



立陶宛美食



立陶宛美食

自古以来，立陶宛的饮食就受到自然环境、农业发展、贸易、社会地位、宗教和传统的影响。尽管立陶宛并非大国，但是不同的宗教具有不同的饮食习惯和传统。由于地区差异，许多独特而多样的菜肴得以保存。


随着时间的推移，饮食发生了明显的变化。今天，除了颇受青睐的意大利菜和中国菜之外，立陶宛人也日益欣赏本国的传统食物和过去的烹饪技艺，生态农业运动也进行得如火如荼。



A close-up photograph of a white bowl filled with a stir-fried dish. The main ingredients are bite-sized pieces of cooked chicken, sliced mushrooms, and a large, whole potato. The dish is garnished with fresh green onions and a slice of white onion. A silver spoon is visible on the right side of the bowl. The background is a plain, light-colored surface.

蘑菇


立陶宛的确是蘑菇之乡。采蘑菇是举家外出的运动，深受欢迎。特别是到了夏末，森林里到处都是提着篮子采蘑菇的人。他们都会满载而归，然后清点蘑菇，看谁采得多。人们一年四季都食用蘑菇，从春季到秋季是鲜菇，到了冬天是干菇或者是保鲜菇。最受欢迎的一道蘑菇菜是用熟土豆制作的鸡油菌。真是一道美味佳肴！



格瓦斯

格瓦斯 (gira) 是用面包酿制而成，是一种流行的四季不断的传统饮料。其成分包括黑面包、水、酵母、糖和少量香菜籽。这种传统冷饮常常在家里制作，也有大公司酿造，与世界知名的软饮料品牌展开竞争。




A close-up photograph of a glass filled with a golden-brown herbal tea. Several dried flowers, including a prominent yellow one, and a dark vanilla bean are submerged in the liquid. The glass is set against a light background.

花草茶

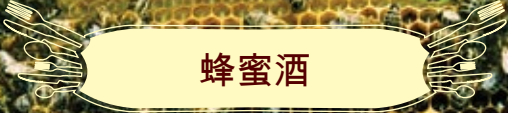
若干世纪以来，立陶宛人因某些花草有益于健康而倍加重视。这些花草包括菩提花、麝香草、香菜、薄荷、覆盆子、草莓、野玫瑰果、甘菊、苜蓿等。人们常常到乡村采摘花草，晒干后供冬季使用。它们被当作一种保健饮品，或者仅仅作为饮料。





年轮蛋糕

年轮蛋糕 (šakotis) 是一种在婚礼等特殊场合使用的传统蛋糕。它个头高，尖顶中空，是在灼热的烤箱旁燃烧木柴烘烤而成。先用面粉、几十个鸡蛋、黄油、奶油和糖制成面糊，然后把面糊渐渐倒在缓缓旋转的加热木制锥形器皿上。只有有经验的面包师才会制作这种颇富挑战性的甜点。



蜂蜜酒



蜂蜜酒是立陶宛历史最悠久、最受重视的酒类饮料。根据史学家和旅游者记载，其历史可以追溯到11世纪。蜂蜜酒若能保存10年，就足以令酿造者引以为豪。历时越久，质量越好。多年前，有一种传统：一个婴儿呱呱坠地时，就要准备一瓶蜂蜜酒，并一直保存到其结婚之日。






