

# 波兰餐桌

玛格莲娜·汤马斯卡-波拉维





# 波兰餐桌

玛格莲娜·汤马斯卡-波拉维

波兰共和国外交部在“2021年公共外交”  
竞赛中资助的公共项目。



---

Ministry  
of Foreign Affairs  
Republic of Poland

本出版物仅表达作者的观点，不等同于波兰共和国外交部的官方立场。

本出版物的合作伙伴是波兰伏特加协会、波兰伏特加博物馆和托伦姜饼博物馆（托伦地区博物馆的分馆）。



玛格莲娜·汤马斯卡·波拉维着

# 波兰餐桌

华沙2021



春天的田野，希尼亚尔德维湖周边



# 目录

## 前言

13

## 波兰饮食史简图

14

## 波兰餐桌周围

17

## 面包

39

## 去壳的谷粒

43

## 肉

47

## 鱼

51

## 乳制品

55

## 饺子

59

## 源自森林和草地

63

## 苹果

67

## 蜂蜜

71

## 特殊场合的烘焙食品和甜点

75

## 姜饼

79

## 酒类

83

## 食谱

88

## 作者简介

117

## 博物馆、机构和有趣的烹饪项目

121

## 相关网址

124





盛开的荞麦，凯尔采附近









维拉诺夫的场三世·索别斯基国王博物馆，华沙

## 前言

在世界许多地方，做为基本家具的桌子通常是家中最重要的设备之一。不论桌子的形状是高的、低的、圆的或方的，都可让我们想到厨房和饭厅。桌子是每天供应饭菜的地方，也可以在上面做作业或使用计算机工作。此外，它还是家庭庆祝活动的见证人。

最早在桌上摆放食物的是古希腊人和罗马人。这种习俗迅速普及开来。如今，餐桌扮演了重要的角色，客人围坐在它旁边，而众多美味佳肴使他们的交谈变得更加愉快。餐桌也可以完全立在一边放满糖果。咖啡馆里有舒适的小桌子，正好适合恋爱中的男女，也有大桌子，非常适合与大批朋友聚会。

桌子不只是一件家具，更是团结、合作、家庭和好客的象征。在波兰也是如此，人们的生活围绕着这件独特的家具。不管是圣诞节、复活节、生日、命名日、周日午餐还是乔迁派对，每个日子都是相聚交谈、享用美食的好机会。

数世纪以来，由于食品的取得和人们的喜好有所改变，因此波兰的餐桌也不断变化着。然而，无论何时，餐桌上都不能缺少家庭成员喜爱的家常美食：香喷喷的肉、新鲜的鱼、外皮酥脆的面包、粒粒分明的谷粒、汤品、甜点以及美味的酒水。波兰餐桌可提供的应有尽有。

# 波兰饮食史简图





1989 →



XVII

XIX

X

XIV

XV







添加小扁豆、鹰嘴豆和鸡油菌的烤饼，马切·诺米斯基烹制，  
维拉诺夫的扬三世·索别斯基国王博物馆，陶瓷——Hadaki

## 波兰餐桌周围

随着时间的推移，波兰现今的领土上曾发展出不同的文化。斯拉夫人于公元第五、第六世纪在波兰这片土地定居下来，这是一个很重要的时刻。当时的气候条件不利于人类生存。直到第八世纪气候变暖后，农业才开始发展。

那时的斯拉夫人与大自然和谐共处，他们认为大自然中存在着神灵。负责农作物的神灵叫韦尔斯（Weles），祂被视为牛群的守护神。许多照料居民和农舍的神灵也扮演着很重要的角色。其中一个外形如同黑公鸡的普洛内克（Plonek），祂会照顾辛勤工作的农民，确保田地的肥沃，还会帮他们把各种谷物带回谷仓。对于懒惰的人，祂会制造大大小小的麻烦。

斯拉夫农家的屋檐下住着数世同堂的家庭。房子的基本设施包括桌子以及可作为寝具的长凳。长期以来，储物柜都充当成衣柜，它们不但容量大，而且外型多半都很美观。设备的多寡取决于农场的财力。

那个时期的饮食主要是以当地食材烹制的简便餐点。平日的主食是谷物。人们用黍子、大麦、黑麦、小麦制成面粉和去壳的谷粒。而在炙热的石头上或烤炉里烘烤香味四溢的扁饼（podpłomyki），这种烤饼是以面粉和水制成，咸甜皆可。日常饮食中很重要的还有布雷亚（bryja）——一种以谷粒、黄油、食用油以及蔬菜调味而成的浓汤。斯拉夫人也食用肉类和鱼类，常吃的有猪肉和家禽。牛肉就比较少食用，因为母牛可提供牛奶。此外，烹饪菜肴时，常使用下列植物：豌豆、小扁豆、蚕豆、胡萝卜、萝卜、大蒜和欧洲防风草。斯拉夫人也非

## 波兰餐桌

常喜欢吃苹果、梨子、李子、桃子和樱桃。大自然是斯拉夫人烹饪灵感的重要来源。人们常在旅行时从森林里采摘带回坚果、蘑菇、浆果、覆盆子和香草。不可或缺的还有蜂蜜，除了用来当作食品调味料或制作甜点外，也可酿造蜂蜜酒等高价值饮料。但口渴时通常是饮用低度啤酒、格瓦斯（kwas chlebowy）、牛奶或水来解渴的。

如今，对于腌制品有许多讨论，例如可以增强健康、提升免疫力、富含多种高价值的维生素以及改善消化功能等特性。对于当时的斯拉夫人来说，做好腌菜相当重要。多亏了腌菜，他们才能在冬天生存下来。然而，这些并不是他们唯一的食物，他们也会储存肉干和熏鱼。

多数的菜肴都是在泥锅中烹制的，有时也会使用烤炉。肉类通常以烧烤的方式进行烹调，但也可以像鱼和家禽一样涂上黏土，然后扔进篝火里烤熟。

在斯拉夫文化中，食物不仅仅是每日餐桌上的主角。它在敬奉神灵和祖先的仪式中也起着重要的作用。斯拉夫人曾有一种召唤祖灵的仪式（dziady），这个民间习俗如同基督教的亡灵节，人们会以食物敬拜逝世者。秋春两季通常会准备蜂蜜、谷粒、坚果或酒饮来献给亡灵。此类祭典在某些地区每年甚至会举办六次。根据古老的习俗，召唤祖灵的仪式是生人和亡灵交会的时刻，因此有一些特殊的规则。晚饭后，剩下的饭菜不能收起来，而是得留着给神灵食用。大家会生火为死者指引道路，同时也驱赶掉所有不洁的灵魂。有些工作也不能执行，比如禁止缝制或编织，以免一不小心就被永久束缚于祖灵栖身之处。民间会用粘土或木头制成代表鬼魂的面具，并安置在进行祖灵召唤仪式的场地。虽然这些旧时的斯拉夫仪式已被人遗忘，但直到今天，波兰东部某些地区依然保留着携带食物到墓地的习俗。

966年皮亚斯特王朝的公爵梅什科一世（Mieszko, 922-992）受洗成为基督徒，开启了波兰历史上另一个重要阶段。基督教文化不仅影响了哲学、艺术和文学，而且也对烹调方式有着重大的影响。随着新宗教的发展，面包和葡萄酒变得越来越重要，因为这类食物是宗教仪式上不可或缺的一部分。数百年来，波兰一直在严守禁食的规定，这个观念也渐渐普及。在此期间，禁止食用肉类、鸡蛋和乳制品。随着时间的推移，人们还认为所有食物都有不同的等级。离天堂越近的









食物就越讨上帝欢喜。地下生长的植物、水底生活的鱼儿还有猪这类动物，都被认为是平淡无奇、不太高尚的食物，因此不适合出现在贵族的餐桌上。然而，其他食物的情况就好多了，像是水果、家禽和生长在灌木上的蔬菜。

波列斯瓦夫三世（Bolesława Krzywousy, 1086-1138）的首席编年史家加勒·阿诺米（Gal Anonim, 11世纪-1116）在描绘皮亚斯特王朝统治下的波兰时，他这么形容：这是一个森林茂密的国家，从不缺少面包、鱼、肉和蜂蜜。这里土地肥沃，奶源充足，居民辛勤工作。

研究表明，中世纪人们的饮食简单。仅在重要节庆或家庭盛事时，餐桌上才会出现精致的菜肴。而皇宫内的生活则完全不同。雅德维加女王（Jadwiga, 1373-1399）是位优秀的政治家，并致力于科学与艺术的发展。她执政时的首都克拉科夫十分富裕且发展迅速。瓦维尔皇家城堡（Zamek Królewski na Wawelu）雇佣了许多仆人，细心照料贵族仕绅的味蕾。一切都由厨师雅库司监督，他得到了众多官员、厨师、仆人和搬运工的协助。城堡里每天吃两顿饭，一次在上午，另一次则在傍晚前。当时没有严格的禁食规定，因而桌上会出现许多不同的菜肴。首先上汤，然后是烤肉或鱼，最后则是豆类、蔬菜、水果和谷粒。肉类有牛肉、羊肉、鹿肉、家禽和野禽，很少出现猪肉，这种肉在十三世纪末渐渐从贵族的餐桌上消失。特殊场合上也会供应天鹅和孔雀料理。财力可藉由海外进口的香料来证明。皇宫里的食物会以胡椒、金黄色的藏红花、姜、麝香花和肉桂来调味。奢侈品还有橄榄、进口的葡萄酒、杏仁、无花果干、葡萄干、糖和大米。雅德维加女王也喜欢面包和甜点，御厨时常为了她烘烤轻薄的小麦面包，这在当时是极为珍贵的食品。女王吃很多奶酪和水果煎饼，也对蜂蜜蛋糕和李子果酱爱不释手。宫廷里还有她最喜欢的焦糖，这种糖果散发着浓郁的茴香味。之前在立陶宛就很流行的奶酪饺子就是在她统治时渐渐在波兰普及开来的。

16世纪被誉为波兰的黄金时代，带来了更大的绽放。波兰是当时欧洲最大的国家之一。谷物和木材贸易繁荣，文化蓬勃发展。这也是烹饪艺术领域转折的时代。来自意大利的博娜·斯福尔扎（Bona Sforza）是西吉斯蒙德一世（Zygmunt Stary, 1467-1548）的妻子。她非常乐于推广家乡的食物。因此生菜、刺山柑、芦笋、肉酱和火鸡

肉变得十分受欢迎。她还喜欢柑橘类水果，并推广到宫廷的餐桌上。博娜还阔气举办豪华宴会，特别是她儿子西吉斯蒙德·奥古斯都二世（Zygmunt II August, 1520-1572）的婚宴。在与奥地利的伊丽莎白（Elżbieta Habsburżanka, 1526-1545）的结婚典礼上准备了野牛排、羚羊、鹿肉、阉鸡、杏仁派、进口葡萄酒以及柠檬和橙子。据说聚会时客人还能品尝到年轮蛋糕（sękacz），这是一种形状如树干年轮的大蛋糕。这种别具一格的烘烤方式源自约特文根人，他们在波罗的海一带生活，也就是现在波兰东北部的苏瓦乌基地区。

米科瓦伊·雷伊（Mikołaj Rej, 1505-1569）是黄金时代的诗人、翻译、政治家和简单生活的倡导者。他的作品《好人的生活》谈到了食物。作者注意到进餐方式有所变化。过去，各种肉类一般是放进同一个盘子里。后来，将每样食物分开放的行为逐渐蔚为风潮。人们也开始注意到桌子本身的装饰。雷伊还写了很多有关适度饮食的文章。他斥责贪食和酗酒。对于人生每个阶段该做些什么，他提供了各式各样的建议，当中还包括辣根甜菜的食谱：甜菜必须在烤炉中烘烤，去皮后切成小块，再撒上磨碎的辣根，并以茴香、盐和醋调味。诗人还鼓励人们自制干蘑菇、李子酱或用橡木叶和樱桃叶腌制黄瓜。

那个时期的经济状况良好，贵族家庭也因而变得富裕。富人不仅在家居和服饰，而且还很重视烹饪。宫殿和豪宅中的生活也围绕着厨房打转，懂得如何举办为人津津乐道的精彩聚会是一项十分受人赞赏的技能。关于贵族吃什么的信息可以在回忆录中读到，也可以在第一本波兰食谱中找到。《菜谱集》（Compendium ferculorum）于1682年在克拉科夫出版。本书作者是身兼士兵和厨师的斯坦尼斯瓦夫·切尔涅茨基（Stanisław Czerniecki），为卢博米尔斯基皇室服务的他希望给后代留下有关波兰饮食的知识。在333道食谱中有鱼类、家禽、牛肉还有面食料理的作法。这部精心撰写的作品再版多次，多年来一直为厨师提供灵感。虽然该书于17世纪末出版，但并不表示菜谱在此书问世之前没有得到重视。当时菜谱是出现在日历、回忆录或是关于香草植物的书籍中。

描述文艺复兴时期和巴洛克时期的波兰餐桌时，不能不提到产自波兰北部的格但斯克家具。这种设计在16至18世纪间开始发展起来。豪宅和富裕城镇的房屋内部有着设计精美且偌大的深色衣柜、橱柜和









椅子。格但斯克桌子最常见的特征是将长方形的桌面放在平滑或是螺旋型的桌腿上。浮雕上有植物图案、蜂箱、天空和狮子。独具风格且质量优良的格但斯克家具在波兰和国外的收藏家中都享有很高的评价。

