

# 素食雅集

110

素食、環保、愛地球

提供：雅書堂

主廚：王舒俞

## 酪梨濃湯

3~4人份

材 料：熟酪梨100g、奶油12g、西洋芹碎末25g（洗淨切碎）、麵粉1大匙、水2碗（約400cc）、高湯1/2碗（約100cc）、鮮奶1碗（約200cc）、植物鮮奶油少許

調味料：鹽少許

作 法：

1. 鍋中撒入麵粉拌炒，若有結塊沒關係，轉小火炒至香味溢出，小心不要燒焦。
2. 接著加入水和高湯，把麵粉塊攪散，再加入酪梨和西洋芹末煮滾。加入鮮奶，再次煮到滾，加鹽調味。
3. 將湯料倒入果汁機中打成泥狀即可，盛盤食用時，可淋上少許植物鮮奶油。



### 貼心小叮嚀：

1. 酪梨是營養豐富的水果，雖然飽含脂肪卻無膽固醇，口感滑順柔嫩無特殊甜味。成熟的酪梨是軟爛的，可以從外皮輕輕按壓來判斷，有些品種成熟時會轉成棕色或紫紅色，有的則不會。
2. 放入果汁機打成泥時，溫度還很高，操作時要小心，也要注意果汁機的材質是否耐高溫；也可以等湯放涼時再打，只要再倒回鍋中加熱即可。