

# 舌尖上的芬兰

天然，纯净，有趣



## 来自芬兰的美食之趣

原汁原味，天然纯粹，美味可口，推陈出新——这就是今日的芬兰料理。作为北方国度的居民，我们通常不喜欢自吹自擂，但是对于本土美食，我们真的深感自豪。

芬兰的食材生长在全世界最洁净的土壤和水域中。研究证实，我们的空气质量是全世界最佳的。食品生产受到严格监督，所含成分可以一直追溯至农场。

我们关注国际美食潮流走向，吸收新的创意，融入到我们的菜肴中。与此同时，我们喜欢简单而纯粹的口味。环保的、负责任的餐饮已经成为不言而喻的共识，正在推动着新美食的创新运动。芬兰的食品店销售产自当地的食物，不少城市居民热衷于在自家阳台上种植蔬菜。

从1948年起，芬兰的每一所学校都为学生供应免费午餐。在学校里，儿童与青少年得到的是健康的食物，而且学会了共同进餐。家政课也是学校的基本科目之一。这是唯一一门需要通过味觉来学习的科目。与朋友一起烹饪也是芬兰许多年轻人的一种爱好。

经过全国各地烘焙店、小型精酿啤酒厂、芝士乳品厂、冰激凌工厂等的加工，芬兰纯净的食材形成了独特的口味。无数美食活动、美食节和集市让人们聚在一起享用美味餐饮，常常还有音乐和艺术助兴。

芬兰特色大餐准备就绪！敬请享用！

## 目录

04 天然，纯净，有趣

10 四季时令

24 芬兰食品创新

30 食物与社会

芬兰外交部，2018年  
撰稿：Otavamedia OMA, Päivi Brink, Anneli Frantti, Marjo Linnasalmi, Marina Ahlberg, Kimmo Ollila  
制作：Otavamedia OMA  
排版设计：Otavamedia OMA, Päivi Rücker  
封面：Elina Manninen / KEKSI / Visit Finland  
照片：芬兰图片库 (Finland Image Bank), 芬兰国家商务促进局 (Business Finland), Otavamedia, Kimmo Ollila



纯净  
又可口——  
请您品尝！



## 芬兰的美食文化有什么特点？

“芬兰料理很独特，但同时又受到国际潮流和其他文化的影响。在芬兰国内还存在地域差异，尤其是在东部和西部之间。在芬兰东部，传统上以烤箱制作的炖菜和派之类的食物比在西部更为常见。”赫尔辛基大学食物文化学教授玛丽·尼瓦（Mari Niva）表示。

芬兰的美食传统与其他北欧国家有相似之处。

“北欧国家作物生长季节短，而且我们习惯于食用当令的食物以及能在冬天储藏的食物。所以我们总是期盼着每一季的时令美味：6月份的草莓和新鲜土豆、秋季的蘑菇、蓝莓和越橘。时至今日，我们还是偏爱季节性的饮食。”

数十年来，各种乳制品、土豆和谷物类产品一直是芬兰人餐桌上常见的食物。

“芬兰的商店里各种乳制品的选择相当丰富，特别是发酵乳制品和酸乳制品，在烹饪当中经常会用到。黑麦面包、燕麦、各种鱼类，以及土豆和胡萝卜之类的根茎类蔬菜，都是日常食谱的组成部分。我们喜欢把一顿饭菜都放

在一个盘子里：半盘盛满色拉或蔬菜，另外半盘是土豆或其他主菜，如肉类或鱼类。免费的学校热午餐和工作场所的餐饮对芬兰人健康饮食观念的影响是很大的。”尼瓦说。

……那么未来的发展方向是？

由于气候变化，芬兰人也将不得不重新思考他们的饮食。

“尽管肉类消费实际上在逐渐增长，但许多人都愿意减少饮食中肉类的比例。这里出现了一些本土的创新，例如用燕麦做的“手撕燕麦”可以当作肉糜的替代食品。这类产品有助于我们向肉类比例更低的食谱过渡。”

欧盟的目标是到2030年，成员国产生的食品废弃物在2015年的水平上减半。

“食品废弃物问题的应对措施应当贯穿在食品生产和餐饮产业链的各个环节中。以食品废弃物为原料的餐厅和商店是朝着正确方向迈进的步骤之一。”

当前，技术被视为生产更健康食品的手段之一，也是应对气候变化的解决方案之一。

“芬兰人对于新技术和创新通常会持非常

兴奋的态度，功能食品的流行趋势在芬兰的接受度也很高。未来的食品创新或许会同时基于技术发展和对健康的、道德的、环保的食品的接受，双管齐下。”这是尼瓦的结论。

#### 那么日常生活中的美食文化又是怎样的呢？

“在芬兰，食物一直是表达感情、拉近人与人之间距离的一种实实在在的方式。可以说，在芬兰，食物是一种爱的日常仪式。”芬兰饮食文化推广ELO基金会执行董事贝蒂娜·林德佛斯（Bettina Lindfors）表示。

我们吃什么、为什么要吃这些，其实透露的是关于芬兰的大自然、社会、历史、身份认同和文化的讯息。在家里、在学校、在工作场所，一日三餐让人与人聚到了一起。

“我还记得，例如在2017年芬兰庆祝独立百年的过程中有个项目叫‘大家一起来聚餐’（Let's eat together）。芬兰各地数百个组织参与其中，组织了数千场活动，参加者成千上万。在火车站、街头、庭院和国家公园等地方

都摆开了餐桌。其他活动还有全国同一时间的‘咖啡时刻’、‘蓝莓派日’，还有创造世界纪录的有机燕麦等。‘芬兰天穹下的晚宴’（Dinner under the Finnish sky）活动在多个城市开展，一票难求，数千人一同会餐。叙文卡（Hyvinkää）的夏季野餐活动则吸引了4000人参加。”

“芬兰人喜欢实验，乐于创造各种新形式来聚餐。今天，人们在碎片化的忙碌生活中渴望寻求意义，寻找不一样的活法，跳出社交媒体朋友圈之外与人交流。餐桌正好提供了这样的条件。”林德佛斯说。

#### 食品安全是第一要务

芬兰的空气、土壤、淡水都相对洁净。由于冬季漫长，北方气候条件下杀虫剂的使用量比温暖地区要少。寒冷气候也使芬兰食品生产过程中抗生素的使用量低于欧洲平均水平。

芬兰食品生产的两大重要优势是食品安全和可追溯性。食品生产的外部监督有效贯穿从农场到零售商或餐厅的整个产业链。食品行业所有从业人员都必须持有所谓的“卫生护照”，以证明他们掌握食品卫生知识。例如，沙门氏菌在芬兰很罕见，原因就在于芬兰对产品的检测和监督始终不懈。

