

最 简 单 、 百 变 的 意 式 料 理



一学就会的 意大利 美食

- ★新手不失败 简单意大利面
- ★天热清凉吃 意大利冷面
- ★呛辣重口味 经典意大利面
- ★浓厚奶酪味 焗面和比萨
- ★饭前轻松吃 小菜和汤

洪嘉妤 著



 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一学就会的意大利美食 / 洪嘉好著. —北京: 中国纺织出版社, 2011.1
ISBN 978-7-5064-6989-0

I.①一… II.①洪… 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215742号

原文书名: 《新手做意大利面焗烤》

原作者名: 洪嘉好

© 台湾朱雀文化事业有限公司, 2010

本书中文简体版经台湾朱雀文化事业有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2010-7056

策 划: 尚 益 舒文慧

责任编辑: 舒文慧

责任印制: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1 / 16 印张: 7

字数: 120千字 定价: 28.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



最简单、百变的意式料理

一学就会的 意大利 美食



 中国纺织出版社

一学就会的 意大利 美食



目录 Contents

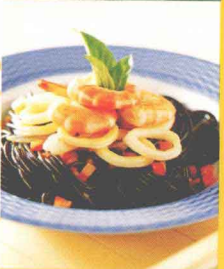
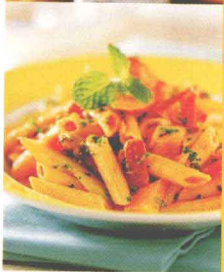
- 4 美味的意大利厨房—市售材料
- 7 美味的意大利厨房—酱料制作
(红酱、白酱、青酱、肉酱、橙油醋汁、
蒜味橄榄油、辣味橄榄油、高汤)
- 10 美味的意大利厨房—基本技巧
(煮好意大利面、番茄去皮、洋葱切丁)

Part 1

新手不失败

简单意大利面

- 15 白葡萄酒蛤蜊意大利面
- 16 日升培根面
- 18 肉酱意大利面
- 19 腊肠意大利面
- 20 辣香油意大利面
- 21 蒜香意大利面
- 22 海鲜番茄意大利面
- 23 香煎通心粉
- 24 蔬菜意大利面
- 25 田园风味面
- 26 白葡萄酒海鲜墨鱼面
- 27 乳酪花香意大利面
- 28 青酱意大利面
- 29 什锦菇意大利面
- 30 南瓜酱意大利面
- 31 什锦汤面

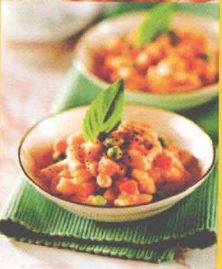
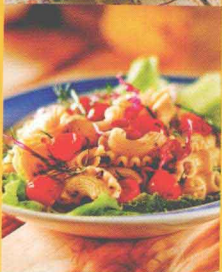
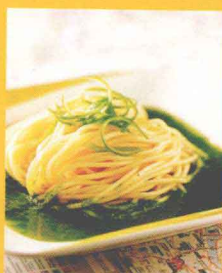


Part 2

天热清凉吃

意大利冷面

- 35 培根蔬菜意大利面
- 36 菌菇胡椒意大利面
- 38 柠檬香菜酱意大利面
- 39 水果冷面
- 40 果香甜味意大利面
- 41 夏威夷风意大利面
- 42 生菜沙拉意大利面
- 43 蛋香鸡丝意大利面
- 44 红椒香草意大利面
- 45 坚果风味意大利面
- 46 番茄油醋意大利面
- 47 醋香芦笋蟹脚肉意大利面
- 48 法式芥末酱意大利面
- 49 蒜香凉拌意大利面
- 50 烤蔬凉拌意大利面
- 51 干岛土豆泥通心粉
- 52 柠檬蛋汁意大利面
- 53 日式鱼子意大利面
- 54 茄汁鲜虾意大利面
- 55 酸辣金枪鱼意大利面





