



Gusto Italiano

- 客 普 乐 食 品 -

意大利
番茄美食
食谱





一流的意大利美食完全在于
将传统、正宗、新鲜的食材用简单的方式料理好。

在这本食谱中，我们精选出的萨勒诺菜肴，
将带给各位意大利南部坎帕尼亚大区的萨勒诺地区
的独特味道。

其中，我们补充加入了来自我们民族传承的建议和技巧，
力图将意大利烹饪中的关键食材更好地介绍给大家。

我们希望，这本食谱将能鼓励你勇于尝试新食材，
并烹饪出更多美味佳肴。

最后，不要忘记，烹饪意大利美食同时也是一种社交活动，
所以，一定要同家人和朋友一道享用美食，
体验正宗的意大利味道哦！

欧内斯托·科波拉



目录

Content

客普乐的故事.....	4-5
关于食材的秘密	6-8
经典	9
美食, 特产	10
切块番茄+	11
沙司	12
香脆意式烤面包	13
可口轻食番茄汤	14
樱桃番茄奶油烩饭	15
特制鸡尾酒血腥玛丽	16
正宗意式肉丸	17
经典素千层面	18
香浓番茄香草蘸酱	19
精致美味海鲜汤	20
地中海风味三文鱼	21
独特番茄大蒜沙丁鱼	22
番茄橄榄意大利面	23
意大利式面条	24
香浓蔬菜烩饭	25
美味意大利肉酱面	26
鲜制西班牙冷菜汤	27
意大利菜必备原料	28



Gusto Italiano



意大利料理公开的秘密

- 传统的必备食材
- 纯天然高品质原料
- 健康有营养
- 产自意大利
- 一切皆因激情

古斯特意式产品渊源

Gusto Italiano

客普乐食品是一家意大利家庭企业，在高品质食品的生产和销售上，有着悠久的历史 and 传统。

我们的历史可追溯到1908年，当时科波拉家族在意大利的萨勒诺梅，卡托圣赛维里诺开始了生产和食品及葡萄酒交易的生意。在1952年，欧内斯托·科波拉开始罐装销售出口来自于圣马扎诺地区成熟的美味番茄，并将其销往国外市场。

如今，作为客普乐家族的第三代传承

人，我们仍然对我们的食物充满热情，持续生产担当地中海式饮食基石的正宗意大利美食。我们所有的食品都产自意大利，且只用纯天然高品质的原料。做出一流的意大利美食的关键，就在于将新鲜、天然的传统食材用简单的方式烹饪完成。

我们的传统意大利食物制品是做出正宗的意大利烹饪的基础。每天和家人朋友一起享用意大利美食，构建一个平衡的生活方式。



Gusto Italiano



Gusto Italiano





番茄

Tomatoes



- 番茄是最百搭的食物之一，而且很大程度上是意大利烹饪中不可或缺的原料。
- 从植物学上讲，番茄属于一种水果，或者更确切应该说是一种浆果。不过，由于番茄的含糖量较低并且风味鲜美，于是在烹调中被用作蔬菜。
- 番茄原产于拉丁美洲，于十六世纪中叶被西班牙探索家们第一次带回了欧洲。
- 最初，人们以为番茄有毒，于是将番茄用于装饰；直到十八世纪番茄才作为食材被用于烹调中。
- 地中海气候很适宜番茄的生长，于是番茄种植迅速风靡于整个地中海地区。那不勒斯和萨勒诺之间的肥沃土地尤其适合种植番茄，该地也是有名的圣玛扎诺番茄的出产地。
- 番茄在意大利语中“pomodoro”，意为“金色的苹果”。这说明最早的番茄很可能是黄色的。
- 在意大利，去皮整番茄必须由长宽比不小于1.5的椭圆形的番茄制成。
- 在意大利以外地区生产的罐装番茄，常常含有一种叫做氯化钙的化学物质，它使番茄果肉更瓷实。不过，当用这种灌装番茄来做酱汁时，氯化钙会使番茄不易“融化”。

健康益处

Health Benefit

- 番茄富含维生素C，且含有维生素A、钾和铁等多种微量元素。
- 番茄中的红色素被称为番茄红素。研究表明，番茄红素可以帮助预防前列腺癌，并起到延缓细胞衰老过程的抗氧化剂作用。
- 番茄即使在加工后，依然可以保留其营养价值。实际上，烹调、粉碎和加工番茄的过程可增加能被人体吸收的番茄红素的浓度。在特级初榨橄榄油中烹调番茄也可以提高人体对番茄红素的吸收。