[www.evira.fi](http://www.evira.fi)



根茎类蔬菜、谷物、森林浆果等都是北欧食谱中的主打品种。



## 现象

### 每个人的权利

芬兰的森林里到处可见健康的食物。最棒的就是，这些都是人人共享的。根据“每个人的权利”法律传统，无论这片土地是否私有、所有者是谁，公众享有进入的权利，任何人都可以采摘浆果和蘑菇。无需征求土地所有者的许可。北极野生蓝莓、覆盆子、云莓、越橘等野生浆果都具有多种健康功效。这些浆果都能增强免疫力。野生蓝莓还被视为一种超级食物！

秋季是采蘑菇的季节。金色鸡油菌、喇叭鸡油菌和牛肝菌都是很好的维生素B的来源。

每个人的权利同时也允许人们采花和露营。捕鱼也是公共权利的一种，不过除了用鱼钩和鱼线垂钓之外，用其他方式捕鱼需要申请许可证。

### 出自洁净湖泊的鲜鱼

许多芬兰人夏天都爱去湖畔木屋度假。数以千计的碧蓝色湖泊为人们提供了钓鱼、游泳或划船的良好时机。

淡水湖鱼类，如鲈鱼、白鲑、拟鲤等，都是蛋白质、维生素D、低熔点脂肪和钙等营养物质的良好来源。从高档餐厅的菜肴到篝火上的野味烧烤，都能见到鱼的踪影。

钓鱼不仅仅是夏日的闲趣而已。在冬天，还可以冰上垂钓。在冰封的湖面上凿一个洞，放进长线，坐等鱼儿上钩。

芬兰第二大湖拜亚奈湖（Päijänne）是赫尔辛基地区居民饮用水的来源之一。

### 洛普（LOOP）餐厅的可持续选择

赫尔辛基的拉滨拉赫蒂洛普（Loop Lapinlahti）餐厅拥有卓越的经营理念。这家餐厅所用的食材都是食品店里即将过期的食品。菜单每天都不同。

在食品废弃物已经构成严重生态问题的今天，洛普餐厅开芬兰风气之先，向世人证明食品浪费是可以减少的。

这家餐厅还雇佣失业的移民青年和长期待业在家的人，帮助他们改善生活。

在洛普餐厅用餐，风景也值得观赏一番。餐厅设在一栋19世纪的美观建筑内，其前身曾是精神病医院。餐厅周围便是宁静的公园和海湾。

燕麦是一种芬兰超级食物，有多种健康裨益。燕麦纤维有助于消化，可平衡血糖水平。燕麦中富含β-葡聚糖，还可降低胆固醇。

## 超级好做的芬兰隔夜燕麦

- ½ 杯燕麦片
- ½ 杯燕麦奶（不加糖）
- 2 - 3 汤匙苹果沙司（加糖）
- ½ 茶匙肉桂粉
- 少许盐

点缀：

- ¼ 杯新鲜或冷冻野生蓝莓
- 蜂蜜（可选择添加）

将所有材料在可密封的容器内搅拌混合，在冰箱内搁置一晚，或至少5小时。

再次搅拌，以蓝莓点缀，用蜂蜜增加甜味。



## 芬兰越来越侧重本地土产与当令食品

**在**芬兰，我们依然能享受到分明的四季，每个季节各有特色。这些特色从我们的时令食材和料理当中反映了出来。收获季很短，因此浆果和蔬菜尤其可口。

芬兰人一直以来都知道如何从大海、湖泊和森林里获取纯天然的馈赠，用作食材。栽培的作物让我们食谱更为丰富。鱼类、蘑菇、浆果都可以加工储存，整个冬天都能享用。

时令蔬菜和鱼类是芬兰料理传统的支柱，传统菜肴的烹饪要用到大量的根茎类蔬菜和其他蔬菜。

我们的美食文化是东西兼容并蓄的。随着时间的推移，来自东方和西方的影响融入到本地传统之中。全球化和旅行带入更多的外来影响，不断丰富着芬兰的餐饮文化。

当我们仔细观察芬兰料理的趋势，会发现它强调的是道德伦理、本地土产，以及纯净的淡水鱼类、蘑菇、浆果、谷物和时令鲜蔬。食品的健康裨益和原产地，以及产品背后的故事，越来越受到人们的重视。我们对于食物的

选择被视为影响环境的重要方式之一，对个人健康也至关重要。今日的芬兰比以往任何时候都更强调有节制的饮食消费和减少食物浪费。

面包是芬兰人的重要食物。芬兰人爱吃本地烘焙房新鲜出炉的面包，而且要用芬兰面粉制作。新鲜黑麦面包是许多生活在国外的芬兰人最怀念的故乡的味道。

我们以成功的食品创新著称，我们对创新食品的消费也热情高涨。例如，以芬兰燕麦和蚕豆制作的食品满足了消费者用可持续蛋白质来源替代肉类的需求。

纯净的芬兰大自然中，食材取之不尽，一年四季为烹饪料理带来无数灵感。

基莫·奥利拉 (Kimmo Ollila)  
美食博主、意见领袖  
赫尔辛基

春

## 万物生长的季节

北国日照的规律，以悠长的夏日和短暂的冬日闻名。夏季白天很长，光照充足，作物生长加速，赋予了浆果和蔬菜特殊的风味，口感比南方的物产更为丰盈。日夜温差悬殊，也使得食材香味浓郁，菜蔬更加可口，浆果营养成分更为丰富。

有些谷类作物会在冬季的霜雪之下冬眠。在冻土中经过冬眠的黑麦，口味纯正浓郁。寒冷的冬季还减少了作物的病虫害。

在芬兰南部，作物的生长季节始于春季，从四月底开始。北方的生长季要迟来一个月，等积雪融化之后才开始。南芬兰生长季持续半年时间，北芬兰则只有三至四个月。

经过了白色的冬季，春季把葱郁的绿色带回大地。谷类庄稼发出了新芽，作物破土而出。春季是享用野生菜蔬的青翠嫩芽的最佳时节，它们带有一种浓郁、新鲜的芳香味道。这些都是维生素和矿物质的完美天然来源。野生菜蔬是环保、可持续的，在大自然中取之不尽，而且可以完全放心食用。

