

Anne Wilson

印度烹調

INDIAN

Cooking



食譜閱讀法

適合初學者



適合略有經驗者



適合經驗豐富的廚師



用量：

1杯=250毫升

1湯匙=20毫升

1茶匙=5毫升

100公克自發麵粉 = 100公克麵粉 + 1茶匙發粉

Copyright © Murdoch Books 1991

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in any retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise without the prior written permission of the publisher.

This book was produced by Murdoch Books, 45 Jones Street, Ultimo NSW 2007

原著書名：Indian Cooking

© 2000 中文版權為 Koenemann Verlagsgesellschaft mbH 所有

Bonner Straße 126, 50968 Köln, Germany

翻譯，排版：統一翻譯股份有限公司

Printed in Hong Kong

ISBN 3-8290-6436-5

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

KÖNEMANN 美食系列

中國烹調

炒盤菜精華

美味沙拉

咖哩菜譜

世界名湯

雞尾酒宴會飲料

蔬菜新譜

蛋糕茶點

兒童樂趣烹調

漢堡世界

比薩和烘爐新創意

美味麵食

義大利烹調

法國烹調

印度烹調

墨西哥烹調

脆餅和蛋餅

香草料理

調味醬汁集粹

西班牙烹調

經典義大利麵食

米飯料理

經典蔬菜美食

簡易小點心

印尼料理

日本和韓國料理

傳統燒烤美食

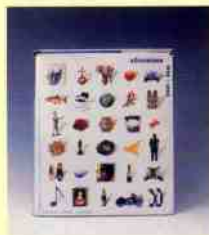
宴會點心極品

健康低脂食譜

甜點賀禮食譜

Könemann 出版有限公司圖書目錄印刷精美，介紹所刊行的國際性圖書上千種，意者請洽本公司代理書店。

568 頁，附彩圖約
1500 幅精裝
26.8 x 31.2 公分
以 6 種語言作介紹
價格：每冊 US\$ 20



印度烹調

INDIAN

Cooking



KÖNEMANN

湯和飯前菜

傳統的印度菜從刺激胃口的一些食物開始。小巧、酥脆和辣味的薩莫薩三角餃是傳統的最愛，也可選擇含料豐富、味美的濃湯。

辣蕃茄和豌豆湯



配料時間：

15分鐘

烹調時間：

20-25分鐘

供6人食用

味，煮1-2分鐘。

3 加入椰子奶以及液汁狀蕃茄，燒滾。再加入豌豆，把火關小，繼續煮直到豌豆變軟。

加入糖和胡椒調味，邊攪動邊加入碎薄荷。

4 和烤薄煎餅一起上菜，薄煎餅可塗上奶油。

熟蕃茄5個大的，剝碎
水2杯
大的洋蔥1個，
切成薄片
蒜泥 $\frac{1}{2}$ 茶匙
印度奶油或一般奶油
2湯匙
芫荽末2茶匙
時蘿2茶匙
茴香籽 $\frac{1}{2}$ 茶匙
月桂葉2片

