

問君知悉咖哩有幾多？

咖哩呀！咖哩！

相傳咖哩是釋迦牟尼佛，在印度咖哩村的山上修道時，以薑黃的根莖果腹，後經村民加以改良，傳遍印度和南亞諸國，成為印度教和伊斯蘭教的傳統飲食文化。釋迦牟尼為悟得道理，所以獨自一人到上山修行，樹木叢生的山林，根本就沒有什麼可以充飢的食物，所以釋迦牟尼怎麼也找不到可以吃的東西，後來，他只好以木根草實來充飢，木根草實，其實就是咖哩香辛料中的一種。釋迦牟尼在山上吃著木根草實，渡過了一段時間，後來當他在山上領悟出道理後，他決定下山到處傳教。

有一天，釋迦牟尼傳教期間，他就把木根草實掛在胸前。某日，當釋迦牟尼來到一個叫做 **curry** 的村莊傳教，有人見到他胸前掛著木根草實，就問釋迦牟尼為什麼掛那顆植物呢？釋迦牟尼回答：「這是我在山上修行所吃的食物。」眾人覺得，釋迦牟尼看起來神清氣爽的樣子，那個食物一定有什麼特殊的功能吧！因此，他就把胸前的木根草實分送給了村民，村民們，把「咖哩」當成靈藥來吃，由於釋迦牟尼並不知道這個植物真正的名字，因此就以村子的名稱 **curry** 來命名！所以，後來的人就稱那種香辛料為「咖哩」，同時靈藥也慢慢轉變成為料理用的調味料，這就是「咖哩」最早的由來。

15 世紀時，葡萄牙為了尋找與金銀同價的香料，乘風破浪地航向香料原產地印度，在泰米爾當地接受招待的時候，問桌上的湯裡含有什麼食材，當地泰米爾人以咖哩表達菜與肉的綜合，後來就逐漸演變成辛香料理的總稱，也改寫了印度的近代歷史，印度成為西方列強必爭之地，到了 16 世紀終於淪為英國的殖民地。如今印度咖哩不但風行南亞，歐洲各國和日本也日漸盛行。

咖哩由胡椒、唐辛子、大茴香、小茴香、小荳蔻、蒔蘿、鬱金香根、胡姜等香料調配成的醬料，常見於印度菜、泰國菜和日本菜，一般伴隨肉類和飯一起吃。咖哩是一種多樣變作及特殊調過味的菜餚，最有名的是印度和泰國烹調法，然而咖哩已經在亞太地區成為主流的菜餚之一。印度口味是以混合各種芬芳香氣的濃郁風格，做出讓許多人深深著迷的菜餚而聞名，其色與料的完美結合，是多種辛香料的多元性結合。正統的印度咖哩使用十二種以上的辛香料，每個家庭都可以調配屬於自己的風味，所以烹調咖哩時，往往在料理檯上一字擺開各式各樣的香料，一種抓一點往鍋裡丟，每一家都有自己的私房味道與秘方，調製出各自獨特襲人的香氣與味道，有多少戶人家，咖哩就有多少種味道。坊間的咖哩粉可以因不同材料的加入，產生不同顏色的變化。例如：

- 加入菠菜，變成綠咖哩。
- 加進薑黃，變成了黃咖哩。
- 加進了青辣椒、椰奶，就是椰香綠咖哩。
- 加進牛奶或是優酪乳，就變成了白咖哩。
- 加入墨魚汁或是黑棗、胡蘿蔔以及各種水果食材，就是黑咖哩。



- 加進紅辣椒、香茅等辛香料的就​​是香茅咖哩。
- 西方人加入乳酪、炒培根，變成了乳酪咖哩。
- 日本人加進味增、蕃茄醬讓，變成日式味增咖哩。
- 有人加進巧克力，發明了十分特殊的巧克力咖哩。

咖哩起源考

西元 1526 年，統治早期印度的蒙古人，建立了莫臥兒帝國(Mughal Empire)，其於波斯（現今的伊朗）帶來的飲食習慣，至今仍影響印度人的烹調風格，因印度人不吃豬肉與牛肉，故以辛香的調味來遮掩羊肉的腥騷，在印度是沒有咖哩粉或咖哩塊這種東西的。

咖哩 (Curry) 一詞是英語化的拼法，南印度的坦米爾 (Tamil) 語則拼為『karri』，是“調味汁或醬”的意思，由肉汁或醬汁搭配米飯、麵餅的一種主食。另於十四世紀古英文的烹調文獻中，已出現『cury』此字，源自法語『cuire』，其意譯為“煮”。一位咖哩權威作家(Brent Thompson) 曾寫下這麼一段話：在印度使用「咖哩 curry」一詞，係指普遍存在於印度「將各種香料混合烹煮」的意思，是多種菜餚的總合，用蔬菜或肉類做成，常與米飯麵餅一起食用。另有頻繁使用的調味料「garam masala」，其中「garam」意為辣，「masala」則為香料之意。事實上，在印度很少用咖哩這詞。包含豆類 (lentils) 的大部份菜餚叫「dahl」，意指做備用的香料。肉類或蔬菜的菜餚，也有特定的名字，用以區別烹調的方法或使用的特殊香料。然而北印度人和巴基斯坦人的菜餚的名字的確叫做咖哩 (curry orkhadi)，其中包含了酸奶 (yoghurt) 以及印度酥油 (ghee)。道地的印度咖哩，少不了丁香、小茴香子、胡荽子、芥末子、薑黃粉、辣椒與優格；泰國與馬來西亞等則添加椰漿、魚露、香茅、羅望子與月桂葉等南洋風佐料。

目前西方國家幾乎將任何加香料、醬料的菜餚，或帶有南亞和東南亞風格的菜餚都叫做咖哩，形成這種不嚴密的傘形結構的誤解，是因為英國統治印度時，把包含著薑、大蒜、洋蔥、薑黃、辣椒及油等咖哩粉末所烹煮出，有著黃色，紅色，多油，味辛辣且濃郁的肉類、湯、各種蔬菜或燉菜，都認定是咖哩。

咖哩與健康

醫學研究發現咖哩可預防心臟病、預防失智症、消炎、抑制癌細胞增生；治療青春痘、不正常搔癢(皮膚病)、不正常出血、氣喘、喉嚨發炎、咳嗽及改善腦貧血症狀、肝膽疾病、糖尿病、眼疾等，更有含咖哩成分的化妝品，可見其於人體健康的重要程度。

咖哩中有薑黃，所含薑黃素在中、印臨床治療上，早有一席之地，雖被用來治療膿腫外傷；肚子脹氣、黃疸、胃痛等常見的內服處方，但仍不足以說服消費者多吃咖哩，因為，即使沒有咖哩，還是可以治癒這些病症。

近來醫學研究發現，咖哩在預防心血管疾病、失智症（阿茲海默症）、還有癌症等棘手疾病上，可以扮演重要的角色。它在預防醫學上有三大捷報：

捷報 1：降低膽固醇，減少動脈硬化

咖哩具有活血功能，有益心血管的循環通暢無阻，和中藥使用薑黃來利膽的道理是一樣的。根據研究，薑黃含抗氧化劑的成分，有消炎作用，因此具有很好的潛力，來對抗腦部的老化，所以被列為長壽食物。

陽明大學藥理學研究所研究心血管疾病時，副教授陳惠文研究團隊意外發現：血栓、動脈硬化、脂肪酸、膽固醇等 4 大問題，咖哩都有很好的預防效果，國內外也都有論文支持這樣的論點。

捷報 2：預防阿茲海默症

台北縣立醫院身心科蔡佳芳醫師，談到「失智症」的預防保健，說：失智症罹患人口數，在臨床的數字是一天比一天高，而國際間也同聲急呼要重視這個重要的疾病問題。

西方醫學界發現印度老年人罹患「阿茲海默症」，俗稱「老人癡呆症」的比率竟比其他國家低上數倍。研究顯示，許多消炎藥可以降低得到阿茲海默症的機會，但消炎藥會對肝腎造成很大的負擔，所以醫師對年長者使用消炎藥會很謹慎。另外抗氧化劑，例如維他命 E，也可以對失智症 (dementia) 有減緩的作用，事實上，咖哩飲食可以增強腦部抗老化的能力。陳惠文解釋：「罹患老人癡呆症的主要原因，是因為「阿爾發澱粉質 (變性蛋白)」的顆粒會積阻在腦神經突出的間隙間，因而降低或阻斷腦神經的傳導訊號。薑黃素可減少該澱粉在我們腦中神經間的沉積，避免神經細胞受損所造成的記憶力喪失和混亂。」因而可預防阿茲海默症。

捷報 3：抑制癌細胞增生和轉移

印度是全世界罹患癌症最低的國家，是否因印度食物常配合當季時令，取數十種香料、天然藥草植物放入調味所致？促使醫學界針對「咖哩可否減少癌症」作了許多研究，其中咖哩可預防癌症的研究較多，而咖哩會致癌的研究相對少很多。陳惠文分析：癌症是不正常細胞過度增生，薑黃素本身就可以抑制不正常細胞過度增生；第二，薑黃素可減少癌症轉移的機會；第三，在癌症標靶療法上，薑黃素會抑制癌細胞才有的一些特別酵素，這些酵素造成細胞的增生和轉移。

