

April.21 – 羅宋湯

原料：

卷心菜 1 個，胡蘿蔔 2 根，土豆 3 個，西紅柿 4 顆，洋蔥 2 個，西芹 2-3 根，牛肉半斤，香腸 1 根（最好是紅腸）。

配料：

鹽，牛油（健康版可全用植物油），蕃茄醬，糖適量，面粉適量，黑胡椒

步驟：

1. 先將牛肉洗淨，切成小塊。準備一個湯鍋，放大半鍋水，將牛肉冷水下鍋，開大火煮沸，改用小火，用勺子去掉浮沫，悶制 3 小時。
2. 將土豆、胡蘿蔔、西紅柿去皮，卷心菜切一寸長菱形，土豆切塊，胡蘿蔔切片，西紅柿切塊，洋蔥切絲，芹菜切丁，紅腸切片
3. 在牛肉湯燒至 3 小時後，取一炒鍋，鍋燒熱後放入油 100 克和奶油 100 克，油燒熱後先放入洋蔥絲，炒香，然後放入紅腸，及其它蔬菜
4. 再放入蕃茄醬及鹽一勺，旺火煸炒一兩分鐘後趁熱全部放入湯裡，湯繼續小火熬制。

5. 將炒鍋洗淨，擦乾，開小火把鍋烤乾後，把面粉放入鍋內，反復炒至面粉發熱，顏色微黃就趁熱放入湯里，用大湯勺攪勻。
6. 再熬制 20 分中左右，根據個人口味放鹽和糖調好口味放入胡椒粉即可食用。