

# 自製青醬



撰文◎營養室營養師 林美怡

「九層塔」是臺灣料理界不可或缺的香草植物，無論是擔任主角或是配角，都能將獨特的香氣發揮到淋漓盡致，成為佳餚中的靈魂香料，讓人愛不釋手。

大多的九層塔愛好者也會喜歡青醬料理，正統義式青醬的主材料為甜羅勒，而我們更熟知羅勒家族裡的九層塔，主要產季為每年五至十月，趁著盛產時期可輕易取得，並在家中自製出與市售青醬一樣風味的佐料，運用在各種料理中，如：義大利麵、青醬雞腿排，實屬方便且實惠。若您剛好也是青醬愛好者，不如動手試試看這道簡易、又能提升各種料理層次的食譜唷！



## 材料 八人份

九層塔100克、松子仁60克、  
橄欖油50克、蒜頭20克、帕馬  
森起司粉10克、鹽3小匙、黑胡  
椒粉1小匙、隔絕氧化的橄欖油適量  
容器：300ml玻璃罐一個



## 做法

- ①九層塔清洗乾淨、綜合堅果用烤箱以攝氏一百二十度烘烤十分鐘備用。
- ②燒一鍋熱水，滴一、兩滴烹調用油，水滾後將九層塔放入川燙十秒立刻撈起泡冰水。
- ③九層塔稍微擰乾水分之後，和所有食材一起放入調理機中，並研磨到細緻泥狀。
- ④將青醬填裝入玻璃罐中，再倒入一層薄薄的橄欖油覆蓋表面，以隔絕空氣延緩氧化。

## 小提醒

- ①市面上買回來的玻璃罐，要先以沸水煮過殺菌，待晾乾後再填裝。
- ②自製醬料不含防腐劑，建議盡早食用完畢；若量太多，也可以使用分隔盒製成青醬磚並冷凍保存。
- ③松子仁可替換成自己喜歡的各種堅果。

## 營養成分分析 一人份

熱量(大卡)	117	醣類(公克)	2
蛋白質(公克)	2.3	膳食纖維(公克)	0.8
脂肪(公克)	12		

## 索取定期郵寄《恩主公醫訊》

《恩主公醫訊》係行天宮醫療志業恩主公醫院每月出版的公益醫學刊物，贈閱，歡迎索取。紙本版可以在行天宮台北本宮、行修宮（三峽分宮）、北投分宮、新北市三峽區恩主公醫院自行索取。

因應個人資料保護法自101年10月1日起施行，貴訂戶如不願意本院現保有貴訂戶之資料郵寄醫訊，敬請回覆告知姓名、原郵寄地址，載明不續訂，本院即刪除貴訂戶檔案資料，不再郵寄恩主公醫訊。更改郵遞地址者，亦請載明姓名、原郵寄地址、新郵寄地址。未收到回覆告知者，則視為貴訂戶同意繼續原定期郵寄。

如需回覆告知，請電郵：17147@km.eck.org.tw、電話：(02)2672-3456分機8727、郵寄：237414  
新北市三峽區復興路399號 社區醫學部。