



曾经有一幅美食地图，将芬兰划入暗黑料理区。原因很简单，芬兰的气候条件决定了食材种类有限，食物风味不够丰富。幸运的是，芬兰的气候虽然严苛，但是大自然对芬兰人并不吝啬。他们的浆果、驯鹿肉和活鱼，均来自新鲜无污染的森林和湖泊；加上芬兰人对于环境的高度重视与爱护，食物原材料确保健康无污染，口感纯粹天然，让人可以放心食用。

美食岂可无鱼的国度

初到芬兰的人，一踏上这块富有独特魅力的土地，就会被美丽的自然风光和迷人的景色所陶醉。这里郁郁葱葱的森林无处不在，清澈纯净的湖水随处可见，处处好似天然的森林公园，令人流连忘返。被誉为“绿色金库”的森林，是芬兰最重要的自然资源，全国 66% 的国土面积被森林所覆盖，是世界上森林覆盖率最高的国家之一。200 多万年前发生的冰川作用，使其境内星罗棋布着 187888 个大大小小的湖泊，成为闻名世界的“千湖之国”。

蜿蜒逶迤的漫长海湾、星罗棋布的大小湖泊、清澈奔流的长短河川……得天独厚、养料充沛的广袤水域孕育着新鲜丰富的海鲜水产，也诞生了芬兰人“食岂可无鱼”的餐桌。在总统府附近的海边集市上，以鱼为原料的食档生意总是火爆。只见刚靠岸渔船的船头上各类海鲜一字摆开，让人眼花缭乱；尤其是那让人垂涎的三文鱼肉质柔嫩，不少当地市民或游人正在挑选自己钟爱的水产品。

鲑鱼、鳕鱼、鲈鱼、鳟鱼、鲱鱼、三文鱼、小龙虾、鳕鱼子、金枪鱼子酱，这些名称是不是让人有些眼花缭乱呢？那就干脆统称它们为“芬兰海鲜美味”吧。芬兰有长久的鱼类烹饪的历史，芬兰的餐馆大多会根据时令水产推出四季不同的鲜美味谱，而各地的海鲜小吃更是让人大快朵颐。

尤其是三文鱼，芬兰人几乎餐餐都吃，他们可以用非常少的橄榄油略微煎一下即食。这种能量极高的三文鱼，可以让当地人或水手在刺骨的海风中抵御严寒。而烟熏鲱鱼，能让食客不但为肥嫩的肉质而心动，更能品尝到一丝隐约的桦木清香。在冬季，最馋人的莫过于冰钓者收获的鳕鱼和鳟鱼，肉肉质柔嫩，切片生吃，鲜味十足；若再加以盐渍，口感更为丰富。而加工成鱼肉冻，则会带给舌尖更有层次感的咸鲜。

芬兰湖青鱼是洁净湖区的特产，身型娇小的它又被加工成多种小吃。比如，把烘烤好的它们加入到圆饼形的小黑麦面包里，就有了闻名的鱼馅面包。细小的白鳟鱼，裹上混合了盐和蒜泥的黑麦面粉，放入油锅，慢慢煎炸至酥脆，细嚼慢咽，鲜香满口。如果你在 10 月第二周来到赫尔辛基，一定要去海边市场参加每年一度的传统鱼市。渔民们开着船汇集在港口，将自家制作的各种鱼产品摆摊售卖，腌制、烟熏、煎烤，鱼子酱、鱼汤和鱼肉馅饼，令人眼花缭乱。特别提醒的是，吃鱼的时候别忘记配上土豆佐餐。

鱼子同样为芬兰人喜爱，尤其是冬季的鳕鱼子。芬兰人将其与酸乳和切碎的洋葱末儿混合搅拌在一起，最好搭配着薄饼以及加入奶油的鳕鱼汤，吃起来既有鱼子的鲜香，又有奶香的醇厚，还夹杂着洋葱的辛辣，味道实在妙不可言。

芬兰大厨不但会做鱼，也善于做虾。在芬兰许多城市的集市里，你都会找到摊主用自家的独到配方酒浸或盐渍过的美味鲜虾。浸泡在不同的配料中，鲜虾被赋予更有层次感的鲜美，或酸中有甜，或甜中带辣，口感值得回味。而 7 至 9 月是品尝小龙虾的旺季，芬兰人每年这个时候都会举行“小龙虾聚会”，比曾经因“麻辣小龙虾”而名噪京城的簋街夜市还要热闹。

