

15道「尼泊爾美食」 3-1

「美食，是連結人與文化的橋樑。」漫遊於尼泊爾的街頭，一口口濃郁的香料，融入了這片土地的故事，從尼泊爾古倫麵包、藏式麵疙瘩到喀什米爾茶，受到鄰近的印度文化與藏族影響，每一道都是一段飽含歷史和風土人情，本質旅行將帶領旅人探索尼泊爾獨特的街頭小吃、特色美食，以及令人垂涎的特色飲品。

一、尼泊爾特色小吃、街頭美食



(1) 脆米雜燴

在熱鬧的巷弄中，你會發現小販們手快腳穩地將米香、蔬菜、酸橙汁、羅望子醬和各種香料混合製作，這是當地有名的街頭小吃「脆米雜燴 (Bhel Puri)」，這道小點心最早是源自於印度，吃起來就像是爆米花或炸豆子的口感，爽脆可口很涮嘴，不過味道相對來說比較複雜一些。

(2) 古倫麵包

尼泊爾麵包又名為「古倫麵包 (Gurung Bread)」，這個名稱其實是源自尼泊爾當地的藏族古倫，也是尼泊爾早餐之中很常見的一道，其作法是在攪拌碗中混合麵粉、水和雞蛋，並揉至光滑扁平的麵團，接著採油炸或油煎的方式使其膨脹，可以搭配蜂蜜、起司或奶茶一起享用，口感吃起來有點像是硬一點的台式甜甜圈。



(3) 尼瓦爾餃子

「尼瓦爾餃子 (Sadheko Momo)」，「Momo」其實是尼泊爾的經典小吃，也是我們比較熟悉的蒸餃，最常見的烹煮法有蒸、炸、煎三種方式，不過相差一單字的「Sadheko Momo」就完全不同了！「Sadheko」是尼瓦爾族的傳統沙拉料理，通常會有辣椒、洋蔥、番茄等各種重口味的辛香料，以及酥脆的花生、豆碎，並搭配著尼泊爾蒸餃一起享用，想挑戰吃辣的人可以試試！



(4) 藏式麵疙瘩

「藏式麵疙瘩 (Thenthuk)」又名為手拉湯麵，是藏族非常知名的庶民美食，以手工拉麵、新鮮蔬菜和肉類為基礎，Thenthuk的湯汁濃郁、香氣四溢，製作這道料理時會將所有食材和麵團撕成小塊狀再投入湯中煮滾，是寒冷冬日裡的暖胃首選。



聖路易服務中心

翻譯公證服務

- ★各種文件表格合約製作、填寫及翻譯
- ★法院、移民、醫院、商業口頭翻譯

國際學生

- ★協助中學生、大學生申請入學
- ★協助安排寄宿家庭及當地交通

短期參訪

- ★各種類型團體接待
- ★遊學、考察、短期進修
- ★安排食宿、交通、參觀

其它服務項目

- ★個人收入及公司報稅、成立公司
- ★工作傷害及車禍意外律師諮詢
- ★房地產買賣、租賃、管理、餐館買賣
- ★專業顧問諮詢可上網
www.bfconsulting.us
- ★國際學生可上網
www.tyhusa.com