綠辣椒1個，
去子並切片
罐頭椰子奶400毫升
冷凍豌豆 $1\frac{1}{2}$ 杯
糖1湯匙
新鮮胡椒，剝碎
薄荷1湯匙，剝碎

1 蕃茄浸在水中焯直到變得很軟，接著利用食物處理機攪拌成泥狀。

2 利用印度奶油或一般奶油炒洋蔥和蒜泥，待洋蔥和蒜泥變軟後，加香料、月桂葉和適當調

製作關鍵

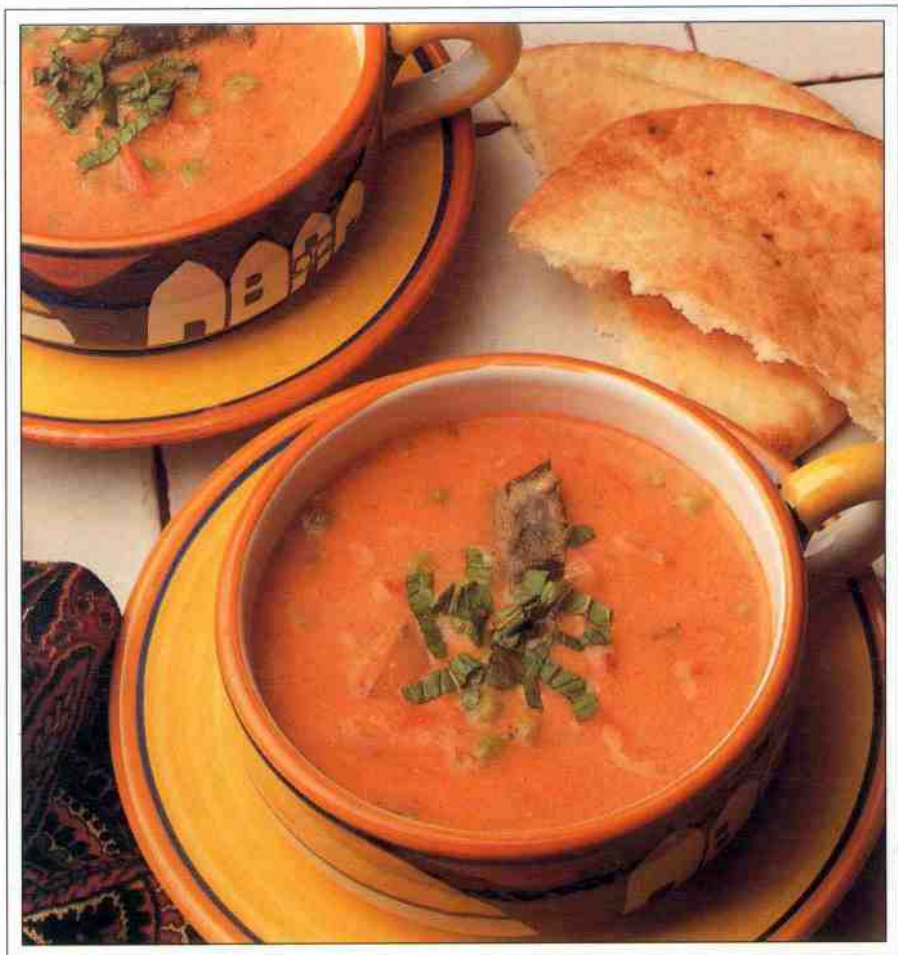
把熟的薄煎餅（或是空心圓麵包）切塊，塗上印度奶油，上面灑鹽，放在熱的烤架下，待變脆即可拿出食用。



把煮熟的蕃茄放入食物處理機內攪拌直到變成泥狀。



把香料、月桂葉和適量調味料加進洋蔥和蒜泥內。



再把蕃茄泥加入洋葱和香料中。



把豌豆加入湯中，用小火煮到豌豆變軟為止。

熱扁豆湯



和烤薄煎餅一起上菜

配料時間：
15分鐘
烹調時間：
45分鐘
供6人食用

棕色扁豆 $\frac{1}{2}$ 杯，

(請看提示)

