

根据世卫组织的统计数据，乌克兰人均寿命只有72岁，在欧洲处于倒数的国家，男性寿命更是不到68岁，而且生育率还在逐年下降，人口从10年前4500多万减少到不足4400万。我们都知道长寿和饮食、医疗等多方面相关，下面就来看看乌克兰家庭的一日三餐，经常吃些什么，人均预期年龄才72岁。



## 1、早餐

乌克兰家庭的早餐一般有粥、酸黄瓜、全麦面包、煎蛋、非常甜的曲奇饼干、切片的红肠、橙汁、红茶、牛奶、酸奶油、方糖。有时也会加上煎饼或者布林饼。有条件的人家也会加点果酱，牛奶黄油加上布林饼，上面放蜂蜜、樱桃蓝莓果酱，也有中间包肉馅儿的，也有人喜欢直接加蜂蜜的，通常搭配着咖啡一起食用。乌克兰人早餐喝的茶一般就是红茶，当地人却称为黑茶，每次喝的时候会添加很多的糖。



早餐的酸奶油它是一种发酵奶油乳制品，通常是由鲜奶油添加乳酸酵母制成，色泽乳白，香浓可口，风味独特，能为各色菜肴增添一丝奶香风味。早餐可以配以面包直接食用，但更广泛地作为一种调味料被用于菜肴的烹饪和各类糕点的烘焙。



乌克兰的牛奶价格非常低，在2020年初的时候，超市里促销的牛奶价格折合人民币不到7块钱一升，味道也非常香浓。低廉的奶价促使奶制品都非常便宜好吃，又因为奶制品的价格低使甜品、零食、冰激凌同样好吃不贵，所以乌克兰的各类蛋糕、冰激凌、芝士都非常美味。



乌克兰家庭的主食一般是不发面的包子、米饭、炒饭，饺子、肉饼、面包等等，其中面包还会有牛肉洋葱馅儿的；饺子有奶渣馅儿的、土豆馅儿的。土豆在乌克兰被当作主食，所以土豆的做法还是蛮多种多样的，味道也非常好。简单的煎土豆，土豆饼，土豆肉泥饼，土豆鱼肉饼，土豆泥都是当地人午餐爱吃的食物。



基辅鸡卷也是当地人午餐爱吃的食物，用鸡肉卷起一大条黄油然后裹粉油炸。不用担心油腻，吃的时候趁热切开，黄油大部分都会流掉，但鸡肉里充满了黄油香气和鸡肉的汁水。没错在这里黄油就是那么便宜，可以当葱姜蒜一样的调味使用。



乌克兰人午餐也爱吃三明治，这里的三明治几乎都是单片面包，而且都会淋上少许伏特加，最经典的做法就是在面包上放芝士片或火腿片。由于当地也有大量的海鲜产出，所以各种海鲜也是俄罗斯单片三明治上的搭配，比如鲱鱼小黄瓜三明治、红鱼子三明治等，非常原生态。



### 3、晚餐

黑面包是当地人晚餐常吃的主食，不要以为黑面包像咱们的馒头一样简单易做，恰恰相反，很费事，就单说和面与等他发酵好都要两天时间，等他发酵好，成为了可以用的面坯子，需要再放到温度合适的俄式烤炉里用文火焖烤，而且出炉后要对着面包底部敲几下，能不能听到梆梆的响声很重要，黑面包的外观还要发黑光，油亮的才好，有钱的家庭通常会搭配着鱼子酱一起吃。



晚餐乌克兰家庭爱吃烧烤，毕竟肉类在当地还算便宜。烤肉据说源自中亚游牧民族或土耳其，并非乌克兰人原创。但在当地大街小巷的餐馆，都会做这样的烤肉。当地人会把肉提前腌制好，鲜嫩多汁，肉欲满满，搭配洋葱食用，也非常符合中国人口味。选择的有鸡肉、猪肉和牛肉。

烧烤类饮食，肯定以猪肉和牛肉这类红肉风味更佳。





肉汤也是大多数家庭晚餐爱吃的，肉汤一词来自咸菜一词，咸而酸，做好醋渍蔬菜后就可以做汤了。肉汤由腌制的黄瓜，块根蔬菜，大麦米，牛肉或鸡肉制成，当地人吃的时候会添加酸奶油。乌克兰传统鱼汤是最古老的菜肴之一。然而并没有严格的配方——配方取决于个人口味。腌制的和新鲜的鲑鱼，鳟鱼，鳕鱼，鲟鱼都很棒。



晚餐多数的乌克兰人都喝酒，当然最有名的就是伏特加，由于这里的气候等原因，在这里的餐桌上你会无处不见酒，所以伏特加在这里的销售量是很大的，不管在什么时节，它的销售额是递增不减的。乌克兰男人寿命减少的原因和过度饮酒也有部分关系。



头条 @ 食神涛哥美食汇

今天的分享就到这里了，针对此事你有何看法，欢迎在评论区留言，喜欢的朋友记得关注下，涛哥每天都会分享一些不一样的趣闻，祝大家在2022年里身体健康，财源滚滚，再见！