

## 生活電子報-以色列飲食

以色列由於多數人信奉猶太教，因此飲食遵循 Kosher 戒律。在許多餐廳菜單

上，都會標示是否符合 Kosher 規

定烹飪。最明顯的差異是不吃豬

肉。前往以色列交換的同學建議先

備一些泡麵解解鄉愁，但若與猶太

教信徒同住，烹飪含豬肉製品時應



尊重其信仰，提前告知。儘管飲食習慣與台灣不同，但以色列料理多樣美味。

常見料理如 Falafel (炸鷹嘴豆餅)、Kubbeh (黎巴嫩炸肉球)、Pita(阿拉伯口袋

餅)、Kebab(土耳其烤肉)、Shawarma(沙威瑪)、Tahini(中東芝麻醬)和各式調

味過的沙拉等，推薦嚐試。

### ● Malabi & Jaffa orange

以色列的街頭甜點 Malabi 深受歡迎，是當地的特色之一。這道甜點由牛奶布

丁、玫瑰露和花生碎組成，源自土耳其食譜。幾乎每個街頭小販、超市和高級



餐廳都有販售，遇到咖啡點心小販時務必品嚐。

最後，以色列盛產的柳橙也是推薦品嚐的食物。雅

法古城曾是世界知名的柳橙出口地，如今利用農業

科技，柳橙外銷至世界各地。它不僅價格實惠，而

且汁多無籽，是到以色列必試的水果之一。