

從青少年角度探討南北印度之飲食差異

投稿類型：各類議題

作者

姚盛文

朱振杰

高宜如

謝易叡

指導老師

梁仲志校長

壹 前言

一 研究動機

許多社交平台多多少少都有關於印度飲食的內容，其論點有褒有貶，因此，我們十分好奇關於印度飲食的文化，究竟真正的印度飲食文化是怎麼積累成如今的樣子？藉著宜昌國中於四月前往位於印度的拉賈姆斯國際學校做文化交流活動的機會，能讓我們實際去到了印度考察當地文化。

我們正是交流活動中的四名成員，這趟交流活動讓我們了解到許多關於印度的歷史和文化底蘊，但是對於我們好奇的飲食文化部分卻在交流時沒有特別深入的了解與探討，未獲得想要的答案，因此回國後我們想要以青少年的角度，深層探討南北印度的飲食差異性以及究其前因後果。

二 研究問題

1. 南北印度之飲食有甚麼特色?
2. 比較南北印度之飲食差異?
3. 是否南北印度之宗教歷史與地理氣候會對當地飲食造成影響?

三 研究目的

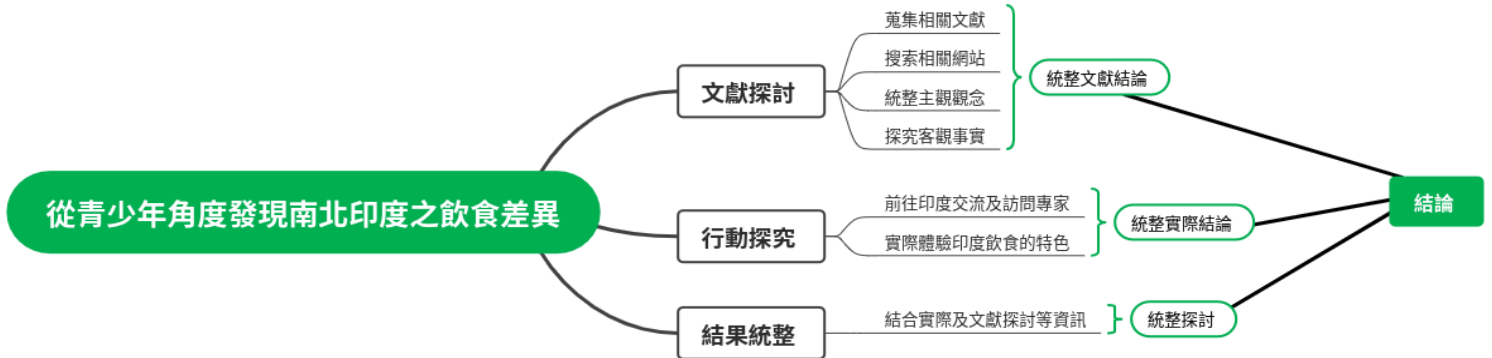
1. 了解南北印度飲食差異。
2. 探討南北印度飲食對宗教歷史與地理氣候之影響。
3. 探究南北印度飲食之特色。

四 研究方法

1. 網路搜索南北印度飲食文化。
2. 查閱印度料理之相關書籍。

3. 詢問當地印度學生及專家。

五 研究架構



貳 正文

一、文獻探討

(一)南北印度的飲食的特色

聽過台灣人會「戰南北」，但你知道印度也會「戰南北」嗎？乍聽之下南印度和北印度似乎沒什麼差別，然而卻是兩個截然不同的地方，不僅僅是宗教，甚至連飲食、語言都有些許的差異，但也有各自的特色。而我們打算以飲食的文化來帶領大家認識這兩個地方的不同。

首先，先來介紹南北印度各自的飲食文化特色。

南印度的主食多為米食，原因也是十分的豐富，不只是跟它的地理環境、氣候條件和歷史背景有關，甚至還包含了關於宗教等種種因素。而且南印度的多數地區也都以農業為主，像是位於沿海地區的安德拉邦，這裡因為土質肥沃，且雨量又大，因此盛產許多農作物，包含水稻、花生、辣椒以及其他多種水果。

