芬蘭美食

純味期刊

第 2 輯

FOOD FROM Finland

芬蘭美食之頌歌

純淨、安全而甜蜜的北歐芬芳

在聯合國幸福報告中，芬蘭被評為全球最幸福國度。當中的幸福密碼離不開芬蘭人追求自然的生活方式。潔淨的空氣、土壤和水源孕育出芬蘭美食。北歐獨特的氣候與漫長明亮的夏夜更為我們的美食增添了別具一格的風味。品嘗芬蘭美食與飲品，領略正宗北歐風情。

芬蘭美食非常注重食材，崇尚食物的至真原味。對於食物的品質與安全，我們頗為自豪。從農場到餐桌，我們會考慮和保證食物生產鏈的每一個環節。就食品安全而言，我們是世界一流的。食物源自於哪裡，如何培育出來，我們都瞭如指掌。

芬蘭美食業界盛行圍繞新鮮食材的各類創新，聲名在外，這無疑與追求可持續發展與綠色健康的全球趨勢完美契合。我們芬蘭美食的純味期刊在此著重介紹了那些世界矚目、鼓舞人心的芬蘭創新。此外，在期刊中，我們還分享了來自大廚Mikko Kaukonen的無與倫比的美味菜譜。

歡迎來到“美味”世界！

事實與數據

88%

芬蘭總面積為33.8萬平方公里，當中大部份**（高達88%）由森林覆蓋**

蘊含氧氣

擁有全世界**最乾淨的空氣**（世界衛生組織）

安全

由2009年起，芬蘭家禽飼養不再使用抗生素（芬蘭食品安全局Evira）

第一純淨

擁有歐盟最純淨的食物（歐洲食物 安全局食品農藥殘留報告）

第二大燕麥出口國

芬蘭是第二大燕麥出口國（聯合國糧食及農業組織）

每年在芬蘭的森林中都能生長出超過10億公斤的數百種食用菌菇。（芬蘭自然資源研究所, Luke）

漿果豐富

在芬蘭總共有**37種**不同類型的食用野生漿果。最廣為人知的包括野生藍莓、覆盆子、越橘、雲莓、小紅莓、沙棘和岩高蘭

天然維他命C

野生漿果是**維生素C**的極佳來源，其含量甚至比水果或蔬菜更高（Arktiset Aromit）

野生藍莓脂肪含量低、纖維含量高、蘊含維生素C和E。與類似的高灌木藍莓相比，野生藍莓的類黃酮要高出其3到4倍

相關連結

芬蘭自然資源研究所
https://www.luke.fi/en/Ruokavirasto

北極風味協會
https://www.arktisetaromit.fi/en/Association/

璀璨燕麥
https://www.finnish-oats.fi/en/

“味蕾永遠是食物的第一感官”

大廚MIKKO KAUKONEN

大廚Mikko Kaukonen向來以芬蘭食材的純淨、安全與多樣化引以為傲。他是世界頂級博古斯烹飪大賽的芬蘭代表。

Mikko出生於赫爾辛基，擅長足球並且起初在足球方面嶄露頭角。直至十幾歲時，他開始熱愛食物與烹飪。“手工作業與不斷學習對我而言是非常自然的事。我是一位團隊合作者，而且也只有團隊合作才能創造出一流的美食體驗。不得不說團隊精神也正是我們博古斯大賽的基本精髓之一。”Mikko Kaukonen如是說。

在博古斯大賽獲得成功，這需要大量的練習和持之以恆的毅力。我們的目標是在5小時35分鐘內，在觀眾的歡呼聲中，以魚和肉為主要食材、創造並展示出令人驚豔的料理。

“就競賽而言，一切都需要盡善盡美，視覺效果、烹飪時間與食材味道都需要恰到好處、相得益彰。烹飪展示在於高超的技術。一切都基於經典的烹飪技巧，而我們又必須盡力令我們料理的味道趨於完美。不過，我更想保持料理的簡單與純粹，注重食材本身的味道，因為味蕾永遠是食物的第一感官。”Mikko強調道。

獨一無二的芬蘭時令美食

談及芬蘭美食，Mikko最推崇的是其最純粹的食材本身的味道。

“芬蘭美食素來受中西方影響較深。如今，芬蘭餐廳越來越重視亞洲料理，當然我們的食材無疑亦能好好地滿足了這種趨勢。”

夏季是許多芬蘭食材收穫的黃金季節。我們北歐的自然環境、潔淨的土壤和明媚的夏日孕育了別具風味的漿果、蔬菜與菇菌。“夏季和初秋的森林充滿了寶藏。我喜歡自己搜尋野生漿果、香料、醋栗和菇菌。”Mikko解釋道。

芬蘭馬玲薯是Mikko最愛的食材之一。“新鮮馬玲薯是一道獨具特色的芬蘭美食。我們的小馬玲薯佐以真正的芬蘭牛油令許多遊客驚歎不已。除了野生漿果和菇菌，我最愛的芬蘭美食還包括黑麥麵包、梭鱸、根莖類蔬菜、野味和我們妙不可言的小龍蝦。”

