



生命就該浪費在美好的事務上
~~尤其是美食~~

50道義大利菜廚藝課程

<http://www.dayshining.biz/Cooking/>



食材:

1. 法式麵包或巧巴達麵包
2. 新鮮小番茄

調味料:

1. 胡椒粉
2. 頂級初榨橄欖油, 鹽
3. 蒜頭

製作大蒜醬:

1. 將蒜頭去皮切碎
2. 橄欖油, 鹽, 蒜末攪拌完全均勻.

程序:

1. 烤箱開上火, 關下火, 150度預熱十分鐘.
2. 法包斜切片.
3. 大蒜醬僅塗法包上層.
4. 放入烤箱十分鐘即可取出.
5. 小番茄對半切, 放在麵包上層即可食用

選項:

1. 大蒜醬可加青蔥末或乾燥羅勒葉或新鮮九層塔末.
2. 配料可放起司,小黃瓜, 洋火腿....





實作篇-大蒜麵包 Bruschetta con Mascarpone (Pane) 第五週

食材:

1. 法式麵包
2. 瑪斯卡波涅(Mascarpone)起司, 帕馬(Parmesan)起司
3. 番茄

調味料:

1. 胡椒粉
2. 頂級初榨橄欖油, 鹽
3. 蒜頭, 乾燥蘿勒或小蔥

製作大蒜醬:

1. 將蒜頭去皮切碎, 用橄欖油小火爆香
2. 加入瑪斯卡波涅(Mascarpone)起司及水調勻
3. 加鹽, 蒜末, 胡椒粉調製完全均勻. 再加帕馬(Parmesan)起司粉

程序:

1. 法包斜切片.
2. 大蒜醬僅塗法包上層.
3. 番茄切薄片鋪上

選項:

1. 大蒜醬可加青蔥末
2. 瑪斯卡波涅(Mascarpone)起司可以其它新鮮(糊狀)起司取代.
3. 可用小法包, 不切片, 直接塗上層.





實作篇-蒜蓉醬 Garlic Sauce (Pane)

第八週

材料:

1. 蒜頭
2. 綜合香料粉, 胡椒粉
3. 頂級初榨橄欖油
4. 奶粉或鮮奶
5. 起司粉

程序:

1. 蒜頭去皮切碎
2. 炒鍋小火熱油
3. 加蒜頭爆香
4. 加入鮮奶或奶粉調成的糊
5. 加起司粉
6. 加綜合香料粉, 胡椒粉
7. 過程不斷攪拌以防止炒焦
8. 醬汁縮乾至理想程度關火

選項:

1. 也可加少許肉桂粉
2. 起司粉不限帕瑪森

注意事項:

1. 奶油不耐熱,不可加入



實作篇-沙沙醬 Salsa (Pane)

第十週

食材:

1. 番茄丁, 洋蔥
2. 香菜
3. 任一硬質起司

調味料:

1. 胡椒粉, 鹽
2. 頂級初榨橄欖油
3. 白酒醋, 紅酒醋
4. 義式綜合香料

程序:

1. 洋蔥切小丁泡紅白酒醋
2. 義式綜合香料泡橄欖油
3. 香菜, 硬質起司切末
4. 將所有佐料混合均勻





實作篇-米蘭風蘆筍 Asparagus Milanese (Antipasto)

材料:

1. 蘆筍, 雞蛋
2. 巴薩米克醋, 奶油
3. 奶油, 起司粉, 鹽, 黑胡椒 (現磨粗粉較佳)

程序:

1. 蘆筍洗淨, 將莖部粗皮刨去.
2. 中火熱油鍋, 整齊放入蘆筍, 平均灑下薄鹽.
3. 煎熟後整齊放入盤中.
4. 原鍋加油, 熱油鍋
5. 改小火, 打入雞蛋.
6. 灑薄鹽, 蛋不翻面.
7. 蛋七分熟, 滴巴薩米克醋
8. 蛋八分熟, 起鍋, 鋪在蘆筍上
9. 灑起司粉及胡椒粉





實作篇-義式烘蛋 Fritata (Antipasto)

材料:

1. 雞蛋
2. 蘆筍, 乾香菇, 紅, 黃色甜椒

調味料:

1. 蒜頭
2. 頂級初榨橄欖油
3. 胡椒粉, 綜合義式香料
4. 任一種起司

程序:

1. 蔬菜切細丁, 以蒜頭爆香後炒熟, 加少許鹽巴及綜合香料
2. 小火熱油鍋, 以小平底鍋為佳
3. 雞蛋打蛋花, 倒入鍋中.
4. 蛋三分熟時, 鋪上蔬菜及起司
5. 烤箱 150 度預熱
6. 蛋七分熟時, 整鍋置入已預熱烤箱, 烤至全熟

選項:

1. 起司及蔬菜可任意搭配
2. 即將全熟時, 可取出淋上巴薩米可醋, 再放入烤至全熟





實作篇-Omelette (Antipasto)

第四週

材料:

1. 雞蛋
2. 蘆筍, 洋菇, 紅蘿蔔

調味料:

1. 蒜頭
2. 頂級初榨橄欖油
3. 胡椒粉, 綜合義式香料
4. 任一種起司
5. 巴薩米克醋膏

程序:

1. 蔬菜切細丁, 以蒜頭爆香後炒熟, 加少許鹽巴及綜合香料
2. 小火熱油鍋, 以小平底鍋為佳
3. 雞蛋打蛋花, 倒入鍋中.
4. 蛋三分熟時, 舖上蔬菜及起司
5. 蛋七分熟時, 以鍋鏟翻轉半面蛋. 淋上醋膏
6. 煎至全熟

選項:

1. 起司及蔬菜可任意搭配
2. 蛋花可調少許麵粉增加韌度





實作篇-卡布里沙拉 Insalata Caprese (Antipasto)

食材:

1. 番茄 (可以番茄丁罐頭取代)
2. 馬自拉起司(Mozzarella)

調味料:

1. 巴薩米克醋
2. 頂級初榨橄欖油
3. 九層塔
4. 鹽

程序:

1. 九層塔放入滾水川燙, 切碎
2. 番茄切小片
3. 馬自拉起司切小片
4. 將番茄與起司交錯擺放
5. 鹽, 醋, 九層塔, 橄欖油混合拌勻
6. 醬汁平均倒在食材上





