



# 剁椒豆豉蒸魚柳

🕒 份量：4人份

🍴 每份：1 Leaner | 3 Green | 1 健康脂肪 | 3 份調味料

🕒 準備時間：30分鐘

320 卡路里 | 43 克蛋白質 | 14 克碳水化合物 | 11 克脂肪

## 食材

- 1 個中型椰菜花 (約 580 克)，切碎成米粒狀的「椰菜花飯」(約 4 杯)
- 400 克硬豆腐，切成 1.5 厘米厚片狀
- 600 克無骨去皮白魚肉，例如羅非魚、鱈魚或石斑魚
- 2 湯匙醬油 (生抽)
- 2 湯匙湖南辣椒，例如壇壇鄉風味剁辣椒
- ½ 湯匙發酵黑豆豉，輕輕沖洗乾淨
- 2 茶匙芝麻油
- 2 條青蔥，切走根部後切成幼條狀
- ¼ 杯碎芫荽

## 烹飪方法

1. 用蒸爐將椰菜花飯蒸 5-7 分鐘直至熟透。靜置一旁備用。
2. 將豆腐平分成 2 排放置於碟上，再將魚放於豆腐上。
3. 混合醬油、辣椒、黑豆豉及芝麻油。靜置一旁備用。
4. 小心地將碟子放入蒸爐，煮至魚肉熟透。把碟拿出後倒走多餘水份。
5. 將醬汁淋上魚上，用芫荽及青蔥作裝飾，與椰菜花飯一同享用。

小貼士：製作椰菜「飯」時，您可以把椰菜花用刀剁切成米粒狀。亦可用磨碎器把椰菜花磨碎或把椰菜花切成小塊後，再用攪拌器稍微打碎。