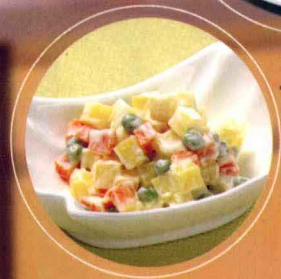


Mamma Foca

教做意大利餐

王晓辉 编著

她是一位留学英国的中国女性，远嫁意大利，先生给了她一个Mamma Foca的爱称。Mamma Foca热爱美食，更爱烹制美食，她将带着我们一起走进意大利美食天地，教会你做出一道道经典美味的意大利餐。



青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

Mamma Foca 教做意大利餐 / 王晓辉编著. —青岛: 青岛出版社, 2009.8

ISBN 978-7-5436-5609-3

I .M... II .王... III .菜谱 - 意大利 IV .TS972.183.546

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 130129 号

- 书 名 Mamma Foca 教做意大利餐
编 著 王晓辉
菜品拍摄 周学武 侯熙良 常方喜
人物拍摄 蒋 波 郭传凯
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-80998664
策划编辑 张化新
责任编辑 周鸿媛
责任校对 宋来鹏
装帧设计 樊君妍
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司
出版日期 2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷
开 本 20 开(889 毫米 × 1194 毫米)
印 张 6
书 号 ISBN 978-7-5436-5609-3
定 价 25.00 元

(菜品制作步骤图片及部分照片由王晓辉、Lucio、Gianluca Neri 提供)

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-80998826)

建议陈列类别: 美食类、生活类



Mamma Foca (王晓辉), 1971 年出生于青岛, 毕业于中国海洋大学外语系, 曾在英国牛津大学留学。她 1996 年定居意大利, 从事翻译、顾问工作, 曾应邀为意大利著名杂志《意大利比萨 & 面》(Pizza & Pasta Italiana) 做翻译, 并在《世界博览》上发表过文章, 现为意大利传统美食学会会员。

博客:

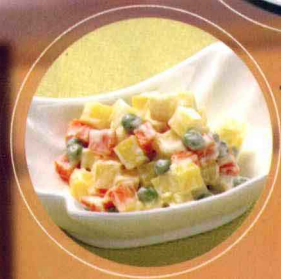
<http://www.mammafoca.blog.163.com>

Mamma Foca

教做意大利餐

王晓辉 编著

她是一位留学英国的中国女性，远嫁意大利，先生给了她一个Mamma Foca的爱称。Mamma Foca热爱美食，更爱烹制美食，她将带着我们一起走进意大利美食天地，教会你做出一道道经典美味的意大利餐。

