

美味
关系

THE TASTE OF
FOUR SEASONS
IN ITALY

意大利岁时日记

人文情谊

生活哲学

【意】马里诺·安托尼奥 (Marino D'Antonio) 著

张际星 译

意大利的 四季滋味



中国工信出版集团

电子工业出版社
http://www.phei.com.cn

融汇爱与专注的四季家常美味

生命中重要的时刻和回忆，都发生在餐桌上

AL CARISSIMO
GIOVANNI CON
STIMA ED AFFETTO



Buon Appetito

意大利的四季滋味

[意] 马里诺·安托尼奥 (Marino D'Antonio) 著
张际星 译

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING



FRITTO MISTO
MIXED FRIED SEAFOOD

香脆什锦炸海鲜

海鲜及酱汁

银鱼 400 克
鱿鱼 200 克
扇贝 400 克
中等大小的虾 300 克
橄榄油 20 克
辣椒 2 个
大蒜 2 瓣
番茄酱 100 克
蛋黄酱 100 克
小葱 1 小段
腌渍水瓜柳 40 克
红椒 50 克
柠檬 2 个 (1 个挤汁)
油 (油炸用) 2 升

Seafood and sauces

400g white bait
200g calamari
400g scallops
300g medium-sized shrimps
20g olive oil
2 chillies
2 garlic cloves
100g tomato sauce
100g mayonnaise
1 small shallot
40g capers in vinegar
50g red peppers
2 lemons, 1 juiced
2L oil, for deep frying

面糊

面粉 200 克
盐适量
小苏打适量
蛋白 1 个
橄榄油 20 克
冰气泡水 25 毫升

For the batter

200g flour
Salt, to taste
Baking soda, to taste
1 egg white
20g olive oil
25ml cold sparkling water

海 鲜 将银鱼洗净。将鱿鱼头和身体切开，再切片，放入冰箱冷藏。扇贝切片。虾去壳，如果你喜欢，可保留虾尾。

Prepare the seafood Clean and prepare the white bait. Slice the calamari, separate the heads from the bodies, and keep in the fridge. Cut the scallops into slices. Remove the shell from the shrimps, keeping the tail on, if you like.

酱 汁 辣味番茄酱：在平底锅中加入橄榄油、辣椒和大蒜，再加入番茄酱，熬煮 30 分钟，静置冷却。
水瓜柳酱：把小葱和红椒切成小丁，加入柠檬汁（1 个）、水瓜柳和蛋黄酱，混合均匀。

Prepare the sauces For the spicy tomato sauce, heat the olive oil in a pan with the chillies and garlic, add the tomato sauce, and cook for 30 minutes. Serve cold.
For the caper sauce, chop the shallots and the red pepper into fine brunoise, then mix together with the lemon juice, the capers, and the mayonnaise.

海鲜制作 制作面糊：把面粉、盐和小苏打放在碗内，再加入蛋白、橄榄油、冰气泡水，用搅拌机搅拌 1 分钟。
炸锅内放油，加热至 180°C ~210°C。将鱿鱼、扇贝、虾、银鱼裹上面糊后逐一放入锅中炸至金黄。炸好后捞出，放在吸油纸上沥油。
将海鲜放入盘中，用柠檬和两种酱汁点缀。

Prepare the batter and fry the seafood Place the flour, salt, and baking soda in a large bowl. Add the other ingredients, and then mix well for a minute with a blender.
Heat the oil to 180°C ~ 210°C. Cook the seafood in the following order, passing them quickly through the batter and then frying until golden brown: calamari, scallops, shrimp, and white bait. Once the seafood is cooked, place it on some kitchen paper to absorb any excess oil.
Plate the seafood and garnish with lemon and the two sauces.





意大利托斯卡纳多菲酒庄

天地匠心 春秋佳酿



温润气候

多菲酒庄坐落在意大利最负盛名的葡萄酒产区托斯卡纳大区，两片共 10 公顷的葡萄园依比萨丘陵的斜坡而立，既有利于排水，又不易积聚冷空气，光照条件也优于平地，是栽培葡萄的最佳地块。周围环绕着一大片已经设立了几十年的自然保护区，这些茂密的树林又起到了调节微气候的作用。主葡萄园 Poggio di Galletta 在 1869 年已有记载，最早属于中世纪古堡 Lari 小城中的贵族所有。

