

印度飲食圖鑑



Chapati

全印度最普遍的全麥麵餅，未發酵，用極少的油，以平底鍋或鐵板煎烤，口感較紮實。



Roti

傳統印度Roti似Chapati，差在以Tandoori爐烘烤，口感紮實。Roti後俗稱為改良過的印度煎餅或甩餅，源自南印Parotta。



Paratha

未發酵，在平面鍋上烘烤，之後再油煎，彈牙有嚼勁，比Chapati更紮實，接近蔥油餅。



Phulka

與Chapati一樣小麥製成，Phulna在印度語的意思是「氣球」，在烘烤之後會像氣球一樣膨起來。



Dosa

普遍於南印，由米飯和吉豆製成的麵糊，製作過程需要首先浸泡、磨過後再擱放過夜讓它發酵。



Uttapam

屬南印的一種Dosa，在圓底鍋中煮熟的，與典型的脆皮和薄餅狀的Dosa不同，Uttapam較厚軟。



Parotta

源自南印，精製麵粉製作，麵餅比Paratha更絲滑，更有麵糰的感覺。



Kulcha

輕度發酵的印度扁麵包，跟Naan相比，以精製麵粉製成，使用泡打粉或小蘇打做發酵劑，可烘烤甚至油炸，質地更致密且脆。



Naan

中文通稱「囊」，起源波斯，小麥粉製成，酵母發酵，將揉好的發酵過的麵團拋轉，在Tandoori爐中烤製而成，口感蓬鬆柔軟。



Pita

起源中東以及地中海地區，Pita中的「口袋」是由蒸汽膨脹形成，麵餅冷卻後變得平坦，中間留下一個口袋。



Puri

北印度點心，未發酵，油炸成金黃色的酥皮餅，接觸到熱油後馬上膨脹。



Bhatura

油炸黃金球，與Puri不同，更接近Naan，以麵粉、酸奶、酥油和酵母製作的發酵麵餅，通常做早餐。



Idli

印度蒸米漿糕，又名白米糕，起源南印，後風行全國的鹹味糕餅，普遍作早餐或點心食用。



Vada

炸豆餅是印度最受歡迎的鹹味油炸小吃，印度南部街頭常見的小吃之一。



Besan Chilla

鷹嘴豆粉煎餅是將鷹嘴豆粉與水和香料混合，形成光滑的麵糊，再加入切碎的洋蔥、番茄和香草，以平底鍋煎煮而成。



Pani Puri

小麥粉製成，並在油中炸至金黃色，外殼薄脆，內部中空，通常填有馬鈴薯泥，通常淋上湯汁而食。



Kali Mirch Papad

口感鬆脆的麵餅，黑豆粉製成的乾麵團，經油炸或者乾火煮後形成炸薄餅，最常見的是做開胃菜的黑胡椒薄餅。



Aloo papad

同為Papad，用馬鈴薯製成。



Rice Papad

同樣為Papad，是用米和鹽製程，普遍於南印。



Sabudana Papad

同為Papad，用木薯製成，一般為白色，也有彩色。



Appam

薄煎餅，源於印度南部和斯里蘭卡，由發酵米糊和椰奶製成，質地柔軟，略帶酥脆。



Aloo Tikki

印度小吃，由煮熟馬鈴薯、豌豆和各種咖哩調味料混合製成圓形或扁平的餅，通常會在油中炸至金黃色。



Bhel Puri

以孟買街頭小吃而聞名，由香脆的爆米花製成，混合各種配切碎的蔬菜、sev(炸綠豆粉絲)和酸辣醬組合而成的鬆脆小吃。



Mathi

印度鹹餅乾，起源於旁遮普邦，通常由麵粉、鹽、油或酥油以及粗磨的黑胡椒混合製成麵團，放入熱油中炸至兩面金黃色。



Bread Pakora

