



北欧人

▼▼▼ LIFE IN
NORTHERN EUROPE

李清玉◎著/摄影

这样过生活



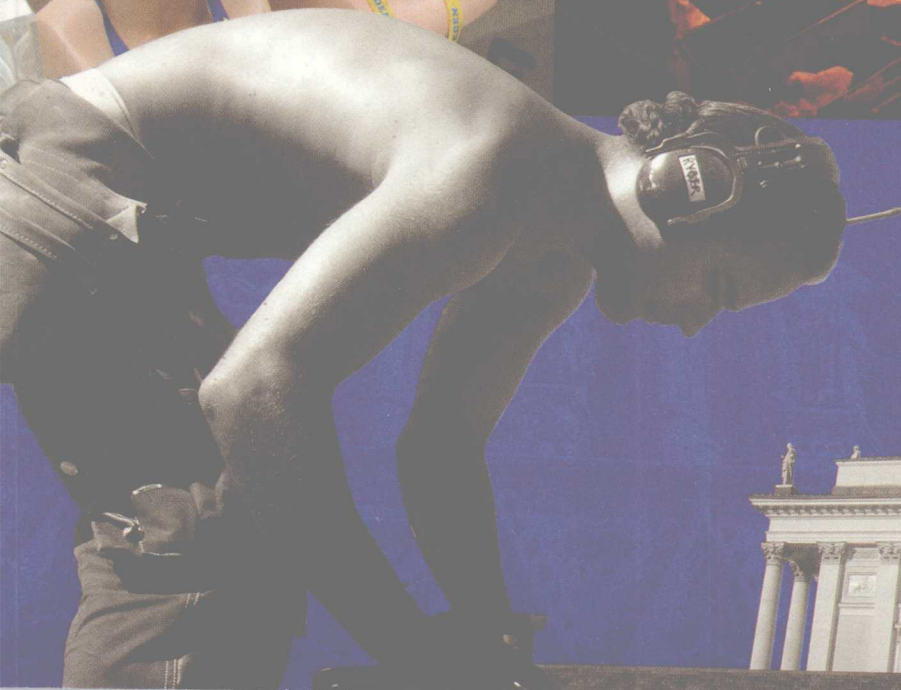
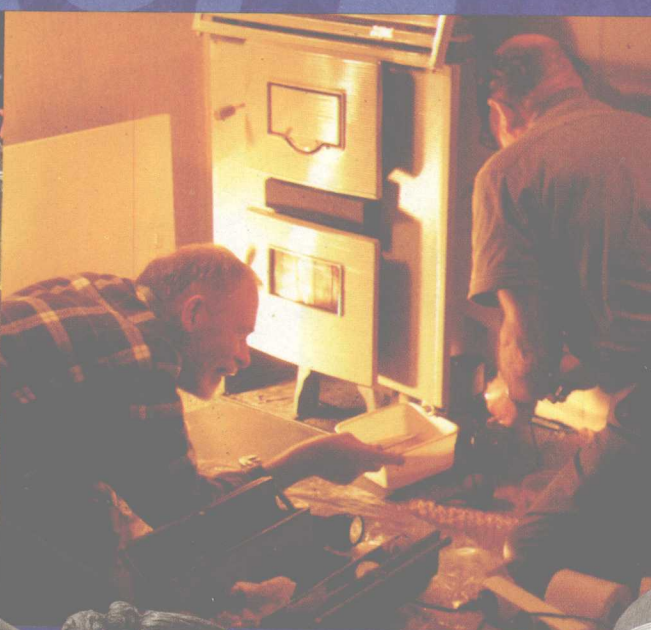
一本教你深度了解并借鉴
北欧优质生活
的工具书



旅游教育出版社
Tourism Education Press

一本教你深度了解并借鉴北欧优质生活的工具书

NORTHERN EUROPE



北欧人这样过生活

李清玉◎著/摄影



旅游教育出版社
Tourism Education Press

北京市版权局著作权合同登记图字：01-2008-3233

策划编辑：冉 颖

责任编辑：巨瑛梅

图书在版编目（CIP）数据

北欧人这样过生活 / 李清玉著、摄. —北京：旅游教育出版社，2009.1

ISBN 978-7-5637-1785-9

I. 北… II. 李… III. 旅游指南—北欧 IV. K953.09

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第192647号

中文简体版©2009由旅游教育出版社发行

本书经台湾太雅出版有限公司授权，同意经由旅游教育出版社出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制转载。

