



## 三文魚配白菜

🕒 份量：4人份

🕒 準備時間：30分鐘

🍴 菜式：中式料理

🍽️ 每份：1 Lean | 3 Green | 3份調味料

400卡路里 | 37克蛋白質 | 11克碳水化合物 | 23克脂肪

🌿 含有：麩質、豆類、魚類、肉類

### 食材

- 三文魚柳 4 條  
(1條150克,共600克)
- 蒜頭 3瓣,切薄片,  
分成2份
- 2茶匙去皮並切碎的薑
- 青蔥 2條,切碎
- 生抽豉油 2湯匙
- 凍水 1湯匙
- 烤芝麻 1湯匙
- 2茶匙乾辣椒醬,如老乾媽  
辣椒醬
- 白菜一棵(790克),切成約  
一口的大小(約5½杯的量)
- 雞湯 500毫升

### 烹飪方法

1. 把三文魚柳小心地放入密實袋中。
2. 把半份大蒜、薑、青蔥、生抽豉油、凍水、烤芝麻和辣椒醬放入攪拌機,打成順滑的糊狀。
3. 把醬放入三文魚柳的密實袋中,醃約30分鐘。
4. 取出三文魚柳,排放在烤盤中。倒入醃料,用230°C烤約8分鐘,或直到三文魚開始蓬鬆。您也可用大火蒸約8分鐘。
5. 同時,把雞湯和剩餘的大蒜放入平底鍋或鑊中煮滾。加入白菜後,蓋上鍋蓋,煮至白菜變軟和雞湯變濃稠。
6. 把三文魚擺放在白菜上,趁熱上桌。