第一，印度是世界上最大的辣椒生產國，而安德拉邦就佔了印印度75%的辣椒出口，可見這裡是南印度非常重要的農業中心。

第二被廣泛使用的便是椰子，南印度溫暖、潮濕的環境十分適合椰子樹的生長，尤其是喀拉拉邦，印度椰子的生產量也曾在2021年高居世界第二，而椰子的多用途的優點也深受印度人所愛，像是他可以做成椰奶，以椰奶為基底，製作各種不同風味的咖哩，也可加入在湯或甜點中，而椰子油、椰子肉也都深受人民的愛戴，而且，椰子還可以做成一種獨特的「椰子醬」，是用椰子肉、青辣椒和芥末籽製成的，因此我們也能時常在不一樣的印度菜餚裡見到椰子的身影。

除了米食和椰子之外，他們也十分擅長辣椒和其他香料的使用，因此口味也都偏向清爽酸辣，但在不同的地區也會有不一樣的料理特色，可說是十分的多元。

而北印度則有些微的不同，他們的主食主要是以小麥製品為主，像是我們在印度做交流時常吃到的印度烙餅只是其中一種，還有許多不一樣的印度餅，像是一種經常在塗奶油和添加大蒜後烤成的厚餅，稱之為「Naan」。

而特別的是，當時我們在北印度，有看到一道菜叫做「Hakka noodles」，翻過來就是所謂的「客家麵」，因此我們十分好奇，他到底是怎樣的一道料理?原來他就是台灣的炒麵，只不過是翻譯的不同罷了。而當時我們在一家當地的餐廳，又看到一份聽說是來自「西藏」的麵，所以又點了幾碗來試試，雖然乍看之下只是碗普通的湯麵，不過味道卻與台灣的麵略有不同，麵裡有酸、辣等多種口味，是台灣沒有的味道，因此「麵」在北印度也是很常見的主食。而在北印度菜餚中廣泛使用的還有「乳製品」，這與當地悠久的畜牧業文化有關。

畜牧業在北印扮演著重要的角色，牛、羊等牲畜不僅提供食物來源，也為耕作、交通等提供資源，其中最重要的便是牛。牛在印度教中被視為神聖的動物，在日常生活中也具有重要的經濟作用。

印度牛奶的生產量在全世界可說是數一數二的，而北印度的農民大多都是飼養水牛和乳牛，其中，水牛的牛乳具有高脂肪，十分適合製作酥油和奶油，因此印度的奶製品產業十分發達，足夠滿足國內的巨大需求。

你一定會很好奇，那麼咖哩呢?咖哩其實在整個印度都十分盛行，而印度還是咖哩的起源地呢!他不僅是印度料理的核心，還代表著不同區域的各自特色，不一樣的地區，可能有著味道的些微差異，例如：旁遮埔地區的咖哩以番茄和奶油為基底而聞名；喀拉拉邦的咖哩通常使用的是椰奶，再加入多種的香料。而魚咖哩、椰奶雞肉咖哩在這裡十分的受歡迎。咖哩在印度人的日常生活中可說是無處不在的。

南北印度的吃法也有所不同，北印度大多是烤餅沾著咖哩吃，南印度則多是淋在米飯上吃，也各有獨特風味。

(二)南北印度的飲食的差異

要看出南印度還是北印度料理可於食材方面來發現，根據我們探討南北印度料理特色後，列出了南北印度料理特色之差異(表1)，北印度主食為小麥製品，如：烤餅，口味因為有乳製品和咖哩，透過長時間熬煮凸顯出其料理的濃郁香氣，北印度人也把乳製品做成奶酪、優格以方便入菜及保存。而南印度主食為米食，有椰子、辣椒入菜涼拌或蒸煮使口味變得清爽開胃。每個地點有著不同特色、調味。

表1 南北印度的飲食差異表

特色/區域	北印度	南印度
主食	小麥製品	米食
口味	濃郁	清爽酸辣

主要食材	乳製品、豆類	椰子、胡椒、辣椒
主要烹飪方式	悶烤、細火熬煮	蒸、涼拌
特色美食	烤餅、奶油咖哩、烤肉	椰奶、椰香咖哩

南印度擁有著名的椰子料理，當地人活用椰子製成椰奶、椰油等，並融合進咖哩。而我們到印度品嚐到的美食幾乎都是北部料理，因此在食材上面完全沒有牛肉。團隊的成員分享：一天晚上寄宿家庭帶他去一間烤肉餐廳吃晚餐，烤肉和辛香料完美融合，配上烤餅恰恰好。

