

尼泊爾飲食圖鑑



Khaja set/Samay Baji

尼瓦爾族手抓飯，有壓扁的乾米片、炒脆的黃豆、馬鈴薯涼拌、烤水牛肉塊拌香、水煮或煎蛋、油炸小魚或乾肉絲、扁豆餅或米粉薄餅、各式酸辣醬與生菜沙拉。



Gundruk

尼瓦爾菜，一種將發酵蔬菜，主要是綠葉蔬菜，風乾後再烹煮而成的菜餚。



Khana set/Tarkari/Dal Bhat

尼泊爾手抓飯，內有Dal豆湯、Bhat米飯、Tarkari蔬菜咖哩、Achar辣味酸辣醬、Saag炒掛菜、Papad扁豆脆餅等飯菜。



Mustang Aalu

油炸辣馬鈴薯角，以馬鈴薯為原料的小吃起源於尼泊爾的木斯塘地區，經過油炸，香辣可口。



Dhido Set

尼泊爾菜，一種由玉米粉或小米粉熬煮成的糊狀主食，常搭配咖哩和蔬菜。



Falafel

鷹嘴豆餅，中東油炸丸子，由鷹嘴豆或蠶豆粉與香草和香料混合製成的油炸丸子或餡餅。



Aalu Tama

馬鈴薯竹筍酸辣湯，尼泊爾經典湯品或咖哩，主要由馬鈴薯(Aloo)、發酵竹筍(Tama)和黑眼豆(Bodi)製成，並加入香料烹煮。



Tarkari

尼泊爾蔬菜咖哩，在Dal Bhat上出現的蔬菜咖哩。



Khago

尼瓦爾菜餚，以水牛胃(內臟)製成，通常採用水煮後裹上麵糊油炸的方式。



Sapu Mhicha

尼瓦爾菜，炸牛內臟，裝有牛骨髓的水牛葉胃內臟製成，通常會先水煮再油炸。



Yomari

尼瓦爾菜，米粉包椰糖，有填內餡的尖錐形甜點，餡料有白色Khuwa，還有Chaku，棕色的甜糊狀物，也會加入椰蓉提升口感。



Aaila/Aila

尼瓦爾族自釀的烈性米酒，會用「Anti」類似水壺的傳統容器盛裝艾拉酒，造型精美，頗具古韻。



Sukuti

風乾肉，尼瓦爾菜，將水牛或山羊肉風乾後炒香。



Choila

尼瓦爾菜，肉烤塊，由香料烤製的肉塊組成，做法是將肉用香料醃製後烤製，最後淋上更多香料和生蒜。



Sekuwa

尼瓦爾菜，用香料醃製後烤製的肉類，在明火或木炭上烤製而成的烤肉串。



Tongba

小米為原料發酵而成的酒精飲料，產自喜馬拉雅山東部地區林布族(Limbu)，通常以溫熱形式飲用，其溫和的口味而聞名。



Phapar Ko Roti

尼泊爾傳統煎餅，主要原料包括蕎麥粉、鹽、孜然粉、薑蒜泥、水和油，通常與各種醬菜一起食用，也可以搭配扁豆或咖哩。



Kodo ko Roti

尼泊爾傳統烤餅，由小米粉(當地稱Kodo)與水混合揉成麵團製成，通常搭配醬菜或其他小菜、咖哩、酥油、蜂蜜食用。



Mula Ko Achar

尼泊爾傳統菜餚，由新鮮白蘿蔔和香料發酵而成。



Kanchemba

炸蕎麥薯條(Buckwheat Fries)，Thakali典型小吃，由蕎麥粉製成，佐以辛辣的醬汁。



