

## 《星洲炒米》

煮食時間：30 分鐘

材料（四人份）：

叉燒（

條)	240 克
紅椒 (去蒂去籽, 切條)	1 個
洋蔥 (去衣, 切條)	1 大個
蝦仁 (洗淨去殼去腸)	20 隻 150 克
韭黃 (切段)	1 碗
芽菜 (洗淨)	2 碗
米粉 (用滾水先灼 2 分鐘)	4 個 240 克
水	3 湯匙
油	4 茶匙

調味料：

鹽	1/4 茶匙
咖喱粉	3 湯匙
生抽	1 湯匙

做法：

1. 燒熱易潔鑊，下油，放洋蔥炒香。
2. 將材料推到鑊邊，加入蝦和叉燒，炒熟後倒入紅椒、韭黃和芽菜炒勻，最後加入米粉炒至軟身。
3. 將水與調味料混合後倒入鑊中炒勻，盛起。

煮食小貼士：

1. 由於米粉要再加熱炒熟，灼時不要煮得太熟，以免炒時容易散開。
2. 韭黃和芽菜不用太早炒，能令它們更爽口脆身。

Gloria 營養小貼士：

1. 維他命 C 加熱後而會流失。而紅椒含有豐富維他命 C，但所以要先炒其他蔬菜再煮紅椒，以保存更多維他命 C。
2. 茶餐廳一碟 530 克的星洲炒米有約 733 千卡，有 16 茶匙油。自家製星洲炒

米可改用易潔鑊，而減省添加油的份量，因而令油份大減約七成。

菜式作用：

補中益氣，溫胃暖身

何慧潔中醫貼士：

星洲炒米深受港人喜愛，酒樓茶餐廳常見其身影，但一般食肆炒起來油分較多，不利瘦身。自家製星洲炒米較少油少鹽，又加入更多蔬菜，如紅椒、芽菜、韭黃，營養更均衡。說起來，韭黃其實為黑暗中生長的韭菜，其色黃，纖維較少，吃起來較韭菜軟嫩，受人喜愛。本草綱目載「不見風日，其葉黃嫩，謂之韭黃，豪貴皆珍之」。可見以往韭黃的魅力之大。性味與韭菜類似，性溫，有具健胃、提神、止汗固澀、補腎助陽的作用。配上溫性的咖喱粉，可使人食後有暖烘烘的感覺，最適合體虛、寒底人士。

注意：星洲炒米偏溫性，燥熱易咽痛、易發暗瘡、口瘡、便秘人士不宜多食。

**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)
486.7	64.4	25.8	14.3	5.0

**對換 (每份)：**

奶類	五穀類	蛋白質類	水果類	蔬菜類	脂肪類
0	3	3	0	1	1

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。