



每日  蔬果大行動之 今晚食乜餸

第四回：

# 熱情咖喱什菜

## 5份蔬果話你知

美國癌症研究協會建議，每天進食400至800克的蔬果【約5-10份】有助預防癌症及增強體魄。1份蔬果相等於：

- 1/2碗(中號)熟菜
- 1碗新鮮雜菜沙律
- 1大片西瓜、哈密瓜、菠蘿等
- 1個中型水果如橙、蘋果、梨、香蕉等
- 2個小型水果如布林、李子、柑等
- 1/2杯切粒或切塊水果如士多啤梨、藍莓、提子等
- 3/4杯蔬菜或純果汁



# 熱情咖喱什菜

## 每人份量的營養成份：

卡路里	140千卡
碳水化合物	28克
蛋白質	2.4克
脂肪	3克
膽固醇	1.1毫克
纖維質	3.9克
鈣質	52毫克
維他命 A	410微克
鐵質	0.8毫克

## 材料：（四人份量）

芒果	1個
木瓜	1/2個
紅燈籠椒	1個
青椒	1個
洋蔥	1/2個
薯仔	1個
蒜頭	3粒

## 汁料：

咖喱粉	1茶匙
低脂牛奶	1/4杯
粟粉	1茶匙
水	1/4杯

## 調味料：

鹽	1/2茶匙
油	2茶匙

## 製法：

1. 先將所有蔬果洗淨，去皮、去籽及切粒，待用。
2. 將咖喱粉、低脂牛奶、粟粉及水拌勻成醬汁，待用。
3. 易潔鑊以中火燒熱油，將蒜頭、薯仔及洋蔥炒至軟身，並徐徐放入醬汁拌勻，再加入芒果、木瓜及紅青籠椒快炒約一分鐘。
4. 用紫椰菜絲及指天椒拌碟，即成。

## 健康小貼士：

**雪櫃存放勿過擠，四度以下安全計；  
生熟食物分開放，身體健康可保障。**

每日  蔬果 全家更健康



西貢區議會



健康城市將軍澳