



Featured in

Apple Daily (P.E4)

Posted on

18 JANUARY 2010

好煮意 滾水落不加油

Samanta
【飲食專欄】
Samanta 曾學高級6年及紐約4年，其開業之日，是曾在紐約正式學廚2年，對歐美菜式及甜品皆有心得。

YDO-HKTV 電視網
www.ydohk.com
廣告電郵: ar.kitchen@yahoo.com.hk

意大利粉對對碰
意大利粉種類繁多，變化出五百幾種形狀，就算是常見的意大利粉也有1至16種粗幼度，最幼的是1號天使粉，最粗的是5號，還有開條粉及吸管粉，就連醬汁都講究，今日就由 Samanta 做出幾種意粉與醬汁的經典配搭！

記者：黃宇欣 攝影：鍾秋文

*** 番茄燻肉吸管麵**
吸管麵 Bucatini 外形跟意粉相似，入湯是中央，好似一條長長的通心粉，中間可吸入大量醬汁，配醬料的番茄燻肉汁就最適合。

材料：吸管麵 2 磅、洋蔥 1 個（切碎）、新鮮辣椒 1 隻（去籽切碎）、意大利燻肉 30 克（切粒）、罐頭番茄 400 克（1 罐）、Pecorino 芝士 40 克（切碎）、橄欖油 350 克

1. 焗爐預熱 200°C，將乾麵焗 10 分鐘，取出，灑上橄欖油，用大叉攪勻，焗 10 分鐘至乾身，加香蔥及一小杯水，用大火煮滾，焗 20 分鐘成醬汁。

2. 將醬汁加入焗好的麵粉，攪勻，灑上芝士碎即可。

*** 香煎芝士焗薯粉**
Orecchiette 是意大利文「小耳朵」的意思，薯粉厚身，食落有咬口，用牛芝士夾住薯粉，配香蔥、中間芝士焗得香，帶點鹹香。

材料：薯粉 2 磅、洋蔥 1 個（切碎）、新鮮辣椒 1 隻（切碎）、乾紅辣椒 2 隻、罐頭番茄 800 克（2 罐）、蒜粉 1 茶匙（切碎）、牛芝士 300 克（切片）、新鮮巴西利芝士 80 克、蒜粉 400 克、鹽 1 茶匙

1. 焗爐預熱至 200°C，將乾麵焗 10 分鐘，取出，灑上橄欖油，用大叉攪勻，焗 10 分鐘至乾身，加香蔥及一小杯水，用大火煮滾，焗 20 分鐘成醬汁。

2. 將醬汁加入焗好的麵粉，攪勻，灑上芝士碎即可。

*** 卡邦拿意粉**
卡邦拿意粉 Carbonara 是羅馬地區最出名的一道意粉，加入煙燻的豬蹄膀肉，配 Pecorino 芝士，味道香濃，比別家好。

材料：卡邦拿意粉 2 磅、煙燻豬蹄膀肉 100 克（切粒）、新鮮辣椒 1 隻、Pecorino 芝士 60 克（切碎）、蒜粉 350 克、橄欖油 1 茶匙

1. 蒜粉預熱 200°C，將乾麵焗 10 分鐘，取出，灑上橄欖油，用大叉攪勻，焗 10 分鐘至乾身，加香蔥及一小杯水，用大火煮滾，焗 20 分鐘成醬汁。

2. 將醬汁加入焗好的麵粉，攪勻，灑上芝士碎即可。