(三)南北印度之地理氣候與歷史對當地飲食影響

宗教、氣候及地理位置對於南北印度飲食文化有著不可或缺的重要性，因這些原因造就了當地的飲食習慣及特色。

1.宗教對印度南北飲食習慣之影響。

當前印度最大宗教為印度教，其中有一條教義寫道：牛是神聖的動物，是濕婆的坐騎，因此信徒不會去傷害牠們，自然牛肉料理是不會存在印度教信徒的菜單。

大眾對於看待牛肉在印度的角度其實也有問題。我們採訪了在印度的台籍學生及當地學生對印度飲食差異的看法，他們都提到一個地名：喀拉拉邦(Kerala)，這是位於南印度且少數牛肉合法化的地區，在這裡甚至有些印度教信徒也會食用牛肉，因此並不是全印度都不吃牛肉，列居第二的伊斯蘭教相較於印度對牛的信仰沒有那麼狂熱，因此會在一些料理中加入牛肉。

2.氣候對印度南北飲食習慣之影響。

先前提到，南北印度的飲食文化的差異之大，地理因素也是我們所

考慮的差異原因之一。

印度所含氣候多種多樣，擁有著赤道的炎熱氣候，也有著喜馬拉雅山的苔原氣候，因此，地理因素有對南北飲食有著很大的影響。儘管印度全境炎熱，大部分屬於熱帶季風氣候，因為喜馬拉雅山的阻擋，較無冷高壓或冷氣團下壓影響印度。

首先，氣候差異便是很大的差異因素。印度年平均降雨量在1134毫米左右，區域降雨差異大，北部印度東西方降雨差距大，西北部為乾燥區，例：阿薩姆邦。長年降雨不超過100毫米。東北部年均降雨量11437毫米，為世界降雨量最多的地區之一，因此北印度因降雨不均。

北印度因溫度各地落差較大，且濕度低，適合種植常日照植物，例：小麥。或是喜熱厭寒的植物，例：綠豆。又因畜牧水牛歷史悠久，雖然食用牛肉不被當地所接受，但乳製品的製作及食用是被接受的，因此乳製品也是當地祭祀和日常飲食的必需品。

南印度鄰近赤道，氣候較北部炎熱及潮濕，使得人們相較於其他地區食欲較小，需要酸辣口味刺激食欲，又因濕度高，適合種植高水需求的稻米作物，造成當地米食之飲食文化。

二、研究發現

1. 南北印度飲食差異於主食和牛肉
2. 歷史及氣候影響飲食習慣影響包括濕度、溫度等因素。
3. 北印度料理特色於小麥、辛香料，南印度料理特色在於椰子及熱帶類植物

三、結論

在探究南北印度飲食差異時提到世界著名的印度料理通常是北印度料理，團員提出假想：印度教為印度當前最大宗教其傳教相對廣泛，而北印度正是印度教信徒聚集較為密集之地，信徒在世界各地傳教時把北印度料理帶進了國際，使大眾認為該料理為印度特色，不過並不完全正確，除了北印度的料理外，仍有許多南印度的美食廣為流傳。

大眾所認知的印度不是特別集中於一點，而對於印度的想法大多停留在經濟起飛前，多多少少也影響了各國對於印度的看法，導致負面評價不斷，不管是衛生環境還是飲食習慣等等，傳媒網站刻意放大了印度的缺點，造成大眾受到誤會以及不解並加深了刻板印象，認為印度不僅髒亂，治安也不佳，令我們感到十分無奈。在某些方面，印度在他人眼中的確不是特別突出，但相信美食絕對是不能被忽略的，希望大家不要因為來路不明的網站或是沒有確切證據的影片而被誤導。

四、參考文獻

- 1.[香料的國度：淺談印度菜的特色](#)
- 2.[咖哩的起源 The Original of Curry](#)
- 3.[印度料理大揭秘 | 從北到南品嚐印度各地的美味與特性！](#)
- 4.[維基百科：印度飲食](#)
- 5.[印度飛餅的歷史，文化與經濟影響](#)
- 6.[破除台灣人對印度飲食文化的四大誤會，兼談我的「咖哩外交」](#)

7. 一窺印度素食 東西南北大不同