Karela Ko Achar

尼泊爾醃菜，主要由苦瓜製成，帶有辣、酸、辛辣的風味。



Sidra ko achar

尼泊爾傳統配菜，主要由曬乾的小魚乾製成，並搭配辣椒和花椒等香料，味道濃郁、辛辣且帶有特殊的鮮味。



Kwati/Quanti

尼瓦爾族的傳統菜餚，由九種不同的發芽豆，如紅芸豆、大豆、綠豆、黑扁豆、黑眼豆等混合製成的湯。



Sadheko

尼泊爾菜，醃製或與香料混合的菜餚製成的沙拉，通常辛辣，如Badam Sadeko(五香花生沙拉)，也有Sadeko momo。



Wo

尼瓦爾菜，扁豆煎餅，黑扁豆磨成漿後煎成圓餅，Wo通常指的是煎的。



Chatamari

尼瓦爾米薄餅，米漿煎成薄餅上面加蛋、肉末、香料，被稱尼泊爾披薩。



Lakhamari

尼瓦爾禮儀甜麵包，形似盤繞的圓形大扭繩(像花環)，由米、小麥粉和黑豆製成。



Fini roti

尼泊爾酥脆多層次麵餅，由麵粉、糖、鹽、奶油或酥油等製成，並將麵團切開後油炸至金黃酥脆。



Bara

尼瓦爾菜，扁豆煎餅，黑扁豆磨成漿後煎成圓餅，Bara通常指的是炸的。



Gwaramari

尼瓦爾傳統早餐，一種炸製的圓形鬆軟麵包，外酥內軟，由麵粉、泡打粉、香料和水製成，通常搭配茶或咖啡食用，也可與醬料一起享用。



Khaja

印度油炸糕點，通常裡面填滿水果或浸泡在糖漿中。



Anarsa

源自尼泊爾、印度傳統甜點，由米粉、粗糖和酥油製成，油炸的甜餅乾，外觀像糕點或麵包，上面通常撒有罌粟籽。



Chiura

尼泊爾常見的米食主食，透過將煮過的米壓扁烘乾製成，口感輕盈酥脆，可直接乾吃，也可以浸泡或烹煮後再料理。



Sel Roti

類似甜甜圈的油炸米餅，外酥內軟，通常搭配馬鈴薯酸辣醬(aalu achar)。



Chhurpi(Yak Cheese)Juju Dhau/King Curd

喜馬拉雅地區由牦牛奶製成的硬質奶酪。



被稱為「優格之王」，用濃稠的水牛奶製成的甜優格。



Gurung Bread

尼泊爾山區古隆族的扁平麵包，油炸後可搭配蜂蜜和茶，或雞蛋和蔬菜茶一起食用。



Pau/Titaura

尼泊爾傳統小吃，由醃製水果製成，例如Lapsi (南酸棗)或Tamarind(羅望子)，混合了甜、酸、鹹和辣的味道。



Chaat

脆米雜燴，源自印度，由炸米、馬鈴薯、鷹嘴豆、香料和醬汁混合而成的街頭小吃。



Meetha Paan

檳榔葉上面塗抹少量chuna(石灰糊)和paan katha糊狀物後，鋪上填料如gulkand(糖漬玫瑰花瓣醬)、fennel seeds(小茴香籽)、tutti-frutti、椰子絲和櫻桃等，用牙籤或丁香固定，最後用銀箔或櫻桃裝飾。



