

芬兰美食



纯
味
期
刊

第 2 辑



芬兰美食之颂歌

纯净、安全与甜蜜的北欧芬芳

在联合国幸福报告中，芬兰被评为全球最幸福国度。其中的幸福密码离不开芬兰人追求自然的生活方式。洁净的空气、土壤和水源孕育了芬兰美食。北欧独特的气候与漫长明亮的夏夜更为我们的美食增添了别具一格的风味。品尝芬兰美食与饮品，领略纯正北欧风情。

芬兰美食非常注重食材，崇尚食物的至真原味。我们对食品的质量与安全颇感自豪。从农场到餐桌，我们会考虑和保证食物生产链的每一个环节。就食品安全而言，我们是世界一流的。食物来自于哪里，如何培育而来，我们均了如指掌。

芬兰美食界盛行围绕新鲜食材的各类创新，声名在外，这无疑与追求可持续发展与绿色健康的全球趋势完美契合。我们芬兰美食的纯味期刊将在此着重介绍那些举世瞩目且鼓舞人心的芬兰创新。此外，我们还将再在期刊中分享由大厨Mikko Kaukonen精心准备的美味菜谱。

欢迎来到“美味”世界！



事实与数据

88%

芬兰总面积为33.8万平方公里，其中大部分（高达88%）由森林覆盖

富含氧气

拥有全世界最干净空气（世界卫生组织）

安全

X

自2009年起，芬兰家禽饲养不再使用抗生素（芬兰食品安全局Evira）

第一纯净

拥有欧盟最纯净的食物（欧洲食品安全局食品农药残留报告）

第二大燕麦出口国

芬兰是第二大燕麦出口国（联合国粮农组织）



每年在芬兰的森林中都能生长出超过10亿公斤的数百种食用菌菇。（芬兰自然资源研究所，Luke）

浆果丰富

在芬兰总共有37种不同类型的食用野生浆果。最为人知的包括野生蓝莓、树莓、越橘、云莓、蔓越莓、沙棘和岩高兰

天然维C

野生浆果是维生素C的极佳来源，其含量甚至高于水果或蔬菜（Arktiset Aromit）



野生蓝莓脂肪含量低、纤维含量高、富含维生素C和E。与类似的高灌木蓝莓相比，野生蓝莓的类黄酮要高出其3到4倍

相关链接

芬兰自然资源研究所
<https://www.luke.fi/en/Ruokavirasto>

北极风味协会
<https://www.arktisetaromit.fi/en/Association/>

璀璨燕麦
<https://www.finnish-oats.fi/en/>

“味蕾永远是食物的第一感官”

大厨MIKKO KAUKONEN

大厨Mikko Kaukonen向来对芬兰食材的纯净、安全与多样性引以为傲。他是世界顶级博古斯烹饪大赛的芬兰代表。

Mikko出生于赫尔辛基，擅长足球、最初在足球领域崭露头角。在十几岁时，他迷上了美食与烹饪。“不断地动手实践、学习对我来说是常态。我非常喜欢团队合作，只有团队合作才能创造出一流的美食体验，而团队精神也恰恰是博古斯大赛的主旨之一。”Mikko Kaukonen如是说。

要想在博古斯大赛中取得成功，需要日复一日的练习和持之以恒的决心。我们需要以观众的欢呼声为背景音乐，在5小时35分钟内，以鱼和肉为

主要食材、创造并展示令人惊艳的料理。

“对于竞赛而言，一切都需要尽善尽美，视觉效果、烹饪时间与食材味道都需要恰到好处、相得益彰。烹饪展示是高度技术性的。一切都基于经典的烹饪技术，而我们又必须力争让我们料理的味道趋于完美。不过，我更想保持料理的简单与纯粹，注重食材本身的味道，因为味蕾永远是食物的第一感官。”Mikko强调道。

独一无二的芬兰当季美食

论及芬兰美食，Mikko最推崇的是芬兰食材纯粹本真的味道。

“芬兰美食历来受中西方影响较深。如今，芬兰餐厅越来越青睐亚洲料理，我们的食材也无疑很好的满足了这种趋势。”

夏季是许多芬兰食材收获的黄金季节。我们北欧的自然环境、洁净的土壤和明媚的夏日孕育了别具风味的浆果、蔬菜与菌菇。“夏季和初秋的森林充满了宝藏。我喜欢自己搜寻野生浆果、香料、醋栗和菌菇。”Mikko解释道。

