

豆腐味噌湯



學起來！味噌豆腐湯、味噌拉麵、味噌豬肉超簡單作法看這 (圖 / Getty Images)

【材料】：

1.取一小撮乾燥**海帶芽** 泡水半小時，清洗乾淨後入湯鍋。

2.取**嫩豆腐**半盒的量，切塊入湯鍋。

3.**加 250ml 水**入湯鍋，中小火開煮。

4.水滾後，加適量味噌用**味噌濾網**慢慢攪拌至融入湯汁

裡，不用另外加鹽，想鹹一點就加多一點味噌。

5. **味噌完全融入湯汁** 後約再煮滾 1 分鐘，即可起鍋。

補充說明：

1. 整道湯約花費 5 分鐘，第 2 步驟和第 3 步驟可以顛倒，**切豆腐**的時候可以先煮水，節省時間。

2. 嫩豆腐也可以改用凍豆腐、板豆腐、百頁豆腐等等，但要煮久一點，讓豆腐煮熟並湯汁入味。

3. 市售味噌購買時要注意成份，有些內含**鰹魚、柴魚**，這種屬於海鮮素，並不是全素。

4. 加味噌時若沒有使用濾網，也可以事**先加少量水融**
解後再倒入湯裡。