亞洲食譜

烹飪書

簡介

此烹飪書的特色為鈉含量降低25%的流行亞洲食譜。我們已設法保持傳統風味的同時使用較少的鈉。食用過多鈉會增加罹患高血壓、心臟病和中風的風險。

請嘗試該等食譜並告知我們您的看法。如欲向我們提供反饋意見，請造訪Champions for Change網站：*CaChampionsForChange.net*，或在我們的臉書頁面開啓聊天：*facebook.com/CaChampionsforChange*

我們希望您嘗試並享受每種菜餚！

CDPH California Department of PublicHealth

目錄

豬肉或雞肉芥菜湯.....4
香草全魚.....6
生菜雞肉包.....8
苗族辣椒醬.....10
越南雞肉河粉.....12
白米糙米雜糧飯.....14

豬肉或雞肉芥菜湯

份數：6
份量：2 ¾杯
準備時間：10分鐘
烹飪時間：15分鐘
總時間：25分鐘

材料

- 1.5磅瘦豬腰肉或無皮雞胸肉
- 2束芥菜
- 10杯水
- 1根檸檬草
- ½茶匙鹽

準備

- 將豬腰肉或雞胸肉清洗乾淨並切成1英寸的小方塊。
- 洗淨芥菜並將其切成一口份量的大小，大約2英寸長。
- 將水、檸檬草和鹽加入中等大小的鍋內並煮沸。
- 將豬肉或雞肉加入水中，小火煮10分鐘。
- 加入芥菜，將其完全煮沸。
- 取出檸檬草。

每份**豬肉**的營養資訊：

卡路里 210
脂肪總量 8g
飽和脂肪 2.5g
反式脂肪 0g
膽固醇 60mg
鈉 285mg
碳水化合物 8g
膳食纖維 4g
蛋白質 29g

每份**雞肉**的營養資訊：

卡路里 180
脂肪總量 3.5g
飽和脂肪 0.5g
反式脂肪 0g
膽固醇 85mg
鈉 280mg
碳水化合物 8g
膳食纖維 5g
蛋白質 30g

香草全魚

（紅鯛魚或羅非魚）

份數：4
份量：¼條魚
準備時間：15分鐘

烹飪時間：30-40分鐘
總時間：45-60分鐘

材料

- 1條中等大小的紅鯛魚或羅非魚，大約2磅
- ½茶匙鹽
- 3-4個泰國紅辣椒，切片（按偏好調配辣度）
- ½杯剁碎的薄荷
- ¼杯剁碎的胡荽葉
- 3根剁碎的蔥
- 1根切碎的檸檬草
- 6-8片切碎的非洲高粱葉

準備

- 將魚去鱗、清理並將內外沖洗乾淨。
- 魚身內外均勻地撒上鹽。
- 將辣椒和其他配料放入大型混合用碗，攪拌均勻。
- 將混合好的配料塞入魚肚中，並用鋁箔紙將魚包裹住。
- 如欲蒸魚，則將包裹好的魚放在蒸架上，蒸30-40分鐘（較大的魚可能需要多蒸幾分鐘）。
- 如欲烤魚，則將烤箱預熱至450度。先用烤盤紙將魚包裹住，然後在外面包裹一層鋁箔紙。將烤箱溫度設置為400度，每面烘烤15至20分鐘，翻轉一次。

每份**紅鯛魚**的營養資訊

卡路里 240
脂肪總量 3g
飽和脂肪 0.5g
反式脂肪 0g
膽固醇 80mg
鈉 400mg
碳水化合物 8g
膳食纖維 少於1g
蛋白質 46g

每份**羅非魚**的營養資訊

卡路里 240
脂肪總量 4.5g
飽和脂肪 1.5g
反式脂肪 0g
膽固醇 95mg
鈉 400mg
碳水化合物 8g
膳食纖維 少於1g
蛋白質 45g

生菜雞肉包

份數: 6
份量: 1杯
準備時間: 15分鐘
烹飪時間: 10分鐘
總時間: 25分鐘

材料

- 2個中等大小的青檸，榨汁（約4湯匙）
- 2湯匙魚露
- 1茶匙泰國辣椒粉
- 1個泰國辣椒，切成薄片
- 1杯低鈉雞湯
- 1.5磅瘦的碎雞肉
- 1/2杯切成薄片的蔥
- 1/2杯切片的洋蔥
- 3湯匙剁碎的新鮮檸檬草
- 1/2杯切碎的新鮮胡荽葉
- 1/2杯切碎的新鮮薄荷葉
- 2顆小生菜頭，將其分成杯狀

準備

- 將青檸汁、魚露、辣椒粉和辣椒加入小碗，完全攪拌均勻，將其放在一旁備用。
- 將雞湯倒入大煎鍋中，中火慢燉。
- 加入碎雞肉，將其煮熟後，用勺子將肉搗碎，持續時間約8-10分鐘。
- 將雞肉從熱鍋中倒出，瀝乾，將湯放在一旁。
- 取一個大型混合用碗，加入瀝乾的雞肉、蔥、紅蔥頭、檸檬草、胡荽葉和薄荷。
- 慢慢將混合的液體加入雞肉中，攪拌均勻。
- 用湯匙舀放在生菜葉上。

