



爱沙尼亚

四季色彩

在数字中领略爱沙尼亚的魅力

正式英文名称: Republic of Estonia

首都: 塔林

官方语言: 爱沙尼亚语、英语、俄语和芬兰语也被广泛使用。

国家元首: 总统

政体: 议会制共和国

国际组织成员: 北大西洋公约组织 (NATO)、欧盟 (EU)、联合国、欧洲安全与合作委员会 (OSCE)、经济合作与发展组织 (OECD)、世界贸易组织 (WTO) 成员。

货币: 欧元

▶ **爱沙尼亚国土面积为45,339平方公里，比普通欧洲国家的面积略小。与大多数欧洲国家人民在本地居住时间相比，爱沙尼亚人在这片土地上的居住时间更为悠久。爱沙尼亚是欧洲人口密度最小的国家之一，人均占地面积为3.51公顷。在爱沙尼亚，约有半数的土地被森林所覆盖。**

▶ **爱沙尼亚人口稀少，仅有130万人，人们都喜欢群居在一起。爱沙尼亚人非常喜欢与游客交谈，谈论爱沙尼亚人的历史根源和传统，此外，爱沙尼亚人在时尚、设计、音乐和艺术领域成就突出。Skype和TransferWise等爱沙尼亚公司是享誉全球的大型公司。爱沙尼亚是全球电子领域的领导者，人们为自己国家高效的电子公共服务感到无比自豪。**

▶ **对于爱沙尼亚人而言，歌唱节是一场特殊的文化盛事，被列入联合国人类口头和非物质世界遗产名录。歌唱节对于塑造和维护爱沙尼亚的民族认同具有重要作用。1997年，塔林旧城及其中古建筑也被列入联合国世界文化遗产名录。**

▶ **爱沙尼亚面积很小，拥有北欧风景，以及未受污染的、生物多样化的环境，这个国家是一个非同寻常的地方，每平方米的土地上就生长着76种以上的植物。**



你不知道的事实

爱沙尼亚拥有1,521个岛屿，其中最大的岛屿是萨拉马岛。

拥有1,400个湖，最大湖为楚德湖。

51%的面积被森林所覆盖

该国的最高点是牧那马吉山（意为大蛋山），海拔为318米。



爱沙尼亚的邻国：北邻横跨芬兰湾的芬兰共和国，西接横跨波罗的海的瑞典王国，南连拉脱维亚共和国，东临俄罗斯联邦。



广受欢迎的 爱沙尼亚美食！

爱沙尼亚是一个北欧国家，濒临波罗的海，自然风光旖旎秀美，拥有独特的历史、语言和文化，在这里，创新与传统相互交织。

作为一个民族，爱沙尼亚在许多方面都十分富有。我们最大的财富是我们的人民、语言和文化，我们未受污染的自然环境和世界上最清新的空气。在整个历史上，森林、田野和海洋让爱沙尼亚人民远离饥饿困苦。我们的传统习俗便可以体现我们与自然的密切关系：夏天我们会在树林里散步，采摘蘑菇和浆果，制作蜜饯，以备过冬食物。

在这里，人与自然和谐相处，我们的生活方式便可以说明爱沙尼亚是最佳食品制造之地。这里四季分明，可以生产各种新鲜的时令食材，培育了充满活力的餐厅和咖啡厅文化。在这个不断创新和发展快

速的国家，过去几代人累积的技能与现代潮流相互融合，共同发展。

爱沙尼亚是一个美丽的国家，通过几大渠道与世界互联互通。其中一个渠道便是我们希望与大家分享的爱沙尼亚美食。

这个小指南将带领您领略全国出色的风味和美食体验。爱沙尼亚黑面包、蜂蜜、鱼、牛奶和野生浆果是爱沙尼亚人最爱的食物。当地的草饲牛肉奠定了中欧和东欧的食物高标准。塔林Kilud，一种标志性的罐头腌鱼产品，在《1001种必尝美食》中受到称赞。