Gusto Italiano



如何食用

How to use

不同的食谱会用到不同的番茄产品

- 去皮整番茄：适合用于意面酱、肉类菜肴和需要长时间烹调的菜肴。
- 番茄碎：适合用于烤箱烘制的意面菜肴和带有大块果肉的番茄调味酱汁；也可为红肉或鱼肉菜肴加入新鲜风味。
- 樱桃番茄：可替代经典的去皮李子番茄，给任何菜肴增添更多的风味，尤其适合用于以鱼肉为基底酱汁。
- 番茄酱：适合用于贝类酱汁和蔬菜炖锅，如蔬菜杂烩或炖茄子；也可以用来给新鲜烹制的面食调味，或者加入到做好的肉圆或肉排中。



自制番茄酱汁简单又快捷，仅用煮意面的时间就能做好。所需的原料有罐装番茄、橄榄油、一瓣大蒜和对你自己口味的调料。

- 在平底锅中倒入适量橄榄油，刚好盖过锅底，可根据自己口味添加橄榄油，以使调味汁口感更丰富。
- 在橄榄油中轻煎一瓣大蒜（或根据自己口味加入多瓣大蒜），直到刚好浅棕色，从平底锅中取出。
- 用手指将完整的番茄挤碎，加入到平底锅中；也可在烹制过程中用叉子或木勺的边沿压碎。
- 小火煨至浓稠，根据自己口味把握浓稠程度，可用10分钟制成清淡的酱汁，也可以煨20-30分钟，以得到传统的浓郁酱汁。
- 根据自己口味加入盐和胡椒。
- 这个基本茄汁食谱可以衍生出很多种花样。比如可以在倒入番茄前先加入蔬菜、肉或鱼，并根据情况调整煨制的时间。
- 如果要使用到罗勒或者欧芹这样的精致香草，则要在临上菜前才将它们小心拌入酱汁中。最后撒上磨碎的奶酪，是为这道简单的茄汁料理起到画龙点睛效果的传统方式。



Gusto Italiano

选对番茄， 更好滋味！



POLPA /
番茄碎

PELATI /
去皮整番茄

POMODORINI /
樱桃番茄

PASSATA /
番茄酱



● ●

● ● ●

● ● ●

● ●



● ●

● ● ●



● ●

● ● ●



● ●

● ● ●

● ● ●



● ●

● ● ●

● ●



● ●

● ●

● ● ●

● ● ●

● ● Suited / 适合 ● ● ● Best suited / 最适合



Gusto Italiano



经典
Classics



去皮整番茄
PEELED PLUM
TOMATOES



切块番茄
CHOPPED TOMATOES



樱桃番茄
CHERRY TOMATOES



过滤番茄
SIEVED
TOMATOES



Gusto Italiano



美食 Gourmet



特产 Specialties



阿格罗萨内斯诺塞里诺
地区的圣玛扎诺番茄
SAN MARZANO TOMATO
OF AGRO
SARNESE-NO CERINO
P.D.O.



小番茄
BABY PLUM
TOMATOES



番茄肉
TOMATO FILLETS



去皮黄李子番茄
YELLOW PEELED
PLUM TOMATOES



番茄碎
FINELY
CHOPPED TOMATOES
PIZZA SAUCE



切块番茄 +
POLPA+



切块番茄加蔬菜
POLPA +
VEGETABLES



切块番茄加辣椒
POLPA +
PEPPERS



切块番茄加大蒜
POLPA +
GARLIC



切块番茄加香草
POLPA +
HERBS



Gusto Italiano



沙司

Sauces



番茄橄榄银鱼酱
PUTTANESCA



西西里茄子酱
SICILIANA



那波利番茄蔬菜酱
NAPOLETANA



番茄蘑菇酱
CLASSICO



意大利肉酱
BOLOGNESE



樱桃番茄
MONTANARA



番茄辣酱
ARRABBIATA



西西里香蒜酱配油浸番茄
PESTO
SICILIANO



热那亚香蒜酱配罗勒
PESTO
GENOVESE



Gusto Italiano

香脆意式烤面包

Bruschetta

烹饪时间：15分钟

份数：6人份



用料

- 一罐400克装客普乐番茄碎罐头
- 客普乐特级初榨橄榄油
- 一瓣大蒜
- 一把盐渍刺山柑
- 一小罐油浸凤尾鱼鱼柳
- 牛至叶粉
- 盐
- 黑胡椒
- 纵切夏巴塔面包或法棍



