

義大利麵淺談

投稿類別:家事類

篇名:

義大利麵的淺談

作者：

洪瑞文。國立東港海事水產職業學校。家一甲班

許寶元。國立東港海事水產職業學校。家一甲班

陳建宥。國立東港海事水產職業學校。家一甲班

指導老師:

周育芳老師

壹●前言：

在台灣這個充滿多元文化的美食國度中，周遭充滿許多洋溢著異國風情的料理，像是韓式料理、泰式料理、日式料理、義式料理……等等都是人人可以朗朗上口的異國料理，而各種異國料理都有其知名的美食，像是韓式料理的石鍋拌飯、辣炒年糕；泰式料理的月亮蝦餅、椒麻雞；日式料理的壽司、拉麵；義式料理的披薩、義大利麵等。其中，對於我們而言在各式各樣別具特色的異國美食裡，最吸引我們注意的就是義式料理中的義大利麵，因為義大利麵有著千變萬化的口味與造形而且也相當的好吃，由在不同的地方總是可以輕易的發現它的身影，例如餐廳、早餐店、夜市、超市等等就足以證明了它的美味。

好吃的義大利麵可以帶給享用的人滿滿幸福的感覺，但是義大利麵有著各種不同的形狀，所搭配的醬料與烹調方法就會不一樣，如細麵條較適合口味清淡的醬料；粗麵條則以口味較濃郁的醬料，由此可知知道義大利麵的種類與適合的醬料、烹調方法對義大利麵的美味是有很大的影響，應該要好好的去瞭解，就讓我們一起去探索奇妙的義大利麵吧！

貳●正文

一、義大利麵的起源：

義大利粉 (pasta)又稱義大利麵、意粉，主要製作原料為杜蘭小麥，是義式麵食之一。Pasta 原意是經搓揉過的麵糰，而且是生麵糰之意，目前我們在市面上所看到的乾燥的義大利麵，是由阿拉伯人發明的，阿拉伯人的旅行團為了讓義大利麵，在穿越乾燥的沙漠時便於攜帶及利於保存，便將製作好的義大利麵讓陽光曝曬，使之乾燥。（註一）

對於義大利麵的起源，至今全世界的歷史學家都還無統一的共識，關於義大利麵的起源相關傳說有以下幾個：

- （一）在東方見聞錄這一本書有提到，是由威尼斯的冒險家馬可波羅來中國傳教，在回國時，將中國的麵條攜帶至義大利後，才有義大利麵這一個名稱出現（註二）。
- （二）另一種說法是，早在西元前 7 世紀的時候，住在義大利北方的埃特魯斯坎人就已經開始製作麵條。在托斯卡納地區發現的西元前 4 世紀的埃特魯斯坎遺址中出土的文物就是此說法最好的證明。因為在出土的文物中，人們發現了用來和麵的大張木頭桌子以及肯定是用來煮麵條的廚房用具。從這

些出土的用具就足以說明,當時的埃特魯斯坎人已經開始製作麵條了。(註三)

(三) 還有證據表明,屋大維成為古羅馬的凱撒之後,羅馬當時的人口有 150 萬之多,而提供這些公民的糧食供應成為一個令古羅馬政府頭痛的問題。於是當時的人們就想出了一種保存麵粉的新方法。將麵粉先和成麵團,然後用刀子將麵團切成麵條,這種麵條在太陽下曬乾後可以保存至少一年。於是曬乾的麵條就這樣在義大利人中流行開來,傳說就是義大利麵的前身。(註三)

無論義大利麵的起源為何,我們可以知道的是義大利麵開始在歷史上留下自己的名字,有屬於自己的歷史軌跡如下面表 1 所記載:

表一、義大利麵相關歷史事件記載

時間	事件記載
十一世紀	西西裡島上出現了義大利麵條專用菜譜。
十三~十四世紀	義大利麵開始普及,當時的義大利人,把麵粉和水放進「馬帝亞」的木槽內,抓著綁在屋頂橫樑上的繩子,用腳踩著麵糰揉麵。
十四世紀	義大利麵開始經由專業人員的製造,而義大利麵的業者也因此聚集並組織工會,以管理品質。
十六世紀	義大利麵的製作方法有了改變,當時的拿坡里製麵工會規定,必須使用附有螺旋的青銅製麵機取代人腳製作義大利麵。
十七世紀	義大利麵的醬汁中,所使用的蕃茄出現於世上。
十八世紀	威尼斯建成了第一家義大利麵條廠。
十九世紀	人們開始在義大利麵條中加入蕃茄並立即成為深受歡迎的美味。

