



## AADI 食譜 – 韓式煎豆腐 (Dubu Buchim)

### AADI Recipe – Dubu Buchim (Pan Fried Tofu)

Dubu Buchim 是一道在韓國菜式中常見的麻辣豆腐配菜。這個食譜使用了沒有辣味的醬料，使之成為合適家庭食用的菜式。配合糙米和蔬菜，便成為「週一無肉日」的最佳選擇。

#### 材料:

- 硬豆腐 ½ 包(約重 7-7.5 安士)，切片，約¼寸厚、3 寸闊
- 芥花籽油 1 湯匙
- 豉油(低鹽) 1½ 湯匙
- 砂糖 1 茶匙
- 白芝麻 1 茶匙
- 麻油 1 茶匙
- 蒜 ¼ 茶匙，切碎
- 青蔥 2 湯匙，切粒

#### 方法:

1. 輕柔的用廚房紙把豆腐的水份印乾。
2. 確保油在平底鍋內均勻分佈，以高火把油燒熱。
3. 加入豆腐，把豆腐兩面煎至金黃色，每邊約煎 2-3 分鐘。
4. 離火後，把豆腐上碟。
5. 在小碗內混合豉油、糖、芝麻、麻油及蒜蓉。
6. 倒在煎豆腐上。
7. 以蔥粒作裝飾，即可食用。

食用份量: 2



#### 營養資料 (Nutrition Facts)

每份食用份量 (Serving Size): 3 – 3.5 安士  
每食譜食用份量 (Servings Per Recipe): 2

##### 每份食用份量 (Amount Per Serving)

卡路里 (Calories) 190 脂肪類熱量 (Calories from Fat) 130

##### %每日攝取量 ( %Daily Value\*)

總脂肪 (Total Fat) 14g	22%
飽和脂肪 (Saturated Fat) 1.5g	8%
反式脂肪 (Trans Fat) 0g	
膽固醇 (Cholesterol) 0mg	0%
鈉 (Sodium) 440mg	18%
總碳水化合物 (Total Carbohydrate) 6g	2%
食用纖維 (Dietary Fiber) 1g	4%
糖 (Sugars) 3g	
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.