芬蘭食品的供應高度追本索源而且安全，這也是令Mikko非常稱道的一點。“舉例來說，芬蘭豬肉從農場到餐桌有著嚴格精密的生產鏈。這保證了豬肉良好的味道與口感，亦保障了用餐者的安全。”

MIKKO KAUKONEN

- 來自赫爾辛基的39歲大廚。
  與他的伴侶和貓咪Jojo一起生活。
- 芬蘭烹飪社區Foodcamp成員。
  曾任職於芬蘭頂級餐廳，包括Olo和Grotesk。
- 在芬蘭本地及國外榮獲眾多烹飪獎項，
  包括2019年度芬蘭大廚。
- 工餘時間，他喜歡打高爾夫球。
  美麗漿果 – 芬蘭森林的瑰寶

來自大廚Mikko的美味菜譜
請參閱14-23頁

美麗漿果 – 芬蘭森林的瑰寶

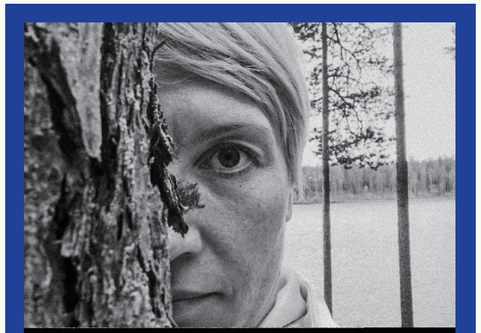
KIANTAMA

專訪：Eija Wall, 行銷及市場經理，Kiantama

您公司背後的故事是什麼？為什麼您要出口芬蘭漿果？

我們是一家位於芬蘭東北部Kainuu的家族企業。自我們創業開始，Kainuu一直就是我們的家園。我認為從某種意義上而言，我們的漿果產品就是Kainuu最好的高科技產品。它們是我們森林的黃金，造福我們所有人。國外市場深知芬蘭漿果的價值，因此我們有大約一半的收入來自出口。

漿果向來是芬蘭飲食的一部份，但是其他地區的人們可能並不了解它們的諸多益處。漿果蘊含多種健康營養成份，包括纖維、維他命C、維他命E，維他命B葉酸和多種礦物質。漿果的多酚可以保護其免受內部侵害，而多酚對人類也很有價值。



Eija Wall, 行銷及市場經理，Kiantama

“芬蘭的自然與我內心息息相通。而野生漿果則是芬蘭森林真正的瑰寶。”

“我熱衷於促進人類健康與福祉的事業。”儘管Eija喜歡所有的野生漿果，但她的最愛則是越橘。“芬蘭的越橘有著純淨健康和芬蘭森林的味道。”