在黄金和白银时代之后，韦廷家族成为了波兰的统治者，先是奥古斯特二世（August II Mocny, 1670-1733）掌权，之后王位由他的儿子奥古斯特三世（August III Sas, 1696-1763）继任。这个时期贵族经常举办盛宴，寻找各种理由围坐在布置豪华的桌子前聚会。身为历史学家和对话家的延杰伊·基托维奇（Jędrzej Kitowicz, 1728-1804）对这段时期的饮食和行为有着丰富的描述。他的笔记记录了饮食以及上菜方式的转变。在奥古斯特三世统治初期，老式菜肴占据了主导地位，其中包括油腻的阉鸡、金色的鸭子、烤肉、肉汤、牛肚、鱼肉等，这些菜都以适量的胡椒、藏红花、肉豆蔻、葡萄干、杏仁、糖和柑橘等调味料增香提味。甜点有不易消化的酥皮点心和夹心蛋糕。后来，随着法国文化的兴起，烹调食物的方式也发生了变化，餐桌上开始出现淋上酱汁的肉类料理以及带馅的食物、肉酱和汤品。烹饪用的葡萄酒、酸豆、凤尾鱼和腌制牡蛎也变得很受欢迎。而甜点和糕点的制作则迈入更高的水平。饮酒时大家会干杯祝酒。桌子的布置方式也有了重大的改变。人们开始使用陶瓷餐具，并以玻璃杯代替沉重的杯具。人们还开始投资购买象征财富和奢华的银制餐具。

斯坦尼斯瓦夫·奥古斯特·波尼亚托夫斯基国王（Stanisław August Poniatowski, 1732-1798）很热于举办盛宴。然而，他既不喜欢传统的波兰料理，也对饮酒毫无兴趣。十八年来，他会固定举行著名的星期四晚宴，邀集波兰的知识分子参加。他们坐在圆桌旁，一边吃着美食，一边讨论着符合启蒙思想的重要话题。晚宴也不乏美味的食物。身为国王御厨的保罗·特雷莫（Paul Tremo, 1733-1810），精湛的厨艺融合了法式和波兰料理的风格。波尼亚托夫斯基最喜欢的菜肴是炖羊肉和牡蛎，还有波兰的梭子鱼、甜菜汤配饺子、榛子松鸡汤、杏仁汤、肉饼和辛辣的泡菜。尽管会面时准备了各式各样的葡萄酒，但国王本人只饮用矿泉水。会面结束后就会出现一群侍者，其中一人托着放上李子的银色托盘，另一人则拿着信封，上面写着“Au Roi”（注：法语，给国王的意思）。李子在当时非常受欢迎，因此烹饪书籍中收录了

巴洛克式烹鲤鱼的配面、香樱桃、羽衣甘蓝和杏仁，马切·诺米斯基烹制，  
维拉诺夫的场三世·索别斯基国王博物馆，陶瓷——kasia bialek ceramika





受保罗·特雷莫食谱启发而制作的黑加仑葡萄面包，马切·诺米斯基制作，  
维拉诺夫的扬三世·索别斯基国王宫博物馆，陶瓷—Spiek Ceramiczny





波兰餐桌

## 波兰餐桌

许多以李子为食材的料理。美食家特别喜欢果酱和烤串。烤串就是把李子去核，然后塞满切碎的杏仁、茴香或葛缕子，再把它们串在棒子上，并放入烤炉慢慢烘干。

十九世纪带来了什么变化？富裕的贵族每天烹饪的是什么料理？这个问题的答案可以在列昂·波托兹基（Leon Potocki, 1799-1864）的《卡默顿先生的回忆录》一书中找到。每一天从脂肪含量很高的奶油咖啡开始，然后大约十点钟时，屋里的成年人会往医药箱里张望，里面装有各式各样的伏特加酒。饮用茴香或橙子利口酒时最适合搭配的食物是姜饼和李子。午餐有十几道菜，餐后几小时还有水果和蜜饯等着大家。下午六点提供茶和蛋糕，而晚上九点则有丰盛的晚餐。安排如此紧凑的用餐时间需要借助大型的设施，因此，直到19世纪中叶，厨房都设在不同的建筑物中。各式佳肴从清晨就开始烘烤、炖煮和烘焙，然后再送到住处的餐桌上。透过马佳娜·亚沃尼卡·奥博斯卡（Marcjanna Jawornicka Oborska, 1784-1878）这位普罗舍夫镇（Proszew）的女地主，我们可以了解到19世纪的贵族美食。她是烹饪手稿的作者，该手稿记载了346道食谱和生活建议。马佳娜很可能是从1825年开始记录的。食谱的第一页是教导如何制醋。手稿也包括面食和肉类料理、入冬的存粮以及自酿水果酒的作法。这位女地主对甜食爱不释手，因此手稿中有提及甜甜圈、百吉饼和丝带脆饼（faworki——一种以薄面团油炸而成的脆片；另一个名称是chrust，字面意思是“小树枝”）的食谱。除了美食外，手稿还包括治疗牙齿酸痛或自制墨水配方的方法。除了食谱以外，马佳娜还留下了收支账目，其中包括食品杂货的支出。

不太富裕的贵族和市民越来越常面临到大小事务都需要自己处理的情况。他们负担不起太多的佣人，因而使得他们越来越常参与家务劳动。经济形势的变化让房屋和厨房经营的书籍如雨后天春笋般地出现。作者们提供了一些想法，教导人们做出营养丰富、不至于超出家庭预算的料理。他们也对宴会的举办、入冬存粮的准备以及农场照料等事情提出建议。

我们也不该忘记波兰在1795年第三次瓜分后，国土被俄罗斯、普鲁士和奥地利三国占据，并从世界地图上消失。每个占领区都发展出各自的烹饪文化。俄罗斯占领区原有的饮食特色保留得最久。各种面食，







如立陶宛馄饨或饺子都很受欢迎。在普鲁士的掌控区中，人们很乐于食用以土豆、南瓜和鹅肉制成的菜肴。奥地利所占据的加利西亚虽然拥有最大的自治权，但烹调方式也受到奥地利和匈牙利的影响。该区有蓬勃发展的咖啡馆，里面販售着种类丰富的甜点。此外，加利西亚内的居民非常乐于享用炖肉、炸肉排和玉米粥。

经过123年的瓜分，1918年11月11日，波兰恢复了独立。在成为独立国家的头几个月里，国家供应出现了问题，但后来烹饪文化开始蓬勃发展。政治家、艺术家和文化人士相约在餐馆和咖啡馆，举办舞会及各种社交活动。在军中担任士兵的约瑟夫·毕苏斯基（Józef Piłsudski, 1867-1935）是名政治家和独立主义者，多年来对波兰历史有着重大影响。毕苏斯基不喜欢大型宴会。他的饮食相当简单。他常大量饮用浓茶。他不喜欢猎人炖肉（bigos），而自己家乡维尔纽斯广受欢迎的馄饨，他也不爱。对于蔬菜和水果，他不太感兴趣。然而，他十分喜爱甜食。他对糖果以及撒了糖、肉桂的立陶宛饼干爱不释手。他们家一定得有蛋糕，而且要放上李子和蛋白霜。

1918到1939年间，民众可以在集市、市场大厅和小商店中购物。大城市的客户还可以光顾大型食品杂货店。这些优雅的地方通常装潢华丽，里面有着各种各样的产品和服务。华沙的“派库斯基兄弟”（Bracia Pakulscy）商店提供人工分切烟熏三文鱼的服务。华沙的“亨利之家”（U Henryka）糖果店也供应熏肉，店员借助当时罕见的切肉机将火腿切成薄片。波兹南的“格但斯克食品之家”（Gdański Dom Delikatesów M. Rotnickiego）贩售琳琅满目的鱼类和海鲜。而威德尔（Wedel）公司旗下的“古早味”（Staroświecki Sklep）商店则专售巧克力，包装的材料都是选用苏菲亚·史特丽颜斯卡（Zofia Stryjeńska, 1891-1976）设计的纸，她是位杰出的画家，同时也是位插画家和平面设计师。

美食家和饮食爱好者都知道该吃什么以及去哪里吃。那个时期的传奇地标之一是1931年在华沙开业的阿德里亚（Adria）。进入大楼时会穿过一扇水晶门。许多大厅都有造型高雅的灯饰。客人可以选择咖啡馆、美式酒吧或配有格子天花板的舞厅。这个地方吸引许多电影明星、歌星、政治人物和企业家等名流政要。很受欢迎的还有家庭聚



会和桥牌聚会。报章杂志，特别是女性刊物，对于如何接待客人和安排菜单方面提供了很多建议。烹饪书籍中不乏每日餐点食谱，包括当时很流行的午后茶点。午后食用点心的观念在很早以前就广为人知。卢卡斯·格文伯夫斯基（Łukasz Gołębiowski, 1773-1849）这位最早从事民族研究的波兰学者写道，在宏伟的庄园中，下午茶通常是供应水果、蛋糕、酸奶油和鸡肉佐生菜。1918到1939年间，一切都取决于地点。室内供应的下午茶不同于花园里令人垂涎的夏日茶点。下午茶点包括面包、蛋糕、吐司、饼干、黄油、茶、咖啡和牛奶。春季和夏季的菜单会再增加新鲜的绵羊肉、撒上糖粉的草莓和野莓、淋上酸奶油的覆盆子以及苹果、梨子、葡萄、西瓜等。天气温暖时还有芳香的冰淇淋。当时的社会不仅重视食物本身，而且也很重视餐桌布置。所有餐点必须兼顾美味可口以及摆盘漂亮两项原则。

参与豪华宴会的人通常围坐在富有装饰艺术风格的桌子前，一同共进午餐和晚餐。这些桌子有圆形、椭圆形或矩形的桌面，底下常有一条巨大的桌腿固定着。这个时期广受欢迎的家具还有吧台和酒柜。波兰装饰艺术的一个特色是结合当地的民间传说，这样的设计在国内外都倍受青睐。1925年在巴黎举行的国际装饰艺术与当代工业展览会期间，波兰艺术家共获得205个奖项，其中大奖就高达35项。

第二次世界大战以及后来的共产主义时期是波兰餐饮业的艰困期。战后时期的特征是各类物资经常短缺。尽管餐饮市场在1950年代开始复苏，但还没有达到1918到1939年间确立的水平。数年后食品供应也没有任何改善。人们早已忘了小龙虾以及精致糕点的味道。餐饮变得越来越简单，因为人们不能随心所欲地煮出想吃的料理，而只能使用手边现有的食材。每个城市都可见到一个独特的景象，那就是商店门口总有大批人潮排队等待货物送达。奢侈品会在培维斯（Pewex）和巴通（Baltona）两家连锁超市出售，最常是以美元等外币购买化妆品、牛仔裤和国内短缺的食品。波兰餐桌也发生了变化。那个时期的家具以简约为特征。桌子和椅子通常有着又长又细的锥形腿儿。此外，还出现了低矮、高光泽的长方桌，家庭生活围绕着它蓬勃发展。

1989年共产主义垮台，餐饮业迈入一个全新的轨道。波兰市场上出现以前梦寐以求的商品。供应异国美食的餐厅如雨后春笋般兴起。历









经多年物资短缺，如今，波兰人民不断地尝试、体验和探索食物，重新培养对烹饪的兴趣。

21世纪给波兰餐桌带来了许多变化。一方面，波兰人开始品尝自己的美食，另一方面，他们也乐于接受世界各地的美食。今天，漫步在大城市的街道上，你会发现许多有趣的餐饮店。舒适的咖啡馆以各种咖啡和芳香的糕点吸引顾客上门。供应波兰美食的简餐店、设有精酿啤酒的酒吧、糖果专卖店和寿司拉面店，这些店卖的食物各不相同且口味独特，可以满足每个人的就餐需求。还有许多不同的活动：一同在户外用餐、上烹饪课、参观博物馆、参加庆典、逛集市或参与艺术和烹饪方面的活动。市场上有越来越多关于烹饪的书籍和新闻，电视台也不时播放波兰和国外的电视节目，介绍各国的餐桌文化。

作为家具和用来摆放物品的桌子在波兰家庭中仍持续发挥着重要的作用。如今，社会并不崇尚某种设计风格，每个人都可以根据自己的喜好布置公寓。因此，我们可以买到共产时代常用的矮桌子，也可以选择有着厚重桌面的原始木桌或高光泽的咖啡桌。虽然我们对食物和家具的喜好有了改变，但不变的是我们总有与人共享一切的需求。



油菜籽田，波兰南部









## 面包

新鲜面包的味道有其独特之处。它的香味强烈地刺激人的感官，因此常被用来当作营销的工具。当顾客走入商店闻到面包香时，他们的消费欲望会大大提升，而且食欲也随之而来。

面包在波兰扮演着很重要的角色，如今一天要食用数次，最常在早餐和晚餐食用。面包可以做成三明治带去学校或公司，也可以当作配菜或是食材。近年来，越来越多的人在家烘烤面包。另一方面，专卖高质量产品的面包店也一间一间地开设。

波兰的烘焙业有着悠久的历史。12世纪引进使用的水磨对烘焙业产生了影响。1257年，公爵波列斯瓦夫五世（Bolesław Wstydlivy, 1226-1279）在克拉科夫颁布了新的组织形式和法律形式，当时他还考虑在集市广场上设立肉类产品和烘焙食品的摊位。

流传至今最古老的面包之一是波隆尼特面包（chleb prądnicki），关于它的文字记载最早可以追溯到1461年。自2011年开始，它就一直是欧洲地理标志保护产品。波隆尼特面包由黑麦粉、小麦粉、黑麦麸、煮熟的土豆以及新鲜酵母制成。面包形状是圆的或椭圆的，重量落在4.5公斤到14公斤不等。以前这是神职人员和富有人家的美味佳肴。据说第一个以新鲜谷物制成的面包就是摆在皇室的餐桌上。

面包店开设于城市和修道院。乡村的面包普遍在自家烘烤。直到19世纪末，波兰有些地区主要还是以面包欢度节庆。基本上每周制作一次面包，通常是在星期五或星期六。前一天就必须进行发酵并保持适当的温度。第二天则要将面团揉好。制作过程只由女性参与。面包通常



以黑麦粉和小麦粉制成。有鉴于主原料成本等因素，除了面粉之外，还添加麦麸、土豆、小扁豆和其他材料。用烤炉烘烤面包时底下会铺上卷心菜或辣根叶。由于面包被视为上帝的礼物，所以必须对其满怀敬意。很重要的还有制作面包的顺序。