做法

- 取一只大平底锅烧热；加入特级初榨橄榄油及适量大蒜，煎1分钟。
- 取出大蒜；在锅中加入凤尾鱼鱼柳、刺山柑和客普乐番茄碎罐头切块番茄，小火咕嘟2-3分钟。
- 用盐和黑胡椒调味，并加入少许牛至叶粉。
- 下面制作烤面包片。在夏巴塔面包上滴几滴特级初榨橄榄油，并轻轻拍打让橄榄油渗入面包。将面包放入一个干燥的不粘锅，火上烤至两面金黄。
- 将做好的番茄酱汁涂在面包上，再在顶部滴上几滴特级初榨橄榄油就可以享用啦。



Gusto Italiano

可口轻食番茄汤

Tomato Soup

烹饪时间：25分钟

份数：4人份



用料

- 两罐400克装客普乐去皮整番茄
- 客普乐特级初榨橄榄油
- 半个香蕉红葱，切碎备用
- 一把罗勒叶
- 盐
- 黑胡椒
- 四片纵切夏巴塔面包或法棍



做法

- 取一只大平底锅烧热，加入特级初榨橄榄油及红葱碎，煸炒1分钟。
- 加入客普乐去皮整番茄和罗勒（留出少量罗勒最后提味），小火煨2-3分钟。
- 用棒状搅拌机或者食物料理机将番茄汤打成糊状；加入盐和胡椒调味。
- 然后制作烤面包。在夏巴塔面包上滴几滴特级初榨橄榄油，并轻轻拍打让橄榄油渗入面包。将面包放入一个干燥的不粘锅，火上烤至两面金黄。
- 盛汤入碗，滴几滴特级初榨橄榄油，并点缀一点新鲜罗勒叶，配上煎好的面包就可以用餐了。



Gusto Italiano

樱桃番茄奶油烩饭

Risotto with
cherry tomatoes

烹饪时间：40分钟

份数：4人份



用料

- 一罐400克装客普乐樱桃番茄
- 一瓶380克装客普乐番茄酱
- 250克意大利艾保利奥稻米
- 客普乐特级初榨橄榄油
- 500毫升蔬菜汤底
- 40克黄油
- 40克帕尔马干酪碎
- 半个洋葱，切碎备用
- 一杯白葡萄酒
- 一枝迷迭香，切碎备用
- 一小把罗勒，撕成小片备用



Gusto Italiano



做法

- 将番茄酱和蔬菜汤底一起倒入一只平底深锅，用小火温和煨煮。
- 等候时间，另取一只平底深锅，放入一半黄油，将洋葱碎煎软，但不要上色。加入迷迭香，继续煎1分钟。
- 在锅中加入米，和黄油充分混合，直到变成半透明状。此时加入白葡萄酒，小火煨至葡萄酒全部蒸发。
- 将第一只锅中的热汤分成四等份，共四次加入米锅；每次加入汤后，让米饭在汤里烹煮同时不停搅拌，待汤汁完全被米吸收后再加下一份。
- 当加入一半汤料后，在锅中放入樱桃番茄。约20分钟后，此时米粒会变成奶油状，外面软糯里面仍是硬芯，樱桃番茄变软，所有的蔬菜汤汁都被完全吸收。
- 根据口味需要，可加入盐和现磨黑胡椒调味。加入剩余一半黄油，将帕尔马干酪碎拌入饭中；关火，加盖锅盖，静置2分钟后撒入罗勒叶拌好，即可完成！

特制鸡尾酒血腥玛丽

Bloody Mary

烹饪时间：15分钟

份数：一杯



用料

- 两份伏特加
- 四份客普乐番茄酱
- 半份新鲜柠檬汁（根据口味增减）
- 四滴伍斯特郡酱
- 四滴塔巴斯哥辣酱(或其他辣椒酱)
- 少许海盐
- 少许黑胡椒
- 冰块
- 配菜可用芹菜、现磨黑胡椒、新鲜香草



做法

- 将所有原料和足量冰块放入摇酒壶或搅拌杯中
- 使用摇酒壶时，将摇酒壶向前后用力倾斜几下，以充分混合原料，且不搅出泡沫。
- 将混合好的鸡尾酒倒入玻璃杯中，上面可用冰块加满。
- 在上面加入配菜装饰。用一枝芹菜和任何新鲜香草进行组合点缀即可。

