时尚新厨房



最受欢迎菜品完全收录 高清图片 详细做法全图解

★五星级大厨贴身指导★

- 最具人气披萨、意大利面美食
- 一本全收录！
- 意大利美食食材、礼仪、烹饪方法全面讲解，
- 让你足不出户，尽享意大利美食风情！

精致 美味 最喜欢

Pasta

Pizza

最具人气 披萨·意大利面

Delicious Pizza & Pasta

全图解



杨进书 曲松 双福◎编著

全国百佳图书出版单位

化学工业出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

时尚新厨房

最具人气披萨 意大利面全图解

杨进书 曲 松 双福◎等编著



化学工业出版社
·北京·

本书介绍了118款最具人气的美味披萨和意大利面。从经典款式到独特口味的品种都进行了详细的介绍。此外还介绍了披萨和意大利面的文化、历史、以及制作过程中需要使用的各种工具和材料。从披萨面团的制作，到意大利面酱的调制，全部采用精美照片图解方式，为读者提供了熟练掌握制作技巧的清晰指导。为了满足读者口味上的需求，按照蔬果、肉类、海鲜不同的食材进行了细分。一书在手，就可以使您的厨艺从零基础到烹饪大厨，在享受制作美食的过程同时，还丰富了生活的品味。

图书在版编目（CIP）数据

最具人气披萨·意大利面全图解 / 杨进书，曲松，双福等编著. — 北京 : 化学工业出版社， 2014.1
（时尚新厨房）
ISBN 978-7-122-18898-4

Ⅰ. ①最… Ⅱ. ①杨… ②曲… ③双… Ⅲ. ①面食—食谱—意大利 Ⅳ. ①TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第261672号



责任编辑：李　娜　马冰初　　摄　　影：
责任校对：战河红　　装帧设计：双福SF文化工作室 www.shuangfu.cn

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号　邮政编码 100011）
印　　装：北京瑞禾彩色印刷有限公司
710mm × 1000mm 1/16　印张10 字数120千字　2014年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网　　址：http://www.cip.com.cn
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定　价：36.00 元

版权所有　违者必究

目录 Contents

上篇 最具人气披萨

PART1 缤纷多彩的披萨文化

美味披萨的趣味来历 …… 2
制作美味披萨的常用工具 …… 3
制作美味披萨的材料 …… 4
简单的披萨进食礼仪 …… 6

PART2 美味的披萨制作



田园享受·美味蔬果披萨

薄荷披萨 …… 7
彩椒披萨 …… 8
风干番茄披萨 …… 9
黑椒披萨 …… 10
鸡蛋披萨 …… 11
混合奶酪披萨 …… 13
茭瓜披萨 …… 14
芦笋披萨 …… 15
玛格瑞塔披萨 …… 16
美式辣味披萨 …… 17

什锦蔬菜披萨 …… 18
四季披萨 …… 19
苦瓜蜂蜜披萨 …… 21
酸黄瓜披萨 …… 22
香草小葱披萨 …… 23
意式朝鲜蓟披萨 …… 24
意式紫苏披萨 …… 25
杂菌披萨 …… 26
紫甘蓝披萨 …… 27
西蓝花披萨 …… 29
菠萝披萨 …… 30
橙味披萨 …… 31
橄榄披萨 …… 32
苹果蜂蜜披萨 …… 33
香蕉披萨 …… 34

鲜美绝伦 · 美味海鲜披萨



牡蛎鸡腿菇披萨 …… 35
金枪鱼披萨 …… 37
彩椒蛤蜊披萨 …… 38
凤尾鱼披萨 …… 39
拿波里鲜虾番茄披萨 …… 40
青口披萨 …… 41
红鲷鱼披萨 …… 42
龙虾披萨 …… 43
鳗鱼披萨 …… 44
墨鱼披萨 …… 45
三文鱼蘑菇披萨 …… 46
什锦海鲜披萨 …… 47
意式鳕鱼披萨 …… 49
牡蛎彩椒披萨 …… 50
青口蘑菇披萨 …… 51
刀鲜蘑菇蔬菜披萨 …… 52
蛤蜊杂菌披萨 …… 53
扇贝番茄披萨 …… 54
什锦贝壳披萨 …… 55
皮蛋肠海鲜披萨 …… 56

