



BOCCONIUNIVE RSITY

2019 Fall

義大利麵食譜

政大風管所 古乙辰

Carbonara 食譜

這份食譜是義大利友人 Lidia 傳授給我的。算是一道義大利的家常義大利麵，常常聽到學生之間如果是做義大利麵的話，通常都是做這一道，不過我在台灣吃過的跟在義大利吃到的很不一樣，所以分享給大家～

Carbonara 如果是直接丟到 google 翻譯的話，就是培根蛋麵。材料也非常簡單，大家在國外可以去超市買來做做看！（或請你的義大利友人教你一起做來吃！）

● 材料

1. 義大利麵：長得細細的那種麵，可以選 No.5 或 No.7
2. 起司：可以選帕瑪森或是 Grana Padano，一大塊和手掌一樣大的大約為 4 人份
3. 培根：超市買的那種已經切成小塊小塊碎碎的那種最方便
4. 雞蛋：就是雞蛋，一人份為一顆。
5. 胡椒粉：就是胡椒粉



● 作法

1. Pasta 部分：

在鍋子裡面倒水，把水煮到大滾後丟入義大利麵，然後依照包裝指示的時間烹煮。煮完後把麵撈起來，瀝乾。

2. Sauce 部分：

取一顆蛋，打成蛋液，然後把整塊 Grana Padano 起司拿去刨成細細碎碎的，刨到很多很滿的量（這道菜主要的鹹味來自起司，沒有另外加鹽巴嘍），然後加入胡椒粉，再把這些東西混合均勻。

Sauce 應該要看起來非常 Creamy，然後切記不可以把醬汁拿去煮！！所以是吃生蛋！

3. Bacon 部分：

用初榨橄欖油，將培根煎至表面金黃。

4. 完成！

將 1. 2. 3. 同時放入鍋中，以非常低的溫度（小火）來加熱，重點是指加熱 5 秒，所以就是把東西喇在一起，就完成了！

