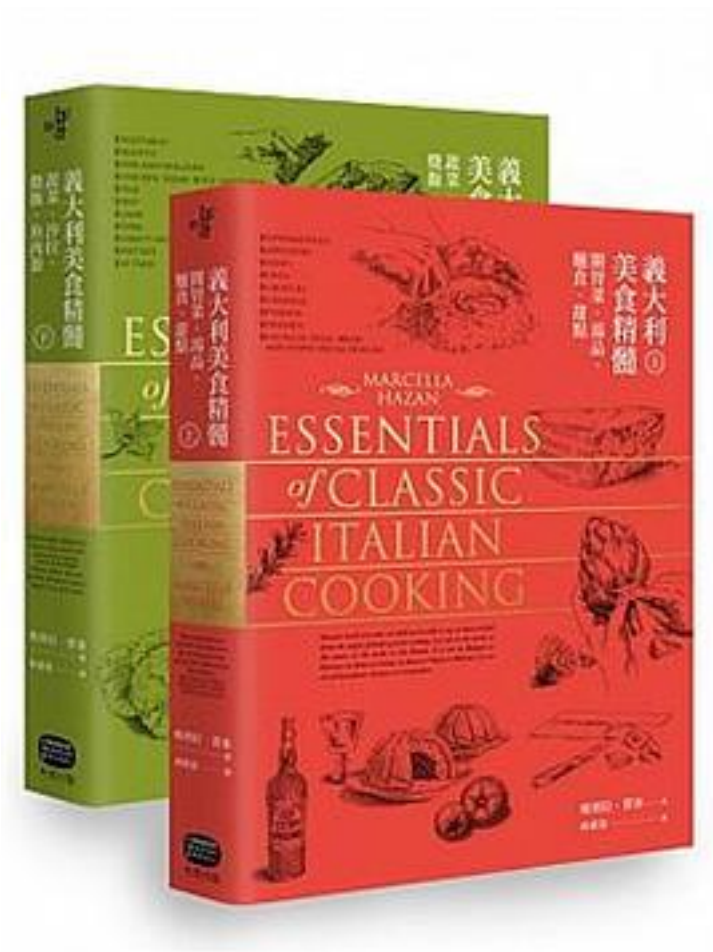


義大利美食精髓



[義大利美食精髓_下载链接1](#)

著者:瑪契拉．賀桑 Marcella Hazan

出版者:大家出版社

出版時間:2016-10-5

装帧:

isbn:9787106505752

「義大利美食教母」瑪契拉．賀桑影響家庭烹飪最鉅的食譜
將義大利菜帶出亞平寧半島的傳奇著作

在「經典」兩字已經和「低脂」「不含膽固醇」一樣普及的今日，
被譽為「義大利美食教母」的瑪契拉·賀桑，為我們重新定義「經典」二字！

什麼是經典義大利料理？又或者，什麼是義大利料理？只要加了蒜頭、洋蔥、番茄、香料植物與乳酪的菜餚，就能稱作義大利料理嗎？

事實上，義大利料理包羅萬象，難以定義。任何發源於義大利半島，乃至於西西里島的菜餚，都可稱為義大利料理。義大利料理源自義大利家庭的廚房，義大利人用當地盛產的食材，找出最美妙的風味組合，並發展出翻炒、烘烤、燒烤、悶燒等千變萬化的烹飪手法。這些美食經驗一代代傳承下來，經過時間的淬鍊，能留傳至今的食譜，都是令人難以抗拒的美味。

或許我們可以這麼說：這些歷久不衰，經過千百年卻仍深受一般家庭喜愛的菜餚，就是「經典」義大利料理。而這本書，就是透過一道又一道經典義大利菜餚，向我們展現義大利美食的精髓。

或許你從未聽過作者瑪契拉·賀桑的名字，但如果你曾在雞腹中塞入檸檬再進烤箱、嘗試自製青醬，或是知道乾燥義大利麵必須以滾水烹煮——這些你習以為常的「常識」，其實都由瑪契拉·賀桑帶出義大利，並且發揚光大。她那道簡單到難以置信卻風味深邃的番茄醬食譜，不但在全球網路上廣為流傳，更是無數人踏入義大利料理的起點。

