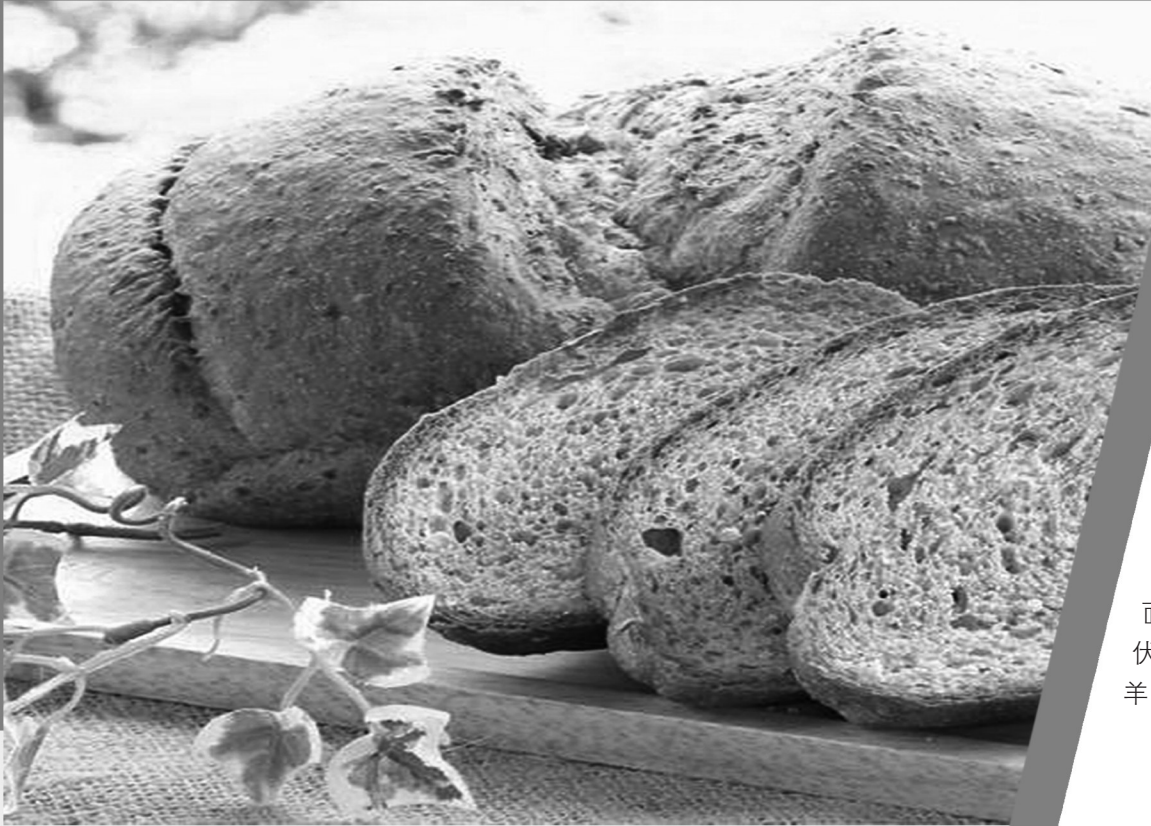




莫斯科让吃货开启战“肚”模式

不管去哪里旅游,目的地的美食都是不能错过的!在俄罗斯,莫斯科饮食非常有名,而且贴近中国人的口味,足以让吃货们开启战“肚”模式。黑面包是他们的主食,看似其貌不扬,却极富营养。鱼子酱是不可多得的美食,也是莫斯科的特产之一。至于饮品,伏特加是不容错过的,它可帮助当地人抵挡寒冬。

莫斯科大餐在中国很有名,也很家常,不像法式大餐那般“高高在上”。其中,“五大领袖”——面包、牛奶、土豆、奶酪和香肠,“四大金刚”——圆白菜、葱头、胡萝卜和甜菜,“三剑客”——黑面包、伏特加、鱼子酱为当地人的主要食物。莫斯科人一日三餐中的主食除面包、土豆外,还有牛肉、猪肉、羊肉、牛奶、蔬菜、黄油、乳酪等。其饮食特点是肉、奶量多,蔬菜量少。

以面包为粮

莫斯科人以面包为主食。西方有句俗话说:“吃什么是什么。”的确,饮食其实是一个民族特性的反映。俄罗斯民族粗犷豪放、朴素实诚,其传统饮食也同样简单粗豪。俄罗斯人早先在饮食上要求不高——量大、油重、热乎就行,黑面包加红菜汤符合这三项标准。干体力活的壮汉一顿要吃掉两三磅面包,而干硬粗粮的面包要就着大量油乎乎的红菜汤才能下咽。面包中,最受俄罗斯人青睐的应该算是用黑麦粉制成的黑面包,这种面包有一股麦香,咀嚼一会儿后,又能感觉到一股甜味,既顶饱又有营养,还易于消化,对肠胃极有益,尤其适于搭配鱼肉等荤菜食用。这种黑面包发酵用的酵母含有多多种维生素和生物酶。数百年前的俄罗斯人是凭经验悟得这一道理的。从13世纪的亚历山大·涅夫斯基大公到现在,俄军士兵的主要粮食一直是黑面包。