水1公升

中等大小洋蔥1個，

剝碎

薑末 $\frac{1}{2}$ 茶匙

印度奶油或油2湯匙

大馬鈴薯1個，

切成小丁

大蕃茄2個，剝碎

芫荽末2茶匙

蒔蘿1茶匙

薑黃 $\frac{1}{2}$ 茶匙

辣椒片 $\frac{1}{2}$ 茶匙

椰子乾2湯匙

羅望子果1-3茶匙，濃縮

捲心菜150公克，絞碎

芫荽或薄荷葉1湯匙，

剝碎

1 把扁豆放入水中煮約20分鐘直到變軟，先把水瀝乾。

2 請把洋蔥和薑料放入

印度奶油或油中炒到變焦。加入馬鈴薯和蕃茄煮5分鐘，請加入適當調味料和椰子煮2-3分鐘。

3 放進扁豆和1公升的水，灑上胡椒，煮到湯滾後，繼續以小火煮，直到扁豆和馬鈴薯變爛。接著再加入羅望子果，品嚐味道，再加入碎捲心菜，煮到爛。

4 湯煮好後，如果想要裝飾，可在湯上灑點兒芫荽末或是薄荷末。

提示：這道菜的味道頗酸，使用紅色或是黃色扁豆的烹調時間較短，可用來取代棕色扁豆。

製作關鍵

在處理扁豆時，除去看來受損的扁豆。把扁豆泡在水裡，浮上水面的就丟棄不用。



把煮好的扁豆瀝乾，濾器可放在水槽上。



把馬鈴薯丁和蕃茄加進正在炒的洋蔥和薑末中。



把1公升的水倒入鍋中，煮開，把火關小，以小火燉煮。



在湯中加入羅望子果，品嚐味道斟酌加入的份量。

辣馬鈴薯三角餃



大的春捲皮1包

大的馬鈴薯2個

冷凍豌豆 $1\frac{1}{2}$ 杯

芫荽籽1湯匙

蒔蘿 $1\frac{1}{2}$ 茶匙

辣椒片1茶匙

檸檬汁1湯匙

芫荽末或薄荷2湯匙

適合油炸的蔬菜油

1 把春捲皮解凍（如果是冷凍的），放在一邊，以毛巾覆蓋。

配料時間：

30分鐘再加上1小時的
解凍時間

烹調時間：

20分鐘

製成24個三角餃

2 馬鈴薯削皮，切成小丁。放入水中煮到變軟，把水瀝乾。也把豌豆煮熟，瀝乾。

3 把芫荽籽和蒔蘿放在乾鍋中，以適中的火，炒到發出香味。加入辣椒片稍微再炒一下，再把所有香料放入搗碎器或研鉢中磨成粉。

4 把馬鈴薯、豌豆、適當調味料、檸檬汁和芫荽末混合。

5 輕輕把春捲皮分開，切成4公分寬的條狀麵皮。

6 把一滿勺的餡放入麵皮的一端，以斜角往上折疊，再直接往上折，使下端成水平，接下來再以斜角往上折，以此種方法持續折下去，直到麵皮用盡，麵皮成為三角形，裡面包著餡。用水把末端沾溼，把麵皮開口捏合起來。

7 一次少量，把餃子放入油中炸黃，炸的過程翻轉兩次，炸好的放在鋪有吸油紙的架子上。

8 趁熱吃。可配上羅望子果醬、甜辣醬或新鮮薄荷酸辣醬端出。



在鍋裡乾炒芫荽籽和蒔蘿，加入辣椒片後再稍微炒一下。



把芫荽加進馬鈴薯、豌豆和適當調味料中，攪拌均勻。



混和料放在麵皮的一端，以斜角方式把麵皮折成三角形。



一次少量，把三角餃放進油鍋中炸至焦黃，適時翻轉使受熱面均勻。

印度餅捲 (pappadum)



做完立即食用

配料時間：

25分鐘

烹調時間：

20分鐘

製成18個

並呈金黃色即可起鍋，把油瀝乾。

7 趁熱吃。可配上辣芒果酸辣醬。以青蔥和芫荽裝飾。

大馬鈴薯2個，
削皮切成塊狀
青蔥末2湯匙
蒜瓣1個
綠辣椒1個，
去子切碎
瘦羊肉或牛肉250公克
剁碎
印度奶油或奶油2湯匙
糖1茶匙
加萊姆馬薩拉(garam
masala)2茶匙
檸檬汁1湯匙

芫荽末2湯匙
黑胡椒(酌量)
鷹嘴豆粉2湯匙
印度薄餅1包，適中
口味未加辣味的調料
蔬菜油(油炸用)

1 馬鈴薯放在加入少量鹽的水中煮軟，瀝乾再搗成泥。

2 把青蔥、大蒜和辣椒磨成泥狀，與肉一起放入鍋中，以印度奶油煎，直到肉呈現微焦。

3 先加入馬鈴薯、糖、加萊姆馬薩拉、檸檬汁、芫荽和胡椒，試嚐味道。把它調成均勻的泥醬，再塑成比印度薄餅直徑稍短的餡捲。

4 以冷水和鷹嘴豆粉製成膏狀。把印度薄餅沾上冷水使之變軟，把水瀝掉再擦乾。

5 把餡捲放在印度薄餅皮的中間，把鷹嘴豆膏塗在印度薄餅的邊緣，把餡捲起來，再把薄餅開口處捏合。

6 把炸油熱至中熱(如果油太熱，薄餅會在餡尚未炸熟之前先炸焦)，一次炸幾個捲，炸至酥脆

製作關鍵

這道菜的餡可製成美味的小肉丸，以牙籤插上做為開胃菜。把餡揉成小肉球，油炸至金黃色，配上濃酸辣醬。印度餅是扁豆粉製成，有時以整顆蒔蘿子調味。這種扁薄麵包幾乎都是由工廠熟手製作，用小的塑膠袋包裝銷至全球，每包大約含有30片薄餅。這種薄餅可以用火烤或是油炸，有時用微波爐來烹調也可以。