饕餮追求 · 美味肉类披萨



香肠蘑菇披萨 …… 57
风干牛肉披萨 …… 59
彩椒火腿披萨 …… 60
叉烧披萨 …… 61
干果火腿披萨 …… 62
火腿披萨 …… 63
鸡肉披萨 …… 64
芦笋香肠披萨 …… 65
夏威夷鸡胸披萨 …… 67
肉酱披萨 …… 68
萨拉米披萨 …… 69
香草培根披萨 …… 70
小牛肉披萨 …… 71
羊肉披萨 …… 72

需要全本请访问 www.ertongbook.com

下篇　最具人气意大利面

PART1 美味的意大利面

意大利面历史介绍 …… 74
众多的意大利面种类 …… 75
常用的意大利面酱汁 …… 76
器具和香料 …… 78
煮意大利面的技巧 …… 78
意大利面进餐技巧 …… 78

PART2 美味的意大利面制作



自然鲜美·蔬果意大利面

黑胡椒意大利面 …… 79
薄荷意大利面 …… 81
卷心菜意大利面 …… 82
芦笋意面 …… 83
青豆干果意面 …… 85
奶油奶酪面 …… 86
南瓜意面 …… 87
什锦蔬菜面 …… 89
意大利彩椒面 …… 90
香蒜紫苏面 …… 91
千层意大利蔬菜面 …… 93
意大利番茄面 …… 94
意大利风干番茄面 …… 95

意大利鸡蛋面 …… 96
意大利辣朝鲜蓟面 …… 97
水果意大利凉面 …… 99
意大利杂菌面 …… 100
菠菜意面 …… 101
意大利茄子面 …… 103
中式彩椒面 …… 104
番茄沙司意面 …… 105
炼乳薄荷意面 …… 106
纳豆意面 …… 107
意大利蒜香面 …… 109
奶油法香意面 …… 110
奶油口蘑面 …… 111
蒜香花生酱面 …… 112
中式意面 …… 113

爽口鲜嫩 · 海鲜意大利面



凤尾鱼意大利面 …… 115
海虹意面 …… 116
烩小龙虾意面 …… 117
奶油龙虾球意面 …… 118
酿茭瓜海鲜意大利面 …… 119
龙虾意面 …… 121
水瓜柳三文鱼意大利面 …… 122
西西里鲜虾意面 …… 123
蟹肉意大利面 …… 124
意大利海鲜酱面 …… 125
意大利蛤蜊鸡蛋面 …… 127
意大利金枪鱼奶油面 …… 128
意大利牡蛎面 …… 129
意大利三文鱼奶油汁面 …… 130
意大利什锦海鲜面 …… 131
意大利墨鱼面 …… 133
意大利鳕鱼面 …… 134

滋味丰厚 · 肉类意大利面



牛肉意面 …… 135
叉烧酱意面 …… 137
煎培根意大利面 …… 139
番茄酿意大利面 …… 140
奶油芦笋培根意面 …… 141
酸黄瓜培根意面 …… 143
肉酱意面 …… 145
意大利火腿面 …… 146
辣兔肉丝意面 …… 147
意大利香草培根面 …… 149
意大利黑椒鸡肉面 …… 150
羊肉意面 …… 151
意大利小牛肉红酒面 …… 153
意大利肉酱千层面 …… 154



上篇　最具人气披萨

Pizza



美味的披萨面饼，丰富多彩的披萨配料，还有那令人馋涎欲滴的马苏里拉奶酪，披萨带给人们的诱惑就是如此巨大！其实，在家中准备合适的材料制作美味披萨非常简单，并且丝毫不比披萨店的披萨逊色。

