

施纪明 著

易食
无忧

Easy Foods

香浓·意面

SPAGHETTI · CASARECCIA · BASIL · PARSLEY



中国青年出版社



中国轻工业出版社

易食
无忧

香浓 · 意面

施纪明 著



中国青年出版社



中国轻工业出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

香浓·意面/施纪明著. —北京:中国青年出版社, 2004

(易食无忧)

ISBN 7-5006-5550-9

I. 香… II. 施… III. 面条—食谱—意大利 IV. TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 103530 号

北京市版权局著作权合同登记

图字 01-2003-5546

本書中文簡體版本由臺灣橘子出版有限公司授權出版

發行人 程顯灝

出版者 橘子出版有限公司

原書名 《意大利面好滋味》

作者 施紀明

*

中国青年出版社
中国轻工业出版社

出版 发行

地址: 北京东四 12 条 21 号 邮政编码: 100708

网址: www.cyp.com.cn

编辑部电话: (010) 64034350 发行部电话: (010) 88390679

北京佳信达艺术印刷有限公司印刷 新华书店经销

*

787 × 1092 1/20 2.5 印张 14.6 千字

2004 年 1 月北京第 1 版 2004 年 1 月北京第 1 次印刷

印数: 1-10000 册 定价: 13.50 元

本图书如有任何印装质量问题, 请与出版处联系调换

联系电话: (010) 64033570

序言

认识意大利菜，接触意大利面是很偶然的。记得在1991年底赴旧金山纳帕酒乡(Napa Valley Wine Country)访友，在那里认识了“Tra Vigna”餐厅的主厨Chef. Michael, 相谈甚欢，就应邀留在餐厅客串。那时正逢新年假期，生意特别好，Michael又热情，就毅然转换跑道，正式投入工作。从榨橄榄油、腌制香肠、火腿、泡菜、橄榄到自制酒醋(Balsamic Vinegar)、调味橄榄油及各种面条、饺子、面包、披萨……等等。在这两年多的时间里，天天与意大利食物相处，使我由全然的陌生，到随兴的挥洒自如，这是我最大的收获。

1997年与妻子赴欧旅游，在威尼斯的一周中，到威尼斯最大的海鲜市场买活虾、蟹、鱼等海鲜，又买香肠、面类、面包，打酒(威尼斯人喝葡萄酒都用瓶罐去酒贩处打酒，又香又便宜)，在当地餐馆自己下厨，与老板、友人及妻子共享了“浪漫晚宴”，至今回味无穷！我觉得当我能了解材料的特性，把握烹调的重点，做出合于自己喜爱的美味时，那种快乐与满足是难以形容的。

在意大利食物中广受欢迎的面类——Pasta，这些年也特别受到东方年轻朋友的喜爱，但也许是心理因素无法克服，总觉得它是外国食物而有距离，常常会去餐厅享用它，而不会在家里自己做。

在餐饮界这么多年，常有许多年轻朋友问我，“自己做意大利面难不难”？其实意大利面的学问就在于面条(pasta)和酱汁(sauce)。许多的意大利家庭都是自己做面条，但是自己做要靠一些机器或工具来辅助，我想读者开始在家学习DIY时，还是采用现成的干燥面吧！它比较容易入门，等以后有机会进阶时，我再来教大家自己和面团，做不同种类的面食。因此，现在只要会煮面和做酱汁，就可以做出好吃的意大利面了，我想这应该不太难吧？

这次程姐邀我出版这本《香浓·意面》，我想正好可以将我所喜欢的一些意大利面整理出来，让大家分享我多年的经验。其实做菜也好，面食也好，都没有绝对，也没有不可能，只要有兴趣、有信心，再加上努力与耐力，人人都可以成为“Pasta”的高手。加油吧！

在此我想谢谢和我一起努力工作的张金永师傅，他对我协助良多。

张金永

目录

香浓·意面

- | | |
|---------------|---------------|
| P.02 关于意大利面 | P.26 芦笋火腿绿扁面 |
| P.04 香蒜意大利面 | P.28 鲜虾芦笋扁面 |
| P.06 蒜香蕃茄意大利面 | P.30 白酒蛤蜊意大利面 |
| P.08 蛋黄培根意大利面 | P.32 绿蓉猫耳朵面 |
| P.10 鲜虾蕃茄意大利面 | P.34 香辣蕃茄管面 |
| P.12 海鲜蕃茄意大利面 | P.36 野菇麻花意大利面 |
| P.14 香草乳酪意大利面 | P.38 焗烤鲜菇粗管面 |
| P.16 野菇鲜虾意大利面 | P.40 熏鲑鱼蝴蝶结面 |
| P.18 鲜蔬素食面 | P.42 绿螺旋蔬菜面 |
| P.20 蛤蜊天使意大利面 | P.44 肉酱千层面 |
| P.22 意大利肉酱宽扁面 | P.46 海鲜千层面 |
| P.24 意风火腿宽面 | |