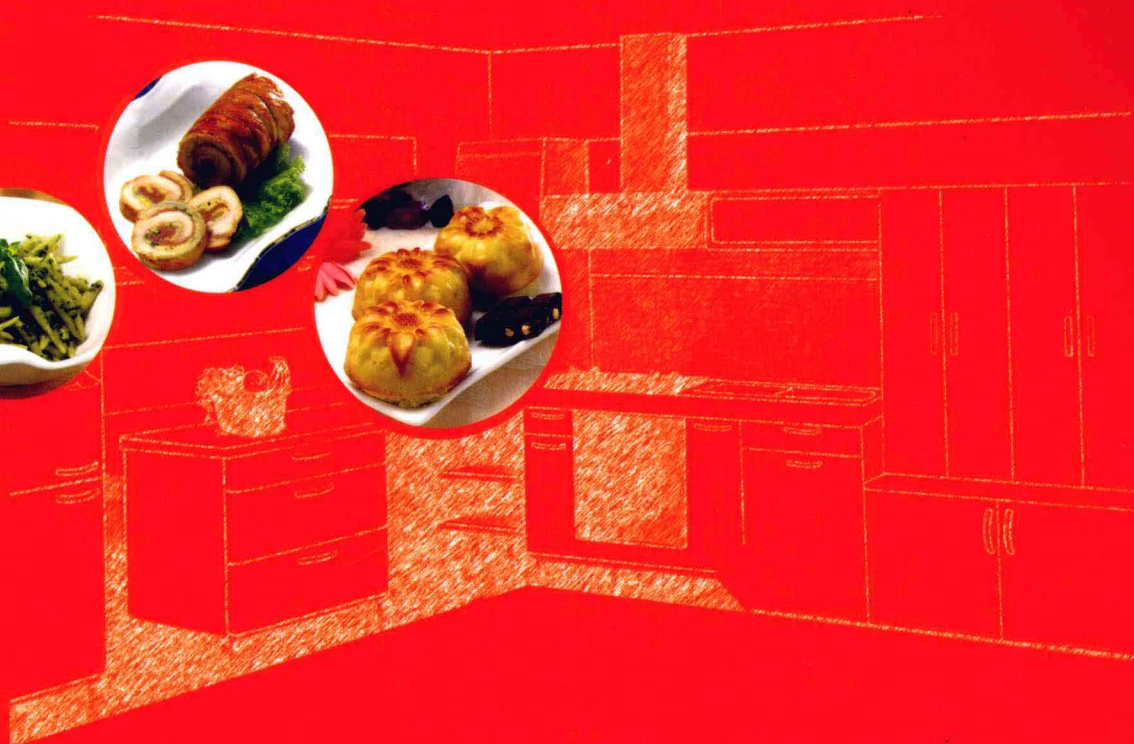


青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

Mamma Foca

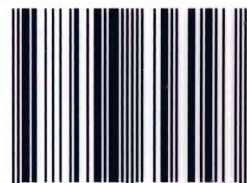
教做意大利餐



建议陈列 美食类 大众健康类

ISBN 978-7-5436-5609-3 定价: 25.00元

ISBN 978-7-5436-5609-3



9 787543 656093 >

谨以此书献给热爱美食的朋友！



Mamma Foca 教做意大利餐

青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

Mamma Foca

用美食烹制幸福生活



大家好！我是Mamma Foca，我出身在美丽的海滨城市——青岛，从小在海边玩大。Foca在意大利语中是“海豹”的意思，这是我老公第一次在英国牛津的一所大学图书馆见到我时给我的绰号，并且一再解释，我的样子确实长得像只海豹，特别是我脸上的雀斑，笑起来时，都挤在一块儿，那简直就是一只活灵活现、可爱的海豹。他好激动，而我却不知所措，搞不明白这样的比喻是赞美多还是拿我开心多。这是我第一次接触意大利人，深深惊叹于他们丰富的想象力。在此之前，从来没有人这样叫过我。雀斑，从小我的两颊就有，也曾经带给我小小的烦恼。妈妈的叮咛总是伴我成长，出门要带帽子，出太阳要打遮阳伞，不然雀斑又要多了。所以，将雀斑与Foca联系在一起的

“赞美词”，我曾经怀疑过其真实性。

直到那年，他第一次陪我回青岛。有一次走进某商场的一楼化妆品柜，一个搞促销的漂亮小姐一见我，一把拉住我，热情地推销，快过来瞧瞧，我们专治雀斑的新产品上市，特别有效，专治你脸上的雀斑。我正在犹豫不决时，他在后面追问怎么回事，我告诉了他，他急了，一下子把我拉到身后，对着那小姐嚷，你脸上没有雀斑，你嫉妒她！说得那小姐一脸茫然。我终于相信他是真正喜欢我的雀斑，也欣然接受和喜欢上了“Foca”这个“爱称”。当了妈妈以后，我自然又有了新的头衔——Mamma Foca，而且越来越多的人都知道

了Mamma Foca。

一个小小的雀斑，折射出两种文化意识的差异。在意大利，大白天不下雨打遮阳伞，那简直会让人笑掉大牙。意大利人会花钱去晒太阳，有意把雀斑晒出来，又让中国人感到不可思议。同样，在美食上也有差异。在意大利生活的最初的日子里，我很难理解和接受意大利饮食的习惯。比如说，为何意大利煮面或做大米烩饭，都很讲究不要煮烂，都要带些生头，筋道得可以弹牙；而用以拌面的肉末酱却非要用小火炖上近2个小时？正是带着这样一些疑问和不解，本来就爱吃、爱做的Mamma Foca开始了对意大利餐的尝试，结果一发不可收拾，越做越好吃，越好吃越喜欢做，甚至得到了意大利人的称赞，大家越赞扬我越有了动力，越愿意去钻研。在研究意大利美食的过程中，我幸运地得到了当地厨艺高人的指点，我的烹调技艺进步神速，也从中享受到了烹饪所带来的乐趣。

