



AADI 食谱 – 罗非鱼配芥兰

AADI Recipe – Tilapia and Chinese Broccoli

美国心脏协会建议每周进食 2 份鱼，约 7 安士份量。您可试试这食谱，并享受鱼为您带来的健康益处。

材料:

- 橙汁 4 汤匙
- 柠檬汁 7 汤匙
- 青柠汁 3 汤匙
- 低盐酱油[‡] ¼ 杯
- 白醋 2 汤匙
- 麻油 1 汤匙
- 姜 3 汤匙 (先磨碎)
- * 蔗糖素 1 包
- † 罗非鱼块 4 片 (约 26 安士)
- 粟粉 3 汤匙
- ‡ 菜籽油 2 汤匙
- 蒜头 1 茶匙 (先切碎)
- 芥兰 6 杯 (先切条)

营养资料 (Nutrition Facts)	
每份食用份量 (Amount Per Serving)	
卡路里 (Calories) 200	脂肪类热量 (Calories from Fat) 70
%每日摄取量* (%Daily Value*)	
总脂肪 (Total Fat) 8g	12%
饱和脂肪 (Saturated Fat) 1g	5%
反式脂肪 (Trans Fat) 0g	
钠 (Sodium) 855mg	36%
总碳水化合物 (Total Carbohydrate) 13g	4%
食用纤维 (Dietary Fiber) 4g	16%
糖 (Sugars) 0g	
蛋白质 (Protein) 21g	42%
*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.	

方法:

1. 将橙汁、柠檬汁、青柠汁、酱油、白醋、麻油、2 汤匙姜蓉和蔗糖素放在平底锅内拌匀。加热至中高火，不断搅拌，煮滚。离火，保存温度，备用。
2. 将罗非鱼沾上粟粉，备用。
3. 将 1 汤匙菜籽油放在大的炒锅内，以大火加热。放入蒜头和芥兰。用锅铲或木勺把材料拌匀。加入 1 汤匙水，盖上锅盖，蒸 2-3 分钟，或直至芥兰煮至口感弹牙。
4. 打开锅盖，将芥兰取出，盛入餐盘中，备用。
5. 用厨房纸巾擦净炒锅。放入剩下的菜籽油和姜蓉，用大火加热约 30 秒。
6. 调低火温至中高火，分批将鱼煮熟，每边煮约 2-3 分钟。
7. 加上鱼汁，即可食用。

食用份量: 8

* 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。

† 罗非鱼又称吴郭鱼或非洲鲫鱼，英文名称为 *tilapia*。

‡ 菜籽油又称芥花籽油，英文名称为 *canola oil*。

