

報章  
Press

蘋果日報

Apple Daily

刊登日期  
Publish Date

2014-04-12

標題  
Title

手製意粉 一麵解鄉情

相關德國寶產品  
Related Product(s)

自家製百變麵糰麵條機 PAM-181

Automatic Dough & Noodle Maker PAM-181



■曾旅居意大利的 Esther(左) 對手做意粉念念不忘，回港後不時相約意大利太太 Chiara(右) 一起弄來吃。

# 手製意粉 一麵解鄉情

手製意粉的材料只不過是雞蛋、麵粉和水，但其矜貴之處在於心思及時間。平民松露女王區碧玲 (Esther) 也坦言在意大利旅居期間，叫她最為難忘的，就是意大利媽媽的祖傳手做意粉，那 al dente 的口感，是機製無法做到的。於是，在香港她仍不時相約居港的意大利太太，一起手做意粉。其中 Chiara 最擅長的便是意大利國寶 Pasta，她懂得將麵糰變化，做成的粗麵、寬條麵等，看似簡單但滋味無窮，吃在口中卻暖在心頭，她亦靠這些手做美味來維繫一家人的感情。

記者：區佩嫦 攝影：陳永威、陳國良、黃子偉

## 手做扁麵配 Ragu 醬汁

Chiara 的招牌作，沒有肉醬般啖啖肉，反而帶肉香亦帶甜香，而做出的粗麵則掛滿醬汁，

印象中每位意大利媽媽也是入廚高手，燉、煮、煎、炸菜式，甚至 pizza、pasta 樣樣皆能，pasta 當中



## 製麵機六款模券



圓麵  
做日式拉麵、中式油麵、意大利粉等

扁麵  
做上海扁麵、烏冬、意式扁麵等



寬麵  
做意式扁麵、刀削麵等



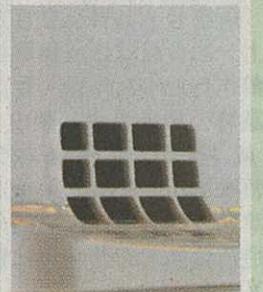
幼麵  
做天使麵、蝦子麵等



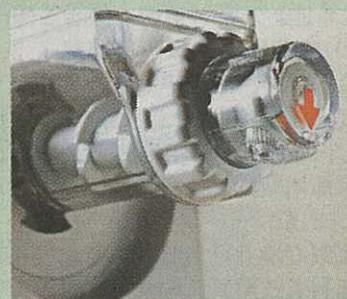
■德國寶百變麵糰麵條機 \$2,880



■機身按鈕簡單易用，想搓揉、出麵或吹風，一按即可。



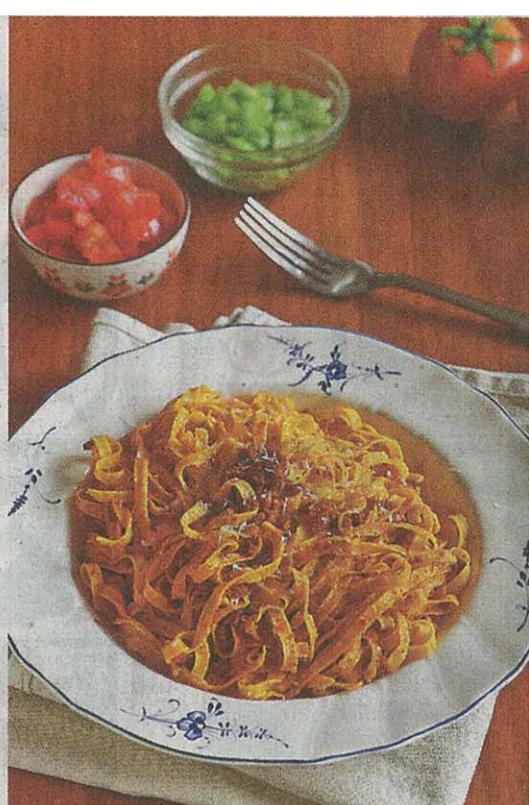
■內置吹風機，自動將麵條風乾，以免麵條結成一團。



■出麵桿猶如攪肉機般，將麵糰帶至模杯中，以便出麵。

## 製麵

自問廚藝天份欠奉，但又想自製意粉？並非沒辦法。早前德國寶推出了一部麵糰麵條機，只要將蛋、麵粉、水等一併加進機中，便會自



材料：00 麵粉 200 克、意大利蛋 2 隻、鹽少許  
醬汁材料：洋蔥粒 / 番茄粒 2 湯匙、甘筍粒 / 西芹粒各 1 湯匙、茄醬 2 湯匙、免治牛肉 6 湯匙、水 / 鹽 / 黑胡椒適量

#### 做法

① 以麵粉堆成小山丘，挖洞下鹽、蛋拂勻，搓約 10-15 分鐘成滑身麵糰。



