

Enjoy

Indian Cooking

星文珠编著 上海科学技术出版社

印度菜

品尝与烹制

• 吃得有品味系列 •

Enjoy

Indian
Cooking **印度菜**

品尝与烹制 星文珠编著 上海科学技术出版社

鸣谢：冼家凤小姐协助部分中文翻译

图书在版编目(CIP)数据

印度菜品尝与烹制/星文珠编著. —上海: 上海科学技术出版社, 2004.1

(吃得有品味系列)

ISBN 7-5323-7367-3

I. 印... II. 星... III. 烹饪—方法—印度

IV. TS972.183.51

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第107504号

吃得有品味系列

印度菜品尝与烹制

星文珠 编著 石健 丛书策划

周星娣 编辑 幸浩生 摄影 陈焯嘉 插图

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路450号 邮政编码 200020)

深圳大捷利印刷实业有限公司印刷

新华书店上海发行所经销

开本: 大24 印张: 5.5

2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

ISBN 7-5323-7367-3/TS·693

定价: 35元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,

请向本社出版科联系调换

本书由香港万里机构授权出版, 版权所有不准翻印

前言

在地理学家的描述中，印度是美丽辽阔的国家，而在饮食爱好者的心目中，印度则是巨大的饮食天堂，因为印度菜堪称世界上集简单烹调 and 自然食品于一身的古老菜系。

印度菜谱是一代传一代的烹调遗产，因为没有文字记载，所以虽然经历了数千寒暑以及不断改良，印度餐饮艺术未能如法国菜、中国菜和意大利菜那样闻名于世。再者，每个地区的印度菜各有不同，虽然相隔不远，但同一道菜的味道、色泽、质感、形状和香味都有差异。

我写作此书的目的，是想让大家能更好地欣赏及享受印度菜。印度是文明古国，每个地区皆有其特别的食物和语言。本书介绍的印度各地方食谱，皆是简明易做、味清爽带辣味的，读者可按自己的喜爱增减辣椒和调味料。

传统的印度菜盛在银盘上的各个小碗内，具有多种味道。

虽然印度烹调都是围绕其基本宗旨进行的，但是各地区之间略有差别：北部食味浓厚丰富，食物多为肉类、牛油、奶油、坚果、干水果和面包，以旁遮普邦的天多利式烧烤最著名。南部食品多以清淡、简单和健康的米饭为主，以椰子油代替牛油，也爱用大量的咖喱叶和芥末籽作调味，因为靠近印

度洋，常吃海鲜和新鲜蔬菜。河流和海洋区域的印度东岸就以海鲜闻名；西岸的海鲜则混合了葡萄牙风味。在美丽的果阿、帕斯，人们都爱配以豆类和香料增添食味，采用羊肉、鸡肉和海鲜制作菜肴。

香料马沙拿在印度是每天烹调必用的调味料，印度的干货店里都有售，亦是印度菜的特色来源之一。

印度菜味浓但不肥腻，虽属辣味菜肴，却不是劲辣，因为其使用了特别香料以作中和。

此书为人们认识现实生活中丰富和正宗的印度烹调艺术提供了一条途径，希望通过此书，使广大读者能了解印度菜，烹制印度菜。

此书能顺利面世，衷心感谢那些给予我全力支持的朋友，特别是我的丈夫——现任职于著名酒店，积累了丰富的烹饪经验，并从旁给我及时的指导，使我能创出简易又适合潮流的印度食谱，得以在此书内和各位读者分享。

此外，我特别感谢帮忙筹备食物的大厨Mr. Raju Rawat和Mr. Chandan Mandral，帮忙筹备餐具用品的Mrs. Urmila Panday和Ms. Vimal Rana，帮忙记录印度菜历史的Mr. Rana，以及提供专业摄影意见的幸浩生先生。最后要感谢的是把此书翻译成中文的Ms. Cecilia，也谢谢她把欢乐带进我们的工作中。

Manju Singh

PREFACE

“India is a beautiful and big country”, say the geographers, “India is a great food paradise,” say the lovers of cuisine. People love Indian cuisine because it has a long history in the world in combining simple cooking styles with natural food.

In India, food recipes are only memorized and handed down from generation to generation, but never put on the record. This is the only reason why Indian culinary art, despite of thousand years of refinement, is still not as famous as that of French, Chinese or Italian. Moreover, Indian cuisine varies from region to region, taste, colour, texture, appearance and aroma of same delicacies vary even people are only 100 kilometers away.