面包是农村欢度节庆时不可或缺的食物，它从人一出世就一路伴随到生命的尽头。当孩子出生时，母亲、助产士和教母会得到精美的面包。有时人们也会将面包放在摇篮中。面包也不会婚礼上缺席。年轻人想求婚，就会带着新鲜面包登门拜访。如果女方父母收下面包，那就表示同意这门婚事。直到今天，波兰人的婚礼一开始就是以面包、盐和酒做为祝福。婚礼游戏开始前新人会站在父母面前，而父母则会祝福他们婚姻幸福美满、长长久久。婚礼上的面包可说是见证了人生最重要的时刻，它象征富足、和谐以及上帝的恩典。盐可防止道德败坏。在喝下伏特加后，年轻人会把酒杯抛向身后，如果摔破了，那就是一种好预兆。表达欢迎之意的面包和盐不仅用于婚礼，还可用来接待客人。面包也出现在令人凄哀的场合。在亡者胸前的衣服下方会放入一块面包，以便他在前往来世途中有饭可吃。最重要的是要把所有放在停尸间的食物拿走，以免食物因死亡带来厄运。葬礼之前，也严禁做饭、烤面包或从井里取水。卢布尔一带（波兰东南部）的习俗是把面包分发给所有参加守夜和葬礼的人，藉此表达感谢之意。







## 去壳的谷粒

谷粒是各种谷物去除外壳后压碎的种子。自斯拉夫人来到波兰后，就在波兰餐桌上广为人知。谷粒可用来勾芡羹汤，也可用以搭配肉、鱼等主菜。由于谷粒具有许多保健功效，如今再次成为厨房中经常使用的食材。身兼医生和植物学家的西蒙·赛伦斯基（Szymon Syreński, 1540-1611）在所编撰的《植物标本》一书中写道，谷粒是波兰最早食用的食物之一。然而，面包的出现使得人们在日常饮食中逐渐减少谷粒的食用量。赛伦斯基当时并不知道面包最大的威胁竟会是土豆。

卢布尔地区的民间文化中经常出现灶神的主题。这个神灵会帮助农庄主人照料动物，并使田地肥沃，自然生长。为了确保能得到灶神的帮助，每天必须给祂准备一个锅子，盛装煮好的谷粒。不可在烹饪时添加盐巴，因为灶神不喜欢。

圣十字省的苏海德纽夫（Suchedniów）每年都举办谷物节庆典。这个节庆的起源跟一个传说有关。当地19世纪有一座臬玻穆的圣若望（św. Jan Nepomucen, 1350-1393）雕像，人们相信这位守护桥梁和耶稣会的圣者可以抵御洪水和干旱。此座雕像让目前斯卡日斯科-卡缅纳（Skarżysko-Kamienna）的居民欣羡不已。当遇到严重的饥荒时，两个城镇的居民就各拿谷物和圣徒的雕像进行交换。但农作物歉收的危机解除后，苏海德纽夫的居民还是未能成功买回雕像。

黍子在20世纪初是波兰最常见的谷物之一。去壳后的黍米（kasza jaglana）是日常饮食中不可或缺的一部份。早餐可以将黍米放入牛奶，



煮沸后即可食用。以前食用黍米时通常会加些黄油或猪油渣。此外，黍米还可以用甜牛奶冲泡。

黍米经常是地方美食的食材。比如有一种属于俄罗斯菜肴的馅饼（kulebiak）在整个波兰东部都很流行，它的做法是从卢布尔地区的珀科维采镇（Perkowice）流传开来的。馅饼的面团以面粉、黄油、酸奶油、鸡蛋和酵母制成，里面会塞满黍米、蘑菇、洋葱和肉等馅料，然后送入烤箱烘烤。在喀尔巴阡山省（Podkarpackie）的某些地区，圣诞节前夕要准备以豌豆、黍米加上亚麻子油调味的卷心菜。另一种食物是来自马佐夫舍省的烤饺子（sójki），内馅包满碎黍米、卷心菜和蘑菇，还会加上培根和猪油渣调味。此外，黍米也可以用来制作甜点。

大麦谷粒（kasza jęczmienna）在波兰的食用时间与黍米一样长。根据碎粒细化的程度有许多不同的种类。大麦在啤酒生产中已经使用了好几个世纪。它也是克洛普尼克汤（krupnik）其中一种材料。很多地区都有这道汤品，基本食材是肉汤或蔬菜清汤、土豆，当然还有大麦谷粒。

传说荞麦粒（kasza gryczana）是在塔塔尔人侵略波兰时出现的（因此别名为“塔塔尔”）。然而，波兰人是在15世纪初才开始普遍食用荞麦粒的。它的味道受到君主们的青睐。卡西米尔国王（Kazimierz Wielki, 1310-1370）会搭配蛋清食用。安娜雅盖隆女王（Anna Jagiellonka, 1523-1596年）也十分喜爱。有一道流传自克拉克夫的风味美食叫“克拉克夫葡萄干荞麦粒”，但除了葡萄干和荞麦粒两种食材，还包括牛奶、香草、黄油、碎蛋黄、白糖、橙皮、糖粉和樱桃果酱。荞麦粒也可以搭配肉类菜肴或蘑菇酱，还可以用来当作饺子馅或者添加到面包中。荞麦粒在卢布尔地区会用于制作一种很简单的面疙瘩，并洒上培根或猪油渣。在奥波莱地区，荞麦粒是添加到卷心菜卷（gołąbki）中，做法是将馅料包入卷心菜叶里。

小麦谷粉（kasza manna）非常容易消化，从前常让人联想到婴儿和病人的食物。这种谷粉普遍用于制作各类甜点、布丁和糖果，也可当酱料和蛋糕馅的增稠剂。







精选香肠、熏肉—Baron/Nowicki, 木板—BernOnTable, 刀子—Kuznia Barona

## 肉

肉类食品通常是奢侈品，波兰的农村只有在欢度节日和举办重要仪式（如洗礼、婚礼和葬礼）时才会食用，这个情况一直持续到20世纪初。当然，现在状况比以前要好得多，只要没有斋戒，就可以购买各种肉类。

人们对野味的喜爱多年来都没有消退。斯拉夫人古时经常狩猎，随着时间的推移，打猎成为国王、骑士和贵族的娱乐活动。如今，野味可以在波兰餐馆的菜单上找到。野猪肉排和鹿肉里脊是波兰美食中两道知名的菜肴。扬·司德勒（Jan Szyttler, 1763-1850）担任波尼亚托夫斯基国王的厨师，著有数十本关于烹饪艺术的书籍。他的书不仅在波兰深受喜爱，而且也在立陶宛和白俄罗斯大受欢迎。其中一本出版物《狩猎者的美食》，对热爱野味的人来说堪称是一个知识宝库。这位厨师在书中揭露了野味菜肴的秘方，包括鹧鸪肉酱、麋鹿鼻孔和柠檬皮兔肉卷等。值得一提的是第二道菜的做法是用高汤炖煮麋鹿鼻孔，然后涂上鸡蛋和面包屑，最后再煎至两面金黄，食用时可搭配酸模或小扁豆。此外，他也在书中提到野味料理的配菜以及狩猎、宴会时让人神清气爽饮品。

随着时间的流逝，古时斯拉夫人常食用的猪肉不再只是富裕人家餐桌上的佳肴。如今，猪肉成为波兰人最常购买的肉类。另一方面，由于价格高昂，导致牛肉的食用量减少。羔羊肉价格更高，此种肉是波德哈莱高地（Podhale）最常见到的美食。每种肉都有许多不同的烹调方式。常见的肉类菜肴有金黄色的猪排、香味四溢的肉饼以及散发浓郁香气、





名画《波兰骑士》描绘了波兰历史，以描绘波兰骑士的彩绘而闻名。

## 肉

以酸奶油炖煮而成的肉丸子。肉饼的配菜有水煮土豆和酸奶油黄瓜色拉（mizeria），而酸奶油会依据地区而调制成咸的或甜的口味。

每个波兰人家中都必须要有猎人炖肉（bigos），这道菜是以肉、卷心菜以及其它配料一同炖煮而成。每个家庭煮出来的味道都不尽相同。猎人炖肉融合了许多口味，最特别的是它的鲜味。这道菜古时有不同的做法，那时不添加任何蔬菜，肉块以醋和柠檬汁发酵过后才炖煮。添加卷心菜是因为这种蔬菜价格便宜，而且又容易取得。不可或缺的第二道菜是以肉和蔬菜熬煮而成且清澈如水的肉汤（rosół），食材包括家禽、牛肉、猪肉、羊肉或鸽子肉等。肉汤搭配其他食物也十分美味，例如可以加入面条、饺子或水煮土豆。过去，肉汤只有在周日家庭聚餐等场合才会准备。另外，若是生病或体力虚弱，也会建议食用肉汤，因为大家相信食用后可以迅速恢复体力。

鸭肉和鹅肉也是节日庆典上会见到的食物。酥脆的外皮、瘦而不柴的肉质以及芳香的配料是烤鸭和烤鹅的一大特点。在众多食谱中，值得关注的是填满苹果馅的鸭肉，还有配上酸卷心菜和满满培根片的鹅肉。鹅颈和鹅肝也很受人喜爱。

波兰料理中很重要的食物还有种类繁多的香肠（kielbasa）。这个词源自斯拉夫语，中世纪以来就一直在波兰使用。香肠可以清蒸、烘干或烟熏。复活节时餐厅会供应猪牛混制的白香肠，它可以单独成为一道菜，也可当作酸汤（żurek）的配料（酸汤汤底以发酵的黑麦粉制成）。烟熏杜松香肠（wędzona kielbasa jałowcowa）也有悠久的历史。众所周知，香肠在18世纪常拿来作为旅行者的食品。烟熏肉品中值得一试的还有当作冷盘菜的血肠（kaszanka），由谷粒（大麦或荞麦粒）、血和内脏制成，可以碳烤或油炸。





## 鱼类

河流、湖泊和波罗的海孕育着众多鱼类。远古时期波兰这片土地上的居民就以鱼肉补充他们的饮食。基督教信仰的传入以及禁食戒律的实施让鱼类料理变得更加重要。鱼可以有各式各样的烹调方式：腌制、烟熏、烘烤、油炸和炖煮。古时的波兰料理中，鲑鱼、鲟鱼、梭子鱼、鲤鱼和鳗鱼特别受到青睐。这些鱼肉可与黄油、杏仁、栗子、开心果、鸡蛋、朝鲜蓟和芦笋一同食用，并以肉汤、醋、葡萄酒和香料调味。

在马祖里地区（波兰东北部）让人赞不绝口的是欧白鲑（sielawa）。有一个传说描述的正是这个鱼种。远古时代希尼亚尔德维湖（jezioro Śniardwy）住着一一条巨大的鱼，戴着镶有宝石的金色皇冠。当地居民称它为鱼王。这条鱼引起人们的恐慌，因此有很长一段时间大家不敢靠近湖边。但是，当居民越来越多时，渔民开始到湖中捕鱼。然而，每当有勇敢的渔民去湖上捕鱼时，鱼王都会把渔船打翻。最后，当地面临了可怕的饥荒。来自米考瓦伊镇的约瑟夫决定想办法解决这个问题。他的妻子安娜前往森林向早被世人遗忘的神灵求助。夫妻俩一同做了厚重的金属环网。后来鱼王成功捕获，约瑟夫将它拴在码头上，从那时起，渔民到湖里捕鱼时不再感到害怕。约瑟夫不仅在当地成了英雄，而且还迅速致富，因为鱼王为了报答约瑟夫不杀之恩，就将最好的捕鱼海域告诉他。

卡舒比亚美食中有许多鱼类料理。早餐的绝佳选择是鳗鱼配上炒鸡蛋。午餐可享用的料理有鳕鱼培根卷、酥炸小白鱼和比目鱼汤，也可品尝卡舒比亚风味的丁鳊鱼，搭配以香料、酸奶油调味的酸卷心菜。晚餐



时可以大啖各式鲱鱼料理，例如醋渍鲱鱼片或是包着不同配料的盐渍鲱鱼卷。圣诞节前夕许多家庭都会准备咸鳗鱼薄片。鱼肉也很适合搭配未削皮的土豆块。另外，配上莳萝酱的鳗鱼也非常受欢迎。鱼肉不仅出现在餐桌上，而且也可在城市的徽章上找到。例如普茨克市（Puck）16世纪的象征就是狮子和鲑鱼。根据记载，鳗鱼和鲑鱼两条鱼为了成为徽章上的标志便相互厮杀。正当这两条鱼斗得你死我活时，有一艘船缓缓驶近。船上有只狮子，之前就获选为城市标志的它先在一旁观战，后来狮子决定帮助鲑鱼。从那时起，狮子和鲑鱼就在蓝色背景的衬托下自豪地代表着普茨克市。

波兰南部急湍的溪流中常有鳟鱼出没。这种鱼颜色雪白且肉质细腻，因此广泛用于烹饪，此外，也十分受到美食爱好者的青睐。鳟鱼除了有野生的鱼种外，还有人工养殖的。知名的养殖场就位于奥伊科夫国家公园（Ojcowski Park Narodowy）的正中央以及西里西亚（Śląsk）的金色溪流村庄（Złoty Potok）附近。鳟鱼以烧烤、烟熏或烘烤的方式烹制时味道最好。加利西亚鳟鱼（pstrąg po galicyjsku）这道菜的烹调方式为油炸，做法是将内脏去除，然后抹上大蒜，接着塞入香菜，撒上柠檬汁，并加入盐和胡椒调味。香味四溢的鳟鱼可与土豆煎饼搭配食用。

另一种广为流行的养殖鱼是鲤鱼。这种鱼从12世纪就开始在波兰食用。第一个池塘是由米利奇镇（Milicz）附近的西多会修士所建造的。瓦多维采市（Wadowice）附近的鱼塘也广受人们喜爱。鱼肉使人联想到圣诞节，因为它是平安夜菜单中不可或缺的一道料理。古时有一道鲤鱼佐灰酱的菜肴，酱汁以肉汤或蔬菜高汤炖煮，并用醋、葡萄酒和柠檬汁调味。此外，还会添加杏仁、葡萄干和洋葱，有时甚至会加入磨碎的姜饼。另一道有趣的菜肴是甜口味的犹太风味鲤鱼冻（karp po żydowski），里面加了葡萄干、杏仁片、胡萝卜和切成片的熟鸡蛋。