《義大利美食精髓》不止收錄超過400道義大利從北到南各個美食之都的傳統佳餚，更是小型的義大利美食百科。從食材發源、技法要義到經典食譜，舉凡香料植物、辛香料、乳酪、肉腸、麵食……無所不包，幾乎涵蓋了義大利美食的每一個面向。

「義大利美食教母」瑪契拉·賀桑影響家庭烹飪最鉅的食譜

將義大利菜帶出亞平寧半島的傳奇著作

在「經典」兩字已經和「低脂」「不含膽固醇」一樣普及的今日，
被譽為「義大利美食教母」的瑪契拉·賀桑，為我們重新定義「經典」二字！

什麼是經典義大利料理？又或者，什麼是義大利料理？只要加了蒜頭、洋蔥、番茄、香料植物與乳酪的菜餚，就能稱作義大利料理嗎？

事實上，義大利料理包羅萬象，難以定義。任何發源於義大利半島，乃至於西西里島的菜餚，都可稱為義大利料理。義大利料理源自義大利家庭的廚房，義大利人用當地盛產的食材，找出最美妙的風味組合，並發展出翻炒、烘烤、燒烤、悶燒等千變萬化的烹飪手法。這些美食經驗一代代傳承下來，經過時間的淬鍊，能留傳至今的食譜，都是令人難以抗拒的美味。

或許我們可以這麼說：這些歷久不衰，經過千百年卻仍深受一般家庭喜愛的菜餚，就是「經典」義大利料理。而這本書，就是透過一道又一道經典義大利菜餚，向我們展現義大利美食的精髓。

或許你從未聽過作者瑪契拉·賀桑的名字，但如果你曾在雞腹中塞入檸檬再進烤箱、嘗試自製青醬，或是知道乾燥義大利麵必須以滾水烹煮——這些你習以為常的「常識」，其實都由瑪契拉·賀桑帶出義大利，並且發揚光大。她那道簡單到難以置信卻風味深邃的番茄醬食譜，不但在全球網路上廣為流傳，更是無數人踏入義大利料理的起點。

《義大利美食精髓》不止收錄超過400道義大利從北到南各個美食之都的傳統佳餚，更是小型的義大利美食百科。從食材發源、技法要義到經典食譜，舉凡香料植物、辛香料

、乳酪、肉腸、麵食……無所不包，幾乎涵蓋了義大利美食的每一個面向。

◎義式餐食並沒有所謂的主菜。雖然還是有少數例外（例如米蘭燴牛膝與燉飯通常會放在同一盤），不過單一主菜的作法其實違反了義大利人的用餐方式，義大利人通常是一小盤一小盤慢慢享用，而且出菜順序兼顧了趣味與平衡。在這些菜餚中，有兩道是主要餐點，而主要餐點從來不會同時上桌。

◎義大利文有許多字眼可以表達「一餐」，「companionico」是其中之一，意思是「和麵包一起吃的東西」。在義大利人的餐桌上，食物和麵包是分不開的。在義大利，人們一坐上餐桌，就會開始吃麵包，而且只吃麵包，不配奶油。

【苺蓬菜】在義大利料理中，苺蓬菜是最能靈活運用的綠色蔬菜。寬大的深綠色菜葉比菠菜甜，味道也比較淡，可以加在麵團裡做成綠色麵團，或是與乳酪混合做成餡料。菜葉適合煮湯，也可以在水煮後拌入橄欖油與檸檬汁，或是用橄欖油和蒜頭煸炒。成熟苺蓬菜的菜莖味道甜美，非常適合焗烤、煸炒或煎炒。

【胸肉】所有小牛肉部位中最多汁、最美味也最便宜的部位之一。使用前必須去除連接胸肉的肋骨，如此一來才能把胸肉捲起來。如果請肉販處理，千萬別忘了把肋骨帶走，這些骨頭可以和其他材料一起煮肉清湯，讓肉清湯更好喝。