實作篇-焗烤筆尖麵 (Primo)

第二週

食材:

1. 豬腰肉(腰內肉)
2. 洋蔥, 香菇, 青椒
3. 義大利麵(筆尖麵或螺旋麵)
4. 雞蛋
5. 新鮮馬自拉起司(Fresh Mozzarella), 切達起司, 選項起司

調味料:

1. 巴薩米克醋, 胡椒粉, 綜合義式香料粉, 蒜頭
2. 頂級初榨橄欖油

程序:

1. 豬腰肉切薄片, 拌巴薩米克醋
2. 清水燒滾, 加入鹽巴及義大利麵
3. 義大利麵煮至九分熟撈起瀝乾醒麵
4. 雞蛋炒蛋皮備用.
5. 橄欖油爆蒜頭. 炒豬腰肉, 加薄鹽.
6. 加所有蔬菜. 加香料粉及鹽.
7. 義大利麵拌薄油, 所有配菜, 加胡椒粉
8. 鋪上帕瑪起司粉, 選項起司, 馬自拉起司
9. 烤箱200度預熱10分鐘. 義大利麵烤5分鐘即可.

選項:

1. 起司可有多樣選擇. Cheddar, Havarti, Muenster 或 Emmental 各有不同風味
2. 可以筆尖麵代替螺旋麵. 長麵不適用





實作篇-南瓜泥寬麵 Linguine Zucca (Primo)

食材:

1. 南瓜, 芹菜
2. 洋蔥
3. 豬肉
4. Parmesan或Brie起司
5. 寬麵

調味料:

1. 胡椒粉, 鹽
2. 頂級初榨橄欖油
3. 義式綜合香料
4. 蒜頭

程序:

1. 蒜頭切末以橄欖油爆香
2. 洋蔥加入拌炒
3. 南瓜切小片加入拌炒
4. 加義式綜合香料及少許鹽
5. 加水使其淹過南瓜, 中火燉煮
6. 豬肉切絲, 芹菜切小段加入
7. 起鍋前加起司





食材:

1. 番茄糊(Paste)
2. 洋菇, 洋蔥, 芹菜(或九層塔, 羅勒葉, 香菜)
2. 豬絞肉(可混一半牛絞肉)
4. 義大利麵

調味料:

1. 香料包(迷迭香, 胡椒粒, 月桂葉, 花椒粒)
2. 頂級初榨橄欖油
3. 蒜頭
4. 鹽
5. 帕馬起司粉
6. 巴薩米克醋(選項)

程序:

1. 一鍋清水煮麵
2. 麵撈起後,投入香料包繼續煮
2. 蒜頭以橄欖油爆香.
3. 加入洋蔥
4. 加入絞肉, 切片洋菇及少許鹽巴
6. 加入番茄糊及香料水至湯汁略濃縮.
7. 加綠色蔬菜
8. 綠色蔬菜燉至可食程度
9. 可加巴薩米克醋(選項)
10. 若不立即食用, 冷卻後可裝瓶冷藏
11. 加入義大利麵拌炒15秒, 再加帕馬起司粉拌炒15秒起鍋





材料:

1. 義式綜合香料, 胡椒粉, 蒜頭, 紅辣椒(不辣的)
2. 巴薩米克醋
3. 頂級初榨橄欖油
4. 圓直義大利麵
5. 杏仁薄片, 海苔片

程序:

1. 清水燒滾, 加入鹽巴及義大利麵
2. 烤箱150度預熱10分鐘. 杏仁薄片放入烘烤10分鐘.
3. 義大利麵煮熟撈起瀝乾醒麵
4. 蒜頭切泥, 辣椒切段. 下油鍋爆香, 加入巴薩米克醋
5. 放入已醒好的義大利麵拌炒, 加入義式綜合香料, 胡椒粉
6. 加入烘熟杏仁薄片
7. 海苔片剪碎加入





實作篇-捉狂圓直麵 Spaghetti all'Arrabbiata (Primo)

第三週

材料:

1. 番茄糊 (paste)
2. 蒜頭, 義式綜合香料
3. 頂級初榨橄欖油
4. 透抽, 鮮蝦, 鮮菇
5. 胡椒粒(或胡椒粉), 花椒
6. 香菜(芫荽), 起司粉
7. 青辣椒, 小紅椒

程序:

1. 清水燒滾, 加入鹽巴及義大利麵
2. 義大利麵煮至九分熟撈起瀝乾醒麵
3. 蒜頭切碎, 以小火加頂級初榨橄欖油爆香
4. 鮮菇切小片下鍋, 火力稍轉大
5. 濾紙帶裝胡椒粒, 花椒成香料包
5. 加入番茄糊, 清水, 香料包(濾紙帶可不用, 香料直接下鍋)
6. 醬汁煮滾後放入海鮮拌炒
7. 小紅椒切成泥加入
8. 青辣椒切碎加入
9. 海鮮煮熟加入香菜及麵條
10. 起鍋後灑起司粉





實作篇-白醬寬麵-Linguine Alfredo (Primo)

第四週

材料:

1. 雞胸肉
2. 乾香菇, 紅色甜椒, 蘿蔓心
3. 義大利麵(寬麵)
4. 中或高筋麵粉, 鮮奶或奶粉

調味料:

1. 綜合義式香料粉, 蒜頭
2. 頂級初榨橄欖油
3. 胡椒粉, 肉桂粉
4. Parmesan 帕瑪森起司粉

程序:

1. 清水燒滾, 加入鹽巴及義大利麵
2. 義大利麵煮至九分熟撈起瀝乾醒麵
3. 雞胸肉切薄片
4. 乾香菇泡水30分鐘
5. 橄欖油爆蒜頭. 炒雞胸肉至半熟. 加少許鹽.
6. 加蔬菜, 香料粉拌炒至八分熟, 加鹽.
7. 加鮮奶(不是鮮奶油)及胡椒粉, 肉桂粉
8. 麵粉以130度烤6~7分鐘(選項)
9. 麵粉均勻灑入醬汁
10. 加麵條及起司粉

選項:

1. 起司可改用白黴起司 Brie 或 Camembert
2. 可以筆尖麵代替





實作篇-茄汁焗烤水管麵 Baked Maccheroni(Primo)

第二週

材料:

