



AADI 食谱 - 蒜蓉猪肉炒菠菜

AADI Recipe – Pork and Spinach with Garlic Sauce

蒜蓉酱

材料:

- 低盐鸡汤 ½ 杯
- 无盐黑豆酱 ½ 茶匙
- 低盐酱油 2 汤匙
- 清酒或米酒 2 茶匙
- 麻油 2 茶匙
- 蒜头 1 汤匙 (先切碎)
- 姜 1 汤匙 (先磨碎)
- 洋葱 2 汤匙 (先切碎)
- 蚝油 2 汤匙
- *蔗糖素 1 包
- 黑胡椒 1/8 茶匙
- 粟粉 1 汤匙

方法:

1. 将所有材料放入平底锅，用中大火烧热，不停搅拌。离火，备用。
2. 将未用完的蒜蓉酱立即放入冰箱冷藏，可存放 5 天。

食用份量: 4

蒜蓉猪肉炒菠菜

材料:

- 蒜蓉酱 2 液体安士
- †菜籽油 2 茶匙
- 猪肉 2 安士 (先切片)
- 菠菜 2/3 杯

方法:

1. 把油放在大的平底锅或炒锅里加热。放入猪肉，用锅铲或木勺翻炒。
2. 放入菠菜及 1 汤匙水。盖上锅盖，蒸 2-3 分钟或直至猪肉煮熟及蔬菜口感弹牙。

食用份量: 1

*蔗糖素英文名称为 **sucralose**。蔗糖素是一种人工甜味剂，不含碳水化合物和卡路里。蔗糖素在市面上的商品名称包括 **Splenda** 和 **Nevella**。同等量的糖可用来代替蔗糖素 — 每 1 包蔗糖素可用 1 包糖或 1 茶匙糖代替。每茶匙糖含 4 克碳水化合物和 16 卡路里。

†菜籽油又称芥花籽油，英文名称为 **canola oil**。

营养资料 (Nutrition Facts)	
每份食用份量 (Amount Per Serving)	
卡路里 (Calories) 225	脂肪类热量 (Calories from Fat) 135
%每日摄取量 (%Daily Value*)	
总脂肪 (Total Fat) 15g	23%
饱和脂肪 (Saturated Fat) 2.5g	13%
反式脂肪 (Trans Fat) 0g	
钠 (Sodium) 565mg	24%
总碳水化合物 (Total Carbohydrate) 6g	2%
食用纤维 (Dietary Fiber) 1g	4%
糖 (Sugars) 0g	
蛋白质 (Protein) 15g	30%
*每日建议摄取量的百分比是按照 2,000 卡路里热量之饮食份量计算。阁下的每日摄取量可能高于或低于此数量，要视乎阁下卡路里热量的需求量。	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	