This book is about Indian cuisine enjoyment, which is my intention to introduce the food of India. India is a very big country, every part of India has its own food and language. In this book, I want to introduce the famous food from every part of India, east to west, and north to south. They are easy to make and all the dishes are different from each other. The recipes in the book are fresh and spicy. Reader can increase or decrease the chilly or herbs according to their tastes.

A traditional Indian “thali” meal (to be served in small bowls on silver tray) includes a wide variety of food of different tastes.

Even though Indian cooking follows the basic principles, there are regional variations. The north Indians eat very rich and heavy food including meat, butter, cream, nuts, dry fruits and bread. Punjab is famous for its “tandoori” dishes (using a charcoal wood oven to roast meat and bake bread). The south Indians eat light,

simple and healthy food, mainly made with rice. They use coconut oil rather than butter to cook their food, and use lot of curry leaves and mustard seeds. As they are close to the Indian Ocean, they eat a lot of vegetables and fresh seafood. East Indian coast is famous for its seafood. Seafood from the West Indian coast has the taste of Portuguese cuisine. People in the beautiful place of Gao and Parsee cook their dishes with beans and spices, lamb, chicken and seafood.

In Indian food, masala is very important and commonly used in recipes, which is the name for exquisite spicy mixtures crushed on the millstone every day. Nowadays you can buy it from any Indian grocery store of dry packets.

Indian food is rich but not fatty. Our food is spicy but not quite hot, because we make use of our exotic for these special flavor and aroma.

The recipes in this book are true representation of the life style and richness of Indian culture and cuisine. It is my hope that readers will know about Indian cuisine and be able to cook it by this book.

I would like to thank all those people with their whole-hearted support, which made this book possible. First of all, I like to thank my husband who worked very hard with me and share his knowledge and experience. He is a well-experienced cook, and has worked for several famous hotels. In this book, he helped me to create the easy and simple way to cook and to present the Indian food in a modern way. Without his support, it was impossible for me to finish this book. I specially thank cook Raju Rawat, and chef Chandan Mandral who helped me a lot for the preparation of the food and photo taking. A special thanks to Mrs. Urmila Panday and Mrs. Vimal Rana for the collection of all table wares used in the book. Thanks to Mr. Rana who helped me to write about the Indian food history. I also have to thank Mr. Johnny Han for his professional photographic advice. I would like to thank my editor Ms. Cecilia who helped me to translate this book to Chinese and brought the work of all of us to a joyful stage.

Manju Singh

目 录

前言	I
印度菜的饮食文化与特色	
源远流长印度菜	2
印度菜的派系与特色	4
烹调用具、泡菜和拌酱	10
印式香料与基本酱汁介绍	18
开胃前菜与沙律类 (Shurwat) Appetizers & Salad	
西米烧饼 (Sabudana Vada) Sago and Potato Patties	28
印式脆杂菜 (Subzi Pakora) Deep-fry Mixed Vegetables Fritters	30
椰香芝麻虾 (Jhinga Till Tikka) Sesame Seed and Coconut Coated Fried Shrimps	32
杏香鱿鱼圈 (Tali Calamari Badami) Fried Squid with Curry Powder and Almond	34
柚子香橙虾沙律 (Kheta Mitha Jingga Chat) Pomelo Salad with Shrimps and Orange	36
杂豆沙律 (Khare Motiyan Ke Chat) Beans Salad with Potato	38
芒果牛油果鸡沙律 (Murgh Chat Aam Aur Avocado Ke Saath) Tandoori Chicken Salad with Mango and Avocado	40
汤类 (Shorba) Soup	
甜咖喱淇淋鸡汤 (Mulligatawny Shorba) Chicken Soup with Vegetables and Sweet Curry Powder	44
青柠椰奶虾汤 (Sagar Kee Jal Pari Ka Shorba) Spicy Prawns Soup	46

青苹果扁豆汤 (Sahi Daal Shorba) Lentil Soup with Green Apple and Lime Juice	48
---	----