② 將麵糰以保鮮紙包好，放入雪櫃冷藏 15 分鐘，讓麵糰休息以鬆筋。



③ 取出麵糰，用壓麵機重複將麵糰壓平至約 0.5 厘米厚，可中途將之切開，分批壓平。

④ 用壓麵機將麵皮切成粗麵條狀，略風乾即可。

⑤ 做醬汁，小鍋中下橄欖油，加洋蔥粒、西芹粒、甘筍粒、番茄粒、免治牛肉炒勻，下茄醬、水拌勻，以細火煮四小時。中途可加水以免煮乾。



⑥ 煲一鍋滾水下少許鹽，煮麵條約 2 分鐘。同時燒熱鑊下橄欖油、醬汁炒香，加入已隔水的麵條，拌勻即可。



#### 小貼士：煮麵條用深鍋

煮意粉宜用深鍋，以約 4 公升水煮二人份量的麵條，讓意粉有足夠空間流動。煮麵條只需加鹽，加橄欖油是港式做法。

貓耳朵等等完全無難度。自言從小已懂得下廚的意大利媽媽 Chiara Cappa，絕對是入廚高手，任何傳統的手做 Pasta，講得出做得到，看過她那搓麵糰的手勢，輕柔中帶點勁度，若換成是古代，我相信 Chiara 是位擁有絕世武功根底的世外高人。Chiara 三年前跟家人來港定居，雖然英文不太靈光，亦不懂廣東話，卻極喜歡香港的生活，「香港給人活力充沛的感覺，雖然面積細細，卻能找到不少意大利食材，pasta、pizza 也能做出地道口味。」而她與家人便靠手做 pasta 來一解思鄉之情。



#### Chiara Cappa

來自意大利北部 Mantova 小城，身為兩子之母，最擅長做各式 pasta。

### 母親秘方 麵粉丘內拂蛋

以我的認知，pasta 於意大利南北兩地各有不同，北部生活較為富裕，pasta 中多混入蛋，反之南部較窮困，一般不下蛋的，真的嗎？「對呀！一看人家的 pasta 便知他來自南部還是北部，因為 pasta 下蛋後不耐放，所以南部會不下蛋以便存放。其實醬汁及用料亦南北有別，北部多以豬、牛肉類為主，南部因盛產海鮮故多以此入饌，而醬汁亦較多。」作為意大利媽媽，總有自己的家傳食譜，Chiara 亦不例外。她還記得小時候，經常伴着媽媽做菜，那時的視線剛剛是媽媽雙手的高度，看着媽媽一搓一揉便做出各式 pasta，感覺奇妙。Chiara 將堆成小丘的 00 麵粉挖洞，打下蛋，加少許鹽，以又在洞內即席把蛋拂勻，邊拂邊以手推着麵粉邊，以免蛋液流出小丘外，為何會不先將蛋拂勻？「這是我家族的做法，我亦沒有深究原因，哈！通常 100 克麵粉下一隻雞蛋，而做 pasta 一般用 00 麵粉及 Semola 麵粉，比例為 8:2，我只愛用 00 麵粉，做出的 pasta 會較滑，但韌度不大，這是最喜愛的口味。」而我相信這種口味，便是媽媽留下來的味道，是嗎？Chiara 笑而不答。我目不轉睛地看着 Chiara 搓揉着麵糰，她雙手的動作，像鋼琴家在三角琴前演奏，又像陶瓷家將陶土慢慢塑形，陰柔並重，麵糰在她的雙手間舞動着，像變魔術般，一瞬間便成為了麵糰。

