



印度是最擅長使用香料調味的國度，有名的印度料理就是大家熟知的咖哩。印度的美食很多元化，由於有印度因為宗教因素，因此大多印度人都是素食主義者。

在這次美食大解密之旅中，我們將揭開印度美食的神秘面紗，發掘其中蘊含的獨特風味和古老文化。每一道菜餚都敘述著印度廚藝的故事，而我們將帶領您親身感受

這場味覺饗宴的奇蹟，讓您的味蕾在這次的美食之旅中得到豐富的滋養。

一、印度飲食文化特色

#1 北印菜、南印菜、宮廷料理特色

北印度：

氣候較為寒冷，主食以麵類為主，注重香氣、較少辣味，口味溫和，如小麥製餅等。因此北印度的咖哩偏濃稠，也會添加牛奶椰漿等乳製品，風味更為豐富。

南印度：

高溫濕熱溫暖，主食以米飯為主，口味辛辣。南印度的咖哩醬汁水分較多，便於淋在米飯上食用。

宮廷料理：

集合北印與南印的菜色精華於一身，強調食物烹調過程的精緻度，可謂印度美食的頂級代表。

印度人吃飯的小秘訣：大拇指、食指、中指。

用手吃飯是印度人用餐時的一大特色，常見的說法是：用手能直接感受食物的溫度，避免食物過燙傷害口腔，並且進一步讓人與食物有連結，能享受吃飯真正的樂趣。這是印度長久以來的「傳統」。印度人非常敬畏大自然和其宗教諸神，從古印度時期，用手吃飯也被稱作是對神的尊敬，感謝諸神及大自然的恩賜。印度人用餐前會習慣先沐浴，如果在外，

一定會先把手清潔乾淨後再進食；食用時只用大拇指、食指和中指的第一指節抓取食物，不得沾滿整隻手，反而是沒禮貌且不衛生；進食完畢後也務必把手清潔乾淨才算標準。

在日常生活中，印度人也忌諱用左手或雙手遞食或敬茶，因為左手代表不潔，因此大多人無論是用餐、遞物、及握手，一定是用右手。

#2 印度素食文化

在印度不僅人種多、語言多，信奉的宗教也多，因此餐廳為求統一，大多都以素食料理為主。也因為宗教的關係，印度的素食傳統歷史悠久，現在風靡西方的素食主義思潮，起源就是在印度。

印度人多為印度教徒。印度教奉黃牛為神（Nandi），其印度教嚴禁吃牛肉，同時也嚴禁眾人在同一食盤內取食。印度的穆斯林教則是忌吃豬肉，也有些印度人因種性制度認為吃豬肉是低階行為。因此常見的肉類只有：羊肉、雞肉、魚類。有相當多的印度人民是素食的，素食主義 Vegetarianism 的梵文稱作 Shakahara，基於健康原則與環境倫理之考量，已在全印度流行有數千年之久。印度是全世界素食人口排名第一的國家，

依據 2023 年統計數字，共有 39% 的印度人口吃素。不僅是多年來的飲食習慣影響下，更因為宗教、種姓制度及歷史，認為需要勞力的僕役階級才需要吃葷食。因此吃素食在印度可說是一種富有與社會地位象徵。

#3 印度麵餅文化

印度共有 30 多種麵餅，北印度是最常食用餅類的地區，如：蓬鬆酥脆的印度油餅（Bhatura）、厚實有韌性的烤餅 Naan（?）、或是薄脆的煎餅（Dosa）。

印度烤餅大致可分為發酵與無發酵兩類，有發酵的「?餅」主要是以麵粉、酵母、油、鹽、糖揉捏而成，發酵後再以坦都爐烘烤，口感蓬鬆柔軟。另一種無發酵烤餅，則是用麵粉和水製成，常見的有：用平底鍋或鐵板煎烤的恰巴帝（chapati）、用坦都爐烘烤的羅提（roti），因

為不需發酵所以厚度及口感也較紮實。

#4 宗教禁忌

印度人除了肉類有宗教禁忌外，戒酒幾乎是全體印度人的共同習俗，有的邦是戒酒邦，也有的邦規定每週有戒酒日。因為宗教的原因，印度人很少喝酒。甚至有的邦是全境禁酒的，或是有有自己的禁酒令；遇上主要的國家節慶日和選舉日等，還會規定這些天為「Dry Day」（無酒日）。



二、推薦 10 個印度必吃、特色美食



←#1 咖哩雞 (Chicken Curry)

咖哩雞是印度最受歡迎的菜餚之一，濃郁的咖哩醬汁搭配香料烹製的雞肉，風味十足。南印、北印口味不同，南印偏溼口味辛辣，北印濃稠口味溫和。

→#2 羊肉咖哩 (Rogan Josh)

這是一道來自克什米爾的菜餚，以羊肉、優雅的香料和濃郁的湯汁製成，風味濃郁。

←#3 扁豆咖哩 (Dal Curry)

由印度扁豆類製成的咖哩，是一道素食菜餚，搭配大量香料，是印度飲食中的營養均衡之選。

→#4 印度煎餅 (Dosa)

這是一種薄而脆的米煎餅，通常搭配辛辣的辣椒醬和豆醬，是南印度非常受歡迎的早餐食物。



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