## 乳制品

20世纪初的烹饪书籍详细记载了露天的下午茶。接待游客的旅馆提供自制蛋糕和新鲜牛奶，让人回想起无忧无虑的童年。以前鲜奶主要保留给婴儿和儿童，成人很少饮用。乳制品广泛用于民间医学和巫师信仰。有感冒症状和生病的人会服用一种以牛奶、黄油、蜂蜜和大蒜调制而成的特殊饮品，这种饮料不但具有疗效且可暖身。在卢布尔地区，人们相信如果在牛的乳房上涂上祝圣过的黄油，就可以防止女巫对牛只下咒。

20世纪初以前，奶牛主要在夏季产奶。为了不浪费，牛奶会用来做成黄油和奶酪。很遗憾的是，由于经济不佳，大多数的乳制品都用于出售。在加利西亚地区（波兰遭受瓜分后奥匈帝国统治下其中一区的通用名称），一般家庭普遍食用的是加了土豆和牛奶的甜菜汤（口味偏酸的汤品）、酸奶土豆以及黍米配牛奶。在庫亚维（波兰中部一个地区），客人参加订婚宴时要带上自己的食物。食物包括黄油、奶酪、面包和蜂蜜。较富有的宾客通常带过去的是鹅肉或其他肉类。

数世纪以来，乳制品一直是繁荣与幸福的象征，而波兰土地最初被外国游客称为“充满牛奶和蜂蜜的土地”。波兰也为奶酪文化做出了贡献。根据考古研究，用于制作奶渣（*twaróg*）的最古老的带孔陶瓷器皿出自于库亚维地区的布热希奇镇（*Brześć Kujawski*），此种器皿的历史可追溯到公元前六千年左右。平原地区一般生产的是奶渣。然而，凝乳奶酪是在喀尔巴阡山制作的，这项技术是由来到该地区的意大利牧羊人所传播的。







无论是面包涂上一层厚厚的黄油还是三明治夹上白奶酪，对每个波兰人来说，都是再熟悉不过的味道了。奶渣在厨房里有多种用途。例如，奶渣加上萝卜和细香葱就成了美味的早餐。它也可以用来当作饺子馅、添加到面疙瘩或是与面条一起食用。没有奶渣也不会有蓬松而绵密的芝士蛋糕。

到波兰南部旅游时，值得参观的地方是波德哈莱高地（Podhale）。它不仅以其美丽的山景和非凡的自然风光而闻名，而且还以美食著称。当地特色菜包括酸菜汤（kwaśnica）、小羊肉和土豆烤饼（moskole）。酸菜汤是以酸卷心菜制成，汤里有着满满的肉。土豆烤饼则是在烤盘上烘烤，食用时配上黄油。奶酪爱好者也可以在这里找到适合自己口味的食物。欧斯希帕克奶酪（oscypek）是一种质地坚硬、以烟熏方式制成的羊奶酪，它在波兰可说是无人不知的美食。这种奶酪数百年来都是按照世代相传的配方生产制作。该产品最早的文献纪录可追溯到15世纪，但在1748年才记载了制作方式。欧斯希帕克奶酪口味独特的关键在于羊奶的品质。产奶的羊群生活在天然的放牧场，并以新鲜牧草喂养。生产方式也很重要。过去人们相信欧斯希帕克奶酪只能由男人完成。如果生产奶酪的任一过程中有女性在场，那么可能会使奶酪变质。欧斯希帕克奶酪本身的味道就很好，但也可以烧烤或与培根薄片卷在一起烘烤，还可以沾蔓越莓酱食用。波德哈莱高地的另一个特色产品是波里扎奶酪（bryndza），以羊奶制成且质地柔软。这种奶酪适合用于三明治，也可当作烤土豆的配菜或作成饺子的馅料。此外，波里扎奶酪也非常适合放在色拉里。

如今，波兰的奶酪业蓬勃发展。这一切都是由于人们热于找寻新口味。高档餐厅的菜单上都有手工制成的牛奶酪、山羊奶酪和绵羊奶酪。这些产品可以在特殊集市上买到，甚至也可以在网上订购。因此，我们可以轻松地制作美味可口的奶酪拼盘来搭配精酿啤酒或是波兰葡萄酒。





## 饺子

饺子可能是世界上最广为人知、识别度最高的一道波兰菜。这个食物起源于中国，丝路贸易的发达使其遍及世界各角落。饺子能在波兰出现，这或许要归功于在欧洲各地传教的道明会神父圣雅西克·奥杜罗锋施（św. Jacek Odrowąż, 1183-1257）。1228年，这位神职人员奉命前往罗斯公国（Ruś）。他沿着贸易之路旅行，途中结识了许多人，很可能就在这趟旅程中爱上饺子的味道，并将饺子食谱带回波兰。根据14世纪《圣雅西克的生活和奇迹》一书中的传说，1238年8月13日，圣雅西克来到克拉科夫附近的一个小村庄，那天下了一场暴风雨，因此农作物尽毁。看到村民们绝望的神情，圣雅西克要大家虔诚地祈祷。隔日，农作物就再次生长出来，而人们也免于饱受饥荒之苦。经过一段时间后就开始流传一个故事，提到人们用抢救回来的谷穗制成上等的面粉，而面粉做出的饺子可以让人吃得很饱。饺子这个主题也出现在1241年塔塔尔人入侵克拉科夫的故事中。当时圣雅西克·奥杜罗锋施喂饱了许多饥饿穷困的人。这位神父有许多救人的故事，于是大家就给他“饺子圣人”的昵称。他的饺子馅儿很可能是用荞麦和奶渣制成的。由于圣雅西克·奥杜罗锋施的足迹遍及全波兰，因此饺子在各地区的美食中都占有一席之地。

波兰最古老的烹饪书籍是1682年的《菜谱集》（Compendium ferculorum）。书里有一道饺子食谱，馅料的做法是将鸡肉或小牛肉与欧芹、酢浆草或菠菜搅拌，然后用大量的胡椒、盐和肉豆蔻调味。饺子上桌时会淋上滚烫的鸡汤。还有一个甜饺子食谱，饺子皮以发酵面团



制成，而馅料则是以玫瑰花瓣和糖炒制而成。饺子在乡村料理中是遇到特殊场合才会准备的食物。包饺子时常常会邀请左邻右舍的妇女一同帮忙。饺子的身影总可以在重要的节日或活动上看到，例如圣诞节、洗礼、婚礼和葬礼。

现今各类饺子中最受欢迎的是俄罗斯饺子（pierogi ruskie），也称为加利西亚饺子，是用水煮的，馅料以奶渣、熟土豆和炸洋葱丁制成。这种饺子在煮熟上桌时还会撒上脆脆的培根或猪油渣。但这不是最古老的做法，因为土豆是由扬三世·索比斯基国王（Jan III Sobieski, 1629-1696）带到波兰的。经过了很长一段时间，波兰人才开始广泛食用土豆。这个粮食作物直到18世纪下半叶才开始大规模种植。

卢布尔地区以饺子而闻名。许多面食的做法世代相传，其中很多道菜肴已经成为该区的传统食品。位在卢布尔地区的卡尔其明斯卡村（Karczmiska）有一个蚕豆饺子的食谱。蚕豆是该地土生土长的植物，因此经常出现在料理中。主妇们包入饺子的馅料有熟蚕豆、土豆还有以盐、胡椒调味的炸洋葱丁。卢布尔地区的另一种饺子是包入酸卷心菜和蘑菇馅。在沃拉史科罗莫夫斯卡村（Wola Skromowska）会用蒸熟的黍米、奶渣和薄荷制成饺子馅，煮熟后搭配猪油渣或酸奶油都很对味。而图落夫村（Turów）以扁豆饺子闻名。源自波美拉尼亚地区的登堡尼察卡舒比村（Dębica Kaszubska）的饺子用羊羔的肺做馅料，此外，馅料中还加入芹菜、胡萝卜、韭菜、大蒜、洋葱以及甜卷心菜。

在夏季和秋季，特别受欢迎的是以水果做成的菜肴。这个季节首先登场的是味道清爽、酸酸甜甜的草莓饺子。七月则有蓝莓饺子，上面淋上一层厚厚的酸奶油，并撒上白糖。之后还有其他口味的水果饺子，例如覆盆子、李子、樱桃、苹果、洋梨以及蓝莓。大部分的水果饺子都是用煮的，而且会在水中放些盐。但是苏瓦乌基地区（Suwalszczyzna）的居民在制作水果饺子时是用炸的。甜饺子中很经典的口味是清爽可口的甜奶渣饺子，除了奶渣外，馅料中还可以放入蛋黄和葡萄干，让饺子的口味更加丰富。









## 源自森林和草地

古斯拉夫人时代的波兰是一个森林茂密的国家。葱郁的森林、树木、湿地和花朵盛开的草地提供了野味、蜂蜜、野果、香草等丰富食品。当时流行的香料有大蒜、辣根、杜松、蛇麻草、百里香、薄荷，拉维纪草，其中拉维纪草很可能是在一千年前左右出现的。

香气迷人的百里香有许多不同的用途，它不但可以添加到食物中，也可以用来沐浴，让妇女顺利怀孕，并确保新生儿健康成长。百里香还可用来制作花环，人们会在基督圣体节当天或之后的八天内给花环撒上圣水。吊挂在家里的花环能保护农舍免受暴风雨、冰雹和雷击的威胁。而圣诞夜时会将花环摆在果树四周，弥漫的香气可让果树在来年结出丰硕的果实。

薄荷在传统民间医学中主要是用来治疗腹痛和消化不良，也可用来喂奶牛以确保它们健康。把干燥的薄荷叶放在动物四周可让它们免受巫术的侵害。如果把薄荷放在垂死之人的床下，可使他脱离绝望的深渊，并让他能够坦然面对死亡。在波兰南部，薄荷常添加到奶渣中做成饺子馅儿。它也用于制糖产业，特别是用来制作一般的糖果和水果硬糖（landrynki）。

现今啤酒花主要与啤酒有关，然而，此种植物在过去有许多用途，例如可作为香料添加到蜂蜜酒或面包中。别什恰迪山上（Bieszczady）的居民会将啤酒花的嫩芽放在门口和窗旁，藉此保护家中幼童免受邪灵侵扰。啤酒花也经常出现在婚宴上，将啤酒捧花扔向新娘和新郎可让他们家人丁兴旺，并得到祖先庇佑。举办婚礼时也会演唱“啤酒



## 波兰餐桌

花”——这是历史最悠久的婚礼歌曲之一，最早可追溯到基督教传入波兰以前。

数世纪以来，拉维纪草（lubczyk）总让人联想到爱情，它的名称来自于波兰语的动词“lubić”，意思是“喜欢”、“爱慕”。斯拉夫民族所说的爱神（Lubicz）的名称也与动词“lubić”有关，而其象征是一只鸟和涂成绿色的鸡蛋。把拉维纪草添加到食物中可让夫妻和睦、爱意永存。若年轻的女孩将拉维纪草的叶子嵌入花环或将它放在上衣里，则可以讨男孩欢心。人们普遍认为，沐浴时加入拉维纪草将可带来好运。拉维纪草有非常独特且浓郁的香气。把它添加到食物中时，会使我们明显感受到鲜味。鲜味为第五种味道，也称作肉味、金属味。古时的波兰料理中，拉维纪草是用来调味酱汁、肉汤和其他汤品的。拉维纪草也可以直接撒在煮熟的土豆上食用。

辣根是波兰料理中不可缺少的一项食材，很难想象如果波兰菜少了它会是什么样子。这个植物自古以来就一直生长在波兰这块土地上。它既可当作食物的调味料，也在民间医学中用作治疗瘫痪和胃口灼热的药物，此外，还可用来增进强视力。辣根也与基督教文化紧密地融合在一起，成为很重要的复活节食物。波兰很重要的一个传统是复活节前一天的圣周六要参加食物撒圣水的仪式。家家户户都要准备篮子，里面装满面包、鸡蛋、熏肉等食物。每个地区甚至还会放入当地的特产。篮子内也可见到盐、胡椒和辣根。波兰有些地区会在食物撒上圣水之前把辣根吃掉，藉此感受主耶稣所受的苦痛。辣根的踪影也可在复活节当天的餐桌上找到。磨碎的辣根与酸奶油、醋、糖和盐一同调制成酱料，加在烤肉、熏肉和鸡蛋上都十分美味。当我们把甜菜煮熟切碎，加入上述的酱料时，那就可以做出一道甜菜色拉（ćwikła）。同样的酱料也用于牛舌佐辣根酱这道菜中。

值得一提的是，波兰菜常用大蒜和杜松子烹制肉类。以前人们相信这两种植物都具有驱魔护身的效用。它们丰富的味道和香气令人十分喜爱。今日大蒜和杜松子也可用来作为酱汁、蔬菜料理和焗烤面包的调味料。杜松木烟还可用于烟熏鱼、肉和香肠。







## 苹果

4月和5月果树在波兰盛开，我们可以看到不同品种的苹果树，每一种都长满了白色和粉色的花朵。细致的苹果花瓣可用于制作清淡的花草茶。秋天时果树则会结出美味的果实，成为餐桌上不可或缺的良伴。苹果可以制成果酱、果汁、果醋和果泥，还可以添加到菜肴、蛋糕和甜点中。

根据考古发现，波兰土地上的住民很久以前就开始食用苹果了。苹果籽是在比斯库平（Biskupin）考古区内发现的，里面目前设有卢萨斯文化博物馆。大规模的果园是在12世纪由僧侣建立的。数世纪以来，国王都一直支持水果产业，这使波兰成为当今世界上最大的苹果生产国之一。

