

山胡椒青醬拌麵



材 料 (6人份)

1. 松子或核桃75g、山胡椒葉25g、生山胡椒粒、腰果或花生75g、橄欖油1T
2. 蕎麥麵6人份、蛋3顆、胡蘿蔔120g、小黃瓜120g、青蔥、海苔絲少許

調味料

黑、白胡椒粉，紅椒粉各1t

做 法

1. 將材料1所有材料加入調味料，放入果汁機以中高速打勻即成山胡椒青醬。
2. 蛋打散煎薄蛋皮後切成條狀備用。
3. 紅蘿蔔去皮洗淨切絲狀、小黃瓜切絲，紅蘿蔔汆燙30秒、小黃瓜汆燙10秒撈起，馬上放入冰水冰鎮待涼撈起瀝乾備用。
4. 煮一大鍋熱水，水滾時加入蕎麥麵及少許鹽，大火煮大約2-3min燙熟，麵撈起後，過冷水後甩乾拿去冰箱冰一下10min即可備用。
5. 將做法2、3、4組合，食用前淋上山胡椒青醬拌勻即可。

營養檔案

【熱量成份】(山胡椒青醬部份)

1. 總熱量178.2大卡
2. 蛋白質4.7克、油脂15.7克、糖類4.6克

【食譜特色】

1. 含豐富不飽和脂肪酸、維生素E。
2. 能活化腦部細胞、改善記憶力、預防老人癡呆。
3. 維生素E能減少細胞膜氧化程度，延緩老化。