



芡汁製作 (*Sauce-making*)

白汁 (**White Sauce**)

「溶油加粉法」 (*Roux method*)

用途

- 增添食物的味道
- 修飾粗糙及乾硬的食物
- 潤澤食物
- 增加菜式的營養
- 黏合食物

不同濃稠程度的白汁



材料比例:

	薄汁	厚汁	厚麵粉糊
麵粉	15克	25克	50克
油脂	15克	25克	50克
液體 (例如: 奶)	250毫升	250毫升	250毫升

溶油加粉法 (Roux method)

1



把牛油放入煲內，然後以慢火煮溶。如有需要，可在此時加入洋葱碎，爆炒片刻。

2



慢慢加入麵粉，不時拌勻，以慢火煮成麵糊狀。

3



離火稍待冷卻，然後慢慢注入液體，繼續攪拌至幼滑。

4



回火再煮，邊煮邊攪拌。煮沸芡汁後，調校至慢火，加入調味料或香味料，再煮至適合的濃稠度。最後，可加入其他材料，例如吞拿魚。

實習



白汁吞拿魚意粉
(Pasta with Tuna in White Sauce)

白汁吞拿魚意粉

(Pasta with Tuna in White Sauce)

材料:

油浸吞拿魚 1罐
洋蔥 1/4個
意粉 150克

意粉調味：

鹽 少許
混合香草 1/2 茶匙

烘面用：

車打芝士碎 25克

白汁 (White Sauce)：

牛油 25克
麵粉 25克
牛奶 250毫升

白汁調味料：

鹽 1/2茶匙
胡椒粉 少許

製法

1. 預熱焗爐至200° C。耐熱碟塗少許油。
2. 吞拿魚隔油後壓碎。
3. 將半煲水煮沸，加入油半茶匙及鹽1茶匙。加入意粉類，煮約12-15分鐘至稔；瀝乾水份，加入混合香草，放耐熱碟內。
4. 切碎洋葱。
5. 煮溶牛油，加入洋葱，爆炒片刻。
6. 離火，加入麵粉攪勻，成麵粉糊。
7. 徐徐拌入牛奶直至白汁變得幼滑。
8. 用慢火煮滾，須不停攪動。汁煮滾時，加入吞拿魚及調味料。
9. 將白汁倒於意粉上，芝士碎灑於汁面，放入焗爐，焗至表面轉為金黃色即成。