

★異國料理小介紹★

《白醬～義大利麵》

白醬是將奶油和麵粉煮成的奶油麵糊，放入牛奶中煮製成的。白醬常用於製作其他醬汁，如：起司白醬（Mornay sauce，起司加上白醬）等，是法國菜的五大母醬之一。

據傳最早是在西元十七世紀時，由義大利托斯卡尼一帶傳至法國，並經由當時頗負盛名的金融家與藝術贊助者，也是「太陽王」路易十四總管-貝夏媚侯爵（Louis de Béchameil）所改良而成，他以奶油炒麵糊（roux，或稱奶油麵粉糊）的方式來取代傳統食譜上的奶油烹飪，使用「低筋麵粉」跟「油脂」（常用牛油，也有用豬油或黃油）約莫一比一的比例，混和之後煮成，熄火時再加入牛奶，且可依個人的喜好斟酌調整，牛奶多者，是較稀的白醬，反之則是濃稠的白醬。



上將營養師 祝您用餐愉快