

TV版

C'est
La Vie!

親子最愛的義大利麵

PIZZA

利用基礎醬汁與披薩麵糰，透過主廚食譜，只要懂得製作義大利麵紅醬、白醬、青醬、奶油醬，甚至墨魚醬、波隆那肉醬，家長就可以帶著孩子在家做出媲美星級餐廳的義大利料理。

整理／羅怡如 圖片、資料來源／《最好吃的100道義大利麵與披薩》、日日幸福

近年來，義大利麵餐廳如雨後春筍般的開立，從銅板價格到一口千金都有，怎樣的義大利麵才是道地好吃？掌握主廚謝宜榮、林冠毅提供的食譜，利用一台家用烤箱、一支擀麵棍及市售各式義大利麵，家長也可以和孩子一起做出美味的義大利料理。

談起義大利料理，脫離不了醬汁，謝宜榮主廚指出，只要掌握經典義大利披薩麵糰與醬汁的作法，搭配市售義大利麵，

如圓直麵 Spaghetti、貝殼麵 Conchiglie、細扁麵 Linguine、筆管麵 Gratin pane，搭配適當的醬汁（義

大利麵紅醬、白醬、青醬、奶油醬，甚至墨魚醬、波隆那肉醬），道地又在地的美味義大利料理，就可立馬上桌。至於義式披薩的製作，林冠毅主廚表示，義式 Pizza 在厚、薄上千變萬化，各種形狀的運用，例如羅馬餃、星形披薩、十字星形披薩，搭配美味的番茄披薩醬與南瓜泥醬，就能讓 Pizza 的滋味更多元豐富。

針對基礎醬汁與披薩麵糰的製作，利用假日，全家人一起在廚房同樂，穿著圍裙一起切菜、一起洗菜，依循食譜，就能製作出濃郁夠味的 Pasta 與 Pizza，全家人輕鬆享用義大利美食。

醬汁篇

白醬

份量：5 人分

材料：

無鹽奶油 30g、
洋蔥 125g、麵粉 15g、牛奶 500g

調味料：鹽 5g、

細砂糖 10g、荳蔻粉 少許

作法：

1. 將洋蔥切絲備用。
2. 取無鹽奶油二十克放入鍋中，以中火加熱融化。
3. 加入洋蔥，炒到變成金黃色時，取出備用。
4. 將剩下的十克無鹽奶油放入鍋中，以中火加熱融化，加入麵粉。
5. 拌炒至金黃色的糊狀。
6. 加入牛奶及所有調味料，攪拌均勻，以小火煮至濃稠狀。
7. 放入炒好的洋蔥絲，拌勻即可。

Chef's Tips：白醬熬煮時，很容易燒焦，所以要不時攪拌，防止鍋底燒焦。



波隆那肉醬

份量：8 人分

材料：橄欖油 120

克、豬絞肉 250g、

牛絞肉 250g、

洋蔥 160g、紅羅

蔔 80g、西洋芹

80g、番茄糊 75g、紅酒 120g、番茄碎罐

頭 400g、月桂葉 1 片、新鮮迷迭香 1 支、

清水 460g

調味料：荳蔻粉 0.5g、鹽 8g、細砂糖 16g

作法：

1. 將洋蔥、紅蘿蔔、西洋芹切碎備用。
2. 將橄欖油倒入鍋中，放入豬絞肉與牛絞肉，以中火炒至焦香。
3. 加入洋蔥、紅蘿蔔與西洋芹，炒至金黃色。
4. 加入番茄糊拌炒均勻。
5. 倒入紅酒，拌炒至酒精揮發。
6. 加入其他所有材料及調味料，煮至沸騰後轉小火。
7. 熬煮約三十分鐘，即完成。

