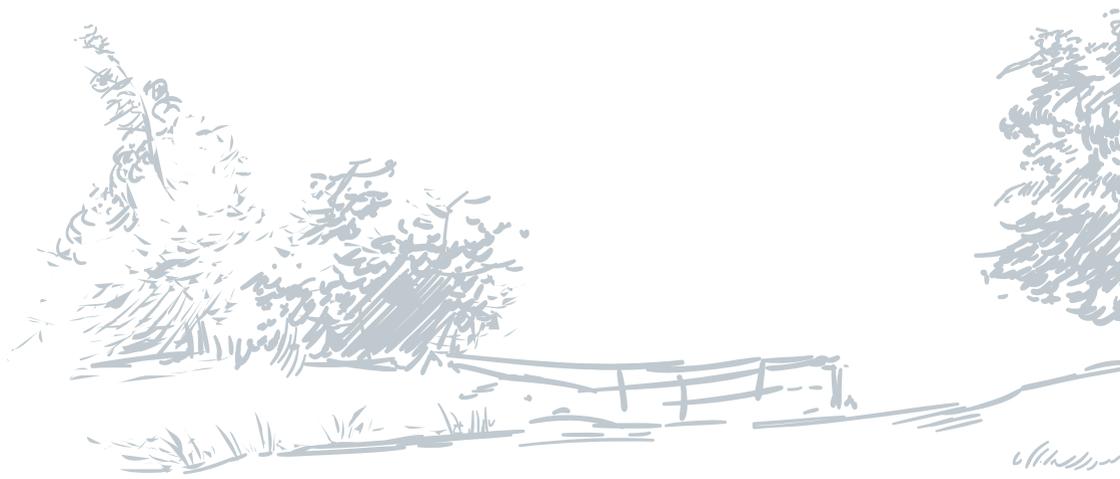


Poland tastes good

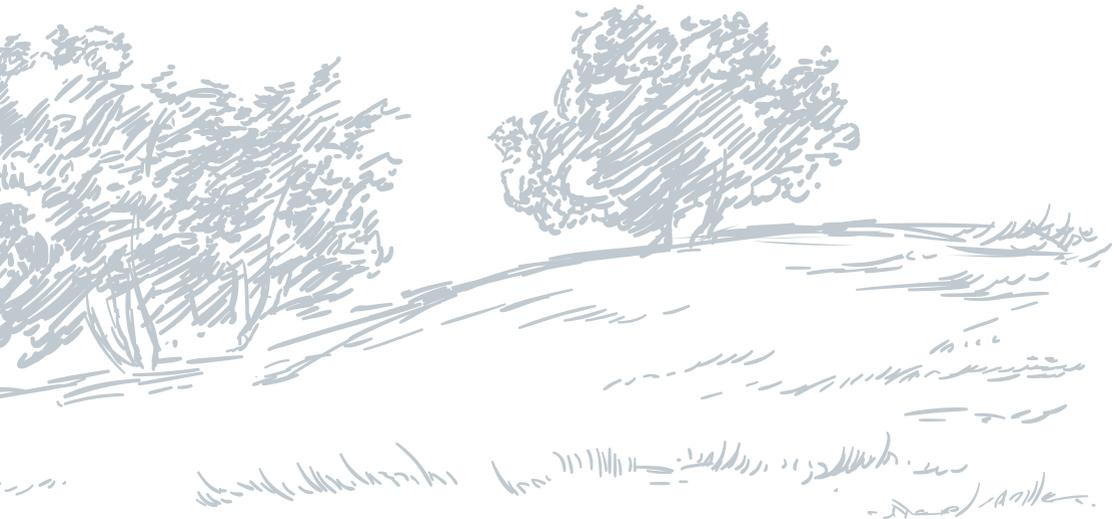
亚洛斯瓦夫·杜曼诺夫斯基





Poland tastes good

亚洛斯瓦夫·杜曼诺夫斯基





亚洛斯瓦夫 ·杜曼诺夫斯基

波兰料理史， 欢迎进入烹饪世界

Jarosław
Dumanowski

波兰料理为全国和地方特色与外来影响交互作用的有趣例子，强调产品品质和菜肴风味，对现代农业产品的性质更是重视。波兰历史中，食物和味道始终扮演着重要角色。波兰厨师将传统与现代融合且持开放态度，在国际上获得成功。波兰餐厅取得重要奖项，美食旅游业持续发展，食品生产商也引进严格的欧盟安全和质量标准。

我们所要讲述的是波兰味道的历史、菜肴的由来及波兰厨师们如何从这历史中找寻灵感。我们将谈论过去的烹饪，主要以地方为主，但使用的也是在许多国家都可以找到的食材，无让在何处都可做出相同菜肴



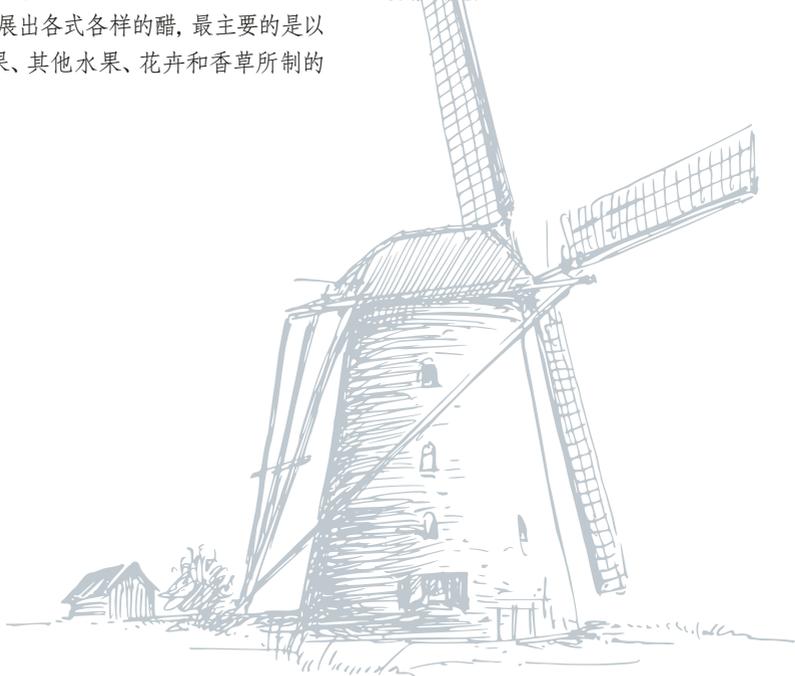


遥远的过去

波兰料理可以追溯至远古时代，编年史家曾将波兰人所成立的国家 Polandd 描绘成“流着牛奶与蜜”的国度，也就是各种粮食生产丰盛的地方。数百年来波兰将谷物、鱼类、干果、肉类和许许多多其他产品运送到各国，可说是“欧洲粮仓”。

旅客数百年来对波兰肥沃的土壤、富裕的大地和厨师的天分留下深刻印象。邻国的料理书中早就记载过波兰最古老的食谱，他们从中世纪起就不断赞扬我国料理中的各种菜肴。第一本以波兰语写作的料理书于十六世纪出版，然而仅其中几页保存至今，当中记载着高达十种的制醋方法，而醋正是中世纪和文艺复兴时期的厨房基本材料之一。这显示出当时在食品保存上已发展出高度技术，醋主要用于腌制鱼类、肉类和蔬果等，但这也说明了人们对特殊味道，尤其是酸味的喜好，现在已成为波兰烹饪中的显著特性。在冰箱发明以前，醋为食品保存所不可或缺的元素，今日则发展出各式各样的醋，最主要的是以著名波兰苹果、其他水果、花卉和香草所制的醋。

十六世纪及十七世纪初的植物标本集作者留给我们相当珍贵的食谱和营养建议，他们书写的内容主要有健康饮食和草药、蔬菜、各种高汤及饮料的疗效等。文艺复兴时期，波兰烹饪由雅盖隆王朝的公主们往欧洲和全世界传播，他们发送各种波兰食谱并交换各种菜肴烹制经验。齐格蒙三世瓦萨的妹妹安娜公主曾出资印刷了克拉科夫大学教授西蒙·斯冷纽什 (Szymon Syreniusz) 的植物标本集，当中描述了许多波兰著名的菜肴，包括：清汤、黑麦面包、粗粒大麦、小米或燕麦等。数世纪来波兰人十分在意面包的品质，重视当今被视为健康食品的黑麦和全麦面包。在此背景下，有时会碰到有趣的误解情况，像在波兰人和法国人之间就曾发生过。十七世纪时，法国外交人员在此被以黑面包招待，他们将这种情况视为蔑视或挑衅，而波兰著名的十六世纪天文学家哥白尼还曾经写过有关面包公正价格的论文。





波兰最古老的料理书

保存至今的第一本波兰料理书作者斯坦尼斯瓦夫·策尔涅茨基 (Stanisław Czerniecki) 被视为波兰厨师的守护神, 该著作于1682年在克拉科夫出版。他曾担任纲亚历山大·米豪·鲁波米尔斯基王爵 (Aleksander Michał Lubomirski) 的大厨, 并搜集了333道菜肴食谱, 其中包括肉类、鱼类和面粉类。宏伟的鲁波米尔斯基城堡位于新维希尼茨 (Nowy Wiśnicz), 距离古都克拉科夫和维利茨卡及波赫尼亚盐矿不远, 现今为欧洲最大的旅游和美食胜地之一。

在这部数百年前的著作中已可找到现今的波兰烹饪特色, 包括: 自然的魅力、对各种灵感启发持开放态度、对健康的重视、产品多样化, 还有最重要的菜肴特殊风味等, 当中许多菜肴直到现在我们还能在厨房中作出。该知名的波兰厨师被扬·索别斯基三世封为贵族, 其著作成为畅销书籍, 历140年不衰。





在此之后的波兰料理书“完美厨师”于1783年在华沙出版，作者为沃伊切赫·维隆德克(Wojciech Wielądek)，改编自受欢迎的法国料理书，然而在之后的版本中，作者记录了更多的波兰菜肴和产品，经常是简易且实用的，包括：以鲜花和药草制作糖浆、水果罐头、各种水果、调味料和药草加工、健康的酒和利口酒制作方法等，波兰至今仍以此方面的生产知名。