芬兰土豆是Mikko最爱的食材之一。“新鲜土豆是一道独具特色的芬兰美食。我们的小土豆佐以真正的芬兰黄油令许多游客惊叹不已。除了野生浆果和菌菇，我最爱的芬兰美食还包括黑麦面包、梭鲈、根茎类蔬菜、野味和我们妙不可言的小龙虾。”

芬兰食品的供应具有高度的可追溯性和安全性，这也是令Mikko非常称道的一点。“举例来说，芬兰猪肉从农场到餐桌有着严格精密的生产链。这保证了猪肉良好的味道与口感，并保证了用餐者的安全。”

MIKKO KAUKONEN

- 来自于赫尔辛基的39岁大厨。与他的伴侣和猫咪Jojo一起生活。
- 芬兰烹饪社区Foodcamp成员。曾就职于芬兰顶级餐厅，包括Olo和Grotesko。
- 在芬兰本土与国外荣获诸多烹饪奖项，包括2019年度芬兰大厨。
- 业余时间，他喜欢打高尔夫球。

来自大厨Mikko的
美味菜谱
请翻阅14-23页

美丽浆果 – 芬兰森林的瑰宝

KIANTAMA

专访：Eija Wall, 销售及市场经理, Kiantama

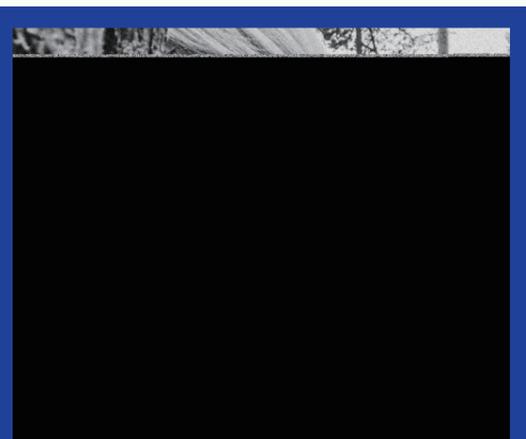
您公司背后的故事是什么？为什么您要出口芬兰浆果？

我们是一家位于芬兰东北部Kainuu的家族企业。自我们创业开始，Kainuu一直就是我们的家园。我认为从某种意义上而言，我们的浆果产品就是Kainuu最好的高科技产品。它们是我们森林的黄金，造福我们所有人。国外市场深知芬兰浆果的价值，因此我们有大约一半的收入来自出口。

浆果向来是芬兰饮食的一部分，但是其他地区的人们可能并不了解它们的诸多益处。浆果富含多种健康营养成分，包括纤维、维生素C、维生素E，维生素B叶酸和多种矿物质。浆果的多酚可以保护其免受内部侵害，而多酚对于人类也很有价值。

如何才是享用浆果的最佳方式？

浆果被定义为超级食品。最棒的是，在芬兰，我们可以直接食用来自大自然的浆果。事实上，在芬兰，可以自由采摘野生浆果是每个公民的权力。还有什么比可以亲手采摘浆果更为幸福的事情吗？我相信我们芬兰可以成为最幸福的国度，正因为我们可以如此近距离的亲近大自然。但是，并不是所有人能够像我们这样品尝到野生浆果。因此我们公司希望能够将野生浆果提供给世界各地的人们。我们的使命就是让更多人能够食用浆果。



Eija Wall, 销售及市场经理, Kiantama

“芬兰的自然与我内心息息相通。而野生浆果则是芬兰森林真正的瑰宝。”

“我热衷于促进人类健康与福祉的事业。”尽管Eija喜欢所有的野生浆果，但她的最爱则是越橘。“芬兰的越橘不仅纯净健康，还有着芬兰森林的味道。”

在KIANTAMA，什么最令您引以为傲？

我们的理念源于对食材本身的尊重与感恩。零浪费，所用即所拾。例如，我们会收集剩余的材料，提供给各个行业做进一步使用。目前，我们也正在参加一项研究，以了解从不同浆果叶子中可以提取哪些营养素。

芬兰的自然环境与气候非常适合浆果的生长，这也是为何浆果可以在芬兰可持续生产的原因。我们洁净的土壤与空气、外加短暂却密集的生长季节，造就了富含营养与风味的浆果。我们提供各种类型的浆果产品，包括浆果干、浆果碎与整粒浆果。我们用整粒浆果生产浆果粉以保证其营养价值，对此，我们引以为傲。



