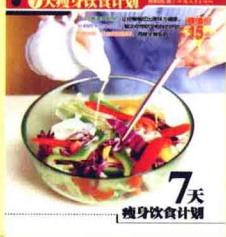


# 期推出 [杨桃文化 新手食谱系列]

完整收录各款中西美食，  
从经典美味、家常菜色到热门小吃，  
带你进入幸福的美食天堂，教你餐餐吃出美味与健康！

**吃也能瘦身**  
7天瘦身饮食计划



7天瘦身饮食计划

**40大日本料理排行榜**  
完整收录日本料理的人气食谱



40大日本料理排行榜

**干面酱**  
40道酱料与面条的完美搭配



干面酱

**炒饭·烩饭**  
50种色彩缤纷的料理游戏



炒饭·烩饭

**精美下酒菜**  
50道风味佳美的下酒菜



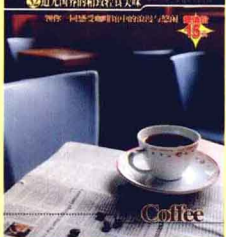
精美下酒菜

**30种炸鸡秘方曝光**  
50道炸鸡多变的吃法



30种炸鸡秘方曝光

**咖啡馆轻食**  
40道无负担的精致轻食食谱



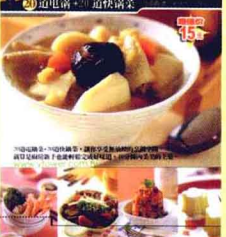
咖啡馆轻食

**三人套餐**  
享受美妙的时光



三人套餐

**10分钟轻松做电锅菜**  
20道电饭锅·速冻美食



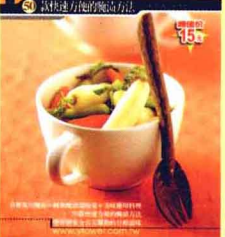
10分钟轻松做电锅菜

**怎么做排骨最好吃**  
大厨绝招全公开



怎么做排骨最好吃

**腌渍菜泡菜**  
50道快速方便的腌制小菜



腌渍菜泡菜

**微波炉电磁炉轻松料理**  
40道与各种电器的中西美食




微波炉电磁炉轻松料理

**夏日清凉饮料**  
40种美味消暑解渴的饮品



夏日清凉饮料

**速食饭盒自己做**  
20道速食·轻松开胃菜



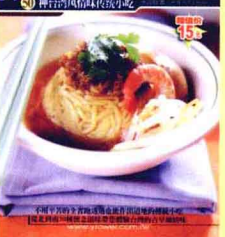
速食饭盒自己做

**芳香植物料理美容书**  
20道植物性素食生活美容食谱



芳香植物料理美容书

**最受欢迎的50道台湾小吃**  
50种台湾风情风味小吃



最受欢迎的50道台湾小吃

**饭团·寿司 60种**  
进入和风的料理世界




饭团·寿司 60种

**家传牛肉面配方大公开**  
20种家传秘方配方大公开




家传牛肉面配方大公开

**和洋中盖饭**  
40道中西结合的人气食谱



和洋中盖饭

**金黄卤味50种**  
20道置于幸福的美食天堂



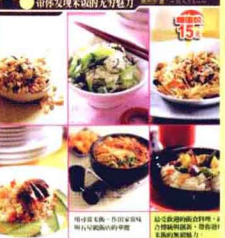
金黄卤味50种

**打个蛋做35种料理**  
40种简单的好吃且易学的食谱




打个蛋做35种料理

**菜饭拌饭**  
40种简单好学的家常食谱



菜饭拌饭

**吃素最美丽**  
45道中式素食·养颜食谱



吃素最美丽

**茶果子**  
40道茶室里的中国·日本点心



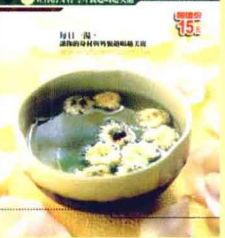
茶果子

**10分钟做广东粥**  
20道快速方便上的广东名粥



10分钟做广东粥

**30种美容瘦身汤**  
20道养颜瘦身·养颜瘦身汤



30种美容瘦身汤

**50种面包抹酱**  
40道实用面包烘焙大全



50种面包抹酱

**30种面包创意变化**  
40道创意无限·源源不绝



30种面包创意变化

**40种手工果酱**  
40道开胃·养颜果酱食谱



40种手工果酱

**沙拉酱**  
40道美味的示范菜色



