

單元：義式番茄醬

一、原理：

二、配方：

	%			%	
蒜頭(末)		6 粒	調味料	白胡椒粉	1.7t
洋蔥(丁)		1 顆		細砂糖	3.3T
牛番茄(丁)		2 個		鹽	2t
蕃茄醬		500 g		義大利香料	3.3t
番茄糊		125 g		沙拉油	3.3T
水		250 g		絞肉	300 克
				義大利麵	300 克

三、器材：雪平鍋、木鏟

四、作法：

1. 起油鍋，爆香蒜末及洋蔥丁，炒至洋蔥透明。
2. 下絞肉炒至肉熟。
3. 加入番茄丁炒出顏色。依序下番茄醬、番茄糊、水煮開。
4. 調味：
5. 煮義大利麵

五、注意事項

1. 義大利香料添加時機？
2. 煮義大利麵應注意事項：

六、Q&A

1. 番茄泥、番茄糊、番茄醬有何不同？如何區分？
2. 番茄所含的色素是什麼？飲食中如何可以攝取較完整？
3. 市售番茄醬為延長保存期限，常使用的防腐劑是什麼？

七、心得