

# 傳說中的義大利麵



真是美味極了！

劉美侖 老師製作

# 傳說中的義大利麵

- 話說從前有二位饕客互說著…
- 史巴說：傳說中的義大利麵很好吃，美味無人匹敵。
- 給里說：要去哪裡找傳說中的義大利麵呢？  
要到最高的山還是去最深的海找。快告訴我！

# 傳說中的義大利麵

- 史巴說：聽說食神才做的出來傳說中的義大利麵，而這食神不容易找到！只有…
- 給里說：” 只有” 什麼快說~
- 史巴說：只有…最聰明、最可全神貫注，手腳最靈敏的人，才能當上食神。
- 給里說：那世界上有這種人嗎？
- 史巴說：有~

“只要用心，人人都是食神。”



想吃

傳說中的

義大利麵嗎？

# 養成食神第一式

- 請看VCR、氣爆、油爆
- 並記住影片中內容



# 問題一

- 煮水時鍋蓋要朝哪個方向開?如果滿溢出來怎麼辦?





鍋蓋隔抹布  
朝外開起

# 補充



煮1/3鍋水  
勿開大火  
以防危險

# 瓦斯爐使用方式



瓦斯總開關  
逆時針轉開



瓦斯爐輕壓再逆時針轉，有瓦斯味時馬上關掉，勿再轉開



瓦斯分開關垂直為關，水平為開，勿強轉

# 問題二

- 鍋子倒油前應如何才能防止油爆?想想看如果發生油爆該如何?



# 圖解(煮醬)



鍋蓋以紙巾擦乾確保全乾才能開火

# 恭喜各位得到大廚秘笈

- 將以下秘笈深記腦海中，  
就可以打開通關密碼！

# 入門式

5人以上未帶圍裙  
全班禁止進烹飪教室

- ❖ 個人剪指甲、長髮者綁馬尾  
(未達到者 → 各 - 5分)
- ❖ 個人帶圍裙、便當袋、便當盒**二個**、環保餐具
  1. 沒帶圍裙 → - 40分、禁止烹調
  2. 沒帶便當盒\*2 → 各 - 5分、不能吃
  3. 沒帶便當袋、餐具 → 各 - 5分
- ❖ 小組帶一手提**中**塑膠袋裝垃圾，用完自行回收分類，**亂丟垃圾者以破壞環境-小過乙次處分**
- ❖ 組長帶筆、分工表登記檢查

# 培根奶油通心麵



<http://pyp1023.pixnet.net/blog/post/6562707>

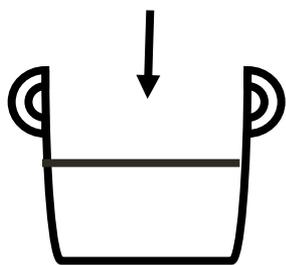
# 材料 (八人份)

- 義大利通心麵 (乾) 300公克
- 培根 100公克
- 黃甜椒 各半個 (約100公克)
- 洋蔥 1/2顆
- 綠花椰菜 300公克
- 奶油 50公克
- 鮮奶油 250ml
- 牛奶 240ml
- 起司片 2片
- 鹽 1T

# 煮麵(八分熟)

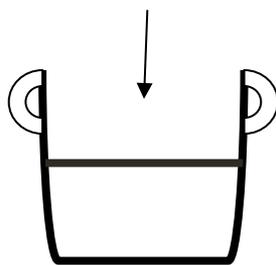
蓋鍋蓋煮滾

水 1/2鍋



鹽 1 T

通心麵300g



不蓋鍋蓋，水滾  
計時10分鐘

瀝乾撈到打蛋盆  
備用



煮麵時要不時攪動以防黏鍋

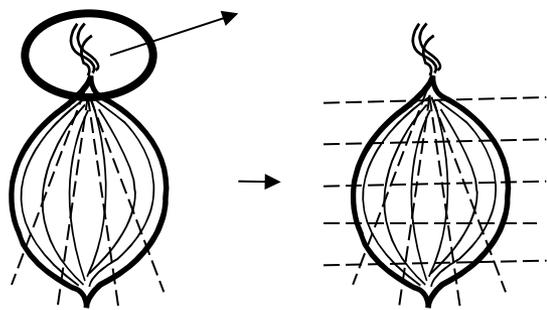


10分鐘後即可瀝乾再倒入鋼盆備用

# 前置作業

- a. 起司片切絲 (1cm)
- b. 培根切丁 (1cm\*1cm)
- c. 洋蔥切丁 (1cm\*1cm)
- d. 甜椒切丁 (1cm\*1cm)

