

选用北极浆果的食谱



亲爱的读者

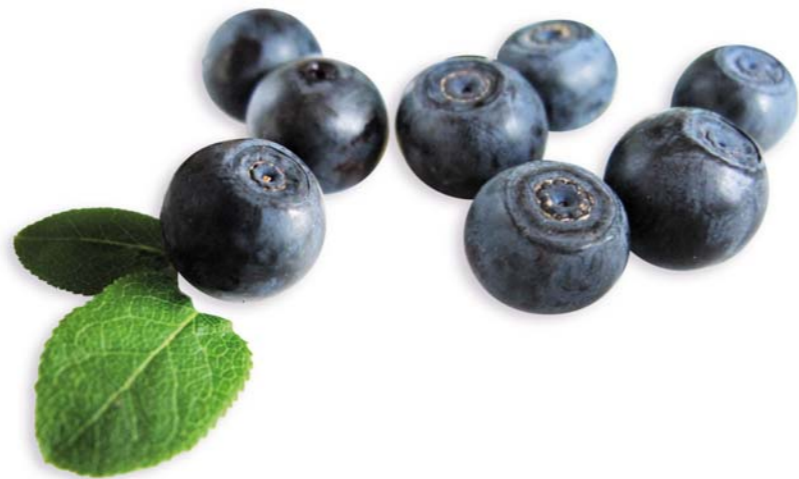
本手册将为您介绍一系列选用北极原生态浆果的食谱。在芬兰森林的纯净大自然中，每年生长着超过 5 亿公斤的浆果。最常见的有越橘、覆盆子、岩高兰和黄莓。芬兰的沿海地区也出产沙棘果，但其大多为人工栽培。

许多公司将浆果加工成各类产品。其中部分产品也出口至其他国家。本手册中的食谱选用的是冷冻浆果、浆果粉和浆果汁。市面上此类浆果产品的选择正日益丰富。

北极美味协会 (Arctic Flavours Association) 是一家活跃在芬兰浆果和菌类行业的组织。该协会推荐每天食用 100 克浆果，以确保消费者摄取浆果中所含的多酚和抗氧化剂，这是健康饮食中不可或缺的一部分。

除了富含抗氧化剂外，浆果还可提供许多有益于健康的优势。浆果是一种低能量的食品，因此同样适合希望控制体重的消费者食用。野生浆果尤其是维生素、矿物质和纤维素的理想来源。

全球大量医学研究和临床营养学研究已证实了浆果对人体健康的作用。我们向所有重视日常健康饮食的人士推荐浆果。
北极美味协会 (Arctic Flavours Association)



越橘/山桑子饼干

- 3 根香蕉
- 1.4 杯燕麦片
- 45 克越橘或山桑子干

1. 用叉子捣碎香蕉。
2. 与其他原料混合，直到饼干面团掺和均匀。
3. 捏出大小均匀的饼干面团，放在在烘焙纸上，并以烤箱纸覆盖。
4. 以 200 度烘烤约 15 分钟，直到面团变为金棕色。

松饼

10 只大松饼或 16 只小松饼

- 145 克白糖
- 1 只大鸡蛋，或 2 只小鸡蛋
- 110 克融化的黄油或植物黄油，或菜籽油或大豆油
- 60 毫升牛奶
- 1 茶勺香草精
- 190 克面粉
- 1 茶勺发酵粉
- 一撮盐
- 140 毫升酸奶或法式优酪乳油
- 135 克山桑子或越橘（20 克冻干的山桑子）

以 175 度烘烤约 20-25 分钟。

1. 将山桑子放入碗中，加入50毫升水或山桑子汁，使浆果膨胀。
2. 将面粉、发酵粉和香草精混合在一起。
3. 将白糖、鸡蛋、黄油、牛奶、盐和酸奶或法式优酪乳油混合于另一个碗中。
4. 将干料滤入湿料中搅拌至均匀的面团，但不要揉捏面团。
5. 将面团装入松饼模具，填充至 2/3 处，以留出空间令松饼膨胀。
6. 在烤箱中以 175° C 烘烤 20-25 分钟。在取出前，可使用牙签检查松饼。如果仍有面团粘在牙签上则表明尚未烤熟

豆腐布丁

100 毫升水
6 张明胶片或3 茶勺明胶粉
175 克嫩豆腐（凝固状）
350 毫升豆奶
3 茶勺白糖
1 汤勺蜂蜜
（2 汤勺浆果粉）

搭配：
浆果酱

1. 将明胶片浸入大量冷水中约5-10分钟泡软。
2. 将豆腐、豆浆、白糖和蜂蜜放入搅拌机或大碗中。如果想为布丁增添浆果味道和颜色，则可以根据需要添加浆果粉。用搅拌机或搅拌器搅拌至均匀的液体。
3. 在锅中加热 100 毫升水，加入明胶片，将锅子从厨灶上取下，并搅拌均匀。不要令混合物沸腾。
4. 一边搅拌，一边将明胶水以细流倒入豆腐混合液中。
5. 将布丁倒入小餐盘或大盘子中。用干净的保护膜包好。将布丁静置至少 2 小时（或过夜），以待冷却。
6. 将布丁倒入盘子中，浇上浆果酱。如果需要，也可以将布丁放入小餐盘，然后分别浇上浆果酱。