冷甜菜根汤



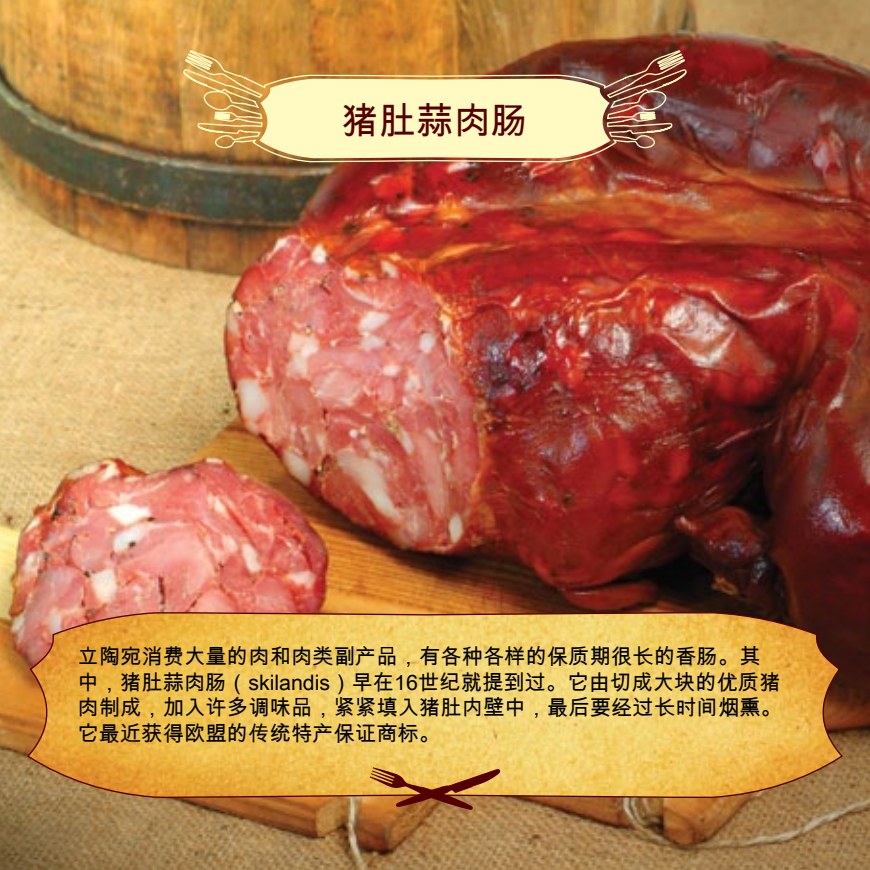
冷甜菜根汤又称(šaltibarščiai), 是立陶宛最受欢迎的冷汤。其中的用料包括磨碎的甜菜、黄瓜丝、酸奶、煮鸡蛋、苜蓿和酸奶油, 还要搭配热土豆。在炎炎夏日, 立陶宛人通常会选择喝满满一碗清爽的冷甜菜根汤, 代替其他菜肴。





黑面包


黑面包是立陶宛的主食。在民间传说中，面包象征着一切食物。如果一片面包不小心掉到地上，人们要怀着敬畏之心捡起来，吻一下，然后吃掉。这样做是为了让家中永远不缺面包。传统的面包是放在长长的木制大平盘上，在砖窑中用木柴烘烤的。在面包上洒上干的卷心菜叶子、枫叶或者菖蒲。



猪肚蒜肉肠

立陶宛消费大量的肉和肉类副产品，有各种各样的保质期很长的香肠。其中，猪肚蒜肉肠（skilandis）早在16世纪就提到过。它由切成大块的优质猪肉制成，加入许多调味品，紧紧填入猪肚内壁中，最后要经过长时间烟熏。它最近获得欧盟的传统特产保证商标。






农家凝乳干酪

立陶宛食用牛奶制品的历史已经有许多世纪。最为著名的一种乳制品是农家凝乳干酪，其制作沿用了一百年之久的传统。奶酪做得香醇可口是厨师的骄傲。传统上，贵客光临才会上这种自制的奶酪，或者把它当作馈赠客人或送别的礼物。这种奶酪常常现做现吃，也可以在晒干后长时间保存。





Cepelinai
外形象齐柏林飞艇

这道丰盛的土豆菜在20世纪50年代才流行起来，很快风靡全国。传统的做法是在土豆里面包上各种馅，包括肉、熏火腿、蘑菇或者凝乳。外国客人常常受到这道美味菜的款待。

