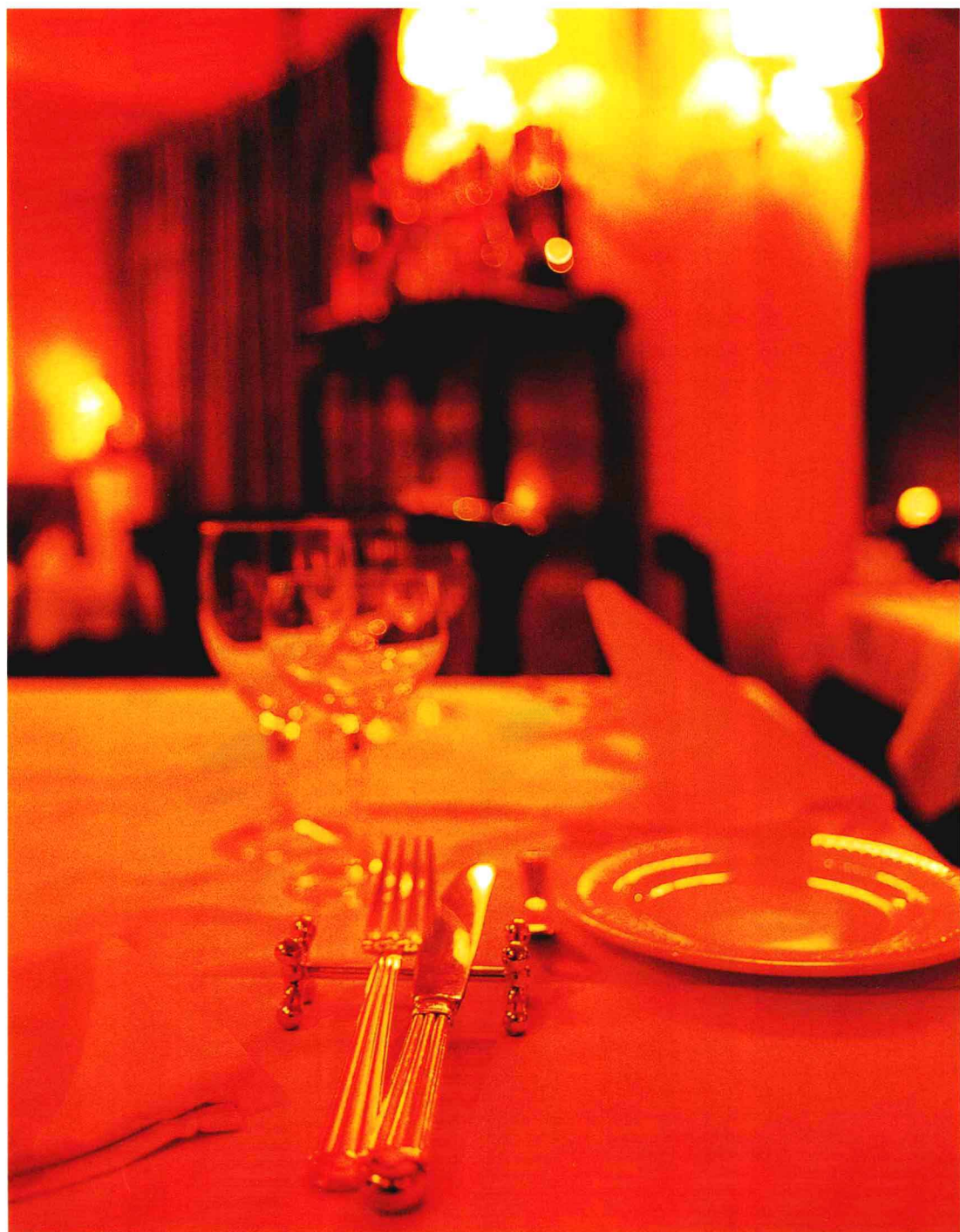
前言

现在说到意大利料理，与从前只有比萨和通心粉的时代相比，制作材料变得随处都可以购买到。制作地道美味的意大利料理也不再是梦。那么，具体来说我们应该怎样制作意大利料理呢？

刚刚学做的时候看菜谱照猫画虎当然是无可厚非。但是，菜谱不管怎么说也只是一个参考。照猫画虎结果还是制作不好这是非常正常的事情。所以，我非常希望大家坚持练习，制作出自己的风格，而不要浅尝即止，失败之后就气馁不学了。制作料理虽然和学习艺术有一定的区别，但是制作料理也是表现自己的一种方法，同样也是一门非常享受的艺术。注重人的感受，并使其变得快乐，这就是制作料理蕴含在生活中的艺术。