### 濃香 Ragu 煮足四小時

將麵糰變成 pasta，Chiara 堅持要薄要乾身，「Pasta 須輾至 0.5 厘米薄，很多人會在做好的 pasta 面撒下大量麵粉令其乾身，我則堅持自然風乾，少用麵粉，以免太漿口。」對於醬汁，Chiara 最愛家鄉的 Ragu 醬汁，這醬以洋蔥粒、甘筍粒、西芹粒、番茄粒、免治牛肉、茄醬等煮足四小時，「中途要不停加水及攪拌，所有蔬菜及牛肉都融合其中，味道鮮甜，我會一次過煮一大鍋，以玻璃瓶盛載放入雪櫃，每次用數湯匙。」除了 Ragu 醬外，Chiara 另一最愛是做寬條麵配搭野豬肉，味道更佳！吃下 Chiara 的愛心意粉，即時愛上 Ragu 醬汁，比番茄肉醬的味道更濃厚，隱隱還帶點甜味，襯托着掛着醬汁的 pasta，蛋香夾雜着肉香，絕對是最佳的享受！

場地提供：Donna Dolce



鋸齒  
做曲奇餅



通心  
做通心粉及長通粉

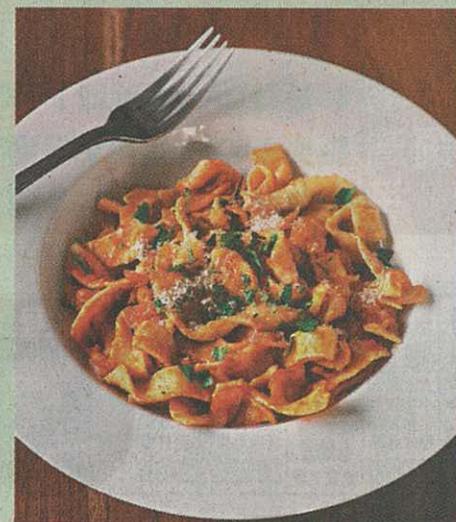


## 現代勞

## 十分鐘有得食

這部麵條機亦深感興趣，用了個多月，發覺好壞參半。看着 Esther 把麵粉、雞蛋混合物放入機內，機中的小葉將麵粉慢慢拌勻，在三數分鐘內已一下一下地拌得均勻，比用手搓揉，的確省下不少力氣，在麵桿與模杯的配合下，更做出闊條麵，沒想到不到十分鐘便有 pasta 吃了！不過麵條較為厚，「的確是較厚，但可配合模具做到家中不能做到的通心粉，便值得一讚！」Esther 拿着麵解釋，她坦言麵糰無充份休息，做出來會較韌。「可在搓揉麵糰後，先取出放入雪櫃略鬆筋才放回機中出麵，效果會更佳。」另可以水代替部份份量，因蛋帶韌性，麵糰用全蛋又沒足夠休息的話，入口自然較韌。另外，做通粉時要注意，如中途將麵條剪開的話，通粉位便會黏在一起，最好把機放高一點，預留一點位置，令麵條整條過，通心才會 perfect！

### 機做扁麵配 Ragu 醬汁



材料：00 麵粉 160 克、Semola 麵粉 40 克、蛋 80 毫升、水 30 毫升、油 / 鹽各少許

#### 做法

- ① 將麵粉放入機中，蓋上蓋，按開關及「搓揉」鍵，加入蛋及水混合物。
- ② 待 5 分鐘完成搓揉後，取出蓋部的隔板，再按「出麵」鍵，可以板手輔助把麵糰推入出麵桿。
- ③ 一出麵條，出風位會自動吹乾麵糰，宜以手及木薯粉配合，以免麵條結成一團。（製作配 Ragu 醬汁的其他步驟可參照左面示範。）

