

甜蜜蜜約會篇

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：蕃茄先用熱水燙過去皮後
搗碎，洋蔥和蒜切末。

步驟 2：起油鍋，用少許的奶油將
洋蔥炒軟。



步驟 3：洋蔥甜味出來之後加
入蒜末拌炒，再加入豬絞肉。



步驟 4：加入搗碎後的蕃茄果
肉汁、雞湯、麵湯水。



步驟 5：加入炒過的番茄醬和
2片肉桂葉。



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：分次倒入中筋麵粉與奶油拌炒，
再加入牛奶成麵糊狀。

步驟 4：以奶油炒香洋蔥，
待洋蔥炒至微焦時，
加入雞胸肉拌炒。

步驟 5：加入奶油麵糊和雞高湯
煨煮，準滾後再加入花椰菜煨煮。

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。

