料理食神學習單 二年 班 號 姓名

**任務一**：請搜尋You Tube 有麵食料理製作影片一則，觀賞並記錄以下資訊。

1.影片名稱：[3種健康+簡單義大利麵 | 一鍋料理，學生、新手食譜 Healthy Easy Spaghetti Recipe](https://www.youtube.com/watch?v=WYX64fTRqz0) 2.示範者：[末羊子 dontkjoanne](https://www.youtube.com/channel/UC95fnKc0FYxhAiB3GQfzoZQ)

3.片長：6:52

4.所需材料：(作法從影片2:09開始)

蘑菇,火腿,洋蔥切丁 橄欖油

綠花椰菜 胡椒

一顆雞蛋 蘑菇湯湯粉調味

50~ 60克義大利麵 少許牛奶

5.所需烹飪器材：

湯鍋

小碗(分離蛋黃 蛋白)

大碗

餐具

6.作法摘記：

※加水加熱義大利麵 花椰菜 蘑菇

※分離蛋黃 蛋黃備用

※義大利麵 花椰菜 蘑菇 撈起備用

※鍋內加橄欖油

※洋蔥丁火腿丁放鍋內 加胡椒後加熱

※煮好的蘑菇,火腿,洋蔥,花椰菜,義大利麵放一起

※加入蘑菇湯湯粉調味和牛奶還有最後的蛋黃

※完成

7.作者分享的小撇步：放蛋黃要小心 不然會破

**任務二：**看完影片你想不想自己做做看嗎？為什麼？（請說明理由）

可以 這算簡單的料理

**任務三：**我感興趣的麵食料理還有哪些？（請舉例說明）

拉麵 辣泡麵 焗烤麵……