托斯卡纳大区是典型的地中海气候，夏季在副热带高压控制下，气流下沉，气候炎热干燥少雨，云量稀少，阳光充足，这也是大名鼎鼎的“托斯卡纳艳阳”的来历。冬季受西风带控制，气候温和，最冷月份的气温在 4°C ~10°C 之间，降水量丰沛。



土壤条件

Giacomo Tachis 博士的名言，直到今天都是多菲酒庄管理的核心理念：“优质的葡萄酒诞生在田间，而不是酒窖里”。同其他顶级名庄一样，多菲酒庄把最大的精力和资源放到了葡萄园的培育和管理上。

在升级项目启动之前，葡萄园里有着现存 70 年以上的各种葡萄藤，有意大利本土品种大桑娇维塞，也有梅洛和品丽珠这些大家熟悉的品种。项目团队为了最大限度地保留本地风土，采用了混合选择法 (massal selection)，精心挑选了最优质的葡萄藤进行重新扦插培育。如今，葡萄园里的绝大多数葡萄藤都超过 20 年的历史了。



酿造与陈年

多菲酒庄的白葡萄酒为去皮去梗发酵，红葡萄酒则是带皮去梗发酵。全部采用中性人工酵母启动发酵，保证发酵的稳定性和完成度。

新酒在完成初步发酵以后糖分完全分解成酒精，此时的红葡萄酒还需要经过一次轻柔的压榨环节，将带皮发酵的果皮和酒液进行分离。接下来就进入苹果酸—乳酸发酵 (MLF) 过程，令葡萄酒的口感得到进一步的优化。全部发酵过程中，酒的温度始终控制在 20°C 上下。

在陈年的过程中，根据实际情况，一年中还会进行多次的换桶工作。分装在不同容器或橡木桶中的酒液会逐渐产生一些细微的差异，各个桶的蒸发速度也不同，因此需要定期换桶和混合，同时以自然方法去除杂质，用非过滤的方法让酒液变得越来越纯净。

多菲酒庄的装瓶流程非常细致复杂，酒庄会选择晴天、气候干燥、月亮下行的时间，保持酒温在 20°C，从而保证酒的体积后续不会产生剧烈变化。酒塞和酒在装瓶时保持 14 毫米间距，装瓶之后先直立摆放，等酒塞在 3~5 天完全贴合瓶口之后再改为平行摆放，尽量避免因过早横放导致的漏液问题。



在浩瀚的葡萄酒世界里，多菲酒庄不媚俗，不盲从
认认真真自己的事，安安静静酿自己的酒
纯粹、清澈、天然、真实、自我、执着
把握住生命中最重要的事物，一起品味杯酒人生



关注“多菲酒庄”微信公众号，了解更多资讯



RICCIOLA
SEARED AMBERJACK WITH SEASONAL
VEGETABLES

烤黄狮鱼和时令蔬菜

| | |
|-----------------|---|
| 新鲜黄狮鱼 800 克 | 800g fresh Amberjack |
| 橄榄油 40 克 | 40g olive oil |
| 大蒜 1 头 | 1 garlic clove |
| 百里香适量 | Thyme, to taste |
| 茴香头 300 克，切块 | 300g fennel bulbs, julienned |
| 茴香籽 1 咖啡匙 | 1 tsp fennel seeds |
| 橙子 1 个 | 1 orange, juiced |
| 混合叶菜 50 克 | 50g mixed leaves |
| 意大利黑醋 2 汤勺 | 2 tbsp balsamic vinegar |
| 豌豆 50 克 | 50g green peas |
| 白芦笋 50 克，切豌豆大的丁 | 50g white asparagus, pea-sized dice |
| 绿芦笋 50 克，切豌豆大的丁 | 50g green asparagus, pea-sized dice |
| 芹菜梗 50 克，切豌豆大的丁 | 50g celery, white part only, pea-sized dice |
| 柠檬汁 20 克 | 20g lemon Juice |
| 去核绿橄榄 50 克 | 50g pitted green olives |
| 盐适量 | Salt, to taste |
| 白胡椒适量 | White pepper, to taste |



茴香酱

将黄狮鱼清洗干净，把鱼肉切成每片约 80 克的薄片，保留鱼皮，放入冰箱冷藏。
锅中放入 1 勺橄榄油、1 瓣大蒜、少许百里香，放入茴香头块和茴香籽，煮几分钟后挤入橙汁，慢炖 20 分钟，如果汁水少了，就适量加水。
煮好后冷却，将混合物放入搅拌机中搅打，直到呈现奶油质地，备用。

Prepare the fennel purée

Wash and clean the Amberjack. Cut into thin pieces weighing about 80g each, keeping the skin on. Set aside in the fridge.
Heat a spoonful of olive oil in a pot and add the garlic and thyme. Add the fennel bulbs and the fennel seeds, and cook for a couple of minutes. Add the orange juice and stew gently for 20 minutes. If it gets too dry, add a little water.
Let the fennel cool down and blend to a purée in a food processor. Strain it and keep on one side.

