



安省崇基校友會：美食之旅 — 印度篇

<參攷資料>

印度飲食文化

「印度」，目前是世界排行榜上，五個必遊旅行地之一，也有人預言至 2020 年即將成爲世界四大強國之一，印度飲食文化，您對它了解多少？種類繁多的印度佳餚又品嚐過幾道？就讓我們帶領各位開啓這神秘之國吧！

提到印度，可說是最具文化色彩的國家，而要了解一國之文化，必須從他們的飲食開始。印度食物最重要或是令人印象最深刻的就是香料，幾乎所有印度食物都和香料脫離不了關係。印度的料理跟中國和西方最大地不同就是：在烹調過程中，大部分的時間都在烹調香料，印度婦女可以花上 2 小時甚至半天在磨、在炒和拌煮香料，而不是烹調食材（肉或菜）本身。

宗教對於飲食的重要性

印度飲食深受印度教、佛教及回教影響；印度人視牛隻爲聖牛、回教人不吃豬肉、錫克教禁飲酒，因此印度人以羊、雞、海鮮爲主要食用肉類，印度菜餚又講究精緻，所以羊肉不食用肥肉部分，雞肉表皮則去除不吃。不過，印度人因宗教因素，大多相信「肉食者鄙」，所以有 70~80% 的人口是素食主義者，常見蔬菜食材以馬鈴薯、紅蘿蔔、青椒、菠菜、花椰菜、洋蔥、豆類最常使用。因爲食素者眾，普遍人民蛋白質攝取不足，所以豆子做的料理就最多。在印度本土，素食者有著極高的地位，甚至有「越有文化的人吃素；越沒有文化，什麼都吃」一說，可見對於食素的重視性。

「咖哩」之起源傳說

印度菜的特色著重在烹調過程中，加入大量辛香料混合調味，此調味料又以「咖哩」爲主。印度民間認爲咖哩是釋迦牟尼佛所發明！相傳牛爲釋迦牟尼的座騎，所以爲一種聖獸；而他們又視豬爲骯髒的東西，因此不吃豬肉；四腳動物剩羊肉可食，可惜羊肉味腥，於是釋迦牟尼佛教導大家用強烈的辛香料來烹調羊肉以去腥，這就是咖哩起源的傳說。

南北印度傳統上飲食習慣

印度境內南北溫差大，北部氣候溫和，南部則除了山區，全年都是高溫炎熱又乾燥的天氣，因此南印度的口味重，嗜好辛辣之食物，料理上也常見椰漿，牛奶入菜；相對北印度則口味較溫和輕淡、不油膩。

北印風味主要用 **tandoori** 烤爐燒烤肉食同餅食，咖喱加入奶酪。而南印風味主要用煎鑊煮肉及餅，咖喱加入椰漿。南印風味亦比較平民化，並影響東南亞地區的咖喱煮法。北方人只利用五隻指頭來拿着食物，南方人則是全手抓食。印度餐以右手(左手是不潔的)抓食，但切記不可直接在盤中抓取，必先將食物擺到自己的餐碗裏後才可以手抓食，否則是很不禮貌的。吃烤餅則以咖喱就餅，切忌用餅沾咖喱醬，在印度沾醬是很沒有教養的舉動。

印度菜肴最大特點就運用大量香料 — 肉桂、阿魏樹、荳蔻、鬱金、香菜子、羅望子、丁香等。其次外來移民，波斯及西方殖民統治者，如葡萄牙、英國、法國等國的飲食文化亦自然融入印度料理。

食物簡介

咖喱 Curry

咖喱這兩字的語源來自南印度，以南印度的泰米爾（**TAMIL**）話來說咖喱是"醬"的意思，這是綜合各種辛辣香料所製作的料理，因而咖喱不是一道菜而是一種烹調方式總稱。咖喱也的確是印度非常具代表性的菜餚，其複雜的料理過程，內容豐富的香料調配，使印度咖喱帶著強烈的民族風情，而且東西南北印度的咖喱口味各有不同特色。一般而言，印度咖喱通常偏鹹、偏辣，嗜食重口味的人應該會非常喜歡。