Part 4

浓厚乳酪味 焗面和比萨

- 79 焗咖喱通心粉
- 80 辣味火腿鲜虾比萨
- 82 焗土豆泥通心粉面包盅
- 83 培根鸡肉比萨
- 84 肉酱干层面
- 85 五彩蔬菜干层面
- 86 南瓜焗意大利面
- 87 奶油鲜菇焗饭
- 88 海鲜焗面
- 89 牛肉焗面
- 90 夏威夷比萨
- 91 海鲜比萨
- 92 香焗乳酪面包
- 92 香焗乳酪吐司
- 93 夹心比萨
- 93 什锦蔬菜比萨
- 94 腊肠比萨
- 94 田园比萨
- 95 肉酱土豆泥
- 95 肉酱乳酪玉米脆片

Part 5

饭前轻松吃 小菜和汤

- 98 香渍番茄
- 98 酸奶水果沙拉
- 99 香橙醋拌墨鱼
- 99 醋拌时蔬
- 100 酥炸乳酪条
- 100 香烤土豆
- 101 奶油焗西兰花
- 101 焗培根蔬菜卷
- 102 洋葱汤
- 103 蛤蜊奶油浓汤
- 104 蔬菜浓汤
- 104 玉米浓汤
- 105 海鲜浓汤
- 105 南瓜浓汤
- 106 番茄冷汤
- 106 罗宋汤
- 107 鸡肉蔬菜清汤
- 107 香料蔬菜汤

108 后记

Part 3

呛辣重口味 经典意大利面

- 59 奶油乳酪意大利面
- 60 鲑鱼红酱意大利面
- 62 番茄意大利面
- 63 辣味通心粉
- 64 奶油虾仁意大利面
- 65 蘑菇培根奶油面
- 66 番茄火腿意大利面
- 67 番茄鸡肉面
- 68 奶油芦笋意大利面
- 69 番茄甜椒意大利面
- 70 茄汁菲力面
- 71 奶油蟹脚肉意大利面
- 72 奶油培根意大利面
- 73 茄汁鳀鱼意大利面
- 74 菠菜鲜虾面
- 75 茄汁鲜虾蘑菇面

阅读本书之前的注意事项

1. 本书中食材的量1小匙=5毫升或5克；1/2小匙=2.5毫升或2.5克；1大匙=15毫升或15克；1杯=240毫升。
2. 每篇食谱都有难易度解释，“★”为最简单，建议新手从此入门；“★★”难度稍大，烹调时间稍长。
3. 每篇食谱都标明了烹调时间，但实际操作时仍会依读者个人的操作习惯和熟练程度而有所差异，仅供参考。
4. 为求视觉上的美观，食谱照片中的食物量可能会比材料部分多，读者制作时应以食谱中写的材料量为参照依据。

市售材料

意大利面有着各种诱人的颜色和形状，在开始制作意大利面之前，让我们先看看它背后隐藏着的秘密吧。此外，还要了解其他基本材料的用途，再依个人喜好进行搭配，这样就能轻松变化出不同的意式风味了。

面条类



细面

直面条

最常见的意大利面条，建议第一次煮面的人从直面条入手，做法简单，而且也能呈现出面条较为真实的风格。直面条依粗细分为多种，接受度最高的是粗细适中的意大利扁面条，具有弹性，也最容易煮，直接拌蒜味橄榄油就很好吃。而宽面条是属于有嚼劲的面条，适合口味温和浓郁且带酱汁的菜式。



宽面

造型面条

像蝴蝶面、贝壳面、螺旋面、干层面、通心粉、车轮面、斜管面和水管面等，都让人印象深刻，但是在菜式的搭配上，就没有传统直面条简单。造型面条多为管状或带有较多褶皱，需较长的时间才能将其煮至熟透，时间不好掌握。加上它特殊的形状会吸附较多的酱汁，搭配酱汁的浓稠度也要随着形状进行调整，这样才不会使口味太重。