制作

中火加热不粘锅，在黄狮鱼片上刷上橄榄油，撒上盐和白胡椒，将鱼在锅中带皮煎 30 秒，然后翻至另一面煎，煎好后将锅从火上移开并保持热度。
在大碗里将混合叶菜、盐、白胡椒、橄榄油和意大利黑醋拌匀。
在另一个碗里放入豌豆、白芦笋、绿芦笋、芹菜根、绿橄榄，与柠檬汁、盐和白胡椒充分搅拌。
在盘子里放两勺茴香酱，上面放一片黄狮鱼，再放上一层混合蔬菜，最后放上适量混合叶菜。

Prepare the dish

Place a non-stick pan over a medium heat. Brush the amberjack slices with olive oil, salt, and white pepper. Cook the fish for 30 seconds with skin side down, then flip over and remove from the heat. Keep warm.
In large bowl, prepare the mixed leaves with salt, white pepper, olive oil, and balsamic vinegar.
In another bowl, toss the diced vegetables with lemon juice, salt, and white pepper.
Put two spoons of fennel purée on each plate and top with a slice of Amberjack. Cover with the diced vegetables and top the plate with some mixed leaves.

SPAGHETTI ALL'ASTICE

SPAGHETTI WITH NORMANDY LOBSTER

AND CHERRY TOMATOES

黄金意面配诺曼底蓝龙虾及樱桃番茄

| | |
|---------------|-----------------------------|
| 诺曼底蓝龙虾 1 只 | 1 Normandy blue lobster |
| 特级初榨橄榄油 100 克 | 100g extra virgin olive oil |
| 百里香适量 | Thyme, to taste |
| 大蒜 2 瓣 | 2 garlic cloves |
| 白兰地 30 毫升 | 30ml brandy |
| 樱桃番茄 200 克 | 200g cherry tomatoes |
| 龙虾高汤适量 | Lobster stock, to taste |
| 意大利面 500 克 | 500g spaghetti |
| 干乌鱼籽 20 克 | 20g bottarga |

制 作 将龙虾放在沸水里煮 3 分钟，然后放入冰水里冷却。去掉龙虾壳和内脏，再把虾钳和虾尾中的肉取出。
平底锅中加入橄榄油、大蒜和百里香，当大蒜煎至金黄时，将百里香取出，放入龙虾肉，翻炒 30 秒。淋上少许白兰地，然后将龙虾肉取出备用。锅中加入樱桃番茄和适量龙虾高汤。
另取锅，将意大利面放入水中煮 9 分钟。将意面捞出，放入刚炒好的酱汁锅中，再放入龙虾肉拌匀。摆盘时淋上少许橄榄油，点缀少许干乌鱼籽即可。

Prepare the dish Boil the lobster for 3 minutes and then place in a bath of iced water. Remove the shell and the intestines, and then set aside the claw and tail meat.
Heat the olive oil in a sauté pan with the thyme and the garlic. When the garlic is golden, remove the herbs and cook the lobster meat for 30 seconds. Sprinkle with brandy and remove the lobster from the pan and set aside. Now, add the cherry tomatoes and some lobster stock.
Boil the spaghetti for 9 minutes in another pot, and then add the spaghetti to the sauce pan. Add the lobster meat and mix well. Finish the pasta with some olive oil and some freshly grated bottarga.





