



造型獨特的

意大利麵3款



1/ Macaroni 彎管麵

意大利麵可分為長、短兩種。短意大利麵造型特別，容易烹調入味；彎管麵是通心麵的一種，也是屬於短意大利麵。彎管麵呈管狀彎曲，通透的空心能將醬汁包覆其中。

彎管麵因麵體薄軟小巧，也是小朋友喜愛的麵種。除了搭配一般麵醬，彎管麵也適合做湯品和焗烤。充滿濃濃起司鹹香的起司通心麵，是屬於冬季的暖心美食。



起司通心麵

食材

彎管麵4人份、培根100g、無鹽奶油、洋蔥1個。
起司：切達150g、帕瑪森乾酪50g。
調料：意式香料、豆蔻粉、鹽、黑胡椒適量。

作法

①洋蔥、培根切丁，用橄欖油炒香；彎管麵煮軟備用。
②小火融化奶油，加麵粉攪拌至無粉粒，持續加熱至麵粉糊化。
③續加入鮮奶油，小火煮滾，煮至濃稠，加切達起司，攪拌均勻。
④混合所有食材與調料，裝入烤盤，表面均勻撒上帕瑪森乾酪，送入預熱好的烤箱，烤至表面金黃酥脆即可。



文 | 邊吉

品味意大利麵從形狀、粗細開始，找到自己最喜歡的麵條，週末就來煮個意大利麵吧！

意大利麵
的美味世界

意大利麵的型態百百種

- 在意大利，人們用 Pasta 來稱呼各種由麵粉及水，或加入雞蛋做成的麵食。
- 意大利南北狹長，各地域間風土氣候差異不小，麵食傳統也因此各有特色。
- 隨著麵食特性不同，意大利各地煮意大利麵的手法與搭配醬汁也隨之不同。



煮出剛剛好的意大利麵條

- 用深鍋煮麵，鍋子夠大，麵條被煮膨脹後，才有舒展空間。
- 水完全沸騰後加鹽、放麵條。道地的意大利麵煮法——麵心還有一點硬，帶嚼勁。
- 麵起鍋後，麵體容易黏結，須盡快與醬汁拌合，加點兒煮麵水，更加好拌。



2/ Capellini 天使髮絲麵

就像中國麵食種類繁多，意大利人針對意大利麵的作法亦投注了各種巧思。Capellini 在意大利文有頭髮之意，最細的髮絲麵被稱為「天使的髮絲」，口感柔軟爽口。

由於髮絲麵容易斷裂，因此一般都是捲成鳥巢的形狀風乾來運送。髮絲麵吸醬汁迅速，濃稠的醬汁會使麵糊掉，搭配清爽的蔬菜、海鮮醬汁，反而相得益彰。



番茄天使冷麵

食材

天使髮絲麵2人份、大番茄2個、小番茄數個。
調料：洋蔥1/2個、巴西里葉1把、檸檬1個、黑橄欖6個、橄欖油3大匙、鹽1/2小匙、砂糖1/2大匙、黑胡椒1/4小匙。

作法

①備料：洋蔥、香草、黑橄欖切碎末；檸檬擠汁。
②番茄去蒂頭，在頭部劃十字，放入熱水中煮5分鐘熄火，放涼去皮、去籽，切小丁。
③混合所有食材與調料，攪拌均勻。
④依據麵條的包裝說明，將細麵煮好，冰鎮瀝乾，拌入作法③即可。



3/ Picini 披奇麵

托斯卡尼的特色是莊園與大自然風光，該地區麵食以樸實的美味知名。披奇麵出自托斯卡尼區的西恩納古城，只用麵粉和水，手工揉製出粗細不一的麵條，口感飽滿有嚼勁。

不加雞蛋和橄欖油的披奇麵，簡單的口味剛好可以襯托屬於斯卡尼，充滿田園風味的大蒜番茄醬汁，或是香濃厚重的起司及肉醬，也是披奇麵的最佳搭檔。



番茄醬披奇麵

食材

披奇麵2人份、番茄4個、大蒜3瓣。
材料A：洋蔥1個、西芹200g、蘿勒葉1小把、大蒜10g。
調料：鹽、黑胡椒適量。

作法

①將材料A切碎；番茄去皮、去籽，切小丁備用。
②混合材料A、番茄、調料，開中火，煮滾後轉小火，一邊攪拌，一邊燉煮約30分鐘。降溫後，用食物調理機打成泥備用。
③用橄欖油炒香大蒜，倒入作法②，翻炒出香氣；加入煮好的披奇麵，充分攪拌均勻。
④食用之前撒上帕瑪森起司，風味更加美妙。



防疫輕鬆煮 常備菜保存6訣竅

文 | 山平

搭配常備菜上菜更省時、省力。延長常備菜保鮮期，美味營養不打折。

① 水分完全瀝乾	② 消除腐敗原因	③ 預防食物有雜味	④ 對付易出水食材	⑤ 烹調完全斷生	⑥ 加酸延長保鮮期
方便起見，有時會先把蔬菜洗淨、切好，冷藏起來，方便隨時取用。特別是在準備涼拌食材做沙拉時，一定要完全將食材水分甩乾，一方面醬料不會被稀釋，滋味不會淡化；另一方面，選購甩水裝置，借助適當工具，烹飪起來更輕鬆。	廚房裡最怕細菌滋生，有水就容易產生細菌，所以不僅要瀝乾食材水分，尤其是從蔬菜等食材中流出的水分，會加快食物腐壞的速度，所以一定要仔細去除。經過水煮熟後的蔬菜要確實擠乾水分，也可加入鹽巴搓揉，使其出水，效果很好。	當季的蔬果很多，可醃漬保存，享受酸香美味。例如：多加一些醬汁及醃泡汁到燉煮、醃漬的配菜中，能夠延長料理的保存時間。此方法不但能防止乾燥及維持食材鮮美，完全浸泡在湯汁裡的食材，也比較不會染上冰箱中的混雜氣味。	夏天到了，做涼拌時要注意蔬菜食材易出水問題。食材出水，將淡化醬汁的風味，其他食材浸泡在湯汁裡也會喪失風味。因此，可以藉由加入會吸收水分的芝麻粉或柴魚片，延長料理的美味時效，或是加入粉皮、粉絲，吸收多餘的湯汁。	要捕捉菜餚剛好煮熟的美味瞬間，並不是容易的事，如果這道菜還要當作常備菜保存二、三天，烹調時就要更加謹慎確認是否熟透。如果加熱不足，嚴重的話還可能導致食物中毒。值得注意的是，海鮮、肉與蛋類如未煮熟，容易滋生細菌。	要決定常備菜的安全賞味期，得看食物的酸鹼值、含水量、溫度等條件。以番茄醬、檸檬汁等烹調的食物酸鹼值較低的食物，可以保存較久；或是在料理步驟收尾時，即使只加入一小匙醋，加熱後不會留下明顯酸味，卻可保有抗菌效果。
					