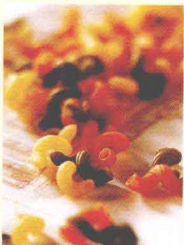
蝴蝶面



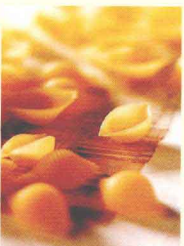
螺旋面



笔尖面



通心粉



贝壳面

油脂类

橄榄油

橄榄油是最营养健康的油，也是意大利料理中最基本的材料，味道温和清香，适合各种烹调方式，也可直接用来制作拌酱，依橄榄的品种和制作方式分为很多等级，一般选用普通品即可。



奶油

奶油的香味较浓郁，很适合肉类料理，喜欢口味重一点的人可以用奶油来代替橄榄油。



鲜奶油

鲜奶油分为动物性和植物性两种，做菜选择动物性的鲜奶油较适合，多用于增加香味和浓稠度。



小贴士

意大利面有丰富的颜色，都是以天然材料作为调味和调色添加物，像四色面中的绿色是添加了菠菜汁，红色是添加了胡萝卜汁，黄色是鸡蛋的色泽，黑色则是墨鱼口味。除墨鱼面外，其余的口感和味道都与原味面条相近，非常百搭，只需要注意料理颜色的搭配即可。

