



AADI 食譜 – 蝦仁炒粉

AADI Recipe – Stir Fry Noodles with Shrimp

這是一道老少咸宜的菜餚。吃過後再配上您最喜歡的水果作甜點，這便是完美的一頓餐。

材料:

- *粉絲 10 安士
- 海鮮醬 6 湯匙
- 魚露 1 湯匙
- †蔗糖素 1 包
- 花生油 1½ 湯匙
- 紅甜椒 2/3 杯 (先切絲)
- 芥蘭 3 杯 (先粗切)
- 低鹽雞湯 1½ 杯
- 冷藏熟蝦仁 12 安士 (先解凍)
- 鮮豆芽 1 2/3 杯

方法:

1. 將粉絲在暖水中浸泡 20 分鐘，瀝乾備用。
2. 將海鮮醬、魚露和蔗糖素在小碗裏拌勻，備用。
3. 把油放在大的平底鍋或炒鍋裏，用大火燒熱。放入紅甜椒和芥蘭，用鍋鏟或木勺不斷翻炒 2-3 分鐘。
4. 放入粉絲、雞湯和蝦仁。蓋上鍋蓋，調低火溫，煮 2 分鐘。開蓋，放入已預先攪勻的醬料和豆芽，拌勻，即可食用。

營養資料 (Nutrition Facts)	
每份食用分量 (Amount Per Serving)	
卡路里 (Calories) 330	脂肪類熱量 (Calories from Fat) 50
%每日攝取量 (%Daily Value*)	
總脂肪 (Total Fat) 6g	9%
飽和脂肪 (Saturated Fat) 1g	5%
反式脂肪 (Trans Fat) 0g	
鈉 (Sodium) 1050mg	44%
總碳水化合物 (Total Carbohydrate) 55g	18%
食用纖維 (Dietary Fiber) 3g	12%
糖 (Sugars) 0g	
蛋白質 (Protein) 16g	32%

*每日建議攝取量的百分比是按照 2,000 卡路里熱量之飲食分量計算。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.

食用份量: 6

烹飪方法提示:

如使用新鮮生蝦，先將蝦切碎，再切碎 1 粒蒜頭，然後一起放入小炒鍋裏。加入 1 湯匙菜籽油，將材料炒熟，約 2 分鐘。



*粉絲又稱冬粉，英文名稱為 cellophane noodles。

†蔗糖素英文名稱為 sucralose。蔗糖素是一種人工甜味劑，不含碳水化合物和卡路里。蔗糖素在市面上的商品名稱包括 Splenda 和 Nevella。同等量的糖可用來代替蔗糖素 — 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。