家禽与肉类 (Shikare & Ghost) Poultry & Meat

天多利烤鸡／泥炉烤鸡 (Tandoori Murgh) Roasted Chicken Tandoori	52
奶油香草烧鸡 (Murgh Malai Tikka Dil Behaar) Roasted Chicken Meat with Cream and Mixed Herbs	54
锅仔香草软鸡 (Kadhai Murgh) Succulent Boneless Chicken in Wok	56
香菌咖喱鸡块 (Murgh Shabnum Curry) Chicken Curry Cooked with Mushrooms	58
腰果汁软鸡 (Murgh Sahi Korma) Tender Chicken Cooked with Mild Korma Sauce	60
家乡焗香草鹌鹑 (Bater Lajwab) Quail Baked with Home Style Mixed Herbs	62
杂椒羊排 (Pasali Lazeez) Lamb Chop Grilled with Herbs, Coated with Green Pistachio and Almond	64
菠菜扁豆烩羊肉 (Gosht Del Bahaar) Lamb Curry Cooked with Lentil and Spinach	66
薄荷豌豆肉酱 (Gosht Keema Mutter) Minced Lamb with Green Peas and Mint Leaf	68
家常饼酿羊肉 (Kathi Kebab) Roasted Lamb Meat Stuffed in Home-made Bread	70
香草茄酱肉丸 (Shore Kofta Nargise) Pork Meat Ball Stuffed with Egg and Cooked in Rich Curry Sauce and Herbs	72
特色咖喱猪肉 (Soure Vindaloo) Spicy Pork Curry	74

海鲜与蔬菜类 (Samudri Khajana & Subji) Seafood & Vegetable

鲜虾杂菜咖喱 (Jhinga Jhalfrezi) Fresh Prawns Cooked with Vegetables and Dry Masala Paste	78
酱烧鲛鱼 (Tali Machi Bangda) Whole Mackerel Fish Fry with Chills Paste	80
喀拉拉邦式烧鱼柳 (Machi Varuval) Grilled Sole Fillet Kerala Style with Tomato Chutney	82
果阿式海鲜烩 (Saager Kee) Mixed Seafood Curry in Goan Style	84
烤焗大虾 (Tandoori Prawns) Grilled King Prawns with Stuffed Basmati Rice in Tomato	86
南印度咖喱炒蟹 (Kekera Dahnia Masala Bahar) Curry Crab in the South Indian Style	88
香葱马沙拿炒秋葵 (Bhindi Masaedar) Stir-fried Lady's Fingers with Mixed Vegetables	90
葱烧杂菌 (Khumb Hera Piaza Masala) Stir-fried Mixed Mushrooms with Spring Onion	92
哥马干酪汁焗花椰菜 (Gobi Musalum) Baked Cauliflower with Korma Sauce	94
豆酿茄子 (Bharwan Baingan) Stuffed Eggplant with Mixed Beans	96

面包与饭类 (Roti & Chaaval) Bread & Rice

贝莉脆包 (Puri) Deep-fried Crispy Bread	100
香蒜馕包 (Lahasuni Naan) Garlic Naan Bread	102
马铃薯煎包 (Alou Paratha) Pan-fried Potato Bread	104
印式家常饼 (Roti) Thin Whole Wheat Bread	106
杂菜果仁炒饭 (Punch Ranga Pulao) Mixed Vegetable Rice with Nuts	108
香草鸡饭 (Murgh Biryani) Chicken Rice with Herbs	110

甜品与饮品类 (Methai & Sharbet) Desserts & Drinks

面包布甸 (Shahi Tukrha) Bread Pudding	114
藏红花饭布甸 (Kesari Kheer) Saffron Rice Pudding	116
芒果乳酪冻饮 (Aam Kee Lasst) Mango and Yoghurt Drink	118
青柠苏打 (Soda Nimboo Pani) Lime Soda	119
果汁特饮 (Chatpate Falonka Ras) Spicy Fruit Punch	120

印度菜的饮食文化与特色

源远流长印度菜

印度，一个古老而纯朴的国家，已有五千多年历史。尽管世界不断改变，新思想和新事物不断冲击社会，但今日的印度仍然保持着根深蒂固的传统。在世界舞台上，印度既以先进的电脑软件开发技术闻名，又保留有迷人的艺术和传统，令人赞叹不已！



多年来，印度人通过当兵、贸易和移民途径，散居世界各地，加上自身的聪明才智，吸纳了多国不同的文化，遂构成别具一格的本土文化。以饮食烹调为例，在与各国的烹调文化交流中，创制出自身独特的烹调风格而享誉全球。据悉，公元前326年，希腊和中东的食材及烹调技术明显地影响印度烹调。到了16世纪，蒙兀儿(Moghul)人把肉类和米饭菜式传入印度；葡萄牙(Portuguese)君王在入侵印度时，还引入了辣椒，成为印度主要的香料和调味料。18~19世纪，英国商人来此地贸易，并把酸甜酱(chutney, 以水果、香料和醋混合而成)带入印度，成为印式调味品或伴食酱汁，种类过百，食味层出不穷，也成为印度菜特色之一。除此之外，印度还融合了很多不同的民族，如蒙古人(Mongol)、赛亚人(Scythian)、帕提亚人(Parthian)、阿拉伯人(Arab)、土耳其人(Turk)、阿富汗人(Afghan)和荷兰人(Dutch)

