

香料魔法 /

# 咖哩料理

文 | 邊吉

咖哩做菜有很多變化，可用咖哩塊或咖哩粉入菜，煎、煮、炒、拌、醃，做法皆可。

## 1 鮮蝦咖哩

以味道較為清淡的咖哩塊搭配海鮮，能襯托海鮮的鮮甜與香氣。南洋風味咖哩與日式蘋果咖哩都是不錯的選項。



## 2 蔬菜咖哩

當家裡只剩下一些常備蔬菜食材，沒有新鮮魚、肉時，不妨試試看利用蔬菜和咖哩、味噌，做出溫暖濃厚的蔬菜咖哩。



### 食材

鮮蝦10尾、洋蔥1/2個、磨菇5朵。  
調料：淡味咖哩塊適量(依喜好選擇風味)。

### 作法

①備料：洋蔥切丁；磨菇切片；鮮蝦剝殼、去頭部、剔除泥腸，保留頭部備用。  
②鍋裡放2大匙油，熱油鍋，放蝦頭，煸炒出香氣，取出蝦頭。  
③原鍋下洋蔥及磨菇，炒熟軟。放入蝦身，蝦顏色轉紅即先取出備用。  
④續加1碗熱水滾，撈除浮沫，以中小火煮10分鐘。  
⑤依包裝袋指示數量放咖哩塊，以小火煮至濃稠感呈現，放回蝦子，再煮1分鐘即可。



### 食材

蓮藕100g、紅蘿蔔100g、蒸南瓜片100g、煮秋葵100g、土豆100g。  
調料：紅味噌1/2大匙、適量的甜味咖哩塊。

### 作法

①備料：土豆、紅蘿蔔去皮切厚片；蓮藕去皮切薄片備用。  
②熱油鍋，放土豆、紅蘿蔔、蓮藕，翻炒均勻，加微量鹽，直至所有蔬菜炒熟軟。  
③續加2碗熱水滾，撈除浮沫，以中小火煮15分鐘。  
④依包裝袋指示數量放咖哩塊，以小火熬煮；味噌過細篩加入鍋中，煮至濃稠感呈現即可；搭配南瓜、秋葵一起食用。



## 3 西紅柿咖哩

以西紅柿取代一般的咖哩配料，不僅烹調起來更加簡單快速，吃起來也多了水果酸香滋味，滋味濃郁，卻非常爽口。

### 食材

雞胸肉200g、西紅柿2個、紅蘿蔔200g、土豆1個、蘿勒葉適量。  
調料：濃味咖哩塊適量(依喜好選擇風味)。

### 作法

①備料：雞胸肉切丁，表面均勻抹薄鹽；土豆、紅蘿蔔去皮切塊；西紅柿切塊備用。  
②熱油鍋，雞丁表面煎黃備用。  
③原鍋放土豆、紅蘿蔔、西紅柿，翻炒熟軟。  
④續加2碗熱水滾，撈除浮沫，以中小火煮20分鐘。  
⑤依包裝袋指示數量放咖哩塊，以小火煮至濃稠，加雞丁，攪拌均勻，蘿勒葉切碎加入鍋中，即可熄火。



## 4 咖哩焗節瓜

起司咖哩，雙重滋味與口感；節瓜搭配蔬菜的清甜，可平衡餡料濃厚的口味，既豐富又爽口，是絕佳的開胃菜。

### 食材

節瓜2條、雞胸肉、彩椒、磨菇、洋蔥、馬蘇里拉起司絲。  
醃料：鹽少量、咖哩粉適量(依喜好選擇風味)。

### 作法

①備料：雞胸肉切丁，表面均勻抹醃料，冷藏醃漬2小時；彩椒、磨菇、洋蔥切丁；節瓜洗淨擦乾，剖半挖出海綿體備用。  
②咖哩餡料：熱油鍋，雞丁及所有蔬菜丁下鍋，翻炒均勻，稍微收乾水分，熄火備用。  
③烤箱預熱160°C。  
④餡料填入節瓜中，均勻鋪上起司絲，將烤盤送入烤箱，烤至起司表面金黃即可出爐。

## 5 鮮菇咖哩

咖哩粉可製作咖哩醬，也可當作一般調味料使用。想要同時享受鮮菇的鮮和咖哩的濃香，不妨試試以咖哩粉調味。

### 食材

香菇、金針菇、杏鮑菇等多種菇類適量、洋蔥1/2個、蘆筍適量。  
調料：咖哩粉適量。

### 作法

①備料：菇類洗淨瀝乾水分、切片；杏鮑菇切片，再改刀切絲備用。  
②熱油鍋，洋蔥放鍋裡，炒熟軟；菇類下鍋，以中大火翻炒，菇類暫取出備用。  
③續加2碗熱水滾，撈除浮沫，以中小火煮20分鐘。  
④續放咖哩粉，攪拌均勻，以小火煮至濃稠，作法②的菇類放回鍋裡，攪拌均勻。  
⑤蘆筍水煮放涼、切段擺盤(蘆筍搭配咖哩擺盤即可)。



整版圖片：ADOBE STOCK

節慶飲食

## 感恩節沙拉

文 | 山平

感恩節是北美重要的節日之一，人們在這天共享感恩節大餐，互道一年來值得感恩的事情。



▲烤蔬菜沙拉做法簡單，適合做聚會料理。

### 01/ 球芽甘藍沙拉

根據網絡調查資料，有大部分的網友認為感恩節大餐重點在於各式各樣的配菜。傳統的感恩節配菜大致可分為蔬菜類和澱粉類，常見的蔬菜類有青豆、球芽甘藍、羽衣甘藍；澱粉類則以南瓜、土豆為主。

球芽甘藍溫沙拉的作法很簡單，只要將橄欖油加蒜末，以及切碎的新鮮迷迭香針葉、磨碎檸檬皮和果汁、佩戈里諾起司粉(pecorino)、鹽和胡椒粉適量混合在一起，送進220°C的烤箱，烤至球芽甘藍又酥脆，又熟軟，甜中帶苦即可。

### 02/ 蘋果沙拉

蘋果也是秋冬豐收的應景水果，很適合當作感恩節大餐的配菜或是甜點。有些地區在感恩節吃蘋果派；有些地區則是以蘋果入菜，做成蘋果沙拉。

蘋果沙拉的作法很有彈性，除美乃滋沙拉醬是固定成分，其他都可調整。也可搭配2種蘋果一起做沙拉，結合兩種不同的酸甜度，提升口感的豐富滋味。堅果在蘋果沙拉中的角色是提味，可中和美乃滋的油膩與甜味，使沙拉吃起來更加清爽美味。此外，加上土豆泥，增加綿滑的口感，又是蘋果沙拉另一種風情。

### 03/ 南瓜沙拉

雖然感恩節主菜是火雞，感恩節卻是充滿南瓜的節日，準備金黃色的南瓜沙拉當配菜，既應景又漂亮。

南瓜去皮切成小塊，淋上橄欖油、海鹽及黑胡椒，攪拌均勻；以200°C烤熟南瓜塊，約需要30分鐘。南瓜出爐等待放涼的同時，可自製沙拉醬。

沙拉醬製作也很簡單，橄欖油與巴薩米克醋混合，再灑點兒鹽，就是美味的醬汁。此外，常用瑞可塔起司(Ricotta)搭配南瓜沙拉，而微酸的鮮奶、檸檬香氣，也很適合襯托南瓜香甜。



蘋果沙拉



南瓜沙拉