哪些人不適合吃咖哩

耕莘醫院永和分院營養師薛安栗提醒，也有一些人不適合吃咖哩：

- 1、咖哩通常加了辣椒、胡椒，對於腸胃炎、胃潰瘍的人會造成刺激。
- 2、會促進子宮收縮，婦女懷孕期間要節制。
- 3、會刺激膽囊收縮，膽結石患者不適合多吃。
- 4、咖哩還會抑制血小板凝結，罹患血液凝結疾病的人最好避免。

不愛咖哩味可改吃什麼來防癌？

薛安栗說：薑和黃芥菜當中，也都含有薑黃素，薑黃根粉能緩和前列腺癌，所以，烹調食物時加點薑，或是吃東西時沾點黃芥菜醬，都可攝取到相同的營養素。還有就是黃咖哩和綠咖哩所含的薑黃素，不會因顏色而有差異，她指出：咖哩一般是黃色，如果加了青椒這類綠色材料，就會變綠咖哩。

咖哩搭配哪些食材營養價值更高

為了讓咖哩具備更多健康食物的條件，薛安栗建議：搭配抗氧化的食材更好，像是花椰菜、胡蘿蔔、洋蔥、蕃茄等，既美味又健康。主食類方面，加點牛肉，含鐵量高，抗氧化功能較好；如果擔心膽固醇問題，那就選擇雞肉和海鮮。

一般人煮咖哩都會煮一大鍋，在冰箱分 2、3 天食用，薛安栗認為：「如果加了蔬果，就不要放過夜；或是蔬果先不要加進去，等要吃的時候再加，比較符合健康飲食原則。」弄清楚咖哩的功效，也瞭解如何搭配食材，就可更放心享受一頓咖哩大餐囉！

吃咖哩的好處

一.促進食慾：咖哩中含有辣味香辛料，「辣」會胃液分泌，促進唾液產生，進而加速腸胃蠕動，引起人類的食慾。

二.促成發汗：辣味香辛料會促進血液循環，達到發汗目的，所以在亞熱帶的人們，特別喜歡吃辛辣的料理，原因就在此。

三.排毒效果：根據報導，大部分的香辛料與胃液中的強酸結合後，會產生消毒殺菌的效果，因此有「體內排毒」的作用。

四.具殺除癌細胞作用：咖哩內所含的「薑黃素」，具有殺除癌細胞的功能！科學的實驗研究已經證實，咖哩的確具有協助傷口復合甚至預防老年癡呆症的作用，而在印度的傳統中，也認為吃咖哩可以消炎，及具抗老效益。

咖哩如何在世界各地傳播

咖哩以印度為中心，首先在鄰近的國家傳播，例如：巴基斯坦、斯里蘭卡、泰國、馬來西亞、印尼、新加坡，甚至日本等亞洲國家，已將當地飲食色彩融入咖哩，成為當地的新口味。17 世紀歐洲殖民者把香料帶到歐洲，繼而傳播到世界各處，演變出更多的不同風格和吃法。

歐風咖哩傾向南印度風格，採製作濃湯的法國奶油炒麵糊(roux)為稠化物，像加了咖哩粉的濃湯，香料味明顯不及印度咖哩。歐風咖哩較注重高湯熬煮，除了香料味之外，高湯深沉的餘味另有一番滋味，是西餐大廚較易入門的咖哩。

日本是印度以外最常吃咖哩，也最熱心研究的民族。日式咖哩應該是歐風咖哩的改良版，將西式高湯改成和風高湯，麵糊則改成芡粉，洋蔥、紅蘿蔔、馬鈴薯，則成了配菜。茲介紹各國的咖哩口感如下：

印度咖哩

印度天氣炎熱乾燥，易使人沒有食慾，故用大量辛香料來開胃，這些辛香料的綜合味道，就是咖哩。印度咖哩之所以聞名於界，其訣竅在於巧妙的運用香料，印度人熟知各種香料得的特性，幾乎家家戶戶的廚房都有許多香料，都會調製咖哩，且每一家的口味迥然不同，大都是使用時才特意研磨，所以，印度人很少用咖哩粉。印度最基本的綜合香辛料，被稱為「格拉姆馬沙拉」(garammasala)，通常會包括黑胡椒、肉桂、小荳蔻、丁香、小茴香、馬芹、薑及胡荽子等香料。由

於這些都是天然的香料，所以吃了對身體很有幫助，可以明顯地感到加速血液的循環，整個人會熱起來，就像運動過後那種舒暢的感覺。

印度菜分為南、北印度料理，正宗的北印度菜色，其咖哩「香」而不「辣」，所以使用的香料多到數不清，但香料不是越多就越好吃，需展現出絕佳的層次與口感，就要靈活運用香料的搭配，北印度善搭配乳製品，尤其喜歡以優格入菜。南印度接近赤道，氣候更炎熱，為增進食慾需更刺激性的食物，故以含辣多汁的辛香料為主，南印度口味較北印度口味辛辣，而且調味時喜歡添加椰奶。印度搭配咖哩的主食，隨著地方所盛產農作物的不同而改變，在西印度多配以玉蜀黍、粟等所造成的麵包；北方盛產麥子則多食麵包；南方或東南方則以米食為主。

總之，印度咖哩成功之秘在於香料組合與烹煮次序，而非炫麗複雜的烹調技巧，且印度料理強調個人風格與創造性，故無固定食譜，因無食譜，令印度料理得以擠身世界美食。

斯里蘭卡咖哩

斯里蘭卡是印度洋中的一個島國，位於印度南方，島上居民除了少數信仰印度教的泰米爾族以外，大多數是僧迦羅族，是紀元前 5 世紀左右從北印度遷徙過來的佛教徒。斯里蘭卡沒有飲食限制，因地理位置上與印度相近，飲食文化也深受南印度影響，咖哩可以說是多采多姿，口味偏向辛辣濃烈，喜歡在研磨香料前加上烘烤的手續，故味道與顏色都比印度來得重，所幸斯里蘭卡咖哩幾乎少不了椰奶的存在，可以調和一些辛辣的味道。

泰國咖哩

泰國咖哩分紅咖哩、綠咖哩、青咖哩、黃咖哩、紅咖哩等種類。紅咖哩主要材料是紅色的乾辣椒，和其它的香辛料一起搗成泥糊狀；綠咖哩是以新鮮的綠咖哩代替乾辣椒，在色澤和味道上都與紅咖哩有所區隔，風味各不相同。其中青咖哩最辣，不習慣的人進食時容易流眼淚。

紅咖哩是泰國人愛用的咖哩，加入了紅咖哩醬，顏色帶紅，味道也較辣。基本上，泰式咖哩先將香料集合做成膏狀後再行使用，但仍脫離不了東南亞料理的影子，椰漿、魚露、香茅、羅望子與月桂葉等南洋風佐料，都是製作咖哩常見的香料，其它南洋國家亦然，只是口味上稍有不同。泰國咖哩中加入了椰漿來減低辣味和增強香味，而額外所加入的金不換、魚露等香料，也令泰國咖哩獨具一格。

馬來西亞咖哩

馬來西亞的咖哩清新平和，會加入芭蕉葉、椰絲及椰漿等當地特產，去減低辛辣和提升香味，亦運用羅望子、月桂葉以及香茅等多種香料，令咖哩辣中帶點清潤，充滿南洋風味。

當地華人、馬來人及印度人對咖哩的煮法都各盡不同，印度人的咖哩通常都不放椰漿，配料多是蔬菜、魚類等，這與印度人平常吃素有莫大的關係。當地華人的咖哩料理叻沙麵和咖哩麵包，前者是把麵放入咖哩湯內，配上黃豆芽、蚶、雞肉、長豆、羊角豆等，由於馬來咖哩麵為「laksa」，因此稱為「叻沙」。而咖哩麵包就是把咖哩雞裝入麵包裡的簡易料理。

新加坡咖哩

來自各地的移民，為這自由港國建立多種文化。新加坡咖哩味道較淡、清香，用的椰汁和辣味少。特徵是使用多種乾燥香辛料，並融合了印度做法及使用中國系的香料入角。

印尼咖哩

以爪哇、婆羅州島為中心，如同馬可波羅所記載的“世間的香辛料皆由爪哇島所取得。”使用肉、椰奶和花生油，濃稠是其特徵，薑、蒜、辣椒、胡荽、薑黃等香辛料更不可或缺。

日本咖哩

日本明治天皇維新，在文明開化下「英式咖哩」就是日本接受諸多西洋料理之一。香滑濃稠的咖哩與日本米食文化結合後，深受日本人的喜愛，堪稱為日本的國民美食。日本人發明的咖哩塊，更將吃咖哩的方便性提昇到極緻。

日本咖哩是從軍隊裡先流行起來的！因為咖哩是軍中每天必備的菜單，咖哩餐內含有肉跟蔬菜，是營養豐富的美食，且易於烹調。日本軍人一放假回鄉，就告訴家人西式咖哩的作法，咖哩因而迅速地普及到一般的家庭。到了大正時代，日本以咖哩飯的形式成功地融入一般人的日常飲食中，咖哩已成為日本人最愛的桌上佳肴了。



