



薑蔥蒸魚

🍽 份量：4人

🕒 所需時間：20分鐘

🍴 菜式：中菜

🍱 每份：1 Leanest | 3 Green | 2 健康脂肪 | 2 份調味料

340 卡路里 | 49 克蛋白質 | 10 克碳水化合物 | 13 克脂肪

🌿 內含：魚類、麩質、黃豆

材料

- 1 棵中椰菜花 (580 克)，切碎成椰菜花飯* (約 4 杯份量)
- 2 湯匙去皮切絲新鮮薑
- 4 條香蔥或青蔥，切粒
- 900 克去骨去皮白肉魚 (也稱魚柳)，如羅飛魚、鱒魚或石斑魚
- 1 杯略切碎芫茜

醬汁

- 3 湯匙生抽
- 4 茶匙油
- 1 湯匙芝麻油

烹調方法

1. 用蒸鍋把椰菜花蒸 5 至 7 分鐘，至軟身。備用。
2. 把薑和香蔥/青蔥拌好。把一半薑蔥放在碟上，然後放上魚柳。
3. 小心將碟放進蒸鍋，加熱蒸熟容易刺進魚身起肉即可。
4. 把碟子拿出來，放上餘下的薑蔥和芫茜。
5. 將所有醬汁材料放進小鍋中加熱。
6. 把熱豉油醬汁淋在薑蔥和魚上。配上椰菜花飯，上菜。

*請注意：製作椰菜花飯：用刀切碎一棵椰菜花至米飯大小。或者，您可以用刨刀把椰菜花刨碎，或將椰菜花切成小塊或小花，並用食物處理器打碎。