FILETO DI MANZO E PORCINI
ROAST AUSTRALIAN BEEF TENDERLOIN
WITH PORCINI MUSHROOMS

香烤澳洲牛柳及新鲜牛肝菌

| | |
|--------------|---------------------------------------|
| 澳洲和牛里脊 800 克 | 800g wagyu beef tenderloin |
| 新鲜牛肝菌 400 克 | 400g fresh porcini |
| 黄油 200 克 | 200g butter |
| 大蒜 2 瓣 | 2 garlic cloves |
| 土豆 200 克 | 200g potatoes |
| 牛奶 50 毫升 | 50ml milk |
| 迷迭香 20 克 | 20g rosemary |
| 牛肉酱汁 100 克 | 100g beef sauce |
| 橄榄油适量 | Olive oil, to taste |
| 盐适量 | Salt, to taste |
| 现磨黑胡椒适量 | Freshly ground black pepper, to taste |



制 作

将和牛里脊切成4份，每份200克。用盐、黑胡椒调味后，放入冰箱冷藏。

将牛肝菌切成0.5厘米厚的片，放入平底锅中，加入少许黄油和大蒜，煎至上色，然后从锅中取出，备用。

制作土豆泥。先将土豆放在烤盘中，加适量盐和少量水，放入烤箱200°C烤制，当土豆变软时即可取出，去皮。用捣碎器将土豆捣碎，然后放入一口小锅中，加入温热的牛奶和黄油，搅拌至质地均匀、顺滑。

把余下的黄油、橄榄油和迷迭香一同放入平底锅中炒出香气，再把和牛里脊放入锅中，煎至您喜欢的熟度，然后在和牛里脊上涂抹黄油。

在盘中放上一勺土豆泥，再放上牛肝菌与和牛里脊，然后淋上牛肉酱汁，撒上适量盐。

Prepare
the dish

Cut the wagyu beef tenderloin into four 200g pieces. Season well with the salt and the black pepper, and keep in the fridge.

Cut the porcini into 0.5 cm-thick slices. Roast the porcini in a sauté pan with a little butter and some garlic until they take on a nice colour and then remove from the pan and set aside.

Prepare the mashed potato. Cook the potatoes in the oven at 200°C with some salt and a bit of water in an oven tray. When the potatoes are soft, remove from the oven and peel them. Pass through a masher. Place the mash in a small pot with the warm milk and the butter and mix until nice and fluffy.

Heat the remaining butter, the olive oil, and the rosemary in a sauté pan and roast the wagyu beef tenderloin until cooked to your liking, using a spoon to baste with the butter.

Place a spoon of mashed potato on a plate along with the roasted porcini and the tenderloin, then finish the dish with beef sauce and salt.



BRASATO DI MANZO E POLENTA
BRAISED SHORT RIBS, POLENTA
AND MARSALA SAUCE

炖牛小排、玉米糊及玛莎拉酱

| | |
|--------------|---------------------------------------|
| 红葡萄酒 500 克 | 500g red wine |
| 玛莎拉葡萄酒 500 克 | 500g Marsala wine |
| 特级初榨橄榄油 60 克 | 60g extra virgin olive oil |
| 芹菜 200 克 | 200g celery |
| 胡萝卜 200 克 | 200g carrots |
| 洋葱 200 克 | 200g onions |
| 牛小排 1 公斤 | 1kg beef short ribs |
| 芥末适量 | Mustard, to taste |
| 盐适量 | Salt, to taste |
| 现磨黑胡椒适量 | Freshly ground black pepper, to taste |
| 小牛肉高汤 500 毫升 | 500ml veal stock |
| 黄油 60 克 | 60g butter |
| 玉米粉 200 克 | 200g polenta |
| 水 1 升 | 1L water |



牛小排

在锅中倒入红葡萄酒和玛莎拉葡萄酒，加热蒸发至剩余三分之一液体。
将芹菜、胡萝卜和洋葱切成小块，放入锅内，加入橄榄油翻炒，直至蔬菜呈漂亮的金黄色。
将牛小排用盐、黑胡椒和少许芥末调味。在平底锅内倒入橄榄油并加热，待油温非常高时，将牛小排的每一面煎熟。
在一口铸铁锅里放入炒好的蔬菜、牛小排、熬煮后的葡萄酒和小牛肉高汤，盖上锅盖，文火煮 4 小时。煮好后，将牛小排从锅里捞出，放置在托盘里。
把锅里剩下的酱汁倒入搅拌机中搅匀，如果想再浓稠些，可以将黄油加热后放入一同搅拌。

Prepare
the beef

Combine the wine and the Marsala wine in a pot and reduce to 1/3 of the volume.
Roast the celery, carrots and onions in a pan with some olive oil, making sure that they take on a nice golden brown colour .
Now, take the beef short ribs and season well with the salt, the black pepper, and some mustard.
Heat a sauté pan with some olive oil and when the oil is very hot, sear the meat on every side .
Now place the vegetables, meat, wine reduction, and veal stock in a large cast iron pot, cover the pot and cook for 4 hours over a gentle flame. When the beef is ready, remove it from the pot and place it in a tray.
Blend the sauce in a blender. If it needs reducing more, whisk in a little hot fresh butter.

