

從俄語俗諺看俄羅斯飲食文化*

張瑞承**

摘要

每個民族都有慣用的語言，俗諺又是日積月累所形成的語言材料，它所蘊含的不只是祖先的智慧，對於民族來說，更是重要的文化傳承。俄語擁有非常豐富、極有智慧的俗諺，其中關於飲食的俗諺佔了很大的篇幅。

飲食對於了解民族性是很重要的材料，從一個民族的傳統食物中，不僅能看見民族的飲食特色，更可以了解這個民族的文化、習俗、生活環境。俄羅斯民族有其豐富、獨特的飲食文化，從豐富的飲食俗諺中可看出俄羅斯民族是如何看待各種食物，亦可探究其對飲食的價值觀。本文從俄語飲食俗諺中觀察俄國人對於傳統飲食的看法，及這些食物在傳統節日上扮演的角色，進而探討俄國人的飲食文化與飲食態度。

關鍵詞： 俄語俗諺，飲食文化，飲食觀

* 本文 2010 年 9 月 29 日到稿，2010 年 12 月 20 日審查通過。

**作者係政治大學斯拉夫語文學系碩士生。

On Russian Food Culture in Russian Proverbs*

Jui-cheng, Chang**

Abstract

Every nation has the usual language, and proverb – the language material, which was formed cumulatively, not only contains the wisdom of its ancestors, but also for the nation, is an important cultural heritage. Russian language has many rich and wise proverbs, wherein proverbs concerning diet account for a significant portion.

The diet is the important material for understanding a national character. From a nation's traditional food not only can one see the traditional delicacies, but also better understand its culture, customs and environs. The Russian Nation has its rich, unique dishes. From these rich proverbs about diet, not only could we realize how the Russian Nation respect every dish, but explore their views to the diet itself. The purpose of this study is derived from the Russian culinary proverbs, in order to realize how Russians view the traditional diet, which role these foods play in traditional festivals and then better understand their food culture and their attitude towards eating.

Key Words: Russian proverbs, food culture, food concept

* Received: September 29, 2010; Accepted: December 20, 2010.

** Graduate student, Department of Slavic Languages and Literature, National Chengchi University, Taiwan.

一、前言

語言和文化的關係密不可分。語言是組成文化的一個部分，對文化起著重要作用；而語言又受文化的影響，是反映文化的一面鏡子，語言和文化兩者互相巧妙地影響、作用¹，專門研究語言和文化相互關聯的「語言文化學」(лингвокультурология) 於焉興起。語言文化學的主要研究對象之一就是格言、諺語等，它們可以作為民眾意識中的行為準則，語用範圍很寬，同一個諺語可以用作責備、安慰、建議、教導等²。

俗諺常採人們生活中所熟知的事物做比喻，生動、富有形象。它是形式上通常有韻律，內容尚有形象、有道德教訓之簡短名句³。俄國學者 В. П. Аникин 說道：「俗諺並不是簡單的格言或名言，它表達出民族的見解，其中包含民族對生活的看法及民族智慧的觀察。只有與多數人生活形式和思想相一致，且能流傳千年的格言、名言才能成為俗諺⁴。」

值得一提的是，俗諺往往有雙重語意，即直義和轉義。因為「直義、轉義」的變化使得它「詞淺意深」。舉例來說：Покуда есть хлеб да вода, всё не беда. (只要有麵包和水，一切都不苦) — 反映了戰爭時期生活困苦，麵包是生活的基礎，也是老百姓快樂幸福的象徵，此俗諺亦包含農民面對困難生活的價值觀⁵，短短的一句話就蘊含著俄羅斯民族深刻的生活態度。然而，若無具備一定的語言文化知識背景，想要真正體解這些諺語的真實意涵實是非常困難的，但也因為如此，諺語被譽為「語言之花」、「智慧海洋的明珠」⁶。

民族自形成以來，依所在的地理位置和氣候條件的不同，發展各自的飲食特色，往往可以從傳統飲食窺見該民族的生活型態及態度。儘管俄羅斯位於高緯度地區，氣候嚴寒致使蔬菜及水果稍嫌貧乏，但飲食仍豐富多樣，湯品種類如：蔬菜湯 (щи)、羅宋湯 (борщ)、醃黃瓜魚/肉湯 (рассольник)、鮮魚湯 (уха) 等；麵食製品如麵包 (хлеб)、餡餅 (пирог)、

¹ 茅慧青，〈以成語俗諺為例從俄羅斯飲食文化看文化在語言教學中的地位〉，《俄語學報》第四期，2001，頁 37。

² 朱達秋，〈世紀之交的俄羅斯語言文化學〉，《四川外語學院學報》第 18 卷第 1 期，2002，頁 126。

³ 葉芳來主編，《俄漢諺語俗語詞典》。北京：商務印書館，2005，頁 4。

⁴ Жуков В. П. *Словарь русских пословиц и поговорок*. М.: «Русский язык», 1993. с. 6.

