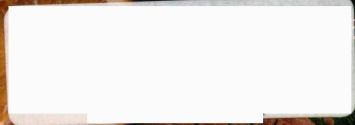


魔法意大利面

(日)村田裕子 著
朱婷婷 译

只需一口锅！意大利面和配菜一起干锅煮
成的简单美食。



只需一口锅！意大利面和配菜
一起下锅煮即可做成的简单美食

魔法意大利面

(日) 村田裕子 著

朱婷婷 译



辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

MAHOU NO PASTA

© YUKO MURATA 2016

Originally published in Japan in 2016 by SHUFU TO SEIKATSU SHA CO., LTD.
Chinese (Simplified Character only) translation rights arranged with
SHUFU TO SEIKATSU SHA CO., LTD. through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

©2017, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由 SHUFU TO SEIKATSU SHA CO., LTD. 授权辽宁科学技术出版社在中国出版中文简体字版本。著作权合同登记号：第 06-2017-28 号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

魔法意大利面 / (日) 村田裕子著; 朱婷婷译. —
沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2018.2

ISBN 978-7-5591-0568-4

I. ①魔… II. ①村… ②朱… III. ①面条-食谱-
意大利 IV. ①TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第308674号

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25号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁新华印务有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 5

字 数: 150千字

出版时间: 2018年2月第1版

印刷时间: 2018年2月第1次印刷

责任编辑: 朴海玉

封面设计: 魔杰设计

版式设计: 袁 舒

责任校对: 李淑敏

书 号: ISBN 978-7-5591-0568-4

定 价: 35.00元

联系热线: 024-23284370

邮购热线: 024-23284502

邮 箱: syh324115@126.com

目录



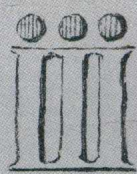
以蔬菜为主的 魔法意大利面

- 2 简单又美味的魔法意大利面
- 6 烹饪之前
- 10 基本的做法
 - 奶油酱意大利面
- 12 经常遇到的问题
- 13 不同的意大利面煮面时间与汤计量的基准
- 14 其他的基本酱汁
- 14 简单的番茄酱意大利面
- 14 蒜香橄榄油意大利面
- 15 柠檬黄油酱意大利面
- 15 培根蛋意大利面
- 适合搭配的菜单
- 21 培根大葱煎烤面包片
- 27 生鱼片拼盘番茄酱汁
- 35 酿馅鸡蛋
- 41 塞馅口蘑
- 45 黄瓜薄荷叶酸奶沙拉
- 53 西洋山葵粉色泡菜
- 59 杞果生火腿沙拉
- 66 腌红扁豆
- 67 水果坚果卡芒贝尔软干酪
- 70 萝卜火腿千层
- 71 青芦笋俾斯麦风味
- 74 凉拌胡萝卜
- 75 芝麻菜生火腿沙拉葡萄醋调味汁
- 19 花椰菜干酪意大利面
- 21 芥菜花竹笋花椒芽油酱意大利面
- 22 甘蓝金枪鱼凤尾鱼黄油酱意大利面
- 23 土豆扁豆青酱意大利面
- 24 牛油果蟹肉番茄奶油酱意大利面
- 25 牛油果丛生口蘑干酪意大利面
- 27 薄片蔬菜干酪意大利面
- 28 茄子培根普罗旺斯风味意大利面
- 29 藕香菇咖喱黄油酱意大利面
- 30 白笋古贡佐拉干酪奶油意大利面
- 31 绿芦笋杏鲍菇奶酪黄油意大利面
- 32 南瓜香芹黄油酱意大利面
- 33 秋葵圣女果椰汁奶油酱意大利面
- 35 彩椒辛辣番茄酱意大利面
- 36 根菜法国乡村风味意大利面
- 37 山芋滑子蘑蒜香风味意大利面



以肉为主的魔法意大利面

- 39 生火腿紫甘蓝红葡萄酒奶油酱意大利面
- 41 咸猪肉白扁豆纳瓦林风味意大利面
- 42 猪五花肉白菜柚子汁酱油橄榄油意大利面
- 43 香肠新土豆鸡蛋意大利面
- 45 羊肉茄子摩洛哥风味意大利面
- 46 培根圣女果大蒜橄榄油意大利面
- 47 鸡肉芜菁蒜香橄榄油意大利面
- 48 西班牙烟熏香肠豆类蔬菜橄榄油意大利面
- 49 香肠胡萝卜青豆橙子黄油酱意大利面
- 50 炸小丸子玉米奶油酱意大利面
- 51 牛肉蘑菇俄罗斯风味意大利面
- 53 猪里脊口蘑芥子奶油酱意大利面
- 54 墨西哥香辣口味牛肉酱意大利面
- 55 肉酱意大利面



