

N 自然

C 城市

L 生活

T 旅行

世界多辽阔
生活多欢喜

肖小困……主编

文俊……摄影

theNORTH

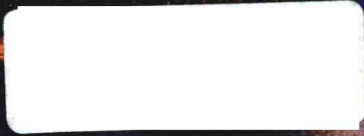
多喜北欧

北欧寻味记

像当地人一样逛吃逛吃



丹麦
芬兰
瑞典
挪威
冰岛



世界多辽阔 生活多欢喜

图书在版编目 (CIP) 数据

北欧寻味记: 像当地人一样逛吃逛吃 / 肖小困主编;
文俊摄影. -- 北京: 中信出版社, 2019.3
(多喜北欧系列)
ISBN 978-7-5086-9812-0

I. ①北… II. ①肖… ②文… III. ①西式菜肴—菜谱—北欧 IV. ① TS972.188

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 265294 号

北欧寻味记 —— 像当地人一样逛吃逛吃

主 编: 肖小困
摄 影: 文俊
出版发行: 中信出版集团股份有限公司
(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)
承 印 者: 北京顶佳世纪印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16 印 张: 13 字 数: 38 千字
版 次: 2019 年 3 月第 1 版 印 次: 2019 年 3 月第 1 次印刷
广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号
书 号: ISBN 978-7-5086-9812-0
定 价: 78.00 元

版权所有·侵权必究
如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。
服务热线: 400-600-8099
投稿邮箱: author@citicpub.com

策划出品: 多喜
主 编: 肖小困
特约主厨: Sue Zhou
编 辑: 黎艾 Jannie Yue
艺术指导: 文俊
装帧设计: 1204 设计工作室
封面插画: 1204 设计工作室
图片编辑: 李杰



DUOXI

世界多辽阔
生活多欢喜



策划编辑: 李静媛
责任编辑: 王莹倩
营销编辑: 罗文悦



丹麦
芬兰
瑞典
挪威
冰岛

the
NORTH ②

北 欧 寻 味 记



前言：北欧料理，从一顿火锅开始 8

1. 城市印象 哥本哈根 Hygge 四重奏 24

① 百年教堂与现代舞者 26

② 单车上，湖水边 70

③ 音乐节与速滑夜 82

④ 偶遇北欧味道 88

插曲：像当地人一样生活： 92

租辆自行车：beCopenhagen

城市探索：Active Copenhagen

有家好店：Cinnober 独立书店

大厨菜单：

捕捉城市的味道——番茄菜花薄片沙拉 100

2. 开放三明治的传奇 102

哥本哈根拥有世界上最多的开放三明治餐厅，但传统的开放三明治餐厅，像 Schønnemann（肖尼曼）餐厅，依旧是这座城市的珍宝。

大厨菜单：

用极简，留住原汁原味——腌萝卜 120

3. 新，北欧料理 122

菜系本身的概念没什么新意。世界上的每个国家都有属于自己当地的菜系。而我们才刚刚开始在自己的土地上寻找灵感。
——马特·奥兰多 (Matt Orlando)，Amass（阿玛斯）餐厅主厨，创办人