从某种意义上来说，意大利料理的制作对于我来说意义非凡。随着经验的丰富以及不断地学习，我制作料理的方式也随之变化。20岁时初到意大利的新奇与感动；回到日本、对于意大利料理的继续追求，开店的回忆，还有很多很多……随时而变，永无止境的是意大利料理。我无法抗拒意大利料理的魅力，毅然成为一名制作意大利料理的厨师。所以，如果让我停止现在的工作也就可以说是剥夺了我幸福的权利！

饮食作为人类活动衣、食、住、行中的一项是不可缺少的。我也非常确信，在今后的发展过程中，饮食的重要性会越来越被人们所认同。所以，我非常希望当我们每次烹饪可口饭菜的时候，不但思考如何制作可口的菜肴让人享用，还要把握未来，把营养健康的饮食观念时刻记在心头，用心来制作健康的美味佳肴！



什么是意大利料理

各地佳肴的集合

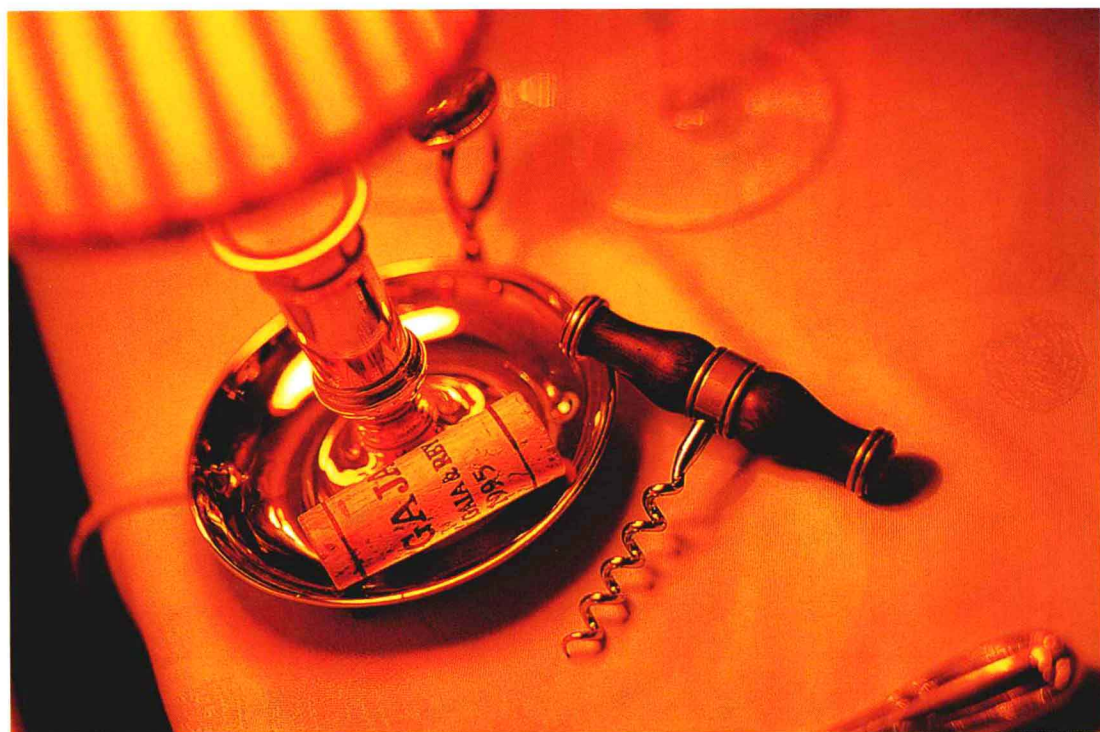
说到意大利料理想要一言以蔽之实属不易，这也正是其魅力之所在。意大利本土地形为南北走向的狭长地势，料理的口味也随南北地域的区别而有所差异。每个地方都有其独特的菜肴，并且非常好地保留着每道菜的个性。如果您想要学习意大利料理的制作方法，我推荐您在意大利国内各个地方走一走看一看，相信您一定会有很多“美味”的邂逅哦！

和日本料理相近的感觉

如果把料理大致分类，可以分为法式料理、中国料理、日本料理等，而这其中意大利料理的感觉和日本料理最为相近。之所以这么说，是因为意大利料理会很好地突出材料的味道，制作出季节感非常强的菜肴。像鱼类的Carpaccio（Carpaccio在意大利是指切薄片的生牛肉，这里是指切成薄片的蔬菜。）能够很好地品尝到鱼类的生鲜，以及丰润的口感，和日本料理的生鱼片感觉非常相似。从这种角度上来看，意大利料理非常适合日本人的口味。