根据“每个人的权利”法律传统，你可

以在芬兰采摘新鲜浆果、蘑菇和可食用野生作物。荨麻是芬兰可食用野生作物中最有名的，或许也是在料理中使用最广泛的一种。新鲜的嫩芽和嫩叶是最好的食材，摘过之后荨麻还会不断长出新叶。荨麻富含铁、锌、钙等微量元素和多种维生素，因此是名副其实的超级食物。

云杉嫩芽也是可食用的，不但美味，而且有养生治病的功效。在芬兰，采摘刚刚长出的柔软的云杉嫩芽需要事先征得土地所有者许可。它们带有一种酸酸的味道，有几分柠檬加薄荷的感觉，可被用于诸如色拉、饮品、糖浆或果酱中。云杉嫩芽中维生素C和精油的含量尤其高。



五一节是芬兰春天里的节日之一，这既是劳动者和应届高中毕业生的节日，也是春天正式开始的标志。在五一节这一天，芬兰人的传统习俗是喝蜂蜜酒、吃甜甜圈，以及一种叫作“tippaleipä”（芬兰式炸麻花）的特别的甜点。



### 荨麻煎饼

- 2 只鸡蛋
- 500 毫升牛奶
- 250 毫升小麦面粉
- 200 毫升荨麻，煮沸，切细，或75毫升荨麻干
- ½ 茶匙盐
- 1 汤匙油
- 黄油或食用油，用于在平底锅内油煎

鸡蛋稍稍搅打一下，加入一半的牛奶和面粉。添加余下的牛奶、荨麻、盐和油。将制成的面糊放置30分钟。平底锅内放油烧热，根据你想要的煎饼尺寸用油煎成。

**贴士：**假如把面糊倒入塑料饮料瓶的话，可以方便搅拌，而且容易往平底锅内倒入分量恰当的面糊。这样的容器也方便外出时携带。

### 日晒云杉嫩芽糖浆

- 云杉嫩芽
- 有机糖
- 1 个干净的玻璃罐

在干净的玻璃罐里装半罐云杉嫩芽，压紧。加入同等分量的糖，任何品种的糖都可以。在罐子上放一个盘子当作盖子，放在阳光充裕的地方，比如窗台上。

阳光让罐子升温，把糖融化，融化了的糖会渗透进云杉嫩芽，吸收其味道和芳香。

等糖融化之后，将糖浆过滤到干净的可密封容器里，存放在阴凉的地方。云杉嫩芽糖浆在阴凉的地方可以存放两年之久。

荨麻煎饼是芬兰的夏季美味，与云杉嫩芽糖浆是绝配。

夏

## 户外野餐的季节

芬兰之夏常常是阳光与雨水兼而有之，时而温暖时而凉爽——至少从作物生长的角度看正是如此。度假的人或许会争论究竟暖和的日子够还是不够，但至少芬兰的夏季阳光是充足的，甚至比欧洲大陆更阳光明媚。

不太冷也不太热、有足够的雨水，这是作物生长的理想条件。

芬兰人尤其喜欢在夏季聚到一起享用美食。他们经常烧烤，并且使用新鲜的本地当令食材。餐桌常常摆放在户外的庭院里、阳台或露台上，或者在度假屋和夏日木屋里——这是芬兰的另一大特色，多数人在夏天都会去木屋居住。餐厅在夏季会开放露台，街头露天咖啡馆里也坐满了享受夏日时光快乐的人们。

芬兰夏季美食简单而可口。新鲜的淡水鱼类和蔬菜常常烤来吃。新土豆是夏季家常料理中不可或缺的元素。美味的土豆与莳萝一起煮，和小块黄油一起食用。腌鲱鱼是土豆的最佳配菜。



仲夏时节，我们庆祝午夜太阳的降临，把餐桌搬到户外，在绿意盎然的大自然之中享用一顿丰盛的美餐。仲夏也是品尝夏日里第一批本地草莓的时节。

### 新鲜的新土豆

- 1 公斤新土豆
- 水
- 海盐
- 新鲜莳萝茎和新鲜莳萝碎末

将新土豆彻底洗净，放入冷水中待用。在锅中烧水，加盐（1茶匙盐/1升水）。加入土豆。水刚刚盖过土豆为好。加入莳萝茎。

文火慢煮土豆。用木质鸡尾酒搅拌棒或小叉子试试土豆的柔软度。把水倒掉，用几张纸巾或干净的厨房毛巾盖在土豆上，吸去多余的水分。盖上盖子。

待土豆干燥片刻之后，移去纸巾或毛巾，在土豆上撒上新鲜莳萝。立即上桌。

### 快制酸奶油沙司

- 1 罐（200克）芬兰奶油凝乳（kermaviili）或酸奶油
- 新鲜药草，如莳萝、罗勒、百里香、龙蒿
- 2 茶匙柠檬汁
- 新鲜胡椒粉
- 盐

将所有成分混合搅拌。放置在阴凉处，半小时后上桌。

### 铝箔烤湖鱼配夏令时蔬

- 600 克白梭吻鲈、鲈鱼、狗鱼或其他湖鱼的剖片。准备每人约150克鱼肉的分量。
- 黄油
- 1 只大葱切丝
- 2-3 根胡萝卜
- 1 条小西葫芦
- 1 片韭葱
- 1 颗小西蓝花
- 新鲜药草，如百里香和莳萝
- 新鲜黑胡椒
- 盐
- 铝箔

将胡萝卜切细条，煮5分钟至半熟，倒掉水。韭葱洗净切丝。洋葱和西葫芦切丝。西葫芦洗净，切成方便食用的小块。

取一张铝箔，将部分蔬菜放在中央。加入小块黄油若干，撒上少许盐、黑胡椒和新鲜药草。

在蔬菜上放上鱼片，撒盐、黑胡椒和药草。用铝箔包紧。

在烧烤架上烤约15-20分钟。



芬兰的无数湖泊孕育了味道鲜美的淡水鱼，而波罗的海里则海鱼品种丰富。捕鱼许可证可以很方便地在网上申请，所以许多人都自钓新鲜活鱼。多数芬兰夏季木屋里都有钓鱼装备。在钓鱼之旅中运气好的话，当场烹饪并享用现钓的活鱼是一种莫大的乐趣。除了烧烤，烟熏和火炙也是芬兰鱼料理的流行做法。

两个芬兰人碰面，常常会喝咖啡，并配一点小小的甜甜的点心。夏日的快乐时光是在咖啡馆里、集市里、自家花园里或森林里度过的。芬兰人习惯走到哪里咖啡喝到哪里，喝法各式各样。在阳光夏日里，他们最喜欢的方式是在户外与同伴一起喝咖啡。

