

# 黑椒蒜香紹菜豆腐

🍽️ 份量：4人

🕒 所需時間：30分鐘

🍴 菜式：中菜

🍴 每份：1 Lean | 3 Green | 3份調味料

300卡路里 | 39克蛋白質 | 9克碳水化合物 | 13克脂肪

🌿 內含：魚類、黃豆

## 材料

- 1.5公斤豆腐，切成2厘米小塊。
- 8瓣蒜頭，磨蓉
- 2湯匙魚露
- 1/4杯水（60毫升）
- 1湯匙黑胡椒
- 900克紹菜（黃芽白），切成5厘米一口大小（約6杯份量）

## 烹調方法

1. 把豆腐平均放在平底鑊中煎。
2. 除了紹菜，把餘下的材料放進碗中拌勻。把拌好的材料放上豆腐上，並以慢火煮10分鐘。輕輕攪拌豆腐，避免弄碎豆腐。
3. 同時，用蒸鍋把紹菜蒸至軟身。
4. 黑椒豆腐配上蒸紹菜即可上菜。