KIANTAMA

- 1973年成立于Kainuu
- 野生浆果与浆果产品专家。
- 总产量的90%为芬兰野生蓝莓与越橘。
- 生产浆果浓缩液、冷冻浆果、浆果干、浆果粉和浆果泥。Kiantama自有品牌Biokia，为最终用户提供多种浆果产品。

源于芬兰黑麦的世界级饮品

KYRÖ酒厂

专访：Mikko Koskinen
联合创始人，Kyrö 酒厂

KYRÖ是如何创立的？

作为芬兰人，我们的故事始于桑拿房似乎理所当然。当时碰巧我们都在喝美国黑麦威士忌。因为黑麦是芬兰食品与文化中不可或缺的一部分，我们有人便提出了制作芬兰黑麦威士忌的想法。到了第二天，这个主意看起来依然很棒。于是，我们决定付诸行动，将其变成现实。2014年，芬兰Kyrö酒厂成立。起初，我们对蒸馏技术一无所知。于是，我们开始参观欧洲各地的酒厂、着手学习该领域的相关知识。制作威士忌是一个需要多年酿制的漫长过程，所以从一开始我们就同时筹划了基于黑麦的其他产品。最终，我们的杜松子酒脱颖而出，一经推出即获得了世界顶级烈酒大赛IWSC国际葡萄酒暨烈酒大赛的冠军。

您的核心理念是什么？

经过多年努力，Kyrö酒厂将一个疯狂的想法变成了实至名归的成功，最终成为了黑麦界的冠军。我们认为成功的关键是纯洁的食材、芬兰的自然环境与追求平等的价值观。我们的家乡是Ostrobothnia地区的Isokyrö，我们的品牌也正是以此命名的。我们酒厂的前身是一家成立于1908年的奶油厂。对我们而言，Isokyrö代表了企业家精神、社区精神和乐观爽朗的处世态度。我们的国外客户也非常认同我们这种本土文化与敢作敢为的精神。

“疯狂梦想，勇于实现是我们的座右铭。”
Kyrö酒厂联合创始人Mikko Koskinen如是说

Kyrö酒厂的饮品搭配各种料理都非常合适。“金汤利与脂质鱼（例如鲑鱼）可谓是绝配。杜松子酒熏鲑鱼配以蔓越莓和迷迭香则是一道芬兰经典佳肴。而我们的乳制奶油利口酒则非常适宜搭配咖啡与黑巧克力一起饮用。而我们的黑麦威士忌，我建议应当与三五好友一同分享，”Mikko说道。



是什么让您选择了芬兰黑麦？

Kyrö酒厂的所有产品均源自芬兰的全谷物黑麦。在世界各地，黑麦往往被视为是一种动物饲料。而我们芬兰人却非常喜爱黑麦，甚至用黑麦制作我们的民族面包。从麦田到最终的瓶装饮品，我们保证都采用最高品质的黑麦原料。全谷物黑麦作为一种特殊的谷物、并不易于蒸馏，因此，我们必须摒弃捷径、精益求精、终于制造出了最好的产品。我们力争从当地获取制作所需的黑麦和其他食材。而我们的许多调味品、比如桦木叶，则直接来自我们自己的院子。

对于未来，您还有什么梦想？

我们的梦想是将芬兰烈酒和饮品推向世界，成为世界首屈一指的黑麦酒厂。同时，我们正在努力把我们的游客中心打造成芬兰最受欢迎的景点之一，成为旅行者的必游之地。我们的远大征程仍在前方——一如既往。

Kyrö酒厂

- 成立于2014年，位于Ostrobothnia地区的Isokyrö
- 以黑麦酒著称，如杜松子酒、威士忌和奶油利口酒
- 新冠疫情期间，Kyrö也从事洗手液的生产。
- 产品销往25个国家
- 拥有29名雇员
- Kyrö酒厂的单一麦芽黑麦威士忌在IWSC国际葡萄酒暨烈酒大赛中取得了98分高分（满分100分），荣获金奖

无所不能的燕麦 — 备受追捧的植物性食品

FAZER

专访：Sami Wirman, 瑞典国家经理及全球销售总监，Fazer Lifestyle Foods



“日益走俏的燕麦产品”

