



AADI 食譜 - 蒜蓉豬肉炒菠菜

AADI Recipe – Pork and Spinach with Garlic Sauce

蒜蓉醬

材料:

- 低鹽雞湯 ½ 杯
- 無鹽黑豆醬 ½ 茶匙
- 低鹽醬油 2 湯匙
- 清酒或米酒 2 茶匙
- 麻油 2 茶匙
- 蒜頭 1 湯匙 (先切碎)
- 薑 1 湯匙 (先磨碎)
- 洋蔥 2 湯匙 (先切碎)
- 蠔油 2 湯匙
- *蔗糖素 1 包
- 黑胡椒 1/8 茶匙
- 粟粉 1 湯匙

方法:

1. 將所有材料放入平底鍋，用中大火燒熱，不停攪拌。離火，備用。
2. 將未用完的蒜蓉醬立即放入冰箱冷藏，可存放 5 天。

食用份量: 4

蒜蓉豬肉炒菠菜

材料:

- 蒜蓉醬 2 液體安士
- †菜籽油 2 茶匙
- 豬肉 2 安士 (先切片)
- 菠菜 2/3 杯

方法:

1. 把油放在大的平底鍋或炒鍋裏加熱。放入豬肉，用鍋鏟或木勺翻炒。
2. 放入菠菜及 1 湯匙水。蓋上鍋蓋，蒸 2-3 分鐘或直至豬肉煮熟及蔬菜口感彈牙。

食用份量: 1

*蔗糖素英文名稱爲 *sucralose*。蔗糖素是一種人工甜味劑，不含碳水化合物和卡路里。蔗糖素在市面上的商品名稱包括 *Splenda* 和 *Nevella*。同等量的糖可用來代替蔗糖素 — 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。

†菜籽油又稱芥花籽油，英文名稱爲 *canola oil*。

營養資料 (Nutrition Facts)	
每份食用分量 (Amount Per Serving)	
卡路里 (Calories) 225	脂肪類熱量 (Calories from Fat) 135
%每日攝取量 (% Daily Value*)	
總脂肪 (Total Fat) 15g	23%
飽和脂肪 (Saturated Fat) 2.5g	13%
反式脂肪 (Trans Fat) 0g	
鈉 (Sodium) 565mg	24%
總碳水化合物 (Total Carbohydrate) 6g	2%
食用纖維 (Dietary Fiber) 1g	4%
糖 (Sugars) 0g	
蛋白質 (Protein) 15g	30%
*每日建議攝取量的百分比是按照 2,000 卡路里熱量之飲食分量計算。閣下的每日攝取量可能高於或低於此數量，要視乎閣下卡路里熱量的需求。	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	