以海鲜为主的魔法意大利面

- 57 虾西葫芦柠檬奶油酱意大利面
- 59 金目鲷地中海风味意大利面
- 60 鲭鱼大葱马赛鱼汤风味意大利面
- 61 鳕鱼子黄油酱意大利面
- 62 鳕鱼土豆芹菜奶油酱意大利面
- 63 鲑鱼油菜黄油酱意大利面
- 64 海鲜干番茄意大利面
- 65 扇贝豆苗蒜香橄榄油意大利面
- 68 小沙丁鱼樱花虾青尖椒蒜香橄榄油意大利面
- 69 章鱼彩椒番茄酱意大利面
- 72 牡蛎菠菜奶油酱意大利面
- 73 海胆花椰菜奶油酱意大利面

魔法的面

- 76 泰国风味鸡肉馅炒面
- 77 韩国风味炒粉丝
- 77 无汁担担面

本书的使用方法: 只要没有特别的注明, 材料均为2人份。一大匙指15mL, 一小匙指5mL。书中使用的是功率为600W的微波炉。请根据瓦数调整加热时间。

只需一口锅！意大利面和配菜
一起下锅煮即可做成的简单美食

魔法意大利面

(日)村田裕子 著

朱婷婷 译

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

简单又美味的魔法意大利面



意大利面不仅是意大利餐的灵魂，实际上在其邻国法国也是相当受欢迎的料理。用刀叉将其切断，不太在意其外观，法国人的吃法虽然有点不可思议，但最近在法国有一种意大利面却非常流行。这种意大利面被称为 pates magiques 或者 pasta magiques，即魔法意大利面。

做法非常简单。

只需将意大利面、配菜及酱汁放入锅里一起煮即可。

无须清洗多余的锅具，既省时又省力。

那么味道呢？

非常好吃。

意大利面与酱汁的味道融为一体。

几乎不会失败，

比起普通做法，味道更胜一筹。

本书备齐了 50 种充满法国风情，又具有丰富色彩装饰的意大利面的做法。

绝对可以出现在每天的菜肴里、一个人的午餐里或者是家庭聚餐的菜品中。

因为既简单又美味，没有什么比这更好的了。

目录



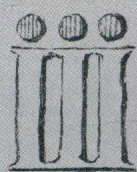
以蔬菜为主的 魔法意大利面

- 2 简单又美味的魔法意大利面
- 6 烹饪之前
- 10 基本的做法
 - 奶油酱意大利面
- 12 经常遇到的问题
- 13 不同的意大利面煮面时间与汤汁量的基准
- 14 其他的基本酱汁
- 14 简单的番茄酱意大利面
- 14 蒜香橄榄油意大利面
- 15 柠檬黄油酱意大利面
- 15 培根蛋意大利面
- 适合搭配的菜单
- 21 培根大葱煎烤面包片
- 27 生鱼片拼盘番茄酱汁
- 35 酿馅鸡蛋
- 41 塞馅口蘑
- 45 黄瓜薄荷叶酸奶沙拉
- 53 西洋山葵粉色泡菜
- 59 杞果生火腿沙拉
- 66 腌红扁豆
- 67 水果坚果卡芒贝尔软干酪
- 70 萝卜火腿千层
- 71 青芦笋俾斯麦风味
- 74 凉拌胡萝卜
- 75 芝麻菜生火腿沙拉葡萄醋调味汁
- 19 花椰菜干酪意大利面
- 21 芥菜花竹笋花椒芽油酱意大利面
- 22 甘蓝金枪鱼凤尾鱼黄油酱意大利面
- 23 土豆扁豆青酱意大利面
- 24 牛油果蟹肉番茄奶油酱意大利面
- 25 牛油果丛生口蘑干酪意大利面
- 27 薄片蔬菜干酪意大利面
- 28 茄子培根普罗旺斯风味意大利面
- 29 藕香菇咖喱黄油酱意大利面
- 30 白笋古贡佐拉干酪奶油意大利面
- 31 绿芦笋杏鲍菇奶酪黄油意大利面
- 32 南瓜香芹黄油酱意大利面
- 33 秋葵圣女果椰汁奶油酱意大利面
- 35 彩椒辛辣番茄酱意大利面
- 36 根菜法国乡村风味意大利面
- 37 山芋滑子蘑蒜香风味意大利面



