

提供：雅書堂

主廚：邱寶鈞

芝麻拉麵

材 料：拉麵80公克，小黃瓜50公克，胡蘿蔔30公克，高麗菜30公克
調味料：芝麻醬2大匙，醬油1大匙，胡麻油1小匙

作 法：

1. 鍋中倒入半碗水，以大火煮沸，放入芝麻醬拌勻，再以小火慢煮，從鍋邊慢慢倒入醬油，熄火後倒入胡麻油拌勻。
2. 小黃瓜、高麗菜洗淨後，切絲；胡蘿蔔洗淨去皮，切絲，備用。
3. 拉麵放入滾水鍋中燙熟，放入盤中，搭配高麗菜絲、小黃瓜絲、胡蘿蔔絲一起擺盤。
4. 淋上芝麻醬，拌勻後即可食用。



貼心小叮嚀：

調芝麻醬時必須等鍋中水滾後才能放芝麻醬，然後小火慢慢攪拌均勻，再加入醬油，才不會燒焦；關火後再放胡麻油，如此才不會破壞能活化細胞，對人體有益的亞麻仁酸。