Thukpa

藏式湯麵，成分包括麵條、雞肉等蛋白質以及洋蔥、胡蘿蔔、高麗菜和蘑菇等蔬菜主要的調味料是薑、蒜、青辣椒和醬油，通常會加入孜然、胡椒等香料。



Thenthuk

藏式麵片，一種特殊的thukpa，使用手工拉製的扁平麵條。



Laphing

藏式涼皮，用土豆澱粉製作，可冷食或熱食，常搭配辣醬和香菜，通常會加上wai wai碎泡麵。



Bhakley/Sha Phaley

藏式麵包，由麵包或糕點組成，裡面塞滿調味的肉和捲心菜，然後油炸或煎成半圓形或圓形。



Khapse

藏式炸麵點，字面意思為「嘴巴吃」，由麵粉、糖、油等製成，可以做成各種形狀，如扭轉或麻花狀，炸至金黃酥脆。



Balep Korkun

用麵粉、水和發酵粉煎鍋煎製的圓形扁麵包，通常與酥油茶或蔬菜一起食用。



Tingmo/T. Momo

藏式蒸麵包，麵粉加入酵母或泡打粉，外形類似花捲，口感鬆軟有彈性，沒有內餡，通常搭配各種菜餚食用。



Sherpa Stew

尼泊爾雪巴族的經典燉菜，沒有固定食譜，會將家中現有的食材，如麵條、馬鈴薯、蔬菜、肉類等加入燉煮。



Chowmein

中式炒麵，炒麵是一道用蔬菜，有時也加肉或豆腐炒製的中國菜。



Fried rice

中式炒飯，用炒鍋或煎鍋翻炒的米飯，通常與雞蛋、蔬菜、海鮮或肉類等其他食材混合。



Chopsuey

炒雜碎，盛行北美地區的的美式中國菜，尼泊爾的Chopsuey麵體有炸過，American口味基底是番茄，Chinese口味基底是蠔油。



Spring roll

炸春捲，中式傳統小吃，用薄麵皮，捲上餡料，經油炸的食品。



Momo

尼泊爾版的餃子，可蒸、可煎，內餡有肉末或蔬菜，搭配辣醬食用。



Keema noodles

尼泊爾菜肉醬麵，融合了南亞風味的麵食料理，主要特色是將用孜然、薑黃等香料烹調的Keema(碎肉)與麵條混合在一起。



Kathi Roll/Rolls/Wraps

印度式多層煎餅卷，內餡為烤肉串、綠色酸辣醬或醬汁、蔬菜絲，有時還會加入雞蛋。



Sizzler

鐵板料理，美式西餐，一種在熱盤上供應的食物。



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。



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。



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。



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。



Pani Puri/Fulki

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。



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。



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。

尼泊爾甜品圖鑑



Suji ka Halwa/Semolina Halwa

粗麵粉奶香甜糊，粗麵粉炒酥加酥油與糖煮成，香甜柔軟，是節慶與齋日常吃的甜點。



Cham Cham/Chum Chum

軟彈奶球，孟加拉奶球甜點，口感軟彈、蜜糖味濃，常見白色或染色版本。



Peda

以煮濃牛奶與糖制成的小奶餅，綿密甜香，多用於節慶供品。



Rasbari/Rasgulla

糖漿奶球，軟彈奶球泡在糖漿中，入口多汁輕甜，是尼泊爾常見甜品。



Pustakari

牛奶糖糕，以牛奶、糖、酥油熬成的密糖糕，口感扎實帶焦香，常做為長途旅食。



Gundhpak/Gud Paak/Gudpak

黑糖濃奶糕，濃奶與jaggery烹成，結實香甜，是給孕婦補身的傳統甜食。



煮乾牛奶的乳固體，味甜奶香濃，多作甜點基底。



Kalakand

壓煮牛奶加糖成軟濕奶糕，口感粒粒分明、香甜濃郁。



Doodhbari

奶球浸奶湯，香甜柔軟，是受歡迎的節慶乳甜品。



Barfi

以煉乳、椰子或堅果製成的方形奶甜餅，質地緊實香濃，是節慶與婚禮常見的小方塊甜點。



Kheer

尼泊爾版的米布丁，以牛奶、米、豆蔻慢煮而成，奶香柔滑，是節慶及祭祀必備。



Sikarni

以濃縮酸奶（curd）混合糖、肉桂、荳蔻與水果乾製成，介於甜點與冷食之間，口味清爽、奶香濃郁。



Shrikhand

用濾得很濃稠的酸奶加糖、豆蔻、藏紅花調製而成，口感極滑順、香甜帶微酸，常在節慶或餐後享用。



Dahi(Sweet Curd) Juju Dhau(King Curd)