快速翻阅本指南，您将会了解到很多关于爱沙尼亚及其美食的有趣故事：我们希望您也能亲身体验一把，尽情品尝我们的美食。

祝您拥有一次美妙的美食体验
农村事务部

出版方和文本编写者：农村事务部

摄影： Katrin Press、Lauri Laan、Jüri Seljamaa、Herkki Erich Merila，**素材：**爱沙尼亚之旅，Mariann Roos

翻译： Luisa Tölkebüroo

印刷： Ajakirjade Kirjastus AS

设计师： Janett Rikkand



“我和妻子都居住在爱沙尼亚，我们子孙也都在这里生活。我的祖先都埋葬在这里。我讲爱沙尼亚语，工作时也是如此。对我而言，爱沙尼亚是一片特殊的土地，也是最与众不同的国家。”

爱沙尼亚演员 **LEMBIT
ULFSAK**，
《Tangerines/金橘》电
影主演
该电影荣获奥斯卡最佳外
语片提名



▶ 《金橘》由爱沙尼亚与格鲁吉亚联合出品，这部电影让爱沙尼亚广受关注。在2015年，该电影获得金球奖和奥斯卡最佳外语片提名，这是获得这两大电影奖项提名的首部爱沙尼亚电影。但是，金橘并非生长在爱沙尼亚的温带地区。我们的森林中，物种丰富，生长着各种水果，例如美味的蓝莓、草莓、越橘；而我们的沼泽地带生长着小红莓和黄莓。农家果园中生长着各种果树和浆果灌木——苹果、李子、樱桃、野樱莓（花楸果）、黑醋栗、鹅莓、草莓和覆盆子。

爱沙尼亚风味菜肴和 烹饪传统

爱沙尼亚饮食文化的基础 - 四季

爱沙尼亚拥有世界上最清洁的空气。 这片土地上布满了沼泽、田野和森林、石灰岩瘠地和海岸线。这里四季分明，对爱沙尼亚的饮食文化具有重大影响。时令食品是爱沙尼亚餐厅和家庭的核心价值之一。当地所有新鲜纯净食材可以在200公里范围内获得。德国和俄罗斯的美食对爱沙尼亚美食的影响最深，因为我们多年以来一直身处这两大文化之间。新型爱沙尼亚烹饪艺术借鉴了北欧和斯堪的纳维亚美食的灵感，并且十分注重当地的优质食材。

“凉爽明快的北欧气候和丰富的动植物资源赋予我们多种优质的天然食材。漫长寒冷的冬天让我们学会如何保存食品— 盐渍、烘干、烟熏、发酵、腌制、冷冻等。这些技能是我们的祖先一代一代传下来的，让我们的饮食文化成为生活中重要的一部分。”



爱沙尼亚顶级厨师**ANTS UUSTALU**，Ööbiku Gastrofarm主厨和老板

春

在过去，春天往往正值冬季的食品供应不足之际。我们的祖先足智多谋，发现了自然世界中萌芽植物的能量。野生食物曾一度被视为一种抵挡饥饿的方法，而现在，这种食物有益健康和味道鲜美，广受人们喜爱。

在阳光明媚的农园角落，在花蕾开花或绿芽出现之前，正是收获桦木和枫树汁的时间 - 自古以来，这都是爱沙尼亚人喜爱的解渴饮料。来自花园、森林和草地的第一批产品预示着春天来了：洋葱、野蒜、黄瓜、生菜、野酸模、羊角芹、荨麻、云杉，万物生长。大黄和萝卜是有滋有味的辛辣佐料。这些春天的信使新鲜可口，可以制作沙拉和三明治。春季捕捞季节带来了新鲜的渔获：鲱鱼、河鲈、石斑鱼、斜齿鳊、鲤鱼和梭子鱼。而腌制鲱鱼是爱沙尼亚农家菜的主要菜肴，如今波罗的海鲱鱼也可以油炸和腌制。白鲑鱼也被认为是美味，只需少量盐巴腌渍即可新鲜食用。在过去，奶牛的首次挤奶便说明春天来了，这是食用乳制品及含乳食品的季节。今天，干酪、凝乳、冰淇淋和酸奶等羊奶产品在爱沙尼亚餐厅越来越受欢迎。