民间文化中常把苹果与爱情、喜宴联想一起，它也连结着生与死两个世界。在波兰南部，圣诞夜的晚饭后，主人会按家庭成员的数量将苹果分成相等的份儿。如果他切开了苹果籽儿，那意味着不是每个人都能迎接下一个圣诞节的到来。苹果和苹果树是情歌和婚礼歌曲中常见的内容。还有一种看法认为如果女孩在圣诞夜吃了身旁男孩的苹果，那她很快就会成为他的妻子。

苹果树中属于早熟品种的是纸浆树（papierówka）。它的特征是黄绿色的小果实。由于果实非常脆弱，因此不太能运送。直接从纸浆树上采摘下来的苹果味道最好。这个品种也可用于制作甜点和加工食品，例如奥波莱省的做法是将果实放入甜糖浆进行腌制。

波美拉尼亚地区的特色品种是果肉雪白多汁的樱桃苹果。用此种苹



## 波兰餐桌

果制作甜点时，要先将苹果核儿取出，然后涂满黄油，塞满干果，接着送进烤箱烘烤，最后再淋上融化的巧克力。

谈到甜点，以苹果为原料的西风糖（zefir）以前十分受欢迎。这种糖果是用苹果酱、蛋白霜以及奶油调配而成的。人们还喜欢吃带馅儿的苹果，里面包满以糖、香料调味过的坚果、水果干、葡萄干和果仁。

没有苹果也就没有苹果蛋糕（jabłecznik）。这种蛋糕在某些地区被称作“szarlotka”。每个家庭都有自己最喜爱的配方。苹果蛋糕的面皮可以是酥的、半酥的或是不酥的，而面皮上可铺满黄油酥粒或是蛋白霜。古拉卡尔瓦里亚（Góra Kalwaria）地区以樱桃苹果蛋糕而闻名。这道甜点底部有着酥软的饼皮，内馅是以炒熟的苹果、香草和樱桃制成的。樱桃苹果蛋糕非常适合搭配午后时光所享用的茶品或咖啡。

波兰家庭经常在秋冬时节制作各种煎饼（placki），不论是大人还是小孩，都爱不释手。苹果非常适合作为煎饼的食材，尤其是甜口味的煎饼。最美味的莫过于在锅里煎到热腾腾的煎饼，食用时会撒上一点糖粉或淋上一些果汁。

尽管苹果主要用于制作甜点和蛋糕，但做成咸食也很好吃。举例来说，苹果可减少煎鸡肝的腥味、增加烤鸭的香气，而且还可用来煮出鸭血汤的甜味。鸭血汤是波兰的传统汤品，汤底以肉汤加上鹅或鸭的血熬成。另外，苹果也十分适合与洋葱鲱鱼搭配食用。

喀尔巴阡山地区有不少制作酸苹果的配方。这个食物也有加利西亚式的做法：将卷心菜剁碎加盐，接着与苹果交替放置在橡木桶中，等待三个月酸苹果就可做好，之后一一将苹果放入每个罐子，需要时再取出加到肉类菜肴和色拉中。

苹果还用于生产苹果酒（cydr）。这是一种以苹果汁酿造的低度酒精饮料。早期苹果酒在波兰并不是很高级的饮料。但今日它的口味吸引了许多酒精爱好者。一杯冰凉的苹果酒很适合搭配手工奶酪、肉类菜肴或是清爽的夏日甜品。







## 蜂蜜

根据一份史学家和旅行家留下的最早记录，斯拉夫人的土地上居住着大量的蜜蜂，虽然它们生产的蜂蜜长期以来都是很重要的食品，但不限于用在烹饪上。当皇室首席编年史家加勒·阿诺米（Gal Anonim, 11世纪-1116）在波兰王宫瑞安顿下来时，他也注意到了蜂蜜。蜂蜜可作为贡金支付给统治者。堤涅兹镇有一间建于11世纪中叶的本笃会修道院，里面的文献还提到蜂蜜可用以支付法庭费用。几世纪以来，由于波兰境内有着丰富的森林资源，因此养蜂业得到了良善的发展。

蜜蜂在民间文化中被视为圣洁的动物，且格外讨上帝喜欢。它们十分受人推崇，因为具有勤奋、认真的性格，而且还能够识别良善之人。民间故事中的蜜蜂经常扮演扶贫济弱的角色。蜂蜡可以用于制造安放在教堂中的马俑蜡像，因为可以确保家畜健康和贸易顺利。蜂蜡也可用于制作圣礼用的蜡烛，这种蜡烛会用在一些基督教派的重要活动中，并伴随在信众身旁。蜡烛可在洗礼和圣餐时点燃，也可以交到垂死之人手中。遇到暴风雨时，燃烧中的蜡烛可以防止雷击。蜂蜜本身象征着甜蜜和幸福，也因此成了节日佳肴中的不可或缺的食材。

波兰土地上的居民从他们的祖先到波兰后就一直享受着蜂蜜蛋糕（miodwonik）的美味。这种香甜的糕点曾是供品，用来献给掌管天堂、收成和战争的神明。最初，它的形状就如同扁平坚硬的面包，所以有时也称为蜂蜜面包。由于婚宴上也可见到蜂蜜面包的踪影，因此也将它称作婚宴面包。按照古老的传统，婚宴用的蜂蜜蛋糕面团是在女儿出生时



就准备好了。面团的材料有面粉、黄油、牛奶、鸡蛋、蜂蜜和盐，制作过程耗时费工。揉好的面团要放入地窖中以确保品质，之后等到女儿出嫁那一天再拿出来使用。喜宴当天会把面团烤成薄饼。烤饼可以单独食用，也可以放上水果和坚果。现今最受欢迎的蜂蜜蛋糕内馅是用牛奶和小麦谷粉所制成的。

波兰东部居民圣诞夜时会准备库提亚（kutia）。这道传统的斯拉夫菜肴以小麦、麦芽、蜂蜜、罂粟子、核桃和葡萄干制成。晚餐后，库提亚是唯一留在餐桌上的食物，因为要给祖先的灵魂食用。库提亚也用于占卜。用餐时可将它往上丢掷，若天花板上的食物粘得越多，就表示来年的运气会越好。另一种库提亚是添加罂粟籽和蜂蜜的面片，这种做法在波兰其他地区广为人知。蜂蜜也用于制作辣根酱、调味料以及肉类和鱼类的腌料，还可作为果酱和甜点的调味品。数世纪以来，一些暖身保健的饮品都因为蜂蜜而有了更丰富的味道。波兰可以买到许多不同种类的蜂蜜：清淡的椴树蜜、独特酸味的荞麦蜜、石南花蜜或是略带苦味和辛辣味的针叶蜜。

斯拉夫人也以蜂蜜酿制酒精饮料。皮亚斯特王朝的创始者皮亚斯特·哥沃杰（Piast Kołodziej）是位传奇性人物，他善于采集蜂蜜，并以制造车轮而闻名。关于他的传说就提到啤酒和蜂蜜酒。蜂蜜酒在当时被认为是一种非常高档的饮品。它在18世纪后就渐渐失去重要性，但在今日却被视为波兰饮食文化的遗产，人们想方设法将其恢复到昔日的光彩。蜂蜜酒是把蜂蜜加水稀释，经过发酵生成酒精而制成的。它的质量是通过蜂蜜与水的比例来衡量，蜂蜜越多，成品酒就越贵重。而它的味道则藉由添加辛香料来赋予。风味最佳的蜂蜜酒陈酿时间约为9-10年，口味也最为甘甜。半干蜂蜜酒则在陈酿6个月后即可饮用。







## 特殊场合的烘焙食品和甜点

每个节庆都有不同的庆祝方式。以往在举行家庭和宗教庆典时总会准备各种平日无法品尝到的特色菜。古时斯拉夫人庆典上最重要的面包是考瓦赤 (kołacz)，这个名称取自于车轮 (koło)，因为面包有着车轮般的形状。考瓦赤面包和公鸡都是春天的象征，而且也是春分时雅里勾迪节 (Jare Gody) 必须准备的食物。据信节日当天年轻的男子雅里沃 (Jaryło) 骑着白马，头上戴着花环，他一手握住人头，另一手拿着黑麦麦穗，就这么取代老雅里沃，然后新一轮的作物周期又再次开始。考瓦赤面包也出现在秋收的庆典上，人们会准备巨型的考瓦赤，带到圣殿献给众神，并祈求明年能够丰收。

另一种很重要的面包是考罗瓦伊 (korowaj)，这是一种为婚宴而制作的特殊蛋糕。有关它的历史记载最早可追溯至12、13世纪之交，但这种蛋糕可能在更早以前就已出现。考罗瓦伊的形状是圆的，因此在波兰西部称为“婚宴考瓦赤” (kołacz weselny)，蛋糕上面的装饰物代表古时候对斯拉夫人而言十分重要的物品。以面团制成的装饰物有玉米穗、花卉、叶子、鸟儿以及太阳和月亮等形状。这样的蛋糕在婚礼前一天才进行烘制。在新娘的房子里，妇女们聚在一起，一边唱歌，一边准备蛋糕。面团通常都是由新娘的教母来揉制，材料有鸡蛋、面粉、黄油、糖和酵母。还需记住的是，把婚礼蛋糕放入烤炉前要在上面打上一个十字架的标志。考瓦赤蛋糕通常在婚宴最后才出现，但会早于摘花环 (oczepiny) 的仪式，这个仪式象征新娘子已嫁作人妇。摘花环是从新娘头上摘下花环，并将她的头发剪短，接着给她戴上美丽的白帽子。



## 波兰餐桌

考瓦赤蛋糕由新郎切开，然后分给所有客人。精致的蛋糕预示着婚姻和谐、一帆风顺、子孙满堂以及财源广进。如果蛋糕烤破了，那么将发生不幸。现今考瓦赤蛋糕很少出现在婚宴上，取而代之的是普通的蛋糕。

波兰复活节时餐桌上也不乏美味佳肴。鸡蛋料理、烤肉和熏肉之间常摆放着美味的土豆蛋糕（baba）。这种蛋糕是从17世纪末才开始在波兰制作的，原料有上等白面粉、黄油、牛奶、糖和酵母。葡萄干、干果和藏红花可增添土豆蛋糕的风味，而藏红花则让蛋糕呈现出亮丽的金黄色泽。为了使面团容易定型，必须慢慢地揉捏。最后，将土豆蛋糕放入一个锥形截面、中间带孔的金属模具中烘烤。烤制完成后，在表面撒上白色或粉色糖霜。

特色美食常出现在天主教堂举办的主保圣日（odpust）庆典。庆典上不仅有宗教仪式，也有露天游乐会，更早以前许多地区甚至还在当天举办家族聚会。西里西亚地区在庆典期间通常会有庆祝晚宴，宴会接近尾声时要送上海绵蛋糕、西里西亚考瓦赤蛋糕（kołacz śląski）或是诗百扎慕斯（szpajza）。自19世纪末以来，诗百扎慕斯就是上西里西亚地区（Górny Śląsk）无人不晓的特色食品。它是以蛋白霜、磨碎的蛋黄和明胶为原料，混合搅拌制成的，配料决定了最终的口味。这道甜点也可以用可可、果冻和水果制作，但最受欢迎的是柠檬口味。举办主保圣日时还可见到販售玩具、小饰品和各种食品的摊位。谈到西里西亚地区，不得不提到心形姜饼、蛋白霜饼干以及薄脆的威化饼干。值得一提的是蛋白霜饼干上面装饰着糖衣勾勒出来的图案和文字。摊位上堆满了各种形状的糖果、糖块和五颜六色的棒棒糖。此外，还有当地的特色糖果可供选择，例如若滋夫糖（zozwór）——一种薄荷口味或生姜口味的糖块，或是福洛克糖（fłoki）——以酸奶油、砂糖和椰子片制成。现今主圣保日的庆典上还可以买到软糖和棉花糖。现在这些甜食不必等到特殊节庆才享受得到。糕点店和咖啡馆的柜台上总是摆满各式各样的甜食，既有传统的糕点，也有单人独享的精致点心。







## 姜饼

托伦是知名医生和天文学家尼古拉·哥白尼（Mikołaj Kopernik, 1473-1543）的出生地，同时也是波兰的姜饼之都。尽管第一份记载此种特产的文献是在1293年下西里西亚的希维德尼察镇（Świdnica）发现的，但就姜饼文化的普及而言，这丝毫没有削弱托伦的地位。香气四溢的凯瑟琳姜饼（katarzynki-形状有如六枚纪念章粘合在一起的姜饼）、心形巧克力、糖霜姜饼和带馅的姜饼，每一种都有自己的忠实爱好者。姜饼从古自今都是波兰文化的重要成分。它时常出现在艺术和文学作品中。那么，这道已在波兰餐桌上徘徊了数百年的甜食究竟是什么呢？姜饼（piernik）是由面粉、蜂蜜和香料所制成。它的波语名称来自古波兰语的单词“pierny”，意思是胡椒。这种饼干源自一种名为“miodownik”的斯拉夫烤饼。姜饼基本上可分为两种，一种作为贩售食用，另一种则当成装饰品或礼品使用。

翻阅描述旧时风俗习惯的古籍可以得知姜饼一般是在上午食用。吃的时候总会配上点酒，像是家酿的甜香酒（nalewka）、伏特加或蜂蜜酒。姜饼还具有医疗功效，因此有很长一段时间是在药房内出售。

我们再回到托伦市，波兰最著名的姜饼工厂的历史始于1763年，当时扬·威斯（Jan Wesse）娶了寡妇多萝西娅·康拉德（Dorothea Conrad），之后就开始经营她已故丈夫的面包店。然而，直到他的孙子古斯塔夫创立工厂后才真正将托伦的姜饼推向国际市场。1991年工厂由于一连串的历史事件而大起大落，加上经营者更换，最后该公司更名为哥白尼糖果工厂。今天，托伦姜饼在波兰国内外都能买到。