其实，吃喝本身就是人生一大快事，吃着开心，吃得舒服，那就是一种幸福。自己还会做，做给自己吃，做给家人吃，做给孩子吃，做给朋友吃，难道不能说这是在创造幸福吗？在我们每个人的珍贵记忆里，有许多事都是与吃联系在一起的。我想起年迈的姥姥在瘫痪之前，每年端午节都会叫我帮她一起包粽子，而过年前就会做各种各样的馒头，然后挨家去送；忙碌一天后下班的妈妈，会匆匆拿起擀面杖擀面，而我自己会在旁边忙活着“团”些小面团做个小刺猬之类的；长大了，每次远行前，妈妈总会给我包饺子，而我会在一旁一边擀饺子皮，一边听着妈妈关爱的叮咛……虽然她们都已经过世，但只要一想起这些，那份温馨和幸福的感觉都会实实在在地涌上心头。



民以食为天，这个哲理在全世界都是适用的。意大利美食拥有悠久的历史，崇尚质朴、烹饪工艺简洁，注重原汁原味，具有浓浓的家庭风味，被认为充满着浓浓的“妈妈味道”，Mamma Foca愿带着你一起走进意大利美食天地，让充满异国浪漫风情的美食也能进入你的生活，带给你新的气息、新的感觉。

新书即将出版，Mamma Foca借此机会衷心感谢爸爸和“二任”妈妈，还要感谢家人和朋友们的大力支持，祝大家做得高兴，吃得开心，拥有健康、快乐、幸福的生活！



Mamma Foca

2009年7月16日于中国青岛



INDICE

目录

008 充满浪漫异域风情的意大利美食

012 意大利传统餐桌及用餐礼仪



Antipasti

头盘 开胃菜

016 彩鼓

018 经典蔬菜沙拉

020 番茄填馅

022 多彩美味小吃

024 生肉伴哈密瓜

026 番茄蒜香面包片

028 菠菜松子蒜香面包片

030 金黄玉米扇贝

032 酸奶黄瓜虾

034 香炸米橙

036 香草醋焗茭瓜

006-007



Primi Piatti

第一道 经典意大利主食

040 南瓜米汤

042 热那亚蔬菜浓汤

044 天堂美味蛋汤

046 虾仁菜花粥

048 鸡肉芦笋浓汤

050 四季豆酱面汤

052 米兰藏红花烩饭

054 豌豆烩饭

056 激情意大利面条

058 墨鱼黑汁面

060 青酱拌条面

062 西西里岛五彩面

064 博罗尼亚风味肉酱千层饼

066 经典王后比萨



Secondi Piatti

第二道 经典意大利菜

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 070 洋葱醋酱沙丁鱼 | 086 烤肉卷 |
| 072 菠菜夹心鱼饼 | 088 番茄起司 |
| 074 鱿鱼卷填馅 | 090 牛奶胡萝卜 |
| 076 地中海风味烤鱼 | 092 威尼斯风味土豆 |
| 078 柠檬煎鸡片 | 094 农妈煮滨豆 |
| 080 香脆烤羊腿 | 096 撒丁岛风味烤茄 |
| 082 那不勒斯风味肉排 | |
| 084 金枪鱼酱牛肉 | |

