



AADI 食譜 – 日式上湯

AADI Recipe – Dashi

「Dashi」是日式上湯，它是日本菜式中常用於烹調的湯品食譜。您可以在烹調其他食譜時，使用這「日式上湯」來代替雞湯！



材料:

- 水 8 杯
- †海帶 1 片
- †柴魚片 ½ 包

方法:

1. 在大煮食鍋內燒熱 8 杯水，加入海帶。
2. 把水慢慢加熱，在水煮沸前把海帶取出。
3. 加入柴魚片，待水煮沸。
4. 去除上湯表面的浮渣。
5. 把一個非常細孔的篩、鋪有紗布或咖啡過濾紙的筲箕，放在一個大的容器上。使用以上裝置過濾上湯。
6. 把未用的上湯放入雪櫃內存放，存放期不多於 3 天。

食用份量: 8 杯

†海帶是一種海藻，也稱昆布。柴魚片是乾煙熏鯉魚的薄片，也稱木魚片。它們通常以 3 克(0.105 安士)份量獨立包裝。您可以在亞洲超市及網上食品商店購買。

營養資料 (Nutrition Facts)	
每份食用份量 (Serving Size): 1 杯	
每食譜食用份量 (Servings Per Recipe) : 8	
每份食用份量 (Amount Per Serving)	
卡路里 (Calories) 5	脂肪類熱量 (Calories from Fat) 0
%每日攝取量 (%Daily Value*)	
總脂肪 (Total Fat) 0g	0%
飽和脂肪 (Saturated Fat) 0g	0%
反式脂肪 (Trans Fat) 0g	
膽固醇(Cholesterol) 0mg	0%
鈉 (Sodium) 25mg	1%
總碳水化合物 (Total Carbohydrate) 1g	0%
食用纖維 (Dietary Fiber) 0g	0%
糖 (Sugars) 0g	
蛋白質 (Protein) 0g	0%
<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。</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>	