根据传说，托伦附近住着一位磨坊主和他的女儿凯瑟琳（Katarzyna）。遗憾的是，女孩的母亲已不在人世。不久后她的父亲再婚。继母竟然是一个卑鄙的女人，一直都在虐待这个可怜的女孩。有一天，凯瑟琳看到一只毛茸茸的猫儿，且嘴里还叼着一只老鼠。女孩为这只老鼠感到难过，所以她救下了老鼠一命。但此举却激怒了继母，继母将凯瑟琳赶出家门，以示惩罚。这位孤儿在托伦的本笃会圣女修道院找到栖身之地，并在那边的厨房中寻到了一份工作。多年后这座城市遭受到可怕的饥荒。修女们竭尽所能地帮助当地居民，但她们的物资很快就消耗完了。某天夜里凯瑟琳听到有个声音在叫她。站在她面前的是几年前得救的老鼠。这只老鼠原来是鼠王。感激不尽的老鼠将女孩带到地下，那儿存放着姜饼面团。第二天大家就开始烘制姜饼。修女们把姜饼分送给饥饿的人们。托伦居民十分感激凯瑟琳拯救他们的性命，因此决定以她的名字当作这个特产的名称。

时至今日，投入姜饼生产的城镇也包括希维德尼察镇。从前姜饼面团在九月就要开始准备，以便在圣诞节前烤制成太阳、星星和月亮的形状。烘好的饼干有着棕色的色泽，并裹着一层糖衣。平安夜晚餐结束前会摆上桌让大家享用。

19世纪后姜饼也开始在什切青（Szczecin）生产。现今制作姜饼的食材包括小麦或黑麦粉、蜂蜜、红糖、杏仁、肉桂、丁香、豆蔻、姜、肉豆蔻和柠檬皮。说到形状，什切青的姜饼有一些是以海洋为主题，例如有轮船、船锚、海鸥和水手等形状。

人们很乐意享用姜饼，也拿它来装饰圣诞树。大波兰省（województwo Wielkopolskie）克日温市（Krzywin）以圣尼古拉（św. Mikołaj z Mirry）形状的姜饼而闻名。目前当地的面包店会在教堂举办主保庆典时准备裹上巧克力和糖衣的姜饼。那里烘制姜饼的历史十分悠久，因为本笃会（Benedyktyni）在12世纪就把姜饼带到了这个地区。





## 酒类

古时斯拉夫人常为了特殊的日子存放蜂蜜酒以及最香醇的啤酒。啤酒是中世纪最受欢迎的饮品之一，几乎人人都喝。最初啤酒的酒精浓度很低，制作时以黍米、大麦、黑麦、小麦为原料，有时甚至也使用燕麦，但不会添加啤酒花。有人在家自行酿造，也可以到散落于商业大街的小酒馆内饮用。卡齐米日三世大帝（Kazimierz Wielki, 1310–1370）统治期间，啤酒业开始蓬勃发展。这种酒饮是为了新兴城市的需求而供应，并且成功销往国外。啤酒在16世纪末逐渐失去重要性，而在波兰遭到列强瓜分时，情况也并无好转。随着工业的发展，情况才有所改善，但不久后战争和共产主义又让情况再次恶化。直到20世纪末，啤酒业才逐渐复苏。

如今，啤酒爱好者有很多选择。波兰各地有许多微型啤酒厂正蓬勃发展着，而酒吧和餐馆则提供琳琅满目的酒饮。波兰产品越来越常挤进世界排名。人们对啤酒文化也越来越感兴趣。关于美食品尝以及如何巧妙结合啤酒与食物的训练课程不只吸引到美食旅行家，也吸引到美食爱好者。

人们也对葡萄酒、葡萄酒主题之旅越来越有兴趣。由于葡萄酒是教堂礼拜期间使用的饮品，因此最初主要与基督教的礼拜会堂有关。随着时间的推移，葡萄酒也开始出现在王公贵族的宫殿中。波兰葡萄园的繁荣期一直持续到16世纪，之后由于各种因素（尤其是气候因素），波兰当地的葡萄酒就被国外的葡萄酒取代。第一次世界大战后，波兰曾试图重振葡萄酒业，但还未取得成功前，国内局势再度陷入混乱。真正的革



## 波兰餐桌

命始于80年代，到现在都仍持续进行着。今日波兰约有300家葡萄酒生产商，他们的产品在波兰和国外都买得到。最主要的产地包括绿山城地区（region zielonogórski）、喀尔巴阡山地区（region podkarpacki）、小波兰地区（region małopolski）、小波兰地区维斯瓦河峡谷（Małopolski Przełom Wisły）以及桑多梅日地区（region sandomierski）。

16世纪波兰餐桌上开始有了伏特加的踪影。有关它最早的记录可以在《香草植物及其功效》一书中找到。该书内容详实，由医师兼植物学家的斯特凡·法利米尔兹（Stefan Falimirz）编撰。这位科学家在书里描述了许多伏特加的配方，值得一提的是，他介绍的药水中并非每一种都含有酒精。最初高浓度的酒精被当作药物使用，存放在严密保管的医药箱里。当时伏特加一般是酿制成原味或加味的。这类酒饮可以在外购买或是在家自酿。卢岑娜·齐菲尔凯维托娃（Lucyna Ćwierczakiewiczowa, 1829-1901）是位时事评论家，也是位畅销书作家，她在自己的烹饪教科书中公开了以下几种伏特加配方：柠檬伏特加、坚果伏特加、苦橙以及青梅李伏特加。除了齐菲尔凯维托娃外，那时也有其他女作家出版烹饪书籍，介绍另外几种伏特加配方，例如葛缕子伏特加、咖啡伏特加和苦艾伏特加。

随着饮酒文化的发展，开始出现许多与酒类搭配可产生绝佳风味的食物。饮用伏特加时适合吃鱼肉。醋渍、酸奶油或茄汁鲱鱼都一直是很不错的选择。以烟熏方式制成的鲑鱼、白鲑或鲟鱼也是很好的下酒菜。肉类可以选择塔塔生牛肉（tatar wołowy），这是一道很受欢迎的波兰开胃菜，由牛里脊肉加上新鲜洋葱、腌黄瓜、醋渍蘑菇和蛋黄等配料制成。适合搭配的菜肴还有作为凉菜的猪蹄冻、烤猪肋排、香喷喷的鸡翅和炖牛肉。至于蔬菜，适合搭配的有酸黄瓜和腌蘑菇。过去的烹饪书籍还建议搭配甜醋洋梨和李子。

波兰的伏特加由于拥有500多年的历史，因而入选为地理标志保护产品。生产商如果要使用“伏特加”这个名称，那么这种酒就必须以波兰的黑麦、大麦、燕麦、小麦、黑小麦和土豆制成，而且也必须是在波兰境内生产。







櫻桃園，波兰南部





## 食谱

土豆蛋糕 / BABA ZIEMNIACZANA

90

卡舒比亚风味的鲱鱼 / ŚLEDŹ  
PO KASZUBSKU

92

小苏打面饼 / PROZIAKI

94

懒人面疙瘩 (懒人饺子) / PIEROGI LENIWE

96

鸡蛋白香肠辣根汤 / ZUPA CHRZANOWA  
Z JAJKIEM I BIAŁĄ KIEŁBASĄ

98

俄罗斯饺子和李子馅饺子 / PIEROGI RUSKIE  
I PIEROGI ZE ŚLIWKAMI

100

葛缕子烤猪颈肉 / KARKÓWKA  
PIECZONA Z KMINKIEM

102

西里西亚肉卷 / ROLADA ŚLĄSKA

104

车轮苹果面包 / KOŁACZ Z JABŁKAMI

106

果酱蜂蜜蛋糕 / MIODOWNIK PRZEKŁADANY  
KONFITURĄ

108

凯瑟琳姜饼 / KATARZYNKI

110

拉维纪草和覆盆子鸡尾酒 / LUBCZYK  
I W MALINOWYM CHRUŚNIAKU

112



## 土豆蛋糕 / BABA ZIEMNIACZANA

19世纪时土豆已广泛用于波兰各地的美食。土豆可作为肉类和蔬食料理的配菜，此外，还可用来制作许多有趣的菜肴，例如各式各样的馅饼和面条。十分受欢迎的土豆料理包括灰灰圆圆、包着肉馅的土豆饺子（pyzy），这种饺子是从首都流传开来的；还有来自波兰南部的烤土豆饼（moskole）以及中间带有小小凹洞的西里西亚面团子（kluski śląskie）。土豆蛋糕源自波德拉谢地区（Podlasie，波兰东北部的一个地区），它是一种看起来像肉酱（pasztet）的烘培蛋糕。

1500克土豆

300克熏培根

2个中型洋葱

75克面粉

2个鸡蛋

盐、胡椒

香菜

酸奶油

将培根切丁，放入锅中煎。肉煎好后，加入洋葱丁，煎至金黄色时，把锅子从炉子上移开。然后将土豆去皮、洗净，并用擦菜板磨碎。接着倒入适量的水，将土豆与面粉、鸡蛋、盐和胡椒粉混合，充分均匀搅拌。最后加入煎好的培根和洋葱，然后再次搅拌。将面团倒入铺上油纸的模具中，高度约为3至4厘米。用预热至180度的烤箱烘烤70至85分钟。上菜时配上酸奶油和香芹。土豆蛋糕在烤好隔天味道最好，也比较好切。土豆蛋糕的颜色取决于土豆的种类，如果使用的品种不会变黑，蛋糕色泽自然也不会是暗灰色的。





## 卡舒比亚风味的鲱鱼 / ŚLEDŹ PO KASZUBSKU

在沿海居民的烹饪里，鱼一直是日常饮食中重要的一部分。在卡舒比亚地区（波兰北部，属于格但斯克波美拉尼亚的一区）可以找到琳琅满目的鱼类菜肴。有些品种，比如鳎鱼，只有在过节时才会食用。至于鲱鱼，在各地都十分常见。这个食材非常普及，而且为了不让料理变得单调无趣，常以各种方式进行烹制。其中一道菜肴就是洋葱烤鲱鱼（方言：hylyng），在波兰其他地区以“卡舒比亚风味的鲱鱼”著称。

### 鲱鱼：

500克新鲜或盐渍鲱鱼（切成片状）

盐

胡椒

面粉

煎炸用油

2个洋葱

### 醋汁：

650毫升水

125毫升10%的白醋

3汤匙白糖

半茶匙盐

4片月桂叶

6粒多香果

10粒胡椒

大罐子

如果以盐渍鲱鱼来做这道菜，须将鲱鱼放在冷水中浸泡2至3小时，以去除多余的盐分。擦干鱼片，以盐、胡椒调味，然后撒上面粉。鲱鱼用平底锅煎至金黄色。取出鲱鱼后，将洋葱切成环状快炒。在锅里倒入清水，加入糖、盐和香料，接着煮滚。最后加醋，并以小火煮1至2分钟。静待醋汁冷却，再将鲱鱼和洋葱放到罐中，倒入醋汁，然后放进冰箱，冷藏至少两天。洋葱烤鲱鱼可与面包、水煮土豆或酸奶油一同搭配食用。





## 小苏打面饼 / PROZIAKI

当喀尔巴阡山地区（波兰东南部）的面包用尽时，聪明机灵的家庭主妇用面粉、酸牛奶、鸡蛋和小苏打快速和面制成小而扁平的小苏打面饼（proziaki）。它的名称来自“proza”这个词，在喀尔巴阡山的方言里指的就是小苏打。这个食物应该源自于一种名为“podplomyk”的斯拉夫面包，它的形状扁平，以面粉、水和盐制成，有时还会添加香料和香草。很难确切地指出小苏打面饼是从何时开始制作的，但可以确定的是面饼配方已经用了150多年了。

450-500克小麦粉

250毫升开菲尔或酸奶

1个鸡蛋

少许盐巴

1茶匙小苏打

将鸡蛋与开菲尔或酸奶均匀搅拌，然后加入盐和苏打水，最后再撒上面粉，简单地揉一下。如果面团仍会粘手，那就再加入一点面粉，并再次揉成面团。盖上亚麻布，让面团静置20至30分钟。松弛好的面团放上面擀成厚约1厘米的面皮。用玻璃杯或圆形模具压出直径为6-12厘米的薄饼。取一个干燥的厚底平底锅，把锅烧热，放上薄饼，两面煎至金黄（约10至15分钟）。传统上煎好的薄饼会配上黄油、奶酪或果酱。薄饼也可以在预热至190度的烤箱中烘烤14至17分钟。





## 懒人面疙瘩（懒人饺子）/

### PIEROGI LENIWE

每个人在童年时期都有最爱的餐点。喜爱的菜肴通常会令人联想到儿时生长的家、妈妈准备的食物或是在心爱的祖母那欢度的暑期时光。波兰美食中有许多抚慰人心的面食料理，包括撒上糖粉的苹果煎饼、淋上奶油的草莓、李子黄油煎饼以及懒人面疙瘩。懒人面疙瘩是以土豆制成，但除了土豆外，波兰有些地区也会添加奶渣。面疙瘩端上桌时一般是撒上黄油煎过的面包屑（磨碎或擦碎的干面包也行）或撒上白糖和肉桂粉。

150克煮熟的土豆

200克奶渣

200克面粉

1个鸡蛋

黄油

肉桂粉

白糖

将煮好的土豆、奶渣、鸡蛋、盐和面粉放入碗中，揉成光滑的面团。如果面团仍会粘手，那就再加一些面粉。将面团切成多个小圆条，每个直径约2厘米。接着用擀面棍将小圆条压平，每条切成长3至4厘米的小块。切好的面块放入煮沸的盐水中，煮至面块浮上水面再煮4至5分钟就可取出。面疙瘩上桌时，淋上黄油，并撒上白糖和肉桂粉。放凉的面疙瘩在平底锅上加热后的味道也很棒。





# 鸡蛋白香肠辣根汤 / ZUPA CHRZANOWA Z JAJKIEM I BIAŁĄ KIEŁBASĄ

老旧的烹饪书籍中有很多汤品的食谱。早餐时轻淡的牛奶汤、禁食期间的蔬菜汤或是适合天凉时喝的暖身汤。有一些汤是典型的节日特色美食。在波兰某些地区，辣根汤是一道复活节常食用的佳肴。这道特色菜有很多做法，但大多数都是在汤里放入磨碎的新鲜辣根、鸡蛋和白香肠。

