

甜蜜蜜約會食譜

約會聖品一：義大利肉醬麵



所需材料

義大利麵、豬絞肉、牛蕃茄、月桂葉、蒜頭、洋蔥

調味料

雞高湯、番茄醬

約會聖品二：奶油雞肉義大利麵



所需材料

義大利麵、洋蔥半顆、雞胸肉、綠花椰菜、雞高湯、無鹽奶油、蒜頭、中筋麵粉

調味料

牛奶、橄欖油、鹽

★滾水中加入2大匙鹽和少許的油，將義大利麵煮軟後，撈起備用。

義大利肉醬麵作法

步驟 1：



步驟 2：



步驟 3：



步驟 4：



步驟 6：將煮軟的義大利麵與
肉醬拌炒收汁即可。



奶油雞肉義大利麵作法

步驟 1：洋蔥切絲、雞胸肉切塊、

花椰菜去蒂頭。

步驟 2：以少許的奶油將蒜末爆香，

將塊狀奶油至鍋中融化。

步驟 3：



步驟 4：



步驟 5：



步驟 6：最後加入義大利麵拌煮

即可。

約會聖品三：玉米濃湯



所需材料

馬鈴薯、洋蔥、玉米粒、
濃湯粉

玉米濃湯作法

步驟 1：先用冷水拌勻
濃湯粉。



步驟 2：加入切碎的洋蔥、
切丁的馬鈴薯、玉米粒。



步驟 3：將馬鈴薯煮至
軟爛即可。