“春季捕鱼季节带来了新鲜的渔获：鲱鱼、河鲈、石斑鱼、斜齿鳊、鲤鱼和梭子鱼。”





夏

夏季有很多食材。新鲜土豆，入口即化，搭配油煎鸡油菌，堪称美味。农园和森林里开始出现各种蔬菜和浆果。夏天的味道都保留在果酱和果汁之中。人们开始从蜂箱中收集金色蜂蜜。爱沙尼亚人赶紧充分利用短暂的夏季，在户外烧烤和野餐，享受午餐和晚餐的乐趣。在夏季，不需花费很长时间便能准备好食物。夏天，果香四溢。第一批成熟的浆果是各种野生和种植的草莓、蓝莓、黄莓、树莓、红加仑、白加仑、黑加仑、鹅莓、黑莓、沙棘，在夏天结束的时候，越橘也就成熟了。第一批成熟的浆果往往可以直接食用，也可搭配蜂蜜、食糖和牛奶。此外，还可以制作爽口的冰沙、浆果蛋糕、果冻甜点和冰淇淋。浆果也可以用于生产家用利口酒，许多家庭为自家酒窖货架上陈

列的各种果酱罐子而感到无比自豪。顶级厨师还利用野生浆果的浓郁香味开发出美味的菜肴。

在过去，变酸的牛奶、一块面包和一点盐巴是绝配。在炎热的天气，牛奶汤、名叫卡马（kama）的烤制粮食产品、凝乳和一种叫sõir的浓郁乳酪便是日常食物。克瓦斯（卡莉）是夏季的止渴饮品：这种用大麦酿制的啤酒广受男士的青睐。如今，美食爱好者被烧烤或熏鱼的香气所吸引。在沿海村庄，比目鱼十分受欢迎，而在楚德湖周围，白鲑鱼这种小鱼则广为流行。在这个季节，捞捕小龙虾是一件大事。在市场上，自制生产和真正的农场品——鲜嫩多汁的胡萝卜、松脆的豌豆、饱满的豆荚、红色的西红柿在交易会、市场和美食节到处皆是。

秋

在秋天，爱沙尼亚美食特别丰富，同时风味种类繁多。收货后的谷物和土豆会被存储起来。胡萝卜、芜菁甘蓝、卷心菜和甜菜会相继成熟。洋葱和大蒜会编织成辫子形状。红苹果和李子会逐渐出现在厨房的菜架上。人们从森林出来从不会空手而归 - 人们会采集蘑菇、坚果、越橘和小红莓。吃牧草长大的动物到了秋季会长出精细肉品。烤麋鹿或野猪或一些不寻常的野味广受美食食客喜爱。在秋季，每个人都非常忙碌，忙着制备罐头、果汁和果酱。制作浆果和水果葡萄酒是爱沙尼亚一个古老的传统。

在秋季，爱沙尼亚的森林中会长出食用蘑菇。有数十种不同的菌类，例如蘑菇、红菇、牛肝菌和乳菇，

这些蘑菇都有独特的质地，味道都有细微差别。在过去，主要是东部和南部爱沙尼亚农民吃蘑菇，一个多世纪以前，蘑菇成为一种普遍食品。另一方面，城里和庄园的厨房很早以前就开始利用蘑菇烧制菜肴。蘑菇可以进行卤泡、腌制、干燥，甚至发酵。蘑菇可以用于制作沙拉、馅饼、砂锅、酱汁和浓汤。收获土豆是农民最重要的工作，并且最基本的日常菜品就是将肉或鱼肉与土豆炖制菜肴。多种制备方法证明了土豆的多种用途：削皮或带皮蒸煮、油煎、烧烤或油炸。在煤火上烤土豆是一种特殊的享受，而土豆泥和土豆沙拉也是很受欢迎的食品。