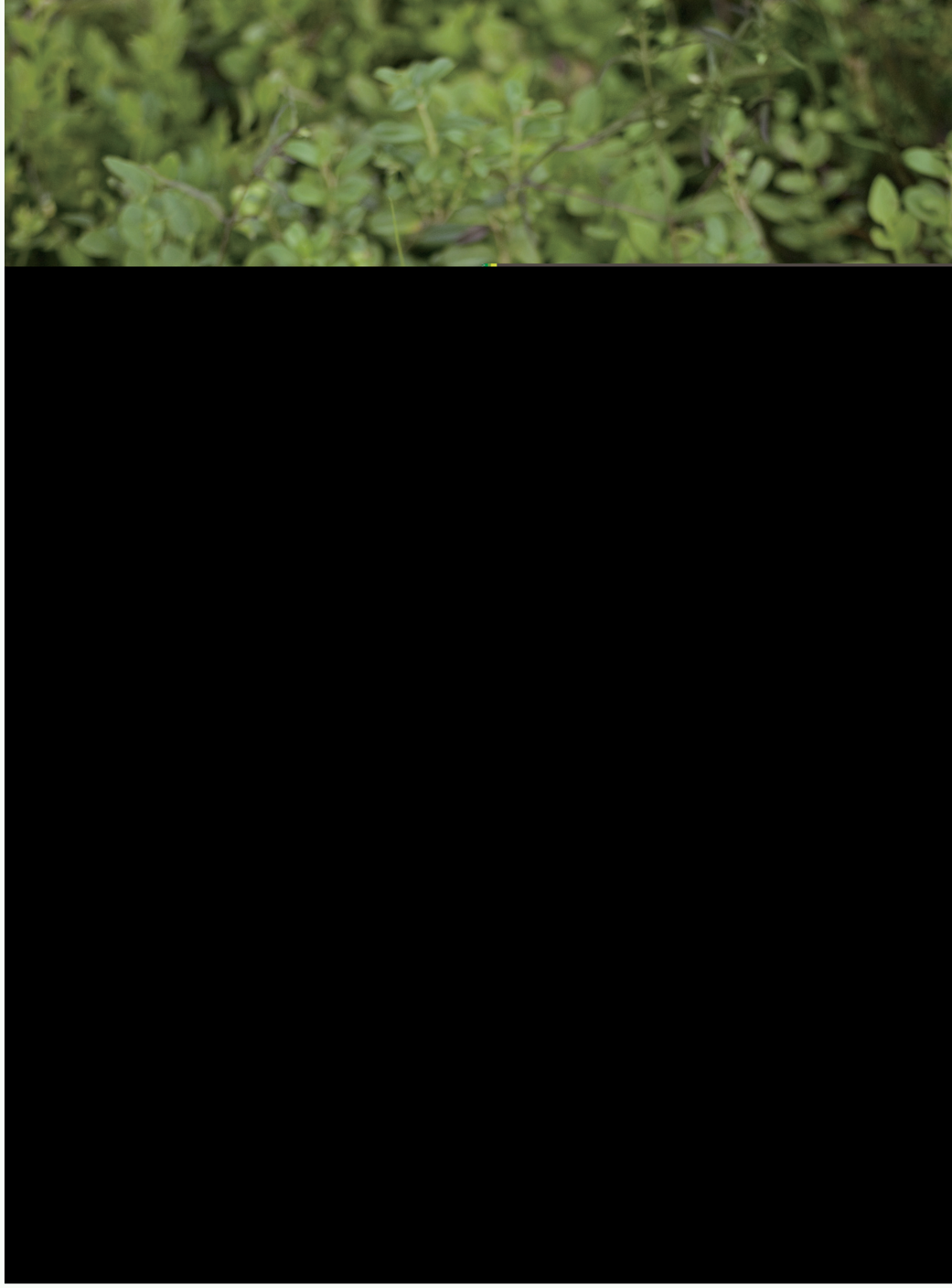
怎樣享用漿果才是最佳的方式？

漿果被定義為超級食品。最美妙的是，在芬蘭，我們可以直接食用來自大自然的漿果。事實上，在芬蘭，可以自由採摘野生漿果是每個公民的權利。還有什麼比可以親手採摘漿果更為幸福的事情嗎？我相信我們芬蘭可以成為最幸福的國度，也正因為我們可以如此近距離的親近大自然。但是，並不是所有人能夠像我們這樣品嘗到野生漿果。因此我們公司希望能夠將野生漿果帶給世界各地的人們。我們的使命就是讓更多人能夠食用漿果。

在KIANTAMA，什麼最令您引以為傲？

我們的理念源於對食材本身的尊重與感恩。零浪費，所用即所拾。例如，我們會收集剩餘的材料，並提供給各個行業進一步使用。目前，我們也正在參加一項研究，以了解從不同漿果葉子中可以提取哪些營養素。

芬蘭的自然環境與氣候非常適合漿果的生長，這也是為何漿果可以在芬蘭可持續生產的原因。我們潔淨的土壤與空氣、加上短暫卻密集的生長季節，成就了蘊含營養與風味的漿果。我們提供各種類型的漿果產品，包括漿果幹、漿果碎與整粒漿果。我們用整粒漿果生產漿果粉以保證其營養價值，對此，我們引以為傲。



KIANTAMA

- 1973年成立於Kainuu
- 野生漿果與漿果產品專家。
- 總產量的90%為芬蘭野生藍莓與越橘。
- 生產漿果濃縮液、冷凍漿果、漿果乾、漿果粉和漿果泥。Kiantama自有品牌Biokia，為最終使用者提供多種漿果產品。

源於芬蘭黑麥的世界級飲品

KYRÖ酒廠

專訪：Mikko Koskinen
共同創始人，Kyrö 酒廠

“瘋狂夢想，勇於實現是我們的座右銘。”Kyrö酒廠共同創始人Mikko Koskinen如是說

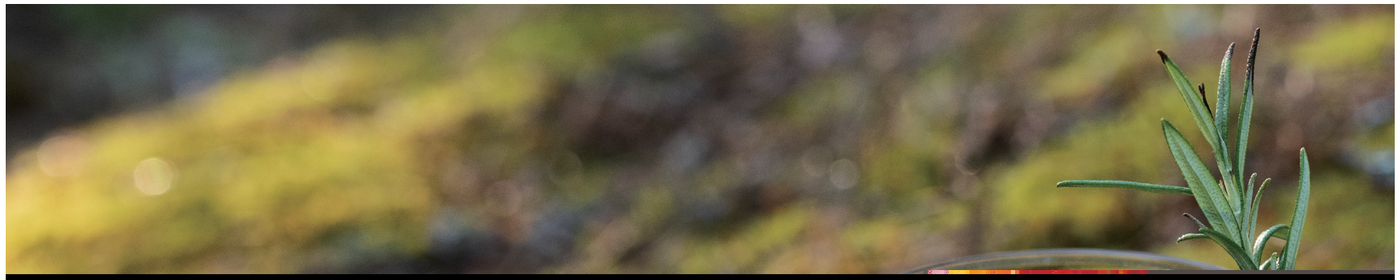
Kyrö酒廠的飲品可以與各種料理搭配。“氈湯力與脂質魚（例如三文魚）可謂是絕配。氈酒熏三文魚配以小紅莓和迷迭香則是一道芬蘭經典佳餚。而我們的乳制忌廉甜酒則非常適宜配搭咖啡與黑巧克力飲用。至於我們的黑麥威士忌，我建議應當與好朋友一同分享。”Mikko說道。

KYRÖ是如何創立的?