PART1 缤纷多彩的披萨文化





美味披萨的趣味来历

“披萨” 是一种由特殊的饼底、奶酪、酱汁和馅料做成的具有意大利风味的食品。但是这种食品已经超越语言与文化的障碍，成为全球通行的名吃，受到各国消费者的喜爱。然而这种美食究竟源于何时何地，现在却无从考究。大家都自然地认为这是400年前意大利那不勒斯的面包师傅首创的。

那么到底是谁发明了披萨呢？有人认为，披萨来源于中国：当年意大利著名旅行家马可·波罗在中国旅行时最喜欢吃一种北方流行的葱油馅饼。回到意大利后他一直想能够再次品尝，但却不会烤制。一个星期天，他同朋友们在家中聚会，其中一位是来自那不勒斯的厨师。马可·波罗灵机一动，把那位厨师叫到身边，“如此这般”地描绘起中国北方的香葱馅饼来。那位厨师也兴致勃勃地按马可·波罗所描绘的方法制作起来。可忙了半天，仍无法将馅料放入面团中。此时已快下午两点了，大家已饥肠辘辘。于是马可·波罗提议就将馅料放在面饼上吃。大家吃后，都叫“好”。这位厨师回到那不勒斯后又做了几次，并配上了那不勒斯的奶酪和香料，大受食客们的欢迎，从此“披萨”就流传开了。



据统计，意大利总共有两万多家披萨店，其中那不勒斯地区就有1200家。大多数那不勒斯人每周至少吃一个披萨，有些人几乎每天午餐和晚餐都吃。食客不论贫富，都习惯是将披萨折起来，拿在手上吃。这便成为现在鉴定披萨手工优劣的依据之一。披萨必须软硬适中，即使将其如“皮夹”似的折叠起来，外层也不会破裂。