1915 年，「印度咖哩」會傳到日本，係因當時甘地領導印度反抗英國統治，尋求獨立，有些印度人流亡日本，逐漸了解日本文化，惟不肯接受英國傳來的咖哩，印度咖哩就在這樣的背景下傳到東瀛。

1927 年，在早稻田大學附近開了一家標榜「原味」的印度咖哩餐館，這家印度咖哩餐館深受早大師生喜愛。當時的年輕戀人們流行著：「看完電影，就到這家餐館吃印度咖哩」。此後，印度咖哩館子，就如雨後春筍般地在日本冒出來。如今的日本，不光是有印度咖哩館子，就連其他世界各國的咖哩餐廳，也林立於大街小巷中。令人羨慕的是，住在日本，居然能坐享來自世界各地口味的咖哩。

日本咖哩加入各式蔬果烹煮，以小麥粉或麵粉勾芡的醬汁呈濃稠糊狀，入口滑順，有別於印度咖哩，印度咖哩香辣、日本咖哩香醇濃郁，日本咖哩用大量洋蔥、麵粉、牛肉汁經過煎炒和長時間熬製而成，但是日本咖哩加入了大量的甜味蔬菜後，把咖哩原有的香味都掩蓋掉了，跟原味的印度咖哩比起來，已變成了四不像咖哩，喪失了原有口味，成為日式獨特風味的專屬口味。

嘗試過道地的印度咖哩、泰國咖哩、印尼咖哩、再跟日本咖哩比較，真的懷疑應不應該繼續再稱日本咖哩為咖哩？經過日式調味加過量的甜味蔬菜及蜂蜜後，咖哩本身的香料味早就抹殺掉一大半了，好吃是好吃，但也喪失了咖哩原有的香氣。此外，日本人將咖哩香料粉摻入麵粉與油脂製成咖哩塊，使得咖哩食用起來十分簡便，加上咖哩塊到處都買得到，形成了許多人對於咖哩的基本印象，甚至還有人誤以為咖哩源自於日本。

日本人依自己喜愛的口味，做出各式各樣「各式獨具日本特色風味」的咖哩，日本咖哩可以伴飯吃，還可以作為拉麵和烏龍麵等湯麵類食物的湯底，例如：咖哩烏龍麵、炒咖哩/乾咖哩、南蠻咖哩、咖哩麵、湯咖哩、咖哩麵包、咖哩包子、咖哩義大利麵、咖哩拉麵、咖哩蛋包、麻婆咖哩、咖哩丼、咖哩飯等。

英國咖哩

英國曾經殖民統治過印度這片土地，當年結束殖民統治撤退之後，也一併把印度的料理烹調習慣帶回大不列顛的土地上。有人打趣的說：全世界除印度這塊次大陸以外，就屬大不列顛這塊土地的印度料理最為地道了，由此可知印度料理在英國的地位。印度各種香辛料的調和對英國人來講是相當困難的，所以英國人為了輕鬆地做出咖哩料理而研發出咖哩粉，咖哩粉是各種香料粉的混合。

英國東印度公司初期之葡萄牙總督-漢斯汀克，深受其印度僕人所烹飪的刺激性咖哩料理所魅惑，便將其攜回祖國並呈獻給維多利亞女王。其後便誕生了以英國風香料為招牌的咖哩粉始祖—CLOTH & BLOCKWAIL 產品。

在英國能享受到的咖哩有兩種：一種是來自印度的咖哩。作法是依自己喜歡的口味來做，把十幾種香料混在一起，像是肉桂(Cinnamon)、肉豆蔻(Nutmeg)、豆蔻果實(Cardamom)和薑黃(Turmeric)等，先把這些香料放進平底鍋，再把肉、蔬菜、奶油、麵粉和優格一起攪拌來炒，如此，一道香噴噴的咖哩料理就大告功成；另外一種口味是由印度咖哩加以改良而成，現在它已變成英國人口味的「英式咖哩」。製作的方法是：在溫水裡放進調味好的咖哩塊、肉和蔬菜，再放進鍋子燉煮，當肉塊燉爛、蔬菜汁滲出，一道可口的英國風味咖哩就 OK 了！

在英國，隨處可吃到的咖哩是屬於前一種作法的咖哩。最能符合英國人口味的印度咖哩「chicken tikka masala」，光在去年就消費掉近 2300 萬人份。印度咖哩其實已成為英國人日常飲食的一部份；後一種調味法的咖哩，可以說是日式咖哩的「元祖」。

英國人食用咖哩跟日本人「吞食」麵條是一樣的普遍。英國人認為在 PUB 痛飲後，再來點「辛辣」的咖哩，才能顯出「唯我獨尊」的感覺。住在倫敦的 Chris Ball(30 歲)就說：「喝杯小酒後，再也找不到有咖哩口感的料理。」多數英國人雖在意健康，但還是「經不起誘惑」，不知不覺地又走進印度餐館

台灣咖哩

台灣咖哩承襲早期日本殖民台灣所遺留下來的風味，這是日本人當年前往英國學習科技等技術時，在船上看見印度籍船員，烹調時所見聞到的，從而帶回日本，其特徵為使用大量的薑黃所以色澤大多為鮮豔黃色，與淡淡的小茴香(cumin)氣味，在台灣也有人使用咖哩粉直接添加於白米飯中作為炒飯食用。

澳門咖哩

澳門咖哩為葡汁，並不是葡萄牙人發明或葡萄牙特有，「葡汁」這個名稱的由來是因為當初廚師想不到叫什麼名稱，便隨口說了「葡汁」，是咖哩加了椰奶。當年澳門有一富人宴客，廚師煮的咖哩比較濃烈，主人怕小孩不受辣，要求廚師淡化，當咖哩結合椰奶，產生令人意想不到的效果。

如果在家中煮葡汁，不需跟足正宗方法（而且時間太長），只要咖哩加一點椰奶，慢火炆一段短時間就可以。

如何煮出道地的印度咖哩?究竟印度咖哩怎麼調配??

印度人是天生的香料魔術師，這句話應是當之無愧，在印度並不是每一種香料都必須磨成粉的，只有 **masala** 是事先烘烤、磨粉備用的，其他的香料都是視材料而定，有的是整顆、整片的放入鍋中，讓油將香料的味道轉移到油中，便撈起丟棄不用，而 **masala** 則是要起鍋之前才灑到鍋中煮一下便起鍋了。所以食物會充滿香料的味，令人大呼過癮，欲罷不能。調配咖哩要準備好下列器材：

- 1、磅秤。最好是能秤到以克為單位的磅秤。
- 2、大餐匙、小茶匙。
- 3、密閉的容器。
- 4、研磨器具，食物調理機、咖啡研磨器皆可。
- 5、篩網。可以將香料粗細度統一，混合的更均勻。

注意事項：有些香料，含油量相當高，如小茴香、胡荽、荳蔻皮、香芹子...等，不易研磨建議直接購買已磨好的成品較方便。

咖哩用的香料、作法不一，任何人都可配出具酸、辣、鹹、香特色的秘密配方，而那種成就感，是無可替代的。下列建議咖哩粉的配方僅提供參考：

《咖哩粉一》

胡荽粉 4 1/2 餐匙、薑黃粉 2 餐匙
綠荳蔻粉 1/2 餐匙、肉桂粉 1/4 餐匙
小茴香粉 1 1/2 餐匙、丁香粉 1/4 餐匙
黑胡椒粉 1/2 餐匙、薑粉 1/4 餐匙
辣椒粉 1/2 餐匙

《咖哩粉二》

胡荽粉 2 1/2 餐匙、薑黃粉 2 茶匙
小茴香粉 1 餐匙、蒜粉 2 茶匙
黑胡椒粉 1 餐匙、薑粉 1 茶匙
芥茉粉 1/2 餐匙、眾香子粉 1/2 茶匙
辣椒粉 1 茶匙

《咖哩粉三》

胡荽粉 25g、芥茉粉 1 茶匙
小茴香粉 15g、乾薑粉 1/2 茶匙
黑胡椒粉 15g、薑黃粉 1/2 茶匙
乾咖哩葉 10g

《咖哩粉四》

胡荽粉 2 餐匙、薑粉 2 餐匙、

黑胡椒粉 1 餐匙、眾香子粉 2 茶匙、
芥茉粉 1 餐匙、綠荳蔻粉 1 茶匙
薑黃粉 2 餐匙、小茴香粉 1 茶匙

《綜合香辛料 masala 一》

綠荳蔻 30 顆、丁香 15 個、棕荳蔻 5 顆、
荳蔻花 4 個、肉桂棒 4 根、小茴香 5 餐匙、
胡荽 2 餐匙、茴香 1 餐匙、黑胡椒粉 1 餐匙、
胡蘆巴子(苦豆)1/2 餐匙。

《綜合香辛料 masala 二》

胡荽 4 餐匙、黑胡椒 1 餐匙、棕荳蔻 3/4 餐匙、
薑粉 1 1/2 餐匙、小茴 1 餐匙、丁香 3/4 餐匙、
肉桂 3/4 餐匙、月桂葉 3/4 餐匙。

