

東インドカレーは東部と北東部で大きく分かれ、東部はバングラデシュと隣接し、ベンガル地方として、共通の食文化がある。

北東部はネパール、ブータンと隣接するため、モモなども食べる。ガンジス川をはじめ大きな川の流域にあるため、川魚、エビを使った料理が豊富。魚は、海水魚の他、淡水魚も食される。

イスラム国バングラデシュと国境を接した、西ベンガル州は、もともとバングラデシュと地続きの同じ文化圏であり、通常はその料理を総称して、ベンガル料理と呼び、インドでは珍しく、西洋のコース料理のように、前菜、メイン、デザートと順々に料理を供する習慣や、そのように順番に食べていくという伝統がある。

スパイスはマスタード、パンチフォロン（ベンガル地方特有のスパイス。パンチとはサンスクリット語で5、ホロンは油に入れるを意味し、ホール状のクミン、マスタード、ニゲラ、フェネル、フェヌグreekを混ぜたミックススパイスのこと。その名のとおり、テンパリングすることで、香りが立ち、野菜や豆に絡めると、素材の自然な味が引き立つ料理に。優しい味わいで、魚のカレーにもよくあう。）を使うのが特徴。

主食は主にお米（インディカ米）で、魚をおかずにするなど、日本食に近い部分がある。