



香港中文大學營養研究中心
 註冊營養師(英國) 唐梓峯先生

香港中文大學營養研究中心主要的服務是提倡香港人關注健康的生活模式，亦為中小學提供健康飲食和體重管理講座，以及諮詢服務。

詳情可瀏覽 www.cns.cuhk.edu.hk

健康自煮印度 咖喱

咖喱菜式香濃惹味，一直深受港人歡迎。然而，餐廳售賣的咖喱，鈉質普遍較高，再配以炸魚、牛腩等高脂肪食材，長期食用或會增加患上心血管疾病的风险。想享用美味的咖喱，何不自己動手，烹調一道用不著咖喱粉，卻充滿地道印度風味的咖喱？

地道印度咖喱所用的香料組合和份量會視乎地區而有所不同，但基本上離不開以下幾款香料：印度混合香料、孜然粉、薑黃粉、芫荽籽粉、辣椒粉或較辣的卡宴辣椒粉，以及黑胡椒，這些都很容易在印度雜貨店買得到。另外，新鮮的天然香料，包括薑、蒜、洋蔥和番茄也是必須的。

用大量香料來烹調，可豐富食物味道，減少用鹽份量，從而減鈉攝取。再者，這些天然香料或食材都含植物化合物；有研究指出植物化合物，如薑黃粉的薑黃素和番茄的茄紅素，都有抑制發炎、抗氧化等效果。

今期介紹的素食咖喱，用了小扁豆、鷹嘴豆和秋葵等材料，蛋白質和膳食纖維相當豐富。大家可用紅腰豆，甚至雞肉、魚柳或瘦肉類等低脂食材代替鷹嘴豆，而秋葵也可改為菠菜等蔬菜。作為營養均衡的正餐，不少得五穀類，如飯、印度薄餅(非加油製酥餅)、多士、意粉等，若配搭全穀類則更健康。

材料

蘭度豆	40克
秋葵	8條
罐頭鷹咀豆	80克
番茄(大)	1個
洋蔥	1/2個
蒜	2顆
油	4茶匙
薑	1茶匙
鹽	少於2/3茶匙
印度混合香料粉	2茶匙
孜然粉	2茶匙
黑椒粒	1茶匙
芫荽籽粉	1茶匙
辣椒粉	1茶匙
薑黃粉	1茶匙
卡宴辣椒粉	隨喜好調整辣度

印度小扁豆咖喱



做法

1. 將蘭度豆用水沖洗2至3次，再加400毫升水煮大概20分鐘至軟身，其間不時攪拌，有需要可再加適量水。
2. 用湯匙將豆壓爛成蓉，備用。
3. 將秋葵切細段，並切碎番茄、洋蔥、蒜和薑，備用。
4. 隔走罐頭鷹咀豆的湯汁，備用。
5. 加油入鑊，並爆香洋蔥、薑和蒜至金黃色。
6. 加入番茄碎，以細火煮至軟身。
7. 豆蓉加入鑊中拌勻，再加入鷹咀豆。
8. 加入印度香料粉、孜然粉、芫荽籽粉、辣椒粉、薑黃粉、黑椒粒和鹽拌勻。
9. 如想加辣，可加適量卡宴辣椒粉。
10. 最後加入秋葵，煮2-3分鐘便完成。



香港中文大學營養研究中心
註冊營養師(英國) 唐梓峯先生

香港中文大學營養研究中心主要的服務是提倡香港人關注健康的生活模式，亦為中小學提供健康飲食和體重管理講座，以及諮詢服務。

詳情可瀏覽 www.cns.cuhk.edu.hk。

健康自煮印度 咖喱

咖喱菜式香濃惹味，一直深受港人歡迎。然而，餐廳售賣的咖喱，鈉質普遍較高，再配以炸魚、牛腩等高脂肪食材，長期食用或會增加患上心血管疾病的風險。想享用美味的咖喱，何不自己動手，烹調一道用不著咖喱粉，卻充滿地道印度風味的咖喱？

地道印度咖喱所用的香料組合和份量會視乎地區而有所不同，但基本上離不開以下幾款香料：印度混合香料、孜然粉、薑黃粉、芫荽籽粉、辣椒粉或較辣的卡宴辣椒粉，以及黑胡椒，這些都很容易在印度雜貨店買得到。另外，新鮮的天然香料，包括薑、蒜、洋蔥和番茄也是必須的。

用大量香料來烹調，可豐富食物味道，減少用鹽份量，從而減鈉攝取。再者，這些天然香料或食材都含植物化合物；有研究指出植物化合物，如薑黃粉的薑黃素和番茄的茄紅素，都有抑制發炎、抗氧化等效果。