2000毫升牛肉高汤  
4个中等大小的欧芹根  
4根中等大小的胡萝卜  
1根块根芹  
新鲜的辣根，也可以用干辣根代替  
盐、胡椒粉、马郁兰、多香果、干大蒜、月桂叶  
酸奶油  
全熟鸡蛋  
白香肠  
香菜或细香葱

将胡萝卜、欧芹根和芹菜去皮，一切成小块。高汤煮滚，然后加入香料和磨碎的辣根。接着放入切成块的蔬菜，炖煮15至20分钟。最后把汤一一倒入各个汤盘。每个盘子里都放上4分之1个全熟鸡蛋、一汤匙的酸奶油和2至3片的白香肠。整盘汤撒上香菜或细香葱。





# 俄罗斯饺子和李子馅饺子 / PIEROGI RUSKIE

## I PIEROGI ZE ŚLIWKAMI

饺子是一道永远都不会让人觉得单调的菜肴。以前这样菜只出现在特殊的场合，如今在餐厅和商店都可以看到它的身影。由于饺子的做法繁多，因此每一天都能品尝到不同的口味。12月圣诞夜时食用的是包卷心菜和蘑菇馅的素饺，6月是草莓馅的，而7月份则是蓝莓馅的。绞肉馅、荞麦馅以及土豆奶酪馅的饺子一整年都吃得到。

| 饺子皮：        | 俄罗斯饺子馅：     | 李子饺子馅：      |
|-------------|-------------|-------------|
| 500克小麦粉     | 350克土豆      | 500-600公克李子 |
| 1个鸡蛋        | 200克白奶酪（奶渣） | 白糖          |
| 225-250毫升的水 | 3个洋葱        | 土豆淀粉        |
| 少许盐         | 200克培根      | 酸奶油         |
| 1汤匙菜籽油      | 油炸用油        |             |
|             | 盐           |             |
|             | 胡椒          |             |

**饺子皮：**将面粉、水、鸡蛋混和均匀揉成面团，最后加1汤匙的食用油。揉好的面团擀成大面片，然后用玻璃杯压出圆面皮。将馅料放在圆面皮上，再将两端粘在一起，面团边用叉子压紧或做成褶边。饺子用加盐的滚水煮熟，当饺子浮到水面上时，静待3至4分钟后捞起。食用时可搭配爆香后的洋葱和培根以及酸奶油。用油煎制而成的饺子也非常可口。**俄罗斯饺子馅：**土豆去皮煮熟，然后捣碎（处理土豆前必须放凉，并等水份蒸发）。奶渣、土豆、盐和胡椒粉均匀搅拌。把馅料包入饺子。洋葱、培根都切成丁。培根放到热油里炒至两面金黄，然后加入洋葱翻炒。煮好的饺子放上盘，并浇上爆香的洋葱和培根。**李子饺子馅：**李子洗净去核，每个都切成四等分。将李子放入碗里，撒上白糖和土豆淀粉。李子馅放在饺子皮上，包好煮熟。当饺子浮到水面上时，静待3至4分钟后捞起。食用时在饺子上淋些酸奶油，并撒上白糖。





## 葛缕子烤猪颈肉 / KARKÓWKA PIECZONA Z KMINKIEM

葛缕子在以前是一种非常受欢迎的香料。古时的波兰料理会将它加在醋汁鱼中让味道变得更好。克拉科夫和波德哈莱高地的居民以往经常食用葛缕子汤，这个汤品充满着黄油和各式香料的香气。葛缕子在波兰南部也用作肉类的调味料。香味四溢、令人垂涎三尺的猪颈肉夹在两片面包间，淋上烘烤时渗出的肉汁，这就是克拉科夫的街头小吃，称为克拉科夫马掺卡汉堡包（maczanka krakowska）。

1000克猪颈肉

500毫升高汤（以肉或蔬菜炖煮）

150毫升酸奶油

3个洋葱

1-2茶匙葛缕子

面粉

盐

胡椒

猪油

将猪颈肉切成厚约2厘米的薄片。用盐、胡椒粉和葛缕子调味。然后放入碗中，盖上盖子，静置冰箱几个小时（最好静置一整夜）。用煎锅把猪油融化。腌好的肉片涂上面粉，放入平底锅，两面各煎一下。煎好的猪颈肉放入耐热的容器中，倒入高汤，用预热至160度的烤箱烘烤2至2.5小时。烘烤结束前一个小时，加入洋葱丝。将烤完肉的高汤倒入小锅内，并加入酸奶油搅拌成酱汁。肉片可搭配土豆或夹在两片面包中间食用，最后淋上酱汁。





## 西里西亚肉卷 / ROLADA ŚLĄSKA

以往在重要的庆典上总不能缺少肉类料理。最初，西里西亚肉卷主要是在喜宴上才会出现。由于人们的生活状况越来越好，这道菜便越来越常端上一般人的餐桌。今天，肉卷已成为西里西亚地区星期日传统的晚餐中很重要的一道主菜。食用时会配上中间有个明显凹洞的西里西亚面团子以及带有酸味的熟红卷心菜丝。

|         |         |
|---------|---------|
| 1000克牛肉 | 面粉      |
| 200克腌黄瓜 | 盐       |
| 300克熏培根 | 胡椒      |
| 300克香肠  | 5-6粒多香果 |
| 200克洋葱  | 2-3个月桂叶 |
| 猪油      | 水       |
| 辣根      | 1汤匙面粉   |

将肉切块，然后仔细地用肉槌拍扁。肉排铺平，以盐和胡椒粉调味，之后再抹上一层薄薄的辣根酱。腌黄瓜、培根和香肠切成薄条，洋葱切成大块。将这些食材放在扁平的肉排上，包成肉卷。肉卷用线绑好，外面裹上面粉。用预热好的猪油把肉卷的每一面都煎熟。煎好的肉排放入汤锅或深的平底锅，接着倒入热水，只要盖过肉卷表面即可。慢火炖煮至肉质软烂。炖煮时，要不时翻动肉卷。煮到最后时，拿一个小碗，舀入一汤匙的面粉，并加入一点煮肉卷的汤汁，均匀混合后倒回锅中搅拌2至3分钟。肉卷可以跟荞麦或西里西亚面团子搭配食用。





## 车轮苹果面包 / KOŁACZ

### Z JABŁKAMI

甜点加入苹果是数世纪以来人人都很熟悉的做法。苹果可以烘烤、炖煮，也可以用作烘培的食材。苹果蛋糕是十分受欢迎的一种波兰甜点，面皮可以是酥的或半酥的，上面铺满黄油酥粒，很多时候也可铺上蛋白霜。苹果也是在烘焙发酵食品时的重要配料。

370-400克面粉

120毫升牛奶

150克糖

45克黄油

18-20克新鲜酵母

2个中号鸡蛋

300-400克小苹果

淀粉

肉桂粉

柠檬汁

牛奶稍微加热，放入酵母溶解，均匀搅拌。在碗中倒入面粉，然后加入黄油、鸡蛋和温牛奶。充分揉制面团。揉好的面团用布盖住，发酵60至90分钟。苹果去皮，每个平均切成四块。每块苹果滴上柠檬汁，并撒上淀粉和肉桂粉。苹果铺在面皮上。用一块布盖住圆模，静置约60分钟使其继续发酵膨胀。之后送入预热至170度的烤箱烘烤55至65分钟。





## 果酱蜂蜜蛋糕 / MIODOWNIK PRZEKŁADANY KONFITURĄ

蜂蜜蛋糕的主原料是有液态黄金之称的蜂蜜。蜂蜜可使饮料、菜肴和糕点的味道变得更加丰富。古时斯拉夫人是从森林的蜂巢中提取蜂蜜。他们以蜂蜜敬奉神灵，也经常在烹饪时使用。在普遍使用白糖以前，蜂蜜一直是波兰料理中主要用来增甜的食品。波兰有许多种类的蜂蜜，差异在于口味、颜色和浓稠度。

### 面团：

320-350克小麦粉  
50克糖  
1平茶匙泡打粉  
1个大鸡蛋  
100克黄油  
80克椴树蜂蜜（液体）

### 馅料：

600克樱桃或李子  
70-90克糖  
20毫升液态蜂蜜  
40-50克黄油  
新鲜的百里香

将面粉、白糖和泡打粉倒入碗中。加入鸡蛋、黄油和蜂蜜。揉成面团，放入冰箱静置30分钟。将冷却的面团分成3等分。用刀切出3个长21厘米，宽9厘米的长方形。将长方形面团放在铺有油纸的烤盘上，然后用预热至180度的烤箱烘烤18至23分钟。烤完后修整蛋糕胚边缘使每块的大小均等。

水果去核并切成两半。黄油用平底锅加热融化，然后放入水果翻炒。当水果炒到软时，加入糖和蜂蜜，并用慢火拌炒成浓稠的胶状质地。把烤好且冷却的蛋糕坯放在烤盘上。先在第一层蛋糕坯上铺放一层水果，接着再放另一层蛋糕坯，并铺上水果，最后在顶部放上第三层蛋糕坯。蛋糕放入冰箱冷藏5至6小时。上桌前切成2至3厘米宽的蛋糕块。还可以淋上点蜂蜜或水果糖浆，并用新鲜的香草点缀。







## 凯瑟琳姜饼 / KATARZYNKI

根据传说，托伦住着一位面包师傅，他叫巴特沃米，有一个名为凯瑟琳的女儿。面包师有一个学徒，名叫博古米洛，他迷上了这个女孩。但是，他太穷了，根本无法向她求婚。某一天，这个男孩救了一只蜜蜂，因此蜂后告诉他一个风味独特的糕点秘方。当博古米洛回去工作时，大家正准备迎接即将到访的国王。男孩揉了一个面团，并做成两颗心和两枚戒指的形状。烘烤时面团膨胀到黏在一块，变成一个奇怪的形状。然而，这个糕点送上餐桌时，国王十分惊叹。国王赏了很多金子给男孩，并赐予他面包大师的头衔，而且还要求面包师傅将女儿许配给男孩。此后，美味可口的姜饼就被称作凯瑟琳姜饼。

200克小麦粉

50克黑麦粉

130克液态蜂蜜

10克糖

70克软黄油

10-12克您最喜欢的姜饼香料

1/4茶匙小苏打

蜂蜜与糖一同熬煮，然后放一旁冷却。在碗中倒入面粉，加入香料和软黄油。最后加入放凉的蜂蜜和糖。所有材料均匀搅拌。裹上保鲜膜，放入冰箱冷藏1至2小时。将冷却的面团擀成厚约半厘米的面皮。用姜饼模具压出凯瑟琳姜饼的形状。将饼干放入铺好油纸的烤盘中，以175度烘烤11至13分钟。





## 拉维纪草和覆盆子鸡尾酒 / LUBCZYK

### I W MALINOWYM CHRUSNIAKU

波兰的伏特加有很多饮用方式，可倒入小玻璃杯纯饮，也可调配成鸡尾酒。我们可根据喝法来选择最适合的饮用温度。原料对伏特加的味道也有很大的影响。伏特加与波兰美食相得益彰，非常适合搭配鱼类、肉类和蔬食料理。

#### 拉维纪草鸡尾酒：

30毫升波兰伏特加

80毫升干苹果酒

新鲜的拉维纪草

冰块

苏打水

高脚玻璃杯中放入一半高度的冰块。加入伏特加、干苹果酒和新鲜的拉维纪草叶。最后加满苏打水，并用搅拌器搅匀。

#### 覆盆子鸡尾酒：

40毫升波兰伏特加

15毫升覆盆子汁

15毫升接骨木花糖浆

几个新鲜的覆盆子

冰块

苏打水

高脚玻璃杯中放入一半高度的冰块。加入伏特加、覆盆子汁、接骨木花糖浆和覆盆子。最后加满苏打水，并用搅拌器搅匀。







冬季的草地，雪德沃夫附近







## 作者简介

### 玛格莲娜·汤马斯卡·波拉维

东方学家、烹饪文化研究者、华沙社会与人文大学食品研究系主任，著有：“日本的烹饪传统”、“日式甜点”、“韩国的烹饪传统”、“波兰好味道”、“芬兰的烹饪传统”以及“甜点与家具”。作者多次获得《美食家世界食谱》大奖、“美食家大奖”、中国的“美食钻石奖”和“麦哲伦奖”。她的研究主题包括食物历史、饮食人类学、美食旅游和烹饪外交。她常举办演讲、座谈会和烹饪工作坊，并撰写 Kuchniokracja 博客。她曾到中国、泰国、越南、摩尔多瓦和泽西岛推广波兰的饮食文化。

INSTAGRAM: [www.instagram.com/kuchniokracja](http://www.instagram.com/kuchniokracja)

电子邮件: [m.tomaszewska@hanami.pl](mailto:m.tomaszewska@hanami.pl)

### 波兰好味道

何为波兰口味？咸如腌菜、鲱鱼，也如维利奇卡的井盐。酸若青涩的苹果。苦如胆汁、红茶及香草。辣如辣根。鲜味可在鱼类、肉类以及蘑菇料理中品尝到。甜味则在各式各样的甜点、芬香的蜂蜜以及波兰人的热情好客中感受得到。本书要带领大家走访一趟波兰，探寻当地美食的奥秘。本刊物由波兰共和国外交部委托编撰，提供英文、中文、格鲁吉亚文、日文、韩文和越南文等六个版本免费在线阅读。

波兰好味道: [www.hanami.pl/pcp](http://www.hanami.pl/pcp)





托伦姜饼博物馆, 托伦地区博物馆的分馆









## 博物馆、机构和有趣的烹饪项目

### 波兰伏特加博物馆（华沙）

[www.muzeumpolskiejwodki.pl/en/about](http://www.muzeumpolskiejwodki.pl/en/about)