Chef's Tips：絞肉要以中小火炒至焦香，這樣煮出來的肉醬才會濃郁夠味。





青醬

份量：4 人分

材料：橄欖油 250g、蘿勒 150g、大蒜 7g、松子 7g、鯷魚 5g、帕馬森起司粉 10g

調味料：現磨黑胡椒 適量、鹽 適量

作法：

1. 大蒜切碎；九層塔洗淨取葉備用。
2. 除了帕馬森起司粉外，將所有材料放入容器中。
3. 以食物調理棒絞打成泥狀，放入帕馬森起司粉拌勻即可。

Chef's Tips：完成後可以在青醬的表面覆蓋一層橄欖油，再放入冰箱保存，以免氧化。



墨魚醬

份量：1 人分

材料：墨魚汁罐頭 30g、紅醬 60g(紅醬材料：橄欖油 16g、洋蔥 80g、大蒜 10g、整粒番茄罐頭 400g、九層塔 3g、俄勒岡葉 1.6g)

調味料：鹽 4g、細砂糖 9g

作法：

1. 將洋蔥切絲、大蒜切末、九層塔洗淨取葉備用。
2. 將橄欖油倒入鍋中，以中火加熱。加入洋蔥絲與大蒜炒至金黃色。
3. 加入整顆番茄罐頭、九層塔葉與俄勒岡葉與所有調味料。煮滾後轉小火，燉煮一小時即可。
4. 取燉煮後的紅醬六十克和墨魚汁混合即可。

Chef's Tips：因為墨囊處理相當費工，且有新鮮度的疑慮，可以使用市售的墨魚汁罐頭，較為方便。

鏡面巧克力醬

份量：4 人分

材料：水 150g、鮮奶油 150g、細砂糖 235g、吉利丁 8g、68% 防潮可可粉 100g

作法：

1. 吉利丁放入冰水中，軟化後取出，擠乾水分備用。
2. 把水、鮮奶油與細砂糖煮至大約攝氏六十八度。
3. 放入泡軟的吉利丁拌勻。
4. 加入可可粉再次攪拌均勻。
5. 將巧克力醬仔細過篩即可。

Chef's Tips：直接沾餅乾吃、抹麵包或當作蛋糕裝飾淋醬都很棒。若裝飾蛋糕時，可以用火槍在表面稍微噴一下，增添光亮感。



麵糰篇

厚片披薩麵糰



份量：3 個

材料：清水 190g、乾酵母 1g、鹽 4g、Gaputo OO 披薩專用麵粉 340g、橄欖油 10g

作法：

1. 取份量中少許水先將乾酵母溶解，再將鹽與剩下的水一起拌勻備用。
2. 在麵粉中間做出一個凹洞，倒入鹽水、酵母水，搓至水分吸收。再倒入橄欖油搓揉成糰。將麵糰壓揉至完全光滑。
3. 放入盆中，蓋上保鮮膜。室溫靜置三十分鐘，體積膨脹約二倍大。
4. 將麵糰分割成三等份，揉成圓球。封上保鮮膜，再靜置約四小時。
5. 取一個麵糰，先用手按壓，推成想要的形狀。然後往旁邊推壓成厚餅皮。
6. 預留麵皮的邊緣要厚一點，移入烤盤，即可後續塗醬鋪料。

Chef's Tips：室溫攝氏二十六度是麵糰發酵最佳環境，記得封上保鮮膜或蓋上濕毛巾，以免表皮乾掉。

香蕉巧克力厚片披薩

份量：1 人分

材料：厚片披薩麵糰 180g、起司絲 60g、香蕉 1 根、榛果碎 少許

調味料：細砂糖 100g、水 30g、阿華田脆酷力醬 30g

作法：

1. 將香蕉切成小圓片，烤箱預熱置攝氏二五〇度備用。
2. 平底鍋中，加入細砂糖與水，煮至融化後，放入切片的香蕉煎至表面金黃。
3. 將發酵好的麵糰，用手指按壓成中間較薄，四周邊緣隆起的圓形。
4. 麵糰移入烤盤。撒上起司絲與香蕉，放入烤箱下層烤十三分鐘，移到上層烤五分鐘。
5. 取出撒上榛果碎，並淋上酷力醬即可。