作為芬蘭人，我們的故事很自然地由桑拿房開始。當時剛巧我們都在喝美國黑麥威士卡。因為黑麥是芬蘭食品與文化中不可或缺的一部份，我們當中有人便提出了製作芬蘭黑麥威士卡的想法。到了第二天，這個主意看起來依然是個很好的想法。於是，我們決定將它變成現實。2014年，芬蘭Kyrö酒廠成立。起初，我們對蒸餾技術一無所知。因此，我們參觀了歐洲各地的酒廠並著手對該領域的學習。威士忌需要好幾年才能製成，所以我們一開始就計畫了其他以黑麥為基礎的產品。結果，我們的氈酒脫穎而出，一經推出即獲得了世界頂級烈酒大賽IWSC國際葡萄酒暨烈酒大賽的冠軍。

您的核心理念是什麼?

多年來，Kyrö酒廠已成功將一個瘋狂的想法轉變為實至名歸的成功，成為了黑麥界的冠軍。對我們而言，最重要的是純淨的食材、芬蘭的自然環境與追求平等的價值觀。我們的家鄉是Ostrobothnia地區的Isokyrö，這也正是我們品牌形成的主要原因之一。我們酒廠的前身是一家成立於1908年的忌廉廠。對我們而言，Isokyrö代表了企業家精神、社區精神和樂觀爽朗的態度。我們的外國客戶也非常尊重我們的文化與敢作敢為的精神。



是什麼令您選擇了芬蘭黑麥?

Kyrö酒廠的所有產品均源於芬蘭的全穀物黑麥。在世界很多地方，黑麥被視為是一種動物飼料。我們芬蘭人卻很愛黑麥，甚至用黑麥製作我們的民族麵包。從農田到瓶裝飲品，我們都能保證黑麥的最高品質。全穀物黑麥是一種特殊的穀物、並不易於蒸餾，但這也讓我們必須摒棄捷徑、精益求精、從而生產出最好的產品。我們盡可能從當地獲取黑麥及其他食材。而我們的許多調味品、例如樺木葉，則直接來自我們自己的院子。

對於未來，您還有什麼夢想?

我們希望將芬蘭烈酒和飲品推向世界，成為世界首屈一指的黑麥酒廠。我們也正在努力令我們的遊客中心成為芬蘭最受歡迎的景點之一，成為遊客的必到之地。我們的偉大冒險仍在前方——一如以往。

Kyrö酒廠

- 2014年成立，位於Ostrobothnia地區的Isokyrö
- 以黑麥酒著稱，如氈酒、威士忌和忌廉甜酒
- 由於新冠疫情，Kyrö也從事洗手液的生產。
- 產品銷往25個國家
- 擁有29名員工
- Kyrö酒廠的單一麥芽黑麥威士忌在IWSC國際葡萄酒暨烈酒大賽中取得了98分高分（滿分100分），榮獲金獎

FOOD FROM FINLAND

無所不能的燕麥 — 緊緻的植物性食品

FAZER

專訪：Sami Wirman, 瑞典國家經理及全球銷售總監，Fazer Lifestyle Foods

“日漸緊緻的燕麥產品”

“它們是一種神奇的、用途廣泛的食材，真正做到了無所不能。我們正在全力開發燕麥產品。植物性食品的興起是一種趨勢，我很高興可以參與其中。”Fazer Lifestyle Foods的瑞典國家經理及全球銷售總監Sami Wirman說。

您能介紹一下FAZER LIFESTYLE FOODS嗎?

我們屬於Fazer集團。從本質上而言，我們的使命是堅持不懈地推廣植物性生活方式。我們專注於燕麥，堅持開發關於燕麥的新產品與新體驗。

我們提供各類美食，涵蓋非乳製品、植物性食品、可口小食和烹飪產品。我們透過內部研發與收購不斷擴充我們的產品組合。

身為北歐品牌，我們倍感自豪。我們珍愛北歐風味，我們願意將北歐美食推廣到世界各地。Fazer Lifestyle Foods立志成為北歐植物性食品的主要生產商之一。

是什麼令燕麥如此特別?

