

## ～西式料理～

### 【焗烤培根白醬義大利麵】

材料：義大利麵 (spaghetti) 或斜管麵一包 500g、綠花椰菜 1 顆、培根一包、洋蔥 3/4 顆、蒜頭 4 瓣、乳酪絲 (焗烤用) 約 500g、無鹽奶油 60g、鮮奶 2.5 杯 (600c.c.)、中筋麵粉 60g、水 2.5 杯

調味料：鹽 1.5 小匙、黑胡椒 0.5 小匙、巴西利末適量

做法：1. 小湯鍋中放半鍋水，煮滾後放 1 大匙鹽，將麵條攤開放在鍋中，以筷子攪拌，以免麵條沾黏。煮約 8-10 分鐘後，檢查麵條，吃起來中心有一點脆脆的，麵條中心點仍有一白點 (8 分熟)，將麵條撈起瀝乾水分置於大鋼盆中，加入沙拉油(橄欖油)2 大匙拌勻備用。

2. 將花椰菜切成小樹狀，利用煮麵水將花椰菜燙熟，撈起與麵條一同置於大鋼盆中。

3. 蒜頭切末、洋蔥洗淨去皮切碎、培根切約 1cm 寬。

4. 製作奶油白醬：平底鍋開小火，將奶油放入融化呈液態不冒煙，分次倒入麵粉，用直立型打蛋器炒勻、不可有麵粉團。再將牛奶及水分次倒入混和拌勻，灑上鹽、胡椒，煮成糊狀醬汁即可。(過程不斷攪拌，至白醬微沸騰，不可炒焦、黏底)

5. 另取一鍋，放 1 大匙沙拉油(橄欖油)起油鍋，放入蒜末炒香，再加入培根丁炒至培根白色部分變透明時，再加入洋蔥碎炒至洋蔥變軟、變透明。

6. 加入奶油白醬，視醬的黏稠程度再加入適當之水或高湯 (1/4~1/2 杯) (略稀的程度)以小火煮滾 (隨時攪拌) 後熄火 (需視口味再加鹽及胡椒粉)。將白醬汁倒入裝有煮好義大利麵、燙好之花椰菜之大鋼盆中，拌勻。

7. 分裝麵條至焗烤之容器中，表面鋪上乳酪絲，放入以 220°C 預熱好之烤箱烤 10-15 分鐘，至表面乳酪絲融化成金黃色，表面再灑上巴西利末裝飾即可。

※本道菜亦可使用不同形狀之 pasta 替代。

※鮮奶亦可用保久乳取代

※本道菜可改為「焗烤鮭魚白醬義大利麵」，將培根一包置換成鮭魚兩片(約 600g)，鮭魚先灑上鹽 1/2 小匙及黑胡椒粉抹勻，略醃 10 分鐘，切成小塊，在步驟 5 蒜末爆香後加入，煎至魚熟後盛出，續加入洋蔥丁炒香炒軟，再將鮭魚到入拌勻，其餘步驟同。

### 【義式蕃茄蔬菜湯】

材料：洋蔥 1/4 顆、大蒜 2 瓣、牛番茄兩顆、胡蘿蔔(小)1 條、馬鈴薯 1 小顆、高麗菜 1/4 顆、雞高湯塊 1~2 塊、羅勒數片 (用九層塔葉替代)

調味料：月桂葉 3~4 片、義大利綜合香料適量、蕃茄糊 5 大匙、鹽 1 小匙

- 作法：1. 胡蘿蔔、馬鈴薯去皮切丁，蕃茄去蒂頭切丁，高麗菜切絲或切小方塊。
2. 1/4 顆洋蔥切碎，2 瓣大蒜切碎備用。
3. 小湯鍋中放水 2000c. c.，加入雞高湯塊及月桂葉、蕃茄丁、蕃茄糊煮滾，轉小火續煮。
4. 取一鍋，以 1 大匙沙拉油(或奶油)起油鍋，爆香蒜末及洋蔥碎，加入胡蘿蔔丁、馬鈴薯丁、高麗菜片炒至六分熟後，將鍋中所有材料倒入湯鍋中，煮至蔬菜變軟入味，加鹽試味道，灑上適量義大利綜合香料。(蕃茄糊可視個人口味調整用量，若太酸可加少許砂糖)
5. 盛入湯碗中，加入數片洗淨之羅勒葉(九層塔葉)即可。

※可加入牛肉(肋條肉或牛腩肉)成「羅宋湯」。

300g 牛肉切塊，撒上一小匙鹽，抓勻略醃 5 分鐘。在步驟 4 炒完蒜末及洋蔥碎後加入牛肉塊炒至外表變色，再加入各式蔬菜炒至六分熟，其餘步驟同。

## 【咖啡凍】

材料：即溶咖啡粉 2 大匙、果凍粉 32g、鮮奶 150c. c.

調味料：糖 120g、水 1200c. c. (約 5 杯)

做法：1. 先將細砂糖與果凍粉在大碗中公中拌勻。

2. 1200c. c. 水置入小鋼盆煮滾後，將咖啡粉及作法 1 倒入，溶解即可熄火。

3. 待溫度稍降低後(不冒煙之程度)，將咖啡果凍液舀倒入模型中，等待凝結即可。

4. 食用時加適量之奶油球攪拌食用。

※可改成茶凍或水果凍

(製作茶凍者，帶花草茶包或紅茶包 2 包；製作水果凍者，帶綜合水果罐頭一罐)

### 各組攜帶物品

1. 所有必備之材料、食譜。
2. 個人可自備餐具(筷子、叉子)。
3. 可自行準備小玻璃杯或模型(咖啡凍用)

### 教師協助採買

乳酪絲、蕃茄糊、焗烤容器、果凍粉

### 共同採買物品

1. 廚房用紙巾 6 卷、九層塔一盒、大蒜一袋、中筋麵粉 1 包(500g)、雞高湯塊一盒 第 3 組
2. 細砂糖 1 包(1000 g)、即溶咖啡 1 小罐、無鹽奶油一塊(一磅) 第 4 組

## 工作流程

先將所有材料處理好。

瓦斯爐台 1：煮義大利(直條麵或斜管麵)大湯鍋 → 燙花椰菜(大湯鍋)→

→炒義式蔬菜湯蔬菜丁(炒菜鍋)→義大利麵餡料(炒菜鍋)

瓦斯爐台 2：咖啡凍製作(小鋼盆)→義式蔬菜湯底(小湯鍋)→白醬製作(平底鍋)