“燕麦真的是一种神奇、用途广泛的食材，可谓无所不能。我们正在全速开发燕麦产品，我们很高兴可以加入到这股新兴植物性食品的浪潮中。”Fazer Lifestyle Foods的瑞典国家经理及全球销售总监Sami Wirman说道。

是什么让燕麦如此特别？

燕麦产品在世界各地都有很高的需求。崇尚健康理念和追求天然食品的全球趋势引领了人们对于燕麦产品的日渐追捧。燕麦被誉为北欧的超级谷物，无疑是实至名归。燕麦柔软光滑、对肠胃有益并富含营养。燕麦还含有一种有助于控制血液胆固醇水平的纤维β葡聚糖。

我们从小在北欧长大，深知燕麦的重要价值，因此，在燕麦产品上进行开拓性研发也符合Fazer的价值驱动战略。我们在Lahti和Lidköping都拥有自己的燕麦厂。我们还在建设新的燕麦木糖醇工厂。芬兰燕麦以其高品质与高纯度而著称。燕麦作为一种食材，应用范及其广泛，可通过多种加工方式来打造不同的燕麦产品。

在世界各地，Fazer产品与北欧价值观都享有极高的声誉。燕麦饮、燕麦粥以及燕麦烹饪产品受到了世界各地人们的青睐。这些产品在我们Koria工厂均有生产。燕麦除了有益健康，它也是环保食材。芬兰燕麦谷物的碳足迹与其营养价值相比，可以是微乎其微的。

您能介绍下FAZER LIFESTYLE FOODS吗？

我们属于Fazer集团。我们的本质任务是坚持不懈的推广植物性的生活方式。我们专注于燕麦领域，坚持开发关于燕麦的新产品与新体验。

我们提供各类美食，涵盖非乳制品、植物性食品、可口小食和烹饪产品。通过内部研发与收购，我们也在不断扩大我们的产品组合。

我们为身为北欧品牌而倍感自豪。我们希望能将自己深爱的北欧风味美食推广到世界各地。Fazer Lifestyle Foods的目标是成为北欧植物性食品的主要生产商之一。

究竟什么是燕麦木糖醇？

燕麦木糖醇是现代循环经济中创造力与创新解决方案的成功典范。例如在以前，我们的燕麦往往最终沦为了动物饲料。而如今，我们通过科技可以从燕麦麸壳中提炼木糖醇来创造更多价值。按照计划，我们将于2021年在Lahti开设新工厂，为食品工业、化妆品和制药工业生产燕麦木糖醇。

对我们而言，燕麦木糖醇为我们开辟了新的发展方向，为我们客户提供了更为健康的烹饪体验。燕麦木糖醇对牙齿有益，它不含糖和卡路里，也适合糖尿病患者。我们相信芬兰燕麦木糖醇产品必将在全球市场上大放异彩。



在国外依然备受青睐的芬兰巧克力

FAZER

专访：Jonna Wibelius，
亚洲市场商业部总监，
Fazer Confectionery

FAZER产品的优势是什么？

Fazer产品带给您的是一场意义非凡的美食体验。我们精选高品质的食材与出色的包装，我们将伟大传承与勇于创造、无畏创新相结合，我们为客户创造美妙的味蕾体验与令人难忘的欢乐时光。这就是我们所称道的北欧魔力。此外，Fazer作为一个芬兰品牌，无疑也传承了芬兰闻名的高品质的食品安全与纯净的自然环境，这为我们的品牌价值更添上了浓墨重彩的一笔。

与其他巧克力公司相比，FAZER有什么不同？

独特的口味。说起Karl Fazer牛奶巧克力的与众不同之处，其优质的厄瓜多尔Arriba可可和新鲜的芬兰牛奶可以说是功不可没。Fazer只选用百分百可靠的可可原料。我们也是目前少数仍在使用新鲜牛奶的巧克力制造商之一。

Karl Fazer牛奶巧克力如此受追捧，其背后的秘密是什么？

自1922年Fazer牛奶巧克力以其著名的蓝色包装首次推出至今，其秘密配方一直保持未变。其中的主要成分，新鲜的芬兰牛奶是保证其纯正口味的关键因素。要知道，需要三杯满满的牛奶才能生产出一个200克的巧克力块。只有这样才能保证巧克力浓郁和柔滑的口感，也才能赋予Fazer巧克力其独特的口味。



“FAZER是芬兰最有价值的品牌之一”，
Fazer Confectionery的亚洲市场商业部总监Jonna Wibelius说道。Jonna阐述了Fazer赢得亚洲市场的发展历程。