【蘆筍】在採買後馬上烹煮是最理想的，不過從買回家到烹煮之間可能會經過好幾個小時，也可能長達一天，你應該盡量在這段期間保持蘆筍新鮮。如果蘆筍是散裝的，則將蘆筍綁成一束，立在容器內，並在裡面加入2.5-5公分的冷水。可以用這樣的方式將蘆筍保存在陰涼處一天或一天半，不需放入冰箱。

這是初學者與專業廚師都適用的食譜。瑪契拉將帶你進入義大利的家庭廚房，了解每一道菜、每一種食材的歷史，以及相應的地理環境。除了讓你「怎麼做」，更讓你「為什麼要這樣做」。

除了鉅細靡遺的食譜步驟，瑪契拉更精準描述每道菜餚的色、香、味，讓你「知道什麼是義大利美食應有的樣子」。她說：「義大利美食沒有高低貴賤之分。所有的義大利美食都以家庭為依歸，都是家常菜。唯一稱得上是義大利美食的，就是家常菜。」告別街坊的「橄欖油炒麵」，試著在家裡做出最道地的義大利美食吧！

《義大利美食精髓（上）：開胃菜、湯品、麵食、甜點》同步上市

【羅勒】這種食材不耐烹煮，烹煮時間越短越好，而且生羅勒的香氣最為誘人。因此，你應該在麵醬煮好，把麵拌進去的時候再加入羅勒。同樣地，羅勒用量很大的青醬，也應該要在室溫中使用，絕對不能加熱。

【月桂葉】可能是義大利廚房中用途最廣的香料植物。用來烹調麵醬，可以替許多醃製食品增添香氣。購買葉片完整的乾燥月桂葉，不要使用碎葉或粉末，保存在密封玻璃罐並置於陰涼櫥櫃中即可。

【蒜頭】理想的狀態下，菜餚的蒜香應該細微到難以察覺，而這一點是有可能達成的，只要爆香的時間短一點，在大蒜還沒變色之前就加入其他食材，讓大蒜在湯汁裡慢慢煨熟即可。

【橄欖油】有些人主張應該用最好的橄欖油搭配沙拉，烹飪用的橄欖油等級可以低一點，但這樣的建議顯然相互矛盾。一個人會選擇使用橄欖油，是因為橄欖油的風味，而這個風味對麵醬或蔬食菜餚的重要性並不亞於對綠葉沙拉的重要性。你只要用很棒的橄欖油烹煮過菠菜、菇菌或番茄醬汁，就不會想使用別的油了。

【披薩配料】製作披薩往往很隨興，至於配料，也沒有什麼必須遵循的規則。無論在義

大利或其他地方，許許多多披薩師傅每天都在創造新的組合，用上菇類、洋蔥、辣椒、異國蔬菜水果、火腿、香腸、乳酪、海鮮等各種可以取得的材料。

這是初學者與專業廚師都適用的食譜。瑪契拉將帶你進入義大利的家庭廚房，了解每一道菜、每一種食材的歷史，以及相應的地理環境。除了讓你知道「怎麼做」，更讓你知道「為什麼要這樣做」。

除了鉅細靡遺的食譜步驟，瑪契拉更精準描述每道菜餚的色、香、味，讓你知道什麼是義大利美食應有的樣子。她說：「義大利美食沒有高低貴賤之分。所有的義大利美食都以家庭為依歸，都是家常菜。唯一稱得上是義大利美食的，就是家常菜。」告別街坊的「橄欖油炒麵」，試著在家裡做出最道地的義大利美食吧！

《義大利美食精髓（下）：蔬菜、沙拉、燉飯、魚肉蛋》同步上市

作者介绍:

瑪契拉．賀桑（Marcella Hazan, 1924-2013）

瑪契拉之於義大利料理，一如茱莉亞．柴爾德之於法國料理。兩者都是跨越世代的烹飪偶像，也都提昇了無數人的味蕾和廚藝。

瑪契拉出生於切塞納蒂科，一座位於義大利艾米利亞-羅馬涅地區亞得里亞海海岸的漁村，而艾米利亞-羅馬涅地區是義大利最重要的美食區。

但瑪契拉在結婚前從未下過廚。她超越時代，二次世界大戰甫結束便進入名校費拉拉大學攻讀自然科學與生物。取得博士學位後，和義大利出生的美籍夫婿維克托移居紐約。當時的紐約還是美食沙漠，向來不需要下廚的她為了餵飽被義大利養刁了嘴的夫婿，開始用博士的專業知識及堅強意志鑽研廚藝，也意外發現自己的驚人天賦：她用義大利的食譜做菜，卻發現自己的方法比祖國的食譜更能精準重現記憶中的美味。

