



戀戀綠精靈 (毛豆奶湯)

提供單位：屏東中學

製作人：徐天保、張智泉、衛金足

材 料：

毛豆500公克、洋蔥300公克
馬鈴薯1000公克、蟹管肉150公克
高湯4杯、月桂葉1片
西芹50公克、鮮奶1杯

調味料：

鹽1茶匙、白胡椒粉1茶匙
鮮奶油3湯匙、沙拉油1湯匙
菠菜葉1湯匙

做 法

1. 菠菜葉汆熟，殺青備用；蟹管肉去殼，汆熟後切粒備用。
2. 洋蔥末炒香加入毛豆、馬鈴薯丁、高湯煮熟，稍冷卻，與菠菜葉打成濃汁備用。
3. 將毛豆濃湯汁回鍋煮開，加入鮮奶、蟹管肉及調味，起鍋前加入鮮奶油。