Chef's Tips：香蕉事先加細砂糖煎過，這樣烤出來的香蕉軟糯又不乾。



薄片披薩麵糰

份量：5 人分

材料：清水 170g、乾酵母 1g、鹽 6g、Gaputo OO 披薩專用麵粉 225g、橄欖油 10g、杜蘭小麥粉 100g

作法：

1. 取份量中少許水先將乾酵母溶解，再將鹽與剩下的水一起拌勻備用。
2. 麵粉與小麥粉混合後，在混合麵粉中間做出一個凹洞。倒入鹽水與酵母水，搓至水份完全吸收。壓揉成糰後，再倒入橄欖油仔細揉壓麵糰。
3. 將麵糰壓揉至完全光滑，放入盆中，蓋上保鮮膜，室溫靜置約三十分鐘，體積膨脹約二倍大。
4. 將麵糰分割成五等份，揉成圓球，封上保鮮膜，再靜置約四小時。
5. 使用擀麵棍，將餅皮擀成薄餅狀。移入烤盤，即可後續塗醬鋪料。

Chief's Tips：也可以將杜蘭小麥粉改成全麥麵粉，做成全麥風味的披薩餅皮。

**煙燻鴨胸薄片披薩**

份量：1 人份

材料：薄片披薩麵糰 100g、起司絲 60g、煙燻鴨胸 40g、青蔥 30g

調味料：披薩番茄醬

作法：

1. 將煙燻鴨胸切片、青蔥切絲，烤箱預熱置攝氏二五〇度備用。
2. 麵糰用擀麵棍擀成圓形的薄狀麵皮。
3. 將麵糰移入烤盤，塗滿披薩番茄醬，邊緣預留約一公分不塗。
4. 之後均勻鋪上起司絲，接著擺上煙燻鴨胸與青蔥絲。
5. 放入烤箱下層烤十分鐘後，移到上層烤五分鐘即可。

Chief's Tips：青蔥與鴨胸的搭配很對味，也可以換成蒜苗。

**義大利麵****煙花女義大利麵**

份量：1 人份

材料：橄欖油 20cc、大蒜 20g、辣椒 8g、鯷魚 1 條、酸豆 10g、切片黑橄欖 6 顆、白酒 15g、乾燥義大利麵直麵 100g、乾燥巴西里 1g

煮麵水：清水 2000cc、鹽 15g

調味料：紅醬 100g、現磨黑胡椒 適量、鹽 適量

作法：

1. 將大蒜與辣椒切碎備用。
2. 將橄欖油注入鍋中以中火加熱。放入大蒜、辣椒、鯷魚、酸豆與切片黑橄欖炒至金黃色。再倒入白酒拌炒一下。
3. 加入紅醬，轉小火煮滾備用。
4. 取湯鍋加清水煮滾後，加入鹽，放入直麵煮約七分後再撈起。
5. 麵放入醬汁中，加少許煮麵水與巴西里拌炒入味，並完成調味即可。

Chief's Tips：起鍋前加入橄欖油進行乳化作用時，可以藉由甩鍋的方式將水和油快速混合在一起。

**蒜香豬肉貝殼麵**

份量：1 人份

材料：豬絞肉 40g、大蒜橄欖油 20cc、白酒 15g、乾燥貝殼麵 100g、花椰菜 60g

醃絞肉料：鹽 1g、現磨黑胡椒 1g、墨西哥香料粉 1g

煮麵水：清水 2000cc、鹽 15g

調味料：奶油醬 60g、現磨黑胡椒適量、鹽適量、帕達諾起司粉 10g

作法：

1. 將花椰菜分切好備用。
2. 豬絞肉加入醃豬絞肉材料攪拌均勻備用。
3. 鍋中放入大蒜橄欖油，並以中火加熱炒香豬絞肉。
4. 再倒入白酒拌炒至酒精揮發。
5. 加入奶油醬與少許清水拌炒均勻後關火備用。
6. 取湯鍋，滾水加入鹽，放入貝殼麵煮約 9 分鐘後撈起。
7. 順便將花椰菜汆燙至熟後取出。
8. 將貝殼麵與花椰菜放入醬汁中，開中火翻炒至醬汁乳化濃稠。
9. 起鍋前加入起司粉並調味即可。