“人们从森林出来从不会空手而归 - 人们会采集蘑菇、坚果、越橘和小红莓”。



冬

在寒冷冬季，当气温下降到20或30摄氏度以下，食物是让人感到温暖、振奋高兴的精神动力。因此，人们根本不会对丰富或甜味食物无动于衷。猪肉是爱沙尼亚人的最爱，黑面包搭配薄片肥肉堪称美味，肥肉可以盐腌、烟熏或用草药调味，是寒冷冬季的绝好搭配。利用鲑鱼或鲱鱼等油性鱼类制成的菜肴也广受欢迎。

在冬季，爱沙尼亚人会到自己的地窖和食品室中搜寻食物。在当地，只有一小部分食品能够一直到春天都保持新鲜。一般情况下，这些食品必须经过盐渍、烟熏、腌制、发酵、干燥或冷冻保存。在冬季的几个月中，烤肉、用血块制作的菜肴、冰冻肉类是主要日常食

品。辛辣调味品可以增添食物的味道，例如山葵、味重的芥末、食醋、现在的番茄酱等酱料调味品。在过去，啤酒是假日或节日的必备品。

在漫长的冬季，炉子用于保持室内的温度，这个季节是享受一些烘焙美食的最佳时机。在过去，农民会用珍珠大麦和面粉制成很多种菜肴，每到节假日，大麦燕麦必然会成为各个家庭中的常备食品。后来，白面用于制作面包和糕点，在寒冷的冬天，火炉上烘制的美食四溢飘香。现在，家庭厨师们重新发现，利用大麦和荞麦等谷物制作黑麦面包、沙拉和糊粥会带来别样的乐趣。几个世纪以来，姜饼一直是爱沙尼亚人在圣诞桌上的必备食品，并且在大斋节开始时，吃奶油面包至今仍然非常流行的习俗。



“爱沙尼亚的美食是纯正的，人们不会把口味相互混合，从而掩盖各种口味的原本魅力；相反，他们会像马赛克般地结合起来，让您体验各种口味的不同风格。产品如“血肠”(verivorst)和“卡马”(kama)的制作原料非常普通，但这两种食物可以很容易地成为现代菜肴的原料。纯天然香料不会随时间的流逝而失去其独特的价值。我非常喜欢“血肠”，这种食物散发着温暖的肉桂香，拥有酥脆光亮的表皮，让我可以感受到圣诞节的氛围。每次闻到卡马粥散发的香味，我都会想到新鲜小麦散发出来的醉人芳香。”



Vasileios Kalamas,
展览设计师,一个已经在爱沙尼亚工作和生活了三年半的希腊人。”

爱沙尼亚咖啡厅和餐厅文化： 北欧人日常生活的缩影

尽管爱沙尼亚的咖啡厅和餐厅会经常借鉴地中海美食带来的灵感，许多人都非常尊重爱沙尼亚传统和现代美食的相互融合。当地农民的农产品逐渐成为爱沙尼亚咖啡厅和餐厅菜肴的原料，餐厅的厨师们找到了全新有趣的方式来融合爱沙尼亚传统美食与新式烹饪方法。这些餐厅的菜肴可以反映出四季的变化，以及当地食材的使用方法。他们非常注重健康饮食。最流行的兼备新式和传统风格的最流行的餐厅都坐落乡村、海边的小村庄，甚至是在树木茂盛的林地。

如果您正在寻求一个真正令人兴奋不已的餐厅或咖啡厅用餐体验，爱沙尼亚的顶级美食专家定会让您不虚此行。

▶ 访问 flavoursofestonia.com，了解爱沙尼亚最佳餐厅

了解爱沙尼亚不同的地方美食，体验地道的奥德赛美食，寻找离您最近的最佳餐厅

▶ 访问 estonianfood.eu，开启爱沙尼亚美食之旅

了解有关全国各地特色美食以及热门餐厅的信息。在交互式地图上选择心意的餐厅并预订餐桌：

▶ visitestonia.com/en/what-to-see-do/eat-and-drink

WHITE GUIDE NORDIC是一款应用程序，可以帮助查照国际餐厅，根据独立的美食评论家推荐斯堪的纳维亚半岛的最佳餐厅。该指南还包含爱沙尼亚25家达到大师水平或高级水平的餐厅。这款应用是多年的研发成果，是关于爱沙尼亚美食的热门应用，广受餐厅顾客的欢迎。