意大利人不会制作的意大利料理

直到20岁我一直都在日本生活，所以即使我在意大利开过餐馆，但我始终还是一个日本人。打个比方来说，就好似在日本的寿司店里让一位美国人来制作寿司一样。不管怎么说都有些不自然。而我是日本人这个事实却是到什么时候都不会改变的。那么可能有朋友会问，作为一个日本人来制作意大利料理的时候我们应该怎么办呢？我想说的是不要迷失自我，不要忘记自己的根本就好了。也就是要制作日本人的意大利料理，换句话说，就是借助意大利料理这个形式来制作我们自己的美味佳肴！





片冈护 (Kataoka Mamoru)

生于1948年。1968年被选为日本大使馆总领事主厨，前往意大利米兰，之后在意大利国内的餐厅进修实习，5年后回日本。曾在日本的代官山“小川轩”、西麻布“MARIE”担任厨师，1983年4月，以主厨的身份在西麻布开创“AL PORTO”餐厅。首创以小盘子来盛装意大利料理等，成为简约意大利风格的始祖。1992年在日本三田开设意大利料理店“AL POROTO”，1993年在日本大阪担任料理节目的制作人。他还经常出现在电视、杂志、烹饪教室中，活跃于各个领域，著书颇多，是时尚意大利料理风格的开创人。



意大利料理的 底料和基本 制作方法

Salsa

为了更好地体现意大利料理制作材料的新鲜，请您一定要学好决定意大利料理味道的底料的制作方法。很多底料都能制作完成后长时间放置，掌握了其制作精髓您料理的水平一定会更上一层楼！

番茄酱汁

意大利番茄酱汁在意大利鱼类料理、意大利面等多种料理中被广泛使用。在日本很多人选择使用超市出售的罐头，制作出的酱汁味道比较浓。现在让我们来亲自动手煮制，口感润滑纯正的番茄酱汁吧！

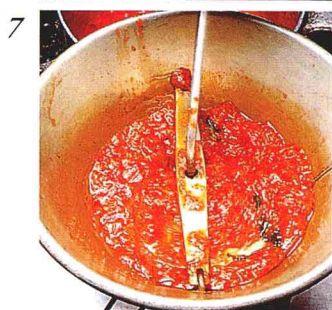
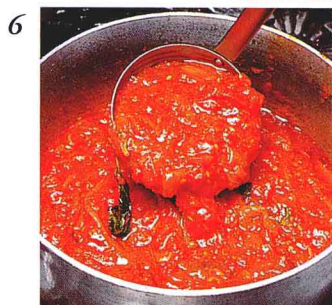
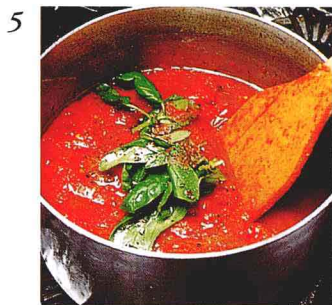
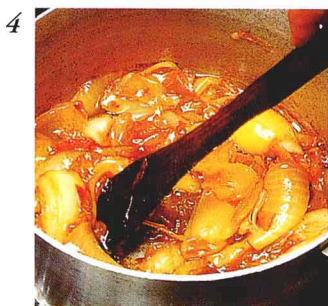
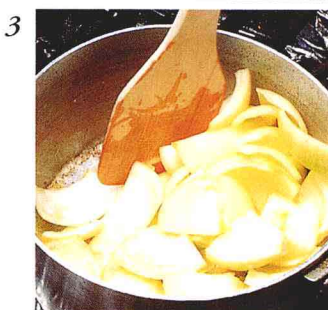
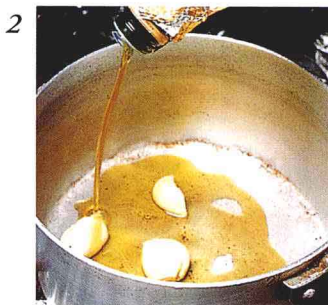
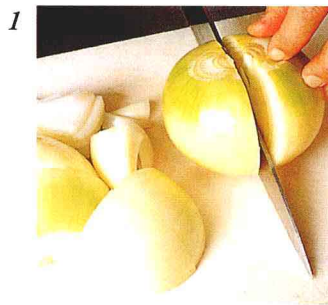
制作材料（1.5L用量）