沙拉酱

**酸奶DIY**  
做自己的营养师



酸奶DIY

**家常意大利面**  
40道挑逗所有人的味蕾




家常意大利面

**饺子的40种变化**  
40道经典饺子的传统风味



饺子的40种变化

**你最想学的40道南洋料理**  
40道东南亚风味美食



你最想学的40道南洋料理

**台湾特产DIY**  
40道风味佳美的台湾特产



台湾特产DIY

**35种包子馒头**  
40道品尝阖家团圆的喜悦



35种包子馒头



# 咖喱酱

完全收录

头一次煮咖喱酱就上手的实用工具书



# 目录

04 横扫全球的金黄色旋风

05 咖喱季的各国情缘

06 与咖喱最速配的食材

07 咖喱初学者的第一堂课

与咖喱酱、咖喱粉、咖喱块相关的大小情事

## 10 5个风味国度、 25道咖喱酱飘香



**甜 辣 香 醇 浓** 刺激你的味蕾，久久散不去！

### 南洋咖喱酱

-  11.....红咖喱酱
-  12.....沙嗲咖喱酱
-  12.....印尼咖喱酱
-  13.....马来咖喱辣酱
-  14.....香椰奶咖喱汤

### 日式咖喱酱

-  19.....蔬菜咖喱酱
-  20.....豆腐咖喱酱
-  21.....水果咖喱酱
-  22.....腰果咖喱酱
-  23.....纳豆咖喱酱

### 印度咖喱酱

-  15.....绿咖喱酱
-  16.....黄咖喱酱
-  17.....奇玛咖喱酱
-  18.....羊排咖喱酱
-  18...塔都里咖喱腌酱



24 找寻和风咖喱元气好滋味

25 找寻印度咖喱的辛香浓郁

## 西式咖喱酱

-  26……奶酪咖喱酱
-  27……奶油咖喱酱
-  28……洋芋咖喱酱
-  28……南瓜咖喱酱
-  29……蘑菇咖喱酱

## 中式咖喱酱

-  30……面酱咖喱汁
-  31……米粉咖喱汁
-  32……鱼头咖喱汁
-  33……菠萝咖喱酱
-  33……鸡肝咖喱酱

## 34 美味咖喱酱的幕后功臣 ——5种高汤

掌握3诀窍帮你煮出咖喱好味道

- 34……牛高汤
- 35……鸡高汤
- 35……大骨高汤
- 36……鱼高汤
- 36……昆布柴鱼高汤



## 37 端10道 咖喱佳肴上桌!

海鲜、牛肉、鸡腿、绞肉...怎么样都速配

- 38……咖喱大虾
- 38……咖喱巴东牛肉
- 39……咖喱牛肉
- 39……咖喱汉堡肉
- 40……咖喱红酒炖肉
- 40……咖喱巴拿马炖鸡
- 41……咖喱炒饭
- 41……咖喱葡国鸡
- 42……咖喱鸡
- 42……咖喱炖肉豆

43……都市美食族的好帮手——

咖喱块也可以轻松煮出美味酱

- 44……爪哇猪肉咖喱酱 & 苹果鸡肉咖喱酱
- 46……好吃的咖喱餐厅在那里?



导读

# 横扫全球的 金黄色旋风

就在季节交替、惹人烦躁的时刻，让异国的咖喱挑逗你的味蕾、刺激感官食欲吧！咖喱是四季皆宜、内容实在的料理，喜爱它的忠实饕客绝不在少数，甚至有增多的倾向，你可以从近来便利商店里蹦出的咖喱便当、咖喱饺等商品，窥知咖喱广受欢迎的程度。

咖喱这股金黄色旋风到底是从何时开始吹的呢？如果你吃过真正好吃的咖喱，自然知道咖喱的香浓滑顺，有点辣又不会太辣，吃下去还意犹未尽的神奇魅力！

这股热潮从18世纪的印度吹到英国，英国再吹到日本，最后由日本吹向全球，而咖喱也因融入当地而发展出多样式的地域口味：和风咖喱、欧风咖喱、传统的印度咖喱……当然浓浓咖喱香也飘进中国，催生出中式咖喱。