在波兰的料理史中，德裔法籍的保罗·特雷莫(Paul Tremo) 扮演着重要的角色，该人为波兰最后一任国王斯坦尼斯瓦夫·奥古斯特·波尼亚托夫斯基(Stanisław August Poniatowski) 的厨师。该法国人大量运用森林和草原所产的当地食材，其带有原始自然风味的烹饪方式让人充满惊喜，保留了波兰食材特性并舍弃辛辣调味，以当时受欢迎的烹饪法为主，他在食谱书中记载了自己的野味食谱、数种波兰著名的清汤、鱼类(尤其是白斑狗鱼)、禽肉和蘑菇菜肴等做法。从其徒弟扬·什特勒尔(Jan Szyttler) 身上就可见到这种将法国温和口感和波兰食材

结合的特性，什特勒尔在十九世纪上半出版的料理书广受欢迎，尽管他初期模仿优雅的法国烹饪法，然而很快地即追寻浪漫主义精神，并受农民烹饪方式启发，以野菜和简单的地方食材创造出前卫、简单且具地方性的烹饪方式，甚至还引入了现代素食主义的元素。

十九世纪时波兰料理出现了各地区的版本，其中许多直到今日还存在。波德拉榭菜肴(位于东北部，以广大的天然林和野牛闻名)的特色食品为以烧烤架烤的大型蛋糕(年轮蛋糕)、烟熏干肠和各种饺子。西部大波兰地区和滨海省区的菜肴则以鹅肉、白罂粟籽牛角糕饼、姜饼、煎奶酪和熏梅子酱著名，南部山地居民制作各式羊奶酪，其美味的羊肉也十分有名，这一类例子实在不胜枚举。

食材

波兰菜肴的特色在于其天然食材，它们产自森林、草原、河及湖里，也来自有机农业和食品生产工艺。波兰为欧盟最大的食品生产及出口国之一，产品获得法国、意大利及德国等要求严苛的消费者认可。当然，如今大部分的食品生产来自发达的农业，然而波兰人仍然是蘑菇、森林野浆果、野味、鱼类和野生药草的辨识专家和爱好者。对自然的依恋一如既往，波兰人至今还以野果、花和森林蘑菇制作罐头。这些具历史性的原始典范直到今日还是被迫随着，赋予不同的诠释，所有人皆可取得。最知名的波兰厨师们在开发最现代化的菜肴时正是以此历史作为灵感泉源，并鼓吹回归自然的风气。

首位波兰获得米其林星级餐厅的老板为沃伊切赫·莫德斯特·阿玛洛 (Wojciech Modest Amaro) 其第一本料理书命名为“二十一世纪的波兰烹饪”，书写以现代化方式和最新烹饪技术烹调传统菜肴的方法。他的下一本书在著名的巴黎料理书展中获奖，该书以波兰文和英文写成，内容有关“波兰料理中的自然性”，为各种香草、花卉、被遗忘的菜蔬和老品种水果的指南。不久前波兰厨师协会的主席亚洛斯瓦夫·乌希钦斯基 (Jarosław Uściński) 及其妻子格拉仁娜在他们最新出版的书中为读者提供以野菜和较不为人知的菜蔬所烹制的菜肴，这些传统菜蔬如今再度受到关注





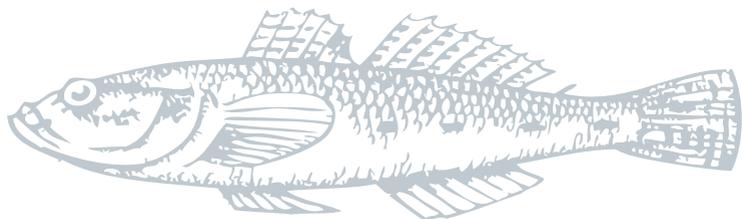
波式鱼料理

过去鱼类在波兰烹饪中扮演着重要角色，尤以淡水鱼和贵族庄园池塘里饲养的鱼类最为普遍，主要是受到宗教斋戒和过去营养学以中世纪时由阿拉伯学者所引入的古希腊和罗马医学理论为基础所受的影响。波兰料理的重要象征之一为鲤鱼，为当今圣诞除夕传统晚餐中的重要元素，用餐时全家都围坐餐桌上，此为历史渊源。圣诞除夕时烹制鲤鱼的方法常与十七世纪首部波兰料理书中所提供的食谱一样，作者在书中描述的“无刺鲤鱼”以葡萄干和来自印度及印尼等辛辣香料作馅料，数百年来波兰人应是欧洲人中最热爱这些香料的民族。波兰的鲤鱼（如今已被列入欧盟传统食材名录）可采数十种方式烹制，让我们在吃这种鱼时感觉好像在食用各种不同肉类。通过厨师的创意和烹调技术，我们可以避开严格的斋戒规定，让饮食更有意思。过去的美食家在品尝鲤鱼时，可能会以为自己正在享用小牛肉或牛肉，然而却未因此破坏

斋戒规定。处理鲤鱼的方式多种，可加入樱桃和辛香料（樱桃如今正是波兰的特色食品，也是肉类菜肴和点心制作的重要材料）佐以姜饼酱、配菠菜或以醋腌制等

白斑狗鱼也是在波兰相当被重视的鱼类，属大型淡水鱼，肉质却细致，经常以甜辣或加番红花烹调，形成美丽的金黄色泽。厨师们还以天然醋烫白斑狗鱼和其他鱼类，使其呈蓝色，或者以樱桃或甜菜处理，使其成为鲜艳的红色。食材的品质、风味和颜色构成美丽的整体，为视觉饕宴。对鱼类的喜爱和菜肴外观美学的重视酷似日本料理的精神。

鲑鱼也是波兰料理的特长，其细腻的肉质和鱼子非常珍贵，波罗的海或维斯瓦河或其他波兰河川中的野生鲑鱼十分受赞赏，数世纪来在许多国家已几乎绝迹，如今波兰采养殖方式，并



将其引入天然环境中，我们对此鱼的兴趣增加也让我们对自然更友善。

第一本波兰料理书的作者对野生鲑鱼赞誉有加，不同于挪威养殖的鲑鱼，其颜色比较不鲜艳，然而自然且风味独特。在波兰的波罗的海海岸，尤其是格但斯克附近的维斯瓦沙嘴一带，不仅可以食用鲑鱼，更可享受鳗鱼、梭鲈鱼和大菱鲆、牙鲆、鳕鱼和其他许多新鲜鱼类，不妨将美食品尝与假期结合，在此欧洲美丽的海滩上寻求非凡的体验。

直至今日在波兰的餐厅中还是能尝到野味，而著名的波兰香肠、火腿及其他肉类加工产品不只以最普及的猪肉制作，同时也以野猪或鹿肉制作。波兰第一本料理书作者特别重视禽肉，认为其细腻精致的肉质最适合贵族料理。





德国人喜爱的美味波兰鹅肉

除了各种不同处理鸡肉的方式外（现今相当受欢迎的鹅梅、蘑菇或苹果炖鸡），鹅肉也非常受欢迎。该禽肉非常适合传统大家庭，也适于各种不同宴会中食用。按照自然的节奏和食物的季节性原则，其食用时间主要在秋季和冬季之初，尤其是在圣马尔定节当天（11月11日，如今该日为波兰独立纪念日，借此纪念 1918 年的事件），因此鹅肉在波兰餐桌上非常普遍，国内所有餐厅的11月份菜单上都会出现此菜肴。

波兰鹅肉在严苛的德国市场上非常知名，“Polnische Gans”的标志意味着高品质、节日性和非凡。波兰西部和北部曾在十九世纪和二十世纪初为德国领土，当时这些地方的鹅肉在德国许多地区就非常知名和普及。在领土变迁后，德国人并未舍弃波兰鹅肉，而是同法国人一样成为其爱好者。对德国人而言，“Polnische Gans”就如同波尔多葡萄酒对英国人而言一样，他们于十五世纪失去阿基坦葡萄酒后，不愿再失去葡萄酒的美妙滋味，他们早就认定是自己的了…





困境成就一切

料理史上常因各种限制和困难而导致许多美食发明出现，成就不寻常的风味和特定领域中的大师，如同过去的斋戒原则和淡水鱼促成波兰人的美食成就一样。漫长的冬季（如今缩短了，且温和许多）促使食品保存和防腐技术发展，因此波兰的家庭主妇、厨师和制造商们成为蔬菜腌制专家，尤其是白菜和黄瓜等，直至今日还是许多不同菜肴的基本食材或添加物，过去也将其他蔬菜，甚至水果腌制。虽然如今我们已不需要腌制蔬菜，却还是为了其健康价值和风味而乐此不疲。腌菜如今是厨房的最新趋势，其健康

价值连医生和营养学家也赞赏，而著名的厨师-艺术家亚历山大·巴隆 (Aleksander Baron) 也取得“能腌制所有菜蔬者”的名号。

秋季时也腌制肉类，人们乐于以猪肉制作熏火腿和香肠、所谓的半鹅或野味熏肉等，这些美味食物必需耐得住整个冬天，直到来年春，主要用于复活节食用。直至今日波兰的节庆和喜庆都让人与熏肉产生联想，而熏肉的味道和熏肉香气、烟味及火被视为是特殊之物，因此人们也乐于制作熏奶酪，甚至熏李子（实际上是将之炒过或干燥，让烟气包围）。许多因过去在环境限制和困难下所产生的菜肴和习惯都是我们所爱的，因为它们拥有不寻常的口味、独特且具原创性。





蜂蜜如何拯救了在巴西的波兰人

另一著名的波兰产品为蜂蜜，数世纪来蜂蜜主要取自森林中的野蜂，如今则来自养蜂人所设并管理的养蜂场。通过丰富的自然、森林和众多的不同作物，波兰生产许多种独特的蜂蜜，有着美妙风味和治疗属性，其中最知名的包括：椴树花蜜、洋槐、油菜花、石楠，甚至还有枫树、三叶草或一枝黄等花蜜。荞麦蜂蜜来自荞麦花，该作物用来制作荞麦粗粒，其花蜜口味特别。甘露蜂蜜则取自以松木或杉木针叶为食的昆虫分泌物。

蜂蜜可单独食用，制成各种饮料或加入蛋糕（有名的姜饼）、芥末酱或作为菜肴添加物等。波兰历史上最知名的应该说是蜂蜜酒，该低酒精度、凉爽且甜蜜的饮品由蜂蜜和水混合后发酵而成，有时加入各种不同调味香料及果汁（如添加覆盆子、苹果、蓝莓、樱桃或山茱萸等）。最早出现该饮料的完整配方为1555年时，出自著名的瑞典作家奥劳斯·马格努斯（Olaus Magnus）他对蜂蜜的风味及治疗属性充满赞叹之词。依照该瑞典经典作品内容和波兰习俗所制作的蜂蜜“将成为最美味、健康的饮料，足以与真正的葡萄酒匹配，或者能在葡萄园被破坏时，完全作为其取代，即使列入所有昂贵酒类中也能保有地位不受动摇。