尼泊爾家家戶戶會製作的甜優格，加糖後味道溫潤、奶香清爽。



被稱為「優格之王」，用濃稠的水牛奶製成的甜優格。



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。



Sel Roti

油炸甜食，甜味米漿發酵後炸成環狀，外脆內軟，適合搭配酸奶或蔬菜。



Batuk

黑扁豆糊炸成厚餅，外酥內綿，是尼瓦爾與馬加爾族常見祭食。



Kachori

豆餡酥皮炸餅，內包豆餡或馬鈴薯，外脆內香，多搭酸辣醬。



Aloo Chop

馬鈴薯炸餅，裹粉炸馬鈴薯餅，外酥內綿，常佐辣醬。



Nimki

鹹脆炸方塊餅，帶香料味，是配茶常見點心。



Balbara

扁豆糊炸餅，外酥內軟，味道質樸香豆味濃。



Bhakarwadi

香料酸甜辣脆卷，香料捲餅炸至酥脆，酸甜辣兼具，是受歡迎零食。



Malpa/Malpua

甜炸麵糊餅，外緣酥脆、中心柔軟，像甜煎餅。



Jeri/Jalebi

麵糊擠成螺旋油炸，再浸入糖漿，外脆內微軟，帶焦糖般香甜，街頭極常見。



Swari

薄烤或炸的軟餅，口感輕柔，常與Jeri搭配。



Jeri Swari

甜脆Jalebi配薄軟Swari餅，甜鹹交替，是經典早餐組合。



Jeri Puri Curry

Jalebi搭Puri與咖哩的甜鹹組合，街頭常見特別吃法。



Chaku

黑糖黏糖，黑糖熬制的黏糖塊，甜度高、有焦香，冬季與Yomari常搭配。



Tilauri

芝麻糖球或片，酥脆微焦，馬卡爾節常吃。



Punjafi

蓬鬆甜炸餅，口感蓬鬆微韌，是節慶點心。



Anarsa

米粉芝麻甜炸餅，外脆內軟，在Tarai地區常見。



Acheta Mari

尼瓦爾供品餅，酥脆微甜，用於宗教儀式與節慶。



Lakhamari

螺旋或花形酥脆甜炸餅，婚禮供品、象徵繁盛。



Aitha/Aati

尼瓦爾節慶硬甜餅，口感脆硬，常作祭供。



Gulmari

小型甜餅，酥脆香甜，多作婚禮伴手禮。



Tha vu Mari/Thwa Mari

儀式用餅，微甜脆，為尼瓦爾宗教供品之一。



Roth

厚實甜餅，酥油香濃，節慶供品。



Khajuri

枣形甜炸餅，外酥內軟，在婚禮與蒂哈爾常見。



Lapsi Candy

momo圖鑑



Steam momo

蒸餃，最基本形式，把包好的餃子蒸熟，口感軟嫩多汁。



Kothey momo

煎餃，半煎半蒸，先煎底部，後加水蓋鍋蒸熟。(只看過一家包的方式長得像鍋貼，大部分都是煎餃)



Fried momo/Fry momo

炸餃，整顆下油鍋油炸到金黃酥脆。



Jhol momo

湯汁餃，蒸餃配上加了番茄、香菜、芝麻、花生、香料製成的濃湯(jhol)。



Chilli momo/C. momo/'C' momo

辣醬餃，炸或蒸餃拌入辣椒醬、番茄醬、甜辣醬、青椒、洋蔥快炒。



Crunchy momo

裹粉炸餃，餃子外層裹上麵糊、餅乾碎或麵包糠，下鍋二次酥炸。



Kurkure momo

裹粉炸餃，餃子外層裹上麵糊、餅乾碎或麵包糠，下鍋二次酥炸。



BBQ momo

烤肉醬蒸餃，刷上燒烤醬再烤或鐵板煎，或另附烤肉醬沾。



Sadheko momo

Sadheko涼拌風味蒸餃，蒸餃拌入芥末油、檸檬、青辣椒、洋蔥、香菜與香料，俗稱尼泊爾莎莎醬的Sadheko。



Chhoila momo

Chhoila涼拌風味蒸餃，烤或煎 momo 再拌入辣味煙燻風香料、芥末油、蒜薑糊，尼瓦爾用來涼拌考累的一種作法。



Chatpate momo

Chatpate涼拌風味蒸餃，將蒸餃混入膨化米、番茄、檸檬、香菜、辣椒與香料，尼泊爾街頭小吃的Chatpate。



Garlic momo

蒜味醬汁餃，以大量蒜蓉、蒜油、辣椒與番茄略炒或淋上蒜味醬。



Soup momo

湯餃，蒸餃放入清湯，湯底多用蔬菜高湯、雞湯或 masala 湯。



Hot and Sour Soup momo

酸辣湯餃，蒸餃加入酸辣湯，包含醋、辣椒、黑胡椒、蛋與蔬菜。



Ramen Soup momo

拉麵湯餃，蒸餃加在拉麵湯底，湯底通常是尼式masala加上拉麵粉包，不辣。



Gundru Soup momo

鹹菜湯餃，以尼泊爾發酵乾菜gundruk煮的酸香湯底放入蒸餃。



Fire momo

火鍋湯餃，用帶煙囪的加熱鍋裡承裝，上桌時保持火焰，視覺強烈，通常鍋底是香辣或鹹鮮的湯，餃子在熱湯與熱油中保持滾燙。



Pizza momo

披薩餃，餃子上鋪番茄醬與起司焗烤，相當於將餃子當作披薩麵皮。



Ramomo

辛拉麵餃，將 momo 放入炒拉麵或湯拉麵，麵 + momo 的混合料理。



Jhaneko/Sizzling momo

鐵板煎餃，熱鐵板上淋辣番茄醬汁，滋滋作響上桌。



Millet momo

雜穀麵皮餃，餃皮用雜穀或雜穀混麵粉製作，有時餡料也含雜穀。



Pojay/Thulo momo/Big momo

體積大、麵皮厚、蒸製時間更長，尺寸接近小籠包。



Tipo momo

就是有餡料的蒸包子，餡料為肉或蔬菜，麵皮較厚。



T-momo/T. momo/Tingmo

其實不是餃子，而是藏式蒸麵捲，用來配湯或咖哩。



Platter momo

拼盤momo，多種 momo（蒸、炸、辣炒、湯）一起擺盤。



Mix momo set

混合momo，不同料理方式或不同餡料的momo 各給幾顆。彩色形式很常見