

意大利粉的种类很多,除了粗细之分,还有长短之分,今天Chan仔做的意大利菜,就以短通心粉中的短管面来入馔,它中空呈直管,外表压有条纹。Chan仔说,这种通心粉有耐久煮、有嚼劲、可煮汤或炒食等特点,尤其用培根和淡奶油烹调后,通心粉饱吸了两者的香味,QQ的口感,让人一吃难忘!

## 培根意式通心粉

### 烹制材料

(四人份)

**材料:**意大利通心粉(250克)、培根(3片)、鸡腿菇(100克)、四季豆(100克)、蒜末(半汤匙)、清鸡汤(1杯)

**调料:**黄油(1汤匙)、淡奶油(1/2杯)、盐(2汤匙)、白胡椒粉(1/5汤匙)



**1** 培根切成片,蒜末末;四季豆撕去老筋,洗净切成段;鸡腿菇洗净,斜切成块。



**2** 烧开半锅水,加入1汤匙盐,四季豆焯1分钟至变色,捞起过冷河沥干水。



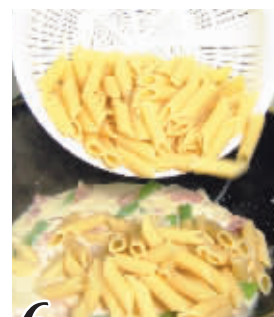
**3** 烧开半锅水,加入1汤匙盐,放入意大利通心粉以中火煮8分钟,捞起过冷河沥干水。



**4** 烧热1汤匙黄油,炒香蒜末和培根片,先倒入四季豆拌炒30秒,再倒入鸡腿菇炒匀,注入1杯清鸡汤煮沸。



**5** 加入1/4汤匙盐、1/5汤匙白胡椒粉和1/2杯淡奶油调味,以中小火煮至沸腾。



**6** 倒入煮好的意大利通心粉炒匀,续煮1分钟入味,便可上碟。



今日厨神: Chan 仔  
职业: 大学生 & 舞蹈老师  
星座: 巨蟹座  
身高: 176 厘米  
摄影/撰文: 郑巧云

场地提供: 欧派橱柜

新浪广东美食频道主办、信息时报协办大型活动“DIY 串串 SHOW”现火热报名中,精品私房菜不断上演。从即日起,登陆新浪广东站报名,上传你的私房菜谱,组成菜谱串串 SHOW,角逐“串烧大王”,赢五千元大奖。详情登录 <http://eat.gd.sina.com.cn/>

sina 新浪广东美食  
eat.gd.sina.com.cn

### 厨神贴士

1、煮意大利通心粉用黄油、淡奶油来炒制,可使其吸收两者的香味,吃时味道更佳。

2、培根带有一定的咸味,应一边试味一边下调料,由于通心粉本身无味,倒入锅中会冲淡食材的味道,可偏咸一点。

3、应用加盐的沸水来

煮通心粉,煮8分钟左右捞起一根截断,以四周呈半透明状,中间有白点为已熟的标准。

4、应选用进口的通心粉,它可耐久煮,且韧性强,口感会QQ的,还有嚼劲,将煮好的通心粉倒入锅中,还要续煮至入味才可。

### 厨神招募中……

有意挑战厨艺的俊男、美女请将你的姓名、电话和个人玉照,以“厨神报名”为邮件标题,发E-Mail至: [puxin@xxsb.com](mailto:puxin@xxsb.com) 报名。

### 同捞同煲

#### 冬虫草花胶鸡汤

**材料:**花胶3两,冬虫草25克,老鸡半只,火腿50克,盐少许

**烹制方法(三人份):**

1、花胶洗净,用清水浸泡一小时,捞起沥干水;冬虫草洗净备用。

2、洗净光鸡,放入沸水中氽烫去异味,捞起沥干水待用。

3、炖盅内注入适量清水,放入花胶、老鸡、火腿和冬虫草,加盖以小火隔水慢炖2小时,揭盖加盐调味即可。

**功效:**花胶有滋阴补肾、养肝润肤和美白抗皱之功,冬虫草具有补肺、补肾和护肝养肝之效。秋冬常饮此汤,除了有滋补身体的作用,还可起到滋润皮肤、消除皱纹等养颜效果。

### 冷知识

#### 养颜滋补品——花胶

花胶,即鱼肚,是各类鱼鳔的干制品,以富有胶质而著名,它素有“海洋人参”之誉,是“鲍参翅肚”里的“肚”,属海八珍之一。

**花胶功效:**花胶含有丰富的蛋白质、胶质等,有滋阴、固肾的功效,可助人体迅速消除疲劳、对术后伤口恢复和产妇产后滋补很有帮助,常食花胶,还有养颜美肤抗皱和抗衰老的功效,是妇女滋补养颜的佳品。一般而言,怀孕4至5个月便可食用,临生产前可多吃几次,这样产后便会舒服些。此外,外科手术后4~5日,亦可进食花胶,伤口会愈合得好些。

**花胶种类:**花胶可分成广肚、花胶与札胶三种,身价由每斤几百元至

几千元不等。顶级花胶有正宗黄花胶和白花胶之分,一般市面上很少见到。黄花鱼肚有很多名称,如原只鱼鳔未剖开加工成圆筒形的称为筒胶,体形较小而薄的称为吊片,数片鲜鳔黏搭而成的体厚片大、但不十分透明者为搭片、块胶,加工成带形的名长胶、带胶等。

**花胶选购:**花胶乃老鱼所出的厚鱼鳔,有黄鱼的黄花胶,鱈鱼的白花胶,鳘鱼的鳘鱼胶,干品色泽金黄通透,举起朝光细看,可见皱折与白色细纹,故称“花胶”。花胶以广东的“广肚”为最佳,福建的“毛鱼肚”较次于“广肚”。鱼肚一般张大体厚,色泽明亮者为上品;张小质薄,色泽灰暗者为次品;色泽发黑者已变质,不可食用。