白俄罗斯美食旅游

大圆面包

手里拿着一块大圆面包和装满盐的盐瓶来招待客人的传统，起源于远古时代。最初，这种习惯象征着主人愿意把家中最昂贵的、最有价值的东西（面包）送给客人

按照白俄罗斯古老的传统，主人必须先给每个客人饭吃。白俄罗斯人做饭出神入化，宾至如归。在这儿您可以尝试香甜土豆饼、罐焖版和新鲜酸奶油、酸果蔓果汁水和蜂蜜露酒、油炸香肠和醢酱、鱼类肉类美食等等。

白俄罗斯美食能让最挑剔的美食家感到惊讶。白俄罗斯食谱在几百年内不断发展，吸收了民族色彩。邀请尝试白俄罗斯美食！

www.belarus.travel
belarusofficial
belarus.travel

目录

4 开饭了！

6 您必须尝试白俄罗斯哪些美食？

10 您肯定不知道的事实

12 哪里可以尝试最好吃的土豆饼？

16 让人善良起来的美食

请注意

我们建议心情愉快且饱腹时才查看这本小册子

参观具有真实乡村小房气氛的地道咖啡厅或白俄罗斯农业庄园和民族文化综合体，您可以充分享受白俄罗斯民族美食，感受到白俄罗斯人民文化。

有意思的事实

白俄罗斯煎饼的特点就是做煎饼时使用不同种类的面粉。邀请尝试荞麦或豌豆煎饼！您肯定会喜欢！

在这里您可以尝试老式面包、自制肉类美食、用新鲜牛奶生产的奶酪以及蜂蜜、苹果、酸果蔓制成的糖果等。

白俄罗斯人喜欢吃美味的饭菜！他们不仅会做简单民族菜，而且对精致的菜非常了解。在众多餐馆、咖啡馆中和美食广场上您一定会找到自己喜欢的美食！

像古代一样

做传统的麻花儿（茶点）时面团里必须添加一点白酒。

您必须尝试白俄罗斯哪些美食？

土豆饼

实在说，白俄罗斯人挺喜欢吃用土豆末做成的饭菜。土豆饼为白俄罗斯传统美食的基础。土豆饼是按照各种各样的食谱而做的，并且每次配上新鲜的酸奶油或黄油。邀请试试自己做土豆饼！*

醢酱是一个饱人的饭菜，难以消化。所以我们建议吃醢酱同时喝热饮。比如说，喝草本茶。

醢酱（维拉沙克）

这种菜肴以前很受白俄罗斯王子的欢迎，其主要材料为自制香肠和面包克瓦斯。其一般配上煎饼或配菜。愿意尝试王子吃过的菜吗？别客气！

鱼类美食

您肯定没有吃过这样的菜！按照老式食谱烤熟刚刚捕捞的鱼，不会让任何人漠不关心。

**做白俄罗斯土豆饼独特食谱，请在封面上参考*

据信，凉的罗宋汤比任何冰淇淋更好地解暑。

凉的罗宋汤

是白俄罗斯民族的自尊心。这是由先煮熟然后冷却的甜菜而做的冷汤，可以解暑并补充维生素。

传统肉类饭菜与美食，

以无与伦比的口味而闻名。在白俄罗斯必须尝试烤熟的火腿（皮奇斯托）。

坎兰布拉酒

毫无疑问，喜欢喝酒的人会欣赏用蜂蜜与天然香料酿造的露酒。

传统的露酒

白俄罗斯最受欢迎的露酒是用酸果蔓、辣根或花楸果而酿造的。

有意思的事实

白俄罗斯传统饮料的主要材料包括天然浆果、药草、蜂蜜等。

热蜜水（斯必腾）

是一个带有非凡香气的蜂蜜饮料，您在白俄罗斯传统澡堂里洗澡之后，主人一定会请您喝斯必腾。此饮料不仅好喝，而且对健康有好处！古老的时候，斯必腾作为感冒药使用。

什里罗姆内·沙格伦

是一个白俄罗斯独特的醉人的饮料，是立陶宛大公国与波兰立陶宛联邦地区的第一个鸡尾酒。这是蜂蜜酒与新鲜啤酒一起混合而成的饮料。

有意思的事实

锅里做的饭菜被认为是白俄罗斯民族美食的特点。

- 因为白俄罗斯人很耐心，所以按照古典食谱做的一些民族菜肴必须花很长时间。例如，做老式酸菜牛肉必须花一天以上的时间。
- 白俄罗斯人喜欢的土豆于1670年才来到白俄罗斯，此前被芜菁或大头菜代替。
- 尽管白俄罗斯以乳制品得名，但实际上民族美食差不多完全不使用牛奶。
- 自古以来，白俄罗斯人注重黑面包。家里有没有黑面包，是家里是否有财富的标志。难怪白俄罗斯人说：«面包对什么来说都是主要的»。

哪里可以尝试最好吃的土豆饼？

农业旅游与民族文化综合体

这些机关邀请客人进入白俄罗斯村庄的真实气氛，参加令人惊奇的表演并尝试各种美味的菜肴。您愿意过一个独特的节日还是安排民族式婚宴？欢迎光临，您不会后悔！

白俄罗斯的农业庄园

农业庄园是一种旅馆，为愿意离开城市喧嚣的人提供一系列娱乐活动。这儿可以待几天尝试使用天然食品与调料、按照古老食谱做成的传统美食。

馆、咖啡厅

不离开城市也可以尝试现代化的民族菜肴或饱饱地吃一顿午餐。上等饭店、具有白俄罗斯农庄风格的咖啡厅、大型购物中心美食广场的小饭馆都为客人提供各种民族美食。

顺便说一句

这儿也可以自己试试做奶酪，参加蜂蜜收集，磨面或烤面包等。

露天博物馆

关于民族手艺，您是否愿意了解更多吗？欢迎参观白俄罗斯露天博物馆！这是独特的民族博物馆，这儿可以触摸或尝试所有的陈列品，参观博物馆之后可以在当地饭店或咖啡厅里尝试好吃的民族美食。

让人善良起来的美食

有人说，吃饱的人不能做坏事。也许正因为如此，白俄罗斯人被认为是世界上最善良的民族之一：我们有好多美食！请自己尝试！

烤熟的火腿（皮奇斯托）

烤火腿时，用大块的肉，但是最重要的是采用很多香料，比如：马郁兰、大蒜、洋葱、胡椒、香菜等等。此外，做该菜肴必须花不少于4个小时的时间。

白俄罗斯人怎样做土豆饼？

国家机构《国家旅游社》，2019
《苏维哥》有限公司出版，邮编220141，
明斯克市斯克利娜格40号204办公室
电话：+375 17 268 69 04，国家出版
者、书刊制造商和分销商登记簿2018年
06月26号颁发的证书2/57
印数1000.

小册中使用以下照相材料 摄影：莎莉格，安娜 科
尔马科娃，帕维尔 奥梅柳西奇，阿利夫列德 米
库斯，阿利比纳 若尔涅尔克维奇，谢尔格伊
斯特里若诺克，depositphotos.com，ru.freepik.com

ISBN978-985-7216-64-2
9 789857 216642