▶ whiteguide-nordic.com

自2008年以来，爱沙尼亚的厨师已经成功地参加博古斯世界烹饪大赛。这个大赛代表着爱沙尼亚美食的顶级水平，被称为美食奥运会，汇集了爱沙尼亚餐饮领域的顶尖人才。

▶ bocusedor.ee/en



德米特里·哈鲁科夫 (Dmitri Haljukov)，成功地代表爱沙尼亚参加博古斯世界烹饪大赛总决赛，烹制的鱼肉赢得了国家轮赛冠军。



顶级厨师Dmitri Rooz在2015年度博古斯世界烹饪大赛爱沙尼亚区上烹制的获奖菜品——鱼。

品尝地道的爱沙尼亚美食！

地方风味和传统美食

如果根据饮食习惯和口味来划分区域，在不了解爱沙尼亚各个地区的行政界线的情况下，那么很难区分各个区域。沿海地区和内陆地区的当地美食截然不同。**爱沙尼亚北部和东部地区**位于沿海地区，缺少肥沃土壤。**爱沙尼亚南部地区拥有肥沃的农田和许多湖泊。这个区域可以分为Mulgimaa和Vana-**

Võromaa。爱沙尼亚南部美食区域还包括**Setomaa**，这是一个拥有多面文化的独特岛屿，此外，**楚德湖的湖岸**是旧礼仪派教徒的聚集地。西海岸及西部岛屿组成**爱沙尼亚西部**美食区域。除了食品，这些**岛屿**在本质上和建筑方面也是各不相同——萨列马岛、穆乎岛、希乌马岛和鲁赫努岛，这些岛屿与爱沙尼亚西部的最独特的文化社区基希努岛相互抗衡。

在爱沙尼亚北部，基本的日常食物是面包、土豆、鲑鱼、鱼肉、猪肉、牛奶、大麦和面粉，即使在20世纪初也是如此。爱沙尼亚南部地区的食物相对丰富，包括卡马、豆类、乳酪和sõir。最有名的两种传统食物是Mulgimaa——卡马（谷物产品与变酸的牛奶或酸奶混合而成）和mulgikapsad（炖酸菜，搭配大麦谷物和培根）。其他区域特色美食包括mulgipuder（用土豆泥和大麦制成）和mulgi korp（开馅的奶豆腐饼）。Setomaa菜肴主要是sõir、鱼类菜肴及各种馅饼（封馅和开馅的馅饼）和suulin——一种冷汤，这是一个传统的夏季菜肴。

鱼在诸多岛屿和爱沙尼亚西部美食中扮演着重要的角色——首



先鲱鱼、西鲱和比目鱼。在这里，薏米粥是一种常见的美食。自制啤酒酿造技术代代相传。

爱沙尼亚东部美食包括豆荚、豌豆和鱼汤。数百年来，渔民一直从纳尔瓦河捕获七鳃鳗。全熟煮鸡蛋和黄油混合品是节日饮食中的调味品。

楚德湖美食中的特殊菜肴是用蘑菇烧制的菜品——菌类可以进行干燥、盐腌和制作浓汤。采集的野生浆果——主要是蓝莓和树莓——可以晒干或做成果酱。蔓越莓需要存储在水中。当地的浆果馅饼非常有名。浆果也可以用于制作水果冷汤，有时可以与玉米淀粉一起调拌（在这种情况下，制作的食品称作kissell）。从湖泊中捕获的鱼可以清蒸、油炸、烧烤、腌制、晒干。鱼还可以制作调味肉汁。楚德地区美味的洋葱在整个爱沙尼亚都十分流行，是一种紧俏商品。



“卡马是一种传统的爱沙尼亚美食，是用谷物混合而成。卡马通常会与酸牛奶混合搭配，制作营养小吃。今天，卡马也可以添加到奶油或乳酪中，制作可口甜点——其中一种便是卡马慕斯。