《綜合香辛料 masala 三》

綠荳蔻 1 餐匙、黑胡椒 1 餐匙、小茴 1 餐匙、
肉桂粉 2 餐匙、丁香 1 餐匙、肉荳蔻 1 餐匙。

《綜合香辛料 masala 四》

黑胡椒 4g、綠荳蔻 2g、肉荳蔻 2g、月桂葉 2g、
肉桂 4g、小茴 4g、薑粉 4g、丁香 2g、荳蔻 2g。

印度咖哩用的香料

咖哩是現在全世界相當受歡迎的一道料理，原產於印度卻在遠度重洋在日本發揚光大，並且擴展到全世界。咖哩香料由諸多香料組成，常隨各地飲食文化而有不同的選擇，簡單的說，咖哩的精髓，在於香辛料的調配，求得其最適當的均衡性，就是最香、最入口的咖哩。當我們能用各式香辛料，配出自己的秘傳咖哩粉，香料的魔法就會令人著迷的。

香料的分類

一般人對香辛料的印象就是「辣的調味料」，其實這是一種曖昧不明的說法。香辛料的成分及其主要的機能並不只限於辛辣味，而且還能提供色澤、香味及除腥味四種功能。

所以香辛料大抵上可分以下三大種類：

	香味的香辛料	辣味的香辛料	作色的香辛料	去腥臭味的香辛料
香辛料的種類	芫荽、小豆蔻、小茴苗香、大茴香、丁香、肉桂、百味胡椒、葫蘆巴、八角、肉豆蔻	黑胡椒、白胡椒、辣椒、生薑、大蒜、芥茉子	薑黃、紅椒、蕃紅花等種類較少	大蒜、丁香、鼠尾草、月桂葉、薑
保存法	香氣容易揮發掉，要非常注意保存，避開高溫，濕氣。密封放在通風陰冷的地方。	雖然辣味不會揮發掉，但碰到濕氣會減弱辣味，所以要保持	碰到光，特別是紫外線會褪色，所以要用遮光性強的容器保存（如馬	密閉，置於通風陰涼處。

		乾燥，密封。	鐵罐）。	
--	--	--------	------	--

基本的混合香辛料(Gram Masala)

Gram（格蘭姆）是辛辣的意思，Masala（馬沙拉）是混合的意思。所以所謂格蘭姆·馬沙拉是印度人把所有混合的香辛料就叫做格蘭姆·馬沙拉。在印度，每個家庭都有自己的香辛料配方來做出自家料理。雖然格蘭姆·馬沙拉是香辛料混合研磨後，呈現粗的顆粒狀，但嚴格來說它並不是「咖哩粉」，在印度是沒有所謂「咖哩粉」的！

Gram Masala 最常用的香料介紹：

小茴香：為咖哩代表性的香辛料。如果咖哩不能加入小茴香就用蛇麻草代替，它也是一種加入啤酒的香料。

芫荽子：主要用他特殊的香氣，不但可消除肉的腥味，甚至不管料理是鹹或甜的都能搭配合。

辣椒：咖哩中辣味的主要成分。

薑黃：一讓咖哩變黃色的香料。

讓咖哩更美味的香辛料

肉桂	能緩和辣的刺激感，增加咖哩全體味覺的深度。	黑白胡椒	能夠帶用特殊的風味。
小豆蔻	少量的使用，就能去除肉的腥味。	豆蔻	有苦甘的刺激感。
丁香	除了有增進食慾的作用，並能把咖哩中的香味封鎖起來。	葫蘆巴	苦中帶一點香味。

香料的營養價值（約 100 克的含量）

香 料	鈣質	鐵	鉀	維他命 A	維他命 B2
丁香	640	9.9	1400	85	0.27
豆蔻	160	2.5	430	微量	0.10
咖哩粉	540	28.5	1700	330	0.28
紅胡椒粉	170	21.1	2700	11000	1.78

香辛料的效能

炒過的香辛料，或直接把顆粒拿來都可以食用。香料不僅能抗菌、防腐、抗酸化，也有藥理作用。在印度，香辛料主要是用在吃的料理上，在中國，香辛料不但可烹調，有些香辛料根本就是中藥材，主要用於提神醒腦促進食慾，除口臭、消脹理氣等功效，許多胃散就有香辛料的成分！

香辛料在歐洲主要是用於肉類的去腥上，在熱帶的東南亞地區，因為天氣太熱、強烈的香辛料理是維持身體健康不可或缺的東西。

圖片的介紹可看出其功效。其他還有如薑黃可預防老化及視力模糊，豆蔻可提振食慾，防止腹瀉等效能…。

血液	香辛料可活化血液循環，增加消化液的分泌量	口臭	口臭可用茴香、葛縷子、小豆蔻亦可助消化
胃腸	香辛料刺激胃腸蠕動	胃、衰老預防	小茴香可健胃，是胃腸藥方據說也可抗衰老
消化器系	香辛料刺激粘膜，提高中樞神經作用	消化、食物中毒	芫荽的葉子，可助消化防止肉類的食物中毒。
感冒	感冒、頭痛、肉桂有效	提神	丁香及肉桂放入口中可提神去睡蟲！
脂肪	小豆蔻可涼補身體，古代印度消脂的良品。	咳	咳時用芫荽、小茴香、月桂葉、薑加黑糖、黑茶熬湯服用。

香辛料的藥效

幾乎所有的香辛料都是中藥裡的藥材，所以香辛料也有它的醫藥上的功能：

香辛料 效能

大茴香	促進消化、緩和感冒症狀	茴香	助消化、緩和感冒症狀、便秘抑制
小豆蔻	消除口臭、促進消化、解熱	肉桂	頭痛緩和、健胃
小茴香	興奮作用、健胃	八角	腹痛緩解、止咳
丁香	腹、頭痛之緩和	辣椒	促進食慾（但大量食用會引起腸炎，要注意）
芫荽子	健胃、強壯作用	薑黃	增強肝的功能，也是止血劑之一
蒔蘿	幫助消化、鎮靜作用		

由上表可以發現，大部份的咖哩中加入之香辛料也是健胃整腸的胃藥！

咖哩用的香料

香料的種類		
辣味香料	酸味的香料	香味的香料
辣椒(Chillies) 黑胡椒 (Blackpepper) 白胡椒 (Whitepepper) 薑(Ginger) 芥菜(Mustard) 南薑 蒜粉	羅望子 (Tamarind) 芒果粉 (Amchoor)	胡荽(Coriander) 綠荳蔻 (GreenCardamom) 棕荳蔻(BlackCardamom) 茴香(fennel) 小茴香(Cumin) 中國肉桂(Cassia) 肉桂(Cinnamon) 星星茴香-八角 (Staranise) 檸檬香茅(Lemongrass) 獨活草(Ajowan) 阿魏草根(Asafoetida) 月桂葉(Bayleaves)
甘味的香料	色澤的香料	咖喱葉(Curryleaf) 香芹籽(Celeryseed) 葫蘆芭子(Fenugreek) 肉荳蔻(mace) 眾香子(Allspice) 公丁香(Cloves) 荳蔻(Nutmeg) 黑種草(Nigella) 蒔蘿(Dill) 罌粟(Pappy) 草果
甘草(Liquorice) 陳皮 (Driedtangerinebpeel)	番紅花 (Saffron) 辣椒粉 (Chillies) 薑黃 (Turmeric)	

以上的香料，都可以搭配成咖喱粉，但咖喱最主要的味道還是來自於胡荽、小茴。這二種香料是基本的咖喱成份，在印度甚至可以買到一種“dhana-jeera”的粉末，這種粉末便是由胡荽、小茴依照 4：1～4：2 的比例混合而成的。

可見這二種香料有多重要。越多種的香料混合而成的咖喱粉，便越香嗎？答案是“不一定”。這是一種迷思，尤其是初學者。以咖喱雞來說它所用的香料可能只有六種而已，但是可能烹調得宜，可以讓你把舌頭都吞了。所以建議大家一開始先從十幾種常用的香料開始調配，等到自己對香料的特性，味道，香味有一定的了解再開始嘗試不同的香料配方。

香料的保存與介紹

香料一般來說，可大致分子籽實類、果實類、葉片類。但不管什麼香料未磨粉的較易長時間保存，您可將香料存放於通風乾燥處，至少 2 年沒問題，可是一旦磨粉，就要於三個月內使用完畢，香料畏光怕熱，因為味道會散發的很快，所以建議磨粉的香料可存放於冷藏庫中，保存期限可達半年之久，香味不會改變。各種香料介紹如下：

肉荳蔻

肉荳蔻的種子和外皮都可以當作辛香料使用，其荳蔻磨粉之後可以炒製成咖哩粉，也可以用於烘焙用途上。其帶有甘甜味口感可以激發蔬菜以及咖哩裡其他食材的美味，但用量不宜太多，以免味道變苦。

