



淳朴而热情的俄罗斯小镇、美丽开阔的草原森林、可爱的栅栏和村庄，高颜值的俄罗斯美女，还有世界第一深湖、西伯利亚的明珠——贝加尔湖。美食的诱惑，文化的熏陶，历史的召唤，美景的渲染，让我们忍不住去寻找俄罗斯的“答案”。金砖国家读城之旅第三站：俄罗斯之旅。

俄罗斯之旅（三）

俄罗斯美食



鱼子酱

俄罗斯食材丰富，造就了俄罗斯的美食传统。在俄罗斯，广袤富饶的黑土地上盛产的谷类和蔬菜被大量制成面包、沙拉和开胃菜，而这些也成为俄罗斯人的主食，并为俄罗斯菜肴中的精华——风味独特的汤类提供了基础。众多的河流和湖泊以及面积广大的海域提供了各种鱼类。由于俄罗斯气候寒冷，人们需要大量食物来补充热量，另外寒冷的气候也限制了俄罗斯人的活动，让他们有充足的时间来琢磨怎么吃，大量的需求和仔细琢磨让俄罗斯美食在欧洲乃至世界都非常出名。

俄罗斯的饮食中有“五大领袖”、“四大金刚”和“三剑客”。具体来说，面包、牛奶、土豆、香肠、奶酪是“五大领袖”，圆白菜、葱头、胡萝卜、甜菜是“四大金刚”，黑面包、鱼子酱、伏特加是“三剑客”。这些食材组成了俄罗斯丰富多样的可口佳肴，大多油腻、口味醇厚，吃起来十分过瘾。

珍贵的鱼子酱

鱼子酱的珍贵是人人皆知的。俄罗斯的鱼子酱饱受世人好评已经超过 2000 年了。严格来说，只有鲑鱼卵才可称为鱼子酱。在俄罗斯，鲑鱼每年两次逆水而上，游到伏尔加河等内河产卵，而这时正是采集鱼子酱的大好季节。位于伏尔加河口三角洲的古城阿斯特拉罕，由于地理位置优越，成为世界上最大的鲑鱼鱼子酱生产和加工基地。但是并非所有的鲑鱼卵都可以制成鱼子酱，世界范围内共有超过 20 种的鲑

鱼，其中只有大白鲟、奥西特拉鲟及闪光鲟三个品种的鱼卵能制成鱼子酱。

鲑鱼鱼卵质量最好的是大白鲟，向来有“里海珍珠”的称号。在一年中，通常情况下，大白鲟的捕获量不到 100 尾，仅占鲑鱼总捕获量的 2%，数量真是少到可怜。另外，这种鲑鱼的生长缓慢，从一条幼鱼开始到鱼体足够大，能够成熟产卵大概要等 18—20 年，大白鲟的寿命可在百岁以上，完全成熟的大白鲟和百岁以上的大白鲟极为稀少，其珍贵程度不言而喻。即使次一级的奥西特拉鲟成长年限也要 12 年到 14 年，而较普通的闪光鲟也需要 7 年方能长成。漫长的周期和濒临灭绝的数量稀少的鲑鱼让鱼子酱原材料格外稀少。

鱼子酱珍贵的另一个原因就是鱼卵化身为美味的鱼子酱非常复杂。首先是把鲑鱼敲昏，然后取出鱼卵一粒一粒筛检、清洗、沥干，然后交给专门的鱼子酱制作大师。制作大师用嗅、尝、看和指尖摸等方法，按鱼卵的大小、色泽、坚实程度、聚散程度等评定等级，最后再决定放多少盐，把鱼卵腌制好筛干装罐。

鱼子酱虽然不是俄罗斯的首创，在俄罗斯却得到了最好的发扬，被称为俄罗斯特有的珍品。俄罗斯有着得天独厚的原产地优势，还有着精湛的鱼子酱制作技艺和历史，让俄罗斯的鱼子酱称为闻名天下的美食。鱼子酱有“黑黄金”之称，其中产自白鲟的鱼子酱在莫斯科市场售价超过每千克 1000 美元，而在英国伦敦，每千克能卖到 5000 多美元。



伏特加酒

伏特加——俄罗斯人的“生命之水”

俄罗斯伏特加酒起源于 14 世纪，其原始酿造工艺是由意大利的热那亚人传入的，但当时莫斯科大国瓦西里三世为了保护本国传统名酒——蜜酒，禁止民间饮用伏特加酒，当时的伏特加酒只是上流社会贵族的宠儿。但也是从那时起，伏特加酒开始自上而下地流行开来，最终成为俄罗斯毫无争议的第一大酒类。