经典芬兰美食的秘密

文王成



山林驯鹿的原始味道

芬兰人烹制工艺较为传统，食材取自山野林间和湖海之中，不以精雕细琢取胜，却因保留食材的原始自然风味而独具一格。各种野味中尤其以驯鹿肉最负盛名。由于驯鹿生长于异常严寒的地方，天生是御寒健儿，而且常常在山岗丛林里跑来跑去，练得体格魁梧，身体脂肪含量极少，是很滋补营养的美味。

细说美食前，先来听个故事。传说圣诞老人和两万头驯鹿住在芬兰的“耳朵山”上，正因为有“耳朵”，圣诞老人才能听见世界各地的孩子们的心声，坐着驯鹿拉着的雪橇送去欢乐。这个故事如果联系到美食上，那就是告诉食客们，当白胡子老人出现的时候，便是品尝驯鹿肉的不二时节。

芬兰北部北极圈一带的拉普兰是土著人拉普人的故乡，这片神奇的土地也是约 20 万头驯鹿的天然乐园。自古以来，拉普兰人就以鹿为生，驯鹿对他们的生存有着特殊的意义。他们从驯鹿身上获取食物和皮毛，以驯鹿为交通工具。如今，拉普兰人早已不再游牧，但他们依然饲养驯鹿，饮食也依然离不开鹿肉。

在漫长的历史中，拉普兰人摸索出种类繁多的鹿肉烹饪和食用方法，包括慢炖、爆炒、烤制、炭烧、热熏、冷熏和风干等，其中最著名的是爆炒、冷熏和风干。

爆炒驯鹿肉是著名的驯鹿肉菜肴之一，虽然知名度高，但做法简单，芬兰普通家庭就能烹制。将冷冻过的鹿肉切成极薄的肉片，就像中国人涮火锅用的羊肉片一样，然后放在驯鹿油或黄油、植物油中爆炒，加上适量的盐、黑胡椒和洋葱，也可放一两把当地出产的野生鸡油菌一同翻炒。然后，烹入一些啤酒就可以出锅。爆炒鹿肉一般配上土豆泥、云莓或越橘果酱及腌制的甜菜头或酸黄瓜食用。

制作冷熏驯鹿肉就是先将驯鹿肉用盐腌渍入味，然后挂在专用的冷熏房或冷熏柜中熏制，熏制过程需要一个月左右的时间。熏制好的驯鹿肉大多切成薄片食用，口感柔润、鲜美。冷熏驯鹿肉的食用方法从最简单的夹三明治、拌沙拉到较复杂的浓汤和比萨饼等，花样繁多，口味各异。最具特色的是冷熏鹿肉奶酪汤，一般以冷熏鹿肉、奥拉奶酪（芬兰出产的一种奶酪）、土豆和洋葱等为原料，以文火熬制而成，加黑胡椒调味。冷熏鹿肉奶酪汤不仅风味独特，营养丰富，而且能驱寒暖胃。特别是在北极严寒的冬季，一碗热气腾腾的冷熏鹿肉奶酪汤，配上几片芬兰特有的黑麦面包，就是一顿可满足人们口腹之欲的美食。

高科技国的原始味道

芬兰美食的独特之处在于注重天然，食材大都来自于无污染的森林和湖泊。品尝芬兰食品，就像经历一次纯美的大自然之旅。习惯于“看天生活”的芬兰人民，跟着四时变化取食、设法从自然中取得最多的营养、并储食以御寒冬，祖先们求生的智慧延续到现代人的餐桌上，便使得世界顶尖的高科技国家芬兰，在吃这回事上，仍然很崇尚“原始”。

芬兰美食是传统与自然风味的结合。很多烹调特色都是源自民间世代相传的手法，材料取自

周围山林田野，让人品尝时还能体会到这个国家朴实的民风和大自然的清纯。占芬兰国土 80% 以上的森林，是取食的重要源泉。春天来的时候总有两个星期，白桦树的根茎不断向上输送水分，让绿芽有力气蹦出来。这时，芬兰人就会在白桦树枝上截一个小缺口，接取一部分树间的水分。这些树水里尽是丰富的矿物质，看上去与一般透明开水没两样，喝起来却有一种属于大地的冰凉甘甜味。树水虽好喝，为保持生态平衡，芬兰人不会无止境地白桦树上取水，一定从对树木本身最不造成影响的旁末枝干适量取水。

冬去春来，温暖的阳光伴随着热气腾腾的汤汁甚至能将最坚硬的冰霜融化。在新一轮的生长季节中，首先收获的是大黄和荨麻。收获的“新土豆”个头不大但美味可口，整个初夏，它都是餐桌上的主食。