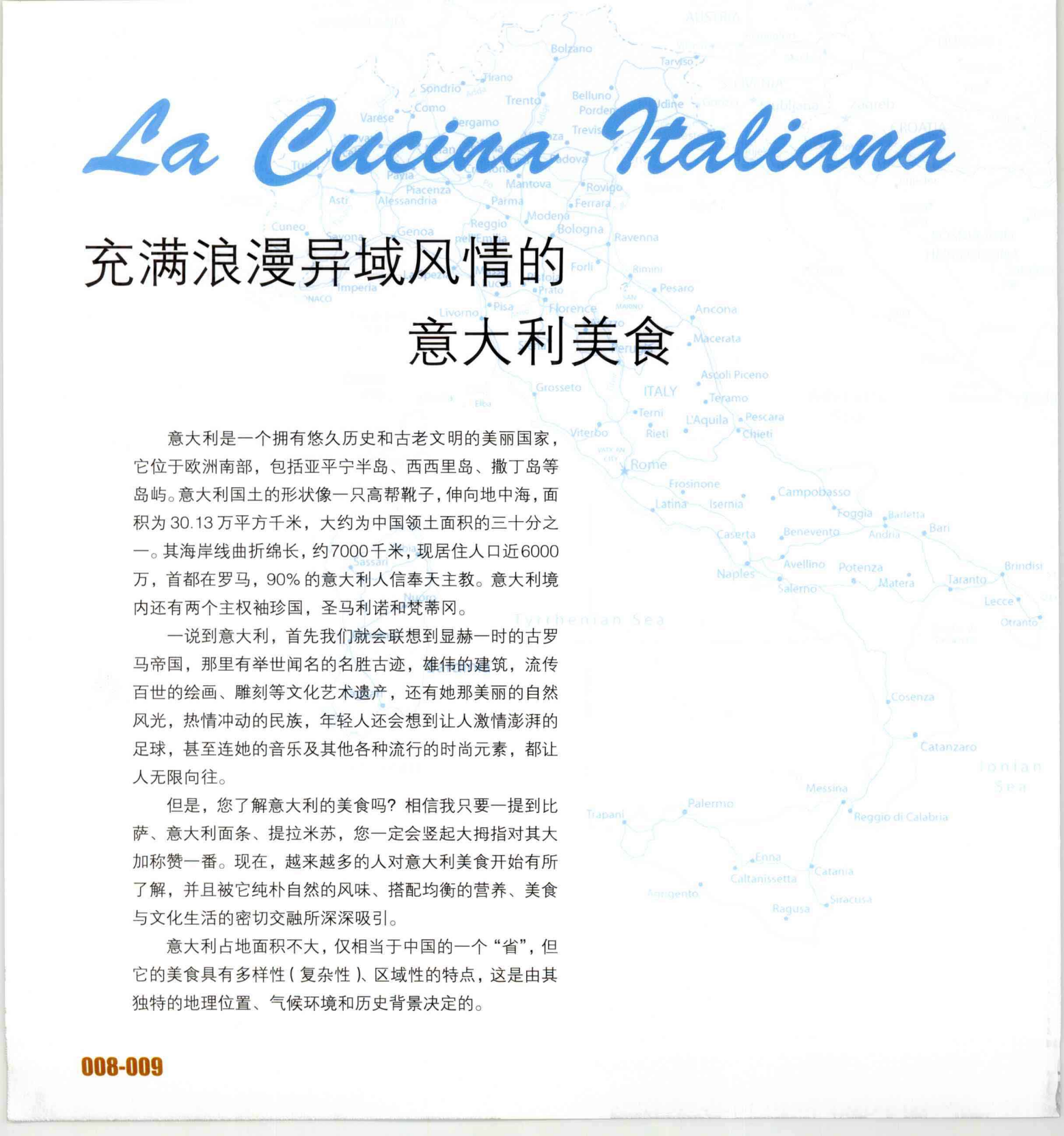


Dessert

餐后 甜点

- | |
|---------------------|
| 100 酸奶蛋糕 |
| 102 咖啡蛋糕 |
| 104 水果蛋奶夹心蛋糕 |
| 106 沙漠玫瑰 |
| 108 巧克力香肠 |
| 110 狂欢节炸球 |
| 112 炸南瓜球 |
| 114 提拉米苏 |
| 116 香脆水果沙拉 |
| 118 红葡萄酒水果沙拉 |