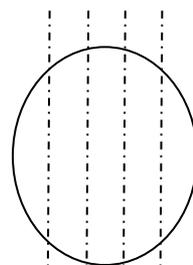
【去皮、頭部不切斷，保持相連】



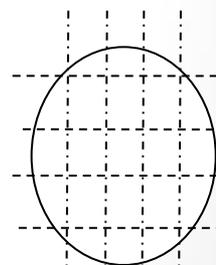
【切絲】

【切丁】

剝去  
蒂頭



【切絲】

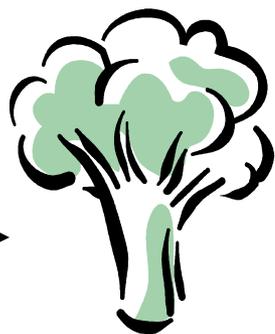


【切丁】

# 前置作業

- e.花椰菜

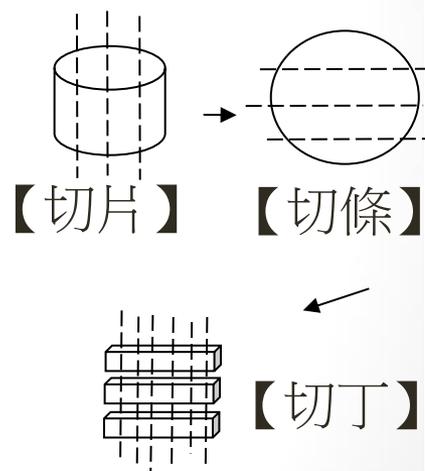
整顆沖水



剝成  
小朵

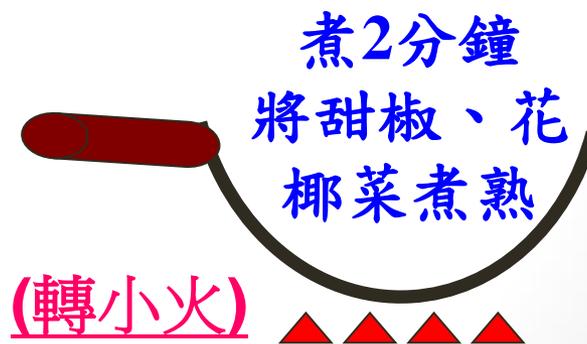
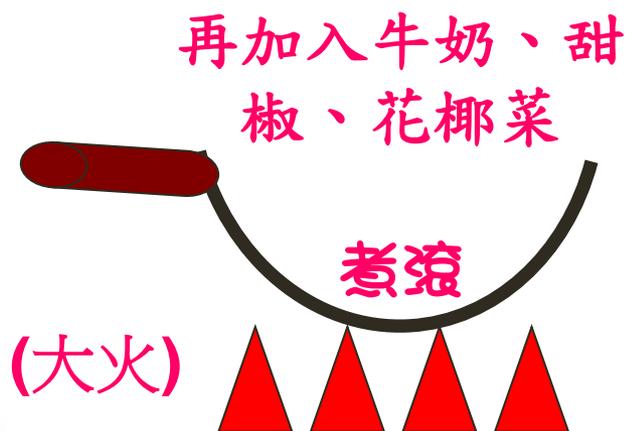
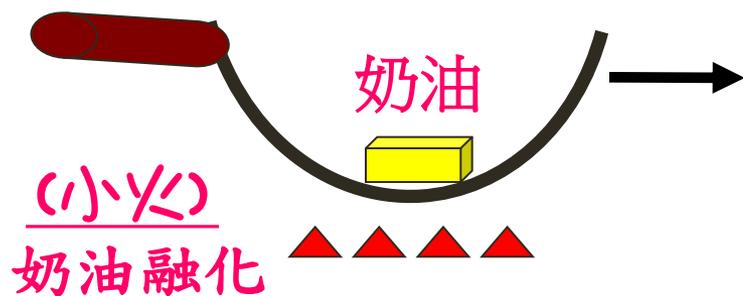


菜心  
去硬皮  
切小丁



# 烹調

## \*重要：乾的炒菜鍋



# 烹調

加入鮮奶油、  
起司絲、通心麵



(中火) ▲▲▲▲

不停攪拌到麵熟  
(約2分鐘)

若過於濃稠可再加  
1/2碗水稀釋

盛裝，完成!!



# 多變義大利麵



# 義大利美食代表



# 義大利麵的起源

- 關於義大利麵的起源說法，有許多不同的註解
- 最早的：相傳由東方見聞錄的作者「馬可波羅」自中國攜帶麵條回去義大利開始。

# 義大利麵的起源

- 我們現在所說的PASTA原本是「生麵糰」的意思。
- Pasta是義大利麵的總稱 而spaghetti是pasta義大利麵裡的一種細長麵。
- PASTA的普及時代，約莫在13、14世紀
- PASTA麵食料理中所使用的食用蕃茄，則出現在17世紀。

# 義大利麵的起源

- 乾燥義大利麵，是阿拉伯商隊在沙漠行中發明的，他們把易腐壞的小麥粉、用水揉合、乾燥，以便於攜帶，此法就傳到了歐洲。

# 義大利麵的原料

- 小麥粉（粗麵粉與硬麥粉）與麵包、炸粉類中被使用的小麥，屬於不同的種類。
- PASTA含有的小麥粉，是屬於極富優質的蛋白質，加上原本的豐富彈性力，構成了在烹煮過程中，久煮不會改變其形狀的獨特性。

# 義大利麵的挑選方法

- 使用粗麵粉硬麥者
- 富有**透明度高**、琥珀光澤者
- 不能有白色斑狀的裂紋
- 富有**彈量力**且稍微以力量折斷時呈聲音清澈，折斷的地方有類似呈玻璃狀物質



# 義大利麵種類

- 細長條形義大利麵 (Spaghetti)：是最普通、最受歡迎的義大利麵，適合各種醬汁。



# 義大利麵種類

- 寬麵：搭配寬麵的最佳醬料是起司、肉醬等濃稠醬汁。



# 義大利麵種類

- 管麵：具代表性的如通心，筆尖麵、適合搭配如奶油醬汁等口味較重的醬汁。



# 義大利麵種類

- 特殊形狀的義大利麵：常見的形狀如蝴蝶麵，貝殼麵。
- 螺旋麵：適合搭配肉醬醬汁一起食用，因在其扭曲的部份，也可以捲住其他的配料。



# 義大利麵種類



- 麵餃：在含餡的義式麵類中，此種麵餃的人氣最旺。
- 片狀：以千層麵為代表，形狀有波浪狀及薄紙片狀等。



# 義大利麵好吃的秘訣

- 麵的本身：彈牙
- 醬料：選擇適合的麵條，  
黃金比例！
- 懷抱感恩及不浪費的心~~