

《日式蔬菜咖喱蛋包飯》

煮食時間：35 分鐘

材料（4 人份）：

洋蔥 (去皮切粒)	1 個
甘筍 (去皮切粒)	2 條
粟米芯(洗淨, 切粒)	1 包 (150 克)
富士蘋果 (去皮, 切粒成蓉)	1 個
水	2 杯(500 毫升)
日式咖喱粉	3 湯匙
無添加鰹魚粉/菇粉	1 茶匙
油	2 茶匙
鹽	1/2 茶匙
紅糖 (或味醂 1 湯匙)	1 茶匙
白飯	3 碗

蛋皮:

雞蛋	8 隻(中)
脫脂牛奶	8 湯匙
油	4 茶匙

做法:

1. 用慢火燒熱易潔鍋，下油，原鍋炒香洋蔥至軟身，炒約 3 分鐘。加入日式咖喱粉炒香紅蘿蔔和粟米芯，倒入清水煮至所有材料變軟。加糖、鹽、無添加鰹魚粉調味。
2. 白飯盛好，放入碟中，備用。
3. 將雞蛋、牛奶和鹽拌勻成蛋漿。
4. 用慢火燒熱易潔鑊，下油燒熱，將蛋液倒入鍋中後，用筷子不斷向中間推，拌炒至 5 分熟（仍看到蛋液），停止用筷子翻動，慢慢稍煎直至整片炒蛋不再黏易潔鑊底，並煎至個人喜好的熟度。
5. 將整片炒蛋放在白飯上。

6. 最後淋上咖哩蔬菜，即成。

Gloria 營養小貼士：

1. 加牛奶於蛋漿可讓炒蛋更嫩滑。。
2. 如有咖哩蔬菜剩下，可
3. 咖哩蔬菜分成五小碗裝好，冷卻後放入冰箱雪藏，可放兩個月。
4. 根據彩虹飲食法，不同顏色的蔬果有不同的抗氧化營養素，因此建議嘗試每週進食至少三種顏色的蔬果。此食譜有多款顏色蔬菜，有效抗衰老及減低患上癌症和心臟病的風險。
5. 日式咖哩磚的脂肪和糖分都比較高，一般來說每兩磚有三茶匙油和三至四茶匙糖。所以使用咖哩粉有助減少菜式中的脂肪和糖分。

菜式作用：溫胃祛寒、補氣健脾

何慧潔中醫貼士：

咖哩粉是由多種香料混合而成。主要材料包括薑黃，小茴香，丁香，芫荽，胡椒，生薑和辣椒等。日式咖哩粉辣味偏輕，甜味較重，較之泰式、印度咖哩熱性稍輕，較適合香港濕熱天氣食用。咖哩中多種溫熱性的香料，使這道菜有溫胃祛寒、補氣健脾的作用，適合寒冬食用以暖胃祛寒。

注意：咖哩為辛辣食物，胃熱內盛有口瘡、暗瘡、便秘，痔瘡者不宜多食。

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)
474.2	58.4	19.1	18.7	5.5

對換 (每份) :

奶類	五穀類	蛋白質類	水果類	蔬菜類	脂肪類
0	3	2	0.5	1	1.5

Photo credit: Marcus Tse Photography

相片提供：皇冠出版社

*想參考類似的豐富美味食譜，歡迎到 Nutri Life 辦公室或各大書局選購《瘦身，也要補身 - 60 個低卡食譜》。當中有另外 60 個精選食譜（不包括以上食譜），有詳細步驟相片、營養分析、份量換算及營養貼士。