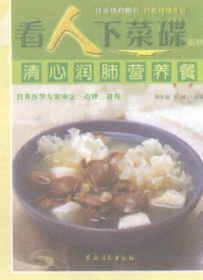
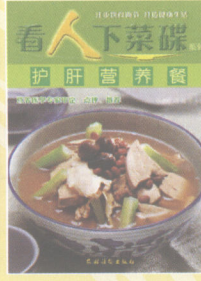
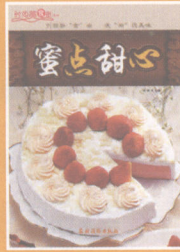
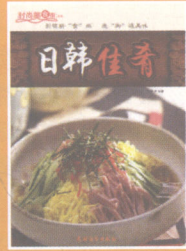
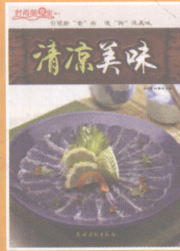
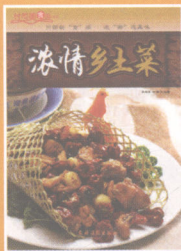


咖喱盖饭



民以食为天 食以美为先



时鲜随佳肴共舞 营养伴美味齐飞

时尚美食街 | 系列

咖喱·盖饭

朱太治 双福 ©主编



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

咖喱·盖饭/朱太治, 双福主编. —北京: 农村读物出版社, 2008.12

(时尚美食街系列)

ISBN 978-7-5048-5186-4

I. 咖… II. ①朱…②双… III. 食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第204599号

主 编 朱太治 双 福
统 筹 周学武
编 著 周学武 侯熙良 常方喜 彭 利 石晓亮 陈 辰
孙 燕 贾全勇 梅妍娜 赵 晶 裴 丽 李华华
刘继灵 孙 鹏 王雪蕾 徐正全 李青青 石婷婷
摄 影
设 计  www.shuangfu.cn

责任编辑 育向荣
出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100125)
发 行 新华书店北京发行所
印 刷 北京画中画印刷有限公司
开 本 720mm X 1000mm 1/16
印 张 5
字 数 80千
版 次 2009年1月第1版 2009年1月北京第1次印刷
印 数 1 ~ 8000册
定 价 15.80元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

目录

CONTENTS



Part I: 香辣咖喱美食

咖喱美食制作快速入门 06

咖喱菜肴

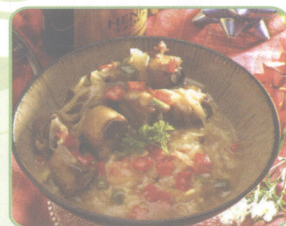
咖喱猪扒夹	08
凤梨咖喱骨	09
沙茶咖喱肉串	09
咖喱汉堡肉	10
咖喱猪排	11
咖喱肉片	11
咖喱猪肝	12
黄咖喱烩牛肉	13
红咖喱牛腩	13
咖喱红酒炖肉	14
咖喱小牛排	15
咖喱牛肉	15
烩咖喱羊肉	16
咖喱羊排	17
椰汁咖喱鸡翅	17
酒香咖喱鸡	18
咖喱土豆鸡	19
咖喱鸡蛋	19
咖喱虾	20
香辣咖喱虾段	21
咖喱鸭块	21
咖喱鱼块	22
咖喱鱼柳	23
咖喱土豆	23
番茄咖喱菜花	24
咖喱茄子	25
咖喱核桃仁	25
咖喱鲜蔬	26

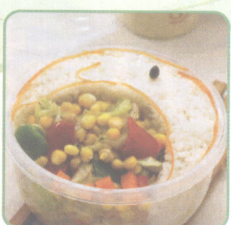
咖喱汤品

咖喱鸡丁汤	27
咖喱牛肉汤	27
咖喱节瓜汤	28
咖喱肉丸汤	28

咖喱主食

咖喱水果肉饭	29
咖喱牛肉饭	29
咖喱羊肉饭	30
咖喱鸡丝饭	31
咖喱鸡肉拌饭	31
鲜蘑咖喱鸡饭	32
椰香咖喱鸡饭	33
咖喱鱿鱼饭	33
咖喱虾仁炒米粉	34
咖喱什锦炒饭	35
咖喱青豆饭	35
墨鱼咖喱炒面	36
咖喱杏仁米饭	37
咖喱比塔包	37
菠萝什锦咖喱饭	38
咖喱意大利面	39
什锦咖喱炒面	39
番茄咖喱饭	40