北欧人这样过生活

李清玉 著/摄影

出版单位：旅游教育出版社

地 址：北京市朝阳区定福庄南里1号

邮 编：100024

发行电话：（010）65778403 65728372 65767462（传真）

本社网址：www.tepcb.com

E-mail：tepx@163.com

排版单位：润和佳艺工作室

印刷单位：北京地大彩印厂

经销单位：新华书店

开 本：787×960 1/16

印 张：11

字 数：106千字

版 次：2009年1月第1版

印 次：2009年1月第1次印刷

印 数：1-7000册

定 价：36.00元

（图书如有装订差错请与发行部联系）

目录

C O N T E N T S

编辑序 8

作者序 8

PART ONE 北欧人这样

食

- 学做挪威轻食午餐便当 14
- 新鲜果酱延长自然赏味期限 18
- 北欧男人爱下厨房 22
- 全民总动员到自然中找食材 26
- 北欧人快乐经营牧场 30
- 北欧人从食物为健康把关 34
- 北欧人吃出马铃薯大学问 38

PART TWO 北欧人这样

衣

- 北欧人不拘谨的流行观 44
- 重视传统服饰的北欧人 48
- 北欧人穿出温暖抵挡寒冬 52
- 北欧人用心编织毛衣毛帽 58
- 北欧人快乐拥抱阳光 62





PART THREE 北欧人这样



设计一个北欧风格的住家 68

体验北欧山间水边的度假屋 74

体验芬兰桑拿浴 80

北欧人呼朋引伴回家做客 84

北欧人房屋修缮自己来 88

北欧式的新同居时代 92



PART FOUR 北欧人这样



用尖端科技创造便利生活 98

体验壮阔峡湾与世界最长的隧道 102

北欧人雪地行车的常识 106

井然有序的北欧交通 110

北欧人骑自行车通勤 114

随时随地带洋娃娃上街 120



PART FIVE 北欧人这样



用不同的仪式串起丰富人生 126

让小朋友快乐长大 130

北欧男人的“新男子气概” 134

北欧童书的启示 138

独立不依赖的北欧家庭观 142

北欧人爱上图书馆 146

PART SIX 北欧人这样



北欧人享受滑雪乐趣 152

北欧人包机追逐阳光 156

北欧人热爱钓鱼与打猎 160

重视四季节庆的北欧人 164

大自然里的慰藉 168

北欧人参加社团乐当义工 172



编辑序

挪威已经连续五年被联合国人类发展报告评为世界最适合居住的国家；根据世界经济论坛的评比，在女性权利方面，北欧包办了前五名；而环境可持续发展指数的报告也出炉了，芬兰冠军，挪威排名第二……拥有这些神奇数据的北欧，近年来吸引了全世界的目光！

我想，每个人都和我们一样，好奇北欧是一个什么样的世界？每个人都想学习，究竟北欧人过的是怎样的优质生活？因此我们邀请了为北欧的山水惊艳，而决定去瑞典念书，后来又嫁给挪威老公的李清玉，以她在台湾地区长大受教育，却又在北欧留学、生活多年的经历，将她确实确实的北欧生活体验，化成36篇由食、衣、住、行、育、乐六部分组成的北欧生活、学习的工具书，让大家通过本书学习北欧人的生活哲学，也将在有机会旅行北欧时，比观光客更懂得体验当地的风土民情。

主编 刘育孜

作者序

北欧五国(the Nordic countries)包含了丹麦、芬兰、冰岛、挪威和瑞典。以地理位置来看，这些国家似乎是位于欧洲的边陲。除了丹麦以外的国家，人口密度每平方公里皆在20人以下，跟拥挤的台湾地区比起来，是着实地广人稀。

相较于其他的一些欧洲国家，台湾地区的朋友对北欧的认识一般而言并不深，但我相信很多人对北欧的社会福利和自然风光是十分向往的。北欧国家的政府把人民的生活照顾得很好，但是税收很重，东西超贵。北欧有峡湾和湖泊，北极圈内夏天永昼而冬天永夜，其极端壮阔的景致吸引了世界各地的观光客到此游览。北欧出了不少国际知名品牌，诺基亚(Nokia)、爱立信(Ericsson)、宜家

国 家	人口数 (万)	面积 (万平方公里)	人口密度 (人/平方公里)
丹 麦	540	4.3	125
芬 兰	520	33.8	15
冰 岛	30	10.3	3
挪 威	460	38.7	14
瑞 典	900	45.0	20
北欧五国	2450	132.1	19