1. 魚肉
2. 義大利麵(大水管麵)
3. 新鮮馬自拉起司, 及任一半硬起司如切達或高達

調味料:

1. 綜合義式香料粉, 蒜頭
2. 頂級初榨橄欖油
3. 巴薩米可醋
4. 番茄糊(Paste)
5. 鹽

程序:

1. 清水燒滾, 加入鹽巴及義大利麵
2. 義大利麵煮至九分熟撈起瀝乾醒麵
3. 用剩餘的滾水將魚肉煮熟
4. 番茄糊調少許水備用,
5. 番茄糊水加巴薩米可醋, 綜合義式香料粉及蒜末
6. 魚肉挑起放入醬汁
7. 醬汁均勻塗抹醒好的麵
8. 起司切薄片均勻鋪上
9. 烤箱預熱 180 度
10. 水管麵放入烤箱烤十分鐘

選項:

1. 可加青椒, 菇類, 炒至七分熟拌入食材再烘烤





實作篇-海鮮燉飯 Risotto di Pesce (Primo)

材料:

1. 蝦子, 透抽
2. 洋蔥, 青豆, 番茄
3. 米 (高澱粉類, 例如印度香米Basmati或義大利米Arborio, Carnaroli)

調味料:

1. 老薑, 香菜
2. 頂級初榨橄欖油, 鹽
3. 胡椒粉
4. 切達起司(Cheddar), 脫水馬自拉起司(Mozzarella)
5. 義式綜合香料

程序:

1. 薑片, 放入橄欖油鍋爆香
2. 米加入拌炒
3. 加少許水, 每次水快乾時加少許水繼續燉煮.
4. 蔬菜視煮熟速度依次加入
4. 米八分熟時調整鹹度(略淡)再加和義式綜合香料攪拌
7. 米九分熟加海鮮, 準備收汁
8. 加起司攪拌
9. 起鍋加胡椒粉

選項:

1. 起司可改用羊奶起司 Pecorino或任一創意口味
2. 可加鮮菇, 番茄, 芹菜等其他蔬菜

附註:

1. 製程, 風味和西班牙海鮮燉飯-Paella 不同





材料:

1. 魚肉
2. 新鮮番茄, 洋蔥
3. 義大利麵(寬麵或螺旋麵)
4. 醃橄欖, 芫荽(或九層塔, 新鮮蘿勒)

調味料:

1. 綜合義式香料粉, 蒜頭
2. 頂級初榨橄欖油
3. 白酒醋
4. 辣椒(或辣椒粉)
5. 番茄糊(Paste)

程序:

1. 清水燒滾, 加入鹽巴及義大利麵
2. 義大利麵煮至九分熟撈起瀝乾醒麵
3. 橄欖油爆蒜頭及辣椒
4. 煎魚肉至兩面略焦
5. 加洋蔥拌炒
6. 加鹽, 綜合香料及白酒醋
7. 番茄糊調水備用, 醃橄欖切小片備用.
8. 新鮮番茄切小丁加入拌炒
9. 加番茄糊水煮至沸騰
10. 加芫荽, 醃橄欖及少許鹽
11. 加入麵條或均勻.
12. 盛盤後再淋少許橄欖油(辣椒粉為選項)





實作篇-米蘭燉飯 Risotto alla Milanese (Primo)

材料:

1. 米(高澱粉類,例如印度香米Basmati或義大利米Arborio, Carnaroli 粳米不適用)
2. 雞胸肉, 香菇, 洋蔥, 西洋芹

調味料:

1. 頂級初榨橄欖油
2. 帕馬起司粉(選項)
3. 切達起司(Cheddar), 脫水馬自拉起司(Mozzarella)
4. 鹽, 蒜頭, 薑
5. 胡椒粉
6. 義式綜合香料

程序:

1. 熱油鍋, 薑片爆香
2. 白米加入拌炒至半透明狀
3. 香菇用清水泡開後, 切絲加入油鍋
4. 雞胸肉切小片加入拌炒, 加鹽
5. 洋蔥切丁加入拌炒至香軟
6. 加少許水, 燉煮, 略攪拌, 加鹽, 蒜頭及綜合香料
7. 水快乾時, 再加水, 加芹菜, 略攪拌
8. 米熟時, 加所有起司, 胡椒粉, 鹽
9. 拌炒30秒, 關火起鍋

選項:

1. 切達起司可改用任一種起司





實作篇-杏仁油醋麵 Spaghetti Aglio e Olio (Primo)

第一週

材料:

1. 義式綜合香料, 胡椒粉, 小蔥, 蒜頭, 紅辣椒(不辣的)
2. 巴薩米克醋
3. 頂級初榨橄欖油
4. 圓直義大利麵
5. 起司, 葡萄乾

程序:

1. 清水燒滾, 加入鹽巴及義大利麵
2. 義大利麵煮熟撈起瀝乾醒麵
3. 蒜頭切泥, 辣椒切段. 下油鍋爆香,
4. 小蔥切小段, 加入鍋中, 加入巴薩米克醋
5. 放入已醒好的義大利麵拌炒, 加入義式綜合香料, 胡椒粉
6. 起鍋後, 加入切碎起司
7. 加入葡萄乾

選項:

1. 起司可用切達, 馬自拉, 高達或艾曼塔—半硬質均可



材料:

1. 罐頭番茄糊(paste)
2. 白酒醋, 蒜頭, 義式綜合香料, 起司粉
3. 頂級初榨橄欖油
4. 透抽, 鮮蝦
5. 鮮菇, 青椒(或豌豆莢), 洋蔥, 九層塔葉

程序:

1. 清水燒滾, 加入鹽巴及義大利麵
2. 義大利麵煮至八分熟撈起瀝乾醒麵
3. 蒜頭切碎, 以頂級初榨橄欖油爆香
4. 洋蔥下鍋.九層塔葉隨後下
5. 番茄糊調煮麵水加入
5. 海鮮炒至半熟後依序放入, 鮮菇, 青椒(或豌豆莢)或其他蔬菜
6. 透抽及白酒醋可選擇最後再加
7. 放入義式綜合香料及鹽(辣椒粉).
8. 待醬汁滾, 拌入麵條
9. 盛盤淋上少許橄欖油

選項:

1. 白酒醋可用巴薩米可醋代替
2. 青辣椒, 紅辣椒





實作篇-紅酒燉肉麵 manzo brasato al vino rosso con pasta (Primo)