等，形成文化、宗教与民族趋向多元化的国家。

● 宗教与印度佳肴

印度是宗教国家，所以在众多食谱中，不难找到一系列的素食菜谱。印度人尤喜欢用豆类、乳酪和香料入馔，味道清新，营养丰富，色彩也颇艳丽。不过，印度教徒分茹素与吃肉两大主流，在食材的选用上有分歧，前者主张不杀生，奉行素食；后者则会选用牛肉和羊肉等食材。时至今日，已有很多中上阶层的印度人为了奉行健康饮食，趋向茹素，并成为今日美食新潮流。



印度菜的派系与特色



印度的饮食习惯与种族、地域、宗教信仰和阶级地位关系密切。烹调用主要香料除了咖喱、干辣椒和胡椒外，还有植物果实、种子、叶片和树根等80多种可供选择；原料以牛肉、鸡肉、羊肉、海鲜以及新鲜蔬果和豆类为主，加上泡菜、伴食酱汁和面包、甜品，种类过百。印度菜大多是家传菜式，风味独特。其食味分酸、甜、苦、辣、咸等，烹调时会采用多种香料来增加食

味，由于香料成分、种类略有不同，食味也会相应变化。

值得一提的是，真正的印度咖喱粉称为马沙拿(garam masala, masala一词解作混合之意)，用不同香料和香草混合而成，是印度人常用香料。商业用的咖喱粉不是正宗的印度香料，因此正宗印度菜多不会使用。

• 印度菜的分布

味道细致的印度菜，浑身皆是魅力。可是，由于区域、气候、地势、历史和宗教不同，导致烹调方法和食材也有颇大差异。此外，广泛混用香料、统一的烹调技术，包括扁平的面包和大量混用乳制食品，便成了有别于亚洲其他国家的特色美食；印度面包、甜品还会用上麦粉、米粉和豆粉，并按照区域特色用牛奶、淇淋、乳酪、牛油、酸淇淋和干酪调味，所以口感食味与众不同。

因印度南、北两地食材的差异，做出的菜肴也各有特色。印度北方爱



采用碎香料，并以大麦、小麦和谷物为主，大多以面包为主食。

印度南方爱用原粒或碾碎香料制成酱汁，再添加洋葱配合其他食材，加上盛产稻米，故以米饭为主食。印度南方处于热带，适合椰树生长，所以当地人采用椰汁增加酱汁食味。此外，有些地方与河流水道接近，“依山吃山，靠水吃水”，故以海鲜烹调为主。

事实上，很多地方在肉食菜式上会搭配新鲜水果、干水果、腰果、开心果和杏仁，以及加入大量乳制食品来中和菜肴味道，故

很多皇家菜式会在一道菜肴里选用12种香料，其中包括名贵的藏红花、砂仁、肉桂和丁香等。印度菜不会拘泥于传统，如果阿 (Goa) 的西南海岸，突破菜式限制，采用猪、鸭为肉食，并改用醋作酸味剂。



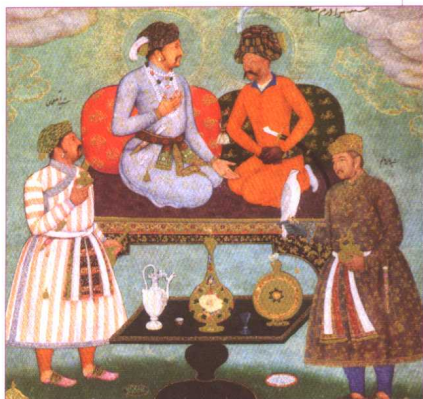
● 按地域区分印度菜

印度东部地方菜 这里会把蔬菜如茄子、葫芦瓜浸于盐水中，以防止蔬菜转色或脱色，同样地，该法也可用于处理苹果。此外，还有在菜式或点食酱汁中加入芥末籽，以增加辣味。

由于印度东部有较多河流、水道，所以适合种植稻米，米饭是其主要食粮，而鱼则是最常用的食材。

此处的地方菜细致、精炼，为了能调适肠胃，餐前多吃苦瓜和苦味菜，接着才是饭、豆、印式酸甜酱和鱼，所谓的素食者会选吃鱼、虾等来取代肉类，他们有时也会因节日而吃点肉。Mishti