(資料來源: <http://tw.myblog.yahoo.com/boll1013/article?mid=1846&sc=1>)

(資料來源: <http://jamesktaiwan.spaces.live.com/Blog/cns!BF75B2F388B7F16A!621.entry>)

二、義大利麵的製造過程、種類與烹調方法:

(一) 義大利麵的製造過程:

隨著義大利麵愈來愈普及化及受到愈來愈多人的喜愛，如何維持義大利麵的製造品質已成為義大利麵製造商與義大利政府的重要課題，所以在義大利當地所製造的義大利麵，被明文規定要採用百分之百最優質的杜蘭小麥麵粉及煮過的優良水質去製作義大利麵，並且為了健康著想，不論是手工製造或是機器製麵，都不能添加色素及防腐劑，所以市面上看到的色彩鮮豔的義大利麵都是用蔬果原汁製作而成的。（註二）義大利麵的製造過程如圖 1 所示。

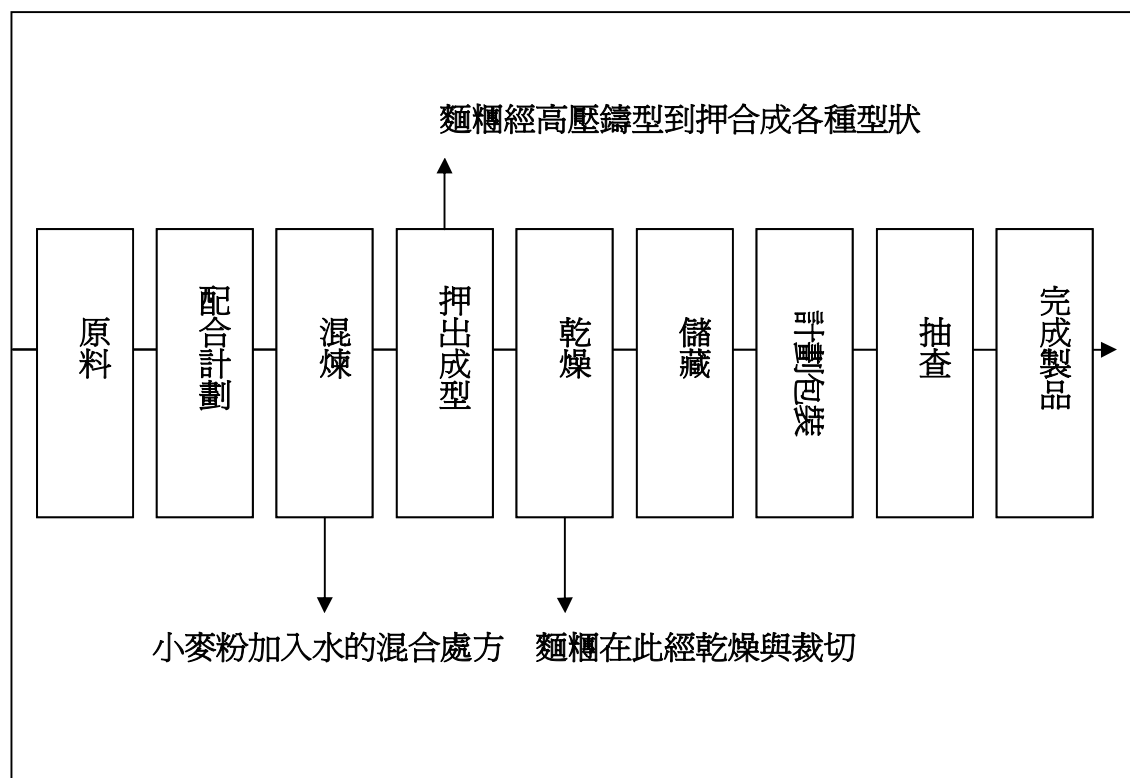


圖 1 義大利麵製造流程圖

（資料來源：http://elianto.myweb.hinet.net/new_page_17.htm）

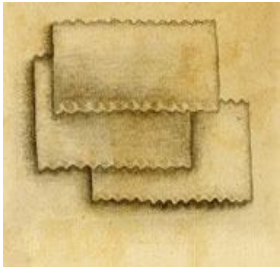
（二）義大利麵的種類：

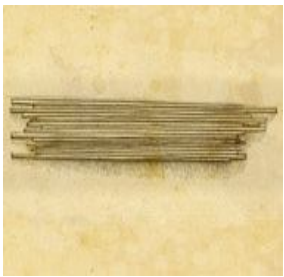
Pasta 是所有義大利麵的總稱，但是義大利麵的型態有相當多種。表 2 為我們常見的幾種義大利麵種類的介紹。

