

自從開始吃素以後，總想把一些葷菜西餐素做。雖然沒有嚴格地按照傳統步驟，但經過自己的改良創作，湯很粘稠，味道很好就滿足了。這道俄式濃湯，鍋熱乎乎的禦寒，可以和麵包搭配，也可以蓋在米飯上吃。

主料：

馬鈴薯 2 個、蕃茄 3 個、胡蘿蔔 1 根、圓白菜 1 棵、洋蔥 1 個(不吃蔥、蒜的讀者可不加此一食材)、黃豆適量（提前一天用水泡好、洗淨）、冷凍豌豆適量、玉米粒適量

調料：油、蕃茄醬、鹽、蘑菇粉、卡夫芝士粉、黑胡椒粉

製作方法：

A.將馬鈴薯、蕃茄、胡蘿蔔切成小塊，洋蔥切絲。

B.鍋燒熱，放入適量油，很快油就會溶化。

C.將洋蔥絲放入，爆出香味，微微變軟，加入大約半瓶的蕃茄醬翻炒。

D.加入預先泡好的黃豆翻炒（因黃豆不易熟，所以要最先放入，用油炒一下）。

E.放入蕃茄、馬鈴薯及胡蘿蔔塊，加水沒過材料（開水最好），加適量鹽和蘑菇粉，大火開鍋後轉小火加蓋煮，為避免糊鍋要經常翻動。

F.當馬鈴薯和胡蘿蔔煮軟、湯收得差不多的時候放入切成片的圓白菜、豌豆、玉米粒。

G.將湯汁煮稠後，就基本大功告成了，最後起鍋的時候撒上一些芝士粉和黑胡椒粉。

後記：

關於黃豆，是首次嘗試加在這款湯裏，可以攝入一些蛋白質，口感也很好。這次我用的是快鍋，可以保持水份不蒸發，20 分鐘可以把豆類煮爛，加水的時候放小半杯水就可以了，如果用普通鍋，要將水加夠，因為黃豆要花很長時間才能煮爛，隨著水份蒸發，湯也會越來越濃。

如果是全素的話，最後就不要放芝士粉了，畢竟是乳製品。

其他的蔬菜材料也可以放到湯裏煮，比如西芹、花椰菜蘑等等，自由搭配。

（取材自蕃茄小屋 <http://www.vegtomato.org/>）