原本只是印度当地的一道酱料——咖喱，现在不但是众所皆知的食物，更是令各地食客齿颊留香的名气美食。咖喱会窜起，可追溯自18世纪，驻葡萄牙的英国总督吃到印度仆人所烹饪的咖喱料理后惊奇不已，于是将这种迥异于英国温和风格的饮食带回祖国与女皇分享，从此英国人为咖喱痴狂的举动也带动全球，揭起咖喱新口感的划时代革命。



# 咖喱季的 各国情缘

## 印度>>>

印度，是咖喱的起源，口味较偏辛香呛辣。咖喱在印度的饮食文化中是个要角，光在这个国家，就因地域的不同而呈现不同风貌：北印度注重香味，故常将乳酪添加在咖喱中，搭配印度人常吃的粗圆饼；南印度偏爱呛辣多汁的咖喱酱，常搭配当地产的稻米做变化。

另外，印度咖喱的颜色变化有：白色、红褐色、绿色等；在形式变化上则有：液状、颗粒状和粉末状。道地的印度咖喱味道较辣、口味较重，因此偶尔会添加酸奶，使口感滑顺、容易接受。总而言之，印度咖喱本身的变化种类也很多样。

## 东南亚>>>

南洋国家向来以出产各类香料植物著称，咖喱传到南洋后深受欢迎的原因，与咖喱可充分与香料融合的特色密不可分。因此我们可以看到，咖喱传到马来西亚时，与盛产的椰奶合作成为椰汁咖喱；到了以海鲜料理之国闻名的“星逻”泰国时，也出现虾膏、咖喱大虾等世界著名的美食；有“世间香辛料国”之称的印度，所出产的地道咖喱酱更是浓稠、重味。



## 日本>>>

咖喱为什么深受年轻人的喜爱，其实很大的原因跟流行有关：和风咖喱店里的和谐色彩与蓝调音乐，让年轻人获得广大认同。

日本于昭和年间发明快餐块状咖喱，利用油脂及淀粉的凝结力，产生固体的外观，是推展咖喱全球化背后的最大功臣。此外，首次将咖喱酱淋在米饭上的国家即便是日本，可说是“咖喱饭”的发明者。

日本人也喜欢将水果，如苹果、蕃茄与咖喱一起熬煮，造就了和风咖喱的特色：外观浓稠、吃起来甜润。发明咖喱块的日本，甚至将咖喱使用在乌龙面以及面包上，让咖喱以更多元化的方式贴近大众的生活。

## 新加坡>>>

向来能包融各国文化的新加坡，咖喱中充分展现了包罗万象的饮食特色，用中式咖喱的食材，如八角入味，烘托出印度咖喱的辣味，最后再加上一片充满南洋风情的柠檬叶。

难得可贵的是，新加坡也有著名的咖喱名菜：香蕉叶咖喱。混合蕉叶上的咖喱饭与脆饼、肉，一口咬下去，清爽自在的口感，总是让游客们忍不住一口再接着一口。另外具代表性的咖喱料理，就是将新鲜鱼头与柠檬草、椰奶、辣椒所熬制汤中的“咖喱鱼头”，汤头鲜甘入味。

### 咖喱小字典

考虑到个人对辣的感受度不同，辛香的咖喱酱在辣度上有多种等级：一级为甜且不辣；二级小辣，又称普通辣；三级为中辣，适合对辣稍能忍受者；四级为重辣，适合喜好辣味的人品尝；五级为超重辣，适合对辣容忍度超高的人，一般人不建议使用这种酷刑。

# 与咖喱最速配的食材

依据人们的咖喱饮食习惯，我们列了最常与咖喱一起煮，出现频率最高的食材，告诉你它们与咖喱速配的原因！

## 速配 NO.1 —— 米饭

“咖喱饭”几近成了一个全球皆知的专有名词。但如果白米饭不好吃，可是会破坏咖喱的味道喔！想知道如何煮出最香Q的白米饭来搭配好吃的咖喱吗？下面每个步骤都不能轻忽！

**1. 洗米时：**最好用水质佳的水来洗，如山泉山或矿泉水。同时洗米的速度要快，洗到水色没有白色即可，洗好后浸泡30分钟。

**2. 比例：**水与米的比例为1.2~1.3:1。

**3. 煮好后：**煮熟后最好再焖足20~30分钟才掀锅盖，同时先翻松上层米饭后再开始盛饭。

## 速配 NO.2 —— 鸡肉

### ◎ 鸡肉：

由于咖喱酱常常要一煮再煮，鸡肉是少数经得起一再熬煮，却不至于太硬的肉类食材。那么其它肉类呢？像牛肉、羊肉等是可以搭配啦！只是若经过一再的温热过程，都会变得太硬而难以咀嚼，口感也就没那么OK啰！