表 2、義大利麵的種類介紹

序號	圖片	原文名稱	中文名稱	說明
----	----	------	------	----

1		Alphabets	字母麵	這種是小朋友最喜歡的義大利麵形狀，通常適合加在湯內或是特別給小朋友準備的餐點內。
2		Bow Ties (Farfalle)	蝴蝶結麵	因它有趣特別的形狀，能使餐點增色不少。它的厚度適合各種調味汁，不論是濃稠或清淡；也適合用來做義大利麵沙拉或湯類料理
3		Orzo	意大利米	這種樣子像穀類形狀的義大利麵，小小的顆粒適合各種調味汁，不論是濃稠或清淡；適合用來做主餐旁的配菜也可以直接加調味汁當主餐。
4		Macaroni	通心麵	這種形狀也是適合各種烹調方式，尤其是加了乳酪一起烤，更是一種普遍受歡迎的做法，大人小孩都愛吃。
5		Rigatoni	大通心麵	這種形狀也是適合各種烹調方式，而溝紋的表面和中空的部份，都可以讓調味汁更入味，所以很適合濃稠的奶油和乳酪調味汁，或是帶有肉塊或蔬菜塊的調味汁。
6		Egg Noodles	蛋麵	這種蛋麵在寬度上分為兩種，但無論窄的和寬的都可以用做烤菜或做沙拉、湯，也適合直接淋上白色的奶油調味汁或是蕃茄、乳酪、肉類等口味的調味汁熟食。

7		Lasagne	千層麵	這種片狀的義大利麵，加上切碎的蔬菜、乳酪和各式調味汁，可以用烤的方式來料理。
8		Jumbo Shell	大貝殼麵	這種貝殼狀義大利麵，中間可填入蔬菜、肉類、乳酪等做成的餡，放入烤盤再淋上調味汁去烤，很好看也很好吃。
9		Rotini	螺栓麵	它螺旋狀的外形，可以使調味汁更容易進入義大利麵中，所以它適合各種調味汁，也適合做成沙拉、烤菜，或用炒的方式來料理。
10		Fusilli	長螺栓麵	長形螺旋狀的義大利麵，它適合各種調味汁，也適合做成沙拉、烤菜，更可以將它折成二段放入湯內。
11		Fettuccine	寬扁麵	像絲帶狀的義大利麵適合較濃稠的肉類或乳酪調味汁；另外的做法可以將它折成二段放入湯內或做成沙拉。
12		Spaghetti	長麵	這是在美國最受歡迎的形狀，它的做法最廣泛，可以配上各種調味汁。

13		Vermicelli	幼長麵	這種比 Spaghetti 略細的義大利麵，也是適合各種調味汁，也適合做成沙拉、或用炒的方式料理
14		、Capellini	天使麵	還有一個好聽的名稱叫 Angel Hair 它的外形非常細，適合比較清爽的湯或調味汁。還可以把它折成小段，放入湯內或做成沙拉。

(資料來源：<http://www.ilovepasta.org/shapes.html>)

(資料來源：<http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1105041301282>)

(三) 義大利麵烹煮方法：

1、煮水：

要選用適合義大利麵形狀的鍋子來煮水，像如果是天使麵或長麵，就應該選用又大又深的鍋子來煮水，才可以有足夠的空間讓麵條均勻的吸水與受熱。(註五)

2、加鹽、下麵並計時：

因為義大利麵本身不含鹽份，故可在水中加鹽提升其風味，而麵條、水、鹽的比例為 100 克：1 公升：10 克。在水滾後，將麵放到鍋子裡時，應該使麵條均勻的散開，待麵條稍軟化後，要攪拌使之完全浸入滾水中，以確保麵條都能平均受熱，烹煮過程也要不斷攪拌，避免麵條沾黏鍋底，並且依所煮的義大利麵種類，進行烹調時間長短的計時。(註六)