正宗意式肉丸

Polpette Napoletane

烹饪时间：40分钟

份数：4 人份



用料

- 两瓣大蒜
- 500克牛肉末
- 两颗鸡蛋
- 一个小洋葱，切碎备用
- 70克面包屑
- 两罐客普乐切块番茄加蔬菜罐头
- 两汤匙客普乐特级初榨橄榄油
- 配菜：100克帕尔马干酪，
- 调味料：盐和黑胡椒



做法

- 将面包屑放入一个大碗中，并倒入三分之一杯水，搅拌均匀。同时，在一个平底深锅中倒入特级初榨橄榄油，用中火烧热，加入洋葱碎和大蒜，煎至金黄（约2分钟）。
- 准备面包屑混合物：在一个碗中倒入面包屑和煎好的洋葱大蒜，加入香草、一颗鸡蛋和干酪碎；加入盐和黑胡椒调味；加入牛肉末，用叉子将所有原料搅拌均匀。
- 将烤箱预热到华氏425度（摄氏约218度），将混合物平均分为12个肉丸。将肉丸放置在长12英寸（约35.5厘米）宽8英寸（约20.5厘米）的烤盘中，每个肉丸间隔约为1英寸（2.54厘米）。
- 将罐装番茄倒在肉圆上，在上面撒上剩余的帕尔马干酪碎。在烤箱中烤至肉丸全熟，约18分钟。趁热食用味道最佳。



Gusto Italiano

经典素千层面 Vegetarian Lasagna

烹饪时间：45分钟

份数：6人份



用料

- 三瓣大蒜
- 几枝新鲜百里香
- 🍷 六汤匙客普乐特级初榨橄榄油
- 一个干红辣椒
- 🍷 两罐客普乐切块番茄加辣椒罐头
- 一汤匙香醋
- 一把新鲜罗勒叶
- 150克切达奶酪
- 70克帕尔马干酪
- 250克千层面片
- 🍷 点缀：客普乐特级初榨橄榄油



Gusto Italiano



做法

- 先将烤箱预热到200摄氏度。然后将大蒜剥皮切薄片，取一只大平底锅烧热，倒入橄榄油，再将大蒜片和部分百里香叶片放入锅中，撒上一点辣椒，中火煎10分钟。
- 将两罐切块番茄加辣椒罐头倒入锅中，搅拌均匀，然后加入香醋。
- 放入部分罗勒叶片，沸腾后调至小火温10分钟，直到酱汁变浓稠。品尝一下，可用海盐和黑胡椒调味。
- 取一个烤箱用烤盘，先在上面铺一层刚准备好的番茄酱汁，然后在上面撒上磨碎的帕尔马干酪和切达奶酪，大致遮住底层的番茄酱汁，接着在上面盖上一层千层面片。接下来重复操作上面步骤两遍，先倒一层番茄酱汁，再撒上一层奶酪碎。最后一层用番茄酱汁盖上，上面撒上剩余的帕尔马干酪碎和切达奶酪片。
- 将烤盘放进烤箱底部，烘烤25~30分钟，直到番茄酱汁变浓稠。拿出烤箱后，配菜可以稍加一点罗勒叶和特级初榨橄榄油，即可完成！

香浓番茄香草蘸酱

Tomato Dipping Sauce

烹饪时间：30分钟

份数：一杯半



用料

- 两汤匙客普乐特级初榨橄榄油
- 一个小或中等大小洋葱，切碎备用
- 三瓣大蒜，捣碎备用
- 一罐客普乐切块番茄加香草罐头
- 两片月桂叶
- 调味用盐
- 调味用现磨黑胡椒
- 点缀：两汤匙帕尔马干酪碎
- 点缀：一汤匙新鲜罗勒



做法

- 取一只大号带盖长柄锅，倒入橄榄油，用中火烧热；加入洋葱碎煎软，但不要上色，约5至8分钟，不时搅拌一下。
- 将大蒜加入煎一分钟，并不断搅拌。
- 加入切块番茄加香草、月桂叶、盐和黑胡椒。调到大火，烹至沸腾，再转至中小火，盖上锅盖，煨至番茄变软，约15分钟。
- 用捣土豆器将锅中的切块番茄捣烂，然后继续烹制3-5分钟收汁，不断搅拌至酱汁浓稠。
- 关火，稍微晾凉后加入奶酪和罗勒。
- 配面包（新鲜面包或烤面包片皆可）蘸食。
- 我们建议可以将这道蘸酱作为小食与手指食物同吃，如春卷、油炸鸡肉猪肉饺等。