注：意大利上菜和进餐都讲究一定的顺序，先上Antipasti（开胃菜），然后是Primi Piatti（包括汤、面食、米类），接着是Secondi Piatti（包括鱼和肉及以蔬菜为主的配菜、奶酥等），品尝完Dessert（甜点和咖啡）之后，用餐结束。



La Cucina Italiana

充满浪漫异域风情的 意大利美食

意大利是一个拥有悠久历史和古老文明的美丽国家，它位于欧洲南部，包括亚平宁半岛、西西里岛、撒丁岛等岛屿。意大利国土的形状像一只高帮靴子，伸向地中海，面积为 30.13 万平方千米，大约为中国领土面积的三十分之一。其海岸线曲折绵长，约 7000 千米，现居住人口近 6000 万，首都在罗马，90% 的意大利人信奉天主教。意大利境内还有两个主权袖珍国，圣马力诺和梵蒂冈。

一说到意大利，首先我们就会联想到显赫一时的古罗马帝国，那里有举世闻名的名胜古迹，雄伟的建筑，流传百世的绘画、雕刻等文化艺术遗产，还有她那美丽的自然风光，热情冲动的民族，年轻人还会想到让人激情澎湃的足球，甚至连她的音乐及其他各种流行的时尚元素，都让人无限向往。

但是，您了解意大利的美食吗？相信我只要一提到比萨、意大利面条、提拉米苏，您一定会竖起大拇指对其大加称赞一番。现在，越来越多的人对意大利美食开始有所了解，并且被它纯朴自然的风味、搭配均衡的营养、美食与文化生活的密切交融所深深吸引。

意大利占地面积不大，仅相当于中国的一个“省”，但它的美食具有多样性（复杂性）、区域性的特点，这是由其独特的地理位置、气候环境和历史背景决定的。



意大利北靠白雪皑皑的阿尔卑斯山脉，南北纵伸的是亚平宁山脉，境内有河流、湖泊、丘陵、平原，也有火山，各地气候差异较大，北部为温带大陆性气候，南部的半岛和岛屿属于亚热带地中海式气候。意大利降水量丰富，优越的地理环境，使得意大利物产丰富，这也为意大利菜的多样性提供了得天独厚的物质基础。根据地理位置的不同，人们把意大利菜系笼统地分为四个派系——北系、中系、南系和小岛系。但想要彻底把意大利菜系分清，那可不是一件简单的事。这个难题连意大利人自己也搞不清楚，也不想弄明白，他们更习惯以地名来称呼美味佳肴，比如说，威尼斯墨鱼黑汁面、米兰藏红花烩饭、博罗尼亚肉末面、热那亚青酱拌条面，等等。

意大利美食种类多样，五花八门。美食图书也很多。从古罗马人编撰了意大利第一本美食著作《论烹饪》，到19世纪中期，Artusi（阿图西）出版了被后人称为美食圣经的《进食科学和美食艺术》，直到今天，时常随报纸、期刊一起发行的美食系列图书，家家都收藏与美食相关的书籍……由此可见，意大利人都以在烹调方面卓有建树为荣。这个民族爱吃、会吃，积极追求生活品质的本性是由来已久的。

从古罗马帝国开始，王公贵族在吃上就十分讲究，烹调方法也相当复杂，食材来源更是多样化，比如动物的内脏、野鸡等。

精选的山珍海味配上最昂贵的香料，用高超的烹调技术制作出来精妙绝伦的佳肴，贵宾们一边谈天说地，一边尽情分享美食，品尝醇香的葡萄酒，这也成为当时社交的一种重要的方式。古罗马帝国很重视水利、道路等基础设施建设，还修建了四通八达的道路，为各地区文化、物产、美食的交流创造了优越条件。在古罗马帝国全盛时期，那个时期的“流行”美食就是以古罗马为中心传播开来的。古罗马文明影响了欧洲的历史发展，意大利烹饪技术和美食也成为大多数西方国家效仿的对象。