黑胡椒粒

黑胡椒粒散發出香氣，辛辣味十分的重，是由未成熟的胡椒果實乾燥製成的，最常出現在西式料理裡，對於肉類去腥的功能十分顯著。

白胡椒粒

白胡椒粒是將成熟的胡椒果實浸水後乾燥、去果皮製成的一種香料，香氣、味道表現上，都要比黑胡椒粒要來的淡一些，各國料理都可以看見它的蹤跡，可以提味去腥。常見於咖哩餐、羹湯以及冷盤小菜之中，是一種常見的家常調味料。

錫蘭肉桂

地理上所稱的錫蘭就是斯里蘭卡，當地所生產的肉桂樹皮所研磨出來的粉末就稱為錫蘭肉桂，一般市面上看到裝成小罐出售的肉桂粉大多都是以錫蘭肉桂製成。常用於咖啡、甜點以及咖哩的調味。

中國肉桂

一般指的是肉桂的樹皮，肉桂會因為不同產地的品種而有不同的形狀和風味，通常來說，中國肉桂大多用於泡茶、藥膳食補等等用途。現在也有許多人加進咖哩中增添香氣。

匈牙利紅辣椒

主產於匈牙利以及西班牙地區，是研磨乾燥後的辣椒果實粉末，甘甜中帶有一股辣味，加入料理中可以增加整體鮮紅色的視覺效果並且消除食材腥味。

番紅花

番紅花又稱作紅花，有股獨特的香氣。產於南歐以及中亞細亞一帶，有著提神、解毒等功效。在眾多香料裡，番紅花可以說是身價最高的香料，以目前市價來說，一個銅板大小的番紅花量，大概就要價新台幣兩百元，價值相當的高。為何番紅花有這麼貴的身價呢？因為番紅花採收相當不容易，是取花朵中的雌蕊製成，而一朵花中只有三株雌蕊，一定得人工摘採，所以價格一直無法下降。

番紅花的用途大多拿來在料理上著色使用，也可以提升香氣與口感。例如現在盛產番紅花的西班牙，其有名的料理西班牙海鮮飯就有加入些許的番紅花，讓米飯呈現美麗的金黃色色澤。在料理的時候要注意，番紅花的成分只溶於水不溶於油，所以在使用前需要將番紅花浸泡在熱水中，約莫五分鐘的時間就可以了，如此一來才能夠真正讓番紅花的獨特味道發揮出來。

馬薩拉粉

是一種將辛香料研磨後混合在一起的顆粒狀粉末，在印度當地，每個家庭都有自己調製的比例及獨門配方，是調配正統印度咖哩重要的食材。

薑黃〈Curcuma longa L.〉

薑黃取用部位：根，薑黃根，又叫鬱金根(turmeric)，是一種略帶苦味的薑科植物，原產於印度，屬於常見的中藥材，主要用於利膽，亦即它具有利膽

汁作用，薑黃素也可以檢測非法防腐劑---硼砂。最後要稍作提醒，咖哩兼具子宮收縮作用，對習慣性流產的孕婦，宜避免食用。

因為乾燥磨成粉後可以少量代替番紅花用於烹調，因為番紅花的珍貴，薑黃粉已常代替番紅花作為染料之用。薑黃根中所衍生出的黃色色素，同時也是黃咖哩中的主成分。

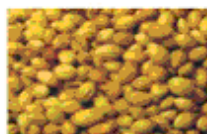
薑黃，釋名為述、寶鼎香，簡稱為薑黃，薑科植物，根與葉都似鬱金，但鬱金乃為薑黃之變種。《本草綱目》載明：鬱金味苦寒，色赤，主馬熱病。薑黃味辛溫，色黃。又述「近時以扁如乾薑形為片子薑黃。圓如蟬腹形者為蟬肚鬱金。病可浸水染色」。而鬱金乃從其莖部，薑黃從根部萃取而出黃色色素（一說均從根部）。其色素主要成份為薑黃素，化學名為「去氫黃精」。黃色素含量以本草為冠。而薑黃亦分為三種品種：（甲）片薑黃 （乙）條薑黃 （丙）子薑黃。

由於是安全性植物染料，所以自古亦用於食用性染料，是屬於直接性染料中的一種。也是中藥舖利用薑科薑黃屬(Curcuma)的植物，有下記三種藥材：

- 1、薑黃，原植物為 Curcuma longa。
- 2、鬱金，原植物為 Caromatica Sails。
- 3、莪述，原植物為 Czedoaria Rose。

鬱金為常用的中藥，初見於唐本草，其植物來源自今尚甚混雜。例如中藥誌稱，本草所述鬱金(亦簡寫乙金或郁金)為現在薑黃之根莖，現在所用的郁金，則為薑黃屬的數種不同植物的塊根。又據譚炳傑氏前在四川主產郁金的崇慶縣實地調查報告：薑黃係 C. aromatica 植物根莖，郁金係根即表示同一植物，僅根莖與根之分別，但其藥效據陳藏器謂，郁金味苦寒色赤，薑黃味辛溫色黃，莪述味苦色黃，究竟薑黃與鬱金有何差別，尚待進一步之研究。本藥材在本省出產並大量輸出；而本植物係多年生宿根草本塊莖，卵圓狀，葉基生，葉柄長，穗狀花序自根莖生出，花冠管成漏斗狀或三裂，黃色，葉無毛者係薑黃，有毛者鬱金。

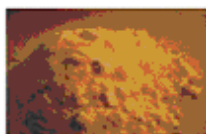
品名：胡荽(Coriander)



產地：印度

用途：咖哩粉的主要香料之一通常佔很大的百分比，其莖、葉的部份是由東南亞咖哩的調味香草之一。

品名：洋蔥粉



產地：台灣

用途：與蒜粉相同，顏色越深、越黏品質最好，但容易結塊，盡快使用完畢最好。

品名：薑黃(Turmeric)



別名：鬱金香粉

產地：印度

用途：醃漬(如黃蘿蔔)、咖哩粉其顏色越深品質越好，咖哩的調味、調色香料之一。

品名：茴香(fennel)



產地：印度

用途：咖哩粉、五香粉



品名：綠荳蔻(Cardamom)



產地：印度

用途：小荳蔻是第三昂貴的香料(第一為蕃紅花第二為香草豆)，味道細緻柔和，在綜合香辛料，咖哩粉中廣為運用



品名：棕荳蔻(Black Cardamom)



別名：黑荳蔻

產地：印度

用途：因其有強烈的樟腦味，所以較少使用於咖哩中，但masala中又時常用到，甚至與綠荳蔻混合使用，其外觀易與草果搞混，但其香味特殊，聞起來有點甘甜味。



品名：白胡椒(White pepper)



產地：印尼

用途：適用於海鮮類的咖哩粉中添加，白胡椒是黑胡椒粒脫除外皮的果實，顆粒越大，品質越佳。

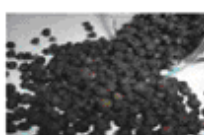


品名：黑胡椒(Black pepper)



產地：馬來西亞

用途：在肉類的咖哩中有奇妙的提香效果，顆粒愈大、均勻，品質愈佳。



品名：葫蘆芭子(Fenugreek)



別名：希臘草、苦豆
產地：印度
用途：咖哩粉因味道奇苦，比黃蓮有過之而無不及，使用前應先烘烤，降低苦味，釋出香味，一般販賣用的咖哩粉，皆有添加。



品名：月桂葉(Bay leaves)



別名：香葉
產地：印度
用途：高湯、肉類料理、咖哩粉、綜合香辛料有去腥的效果，但不宜過多使用



品名：咖哩粉



產地：台灣
用途：標準印度口味

品名：咖哩粉



產地：台灣
用途：適合用於日式、歐風口味

品名：咖哩粉



產地：台灣
用途：適合用於泰式綠咖哩，紅咖哩

品名：咖哩葉(Curry leaves)



產地：印度
用途：新鮮咖哩葉有一股清香的咖哩味，一般都會丟入鍋中一同煮，煮好了再取出。台灣只有進口乾燥的咖哩葉，所以味道不如新鮮咖哩葉來的重。

品名：大茴香子(Anise)



產地：印度
用途：味道很像茴香，但是又有一點薄荷的，味道跟茴香一樣，可以用於飯後，但新的咀嚼，所以一般印度餐都加入有令人驚訝的香味。

品名：黃芥菜子(Mustard)



產地：印度
用途：黃芥菜子本身沒什麼味道，嚼起來很像小米，加熱後有堅果的味道。

品名：凱莉茴香 (Caraway)



別名：葛縷子
產地：伊朗
用途：用於歐式咖哩

品名：蒔蘿 (Dill)



產地：印度
用途：用於歐式咖哩

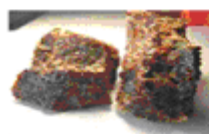
品名：眾香子(Allspice)



別名：甜胡椒、
牙買加胡椒
產地：印度
用途：是商業用咖哩粉的重要增量香料。



品名：阿魏草根(Asafoetida)



產地：印度
用途：擁有奇特獨特的臭味，至今仍不敢輕易試吃這是一種植物的汁液凝固結晶物，雖然味道特殊，但經加熱後味道會變香。

品名：肉桂 (Cinnamon)



產地：越南
用途：一般肉桂，分為中國肉桂、錫蘭肉桂中國肉桂較大片，味道比錫蘭肉桂棒來得重，咖哩粉較建議使用中國肉桂，比較香，味道較不會被其他香料蓋過去。



品名：檸檬香茅(Lemongrass)