乳酪、奶制品类

帕玛森乳酪、高达乳酪 马苏里拉乳酪

乳酪（奶酪）的种类很多，味道和价格也不同，味道越重，价格也越高。一般可选择口味较大众、价格适中的帕玛森乳酪、高达乳酪和马苏里拉乳酪。

帕玛森乳酪属于硬质乳酪，适合切割成不同的形状；高达乳酪和马苏里拉乳酪属于新鲜乳酪，应用更广泛，且加热后不会熔化（有拉丝的效果），用来做比萨和焗烤口感极佳。



帕玛森乳酪



高达乳酪



马苏里拉乳酪

比萨乳酪

现成的比萨乳酪多由高达乳酪和马苏里拉乳酪切丝混合而成，可直接用来制作比萨和焗烤类料理。



乳酪粉

除了自己研磨乳酪粉之外，使用现成的罐装乳酪粉也很方便，可用于调味或直接撒在菜肴上以增添香味。

鲜奶

鲜奶（鲜乳）可用来制作浓汤和酱料，作用和鲜奶油相似，但口感较清爽，不喜欢浓稠口感的人可以用其取代鲜奶油。



调味料品类

红葡萄酒、白葡萄酒

烹调时多用作增香、去腥的腌料，红肉用红葡萄酒腌、白肉用白葡萄酒腌，用量很少，若平常没有喝红葡萄酒和白葡萄酒的习惯，买普通价位的烹调即可。



红葡萄酒 白葡萄酒



白酒醋 红酒醋

白酒醋、红酒醋

意大利酒醋的香味很浓，酸味也很重，用法类似一般的醋。

塔巴斯科辣椒酱

塔巴斯科是西式料理中常用的辣椒酱，辣味和香味都很重，用量要少一点。



番茄类

番茄酱

番茄酱就是浓缩的番茄泥，是制作红酱的基本材料，浓稠度很高，颜色也很深，用量不需太多，一般购买小罐装的即可。



番茄汁

希望番茄的味道重一些，但又不想太稠时可选用番茄汁。番茄汁的酸味比较温和，不过要先确定是否有甜味，然后再调整调味料的比列。



去皮番茄

要将新鲜番茄熬煮到熟烂需要不少时间，直接用去皮番茄会更方便，稍微熬煮一下即可将番茄的味道释放出来。



市售材料

香料类

罗勒

罗勒就是西式料理中的九层塔。可选择瓶装干制罗勒，味道比较柔和。



法香



法香是意大利料理中用途最广的香料，它的味道和番茄、乳酪最搭配，也是制作红酱的基本材料。

月桂叶

月桂叶味道很重，一般使用一两片即可，适合炖煮和熬汤，用来炖肉味道更佳。



迷迭香

迷迭香的味道比较刺激，多用于腌渍食材，尤其适合腌肉。



意大利香料

意大利香料是由数种香料调配成的综合香料，味道香甜，以干制品为主。



半成品

比萨饼皮

买来的饼皮大多是6寸大小，适合一人吃，搭配各种食材制作比萨非常方便。



比萨酱

现成的比萨酱是用红酱再搭配上香料调味制成的，可直接涂抹在饼皮上，从而使比萨的制作过程更加简单。



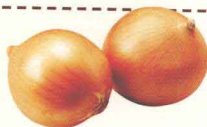
肉酱罐头

制作肉酱需耗费不少时间，可直接使用现成的肉酱罐头。

配料类

洋葱

洋葱是意大利料理中最常见的材料之一，它能去腥增香，在炖煮后还会释放出甜味，使菜肴的味道更柔和、浓郁。



培根

培根在制作意大利面时可当作主材使用，也可作为增香和滑顺口感的配料，当主材时可选择瘦一点的培根。



酸豆

酸豆是一种使用方便的配料，尤其是在清炒的菜中加一点就有很好的提味作用。



黑橄榄、绿橄榄

黑橄榄和绿橄榄主要用途在于增添风味，不会掩盖菜品本身的味道。绿橄榄略带酸味，黑橄榄则以香味为主。



酱料制作

有些常用的半成品保存的时间较长，不妨事先准备好，密封后冷藏保存即可，这样做菜时就可以缩短烹调时间了！

面酱

红酱 5人份

※ 材料 ※

番茄2个，洋葱1/4个

※ 调味料 ※

橄榄油3大匙，高汤240毫升（做法见p9），番茄汁1/2杯，番茄酱1/2杯，法香末1小匙，月桂叶1片，黑胡椒1/2小匙，盐适量

※ 做法 ※

1. 将番茄切成小丁，洋葱切末。
2. 热锅中倒入橄榄油烧热，放入洋葱和番茄小火炒香，放入高汤、番茄汁、番茄酱、法香末和月桂叶搅匀后，用中小火熬煮30分钟，捞出月桂叶，最后加入黑胡椒和盐调味即成。



小贴士

红酱的用途最广，只要不受污染，可以保存一个星期以上，而且味道也会随着时间的延长而更香浓。

白酱 5人份

※ 材料 ※

洋葱1/4个

※ 调味料 ※

奶油2大匙，面粉2大匙，动物性鲜奶油1杯，鲜奶1杯，盐适量

※ 做法 ※

1. 将洋葱切成末。
2. 在热锅中倒入奶油至其熔化，放入洋葱以小火炒香，加入面粉快速翻炒均匀，分次加入动物性鲜奶油拌匀，再加入鲜奶拌匀后煮开，最后加入盐调味即成。



小贴士

白酱的口感很浓稠，用量通常不多，因加了鲜奶所以放置时间最好不要超过三天，如果用不完可以做成浓汤，味道也很不错！

酱料制作

青酱 5人份

※ 材料 ※

罗勒叶200克，大蒜2瓣，松子1小匙，乳酪粉2小匙

※ 调味料 ※

橄榄油300毫升，白胡椒1/2小匙，盐适量

※ 做法 ※

将除罗勒叶之外的所有材料都放入果汁机中搅打均匀，再放入罗勒叶打成泥状即成。



小贴士

青酱的味道很重，第一次接触的人也许不习惯。打过的罗勒放久了颜色会变深，因做法简单，建议现吃现做。

肉酱 5人份

※ 材料 ※

牛肉馅250克，猪肉馅250克，洋葱1/4个，胡萝卜1/4个，西芹1/2根，去皮罐头番茄4个

※ 调味料 ※

橄榄油6大匙，高汤1.5杯（做法见p9），番茄酱3大匙，迷迭香1/4小匙，盐适量

※ 做法 ※

1. 将洋葱、胡萝卜、西芹和去皮番茄都切成细末。
2. 在热锅中倒入橄榄油烧热，放入洋葱以小火炒香，放入牛肉馅、猪肉馅翻炒至熟，再加入去皮番茄、胡萝卜和西芹炒30秒，再加入高汤、番茄酱和迷迭香搅匀后以中小火熬煮1个小时，最后加入盐调味即成。



