



## 什錦咖哩



咖哩起源於南亞，對印度人來說，就是「把許多香料混合在一起煮」的意思。咖哩常伴隨肉類和飯一起吃，常見於印度菜、馬來菜、泰國菜和日本菜，以多種香料組成為特點，通常含有紅辣椒、薑、丁香、肉桂、茴香、肉豆蔻、黑胡椒以及薑黃粉等十數種香料所組合，每個地區或家庭依其口味和喜好所調出來的咖哩略有不同。

但不是每個人都適合吃咖哩，因為咖哩通常加了辣椒、胡椒等較為刺激性的食材，且會抑制血小板凝結、促進子宮和膽囊收縮，所以對於腸胃不適或胃潰瘍的人，以及懷孕婦女、膽結石病人、服用抗凝血劑、有出血情況或罹患血液凝結疾病的人，最好避免攝取咖哩。

此道料理含有豐富的薑黃素、蛋白質、蔬菜及膳食纖維，搭配米飯即可作為均衡又方便的一餐！



### 【材料】（單位：4人份）

火鍋豬肉片（梅花肉）400公克、高麗菜500公克、洋蔥半顆100公克、牛番茄1顆150公克、胡蘿蔔100公克、蘋果半顆（小）50公克、沙拉油4茶匙、醬油2湯匙、料理米酒1湯匙、印度香料粉（咖哩粉）2湯匙

### 【做法】

- ①洋蔥洗淨切片、牛番茄洗淨切小丁，胡蘿蔔及蘋果洗淨切小片，高麗菜洗淨切片備用。
- ②火鍋豬肉片用米酒醃漬備用。
- ③起油鍋，將洋蔥片、牛番茄丁及胡蘿蔔片入鍋炒香後，加入蘋果片和高麗菜繼續翻炒。
- ④咖哩粉入鍋翻炒調味後，火鍋肉片入鍋翻炒，並加水煨煮至入味即可盛盤。

### 營養成分分析 一人份

熱量(大卡)	345	碳水化合物(公克)	19
蛋白質(公克)	23	膳食纖維(公克)	5.6
脂肪(公克)	20		

## 索取定期郵寄《恩主公醫訊》

《恩主公醫訊》係行天宮醫療志業恩主公醫院每月出版的公益醫學刊物，贈閱，歡迎索取。紙本版可以在行天宮台北本宮、行修宮（三峽分宮）、北投分宮、行天宮附設玄空圖書館敦化總館及新北市三峽區恩主公醫院自行索取。

因應個人資料保護法自101年10月1日起施行，貴訂戶如不願意本院現保有貴訂戶之資料郵寄醫訊，敬請回覆告知姓名、原郵寄地址，載明不續訂，本院即刪除貴訂戶檔案資料，不再郵寄恩主公醫訊。更改郵遞地址者，亦請載明姓名、原郵寄地址、新郵寄地址。未收到回覆告知者，則視為貴訂戶同意繼續原定期郵寄。

如需回覆告知，請電郵：cing1223cing@gmail.com、電話：(02)2672-3456分機8703、郵寄：23702新北市三峽區復興路399號社區醫學部。