以鱼子酱为尊

鱼子酱是欧洲人眼中的上等美食,而莫斯科出产的鱼子酱则一直被奉为上等美食中的上品。鱼子酱有灰(明太鱼)、红(鲑鱼)和黑(鲟鱼)三种。灰的口味重,红的太腥,黑的最妙。即便是在上个世纪50年代,黑鱼子酱产量比现在高10倍,但仍产量稀少,因此即便是在盛产鱼子酱的莫斯科,人们吃一片抹上黑鱼子酱和黄油的面包也是难得的享受。

以牛奶为宠

牛奶,是俄罗斯人的最爱。俄罗斯的牛奶消费量接近人均每天1升,早在上上个世纪,俄罗斯就把用白水而不是牛奶熬粥视为贫穷的标志。俄罗斯人食肉量非常大,吃肉一般在午餐和晚餐,早餐则以奶制品为主,有牛奶、酸奶、奶酪、奶渣、酸奶油、黄油。

以伏特加为豪

俄罗斯人酒量举世闻名,一个俄罗斯人一年喝掉的酒中至少含有15升纯酒精。很多人相信,这是俄罗斯人的饮酒习惯和技巧造成的。但据俄罗斯《真理报》近日报道,科学家们研究发现,这是因为俄罗斯人有特殊的遗传基因,致使他们比外国人更能喝酒。伏特加酒可以说是俄罗斯人的最爱。伏特加的直接词义是“可爱的水”,一般酒精浓度是40度,与白兰地和威士忌一起,并称世界三大烈酒。俄罗斯人喝伏特加非常豪放,哪怕是满满一大杯也“一口闷”。伏特加在冰镇后口味更佳,就着咸鲱鱼或黑鱼子酱喝当然好,但贪杯者无需任何下酒菜,喝一杯酒闻一下黑面包足矣。

以格瓦斯为趣

格瓦斯,深深的颜色,酸酸甜甜,散发出新鲜黑麦面包的香味,是不含酒精的饮料之一。这种饮料在俄罗斯已有1000多年的历史,至今仍然流行。古时,人们就知道,它很解渴,能有效地恢复体力,使人精力充沛,还能帮助消化。传统的格瓦斯是用麦芽(黑麦芽和大麦芽)、黑麦粉、糖和薄荷制成的,现在有用面包还有水果制成的克瓦斯,如苹果、柠檬、红莓果格瓦斯等。医生学者一直都想弄明白,为什么格瓦斯有利于健康?但一直没有定论,不过,研究发现,格瓦斯中含有酵母、碳水化合物、蛋白质、有机酸、各种维生素、酶、矿物质等,这些成分无疑对人体都是有益的。

以红茶为雅

尽管俄罗斯人的饮食也是以奶油,肉类等高脂、高热量荤食为主,但他们同时饮用大量牛奶及其制品,并且每天都要喝茶,这对降低血脂、减肥、防止心脑血管硬化十分有利。莫斯科人偏爱红茶,平均每人每年消耗500克左右。每天下午5至6时是莫斯科人的饮茶时间。

(小林)



基辅式黄油鸡卷

基辅式黄油鸡卷制作的肉卷是用冻黄油和鸡肉混和制成的,随着肉卷加热时温度升高,黄油慢慢融化,渗透到鸡肉卷的各个部分。这道菜的做法也有被演绎成鸡卷外裹上非常多的面粉和面包糠炸酥的,有点类似鱼排。但是正宗的黄油鸡卷却一定要控制外层的面粉量,甚至可以考虑用烤制。

冷酸鱼

俄罗斯民族的饮食很有特点,一般离不开冷、酸、汤、酒、茶。各种冷菜生、鲜、酸、咸,很具民族特点,鱼子酱、酸黄瓜、冷酸鱼要属当地最有名的3种小吃了。冷酸鱼红润好看,口味酸甜,是一道非常受欢迎的俄式冷菜。



莫斯科烤鱼

莫斯科烤鱼与俄式烤鱼有着简单的差别,在莫斯科餐厅能吃到地道的莫斯科烤鱼。莫斯科烤鱼选用的是鲈鱼,先把鲈鱼煎熟,再在鲈鱼表面放上烧好的蘑菇、鸡蛋、洋葱,最后在上面覆盖上一层洁白的奶汁,再撒上一些芝士末。