芬兰人是全世界咖啡消费量最多的民族。黄金烘焙（blond roast）是芬兰传统，如今深色烘焙也越来越多见。芬兰咖啡馆文化近年来方兴未艾。微型咖啡烘焙厂也越来越多，芬兰人在咖啡方面的专长得到了国际认可。

从夏初到夏末，在芬兰都能品尝新鲜浆果。草莓六月份率先成熟，七月起蓝莓、覆盆子和醋栗纷纷上市。越橘的采摘则要等到秋天。按照传统，芬兰人还会多采一些浆果保存起来，做成果汁、果酱，或者整颗整颗深度冷冻，待冬天时享用。



### 芬兰的纯净淡水

清洁的水是芬兰人的骄傲。可取用的地下水几乎遍布芬兰各地。居民和水厂都可以取用，通常不需要任何处理就能直接饮用。

饮用水的其他来源还包括湖泊，芬兰有大小湖泊不下188000个。湖水经过净化之后可被家庭和餐厅用作饮用水。

## 夏季浆果与苹果烤盘

24份

- 300 毫升鲜奶油
- 175 克黄油
- 3 只鸡蛋
- 250 毫升糖
- 500 毫升小麦面粉
- 1 汤匙烘焙粉
- 1 汤匙香草精
- 3-4 只中等大小的苹果，偏酸口味
- 2 汤匙柠檬汁
- 300 克覆盆子和野生蓝莓（新鲜或解冻）
- 糖霜
- 用于涂抹烤盘的黄油或植物油

在32cm x 22cm的烤盘上铺上烘焙纸并涂油。预热烤箱至180 °C。

在锅里加热奶油和黄油，但不要煮沸。让混合物稍稍冷却。

苹果去皮切小块。加一些柠檬汁以免苹果变成棕色。

将鸡蛋和糖搅打约五分钟，直至呈浅色奶油状。将奶油和黄油的混合物加入鸡蛋和糖的混合物中。用另一个碗混合面粉和烘焙粉。通过筛子将面粉混合物加入到之前的混合物中。搅拌直至面团变得均匀。

加入香草精，加入苹果块和浆果混合。将面团放入烤盘，在烤箱底层烘焙40-50分钟，或直至用木棍插入蛋糕中取出后木棍仍是干的为止。

让烤盘烘焙的蛋糕完全冷却，撒上糖霜。切成适合食用的正方形。

**贴士：**你可以使用任何你喜欢的浆果或浆果组合，新鲜的或冷冻的都行。

秋

## 丰收的季节

北 欧夏日的阳光以及纯净的空气和水，为食品提供了优质的原材料。洁净的芬兰土壤为秋季的大丰收创造了条件。与其他国家相比，芬兰的土壤中重金属含量也相对较低。漫长的冬季则令病虫害无法滋生。

短暂的收获季在八月和九月间仅仅持续几周时间，随着冬季的到来而结束。这段时间是谷物收割脱粒、根茎类蔬菜收获、秋季蘑菇和浆果林中采摘的时节。根茎类蔬菜在芬兰美食文化中一直是一种主食，与谷物并重。过去芬兰人的肉类的消费相对较少，三餐的主要成分是根茎类蔬菜、卷心菜、豆类和谷物。根茎类蔬菜很容易保存，因此也是冬季期间的重要营养来源。

负责任的饮食愈来愈受到重视，因此芬兰人越发喜欢食用本地土产的食物。我们的目标

是缩短食品运输链，让食品从森林、湖泊、大海、田野、畜牧场和菜园到消费者的厨房和餐盘之间的路程尽可能短。

研究者估计，在未来20年时间里，芬兰消费者在日常生活中将转向更多以作物为主的饮食。目前芬兰正在研发多种食品生产方法，以减缓气候变化的速度。

美食家们在秋季可以大饱口福。随着冬意渐浓，傍晚天黑得越来越早，天气也逐渐变冷了。厨房里传来热气腾腾、食材丰盈的炖菜、焗菜、汤的焖煮声。

根茎类蔬菜烤来吃，既简便又快速，是享用当令土产的好方法。不妨根据你喜好的口味和上市的品种加以选择，以诸如黑醋和药草等调味品腌制，还可以吃出不一样的风味。烤根茎类蔬菜与肉类或鱼类搭配，很适合秋季的餐桌。配上味道鲜美的蘑菇酱，更是锦上添花。

鱼类在芬兰美食文化中始终占有重要的一席之地，渔业也是内陆水域、海岸和群岛地带居民的重要营生之一。

虹鳟是芬兰最重要的养殖鱼类，也是餐桌上最常见的鱼类。芬兰的养殖鱼类非常纯净，富含人体必需的脂肪酸和维生素。在日照急剧减少的季节里，虹鳟亦是芬兰人维生素D的重要来源之一。

虹鳟的做法多种多样，无论是新鲜的还是烹制过的都能在市场上买到，加工的方法有冷热烟熏、腌制等。最具人气的菜肴是焗虹鳟和三文鱼汤，当令的根茎类蔬菜也可以用作辅料。



### 蜜烤根茎蔬菜

- 5 根胡萝卜
- 5 颗小土豆
- 5 颗中等大小的甜菜头
- 1-2 根欧防风
- 1 片根芹
- 1 片茼蒿甘蓝
- 4 颗小洋葱
- 植物油
- 迷迭香和其他药草
- 液状蜂蜜
- 盐
- 新鲜胡椒粉

预热烤箱至200 °C。

将所有蔬菜彻底洗净。土豆和胡萝卜不去皮切块。甜菜头、欧防风、根芹、茼蒿甘蓝去皮切块。洋葱切成大块。

将这些蔬菜混合铺在大烤盘或烤箱托盘上。添加大量油和蜂蜜。撒上迷迭香、盐和胡椒粉。

在烤箱内烤30-45分钟，直至蔬菜烤熟但尚未变软。



#### 全世界四分之一的葛缕子产自芬兰

芬兰极其充裕的阳光孕育出了香味浓郁的葛缕子。芬兰葛缕子因此在全世界受到追捧。葛缕子可用作香辛料，葛缕子油则是化妆品和制药产业的原材料之一。

在芬兰，葛缕子被作为许多烘焙食品的香辛料，也可用在香辛料混合物和腌渍汁中。在斯堪的纳维亚地区，葛缕子被用作酒类产品的香料。德国人把葛缕子用在香肠和酸菜里调味，而印度料理假如没有了葛缕子，就不再是印度料理了。