第八週

材料:

1. 豬腰肉(腰內肉或腱子肉)
2. 月桂葉, 迷迭香葉
3. 頂級初榨橄欖油
4. 洋蔥, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 芹菜
5. 義大利麵(直麵 Spaghetti)
6. 紅葡萄酒
7. 番茄糊 (paste)
8. 起司粉或巴薩米可醋

程序:

1. 清水燒滾, 加入鹽巴及義大利麵
2. 義大利麵煮至九分熟撈起瀝乾醒麵
3. 豬腰肉切片
4. 月桂葉, 迷迭香葉放入濾紙袋做成香料包.
5. 清水加鹽, 放入豬肉及香料包以小火燉煮. 五分鐘後豬肉撈起, 湯汁過濾並換鍋.
6. 加紅酒, 馬鈴薯, 紅蘿蔔依序切片放入豬肉鍋中. 加蓋慢燉.
7. 加番茄糊, 洋蔥
8. 五分鐘後放入切小段芹菜和起司粉或巴薩米可醋
9. 二分鐘後, 拌入麵條
10. 盛盤淋上少許橄欖油





實作篇-宮保雞丁麵 (Primo)

第 十六 週

材料:

1. 小黃瓜, 雞胸肉
2. 義大利麵(筆尖麵)

調味料:

1. 薑片, 青蔥, 花生
2. 頂級初榨橄欖油
3. 胡椒粉, 花椒粉
4. 紅辣椒(不辣的), 朝天椒(辣的)
5. 蒜頭, 巴薩米克醋, 肉桂粉, 醬油

程序:

1. 清水燒滾, 加入鹽巴及義大利麵
2. 用筷子剝開沾黏的麵條.
3. 義大利麵煮至九分熟撈起瀝乾醒麵
4. 薑片切薄, 蒜頭切末, 小黃瓜和雞肉切片
5. 小火熱油鍋爆薑片紅辣椒(不辣的), 及蒜末
6. 轉中火炒雞胸肉
7. 加入醬油及巴薩米可醋
8. 加入小黃瓜, 胡椒粉, 花椒粉, 肉桂粉, 朝天椒(辣的), 青蔥, 花生
9. 加入義大利麵
10. 拌炒十秒起鍋



時尚歐風義大利麵 A

107年 週二春季班

新竹市科學城社區大學教師: 唐文瀚 (Steve)



實作篇-白醬大寬麵 Tagliatelle Gorgonzola (Primo)

材料:

1. 雞胸肉 (或豬腰肉)
2. 蘆筍, 乾香菇, 紅, 黃色甜椒
3. 義大利麵(大寬麵)
4. 中筋麵粉, 鮮奶或奶粉(之前白醬的2/3份量)

第十週

調味料:

1. 綜合義式香料粉, 蒜頭
2. 頂級初榨橄欖油
3. 胡椒粉, 肉桂粉
4. 藍黴起司

程序:

1. 清水燒滾, 加入油, 鹽巴及義大利麵
2. 用筷子剝開沾黏的麵條.
3. 義大利麵煮至九分熟撈起瀝乾醒麵
4. 雞胸肉切薄片
5. 乾香菇泡水30分鐘
6. 橄欖油爆蒜頭. 炒雞胸肉至半熟.
7. 加蔬菜, 香料粉拌炒至八分熟, 加鹽.
8. 加鮮奶(不是鮮奶油)及胡椒粉, 肉桂粉
9. 麵粉以130度烤6~7分鐘(可用煮麵水取代)
10. 加麵條
11. 烤熟麵粉或水後加入(可用煮麵水取代)
12. 盛盤前拌入起司

選項:

1. 可以筆尖麵或水管麵代替
2. 可用豬腰肉, 紅蘿蔔, 茄子及菜瓜

時尚歐風義大利麵 A 新竹市科學城社區大學教師: 唐文瀚 (Steve)

107年 週二春季班



實作篇-涼麵 Pasta Salad / Insalata di Penne (Primo) 第十一週

材料:

1. Marscapone 起司
2. 小黃瓜, 番茄, 豬腰肉(或培根肉), 蛋
3. 義大利麵(筆尖麵)

調味料:

1. 乾燥羅勒葉
2. 頂級初榨橄欖油
3. 胡椒粉, 鹽,
4. 紅酒醋, 白酒醋
5. 蒜頭, 巴薩米克醋, 肉桂粉, 醬油

醬汁製作:

1. 將紅酒醋, 白酒醋, 及羅勒葉調勻備用.

程序:

1. 清水燒滾, 加入鹽巴及義大利麵
2. 用筷子剝開沾黏的麵條.
3. 義大利麵煮至全熟撈起瀝乾醒麵
4. 雞蛋煎蛋皮
5. 豬肉切絲泡醬油, 巴薩米克醋, 胡椒粉及肉桂粉
6. 蒜頭爆橄欖油鍋, 將肉絲炒熟備用
7. 小黃瓜切絲輕拌薄鹽
8. 番茄切片備用
9. 將麵拌醬汁及小黃瓜
10. 再將麵拌Marscapone 起司
11. 鋪上豬肉
12. 盤邊鋪番茄片做擺飾

選項:

1. 起司可改用Ricotta 或 Cottage
2. 豬肉可改用培根肉, 則下鍋前不必調味

涼麵製作:

1. 將醒好的麵(麵必須已乾冷)混少許橄欖油拌勻
2. 放入冰箱冷藏, 加保鮮膜
3. 冷藏不超過12小時



實作篇-湯麵 Zuppa di Vongole con Funghi(Primo)

第十五週

材料:

1. 洋蔥, 花菜, 秀珍菇, 杏孢菇
2. 義大利麵(蝴蝶麵)
3. 蛤蠣

調味料:

1. 綜合義式香料粉, 月桂葉
2. 頂級初榨橄欖油
3. 起司粉
4. 番茄糊(paste)

程序:

1. 清水燒滾, 加入鹽巴及義大利麵
2. 義大利麵煮至九分熟撈起瀝乾醒麵
3. 橄欖油爆蒜頭及洋蔥
4. 洋蔥炒軟後加水, 月桂葉
5. 序加入菇及花菜
6. 加入番茄糊
7. 加入蛤蠣
8. 加鹽, 綜合香料起司粉
9. 關火加入胡椒粉, 麵條拌均勻及第二次橄欖油.

