



# AADI 食谱 – 海鲜酱猪肉炒芥兰

## AADI Recipe – Hoisin Pork with Chinese Broccoli

猪肉一般被认为是较肥和不健康的肉。但是经过精心挑选，猪肉可作为提供健康蛋白质的食材。里脊肉、烤里脊肉、里脊肉排都是较瘦的猪肉选择。

### 材料:

- 海鲜酱 1 汤匙
- 低盐酱油 2 茶匙
- 清酒或米酒 2 汤匙
- 麻油 1 茶匙
- \* 蔗糖素 ½ 包
- 粟粉 1 汤匙
- † 菜籽油 1 汤匙
- 蒜头 2 茶匙 (先切碎)
- 姜 2 茶匙 (先磨碎)
- 猪里肉 12 安士 (先切成薄片)
- 芥兰 4 杯 (先切成 1½ 寸的小块)
- 红萝卜 ½ 杯 (先去皮及切丝)
- 青甜椒 ½ 杯 (先去核及切成薄条)
- 香葱 2 汤匙 (先切碎)
- 中型烤熟或煮熟的甘薯 2 个 (先去皮及切条)

营养资料 (Nutrition Facts)	
每份食用份量 (Amount Per Serving)	
卡路里 (Calories) 280 脂肪类热量 (Calories from Fat) 100	
%每日摄取量* (%Daily Value*)	
总脂肪 (Total Fat) 11g	17%
饱和脂肪 (Saturated Fat) 3g	15%
反式脂肪 (Trans Fat) 0g	
钠 (Sodium) 230mg	10%
总碳水化合物 (Total Carbohydrate) 22g	7%
食用纤维 (Dietary Fiber) 5g	20%
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. 将海鲜酱、酱油、清酒或米酒、麻油、蔗糖素和粟粉放在碗内拌匀。备用。
2. 以大火预热炒焗。放入菜籽油、蒜头及姜。炒香，约 30 秒。
3. 放入猪里肉。不断用锅铲或木勺翻炒 2 分钟。
4. 放入芥兰、红萝卜及青甜椒，拌匀。盖上锅盖，调低火温，煮 2 分钟。
5. 打开锅盖，将猪肉及蔬菜拌匀。慢慢加入海鲜酱，不断搅拌，直至拌匀。
6. 加上香葱。配上甘薯，即可食用。

### 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**。