Gusto Italiano

改良味海鲜汤

Dashi Seafood Soup

烹饪时间：40分钟

份数：4人份



用料

- 一茶匙日式上汤粉
- 四只新鲜大虾
- 八只扇贝
- 八只青口贝
- 一瓣大蒜，切碎备用
- 400克日本萝卜，切丁备用
- 一罐客普乐切块番茄加香草罐头
- 400毫升水 • 调味用盐
- 调味用现磨黑胡椒
- 点缀：莳萝叶片
- 点缀：欧芹叶片



Gusto Italiano



做法

- 取一只炖锅，放入一汤匙橄榄油和切碎的大蒜，中火烧热。当大蒜煎至金黄色时，加入大虾、扇贝和青口贝，稍微煎烤两面。煎好后，盛出备用。
- 在锅中加入日本萝卜，煸炒几分钟。加入一茶匙日式上汤粉，切块番茄加大蒜罐头和水。用小火烹制直到萝卜变软。
- 加入大虾、扇贝和青口贝，烹至沸腾，用盐和黑胡椒调味。
- 上菜前，用莳萝和欧芹叶在上面进行点缀。

建议：在每碗海鲜汤中加入几片烤面包片，味道更佳！

地中海风味三文鱼

Salmon in tomato sauce

烹饪时间：20分钟

份数：4人份



用料

- 一罐客普乐切块番茄加大蒜罐头
- 一个柠檬
- 五汤匙客普乐特级初榨橄榄油
- 四块三文鱼柳，保留鱼皮，去鳞去骨备用
- 几片新鲜薄荷，用以点缀
- 几片新鲜莳萝，用以点缀



做法

- 将三汤匙橄榄油滴入煎锅，用中火烧热后，加入客普乐切块番茄加大蒜罐头，用中低火烧至番茄变软。
- 等待期间，将柠檬切成两半，并把其中一半切成薄片。
- 另取一只锅，用中高火将两茶匙橄榄油烧热。将三文鱼柳鱼皮一面朝下放入锅中；煎制3分钟。然后将鱼翻面，加入柠檬薄片，继续煎2分钟，直到按照自己喜好煎好鱼。
- 将薄荷叶切成小片，均匀撒在番茄酱汁上，将番茄酱汁淋在三文鱼排上，即可上菜。



Gusto Italiano

独特番茄大蒜沙丁鱼

Sardines marinara

烹饪时间：20分钟

份数：4人份



用料

- 八条新鲜沙丁鱼
- 半个洋葱
- 五汤匙客普乐特级初榨橄榄油
- 一罐客普乐切块番茄加大蒜罐头
- 一茶匙盐
- 一茶匙红辣椒粉
- 一汤匙鱼露
- 点缀用新鲜辣椒或欧芹叶



做法

- 将沙丁鱼去内脏、洗净并对半切开。将洋葱切碎备用。
- 将三汤匙橄榄油滴入煎锅，用中火烧热后，加入洋葱碎，煸炒至香味溢出。倒入客普乐切块番茄加大蒜罐头，在锅内充分混合搅拌均匀。
- 将沙丁鱼加入到锅中的番茄酱汁中。用红辣椒粉、盐和鱼露调味，继续在中低火上烧20分钟，或根据自己口味增减时长。
- 上菜前，放入新鲜辣椒并在菜肴上撒上欧芹叶
- 这道菜搭配热米饭、沙拉或酸味汤食用最佳。



Gusto Italiano

番茄橄榄意大利面

Spaghetti Puttanesca

烹饪时间：30分钟

份数：4人份



用料

- 400克意大利面
- 三汤匙客普乐特级初榨橄榄油
- 三块凤尾鱼鱼柳，切块备用
- 两个新鲜红辣椒，切条备用（保留辣椒籽）
- 一小把去核黑橄榄
- 一罐客普乐切块番茄加大蒜罐头
- 一小把新鲜罗勒叶