3、拌油：

義大利麵煮好後，撈起並瀝乾水份後，拌入適量的橄欖油可避免麵條彼此沾黏在一塊。

4、錯誤的做法：

(1) 沖水：

將煮好的義大利麵沖水，除了無法增加其彈性外，還會使麵本身的小麥風味流失。

(2) 折斷：

將長條的義大利麵折斷，會喪失原本麵條的特色與口感。

三、義大利麵醬汁的種類與作法：

（一）蕃茄紅醬：

1、材料：番茄 700g、白葡萄酒半杯、月桂樹葉、鹽、洋蔥（大）半顆、橄欖油 3 大匙、胡椒、大蒜 2 顆、番茄醬。

2、做法步驟：

- （1）先把大蒜拍碎，剁成碎末，洋蔥也把它切碎。
- （2）番茄用水川燙，然後除調果皮和種子，果肉切成丁狀。
- （3）在鍋子裡面倒入橄欖油加熱，接著把大蒜與洋蔥炒成淺褐色。
- （4）加入番茄與番茄醬 1 至 2 大匙，炒至熟爛為止。放入白葡萄酒、月桂樹葉、鹽、胡椒，以小火燉煮約 20 分鐘。



圖 2 蕃茄鮭魚義大利麵（註七）

（二）奶油白醬：

1、材料：奶油三大匙、鮮奶油三大匙、牛奶三杯、麵粉三大匙、鹽、胡椒。

2、做法步驟：

- （1）將奶油置入鍋中加熱溶解，倒入麵粉混勻一直加熱至鍋內醬汁起泡為止。
- （2）牛奶分數次加，儘量不要結塊，小心的拌勻之後再灑上鹽、胡椒。
- （3）小火熱熬煮偶爾攪拌一次，煮成糊狀。待成黏糊狀時，加入鮮奶油混合。



圖 3 奶油培根義大利麵（註七）

(三) 肉醬：

1、材料：牛絞肉 400g、洋蔥 1 顆、香菇乾 4 片、胡蘿蔔 40g、蕃茄 300g、高湯 3 杯、蕃茄醬 2 大匙、橄欖油 3~4 匙、鹽 2 匙半、胡椒、月桂樹葉、麝香草、歐芹。

2、做法步驟：

- (1) 先將洋蔥、胡蘿蔔與泡開的香菇均勻切碎，以橄欖油煎與炒。有耐心地炒至顏色呈茶褐色，加入牛肉同炒至同色為止。
- (2) 加入剝皮去種子的蕃茄丁同炒。待蕃茄炒爛後，加進蕃茄醬，使顏色變紅。倒入高湯、鹽、胡椒及香料，以小火慢慢燉煮。
- (3) 煮到半熟時，試味道並調味後繼續燉煮，最後再取出香料。



圖 4 蕃茄肉醬義大利麵（註七）

(四) 青醬:

1、材料：九層塔、橄欖油、松子、蒜頭、巴西利

2、做法步驟：

- (1) 松子放入乾鍋中翻炒至呈現金黃色後盛出放涼備用。
- (2) 大蒜剝去外皮，拍碎後放入果汁機中。
- (3) 九層塔挑去粗梗後洗淨放入果汁機中。
- (4) 將松子、橄欖油、鹽、黑胡椒粒也一起加入果汁機中打均勻後即為青醬。



圖 5 青醬雞肉義大利麵（註七）

三、義大利麵創意料理：

(一) 臘肉義大利麵：

- 1、材料：臘肉一小塊、羅勒口味的義大利麵 180 kg、洋蔥 1/8 顆、大蒜 2 小瓣、朝天椒 2 小顆、蒜苗一小截。
- 2、作法：
 - (1) 先將洋蔥切丁、大蒜也切丁，蒜要切片，臘肉切成薄片。
 - (2) 接著加熱橄欖油爆香大蒜，再將洋蔥炒至金黃色，放入臘肉炒至九分熟，陸續加入辣椒、蒜片炒至臘肉全熟即可。
 - (3) 倒入煮至外軟內硬的義大利麵，充分攪拌均勻，灑上黑胡椒及香料，就可盛盤了。