爱沙尼亚式土豆沙拉

爱沙尼亚式土豆沙拉因添加酸奶油酱而出名。每个家庭都有自己的制作方式，但这是每个爱沙尼亚人都喜欢的美食。

4-5人份

4-5 个土豆
2 根胡萝卜
1 个煮鸡蛋
100 克腌制香肠
半根黄瓜
1 个苹果
100 克罐装豌豆
200 克酸奶油
200 克口感柔滑的蛋黄酱
少量盐和芥末

把未剥皮土豆和胡萝卜在盐水中蒸煮，然后放置完全冷却。剥皮并切成小块。磨碎或捣碎鸡蛋。把黄瓜、苹果和香肠切成小块，放在碗中拌匀，然后添加豌豆，挤干水分。将酸奶油、蛋黄酱、调味盐和芥末（如需要）混合在一起。倒入蔬菜，轻轻拌匀。放置几个小时，让各种香味充分融合。可以与黑面包搭配食用。

天使蛋糕馅料的大黄蛋糕

可以切成10-12 块

蛋糕制作材料：

200 克黄油

300 克通用面粉

100 克食糖

1 个鸡蛋

1 茶匙香草

馅料：

700 克大黄

75克食糖

配料：

6 个鸡蛋

125 克食糖

75 克通用面粉

30 克玉米粉（在爱沙尼亚，常用土豆粉）



- 1 将食糖和面粉混合拌匀，将切碎的冷黄油混入其中。加入打散的鸡蛋，并和成表面光滑的面团。还可以使用食品处理机完成此步骤。制成球形面团，冷置半小时。在铺了面粉的面板上用擀面杖擀压面团，把面团放到烤盘上。用叉子在面团上戳一些洞，在190摄氏度下烤制10分钟，直至浅棕色。
- 2 在烤熟的基础蛋糕上添加一层切碎的新鲜大黄。如果大黄茎很嫩，则不必将其剥离。把食糖均匀地洒在大黄层上。
- 3 对于天使食品配料，搅拌鸡蛋，直到产生泡沫（8-10分钟），将面粉筛入碗中并搅拌均匀。将面糊均匀地覆盖在蛋糕上边。将烤箱温度降至180摄氏度，然后烤20-25分钟。食用前用可均匀地撒些糖粉。

爱沙尼亚美食面面观！

农业和食品加工业

- ▶ **在爱沙尼亚，半数的土地被森林所覆盖，30%的土地是耕地和天然草场。**爱沙尼亚的农田约为100万公顷，其中60万公顷的农田用于种植粮食。
- ▶ **在农业产值中，奶制品生产占有最大份额**（约为30%），其次是粮食生产（约20%）和生猪养殖（约10%）。

我们的气候条件和大自然环境为畜牧业和粮食种植奠定了良好的基础，因此爱沙尼亚在奶制品和谷物方面完全可以自给自足。爱沙尼亚的农业拥有数百年的发展历史，作物种类繁多。奶制品行业发展迅速，占爱沙尼亚农业总收入的1/4以上。在某种程度上，奶制品行业具有先天的发展优势，太阳光照充足，降水丰沛，但同样重要的是畜牧养殖方面的持续投入。因此，主要畜类可以带来相当高的收益。由于国内市场规模小，爱沙尼亚的奶制品行业主要依赖出口——爱沙尼亚出口的乳制品约占1/3。

爱沙尼亚的农业企业规模大小不一。如今，爱沙尼亚国内有几百家大型农场，生产可口优质的爱沙尼亚特产，销往全国各地的各个行业和各个经销商。除此之外，国内还有上千家小型农场，为当地市场、节日、交易会以及精选商店供应美食。

农产品包括奶制品、肉类、糖浆和果酱，也





包括新鲜蔬果。专门饲养牲畜的农场，主要饲养的畜类包括猪、牛和绵羊。种植粮食的农场努力拓展作物的多样化，如果土豆欠收，粮食或蔬菜带来的收入也可以让农场主们生活无忧。

近些年，有机农业受到了广泛的关注。整个生产过程都需要经过有机认证。所有农产品的生产过程中都不得使用任何合成农药或化肥；所有的农产品都必须有机生产，种植人员必须接受处理有机食品的专门培训，有机食品整个制作过程中必须与传统食品相互隔离。