她在中國城學做中國菜，班上同學卻對她的義大利菜更有興趣。沒多久她在住處開班教授義式烹飪，受《紐約時報》美食作家大力讚揚，也開啟了她的作家生涯。1973年《經典義大利食譜》出版後，她的名聲遠播，成為美國首屈一指的北義烹飪教師，英國版更奪下安德烈．西蒙獎（André Simon Award）。第二本著作《經典義大利食譜續集》於1978年出版，廣受好評，而她回義大利波隆那開設的烹飪學校更湧入世界各地的學生。

1992年，瑪契拉彙整《經典義大利食譜》、《經典義大利食譜續集》兩本著作，推出《義大利美食精髓》，也成為她畢生最暢銷的代表作。

1998年出版《瑪契拉廚房》（Marcella Cucina），同時贏得詹姆斯．比爾德獎基金會大獎及茱莉亞．柴爾德獎兩大廚藝界崇高獎項。她也獲得詹姆斯．比爾德獎基金會及國際專業廚師學會（IACP）兩大權威組織的終身成就獎，並以對義大利料理的貢獻獲義大利總理頒發騎士勳章。甚至有人因為著迷她的食譜，以她的名字為女兒命名。

2013年9月29日與世長辭。

目录:《義大利美食精髓（上）：開胃菜、湯品、麵食、甜點》

【自序Preface】做出和諧充滿生命力的義大利菜！

【前言Introduction】認識義大利料理

【基礎知識Fundamentals】

風味的起始Where Flavor Starts
基本食材The Components
白醬與美乃滋Béchamel and Mayonnaise
青醬與其他鹹味醬汁Salsa Verde and Other Savory Sauces
廚房用具Equipment
【開胃菜Appetizers】
冷開胃菜Cold Appetizers
熱開胃菜Warm Appetizers
【湯品Soups】
【義式麵食Pasta】
烹煮義式麵食的要領The Essentials of Cooking Pasta
廠製麵食Factory-Made Pasta
如何在家製作新鮮麵食How to Make Fresh Pasta at Home
麵醬Pasta Sauces
特殊麵食料理Special Pasta Dishes
麵形與醬汁的搭配Matching Pasta to Sauce
【義式麵疙瘩Gnocchi】
【義式薄煎餅Crespelle】
【玉米糕Polenta】
【甜點Desserts】
【佛卡夏麵包、披薩、麵包與其他特殊麵團Focaccia, Pizza, Bread, And Other Special Doughs】
【索引Index】
《義大利美食精髓（下）：蔬菜、沙拉、燉飯、魚肉蛋》
【蔬菜Vegetables】
【沙拉Salads】
【義式燉飯Risotto】
【魚肉與蝦蟹貝類Fish and Shellfish】
【雞肉、乳鴿、鴨肉和兔肉Chicken, Squab, Duck, and Rabbit】
【小牛肉Veal】
【牛肉Beef】
【羊肉Lamb】
【豬肉Pork】
【其他肉類Variety Meats】
【義式烘蛋Frittate】
【餐桌上At Table】
義大利人的用餐藝術The Italian Art of Eating
規畫義大利菜單的大原則與建議Composing an Italian Menu: Principles and Examples
【索引Index】
．．．．． (收起)

[義大利美食精髓_下载链接1_](#)

标签

美食

饮食文化

意大利

(港台版)

饮食

食物

文化

台版

评论

对于法国菜，有茱莉亚柴尔德的《掌握法式烹饪艺术》，而对于意大利菜则有玛契拉贺桑的这本《意大利美食精髓》，都是可以一窥法、意两国美食全貌的书。

[義大利美食精髓 下载链接1](#)

书评

[義大利美食精髓 下载链接1](#)