

《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，芫茜，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。