⁵ 陳若夢，〈俄語諺語及其民族特點分析〉，《俄語語言與文化研究》，2007，頁 339。

⁶ 溫珍琴，〈從飲食諺語看客家精神的特質〉，《贛南師範學院學報》第一期，2007，頁 85。

布林餅(блин)等;粥品及魚、肉、奶製品等隨處可見。

本文將從達利(В. И. Даль, 1801-1872)在《俄羅斯民族諺語》(«Пословицы русского народа», 1862)中擷取有關飲食(пища)範疇之相關諺語⁷。除介紹俄國傳統飲食習俗之外,並試從諺語中探討俄羅斯民族的飲食態度、了解此民族之飲食觀,以及傳統與現代飲食觀念上的差異性。

二、俗諺體現的飲食文化

1. 傳統飲食及其俗諺

俄國傳統飲食豐富多樣,相關的俗諺亦多,從中我們可發現俄國人是如何看待這些飲食,也知道它們在日常生活、節慶及宗教上扮演何種地位。

俄國傳統飲食豐富多樣,筆者選擇最具代表性的食物,又因在《俄羅斯民族諺語》之「飲食」範疇中包含酒,筆者亦將其列入本文所選之俄國飲食之列,分別是:麵包、鹽、蔬菜湯、粥、布林餅、餡餅及酒。

(1) 麵包與鹽(хлеб и соль)。

麵包是俄羅斯的傳統主食,俄國人敬愛且尊崇它,並稱其為「太陽」、「主人」⁸。Хлеб – всему голова。(麵包是萬物之首)(特別是黑麥麵包:Ржаной хлеб всему голова.); Плох обед, если хлеба нет。(缺了麵包,午餐不好); Только ангелы с неба не просят хлеба。(只有天使不求麵包); Человек хлебом живёт, а не промыслом。(人以麵包維生,而非以打獵維生)。按照俄羅斯的傳統,麵包若掉到地上,必須要撿起來擦乾淨,並親吻之以請求其原諒。以上可以了解麵包在俄國人的生活中佔有非常重要的地位。

⁷ 本文中所舉俗諺除選自 Даль В.И., *Пословицы русского народа*. М.: «ННН», 1994, с. 497-512.; 尚有網站: *Русские пословицы о пище (из словаря Даля)*. [http://www.alkodriink.ru/?cd=2&ad=5](http://www.alkodriink.ru/?cd=2&ad=5;).; *Пословицы о пище*. <http://posloviz.ru/category/pisha/>。

⁸ Теремова Р. М., Гаврилова В. Л. *Традиции в России: вчера, сегодня, завтра*. СПб.: «РГП им. А. И. Герцена», 2007. С. 239.

自古以來，對於俄羅斯普羅大眾來說，最珍貴的食物是「麵包和鹽」。在俄羅斯傳統禮儀上，麵包和鹽的組合（хлеб-соль）是迎賓待客最好的物品。俄語中有許多俗諺可以說明俄國人如何看待麵包和鹽，如 Без соли невкусно, а без хлеба несытно.（沒鹽不好吃，沒麵包不會飽）；Без хлеба, без соли никто не обедает.（沒麵包沒鹽，沒人吃得下飯）；Хлеб да соль, и обед пошёл.（有了麵包和鹽就可以開飯了）；В начале и в конце обеда, для счастья, съешь кусочек хлеба с солью.（餐前和餐後，爲了幸福，請吃塊沾鹽的麵包）。只要有這兩樣食物，不管日子如何艱困，一切都可忍受，一切的苦都不算苦。