关于 施纪明

台北希尔顿饭店牛排馆, 领班 (Dec 1975—Nov 1989)
台北凯悦饭店宝艾厅, 领班 (Nov 1989—May 1991)
美国加州纳帕意大利餐厅, 副主厨 (May 1992—May 1994)
美国好莱坞加州餐厅, 副主厨 (May 1994—May 1996)
台北喜朵餐厅, 主厨 (Jun 1996—Oct 1998)
台北凯悦饭店凯菲屋, 主厨 (May 1999—Mar 2000)
台北凯悦饭店意大利厅, 主厨 (Mar 2000—Dec 2000)
天母阳季餐厅, 主厨 (Jan 2001—Now)

从基础起步, 到今天的主厨地位, 施纪明师傅的手艺全是他用心磨练出来的。将他拿手的意大利面集结在一起, 献给喜爱“PASTA”的朋友们。这里有详细的 Pasta 和 Sauce 的介绍, 让你轻松成为意大利面高手!



关于意大利面食的起源，众说纷纭，较被中国人接受的说法是在元朝时，由在中国当过官的马可·波罗带回意大利的。他回国后，在威尼斯写了“马可·波罗东游记”，书中无论是“Pizza”、“Pasta”或“Prosciutto”，都有中国的影子。由此看来，意大利面已有好几百年的历史了。

要了解意大利面，得由两个部分着手：一个是面条，一个是酱汁。关于面条和酱汁的搭配虽然没有硬性规定，但是在意大利他们的饮食文化中，特定的Pasta有一定的Sauce搭配，他们认为什么形状的面条适合什么浓度的酱汁，吃起来味道和口感都特别好。无论如何，让我们先来认识面条的种类和如何煮出好吃的面条吧！

◇关于面条

【面条的种类】

意大利面(Pasta)分新鲜自制的和现成的干燥面。它的形状很多，不同形状又有不同的名字，常弄不清楚，因此，制造面的厂家将它们编了号码，比较容易确认。好的意大利面应该是由“100% pure durum wheat”或“pure semolina”做成的。依形状可分为四类，常见的有：

1. **面条类**：如意大利面(Spaghetti No.12)、较细的面(Spaghettini No.11)、天使发面(Capellini No.9)、宽扁面(Fettuccelle No.6)、意大利细宽面(Linguine No.7)
2. **形状面类**：麻花面(Casareccia No.88)、管状通心面(Rigatoni No.24)、螺旋面(Fusilli No.34)、蝴蝶结面(Farfalle Medie No.93)、千层面(Lasagna No.112)
3. **彩色面类**：通常是新鲜手工面，如菠菜面(Spinach Pasta)、墨鱼面(Squid ink pasta)、胡萝卜面(Carrot pasta)
4. **饺子类**：馄饨形面(Tortellini)、意大利方形饺(Ravioli)、意大利面卷(Cannelloni)

【面条的储存方法】

意大利面是以纯杜兰小麦粉做的，因此最好放在通风干燥处或冰箱中或真空保存罐中，而不要和米、整盒有稻糠的蛋或天然乳酪制品放在一起，以确保面条不要生虫。

【如何煮面】

不管面的形状是什么，怎么煮它才有口感、才好吃是最重要的，面分新鲜面与干燥面，我们这次的食谱中用的是意大利制造、信誉卓著的“De Cecco”意大利面，因此就以“De Cecco”为标准来介绍。