夏季则是莓子丰收的季节，除了一般熟知的草莓、蓝莓、蔓越莓，还有黑、红酒莓和白、绿、红醋栗，以及越橘、鹅莓、黑果、玫瑰果和长在极地沼泽边的稀有金黄色云莓。即使是同一种莓子，森林野生的与花园里栽种的长相滋味也大不相同。莓子成熟时一串串挂在绿叶茎旁，晶莹剔透，人与鸟儿都同样垂涎。常可看到不少往林中幽处寻觅的人们，采一整桶的鲜莓带回家，鲜吃、冷冻、做果酱、压果汁、酿酒，一种莓子多种吃法，配上香草苹果派和自家后院采来的大黄根烤成酸酸甜甜的派酥，满桌都是来自森林里的宝藏！

芬兰的森林里，经年累月沉积出厚厚的腐殖土，光线昏暗的松林最适合蘑菇的生长。秋天的芬兰森林盛产野菇，种类多得让人眼花缭乱，因此每逢秋季市面上就会出现不少采菇手册，详细描述森林野菇长相种类与生长地点，及有毒菇种的辨识。芬兰的孩子从小开始，就跟着长辈学习如何辨认毒蘑菇，进入学校后，也有专门的课程。当地蘑菇协会的专业人士会带领孩子们在森林里采摘蘑菇。有些野菇特别美味稀有，比方坎特雷菇，跟北国特产沼泽云莓一样，采到的人一定不想告诉你地点在哪里。黄蘑菇、牛肝菌、漏斗菇等是当地人秋季的时令食材。将新鲜的蘑菇清理干净，或烹饪香浓的蘑菇汤，或烘焙松软的蘑菇派，或者与其他食材一起调拌，做成营养美味的蘑菇色拉。

丰富多彩的食材之味源自芬兰分明的四季。享用炖根茎菜肴和炖肉煲是抵抗冬日严寒的绝佳方式。圣诞节来临前的隆冬，芬兰人的主菜则是根茎类食物。除了烤火腿外，红萝卜派、红根色拉、无菁甘蓝派、配上腌制好的鳕鱼、河鲈、白樽、鲱鱼，配上姜饼，以及红酒、白兰地、杏仁、葡萄干、肉桂、陈皮等调配出来的混合热饮“格拉格”，就是圣诞老人大餐。传统料理方式少了腌制，因为那是最能在冬天保存食物的方式，常生营火来庆祝节日的芬兰，餐桌上也少不了烟熏食物，新鲜的烟熏冷鳕鱼就是最常见的桌上圣品。

在芬兰，每个人都可以大自然中找寻当地的优质食物。在传统的芬兰法规“人人享有的权利”的保障下，每个人都可以采摘大自然中的天然产物，只要对大自然和土地所有者予以足够的尊重即可。

春飧夏宴 寻味人间

由南京香格里拉大酒店、苏州香格里拉大酒店、合肥香格里拉大酒店、浦东香格里拉大酒店、西安香格里拉大酒店、宁波香格里拉大酒店、成都香格里拉大酒店及常州香格里拉大酒店共同参与的“春飧夏宴，寻味人间”美食品鉴会于 2017 年 4 月 16 日至 6 月 30 日期间依次举行。届时，香格里拉八城主厨将呈献苏、浙、徽、川四大菜系春夏佳肴。

所谓春飧夏宴，讲究的是“时令”二字，享用美食要应时令、按季节，到什么时候吃什么东西，简而言之即为“不时不食”。早在《论语·乡党第十》中便有提及“齐必变食，居必迁坐。食不厌精，脍不厌细。食情而锡。不时不食，割不正不食，不得其酱不食”，而饕客们对于美食更是讲究一个精致。

南方，初夏要细细品味一尾肥美嫩腴的鲜鱼，静静地欣赏桃樱纷飞，慢慢地浅酌一壶陈年佳酿，大好时光才算不辜负。拥有 26 年淮扬料理经验的浦东香格里拉大酒店桂花楼中餐饮行政总厨高晓生大厨，曾被《美食与美酒》杂志评为年度中国 BEST 50 顶级名厨，他选用“长江三鲜之王”的鲥鱼，佐以火腿汁及陈年花雕秘制而成的红汤清蒸，让鲥鱼的丰腴口感如同鲜美膏脂般在口中弥漫化开，值得用一整个季节回味。