从词源上来说，伏特加为俄语中的“生命之水”的意思。19 世纪中叶，“伏特加”一词开始被收录在标准的俄语词典中，被称为国酒的伏特加甚至被一些西方人当做了俄罗斯的代名词。俄罗斯传统的优质伏特加酒是用纯大麦酿造的，后来开始以玉米、小麦、马铃薯等农作物作为酿造原料。这些原料经过发酵、蒸馏、过滤和活性炭脱臭处理等工艺，就酿成了高纯度的烈性酒——伏特加。纯正的伏特加无色且清冽爽口，不甜、不苦、不涩，只有烈焰般的刺激，形成该酒独具一格的特色。这种清冽醇香、纯净透明的烈性酒点燃了整个俄罗斯。

俄罗斯有着全民饮酒的习惯，这和他们寒冷的天气和豪爽天真的天性有关。俄罗斯的国父、基辅的弗拉基米尔曾说：“酒是俄罗斯人的最爱，没有它我们就活不下去”。自 10 世纪起，俄罗斯堪称全世界酒量最大的民族，在俄罗斯街上经常可见提着酒瓶边喝酒边走路的当地人。据统计，俄罗斯人平均每人每年要喝掉 60 多瓶伏尔加酒。伏尔加酒被喻为俄罗斯民族的“精神和灵魂”，生动地反映及深深地影响了俄罗斯人

多重的性格：奔放、勇猛、热情、直率、认命、乐天、孤独、坚忍、消极、发泄性地、毫无节制性、矛盾和摇摆性等。尽管历史上有几次国家性的禁酒活动，但是俄罗斯还是不能抵抗伏特加。

大列巴——面包中的精品

大列巴实际上就是俄罗斯的大面包，这个名称体现了中西文化之融合，“列巴”是俄罗斯语“面包”的音译，因为个头大，所以前面冠以中文的“大”字来称谓。具体来说大列巴一般特指俄罗斯的全麦面包，也就是黑面包。

大列巴的主要原料为面粉、啤酒花、盐等。在过去这类面包烘烤时用的是人工砌制的传统土炉，燃料以柞木或者桦木为最好，在俄罗斯中东部的乡村很多地方现在还沿用这一传统技艺，烤出的面包味道非常棒。由于那里的人烟稀少而森林资源又非常丰富，因此可较长时间地保持原生态的制作工艺。

大列巴有着粗糙的外皮，吃起来酸酸咸咸的，颜色和高粱做的馒头差不多，呈现偏棕的红褐色。大列巴干脆的表皮热量最低，含糖、盐和油脂都很少，烘焙后表皮脆硬，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、少量维生素和钙、钾、镁、锌等矿物质。大列巴很容易消化，对肠胃是非常有益的，特别适合与鸡鸭鱼肉等荤菜配着吃。这是因为酒母发酵黑面包时产生了多种维生素和生物酶，这些酶能够促进我们人体的消化吸收。

大列巴是俄罗斯人传统的主食。旧时俄罗斯的乡村里，通常做一次这种面包就足够吃上一个星

期。做这种面包很麻烦，单和好面发酵，大概需要两天的时间。有时和一大缸面，用手已经不够了，索性脱了鞋，把脚洗干净了，跳进去用脚一起和。不过，现在这种落后的方法已经被抛弃了。

罗宋汤——离中国最近的俄罗斯美食

罗宋汤是起源于波兰的一种浓菜汤，也就是红菜汤。该汤是中欧和东欧一些国家最大众化的汤，有很多版本和做法，波兰红菜汤还要加一种饺子一起吃。红菜汤不一定是纯红菜头熬的汤，但基本要用红菜头打底才算正宗。

作为世界三大名汤之一，罗宋汤在俄罗斯非常流行，甚至俄罗斯的宇航员在太空里都要喝罗宋汤，只不过为了方便做成了牙膏状。与一般的家常汤不同，罗宋汤呈半流质状，非常粘稠。制作罗宋汤的主要食材有甜菜、圆白菜、土豆、洋葱、番茄、牛肉、芹菜、红萝卜等，通常使用亨氏番茄酱为主要调味料，搭配各色蔬菜，加上大块儿牛肉，配上一片主食面包，营养丰富，味香醇厚。有趣的是在俄语里，享用罗宋汤用“吃”，而不是“喝”，这是由于俄罗斯的汤一般都很粘稠。无法喝的，所以才用吃的。

罗宋汤与中国

罗宋汤与中国有着密切的关系，它的名字就是中国人起的。以致它的本名“红菜汤”很少有人知道了。“罗宋汤”本是上海传统叫法。“罗宋”就是“俄罗斯”。上海人的东海咖啡馆的“罗宋汤”和“炸猪排”，过去一度驰名沪上，家喻户晓。上海旧式西餐的“罗宋汤”就是番茄肉汤，用浅浅的盘子盛着，汤里面就有点红肠丝和卷心菜丝，不稀不稠，外观诱人，口感甜美。



罗宋汤