Part2: 百变盖饭

肉禽蛋盖饭

鲜椒猪排盖饭	42
香菇肉丝盖饭	43
五福煲仔盖饭	43
港式猪扒盖饭	44
鲜蔬猪扒盖饭	45
蚝香牛肉盖饭	45
多味牛肉丸盖饭	46
田园牛肉盖饭	47
橄榄牛肉盖饭	47
牛排盖饭	48
胡萝卜羊腩盖饭	49
黄豆羊排盖饭	49
宫保鸡丁盖饭	50
鸡肉杂粮盖饭	51
香菇烩鸡盖饭	51
鲜蔬鸡柳色拉盖饭	52
橙香鸡排盖饭	53
桑巴酱鸡丁盖饭	53
腊肠红枣鲜虾盖饭	54
香蔬煎鸡腿盖饭	55
辣豆腐盖饭	55
韩式什锦盖饭	56

海鲜盖饭

爽滑鱼粒盖饭	57
创新焗鱼盖饭	57
银鳕鱼五谷盖饭	58
墨鱼萝卜盖饭	59
墨鱼香米盖饭	59
清炒虾段盖饭	60
香酥虾泰米盖饭	61
蟹粉豆腐盖饭	61
海参乳鸽盖饭	62
海鲜盖饭	63
香芋海鲜盖饭	63
翡翠海鲜盖饭	64
海鲜糯米肠盖饭	65
海鲜煲仔饭	65
海鲜薯仔盖饭	66

蔬果盖饭

珍珠菇盖饭	67
木耳黑米盖饭	67
木瓜银耳盖饭	68
三丝盖饭	69
柠檬竹笋盖饭	69
翡翠凉瓜盖饭	70
时蔬泰米盖饭	71
蔬菜清爽盖饭	71

附录1 时尚果汁

玫瑰苹果露	72
苹果奶茶	72
番茄果蔬汁	73
青木瓜奶汁	73
哈密瓜酸奶乳	74
香蕉豆浆饮	74
火龙果慕斯杯	75
葡萄雪泥	75
冰镇菠萝汁	76
爽口猕猴桃可乐	76
核桃奶汁	77
营养多饮汁	77



Part1 香辣咖喱美食

“尝过麦当劳的咖喱麦乐鸡了吗？”

“吃没吃美味的咖喱意大利面？”

咖喱，这源自南洋的调料，如今在世界各地的美食中都见得到它的身影。喜欢时尚刺激的你不自然也不合落后。深深地吸一口气，享受来自咖喱的浓郁香气，体验别样的异域风情，尝试奇妙的咖喱美味，就从本书开始吧。

◎咖喱美食制作快速入门

◎时尚咖喱餐DIY

菜香类
汤品类
主食类



咖喱美食制作快速入门

咖喱，让味蕾在舌间起舞

咖喱原产于印度，是少有的色香味俱佳的食材。看一眼，是挑逗视觉的金黄色泽；闻一下，是混合多种香料的浓郁香气；吃一口，是香香辣辣刺激食欲的奇妙口感。这三者的结合，使咖喱不分国界广受人们的欢迎，如同一股神奇的黄色旋风席卷全球，而喜欢时尚刺激的年轻人，对咖喱的魅力更是情有独钟。

人们在享用香浓滑顺、有点辣又不太辣的美味咖喱佳肴的同时，也开始把咖喱融入当地饮食，逐渐发展出多式多样的地域口味，如日式咖喱、南洋咖喱、西式咖喱……当然，浓浓的咖喱香也飘进了中国，与美味的中餐结合，催生出了中式咖喱美食。

咖喱的形式

咖喱的口感以辛香辣为主，主要分为咖喱酱、咖喱粉、咖喱块三大类。

咖喱酱：

特点：由多种香料调制而成，因成分差异，有红咖喱酱、绿咖喱酱、黄咖喱酱之分。辛香的咖喱酱在辣度上有多种等级：一级为甜且不辣；二级为小辣，又称普通辣；三级为中辣，适合对辣能忍受者；四级为重辣，适合喜好辣味的人；五级为超重辣，适合对辣容忍度超高的人。