燕麥產品在世界各地都有大量的需求。它們的流行源於崇尚健康理念和追求天然食品的全球趨勢。燕麥被譽為北歐的超級穀物，可謂實至名歸。燕麥柔軟光滑、對腸胃有益並蘊含營養。此外，燕麥還含有β葡聚糖、一種有助控制血液膽固醇水平的纖維。

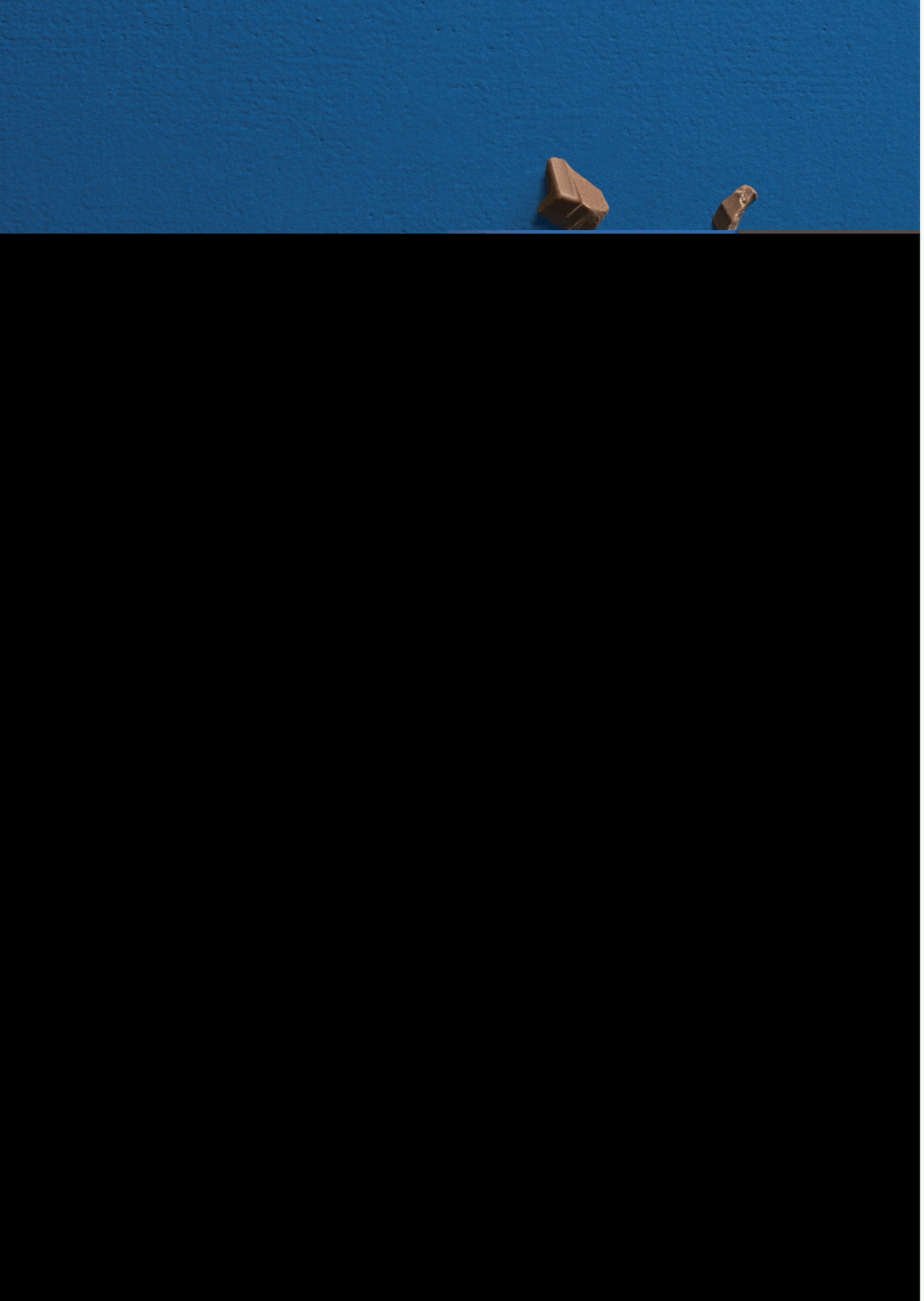
在北歐長大的我們深知燕麥的重要性，在燕麥產品上進行開拓開發也是Fazer的價值驅使戰略。我們在Lahti和Lidköping都擁有自己的燕麥廠。我們還在建設新的燕麥木糖醇工廠。品質與純度是芬蘭燕麥的標誌。燕麥是一種用途廣泛的食材，有多種加工方式可供選擇。

Fazer的產品與北歐的價值理念在全球均備受推崇。燕麥飲、燕麥粥以及燕麥烹飪產品受到全球的青睞。這些產品在我們Koria工廠均已生產。燕麥除了對健康有益，它也是環保食材。芬蘭燕麥穀物的碳足跡與其營養價值相比，可謂是微乎其微的。

究竟什麼是燕麥木糖醇?