印度和巴基斯坦的油炸小吃，主成份為麵包片、印度鷹嘴豆粉和香料，三角形麵包片浸入辛辣的克麵粉糊中並油炸，即可製成。



Samosa

印度咖哩餃通常是三角形，源於中東，並在十三世紀傳至印度，包有鹹味餡料，經由烘烤或油炸，而有香脆口感。



Paneer

一種啖味乳酪，口感像硬豆腐，常用於烹製咖哩、炸物等。



Maggi

起源瑞士的泡麵品牌，20世紀80年代，雀巢將其引入印度，已成印度家喻戶曉的品牌，因此有許多風味和各種烹煮方式。



Pakora

Vegetable Pakora炸什菜餅，為印度素菜小吃，由不同蔬菜裹上調味的鷹嘴豆粉糊而製成。



Bonda Soup

南印度卡納塔克邦著名的特色小吃，將油炸馬鈴薯球與辛辣濃郁的蔬菜湯結合在一起。



Biryani

印度香飯起源波斯，主要成分包括香米、各種香料、肉或蔬菜，以及各種香料、堅果和果乾，用低火或蒸氣烹飪而成。



Thali

傳統印度餐，由多種菜餚組成，放在一個圓形或長方形的盤子上，並用小碗盛裝每道菜。



Laddu

由麵粉(不同區域有小麥、芝麻、豆類或穀物麵粉)、奶粉、糖和奶油混合搓成小球狀烘烤，常被用作慶祝和祭祀的一部分。



Gulab Jamun

玫瑰漿果炸乳酪球，起源波斯，由khoya或奶、麵粉和糖製成，炸至金黃色，浸泡在濃郁的糖漿中，因此口感濕潤和甜蜜的滋味。



Rasgulla

牛奶球是由印度牛奶乳酪蒸成球型，再泡於荳蔻糖漿中為冰甜品，口感像海綿。



Jalebi/Jeri

將小麥麵粉糊油炸成椒鹽捲餅或螺旋形狀，然後將它們浸泡在糖漿中製成的。



Burfi

方形或菱形糕點，以糖和khoya(乳酪)做成，質地類似奶油質地的乳脂軟糖，多綴以銀箔或金箔做裝飾。



Kalakand

通常由牛奶經烹煮凝固製成，再加入糖和香料，質地柔軟帶顆粒，具有濃郁奶香和甜味。



Peda

源於北印度，外型扁圓，是奶粉或煉乳做成的糕餅，常見口味是番紅花及開心果。



Khaman

源自印度古吉拉特邦小吃，由鷹嘴豆粉和其他香料製成麵糊，後蒸製的鹹味海綿蛋糕，口感蓬鬆。



Gajar ka Halwa

紅蘿蔔布丁是將磨碎的胡蘿蔔與牛奶、糖和酥油一同烹煮，直到胡蘿蔔變軟且牛奶被吸收，接著添加香料，最後撒上碎果仁裝飾。



Badam halwa

在鍋中加熱酥油，將由杏仁或杏仁粉炒至金黃色，加入糖、藏紅花浸泡的牛奶和荳蔻，烹煮成混合物，最後薩上碎堅果。



Semiya Payasam

南印度粉絲布丁，由全麥粉絲、全脂牛奶、甜味劑和荳蔻製成。



Kheer

北印度米布丁，以牛奶、生米和糖為主要成分，燉煮至變濃、米飯變軟，並添加各種果仁、水果或香料。



Masala Chai

印度香料奶茶，以紅茶為基礎，混合了多種香料，包括肉桂、薑、胡椒、荳蔻、丁香等，通常還加入牛奶和糖。



Lassi

源自印度旁遮普地區，主要成份為優格、水、香料，有甜有鹹，常加入不同水果調成不同風味的飲品。



Juice

有各種水果與蔬菜的口味，例如芒果汁、甜菜根汁、薄荷汁等等。



Kashmiri Kahwa

卡瓦茶來自喀什米爾的傳統茶，通常由綠茶葉與藏紅花、小荳蔻、肉桂等製成，有時加入杏仁、葡萄乾等乾果。