（2）蔬菜湯、粥（щи, каша）。

對俄國人來說，最大眾化食物就是蔬菜湯，再來就是粥。蔬菜湯已有超過一千年的歷史，而不管在喜慶盛宴、追悼葬禮、洗禮儀式上都看得到粥⁹。Щи да каша – пища наша.（蔬菜湯及粥，是我們的食物）；Щи да каша – мать наша.（蔬菜湯及粥，是我們的母親）；Не отстать от людей, не обедать без щей.（別遠離人群，吃飯也別不喝蔬菜湯）；Где щи да каша, там и место наше.（哪裡有蔬菜湯與粥，就是屬於我們的地方）；Где щи, тут и нас ищи.（有蔬菜湯的地方就可以找到我們）。這幾句俗諺充分表現它們受喜愛的程度。粥分成很多種，俄國人最愛的是蕎麥粥，Гречневая каша – матушка наша, а хлебец ржаной – отец наш родной.（蕎麥粥是我們的媽媽，而黑麥小麵包是我們的親爹）。Густая каша семьи не разгонит.（稠粥不會使家分開）；Без каши обед не в обед.（沒有粥就不成餐）—這二句俗諺點出粥的重要性。

（3）布林餅、餡餅（блины, пирог）。Без блинов не масленица; без пирогов не именины.（沒有布林餅就不是謝肉節，少了餡餅就不叫命名日）。這說明了布林餅和餡餅在這兩個節日的地位。布林餅（блин）是用較稀的發麵製成的，薄而軟，餡料多樣化，可就著酸奶油、果醬等來吃，俗諺 Блин брюху не порча.（吃布林餅不會壞肚子）；Блин не клин, брюха не расколет.（布林餅不是楔子，它不會劈開肚子），就說明布林餅是有益健康的食物。俄國人認爲圓形的布林餅長得就像「太陽」，所以對於要迎接太陽到來的謝肉節（也就是送冬節），

⁹ Лутовинова И. С. *Слово о пище русской*. СПб.: «Азбука-классика», 2005. с. 9-10.

布林餅自是不二選擇。至於另外一種餅食－餡餅（пирог），亦是俄羅斯最受歡迎的食物之一。餡餅的種類豐富，在市場、餐廳到處可見，俗諺 В пирог всё завернёшь.（什麼都可以包在餡餅裡），意指餡料選擇十分自由。俗諺 Лучше хлеб с водой, чем пирог с бедой.（麵包和水比餡餅加苦難好），意指寧可生活苦，也比不幸強。Ешь пироги, хлеб береги.（吃餡餅時，也要記得珍惜麵包）。古代要到節日時才能吃到餡餅，實在得來不易，這兩句俗諺就是希望當人富有時，莫忘過去窮苦的日子，也不要因富有而導致不幸¹⁰。

（4）酒類（алкоголь）。

不管是日常生活或節慶，俄國人都少不了酒，其中包括啤酒（пиво）、葡萄酒（вино）與伏特加（водка）等。以下分別作介紹：首先，啤酒是受歡迎，且非常普遍的酒精飲料，有句俗諺 Есть пиво – пьём, а нет его – ждём.（有啤酒就喝，沒有就等），但另一句俗諺 Пей пива больше, так брюхо будет толще.（啤酒喝越多，肚子就變越大），說明了啤酒適量即可，否則啤酒肚就會上身。其次，葡萄酒也佔有很重要的地位，俗諺 Без хлеба не работать, без вина не плясать.（沒有麵包不能工作，沒有葡萄酒不能跳舞），但 Много вина пить – беде быть.（葡萄酒喝多，不會有好結果）；Вино веселит, да от вина голова болит.（葡萄酒令人開心，但也使人頭痛），此二句俗諺亦說明了葡萄酒不能喝多。

此外，俄國人對於伏特加有著很獨特的情感，俗諺 Чай, кофей – не по нутру; была бы водка поутру.（茶和咖啡都不喜歡，一大早就是要來杯伏特加）；然而，Кто водку любит, сам себя губит.（誰愛伏特加，就是自我毀滅）；Кто живёт водкой, тот и умрёт от неё.（誰靠伏特加生活，就會死在它手上），以上兩句俗諺皆警告多喝伏特加的後果是很可怕的。最後，俗諺 Напился, как сапожник.（醉得像個鞋匠¹¹）表達酒醉的醜態；Муж пьёт – полдома горит; жена пьёт – весь дом горит.（丈夫喝酒，燒掉半棟房子；妻子喝酒，燒掉整間房子）都明白地警示喝酒過量會造成不良的後果。