小贴士

肉酱的保存期限很长，而且可以直接冷冻保存，只要做好后不沾到水，放一个月都不会变坏。

橙油醋汁 5人份

※ 材料 ※

橄榄油1杯，白酒醋1大匙，橙汁1/2杯，法香末1/2小匙

※ 做法 ※

将所有材料都倒入盆中，用打蛋器搅打均匀即成。



小贴士

橙油醋汁适合做冷食，可以当作淋酱、拌酱或是腌渍酱来做冷面、沙拉或开胃小菜。橙汁也可以用苹果汁、葡萄柚汁、番茄汁和葡萄汁等代替，各具特色。

调味橄榄油和高汤

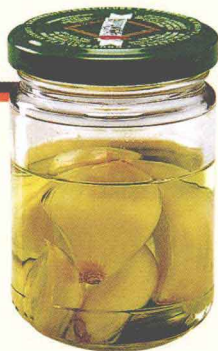
蒜味橄榄油

※ 材料 ※

大蒜4~5瓣，橄榄油1/2杯，密封玻璃瓶1个

※ 做法 ※

将大蒜去皮洗净，彻底擦干水分后放入玻璃瓶中，倒入橄榄油，密封好后在阴凉处放置1个星期以上即成。



辣味橄榄油

※ 材料 ※

红辣椒4~5个，橄榄油1/2杯，密封玻璃瓶1个

※ 做法 ※

将红辣椒洗净，彻底擦干水分后放入玻璃瓶中，倒入橄榄油后密封，在阴凉处放置1个星期即成。



高汤

※ 材料 ※

鸡骨架1副，香菜适量

※ 做法 ※

1. 将鸡骨架洗净，用滚水氽烫后沥干。
2. 将香菜洗净。
3. 将鸡骨架和香菜放入汤锅中，加水至八分满，用中火煮开后改小火续煮1个小时左右，滤出的汤汁即为高汤。



小贴士

西式高汤在配方上非常随性，目的在于善用家里的现有食材，为菜肴增添更多的风味。剔去肉的骨头和蔬菜剩下的皮、茎等，就可以熬出一锅实用的好高汤。可以使用猪骨、鸡骨或鱼骨，也可以单独用蔬菜熬出甘甜的蔬菜高汤。熬煮时间则视材料而定，只要味道充分释放出来即可。

基本技巧

经过干制处理的面条，会失去一些麦香，但用正确的方法煮过后，口感就能恢复了，因此，制作意大利面首先要学会“煮好意大利面”。此外，番茄去皮和洋葱切丁等也都是些基本的技巧，一起来学吧！

煮好意大利面

※ 做法 ※

※ 材料 ※ 意大利面或造型面条100克，水800毫升，橄榄油适量，盐少许



1 煮意大利面需要足够的水，100克面条大约需要800毫升水，水要煮至滚沸。



2 在水中加一点盐可以使面条熟度一致，并让面条本身略带咸味，还可以让颜色更鲜艳。



3 加一点橄榄油煮面可以防止面条因互相黏住而不易煮熟，同时还可以增加面条的光泽。



4 水滚时放入面条，放的时候要尽量将意大利面散开，随即搅拌一下以免面条黏在锅底，然后将火关小，但要维持沸腾的状态。



5 当面煮至看起来略显透明，中心还带有一点白色即可（除非要直接拌酱食用否则不要煮太熟），捞起来后先泡入冷水中让面条定型，这样降温后就不会变糊了。



6 若要直接烹调，可以不必拌油，但若马上烹调，最好再拌一点油，这样面条就不会因丧失水分而变得干硬。

小贴士 煮出好吃意大利面的时间表

种类	时间	种类	时间
意大利面、花边面、蝴蝶面	10分钟	贝壳面、车轮面、螺旋面	7分钟
墨鱼宽面、宽面	8~10分钟	通心面、弯管面	6分钟
千层面	8分钟	意大利细面、细扁面	4~5分钟
斜管面、管面	7~8分钟		