以肉为主的魔法意大利面

- 39 生火腿紫甘蓝红葡萄酒奶油酱意大利面
- 41 咸猪肉白扁豆纳瓦林风味意大利面
- 42 猪五花肉白菜柚子汁酱油橄榄油意大利面
- 43 香肠新土豆鸡蛋意大利面
- 45 羊肉茄子摩洛哥风味意大利面
- 46 培根圣女果大蒜橄榄油意大利面
- 47 鸡肉芜菁蒜香橄榄油意大利面
- 48 西班牙烟熏香肠豆类蔬菜橄榄油意大利面
- 49 香肠胡萝卜青豆橙子黄油酱意大利面
- 50 炸小丸子玉米奶油酱意大利面
- 51 牛肉蘑菇俄罗斯风味意大利面
- 53 猪里脊口蘑芥子奶油酱意大利面
- 54 墨西哥香辣口味牛肉酱意大利面
- 55 肉酱意大利面



以海鲜为主的魔法意大利面

- 57 虾西葫芦柠檬奶油酱意大利面
- 59 金目鲷地中海风味意大利面
- 60 鲭鱼大葱马赛鱼汤风味意大利面
- 61 鳕鱼子黄油酱意大利面
- 62 鳕鱼土豆芹菜奶油酱意大利面
- 63 鲑鱼油菜黄油酱意大利面
- 64 海鲜干番茄意大利面
- 65 扇贝豆苗蒜香橄榄油意大利面
- 68 小沙丁鱼樱花虾青尖椒蒜香橄榄油意大利面
- 69 章鱼彩椒番茄酱意大利面
- 72 牡蛎菠菜奶油酱意大利面
- 73 海胆花椰菜奶油酱意大利面

魔法的面

- 76 泰国风味鸡肉馅炒面
- 77 韩国风味炒粉丝
- 77 无汁担担面

本书的使用方法: 只要没有特别的注明, 材料均为2人份。一大匙指15mL, 一小匙指5mL。书中使用的是功率为600W的微波炉。请根据瓦数调整加热时间。

烹饪之前

完全不需要特别的工具和材料。

用现有的东西就足够了,在这里讲解一下做出美味意大利面的秘诀。



锅

为了能将长的意大利面不折断直接放入锅中,最好使用直径26cm以上的锅。使用椭圆形的锅下意大利面会更方便。请务必使用两边有把手的锅。如果锅比较小,意大利面放不进去的话,可以将面从中间折断再放入锅中。

意大利面

可以按照个人的喜好去挑选意大利面。煮面时间要以包装袋提示时间为准。不同意大利面的浸泡时间与煮面时间可以参照P13的图表,相近的意大利面,以此类推。像右侧照片上的宽面也非常适合做魔法意大利面。





番茄罐头

由于装有整个番茄果实的罐头更美味，因此请选用此类罐头。入锅前需要将番茄简单切块。也可以直接使用切好块的罐头。请根据个人喜好选择。做2人份的话，1/2罐就足够了，剩下的请放入密封袋子里保存。冷藏可以保存2~3天，冷冻可以保存2周左右。



橄榄油

本书使用的是初榨橄榄油，可以根据个人喜好挑选。

白葡萄酒

无须使用价格很高的白葡萄酒，挑选价格适中的白葡萄酒即可。

黄油

使用加盐或者不加盐的黄油都可以，请根据个人口味挑选。

鲜奶油

如果乳脂肪成分达到45%的话，口感会更加浓厚，但乳脂肪成分达到35%的鲜奶油口感也没有问题。

固体浓缩高汤

也被称为“高汤”。半个固体浓缩高汤可以用半小匙的颗粒状高汤代替。

奶酪

主要使用的是磨碎的帕玛森干酪，也可以使用粉末状的奶酪。

大蒜

使用的是非常普通的大蒜。用刀柄拍2~3次，捣碎之后使用。





奶油酱意大利面 → P10



基本的做法

基本的步骤非常简单，将意大利面放入水中浸泡，同时准备其他的配菜，然后放入锅中一起煮，最后拌入或撒上准备好的备料即可。

奶油酱 意大利面



基本的材料分为4部分：作为主角的长条意大利面，与意大利面搭配的蔬菜、肉类等【配菜】，作为酱汁的【A】以及意大利面煮好后加入的【备料】。

材料

长条意大利面(1.7mm) 160g ▶ 简单冲洗，用水浸泡。a

西兰花 ½个 ▶ 分成小朵。b

橄榄油 1大匙

鲜奶油 100mL

水 400mL

盐 小匙

胡椒粉 少许

鲜奶油 100mL

【备料】



浸泡是为了减轻面上的浮粉，并让意大利面能够更柔软地下锅。泡到可以弯折到90°左右就可以了。如果意大利面还不能直接放入锅中的话，请将其从中间折断再放入锅中。泡过面的水不用于之后的料理中。



