明愛賽馬會樂仁學校
Caritas Jockey Club Lok Yan School

醫療情況複雜個案飲食研究室
健康生活大使培訓課程

卡邦尼意粉

材料(4 人份)

500 克	意大利麵
1 湯匙	橄欖油
8 片	煙肉 (切成細塊)
1 個	洋蔥 (切碎)
1 個	蒜頭 (切碎)
60 毫升	白酒
60 毫升	鮮忌廉
4 隻	雞蛋
120 克	巴馬臣芝士(Parmesan cheese) 磨碎
2 湯匙	新鮮羅勒 (切碎)
2 湯匙	新鮮洋芫荽 (切碎)
少量	羅勒 (裝飾用)

步驟

1) 準備一鍋水，加入鹽，煮至沸騰。
2) 放入意大利麵，不用煮得太軟，口感有嚼勁即可。瀝乾水，以一湯匙橄欖油拌勻，放一旁備用。
3) 煙肉切成細塊，放進煎鍋炒至稍微香脆，取出並以廚房紙巾瀝乾
4) 鍋裏留下約 2 湯匙煙肉油脂，加入切碎的洋蔥，以中高火將洋蔥炒至透明
5) 加入切碎的蒜頭，倒入白酒直至其蒸發
6) 加入鮮忌廉及意大利麵，煮數分鐘，讓意大利麵吸收湯汁
7) 把雞蛋、忌廉、巴馬臣芝士混合，以打蛋器快速攪拌至完全混合
8) 把步驟 7 的混合物倒入，加入煮好的煙肉及切碎的香草，可按個人口味加入額外的巴馬臣芝士

食譜由劉志榮師傅提供