大厨菜单：

它总能让你想起一个地方——新式酱烧土豆 144

4. 街头风味与万国料理 146

从桥边小市集，到利用集装箱打造的饮食艺术聚集区，一切都在创造和再创造中。



2 开放三明治的传奇，见 102 页



3 新，北欧料理，见 122 页



4 街头风味与万国料理，见 146 页

大厨菜单：

带着空白的大脑来到菜市场——白芦笋烩虾仁 160

5. 你好，大厨 162

为顶级大厨烹饪 164

不管是高兴、生气、难过，或是回到家感觉很累，但只要我做了一些吃的，我就很有成就感，这就是烹饪的魔力。

——娜汀·雷哲皮 (Nadine Redzepi)，厨师、美食作家

厨房里的自然风味 174

我非常喜欢户外烹饪和大自然，这是我生活中很重要的一部分。

——米克尔·卡斯塔德 (Mikkel Karstad)，自由厨师、美食作家

大厨菜单：

我有一道菜，想要讲给你听——煎牛排 180

6. “蚁人” 182

捕猎在我的血液里，我一直都在寻找自然馈赠的美味食材……就这样，我从一个在森林里乱跑乱撞的“野人”，成了“蚁人”！

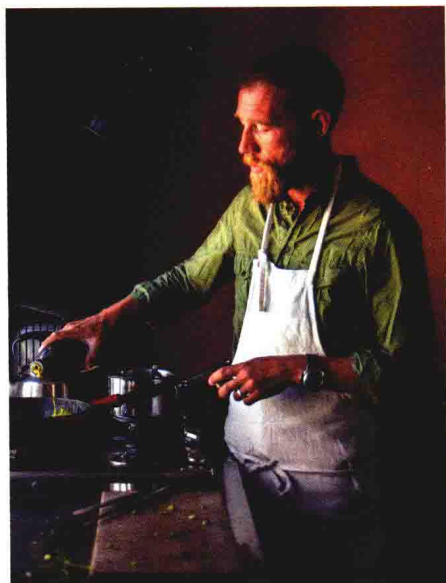
——托马斯·劳尔森 (Thomas Laursen)，采摘人、野味料理 (WILD FOODING) 创办人