選項:

1. 辣椒粉
2. 保持三色原則, 可加任一蔬菜, 建議菇類





實作篇-牡蠣白醬直麵 Spaghetti Alfredo Ostrica (Primo) 第十三週

材料:

1. 新鮮牡蠣
2. 小黃瓜, 秀珍菇
3. 義大利麵(圓直麵)
4. 中或高筋麵粉, 鮮奶或奶粉

調味料:

1. 綜合義式香料粉, 蒜頭
2. 頂級初榨橄欖油
3. 胡椒粉, 肉桂粉
4. Parmesan 帕瑪森起司粉
5. 香菜

程序:

1. 清水燒滾, 加入鹽巴及義大利麵
2. 義大利麵煮至九分熟撈起瀝乾醒麵
3. 大蒜爆香, 秀珍菇切丁下鍋
4. 加鮮奶及牡蠣
5. 小黃瓜切絲下鍋
6. 加胡椒粉, 肉桂粉, 起司粉, 小黃瓜, 香菜
7. 小心用木勺或湯匙攪拌牡蠣
8. 醬汁不可拌炒義大利麵, 須直接淋上麵





材料:

(夏威夷 Hawaii)

1. 比薩餅皮
2. 鳳梨
3. 洋火腿

調味料:

1. 脫水馬自拉起司(Low Moisture Mozzarella)
2. 高達起司(Guoda)
3. 帕瑪森起司粉(Parmesan)
4. 番茄糊(Tomato Paste)
5. 義式綜合香料

程序:

1. 烤箱上下火, 200度預烤
2. 餅皮塗番茄糊, 灑綜合香料. 厚皮烤5分鐘, 薄皮烤3.5分鐘
3. 取出餅皮.
4. 鳳梨(番茄)切小丁, 中火炒三分鐘
5. 餅皮灑馬自拉起司, 高達起司. 2:1 → 一半
6. 灑帕瑪森起司粉, 鳳梨丁, 洋火腿(番茄, 九層塔)
7. 再灑馬自拉起司, 高達起司. 2:1 → 一半
8. 烤箱上下火, 200度烤. 厚皮烤4分鐘, 薄皮烤3分鐘
9. 關下火, 用上火再烤4~5分鐘
10. 取出後10分鐘再分切.

選項:

1. 可用少許醃橄欖薄片
2. 可用新鮮芝麻葉



實作篇-鯷魚青醬直麵 Anchovy al Pesto Spaghetti (Primo)

第 十四 週

食材:

1. 鯛魚排 (台灣很少鯷魚, 勿用魷仔魚)
2. 鮮香菇, 鮮杏孢菇, 紅蘿蔔
3. 筆尖麵

調味料:

1. 帕瑪起司粉, 胡椒粉, 綜合義式香料粉, 蒜頭
2. 頂級初榨橄欖油, 鹽
3. 松子或任何堅果
4. 羅勒葉或九層塔

製作青醬:

1. 將堅果, 水放入果汁機攪碎.
2. 加蒜頭剝皮, 加入果汁機攪碎.
2. 再加入九層塔, 少許鹽及胡椒粉.
3. 九層塔不必打至全碎.
4. 醬汁勿加入起司粉, 放冷藏可保存一周.

程序:

1. 清水燒滾, 加入鹽巴及義大利麵
2. 義大利麵煮至九分熟撈起瀝乾醒麵
3. 橄欖油加熱, 鯛魚切小段
4. 依序加胡蘿蔔, 菇及鯛魚排, 綜合香料, 鹽
5. 加青醬, 煮至沸騰.
6. 加入義大利麵拌炒
7. 灑起司粉. 盛盤.

選項:

1. 可用鯷魚罐頭
取代鯛魚排



2015/11/10



實作篇-焗烤比薩 Pizza (Primo)

第十三週

材料:

(瑪格麗特 Margherita)

1. 比薩餅皮
2. 番茄丁
3. 九層塔或羅勒葉

調味料:

1. 脫水馬自拉起司(Low Moisture Mozzarella)
2. 高達起司(Guoda)(選項)
3. 帕瑪森起司粉(Parmesan) (選項)
4. 番茄糊(Tomato Paste)
5. 義式綜合香料, 鹽

程序:

1. 烤箱上下火, 200度預烤
2. 餅皮塗番茄糊, 灑綜合香料及薄鹽. 厚皮烤4分鐘, 薄皮烤3分鐘
3. 取出餅皮.
4. 番茄切片先烤4分鐘再取出
4. 餅皮灑馬自拉起司, 高達起司. 2:1 → 2/3
6. 鋪上番茄片和羅勒葉
7. 再灑馬自拉起司, 高達起司. 2:1 → 1/3
8. 烤箱上下火, 200度烤. 厚皮烤4分鐘, 薄皮烤3分鐘
9. 關下火, 用上火再烤4~5分鐘
10. 取出後10分鐘再分切.

選項:

1. 可用少許醃橄欖薄片
2. 可任意變換其他口味. 蔬菜及肉先拌炒至6~7分熟, 加鹽.





實作篇-白醬大寬麵-Tagliatelle Carbonara (Primo)

第八週

食材:

1. 培根肉, 蝦子
2. 南瓜, 小黃瓜
3. 義大利麵(大寬麵)
4. 白黴起司
5. 雞蛋

調味料:

1. 胡椒粉, 肉桂粉
2. 頂級初榨橄欖油, 鹽
3. 大蒜
4. 新鮮牛奶
5. 義式綜合香料

程序:

1. 清水燒滾, 加入鹽巴及義大利麵
2. 義大利麵煮至九分熟撈起瀝乾醒麵
3. 橄欖油爆蒜頭. 炒培根肉
4. 南瓜去皮切薄片, 加入
5. 蝦子剝蝦仁, 加入
5. 小黃瓜切薄片, 加入
6. 加入義式綜合香料, 鹽
7. 倒入鮮奶, 加胡椒粉, 肉桂粉
8. 雞蛋打勻加入
9. 加入麵條稍拌炒
10. 起鍋後將起司捏碎平均鋪上

選項:

1. 起司可用藍黴起司
或起司粉.
2. 起司可於起鍋前加入





實作篇-青醬圓直麵 Spaghetti al Pesto (Primo)

第 十五 週

食材:

1. 豬腰肉(腰內肉), 里肌肉或雞胸肉
2. 洋蔥, 香菇, 青椒
3. 義大利麵(筆尖麵或小寬麵)

調味料:

1. 帕瑪起司粉, 胡椒粉, 綜合義式香料粉, 蒜頭
2. 頂級初榨橄欖油, 鹽
3. 松子或任何堅果
4. 羅勒葉或九層塔

製作青醬:

1. 將堅果, 水放入果汁機攪碎.
2. 再加入已剝皮蒜頭, 繼續攪碎.
3. 加九層塔, 少許鹽及胡椒粉.
4. 九層塔不必打至全碎.
5. 醬汁勿加入起司粉, 放冷藏可保存一周.

