

Dear



亲爱的咖喱



C 全力创造
Create

U 属于你的

R 让人眼前一亮
Ray

Y 营养丰富的
Rich

美味大餐
Yummy

Curry

亲爱的咖喱

Dear curry

图书在版编目(CIP)数据

亲爱的咖喱 / 华文图景企划. —北京: 中国轻工业出版社,
2007.2

ISBN 978-7-5019-5803-0

I.亲... II.华... III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 162544 号

亲爱的咖喱

责任编辑: 李妍 责任终审: 劳国强
责任校对: 郎静瀛 责任监印: 胡兵 张可

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京画中画印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2007年2月第1版第1次印刷

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 4.75

字数: 42千字

书号: ISBN 978-7-5019-5803-0/TS · 3378 定价: 22.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729

传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 010-85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60942S1X101ZBW

咖喱 健康又奇异的异国风味

要是在几年以前，一谈到咖喱，多数人脑海里首先浮现出来的恐怕是一个头上裹着白头巾、满嘴胡子的印度大叔形象，并且会不由自主地把咖喱食品归于辛辣、味道浓郁的一类，不属于家常菜。

时至今日，随着印度、泰国餐馆络绎不绝地进入中国市场，各式各样的咖喱粉、咖喱酱也涌上货架，流入寻常百姓的厨房里。自此，人们的观念发生了巨大的改变，对咖喱的态度由最初的不敢轻易尝试转变为如今的欣赏与热衷。现在，当人们再次谈起咖喱时，脑海中首先浮现的不再是印度大叔的形象，而是一个风情万种、摇曳多姿的印度舞娘，就像咖喱带给我们的味道那样，千姿百态，难以用言语表达。



contents 

1 咖喱文化的起源

6 防癌又瘦身的异地美食

8 咖喱集中营：各国特色咖喱大比拼

13 咖喱食品DIY

23 豪华咖喱盛宴



咖喱文化的起源

关于咖喱的起源有诸多说法，追根溯源，“咖喱”这两个字出自南印度，用当地的泰米尔话来说，“咖喱”就是“酱”的意思，并且解释为：综合了各种辛辣香料所制作而成的调味料。

据说咖喱的由来还与佛教的创始人释迦牟尼大有渊源。在一些印度传说中，正是佛祖释迦牟尼首先教人用草木的果实来配制一种吃了可以让人长生不老的灵药，并且以其当初传教的地方——咖喱——为其命名。这是否是长生不老药没人知道，但后人却将此药作为食物的调味料传播开来。

一般人的概念中，咖喱是一种黄颜色、味道辛辣浓郁的调味料。而实际上，传统制作咖喱的方式就跟中国人制酱一样，有各式各样的特色及秘方。常见的用于制作咖喱的香料非常多，有丁香、肉桂、大茴香、小茴香、豆蔻、芥末、胡萝卜、黑胡椒、辣椒，以及经常用于上色的姜黄粉等等。不同的香料拥有独特的味道，又因每个人具有不同的味觉偏爱，所以经常按照个人口味挑选香料进行调配，咖喱也由此呈现出各式各样的味道，甚至产生了彼此冲突又相互交融的多层次的美妙口感。咖喱的颜色也千变万化，比如在咖喱中加入菠菜，酱料就会变为绿色；加入墨鱼汁会变成黑色；加入姜黄粉则变成黄色；加入牛奶的话，就是白色的咖喱。





所谓传统咖喱，指的就是印度咖喱，香气浓郁、色重、口味变化多端，绝大多数人会感觉又香又辣。事实上，印度咖喱的口味千变万化，发展至今，已经摒弃了绝对不加入面粉和绝对少不了洋葱的惯例。“辣”绝不是印度咖喱的重点，温和、开胃、口感丰富，才是其真正想要传达给人们的感受。印度咖喱除了选用一些常见的香料之外，还经常加入酸奶或牛奶，使其味道更加浓郁，散发独特的芳香。此外还讲究食材与配色的协调，如：鸡肉配土黄色咖喱；羊肉用咖啡色咖喱；海鲜用红色咖喱；蔬菜则用绿色咖喱。

咖喱流传至今已有数千年的历史，以印度为起始，美味的咖喱跨山渡海传向远方，与印度毗邻的斯里兰卡、马来西亚、泰国、印度尼西亚、新加坡等国早已成为咖喱美食的繁荣兴盛地，就连更为遥远的欧美国家也都为咖喱的美味如痴如醉。当传统咖喱在不同的国度发扬光大的时候，更被赋予了当地的文化内涵，在各国人民独特的味觉经验与创造力的影响下，凝练出别样的风情，美味层出不穷，不断给人以新奇、美好的味觉体验。





