



AADI 食谱 - 蒜蓉白菜豆腐

AADI Recipe – Bok Choy Tofu with Garlic Sauce

这是一道简单美味的菜肴让您在“周一无肉日”试试享用。

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 1½ 汤匙
- 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

*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**。同等量的糖可以用来代替蔗糖素 — 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。



AADI 食谱 - 蒜蓉白菜豆腐 (续上页)

AADI Recipe - Bok Choy Tofu with Garlic Sauce (continued)

蒜蓉白菜豆腐

材料:

- 红甜椒 ½ 杯 (先切丝)
- 新鲜或冷藏豌豆 1 杯
- 白菜 1½ 杯 (先切块)
- 硬豆腐 5 安士 (先切条)
- 蒜蓉酱 3 液体安士 (见上面的食谱)

方法:

1. 将蔬菜放在耐热烤盘上，将豆腐加在蔬菜上。在沸水上，将蔬菜蒸至全熟，约 5-7 分钟。
2. 小心地将豆腐和蔬菜转放在菜盘上，加上蒜蓉酱，即可食用。

食用份量: 1

烹饪方法提示:

将鸡汤转为蔬菜汤，即可将此菜肴作为素食享用。

营养资料 (Nutrition Facts)

每份食用份量 (Amount Per Serving)

卡路里 (Calories) 310 脂肪类热量 (Calories from Fat) 90

%每日摄取量 (%Daily Value*)

总脂肪 (Total Fat) 10g	15%
饱和脂肪 (Saturated Fat) 1.5g	8%
反式脂肪 (Trans Fat) 0g	
钠 (Sodium) 650mg	27%
总碳水化合物 (Total Carbohydrate) 35g	12%
食用纤维 (Dietary Fiber) 10g	40%
糖 (Sugars) 6g	
蛋白质 (Protein) 21g	42%

*每日建议摄取量的百份比是按照 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.