程序:

1. 豬腰肉切薄片
2. 清水燒滾, 加入鹽巴及義大利麵
3. 義大利麵煮至九分熟撈起瀝乾醒麵
4. 橄欖油爆蒜頭. 炒豬腰肉, 加薄鹽.
6. 加所有蔬菜. 加香料粉及鹽.
7. 加青醬, 煮至沸騰.
8. 加入義大利麵拌炒
9. 灑起司粉. 盛盤.





材料:

1. 義式綜合香料, 鹽, 蒜頭
2. 白酒醋,
3. 頂級初榨橄欖油
4. 圓直義大利麵
5. 九層塔, 不辣的紅辣椒, 青辣椒(糯米椒)
6. 胡椒粉

程序:

1. 清水燒滾, 加入鹽巴及義大利麵.(鹽巴份量以蛤蠣鹹度而定)
2. 蒜頭, 辣椒切片.
3. 義大利麵煮至九分熟撈起瀝乾醒麵.
4. 紅辣椒, 九層塔及蒜頭一起爆香.
5. 加入全部蛤蠣
6. 第一顆蛤蠣張開後, 加入白酒醋, 綜合香料及青辣椒
7. 蛤蠣張開立刻挑出盛盤.
8. 蛤蠣全部挑出後, 倒入義大利麵拌炒
9. 起鍋後加胡椒粉, 橄欖油.
10. 鋪上蛤蠣即可食用



時尚歐風義大利麵 B

107年 週五春季班

新竹市科學城社區大學教師: 唐文瀚 (Steve)



第九週

實作篇-涼麵 Pasta Salad / Insalata di Farfalle (Primo)

材料:

1. 高達起司, 洋火腿
2. 小黃瓜, 雞蛋
3. 義大利麵(蝴蝶麵)

調味料:

1. 綜合義式香料粉
2. 頂級初榨橄欖油
3. 胡椒粉, 蒜頭
4. 鹽, 紅酒醋或巴薩米克醋

醬汁製作(巴薩米克醋):

1. 綜合義式香料粉, 鹽, 胡椒粉, 巴薩米克醋, 蒜末 加水調勻
2. 烤箱預熱至150度. 放入醬汁, 讓水分蒸發至適當稠度.

醬汁製作(紅酒醋):

1. 綜合義式香料粉, 紅酒醋調勻

程序:

1. 清水燒滾, 加入鹽巴及義大利麵
2. 用筷子剝開沾黏的麵條.
3. 義大利麵煮至九分熟撈起瀝乾醒麵
4. 小黃瓜, 高達起司及洋火腿切小丁
5. 小黃瓜拌少許鹽
6. 雞蛋加少許鹽炒蛋皮, 切小片
7. 將所有佐料與麵混勻, 倒入醬汁拌勻即可食用

選項:

1. 起司可改用其他半硬質起司
2. 可加少許雞絲或肉絲

涼麵製作:

1. 將醒好的麵(麵必須已乾冷)混少許橄欖油拌勻
2. 放入冰箱冷藏, 加保鮮膜
3. 冷藏不超過12小時





食材:

1. 雞胸肉
2. 洋蔥, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 香菜
3. 義大利麵(螺旋麵)

調味料:

1. 月桂葉 (胡椒粉, 肉桂粉選項)
2. 頂級初榨橄欖油, 鹽
3. 咖哩粉, 牛奶, 奶油, 小辣椒

程序:

1. 清水燒滾, 加入鹽巴及義大利麵
2. 義大利麵煮至九分熟撈起瀝乾醒麵
3. 清水加鹽, 月桂葉. 放入肉以小火燉煮
4. 撈肉渣, 過濾湯汁, 換鍋
5. 馬鈴薯取四分之一切成末, 其餘切丁
6. 十分鐘後放入馬鈴薯, 紅蘿蔔, 蓋上鍋蓋
7. 十分鐘後放入洋蔥
8. 十分鐘後放入咖哩粉
9. 三分鐘後, 拌入牛奶, 奶油
10. 起鍋前拌入麵條, 香菜, 小辣椒

附註:

1. 牛奶可柔化咖哩嗆味, 份量依個人喜好而定





實作篇-香草烤魚 (Secondo)

第七週

食材:

1. 魚

調味料:

1. 迷迭香, 茵陳蒿, 白酒醋, 巴薩米克醋
2. 頂級初榨橄欖油
3. 蒜頭
4. 鹽或醬油

製作沾醬:

1. 巴薩米克醋加入橄欖油打成霧狀
2. 加少許鹽或醬油(若醬油也打成霧狀)

程序:

1. 迷迭香(或茵陳蒿)置入橄欖油浸泡(十分鐘以上)
2. 白酒醋漬魚(一分鐘以內)
3. 將橄欖油香草及蒜末平均塗抹在魚上
4. 烤箱190度預烤
6. 將備妥之魚置入烤箱, 190度七分鎊
7. 烤箱切140度. 視魚肉厚度再烤10~20分鐘
8. 出爐放置五分鐘即可沾醬食用





實作篇-蒜味酸辣海鮮Marinara (Secondo) 第十二週

食材:

1. 蝦(或海瓜子, 或透抽, 魚)
2. 洋蔥, 番茄丁

調味料:

1. 白酒醋
2. 頂級初榨橄欖油, 鹽
3. 蒜頭, 辣椒
4. 綜合義式香料

程序:

1. 蒜頭, 辣椒切碎以小火爆香.
2. 加入洋蔥丁, 炒3分鐘後加入番茄丁.
3. 再炒3分鐘後放入海鮮.
4. 加入義式香料.
5. 3分鐘後加鹽及白酒醋.
6. 海鮮炒熟後起鍋, 淋橄欖油.