整个番茄（番茄罐头）…………… 2kg
洋葱…………… 2个
罗勒…………… 8~10片
蒜…………… 两瓣
不干性橄榄油…………… 150mL
食盐、胡椒…………… 各少许



制作方法

- 1 将洋葱剥皮切成大块，用手或者切肉器将蒜碾碎。
- 2 将橄榄油以及蒜末放入锅中，然后再开火加热，不要使蒜末烧焦。
- 3 放入洋葱，小火炒。
- 4 使用木质铲子不断搅拌，小火慢炒1小时左右，直到洋葱表皮颜色变成微黄。
- 5 加入整个番茄，然后把整片罗勒片直接放入锅中，加盐、胡椒进行调味，开大火翻炒。
- 6 在煮开之前改成小火，使用木质铲子把西红柿搅拌碎，煮40分钟左右。
- 7 取下锅，用漏勺或者十字铲子搅拌酱汁，完成。



法式色拉调味汁

清淡爽口，适合与各种材料搭配，为您的餐桌添彩！

制作材料（300mL用量）

洋葱	1/2个
醋	1/3杯
色拉油	200mL
芥末	1小勺
柠檬汁	1大勺
食盐、胡椒	各少许

制作方法

- 1 将洋葱剥皮搓成碎末，放入盆中，加入食盐、胡椒、芥末，使用打蛋器轻轻搅拌。
- 2 加入柠檬汁，继续搅拌混合。
- 3 在搅拌的过程中加入醋。
- 4 和加醋相同，在继续搅拌的同时慢慢加入色拉油。

升级做法

- 5 把制作好的法式色拉调味汁稍作加工制作成和风调味汁。
- 6 在做好的调味汁中加入一大勺酱油。
- 7 再在做好的调味汁中加入一大勺芥末子混合搅拌。
- 8 使用打蛋器充分搅拌，美味的和风调味汁就做好了，非常适合搭配生鱼片哟！

1



2



3



4



5



6



7



8



意大利白酱汁

很纯粹的蛋黄酱似的酱汁可以增加鱼肉之醇厚的感觉。

制作材料（1L用量）

蛋黄	1个
芥末	1大勺
醋	200mL
色拉油	800mL
柠檬汁、食盐	适量
英国辣酱油	少许
红辣椒酱	少许
洋葱	1/4个



制作方法

1 将蛋黄放入盆中，加入芥末混合搅拌。在搅拌的同时放入少量醋，再将少量的色拉油放入勺中，慢慢滴入盆中。

2 再次放入少量醋进行搅拌。

3 加入少量色拉油，充分混合使之与材料均匀融合。

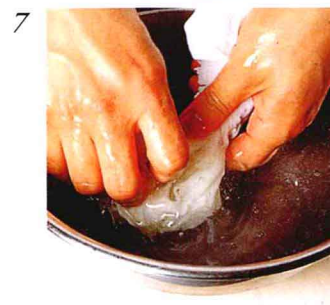
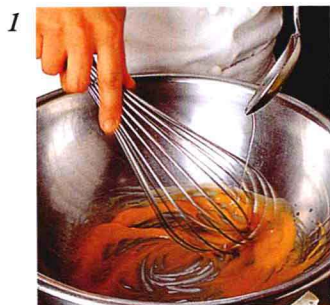
4 依次重复放入醋和色拉油，当整体变得相对比较黏稠的时候，加入英国辣酱油、红辣椒酱以及少许食盐。

5 将洋葱切成丝，放在薄纱布上，撒少量食盐。

6 将纱布收紧去除洋葱水分和辣味。

7 当去除水分到一定程度的时候，直接把纱布包过水，再次收紧去除水分。

8 重复步骤7两到三次，直到把水分去除干净。最后加入到酱汁中，混合完成。



蒜泥蛋黄酱

蒜泥蛋黄酱是普通蛋黄酱的一种升级版。更加突出橄榄油和蒜的香味。可以配合沙拉和冷冻的鱼类混合食用。

制作材料（大约440mL用量）

蛋黄	2个
芥末	2小勺
葡萄酒醋	40mL
橄榄油	400mL
蒜	1片
柠檬汁	10mL
芥末子	1大勺
红辣椒酱	少许
英国辣酱油	少许
食盐	适量



制作方法

- 1 将蛋黄放入盆中加入芥末轻轻搅拌，一点点放入少许葡萄酒醋混合。
- 2 将橄榄油放入勺中，然后慢慢使其滴入盆中，混合。
- 3 当酱汁变得黏稠的时候直接使用小杯倒入橄榄油然后继续混合，交替放入葡萄酒醋和橄榄油搅拌。
- 4 加入切碎的蒜末。
- 5 加入少许盐和柠檬汁。
- 6 加入芥末子继续搅拌混合。
- 7 最后加入少许红辣椒酱和英国辣酱，制作完成。



