



AADI 食譜 - 蒜蓉白菜豆腐

AADI Recipe – Bok Choy Tofu with Garlic Sauce

這是一道簡單美味的菜餚讓您在“週一無肉日”試試享用。

蒜蓉醬

材料:

- 低鹽雞湯 ½ 杯
- 無鹽黑豆醬 ½ 茶匙
- 低鹽醬油 2 湯匙
- 清酒或米酒 2 茶匙
- 麻油 1½ 湯匙
- 蒜頭 1 湯匙 (先切碎)
- 薑 1 湯匙 (先磨碎)
- 洋蔥 2 湯匙 (先切碎)
- 蠔油 2 湯匙
- *蔗糖素 1 包
- 黑胡椒 1/8 茶匙
- 粟粉 1 湯匙

方法:

1. 將所有材料放入平底鍋，用中大火燒熱，不停攪拌。離火，備用。
2. 將未用完的蒜蓉醬立即放入冰箱冷藏，可存放 5 天。

食用份量: 4

*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 *Nevela*。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。



AADI 食譜 - 蒜蓉白菜豆腐 (續上頁)

AADI Recipe - Bok Choy Tofu with Garlic Sauce (continued)

蒜蓉白菜豆腐

材料:

- 紅甜椒 ½ 杯 (先切絲)
- 新鮮或冷藏豌豆 1 杯
- 白菜 1½ 杯 (先切塊)
- 硬豆腐 5 安士 (先切條)
- 蒜蓉醬 3 液體安士 (見上面的食譜)

方法:

1. 將蔬菜放在耐熱烤盤上，將豆腐加在蔬菜上。在沸水上，將蔬菜蒸至全熟，約 5-7 分鐘。
2. 小心地將豆腐和蔬菜轉放在菜盤上，加上蒜蓉醬，即可食用。

食用份量: 1

烹飪方法提示:

將雞湯轉為蔬菜湯，即可將此菜餚作為素食享用。

營養資料 (Nutrition Facts)	
每份食用分量 (Amount Per Serving)	
卡路里 (Calories) 310	脂肪類熱量 (Calories from Fat) 90
%每日攝取量 (%Daily Value*)	
總脂肪 (Total Fat) 10g	15%
飽和脂肪 (Saturated Fat) 1.5g	8%
反式脂肪 (Trans Fat) 0g	
鈉 (Sodium) 650mg	27%
總碳水化合物 (Total Carbohydrate) 35g	12%
食用纖維 (Dietary Fiber) 10g	40%
糖 (Sugars) 0g	
蛋白質 (Protein) 21g	42%
<small>*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。</small>	
<small>*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.</small>	