



AADI 食譜 – 香辣豆腐湯

AADI Recipe – Spicy Tofu Stew

您可試試在“週一無肉日”享用。將這湯配上糙米和您最喜歡的水果，便成美味又營養豐富的一餐。

材料:

- †菜籽油 1 湯匙
- 蒜頭 2 湯匙 (先切碎)
- 大白菜 1 杯 (先切片)
- 低鹽雞湯 4 杯
- 硬豆腐 1 磅 (先切成塊約 1¼ 寸長、¼ 寸厚)
- 紅辣椒粉 1 茶匙 (可根據個人口味而增加份量)
- 低鹽醬油 5 湯匙
- 麻油 1 湯匙
- 香蔥 2 湯匙 (先切碎)

營養資料 (Nutrition Facts)

每份食用分量 (Amount Per Serving)	
卡路里 (Calories) 190	脂肪類熱量 (Calories from Fat) 110
%每日攝取量 (%Daily Value*)	
總脂肪 (Total Fat) 12g	18%
飽和脂肪 (Saturated Fat) 2g	10%
反式脂肪 (Trans Fat) 0g	
鈉 (Sodium) 780mg	33%
總碳水化合物 (Total Carbohydrate) 10g	3%
食用纖維 (Dietary Fiber) 1g	4%
糖 (Sugars) 0g	
蛋白質 (Protein) 14g	28%

*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。

*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. 將油放入在大平底鍋內，用中大火燒熱。放入蒜頭和大白菜。煮 1-2 分鐘，直至蒜頭炒香。加入雞湯、豆腐和紅辣椒粉。蓋上鍋蓋，煮 3-4 分鐘。
2. 打開鍋蓋，放入醬油、麻油和香蔥。輕輕拌勻，避免打散豆腐。
3. 將湯煮滾，即可食用。

食用份量: 4

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。

†菜籽油又稱芥花籽油，英文名稱為 canola oil。