今期介紹的素食咖喱，用了小扁豆、鷹嘴豆和秋葵等材料，蛋白質和膳食纖維相當豐富。大家可用紅腰豆，甚至雞肉、魚柳或瘦肉類等低脂食材代替鷹嘴豆，而秋葵也可改為菠菜等蔬菜。作為營養均衡的正餐，不少得五穀類，如飯、印度薄餅(非加油製酥餅)、多士、意粉等，若配搭全穀類則更健康。

材料

蘭度豆	40克
秋葵	8條
罐頭鷹咀豆	80克
番茄(大)	1個
洋蔥	1/2個
蒜	2顆
油	4茶匙
薑	1茶匙
鹽	少於2/3茶匙
印度混合香料粉	2茶匙
孜然粉	2茶匙
黑椒粒	1茶匙
芫荽籽粉	1茶匙
辣椒粉	1茶匙
薑黃粉	1茶匙
卡宴辣椒粉	隨喜好調整辣度

做法

1. 將蘭度豆用水沖洗2至3次，再加400毫升水煮大概20分鐘至軟身，其間不時攪拌，有需要可再加適量水。
2. 用湯匙將豆壓爛成蓉，備用。
3. 將秋葵切細段，並切碎番茄、洋蔥、蒜和薑，備用。
4. 隔走罐頭鷹咀豆的湯汁，備用。
5. 加油入鑊，並爆香洋蔥、薑和蒜至金黃色。
6. 加入番茄碎，以細火煮至軟身。
7. 豆蓉加入鑊拌勻，再加入鷹咀豆。
8. 加入印度香料粉、孜然粉、芫荽籽粉、辣椒粉、薑黃粉、黑椒粒和鹽拌勻。
9. 如想加辣，可加適量卡宴辣椒粉。
10. 最後加入秋葵，煮2-3分鐘便完成。

印度小扁豆咖喱



中心介紹：〔香港中文大學營養研究中心致力推廣本地營養研究和社區教育,其工作範圍包括為營養研究對象提供諮詢服務,以及為公眾提供以科研證據為基礎的健康飲食講座及工作坊〕

作者：唐梓峯 [註冊營養師(英國)]

健康自煮，印度小扁豆咖喱

今次想跟大家介紹地道印度風味的咖喱食譜，卻用不著咖喱粉。地道印度咖喱所用的香料組合和份量會視乎地區而有所不同，但基本上離不開以下幾款香料：印度混合香料、孜然粉、薑黃粉、芫荽籽粉、辣椒粉或較辣的卡宴辣椒粉和黑胡椒。這些都很容易在印度雜貨店買得到。另外，新鮮的天然香料包括薑、蒜、洋蔥和番茄也是必須的。

用大量香料來烹調，可豐富食物味道，減少用鹽份量，從而減鈉攝取。再者，這些天然香料或食材都含植物化合物，例如薑黃粉的薑黃素和番茄的茄紅素等都有研究指有減發炎、抗氧化等效果。而且，這個素食譜用了小扁豆、鷹嘴豆和秋葵等材料，蛋白質和膳食纖維相當豐富。

大家可用紅腰豆，甚至雞肉、魚柳或瘦肉類等低脂食材代替鷹嘴豆，而秋葵也可改為其他菜如菠菜等。咖喱可配飯、印度薄餅（非加油製酥餅）、多士、意粉等五穀，而全穀類更健康。如想加辣，可加適量卡宴辣椒粉。

材料(2人份量)

蘭度豆 (Lentils)	40	克
秋葵(切細段)	8	條
鷹咀豆(罐頭，隔走汁)	80	克
番茄(切碎)	1	個(大)
洋蔥(切碎)	半	個
蒜(切碎)	2	顆
油	4	茶匙
印度混合香料粉(Garam Masala)	2	茶匙
孜然粉 (Cumin)	2	茶匙
黑椒粒	1	茶匙
芫荽籽粉 (Coriander seeds)	1	茶匙
辣椒粉 (Chili powder)	1	茶匙

薑黃粉 (Turmeric)	1	茶匙
薑(切碎)	1	茶匙
鹽	少於 2/3	茶匙
卡宴辣椒粉 (Cayenne powder)	隨喜好辣度調整	

做法

1. 用細煲將蘭度豆過水 2-3 次，再加 400 毫升水煮大概 20 分鐘至軟身，其間不時攪拌，有需要可再加適量水。
2. 用湯匙將豆壓爛成蓉，待用。
3. 加油入鑊，將洋蔥、薑和蒜，以中火爆至金黃。
4. 加入番茄碎，以細火煮至軟身。
5. 豆蓉加入鑊拌勻，再加入鷹咀豆。
6. 加印度香料、孜然粉、芫茜籽粉、辣椒粉、薑黃粉、黑椒和鹽拌勻。
7. 最後加入秋葵，煮 2-3 分鐘便完成。