麻糬冰激凌

5 人份

500 毫升冰激凌，根据需要选择口味
100 克糯米粉
150 毫升水
30 毫升浓缩的山桑子、越桔或沙棘果汁
50 克白糖
用作浇头的山桑子或越桔酱

1. 挖出冰激凌球，然后将其装入容器中放入冷冻柜。
2. 将水、果汁、白糖和糯米粉混合均匀。用保鲜膜包好。
3. 用微波炉以半瓦的功率加热面团 1-2 分钟，均匀混合直到面团变软。再次用保鲜膜包好，加热 30 秒。
4. 将面团放在洒满玉米粉或糯米粉的表面上。将面团卷成矩形，并用磨具或碗在两端切出弧度。
5. 用面团包裹冰淇淋球，并将其轻轻按压成好看的球状，放回冷柜待食用。
6. 食用时浇上山桑子或越桔酱。

小圆子山桑子汤

4 人份

小圆子：
90 克糯米粉
60 毫升水

将面粉和水在碗中混合成面团。将面团捏成条状并切块，然后将其揉成指尖大小的球状。

将小圆子加入沸水中。当小圆子开始浮起到水面后，继续煮沸30秒钟，然后用沥水器从锅中取出小圆子。将小圆子放入冷水中。如果想让小圆子更硬一些，则可将其放入冰水。等待其冷却。
可将多余的面团用保鲜膜包好，放入冷冻柜中供以后使用。

汤：	增稠剂：
500 毫升水	2.5 汤勺土豆粉
200 毫升浓缩的山桑子汁	2 汤勺山桑子汁
3 汤勺白糖	
8 克冻干的山桑子	

1. 将浓缩果汁和水在壶中混合。将 2 汤匙果汁单独装在一个玻璃杯中。将冻干的山桑子放入水壶中。（您也可以预先用少量的水令山桑子膨胀。）
2. 将山桑子汁和土豆粉混合在一起直至均匀。
3. 在水壶中加热果汁直至沸腾，然后加入白糖。
4. 一边搅拌，一边将土豆粉/果汁混合物缓慢地倒入沸水壶中。当汤开始沸腾时，立即将水壶从厨灶上取下。

这款汤冷热皆宜。将之前做好的小圆子放入汤中。

缤纷早餐杯

1 人大份或 2 人小份

250 毫升甜豆浆（或淡豆浆，加入白糖以试味）
4 汤勺奇亚子
½ 茶勺香草粉或半根香草豆荚
1.5 汤勺山桑子粉

1/3 只芒果、1 只苹果、1 只桃子或 ½ 只火龙果

浸泡的冻干山桑子用作点缀（将 1-2 汤勺山桑子加入 1-2 汤勺的水中）
芒果切片

1. 将豆浆、奇亚子、山桑子粉和香草在碗或杯中混合，然后放入冰箱至少数小时或隔夜。
2. 水果切片：芒果、苹果、火龙果或桃子。
3. 使用玻璃杯制作早餐杯：在玻璃杯底部填满水果。放入一层冻糕。然后再装入一层切片的水果和冻糕。使用切片的水果和山桑子装饰早餐杯。根据个人喜好可使用更多山桑子，以布置更多层次。

山桑子/沙棘果糯米蛋糕

30 毫升山桑子或沙棘果汁
3 汤勺白糖
350 克糯米粉
150 克面粉
500 毫升水
浆果粉或芝麻用作点缀

1. 将所有干料与湿料混合，直至均匀。
2. 在耐热的浅口盘上抹上一层油。
3. 在浅口壶中倒入几厘米深的水。在水壶底部放入炉格或其他类型的蒸具。
4. 将面团放入盘子中，然后将其置于水壶中的炉格上。蒸 20 分钟。
5. 等待糯米蛋糕冷却，然后将其从盘子上取出。
6. 将糯米蛋糕切块，然后在顶部洒上浆果粉或芝麻。

越桔鸡尾酒

50 毫升伏特加
25 毫升君度
25 毫升浓缩越桔汁
1/2 个青柠汁水
10 毫升糖浆

1. 冷却玻璃杯：在马提尼酒杯中放满冰块。
2. 将所有原料加入搅拌机中，并放满冰块，大力搅拌。
3. 从马提尼酒杯中取出冰块，将饮料倒入玻璃杯中。使用切片的橙子作为点缀。



Arctic Flavours Association
Kauppakatu 20 • 89600 FI-Suomussalmi, Finland
Tel. +358-8-6155 5590 • E-mail: info@arctic-flavours.fi
• www.arctic-flavours.fi
• www.arcticbilberry.fi • www.arcticlingonberry.fi

This brochure has been printed with financial support
from the Ministry of Agriculture and Forestry.



MINISTRY OF AGRICULTURE AND FORESTRY