

素食雅集

114

素食、環保、愛地球

提供：雅書堂

主廚：王舒俞

鮮蔬精華湯

材 料：胡蘿蔔40g、青豆15g、綠花椰菜40~50g、西洋芹1根、水3碗
(約600cc)、素食高湯1/2碗(約100cc)、月桂葉1片

調味料：鹽少許



作 法：

1. 胡蘿蔔洗淨切片；青豆洗淨；綠花椰菜洗淨，切成易入口的大小；西洋芹洗淨切細段。
2. 用少許橄欖油炒香胡蘿蔔，加入水和高湯，煮滾後加入所有蔬菜，續煮至胡蘿蔔變軟，加少許鹽調味即可。

貼心小叮嚀：

1. 湯煮好之後，月桂葉要取出丟棄，不要泡在湯裡。
2. 這道湯非常鮮美可口，喝起來很有滿足感。