

大廚師:劉令儀  
日期:Mar.1 2008

## 瘦身美食餐--薑汁胡蘿蔔湯

材料:

中型胡蘿蔔 10-12 條  
洋蔥 1 個  
生薑 2 小塊  
大蒜 3-4 瓣  
脫脂鮮奶 1 杯  
高湯 1 杯

調味:

丁香粉 1/4 小匙 肉桂粉 1/2 小匙 荳蔻粉 1/4 小匙 咖哩粉 1/2 小匙

做法:

- 1.將胡蘿蔔洗淨去頭尾不要削皮，切成大塊,加入蓋過胡蘿蔔的清水，放少許鹽與 1 大匙橄欖油,中火煮約 45 分鐘至 1 小時,或是胡蘿蔔軟熟
- 2.洋蔥大蒜生薑去皮，與所有材料與調味料用果汁機分批打成滑順的泥狀,倒回湯鍋加熱,以適量的鹽與胡椒調味即可趁熱食用