芬兰产出的葛缕子占全世界产量的四分之一强（28%）。芬兰总共有约1500家农场在生产葛缕子，种植面积达2万公顷。产量最高的年份每公顷平均产出2000公斤葛缕子。

做菜喜欢放药草的人，不但使用葛缕子的籽，也用葛缕子的花、叶子、嫩芽给色拉或汤等调味。



#### 有机食品大受欢迎

有机种植的食品在芬兰很常见。在采购食品的时候，芬兰消费者偏爱纯净的、不含添加剂、没有打过杀虫剂的食物。美味、健康、环保，也是消费者购买有机食品的共同原因。

**“芬兰人认为本地出产、简单纯净的食材是最理想的，他们喜欢这些食物原有的味道。传统料理中使用的香辛料仅限于盐、胡椒粉和部分药草。腌渍食品，尤其是醋浸甜菜根或黄瓜，是餐桌上常见的配菜。”**

——赫尔辛基大学食物文化学教授玛丽·尼瓦



#### 奶油三文鱼浓汤

- 400 克去骨虹鳟
- 2 汤匙黄油
- 1 升热的鱼高汤或蔬菜高汤
- 4 颗硬土豆
- 2 根胡萝卜
- 1 片欧防风
- 1 小片根芹
- 1 颗洋葱
- 2 片干月桂叶
- 6 颗整粒多香果
- 4 颗整粒白胡椒
- 100 - 150 毫升奶油
- 新鲜莼萝切成碎末
- (盐)

将根茎类蔬菜去皮切丁。洋葱去皮，切成两半，取半个切成碎末。

将黄油在锅里融化，煸炒根茎类蔬菜和洋葱约5分钟。

在锅内加入高汤和香辛料，煮至蔬菜已熟但尚未软化，大约需要15分钟。

将鱼肉切成适合食用的块状。

在汤内加入鱼肉、奶油和莼萝碎末，小心翻搅。加盖焖煮5-8分钟。不要煮沸。尝一下，必要的话加盐。

立即上桌，配黑麦面包和黄油。可以在汤上撒一些新鲜的莼萝碎末。

**贴士：**做这个汤也可不用奶油和黄油，而以食用油取代黄油。

冬

## 旅行者的冬季美食

芬兰的冬季为游人提供了精彩无比的自然体验。在芬兰北部，十一二月时大地已经银装素裹。湖泊和大海全部封冻，空气清冷。尽管天色黑暗，冰天雪地，各种活动却相当丰富，吸引人们到户外呼吸新鲜空气——滑雪和单板滑雪、大自然远足、溜冰、坐雪橇，花样层出不穷。

与此同时，在千家万户的厨房和街头的餐厅里，美食体验也是热闹非凡：炖锅、浓汤、烧烤，还有在新年伊始享用的布利尼饼，以及

### 拉普兰炖鹿肉

(6-8人份)

- 约900克烤鹿肉或驼鹿肉
- 150 克培根或3汤匙黄油
- 2 颗洋葱
- 2 根胡萝卜
- 500 毫升黑啤
- 1 升野味高汤或鸡肉高汤
- 2 片干月桂叶
- 1 支迷迭香
- 8 颗整粒杜松子果
- 5 颗整粒多香果
- 1/2 茶匙黑胡椒粉
- 2 茶匙玉米淀粉
- 2 茶匙水
- 300 - 400 克芬兰特色面包形状的芝士软薄片“leipäjuusto”（面包奶酪），切块。如果无法买到芝士的话也可以不用。

各种当令甜点。芬兰人称作“glögi”的热红酒是一种香料热酒，在圣诞节的时候享用。

一月份是淡水鲑鱼肥美的时节，这是一种与海里的鲑鱼长相相近的淡水鱼。初春滑雪季开始的时节，芬兰人喜欢吃“laskiaispulla”（忏悔面包），这是一种以肉桂为香料的小麦面包，馅料为果酱或杏仁糊，面包上还覆上鲜奶油。

今天，狩猎在芬兰已经成了一种爱好消遣，不过对于野味料理来说仍然不可或缺。野

预热烤箱至200 ° C。

洋葱去皮切块。胡萝卜彻底洗净切丝。鹿肉切块。

培根切片，在煎锅内与洋葱和胡萝卜一起微煎，至洋葱变软为止。用勺子将食材放入焗锅内，但培根油仍留在煎锅内。

在同一煎锅内分两批微煎鹿肉，然后将肉放入焗锅。

在煎锅内倒入约200毫升黑啤，煮沸，同时将煎锅刮干净。将黑啤倒入焗锅。

在焗锅内加入香辛料、剩余的黑啤以及高汤。在炉子上加热炖菜至煮沸，将焗锅盖上盖子放入烤箱。先以200 ° C焗烧30分钟，然后将烤箱温度降低至160 ° C。让炖菜再焗烧一小时至一个半小时，直至鹿肉炖烂。在焗烧过程中炖菜若变得太干的话可加入热水。

味肉类是纯净的、可持续的野生食品。在芬兰，每年猎取的纯野味肉类数量达到1千万公斤。在拉普兰，驯鹿放牧是当地居民的重要生计之一。最传统的炖菜里放的是冷冻野味肉类和调味的杜松子果。

将水和玉米淀粉混合，给炖肉勾芡。在炖肉上放上上面包奶酪小块，盖上盖子再焗五分钟。

上桌，配以Puikula土豆泥和越橘酱。

**贴士：**假如使用的鹿肉是较便宜的部位，如肩部，建议再多焗烧至少1-2小时为宜。

### Puikula土豆泥

- 1 公斤芬兰特产“Puikula”土豆
- 1 茶匙盐
- 水
- 50 克黄油
- 100 毫升热牛奶
- 盐

将Puikula土豆彻底洗净，不要去皮。

将土豆在盐水中煮至稍稍过烂。

倒掉水，在锅子里将土豆捣烂，直至呈粗土豆泥状。

加入黄油、牛奶和一小撮盐，混合，小心翻搅土豆泥直至均匀。不要太多搅拌，以免土豆泥变得太粘。

**贴士：**煮土豆之前也可以去皮，视个人喜好而定。

以纯净芬兰食材制造的植物蛋白是值得关注的芬兰食品创新，例如手撕燕麦就是用燕麦、豌豆蛋白和蚕豆蛋白制成的肉类替代品。

## 既要创新也要味美

不 伤牙齿的甜味剂木糖醇是第一款征服世界的芬兰功能性食品。之后，护胃的、有利于降低胆固醇和血压的产品相继问世。今天，许多创新都以帮助消费者减少对肉类的消费为目标。