燕麥木糖醇是現代循環經濟中創造力與創新解決方案的成功典範。例如，以前我們的燕麥往往最終會成為動物飼料。如今，我們利用科技可以從燕麥麩殼中提煉木糖醇。我們計畫於2021年在Lahti開設新工廠，為食品工業、化妝品和製藥工業生產燕麥木糖醇。

對我們而言，燕麥木糖醇為我們開闢了新的方向，為我們客戶提供了更為健康的烹飪體驗。燕麥木糖醇對牙齒有益，它不含糖和卡路里，也適合糖尿病患者。我們相信芬蘭燕麥木糖醇必將在全球市場上大放異彩。



在國外依然備受青睞的芬蘭巧克力

FAZER

專訪：Jonna Wibelius，
亞洲市場商業部總監，
Fazer Confectionery

“FAZER是芬蘭最有價值的品牌之一”，

Fazer Confectionery的亞洲市場商業部總監Jonna Wibelius說道。Jonna闡述了Fazer如何贏得亞洲市場的經過。

FAZER產品的優勢是什麼?

Fazer專注在意義非凡的美食體驗。我們精選高品質的食材與出色的包裝，我們將偉大傳承與勇於創造、無畏創新與結合，為客戶創造美妙的味蕾體驗和令人難忘的歡樂時光。這就是我們所稱道的北歐魔力。除此之外，芬蘭還以其高品質的食品安全與純淨的自然環境而聞名，我們的品牌價值也因此得以錦上添花。

與其他巧克力公司相比，FAZER有什麼不同?

獨特的味道。提起Karl Fazer牛奶巧克力的與眾不同之處，這全都歸功於其優質的厄瓜多爾Arriba可可和新鮮的芬蘭牛奶。Fazer對其使用的所有可可來源百分百負責。我們也是目前少數仍然使用新鮮牛奶的巧克力製造商之一。

Karl Fazer牛奶巧克力如此受追捧，其背後的秘密是什麼?

自1922年Fazer牛奶巧克力以其著名的藍色包裝首次推出以來，其秘密配方一直保持不變。新鮮的芬蘭牛奶是其中的主要成份也是保證其口味的重要因素之一。要知道，需要三杯滿滿的牛奶才能生產出一塊200克的巧克力。這不但保證了巧克力濃郁和柔滑的口感，更賦予了其獨特的味道。

FAZER品牌在亞洲的受歡迎程度如何?

出口到新市場不是一場衝刺跑，而是一場超級馬拉松。我們仍處於起步階段，但在過去的幾年中，Fazer針對亞洲市場的策略工作已取得了積極的進展。我們的一些主要品牌，例如Karl Fazer, Geisha和我們的黑巧克力系列，都引起了當地市場的關注。在韓國，Xylimax是我們的主要品牌之一，在日本，我們的Fazer Moomin則相當受歡迎。

FAZER

- Fazer，一家食品體驗公司，成立於1891年，是由Karl Fazer創立的家族企業
- Fazer專注於快速銷費品行業，業務遍及8個國家，產品銷往40多個國家。
- Karl Fazer牛奶巧克力是芬蘭最受尊敬的品牌之一，也是芬蘭文化遺產與美食的重要組成部份。
- Fazer集團有三大業務範疇：Fazer Confectionery, Fazer Lifestyle Foods和Fazer Bakery。
- Fazer Lifestyle Foods是Fazer快速增長的業務領域，專注於植物性產品，例如燕麥飲和燕麥小食。

LIEPUSKA
配野生菇菌

馬鈴薯LIEPUSKA

Rosamunda馬鈴薯(或其他易攪碎的馬鈴薯) **400克**
雞蛋 **80克**
牛油溶液 **40克**
酸乳 **40克**
麵粉 **100克**
鹽 **8克**

焗爐調較至200°C，將馬鈴薯烤50分鐘或至完全烤熟。將馬鈴薯舀到碗中，待其散熱直至冷卻。攪碎或攪拌馬鈴薯並加入其他配料。在焗爐焗盤上，將其整形成圓餅。在手上撒上麵粉，將面餅輕輕壓平。放入焗爐，調較至180°C，焗約15分鐘。

野生菇菌濃湯

新鮮或急凍牛肝菌 **50克**
香菇 **50克**
洋蔥 **1个**
大蒜 **2瓣**
忌廉 **100毫升**
牛奶 **100毫升**
鹽 **4克**

