



探訪・攝影／林謙禎

## 台灣米的好搭檔 香辛咖哩

近年來，咖哩專賣餐廳越來越受年輕人的歡迎，擁有神奇魔法般的金黃色咖哩醬和清香的米飯相遇，立刻引發天雷勾動地火的慾念一吃了它！

咖哩的面貌其實有著變化萬千的色與料組合，別以為泰國米才是它的好搭檔，當它與台灣蓬萊米或糯米攜手共舞時，香氣倍加芬芳濃郁。

誕生自熱帶亞洲地區、香氣馥郁口感濃冽的這道佳餚，在台灣，我們似乎與咖哩始終保持著一種淡淡的、若即若離的態度，常吃，但不熱衷。然而，除了一般超市速成咖哩塊慣常的甜濃溫文滋味之外，咖哩事實上擁有更豐富更多樣的內涵，等著我們的探究。

尤其在一片哈日風之後，飽饜了清簡淡泊的日本料理，最近，決定換換口味，全球美食趨勢開始往一樣健康概念十足、面貌卻多樣繽紛的熱帶亞洲料理靠攏，特別是充滿異國風情的香料，以及根本就是由香料組合而成的咖哩，風靡程度更是銳不可擋。

咖哩的組成香料非常多，比方丁香、肉桂、茴香、小茴香子、豆蔻、胡荽子、芥末子、胡羅巴、黑胡椒、辣椒、以及用來上色的薑黃粉……等均屬之；這些香料均各自擁有獨特襲人的香氣與味道，有的辛辣有的芳香，交揉在一起，不管是搭配肉類、海鮮或蔬菜，每每合而綻放出似是衝突又彼此協調的多樣層次與口感，是為咖哩最令人為之迷醉傾倒的所在。

咖哩是自古以來最香的獵物，歐亞大陸絲綢貿易之路實際上也是香辛料的通路，一、兩年後運抵目的地，價格飆漲到原產地價的一、兩千倍，讓中繼站兵家必爭之地的阿拉伯大蒙其利，香料因而搖身一變為哥倫布大航海時代冒險遠航的終極標靶。

咖哩香辛料開啓世界版圖的戰端，葡萄牙、西班牙、荷蘭、英國相繼進攻亞洲殖民，窮兵黷

武、流血戰爭為的是把香辛料視為禁臠，據為己有發大財。

西元1865年印度變成英國殖民地後，英國人漸漸接受印度的咖哩料理，但卻無法適當調和各種香辛料，於是研磨比例搭配勻當的香辛料後製作咖哩粉，便於烹調。

咖哩粉的顏色是褐色的，然而會隨著加入的主要材料不同而發生顏色上的變化，加進菠菜的變成綠咖哩，加了青辣椒、椰奶的是椰香綠咖哩，加進薑黃的成了黃咖哩，加入墨魚汁的就是黑咖哩，另一種黑咖哩則是加進黑棗、胡蘿蔔和水果食材的，加進牛奶或優酪乳的是白咖哩，加進紅辣椒、香茅的是香茅咖哩，加進乳酪、炒培根的是乳酪咖哩，加進味噌、番茄醬的是日式味噌咖哩，加進巧克力的當然稱為巧克力咖哩，異常有趣。

神奇的「CURRY咖哩」並不單是指一種香料植物，而是多種香辛料的集合名詞，例如印度咖哩就使用了十二種左右的香辛料，而最常使用的咖哩香辛料有胡椒、唐辛子、大茴香、小茴香、小荳蔻、蒔蘿、鬱金香根、胡荽等，印度的料理特別偏愛使用大量的香辛料，尤其在米飯上、沙拉上加進咖哩佐料，有防止飯後口臭的功用，也可以直接在飯後咀嚼茴香種子，清爽芳香助消化。

咖哩可以去除肉類、海鮮的腥味，促進食慾，幫助發汗、血液循環，殺菌消毒，做體內環保，在今日來說，更是可以提高免疫力的養生好料，預料還將擴大風行。

咖哩因地制宜，風味也不同，依此分類，印度咖哩混合洋蔥、大蒜、生薑、紅辣椒、薑黃、小茴香、芫荽、丁香炒出咖哩醬；泰式咖哩呈現紅、黃、綠鮮明的色澤，添加椰奶是主要特色，可以緩和辣味，增強香甜味。

日式咖哩先以醬油或鰹魚製作高湯，再加咖哩粉、蔥、洋蔥、肉類去炒，最後把醬汁淋在飯上、麵上吃，此外還有加白芥末、黑芥末、黃芥末的三種芥



# 經典咖哩美食

## 英式咖哩雞肉飯 (2人份)

材料：辣椒150g、乾蔥20g、大蒜20g、薑30g、花生油10g、香茅1支、雞1隻剝塊、荳蔻1粒、肉桂1支、薑黃粉5g、小茴香粉5g、黑胡椒粉10g、胡荽粉10g、糖25g、鹽10g、檸檬葉3片、咖哩葉10片、蝦醬20g、水400cc、椰奶400cc