FAZER品牌在亚洲的受欢迎程度如何？

将产品出口到一个新市场不是一场冲刺跑，而是一场超级马拉松。虽然我们仍处于起步阶段，但在过去的几年中，Fazer针对亚洲市场的战略工作已取得了一些积极的进展。我们的一些主要品牌，例如Karl Fazer, Geisha和我们的黑巧克力系列，均在当地市场取得了一定的反响。在韩国，Xylimax是我们的主推品牌之一，在日本，我们的Fazer Moomin则相当受欢迎。

FAZER

- Fazer，一家食品体验公司，成立于1891年，由Karl Fazer创立的家族企业
- Fazer专注于快消品行业，业务遍及8个国家，产品销往40多个国家。
- Karl Fazer牛奶巧克力是芬兰最受尊敬的品牌之一，也是芬兰文化遗产与芬兰美食的重要组成部分。
- Fazer集团有三大业务领域：Fazer Confectionery, Fazer Lifestyle Foods和Fazer Bakery。
- Fazer Lifestyle Foods是Fazer快速增长的业务领域，专注于植物性产品，例如燕麦饮和燕麦小食。

LIEPUSKA

配野生菌菇

土豆LIEPUSKA

Rosamunda土豆(或其他易捣碎的土豆) **400克**
鸡蛋 **80克**
融化黄油 **40克**
酸牛奶 **40克**
面粉 **100克**
盐 **8克**

烤箱调至200°C，将土豆烤50分钟或至完全烤熟。将土豆舀到碗中，待其散热直至冷却。捣碎或搅拌土豆并加入其他配料。将其放在烤箱托盘上，并整成圆饼。在手上撒上面粉，将面饼轻轻压平。放入烤箱，调至180°C，烤约15分钟。

野生菌菇浓汤

新鲜或冷冻牛肝菌 **50克**
香菇 **50克**
洋葱 **1个**
大蒜 **2瓣**
奶油 **100毫升**
牛奶 **100毫升**
盐 **4克**