不久前，曾有来自巴西的波兰人向我叙说一群世代生活在该国的波兰移民故事。他们对原籍国和语言的记忆通过几项习惯而保留下来，包括：民俗服饰、舞蹈、歌唱和聚会等，这些巴西的波兰移民在聚会时饮用蜂蜜。多年前，我谈话对象的祖父曾制作了大量该珍贵饮品，然而贮藏慢慢被消耗殆尽，却无人能解读那超过百年历史的古老配方。配方非常特别、完整且具现代技术性，口味却非常传统、带明显姜饼味，融合蜂蜜的甜和东方香料味道，为数百年来波兰人所热爱的（包括肉桂、姜、丁香和胡椒）。我们在阅读原文后，将其翻译成英文，因为巴西的波兰人已不懂波兰语了，他们的波兰特征通过对久远波兰口味的保留和波兰特色产品的复制而保留下来，其社群因此获救…

数世纪来蜂蜜加水发酵的艺术及以此所制作的各种珍贵且为美食家所重视的饮品现今在波兰受法律保护，为我们饮食遗产中最珍贵的元素之一。波兰蜂蜜酒被列入欧盟保护的 Slow Food 慢食名录中，也就是所谓的味道的方舟，其目的在于挽救并推广最知名、特殊的产品记忆，最近该产品也列入慢食的presidi中（由最好的生产商所制造的产品名录）。

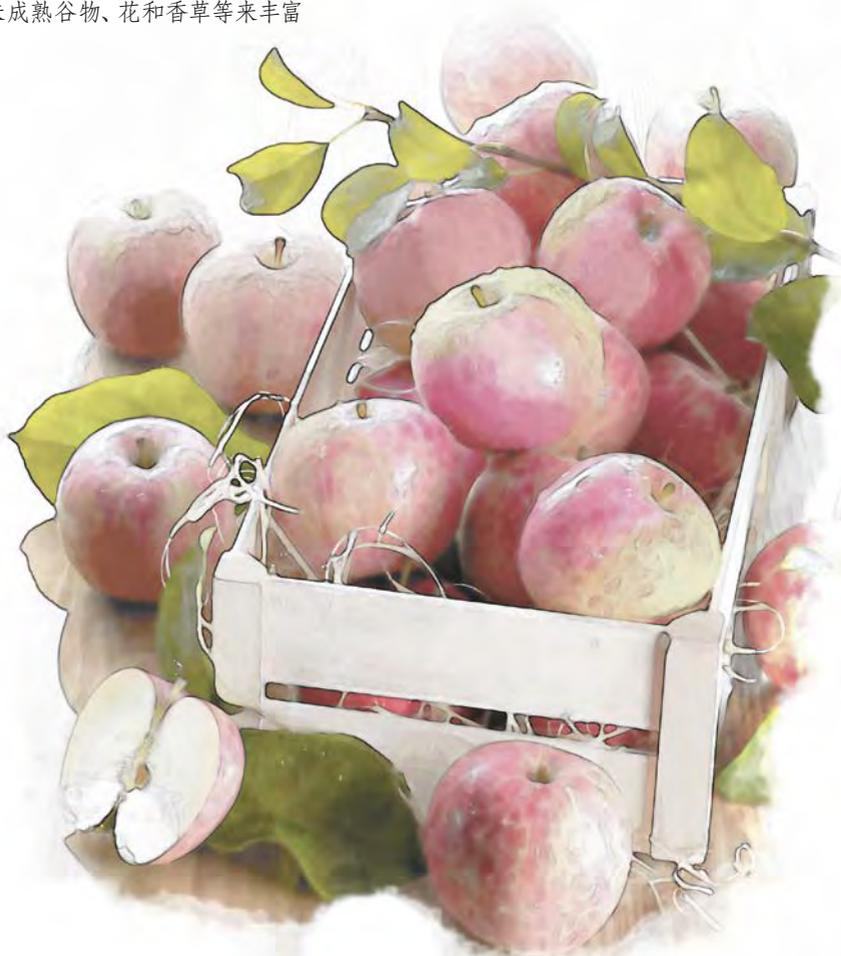


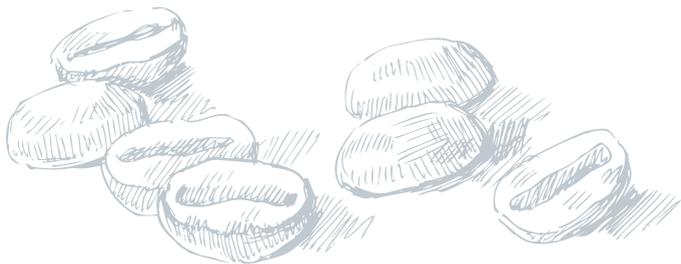


苹果的益处

饮料当中，波兰人以苹果汁生产闻名（我们是世界最大的苹果生产商之一，为该领域的专家）。该水果天性适合在我们这温带气候区种植，波兰苹果以清爽、略带酸味为特色，所制作的果汁不像南部作物的加工食品一样含糖量高。随着加工产业发展及技术降价，以前只有大型生产商才能使用的技术，如今小型生产商、一般农家和小果农也能用来生产天然压榨的果汁。他们乐于利用此趋势，借此创造各种不同口味，添加其他天然的玫瑰果、黑加仑、鹅梅，甚至是未成熟谷物、花和香草等来丰富苹果的口感。

多年来，波兰的苹果也用于制作苹果蛋糕、苹果酒等，苹果酒被视为健康且普及的饮料。苹果汁本身不容易贮存，其防腐必需经过轻微的发酵，微酸且略带苦味的饮料经常加入野果，能有效解渴并带来清爽感受，而这饮料还可用来制作苹果醋，借以增加各种菜肴的风味，尤其是波兰的野味。





波兰的咖啡

有趣的一项事实是：波兰为咖啡的重要生产国和出口国，波兰当然没有种植咖啡，然而基于历史因素和国人对该饮料的喜好，进口咖啡在波兰进行烘焙，形成众多种类。波兰人与咖啡的接触要早于西欧，该饮料在近代已成为伊斯兰文化和习俗的一部份，而波兰基于过去曾与土耳其奥斯曼帝国直接相邻，与土耳其人在商业、文化和军事上有密切接触，很快地即领略了当时土耳其珍贵饮料的滋味。

波兰的商人、军人和外交官经常获土耳其人以咖啡、甜食、冰糕和南方水果招待，往往让波兰人留下深刻印象。对咖啡的接纳，还有对东方甜食、酥糖和果干的热爱成为对东方穆斯林文化的着迷，尤其是其服装时尚、室内装潢及武器和骑马设备等。

1796年时甚至有篇关于土耳其咖啡的短篇论文在波兰发表，证明了对穆斯林这方面习俗的深刻了解，后来这习惯也相继在贵族庄园和民居中热烈地被仿效。国王扬·三世索别斯基曾建议他心爱的妻子在咖啡里加入新鲜牛奶或奶油，有别于土耳其人的做法。在波兰和欧洲许多其他国家也都在咖啡里加入大量的糖。

波兰著名诗人亚当·密茨凯维奇曾于十九世纪时写道：“波兰的咖啡是其他国家所没有的，在比较大的波兰家族里皆雇用“咖啡冲泡人”专司咖啡烘焙和冲泡”。有关十八世纪贵族庄园的描述中，我们可以找到有关烘焙咖啡的专门炉具和封闭锅制作的记录，该传统可能影响了今日波兰咖啡烘焙的发展。不久前，百岁高龄的科迪安·塔拉榭维茨 (Kordian Tarasiewicz) 先生辞世，他曾在第二次世界大战前在非洲种植咖啡，然而后来为战争爆发所阻。



国王扬·索别斯基三世及他对甜食的爱

我们多次提到的国王扬·三世索别斯基不仅是维拉诺夫宫（位于华沙）建设者和土耳其战争中的英雄，他更乐于借用土耳其人的习俗和美食，同时也是巧克力的爱好者，十七世纪时，除了西班牙以外，巧克力对欧洲其他国家而言还是新鲜事物，主要作为饮料食用。索别斯基非常渴望能尝试这种新甜点，因此下令拿走他法籍侍臣的巧克力专用锅，强迫他透露制作该饮料的秘密。波兰如今以巧克力闻名，不仅姜饼淋上巧克力，更在巧克力内加入榛子，或以波兰水果为内馅…

对甜食、水果加工制品和蛋糕的热爱自十七世纪起在波兰历史上即被详细记载，著名的波兰贵族之一拉基维乌王爵的庄园即以此为主题发表专业论文，当中叙述有名的波兰巴布卡蛋



糕，由斯坦尼斯瓦夫·雷什钦斯基（Stanisław Leszczyński）的糕点师傅先后在法国和欧洲传扬，此外还有苹果、黑加仑、鹅梅、梨子、杏、覆盆子、李子及其他各种水果的加工制品，我们一直擅长此方面的生产。果子制作为水果在贮存和防腐不易及糖价居高不下的结果，虽然今日我们已不需如此做，然而基于其独特风味和健康价值，这一类的天然甜食仍然广受欢迎，如：李子干、梨干、蔓越莓干、樱桃干或杏干等





开放性

我们已多次强调波兰料理的明显特色在于将民族及原创性与外来影响巧妙结合的能力，波兰人比其他欧洲国家的美食家们更早重视亚洲的辛辣香料，尤其是胡椒、姜、番红花、肉桂、丁香、肉豆蔻、豆蔻花等，经由荷兰引入格但斯克。中世纪时起将其与甜味食材（糖、蜂蜜、糖炒水果）和酸性食材（柠檬、醋、酸酒）等结合。这一类明确味道的组合在中世纪时的欧洲非常普遍，在波兰也格外获重视。

我们的邻国对最具波兰特性的产品和菜肴非常重视，对此在其料理书中很早就有描述。其中最著名的属“波兰式白斑

狗鱼”，十五世纪的捷克料理书手稿中就曾出现，随后于十六世纪先后为德国和意大利所赞颂。十七世纪末，波兰最古老的料理书 *Compendium ferculorum* 或菜肴集锦内容甚至被翻译成俄语，保留至今的手稿内容可被视为…俄罗斯最古老的料理书。

波兰及俄罗斯曾于十七世纪时发生多场战争，然而就连在当时美食佳肴都让人们更接近。著名的十七世纪波兰专栏作者和军人扬·赫里佐斯通·帕瑟克 (Jan Chryzostom Pasek) 最初拒绝加入俄罗斯特使的宴席，然而对俄罗斯美食（以波兰食材制备）却赞不绝口。其中只有一项波兰产品让他像捍卫波兰独立一样全力以赴，那就是著名的波兰伏特加，他绝不肯以俄罗斯产品来取代。