制作美味披萨的常用工具

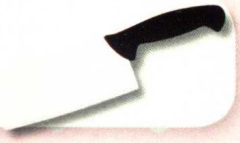
◎披萨铲

将披萨呈放射状切开后，披萨铲可以完整地盛起一块披萨。



◎刀

主要用来切放在披萨面团上的配料。



◎烤盘

制作披萨时，先将面团放在烤盘上，然后才能把披萨放入烤箱烤制。烤盘的材质经常为铝合金，利于导热，使上面的材料受热均匀。



◎擀面棍

擀制披萨面团的工具，材质分木材与大理石两种。



◎温度计

在制作面团时需要大约45℃的温水，让面团里的酵母在最适合的环境下发酵成有弹性且松厚的面皮。所以温度计就成为必需的工具之一。



◎滚刀

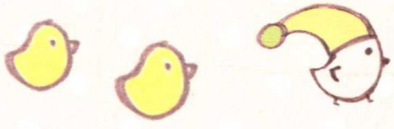
可以快速利落地切开披萨。



◎烤箱

用来烤制披萨。



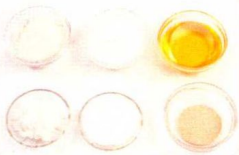


制作美味披萨的材料

上等的披萨必须具备4个特质：新鲜饼皮、上等奶酪、顶级披萨酱和新鲜的馅料。

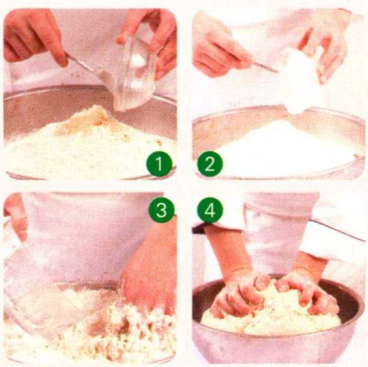
披萨面团制作

◎基础披萨面团制作



原料

高筋面粉250克，低筋面粉250克，即溶酵母粉4克，糖25克，盐5克，橄榄油25克，约45℃温水250毫升。



制作

1.将高筋面粉和低筋面粉倒入面盆，加入即溶酵母粉。

2.加入糖、盐。

3.加入温水，将面团和成片状，加入橄榄油，继续将面团揉压至无碎屑，揉成长条状，不断甩打几次，增加面团筋性。

4.将面团揉光滑，发酵30分钟即可。

◎如何判断面团是否已经发酵好了？

用手指沾些面粉，插入面团并小心抽出，若面团不会马上弹回，表示已经发酵好。若压下后会快速弹回，则表示发酵时间还不够；相反，如果长期下陷不弹回，则表示发酵过度。

★注：披萨面坯也可以在大型超市买到。

披萨酱制作



意大利番茄酱

原料

番茄500克，洋葱120克，大蒜60克，紫苏10克，橄榄油50毫升。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

制作



大蒜、洋葱剥皮洗净切成碎末。



将番茄用热水烫一下，将皮去掉，切成碎末。



锅内注橄榄油烧热，加入大蒜末炒香，随后加入洋葱末炒香。



加入紫苏。



放入番茄末煮制成酱，晾凉，适量取用即可。

披萨常用奶酪

马苏里拉奶酪是做披萨的首选奶酪，烤制后的马苏里拉奶酪会变得相当黏稠，能拉出很多的丝，用别的奶酪可能就没有它的效果好了，正宗的西餐披萨一般都选用马苏里拉奶酪。

马苏里拉奶酪别名马祖里拉奶酪、莫索里拉奶酪、莫扎雷拉奶酪等，是意大利南部坎帕尼亚和那不勒斯地方产的一种淡味奶酪，真正的马苏里拉奶酪是用水牛奶制作的，不过现代比较常见的是普通牛奶的制品。普通牛奶制品色泽淡黄，含乳脂约50%；正宗水牛奶制品色泽很白，有一层很薄的光亮外壳，未成熟时质地很柔顺，很有弹性，容易切片，成熟期为1~3天，成熟后，就变得相当的软，风味增强了，不过之后迅速变质，保质期不超过1周。正宗水牛奶制品拥有普通牛奶制品无法企及的甜度和深广度，风味要好得多，不过，质地更软，弹性上要欠缺不少。水牛奶制作的马苏里拉奶酪一般放在乳清中保存，购买时需特别小心，避免变质。

★注：马苏里拉奶酪可以在大型超市购买，也可以在网上订购。

美味的披萨馅料

其实披萨馅料非常丰富，无论是蔬菜、水果、海鲜、肉类，都可以搭配成美味披萨，你尽可选择自己喜欢的口味进行制作，但是馅料务求新鲜，味道才会更加迷人。



简单的披萨进食礼仪



食用时用滚刀将披萨均匀切开（如果是在餐厅，厨师会切好），取一块放入餐盘中，用刀叉食用，食用前可以根据自己的口味加上一些胡椒粉。切好的饼呈三角状，左手拿叉、右手拿刀的人将饼的尖端转向左侧，从此处下刀。要切一块吃一块，切碎再吃不雅观，也不易保持温度。

披萨的吃法与“休闲”餐饮十分吻合，讲究的你可以使用刀叉细细品味。不过，随意的你若是直接用手就着绵绵长长的马苏里拉乳酪把美味披萨送入嘴中，也别有一番滋味在其中。值得注意的是：出炉即食，风味最佳。按照国际惯例，披萨要在出炉后的30分钟之内送到顾客手中。在披萨的故乡那不勒斯，仍然保持最传统的吃法，不是流行的平摊和分割，而是把披萨折上两折，成为锥形。看着很像咧着嘴的中式馅饼。其实吃意大利披萨，最重要的是吃它底下的饼，上面的馅料只是做调味用的。