使用：咖喱酱也有浓稀之别，使用时可依自己喜好的口味而变化。咖喱酱多淋在菜、饭、面上，也可稀释做汤喝。

保存：咖喱酱在冷冻的条件下可以存放半年，如果是冷藏，不宜超过48小时。

咖喱粉：

特点：咖喱粉的味道较单调，变化较少。

使用：粉状的咖喱产品，烹调使用范围广，制作菜品种类多，炒菜、烧菜、煮汤、加味皆可。

保存：咖喱粉可保存一两年。

咖喱块：

特点：多为盒装的方形块。

使用：常用于咖喱汤汁的制作，简单好用，一小块就包含了所有的好味道。

保存：保存期依产品不同而不同，一般半年至一年。



常用食材排排站

融合了30多种香料的咖喱，怎样搭配都很好吃。长久以来的饮食习惯，也造就了咖喱的“黄金搭档”。

白米饭：咖喱酱与白米饭是绝妙的搭配。调制的30多种香料加入葱头、胡萝卜等蔬菜，用慢火精心熬煮，制成浓浓的咖喱酱，浇在热腾腾的白米饭上，就成了香味浓郁、口感美妙、深受人们喜爱的咖喱饭。

鸡肉：较之牛肉、羊肉，鸡肉的口感更鲜嫩，更适合与香浓的咖喱酱一起烹制，尤其适宜用小火一煮再煮。待汤汁浓厚，软嫩的鸡肉“喝饱”了咖喱汁，吃一口，味道鲜美无比。

土豆：土豆是喜咖喱的人离不开的主食。一块块的土豆在咖喱酱中煮过之后，不但块头变大了，而且味道更棒。此外，土豆属于淀粉类食材，和咖喱搭配煮食还会达到勾芡的效果，省却了面粉勾芡，十分方便。

胡萝卜：胡萝卜加咖喱是甜香相伴的快乐。胡萝卜与众不同的甜味，与咖喱的辛香有明显的差异。胡萝卜和咖喱一起烹制，不但增加了咖喱的营养，更可融合激发出特殊的甜味，辛香甜嫩二者兼得。

葱头、青椒类：葱头与青椒属于蔬菜中香气较重的类型，与咖喱搭配可以刺激咖喱本身的原味，更能增加营养。

南瓜：南瓜本身自有的香甜，与口味较刺激的咖喱搭配烹制，可凸显甜而不腻的味道。



食用咖喱对身体的好处

咖喱除了有香浓爽快的口感，更有益于身体，是名副其实的营养美味。食用咖喱有哪些好处？就让我们数数看：

红润面颊，促进血液循环：咖喱中的辣味香辛料会促进血液循环，帮助发汗，有助于保暖，更可强身健体。

益于瘦身，加快新陈代谢：咖喱含有对瘦身非常有帮助的唐辛子，唐辛子可提高身体代谢率。所以，辛辣的咖喱菜肴是瘦身饮食的最佳选择之一。

杀菌排毒，增强身体免疫力：印度人认为，吃咖喱可消炎抗衰老。因为咖喱中含有丰富的姜黄素，能帮助排泄体内污染物，促进肝脏代谢。所以，食用咖喱不但有助于伤口复合，还可辅助预防疾病。

刺激食欲：咖喱中含有辣味香辛料，可促进胃液分泌，进而加速肠胃蠕动，增强食欲。咖喱是四季皆宜的，当你没有胃口时，就让咖喱帮你胃口大开吧。



咖喱猪扒夹

>>原料<<

猪瘦肉300克，韭黄、红萝卜丝各50克，鸡蛋2个，葱头1个，盐、鸡精、湿淀粉、咖喱粉、面粉、生抽、酱汁、花生油各适量。

>>制作<<

1. 猪肉切成8大片，加生抽、湿淀粉、鸡精、咖喱粉稍腌；葱头洗净切粒，韭黄切段。
2. 炒锅注油烧热，放入葱头粒、韭黄段、红萝卜丝炒匀成馅，分别酿在4片猪肉上，压上余下4片猪肉，两面挂上蛋液，拍匀面粉，制成猪扒夹。
3. 炒锅注油烧至七成热，放入猪扒夹炸至金黄，捞出沥油装盘，佐以酱汁食用即可。