把磨成泥狀的佐料和肉放進鍋裡炒，直到肉呈淺棕色。



先以鷹嘴豆粉製成的膏塗在薄餅的邊緣。



把薄餅順著餡往上包捲起來，把皮的兩末端捏緊。



以中火油炸餅捲，炸至酥脆並呈金黃色。

帕卡拉蔬菜餅



適合當作飯前菜

配料時間：

30分鐘

烹調時間：

20分鐘

製成40個

次約炸8勺。炸至金黃色後取出，放在鋪有吸油紙的鐵架上。

5 請趁熱吃。可以配上芒果酸辣醬或是羅望子果醬。

大的馬鈴薯1個

小花椰菜1顆

小的紅辣椒1顆

中等大小洋蔥1個

捲心菜葉2片或

菠菜葉5片

甜玉米仁 $1\frac{1}{2}$ 杯，

預煮過的

加萊姆馬薩拉

(garam masala) 2茶匙

芫荽末2茶匙

鷹嘴豆粉 $1\frac{1}{2}$ 杯

麵粉3湯匙

蘇打粉1茶匙

辣椒粉1茶匙

檸檬汁1湯匙

蔬菜油（油炸用）

製作關鍵

可以使用少量的油來炸，讓它成為大餅狀，做為主菜，上面可以配上咖哩醬或鮮蕃茄醬，再灑上辣椒粉。在印度，隨處可見路邊攤販售印度零食。譬如以新鮮時蔬做成的酥脆帕卡拉蔬菜餅、包有辣味肉或蔬菜，再配以美味酸辣醬的餡餅都是好吃的小點心。

1 水煮馬鈴薯至軟度適中，先削皮，然後再切成細丁。

2 把花椰菜、紅辣椒和洋蔥切成丁；並把捲心菜或菠菜剁碎。

3 用冷水把其餘的材料調成糊狀，把蔬菜和混和材料加入攪勻。

4 油預熱後，以湯匙做為基準，把調好的材料一勺勺放入油鍋中，一



輕輕削去馬鈴薯皮，切片後再橫切成丁。



花椰菜、紅辣椒和洋蔥切成丁，並把捲心菜剁碎。



把蔬菜放進糊狀的混和材料中，並拌勻。



把油加到中熱，小心地把一勺勺的糊放進炸鍋中。

洋葱炸麵糰



適用於任何可切成條狀的蔬菜

大洋葱4個
蒜瓣4個
鷹嘴豆粉 $\frac{3}{4}$ 杯
麵粉 $\frac{1}{2}$ 杯
蛋1個
蘇打粉 $1\frac{1}{2}$ 茶匙
辣椒粉1茶匙
適合煎食物用的蔬菜油

配料時間：
20分鐘
烹調時間：
15分鐘
製成18-24個

1 把洋葱皮剝掉，切成二瓣，再各切成薄片。把大蒜剝碎。

2 以冷水混和其餘材料，加入適量的水，使之成麵糊。把洋葱和大蒜加進去。

3 在平鍋裡倒入約2公分深的油，預熱。放入1湯匙量的麵糊，壓扁成餅

狀。兩面都煎成金黃色，同時裡面全熟後，起鍋，放在鋪有吸油紙的鐵架上瀝油。

4 趁熱吃。配以辣椒醬或熟芒果酸辣醬。

製作關鍵

把辣椒粉換成較不辣的甜辣椒粉，口味會比較清淡。



把洋葱切成細丁，把蒜瓣剝碎。



把洋葱和大蒜放入麵糊中，攪拌均勻。



加入適量的水，再把材料和麵粉拌成糊。



在淺油鍋中煎炸1湯匙份量的混合材料，並壓成餅狀。



雞肉和海鮮

雞肉在印度來說是上等材料，常用在特殊場合。另外，用在海鮮上的烹調技術和香料是經過特別發展，以強調鮮美海產品的細緻味道。

唐杜里式 雞肉烤肉串



無皮雞胸500公克
原味優格 $\frac{1}{2}$ 杯
蒜泥 $\frac{1}{2}$ 茶匙
唐杜里醬或咖哩肉醬
1湯匙
印度奶油2湯匙，
融化的
小的萊姆2個
加萊姆馬薩拉
(garam masala) $1\frac{1}{2}$ 茶匙

1 把雞肉切成3公分大小的肉塊，串在抹了油的烤肉叉上。一個叉上串

配料時間：

10分鐘+5小時醃肉時間

烹調時間：

10分鐘

供4-6人食用

至4塊肉。把烤肉叉並排置於盤上。

2 把優格、大蒜、唐杜里醬或咖哩肉醬均勻混合成烤肉醬。平均塗在烤肉叉的雞肉上，以塑膠膜覆蓋，讓醬汁醃上4、5個鐘頭，期間要翻轉幾次。

3 以錫箔紙覆蓋在烤盤上，紙上塗抹印度奶油。把肉串烤至肉上出

現焦斑和雞油。肉串的正反兩面各烤約4分鐘，在翻轉時，在肉串上塗上印度奶油，以保持肉質的溼潤。

4 在盤子上鋪上一團飯，幾片萊姆，再噴上加萊姆馬薩拉。

好建議：在商店裡購買的唐杜里醬或是咖哩肉醬，若把蓋子蓋緊放在冰箱裡，可以保存數月之久。



把3或4塊雞肉塊串進烤肉叉中。



把唐杜里醬、優格和大蒜均勻拌成烤肉醬。