作法：1.辣椒、紅蔥頭、大蒜、薑加少許水，用果汁機打成泥狀，備用。  
2.熱鍋裡加入花生油、香茅爆香，再加入肉桂、荳蔻、雞肉，炒至雞肉稍微上色，加入作法1，炒至有香味。  
3.加入薑黃粉、小茴香粉、黑胡椒粉、胡荽粉、糖、鹽、檸檬葉、咖哩葉、蝦醬、水，熬煮15分鐘。  
4.再加入椰奶，燉煮10分鐘即可。

TIPS：雞肉切小塊一點，烹煮時才易熟，注意全部材料煮熟起鍋前才可加入椰奶，以免顏色焦黃。

## 咖哩素食 (2人份)

材料：埃及豆50g、印度奶油、荳蔻1粒、丁香5粒、小茴香籽10、芥末籽3g、月桂葉2片、洋蔥1粒、大蒜6粒、薑末30g、鹽10g、番茄1粒、洋芋1粒、紅蘿蔔半條100g、水1000cc、薑黃粉10g、茄子100g、南瓜150g、阿魏5g、芒果粉5g



作法：1.先將埃及豆泡水約6小時軟化後備用。  
2.熱鍋內加入印度奶油，爆香荳蔻、丁香、小茴香粒、芥末籽、月桂葉。  
3.加入洋蔥、大蒜、薑，炒出香味。  
4.加入番茄、洋芋、紅蘿蔔、水、薑黃粉，煮約20

分鐘。

5.再加入茄子、南瓜、阿魏，煮至南瓜熟軟。

6.最後加上芒果粉，約煮5分鐘即可。

TIPS：也可依個人喜好和時令鮮蔬更換食材，調配成餐，美容養生好清爽。

## 薑黃飯 (2人份)

材料：羊腿肉切小丁1000g、羊油120g、肉桂10cm、丁香10粒、小茴香粉10g、綠荳蔻10粒、大蒜碎60g、乾蔥120g、洋蔥150g、薑末60g、水1400cc、白米1500cc、鹽30g、紅花絲少許

作法：1.熱鍋內加入羊油，爆香肉桂、丁香、小茴香粉、綠荳蔻。  
2.加入大蒜、干蔥、洋蔥、薑末。  
3.加入羊腿肉，炒到上色。  
4.加入水約煮10分鐘。  
5.加入白米、鹽、紅花絲，煮至米熟成飯即可。

TIPS：可依各人喜好，使用不同的材料烹煮薑黃飯，例如雞肉、豬肉或海鮮，吃不完時放入冰箱，待下回取出炒熟就變成其馬飯，也就是印度炒飯。

## 肉燥咖哩飯 (2人份)

材料：豬絞肉1000g、乾蔥50g、五香粉10g、肉桂粉10g、豆醬150g、砂糖150g、咖哩粉300g、薑黃粉10g、白胡椒粉10g、水600cc、米酒200cc、醬油150cc

作法：1.熱鍋內加入少許油，快炒豬絞肉，炒至均勻，倒出備用。  
2.在同一熱鍋內加入少許香油，爆香乾蔥片。  
3.再加入作法1一起熬煮60分鐘。

TIPS：慢火熬煮肉燥，才不會焦乾掉，配飯最好吃。

末咖哩；中式咖哩著重養生，偏好加進肉桂、紅棗、生薑；歐洲咖哩以肉湯、乳酪麵糊為底，炒洋蔥後加上咖哩粉成醬汁，並加番茄或蘋果；美墨咖哩則強調加進蘋果、蜂蜜，味道不脫一股甜味。

通常吃到的咖哩飯，用的是泰國米，米粒白而細，兩端尖長個頭小，水分較低，煮成的飯粒粒分明，這樣和咖哩醬汁混在一起的時候才不會黏糊糊的，破壞了口感。

香料咖哩餐廳主廚徐招勝說，台灣的米種較有黏性，但優質好米中的蓬萊米和白糯米卻是很適合製作

咖哩飯的米種，被誤認為台灣米不宜做咖哩飯實在是「天大的冤枉」，只要知性善用，口感猶勝泰國米，秘訣就在於製作咖哩飯時要先把米飯準備好，蓬萊米可用電鍋煮，糯米倒要用蒸的。

過程不複雜，迎合咖哩飯飯粒的鮮明稍乾需求，煮蓬萊米就像平日煮飯一樣，但米與水的比例是米5水4，不像一般煮飯是米比水1：1，浸水一會兒即可，如此煮起來的米飯乾度、水分都剛剛好；使用糯米則應先泡水一夜，次日採隔水蒸熟法蒸20分鐘，這樣熟成飯將透明得漂亮，乾爽分明，咀嚼有勁。 [圖]