大厨菜单：

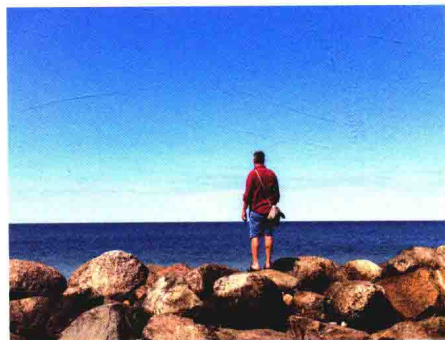
致 Hygge 时光——水田芥樱桃酱配烤五花 194

附册 与大厨同行，吃过才推荐

最地道的哥本哈根吃喝指南



5 你好，大厨，见 162 页



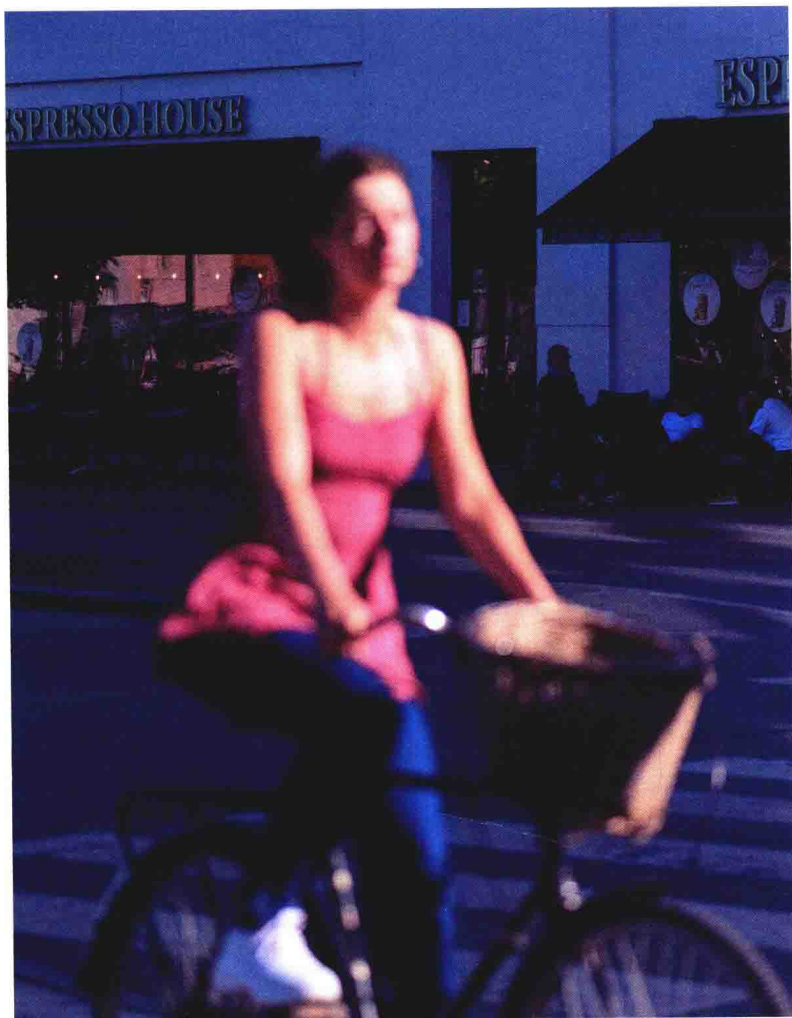
6 “蚁人”，见 182 页



附册 与大厨同行，吃过才推荐，见附册

theNORTH

多喜北欧



「丹麦」并不冷眼 * photo by 吴俊

02

- 01 丹麦
- 02 瑞典
- 03 芬兰
- 04 挪威

北欧寻味记

像当地人一样
逛吃逛吃



前言：北欧料理，从一顿火锅开始 8

1. 城市印象 哥本哈根 Hygge 四重奏 24

① 百年教堂与现代舞者 26

② 单车上，湖水边 70

③ 音乐节与速滑夜 82

④ 偶遇北欧味道 88

插曲：像当地人一样生活： 92

租辆自行车：beCopenhagen

城市探索：Active Copenhagen

有家好店：Cinnober 独立书店

大厨菜单：

捕捉城市的味道——番茄菜花薄片沙拉 100

2. 开放三明治的传奇 102

哥本哈根拥有世界上最多的开放三明治餐厅，但传统的开放三明治餐厅，像 Schønnemann（肖尼曼）餐厅，依旧是这座城市的珍宝。

大厨菜单：

用极简，留住原汁原味——腌萝卜 120

3. 新，北欧料理 122

菜系本身的概念没什么新意。世界上的每个国家都有属于自己当地的菜系。而我们才刚刚开始在自己的土地上寻找灵感。
——马特·奥兰多 (Matt Orlando)，Amass（阿玛斯）餐厅主厨，创办人

