

# 豆腐和四季豆炒玉米

## 食材



2 湯匙蔬菜油



14 盎司硬豆腐，  
瀝乾，壓扁\*，  
切成塊



2 個蒜瓣，剝碎



1 個墨西哥辣椒，  
去籽並剝碎



4 杯切碎的四季豆  
(新鮮或冷凍)



1 杯玉米 (新鮮、  
冷凍，或無鈉/低鈉  
罐裝，洗淨瀝乾)



2 湯匙切碎的  
青蔥



1 杯切碎的香菜



2 湯匙低鈉醬油



1 茶匙蜂蜜



\*可以不加：4 杯  
煮熟的糙米

\* 豆腐切塊前要先壓一壓。先將豆腐放在砧板上，在豆腐上壓個較重的平底鍋或鍋具，然後將砧板的一側稍微抬起，讓壓出的液體得以排入水槽。靜置 10 分鐘瀝乾水分。

營養資訊 (含 1 杯糙米在內的每份含量)：熱量 450 卡路里、  
總脂肪 13 克、飽和脂肪 2 克、膽固醇 0 克、鈉 240 毫克、碳水  
化合物 67 克、纖維 9 克、添加糖 2 克、蛋白質 17 克

製成 4 份



- 1 將 1 湯勺油放入大平底鍋，以中大火燒熱。
- 2 加入豆腐，煎 3 至 4 分鐘直至變脆。翻煎每一面。
- 3 將豆腐從鍋中盛出，放在旁邊。
- 4 在鍋中加入 1 湯匙油，以中大火燒熱。
- 5 加入大蒜和墨西哥辣椒，炒 1 分鐘。時時攪拌。
- 6 加入四季豆、玉米和青蔥。充分混合。
- 7 炒到四季豆變軟，約需 4 到 5 分鐘。時時攪拌。
- 8 轉至中火。加入香菜、醬油與蜂蜜。充分翻炒並烹煮 1 分鐘。加入煎好的豆腐拌勻。
- 9 每份可配上 1 杯糙米或其他全穀物 (如小米或大麥)，製成一頓完整餐食。



## 儘量多吃蔬果

如需免費食譜、資源和食品援助，請撥打  
311 或造訪 [nyc.gov/nutrition](https://nyc.gov/nutrition)。



Eric L. Adams  
市長  
Ashwin Vasani, MD, PhD  
局長