

101 好日子丛书 · 101 好日子丛书

意大利面食制作要诀



湖南文艺出版社

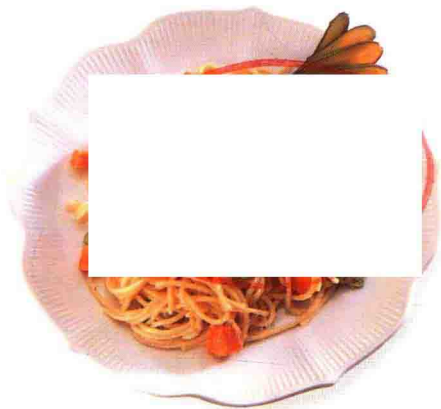


101 好日子丛书 101 好日子丛书

意大利面食制作要诀

原著：CONTRIBUTING EDITOR Anne Willan

译者：戴 茵



湖南文艺出版社

总策划、主编：曾果伟
策划、责任编辑：许 涌



A DORLING KINDERSLEY BOOK

WWW. DK. COM

著作权合同图字：18-2000-065 号

101 好日子丛书

意大利面食制作要诀

Cooking with PASTA

原著：CONTRIBUTING EDITOR Anne Willan

译者：戴 茵

Copyright © 1998 Dorling Kindersley Limited, London

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市河西银盆南路 67 号 邮编：410006)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷一厂印刷

*

2001 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开本：787×1092 1/32 印张：2.25

印数：1-10,000

ISBN 7-5404-2456-7/Z·81

十册定价：120.00 元 本册定价：12.00 元

如有质量问题，请直接与本社出版科联系调换



101 好日子丛书·101 好日子丛书

页码 8—13

意大利面食的种类

- 1 卡路里指数
- 2 干燥面和新鲜面
- 3 购买新鲜的意大利面食
- 4 购买干燥的意大利面食
- 5 长条的意式面
- 6 短小的意式面
- 7 包馅和夹心
- 8 入汤的小粒意式面
- 9 东方的面食
- 10 意式面与沙司的搭配



页码 14—19

意大利面食的原料

- 11 面粉的挑选
- 12 鸡蛋
- 13 橄榄油
- 14 香草
- 15 香料
- 16 大蒜和洋葱

- 17 西红柿
- 18 橄榄和刺山柑
- 19 菠菜
- 20 松子
- 21 香脂醋
- 22 火腿和熏肉
- 23 干酪

页码 20—23

怎样制作新鲜意式面

- 24 新鲜鸡蛋面团
- 25 机器和面
- 26 加味面
- 27 彩色意式面
- 28 传统的擀面杖
- 29 手工擀制
- 30 机器擀制
- 31 晾干面皮



怎样切面及包馅

- 32 机器切制
- 33 实用的切割刀具
- 34 手工切玉带面
- 35 切制面片
- 36 馅料管
- 37 叠合包馅面
- 38 三明治式夹馅面

烹煮和上菜

- 39 意式面的分量
- 40 煮锅的大小
- 41 意式面与水的比例
- 42 大火烹煮
- 43 如何将意式面下锅
- 44 使用意式面滤锅
- 45 煮好了吗?
- 46 沥水和漂洗
- 47 上热菜
- 48 迅速拌和
- 49 油煎意式面
- 50 油炸
- 51 防止粘连
- 52 避免结壳
- 53 意式面的绝配
- 54 装饰配菜
- 55 怎样吃长面条

意式面做的汤和色拉

- 56 浓汤通心粉
- 57 蔬菜面条汤
- 58 佩斯托通心粉色拉
- 59 欧芹面片热式色拉
- 60 尼斯式新鲜金枪鱼拌面色拉
- 61 中式面条色拉



意式面的沙司

- 62 古典调味酱
- 63 鲜西红柿酱
- 64 佩斯托沙司
- 65 分小量冰藏佩斯托
- 66 熏肉酱汁
- 67 熏肉酱汁沙司的装盘
- 68 鸡蛋鳀鱼沙司
- 69 戈尔根朱勒沙司
- 70 海鲜沙司
- 71 罗勒西红柿酱

- 72 鳀鱼、橄榄加刺山柑沙司
 73 香辣咸肉西红柿沙司
 74 报春沙司
 75 博洛尼亚沙司
 76 奶油沙司
 77 白蛤沙司
 78 红蛤沙司
 79 大蒜橄榄油调味汁
 80 奶酪沙司
 81 干酪的挑选和烹调

页码 53—67

包馅面食和烤制面食

- 82 肉馅
 83 奶酪馅
 84 菠菜奶酪酥
 85 中式馄饨拌
 熏鲑肉
 86 防止馄饨破皮
 87 奶酪茄子
 千层饼
 88 博洛尼亚千层饼
 89 茴香提子
 通心粉
 90 藏红花奶酪方饺
 91 精心操作
 92 鸡肉奶酪面卷
 93 肉丸通心粉
 94 中式弯月饺拌
 柠檬沙司