大厨菜单：

它总能让你想起一个地方——新式酱烧土豆 144

4. 街头风味与万国料理 146

从桥边小市集，到利用集装箱打造的饮食艺术聚集区，一切都在创造和再创造中。



2 开放三明治的传奇，见 102 页

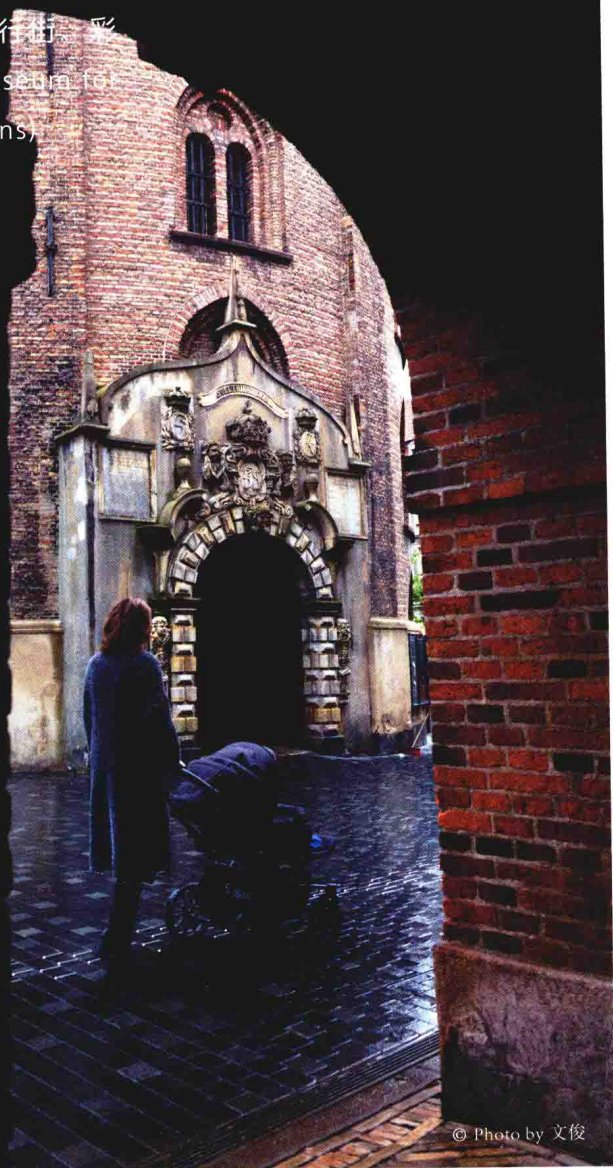


3 新，北欧料理，见 122 页



4 街头风味与万国料理，见 146 页

大多数人对哥本哈根的印象基本来自中心区。这里是人们首次抵达哥本哈根时花很多时间探索的地方。这里有古老的圣母教堂 (Church of Our Lady)、热闹的 Strøget 步行街、彩色新港、国家美术馆 (Statens Museum for Kunst)、趣伏里乐园 (Tivoli Gardens)。



© Photo by 文俊

大厨菜单：

带着空白的大脑来到菜市场——白芦笋烩虾仁 160

5. 你好，大厨 162

为顶级大厨烹饪 164

不管是高兴、生气、难过，或是回到家感觉很累，但只要我做了一些吃的，我就很有成就感，这就是烹饪的魔力。

——娜汀·雷哲皮 (Nadine Redzepi)，厨师、美食作家

厨房里的自然风味 174

我非常喜欢户外烹饪和大自然，这是我生活中很重要的一部分。

——米克尔·卡斯塔德 (Mikkel Karstad)，自由厨师、美食作家

大厨菜单：

我有一道菜，想要讲给你听——煎牛排 180

6. “蚁人” 182

捕猎在我的血液里，我一直都在寻找自然馈赠的美味食材……就这样，我从一个在森林里乱跑乱撞的“野人”，成了“蚁人”！

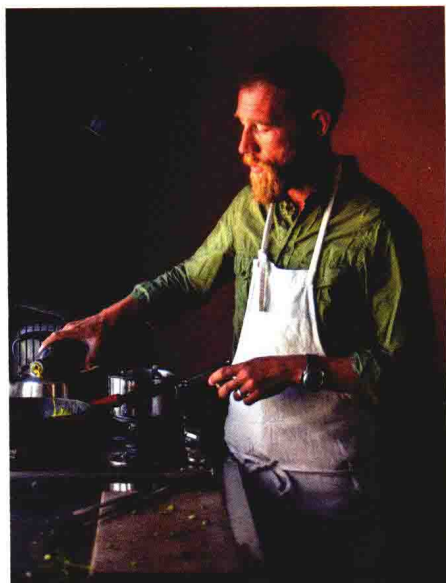
——托马斯·劳尔森 (Thomas Laursen)，采摘人、野味料理 (WILD FOODING) 创办人

