



南瓜湯

PUMPKIN SOUP

秋冬兩個季節，我們屋子裡總有許多南瓜，即使家裡庫存已滿，我總還是忍不住去市場買更多南瓜回來，也常有人把南瓜當禮物送我，因此各位可以想像十月我家南瓜堆積如山的情景。我最常用南瓜做的菜就是這道湯，它是孩子們的最愛。我盡全力替我的家人烹煮健康的食物，而端出這道湯時，往往讓我覺得自己是個好媽媽。



開中火，加熱大湯鍋裡的橄欖油，放入紅蔥頭和大蒜炒4到5分鐘，炒至略呈金黃色。此時再加入南瓜和歐防風，以鹽和黑胡椒調味，煮8分鐘。

倒入牛奶和蔬菜高湯，煮滾後轉小火，加蓋，微滾至蔬菜煮軟，約15到20分鐘。

把湯分批放進攪拌器裡打成糊狀，如果湯太濃稠就倒入少許牛奶，以鹽和黑胡椒調味。

在碗裡拌勻鮮奶油、胡桃和細香蔥。

把湯盛到小碗裡，舀一匙鮮奶油醬上去，撒上細香蔥。

* 歐防風（parsnip）長得像米白色的紅蘿蔔，是紅蘿蔔與荷蘭芹的近親，因此綜合了兩者的味道，富含維他命與礦物質。

4到6人份

- 2 大匙初榨橄欖油
- 6 顆紅蔥頭，切薄片
- 3 瓣大蒜，切薄片
- 1½ 磅 / 600 克南瓜，削皮去籽後切大塊
- 5 盎司 / 150 克歐防風*，削皮後切塊
- 細海鹽和現磨黑胡椒
- 2 杯 / 475 毫升全脂牛奶，有需要就多準備一些
- 1¼ 杯 / 300 毫升蔬菜高湯
- ¾ 杯 / 180 毫升鮮奶油
- ½ 杯 / 60 克核桃，略切
- 幾根新鮮細香蔥，切末，外加一些上桌時撒在湯上