常見的咖喱有：

- **Palak Paneer**：菠菜（Palak）加上印度家常自製的鄉村醬汁（Paneer），這道菜是北印度最受歡迎的咖喱之一。在缺乏蔬菜的西北印度乾燥地區，被稱做「蔬菜之王」的菠菜，是最營養豐富的綠葉青菜之一。
- **Mattar Paneer**：四季豆（Mattar）加上鄉村醬汁，在不吃肉土壤又貧瘠的西北印度，豆類也是重要的蛋白質來源之一。
- **AlooGobhi**：馬鈴薯，炒椰菜花（Gobhi），因為放了香料調味，味道和我們的不大相同。
- **Dal Tadka**：黃豆湯，也是 Tahli 裡頭最常見的配菜之一。這種湯的吃法很多，可以單獨當湯喝，一般餐廳都不會作得太鹹；可以搭配 Naan 來吃，Chapati 則稍嫌太乾吸不到湯汁；也可以搭配米飯，尤其是加了 Papad 餅的長米飯，有時候因為太乾而難以下嚥，淋一點 Dal 讓米飯和 Papad 恰到好處。

印度餅 Indian Breads

講到咖哩，就絕不能忘記咖哩的好朋友，各式各樣的“印度餅”。在印度，除了米飯，餅也是很重要的主食之一。印度農作如同中國北麥南稻一樣，西北印度各省幾乎全以餅為主食。

比較常見的印度餅：

- **Chapati** 是用沒有發酵的麵團，做法跟蔥油餅蠻像的，但是因為沒有經過發酵過程所以餅皮更為扁平，口感較乾。作法是將揉好地麵團攤平後，在平底鍋或平盤鐵盤上，用極少量的油煎烤。至於將 Chapati 放到油鍋炸到膨脹，就是出名的印度膨脹餅。
- **Roti** 麵團以旋圈式做成輕薄脆的印度麵包，再以奶油或油在鍋中加以油炸。
- **Paratha** 更像蔥油餅。
- **Naan** 是將揉好的發酵過的麵糰拋轉，然後甩入 Tandoor 爐壁中，烤好後用兩隻長叉將餅剗出，所以 Naan 的表面常會有黑糊糊的碳灰。
- 印度餅的食用方式，是用手將餅撕成小塊，然後沾取咖哩醬汁後食用。或將餅撕開成小口袋狀，之後將餡料填入，也是很不錯的吃法！Chaptti 的口感較紮實，Nan 則非常鬆軟；至於 Roti，吃起來則類似麵包。在講究一點的餐廳，甚至可以點例如：奶油、大蒜……等不同口味的印度餅。

塔哩 Thali

類似定食的做法，是印度正式的進食方式。用一個淺的大圓鐵盤上面盛好幾小碗，裡面各裝有餐廳搭配好的米飯/餅/優格/咖哩醬汁/醃菜及甜點，大概有 4-5 樣成爲一個定食套餐。通常米飯旁會付上一張 Papad 餅，一般吃法是把 Papad 餅壓碎搭配米飯和咖哩吃。吉加拉特 Gujarat 省分因爲是耆那教的大本營，吃純素的比率相當高，因此 Gujarat Thali 通常指得就是純素食的定食。不過南印度人對這種定食還有其他稱呼叫 Sadya。

燜飯/燉飯 Biryani

狀似炒飯因爲使用的米是長米。燉煮的米飯配以羊肉、雞肉或蔬菜等，佐以咖哩醬汁和一碟蕃茄、生黃瓜或醃菜等。Biryani 大多是葷食，另外有一種單純素食的燉飯，沒有加鬱金根粉的稱 Pu1ao 其他知名的口味還有：Lucknow 風格，及 Hyderabad 風格的 Biryani；由於這道菜是由信仰回教的蒙兀兒人傳進印度，因此也有牛肉口味的 Biryani。Biryani 作法是配料（肉）及香料先醃一天，米粒浸泡水中約 30 分鐘，印度奶油於平底鍋中加熱，將醃好的肉塊煎至表面熟後放入米中，水與米粒齊，蓋上鍋蓋，燜煮約 30 分鐘，直到米飯香味完全滲出，在高級的餐廳最後會將番紅花撒在飯上。