菌菇切粒，洋蔥和大蒜切碎。將洋蔥炒至半透明。調較至大火，加入菌菇，直至液體煎乾。加入牛奶、忌廉和鹽。稍作煮沸。用攪拌機將混合物攪拌成濃湯，倒入容器中。

醃洋蔥

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

混合醋、糖和水並煮沸。將洋蔥打直切開，放入鍋中煮4分鐘。待洋蔥在該混合湯汁中冷卻後，將其一片片剝開即可。

醋浸芥末籽

黃芥末籽 **100毫升**
煮沸用水
醃洋蔥剩餘醋制湯汁

將芥菜籽洗淨，用大量水將芥菜籽煮沸15到20分鐘，然後過濾出芥菜籽，將其放入醋制湯汁中冷卻。

炒菌菇

雞油菌 **1把**
牛肝菌（或其他野生菇菌）**1把**
油
牛油
鹽
胡椒

將洋蔥在油中炒至淺啡色，然後加入牛油，直至牛油略微變啡。用鹽和胡椒調味。

裝飾:
少許蔥花

夏季馬鈴薯、煙熏酸忌廉和酥脆黑麥麵包

煮新薯

細隻新薯 **300克**

水 **1升**

鹽 **100毫升**

新鮮青豆 **50毫升**

新鮮蒔蘿

蒔蘿碎

少許蔥花

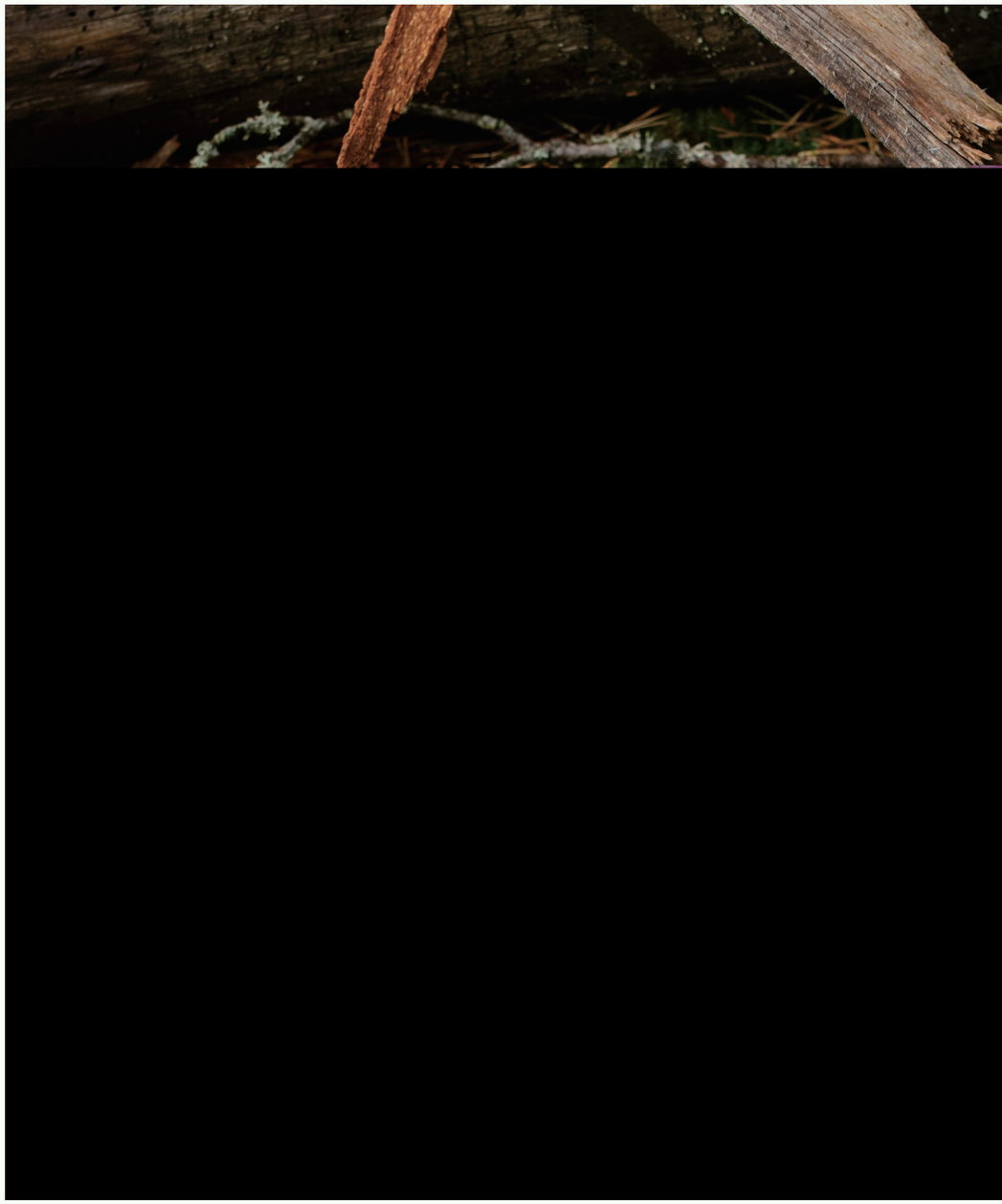
洗淨馬鈴薯。用鹽和蒔蘿調味水，然後煮沸。加入馬鈴薯，文火煮滾8至12分鐘，或直至煮熟。加入青豆，將其和馬玲薯一起蒸。用啡色牛油和切碎的香料調味。