別名：檸檬草
產地：泰國
用途：為東南亞的重要香草之一，新鮮的香茅有淡淡的檸檬味道當然甘燥的味道較不重，泰式咖哩，可加入香茅提味。

品名：陳皮(Dried tangerine peel)



別名：乾橘皮
產地：中國
用途：在咖哩粉加入陳皮是日本的創舉，柑橘類的清香，確實可以為日式咖哩創出特殊風味



品名：荳蔻皮(mace)



別名：花、肉荳蔻
產地：印度
用途：大致上與荳蔻使用方法相同，但香氣較細，沒有木質香味，可是不易研磨。



品名：小茴香(Cumin)



產地：印度
用途：咖哩粉
(Curry powder)
綜合辛香料
(masala)



品名：丁香(Cloves)



產地：印尼
用途：綜合香辛料
、五香粉、
咖哩粉

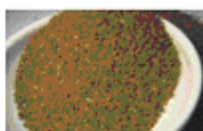
品名：荳蔻(Nutmeg)



產地：印度
用途：與荳蔻花為同
一種植物，但
是味道不如荳
蔻花細緻、清
香，通常使用
前才研磨，咖
哩香辛料之一



品名：香芹籽(Celery)



別名：西洋芹子
產地：印度
用途：香芹籽味道強
烈，用於咖哩
時應少量使用



品名：蒜粉



產地：中國
用途：一般來講蒜粉
，顏色越鵝黃
色，摸在指尖
越黏品質越好

品名：薑母粉(Ginger)



產地：中國
用途：去腥、減少油
膩感、些許辣
味，許多咖哩
粉都會添加

品名：咖哩粉



產地：台灣
用途：適合用於咖哩雞

品名：花椒(Fagara)



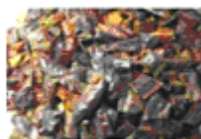
產地：中國
用途：花椒是白楊樹
的果實，是中
國傳統的香辛
料。因味道麻
辣，應少量使
用。

品名：甘草粉(Liquorice root powder)



產地：中國
用途：大致上分為白甘草、黃甘草，黃甘草較苦，一般日式咖哩都會添加甘草粉，增加它的甘甜度。

品名：辣椒(Chillies)



產地：中國
用途：辣椒是使用最悠久的香料之一，它的品種很多而且辣度都不同。有完全不辣的匈牙利甜椒，還有辣死人不償命的墨西哥辣椒，烘烤後還有一股特殊的香氣。



品名：八角(Star anise)



別名：星星茴香、大茴
產地：中國
用途：八角味道甘甜，一般作為五香粉的原料或滷製食品，用於咖哩粉中味道強烈，應酌量使用。

香料價目參考表

品名	小罐	單價	大罐	單價	品名	小罐	單價	大罐	單價
黑胡椒粒	****	****	300g	180	黑胡椒粉	30g	45	250g	150
白胡椒粒	****	****	300g	210	白胡椒粉	30g	55	250g	170
香芹籽	30g	38	200g	80	香芹粉	30g	45	200g	100
胡荽籽	25g	38	150g	90	胡荽籽粉	30g	45	200g	110
小茴香	30g	38	200g	120	小茴香粉	30g	55	200g	130
茴香籽	25g	38	150g	80	茴香粉	30g	45	200g	90
公丁香	30g	45	180g	110	公丁香粉	30g	55	220g	175
荳蔻	30g	45	250g	210	荳蔻粉	30g	55	220g	250
綠荳蔻	30g	45	180g	240	綠荳蔻粉	30g	55	200g	280
肉荳蔻	30g	45	125g	180	肉荳蔻粉	30g	55	200g	280
棕荳蔻	30g	45	180g	150	棕荳蔻粉	30g	55	200g	210
葫蘆芭子	50g	38	300g	150	葫蘆芭子粉	30g	45	220g	190
辣椒乾	****	****	50g	75	辣椒粉	30g	45	250g	150
月桂葉	鋁箔夾鍊袋		170g	100	月桂葉粉	30g	45	180g	130
陳皮	20g	38	100g	75	陳皮粉	30g	45	220g	150

咖哩葉	鋁箔夾鍊袋		80g	75	咖哩葉粉	25g	45	180g	170
檸檬香茅	鋁箔夾鍊袋		70g	100	檸檬香茅粉	30g	45	180g	110
蒔蘿子	30g	38	200g	110	蒔蘿子粉	30g	45	200g	130
凱麗茴香	30g	38	200g	130	凱麗茴香粉	30g	45	200g	150
大茴香	30g	38	200g	160	大茴香粉	30g	55	220g	180
阿魏草根	30g	90	220g	580	阿魏草根粉	30g	120	220g	610
眾香子	30g	45	100g	130	眾香子粉	30g	55	220g	210
肉桂捲	30g	38	150g	80	肉桂粉	30g	45	220g	150
黃芥菜籽	30g	45	200g	160	甘草粉	30g	45	220g	110
					薑粉	30g	45	220g	90
					洋蔥粉	30g	45	220g	110
					八角粉	30g	45	250g	90
					薑黃粉	30g	45	220g	90
					蒜粉	30g	45	220g	110
					日式通用咖哩粉	30g	55	220g	130
					印度咖哩粉	30g	55	220g	190
					綜合香辛料 (GaramMasala)				30g

咖哩的保存方式

咖哩不單單只是濃稠的液狀，其實一般來說，廣義的咖哩包含了乾的咖哩粉、咖哩塊、咖哩醬汁等，這麼多種類的咖哩，一般人通常無法一次完全食用完畢，那麼，該怎麼保存咖哩才能真正保存下它的美味呢？這裡就讓我們簡單的教您幾招秘訣，讓您天天都可以品嚐美味的咖哩。

冷藏保存法--乾咖哩粉

因為香料咖哩粉末大都是由揮發性很強的植物粉末組成，十分容易揮發走味，容易變質的紙盒、鐵盒、塑料盒或是不乾淨的瓶罐，都不適宜存放乾咖哩粉。不妨將咖哩粉倒入可以封口的玻璃瓶或密封罐中，密封以及不會變質的材質才適合儲存咖哩粉。然後將密封的咖哩粉罐放進冰箱的冷藏庫是室內陰涼的角落保存，罐子裡不妨放進一包乾燥劑，以免台灣潮濕的氣候讓咖哩粉受潮而失去了該有的風味。

冷藏保存法--咖哩塊

整盒的咖哩塊，由於在製作的時候，放進有比咖哩香料粉末高出許多的油脂，所以更應該放進冰箱裡冷藏，以免咖哩塊出油不新鮮。

冷藏保存法--咖哩醬汁

如果煮好的咖哩醬汁吃不完的話，可以將醬汁倒進其他可以密封的容器裡，再放進冰箱冷藏即可。

解凍法--乾咖哩粉

一般來說乾咖哩粉大多儲存在冰箱的冷藏庫中，從冷藏庫取出咖哩粉時，在使用之前，應該先把咖哩粉倒進碟子或是湯匙等容器裡，在倒進要烹調的料理中，以免整罐咖哩粉因為受潮或是遇到高溫，影響了整罐的品質。

解凍法--咖哩塊

使用咖哩塊烹調咖哩的時候，切記，咖哩塊不可以直接放進熱鍋或是熱水裡煮，常常會發生外表已經融化，咖哩塊裡頭卻還是結塊不散。在使用的時候，應該先把熱鍋的料理熄火之後，等待湯汁稍加冷卻之後，再加入咖哩塊略微攪拌，才能均勻的溶解。

解凍法--咖哩醬汁

吃不完的咖哩醬汁可以儲存在冰箱冷凍庫裡，要食用時可以放在室溫下，也可以用微波爐解凍之後，再倒入鍋具裡以爐火加熱。

咖哩常用的輔佐聖品

吃咖哩飯時，有時會搭配甜的、辣的、鹹的、酸的…等各式各樣的佐料。這些佐料，看起來平淡無奇，其實裡面還有不少的學問。原來佐料除了可用來彈性的調整咖哩的辣度之外還可以增加咖哩微妙的味道。例如喜歡吃辣的人，那他的佐料就要用辛辣味的佐料，可增加料理的效果。相反的，如果不喜歡吃辣的客人就要搭配緩和辣味的佐料。另外有些佐料，是為了增加咖哩的香氣而附加的！

腰果

腰果是一種白色腎狀的堅果食品，富含亞麻油酸、維生素 B1 等豐富的營養，多吃可以補充體力，消除疲勞，讓皮膚更有光澤。通常被拿來當作甜品點心，當然也可以入菜，加進咖哩醬汁或加州風味菜色裡，可以增添香氣。不過因為含有較多的油脂，有腸炎、腹瀉等症狀的民眾盡量不要食用。

花生

花生碎常見於東南亞地區的菜餚裡，尤其是越南菜系，常常見到一些涼拌或冷盤菜上灑有花生碎，如此一來可以增加菜色的爽脆口感以及特殊香氣，花生也可以拿來製作成花生醬，在馬來西亞大多拿花生醬來製作醃烤肉串的醬汁。花生也可以加進咖哩，會讓咖哩有一股特殊的香氣，十分迷人。