圖 6 臘肉義大利麵（註八）

(二) 烏賊墨醬義大利面：

- 1、材料：義大利面 160 kg、烏賊墨醬 1 茶匙、白酒 30c.c.、特級純橄欖、魚汁高湯適量、蕃茄醬 100 kg、蒜頭 1/2 片、紅辣椒 1/2 個、橄欖油 200c.c.。
- 2、作法：
 - (1) 烏賊的內臟和足爪，將表皮剝除，身軀切成 2 cm 寬的圓筒狀。
 - (2) 將拍碎的蒜頭、紅辣椒等放進鍋內，用小火慢慢的炒，用香味和辣味充分的融入油中。
 - (3) 將烏賊加進去大略的炒一下，加進白酒，將酒精煮至蒸發入味；再加進魚汁高湯和蕃茄醬，熬煮剩半量為止。
 - (4) 再把烏賊墨醬加進去，在充分的混合攪拌，把煮好的麵加進醬汁裡混合攪拌，盛盤。【註 9】

(三) 捷諾貝歇(羅勒醬義大利麵)

- 1、材料：長麵 200g、羅勒醬 100g、羅勒少許。
- 2、作法：鍋裡煮沸 2 公升的熱水，加一大匙的鹽，放到長麵煮到喜好的軟硬度。倒入濾網瀝乾熱水，再倒入羅勒醬的容器拌合，盛盤用羅勒裝飾。【註十】

參●結論

從以上的資料來看，讓我們知道到不少有關義大利的資訊。例如：以千層麵來說，可以來用烤的方式來料理；又可以用長螺栓麵來說，可以將它折成二段放入湯內等等.....。說到這個麵條，就會想到醬汁，醬汁是義大利麵的主要配料，少了他就好像少了它的獨特口感和口味。由於麵條的形狀不同，它的名稱也隨之不同。雖然以上的資料是我們從網路上找到的，但是我們有經過他所寫的實際操作一遍，再把網路上的資料用自己所要表達的話表達出來。

在製作小論文的過程之中，我們一起度過許多難關，這些難關我們都一一的破解，每當破解一個難關我們都很開心。這就是所謂的團結力量大吧！

肆●引用資料

- 【註一】PASTA 智庫。2010 年 10 月 24 日取自
http://elianto.myweb.hinet.net/new_page_17.htm
- 【註二】三貓居主人的隨想世界－義大利麵的起源與煮法要訣。2010 年 10 月 24 日取自 <http://tw.myblog.yahoo.com/boll1013/article?mid=1846&sc=1>
- 【註三】James 個人部落格－義大利麵的起源及緣由。2010 年 10 月 24 日取自
<http://jamesktaiwan.spaces.live.com/Blog/cns!BF75B2F388B7F16A!621.entry>
- 【註四】Yahoo！奇摩知識＋－請問義大利奇的種類。2010 年 10 月 16 日取自
<http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1105041301282>）
- 【註五】也愛麵包的台灣義大利麵達人－如何煮好義大利麵麵條。2010 年 10 月 24 日取自 <http://www.wretch.cc/blog/ku818/11683701>
- 【註六】百味來義大利麵公司官網－煮麵大學問。2010 年 10 月 24 日取自
<http://www.hseyi.com/barilla/index.html?OVRAW=%E7%BE%A9%E5%A4%A7%E5%88%A9%E9%BA%B5%E7%85%AE%E6%B3%95%E8%88%87%E6%8A%80%E5%B7%A7&OVKEY=%E7%BE%A9%E5%A4%A7%E5%88%A9%E9%BA%B5%20%E7%85%AE%E6%B3%95&OVMTTC=advanced&OVADID=19881731042&OVKWID=228746735542&OVCAMPGID=1525420042&OVADGRPID=10293270930>
- 【註七】大肥部落格－各式各樣義大利麵讓你瞧瞧。2010 年 10 月 24 日取自
<http://tw.myblog.yahoo.com/jw!3w.GLDaGAXYHPw25Knb31E-/article?mid=404>
- 【註八】草本新鮮>>我的創意食譜：臘肉義大利麵。2010 年 10 月 16 日取自
<http://basil.idv.tw/?p=562>
- 【註九】谷本英雄（2009），義大利麵食百匯，東販出版社，
- 【註十】田口成子，簡簡單單・做義大利麵，台北縣：風書坊