1. 煮意大利面需要大量的水,使面条在水中煮的时候,不会碰在一起而黏住,通常1包面是500克,需要5公升的水来煮,每增加200克的面就增加1公升的水,但是半包250克最少要3公升(3000ml)的水才够。
2. 在煮500克的面时,要加1大匙的盐和油,都是在水滚之后才加入的。
3. 放了盐和油后,就轻轻地撒下面条,等面条遇水软化、完全没入水中,便用夹子或筷子搅拌,使面条散开不会黏在一起。先用大火煮至水再滚后,便改以中火煮(仍要不时搅拌一下,注意面条是否有黏住的情形)。
4. 煮面的时间长短是要依面条的粗、细、宽、窄来决定(通常在包装袋上会有建议时间)。至于需要煮到几分熟就可以捞出沥干,通常依两种不同用法来决定:
 - (A) 煮面的同时也在准备酱汁了,等面煮好后马上和酱汁炒拌,这时候就要将面条煮至9分熟、接近全熟,沥干水分直接入炒锅,收汁入味。一般家庭多是用这种方法。
 - (B) 一次多煮一些,准备分装冷藏的,只要将面条煮至7-8分熟,即面条会黏牙,嚼入口中略感觉生,但不硬。捞出面条,沥干水分,并倒入餐盘中(最好使用不锈钢餐盘),拌入少许橄榄油,将面条拨散开,等面条自然冷却。当酱汁做好后再将面条回锅拌炒,以使面条收汁入味。如果面条量多,最好以滚水烫过再回炒最宜。面条在冷却的过程中,仍会继续熟成,因此要预留熟度。

在后面的食谱中,有两个煮面时间,如10-12分钟,表示喜欢硬一点口感的约煮10分钟(一般意大利人喜欢的硬度),软一点的煮12分钟。要煮到7-8分熟的,大约在7分钟时就可取1根面条来试熟度。通常1-3分熟口感为“坚硬”;4-6分熟口感为“生硬”;7-8分熟口感为“筋道”。

◇关于酱汁

意大利面的酱汁可分为4种:

1. 奶油风味(Cream sauce),可以加辣或不加辣,辣味以干辣椒末为主。
2. 蕃茄风味(Tomato sauce),有用新鲜蕃茄或罐装的浓缩蕃茄,或现成罐装或瓶装的蕃茄酱汁(Tomato Sauce)。
3. 香草风味(Herbs),常用的香料有迷失香、百里香、罗勒(可用香菜代替)、奥勒冈和意大利扁叶巴西里。
4. 传统风味(Traditional style)代表的有肉酱 Sauce、海鲜 Sauce、松子罗勒酱 Pesto、辣味 ALL'ARRABBIATA 面。

做酱汁重要的是发挥材料的特色,使他们的香气散发出来,因此“炒”的功夫很重要,当酱汁特有的香气裹住面条,两者就合为一盘好吃的面了。

S 香蒜意大利面

Spaghetti with Garlic and Olive Oil



菜量：1人份



煮面时间：12-14分钟



制作时间：8分钟

- 煮面方法在Page2有详细的说明，12号面条约要煮12-14分钟，约在8分钟时就可以试熟度。
- 适合本食谱香蒜口味的面条还有：意大利宽扁细面（Linguine, No.7）；天使发丝面（Capellini, No.9）；意大利面（Spaghettoni, No.11）。

关于面条

PASTA

酱汁的制作

SAUCE

- ① 将大蒜、干辣椒和新鲜巴西里都剁成碎屑状。巴西里要用纸巾将水分和汁液吸干。
- ② 将橄榄油与蒜头末倒入炒锅（单柄炒锅较好用）中，用中火炒至蒜头末略微变色，加入干辣椒末、白葡萄酒和鸡汤，同时加入黑胡椒和盐来调味。

完成

SERVE

- ① 将煮熟的意大利面条加入锅中，拌炒均匀，加入巴西里碎末，炒煮至汤汁适中（不干不稠），倒入面盘中，再撒上巴西里碎末，即可食用。

大厨的叮咛

- 面要煮得软硬适中，要记得水的量要够；约为面条重量的8-10倍，下锅要搅拌使面条散开。
- 面条煮熟后在自然冷却的过程中会再熟，所以要预留熟成的空间，口感才会筋道。
- 汤汁要煮出味，并将汤汁收入面中，才会回味无穷。
- 巴西里即为西洋香菜，有新鲜的和瓶装干燥的。