意大利面泡水期间，完成配菜的准备。

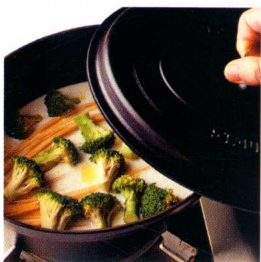
做法

1. 将A、意大利面、配菜放入锅中煮

在锅中放入A搅拌，再加入意大利面与配菜。加盖用中火加热，适当搅拌，并按照意大利面包装袋上的提示时间煮熟。



特别是在加入油的情况下要充分搅拌。



要使意大利面完全浸泡在汤汁里，不要忘记盖锅盖，点火开始计时。



煮开2~3次以后，为了不使意大利面粘锅，需要简单搅拌。火候大小以水咕嘟咕嘟沸腾时，能看到锅中的意大利面为佳。如果火候太大的话，意大利面在煮熟之前，水分就会流失掉。火候太大的时候，要调成较弱的中火。

Note

- 在2的过程中，意大利面还未煮软，但锅中已经没有汤汁的情况下，请添加50mL的水。
- 同样，当意大利面已经煮得软硬正好，但锅中仍旧有很多汤汁的情况下，请在加入备料前，舀出50mL。
- 在2的过程中，无论是意大利面还是配菜都可以调整口感的软硬度，无须把它想象得很难。

2. 开盖熬煮

开盖后，再煮1~2分钟，将汤汁煮剩至深1cm处，将面条煮至个人喜欢的软硬程度，即可收火。



根据意大利面的种类不同，熬煮时间也不同。一般为2分钟左右。请参照P13。除时间外，还要检查意大利面与配菜是否煮到了适当的软硬程度。



最终汤汁煮至如图即可，装盘后，由于意大利面含汤汁，不用控掉水分。特别是加入奶油酱汁与番茄酱汁的情况下，尽可能多留一些。

3. 完成

加入准备好的鲜奶油，快速拌匀，装盘。



除鲜奶油外，还可以加入奶酪和易煮熟的蔬菜等。



简单拌匀(参照P9)根据口味加入盐和胡椒粉调味。

经常遇到的问题

总结了大家经常遇到的问题

有疑问的时候,请先读读这里吧。

问: 做4人份的时候,食材的用量以及加热时间等该如何把握呢?

答: 食材的用量全部增加1倍,但是加热时间不变。
同样,做6人份的意大利面的话,将食材增加至3倍。
但是一次如果做太多的话,失败的可能性会很高。

问: 那么做1人份的时候呢?

答: 食材只用原来的一半,水的用量是原来的 $\frac{2}{3}$ 。
如果水的用量也使用一半的话,水太少,意大利面会煮得不好吃,甚至会粘锅。
用小锅的话,推荐将意大利面从中间折成两半来做,加热时间不变。

问: 改变意大利面的量也没有影响么?

答: 本书是按照1人份为80g计算的,如果稍微多一点,2人份按照200g计算的话,其他材料应全部增加至1.2倍。相反,稍微少一点的情况,2人份按照120g计算的话,其他材料全部减少至0.8倍。加热时间保持不变。

问: 可以使用和食谱上不同的意大利面来做么?

答: 当然可以,煮面时间和汤计量要做少许变化。
请参考右页图表。
另外还要注意,意大利面的泡水时间与熬煮时间也要随之变化。

问: 改换意大利面的时候,配菜的切法等保持不变,有没有影响呢?

答: 基本上没有问题,如果使用的意大利面比食谱上指定的意大利面煮面时间更短的话,请多加注意。
必须加热做熟的鱼肉等,以及需要加热的根菜等的切法要比食谱上切得更小,或者先将配菜放入锅中加热一段时间后,再放入意大利面。请根据情况适当调整。