“我觉得当下最有意思的芬兰食品创新就是以纯净芬兰食材制造的植物蛋白。这些产品向肉类蛋白在我们食谱中的地位发起了挑战。你可以把它们当作肉与牛奶一样使用。它们是健康又环保的蛋白质来源，而且味道很棒。”雅尼娜·格兰霍姆说道（Janina Granholm）。

她是一位可持续食品方面的专家，在赫尔辛基的战略咨询机构Hopiasepät担任可持续性研究专家。她对生产肉类替代产品公司的业务模式进行了研究。

“肉类替代产品的范例有‘Nyhtökaura’（手撕燕麦）、‘Härkis’（蚕豆蛋白）、‘Muru Kaurajauhis’（原料是燕麦）、‘Jalotofu’（原料是大豆）等芬兰品牌。消费者可以用他们喜爱的传统肉类烹饪方式来烹饪这些产品。假如我们希望人们减少动物蛋白的摄入，我们就应当找到尽可能容易的替代方法。”

即便人人都应当负责任地饮食，我们仍不愿意在食品的口感上作出让步。

“事实上，植物蛋白产品非常美味！与牛奶相比我更愿意喝燕麦奶，因为我喜欢它的味道。而且喜欢这种味道的远不止我一个。”格兰霍姆说。

这些创新通常是大大小小的公司企业通过与消费者和研究人员的合作实现的。格兰霍姆相信，可持续性在未来的产品开发中将更加受到重视。

芬兰的主要食品出口为芝士、酒精类饮料、黄油、猪肉和巧克力，但植物蛋白新型产品正在崛起，成为芬兰出口市场上的新宠。北欧食品历来声誉卓著，因为它们十分纯净，而且作物生长过程中杀虫剂的需要量很少。芬兰食品同样是非常安全的，而且很容易追溯。芬兰有机食品和功能性食品供不应求，在欧洲和亚洲市场特别受到青睐。

雅尼娜·格兰霍姆的博客：  
[coupleoffinndiners.blogi.net](http://coupleoffinndiners.blogi.net)  
[foodfromfinland.fi](http://foodfromfinland.fi)



## 范例

### 浆果粉

芬兰野生浆果中的维生素、类黄酮、矿物质、抗氧化剂等含量尤其丰富。浆果粉含有与野生浆果同样丰富的营养成分。

这样一来，享受野生北极浆果的裨益，将不再仅限于夏季。

一茶匙浆果粉相当于一把新鲜浆果。而浆果粉的好处是不会很快变质！

浆果粉的用途比你想象的还多。试试在酸奶或粥上撒些野生蓝莓粉，烘焙面包时用点越橘粉，或在思慕雪中放上沙棘粉——慢慢享用吧！



### 快乐的奶牛和松树的味道

芬兰人均一年消费14升冰激凌，高于其他任何欧洲国家。研究证明，芬兰人很看重冰激凌是不是芬兰原产的。芬兰冰激凌品牌Jymy是一种手工制作的本地美味。Jymy冰激凌的秘密就是一切成分都是有机的。Suomisen Maito的小型冰激凌工厂就坐落在一座有机农场旁，新鲜牛奶就近供应。

2017年芬兰庆祝独立一百周年时，Suomisen Maito特别推出了一款新的Jymy冰激凌，里面采用了来自芬兰大自然中松树的味道。松树是芬兰风景中常见的元素。

采自低龄松树的嫩芽为冰激凌增添了一种十分特别的、香甜而清新的口味。



### 美味无麸质

在芬兰，坚持无麸质饮食并非难事。食品店内无麸质产品非常丰富。不妨试试特殊口味的意面，例如加入豌豆、小扁豆、荞麦鹰嘴豆或蚕豆等成分的意面。

使用无麸质面粉烘焙点心也很容易。用荞麦面粉、蔷薇果面粉、玉米面粉制作的面包都值得试一试。

幸运的是，卡累利阿派或黑甘草糖等芬兰特色美食也有无麸质版可供享用。而且还能买到无麸质芬兰啤酒。

多数餐厅和咖啡馆的菜单上都有无麸质选项。菜肴名称旁的大写字母G意味着这是安全的选择。



### 无土栽培

气候变化正迫使我们寻找食品生产的新型解决方案。芬兰公司“太阳食品”（Solar Foods）开发的模式听上去让人相当期待。

这家公司生产蛋白质的主要原料只有空气和电。

因此太阳食品公司的理念是不依赖农业、天气或气候。他们的目标是从2021年开始蛋白质的商业化生产。

太空旅行也需要蛋白质。太阳食品公司正在开发一种为飞往火星的太空旅行制造蛋白质的系统。该制造方法需要二氧化碳、水和电，并结合少量的微量元素。这种蛋白质的生产是在生物反应器罐内进行的。

## 老口味与新美食



### 相当传统，却容易制作

用烤箱制作的美味焗菜，是芬兰西部地区的美食传承之一。焗菜在烤箱内慢慢烘烤，但制备却相对快速。

今天最常见的焗料理是焗意大利通心粉和焗肝。焗通心粉以意面和肉酱做成，是许多孩子们的最爱。焗肝的原料为动物肝脏、大米、糖浆和葡萄干。

圣诞节期间焗料理大行其道：圣诞大餐的主菜火腿或火鸡，便是和焗芜菁甘蓝、焗土豆和焗胡萝卜一起上桌的。

焗菜也被制成即食产品。焗肝就是芬兰最受欢迎的即食产品！



### 星期四是豌豆汤日

星期四是芬兰人喝豌豆汤的日子。据说这种传统早在12世纪就出现了。过去星期五曾经是斋戒禁食日，所以人们必须在星期四吃得丰盛一点，星期五才能撑得过去。

营养丰富的浓稠豌豆汤在寒冷的季节里尤其让人觉得美味。汤里的主角不用说当然是豌豆，但通常也有肉。素食版豌豆汤也有供应，汤里的肉类用根茎类蔬菜来替代。

喝过豌豆汤之后常常要吃甜点——抹了果酱和鲜奶油的煎饼。

### 餐盘模板帮助你吃得更健康

芬兰人知道怎样“拼”出一顿美餐来。“餐盘模板”是国家营养协会官方推荐的，教你怎样搭配饮食，以便将所有必要的维生素和微量元素全都包括在内。掌握正确的食量也有助于控制体重。

