



AADI 食譜 – 蝦肉冬瓜湯 (Canh Bi Dao Tom)

AADI Recipe – Canh Bi Dao Tom

(Winter Melon Soup with Shrimp)

這湯品是很多越南家庭都很熟悉的，可當作一道主菜。與糙米飯食用可增加全穀類所帶來的營養益處 - 高纖維及有豐富的維生素 B 及錳等維生素及礦物質。



材料:

- 冬瓜 1 磅
- 蝦 5 安士 (約 12-15 隻中型蝦)
- 黑胡椒 1½ 茶匙
- 魚露 1 湯匙
- 青蔥 ¼ 杯
- 清雞湯(低鹽) 2 杯
- 水 2 杯
- 砂糖 ¼ 茶匙
- 糙米(熟) 6 杯

方法:

1. 把冬瓜去皮，縱向切開兩半。去除核(種子)及瓜瓢後，切條，約 3 寸長和¼寸寬。
2. 用食物處理器把蝦打成蝦膠。
3. 在小碗內混合蝦膠、1 茶匙黑胡椒粉及½茶匙魚露。
4. 保留 1 茶匙青蔥備用。把其餘的青蔥加入蝦膠內拌勻。
5. 把清雞湯及 2 杯水放入大煮食鍋內，待沸騰後轉至中火。
6. 把 1 湯匙蝦膠放入湯內。重複直至所有蝦膠放進湯內。
7. 將冬瓜放入湯內。以大火煮約 1-2 分鐘。
8. 轉至中火。把糖和剩餘的魚露放入鍋中。烹調 10 分鐘。
9. 加入剩餘青蔥及黑胡椒作裝飾。
10. 配飯食用。

食用份量: 6

營養資料 (Nutrition Facts)

每份食用份量 (Serving Size): 1.5 杯
每食譜食用份量 (Servings Per Recipe): 6

每份食用份量 (Amount Per Serving)	
卡路里 (Calories) 260	脂肪類熱量 (Calories from Fat) 25
%每日攝取量* (%Daily Value*)	
總脂肪 (Total Fat) 2.5g	4%
飽和脂肪 (Saturated Fat) 0.5g	3%
反式脂肪 (Trans Fat) 0g	
膽固醇(Cholesterol) 30mg	10%
鈉 (Sodium) 490mg	20%
總碳水化合物 (Total Carbohydrate) 49g	16%
食用纖維 (Dietary Fiber) 6g	24%
糖 (Sugars) 1g	
蛋白質 (Protein) 10g	20%

*每日建議攝取量的百份比是按照 2,000 卡路里熱量之飲食份量計算。閣下的每日攝取量可能高於或低於此數量，要視乎閣下卡路里熱量的需求量。

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.