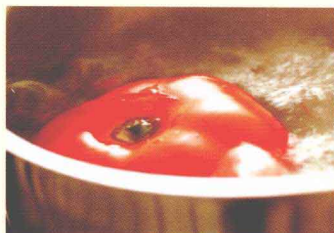
番茄去皮

※材料※ 番茄和水各适量

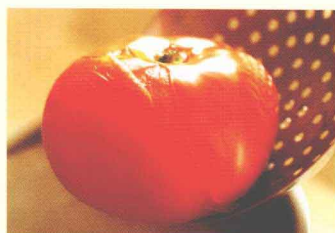
※做法※



1 将番茄洗净、去蒂后直接放入沸水中，以小火氽烫。



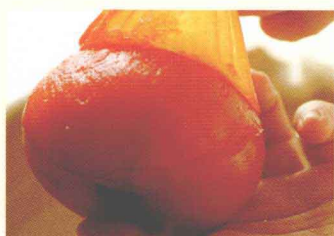
2 番茄会浮在水面上，所以在氽烫的过程中需要不时地翻动它，使其均匀受热。



3 当番茄表面出现大块的裂痕后即可将其捞出，若氽烫太久的话果肉也会裂开。



4 捞出番茄后应立即将其浸入冷水中，稍微滚动一下让整个番茄均匀降温。



5 不需等到完全降温，只要不烫手时就可以将其取出，然后撕去外皮。

洋葱切丁

※材料※ 洋葱

※做法※



1 将洋葱从中间对半剖开，将平的那面放在案板上，如图用刀尖笔直地往下切，间距要细且均匀，靠近蒂头那端不要切到底，这样才不会散开。



2 将切完直刀的洋葱往左转（左手握着洋葱往左转），刀尖横剖切入刻痕，在蒂头处同样不要切到底。



3 下直刀切到底，每条刀纹的间距相同，即可切出大小相同的洋葱丁。

Easy Pasta Gratins Pizza Appetizer Soup





Part 1

对第一次制作意大利面的人而言，先将配料炒香，再放入煮熟的意大利面拌炒，这是最简单、也是最容易学会的烹饪方式。通常只要10分钟，只需几个简单的步骤就能完成一盘可口的意大利面，新手一定要尝试一下。

新手不失败

简单意大利面



最经典

餐厅里的招牌意大利面，做法出奇的简单，你也可以试一试。

白葡萄酒蛤蜊意大利面

海鲜

★
15分钟

※ 材料 ※

意大利面120克，蛤蜊15只，三色甜椒（红、黄、青）共40克，罗勒叶20克，蒜2瓣

※ 调味料 ※

橄榄油1大匙，白葡萄酒1大匙，高汤2大匙（做法见p9），胡椒粉适量，盐适量

※ 做法 ※

1. 将意大利面煮熟，捞出沥干水分。
2. 将蛤蜊洗净，泡水吐沙；将三色甜椒去蒂，洗净后切片；罗勒叶洗净；蒜切片。
3. 热锅中倒入橄榄油烧热，加入蒜片和三色甜椒以小火炒香，加入蛤蜊、高汤和白葡萄酒，以中火炒至蛤蜊壳打开，放入意大利面拌匀，加入胡椒粉和盐调味，最后撒上罗勒叶略拌几下即成。



海鲜料理中一定不能缺少有去腥作用的香辛材料，如大蒜，要用小火将其炒出香味，不能心急，这样才会烹出好味道。



加入适量白葡萄酒以增加海鲜的鲜味，尽量慢慢地均匀倒入，同时快速拌炒，蛤蜊均匀受热后才更容易打开。

小贴士

常见的意大利面做法有拌炒和加酱直接拌两种，其中直接拌的方式最省时方便，但是不太符合东方人喜爱热食的习惯。这道白葡萄酒蛤蜊意大利面，是以较易被接受的拌炒方式完成；而p25的田园风味面，则是用加酱直接拌的方式，做法更简单省时。