大厨菜单：

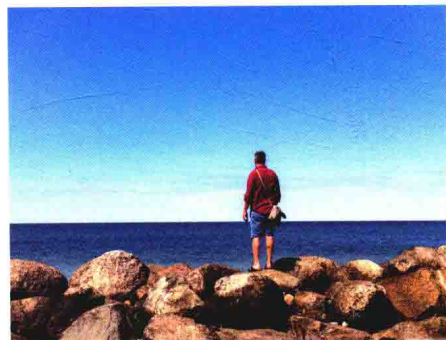
致 Hygge 时光——水田芥樱桃酱配烤五花 194

附册 与大厨同行，吃过才推荐

最地道的哥本哈根吃喝指南



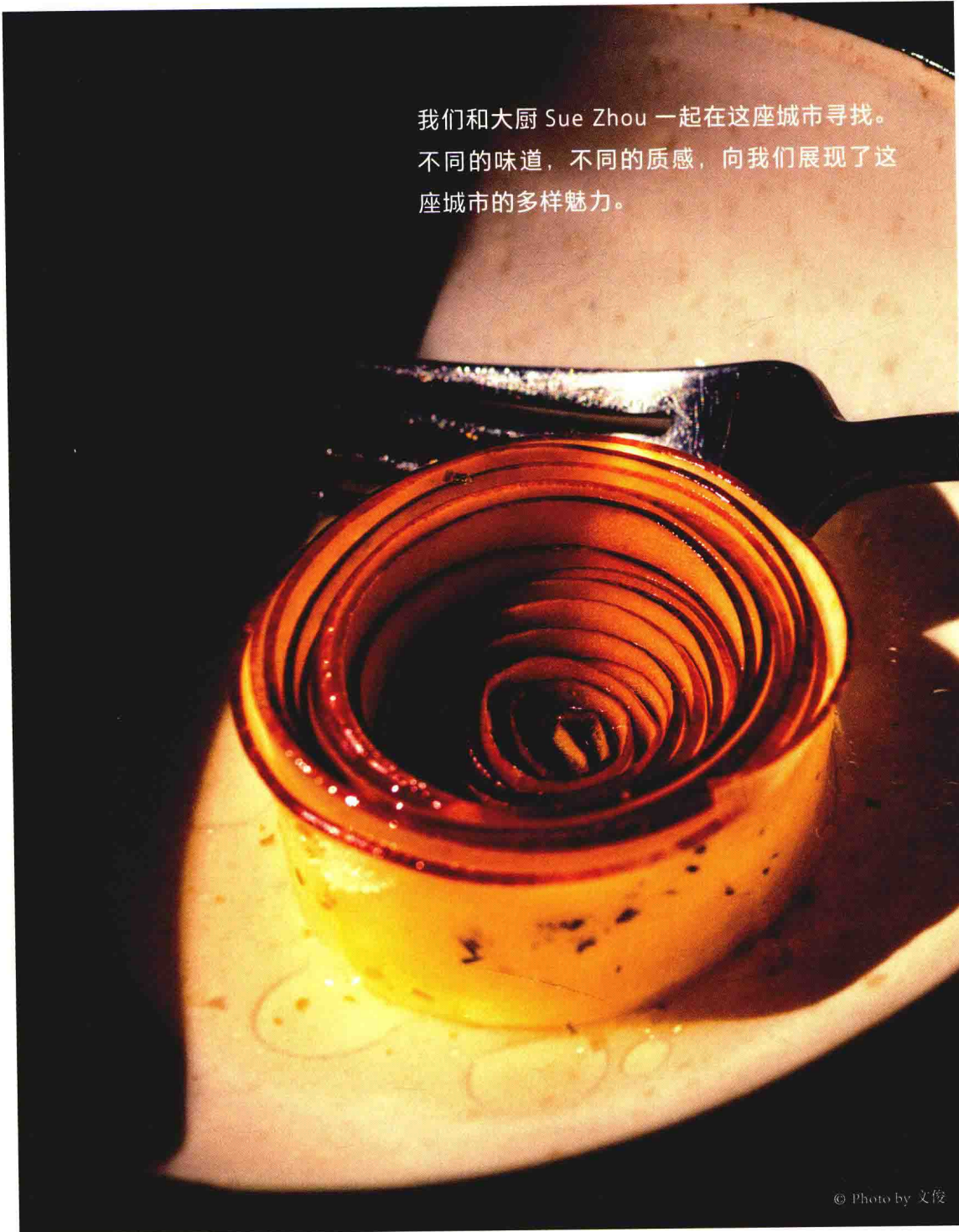
5 你好，大厨，见 162 页



6 “蚁人”，见 182 页



附册 与大厨同行，吃过才推荐，见附册



我们和大厨 Sue Zhou 一起在这座城市寻找。
不同的味道，不同的质感，向我们展现了这
座城市的多样魅力。

© Photo by 文俊

与大厨同行，吃过才推荐，从此刻

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



诺雷布罗
NØRREBRO

哥本哈根
KØBENHAVN N

弗雷德里克斯堡
FREDERIKSBERG C

哥本哈根
KØBENHAVN V

科德比
KØDBYEN

哥本哈根大学医院
Rigshospitalet

公园
Amor Park

公园
Fredens Park

阿西斯滕斯公墓
Assistens Kirkegård

公园
Hans Tavsens Park

丹麦国立美术馆
SMK - Statens Museum for Kunst

哥本哈根大学植物园
Botanisk Have

罗森堡城堡
Rosenborg Slot

电影院
Empire Bio

哥本哈根大学
Københavns Universitet

Horticultural Gardens,
University of Copenhagen

Forum M

奥斯特公园
Ørstedsparken

圣托约根斯教堂
Sankt Jørgens So

圣母教堂
Vor Frue Kirke

糕点店
Conditori La Glace

电影院
Nordisk Film Biografers Palads

天文馆
Tycho Brahe Planetarium

市政厅
Københavns Rådhus

丹麦国立博物馆
Nationalmuseet

Madklubben

哥本哈根火车总站
København H

哥本哈根 H

趣伏里公园
Tivoli

新嘉士伯美术馆
Ny Carlsberg Glyptotek

DGI-byen

夜总会
Vega



哥本哈根主城区地图
地图资料来源于谷歌地图。

Langeline

