

L-香草辣蒜 應用料理

01 辣蒜義大利麵（五辛素）	材料	作法
	<p>(1)義大利麵 1包(四人食用) (2)紅椒、青椒各半顆 (3)杏鮑菇適量(可用其它菇類代替) (4)香草辣蒜 2大匙 (5)鹽少許</p>	<ul style="list-style-type: none">• 將紅椒、青椒切長條，杏鮑菇切小塊備用• 熱水煮滾後，放入義大利麵煮 6~8 分鐘（小技巧：水量要能淹過意大利麵；水快滾之前加入 1 匙鹽、少許橄欖油）• 麵煮好後，將切好的彩椒放入鍋中略微燙一下，就可將熱水倒出，用冷水稍微沖過• 將切好的杏鮑菇略微爆香，加入煮好的義大利麵、彩椒、少許鹽、香草辣蒜，略微拌炒後，即可裝盤食用
02 香蒜酪梨醬（五辛素）	材料	作法
	<p>(1)酪梨 (2)香草辣蒜少許 (3)鹽少許</p>	<ul style="list-style-type: none">• 將酪梨用湯匙或叉子搗成泥。加入適量的香草辣蒜和少許鹽即可