(IKEA)、沃尔沃(Volvo)和萨博(Saab)已享誉全球,最近北欧设计的极简风格也正流行。

除了上述这些印象,近年来,北欧国家在一些国际评比中优异的表现,让世人不禁渐渐把目光移到那块遥远的土地。2005年,挪威再次被联合国的人类发展报告评为世界最适合居住的国家,冰岛第二,瑞典第六;根据世界经济论坛的评比,在女性权利方面,瑞典第一,北欧国家包办了前五名;芬兰的竞争力全球第一,官员清廉度也最高;环境可持续发展指数(ESI)的报告也已公示,冠军是芬兰,亚军是挪威。

于是,可能有人会进一步开始好奇,北欧人的日常生活是怎么样的呢?有什么地方值得

我们参考学习?

我跟北欧的缘分,是从1998年的自助旅行开始的,那年我在北欧停留了一个月。夏天的瑞典和挪威,天空辽阔、景色优美、空气清新、白昼漫长,那样的诸事美好让我不禁想知道北国的冬天究竟是怎么一回事。那次旅行还有另一个改变我一生的收获,我在挪威峡湾间的公交车上结识了我未来的老公!之后,2001年,我到南瑞典的大学城隆德(Lund)读书,2003年和交往四年多的挪威男友结了婚,搬到中挪威的特隆赫姆(Trondheim)居住。这几年下来,我得以近距离地观察北欧的人和事,感受分明的春夏秋冬。我想我是衷心喜欢上了北欧的生活,宁静平实却一直可以发现惊喜,不管是从自身还是周遭。

北欧人的生活是跟着自然律动的。春天来的时候,人们开始整理花园,迎接大地的复苏;



夏天人们则尽可能地从事户外活动，放慢生活步调，享受难得的阳光；秋天有人喜欢走进森林去采果打猎，然后用传统的方法把新鲜的食材保存起来；冬天外头又冷又黑，人们通常就待在自己温馨舒适的家里，偶尔找朋友来小聚，或是出去滑个雪。

你可以叫他们“摩登原始人”。北欧人的科技发展足以傲视全球，但同时他们也热爱并珍惜自



己的传统；很多北欧人一放假便迫不及待地要远离尘嚣，到山间水边的度假屋去过几天清静的好日子。北欧人注重休闲、爱好自然的生活态度，跟他们的设计品一样，探触到人性的深处，十分值得我们借镜，借以重新思考人生的价值。

我必须感谢太雅出版社给了我写这本书的机会，特别是编辑育孜。“生活学习”这个题目大到让人害怕，却也趣味十足。我写到的内容恐怕只是凤毛麟角，但就是为了让台湾地区的朋友们从一个不同的角度认识北欧，认识北欧食、衣、住、行、育、乐的日常面。



最后，我想要感谢“北欧”，
因为是北欧这块土地给了我灵感。
另外，我还要感谢北欧各国所有帮助过我的朋友们。希望这本书里所呈现的观察和记录，能真正为亲爱的读者你，带来一些实用有趣的新点子及新思维哦！

谨将此书献给我在台湾地区和挪威的家人，并由衷感谢所有在著书过程中帮助过我的北欧和非北欧的好朋友们。

I would like to dedicate this book to my family in Taiwan and Norway and wholeheartedly thank all the friends who helped me during the making of this book, Nordic and non-Nordic.

Tusen takk skal dere ha!

李清玉



◎李清玉

台大工学院毕业。工作几年后，负笈瑞典隆德大学，攻读环境管理政策的硕士学位。

旅行、学习外语和文化，是她在大学时期就培养出来的兴趣。她喜欢一个人扛着一只大背包到异国尝鲜。在长达80天的一次欧洲自助旅行中，发生了改变一生的浪漫邂逅，她在峡湾间的公交车上结识了挪威籍的未来老公。

第一次游北欧是在闲适舒爽的夏季，当下她便兴起了念头，要找机会到那里感受分明的春夏秋冬，一转眼如今移居挪威已三年有余。台湾地区社会的热闹多元，北欧生活的清新简约，两者大异其趣，却也各有其迷人之处。有幸游走两地，她一边观察体会，一边倾听自己的内心。不管周遭的景物如何变换，“随遇而安”是她此生的自我期许。





FOOD

01

PART ONE

北欧人这样

食

-
- 学做挪威轻食午餐便当 / 14
 - 新鲜果酱延长自然赏味期限 / 18
 - 北欧男人爱下厨房 / 22
 - 全民总动员到自然中找食材 / 26
 - 北欧人快乐经营牧场 / 30
 - 北欧人从食物为健康把关 / 34
 - 北欧人吃出马铃薯大学问 / 38

