

## 小廚佳餚

## 素食版

Kedgeree (英式咖喱燴飯) 是一道經典英國菜式，材料包括煙熏黑線鱈魚 (smoked haddock)、飯、牛油或忌廉、咖喱粉和香草，這道菜式其實由印度菜演變。在英國佔領印度期間，英國人很喜歡吃當地的咖喱炒飯 (Khichri)。食譜傳到英國後，加入英式元素後便變成一般在早餐時享用到的英印美食。鱈魚在英國很容易買到，但在香港並不普遍，所以今天介紹的食譜是素食版的英式咖喱燴飯，材料容易找到。

這道菜不但有淡淡咖喱香味，而且加入了五款不同蔬菜，讓我們進食足夠一天所需要的蔬菜攝取量。另外食譜中有小朋友喜歡吃的雞蛋——雞蛋是優質的完整蛋白質 (complete protein)，即包含所有人體不能製造、必須從飲食中攝取的九種「必需胺基酸」 (essential amino acids)。然後放在燴飯上的零脂肪希臘乳酪，代替高飽和脂肪的忌廉，對心臟比較健康，亦是一種吸收鈣質的好來源呢。三類食材，三種好處，一次過滿足三個健康願望！

## 有營小貼士

糙米比白米保留了更多營養，包括維他命B雜，礦質物和非水溶性纖維。非水溶性纖維能幫助胃腸道的蠕動，促進排便，有助於預防大腸癌！如果不習慣糙米的口感，可以一半糙米，一半白米。



# 英式咖喱燴飯

## 一次過滿足三個願望



## 材料

兩人分量  
烹飪時間：1小時

- 葱2棵
- 西蘭花苗8棵
- 紅辣椒1棵 (按喜好)
- 蘑菇8粒
- 車厘茄200克
- 芫荽1小束
- 薑蓉1湯匙
- 檸檬1個
- 蒜蓉1茶匙
- 糙米 150克 (1量米杯)
- 雞蛋2隻
- 咖喱粉 $\frac{1}{2}$ 湯匙
- 油2茶匙
- 桂葉1塊
- 急凍青豆一杯 (按喜好)
- 鹽少許
- 黑胡椒粉少許
- 希臘乳酪2湯匙

## 做法

1. 將糙米洗乾淨，用電飯煲煮至熟透，備用
2. 將蔬菜清洗、瀝乾
3. 西蘭花苗切小段；車厘茄切開一半；蘑菇切開成4塊
4. 葱切碎，將白色和綠色部分分開備用
5. 將洋葱切碎；紅辣椒去籽、切碎
6. 將雞蛋在滾水中煮6分鐘變成糖心蛋後，再放入冰水裏降溫，去殼備用
7. 熱鑊後放入2茶匙油，待油滾後爆香蒜蓉、薑蓉、洋葱和葱 (白色部分)。小火煮大概10分鐘或至洋葱變軟
8. 放入咖喱粉和月桂葉。用中火炒3至4分鐘，直到香料變香
9. 加入蘑菇，西蘭花苗和番茄。用中大火拌炒至熟透
10. 加入煮熟的糙米，拌勻
11. 放入青豆拌勻，然後放入鹽和胡椒粉調味
12. 將烔蛋放在燴飯上，然後放上香菜，蔥花和辣椒
13. 燴飯再加上檸檬片和希臘乳酪即成



## 營養師小檔案

石芷茵在英國倫敦國王學院 (King's College London) 獲得臨床營養學碩士學位，及後在香港大學專業進修學院 (HKUSPACE) 修讀營養治療學深造文憑，成為香港認可營養師。

個人網頁：

[www.tiffanyshek.com](http://www.tiffanyshek.com)

Instagram/Facebook：

tsheknutrition