波兰伏特加博物馆的地点很特别，它藏身于华沙一栋19世纪的建筑物里，明确地说是在布拉格区的美食艺术家广场（Praga Koneser Center）。广场内林立着重建的哥特式建筑。导游会在这里热情地介绍波兰伏特加不为人知的历史，带领游客参观5个互动式的展览厅。参访行程将让您充满活力。行程最后还有讲座以及品尝伏特加的活动。如果访客对额外的味觉很感兴趣且想深入了解，那么可以在这里找到各种工作坊。此外，馆内商店的货架上可以找到种类丰富的波兰伏特加。

### 托伦姜饼博物馆，托伦地区博物馆的分馆

[www.muzeum.torun.pl](http://www.muzeum.torun.pl)

旧时姜饼工厂的建筑经过现代化改造，变成了一个互动式展厅，里面满是兼具现代感和视觉吸引力的导览内容。托伦姜饼博物馆的特色包括创新的活动、互动式的展览还有以开创性的方式呈现姜饼文化。最重要的是，博物馆提供非常规的教学方式。实施多感官教学、给予游客积极参与姜饼制作过程的体验，使参观博物馆成为一次难忘的经历。



## 维拉诺夫的扬三世·索别斯基国王宫博物馆

[www.wilanow-palac.pl](http://www.wilanow-palac.pl)

自2015年以来，该博物馆一直为儿童和成人举办“波兰昔日饮食风貌重现”的工作坊。这个活动由专业团队负责，其中厨师马切·诺米斯基（Maciej Nowicki）扮演十分重要的角色。“在皇家餐桌旁”项目在2019年获得欧洲遗产奖/欧罗巴诺斯特拉奖。

## 克拉科夫美食

[www.kulinary.krakow.pl](http://www.kulinary.krakow.pl)

克拉科夫是波兰美食地图上一个很特别的地方。2019年，这座城市荣获欧洲美食文化之都的称号。我们在这里可以找到米其林餐厅、小型美食活动、高级料理店和种类丰富的街头小吃。当地积极推广饮食活动的人希望喜爱美食的民众在每次的活动中既可享受食物，又可欢度午后时光。值得一提的热门活动包括纳杰德尼节（Najedzeni Fest）、艺术与食品集市（Art&Food Bazar）和芹菜根农夫集市（Targ Pietruszkowy）。该区一直都有关于葡萄酒的活动，例如小波兰地区葡萄酒街道。

## 百吉饼互动式博物馆（克拉科夫）

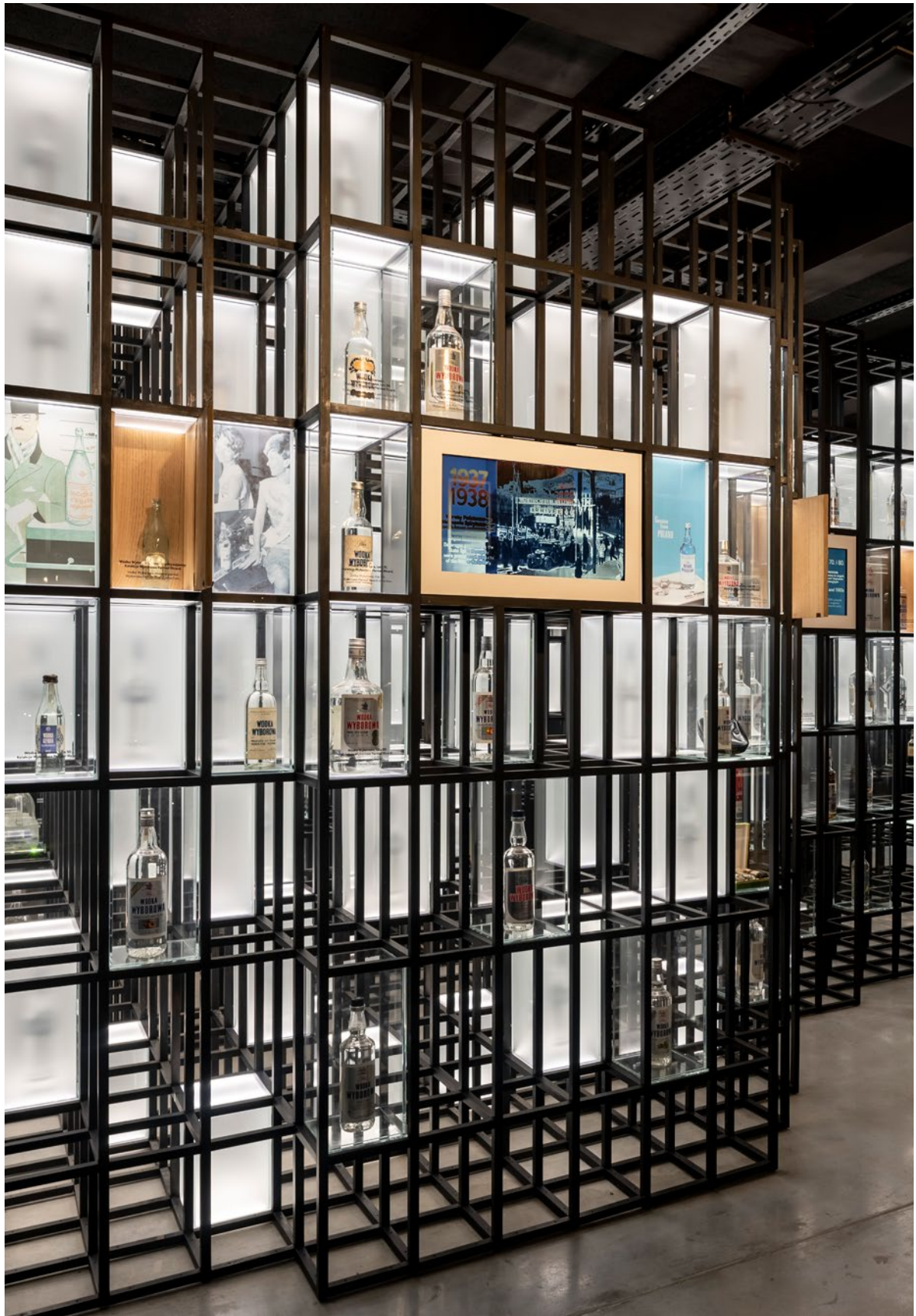
[www.muzeumobwarzanka.com](http://www.muzeumobwarzanka.com)

百吉饼互动式博物馆的任务是以互动方式介绍百吉饼的历史，这是一种具有600多年历史的传统美食。

## 拉济翁科夫面包博物馆

[www.muzeum-chleba.pl](http://www.muzeum-chleba.pl)

波兰第一个面包博物馆，在这里您可以看到制作面包的工具、与食用面包有关的物品以及对面包心存敬意的传统文化。





## 相关网址

### 波兰信息入口网站

Polska — [www.polska.pl/en](http://www.polska.pl/en)

波兰共和国外交部 — [www.gov.pl/web/diplomacy](http://www.gov.pl/web/diplomacy)

Culture.pl — [www.culture.pl/zhs](http://www.culture.pl/zhs)

travel.lovePoland — [www.lovepoland.org](http://www.lovepoland.org)

### 机构、协会、旅游和美食之旅

Eat Polska — [www.eatpolska.com](http://www.eatpolska.com)

索波特的丘堡—格但斯克考古博物馆 — [www.archeologia.pl/zh/grodzisko-sopot/opening-hours](http://www.archeologia.pl/zh/grodzisko-sopot/opening-hours)

民俗建筑博物馆—民族公园 — [www.muzeumolsztynek.com.pl/en.html](http://www.muzeumolsztynek.com.pl/en.html)

玛丽安·奥兰斯卡的宫殿 — [www.palacmarianny.com.pl](http://www.palacmarianny.com.pl)

Polish Vodka Association — [www.pva.org.pl](http://www.pva.org.pl)

诺沃格鲁德镇的库尔皮奥露天博物馆 — [www.facebook.com/skansenkurpiowski.wnowogrodzie](http://www.facebook.com/skansenkurpiowski.wnowogrodzie)

Stowarzyszenie Polskich Dystrybutorów Owoców i Warzyw

„Unia Owocowa” — [www.uniaowocowa.pl](http://www.uniaowocowa.pl)

Warsaw Foodie — [warsawfoodie.pl/en](http://warsawfoodie.pl/en)

谢德连奇镇的公爵塔 — [www.wiezasiedlecin.pl](http://www.wiezasiedlecin.pl)

### 设计与手工艺

AgnaWoolArt — [www.agnawool.art](http://www.agnawool.art)

aleWorek — [www.aleworek.pl/en](http://www.aleworek.pl/en)

BernOnTable — [www.facebook.com/BurnonTable](http://www.facebook.com/BurnonTable)

Forma Natura — [www.en.formanatura.pl](http://www.en.formanatura.pl)

FRAJDACeramika — [www.frajdaceramika.pl](http://www.frajdaceramika.pl)

Hadaki — [www.hadaki.co](http://www.hadaki.co)  
Hetman jewelry — [www.hetmanjewelry.com](http://www.hetmanjewelry.com)  
Julia Crystal Factory — [www.hutajulia.com](http://www.hutajulia.com)  
kasia białek ceramika — [www.kasiabialekceramika.pl](http://www.kasiabialekceramika.pl)  
Krosno Glass S.A. — [www.krosno.com](http://www.krosno.com)  
Kuźnia Barona — [www.facebook.com/Ku%C5%BAnia-Barona-337690129584539/](https://www.facebook.com/Ku%C5%BAnia-Barona-337690129584539/)  
Projekt Ładniej Ceramika — [www.projektladniej.com](http://www.projektladniej.com)  
Spiek Ceramiczny — [www.spiekceramiczny.pl](http://www.spiekceramiczny.pl)

### 餐馆、食品和酒类

A. Baron / J. Nowicki — [www.facebook.com/baronnowicki](https://www.facebook.com/baronnowicki)  
Baron the Family — [www.baronthefamily.pl](http://www.baronthefamily.pl)  
Browar Kormoran — [www.browarkormoran.pl](http://www.browarkormoran.pl)  
Browar PERUN — [www.facebook.com/BrowarPERUN](https://www.facebook.com/BrowarPERUN)  
Browar Spółdzielczy — [www.browarspoldzielczy.com](http://www.browarspoldzielczy.com)  
Cydr Chyliczki — [www.cydrchyliczki.pl](http://www.cydrchyliczki.pl)  
Cydr Ignaców — [www.facebook.com/CydrIgnacow](https://www.facebook.com/CydrIgnacow)  
DESEO Patisserie & Chocolaterie — [www.deseopatisserie.com](http://www.deseopatisserie.com)  
Doctor Brew Craft Beer — [www.doctorbrew.pl](http://www.doctorbrew.pl)  
Fabryka Cukiernicza KOPERNIK S.A. — [www.kopernik.com.pl](http://www.kopernik.com.pl)  
Gospodarstwo „Kaszubska Koza” — [www.facebook.com/](https://www.facebook.com/GospodarstwoKaszubskaKoza)  
GospodarstwoKaszubskaKoza  
Restauracja Źródło — [www.facebook.com/zrodlo.praga.warszawa/](https://www.facebook.com/zrodlo.praga.warszawa/)  
RestoBar Ogień — [www.facebook.com/pages/category/Barbecue-Restaurant/](https://www.facebook.com/pages/category/Barbecue-Restaurant/RestoBar-Ogie%C5%84-1894080104182688/)  
RestoBar-Ogie%C5%84-1894080104182688/  
Sakana Sushi and Sticks Wilanów — [www.sakana.pl](http://www.sakana.pl)  
Sery Łomnickie — [www.serylomnickie.pl](http://www.serylomnickie.pl)  
Vegan Ramen Shop — [www.veganramenshop.pl](http://www.veganramenshop.pl)  
Winnica Jadwiga — [www.winnicajadwiga.pl](http://www.winnicajadwiga.pl)  
Winnica Płochockich — [www.winnicaplochockich.pl](http://www.winnicaplochockich.pl)  
Winnica Turnau — [www.winnicaturneau.pl/en](http://www.winnicaturneau.pl/en)  
Wyborowa S.A. — [www.wyborowa-pernod-ricard.com](http://www.wyborowa-pernod-ricard.com)





谷物, 卡舒比亚地区







## 企划经理

拉多斯瓦夫·波拉维

## 艺术构思

玛格莲娜·汤马斯卡·波拉维

## 正文、食谱、餐点制作与摆盘（除非另有说明）

玛格莲娜·汤马斯卡·波拉维

## 咨询

帕韦·巴舍维奇

安娜·科尔内利亚·岩得让耶夫斯卡

## 美术编辑

to/studio——亚历山德拉·纳维奇·亚维兹卡

## 译者

沈兰

边旭

鄧鈞一 (Jyun-Yi Deng)

## 编辑和校对

鄧鈞一 (Jyun-Yi Deng)

## 封面照片

照片——玛格莲娜·汤马斯卡·波拉维

桌子——BernOnTable

奶酪——洛姆尼茨基奶酪

## 照片

第29页马佳娜·亚沃尼卡·奥博斯卡肖像，摄影师卡罗·贝尔于1860年左右拍摄，[www.polona.pl](http://www.polona.pl)；第118-119页 托伦姜饼博物馆，托伦地区博物馆的分馆，克里斯多福·德钦斯基；第120页波兰伏特加博物馆，格瑞戈·西奇比什；第123页波兰伏特加博物馆，马丁·奥立瓦·梭特；其余照片，玛格莲娜·汤马斯卡·波拉维

## 插图

巴塞洛缪·库钦斯基

书号ISBN 978-83-65520-61-6

## 发行人

“Bunkatura”文化和饮食外交发展基金会

[www.bunkatura.pl](http://www.bunkatura.pl)

“波兰餐桌”项目在国际知识共享4.0许可下署名作者就可使用。玛格莲娜·汤马斯卡·波拉维 / “Bunkatura”文化和饮食外交基金会保留所有权。本书是“2021年公共外交”竞赛的一部分。只要符合上述条件，包括保留有关使用的许可证和所有人权利的信息，就可获准以任何形式使用该作品。





ISBN 978-83-65520-61-6