页码 68—69

意式面的储存和重新加热

- 95 干意式面的储藏
 96 新鲜意式面的储存
 97 意式面色拉的加工和储存
 98 冷冻沙司
 99 彻底解冻
 100 冷藏
 101 重新加热意式面

索引 70

编后记 72



101 好日子丛书 101 好日子丛书

意大利面食制作要诀



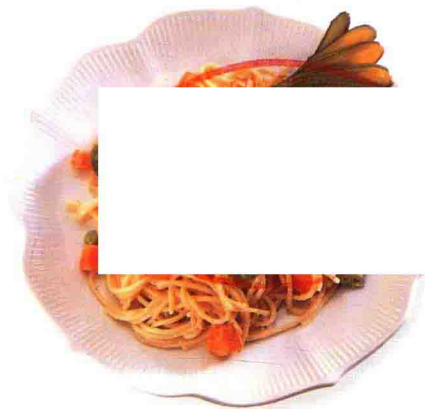


101 好日子丛书 101 好日子丛书

意大利面食制作要诀

原著：CONTRIBUTING EDITOR Anne Willan

译者：戴 茵



湖南文艺出版社

总策划、主编：曾果伟

策划、责任编辑：许 涌



A DORLING KINDERSLEY BOOK

WWW. DK. COM

著作权合同图字：18 - 2000 - 065 号

101 好日子丛书

意大利面食制作要诀

Cooking with PASTA

原著：CONTRIBUTING EDITOR Anne Willan

译者：戴 茵

Copyright © 1998 Dorling Kindersley Limited, London

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市河西银盆南路 67 号 邮编：410006)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷一厂印刷

*

2001 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开本：787 × 1092 1/32 印张：2.25

印数：1 - 10,000

ISBN 7 - 5404 - 2456 - 7/Z · 81

十册定价：120.00 元 本册定价：12.00 元

如有质量问题，请直接与本社出版科联系调换



101 好日子丛书 · 101 好日子丛书

页码 8—13

意大利面食的种类

- 1 卡路里指数
- 2 干燥面和新鲜面
- 3 购买新鲜的意大利面食
- 4 购买干燥的意大利面食
- 5 长条的意式面
- 6 短小的意式面
- 7 包馅和夹心
- 8 入汤的小粒意式面
- 9 东方的面食
- 10 意式面与沙司的搭配



页码 14—19

意大利面食的原料

- 11 面粉的挑选
- 12 鸡蛋
- 13 橄榄油
- 14 香草
- 15 香料
- 16 大蒜和洋葱

- 17 西红柿
- 18 橄榄和刺山柑
- 19 菠菜
- 20 松子
- 21 香脂醋
- 22 火腿和熏肉
- 23 干酪

页码 20—23

怎样制作新鲜意式面

- 24 新鲜鸡蛋面团
- 25 机器和面
- 26 加味面
- 27 彩色意式面
- 28 传统的擀面杖
- 29 手工擀制
- 30 机器擀制
- 31 晾干面皮



怎样切面及包馅

- 32 机器切制
- 33 实用的切割刀具
- 34 手工切玉带面
- 35 切制面片
- 36 馅料管
- 37 叠合包馅面
- 38 三明治式夹馅面

烹煮和上菜

- 39 意式面的分量
- 40 煮锅的大小
- 41 意式面与水的比例
- 42 大火烹煮
- 43 如何将意式面下锅
- 44 使用意式面滤锅
- 45 煮好了吗?
- 46 沥水和漂洗
- 47 上热菜
- 48 迅速拌和
- 49 油煎意式面
- 50 油炸
- 51 防止粘连
- 52 避免结壳
- 53 意式面的绝配
- 54 装饰配菜
- 55 怎样吃长面条

意式面做的汤和色拉

- 56 浓汤通心粉
- 57 蔬菜面条汤
- 58 佩斯托通心粉色拉
- 59 欧芹面片热式色拉
- 60 尼斯式新鲜金枪鱼拌面色拉
- 61 中式面条色拉



意式面的沙司

- 62 古典调味酱
- 63 鲜西红柿酱
- 64 佩斯托沙司
- 65 分量小冰藏佩斯托
- 66 熏肉酱汁
- 67 熏肉酱汁沙司的装盘
- 68 鸡蛋鳀鱼沙司
- 69 戈尔根朱勒沙司
- 70 海鲜沙司
- 71 罗勒西红柿酱

- 72 鳀鱼、橄榄加刺山柑沙司
 73 香辣咸肉西红柿沙司
 74 报春沙司
 75 博洛尼亚沙司
 76 奶油沙司
 77 白蛤沙司
 78 红蛤沙司
 79 大蒜橄榄油调味汁
 80 奶酪沙司
 81 干酪的挑选和烹调

