



AADI 食譜 – 海鮮醬豬肉炒芥蘭

AADI Recipe – Hoisin Pork with Chinese Broccoli

豬肉一般被認為是較肥和不健康的肉。但是經過精心挑選，豬肉可作為提供健康蛋白質的食材。里脊肉、烤里脊肉、里脊肉排都是較瘦的豬肉選擇。

材料:

- 海鮮醬 1 湯匙
- 低鹽醬油 2 茶匙
- 清酒或米酒 2 湯匙
- 麻油 1 茶匙
- * 蔗糖素 ½ 包
- 玉米澱粉 1 湯匙
- † 菜籽油 1 湯匙
- 蒜頭 2 茶匙 (先切碎)
- 薑 2 茶匙 (先磨碎)
- 豬里肉 12 安士 (先切成薄片)
- 芥蘭 4 杯 (先切成 1½ 寸的小塊)
- 紅蘿蔔 ½ 杯 (先去皮及切絲)
- 青甜椒 ½ 杯 (先去核及切成薄條)
- 香蔥 2 湯匙 (先切碎)
- 中型烤熟或煮熟的甘薯 2 個 (先去皮及切條)

營養資料 (Nutrition Facts)	
每份食用分量 (Amount Per Serving)	
卡路里 (Calories) 280 脂肪類熱量 (Calories from Fat) 100	
%每日攝取量* (%Daily Value*)	
總脂肪 (Total Fat) 11g	17%
飽和脂肪 (Saturated Fat) 3g	15%
反式脂肪 (Trans Fat) 0g	
鈉 (Sodium) 230mg	10%
總碳水化合物 (Total Carbohydrate) 22g	7%
食用纖維 (Dietary Fiber) 5g	20%
糖 (Sugars) 0g	
蛋白質 (Protein) 21g	42%
*每日建議攝取量的百份比是按照 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。	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	

方法:

1. 將海鮮醬、醬油、清酒或米酒、麻油、蔗糖素和玉米澱粉放在碗內拌勻。備用。
2. 以大火預熱炒鍋。放入菜籽油、蒜頭及薑。炒香，約 30 秒。
3. 放入豬里肉。不斷用鍋鏟或木勺翻炒 2 分鐘。
4. 放入芥蘭、紅蘿蔔及青甜椒，拌勻。蓋上鍋蓋，調低火溫，煮 2 分鐘。
5. 打開鍋蓋，將豬肉及蔬菜拌勻。慢慢加入海鮮醬，不斷攪拌，直至拌勻。
6. 加上香蔥。配上甘薯，即可食用。

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 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。

† 菜籽油又稱芥花籽油，英文名稱為 canola oil。