啡色牛油

牛油 **200克**

溫度計

在鍋中加熱牛油直至156°C。由於牛油會沸騰得比較劇烈，請儘量選用大鍋。一旦牛油變成啡色，將牛油倒入容器中使其冷卻。



煙熏酸忌廉

酸忌廉 **200克**

鹽

用一塊布將酸忌廉過濾一夜。隨後使用傳統煙熏機或煙熏液來製造濃郁的煙熏味。用鹽調味，如有需要，可添加一些酸忌廉過濾剩餘的液體，讓煙熏酸忌廉質地更加鮮亮有光澤。

酥脆黑麥麵包

黑麥麵包 **2片**

油

黃油

鹽

將麵包切成小塊，先在油裡炸一下，然後加入牛油繼續烹調，直至混合物變得酥脆。隨後過濾掉多餘油脂。將其倒在廚房用紙上以除去殘留的多餘油脂。

裝飾：野生酢漿草，新鮮青豆

甜味醃制三文魚、烤耶路撒冷雅枝竹和酸乳醬加蒔蘿

甜味醃制三文魚

新鮮三文魚 **400克**
鹽 **150克**
糖 **150克**

去除三文魚皮和啡色的脂肪。將鹽糖混合、覆蓋在三文魚上醃制2小時。洗淨鹽與糖，然後將三文魚放入冰箱靜置2小時。隨後將三文魚切成薄片即可食用。

焗耶路撒冷雅枝竹

耶路撒冷雅枝竹 **12個**
菜籽油 **50毫升**
鹽 **1/2湯匙**
黑胡椒

徹底洗淨耶路撒冷雅枝竹，用油覆蓋，加鹽和胡椒進行調味，將溫度調至225°C，焗15分鐘。

天然雅枝竹

路撒冷雅枝竹 **2個**
橄欖油 **1湯匙**
鹽和胡椒

用鋒利的菜刀或刨刀將其切成薄片。

酸乳醬

酸乳 **500毫升**
鮮奶油 **2湯匙**
蒔蘿 **3盆**
菜籽油 **200毫升**
鹽 **2湯匙**
黑胡椒

將酸乳用咖啡篩過濾一夜。倒入碗中，加入鮮忌廉，用鹽與胡椒調味。把蒔蘿在沸水中焯30秒，然後放入冰水中冷卻。
弄乾蒔蘿，然後與油混合。用布將混合物過濾。
食用前，先用蒔蘿油調味酸乳醬。
裝飾：西洋菜，蒔蘿花，或其他香料

焗豬排與椰菜

豬排

豬排 **1塊**
鹽
黑胡椒
菜籽油
蜂蜜 **100毫升**

用油、鹽和胡椒調味豬排。將豬排在150°C的焗爐中焗至其內部溫度達到62°C。溫度達到後，在豬排和焗爐的烤架下方塗上蜂蜜。

法式蛋黃醬 (第一階段)

還原醬製作:

白葡萄酒 **200克**
白醋 **100克**
洋蔥 **1個**
月桂葉 **1片**
原粒胡椒 **4粒**
龍蒿 **1/2盆**

將洋蔥去皮切碎，把所有食材放入鍋中煮至只剩下1/3液體，過濾掉固體。

(第二階段)

蛋黃 **4個**
牛油 **100克**
還原醬 **100克**
龍蒿 **1/2盆**
檸檬 **1/2顆**
辣椒仔辣汁 **4滴**
鹽

用水浴法將蛋黃與還原醬加熱至84°C，並同時不斷攪拌。加入牛油並繼續攪拌。加入檸檬汁、辣椒仔辣汁、龍蒿碎和鹽進行調味。

椰菜

椰菜 **1/2顆**
長莖西蘭花 **8根**
抱子甘藍 **4個**
帕爾馬乾酪 **50克**
檸檬 **1/2個**
鹽和胡椒

將椰菜切成4塊，將抱子甘藍對半切開，去除西蘭花末端。烤熟所有菜，用鹽，橄欖油，黑胡椒，檸檬汁和磨碎的帕爾馬乾酪調味。

乳酪忌廉、野生藍莓、松樹油和燕麥脆

乳酪忌廉

土耳其乳酪（脂肪含量10%） **500克**
糖粉 **120克**

將乳酪放入咖啡篩中過濾一夜。加入糖粉調味。

松樹油

松針 **50克**
菜籽油 **100克**

將松針與菜籽油混合，然後用布過濾。

燕麥脆

糖 **25克**
室溫牛油 **25克**
麵粉 **25克**
燕麥片 **15克**
杏仁粉 **15克**
小豆蔻粉 **1湯匙**

混合所有材料，放入焗盤內，160°C焗20分鐘，不時攪拌。

野生藍莓

野生藍莓 **125克**
蜂蜜 **1湯匙**

用蜂蜜將野生藍莓調味。

聯絡我們

Esa Wrang, Food from Finland
食品行業項目負責人及項目總監
芬蘭國家商務促進局

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

Annaleena Soult, Food from Finland
項目經理，芬蘭國家商務促進局

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

想要了解更多?

輕鬆點擊以下連結，純正北極風味馬上掌握。

www.foodfromfinland.com

臉書： @nomfinland
推特： @FoodFromFinland
微信： 芬享美食