每份食物的營養資訊

卡路里 150
脂肪總量 7g
飽和脂肪 2g
反式脂肪 0g
膽固醇 65mg
鈉 530mg
碳水化合物 9g
膳食纖維 2g
蛋白質 17g

苗族辣椒醬

份數：10
份量：8湯匙
準備時間：10分鐘
烹飪時間：5分鐘
總時間：15分鐘

材料

- 1個剁碎的蒜瓣
- 30個泰國胡椒，新鮮或冷凍的均可
- 3湯匙剁碎的胡荽葉
- 1個青檸，榨汁（約2湯匙）
- 4湯匙魚露

準備

- 用研缽和杵碾碎蒜瓣和辣椒，搗碎有助於分解辣椒。
- 將辣椒搗碎後，加入剁碎的胡荽葉並搗碎，將所有成分混合均勻。
- 將混合物放入碗中，加入青檸汁和魚露，拌勻。

每份食物**的營養資訊**

卡路里 25
脂肪總量 0g
飽和脂肪 0g
反式脂肪 0g
膽固醇 0mg
鈉 390mg
碳水化合物 5g
膳食纖維 少於1g
蛋白質 少於1g

越南雞肉河粉
（使用雞胸肉或雞腿肉）

份數：5
份量：大約3杯

準備時間：10分鐘
烹飪時間：30分鐘
總時間：40分鐘

每份**越南雞胸肉河粉的營養資訊**

卡路里 370
脂肪總量 5g
飽和脂肪 1g
反式脂肪 0g
膽固醇 60mg
鈉 630mg
碳水化合物 52g
膳食纖維 2g
蛋白質 29g

每份**越南雞腿肉河粉的營養資訊**

卡路里 450
脂肪總量 16g
飽和脂肪 4.5g
反式脂肪 0g
膽固醇 85mg
鈉 610mg
碳水化合物 52g
膳食纖維 2g
蛋白質 26g

材料

- 1英寸的生薑
- 4個中等大小的蔥
- 4湯匙胡荽葉
- 1湯匙香菜籽
- 1個丁香
- 7杯低鈉雞湯
- 5杯水
- 12-16盎司的無骨無皮的雞胸肉或雞腿肉
- 10盎司窄的乾河粉
- 1湯匙魚露
- 胡椒（按口味）
- 1個切成薄片的辣椒
- 5片青檸角

準備

- 將生薑去皮切片，用木槌搗碎，然後放入碗中。
- 將洋蔥的白色部分切成短指長度，揉搓，然後加入生薑。
- 將洋蔥的綠色部分切片，留作裝飾。
- 將4湯匙胡荽葉切碎，留作裝飾。
- 取一個4夸脫的鍋，加入香菜籽和丁香，中火加熱1至2分鐘。加入生薑和蔥，然後翻炒1分鐘。
- 將鍋從爐子上取下，等待15秒左右讓其冷卻，然後倒入雞湯。
- 將鍋重新放回爐子上；加水和雞肉。
- 大火煮沸。
- 當肉湯慢慢煮沸時，將河粉浸泡在熱水中直至變軟，然後瀝幹、沖洗，放在一邊。
- 待雞肉煮熟後將其從雞湯中取出，然後瀝幹、放涼；切成一口大小的小塊。
- 將雞湯煮至清澈，然後用魚露調味。
- 將河粉分裝到各個碗裡。將雞肉放在河粉上，用切碎的蔥、胡荽葉和胡椒進行裝飾。
- 將雞湯倒入每個碗中，加入青檸角。

白米糙米雜糧飯

份數：10
份量：½杯
準備時間：5分鐘
烹飪時間：55分鐘

材料

- 1杯白米
- 1杯糙米
- 4杯水

準備(爐面)

- 將水和糙米一起加入中型鍋中。
- 將水煮沸，文火煮15分鐘。
- 糙米慢煨15分鐘後，加入白米。
- 再煮20分鐘，查看米的軟度。如果還未熟透，根據需要加點水。
- 然後再煮幾分鐘，直至米變軟，每隔幾分鐘查看一次。

每份食物**的營養資訊**

卡路里 110
脂肪總量 5g
飽和脂肪 0g
反式脂肪 0g
膽固醇 0mg
鈉 0mg
碳水化合物 25
膳食纖維 少於1g
蛋白質 2g

CDPH
California Department of
PublicHealth

加州公共衛生部，受美國農業部補充營養協助計劃 -- USDA SNAP的資助書寫了這份資料。這些機構是機會平等的提供者及僱主。如需瞭解重要營養資訊，請造訪 http://www.CaChampionsForChange.net/"www.CaChampionsForChange.net

#300684_AsianRcp_CH_101618