根据这个模板，盘子上一半的面积应当是蔬菜，四分之一为主菜（可以是肉类、鱼类或素食主菜），四分之一是土豆、大米饭或意面之类。

这一餐还应当配一片全麦面包。建议在用餐时喝水、脱脂牛奶或酸乳。



### 蟋蟀上餐桌

芬兰是欧洲率先推广昆虫食品文化的国家之一。一些研究项目纷纷启动，比如图尔库大学与十家芬兰大型食品公司合作研究开发利用昆虫的创新方法就是其中之一。与此同时，芬兰昆虫农场的数量也在迅速增加。

研究人员认为昆虫潜力巨大。例如蟋蟀粉的蛋白质含量高达60-70%，钙含量与牛奶相当，铁含量也相当丰富。

芬兰食品店里已经开始销售各种昆虫食品了，如面包、通心粉、麦片、加入了蟋蟀粉和整只蟋蟀的肉类替代产品。



### 几百公里的绿色果冻球

又大又圆的梨味果冻球糖是一种芬兰特色美食，在圣诞节期间尤其受到欢迎。每年芬兰人总共要吃掉2500万个绿色果冻球。如果把它们全部排成一排，这条绿线将长达几百公里，可以从赫尔辛基一直延伸坦佩雷。

绿色果冻球是一种传统糖果，从1929年起就开始生产了。



### 爱喝咖啡的芬兰人

芬兰人均咖啡消费全世界第一。一天喝几杯咖啡是许多芬兰人的习惯。

咖啡为日常生活添加了节奏感。许多人的一天就是从咖啡开始的。工作日内的合法休息时间被名副其实地称作“咖啡歇”。

喝咖啡在芬兰也是一种社交活动。

上门做客，主人会请你喝咖啡，或许再搭配一只甜面包。

轻度烘焙的过滤咖啡仍是主流，不过近年来热门咖啡馆大量涌现，手艺高超的咖啡师为你端上来的是基于意式浓缩咖啡（espresso）的饮品。



赫尔辛基的流动音乐节 (Flow Festival) 是世界一流的音乐盛会兼艺术节，音乐节期间40家餐厅和20家酒吧提供的丰富美食选项令人目不暇接。

## 食物拉近人与人的距离

**今**日的芬兰人在餐厅用餐比过去几代人更为频繁。都市里餐饮行业兴旺发展，引领时尚潮流。在特殊的日子，顶级厨师会为你提供上乘的用餐体验。简简单单的白鱼、黑麦、根茎类蔬菜和浆果变成了精致的烹饪艺术品。这些美味激发了餐桌旁热烈的讨论。

芬兰有许多民族特色餐厅。芬兰厨师也在自己的料理中吸收了外来的影响，创造出具有 fusion 风的特色菜，如大麦烩饭、sapas（西班牙式小吃的芬兰版）、生腌驯鹿肉片、黑麦汉堡等。

近年来，各种美食活动在芬兰呈风起云涌之势。波尔沃美食节 (Smaku Porvoo) 期间，市内最好的餐厅纷纷呈上小份的各种美味佳肴，供游客品尝。芬兰最大规模的餐馆节——坦佩雷的 Tamperrada 也如出一辙。游客可以一次走遍多家餐厅，体验各种不同料理风味。这些活动拉近了人与人的距离，鼓励对话，分享体验。



如今许多人都把烹饪当成一种爱好，在家里举办烹饪派对也相当常见。大家各自带来食材，一起制作一顿大餐，一道享用。

芬兰人喜欢邀请朋友喝咖啡、吃甜面包。一杯咖啡在手，话匣子很自然地就打开了。这种传统还让两三代人之间更为亲近，因为无论年龄大小，人人都爱喝咖啡。

大多数芬兰人喜欢和别人一起享用一日中的两顿热餐——午餐和晚餐。学童的午餐是免费的、热腾腾的，他们在学校食堂里和好朋友一起享用。很多工作场所内都有食堂或小餐厅，同事们坐在一起吃一顿像样的午饭，放松闲谈，度过轻松的午休时光。

傍晚六点左右是许多芬兰家庭的晚餐时间。这时大家围坐在餐桌旁，谈论自己一天里的经历，分享体会。

许多芬兰人最喜爱的用餐地点是在大自然里：林中、湖畔，或者海滨。一片再普通不过的黑麦面包，保温瓶里倒出的咖啡，与家人一同享用，或是在篝火上做一顿大餐，和朋友一起欢享：总之在户外，吃起来味道会更好。



## 一片面包

### **RUISLEIPÄ——黑麦面包**

黑麦面包是真正的芬兰特色。芬兰人曾将黑麦面包评选为芬兰第一国民美食。这种黑黑的面包是用酸面团做的。烘焙的时候加上酸面肥或发酵粉。黑麦面包的纤维含量很丰富。

食品店里黑麦面包的品种非常多：长条的、圆形的、切片的，应有尽有。

### **KARJALANPIIRAKKA——卡累利阿派**

卡累利阿派是将大米放在薄薄的一层黑麦面皮里面烘烤而成的。谁若是拥有制作卡累利阿派的手艺，就会让人肃然起敬，因为这可不是那么容易的。幸运的是，在烘焙店和食品店里也能买到现成的美味卡累利阿派！

这种点心源自芬兰东部。土豆泥或胡萝卜泥也可以用来做馅。

### **SAARISTOLAISLEIPÄ——岛民面包**

这种黑黑甜甜的条状面包在芬兰南部沿海地区和奥兰群岛上很常见。其甜味来自糖浆和麦芽。这种面包在烘焙出炉之后1-2天内食用味道最佳。

配上烟熏三文鱼片和莳萝，滴上几滴新鲜柠檬汁，简直完美。

### **RIESKA——未经发酵的面包**

Rieska是一种未经发酵的柔软的扁面包，通常以大麦为原料。吃的时候常常趁热涂上黄油。大麦Rieska是芬兰北部和西北部地区的地方特色。另一种常见的Rieska是用土豆泥制作的。

### **KORVAPUUSTI——肉桂卷**

新鲜烘焙的肉桂卷，其香味的诱惑很难抵挡。这是一种加入了肉桂、或将肉桂与糖、黄油和面粉揉在一起做成的甜面包。在芬兰，肉桂卷是日常生活的组成部分，逢年过节也必不可少。芬兰人称肉桂卷为“korvapuusti”，直译就是“折起来的耳朵”。