卡尔克伦登哈努斯街
Kalkbrændehanusgade

美人鱼
Den Lille Havfrue

卡斯泰雷特
Kastellet

吉菲昂喷泉
Gefionspringvandet

丹麦艺术与设计博物馆
Designmuseum Danmark

阿马林堡宫
Amalienborg

Nyholm

哥本哈根歌剧院
Operaen

国王新广场
Kongens Nytorv

丹麦皇家剧场
Skuespilhuset

Copenhagen Street Food
Noma

Doko

娱乐中心
COPENHAGEN
CABLEPARK

克里斯钦
自由城
CHRISTIANIA

社区中心
Christiania

体育中心
Kløvermarkens
Idrætsanlæg

Christianshavn
St. (Metro)

Kaninøen

TAP1

Stadsgraven

Vermlandsgade

Uplandsgade

Uplandsgade

Prags Blvd

北欧料理， 从一顿火锅开始



此时，我们正在新北欧料理的大本营——哥本哈根，坐火车，骑单车，走路，从城市到小街，从 Noma（诺玛）1.0 到 Noma2.0，从餐厅到主厨，从传统开放三明治到户外采摘，我们在当地人的推荐和陪伴下，一路寻找最地道的城市美味：那看似高冷遥远、仙气十足却风靡世界的新北欧料理。

这时，一个火锅店，扰乱了节奏。

“城里新开了一家火锅店，我朋友去吃过，听说不错。”一个中国人说。“这里的中餐都太甜了，没有太好的，不过新开了一家火锅公社很好吃。”一个丹麦人说。

于是，我们一起去了这家“久闻其名”的火锅店：火锅公社。

还没落座，空气中萦绕的麻辣、花椒味混着调料味，让我一下子兴奋起来，好像这座城市猛然间

“时间和地点”，这一点倒和我们的时节和应季理念很相似。两者都要建立人和自然的直接关系，让人回归自然的节奏。

有了烟火气。在一个庭院中隔出来的一块天地，摆放着几张长桌，上方拉着彩灯，每张桌上的锅中都热气升腾。

菜单简单却也丰富，但少了几种常见的中国火锅配菜，如鱼丸、蟹棒、土豆等等。“丹麦人不喜欢吃鱼丸，我们的菜品也是经过反复调整。我们很重视食材，这些肉和蔬菜，都非常新鲜。丹麦人吃肉不多，Noma 的厨师也喜欢来这儿吃。”我看着隔壁熟练使用筷子的丹麦情侣，两人正分享一小份肉和几样蔬菜。在服务员马上转身要去招呼隔壁桌的时候，回头快速地跟我们说了句：“友情提示下啊，我们的菜量都很北欧的，意思就是比较少。”

