

选用北极浆果的食谱





豆腐布丁

- 100 毫升水
- 6 张明胶片
- 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分钟泡软。
2. 将豆腐、豆浆、白糖、蜂蜜和浆果粉放入搅拌机或大碗中。
3. 用搅拌机或搅拌器进行搅拌。
4. 在锅中加热 100 毫升水至沸腾，将锅从炉子上取下。去除明胶片多余的水分，将其加入锅中，并搅拌均匀。不要令混合物沸腾。
5. 将明胶水以细流倒入豆腐混合液中，不停搅拌。在加入明胶后，布丁就会很快成型。
6. 将布丁分至小餐盘中静置。用干净的保护膜包好。将布丁静置在冰箱中至少 2 小时（或过夜）。
7. 在布丁上浇上浆果酱，将其放入小餐盘。

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：

500 毫升水

200 毫升浓缩的山桑子汁

3 汤勺白糖

8 克冻干的山桑子

增稠剂：

2.5 汤勺土豆粉

2 汤勺山桑子汁

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。





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。

山桑子/沙棘果糯米蛋糕

4至6人份

300 毫升山桑子或沙棘果汁浓缩液

3 汤勺白糖

350 克糯米粉

150 克面粉

500 毫升水

浆果粉、干浆果或芝麻用作点缀

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。这个食谱可制作 1 公斤面团，您可以将其分做成几份小蛋糕或一个大蛋糕。
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。





缤纷早餐杯

2人份

250 毫升加糖（或不加糖）的豆奶

（如果您使用不加糖的豆奶，可加入约 85 克白糖）

4 汤勺奇亚子

1/2 茶勺香草粉或香草豆荚中的香草籽

1.5 汤勺山桑子粉

选择以下原料之一：

1/3 只芒果

1 只苹果

1 只桃子

1/2 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。

1. 将豆奶、奇亚子、山桑子粉和香草粉（或香草籽）在碗中混合。
然后放入冰箱至少两小时或隔夜。
2. 将您选择的水果切片。
3. 使用玻璃杯一层层制作早餐杯：首先放入水果，然后一层冻糕。
循环往复。
4. 您可以根据需要用切片水果和浆果点缀早餐杯。

您可以按照个人喜好使用山桑子以布置层次。



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：将杯中放满冰块，静置片刻。
2. 将所有原料加入搅拌机中，并放满冰块，大力搅拌。
3. 从杯中的冰块取出，将饮料倒入玻璃杯中。
使用切片的橙子或青柠作为点缀。

越橘/山桑子燕麦饼干

约10块饼干

3 根熟香蕉
122 克燕麦片
50 克越橘或山桑子干

1. 用叉子（或手持式搅拌机）将香蕉捣成细腻的果泥
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

(15 只小松饼)

228 克面粉
170 克白糖
2 茶勺发酵粉
2 茶勺香草糖
100 毫升菜籽油/大豆油
100 毫升奶油/牛奶
2 只鸡蛋
30 克冻干的越橘或山桑子
50 毫升水（以泡开冻干的浆果，可选）

1. 将烤箱预热到 200 度
2. (将冻干的越橘/山桑子放入碗中，加入 50 毫升水泡开。)
3. 将所有干料放入另一个碗中混合。加入剩余的原料，彻底搅拌。
4. 最后加入越橘或山桑子。将浆果小心地混入面糊中。切勿过度搅拌。
5. 使用勺子将面糊灌入松饼模杯中。留出空间令松饼膨胀。
6. 放入烤箱中间烘烤约 15 分钟。最后您可以使用牙签检查松饼：
如果没有面糊粘在牙签上则表明松饼已烤熟
7. 在松饼上点缀浆果。



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)



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