防癌又瘦身的异地美食

咖喱含有丰富的粗纤维、蛋白质和多种维生素等,并富含钙、铁、磷、镁、钾等多种营养元素,具有温身、健脾、暖胃、刺激食欲等食效。

咖喱虽然不能如神话故事中的长生不老药那样神奇,但也确实具有食疗保健的功效。经科学研究发现,咖喱中的香料能够有效促进唾液分泌和胃肠收缩蠕动,提高消化和吸收功能。大部分的香辛料与胃液中的强酸结合后,都会产生消毒杀菌的效果,因此有“体内排毒”的作用。日本专家曾做过这样的研究:对吃过咖喱后的人的脑血流量、体温、血压、心跳次数、活性酸素及饱和度等各方面进行测试。结果发现,食入咖喱后,一般人的血压、心跳、活性酸

素这三个方面并没有什么特别的变化,但手脚温度的冷

却速度明显减慢,并且人脑的血流量也有了明显的增

加。美国芝加哥洛约拉大学医学中心的研究人员

研究发现,咖喱中的姜黄粉,其中含有名为姜黄

素的化学物质,可以阻止癌细胞增殖,对预防

癌症特别是白血病效果明显。另外,姜黄素

还可以消除吸烟或者含有添加剂的加工合成

食品对人们身体产生的有害作用。咖喱中的

其他成分,如西芹、胡荽等对心脏的保健有

很大益处。





咖喱集中营：
各国特色咖喱大比拼



斯里兰卡咖喱

斯里兰卡的饮食与印度非常接近，米和咖喱也是最重要的传统食物。斯里兰卡人喜欢用面包果、芭蕉花、茄瓜等作为材料煮成咖喱，分量为一小碟，用来拌着米饭一起吃。通常有红、黄两种颜色，斯里兰卡咖喱与印度咖喱同样有着悠久的历史。由于斯里兰卡出产的香料质量较佳，做出来的咖喱似乎比传统印度咖喱更胜一筹。

著名的斯里兰卡咖喱肥牛粒煲，添加了多种香料，因此味道非常香浓，并且没有印度咖喱那样辛辣。吸收了咖喱精华的肥牛粒，每一口都能让人充分享受到咖喱的独特香味。

泰国咖喱

泰国受印度文化影响极大,甚至有“印度文化是泰国文化之父”的说法。作为印度传统饮食文化重要内容的咖喱,自然也对泰国的饮食有着极深远的影响。现在咖喱已经成为泰国的主要佐料,通常是与米饭拌匀后一同食用。

在泰国,人们主要用椰子油代替印度咖喱中经常使用的酥油,而椰子汁则代替了其他乳酪制品。因此,泰国咖喱虽然“辣”,但辣得恰到好处,味道更香醇。这也算是传统咖喱的一种新发展。另外,泰国人还在咖喱中加入了香茅、鱼露、月桂叶等香料,更令泰国咖喱的味道独具一格。



马来西亚咖喱

马来西亚人使用椰浆降低传统咖喱的辛辣、从而提升香味，味道比较平和。他们运用了多种香料，如罗望子、月桂叶以及香茅等，令咖喱辣中带点清润，充满南洋风味。

新加坡咖喱

新加坡邻近马来西亚，所以其咖喱口味与马来西亚十分雷同，味道都比较淡且清香。此外，新加坡咖喱使用的椰浆更多，辣味更淡，非常适合大众口味。

日本咖喱

除了印度及其邻近的国家外，日本也是钟爱咖喱的国家。经常逛超市的人会发现，摆在货架上出售的各种咖喱粉、咖喱块，绝大多数都打着“日本风味”这一印记，差点给人造成“日本才是咖喱的发源地”的错觉。其实，咖喱是明治维新时期才由欧洲传入日本的，历史并不太久。

崇尚简单、生活节奏快是日本人的生活特点，在饮食方面体现得更是明显。咖喱到了日本人的手中，便摆脱了传统咖喱需要长时间熬煮和精心选择材料的特点，出现了可以大规模生产的咖喱粉与咖喱块。虽然这样一来，咖喱不再像传统自制咖喱那样有着千变万化的味道，也不能够再根据自己的口味选择食材，但相对做咖喱的时间却大大地节省下来，而且非常方便。不必上咖喱餐馆，更不必花费力气学厨艺、买材料，只要稍微加热，淋在米饭上即可食用。日本咖喱也因此成为普通人家餐桌上的美味。

似乎无论什么食物，一传到日本，就会像寿司那样变得更加精致、细腻、温和，而咖喱自然也得到了这样的发展及更新，逐渐朝着葡萄牙菜的烹饪习惯靠拢，既有浓郁的香味，也带有些微甜味。