波兰美食征服法国

有关波兰料理在欧洲受欢迎程度的叙述中，最具说服力的例子就是法国。十七世纪中时法国料理以温和、天然且口味统一集中的菜肴为基调，强化并提取精华并运用一些基本烹饪技术。这种新模式很快地即随着法国皇后玛丽·露易丝的庄园出现在波兰，她于 1647 年来到华沙。法国料理正是从那时候起闻名全欧洲，后来更普及于世界。然而最有意思的是这种灵感和影响是双向的，被视为十八世纪法国料理突破性变化的创始人皮耶·拉瓦雷纳 (Pierre La Varenne) 就曾在书中提到波兰的蛋烹调。十八世纪上半叶时，正统波兰料理在法国大为流行，当时最好的法国厨师在其料理畅销书中不仅描述普遍知名的“波兰式白斑狗鱼”，还收纳克拉科夫烤鸡 (以鸡蛋、香草和蘑菇作为填料)、波兰清汤、波兰式火鸡、波兰牛肚、牛舌、小龙虾和其他许多菜肴。波兰料理受欢迎与路易十五世的妻子波兰公主玛丽亚·勒什钦斯卡 (Maria Leszczyńska) 息息相关，其被放逐的父亲斯坦尼斯瓦夫·勒什钦斯基成了洛林公爵，然而波兰各种菜肴的流行要在更早前，也持续了很长时间。

当欧洲于十九世纪开始流行法国料理时，所有富裕的美食家们都雇用来自法国的厨师，其中多位也曾客座波兰，他们当中最有趣的属埃米勒·伯纳德 (Émile Bernard) 和乌尔班·杜布瓦 (Urban Dubois) 的故事。他们于 1856 年在巴黎出版了

Cuisine classique 一书，为最著名的法国料理书之一，是法国厨师奉为圭臬的圣经。那些后来成名的厨师年轻时都至少曾在文森特·克拉辛斯基将军 (Wincent Krasinski) 处工作，他曾为拿破仑皇帝的卫队指挥官。他们作品中除了叙写经典法国料理外，也提到许多其他国家的烹调，他们年轻时所接触到的波兰菜肴也在书中占有特殊地位。他们非常熟练地描述最著名且受欢迎的波兰菜肴，例如：以腌甜菜制作的甜菜汤 (如今我们经常以新鲜甜菜烹制)。法国大厨描述的配方比同时期的波兰厨师更为详尽，且菜肴本身虽略经修改而带有法国的精神也结合各国的影响，然而却保留了鲜明的波兰特性。他们以相当的篇幅介绍在热天时候供应的冷汤，其以嫩甜菜叶、莴苣、黄瓜和韭菜所制，简直可说是维生素爆棚。法国作者一般热爱波兰充满营养的汤品，它们在波兰料理中占有一席之地，像酸白菜汤 (以酸白菜所做) 及充满香气的著名大麦粗粒蔬菜汤，以肉汤和大麦粗粒制作。

知名的料理大厨们将波兰传统的姜饼酱 (辛香料蜂蜜烤饼，哥白尼的城市托伦正以此闻名) 配鲤鱼这道菜视为世界料理的经典菜，必需强调的是该道波兰菜肴在圣诞节除夕时食用。他们对波兰蘑菇也赞誉有加，描述了奶油牛肝菌和面粉烤松乳菇等菜肴





不寻常的姜饼

烹调是种神秘的东西，融合了简单易懂的元素，有时却也很难明确定义。它不仅是食材，划分成巧思多寡、民族的或国际性菜肴，最重要的是味道，食物中唯一的感受类别和唯一的食品属性。从亚历山大大帝和欧洲、波斯及印度文明接触的时期开始，欧洲人将精致、优雅味道与东方异国香料的辛辣风味连结，尤其是胡椒、姜、番红花、肉桂、肉豆蔻和丁香等。该味道于罗马时期于欧洲普及，包括后来的中世纪和文艺复兴时期。法国人却将其视为老式而不喜，他们与垄断许多重要香料贸易的荷兰人为敌，荷兰人在此贸易上获得巨大利润。

尽管波兰人很早就见识了法国在十七世纪定型的新温和口味料理规则，然而他们长期以来喜爱明确、辛辣的东方香料，乐于将之与甜和酸等味道连结，著名的托伦姜饼就是这种对味道的想象力和热爱对比下产生的，先前文章中就已经提到它是做鲤鱼酱汁的基本调料，如今为圣诞除夕晚餐的象征，是一年中最具波兰性和家庭及传统特质的象征。

最古老的姜饼酱配方来自十五世纪，由条顿骑士团的厨师以德文写成，当时条顿骑士团统治波罗的海的土地（今日部分在波兰和俄罗斯境内），中世纪的条顿骑士团城堡位于马尔堡，是当时该国首都，现在则为波兰最负盛名的景点之一（为中世纪时欧洲最大的城堡）。著名的厨师波格丹·嘴翁斯卡（Bogdan Gałazka）让此具历史性的配方以全新方式复活，如同他五百多年前的前辈一样，他有办法作出美味的绿色鸡肉料理（使用香芹）和黑色鸡肉料理（食用烤芝麻），也能使用香芹作出青酱，而非以曾经在欧洲北部不容易取得的罗勒做，他还会以带有未成熟果子新鲜气味的青嫩黑麦作出美味酱汁，或者就以现在十分普遍的猕猴桃做。

这种同时带着甜味和辛辣味的古老陈旧且被遗忘的味道曾与对亚洲和东方着迷的历史有着关联，对当时的欧洲人而言，它们是神秘的天堂，如今这种热情又再度回归，以更充实的面貌回归历史，成为不寻常且现代化的料理实验。以受欢迎的电视节目而闻名的波兰厨师卡罗尔·欧克拉萨（Karol Okrasa）善于“打破”传统配方，他将姜饼的甜辣味道与波兰野味或鱼类结合，然而他也喜欢将姜饼酱或酱饼香料和甜食加入蔬菜中



就是味道

味道之于食物是理所当然的，却也是难以寻觅、独特且短暂的。然而，数世纪前我们先祖的味道史和喜好始终以某种形式存在我们的现实、我们的餐盘和我们的语言中。波兰人直到现在还喜欢精心调味的菜肴，而亚洲的辛香料还经常被用来制作冬季暖身的饮料，尤其是热啤酒、热葡萄酒或蜂蜜等。波兰人也热爱甜味，其中最传统美味、最原始而天然的可说是蜂蜜的味道，无论过去或现在都用于蛋糕、醋、伏特加和甜酒制作，还有就是最有名且曾经是斯拉夫口味，而现在典型波兰口味的蜂蜜酒。波兰人在制作该独特且古老的饮料上掌握了真正精湛的技艺，提供给全世界这种类似葡萄酒，然而却完全不一样的独特天然蜂蜜味道，依所使用的蜂蜜和水比例不同，而有较干或甜等各种口味。

被列入欧盟传统产品保护名录中，受法律保护的波兰知名蜂蜜酒可以制成各种口味，类似先前已提过的利口酒、甜酒和伏特加，其中最闻名全球的为纯伏特加或野牛草伏特加，然而也可制成无数的其他口味。从先祖所继承的对酸味的喜爱在波兰料理中依然存在，不仅是以先前已提过的腌菜形式出现，另外还有黑麦酸，它是种谷物经发酵所产生的酸，为做波兰独特的酸黑麦汤的基本材料。数百年来属于清淡、廉价且非肉食的汤品，顶多配上面包或咸鱼干，如今我们所熟知的为节庆版本，配上著名的波兰白香肠、鸡蛋和其他配料。这样的酸黑麦汤带着明确、美妙的酸味，而且几乎可以当主食食用，在波兰它让人联想起复活节，人们在过节时还会加上辛辣的辣根。辣根是传统的调料，常从野生植物取得，也是波兰的复活节餐桌装饰。“白”香肠颜色其实比较接近灰色，是由新鲜肉类制作，不同于熏肠，需要在短时间内食用，用水煮过可以稍微延长贮存时间。

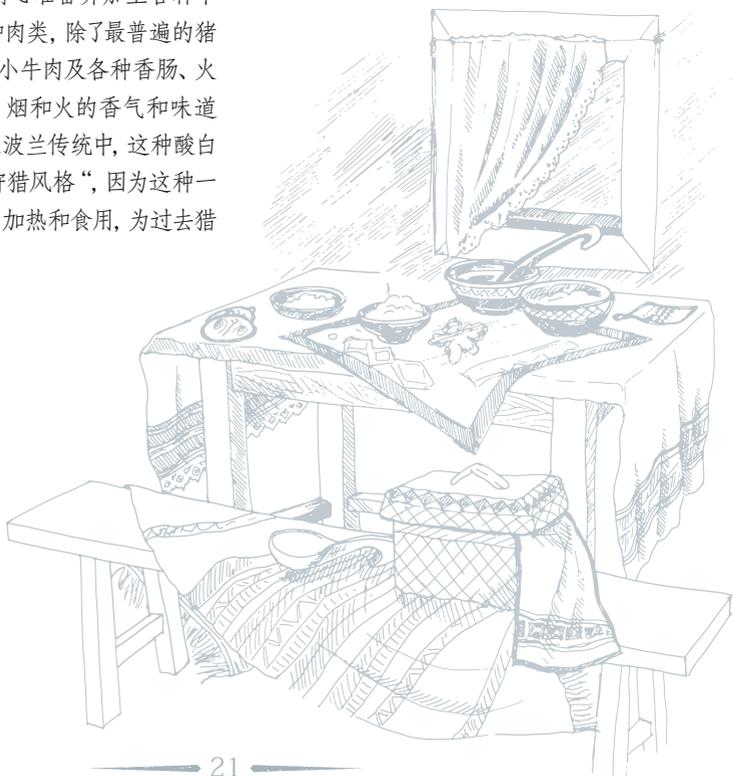




波兰比哥斯(酸白菜烩肉) 的历史

知名的波兰比哥斯也是道酸味菜肴，以腌制过的白菜加上肉、蘑菇、干果、葡萄酒和其他许多不同配料所烹制，这道菜肴在波兰全国皆知，非常受欢迎和重视，让人联想起家庭聚会、节庆和欢乐气氛。这道波兰民族菜肴有点像法国(阿尔萨斯)的 Choucroute garnie (dressed sauerkraut) 或德国配上猪肉或熏肉的 (Saurekraut) 波兰人可能会认为真正的比哥斯源自波兰，然而这道非凡菜肴的起源如同在法国或德国一样(一锅简单且不贵的菜肴可以有无数种的制作版本)。这道菜如今属于非凡且带节日性，是少数具有独特属性的菜肴，多次加热烹煮后味道更好，所以最好在预定食用前早一点准备。波兰的版本并非直接将酸白菜加上猪肉和香肠，而是得经过精心准备并加上各种不同食材。我们可以用各种肉类，除了最普遍的猪肉外，还可以加入牛肉、小牛肉及各种香肠、火腿及各种熏肉，让熏香、烟和火的香气和味道释放至酸白菜烩肉中。在波兰传统中，这种酸白菜烩肉有时也被称作“狩猎风格”，因为这种一锅的菜肴非常适于运送、加热和食用，为过去猎人食用的营养丰富餐点。

