

## 西餐之母：意大利菜

有人问西餐之母是哪国菜？大部分人会说是法国菜，现在我郑重地告诉大家，西餐之母是意大利菜！意大利民族是一个美食家的民族，他们在饮食方面有着悠久历史，如同他们的艺术、时装和汽车，总是喜欢精心制作。意大利美食典雅高贵，且浓重朴实，讲究原汁原味。意大利菜系非常丰富，菜品成千上万，除了大家耳熟能详的比萨饼和意大利粉，它的海鲜和甜品都闻名遐迩。源远流长的意大利餐，对欧美国家的餐饮产生了深厚影响，并发展出包括法餐、美国餐在内的多种派系，故有“西餐之母”之美称。



意大利烹饪以世界精美菜肴著称，它与法国烹饪不同，具有自己的风格特色：  
**菜肴注重原汁原味，讲究火候的运用**

意大利菜肴最为注重原料的本质、本色，成品力求保持原汁原味。在烹煮过程中非常喜欢用蒜、葱、西红柿酱、干酪，讲究制作沙司。烹调方法以炒、煎、烤、红烩、红焖等居多。通常将主要材料或裹或腌，或煎或烤，再与配料一起烹煮，从而使菜肴的口味异常出色，缔造出层次分明的多重口感。意大利菜肴对火候极为讲究，很多菜肴要求烹制成六、七成熟，而有的则要求鲜嫩带血，例如：罗马式炸鸡、安格斯嫩牛扒。米饭、面条和通心粉则要求有一定硬度。

### 巧妙利用食材的自然风味，烹制美馐

烹制意大利菜，总是少不了橄榄油、黑橄榄、干白酪、香料、西红柿与 Marsala 酒。这六种食材是意大利菜肴调理上的灵魂，也代表了意大利当地所盛产与充分利用的食用原料，因此意大利菜肴能无出其右地被称为“地道与传统”。最常用的蔬菜有西红柿、白菜、胡萝卜、龙须菜、莴苣、土豆等。配菜广泛使用大米，配以肉、牡蛎、乌贼、田鸡、蘑菇等。意大利人对肉类的制作及加工非常讲究，如风干牛肉（Drybeef）、风干火腿（Parmaham）、意大利腊肠、波伦亚香肠、腊腿等，这些冷肉制品非常适合于开胃菜和下酒佐食，享誉全世界。



### 以米面做菜，花样繁多，口味丰富

意大利人善做面、饭类制品，几乎每餐必做，而且品种多样，风味各异。著名的有意大利面、匹萨饼等。具有不同形状和颜色的意大利面，斜状的是为了让酱汁进入面管中，而有条纹状的粉令酱汁留在面条表层上，颜色则代表了面条加添不同的营养素。红色面是在制面的过程中，在面中混入红甜椒或甜椒根，黄色面是混入番红花蕊或南瓜，绿色面是混入菠菜，黑色面堪称最具视觉冲击力，用的是墨鱼的墨汁，所有颜色皆来自自然食材，而不是色素。面条口味则以三种基本酱汁为主导，分别是以西红柿为底的酱汁，以鲜奶油为底的酱汁和以橄榄油为

底的酱汁。这些酱汁还能搭配上海鲜、牛肉、蔬菜，或单纯配上香料，就会变化成各种不同的口味。