新北欧料理大本营里的这家火锅店，有着既熟悉又陌生的火锅味道。此时，它升腾的麻辣香气迷乱了我的思路，似乎重新连接了新北欧料理和中国味道。

在我们一路尝试过的新北欧料理中，有的味道让人感到完全的陌生，仙气十足。但有的味道却让人莫名亲切，特别是在收音机餐厅（Radio），



那芦笋酱汁让我似乎品尝到了中国酱烧的风味，大厨 Sue Zhou 笑我说这完全是错觉，但新北欧料理真的离中国很远吗？

一个大圆盘中摆放着一份小小的造型精美的菜品，这大概就是我们对新北欧料理的印象。高冷的摆盘，高冷的味道，还有人调侃说新北欧料理都是黑暗料理，各种奇特食材的使用让胃招架不住。当然，北欧式的摆盘和食材的创意处理方式是新北欧料理所展现的独特风格，但如果由此认为新北欧料理只是靠这些在美食的世界争得席位的话，那一定是大错特错。

2003 年之前，没人关注北欧当地食材和料理方式，那时地中海和法国料理才是这里的流行美味。当雷内·雷哲皮（René Redzepi）在 2003 年创办 Noma 时提出了新北欧料理最初的核心——时间和地点，要让进入餐厅的人感受到菜式与季节和所在地点的紧密联系。时间和地点，即厨师需要关注并重新思考当地的应季食材。

“时间和地点”，这倒和我们的时节和应季理念很相似。两者都要建立人和自然的直接关系，让人回归自然的节奏。而且对于当地食材的开发，新北欧料理不仅关注常规食材，也十分关注当地自然环境中的野生食材。中国也有采食野菜的传统，只是随着城市的快速扩张，田地和野味都渐少。哥本哈根有不少专业的采摘人、猎人等专业人士为各大餐厅提供当季的野味。雷内曾说没有这些合作伙伴，就没有 Noma。而且这里的采摘人也都有细分的领域，有人专注蘑菇采摘，

也有人专注绿植采摘。

除了对当地当季食材的关注，北欧地区的餐厅也十分关注发酵食物，投入很大精力。Noma 始终都有个发酵实验室。另一个新北欧料理的米其林餐厅 Kadeau 就主打发酵食物。到了寒冷的冬季，发酵食物能够解决食材匮乏的问题，这同样是我国北方地区应对冬季食材匮乏的方式之一，这让我想起了美味的酸菜。

当然，新北欧料理所采用的烹饪方式方法与我们完全不同。但新北欧料理和中式烹饪在基本理想上距离不但不近，而且非常近，这让我们对新北欧料理感到由衷的亲切，似乎都已经在新北欧料理中看到了中国人应对四季流转的饮食智慧。

当重新踏上寻味的旅程时，我们将目光放得更为宽广。不只局限在味道上，在寻找地道新北欧料理的同时，我们也更加深入地探索这座新北欧料理的诞生地——哥本哈根。来自不同领域的人，带来城市最地道的旅行建议，让我们看到城市的不同性格。摄影师文俊每日从凌晨四点开始用镜头记录，从宁静的清晨到喧闹的湖畔；大厨 Sue 也忙于捕捉中式烹饪和新北欧料理给她带来的双重灵感，并试图用她的创意，用中国味道解读新北欧料理。

肖小困

世界多辽阔 生活多欢喜

2003 年之前，没人关注北欧当地食材和料理方式，地中海和法国料理才是这里的流行美味。当雷内·雷哲皮在 2003 年创办 Noma 时提出了新北欧料理最初的核心——时间和地点，要让进入餐厅的人感受到菜式与季节和所在地点的紧密联系。时间和地点，即厨师需要关注并重新思考当地的应季食材。