凡波兰人皆熟知比哥斯的历史，它像这道菜一样不寻常，其浓缩版简直就是整个料理史(不只包括波兰)。数百年前波兰的“比哥斯“酸白菜烩肉以切块的肉或鱼烹制，加酒醋、酸葡萄酒、蜂蜜或未成熟葡萄调味，此菜肴在全欧洲许多国家都熟知，依照中世纪和文艺复兴时期的潮流将切碎食材加上酸、辣或甜味调理，当时被列为昂贵的料理，因为必需添加大量的肉类(或是斋期时加入新鲜鱼类)，并以大量昂贵的异国香料调味，被视为精致、优雅的菜肴，尤其是欧洲北部和东部，酒醋、柠檬或未成熟的酸葡萄果汁(法语为 verjus)来自遥远的地中海，而东方的辛香料价值不菲，比肉类本身要贵上许多。然而烹调常经历交流、不断产生的灵感和变化，指的



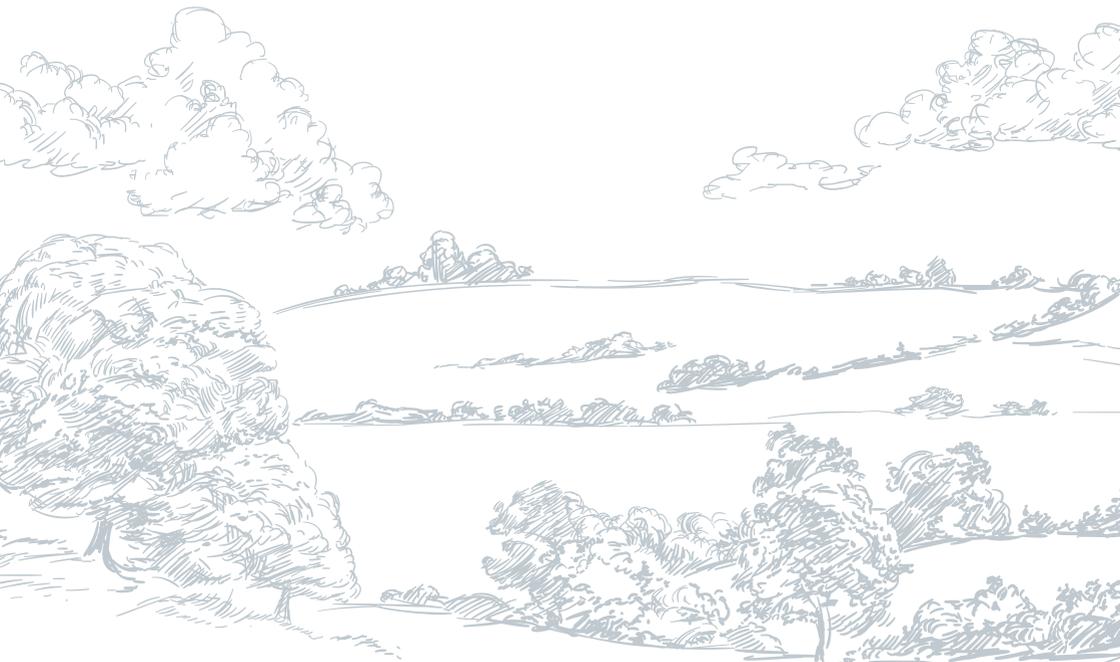


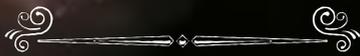
不仅是空间，也包括时间和不同的社群团体在内。饮食是某种社会潮流，一种脱颖而出的方法并模仿那些我们想与之看齐的人。经济条件较差的烹调潮流模仿者并非都有能力复制哪些精英的习惯，当代波兰的比格斯就是这种模仿下的结果。

比较不富裕的厨师在模仿该珍馐菜肴时以酸白菜、酸黄瓜或酸苹果取代那些异国食材。这种十八世纪后半产生的新比格斯被成为“白菜比格斯”在当代波兰语中听起来十分怪异，因为所有波兰人都知道比格斯正是由白菜做的，为其主要食材。这道新菜肴没有它前身原型一样多的肉类，而且可以用各种不同方式制作。在十九世纪对简单的地方料理感兴趣的巅峰时期，尤其是浪漫主义回归自然、传统的时期，该版本的比格斯成为国菜，普遍被视为一种象征，不仅只是道波兰料理，而是全国性的。

在新式的白菜比格斯中最重要且最基本的是白菜的质量，它应该腌制得好，又酸又脆，带着香气而且新鲜。数百年来，波兰最普遍的白菜腌制成为一种艺术和仪式，人们加入胡萝卜、苹果、小红莓或蓝莓以增加味道，同时也以刺柏、胡椒、多香果、葛縷子、莳萝、茴香或丁香调味。所以在波兰有无数种的酸白菜，以此为基础所做出的比格斯是真正的美食天堂。数世纪来白菜以整颗或切半放桶里腌制，要制作比格斯就得先刨丝，如今酸白菜已预先刨丝，使准备时的工作少了许多。

历史为不断遗忘和记忆的过程，以整颗白菜腌制的方法又开始出现，我们因此可以烹制另一种波兰特色美食，也就是白菜卷，以谷物粗粒、米饭和肉包在白菜叶里（新鲜或腌制过，赋予这道波兰美食独特的风味）烹调。







怀念

波兰人非常依恋本国的料理，毕竟世界上没有人像他们一样对本国料理如此熟悉，了解其品质和美妙口味。去国外旅行和出国自多世纪来就会让人们人们对料理产生思念，因此致力于将波兰产品引入不同国家。波兰公主特雷莎·昆内袞达 (Teresa Kunegunda) 为那些怀念儿时菜肴滋味的波兰移民保护神，她是国王扬·索别斯基的女儿，于 1695 年嫁给德国王爵马克西米利安二世伊曼纽尔 (Maksymilian II Emanuel)。想念女儿的双亲送了各种她所想念的美食过去，在这些包裹中有蘑菇干、盐渍松乳菇、各种谷物粗粒、烟熏鲤鱼、饺子及新鲜黄油等。随同这些食材，他们还将“可以准备这些食材和波兰菜肴的波兰厨师”送到布鲁塞尔。现在我们将此书中最好的厨师送给读者，期与各位分享经验和知识，并鼓励大家认识波兰、波兰料理并尝试波兰的食谱，以做出最普遍且到处可以找到食材的菜肴。





大波兰省黄油煎奶酪



大波兰省黄油煎奶酪是由干酪制成的。从获取牛奶至最终产品的整个过程应在 6 到 7 天内。首先，需要使牛奶脱脂，接下来对其进行加热和冷却。由巴氏杀菌牛奶和乳酸链球菌制成的发酵剂使牛奶发生酸化并凝结成块。接着，需要再一次文火对牛奶进行加热。当凝乳与乳清分离时，过滤，让剩余的凝乳排出多余的液体。然后，磨碎的奶酪需要经过两三天的成熟过程，才会具有其独一无二的味道和气味。成熟干酪与黄油混合，加盐或者有时也加葛缕子煎。

几个世纪以来，大波兰省黄油煎奶酪在大波兰省中西部已广为人知。据说，其生产过程是由移居到波兰的荷兰人或德国人发明的。19 世纪出版的烹饪书提到许多制造该美食的食谱。它也被认为是美味且经济的食品，是勤俭持家的家庭主妇的菜，因为在制造过程中，妇女使用剩余的干酪，通常用黄油煎，加入（或不加入）鸡蛋和香料。大规模生产的大波兰省黄油煎奶酪也借鉴于这种家庭传统。

大波兰省黄油煎奶酪于 2009 年 4 月 21 日作为受保护的地理标志进入欧盟注册。



格鲁耶茨苹果 (GRÓJECKIE苹果)



“格鲁耶茨苹果”是指源自格鲁耶茨地区的27个苹果品种及其衍生品种。然而，只有特级和I等级的苹果以及能够满足颜色、大小和果肉硬度等基本要求的苹果才能以该名称出售（参数针对每个品种单独设置）。相比其他地区的同品种的苹果，所有的格鲁耶茨苹果都有平均高5%的酸度。格鲁耶茨苹果的另一个显著特征是因为含有较高（平均高5%）的皮下色素（主要是花青素和类胡萝卜素），而呈现鲜艳的红色。

格鲁耶茨苹果的优势在于其产地独特的气候和土壤条件。该地区是位于中马佐夫舍盆地和南马佐夫舍盆地。这里的特殊气候的一个重要特点是在水果采摘前一段时间夜间温度较低。显然，这使苹果产生了独一无二的风味。格鲁耶茨地区特有的灰化土也非常适合种植苹果树。





除此之外，值得一提是格鲁耶茨苹果的特殊种植方法。计划用于建造果园的每个地点都事先经过检测（包括土壤质量检测）。如果发现任何的土质缺陷，都会对此地进行适当的补充（仅使用绿色肥料或粪肥）。生长季节初期，对树木进行修剪（目的为获得对某个品种最有利的树冠类型并将树枝减薄，以便阳光照射到每个苹果上）。可以说，每株植物的生长都得到单独的照料。在发现缺乏任何矿物质，开花或结果不佳的情况时，用适当的营养物质通过叶面为其补充营养。然而，正如治疗疾病、清除杂草和害虫一样，这也是一种高度监测的过程。只有物理方法证明无效时，才使用化学药品并将其视为最终手段。即便如此，种植者仍会选择使用对环境危害最小，仅针对特定害虫的制剂。

几个世纪以来，格鲁耶茨地区不断发展高水平的园艺，因此该地区被称为“欧洲最大的果园”。其创始人是波兰王后，博娜·斯福尔扎。16世纪时，她获得了该地区的大片土地，于是决定将这里作为皇家果树种植园（尤其是苹果树种植）。他的儿子，齐格蒙特·奥古斯特国王颁布了适当的法令之后，几个世纪以来，来自格鲁耶茨地区的苹果一直被当做王室餐桌上的美食。