Spaghetti with Garlic and Olive Oil

香蒜意大利面

食材的选择

INGREDIENTS



意大利面
spaghetti No.12
100 克



特级橄榄油
extra-virgin
olive oil
30ml



蒜头
garlic
15 克



粗片干辣椒
chili flakes
5 克



鸡汤
chicken stock
50ml



白葡萄酒
white wine
20ml



新鲜巴西里
parsley
5 克



黑胡椒、盐调味
salt & black
pepper ground
to taste

S 蒜香蕃茄意大利面

Spaghetтини with Tomato, Basil,
Olive Oil and Garlic

香浓·意面

菜量：1人份
煮面时间：11-13分钟
制作时间：10分钟

- 面的煮法参考 Page2。11 号面仅比 12 号细一点，约煮 11-13 分钟，在 8 分钟时可以试熟度。
- 适合这种酱汁风味的面条还有意大利面 (Spaghetti, No.12)；天使发丝面 (Capellini, No.9)；宽扁细面 (Linguine, No.7)。这种做法的特点是：汁不多，快炒入味为主。

关于面条

PASTA

酱汁的制作

SAUCE

- ① 洋葱、蒜头、干辣椒和巴西里分别剁碎；新鲜蕃茄去皮去籽，切成丁；罗勒叶（可用香菜代替）洗净、擦干，摘取叶子部分，切碎备用。
- ② 在单柄炒锅中加入橄榄油和大蒜碎，以小火炒香，再加入洋葱碎爆香，炒至略变色时，加入干辣椒末，同时加入鸡汤，并以胡椒和盐调味。

完成

SERVE

- ① 将冷却的意大利面条加入锅中拌炒，待收汁入味后，加入蕃茄丁、切碎的香菜叶和巴西里末，再次拌匀，起锅放入面盘中，即可食用。

大厨的叮咛

- 蕃茄要选用硬一点的，才比较容易去皮、去籽，但要红的、熟透的，蕃茄味才会香浓可口，并含丰富的维生素。
- Basil，罗勒是意大利菜中常用的香草，有 sweet basil 和一般的，与我们这里的香菜味道相似，可以替代。香菜起锅前才加，既美观又可口，并保持叶绿素，以达色香味的视觉、味觉、嗅觉之融合境界。





Spaghettini with Tomato Basil, Olive Oil and Garlic

蒜香蕃茄意大利面

食材的选择

INGREDIENTS



意大利面
spaghettini No.11
100 克



熟的红蕃茄
ripe tomatoes
30 克



鸡汤
chicken stock
20ml



特级橄榄油
extra-virgin
olive oil
30ml



新鲜罗勒叶
fresh basil
leaves
3 克



鸡精
chicken powder
3 克



洋葱
onion
20 克



干辣椒
dried chili
3 克



新鲜巴西里
parsley
5 克



蒜头
garlic
10 克



黑胡椒、盐调味
salt & black
pepper ground
to taste

S 蛋黄培根意大利面

Spaghetti with Bacon and Egg Yolk

🍴 份量：1人份
🔥 煮面时间：12-14分钟
🕒 制作时间：6分钟

关于面条

PASTA

- 煮面方法参考Page2, 约需煮12-14分钟。
- 可用意大利面(Spaghettini No.11)、宽扁面(Fettrucelle No.6)或宽扁细面(Linguine No.7)代替。

酱汁的制作

SAUCE

- ① 培根切成粗丝；巴西里剁碎，用纸巾吸干水分。
- ② 蛋黄加鲜奶油和帕玛森乳酪丝拌匀，做成蛋黄酱。
- ③ 将橄榄油倒入单柄的炒锅，加入培根丝用中火爆香，炒至略变色，加入无盐黄油、白葡萄酒和蛋黄酱，用黑胡椒和盐调味道，撒下巴西里碎末拌匀。

完成

SERVE

- ① 加入意大利面条炒拌均匀后，置入面盘中，再撒上帕玛森乳酪丝，即可食用。

大厨的叮咛

- 蛋黄酱不可久煮，要快速拌匀起锅，以免开花至蛋黄过熟。
- 若无新鲜块状帕玛森乳酪，可用以刨丝状之乳酪，大的超市有售，要保持冷藏。
- 面条使用前可用开水回烫再拌炒，口感更筋道，汁香浓。





Spaghetti with Bacon and Egg Yolk

蛋黄培根意大利面

食材的选择

INGREDIENTS



意大利面
spaghetti No.12
100 克



无盐黄油
unsalted butter
20 克



特级橄榄油
extra-virgin
olive oil
30ml



培根
bacon
50 克



白葡萄酒
white wine
20ml



蛋黄
egg yolk
1 个



鲜奶油
U.H.T. cream
20ml



黑胡椒、盐调味
salt & black
pepper ground
to taste



鸡汤
chicken stock
20ml



帕玛森乳酪丝
grated parmesan
cheese 20 克



巴西里
parsley
5 克

S 鲜虾蕃茄意大利面

Spaghettini with Shrimp Tomato and Capers

香浓·意面



菜量：1人份



煮面时间：11—13分钟



制作时间：8分钟

- 煮面方法参考 Page2，约煮 11—13 分钟。
- 这种酱汁可用意大利面（Spaghetti No.12）；天使发丝面（Capellini No.9）；宽扁面（Linguine No.7）代替。