古罗马帝国分裂后，意大利遭受到拜占庭帝国的入侵，但不久又被哥特人和汪达尔人取而代之。在随后几个世纪里，匈奴人和阿尔伯人不断地从南方侵入这片土地。11世纪，诺曼人入侵这里并建立了王国，外侵加强了各民族的融合，也促进了文化和饮食的交流，为传统的意大利美食注入一些新的活力。12~13世纪，意大利逐渐分裂成许多的封建领地，各地闭关自守，在边界处设立了关卡，货物、食物往来要上税。长期的封建统治严重限制了地区之间经济、文化交流，由此也形成了不同的地区方言，并一直沿用到今天。所以说，在意大利相距不过百里的两地，人们说着不同的方言，有着不同的文化意识，并推崇着不同的美食理念和不一样的特色菜肴，这是有着深刻的历史根源的。



意大利中世纪时，随着北部强大城邦的崛起，他们逐渐在政治、经济、文化（当然也包括了美食文化）上占据了主导地位。在长期分裂后，意大利终于在1870年实现统一，建立了意大利王国，1946年6月2日，成立了意大利共和国。

意大利人热情好客，待人接物彬彬有礼。在夏末秋初，亲朋好友会聚集在一起制作番茄酱，农村家庭会将丰收的番茄煮出来，去皮去籽，磨成酱，再装进玻璃瓶里，放进去几片新鲜的罗勒叶，真空包装好，贴上标签，注明分装的时间，亲戚朋友每家都分一些。地里不产番茄的家庭或者是没有地但又继承了这种传统的家庭，就会提前订购新鲜的物美价廉的番茄，照样可以做出美味实惠的番茄酱。只有绝对的城市人和一些懒惰的意大利人，去超市购买是他们唯一的选择，他们也享受不到醇正美味、香甜的番茄酱。



会生活、懂生活的意大利人在9月份会和家人一起去山上采蘑菇。10月份葡萄丰收时，全家上上下下、老老少少齐心协力摘葡萄，做葡萄酒，那温馨快乐劲是不言而喻的。到了第二年的1月5日，农家协会在田地里用树枝、稻草搭起高高的架子，天黑时，家人聚在一起，男子举着火把，点燃架子，大家围着熊熊燃烧的篝火，此起彼伏地唱着高昂的调子Pan（面包）和Vin（葡萄酒），人们望着升起的烟火，会默默祷告，祝愿新的一年有好的收成。

阳春三月，勤劳的女人会与老公、孩子一起去郊外摘野菜，回家做出喷香且健康美味的鸡蛋饼或米饭烩野菜。因为野菜不光味道鲜美，还有强肾、利尿、祛除体内杂质和排毒的功效。

这个民族，也同世界上其他古老民族一样，饱受了战争、苦难、饥饿的煎熬，但是历史的苦难并没有让他们放弃对美好生活的追求，反而使他们更加珍惜代代遗留下来的丰厚的文化遗产，他们热爱大自然，崇尚质朴和自然的生活方式。意大利美食就是这么朴实。意大利美食不同于中国美食的一点就在于，意大利的经典名菜，只要能找到食材，并用心去做，在家里就可以烹制成功，不是非要到饭店里才能吃到。这一点就足以说明意大利美食的大众化、平民化，人人都可以参与和分享，乐在其中。

意大利传统餐桌及用餐礼仪

开胃酒

正餐开始前，主人会在另一张小桌上准备一些开胃小吃，这些食物通常可以直接拿起进食，不需要餐具。主人会邀请客人一起喝开胃酒，欢迎客人的到来，大家站着聊天，之后主人会带领客人去正餐桌入座。

餐桌

长桌子的两头是主人的位置，最重要的男客人坐在女主人的右边，而挨着男主人的则是需要特别关注的女客人。男女客人交叉地坐在餐位上。男士请女士先入座，需要时，男士会主动为女士把椅子搬出，请女士就座。

