

15道「尼泊爾美食」 3-2



(5) Mixed Chaat

「Chaat」是一種脆餅的名稱，而尼泊爾的「Mixed Chaat」通常會有脆麵、豆類、咖哩、優酪乳和水果片混合成一盤，多數人會用「豐富」、「微妙」的口感來形容這道菜，甜鹹與冷熱交織，有濃稠、也有香脆，非常特別。

(6) 扁豆飯

尼泊爾最常見的主食「扁豆飯 (Dal Bhat)」，也是我們耳熟能詳的「達巴」，被譽為尼泊爾國民美食的達巴通常會以盤式呈現，而扁豆糊 (Dal)、米飯 (Bhat)、馬鈴咖哩、炒蔬菜可以說是這道料理的主靈魂，有些則會再搭配豆湯、醃菜或烤餅作為配料，而旅人們想體驗的「手抓飯」也正是此道料理。



二、尼泊爾特色飲品



(1) 喀什米爾茶

喀什米爾位於巴基斯坦、印度和中國之間，其特色飲品「喀什米爾茶 (Kashmiri Kahwa)」是一種由番紅花、砂糖、肉桂、堅果和各種香料混合而成的熱茶，不僅香醇可口，還有助於身體保暖。值得一提的是，番紅花自蒙兀兒王朝起，就被視為皇室用香料，不只是因為它的採收不易導致價格昂貴，金紅色的外觀也象徵著貴族感，時常被加入料理、湯品和茶飲之中。

(3) 拉西酸奶

在尼泊爾除了奶茶最為有名之外，「拉西酸奶 (Lassi)」也是當地很受歡迎的國民飲料，原味喝起來就像是我們所熟知的優酪乳、優格或奶昔的口感，不過尼泊爾人可能會再加入檸檬汁、當季水果特調，亦或是香料、果乾、堅果等，最特別的則是「鹽」口味。



(2) 尼泊爾奶茶

奶茶雖然各地都有，但每一個國家的風味卻不盡相同。「尼泊爾奶茶 (Masala Tea)」最令人印象深刻的就是那股濃郁的「香料味」，通常會使用荳蔻、丁香、肉桂一起熬煮或沖泡，喜歡口味更濃重一點的人，也可以再加入薑和黑胡椒粒。比較特別的是，雖然尼泊爾的街邊店很容易買到奶茶，但不一定每一家都會清楚標示風味，有的可能是薑味較重，有的則是肉桂味濃郁，每一杯獨門配方都是驚喜、也各有風情。

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