



意麵情迷 Luca Ciano

“Pasta is the star of dish”，簡單的一句話便道出 Luca Ciano 對意大利麵的熱愛程度！對這位來自米蘭，現為著名品牌“Barilla”的行政總廚來說，意大利麵不止是主角，還是意大利美食的靈魂。



“Pasta Expert”，這是 Luca Ciano 給我的第一個印象。原來作為一間擁有百多年歷史及世界著名意大利麵品牌—Barilla 的行政總廚，他除了對品牌產品瞭如指掌外，他對意大利美食也充滿熱情！從怎樣識別意大利麵的優劣、其型狀與醬汁的搭配、意大利地域美食的特點以至烹調的技巧，他絕不吝嗇，一一傾囊相授。

好的意大利麵是……

「在意大利，沒有什麼比意大利麵更有代表性！」對於這碟子上的主角，Luca 有很嚴謹的擇「麵」條件。「其實意麵的原材料，對其本身的味道、韌性及至天然顏色，均有很大的影響！像我們品牌的產品，全部用上上乘的杜蘭小麥，並以平均 80℃ 烘乾 6 至 12 小時，這樣製造出來的意麵才具韌性，才有「al dente」的口感！您大可看看煮麵的水，如果依然是清澈的，便表示意這是好質素的意麵。」他一邊細心地解釋，一邊展示湯勺中清澈的水。

簡單就是美

看似簡單的菜式，其實最是易學難精。幸好 Luca 說出一些基本烹調意麵的技巧，要煮一道正宗的意大利麵也並非難事。「要煮出意大利人要求的 al dente 意麵，必須記著這黃金比例：100 克意麵、1 公升水、10 克鹽。另外，千萬不要加油於水中及「過冷河」；因為這樣會使醬汁難於依附在意麵上，而沖水則會一并把味道及澱粉質也帶走，這是最基本煮意麵的守則。意大利人很尊重食材，而且非常重視味道的平衡，只要用上優質的材料，簡簡單單便能造出一道美味的意大利麵！」



Luca Ciano's Profile:

現為「Barilla」駐澳洲的行政總廚，曾任職於米蘭著名米芝蓮二星餐廳「Il Luogo di Aimo e Nadia」、倫敦「Millennium Gloucester Hotel」、巴黎「Relais & Chateaux」、澳洲「Sheraton on the Park」、「Cypress Lakes Resort」、「The Westin Sydney」等國際著名酒店。其間更在多次烹飪比賽中獲獎。

Warm Fusilli pasta salad with cherry tomato, celery, rocket and salted ricotta 螺絲粉暖沙律拌番茄及意大利芝士



Ingredients: (Serves 3)
 300gr Barilla Fusilli
 1/2 jar Barilla Basilico sauce
 1 spring onion, thinly sliced
 125gr cherry tomatoes, quartered
 10 fresh basil leaves
 1 handful rocket leaves
 1 celery stick, thinly sliced
 50gr grated salted Ricotta or Parmesan
 3 tbs extra virgin olive oil
 30gr sea salt, for pasta water (10gr to 1L of water)
 Sea salt and pepper to taste

Method:
 1. Bring 3L of water to the boil in a large pot.
 2. Once boiling, add salt and cook Barilla Fusilli for 11 minutes. Stir occasionally.
 3. In a large bowl, add olive oil, basil, spring onion, cherry tomato, celery and season.
 4. Once the pasta is cooked, drain and tossed into the bowl with all the ingredients.
 5. Then add Barilla Basilico sauce, rocket and mix well.
 6. Serve with salted Ricotta or Parmesan and a drizzle of extra virgin olive oil on top.

材料：(3人份)
 百得阿媽螺絲粉..... 300克
 百味羅勒紫蕃茄意大利粉醬..... 半瓶
 大蔥(切幼條)..... 1條
 車厘茄(每粒開4份)..... 125克
 新鮮羅勒葉..... 10片
 火箭菜..... 1把
 芹菜(切幼條)..... 1條
 意大利咸羊奶芝士碎或 巴馬臣芝士碎..... 50克
 特純初榨橄欖油..... 3湯匙
 海鹽、煮意粉用(每1公升水加10克鹽)..... 30克
 海鹽及胡椒調味用

做法：
 1. 把3公升清水注入大鍋內煮沸。
 2. 水沸後，放入鹽。加入百得阿媽螺絲粉煮11分鐘，不時攪拌。
 3. 於大碗內，加入橄欖油、羅勒葉、大蔥、車厘茄及芹菜，下海鹽及胡椒調味備用。
 4. 螺絲粉煮熟後，瀝水，放入大碗內與所有材料拌勻。
 5. 然後加入百味羅勒紫蕃茄意大利粉醬及火箭菜拌勻。
 6. 撒上意大利咸羊奶芝士碎或巴馬臣芝士碎及特純橄欖油即可享用。



Bavette alla Genovese with prawns, potatoes and green beans 鮮蝦扁意粉拌羅勒香草醬



Ingredients: (Serves 3)
 300gr Bavette pasta
 1/2 jar Barilla Pesto Genovese
 1 garlic clove, crushed
 1 shallot, thinly sliced
 12 each, (raw) prawns, peeled and veined
 1 potato, sliced (French fries shape, 0.5cm thick)
 100gr green beans, sliced
 Some extra virgin olive oil
 30gr sea salt, for pasta water (10gr salt to 1L of water)
 Sea salt and pepper to taste

Method:
 1. Bring 3L of water to the boil in a large pot.
 2. Once boiling, add salt and cook Barilla Bavette for 8 minutes. Stir occasionally.
 3. When cooking pasta for 3-4 minutes, add the potatoes into the pasta water. After another 2-3 minutes, also add green beans into the pasta water.
 4. In a large frying pan, cook the garlic and shallot in a little oil. Once golden, add the prawns, a little salt and pepper and gently cook for a few minutes. Remove from heat and set aside.
 5. Drain the pasta, potatoes and beans, reserving a little of the pasta water and add to frying pan to finish cooking.
 6. Once the prawns are cooked and the excess liquid has been absorbed, remove from heat and add Barilla Pesto Genovese sauce. Mix well to coat pasta evenly.
 7. Serve immediately with a drizzle of extra virgin olive oil.

材料：(3人份)
 百得阿媽扁意粉..... 300克
 百味羅勒香草粉醬..... 半瓶
 蒜瓣(拍碎)..... 1瓣
 青蔥(切幼條)..... 1條
 鮮蝦(去殼，去腸)..... 12隻
 薯仔(切成薯條形，約0.5厘米粗)..... 1個
 法蓮豆(切幼條)..... 100克
 特純初榨橄欖油..... 少許
 海鹽、煮意粉用(每1公升水加10克鹽)..... 30克
 海鹽及胡椒調味用

做法：
 1. 把3公升清水注入大鍋內煮沸。
 2. 水沸後，放入鹽。加入百得阿媽扁意粉煮8分鐘，不時攪拌。
 3. 意粉煮至3-4分鐘後，加入薯仔同煮；至最後6-7分鐘，加入法蓮豆同煮。
 4. 另取大平底鍋加入少量油，下蒜瓣及青蔥略炒至金黃色，然後加入鮮蝦、鹽及胡椒調味，略煮數分鐘後離火備用。
 5. 完成後，把意粉、薯仔及法蓮豆倒出，瀝水，並留起一些煮意粉的水；將以上材料一同加入煮蝦的平底鍋繼續煮。
 6. 當蝦煮熟及收汁後，離火加入百味羅勒香草粉醬，並和扁意粉拌勻。
 7. 拌入少許橄欖油即可享用。