>>大厨心得<<

猪肉要斜切，这样可使其在烹制过程中不破碎，吃起来又不塞牙。

凤梨咖喱骨

>>原料<<

猪排骨350克，油咖喱100克，凤梨粒50克，青菜心4棵，凤梨汁100毫升，葱头粒、盐、鸡精、红甜椒、色拉油各适量。

>>制作<<

1. 猪排骨洗净斩成寸段，放入开水锅焯出；红甜椒洗净切粒；锅中加水、油、盐烧开，放入洗净的青菜心焯出。
2. 炒锅放入排骨块、油咖喱、盐、鸡精、适量清水烧开，慢火煨烧至熟烂汤浓，淋入凤梨汁；盘底码上烫好的菜心，盛入排骨块。
3. 炒锅注油烧热，放入葱头粒、红甜椒粒、凤梨粒煸炒，撒入盐、鸡精调味炒匀，浇在排骨上即可。

>>大厨心得<<

凤梨能促进食欲，帮助身体消化、吸收，补充水分和营养。



沙茶咖喱肉串

>>原料<<

里脊肉600克，葱头末、蒜末、葱花、糖、咖喱粉、酱油、料酒、沙茶酱、姜汁、植物油、椰汁各适量。

>>制作<<

1. 将里脊肉切成片，加酱油、料酒、糖、姜汁拌匀，腌渍15分钟，用竹签穿成串。
2. 炒锅注油烧热，下葱头末、蒜末、葱花炒香，加入沙茶酱、咖喱粉、糖、椰汁炒匀，盛出晾凉成调味料。
3. 把穿好的肉串放烤炉架烤熟，佐以调味料食用即可。

>>大厨心得<<

肉片要腌透入味，才能保持肉串嫩滑；食用时包上生菜味道更佳。





咖喱汉堡肉

>>原料<<

瘦肉馅400克，葱头块100克，胡萝卜块75克，土豆块50克，鸡蛋1个，葱头末、蒜末、西芹末、盐、糖、咖喱粉、姜黄粉、胡椒粉、面包粉、酱油、料酒、牛奶、鸡汤、色拉油各适量。

>>制作<<

1. 将肉馅加入葱头末、蒜末、西芹末、鸡蛋液、面包粉、咖喱粉、胡椒粉、酱油、盐拌匀，制成汉堡形状。
2. 煎锅注油烧热，下汉堡肉煎至金黄捞出。
3. 锅留油烧热，下葱头块、胡萝卜块、土豆块，加入咖喱粉、姜黄粉炒出香味，添入鸡汤煮开，再加入糖、盐、牛奶，小火煮25分钟，放入汉堡肉，煮透入味即可。

>>大厨心得<<

根据个人口味，肉馅可选用猪肉或牛肉。

咖喱猪排

>>原料<<

猪排500克，面粉50克，葱末、盐、咖喱粉、色拉油各适量。

>>制作<<

1. 猪排剁成块，加盐、料酒略腌，裹匀面粉。
2. 煎锅注油烧热，下猪排煎炸至呈金黄色，捞出沥油。
3. 炒锅注油烧热，下葱末、咖喱粉炒香，添入适量清水、盐拌匀，放入猪排烧开后，改用小火焖煮，待肉烂汤汁浓取出装盘即可。

>>大厨心得<<

炸猪排时，在有筋的地方割2~3个切口，炸出来的猪排就不会收缩。



咖喱肉片

>>原料<<

猪后腿肉250克，葱头50克，姜末、蒜末、盐、咖喱粉、胡椒粉、面粉、辣酱油、清汤、色拉油各适量。

>>制作<<

1. 猪肉切成大片，加入盐、胡椒粉拌匀略腌；葱头切丝。
2. 煎锅注油烧热，放入肉片煎至变色，取出沥油。
3. 炒锅注油烧热，下葱头丝、姜末炒软，加入咖喱粉、面粉炒香，放入盐、蒜末、胡椒粉、清汤、辣酱油烧开，再放入肉片，用小火烧至汁浓即可。

>>大厨心得<<

猪肉辣香利口，令人食欲大开；注意食用后不宜马上喝茶。





咖喱猪肝

>>原料<<

猪肝300克，胡萝卜、芹菜、葱头各25克，盐、胡椒粉、咖喱粉、面粉、面包屑、鸡蛋液、色拉油各适量。

>>制作<<

1. 蔬菜洗净均切成碎末。
2. 猪肝洗净，切薄片，加入葱头末、芹菜末、胡萝卜末、盐、胡椒粉腌渍入味。
3. 将猪肝裹面粉，挂上蛋液，蘸匀面包屑，放入热油锅中炸至金黄色，捞出沥油，撒入盐、咖喱粉装盘即可。