杏仁片

所謂的杏仁片是將杏仁果切成薄片狀，香氣濃郁，大多運用在西點烘焙或直接當作點心，也可以搭配咖哩料理一起食用，增添口感。

蝦醬

蝦醬是將蝦子曬乾或烘乾之後，把蝦子放其發酵，打成泥狀而成的一種醬料，在泰國等南洋國家中，偏好使用蝦醬製作清木瓜沙拉等涼拌菜，在各種麵湯類也常常見到其蹤跡，當然也可以加進咖哩中增添香氣，不過因為本身帶有海鮮的腥甜味，不喜歡腥味的人要酌量使用。

印度奶油

印度奶油有點類似印度當地的豬油，沒有經過脫脂手續，也不像一般奶油添加其它的成分，最常塗抹在印度餅上增添香氣。此外，也用於作印度菜、沙拉、肉類以及各種蔬菜料理上，在香氣的表現上有著十分好的效果。一般來說都是在食用印度咖哩時，塗抹在道地印度餅上一起與咖哩食用。

印度美食該怎麼吃？



印度菜基本上分為南印菜、北印菜、宮廷菜等。高溫潮濕的南印以米為主食，偏愛含辣多汁的咖哩料理，口味較重，味道較為辛辣。北印料理注重香氣、較少辣味，口感較溫和，以添加乳製品為其特徵，主食以麵類為主，如小麥粉製成的粗圓餅等。至於宮廷菜乃是集合北印與南印的菜色於一身，提高食物與調理過程的等級，可謂印度美食的頂級代表。

正宗的印度餐廳不賣豬肉與牛肉。豬是屬於較污穢的動物，人們不喜歡食用，而牛則神聖，人們不敢吃。因此在印度，羊反而成為主要肉類，但羊肉具有腥騷氣味，蔬菜、魚和雞肉的氣味又過淡，因此印度人將各式各樣的香料加入調理過程中，成就了今日的印度菜。

印度菜相當注重香料的搭配，不同食材有不同個性，印度人將不同種類和分量的香料調配一起，巧妙結合香料與食材，並在搭配香料同時，也講究香料對身體的療效，有如中國食療，例如肉桂有疏通血脈的功效、胡椒與薑可以治寒暖胃除腥等，而印度菜在這方面的細心，常為人忽略。

印度菜的另一個特色是不油膩，譬如說碳烤食物，一定先醃過，讓香料入味，烹調時再去油與皮。另外前菜的顏色如果過重，對印度人來說就不是好的前菜，食物的顏色越自然，代表咖哩越好、食物越新鮮。

最後，印度菜不一定是以右手端碟、左手抓飯。真正頂級的印度菜是有程序的，依序是餐前飲料、脆餅、沙律或湯、然後才進入前菜。前菜一定是碳烤類，跟著是主菜，主菜一定是咖哩類的料理。

印度料理的用餐程序大致上分為：

1、飲料--特製飲料類搭配餐前小品

咖哩的甜味並沒有加糖完全是由洋蔥而來，而洋蔥的甜味屬於寡糖，比較不容易被胃腸吸收而產生氣體（蕃薯也是寡糖，所以吃蕃薯容易「排氣」），因此咖哩中，除了香辛料有消氣的作用外，在咖哩飯後吃奶酪，一來更能幫助消氣，二來也可以緩和咖哩的辛辣感，是飯後最好的甜點。

特製飲料類：

- (1) 王牌印度啤酒
- (2) 玫瑰露
- (3) 甜味/鹹味凍酸奶
- (4) 芒果凍酸奶
- (5) 玫瑰凍酸奶
- (6) 新鮮芒果汁



餐前小品



咖哩角



蔬菜/ 雞肉冷盤



印度脆餅



菠菜起士小點

2、前菜--為串燒類烤盤、餐前小品(同上)與湯類

串燒類烤盤



紅燒雞



串燒雞肉/起士雞塊/特製串燒雞



串燒羊肉



串燒大蝦/ 起士串燒大蝦/ 特製串燒大蝦



串燒起士/ 串燒時蔬

3、主菜--以烤餅或飯類搭配主食咖哩(共分為雞肉、羊肉、海鮮、蔬菜四大類)

烤餅



印度甩餅 洋蔥/ 馬鈴薯/ 起士香料烤餅



全麥烤餅



油炸全麥餅



蒜味烤餅

飯類



- (1) 特品什錦水果素飯
- (2) 洋菇飯
- (3) 羊肉香料炒飯

各式主食咖哩(共分為雞肉、羊肉、海鮮、蔬菜四大類)



燒烤香料雞塊



椰汁咖哩雞



菠菜雞



咖哩羊肉



乾式香辛羊肉



香料蝦



辛辣咖哩蝦



蕃椒洋蔥魚



椰菜花馬鈴薯



奶油香草燴黑豆



香燒起士蔬菜



香汁蓮子豆/香草牛角豆
/ 咖哩什錦蔬菜

4、甜點--各式印度甜點及冰淇淋



- (1) 特製印度冰淇淋
- (2) 腰果冰淇淋
- (3) 玫瑰冰淇淋



- (1) 紅蘿菠甜點
- (2) 印度甜球(牛奶精製)
- (3) 印度奶茶

在享受完豐富的印度饗宴之後，想要保持口氣清新，別忘了要嚼一嚼「印度口香糖--小茴香」，因為小茴香本身有一股清淡的辛香味，嚐起來有一點甜，可

以除去口中異味，可以說是最天然的口香糖，若是再加上一點冰糖一起咀嚼會更順口。所以下來要離去之前要記得抓一把小茴香嚼嚼看，體驗一下印度口香糖的滋味哦。

咖哩中的香辛料，可以促進血液循環，因此身體會有微熱感，在熱帶地區會使人體發汗。在台灣，如果吃咖哩後身體沒有發汗的話，配上一杯冰涼的飲料，會讓你有通體“舒暢”的體驗！另外，水飲料也可以讓舌頭的辛辣感得到緩解，是享用香辛料理的同時最棒的搭配！

咖哩美食 一：好吃的印度咖哩羊肉

一般印度人燒煮咖哩羊肉的風味，完全沒有羊肉的腥羶味，還能將咖哩的純厚融入了羊肉之中。學做印度咖哩不難，但與中國人在做菜的程序上有些不同，整鍋的咖哩羊肉有三多，蒜多薑多辣椒多。

大蒜，大概是國人平常一個星期的用量。薑，三大塊去皮略切成小塊後，加入食物處理器中。接著抓了一大把辣椒，約 10 根，洗淨後也加入食物處理器中，一起攪打。絞碎的蒜薑辣椒放入深鍋中，再倒點沙拉油進去，爆香一下，加半杯水進去，轉小火煮上 15 分鐘。



15 分鐘後，小廚房中，光是蒜薑辣椒的辛香味，就衝的眼淚直流，真過癮的氣味。再來，將兩大顆洋蔥攪碎，三顆大蕃茄切成塊狀，加入鍋中，攪拌一下，再加進約半杯水，鹽隨意，重口味就多倒了一些。接下來蓋上鍋蓋，讓它們慢慢煮上 20 分鐘。光是這些辛香配料就先燉上個 35 分鐘。



當配料都煮的差不多時，將羊腿肉塊(已請肉販剔筋並切成適當的塊狀)略清洗一下，直接加入到配料中。免川燙，免煎免炸，就是這麼的簡單直接加進去。翻炒兩下，加入 Turmeric powder 2 大匙(也可以用咖哩粉，但用黃薑粉更好)、curry paste 2 大匙、mutton masala 1 大匙 (masala 是印度料理中很重要的混合香料)，最後再加入水一大杯，蓋上鍋蓋，讓它們慢慢煮上 60 分鐘。



中途偶爾去將羊肉翻動攪拌一下，等燉煮差不多時，加入大量切碎的香菜(芫荽)跟蔥花(只用綠色部份)，再多煮十分鐘，一鍋美味的咖哩羊肉熱滾滾的呈現。

如果不是全程在旁邊看邊學，真的不敢相信用這麼簡單輕鬆的方式，就可以燒出一鍋如此美味的羊肉。軟爛入味的羊肉果然不腥不羶，吃起來有點像牛肉，但肉的組織又很細緻，咖哩的味道融合其中，光用純厚美味真是不足以形容。

印度人的主食，除了米飯，也吃一種烘烤過的大餅 naan。“naan”的念法“ㄋㄢ”很有趣，像新疆食囊(焦糖的攝影旅行中有介紹過)，或許這又是個八百年前本一家的食物，不但長的



像，連發音都很像。印度人的 naan 都到固定到一家店購買，那間店的印度老闆在店後搭了一個專門用來烘烤 naan 的大爐灶，用這種爐灶烘烤製作的 naan 特別美味。上桌前將 naan 用鍋子再乾烘一下，熱呼呼的 naan 吃起來是鬆鬆軟軟地，用手掰開後沾抹著咖哩醬吃，光吃 naan 是麵香十足的餅，跟咖哩的醬汁搭配之後的 naan 口感更是豐富。