## 速配 NO.3 —— 耐久煮的蔬果

### ◎ 青椒、洋葱类：

青椒与洋葱算是久煮不烂的蔬菜，也算是蔬菜类中香气很重的，与咖喱搭配可以刺激咖喱本身的原味，还可为咖喱的健康指数加分，可说是最“速配”的食材之一。

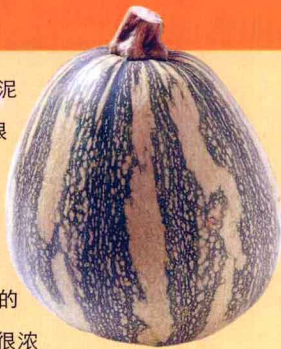


### ◎ 马铃薯、南瓜：

马铃薯属于淀粉类食材，常会被当成主食食用，几乎每位喜欢煮咖喱的朋友们都会在自己的那锅咖喱



酱中放一些马铃薯，最好煮至熟烂成泥状，自然与咖喱合而为一，品尝起来很赞喔！而南瓜本身就很香甜，与口味较刺激的咖喱相煮，可突显甜而不腻的味道。当然还有个重点，淀粉类食材与咖喱酱搭配煮食就会出现类似勾芡的效果，只要炖煮到汤汁收干，自然就很浓稠了，减少将面粉放入造成勾芡的多余热量，煮一锅就不需要煮太多其它配菜，便利性高。



### ◎ 红萝卜、毛豆仁：

红萝卜与咖喱一块煮时，两个味道原本都很明显的食材居然可以激发出不一样的甜味。另外，很多偏食的小朋友不喜欢单吃红萝卜或毛豆仁，咖喱一块煮，小朋友就不会排斥啰！



## 非吃咖喱不可的五大健康理由

除了感官享受外，你可知道吃咖喱对健康也是好处多多呢！如果你还没爱上咖喱，下面我们给你5个非吃这道料理不可的理由，让你知道咖喱对身体有多好！

**1. 发汗发热：**辣味香辛料会促进血液循环，吃下去可达到发汗目的，因此深受地处寒冷大陆型气候国家的喜爱，不但可保暖还可强身、健血。

**2. 提高代谢：**瘦身当红的唐辛子饮料你不用特别买，因为咖喱里头就有这种成份。唐辛子可提高身体代谢率，想瘦身的话，就不可不吃辛辣的咖喱料理。

**3. 杀菌排毒：**有研究显示，大部分可加速排汗的香辛料，一旦与胃液的强酸结合后，会产生消毒杀菌的效果，因此有“体内排毒”的作用。

**4. 延年益寿：**咖喱内所含的“姜黄素”，具有排泄体内污物，促进肝脏代谢的功用，不但有助于伤口复合，还可预防疾病的产生。印度人民更认为，吃咖喱可以消炎、抗老。

**5. 刺激食欲：**咖喱中含有辣味香辛料，可促进胃液分泌，产生唾液，进而加速肠胃蠕动，引起食欲。如果你家有偏食、挑食的小朋友，或是夏日炎炎没胃口时，来盘咖喱，包你胃口大开！

# 咖喱初学者的第一堂课

## 与咖喱酱、咖喱粉、咖喱块相关的大小情事

**咖**喱，是少数色、香、味皆俱满分的食材：外观上，有挑逗视觉的鲜艳金黄色泽；闻起来，是混合多种香料的浓郁香气；吃一口，是香辣中带点刺激的奇妙口感。这三者的因子一旦结合，便让许多食客对咖喱流连忘返、情有独钟。

坦米尔的语言，将咖喱称为“酱油”，正因为它并不是单一成品，而是由数十种香料混制而成的料理，包含的香料有丁香、月桂、姜黄、梔子、辣椒粉、豆蔻、番红花等。这些组成的香料范围相当广泛，并没有一定的标准与数量，所以只要调配的方法不同，咖喱就会呈现不同的风貌，同时这也造成了咖喱变化多端的特异性。