>>大厨心得<<

猪肝易碎，烹制时注意保持形状完整。

黄咖喱烩牛肉

>>原料<<

牛肉400克，黄咖喱酱25克，青椒、红椒、葱头各1个，椰汁1罐，盐、糖、鸡精、淀粉、酱油、橄榄油各适量。

>>制作<<

1. 将牛肉洗净切块，加入酱油、水淀粉、橄榄油拌匀，腌渍30分钟；葱头、青椒、红椒均切块。
2. 炒锅注油烧至七成热，下牛肉煎至金黄，捞出沥油。
3. 炒锅留油烧热，下葱头炒软，加入咖喱酱炒香，放入椰汁、清水、盐、糖、鸡精、牛肉、青椒、红椒，焖烧熟透即可。

>>大厨心得<<

牛肉加入橄榄油、水淀粉腌渍，可使其肉质更鲜嫩。



红咖喱牛腩

>>原料<<

熟牛腩肉、熟牛筋各250克，番茄100克，蒜苗50克，葱段、姜块、糖、酱油、料酒、红咖喱酱、色拉油各适量。

>>制作<<

1. 将牛腩肉、牛筋、番茄洗净切块，蒜苗洗净切段。
2. 炒锅注油烧热，下葱、姜、蒜苗炒香，放入牛腩肉、牛筋、番茄块翻炒，加入红咖喱酱、料酒、酱油、糖炒入味即可。

>>大厨心得<<

炒好后，也可倒入小锅内，边加热边吃，风味更佳。





咖喱红酒炖肉

>>原料<<

牛臀肉400克，西芹、胡萝卜各50克，蒜头25克，葱头、土豆各1个，青椒、红椒、盐、糖、咖喱粉、胡椒粉、面包粉、红酒、清汤、色拉油各适量。

>>制作<<

1. 将牛肉切大块，裹匀面包粉；葱头、土豆、青椒、红椒切块，西芹、胡萝卜、蒜头切碎粒。
2. 炒锅注油烧热，放入牛肉块、胡椒粉、盐、糖炒至牛肉变色，添入清汤，小火煮30分钟。
3. 另锅注油烧热，下葱头块、蒜末、西芹末、胡萝卜末炒香，放入咖喱粉、土豆块、青椒、红椒块炒匀，倒入牛肉及汤，淋入红酒，小火煮至牛肉熟烂即可。

>>大厨心得<<

加入面包粉、咖喱粉后一定要小火慢煮。

咖喱小牛排

>>原料<<

嫩牛肉500克，奶油75克，葱头末、盐、面粉、咖喱粉、醋各适量。

>>制作<<

1. 牛肉切片，放入煎锅中两面略煎，取出。
2. 炒锅放入奶油烧融化，下入葱头末炸至金黄捞去，放入牛肉、咖喱粉、水、盐烧干，用小火煮至肉烂。
3. 面粉加水调匀，倒入牛肉锅中，滴入少许醋煮沸即可。

>>大厨心得<<

此菜也可以配米饭食用，即成咖喱牛肉盖饭。

咖喱牛肉

>>原料<<

牛里脊肉300克，葱头25克，干辣椒1个，鲜姜、大蒜、香叶、盐、糖、咖喱粉、胡椒粉、辣酱油、色拉油各适量。

>>制作<<

1. 干辣椒去蒂，葱头、鲜姜、大蒜去皮切片。
2. 牛肉切厚片，下入煎锅煎至金黄色，取出沥油，放入焖锅里。
3. 炒锅注油烧热，下辣椒、葱头、大蒜、鲜姜、香叶、胡椒粉爆锅，撒入咖喱粉炒香，加入适量水、辣酱油、盐、糖烧开，小火煨25分钟。
4. 将汤汁倒入牛肉焖锅煮沸，改小火焖煮至肉烂汤浓，取出，晾凉切块食用即可。

>>大厨心得<<

牛肉片较薄，易熟烂，要注意掌握焖的时间和火候。

