明愛賽馬會樂仁學校
Caritas Jockey Club Lok Yan School

醫療情況複雜個案飲食研究室
健康生活大使培訓課程

牛肝菌磨菇湯

材料(4 人份)

60 克　乾燥牛肝菌 Porcini
80 毫升　馬德拉（酒）Madeira
2 湯匙　牛油
50 克　洋蔥
50 克　韭蔥 Leek
30 克　大蒜
350 克　小蘑菇 Button Mushroom
2 湯匙　麵粉
950 毫升　菜湯/雞湯
50 毫升　鮮忌廉
1 撮　新鮮百里香

步驟：

1) 小煎鍋(Saucepan)中放進乾牛肝菌及馬德拉混合，加水煮滾。關火放置 20 分鐘至變軟/香味滲透至水中。用篩子濾去水份和白沫，水份留起備用。
2) 蘑菇用開水清洗，沖去污泥，備用
3) 牛肝菌切碎備用
4) 在湯鍋加熱牛油，加入洋蔥、韭蔥和大蒜爆香，洋蔥變軟及稍微焦香後加入蘑菇，煮至出水
5) 當大部分水份蒸發後，在蔬菜及蘑菇上灑上麵粉，拌勻煮 2 分鐘，加入步驟 1 留起的牛肝菌水、菜湯/雞湯、百里香及牛肝菌
6) 煮滾後轉小火再燉 45 分鐘，然後再加上鮮忌廉煮 15 分鐘
7) 分開數次，用攪拌器把湯攪拌至濃稠順滑的質感
8) 食用前放在鍋中保溫

煮食小貼士:
牛肝菌先用水浸泡數分鐘，沖去沙泥和污垢，然後預先浸泡一夜。

食譜由劉志榮師傅提供