Doi (用泥土瓶盛载的甜乳酪) 会作餐后伴吃，通常会与其他奶类甜品一并享用。





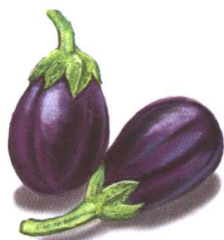
印度南部地方菜 印度南部以麦和谷物为主食，也会用米作食材，不过不多。当地爱吃饭的人不喜食用印度米 (basmati) 或长米，只爱食用短米饭、红米饭和半熟饭 (煮前先浸软或发酵，饭质会更软滑，也是当地人的独特烹调手法)。

印度西南部的喀拉拉邦 (Kerala) 盛产椰树，所以有很多椰子加工的美食和产品，当地的人们更爱用椰子油烹调，食物充满热带风情。此外，这里更是香料集散地，专以砂仁、胡椒、豆蔻、肉

桂、茴香和姜作贸易商品，故有“外国人眼中的美食苹果商机”的美誉，举世知名。

此外，当地所出产的柏也士民由牛奶做成，质地细滑，口感细腻；还有椰浆，是把椰奶经3个步骤提炼成的浓厚浆液，菜式中加入新鲜牛奶或椰浆，丰富了菜式的食味。

印度南部的卡那塔克邦 (Karnataka)，喜用麦做成食物，如马地酿包，这种美味的面团中会酿入很多材料，如糖、砂仁粉和椰丝。基本餐点包括蔬菜、酱菜、白饭。茄子和苦瓜是南部人爱吃的蔬菜，利用印式牛油、盐、葫芦巴和豆调味，再加入香料放在炭炉焗制而成。



印度西部地方菜 印度西部的古吉拉特 (Gujarat)，善用简单直接的烹调手法，着重材料搭配和食物营养均衡，每餐会有一定量的豆类、面粉、饭和蔬菜，食味偏甜。



印度西南海岸历史悠久的果阿 (Goa) 地区，由于曾先后受到法国、葡萄牙和英国侵略，所以当地烹调和文化或多或少受到他们的影响，由于靠近海岸，所以主要以捕鱼为生。他们爱吃鱼类，素食并不流行。简单地说，吃鱼和饮酒便是当地食物的特点。

而马哈拉施特拉邦 (Maharashtra) 人，则爱吃具浓烈香气的香料，如黑马

哈拉施特拉邦马沙拿(即印式咖喱粉)、蒜和姜,以此丰富菜肴味道。蔬菜类有番茄等,但会加入马沙拿香料和油烹调,以适合素食者食用。

印度北部地方菜 印度北部地区主要种植农作物,水果和果仁是当地土产。这里有很多印度教徒和穆斯林人聚居,菜肴以素食和肉食为主,两者相比较,素食者更爱用蒜增加食味。当地人爱将高级香料搅碎,加入果仁和罂粟籽来增加食味。此外,常吃的肉类为羊肉,一般会



把乳酪作为腌料;小羔羊羊肉会用小火加奶和豆蔻烩煮,还有肉条经长时间烹煮至肉质松化的羊排。值得一提的是,当地婚宴会准备马沙拿咖喱和“一羊七吃”的特别菜式,由此可知,这里是食肉者天堂。发酵或未发酵的面包,如麦包、薯包、小米包和羊肉馅包是当地主要食粮。

蔬菜包括薄荷、青瓜、多种蜜瓜、胡萝卜、甜菜头(beetroots)、萝卜、管葱、洋葱和球茎甘蓝,更有素食者爱吃的莲藕和辣椒。此外,素有比黄金还贵的藏红花,也在这里出产;水果则有苹果、车厘茄、石榴和荔枝。夏天,这里会有水上市场,当地农民会把农作物盛于船上叫卖;到了冬天,每户人家几乎都会把一串串番茄、萝卜、洋葱或辣椒挂在门前照晒。这里的香料“奥拿香料”混合了洋葱、蒜、姜、辣椒和其他香料,经加工至干脆。至于当地人饮用的茶,是用特制茶壶置炭炉上泡茶,还会加进藏红花、肉桂和糖,茶味特别香浓。

印度西北部地区的旁遮普为肉汁浓馥并夹有大量淇淋的蔬菜美食,此外还加入香气袭人的香料。甜点心中加入剁碎的小鱼片和香料片,并用上羊脂和淇淋,以增加食味。当地的面包、食饷包和巴华法斯烤包等,软滑带有浓烈牛油味,香味浓郁。