关于面条

PASTA

酱汁的制作

SAUCE

- ① 鲜虾抽出肠砂，洗净，沥干水分；洋葱、蒜头和巴西里分别剁碎。
- ② 将橄榄油倒入单柄炒锅中，加入洋葱末和蒜末，用中火慢慢炒至两种材料都略呈金黄色。
- ③ 加入鲜虾，大火爆出虾香味，再加奥勒冈叶、酸豆和白葡萄酒，爆香炒匀，再加入浓缩蕃茄和鸡汤炒拌一下，以黑胡椒和盐调味道。

完成

SERVE

- ① 加入面条略煮拌匀，大火将酱汁收入面条内，起锅置入面盘即可食用。

大厨的叮咛

- 鲜虾选购时要新鲜，勿选黑头及变色的，不能含硼砂化学剂，以免虾过脆，失去自然风味，有碍健康。
- 选虾时，虾眼发亮，虾身自然透明者为佳。
- 虾与蕃茄是绝配，只要调味得宜，会相得益彰。





Spaghetti with Shrimp and Tomato and Capers

鲜虾蕃茄意大利面

食材的选择

INGREDIENTS



意大利面
spaghettini No.11
100 克



特级橄榄油
extra-virgin
olive oil
30ml



新鲜奥勒冈叶或
干燥的
fresh oregano
or dried
1/6 茶匙



蒜头
garlic
10 克



鲜虾
medium-size
shrimps
6 只



罐头浓缩蕃茄
pronto tomatoes
50 克



洋葱
onion
20 克



巴西里
parsley
5 克



酸豆
caper
3 克



白葡萄酒
white wine
20ml



鸡汤
chicken stock
50ml



黑胡椒、盐调味
salt & black
pepper ground
to taste

香浓·意面



菜量：1人份



煮面时间：12—14分钟



制作时间：12分钟

S 海鲜蕃茄意大利面

Spaghetti with Seafood Sauce

- 煮面方法参加Page2, 12号面约需煮12—14分钟。
- 可用宽扁细面(Linguine No.7);天使发丝面(Capellini No.9);意大利面(Spaghettini No.11)代替。

关于面条

PASTA

酱汁的制作

SAUCE

- ① 墨斗鱼切成圆圈状;活蛤蜊放在淡盐水中吐沙后,冲洗干净;虾抽肠砂;孔雀贝和扇贝也冲洗一下备用。
- ② 蒜头、洋葱和干辣椒均切成细末。
- ③ 将橄榄油倒入单手炒锅内,加入洋葱末和蒜末,用中火炒至略变金黄色,加入海鲜料拌炒,再加入白葡萄酒,浓缩蕃茄、鸡汤、干辣椒末,煮至海鲜将熟,加胡椒粉和盐调味道。

完成

SERVE

- ① 加入面条拌匀,煮至收汁入味,起锅置入面盘中,即可食用。

大厨的叮咛

- 海鲜要慎选,新鲜现捞,海鲜外表略发亮有光亮。
- 调味清淡或香辣,可依个人喜好而定,嗜辣者可加重辣味,亦可不加辣椒。
- 东方人吃面,喜欢酱汁多,面要筋道;西方人吃面,酱汁不要太多,面则略硬。





Spaghetti with Seafood Sauce

海鲜蕃茄意大利面

食材的选择

INGREDIENTS

意大利面
spaghetti No.12
100 克

墨斗鱼
fresh squid
30 克

活蛤蜊
live baby clams
in shell
8 粒

孔雀贝
mussels in shell
2 个

扇贝
scallops in shell
1 个

鲜虾
medium-size
shrimps
2 只

特级橄榄油
extra-virgin
olive oil
30ml

蒜头
garlic
10 克

洋葱
onion
20 克

干辣椒
dried chili
3 克

白葡萄酒
white wine
20ml

鸡汤
chicken stock
50ml

罐头浓缩蕃茄
pronto tomatoes
50 克

胡椒和盐调味
salt & pepper
to taste