另外，由于加入咖喱酱的高汤会影响咖喱酱的口感与品质，所以高汤的制作与选择，也成了影响咖喱酱好吃与否的重要焦点。与咖喱一样，品质高的高汤也需要很长的熬煮时间，属于煮越久越香浓的料理。



### 咖喱种类的比较

#### 咖喱酱

多种香料调制而成，因成份差异而有红、绿、黄色的不同，酱汁也有浓稀之别。烹调时的掌控权大，可依自己喜好的口味做不同的变化。可变化的菜色较单调，多淋在饭、面、菜上，或稀释当汤喝。如果冷冻，咖喱酱可以放半年；如果冷藏，建议在48小时之内吃掉！

#### 咖喱粉

粉状的咖喱产品，综合的咖喱味。可供烹调的样式种类多，不管是炒菜、煮汤、加味皆可。味道较单调，变化较少，适合初学者使用。现做的咖喱菜最好马上吃完，咖喱粉多可保存1~2年。

#### 咖喱块

多为盒装的方块状，常使用在咖喱汤汁的料理上。便利取得、简单好用，不用精心调味，一小块就包含了所有的好味道。含面粉、芡粉，油脂的含量更高达35%，热量不可不慎！保存期限依各项产品而有不同，多6个月至1年。

#### 咖喱小字典

因为咖喱块里所含的小麦粉在熬时会产生勾芡作用，容易溶解不完全。建议你，煮咖喱块时可将咖喱块剥碎后再放入锅中，并以小火煮至溶解；或是将咖喱块丢进锅中时先暂时关火，一边搅拌一边放，至完全溶解后再开小火。



# 常见与**咖喱酱**搭配的辛香料

咖喱会有丰富又多层次的味觉感受，全靠里头多样的辛香料。全球各地所产的辛香料，独特的味道不只有调味、瘦身、帮助消化等多种用途。下面简介几种最常见的辛香料，在你吃进去的同时，也看看它们对身体有哪些好处吧！