¹⁰ 王英佳，〈從俄語成語、諺語看俄羅斯的飲食文化〉，《中國俄語教學》（季刊）第 3 期，1994，頁 41-42。

¹¹ 俄語 сапожник（鞋匠）轉義為笨拙的人。

2. 飲食習慣與習俗

俄羅斯人的用餐次數與其他民族無異，分成早、中、晚餐。早餐通常為七點到九點，包含蛋、粥、通心粉、肉等等，相當豐盛，有句諺語 *Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу.*（早餐自己吃，中餐與朋友分享，而晚餐可獻給敵人）。從中看出早餐對俄國人來說是最重要的，必須在早餐時養足一日能量之所需，才能迎接辛勤的一天。

中餐時間為一點至三點，一般來說，在忙碌的工作日裡，俄國人沒有特定吃午飯的時間，且吃飯速度很快，若特別忙，甚至邊走邊吃，就是為了節省午餐時間。週末通常會按照傳統俄羅斯飲食方式在家中用餐，一餐依順序分為：前菜，第一道的湯類，第二道的主菜加配菜，和第三道的點心及茶。前菜通常是沙拉（салат）；湯類則有蔬菜湯（щи）、羅宋湯（борщ）、雜拌湯（солянка）等；主菜則大多為肉或魚加配菜（мясо или рыба с гарниром）；而第三道則為茶（чай）、漬煮水果（компот）、果汁（сок）等¹²。

晚餐則是凝聚全家人感情最好的時刻，俄國人習慣在七點過後享用晚餐。餐後喝點自製的果醬茶及餅乾，一同分享生活點滴，是最幸福的時刻。*Без ужина подушка в головах вертится.*（沒吃晚餐，頭上枕頭會旋轉）；*Без ужина спать – собачья статья.*（不吃晚餐睡覺，身材就會像狗一樣瘦弱）等俗諺，即可說明晚餐很重要。

另外，俄國人有一特殊的飲食習俗，就是節日飲食（праздничная еда），舉凡生日、過年、慶祝等節慶的用餐都可以叫做節日飲食。通常節日飲食依順序分成三個部分：第一部分就是沙拉、醋漬蘑菇（маринованные грибы）、酸白菜（квашеная капуста）、酸黃瓜（солёные огурцы）等等；第二部分則為熟食，通常是肉類加配菜；第三部分是茶配上自製餡餅或蛋糕。特別的是，節日飲食通常不會準備湯類¹³。

此外，宗教對民族生活有著不可忽視的作用，俄羅斯民族也不例外，飲食方式受東正教的影響很大。在聖母安息節的齋戒（Успенский пост）、聖誕節齋戒（Рождественский пост）、大齋戒（Великий пост）、聖彼得節齋戒（Петров пост）等齋戒日時，只可吃魚或吃素，有

¹² Васильева Т. М. *Умом Россию не понять*. СПб.: «РГПУ им. А.И. Герцена», 2000. с. 54.

¹³ 同註 12，頁 54。

些人也在每個星期的特定日子（如星期三、五）齋戒。這些規定除了讓人了解到植物性食物的益處，也提醒人們要更加重視精神，肉體並不如此重要¹⁴。

綜上所述，可以發現節日、宗教在俄國人的飲食習慣及其習俗中扮演相當重要的角色，這是因為節日、宗教與人類生活相近，進而形成俄國特殊的飲食文化。

三、俄羅斯民族的飲食觀

1. 飲食態度

古時生活不易，在農作欠收或地主壓迫的沉重壓力下，俄羅斯農民生活更加困苦，他們要非常努力地工作才能養活自己及全家人，只有在過節時才有機會吃飽，因此他們對於得來不易的食物都抱持著絕對的尊重¹⁵。只有多吃點，才能夠對抗寒冬、保持體力從事辛勞的工作。