咖哩羊肉的後勁很強，剛吃不覺得辣，只感覺得到濃郁豐富的咖哩香，與一般較清淡的日式咖哩很不同，但慢慢地會覺得辣味越來越鮮明，不是嗆而是種深沉的辣，那些咖哩的混合香料悄悄地在體內點起了熱辣辣的火燄。那種強烈的辣味感受，要趕快喝一口酸奶來 cool down 一下！原來每個人面前那一碗白白的酸奶是降火用的。喝一口淡淡的酸，有點像稀釋後的優酪乳，裡面加了些很軟的豆類，喝下之後還真的立刻 cool down。



印度飲食特色主要是在烹調時，以五花八門色彩繽紛的香料提味。咖哩的主要香料有胡荽粉、辣椒粉，小茴香粉，鬱金香粉，肉桂片，豆蔻，丁香及胡椒粒等，作為基本調味。一般印度咖哩材料有：

材料 A：

- (1) 蔬菜：從馬鈴薯，菜花，高麗菜，青豌豆，青椒，秋葵，人參，茄子，蘑菇等選 2~4 種(我建議一定用馬鈴薯)。
- (2) 肉：雞，羊等(為宗教的關係，在印度幾乎不吃牛和豬，可是如果你喜歡的話當然可以用)。
- (3) 魚：鮪魚，旗魚，蝦等
- (4) 豆：鷹嘴豆(chickpea)等
- (5) 其他：奶酪，豆腐，煮雞蛋等

從上面你可以選一種，或配合蔬菜和其他的材料。

材料 B：

- (1) 洋蔥：3 個
- (2) 小茴香子(cuminseed)：1 茶匙
- (3) 油(約 1/2 杯)
- (4) 鹽(少量)

材料 C：

- (1) 紅辣椒粉(redpepperpowder)：1 茶匙
- (2) 鬱金粉(turmericpowder)：1 茶匙
- (3) 小茴香粉(cuminpowder)：3 茶匙
- (4) 胡荽子粉(corianderpowder)：5 茶匙
- (5) 印度混合香料(garammasala)：2 茶匙，

如果沒有印度混合香料的話，把肉桂(cinnamon)，丁香(clove)，肉豆蔻(nutmeg)，大茴香(anise)，月桂樹葉(laurel leaf)等混合來使用。

(6) 鹽：約 1 茶匙

本例使用：紅辣椒粉(1-2 茶匙)、印度咖哩粉(在台灣買的)(約 1/2 瓶)、小茴香粉(1 茶匙)、丁香(少量)、肉豆蔻(少量)、大茴香(少量)。

做法：

- 1、把<A>的材料切粒。
- 2、的洋蔥切片。把油與小茴香子放在鍋子內，再以小火加熱。
*注意！千萬別先把鍋子和油加熱!!要不然小茴香子馬上焦黑了，等到從小茴香子很多泡出來，再加切好的洋蔥與鹽。炒到洋蔥變成深啡色。
- 3、除 1 茶匙的印度混合香料(garammasala)外、把所有的<C>的香料放在鍋子裡。再加切好的<A>的材料。
- 4、加 1，2 杯的水，加蓋煮 30~60 分鐘。(用肉或魚的話，要煮較長)
- 5、嘗試口味，再加適當的鹽與紅辣椒粉。加 1 茶匙的印度混合香料，再煮 5~10 分鐘。
- 6、配飯或麵包、印度沙拉供食。

咖哩美食 二：混合咖哩

用咖哩塊、印度香料、羅望子醬（羅望子（tamarind。又名酸豆。據說台灣南部很多。）和椰奶。混在一起做混合咖哩的作法如下：

材料：

佛蒙特咖哩塊辣味（不要隨便買吧，有些咖哩塊有加黃色色素，看起來螢光螢光超噁心）、馬鈴薯 3 顆、紅蘿蔔 2 根、洋蔥 1 顆、蕃茄 2 顆、豬肉 1 斤（600 克）、薑、大蒜、紅辣椒、印度香料粉（小磨坊的還不錯用）、薑黃粉（多點薑黃顏色好）、月桂葉 5 片、黑胡椒、黃糖。

作法：

- 1、將大蒜、薑切碎，紅辣椒切大段備用。
- 2、馬鈴薯、紅蘿蔔切塊。紅蘿蔔可以切小塊點比較快熟。洋蔥切末。蕃茄切丁。豬肉切塊。
- 3、熱鍋。油適量略多，熱油，將大蒜、薑、紅辣椒入鍋翻炒。（有花生油最好，我是用橄欖油。油放多點，因為根莖類蔬菜會吸油）
- 4、將洋蔥入鍋翻炒至軟，略帶透明。加入大量印度香料粉、薑黃粉、黑胡椒，以及適量的黃糖，略微翻炒後加入豬肉、紅蘿蔔和馬鈴薯。豬肉表面大略煎微黃後，加點水，蓋上鍋蓋煮個 3 分鐘。
- 5、打開鍋蓋，加入水，看看你要煮多少就加多少水。然後加入蕃茄、月桂葉。最後，丟進適量的咖哩塊。

6、開始翻攪的無間地獄。就一直攪拌攪拌攪拌攪拌...直到咖哩融化。融化後還是要不時攪拌，以免沾鍋燒焦。

7、大概要煮一個多小時。

就這樣，一點都不難，重點在於要攪拌，還有香料不要吝嗇，就下吧。如果是海鮮類的，那海鮮另外炒，直到咖哩要煮好時在放進鍋裡，免得太老。喜歡辣一點的，就多幾根辣椒。但別怪我沒提醒你，咖哩是越煮越辣的。所以不要一次下完，可以在煮的過程裡隨時嘗味道來決定要補些什麼味道。



總之，看起來頗好吃，又可以帶便當。是個煮一鍋可以吃好久的菜啊～

PS 如果不想用小磨坊的香料，其實去迪化街可以買齊所有你需要的，只是好像還是沒有羅望子可以買...（台灣真的買不到羅望子醬嗎？還是只有賣蜜餞...看網頁上明明台灣南部就很多啊）

咖哩美食 三：黑咖哩醬汁

黑色的咖哩醬汁，一般是用黑棗進行調味以及調色，也因為添加了大量的水果，整體的口感偏甜，在視覺上也有頗大的震撼感。

材料：

蕃茄 200 克、洋蔥末 1000 克、胡蘿蔔 150 克、西芹 150 克、蘋果 200 克、香蕉 200 克、芒果醬 2 大匙、黑棗 200 克、麵粉 15 克、咖哩粉 2 大匙、蜂蜜 2 小匙、奶油 50 克、大蒜 25 克、薑泥 25 克、小茴香粉 1 小匙、荳蔻 3 克、丁香粉 1 克、肉桂粉 1 克、鹽 2 小匙、月桂葉 1 片、高湯 2000cc。

作法：

- 一、取出一個鍋子，加熱後在鍋中加入奶油，放進洋蔥末炒出其香甜，甚至可以到略成焦黑狀。
- 二、將蕃茄切成丁狀。在之前的洋蔥末裡加進大蒜、薑以及蕃茄丁，炒出糊狀。
- 三、在糊狀的洋蔥糊裡加進咖哩粉炒出香味之後，繼續加入麵粉、肉桂粉炒出麵糊狀。
- 四、在麵糊裡慢慢的加入高湯，將其攪拌成濃稠狀。
- 五、將胡蘿蔔、西芹、蘋果、香蕉、芒果醬以及黑棗放進果汁機裡面打成泥狀備用。
- 六、將作法五的果汁泥加進作法四的麵糊裡，再陸續放進蜂蜜、小茴香粉、荳蔻粉、丁香粉、肉桂粉以及鹽，中小火熬煮各種材料一個小時即成黑咖哩醬汁。

咖哩美食 四：巧克力咖哩醬汁

在國外常常出現加入巧克力的咖哩，在一般菜餚裡，只要將其甜份降低，巧克力特有的香氣會讓整體菜餚更顯美味。這裡就使用了無糖巧克力入菜，讓咖哩的美味更上一層樓。

材料：

洋蔥 300 克、無糖巧克力 50 克、大蒜 20 克、辣椒 60 克、薑 20 克、小茴香粉 1 小匙、丁香 1 克、肉桂 1 克、黑胡椒 1 克、蜂蜜 2 小匙、花生醬 2 大匙、芝麻醬 2 大匙、奶油 70 克、鹽 1 小匙、高湯 500cc。

作法：

- 一、將洋蔥、蕃茄以及無糖巧克力切成小丁狀，大蒜、辣椒、薑切末備用。
- 二、取出一個鍋子燒熱備用，在熱鍋裡面倒進奶油炒洋蔥丁直到洋蔥變軟變甜。
- 三、加進大蒜末、辣椒末及薑末爆香。
- 四、炒香的材料倒進蕃茄丁炒成糊狀，加入小茴香粉、丁香、肉桂、黑胡椒等香料，均勻讓香料融合。
- 五、加進高湯、蜂蜜、花生醬、芝麻醬以及無糖巧克力小丁攪拌。
- 六、讓所有的材料熬煮 40 分鐘之後，最後加入鹽調味即完成巧克力咖哩醬汁。