選項:

1. 可用任一海鮮取代蝦.
2. 可加新鮮九層塔或蘿勒葉.
3. 可加花椒添加麻辣味.
4. 也可加入義大利麵拌炒.





實作篇-獵人燉雞 Pollo alla Cacciatora (Secondo) 第十二週

食材:

1. 雞肉
2. 洋蔥, 番茄, 芹菜

調味料:

1. 義式綜合香料
2. 巴薩米克醋
3. 頂級初榨橄欖油
4. 鹽
5. 月桂葉, 花椒粒
6. 蒜頭
7. 番茄糊(Paste)

程序:

1. 蒜頭加橄欖油爆香
2. 洋蔥切丁加入爆香
3. 雞肉切小片去皮, 加入
4. 番茄切丁, 加入
5. 加綜合香料及鹽巴拌炒
6. 番茄糊加水, 倒入鍋中淹至7分滿
7. 月桂葉, 花椒粒包入濾紙, 放入鍋中
8. 加巴薩米克醋一小匙
9. 再加橄欖油
10. 芹菜切小段加入
11. 再燉煮10分鐘, 起鍋





實作篇-綜合海鮮湯 Zuppa di Pesce (Secondo)

第 十六 週

食材:

1. 魚排肉, 蛤蠣, 蝦, 透抽

調味料:

1. 白酒醋
2. 頂級初榨橄欖油
3. 蒜頭, 番茄糊(paste)
4. 鹽, 義式綜合香料
5. 香菜(芫荽) 或九層塔, 蒜頭

程序:

1. 魚排切片, 蛤蠣吐沙並洗淨外殼
2. 透抽切小片, 蝦子剪鬚
3. 熱油鍋, 蒜頭爆香
4. 加水及番茄糊
5. 加蛤蠣
6. 第一顆蛤蠣爆開後, 加鹽, 綜合香料, 白酒醋
魚排肉, 蝦, 透抽
7. 翻炒食材至最後一顆蛤蠣爆開
8. 起鍋盛盤再淋橄欖油

綠色香草選項:

1. 若使用芫荽起鍋前加入
2. 若使用九層塔, 在蒜頭爆香後立刻加入





實作篇-羅宋湯 Russian Soup(Secondo)

第十週

材料:

1. 牛腩, 甜菜根, 白蘿蔔
2. 酸奶油

調味料:

1. 芫荽
2. 鹽
3. 月桂葉, 迷迭香

程序:

1. 牛腩切丁加清水, 鹽以小火燉煮
2. 月桂葉, 迷迭香放入濾紙袋加入燉煮
3. 撈浮出肉渣, 換新鍋, 湯汁過濾後倒入新鍋.
4. 20分鐘後甜菜根, 白蘿蔔加入燉煮
5. 加水, 蓋鍋蓋, 再燉煮20分鐘
6. 起鍋前加芫荽
7. 起鍋後在湯碗加一小球酸奶油

選項:

1. 酸奶油可改用Cream Cheese. 帶酸味者佳. 或無糖原味優格
2. 可加綠色蔬菜例如高麗菜燉煮





食材:

1. 魚
2. 洋蔥, 馬鈴薯, 芹菜

調味料:

1. 白酒醋, 紅酒醋
2. 頂級初榨橄欖油
3. 蒜頭
4. 綜合香料, 鹽

程序:

1. 紅, 白酒醋漬魚
3. 將橄欖油香草平均塗抹在魚上
4. 烤箱170度預烤
5. 洋蔥, 馬鈴薯, 芹菜 切碎拌鹽及香草, 醋
6. 將所有食材放入烤盤鋪平
7. 將烤盤置入烤箱20分鐘即可取出





實作篇-烤小羊排 (Secondo)

食材:

1. 小羊排(或豬肉片)

調味料:

1. 巴薩米克醋
2. 頂級初榨橄欖油
3. 蒜頭(或迷迭香)
4. 鹽或醬油
5. 胡椒粉, 肉桂粉

程序:

1. 小羊排切片
2. 小羊排漬醬油及巴薩米克醋
3. 再灑上胡椒粉, 肉桂粉及蒜末(或迷迭香)
4. 外層塗上橄欖油
5. 烤箱切190度. 預熱十分鐘
6. 調理好的羊排放入烤箱
7. 烤箱切190度烤十分鐘
8. 烤箱切140度烤二十分鐘





實作篇-蘋果沙拉 (Contorno)

第五週

材料:

1. 義式綜合香料, 胡椒粉, 鹽
2. 紅酒醋
3. 日本王林蘋果(青蘋果)
4. 洋蔥
5. 艾曼塔起司
6. 頂級初榨橄欖油

程序:

1. 洋蔥切細條泡紅酒醋
2. 義式綜合香料泡頂級初榨橄欖油.
3. 艾曼塔起司切小丁
4. 王林蘋果切細條
5. 將 1~4 混合. 加入胡椒粉, 鹽





實作篇-摩洛哥甜橙沙拉
Moroccan Orange Salad with Cinnamon (Contorno)

食材:

1. 甜橙 (香吉士 Sunkist)
2. 肉桂粉

選項調味料:

1. 蜂蜜
2. 杏仁片
3. 白酒醋或檸檬汁
4. 起司
5. 葡萄乾

程序:

1. 將甜橙削皮, 切片狀.
2. 加少許白酒醋及肉桂粉.
3. 加蜂蜜及杏仁片或其他選項食材.





實作篇-凱薩沙拉(Contorno)

第九週

食材:

1. 新鮮蘿蔓
2. 義式拖鞋(Ciabatta)麵包(或土司)

調味料:

1. 義式綜合香料, 胡椒粉
2. 巴薩米克醋
3. 頂級初榨橄欖油
4. 鹽
5. 醃橄欖
6. 帕瑪森(Parmesan) 起司粉

程序:

1. 義式拖鞋(Ciabatta)麵包切丁130度烤6分鐘
2. 義式綜合香料, 泡頂級初榨橄欖油
3. 蘿蔓切片
4. 醃橄欖切小片
5. 將食材與醃橄欖混合
6. 鹽, 胡椒粉, 醋, 橄欖油混合拌勻
7. 醬汁平均倒在食材上並攪拌
8. 灑上帕瑪森(Parmesan) 起司粉





實作篇-蔬菜湯 Minestrone /Zuppa di Verdure(Cortorno) 第 十四 週

材料:

1. 新鮮番茄, 洋蔥, 芹菜, 高麗菜
2. 豬腰肉

調味料:

1. 綜合義式香料粉, 蒜頭
2. 頂級初榨橄欖油
3. 起司粉
4. 胡椒粉
5. 番茄糊(Paste)

程序:

1. 橄欖油爆蒜頭及洋蔥
2. 洋蔥炒軟後加水
3. 加鹽, 綜合香料
4. 依序加入高麗菜及番茄
5. 番茄糊調水加入
6. 豬肉切絲加入
7. 加起司粉
8. 關火加入胡椒粉及第二次橄欖油.