瓦西里耶娃書中提及，外國人常覺得俄國食物口味稍淡，但熱量高、油脂高、份量又多¹⁶，俄國人喜歡吃多且吃飽，是爲了要擁有足以對抗俄國寒冬的能量：足夠的熱能來自高量的卡路里，也就是麵、奶及肉類食物。歷史上接連的大動亂讓俄國人生活困苦，無論是農奴問題、革命、蘇聯時期的衛國戰爭（Великая Отечественная война, 1941-1945）等等，受苦受難的永遠是老百姓，他們常常都是處於飢餓的狀態。「革命前後的飢餓童年，小孩子會夢見食物；圍城時期小孩子拿著糧券排隊領取一小塊乳酪麵包……隨著年齡增長，對於一塊麵包的責任也越大，因為這一塊麵包在無法預料的俄國歷史中，都有可能成爲生活中極其貴重的東西。」¹⁷我們可以看出在上述動盪不安的年代對於「食物」是格外地珍惜，也因此俄國人非常重視食物中的卡路里及飽足感，吃越多卡路里高的食物，就代表在有可能的飢餓中存活得久¹⁸。此外，俄國人喜愛吃飽，但也非常珍惜食物，剩菜都捨不得倒掉，認爲還可以

¹⁴ 同註 1，頁 40。

¹⁵ Кузнецов А. Л. *Из истории русской культуры*. М.: «Русский язык», 2007, с. 29-30.

¹⁶ 同註 12，頁 54。

¹⁷ 同註 12，頁 57。

¹⁸ 同註 12。但此作者亦說，或許無法完全用過去一百多年俄國史上的災難來解釋俄國人對食物的看

留到下一餐或是作成其他料理¹⁹。

另外，在傳統習俗中，在俄國作客不可以遲到太久，以免大家久候。朋友來到時，一定要立刻請他們入座用餐，大家都必須先吃飽，因為唯有好好飽餐一頓後，才可以放鬆、開懷地聊天²⁰。但這已不太符合實情，其實在用餐過程中就已經展開話題了，吃飯時，俄國人比較喜歡討論有趣議題，包括國家和世界的最新消息，或家庭、工作上的問題等等。所以，俄國人用餐除了將肚子填飽之外，也希望在享用食物時，沉浸於溫馨的友情氣氛中，大家同在一起的感覺也讓食物更加美味了²¹。

2. 俗諺體現的飲食觀

俄國人過去生活不易，以致其非常重視飲食，能夠吃越多，活得也就越好。俄語俗諺說：Всё полезно, что в рот полезло. (到口中的所有東西都是有益的)；Ешь больше, проживёшь дольше. Ешь больше, богатырем будешь. (吃多點，就可活久點。吃多點，就會變成勇士)；Что б ни попало, лишь бы в рот попало. (不管什麼，吃進嘴裡就對了)，或俗諺 Чем больше ешь, тем больше остаётся. (吃得越多，就留得越多)；Ешь больше теста, в брюхе есть место. (麵糰多吃點，肚子裝得下)，抑或是 Что пожуёшь, то и проживёшь. (吃什麼，就過什麼日子)；Что, сыт? – Погоди, дай распоясаться. (什麼，飽了？—等一下，給我解下腰帶)從以上俗諺即可知道，俄國人認為有什麼東西就要吃，而且要吃多一點，吃飽一點，由於過去生活艱辛，有一餐沒一餐，對於得來不易的食物，總是格外珍惜，也就覺得能多吃一點或許就不用煩惱下一餐。

過去常常處於飢餓狀態的俄國人，對於「飢餓」是不陌生的，從 Сытый голодного не поймёт. (飽漢不懂餓漢飢)；Голод живота не пучит. (飢餓是不會讓肚子突起的)；Голод

法。因為十九世紀是沒有經歷這些戰爭、革命的，但在文學作品中亦透露出俄國人是多麼地看重食物，這種飲食觀是深深存在於一代又一代的俄國人心中。

¹⁹ 同註 12，頁 55。

²⁰ 同註 12，頁 57。

²¹ Баско Н.В. Знакомимся с русскими традициями и жизнью россиян. М.: «Русский язык», 2007. с. 64.