十九世纪时，几位优秀的神父对水果种植的发展做出了巨大贡献，其中包括罗赫·乌伊齐茨基（Roch Wójcicki）、名字不详的涅吉维茨基（Niedźwiedzki）神父、斯特凡·罗古斯基（Stefan Roguski）和爱德华·卡文斯基（Edward Kawiński）。二十世纪初，杨·切希莱克（Jan Cieślak）开发并完善了神父们种植苹果树和储存苹果的现代技术和方法。1918年，他建造了波兰第一家水果储存设施。

以现代园艺创始人，斯泽潘·皮耶尼昂泽克（Szczepan Pieniązek）教授为标志，第二次世界大战之后，格鲁耶茨果园又一次得到飞跃发展。在教授的倡议下，成立了果树与花卉研究所，进一步研究有关果树品种改良、可持续栽培的技术。皮耶尼昂泽克教授的学生，皮耶尼昂泽克·嘎耶夫斯基（Eligiusz Gajewski）在 Nowa Wieś 创立了果树与花卉研究所的实验工厂。该工厂经营的示范农场对格鲁耶茨地区果农而言，是了解最新苹果种植方法的宝贵知识来源。

尽管格鲁耶茨市的纹章由三座城垛组成，但也包括开着花的苹果枝。可见果园在当地居民的生活中扮演着无比重要的角色。多年来，每年五月底，城市会组织苹果花节。在此期间，来客可以购买口感最好的果树幼苗。2011年10月5日，格鲁耶茨苹果作为受保护的地理标志进入了欧盟注册。总共有27个品种及其衍生品种受到保护，其中包括种植在一个严格限定区域的：Gala、Gloster、Idared、Lobo、Ligol。限定地区包括马佐夫舍省的21个县和罗兹省的5个县。农作物集中度最高的县为：勃文杜夫、BelskDuży、格鲁耶茨、瓦尔卡（高达70%的农作物）。

在整个生产过程中，从种植地点到包装和贴上标签，苹果生产商有义务遵守综合生产（IP）或GLOBALGAP（即农业中的食品安全体系）规范的规则。



旺恩茨卡苹果 (ŁĄCKIE 苹果)



“旺恩茨卡苹果”是指来自旺恩茨卡盆地地区的一组特定的苹果品种。其特点在于相当高的酸度(即所谓的“山青味”)、比其他地方同一品种的苹果,具有更质密的果肉以及更鲜艳的红色果皮。此类苹果也异常多汁,散发着浓烈的香气。此外,以种植者内行之语,“不会生锈”,即去皮后不变褐色。

旺恩茨卡苹果的独特口感和气味以及美丽的色泽归功于旺恩茨卡盆地的气候特征(即昼夜温差大)、土壤以及该地区的地形使树木能够很好地扎根。大约 15 度的坡度有利于排出多余的水分,并创造有利的年气温分布条件。因此,旺恩茨卡盆地具有种植水果数百年的悠久历史不足为奇。据史料记载,早在 12 世纪,来源于该地区的苹果干就顺着杜纳耶茨河被运输到维斯瓦河,再到格但斯克。从那里,水果被运到欧洲各地贵族的餐桌上。据当地传说,水果种植的发展归功于两位神父。其中第一位要求愿意结婚的青年人承诺将至少种植十种新品系。另一位神父要求教徒们在忏悔后种植苹果树作为对每一个重罪的悔改。很显然,罪人并不少,因为旺恩茨卡市每年都有数十万棵树开花——主要是苹果树和李子树(后者为该地区另一个特产:旺恩茨卡梅子白兰地 (łącka śliwowica) 提供原材料)。

“旺恩茨卡苹果”于 2010 年 11 月 5 日作为受保护的地理标志进入登记册。从此,只有特级和 I 等级,具有特定的酸度和质密度,在以下县区:位于 Nowy Sącz 管区的 Łącko, Podegrodzie, Stary Sącz 以及位于小波兰省 Limanowa 管区的 Łukowica 生产的 Idared, Jonagold, Szampion, Ligol, Golden Delicious, Gala, Boskoop, Red Boskoop, Elise, Early Geneve, Topaz, Lobo, Rubin, Gloster 和 Jonagored 品种才可以使用该名称。





维斯瓦河岸酸樱桃

(NADWIŚLANKA 酸樱桃)



维斯瓦河岸酸樱桃是产于维斯瓦河流域（从奥扎鲁夫到利普斯科）波兰当地的一种生汁酸樱桃。相比其他栽培的品种，其果实明显小一些，颜色却更深（从深红色到深紫红色，其汁液的颜色相同）。该品种具有浓郁、微苦、非常酸的味道。维斯瓦河岸酸樱桃特别适合制作成各种蜜饯和果酱，因为它比其他常见的樱桃品种更加芳香和浓郁。当维斯瓦河岸酸樱桃提取物高达16白利糖度时，收获则开始，而其他品种仅在达到14白利糖度时即可收获。该品种的水果需要在7月5日至8月5日之间进行收获（以手动或机械的形式）。当茎被分离时水果渗出的少量汁液变成果冻——这也是维斯瓦河岸酸樱桃的一个特征。

维斯瓦河岸酸樱桃也被称为：斯乌皮亚、斯乌皮杨卡或斯乌皮耶茨（ślupska, ślupianka, ślupiec）。这些名称来源于Ślupia Nadbrzeżna镇的名字。20世纪初，该品种的第一批果树在这里种植。这个非常有趣的酸樱桃栽培历史可以追溯到大约120年前。其培育成功之父是泰奥菲尔·扎廷茨（Teofil Zajac）。他从地主勒希辛斯基（Leszczyński）那里购买了大量的果树苗，是第一个在维斯瓦河岸上种植酸樱桃树的人。如今，勒希辛斯基前庄园里仍然有酸桃园。来自奥扎鲁夫县Nowe村的切斯瓦夫·米克瓦耶克（Czesław Mikołajek）证实了这一信息。他回忆道，年迈的泰奥菲尔·扎廷茨迷恋于该品种的酸樱桃并于1925年说服了Ślupia Nadbrzeżna学校的校长，杨·克鲁帕（Jan Krupa），请求他帮助将酸樱桃种植于通往Tadeuszów镇的道路两侧。他也让校长派学生参与这项工作。切斯瓦夫先生是当时年轻的参与者之一。

维斯瓦河岸酸樱桃种植的快速发展发生在两次世界大战期间。当时其水果颇受欢迎，商人抢着购买。种植面积的增加迫使生产商寻找新的分销渠道，其中包括水运方式：华沙往桑多梅日航线上的船只定期将酸樱桃运往首都。

自2009年12月16日起，维斯瓦河岸酸樱桃被赋予受保护的原产地名称。这意味着只有以下省份严格定义的地区的生产商才能获得授权生产本产品：马佐夫舍省的Lipsko, Sienno, Solec nad Wisłą县；圣十字省的奥扎鲁夫和Tarlów县以及卢布林省的克拉斯尼克县安娜泊区。只有在生汁维斯瓦河岸锯齿状酸樱桃树枝上获得的果实才可以以该名称出售。该酸樱桃品种的果实必须是手工采摘的。无论其预期用途如何，果实都必须直接在采摘地点用合适材料进行包装，以保持产品质量并控制其来源。







小吃

以森林浆果腌过的鲑鱼片烧烤后置裸麦粗面包上，配香草白干酪、草莓沙拉及蜂蜜芥末醋汁

- 400克鲑鱼片 - 每片100克共4块，去皮和去鱼刺
- 300克森林浆果 - 红浆果可以是冷冻过的
- 50克液体黄油
- 沙拉酱用油 - 80 毫升
- 200克裸麦粗面包或全麦面包
- 200克白干酪或以浓酸奶替代
- 数颗新鲜草莓或覆盆子
- 新鲜百里香作为白干酪调味用
- 蒜头1瓣
- 莴苣缨草或芥菜 - 4 x 10叶
- 芥子或粗粒芥末酱 - 1大汤匙
- 蜂蜜 - 1大汤匙
- 苹果醋或白酒醋 - 2大 汤匙
- 调沙拉酱用的水 - 3 大汤匙
- 调味用的盐及黑胡椒

鲑鱼片以盐、胡椒和森林浆果腌2-3小时，不时翻动鱼片让浆果和汁液入味。在加热的烤盘上涂抹黄油或油，然后将鱼片放入，两面均略微烤熟，烤时不妨垫烘培纸，要翻面比较容易，注意鱼不要烤得过熟，每面烤2-3分钟应该就足够。将鱼片取出后最好以锡箔纸包住，能确保其熟成。

腌鱼剩下的水果和汁液加入以油和黄油炒香的蒜末里，炖煮约3分钟直到汁液变浓稠，然后加入醋、水、蜂蜜，酱汁稍凉后加入芥子或芥末酱，然后边搅拌边缓缓倒入油，沙拉酱就完成了。可略加盐和胡椒调味，别忘记部分材料已经调味了。

白干酪只以盐、胡椒和百里香调味。裸麦粗面包或全麦面包尽量照烤鲑鱼的形状切成薄片。每人份放2片涂上白干酪的面包，上面放生菜片和鲑鱼，以切碎的草莓摆盘并轻撒沙拉酱。







热小吃

土豆煎饼 - 加莳萝和蘑菇, 简单的波兰风味菜肴

- 材料
- 500克土豆
- 150克森林蘑菇或冷冻蘑菇, 也可以是鸡油菇或平菇
- 1把香莳萝
- 2个中等大小的洋葱
- 100克面粉
- 200克烟熏生培根片 (可选)
- 6颗蛋
- 煎油 (如果加点猪油更好)
- 调味用的盐和胡椒
- 浓稠的天然酸奶或者酸奶油来配煎饼

洗净蘑菇切成小块, 连同切碎洋葱以油炒约7分钟。土豆以细孔刨丝器磨碎, 莳萝切碎。土豆浆加入面粉、蘑菇、调味料、莳萝和鸡蛋, 如果面浆太稀, 可酌量加入一点面粉。粉浆以混合的油和猪油煎, 最好还能先在平底锅上放培根片, 之后再粉浆放在上面, 煎约2分钟后翻面, 直至颜色变金黄。配上浓酸奶或酸奶油味道绝佳。







主菜

包杏、鸡肝和百里香馅料的小牛肉卷

- 无骨小牛腿肉 - 1300克
- 鸡肝 - 200克
- 鸡腿 - 200克
- 全麦面包 - 50克
- 香芹 - 2把
- 牛奶 - 100毫升
- 杏干 - 80克
- 洋葱 - 100克
- 蔬菜高汤 - 300毫升
- 酸苹果 - 2颗

