

民族风情：俄罗斯族民族饮食导游资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/517/2021\\_2022\\_\\_E6\\_B0\\_91\\_E6\\_97\\_8F\\_E9\\_A3\\_8E\\_E6\\_c34\\_517713.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/517/2021_2022__E6_B0_91_E6_97_8F_E9_A3_8E_E6_c34_517713.htm) 俄罗斯族人的饮食，在许多方面保留着早期在俄国生活的传统习俗，同时又深受汉族和其他民族的影响，主食是自己烤制的面包，红菜汤副食多为列巴俄式煎菜。俄罗斯族人的一日三餐是：早上喝牛奶，吃抹上黄油的面包；午饭是面包，菜；晚餐较丰盛，多是米饭、炒菜，或是抓饭、面条等。俄罗斯族人的饮食不仅继承了传统的煎、烤、炖、炸、煮等烹饪习惯，又吸收了汉族以及其他民族饮食文化的长处苏波(汤菜)和经验，俄罗斯族的饮食依然保持着传统风味，他们制作的面包、糕点品种繁多，味道鲜美。他们特别喜欢吃黄瓜、西红柿等营养丰富的蔬菜。他们制作的拌有牛奶、鸡蛋、黄油、果酱的点心为当地其他民族所仿效。俄罗斯族牧民家庭生产的熏肠、熏火腿和小香肠深受各族人民的欢迎。俄罗斯族人喜爱饮酒，善于制做各种食品和饮料。著名的是烤制面包和制做啤酒。俄罗斯人称啤酒为“毕红菜汤瓦”，自制的味甜，不象一般啤酒味苦。俄罗斯族人的主食主要是自己烤制的列巴（一种较硬的面包）和煎饼，副食有肉、鸡蛋列巴(面包)、灌肠、牛奶、黄油等，他们喜欢吃俄式夹馅面包和无馅面包及各种糕点，喜欢吃烤鹅、烤牛肉片、牛肉煮土豆、鸡蛋腌猪肉片等俄式热菜，喜欢吃黄瓜、西红柿、土豆、胡萝卜、圆白菜等蔬菜。爱喝加有牛肉和土豆的各种菜苏波汤、白酒（伏特加）和自己酿制的醇香甜美的啤酒。他们的日常饭菜主要有俄罗斯风味的黑列巴、布拉其尔、鲁列特、古力其、比罗哥、

苏波、孛德列得、土豆烧牛肉、比罗什给、布里内、阿拉叽等。黑列巴是一种面包，是俄罗斯族最古老、最尊贵的食物。它的作法不同于一般面包的烤制，制作时先将酵母在温水盆中化开，然后加糖盐各一勺，再加入适量的干面粉搅拌成糊状，放置在较暖和的地方使其发酵，待盆里的面糊成泡沫状时，再加入干面粉和成团继续让其发酵。等面再次发酵后，取出来揉成圆形或长圆条，放进烤盘盖上盖布再使之发酵，然后才放入烤炉或烤箱中烤熟，等其冷却后食用。布拉其孛也是一种面包，是用面粉、奶油、砂糖和鸡蛋等原料搅拌发酵后烤制而成的，酥软香甜，营养价值很高，是俄罗斯族人常吃的一种早点。“比罗什给”在俄语中是“馅饼”之意。作法是：先将米饭蒸熟，牛肉切碎炒，放葱头及花椒、大料等调料。然后把炒熟的牛肉与米饭混在一块搅拌成馅，和好面，用手拍成很薄的皮，包上馅，又拍成扁形的馅饼，烘烤至熟。来源于百考试题“苏波”在俄语中是“汤”或“汤菜”之意。是俄罗斯族人最普通、最常吃的一道汤菜，分荤素两种。孛德列得，又叫红焖肉饼，是用牛肉或羊肉、土豆、鸡蛋、干面包等原料制作而成，略带酸味，香而不腻，色泽亮丽，深受俄罗斯族人喜欢。"#F8F8F8" 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)