не тётка (не тёща, не кума), пирожка не подсунет. (飢餓無情，它不會偷偷塞餡餅)；
Голодному не стать время разбирать. (飢餓的人無法辨別時間)；Голодный волк, да зубами
шелк. (飢餓的狼，牙齒就像絲一樣)；Тощий живот ни в пляску, ни в работу. (空腹不能跳
舞也不能工作)；Натощак и песня не поётся. (空腹連歌都唱不了)等俗諺中，可知道飢餓
感對人們生活和工作的影響。此外，Сытое брюхо спит, голодное на слуху сидит. (飽肚睡
覺，餓肚咕嚕叫)；Сыт конь – богатырь, голодный (голоден) – сирота. (馬飽了，就是勇士，
餓了，就是孤兒)。俄國人認為肚子要飽，一切才會好，如同俗諺 Хорошо песни петь
пообедавши. (吃完飯唱歌才唱得好)。

位於北方的俄羅斯冬天非常寒冷，對於貧困的人，吃上一餐談何容易，遇到冬天就更無
力招架了。飢餓使人無法忍受，只有吃東西，吃多且吃飽，才能夠與北方寒冬和飢餓對抗²²。
Холод не терпит голода. (冷是不能忍受飢餓的)；Зимой без шубы не стыдно, а холодно; а
в шубе без хлеба – и тепло, да голодно. (冬天沒有毛皮大衣不羞恥，只會冷，但穿著大衣沒
有麵包，儘管溫暖，卻飢餓)；Кто голоден, тот и холоден. (誰餓誰就冷)；На пустое брюхо
всякая ноша тяжела. (餓肚子是沉重的負擔)。這些俗諺都說明不管生活狀況多糟，就是不
能餓肚子。

不管是在古代或沙皇時期的農民，由於生活艱辛，常受到地主迫害或氣候影響；近期的
蘇聯時期，物資極度缺乏，卻仍要由政府統一分配；或是遇上戰爭（如 1941-1944 列寧格勒
900 日圍城）等，常常處於飢餓狀態的俄國人，自然也就覺得吃多點或許就可活久一點。
Голодный волк сильнее сытой собаки. (餓狼比飽狗更有力)；Голодный человек злей сытого
волка. (飢餓之人比飽足的狼更兇惡)，都說明處於飢餓的人為了存活，往往做出超乎尋常
的事。

雖然總的來說，俄國人覺得吃就要吃得多、吃得飽，但從一些俗諺可看出吃飽有時也是
一件不太好的事，如俗諺 Сытое брюхо спит. (飽肚睡覺)；Большая сыть брюху вредит. (太
飽對胃有害)；Сытое брюхо на ученье глухо (飽胃對做學問是聽而不聞的)；Сытое брюхо

²² 同註 12，頁 57。

к ученью туго。(飽胃對於做學問是不利的)。吃飽可以保身，吃太飽卻會傷身。這些俗諺不從維持生命的角度看食物，而是從另一角度說明過飽對人的身體健康或智力活動的妨礙。

此外，俗諺 За общим столом еда вкуснее。(同桌吃飯，食物更加美味)； Не хлеб-соль кушай, а умные речи слушай, не дорог сам обед, а дорог – привет。(不用吃麵包加鹽，而要聽有智慧的話，餐點本身不貴重，重在友情的問候)，以上可看出情感交流在用餐時扮演很重要的地位。

以上的飲食俗諺說明了俄羅斯民族的傳統飲食文化習俗，也顯現了他們的民族飲食觀。本文探討的俗諺顯示，俄羅斯傳統文化中，食物作為提供勞動力和對抗寒冬的熱量來源，不可以輕易浪費；儘管應該避免飢餓，但吃得過飽亦影響身體健康和智力活動；此外，進食的目的不僅在於解除飢餓，用餐的過程同時提供了情感交流的功能等。

儘管如同俄語俗諺所說： На вкус, на цвет товарища нет。(在口味和顏色上是找不到同伴的)，每個人對於飲食的看法、態度都不太一樣，但俗諺提供了我們藉以觀察出普遍性傳統民族飲食觀的具體語言例證。

四、結語

俄語俗諺是累積千百年的智慧結晶，是包含語音、詞彙、語法、修辭的巧妙組合，我們除了發現這些俗諺字面上修辭的美麗，更重要的是要探究隱藏於詞彙背後的文化意涵及歷史背景。

和飲食相關的俗諺豐富多樣，從中我們可以了解俄國人的飲食習俗，也能夠觀察到他們的飲食觀，如待客之道、用餐習慣、飲食態度等等。如同各個民族一般，俄羅斯民族有獨特且偏愛的飲食，舉凡蕎麥粥、布林餅、蔬菜湯，它們在日常生活或是節慶時都扮演著無法取代的角色。除了飲食外，俄國人也很珍惜飲食，一旦有吃多、吃飽的機會就要把握，真的吃不下的食物，也必須保存下來，留到下一餐，這不僅是戰亂、物資缺乏時期所養成的習慣，更是長久流傳下來的飲食傳統。

