

青醬料理



輕鬆作——青醬與奶酥

輕鬆學——單元不飽和脂肪酸

社服部：翁詩亮專員

輕鬆作

青醬



青醬食材-兩人份

九層塔(羅勒)	100g
松子	100g
橄欖油	50C.C.
蒜頭	5顆
帕馬森起司	兩大匙
鹽	1/2匙
義大利香料	少許
黑胡椒	少許



作法

- 1.九層塔洗淨拭乾。
- 2.大量製作，可先川燙，切碎待用。
- 3.用乾鍋將松子炒出油，逼出香氣。(可用烤箱替代)
- 4.蒜頭拍碎、切碎待用。



作法

- 1.九層塔洗淨拭乾。
- 2.大量製作，可先川燙，切碎待用。
- 3.用乾鍋將松子炒出油，逼出香氣。(可用烤箱替代)
- 4.蒜頭拍碎、切碎待用。



作法

- 4.依序將橄欖油、九層塔、松子、蒜頭置入食物研磨機，研磨成泥狀。
- 5.最後加入鹽、香料及黑胡椒調味，削入起司攪勻。
- 6.保存：青醬置入保鮮盒，以橄欖油淋入，蓋過青醬，冷藏於冰箱。（不加高湯研磨可保存較久）



青醬料理應用

青醬蔬食義大利麵

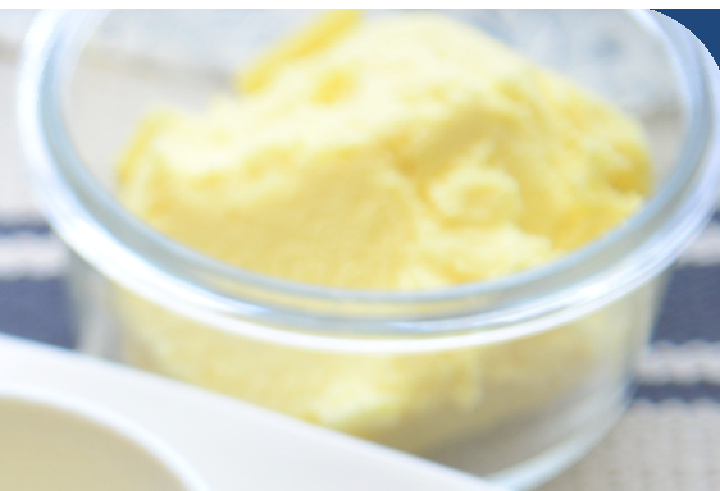


青醬蛤蠣義大利麵



輕鬆作

奶酥



奶酥食材-2人份

無鹽奶油 50g

奶粉 60g

糖粉 (砂糖) 30g



作法

- 1.將奶油放置
室溫下軟化
- 2.勿加溫融化



作法

3.拌入糖粉
(砂糖) ，
由下往上翻
攪拌勻 (砂
糖可增加酥
脆口感)



作法

4.拌入奶粉，
繼續由下往
上翻攪拌勻



作法

5. 置入保鮮
盒，冷藏於
冰箱



輕鬆學

單元不飽和脂肪酸

青醬主要材料為橄欖油及松子 其脂肪組成為.....

- 飽和脂肪？
- 單元不飽和脂肪？
- 多元不飽和脂肪？
- 不知道？

青醬主要材料為橄欖油及松子 其脂肪組成為.....

- 飽和脂肪？
- 單元不飽和脂肪？
- 多元不飽和脂肪？
- 不知道？

奶酥的主要材料為動物奶油 其脂肪組成為.....

- 飽和脂肪？
- 單元不飽和脂肪？
- 多元不飽和脂肪？
- 不知道？

奶酥的主要材料為動物奶油 其脂肪組成為.....

- 飽和脂肪？
- 單元不飽和脂肪？
- 多元不飽和脂肪？
- 不知道？

誰知盤中飧，粒粒皆辛苦

- 簡單的料理
 - 沒負擔
 - 好吃又好作

謝謝辛苦的廚房同仁，
為我們準備豐盛的美食

- 大量的料理
 - 事前準備工作
 - 料理過程的繁複工作
 - 色香味俱全的方法
 - 快速有效率地完成



Bon appétit