做法

- 在一只大号锅中倒入清水，加入盐，煮至沸腾，放入意大利面，按照包装上的做法指导煮好。
- 煮面同时，另取一只大号煎锅，用中高火烧热。将橄榄油和切块的凤尾鱼柳和辣椒放入锅内。不断搅拌直至将凤尾鱼柳煮化融入酱汁。
- 将黑橄榄加入锅中，搅拌2分钟。接着倒入客普乐切块番茄加大蒜罐头。继续烹制酱汁20分钟，或直至番茄酱汁开始变得浓稠
- 滤出意大利面，另盛出一杯煮面水。将罗勒叶、意大利面和一点煮面水加入酱汁，混合均匀。尝一尝，并根据口味进行调味。最后装盘上菜！

意大利式面条

Italian Udon

烹饪时间：20分钟

份数：4人份



用料

- 60~70毫升天然酿造酱油
- ☞ 一茶匙客普乐特级初榨橄榄油
- 一枝迷迭香
- 一枝鼠尾草
- 一枝百里香
- 一个墨西哥胡椒
- 一瓣大蒜
- ☞ 两汤匙客普乐特级初榨橄榄油
- ☞ 两罐客普乐切块番茄加蔬菜罐头
- 500克面条
- 调味用盐



Gusto Italiano



做法

- 取一只大锅，注入清水，加入一茶匙或两茶匙酱油、油及盐。用中火烧至沸腾。
- 将三种香草和墨西哥胡椒、大蒜切碎备用。
- 另取一只煎锅，加入两汤匙橄榄油，加入切碎的香草和香料，煎3-4分钟，然后加入50毫升酱油。
- 在锅中倒入客普乐切块番茄加蔬菜罐头，搅拌，用中火煨煮。
- 将面条倒入沸水中，按照包装上的指导煮好。煮面时，将一汤匙煮面水放入番茄酱汁，以防酱汁太干。
- 将煮好的面条滤掉水后倒入煎锅，迅速和酱汁搅拌均匀后即可装盘。最后在盘子上点缀上一些罗勒叶，即可完成！

香浓蔬菜烩饭

Risotto primavera

烹饪时间：45分钟

份数：4人份



用料

- 一个中等大小黄洋葱，切碎备用
- 七汤匙客普乐特级初榨橄榄油
- 两杯艾保利奥米
- 四分之三杯白葡萄酒
- 七或八杯鸡汤或者蔬菜汤料
- 两汤匙黄油
- 一杯帕尔马干酪碎
- 两瓣大蒜，切碎备用
- 两罐客普乐切块番茄加蔬菜罐头
- 一杯半罗勒叶
- 调味用现磨黑胡椒 • 调味用盐



做法

- 取一只中等大小平底锅，倒入两汤匙橄榄油，烧热。加入洋葱碎，煎约5分钟直到将洋葱煎软。
- 将米加入锅中，搅拌两至三分钟，直到米粒被橄榄油充分包裹，且看起来更白。将白葡萄酒倒入，继续搅拌直到几乎全部被米粒吸收。然后每分钟加入一杯鸡汤或蔬菜汤，持续搅拌。
- 继续烹饪10~15分钟，直到米粒咬起来有嚼劲。加入黄油和帕尔马干酪碎并继续搅拌。之后将平底锅从热灶台上移走，并盖上锅盖。静置2-3分钟。
- 另取一只平底锅，加入两汤匙橄榄油。加入大蒜碎并煎至金黄色。加入客普乐切块番茄加蔬菜罐头，并继续烧15~20分钟，直到番茄块变得非常软糯。用盐和黑胡椒根据自己口味进行调味。
- 将番茄酱汁和烩饭倒入同一只锅，充分混合。上面撒上新鲜罗勒叶、帕尔马干酪，淋上剩余的橄榄油，趁热食用。



Gusto Italiano

美味意大利肉酱面

Spaghetti Bolognese

烹饪时间：1小时15分钟

份数：6人份



用料

- 一瓣大蒜
- 两枝新鲜迷迭香
- 六条熏培根
- ☺ 三汤匙客普乐特级初榨橄榄油
- 500克牛肉末
- 200毫升红葡萄酒
- ☺ 三罐客普乐切块番茄加蔬菜罐头
- 500克意大利面
- 配菜：帕尔马干酪
- ☺ 点缀可用客普乐特级初榨橄榄油