学做挪威 轻食午餐 便当

挪威人全国上下，从大经理到小学生，都不乏自己带“便当”的，便当的内容差不多就是几片简单的开口三明治。学挪威人午餐简单吃，就不会因为中午吃太多，下午上班的时候昏昏欲睡。



在西方的饮食中，面包扮演了十分重要的角色，这点毋庸置疑，但是“开口三明治” (open-faced sandwich) 这东西，绝对是挪威的纳维亚地区的特色。开口三明治 (Smørrebrød) 这个字的原意不过就是“奶油面包”，其基本构成很简单：一片面包，涂上奶油，上面再铺些料。

为什么北欧人的三明治是开口笑的，缘由我不太清楚，但我想这样是不是让人一目了然看到食物的口味，然后比较能促进食欲？

面包种类形形色色

有一回，一对住在台北的德国朋友跟我抱怨：“你们这里怎么都找不到真正的面包！”咦，我们的面包店满街都是，而且口味众多，他俩何出此言呢？直到真正接触到德国和北欧的饮食，我才渐渐了解答案。对我的朋友来说，面包的口味应该是在面包本身扎实的麦香谷香里吧。

说到“丹麦面包”，大家可能第一个想到的是那种类似可颂(croissant)、酥酥松松的点心，英文里也叫Danish Pastry。但是在丹麦文里它的名称反而是“维也纳面包”(Wienerbrød)，这可能要追溯到面包当初的烘焙背景，不过它应该算是丹麦的发明

没错。然而，我觉得真正“丹麦”的面包，非那种用裸麦制成的黑面包莫属了，类似的黑面包在德国也常见。丹麦黑面包很结实，营养足、分量够，薄薄几片就能让人饱意良久，但是它的口感特殊，有股淡淡的酸味，可能要花一些时间才能习惯。

除此之外，北欧的面包种类还真不少。瑞典人最爱的脆面包(瑞：knäkebröd)，看起来其实像饼干一样；芬兰人有吃粥的习惯，卡瑞利亚派是



面包可以说是北欧人最重要的营养来源，吃什么面包最健康，也成了一大课题。从2006年开始，挪威实行“面包全麦分级标志”，意在帮助消费者作正确的选择。



裸麦黑面包涂上肝酱，是丹麦海外游子想念的家乡味。

(M. Hessellund提供)

- ① 风行北欧的脆面包。
- ② 芬兰人的卡瑞利亚派，里头包着米粥。
- ③ 扁面包，配挪威鱼汤很棒。

裸麦的面包外皮里头包着米粥(芬: karjalanpiirakka);喝挪威鱼汤的时候,常常可以用传统的扁面包(挪: flatbrød)来配,这种面包完全不含发粉和酵母。

面包可以说是北欧人最重要的营养来源,吃什么面包最健康,也成了一大课题。面包颜色

深并不代表其全麦程度就比较高,消费者容易被误导。从2006年开始,挪威实行“面包全麦分级标志”,意在帮助消费者作正确的选择。

从简单到华丽的“铺物”

谈完了面包,接着就是跟大家介绍“铺物”(挪: påegg; 丹: pålæg)了。铺物,顾名思义,就是开口三明治上面铺的料,其种类五花八门,可以是家常的简单,也可以是宴会的华丽,不过大概也不离肉制品、海鲜制品、蛋和奶酪之谱。

黑面包和肝酱(丹: leverpostei)这个组合,据说是旅居海外的丹麦游子最想念的家乡味。各式火腿总是很受欢迎。烤牛肉配一种浓郁的沙拉酱,上面加几片腌黄瓜会更爽口些。

海鲜方面,腌鲱鱼和熏鲱鱼很普遍,此外还有虾仁、鱼子酱等。有人叫鲱鱼为“海中之银”,腌鲱鱼除了淡酸的基本款之外,还有西红柿、芥末、咖喱等口味。熏鲱鱼上面铺些香软的煎蛋卷,则是我的最爱。

奶酪的话,挪威的棕色奶酪(挪: brunost)很特别,要介绍一下。大部分的奶酪都是用乳品的凝乳部分制成的,棕色奶酪则是用牛乳或羊乳的乳清当主要原料,吃起来甜甜的,有焦糖的味道,跟一般的奶酪大不相同。



1 挪威熏鲱鱼加香软的蛋卷,我的最爱!

2 各式口味的鲱鱼,是开口三明治常见的铺物。