

泰式紅咖哩大蝦

很多人都認為，要變靚變瘦，便要戒絕所有「濃味有汁」的食物。但其實只要選好配料，煮得其法，「濃味有汁」的食物也可以是健康菜式！以這道採用了泰式紅咖哩醬的咖哩為例，因採用了天然香料，煮出來香濃惹味之餘卻低脂健康！菜式配合鮮甜味美的大蝦，不但高蛋白低脂肪，更含有豐富鋅質、硒質和蝦紅素，三者都是強勁的抗氧化營養素，使其營養價值極高。所以說美顏瘦身的菜式，也可以色香味俱全！

煮食時間：30 分鐘

難度： 中

材料(2 人份量)

大蝦	6 隻(300 克)
車厘茄	10 粒
白茄子	200 克
九層塔	一束
檸檬葉	4 片
泰式紅咖哩醬	25 克
低脂椰奶	45 毫升
油	2 茶匙
水	1.5 碗

調味料：

魚露 1.5 茶匙

糖 2 茶匙

做法：

1. 大蝦洗淨，剪去蝦鬚，在蝦背上剪開，去腸。
2. 茄子和車厘茄洗淨，開邊切半。
3. 燒熱易潔鑊，下 1 茶匙油，把蝦略煎至表面轉色，盛起。
4. 在原鑊中再下 1 茶匙油，開中火，放入咖哩醬，加入車厘茄及茄子炒勻。
5. 加入水拌勻，蓋上鑊蓋，用中火煮 5 分鐘至車厘茄及茄子變焮。
6. 加入九層塔、檸檬葉、大蝦同煮至大蝦全熟。
7. 最後加入椰奶及調味料拌勻，上碟。

煮食小貼士：

1. 用手把檸檬葉搓揉幾下，可以令香味更易釋放出來。
2. 泰式咖哩醬可於大型超市或者泰國食材售賣店中購買。我個人較喜歡藍象牌(Blue elephant)的咖哩醬，是泰國的名牌。它的味道香濃，而且全使用天然材料而沒有添加劑，脂肪亦較低。可於九龍城泰國食材售賣店、

marketplace 或 green common 中購買。

營養分析（每份）：

熱量(卡路里)	碳水化合物(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)	纖維(克)
202	11.7	14.8	10.9	4.3

對換（每份）：

奶類	五穀類	蛋白質類	水果類	蔬菜類	脂肪類
0	0	2	0	1	1