## ◎南姜粉：

南姜通常使用于汤类、咖喱和红烧，可增增料理的香气。口味不如普通的姜辣，通常以引进干燥的成品居多。



## ◎肉桂：

是少数可以衬托出其它辛香料的最佳配角，不抢味的特性以及珍贵成分，可缓和流行性感、纾缓消化道的不适症状。



## ◎柠檬叶：

呈深墨绿色，气味清新芬芳，近似柠檬等柑橘类的香气，能突显咖喱特有的味道。



## ◎月桂叶：

效用：缓和疼痛、治疗皮肤疾病  
月桂叶适用于各式料理，具有强烈的除臭和防腐功能。可在米桶中放置月桂叶以驱除米虫。



## ◎胡荽：

闻起来有木质清香，吃起来是温和微辛的胡椒味，对偏头痛及消化不良都有功效。

## ◎丁香：

因为本身有与香草相同的强烈气味，烹调时具有消除腥味的功能。

## ◎姜黄：

是制作咖喱酱时不可或缺的材料之一，可行气、活血、止痛，对肩臂酸痛、妇女经痛都有效果。

## ◎香茅：

效用：除臭

香茅在台湾多半只有干燥的，新鲜的较为少见，主要适用于肉类和海鲜料理。



# 市售

## 咖喱调味料大观园



**月桂叶**  
重量 3g, 是咖喱料理中最常见的香料, 有独特的植物清香。



**姜黄粉**  
重量 17g, 从植物的根茎研磨而成。



**小豆蔻**  
重量 30g, 属赋香香料, 有种闻了会使人愉悦的味道哟。



**小茴香子**  
重量 30g, 这小茴香子可好用了呢, 与各式香料混合搭配都只会让咖喱有加分的效果哟!

**黑胡椒粉**  
重量 30g, 煮咖喱酱千万别用胡椒粉喔, 一定要选用黑胡椒粒完整大颗的, 才能让咖喱的香气自然散发溢出。



**小茴香粉**  
重量 14g, 具独特的辛辣味, 一般想要容易与咖喱粉混合均匀的话, 就使用小茴香粉, 但香气没那么浓郁。



**郁金香粉**  
重量 40g, 颜色呈新艳的金黄色, 有着色效果。



**豆蔻**  
豆蔻气味温和芳香, 味道持久, 故常用于乳酪、蛋类、肉类料理。此外, 豆蔻也是东南亚常见的中药之一, 更有人提炼后作为除臭剂。



**椰奶**  
椰奶呈液体状, 一方面可增加料理的色泽变化, 一方面可减缓辣味对胃部的伤害。炒、汤或是甜品等都可使用。

**印度咖喱粉**  
重量 30g, 这一罐中就含有姜黄、胡椒、茴香等数十种综合香料。

**胡荽粉**  
重量 30g, 这是很好的香辛食材, 有健胃、解毒作用, 与咖喱粉搭配很有健康概念。



**丁香粉**  
重量 35g, 除腥味, 可用于各种料理烹调。



**匈牙利红椒粉**  
重量 45g, 千万看它颜色火红, 味道不但不辣, 还有点偏甜呢。

**椰浆**  
椰浆是由椰子白色果肉部分压榨制成, 味道较椰奶浓郁, 主要应用于甜点上。



### 咖喱的好伙伴

“咖喱怎么配都怎么好吃!”董老师带得意的笑容说着, 为什么呢? 这是因为咖喱融合了 5~50 种以上的香辛料, 基本上不管是搭配细的面食或是软的白肉、素的蔬果或是腥的海鲜, 都非常合适, 名符其实是道大小通知、老少皆爱的料理!

虽然怎么搭配都好吃, 但长久下来形成料理习惯, 不同的口味还是有最常见的料理食材, 下面是各国常见的搭配食材。不过擅长咖喱料理的董老师表示, 这只是一般常见的说法, 在烹调时并没有硬性规定, 当以个人喜好为主。就像在调制咖喱酱一样, 每种香料本来就没有固定比例: 喜欢辣味的人, 青椒或红椒可以多放些; 喜欢清爽味道的人, 可以多放柠檬叶、香茅粉等香料。如果你将东南亚风的沙爹咖喱, 淋在日式炸猪排上; 或是将鸡肝咖喱, 与意式通心粉一块吃, 只要你喜欢又有何不可!

各国咖喱	常见肉类	常见海鲜	其它
泰式咖喱	鸡肉、牛肉	虾、鱼	椰奶
印度咖喱	羊肉	无	姜、青椒
日式咖喱	猪排	干贝、花枝、墨鱼	苹果、蕃茄

# 5 个风味国度 25 道咖喱酱飘香

甜、辣、香、醇、浓

刺激你的味蕾，久久散不去！

**知**道什么是正宗咖喱后，让我们来为这项拥有千年历史的古老料理做点变化吧！下面共有25道独家咖喱酱配方，包含了：辛香料众的南洋咖喱、最HITO的日式咖喱、香浓著称的欧风咖喱、适合中国人的中式咖喱，以及口味重量级的印度咖喱！

跟着我们开始烹煮前，老师建议你最好全程开小火，因为咖喱酱浓稠度高，同时多有粉类材料，小火才可避免煮焦的情况发生。另外，老师特别提到煮好咖喱酱后，放到隔天更好吃！因为每加温1次，咖喱酱都会变得更浓稠香醇，而这种陈年老酒般的特性，更让咖喱跃上越煮越好吃的耐尝级料理！



# 南洋

## 咖喱酱

辛香料，是南洋饮食文化中最具代表性的特色，这项优势也表现在咖喱料理上，不管是视觉、味道或口感，皆让人忍不住食指大动！

### 红咖喱酱

#### 【材料】

红洋葱……………100g  
姜……………20g  
蒜头……………15g  
红辣椒……………70g  
水……………100ml  
红甜椒……………1/2个  
柠檬叶……………4片  
鱼露……………1大匙  
色拉油……………2大匙  
鱼高汤……………400ml  
椰奶……………200ml  
(1大匙=15ml  
1茶匙=5ml)

#### 【调味料】

香茅粉……………1/2茶匙  
匈牙利红椒粉…1/2茶匙  
小茴香粉……………1/4茶匙  
胡荽粉……………1/4茶匙  
糖、盐……………适量  
生粉水……………适量

#### 【作法】

- 1 将红洋葱、姜、蒜头、红辣椒、红甜椒、水以调理机搅碎为酱料备用。
- 2 热锅，以小火用油将作法1的酱料炒煮约1分钟，加入柠檬叶、香茅粉、匈牙利红椒粉、小茴香粉、胡荽粉、鱼露拌炒约1~2分钟至香味出来时，加入鱼高汤以小火煮至开滚。
- 3 将椰奶、盐、糖加入作法2中拌匀至滚开后，再以小火续煮约2分钟，徐徐倒入生粉水勾芡即可。