PART 2 美味的披萨制作

薄荷披萨

Mint Pizza

主料

披萨面团100克。

配料

马苏里拉奶酪100克，番茄酱50克，小番茄角适量。

调料

薄荷叶、阿里根努香草、盐、橄榄油各适量。





特色

薄荷具有清凉刺激感，常作为药品来提神醒脑，但其作为调味品也颇受欢迎，这款披萨大量使用薄荷，口感清凉，较为开胃爽口。

制作



1 薄荷叶洗净，摘出叶片备用。



2 将披萨面团擀成5毫米厚的面坯，放入刷橄榄油的烤盘中，涂抹上番茄酱。



3 均匀撒上马苏里拉奶酪、盐、阿里根努香草，淋少许橄榄油，放入烤箱280℃烘烤5分钟，撒上薄荷叶。



4 用小番茄角装饰，淋少量橄榄油即可。



彩椒披萨

Peppers Pizza



主料

披萨面团200克。

配料

马苏里拉奶酪100克，番茄酱50克，各种彩椒适量。

调料

阿里根努香草、盐、橄榄油各适量。





制作



1 将彩椒洗净，切成细丝备用。



2 将披萨面团擀成5毫米厚的面坯，放入刷橄榄油的烤盘中，涂抹上番茄酱。



3 放上切好的彩椒丝，均匀撒上马苏里拉奶酪、盐、阿里根努香草，淋少许橄榄油。



4 放入烤箱280℃烘烤5分钟。



5 淋少量橄榄油即可。

特色

彩椒作为辣椒中的培育品种，果肉厚实，辣味不重，并且具有一定甜味，搭配马苏里拉奶酪制成披萨配料，营养丰富，滋味非凡。

风干番茄披萨

Dried Tomato Pizza



主料

披萨面团100克。

配料

马苏里拉奶酪、风干番茄各100克，番茄酱50克，珍珠洋葱适量。

调料

阿里根努香草、盐、橄榄油各适量。



特色

虽然好的披萨就是好的面团加新鲜的番茄酱，但是风干番茄并未失去本身风味，并因为风干而增添了一种更细密的变化。

制作



1 马苏里拉奶酪切碎；风干番茄切成丝备用。



2 将披萨面团擀成5毫米厚的面坯，放入刷橄榄油的烤盘中，涂抹上番茄酱。



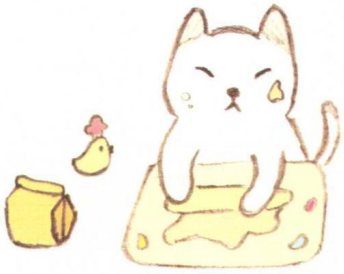
3 放上切好的风干番茄，均匀撒上马苏里拉奶酪、盐、阿里根努香草、珍珠洋葱，淋少许橄榄油。



4 放入烤箱中250℃烘烤5分钟。



5 淋少量橄榄油即可。



黑椒披萨

Black Pepper Pizza



主料

披萨面团100克。

配料

茭瓜150克，马苏里拉奶酪100克，番茄酱50克。

调料

黑胡椒、阿里根努香草、盐、橄榄油各适量。





制作



1 黑胡椒切碎。



2 茭瓜洗净切片。



3 将披萨面团擀成5毫米厚的面坯，放入刷橄榄油的烤盘中，涂抹上番茄酱。



4 用茭瓜装饰披萨边，均匀撒上马苏里拉奶酪、盐、阿里根努香草，放上切好的黑胡椒，淋少许橄榄油。



5 放入烤箱250℃烘烤5分钟，淋少量橄榄油和番茄沙司即可。

特色

黑胡椒配合茭瓜作为这款披萨的调配料，属于辛辣刺激与绵软香甜的配合，味道相互中和后，提升着这款披萨的适口度，味道美妙。

需要全本请访问 www.ertongbook.com