菌菇切丁，洋葱和大蒜切碎。将洋葱炒至半透明。把火调大，加入菌菇，直至液体煎干。加入牛奶、奶油和盐。稍作煮沸。用搅拌机将混合物搅拌成浓汤，倒入容器中。

腌洋葱

珍珠洋葱 **6个**
白醋 **500毫升**
糖 **100毫升**
水 **1500毫升**

混合醋、糖和水并煮沸。将洋葱纵向切开，放入锅中煮4分钟。待洋葱在该混合汤汁中冷却后，将其一片片剥开即可。

醋浸芥末籽

黄芥末籽**100毫升**
煮沸用水
腌洋葱剩余醋制汤汁

将芥菜籽洗净，用大量水将芥菜籽煮沸15到20分钟，然后过滤出芥菜籽，将其放入醋制汤汁中冷却。

炒菌菇

鸡油菌 **1把**
牛肝菌（或其他野生菌菇） **1把**
油
黄油
盐
胡椒

将洋葱在油中炒至浅棕色，然后加入黄油，直至黄油略微变棕。用盐和胡椒调味。

装饰：
少许葱花

夏季土豆、 烟熏酸奶油 和酥脆黑麦面包

煮新土豆

小只新土豆 300克

水 1升

盐 100毫升

新鲜莳萝 50毫升

新鲜莳萝

莳萝碎

少许葱花

洗净土豆。用盐和莳萝调味水，然后煮沸。加入土豆，文火煮沸8至12分钟，或直至煮熟。加入豌豆，将其和土豆一起蒸。用褐色黄油和切碎的香料调味。

褐色黄油

黄油 200克

温度计

在锅中加热黄油直至156°C。由于黄油会沸腾的比较剧烈，请尽量选用大锅。一旦黄油变成褐色，将黄油倒入容器中让其冷却。

烟熏酸奶油

酸奶油 200克

盐

用一块布将酸奶油过滤一夜。随后使用传统烟熏机或烟熏液来制造浓郁的烟熏味。用盐调味，若需要，可添加一些酸奶油过滤剩余的液体，让烟熏酸奶油质地更加鲜亮有光泽。

酥脆黑麦面包

黑麦面包 2片

油

黄油

盐

将面包切成小块，先在油里炸一下，然后加入黄油继续烹调，直至混合物变得酥脆。随后过滤掉多余油脂。将其倒在厨房用纸上以除去残留的多余油脂。

装饰：野生酢浆草，新鲜豌豆

甜味腌制鲑鱼、 烤耶路撒冷洋蓟 和酸牛奶酱加 苜蓿

甜味腌制鲑鱼

新鲜鲑鱼 **400克**
盐 **150克**
糖 **150克**

去除鲑鱼皮和其棕色脂肪。将盐糖混合、覆盖在鲑鱼上腌制2小时。洗净盐与糖，然后将鲑鱼放入冰箱静置2小时。随后将鲑鱼切成薄片即可食用。

烤耶路撒冷洋蓟

耶路撒冷洋蓟 **12个**
菜籽油 **50毫升**
盐 **1/2汤匙**
黑胡椒

彻底洗净耶路撒冷洋蓟，用油覆盖，加盐和胡椒进行调味，将温度调至225°C，烤15分钟。

天然洋蓟

耶路撒冷洋蓟 **2个**
橄榄油 **1汤匙**
盐和胡椒

用锋利的菜刀或刨刀将其切成薄片。

酸牛奶酱

酸牛奶 **500毫升**
鲜奶油 **2汤匙**
苜蓿 **3盆**
菜籽油 **200毫升**
盐 **2汤匙**
黑胡椒

将酸牛奶用咖啡过滤器过滤一夜。倒入碗中，加入鲜奶油，用盐与胡椒调味。把苜蓿在沸水中焯30秒，然后放入冰水中冷却。

弄干苜蓿，然后与油混合。用布将混合物过滤。

食用前，先用苜蓿油调味酸牛奶酱。

装饰：豆瓣菜，苜蓿花，或其他香料

烤猪排与夏白菜

猪排

猪排 1块
盐
黑胡椒
菜籽油
蜂蜜 100毫升

用油、盐和胡椒调味猪排。将猪排在150°C的烤箱中烤至其内部温度达到62°C。温度达到后，在猪排和烤箱的烤架下方涂上蜂蜜。

法式蛋黄酱 (第一阶段)

还原酱制作：
白葡萄酒 200克
白醋 100克
洋葱 1个
月桂叶 1片
整颗胡椒粒 4个
龙蒿 1/2盆

将洋葱去皮切碎，把所有食材放入锅中煮至只剩下1/3液体，过滤掉固体。

(第二阶段)

蛋黄 4个
黄油 100克
还原酱 100克
龙蒿 1/2盆
柠檬 1/2颗
塔巴斯科辣酱油4滴
盐

用水浴法将蛋黄与还原酱加热至84°C，并同时不断搅拌。加入黄油并继续搅拌。加入柠檬汁、塔巴斯科辣酱油、龙蒿碎和盐进行调味。

夏白菜

夏白菜 1/2颗
长茎西兰花 8根
抱子甘蓝 4个
帕尔马干酪 50克
柠檬 1/2颗
盐和胡椒

将夏白菜切成4块，将抱子甘蓝对半切开，去除西兰花末端。烤熟所有菜，用盐，橄榄油，黑胡椒，柠檬汁和磨碎的帕尔马干酪调味。

酸奶奶油、 野生蓝莓、 松树油和燕麦脆

酸奶奶油

土耳其酸奶（脂肪含量10%） 500克
糖粉 120克

将酸奶放入咖啡过滤器中过滤一夜。加入糖粉调味。

松树油

松针 50克
菜籽油 100克

将松针与菜籽油混合，然后用布过滤。

燕麦脆

糖 25克
室温黄油 25克
面粉 25克
燕麦片 15克
杏仁粉 15克
小豆蔻粉 1汤匙

混合所有材料，放入带有里衬的烤盘内，160°C烤20分钟，不时搅拌。

野生蓝莓

野生蓝莓 125克
蜂蜜 1汤匙

用蜂蜜将野生蓝莓调味。

想要了解更多？

欢迎点击以下链接，纯正北极风味即刻掌握。

www.foodfromfinland.com

脸书: @nomfinland

推特: @FoodFromFinland

微信: 芬享美食

联系我们

Esa Wrang, Food from Finland
食品行业项目负责人及项目总监
芬兰国家商务促进局

esa.wrang@businessfinland.fi
+358 400 243 076

Annaleena Soult, Food from Finland
项目经理，芬兰国家商务促进局

annaleena.soult@businessfinland.fi
+358 40 3433 447