#### 备注

咖喱酱要美味就得讲究“细熬慢炖”，所以建议全程使用小火烹煮，以免不小心就把酱汁煮焦啰！





## 沙嗲咖喱酱

### 【材料】

色拉油……………1大匙  
 红葱头碎……………1大匙  
 蒜头碎……………1茶匙  
 红辣椒碎……………1/2茶匙  
 咸的花生酱……………1大匙  
 沙茶酱……………1大匙  
 小茴香……………1/4茶匙  
 水……………100ml

### 【调味料】

印度咖喱粉……………2大匙  
 黑胡椒粗粉……………适量  
 糖、酱油……………适量



### 【作法】

- 1 热锅，以小火用油将红葱头、蒜、红辣椒炒约1~2分钟至香味出来。
- 2 在作法1加入咸的花生酱、沙茶酱、小茴香、印度咖喱粉、黑胡椒粗粉、糖、酱油以小火拌炒约1~2分钟至香味出来时，加水煮至开滚后再续煮约2分钟关火即可。

### 备注

材料中选用咸花生酱，原因是其味道比甜花生酱更适合与咖喱搭配，煮出来的酱汁口感上真的相得益彰的效果，且最好选择花生酱里有整颗花生的，味道一定是较香浓的唷！



## 印尼咖喱酱

### 【材料】

红葱头……………40g  
 姜……………35g  
 蒜头……………35g  
 红辣椒……………150g  
 水……………100ml  
 色拉油……………1大匙  
 柠檬叶……………3片  
 酸子……………2个  
 椰奶……………300ml

### 【调味料】

南姜粉……………1/2茶匙  
 姜黄粉……………1又1/2茶匙  
 香茅粉……………1/2茶匙  
 印度咖喱粉……………1大匙  
 糖、盐……………适量



### 【作法】

- 1 将红葱头、姜、蒜头、红辣椒和水以调理机搅碎为酱料备用。
- 2 热锅，以小火用油将作法1的酱料炒煮约1分钟至香味出来时，加入柠檬叶、酸子、南姜粉、姜黄粉、香茅粉、印度咖喱粉拌炒约1~2分钟至香味出来。
- 3 加入椰奶于作法2的锅中，再以盐、糖调味，待煮开后再续煮约2分钟关火即可。

### 备注

材料中的酸子在内地较少见，它是种泰国特有的果实，拥有比酸梅更长效的酸味，很适合与咖喱搭配，读者可以在较大的超市或卖场买到。

# 马来咖喱辣酱

## 【材料】

红葱头	40g
姜	35g
蒜头	30g
红辣椒	150g
水	100ml
色拉油	1大匙
月桂叶	3片
丁香	4个
肉桂	10g
小茴香	1/2茶匙
椰奶	300ml
生粉水	1大匙

## 【调味料】

南姜粉	1/2茶匙
姜黄粉	2茶匙
香茅粉	1/2茶匙
胡荽粉	1大匙
黑胡椒粗粉	适量
糖、盐	适量



## 【作法】

- 1 先将红葱头、姜、蒜头、红辣椒、水以调理机搅碎为酱料备用。
- 2 热锅以小火用油将作法1的酱料炒煮约1分钟，加入月桂叶、南姜粉、姜黄粉、香茅粉、丁香、肉桂、小茴香、胡荽粉、黑胡椒粗粉拌炒约1~2分钟至香味出来。
- 3 在作法2中加入椰奶，再以盐、糖调味煮至开滚后再续煮约2分钟，最后徐徐倒入生粉水勾芡，并不时以汤勺搅拌酱汁，待酱汁浓稠时关火即可。

## 备注

虽然建议全程开小火来烹煮酱汁，但还是有可能出现煮焦的情况，若觉得酱汁快焦了，可以将锅子往上提，稍微离开高温区一会儿，就可以减少烤焦的几率啰！



# 香椰奶咖喱汤

## 【材料】

奶油……………40g  
洋葱碎……………40g  
蒜头碎……………10g  
月桂叶……………1片  
鸡高汤……………800ml  
椰奶……………200ml