做法

- 将烤箱预热到180摄氏度。等待时间，大蒜剥皮、剁碎，迷迭香切碎，并将培根切成小块。
- 取一只砂锅，开中火，倒入三汤匙橄榄油，加入培根、迷迭香、大蒜，煎软，约5分钟，需不时搅拌一下。
- 将牛肉末加入锅中，继续煎3分钟，或煎至牛肉末变色。接着倒入红葡萄酒，小火烧至葡萄酒逐渐完全蒸发。
- 这时，加入客普乐切块番茄加蔬菜罐头，充分搅拌，将切块番茄搅碎一点儿。
- 将锅从火上拿开，放入烤箱烤制1小时。进烤箱30分钟后，翻一下以均匀受热；如果看上去略干，则加一点水。
- 当肉酱还有10分钟烤好时，在加盐的沸水中放入意大利面，根据包装上的指导煮好面。面好以后，保留一杯煮面水，将意大利面滤入盛放肉酱的砂锅。加入足量磨碎帕尔马干酪碎，再在上面滴入特级初榨橄榄油。翻搅均匀，如有需要可加入一点煮面水。
- 上菜时，将意大利面盛放入意面盘中，加一大勺肉酱，再点缀上磨碎帕尔马干酪碎和罗勒叶，堪称完美！

鲜制西班牙冷菜汤

Risotto primavera

烹饪时间：10分钟

份数：4人份



用料

- 一罐客普乐切块番茄加辣椒罐头
- 一罐客普乐切块番茄加大蒜罐头
- 一片乡村面包，去掉面包皮
- 半杯客普乐欧洲特级初榨橄榄油
- 一小根黄瓜，去皮切块
- 两汤匙红酒醋
- 一个小洋葱，去皮切块
- 半汤匙盐



做法

- 取一只碗盛上水，将面包浸泡在水中约半小时，然后用手将水分挤出来。
- 将黄瓜、客普乐切块番茄加辣椒罐头、客普乐切块番茄加大蒜罐头、面包、橄榄油、红酒醋、洋葱和盐放入食物料理机，开始搅拌，直到打成非常细腻的糊状，约3-5分钟。
- 用木勺背将糊状物从一个粗筛子挤压到一只大碗中，滤出大颗粒的渣滓，西班牙冷菜汤的口感应该比较细腻。
- 上菜前，将汤放入冰箱里冷却至少2小时。用盐调味，然后盛放在玻璃杯或汤碗中，即可完成！

您可直接享用这道汤，也可以搭配一些烤面包以及切丁的洋葱、青椒和红椒食用。

意大利菜必备原料

Italian Essentials

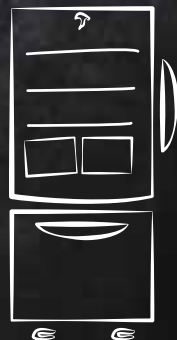
橱柜中



- 特级初榨橄榄油
- 香醋
- 罐装番茄（去皮整番茄、切块番茄、樱桃番茄以及番茄酱）
- 干意大利面
- 罐装豆类，如白腰豆、利马豆、红莓豆、鹰嘴豆及扁豆。
- 烩饭用米，如艾保利奥米（意大利产的中谷粒圆稻米）和卡纳罗利米
- 罐装金枪鱼，盐水浸或橄榄油浸皆可
- 凤尾鱼柳
- 盐渍刺山柑
- 橄榄，如料理用小黑橄榄，或可直接食用的多汁果肉橄榄
- 调料和香草，如海盐、黑胡椒、辣椒片和牛至叶粉
- 干牛肝菌
- 大蒜和洋葱
- 红葡萄酒和白葡萄酒；当买酒时请谨记“生命太短，切不可浪费在劣质葡萄酒上”
- 浓缩咖啡；每个意大利厨房都必备一只摩卡壶或一个法式热压咖啡机

冰箱里

- 帕尔马干酪和佩科里诺干酪
- 莫扎雷拉奶酪，最为正宗的是坎帕尼亚大区的水牛奶制作而成，不过也可以用普通牛奶做的新鲜莫扎雷拉奶酪
- 里科塔奶酪
- 各式火腿或香肠如咸猪肉、意大利熏火腿、肥肉等
- 各式当季新鲜蔬菜，如芦笋、芝麻菜、西兰花、胡萝卜、樱桃番茄、茄子、茴香、蘑菇、甜椒、南瓜、菊苣、菠菜、番茄和西葫芦等
- 各式新鲜香草如罗勒、百里香、欧芹、迷迭香和薄荷
- 柠檬



Gusto Italiano