### 约上好友，在农贸集市喝一杯上好咖啡

在农贸集市里的咖啡馆喝杯咖啡，对芬兰人而言有着特别的意义。这是夏日到来的标志之一。

这些咖啡馆常常是帐篷式的铺子。下雨的时候有顶棚可以遮雨，但人们大多数时间还是喜欢坐在户外。

集市咖啡馆里的气氛随意而放松。人人都会去那里坐坐：西装笔挺的商务人士、普通工人、退休的老人、学生、游客，还有家长带着孩子来的。强烈建议你坐在身边的陌生人聊聊天。

夏季假日里，农贸市场生气勃勃。如果你走进芬兰某座小镇的集市咖啡馆，一定要尝尝当地的美味。甜面包或甜甜圈总不失为搭配咖啡的上佳之选。



### 吃出芬兰味

在每年夏天的一个特殊的日子，芬兰人会亲朋好友甚至素昧平生的人一起走出户外，在夜空下共享大餐。

这个很有意思的活动是2013年从赫尔辛基起源的。赫尔辛基市中心的街头摆出了长长的餐桌，铺上了白色的桌布，让人们有机会一起在户外用餐。

这项活动大获成功，如今已经在芬兰各地全面流行开来。各个团体纷纷摆出了各自的餐桌。活动还被推广到了海外，名为“吃出芬兰味”（Finnish your dinner）。

“吃出芬兰味”活动由一家小型公益机构Yhteismaa（“共同的土地”）组织。

### 餐馆日

芬兰美食文化的一项创新——餐馆日在2011年首次发起。在头五年里，餐馆日一年举办四次。想法其实很简单：在餐馆日这一天，任何人都可以开出一家餐厅，任何地方都行。2015年，一日“快闪”餐厅在72个国家遍地开花。

从2016年5月起，任何一天都可以是餐馆日，快闪餐厅和本地美食嘉年华可以在任何时间任何地点开张：在自己家里，在街角、在私家花园里、在公园里、在海滩上——想象力才是唯一的界限。这意味着又好玩又好吃，留下的是美滋滋的回味。



### 小龙虾派对

随着明亮的夏夜逐渐变暗，享用小龙虾的季节来到了。夏末时节是芬兰的小龙虾派对季。

小龙虾派对遵循着几项传统。

小龙虾要和吐司面包、黄油和莳萝一起上桌。客人喝的是snaps烈酒、啤酒、白葡萄酒或水。切开小龙虾的壳需要特殊的刀具。

此时桌上的配色要用红色，与小龙虾匹配。

喝酒的时候唱欢快的歌曲，这也是小龙虾派对不可或缺的元素。

不过，最重要的是一定要与亲朋好友聚在一起享受美好时光。

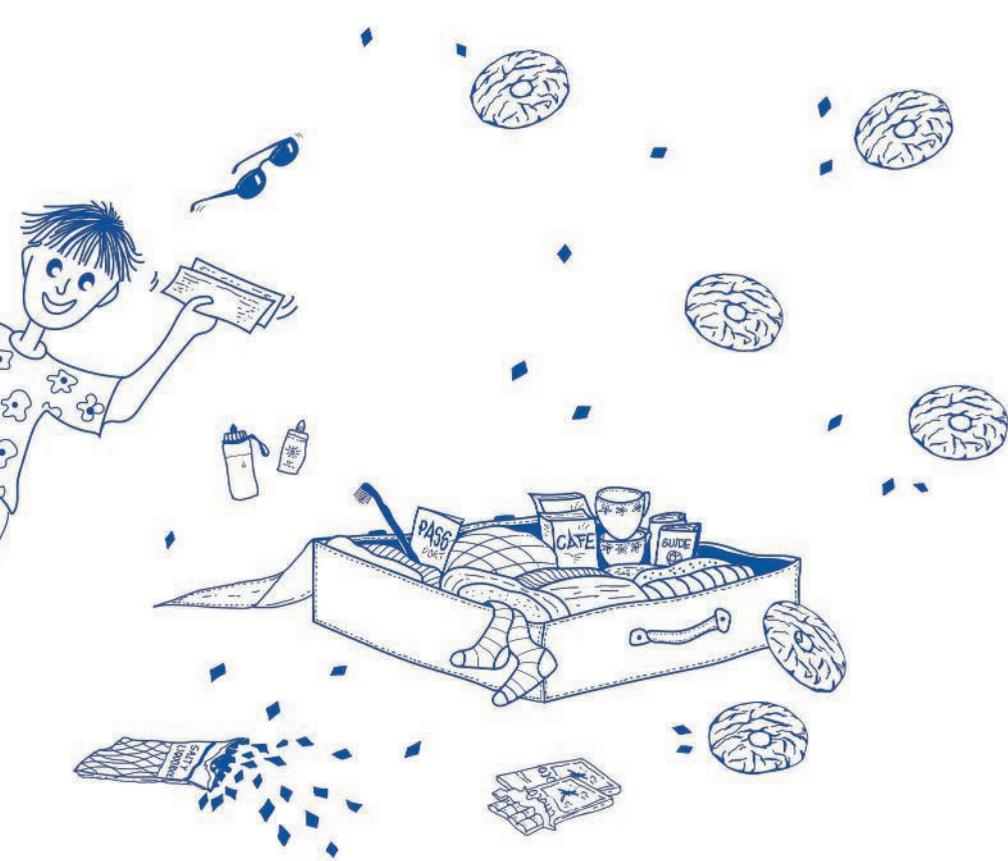


### 时尚的小型精酿啤酒厂

品尝啤酒近来在芬兰非常流行。啤酒不再仅仅是传统意义上的啤酒了。过去十年里，随着小型地方精酿啤酒厂数量的激增，新口味和新品牌不断涌现。

芬兰西部波里（Pori）的洛斯涅米酿酒厂（Ruosniemen panimo）就是新出现的一家相当有趣的地方酿酒厂。该厂出品的Musta Lomittaja啤酒曾被评为2017年世界最佳烟熏风味啤酒。

许多小啤酒厂都组织导览品尝活动，这是了解啤酒酿造、发现新口味啤酒的好方式。



## 你知道吗？

你会嫌面包太白，咖啡太黑吗？是的，绝对的。至少许多在国外旅行的芬兰人会这么想。黑面包是身在国外的芬兰人最怀念的东西。往行李箱里放一袋子黑麦面包应该会有帮助，还要带一些轻度烘焙咖啡，再带上一点点咸味甘草糖也不是个坏主意。这种独一无二的糖果，在许多国家闻所未闻。

本出版物中的所有观点仅代表作者本人的观点。

电邮地址：[vie-50@formin.fi](mailto:vie-50@formin.fi)

供免费参考之用。

**SUOMI**  
芬兰

**FINFO**  
Finland, Finns, Finnomena

这就是芬兰  
你应该知道和不应该知道的

