



採訪・攝影／林謙禎
示範／徐招勝主廚

香料咖哩餐廳

地址：台中市五權西三街111號 (04) 23781189

美味咖哩飯DIY



蛋包飯雞肉咖哩 (2人份)

餡料材料

蛋1個、蓬萊米白飯200g、雞胸肉200g、洋蔥100g、番茄100g、番茄醬60g、青豆仁30g、蛋6粒

一般咖哩醬汁材料

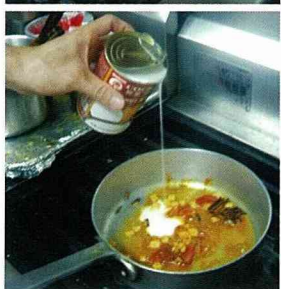
花生油50g、洋蔥800g、肉桂3g、丁香3g、魚露20cc、番茄300g、丁香3g、高湯1000g、椰奶100g

作法

- 1.熱鍋內倒入花生油，依序加入肉桂、八角、丁香、洋蔥、番茄、馬沙拉粉、咖哩粉、魚露、椰奶、高湯去炒煮，每加一樣食材就略炒一下，倒出醬汁備用，其中1/5醬汁用於本道蛋包飯的淋醬，其餘醬汁待放涼後，放進冰箱冷藏，要用時再取出燒熱。
- 2.同一熱鍋加入油爆香洋蔥、番茄、雞胸肉，炒熟。
- 3.加入白飯、番茄醬調味，再加入青豆仁，把料盛出，即是備用的蛋包飯餡料。
- 4.蛋打散，用平底鍋加入少許油煎成圓形蛋皮，盛盤，再將炒飯餡料放入蛋皮內包好，上桌享用。
- 5.淋上作法1咖哩醬即可食用。

主廚TIPS

- 1.蛋汁中可加入柴魚高湯、味淋、糖，增加蛋皮的好滋味，煎蛋皮時，油不可過多。煎鍋不可用高溫，不然蛋皮很容易會焦掉。
- 2.這道佳餚的醬汁適合用在南洋、新加坡帶點辣味的雞肉料理上，例如蛋包飯、香料咖哩雞等著名菜飯是箇中代表。



海鮮咖哩飯 (2人份)



材料

蓬萊米白飯200g、草蝦6隻

海鮮咖哩醬汁材料

花生油20g、辣椒50g、蒜頭50g、紅蔥頭50g、南薑20g、魚露20cc、薑黃粉20g、香茅根切段50g、檸檬葉20g、椰奶1000cc

作法

- 1.把辣椒、蒜頭、紅蔥頭、南薑加少許水打泥，即成紅色的綜合辣椒醬，入熱鍋。
- 2.把蝦醬、薑黃粉、魚露調和，入熱鍋以少許花生油攪煮。
- 3.續加香茅根、檸檬葉煮成海鮮咖哩醬，並加椰奶，倒出備用。
- 4.把明蝦用熱水煮熱即撈出，和煮好的飯一起盛盤。
- 5.淋上海鮮咖哩醬，快意享用。

主廚TIPS

也可加進高湯熬煮，才不會過辣。

