

營養午餐月刊

永續環境從吃做起，一起食力愛地球

20 **2020**
2-3 月號

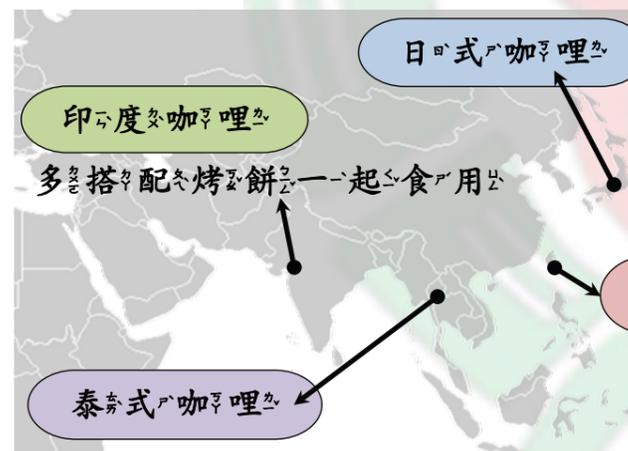


螢光咖哩 二心三事



網路新聞調查中時常可見「最令你難忘的營養午餐菜色？」這樣的題目，而「螢光咖哩」總會出現在熱門答案的前三名。「螢光咖哩」為什麼會產生螢光？是因為添加了什麼特殊的化學添加物導致嗎？跟著營養師一起來解開這道營養午餐中的常客且好下飯的「螢光咖哩」身世之謎吧！

相傳「咖哩」起源於印度，是一種以多種香料作為材料烹煮而成的醬湯類食物。隨著香料傳往世界各地後，咖哩也有了各種的樣貌，屬於臺灣的**螢光咖哩**，就是其中的一種類別！



- ① 充滿蔬菜甜味之經典咖哩
- ② 以鮮奶與起司為基底之白咖哩
- ③ 北海海道聞名之湯咖哩
- ④ 咖哩麵包



咖哩的靈魂主角【薑黃】

無論是哪一種類型的咖哩，**薑黃**都是咖哩粉中不可或缺的重要成分，而薑黃中所含的**薑黃素**，因為它特殊的**螢光**特性，在烹調咖哩的過程，經由**油脂拌炒**且**勾芡**下，更能突顯那美麗的金黃色澤。



市售咖哩塊除了咖哩粉外，會依口味不同額外再添加醬油、番茄泥、辣椒油、蘋果泥或是焦糖色素等，所呈現出的顏色就不同於純咖哩粉的金黃色！不同廠牌的咖哩粉也會因為薑黃的比列差異，金黃螢光的感覺也會不一樣！



有獎徵答

Q1：請問咖哩中因為含有什麼重要物質，所以可以呈現出天然美麗的金黃色澤呢？

Q2：請分享一道你最喜欢的且會使用咖哩粉來調味之菜餚？