沙拉:

- 生菜 - 1颗
- 新鲜黄瓜 - 150克
- 樱桃萝卜 - 1把
- 新鲜香草叶: 包括罗勒、欧当归、百里香等

沙拉酱

- 浓稠天然酸奶 - 100克
- 柠檬 - 1颗
- 调味用的盐、胡椒和糖
- 小牛腿肉切成片状, 轻轻拍打后包入馅料

馅料:

在油锅内加入切碎洋葱、鸡肝、鸡腿肉和一些苹果粒, 将所有材料炒成金黄色。面包以牛奶浸泡, 挤出水份后放入馅料里, 将碎香芹、百里香和以热水浸泡过的杏干等所有材料剁碎后, 将其中一半放入料理机搅碎。

馅料放上牛肉片后做成肉卷, 以线头绑住或固定。肉卷撒点面粉后煎成金黄色, 然后放到锅里或耐热玻璃皿中, 淋上蔬菜高汤, 汤汁当稍微高过肉卷, 以盐、胡椒、月桂叶调味后上盖炖约1小时(至软)。最后依需要以盐调味即可。

生菜清洗过后等分切开, 然而不要与茎完全分开。黄瓜和樱桃萝卜切成薄片, 连同香草放入生菜叶中, 淋上沙拉酱后即可上桌。酱汁则为炖肉汁。







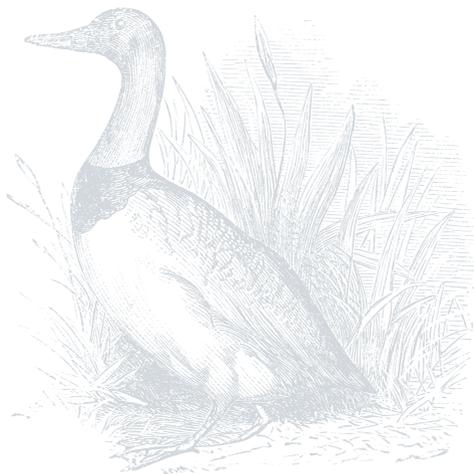
主菜

意大利香醋酱汁吨鸭腿配橙泥和香辣西兰花和桃

- 鸭腿 - 4只
- 酒醋 - 3大汤匙
- 洋葱 - 150克
- 新鲜百里香 - 数支
- 蜂蜜 - 20克
- 西兰花 - 1颗
- 罐头桃 - 50克
- 黄油 - 30克
- 土豆 - 300克
- 橙汁 - 100克
- 干红葡萄酒 - 250克
- 水 - 200毫升
- 月桂叶 - 3片
- 丁香 - 5颗
- 橄榄油 - 30克
- 蒜 - 2瓣
- 红辣椒 - 调味用
- 黄油 - 30克
- 天然酸奶 - 50克

鸭腿与切碎洋葱以油煎过，加入月桂叶、数颗黑胡椒粒及丁香，约5分钟后倒入葡萄酒及200毫升水，炖煮1.5小时至熟软。结束炖煮15分钟前加入意大利香醋和蜂蜜。

将表面的油脂除去后酱汁就完成了。如果汁液太少，就将鸭腿取出，然后加入少许水，煮开后以搅拌机混合。土豆如同准备土豆泥般煮熟，记住让水分蒸发。橙汁以小火煮至约70%蒸发。将土豆泥与橙汁和酸奶混合。西兰花洗净分小块，油锅里融化黄油和橄榄油，加入切碎蒜头和小辣椒，1分钟后加入切碎桃子，再1分钟后放入以滚水烫过的西兰花。完成后以自己喜欢的方式摆盘。







主菜

加入橙和姜的高汤中煮熟鲑鱼片或其他白色鱼肉，搭配豌豆泥和白萝卜及辣根沙拉。

- 鲑鱼片 - 0.6公斤
- 土豆泥 - 0.3公斤
- 豌豆 - 0.3公斤
- 白萝卜 - 1颗 (0.5公斤)
- 冷榨油菜籽油 - 0.1公升
- 柠檬 - 2颗
- 辣根 - 新鲜磨碎2大汤匙
- 煮高汤用蔬菜 - 0.3公斤
- 橙 - 1颗
- 姜 - 50克
- 香芹 - 1把
- 干白葡萄酒 - 50克
- 黄油 - 50克
- 苹果醋 - 2大汤匙
- 蜂蜜 - 1大汤匙

所有蔬菜洗净，鱼清理后检查有无鱼刺。

以小火熬煮蔬菜汤约1小时，取出蔬菜，加入橙汁和姜片，加盐和数粒胡椒粒调味。将鱼片放入小火煮但未开滚的清汤中，煮约10分钟，之后将鱼取出。白萝卜去皮后尽量切薄片。辣根磨碎后加入香芹、蜂蜜、苹果醋后轻轻搅拌。将鱼片放在生菜上，将高汤倒出一些后，加入葡萄酒以大火煮开使其挥发，熄火后加入黄油，然后将此酱汁淋在菜肴上。







主菜

以柠檬草、新鲜石榴汁和伏特加腌过的小牛里脊肉与苹果和刺柏浆果煎过，搭配鸡油菇舒芙蕾和黑加仑巧克力酱

- 小牛里脊肉 - 250克
- 野牛草 - 1棵 (冷冻或新鲜皆可)
- 新鲜石榴 - 2颗 (取石榴籽备用)
- 伏特加 - 50克
- 赤褐色酸苹果或安东诺夫卡品种的苹果 - 200克
- 洋葱 - 30克
- 刺柏浆果 - 5粒
- 黄油 - 100克

舒芙蕾材料:

- 冷冻鸡油菇 - 80克
- 鸡蛋 - 5颗
- 奶油 36% - 30克
- 洋葱 - 20克
- 磨碎榛子 - 20克
- 新鲜迷迭香 - 10针叶

酱汁:

- 冷冻黑加仑 - 100克或黑加仑果酱 - 50克
- 洋葱 - 20克
- 蔗糖 - 20克 (如冷冻黑加仑)
- 烧烤酱 (膏状) 50克或手工制150毫升
- 黑巧克力 - 20克
- 干红葡萄酒 - 50毫升
- 蔬菜高汤 - 50毫升
- 油 - 20克
- 冷黄油 - 30克

里脊肉洗净。石榴取出籽后榨出汁。柠檬草切成数段，加入石榴汁、伏特加及肉。肉腌至少6小时，苹果削皮后切成碎块。

油锅里放入里脊，两面以大火煎，直到里面呈粉红色。将肉取出，锅里倒入腌肉汁 (柠檬草除外) 煮至变浓稠。苹果及刺柏浆果加黄油以大火煎数十秒，然后加入浓稠石榴汁，以盐和粗磨胡椒调味并熄火。

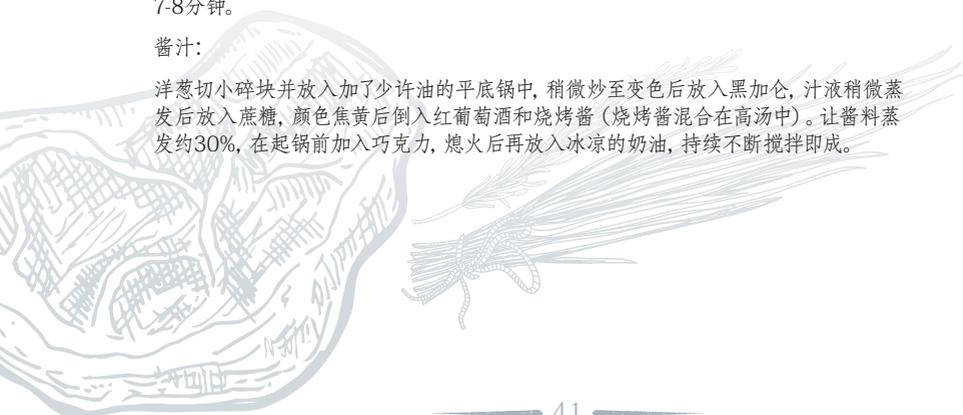
舒芙蕾:

鸡油菇与切碎的洋葱和迷迭香同炒，冷却后剁碎，加入酸奶油、蛋黄、盐、胡椒和4颗打泡的蛋白。

碗或杯子涂上黄油并撒磨碎坚果，将料填入至3/4的高度，然后放入210度烤箱中烤约7-8分钟。

酱汁:

洋葱切小碎块并放入加了少许油的平底锅中，稍微炒至变色后放入黑加仑，汁液稍微蒸发后放入蔗糖，颜色焦黄后倒入红葡萄酒和烧烤酱 (烧烤酱混合在高汤中)。让酱料蒸发约30%，在起锅前加入巧克力，熄火后再放入冰凉的奶油，持续不断搅拌即成。







点心

薄饼蛋糕夹焦糖牛奶香草馅淋巧克力酱

10片薄饼 - 蛋糕料

- 300克面粉
- 100毫升牛奶
- 1颗蛋
- Sól 盐
- 100毫升水
- 油 - 2大汤匙

焦糖牛奶酱：

- 罐装焦糖牛奶酱 - 250毫升，各地均可买到
- 100毫升葡萄蒸馏酒或蜂蜜酒（也可以将蜂蜜与伏特加混合）
- 1/3根香草及50克糖
- 葡萄干200克
- 打泡用的奶油36% 300毫升

巧克力酱

- 1条牛奶巧克力
- 100毫升奶油
- 2大汤匙黄油
- 肉桂粉（真正的）
- 50克姜粉（比较好是切碎的鲜姜）

饼皮

在大碗里先后放入面粉、水和牛奶，同时不停搅拌着。当面糊的浓稠度适当，也就是像浓酸奶一样时，放入鸡蛋，略加点盐和2大汤匙油，混合后面糊应该不要太浓。

以陶瓷或特富龙平底锅煎薄饼，两面都不要煎太焦。

葡萄干浸泡在蜂蜜酒内约30分钟。

打鲜奶油，轻轻地将焦糖牛奶酱和切碎香草拌入，加入沥干的葡萄干。在薄饼上涂一层薄薄的香草酱料，然后再叠上一张薄饼，直到酱料用完，成型的蛋糕轻压后放入冰箱几小时，上桌时淋上热牛奶巧克力酱。