玉米糊

在一口汤锅中倒入 1 升水，加入盐、黑胡椒和一勺橄榄油，当水沸腾时加入玉米粉，用手持搅拌棒不停地搅拌 10 分钟。
在盘中放一勺玉米糊，放上一块牛小排并淋上酱汁。

Prepare
the
polenta

Bring 1L water to the boil in a large pot and season with salt, black pepper and a spoon of olive oil. When the water is boiling, add the polenta and whisk constantly for 10 minutes with a whisk.
Place a generous spoon of polenta on each plate, carve a slice of beef, and cover with the sauce.



VITELLO ALLA MILANESE E FONDUTA DI
FORMAGGI
VEAL CHOP MILANESE WITH CHEESE FONDUE

米兰风味炸小牛排及芝士汁

芝士汁

牛奶 50 毫升
奶油 50 克
新鲜现磨蒙塔西欧乳酪 100 克
新鲜现磨帕玛森芝士 50 克

For the cheese fondue

50ml milk
50g cream
100g freshly grated Montasio cheese
50g freshly grated Parmigiano Reggiano

牛排

牛小排 600 克
面粉 100 克
鸡蛋 2 个
面包碎 100 克
清黄油 200 克
新鲜现磨白胡椒适量
盐适量
土豆泥适量
牛肉汁适量

For the veal chop Milanese

600g veal tenderloin
100g flour
2 eggs
100g breadcrumbs
200g clarified butter
Freshly ground white pepper, to taste
Salt, to taste
Mashed potato, to serve
Veal sauce, to serve



芝士汁 锅中加入牛奶和奶油，加热至 65°C。加入蒙塔西欧乳酪和帕玛森芝士，均匀搅拌 5 分钟，静置保温。

For the cheese fondue In a small pan, heat the milk and the cream to 65°C . Add the Montasio cheese and Parmigiano Reggiano, and whisk well for 5 minutes, then set aside to keep warm.

制 作 将牛小排切成圆形块，用盐和白胡椒调味。
将面粉、鸡蛋和面包碎分别放在三个碗中。将牛小排按照面粉、鸡蛋、面包碎的顺序依次蘸过，最后压一下，确保面包碎粘在肉上。
在牛排锅中加入清黄油，加热直至冒烟，然后快速地炸牛小排。随后把油倒掉，将牛小排放在厨房纸上沥油。
将一勺土豆泥放在盘中，淋上适量牛肉汁和芝士汁，再放上牛小排即可。

Prepare the dish Cut the veal tenderloin into medallions and season with salt and white pepper.
Put the flour, eggs, and breadcrumbs in three separate bowls. Pass the veal medallions through the flour, then the eggs, and finally the breadcrumbs, pressing the breadcrumbs on firmly.
Heat the clarified butter in a large skillet until smoking then quickly deep-fry the medallions.
Remove from the oil and drain on kitchen paper.
Place a spoon of mashed potato on each plate with some drops of veal sauce. Add the cheese fondue in the middle of the plate and top with a veal medallion.

老马写的美食书，和他做的菜一样，舒舒服服，没有压力，没有距离，能在字里行间感受到他的细腻和热情，读着读着就想家了。

——大董

北京烤鸭代言人，大董意境菜创始人，大董餐饮投资有限公司董事长

这本书形式新、体例新、菜品美观、传统创新兼顾，体现了Marino这么多年对职业的敬畏和技术经验的积累，对年轻厨师、学生、美食爱好者都有所帮助，Grazie Mille!

——侯德成

西餐教育专家，获第五届黄炎培职业教育奖杰出教师奖，“黑珍珠餐厅指南”理事

希望大家读完这本书再去意大利时，在欣赏绝美建筑和自然风光之余，更要慢下来，用心品尝当季意大利的美食，体验意大利人的生活哲学。

——张际星

“美味关系”主理人，生活方式作家

THE TASTE OF
FOUR SEASONS
IN ITALY

上架建议

美食文化



天启星

责任编辑：张瑞喜

封面设计：古澗干溪

ISBN 978-7-121-43977-3



定价：98.00元