红葡萄酒酱汁

与鱼肉类料理相得益彰，口味浓郁的红葡萄酒酱汁。使用范围广泛，能够和很多料理进行搭配。

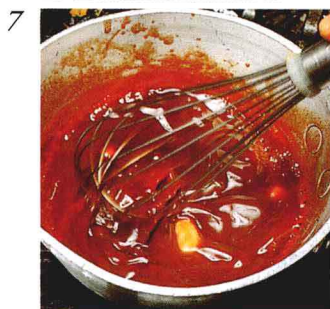
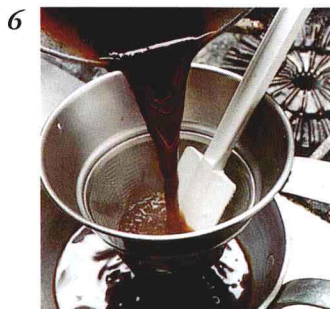
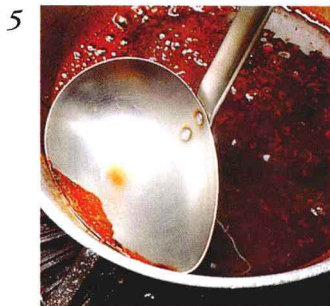
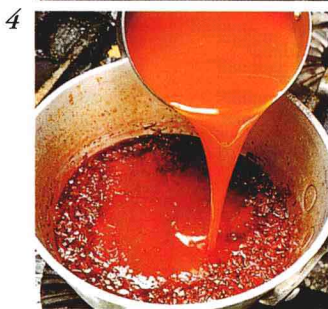
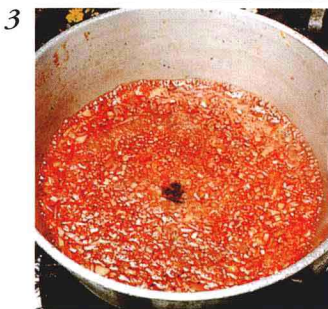
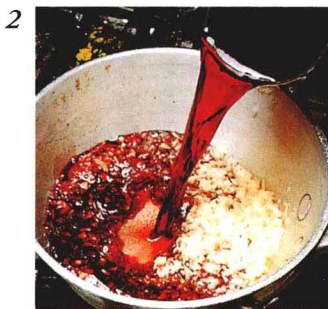
制作材料（大约100mL用量）

红葡萄酒	200mL
青葱	1个
马尔萨拉酒	50mL
小牛汤汁	200mL
无食盐奶酪	50g



制作方法

- 1 将青葱切碎，然后再切细。
- 2 在锅中放入青葱碎末和红葡萄酒，然后开火，之后加入马尔萨拉酒煮制。
- 3 煮烂之后转小火，直到水分完全蒸发。
- 4 加入小牛汤汁继续煮制。
- 5 在煮制的过程中，用勺捞取汤表面的泡沫。
- 6 煮到一定浓度的时候，用细网漏勺过滤酱汁。
- 7 把酱汁重新小火煮，加入奶酪充分混合，完成。



白葡萄酒酱汁

略微有些酸味的白葡萄酒酱汁，搭配鱼类贝类料理能够很好地烘托出鲜嫩的味道。这是一款口感浓郁的极品酱汁。

制作材料（200mL用量）

白葡萄酒	200mL
青葱	1个
苦艾酒	80mL
青鱼汤	50mL（请参考第26页）
鲜黄油	100mL
无食盐奶酪	100g
柠檬汁	半小勺
食盐、胡椒	各少许



制作方法

- 1 将青葱切成碎块，然后把白葡萄酒和苦艾酒一起放入锅中，开火加热。
- 2 煮开之后改用小火，继续煮。
- 3 煮到水分基本全部蒸发的时候，加入青鱼汤，继续煮。
- 4 水分再次蒸发之后，加入鲜黄油。
- 5 再煮制一会儿，一边搅拌一边放入无食盐奶酪。
- 6 使用打蛋器进行搅拌，用勺捞取汤表面浮沫。
- 7 加入柠檬汁，再放入少许食盐、胡椒进行调味。
- 8 使用细网漏勺仔细过滤酱汁，完成。