巧克力酱：

1条牛奶巧克力

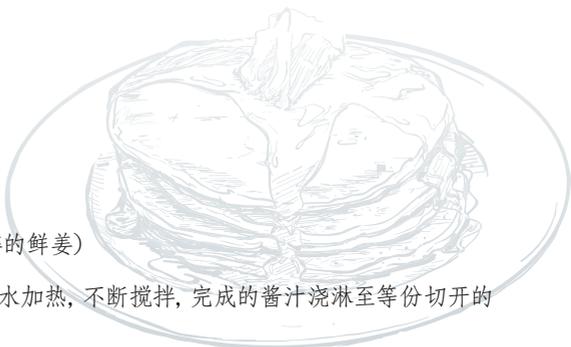
100毫升奶油

2大汤匙黄油

肉桂粉（真正的）

50克姜粉（比较好是切碎的鲜姜）

所有的材料放入大碗内隔水加热，不断搅拌，完成的酱汁浇淋至等份切开的蛋糕上。







点心

焦糖肉桂南瓜馅饼

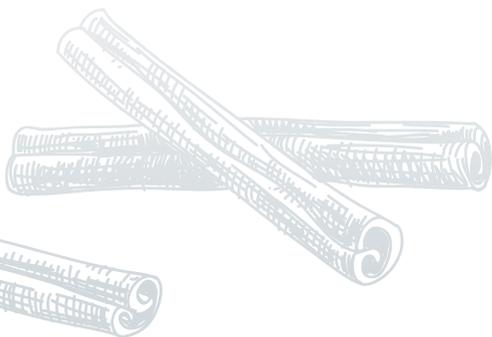
- 炼乳 - 0.5升
 - 南瓜 - 0.7 公斤
 - 蔗糖 - 150克
 - 肉桂粉 - 1小平汤匙, 或姜饼用混合香料 - 根茎香料: 豆蔻、黑胡椒、肉桂、丁香、茴香、肉豆蔻等以同比例磨成粉, 黑胡椒则除外, 量少些
 - 鸡蛋 - 6颗
 - 凝胶樱桃或醋栗, 也可以是黑加仑或覆盆子果酱
- 酥饼:
- 面粉: 1杯
 - 黄油1/2块
 - 糖1/2杯
 - 少许盐

饼皮 - 在大碗内将所有材料混合成均匀的面团, 如果不容易将面团擀开, 就直接铺在模型上, 记住饼皮必须均匀摊开, 厚度3-5毫米。

饼皮准备妥后放入190度烤箱内烤约7分钟。

去皮去籽后的南瓜切成丁, 在锅内加少许黄油和南瓜一起炖煮, 直到变均匀, 然后加入炼乳, 冷却后加入6颗蛋黄、糖和肉桂。以搅拌器混合成均匀的料, 轻轻放入模型中, 边缘留下一公分距离, 然后放入160度烤箱中烤约30分钟, 冷却后撒上蔗糖并以喷火枪烧至焦黄。

以凝胶水果装饰后即可上桌。







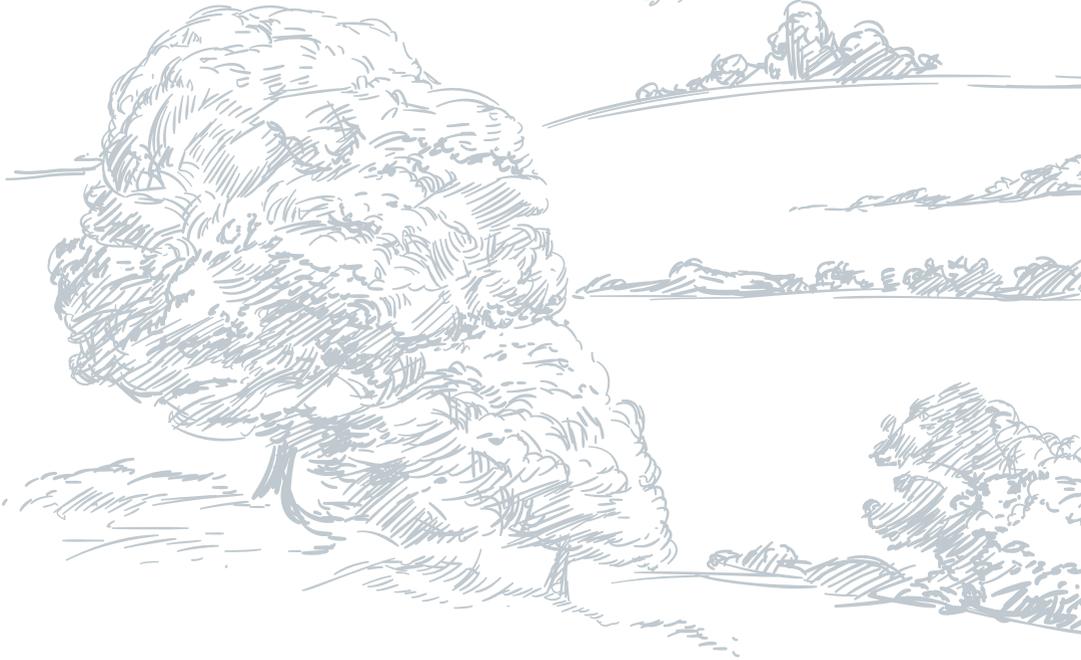
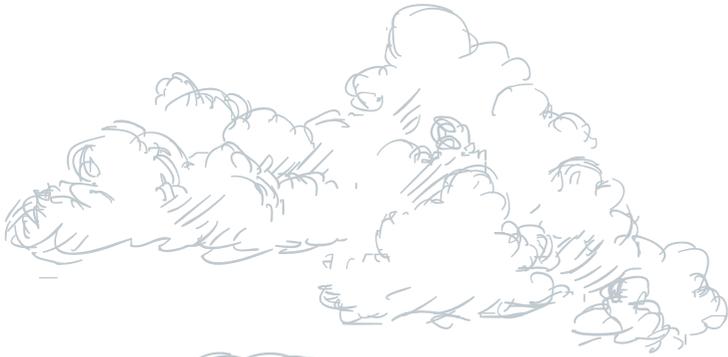
点心

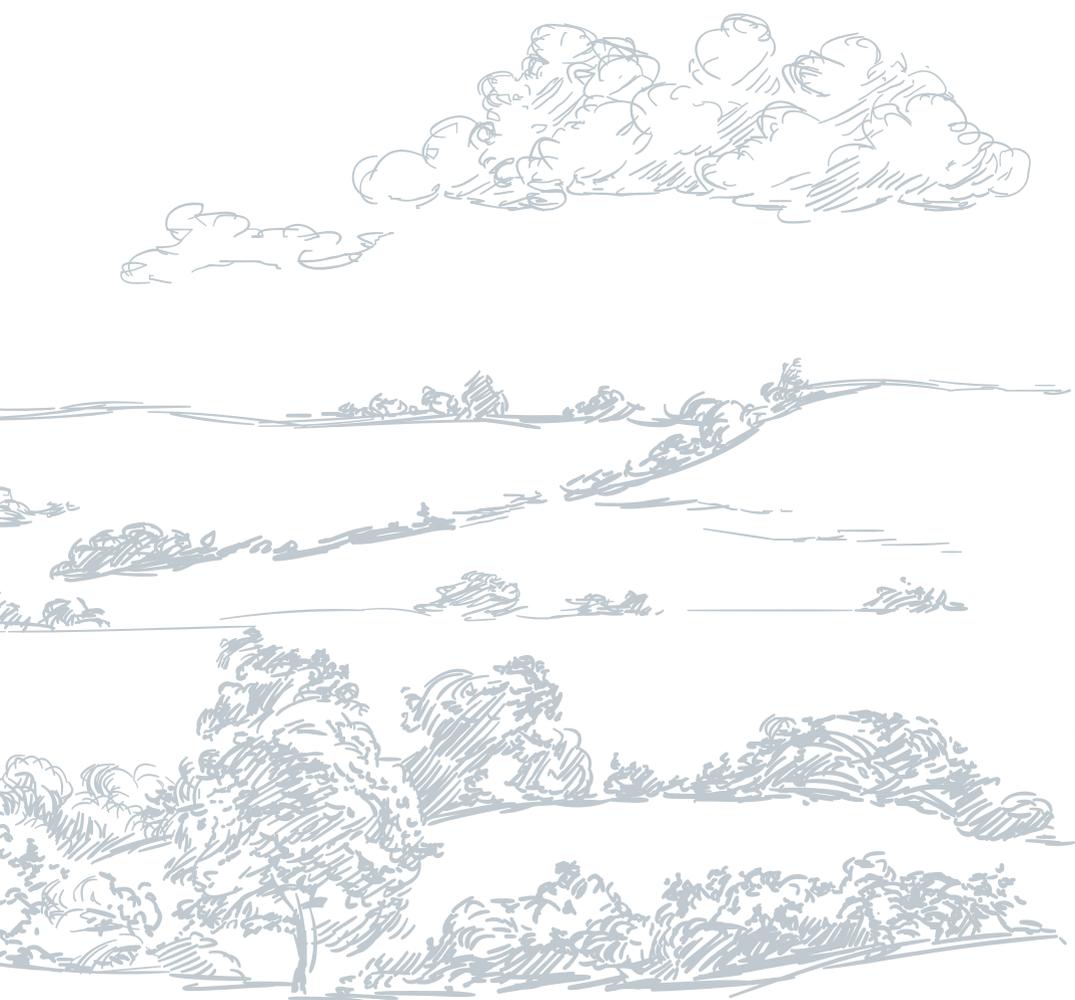
巧克力慕斯馅饺子配炒薄荷和肉桂的苹果

- 一般的饺子面团 - 200克
- 面团成分：面粉250克、温水约70克、2-4颗蛋、少许盐
- 白干酪或马斯卡邦尼奶酪 - 100克
- 黑巧克力 - 70克
- 黄油 - 100克
- 丁香、肉桂 - 调味
- 新鲜薄荷 - 数叶
- 盐、糖调味用

饺子面团 - 依序放入配料，和面直到面团不粘为止，然后擀成薄皮。馅料：白干酪与融化或刨成屑的巧克力混合，加入盐、糖和丁香。捏成形状不大的饺子，在盐水中煮熟。酱汁：在平底锅里加热黄油，放入切成小碎块的苹果、一点肉桂后炒约2分钟，然后加入薄荷。煮好的饺子放入炒苹果的锅中，饺子上的残余水分与黄油一起乳化后形成均匀的酱汁，可以用切碎的草莓或覆盆子和薄荷叶一起装饰。









+48 22 376 72 26

+48 22 452 54 00

ul. Karolkowa 30,
01-207 Warszawa

www.kowr.gov.pl

ISBN 978-83-66255-58-6



European Union
European Regional
Development Fund