## 【调味料】

印度咖喱粉……………2大匙  
辣椒粉……………1/8茶匙  
姜黄粉……………1/4茶匙  
糖……………适量  
盐……………适量

## 【作法】

- 1 热锅，以小火用奶油将洋葱碎、蒜头碎、月桂叶炒香，再加入咖喱粉、姜黄粉、辣椒粉拌炒约1~2分钟至香味出来。
- 2 将高汤、椰奶加入作法1的锅中，待煮开后以糖、盐调味，再续煮约5分钟，熄火并将所有材料过滤，留下单纯的酱汁即可。

## 备注

这道香椰奶咖喱汤，是可以两用的咖喱酱汁唷！可以单纯当成南洋风味的汤品食用，也可以加入面条或是香米饭一起食用，所以一定不可以忘记“过滤”这个步骤，让汤汁更加完美。过滤时特别要注意的是月桂叶的渣，若没滤干净很容易在品尝时吃到细小的渣渣，绝对会影响吃咖喱的兴致与口感！

## 【材料】

奶油……………30g  
洋葱碎……………60g  
姜碎……………20g  
蒜头碎……………20g  
青辣椒碎……………20g  
柠檬叶……………3片  
大茴香……………1/4茶匙  
小茴香……………1/2茶匙  
低筋面粉……………1大匙  
鱼高汤……………500ml  
青椒丝……………1/2个  
九层塔叶……………5g  
原味酸奶……………2大匙  
动物性奶油……………30ml

## 【调味料】

姜黄粉……………1/8茶匙  
绿咖喱粉……………2大匙  
黑胡椒粗粉、糖、盐……………适量



## 【作法】

- 1 热锅，以中小火用奶油炒香洋葱碎、姜碎、蒜头碎、辣椒碎、柠檬叶约1分钟，加入姜黄粉、绿咖喱粉、大茴香、小茴香、低筋面粉拌炒约5分钟。
- 2 在作法1之材料中加入高汤、青椒丝后转小火，以黑胡椒粗粉、糖、盐调味煮约5分钟。
- 3 熄火前加入九层塔叶、原味酸奶、动物性奶油搅拌均匀即可。

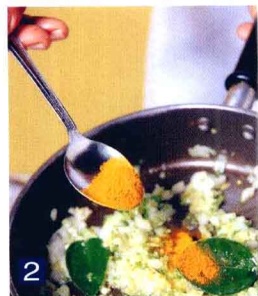
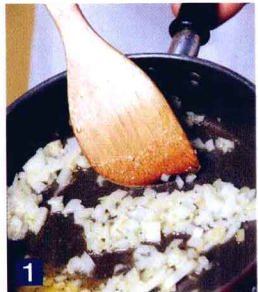


# 印度

## 咖喱酱

身为咖喱的发源地，印度咖喱的味道迥异于其它地方，藉由混合性质接近的原料，展现出浑厚的原始香味。

### 绿咖喱酱



小贴士

源自印度的绿咖喱，是最普及也是最受欢迎的口味，因绿辣椒本身带些甜味，将咖喱带出浓郁的口感与温和辣度。



# 黄咖喱酱

## 【材料】

奶油	30g
洋葱碎	60g
姜碎	15g
蒜头碎	30g
红辣椒碎	10g
月桂叶	1片
虾仁	40g
小茴香	1/4茶匙
低筋面粉	1大匙
米酒	30ml
鸡高汤	500ml
原味酸奶	2大匙

## 【调味料】

姜黄粉	1茶匙
印度咖喱粉	2大匙
郁金香粉	1又1/2茶匙
黑胡椒粗粉、糖、盐	适量



## 【作法】

- 1 将虾仁洗净，挑去肠泥备用。
- 2 热锅，以中小火用奶油炒洋葱碎、姜碎、蒜头碎、红辣椒碎、月桂叶约1~2分钟至香味溢出。
- 3 加入作法1的虾仁炒煮约5分钟，再加入姜黄粉、印度咖喱粉、小茴香、低筋面粉、郁金香粉拌炒约5分钟至虾仁入味。
- 4 将米酒、鸡高汤加入作法2中后转小火，再以黑胡椒粗粉、糖、盐调味后再续煮约5分钟。
- 5 熄火前拌入原味酸奶即可。



## 备注

不似绿咖喱的辣与红咖喱的甜，黄咖喱着重在突显姜黄粉的味道，喜欢中规中矩咖喱味的你，不妨尝试看看！