

苦茶油料理

茶油達人料理 Tip

- 當冰淇淋遇上了苦茶油，會擦出什麼樣的火花呢？對於好奇、喜歡體驗新口味的人，可能要親自品嚐看看，才能經歷這種美妙的迷人滋味！在歐洲國家都是直接生飲好油，然而做沙拉、吃冰淇淋也會淋上好油，苦茶油+冰淇淋的組合不僅不油膩反而帶有清新的果香味，小孩及老人都會喜愛這種吃法。
- 淋上苦茶油，會讓冰淇淋比單吃的口感更加提升，且層次分明，多了一層初榨苦茶油的香醇，清爽的香氣並沒有搶走冰淇淋的風采，而是巧妙的在口中合併融合出無法言喻的好滋味，如果再添加松子堅果醬，更可增加豐富的咀嚼口感，甚至也可以加入帕撒米果醋（濃稠的葡萄酒醋），更添風味喔！



客家手作擂茶冰淇淋

難以想像的絕配、超乎驚奇的好滋味

材料

香草冰淇淋250g、客家擂茶粉1大匙、苦茶油適量

調味料

茶油松子堅果醬1大匙

作法

- 1 將香草冰淇淋放入容器中，撒上客家擂茶粉。
- 2 再放入茶油松子堅果醬，待食用時，淋入適量的苦茶油拌勻，即可。



全文轉載自

《發現超級食物 鮮榨苦茶油：64道茶油養生料理絕配 & 正確用油知識》

茶油彩椒松子貝殼麵

漫步在貝殼道上的堅果蔬香

材料

貝殼麵100g、彩椒50g、松子1大匙、腰果1大匙、苦茶油1大匙

青醬材料

九層塔嫩葉30g、蒜仁6g、腰果20g、松子30g、鯷魚罐頭1/4罐、起司粉1茶匙、海鹽少許、粗胡椒粒少許、苦茶油90cc

調味料

茶油松子堅果醬、義式香草茶油

作法

- 1 九層塔嫩葉洗淨，瀝乾；松子、腰果烤至金黃色。將全部青醬材料放入調理機攪拌均勻，即成「青醬」。
- 2 貝殼麵放入滾水中汆燙至熟，撈起。
- 3 取一個平底鍋，倒入苦茶油加熱，放入彩椒丁拌炒，加入貝殼麵炒勻，再倒入青醬拌炒至出現香氣。
- 4 加入茶油松子堅果醬、烤松子、烤腰果，淋上義式香草茶油，即可食用。



茶油達人料理 Tip

- 青椒、黃甜椒、紅甜椒的外形相同，最方便的前置處理法，就是沿著外型的凹槽，由上往下直接切下去，即可完整取下不含籽的果肉，動作非常簡單。
- 若要做素料理，只要將青醬中的鯷魚去除，就可以變成素食義大利麵；食材也可任意變化，如蘆筍、綠花椰菜、洋蔥、西洋芹、菇類等蔬菜都很適合；青醬也可以用番茄汁、白醬代替。
- 苦茶油搭配海鮮食材做義大利麵也十分協調，因為苦茶油能去除海鮮的腥味，還能增添自然果香，比橄欖油更美味好吃喔！