



# AADI 食譜 – 羅非魚配芥蘭

## AADI Recipe – Tilapia and Chinese Broccoli

美國心臟協會建議每週進食 2 份魚，約 7 安士份量。您可試試這食譜，並享受魚為您帶來的健康益處。

### 材料:

- 橙汁 4 湯匙
- 檸檬汁 7 湯匙
- 青檸汁 3 湯匙
- 低鹽醬油 ¾ 杯
- 白醋 2 湯匙
- 麻油 1 湯匙
- 薑 3 湯匙 (先磨碎)
- \* 蔗糖素 1 包
- † 羅非魚塊 4 片 (約 26 安士)
- 粟粉 3 湯匙
- ‡ 菜籽油 2 湯匙
- 蒜頭 1 茶匙 (先切碎)
- 芥蘭 6 杯 (先切條)

營養資料 (Nutrition Facts)	
每份食用分量 (Amount Per Serving)	
卡路里 (Calories) 200	脂肪類熱量 (Calories from Fat) 70
%每日攝取量* (%Daily Value*)	
總脂肪 (Total Fat) 8g	12%
飽和脂肪 (Saturated Fat) 1g	5%
反式脂肪 (Trans Fat) 0g	
鈉 (Sodium) 855mg	36%
總碳水化合物 (Total Carbohydrate) 13g	4%
食用纖維 (Dietary Fiber) 4g	16%
糖 (Sugars) 0g	
蛋白質 (Protein) 21g	42%
*每日建議攝取量的百份比是按照 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.	

### 方法:

1. 將橙汁、檸檬汁、青檸汁、醬油、白醋、麻油、2 湯匙薑蓉和蔗糖素放在平底鍋內拌勻。加熱至中高火，不斷攪拌，煮滾。離火，保存溫度，備用。
2. 將羅非魚沾上粟粉，備用。
3. 將 1 湯匙菜籽油放在大的炒鍋內，以大火加熱。放入蒜頭和芥蘭。用鍋鏟或木勺把材料拌勻。加入 1 湯匙水，蓋上鍋蓋，蒸 2-3 分鐘，或直至芥蘭煮至口感彈牙。
4. 打開鍋蓋，將芥蘭取出，盛入餐盤中，備用。
5. 用廚房紙巾擦淨炒鍋。放入剩下的菜籽油和薑蓉，用大火加熱約 30 秒。
6. 調低火溫至中高火，分批將魚煮熟，每邊煮約 2-3 分鐘。
7. 加上魚汁，即可食用。

### 食用份量: 8

\* 蔗糖素英文名稱為 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。

† 羅非魚又稱吳郭魚或非洲鯽魚，英文名稱為 tilapia。

‡ 菜籽油又稱芥花籽油，英文名稱為 canola oil。