和中國文化比較，雖然食物種類不盡相同，俄國人的飲食觀與中國人也有相近之處，中

國人在過去也同樣是生活艱苦，平常要吃飽很不容易，只有逢年過節才能吃得較為豐盛，所以大家都很珍惜食物。中國俗諺：「民以食為天」，沒有任何一件事比吃飯更重要，過去人們見面的第一句問候就是：吃飽了嗎？至今仍有此習俗。且中國人也有惜福這項美德，認為把沒吃完的東西倒掉非常可惜，尤其「米飯」更得珍惜，否則會遭雷劈，俄國人與中國人在這一點對飲食的態度是很一致的。

然而，現今世界在不斷變化，物質生活也跟著改變，隨著物質生活越來越進步，對於飲食的要求也愈加講究：哪些食物有益健康、易增胖、會致癌等等。隨著各類飲食相關研究的豐富，人們的飲食觀亦相對地在調整、改變。但是，大家漸漸重視健康飲食的同時，速食文化卻愈加充斥。過去攝取高卡路里是為預防不可知的飢餓，現在卻只是為了方便和滿足口腹之慾。此外，由於年輕人多不曾經歷飢餓困苦，儘管由歷史或長輩的敘述中了解捱餓受凍的可怕，年輕人對於食物仍難像長輩那樣愛惜，而俄語俗諺作為先人經驗與智慧傳承的載體，以現代眼光看來，正適時地發揮了警世作用。

本篇論文就文獻中的俗諺探討俄羅斯民族的飲食觀，資料的蒐集並不包含成語等其他顯現俄羅斯民族飲食文化的語料，這些資料背後應還有非常豐富的文化寶藏值得發掘。此外，不同民族的飲食俗諺反映的價值觀有何異同，都很值得繼續探索。

參考文獻

專書

- 朱介凡，《中國諺語論》。台北：新興書局，1964。
- 汪成慧，《俄漢語言文化對比研究》。四川：四川人民出版社，2004。
- 葉芳來主編，《俄漢諺語俗語詞典》。北京：商務印書館，2005。
- 劉澤榮主編，《大俄漢辭典》。北京：商務印書館，1985。
- 黑龍江大學辭書研究所主編，《漢俄詳解大詞典》。哈爾濱：黑龍江人民出版社，1998。
- Баско Н. В. *Знакомимся с русскими традициями и жизнью россиян*. М.: «Русский язык», 2007.
- Васильева Т. М. *Умом Россию не понять*. СПб.: «РГПУ им. А.И. Герцена», 2000.
- Даль В. И. *Пословицы русского народа*. М.: «ННН», 1994.
- Жуков В. П. *Словарь русских пословиц и поговорок*. М.: «Русский язык», 1993.
- Кузнецов А. Л. *Из истории русской культуры*. М.: «Русский язык», 2007.
- Лутовинова И. С. *Слово о пище русской*. СПб.: «Азбука-классика», 2005.
- Сергеева А. В. *РУССКИЕ Стереотипы поведения, традиции, ментальность*. М.: «Флинта», «Наука», 2008.
- Теремова Р. М., Гаврилова В. Л. *Традиции в России: вчера, сегодня, завтра*. СПб.: «РГПУ им. А. И. Герцена», 2007.

期刊

- 王英佳，〈從俄語成語、諺語看俄羅斯的飲食文化〉，《中國俄語教學》(季刊)第3期，1994，頁40-42。
- 朱達秋，〈世紀之交的俄羅斯語言文化學〉，《四川外語學院學報》第18卷第1期，2002，頁125-128。

茅慧青，〈以成語俗諺為例從俄羅斯飲食文化看文化在語言教學中的地位〉，《俄語學報》第 4 期，2001，頁 36-53。

陳若夢，〈俄語諺語及其民族特點分析〉，《俄語語言與文化研究》。2007，頁 335-342。

溫珍琴，〈從飲食諺語看客家精神的特質〉，《贛南師範學院學報》第 1 期，2007，頁 85-87。

網頁資料

Русские пословицы о пище (из словаря Даля). <http://www.alkodrink.ru/?cd=2&ad=5>

Пословицы о пище. <http://posloviz.ru/category/pisha/>