



# AADI 食谱 – 香辣豆腐汤

## AADI Recipe – Spicy Tofu Stew

您可试试在“周一无肉日”享用。将这汤配上糙米和您最喜欢的水果，便成美味又营养丰富的一餐。

### 材料:

- †菜籽油 1 汤匙
- 蒜头 2 汤匙 (先切碎)
- 大白菜 1 杯 (先切片)
- 低盐鸡汤 4 杯
- 硬豆腐 1 磅 (先切成块约 1¼ 寸长、¼ 寸厚)
- 红辣椒粉 1 茶匙 (可根据个人口味而增加份量)
- 低盐酱油 5 汤匙
- 麻油 1 汤匙
- 香葱 2 汤匙 (先切碎)

营养资料 (Nutrition Facts)	
<b>每份食用份量 (Amount Per Serving)</b>	
卡路里 (Calories) 190 脂肪类热量 (Calories from Fat) 110	
%每日摄取量 (%Daily Value*)	
<b>总脂肪 (Total Fat)</b> 12g	<b>18%</b>
饱和脂肪 (Saturated Fat) 2g	<b>10%</b>
反式脂肪 (Trans Fat) 0g	
<b>钠 (Sodium)</b> 780mg	<b>33%</b>
<b>总碳水化合物 (Total Carbohydrate)</b> 10g	<b>3%</b>
食用纤维 (Dietary Fiber) 1g	<b>4%</b>
糖 (Sugars) 0g	
<b>蛋白质 (Protein)</b> 14g	<b>28%</b>
*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.	

### 方法:

1. 将油放入在大平底锅内，用中大火烧热。放入蒜头和大白菜。煮 1-2 分钟，直至蒜头炒香。加入鸡汤、豆腐和红辣椒粉。盖上锅盖，煮 3-4 分钟。
2. 打开锅盖，放入酱油、麻油和香葱。轻轻拌匀，避免打散豆腐。
3. 将汤煮滚，即可食用。

食用份量: 4

### 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。

†菜籽油又称芥花籽油，英文名称为 canola oil。

