



# AADI 食谱 – 虾仁炒粉

## AADI Recipe – Stir Fry Noodles with Shrimp

这是一道老少咸宜的菜肴。吃过后再配上您最喜欢的水果作甜点，这便是完美的一顿饭。

### 材料:

- \*粉丝 10 安士
- 海鲜酱 6 汤匙
- 鱼露 1 汤匙
- †蔗糖素 1 包
- 花生油 1½ 汤匙
- 红甜椒 1 杯 (先切丝)
- 芥兰 3 杯 (先粗切)
- 低盐鸡汤 1½ 杯
- 冷藏熟虾仁 12 安士 (先解冻)
- 鲜豆芽 1 T 杯

### 方法:

1. 将粉丝在暖水中浸泡 20 分钟，沥干备用。
2. 将海鲜酱、鱼露和蔗糖素在小碗里拌匀，备用。
3. 把油放在大的平底锅或炒锅里，用大火烧热。放入红甜椒和芥兰，用锅铲或木勺不断翻炒 2-3 分钟。
4. 放入粉丝、鸡汤和虾仁。盖上锅盖，调低火温，煮 2 分钟。开盖，放入已预先搅匀的酱料和豆芽，拌匀，即可食用。

食用份量: 6

### 烹饪方法提示:

如使用新鲜生虾，先将虾切碎，再切碎 1 粒蒜头，然后一起放入小炒锅里。加入 1 汤匙菜籽油，将材料炒熟，约 2 分钟。



\*粉丝又称冬粉，英文名称为 cellophane noodles。

†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。

营养资料 (Nutrition Facts)	
每份食用份量 (Amount Per Serving)	
卡路里 (Calories) 330	脂肪类热量 (Calories from Fat) 50
%每日摄入量 (%Daily Value*)	
总脂肪 (Total Fat) 6g	9%
饱和脂肪 (Saturated Fat) 1g	5%
反式脂肪 (Trans Fat) 0g	
钠 (Sodium) 1050mg	44%
总碳水化合物 (Total Carbohydrate) 55g	18%
食用纤维 (Dietary Fiber) 3g	12%
糖 (Sugars) 0g	
蛋白质 (Protein) 16g	32%
*每日建议摄入量的百分比是按照 2,000 卡路里热量之饮食份量计算。阁下的每日摄入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.	