Chief's Tips：炒豬肉時，勿炒過度黃金色，以免豬肉過柴影響口感。

西西里蒜味冷拌麵

份量：1 人份

材料：乾燥義大利麵直麵 100g、辣椒 5g、新鮮巴西里 2g、小番茄 2 顆

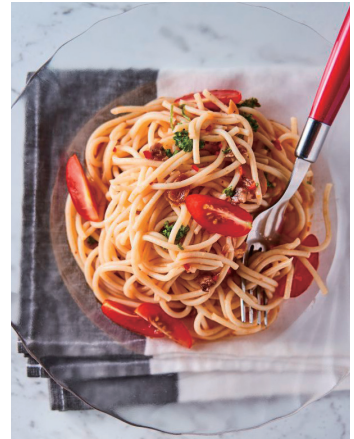
調味料：大蒜橄欖油 30cc、魚露 10g、蝦味醬 10g、現磨黑胡椒適量、鹽適量

煮麵水：清水 2000 cc、鹽 15 g

作法：

1. 將辣椒切碎；小番茄切成四片備用。
2. 取湯鍋，清水煮滾後加入鹽。
3. 放入直麵煮約八分鐘撈起。
4. 撈起後立刻沖常溫水冷卻備用。
5. 在大玻璃碗中放入所有調味料攪拌均勻。
6. 再將新鮮巴西里撕碎，放入攪拌一下。
7. 將冷卻的直麵放入攪拌均勻。
8. 盛盤後，擺上小番茄即可。

Chief's Tips：剛燙完的義大利麵煮好取出後要立刻沖常溫水冷卻，切勿使用冰水，以免麵條斷裂。



青醬奶油雞肉細扁麵

份量：1 人份

材料：乾燥義大利細扁麵 100g、大蒜橄欖油 20cc、去骨雞腿肉 150g、玉米筍 40g、辣椒 8g、白酒 20g

煮麵水：清水 2000cc、鹽 15g

調味料：奶油醬 60g、青醬 30g、現磨黑胡椒適量、鹽適量

作法：

1. 去骨雞腿肉切小塊、玉米筍切斜刀；辣椒切末備用。
2. 取湯鍋，清水煮滾後，加入鹽，放入細扁麵煮約七分鐘再撈起。
3. 煮麵期間，將平底鍋中加入大蒜橄欖油，以中火加熱。
4. 放入雞腿肉塊、玉米筍與辣椒末炒香。
5. 倒入白酒煮至酒精揮發。
6. 加入奶油醬拌勻。
7. 接著加入煮麵水，拌勻煮滾後，轉小火。
8. 將煮約七分鐘的麵放入醬汁中。
9. 翻炒至濃稠後，關火，加入青醬並完成調味拌勻即可。

Chief's Tips：青醬氧化容易預熱呈棕色，因此最後關火後再加入拌勻，可以保留鮮綠色澤。



披薩篇

瑪格莉特厚片披薩

份量：1 人份

材料：厚片披薩麵糰 180g、起司絲 60g、小番茄 20g、九層塔 5g、橄欖油 10cc

調味料：披薩番茄醬 60g

作法：

1. 將小番茄分切好備用；烤箱預熱至攝氏二五〇度。
2. 將發酵好的麵糰，用手指按壓成中間較薄，四周邊緣隆起的圓形。
3. 麵糰移入烤盤，塗滿披薩番茄醬，邊緣預留約一公分不塗。
4. 接著放入起司絲。
5. 再鋪放上小番茄與九層塔葉。
6. 放入烤箱下層十三分鐘後，再放到烤箱上層五分鐘。
7. 取出時可以淋上一點橄欖油增加香氣。

Chief's Tips：注意烤箱加熱狀況，多試幾次就能完全掌握烤溫與時間。



主廚 Profile

西餐料理名廚／謝宜榮

曾在國內非常多知名飯店任職，從海霸王餐飲集團、喜來登飯店、晶華酒店、君悅飯店、華國洲際飯店……都曾有過謝宜榮主廚的足跡。



經過嚴厲且扎實的廚藝鍛鍊，認真、負責又專注的態度，於2010年底開設的 pizzeria oggi，為台灣奠定了名牌等級的高品質 Pizza，也為餐飲市場帶來正宗義大利料理的風潮。