選項:

1. 辣椒粉
2. 保持三色原則, 可加任一蔬菜, 建議菇類



實作篇-馬鈴薯蛋沙拉(Contorno)

食材:

1. 馬鈴薯
2. 紅蘿蔔
3. 雞蛋

調味料:

1. 綜合香料
2. 紅酒醋
3. 鹽, 胡椒粉
4. Mascarpone 起司

程序:

1. 雞蛋水煮至熟. 剝殼後切八塊
2. 馬鈴薯及紅蘿蔔切小丁, 加鹽以水煮熟或蒸熟
3. 綜合香料, 胡椒粉, 紅酒醋拌入紅蘿蔔和馬鈴薯
4. Mascarpone 起司拌入紅蘿蔔和馬鈴薯
5. 混合均勻後鋪上雞蛋

選項:

1. 可加鮭魚或旗魚肉. 前一餐剩的魚肉亦可.
2. 綜合香料可以乾燥羅勒葉取代
3. 紅酒醋可再加少許白酒醋曾家層次感
4. Mascarpone 起司可以 Ricotta 起司, 無糖優格, 獲美乃滋取代





實作篇-焗烤茄子 Eggplant Parmesan /
Melanzane alla Parmigiana (Cortorno)

第四週

材料:

1. 番茄糊 (paste)
2. 茄子, 番茄
3. 馬自拉(mozzarella)起司, Parmesan起司粉
4. 鹽, 橄欖油
5. 綜合香料粉
6. 九層塔

程序:

1. 烤箱 180 度預熱
2. 番茄糊置入烤盤調水稀釋
3. 烤盤加入鹽, 橄欖油, 香料粉調均勻
4. 茄子與番茄切片置入烤盤, 均勻裹上醬汁.
5. 九層塔切碎, 灑上
6. 馬自拉(mozzarella)起司切片鋪在最上層
7. 整盤放入烤箱, 烤至起司微黃
8. 取出烤盤, 灑八成起司粉
9. 繼續烤到起司有焦黑斑點
10. 取出烤盤, 灑其餘起司粉
11. 冷卻五分鐘再吃





實作篇-麵包沙拉 Panzanella (Contorno)

材料:

1. 法國麵包
2. 小黃瓜, 牛番茄, 洋蔥
3. 九層塔葉
4. 脫水Mozarella (或任一半硬質起司)

調味料:

1. 綜合義式香料粉
2. 頂級初榨橄欖油
3. 紅酒醋, 白酒醋
4. 胡椒粉, 鹽

程序:

1. 麵包切丁, 130 度將麵包考至乾硬
2. 小黃瓜, 牛番茄切丁
3. 洋蔥切細片泡紅白酒醋
4. 麵包出爐後和番茄混均勻, 灑薄鹽, 加橄欖油再混均勻
5. 小黃瓜灑薄鹽
6. 起司切小丁
7. 九層塔葉開水燙過切碎
8. 將所有食材混合, 加橄欖油, 綜合義式香料粉





實作篇-焗烤蔬菜 (Cordone / Antipasti)

材料:

1. 鮮菇
2. 青椒
3. 洋蔥, 紅, 黃色甜椒

調味料:

1. 醬油
2. 頂級初榨橄欖油
3. 胡椒粉, 鹽
4. 巴薩米可醋

程序:

1. 烤箱150度預熱
2. 所有蔬菜切成條狀
3. 將蔬菜裹上橄欖油, 置入烤箱烘烤 15分鐘

調製醬汁:

1. 將醬油, 醋, 橄欖油 以 0.5 : 1 : 3 混合.
2. 不斷攪拌至霧狀





實作篇-糖醋燉番茄蔬菜 Caponata (Cordone / Antipasti)

第 十三 週

材料:

1. 義式綜合香料, 鹽, 蒜頭, 糖
2. 巴薩米克醋,(辣椒選項)
3. 頂級初榨橄欖油, 番茄糊(Paste)
4. 洋蔥, 茄子, 甜椒, 番茄, 青椒
5. 新鮮香菜

程序:

1. 橄欖油爆蒜
2. 洋蔥, 甜椒, 番茄, 青椒切大丁, 茄子切片
3. 洋蔥, 茄子放入油鍋拌炒
4. 再放入甜椒青椒拌炒
5. 再放入番茄.
6. 加義式綜合香料, 鹽, 巴薩米克醋, 糖
7. 番茄糊拌水加入燉煮至湯汁半乾
8. 加新鮮香菜再燉兩分鐘

選項:

1. 同樣方法可做中式糖醋魚
2. 上菜順序可為前菜或餐後副菜





實作篇-義式奶酪 Panna Cotta (Dolce)

材料:

1. 牛奶粉 60g
2. 羊奶粉 40g
3. 無調味果凍粉或吉利丁 5g
4. 蜂蜜 (或砂糖)
5. 小茴香 Cumin (或香草棒) (選項)
6. 頂級巴薩米克醋 (選項)

程序:

1. 小茴香放入濾紙袋
2. 將奶粉和果凍粉混合均勻調水
3. 加入小茴香
4. 小火煮沸,必須不斷攪拌.
5. 整鍋置涼,將小茴香丟棄.
6. 放入冰箱冷藏
7. 取出後淋巴薩米克醋或蜂蜜,可搭任一水果

說明:

1. 果凍粉或吉利丁凝結強度不一樣,第一次須調整份量
2. 奶粉以成份無調整者佳.
3. 牛奶與羊奶比例可隨喜好調整
4. 聞到微焦味立即關火.
5. 可搭任一水果