爐烤 Tandoori

Tandoor 是一個土製的爐窯缸，最有名的就是爐烤雞(Tandoor Chicken)。另外，把醃過的肉混合香料包在鐵串上，放在 Tandoor 裡面烘烤，稱爲 Kabah。一般 Tandoor 雞肉都吃有骨的，也可試試無骨 Chicken Tikka，雖是雞肉，口感卻類似魚肉。Tandoor 有羊肉的也有牛肉的，因爲這也是回教徒帶進印度的料理。Naan 餅也是 Tandoor 烤出來的。

零食和甜點 Snack & Dessert

印度街頭上最常見的零食，有 **Samosa** 和 **Pakora**...等（都是鹹的）；至於 **Jamun** 系列或是 **Laddu** 等甜點，都可以在街上甜食專賣店買到。印度賣這類甜食的店通常是專賣店，很少參雜販賣其他食物。印度的甜食可不是普通的甜，通常具有讓人甜到頭皮發麻的爆發力，並不是每個外國人都可以接受的。印度各地方中，加爾各答人以熱愛甜食出名，甜食種類繁多，據說超過印度其他地方。南印度果亞 Goa 的許多甜食都帶有葡萄牙風格，最為特殊。喀拉拉 Kerala 則以各種米製的甜食最為出名；果亞和喀拉拉的甜食中還有一項常見的外來品種：酥皮類點心 (Pastry)；類似丹麥奶酥類的各色甜食，放在路邊的柑仔店的玻璃櫃或罐子裡，頗受小朋友歡迎。

- **Samosa** 是將蔬菜、馬鈴薯、肉餡等材料，捏成三角形後油炸的小麵餅。這道菜傳到東南亞經改良就是咖哩角的先驅。
- **Pakora** 則是直接將蔬菜、乳酪等裹上豆粉，同樣以油炸的方式料理。其中 **Cheese Pakora** 口味更佳。**Pakora** 傳說葡萄牙人傳進印度，其實跟日本的天麩羅有異曲同工之妙。
- **Masala Dosa** 在餐廳可以找找這個點心，是用米粉煎成的大薄餅，中間夾蔬菜及洋芋，沾上 coconut chutney 配食（固定搭配），有點像可麗餅的感覺，不過味道更加清爽。
- **Kheer** 印度米布丁，其實是有點像在吃西米露。
- **Kulfi**，印度雪糕，嚐起來有點鹹及香草葉的味道，與一般常吃的甜味西式冰淇淋不同。
- **Jamun** 系列，只要看到菜單中有 **Jamun** 字的都表示那道甜品，會甜得嚇人，比如：**Gulab Jamun**，**kala Jamun** 等。

飲料 Drink

- 冷飲：最有名的，就是 **Lassi**。**Lassi** 在處理上跟奶昔差不多，可添加不同的水果作出許多不同的變化。例如芒果 **Lassi**、香蕉 **Lassi**...等。
- 熱飲：絕對是奶茶 **Chai**。在印度，不管走到哪裡，一定有賣茶的小販，提著鐵桶到處叫賣。印度奶茶，是將茶葉放進水裡和牛奶一起烹煮。還有一種 **Masala Tea**，**Masala** 是指一種綜合香料，可以應用在很多食物裡。放在 **Masala Tea** 奶茶中的，多了一些薑味、肉桂、茴香等等，可以去除寒氣以及預防感冒。單純的奶+茶+糖，印度人是叫 **Chai**。
- 啤酒：印度進口啤酒不多，因此以土產的 **Kingfisher Beer** 為主打，此啤酒口感清淡，感覺和北美啤酒相近。

參攷資料：

<http://www.backpackers.com.tw/guide/index.php/%E5%8D%B0%E5%BA%A6%E9%A3%B2%E9%A3%9F%E6%8C%87%E5%8D%97>

http://www.indianandworldmusic.net/Culture/a0028_1.php

http://en.wikipedia.org/wiki/Indian_cuisine