2014年成立 Pino 義大利燉飯專賣店，於2017年更名為 Pino Pizzeria Ristorante，致力於製作道地美味的義大利披薩、義大利麵、義大利燉飯，嚴格挑選食材及不使用任何化學添加物調味，崇尚天然地中海健康飲食，希望大家能吃得更美味，更健康。

Pino Pizzeria 主廚／林冠毅

在 Pizzeria Oggi 開啟義大利料理之路，在謝宜榮師傅的帶領下，十七歲開始接觸道地拿坡里披薩，至今已長達十餘年，從麵糰發酵技法到擀皮窯烤，在踏實的學習與長時間的經驗累積後，用自己的風格，烤出義大利人也能認可的口味。



熱衷於義大利麵與醬汁的搭配與運用在地食材創造出協調的風味，認為唯有醬汁與麵條兩者的美妙搭配下，才能做出義大利的經典滋味。在多年義大利料理的薰陶後，也曾轉戰法式料理餐廳，希望在看似不變的料理路上，增加更多樣的變化，期間更讓熬煮醬汁與高湯的技巧更上一層樓，也激盪出自己對料理更多想法。

2018年帶著更成熟的廚藝再次回歸到恩師的餐廳 Pino Pizzeria，擔任主廚職位。



兒童薄片披薩

份量：1 人份

材料：法蘭克福香腸 40g、冷凍薯條 20g、薄片披薩麵糰 100g、起司絲 60g
調味料：披薩番茄醬 60g

作法：

1. 將法蘭克福香腸切成段後，再將一邊切劃十字形的兩刀；烤箱預熱至攝氏二五〇度備用。
2. 起一油鍋，加熱至攝氏一八〇度，將香腸與薯條炸熟。
3. 將麵糰用擀麵棍擀成圓形的薄片麵皮，移入烤盤。
4. 塗滿披薩番茄醬，邊緣預留約一公分不塗。
5. 均勻鋪上起司絲，放入烤箱下層烤十分鐘後，再移到上層烤約五分鐘。
6. 再擺上炸好的香腸與薯條即可。

Chief's Tips：挑選孩子喜歡的食材，作出專屬於自己寶貝的特製披薩。



鹽酥雞薄片披薩

份量：1 人份

材料：去骨雞腿肉 100g、薄片披薩麵糰 100g、起司絲 60g、大蒜 10g、青蔥 20g

調味料：鹽 2g、白胡椒粉少許、唐揚炸粉 50g、水 50g

作法：

1. 去骨雞腿肉切塊；大蒜切片；青蔥切末；烤箱預熱至攝氏二五〇度備用。
2. 雞腿肉先加入鹽與白胡椒粉抓醃一下。
3. 唐揚炸粉先與水混合後，再放入雞腿肉塊。
4. 起一油鍋，加熱至攝氏一八〇度，將雞腿肉塊炸熟。
5. 將麵糰用擀麵棍擀成圓形的薄片麵皮，移入烤盤。
6. 均勻鋪上起司絲。
7. 擺上大蒜片、青蔥末，放入烤箱下層烤十分鐘後，移到上層烤五分鐘。
8. 取出，鋪上炸好的雞腿肉即可。

Chief's Tips：油炸溫度精準地掌握在攝氏一八〇度，就能炸出酥脆又不油膩的雞塊。



藍莓棉花糖星星披薩

份量：1 人份

材料：厚片披薩麵糰 180g、起司絲 30g、棉花糖 3g、核桃碎 5g

調味料：藍莓醬 60g

作法：

1. 烤箱預熱至攝氏二五〇度備用。
2. 將麵糰用擀麵棍擀成圓形的薄片麵皮。
3. 在麵皮最外圈，切八等份，開口深度為一·五公分。
4. 切口與切口中間放入適量的藍莓醬，中間鋪上起司絲。
5. 將麵糰兩邊捏起麵皮，小心包入藍莓醬。
6. 麵糰移入烤盤裡，並鋪放上棉花糖。
7. 放入烤箱下層烤十三分鐘後，移到上層烤五分鐘。
8. 取出後，撒核桃碎即可。

Chief's Tips：除了藍莓醬，也可以使用其他水果果醬替代，作出四季皆宜的美味甜點披薩。