页码 53—67

包馅面食和烤制面食

- 82 肉馅
 83 奶酪馅
 84 菠菜奶酪酥
 85 中式馄饨拌
 熏鲑肉
 86 防止馄饨破皮
 87 奶酪茄子
 千层饼
 88 博洛尼亚千层饼
 89 茴香提子
 通心粉
 90 藏红花奶酪方饺
 91 精心操作
 92 鸡肉奶酪面卷
 93 肉丸通心粉
 94 中式弯月饺拌
 柠檬沙司



页码 68—69

意式面的储存和重新加热

- 95 干意式面的储藏
 96 新鲜意式面的储存
 97 意式面色拉的加工和储存
 98 冷冻沙司
 99 彻底解冻
 100 冷藏
 101 重新加热意式面

索引 70

编后记 72





意大利面食的种类

1 卡路里指数

意大利面食是一种极好的碳水化合物来源，而且卡路里指数低得惊人。它的蛋白质和纤维含量取决于是否加鸡蛋和使用哪种面粉。

熟意式面的营养分析

28 克(1 盎司)	千卡	纤维
普通实心面	38	0.3 克
全麦实心面	30	0.9 克
鸡蛋面 (tagliatelle)	41	0.3 克
翡翠鸡蛋面	37	0.3 克

2 干燥面和新鲜面

市场上出售的干燥意式面是橱柜里的常备品，可以用来迅速做出一餐饭，便宜而又有营养。家制的新鲜鸡蛋面松软美味，也不昂贵，但制作起来

很费时间。从商店购买的新鲜意式面，吃时拌上家制的沙司，又便捷又精致，不过价格比较昂贵。

3 购买新鲜的意大利面食

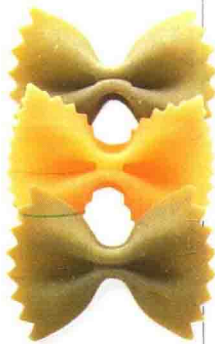
市场上出售的新鲜鸡蛋面食有各种各样的形状、颜色和味道，其中还有形似饺子、有馅的意大利面食，如意式馄饨和意式方饺。最好从专门的熟食店或有信誉的零售商处购买，买时请检查包装上的日期，不要买快过期的面食。



带馅的意大利面食

4 购买干燥的意大利面食

购买干燥的面食时请选择 100% 纯硬质小麦粉或粗小麦粉的品种。还可以挑选纤维含量高的全麦品种，或者有菠菜味的“翡翠”品种。如包装袋底有粉状碎屑就不要买了，因为这说明那包面可能不新鲜了。



蝴蝶面

5 长条的意式面

长条的意式面有两种基本的形状：线条形的如实心面，和带子形的如玉带面。市场上出售的线条面纯由面粉和水揉制而成，而宽带面里通常还和有鸡蛋。

新鲜和干燥的面条有多种尺寸、多种味道，如菠菜面、西红柿面、全麦面等。家庭制作的面条以带状面为多，因为带状面是最容易切制的，既可手工切，也可用机器切。



帽形面



宽玉带面



翡翠玉带面



窄玉带面



实心面



荞麦实心面



全麦实心面



6 短小的意式面

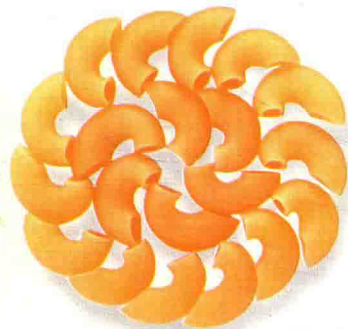
这一类的意式面形状特别多，有管状、贝壳形、螺旋形、弓形、环形和车轮形等。这些形状的意式面大多是做成商品出售的干燥面，由面粉和水制成，有各种风味和色彩。每一种形状的面条都有一个意大利名字，这名字通常是依其形状而起的，如贝壳面 (conchiglie)、蝴蝶面 (farfalle)、涡轮面 (lumache)、车轮面 (ruoti) 等。



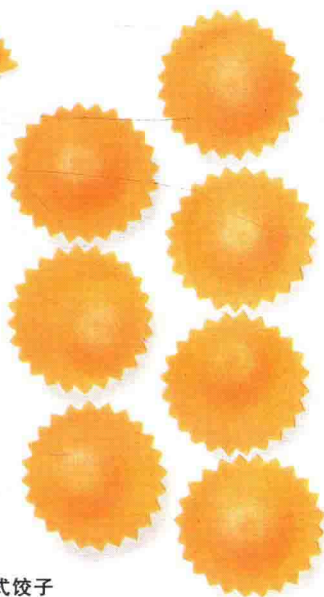
长通心粉



蝴蝶面



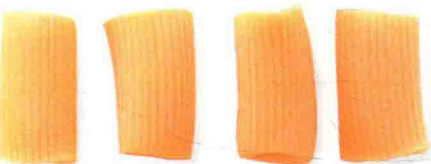
透明短
通心粉



意式饺子



波纹短通心粉



中号通心粉



粗通心粉



卷条通心粉



车轮面



指套通心粉



贝壳面