台布

不管是传统的台布还是时尚的台布，它都需要在色彩、质地和花纹上与盘子、杯子、餐具、餐巾的色彩协调搭配，显得大方、高贵、典雅。

餐巾

餐巾叠好后通常放在盘子的右边，餐具的旁边。如果餐桌上没有足够的地方，也可以垫在底盘下。比较随便的场合，可以用餐巾纸代替餐巾。

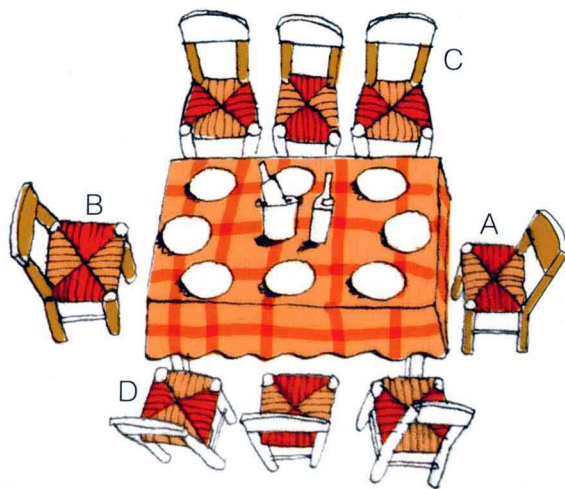
盘子

传统的餐桌上，每一个就餐者的正前方要放一个底盘，上面依次摆上平盘、深盘。底盘虽然不用于盛放食物，但起到托盘的装饰作用。在非正式的场合，可以不用底盘。

上菜的时候，从左边上盘，从右边撤盘。

杯子

杯子放在盘子的右前方，从左到右依次是红葡萄酒杯、白葡萄酒杯和水杯。



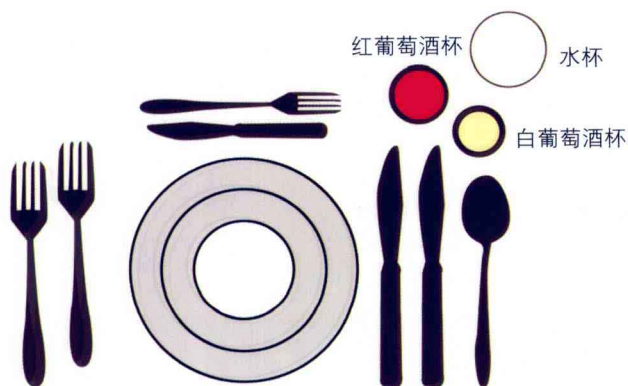
- A 男主人
- B 女主人
- C 最需要关注的女贵宾
- D 最重要的男贵宾

非正式的场合，如朋友聚会时，男女交叉入座，把结过婚（也包括在一起同居）的爱人分开，不坐在一起，但是正在热恋的情人和订婚的情侣是万万不能分开坐的。

餐具

在布置餐桌时，刀叉的摆放是放在最后来完成的。底盘的左边摆餐叉，右边摆餐刀，刀刃朝向底盘。按照上菜的顺序，先用最外围的刀叉勺，由外到内，每上一道菜都使用一套干净的餐具。如果备有甜点，就把小餐勺放在底盘上方，把手朝向左方；如果准备了水果或蛋糕，就把小刀叉都放在底盘上方，小餐叉把手朝左，而小餐刀把手朝右，刀刃朝向底盘。

传统的意大利餐桌上，无酒不成宴。通常主菜肉类，要配上红葡萄酒；而鱼类海鲜，多配白葡萄酒；甜点也有相应的配酒。在节日和特殊的日子，香槟酒、干白更是必不可少的。但在餐桌上，主人不劝酒，客人不贪酒，讲究随意、尽兴，但千万不要醉酒，以免失礼。意大利餐桌上，面包也是必不可少的。要不要摆上鲜花，可根据实际情况来定，在没有鲜花的情况下，不要用假花来代替。



本书使用注意事项

- 1 小汤匙 = 5 毫升
- 1 汤匙 = 15 毫升
- 烤箱温度: 这里的烤箱指家庭用烤箱, 上下火温度一样。实际温度和烤制时间读者朋友请根据各人的烤箱大小、功率来灵活调整。
- 煮面和煮米的时间: 请参考其包装盒的具体说明。
- 火量: 意大利的火量比中国的柔和, 掌握火候的标准相对要小一些。



充满异域风情的意大利餐

La Cucina Italiana



Antipasti

头盘
开胃菜