虽然今天的大型农场拥有悠久的发展历史，但近几十年来，生产和管理方法都发生了巨大变化。这些农场不断推动创新，引进新技术。机械化生产发挥了愈发重要的作用，与人工劳作相配合，大大提高了农场的产量。

爱沙尼亚产品 - 传统美食

爱沙尼亚全国共有约450家食品加工企业，雇员达15,000人。整个食品加工业70%的产出在国内消费，1/3的产出销往邻国和其他国家。主要的出口产品包括饮料、酒、牛奶和奶制品、鱼和鱼类产品。

优质食品采用精选原料，如不含抗生素的生奶、当地饲养的优质肉品以及邻近农场种植的粮食作物。食品生产商也要尽量确保所有原料的可追溯性。

爱沙尼亚现代食品业渴求先进技术，以便尽量确保生产和运输的效率、自动化水平和卫生水平，并尽可能降低对环境的影响。所有大型食品加工企业不仅拥有生产和包装设备，同时还设有设备齐全的实验室，聘请高级专家研发新型可口的

食品，并密切关注食品质量。

爱沙尼亚的食品加工企业投入大量资金确保生产流程符合欧盟健康规定。食品加工行业的卫生标准丝毫不亚于手术室或制药工业标准。在厂房中，生产设施排列整齐，非常整洁，工作人员必须穿着特殊工作服才能进入。此外，严格的规定确保食品安全，食品无需任何防腐剂，也可长时间保鲜。

虽然食品加工企业的主要目标是确保提供经济实惠的优质食品，但更注重食品的高营养价值、对人体健康的有益作用以及食品均衡。爱沙尼亚消费者注重身体健康，因此食品加工厂致力于生产天然优质食品，避免使用人工添加剂、大量食盐和甜味剂，充分发挥基本原料的作用。

- ▶ 爱沙尼亚食品加工业总产出的约1/3销往国外。
- ▶ 主要的出口产品包括饮料、酒、牛奶和奶制品、鱼和鱼类产品。
- ▶ 出口食品主要销往爱沙尼亚的邻国，包括芬兰、拉脱维亚和立陶宛。



丰富多样的奶制品

牛奶是爱沙尼亚白色的金子。

爱沙尼亚的气候和自然条件有利于奶制品行业的发展，生产高附加值的食品，是爱沙尼亚国民收入的重要来源。二战之前，黄油出口占贸易差额的近1/4，占农产品出口总量的将近一半。爱沙尼亚乳品业的悠久历史，使其再一次成为欧洲的肉品生产大国。

爱沙尼亚人喜爱乳制品，商店里出售各种乳制品，包括牛奶、酸奶、奶酪、黄油、凝乳、凝乳制作的甜点、白软干酪、克非尔、酪乳等，是爱沙尼亚人日常生活的必备食品。乳制品行业不断推动高科技在农业中的应用，从而生产优质乳制品。爱沙尼亚的乳制品生产商不断推出新产品，与科研人员密切合作，升级生产线，紧跟食品行业发展潮流。因此，爱沙尼亚许多奶制品富含益生菌，例如LGG乳酸杆菌、塔尔图科学家研发的ME-3益生菌以及各类富含维生素的无乳糖奶制品。



粗面粉牛奶慕斯

6-8人份

200 毫升浓缩蔓越莓汁
700毫升水
150毫升麦乳
50毫升食糖
1-1.2升牛奶

牛奶是主要的出口商品之一。

虽然生奶被大量运往邻国加工，爱沙尼亚新型产品遍布全球。除生奶外，主要出口产品包括奶酪、凝乳产品以及发酵奶制品。

用水稀释浓缩蔓越莓汁，酌量添加食糖。将蔓越莓汁煮沸，加入麦乳并搅拌均匀。低温蒸煮10到15分钟，直到粗面粉完全溶于水。为制成慕斯，面糊的质地必须均匀。待稍微冷却之后，使用搅拌器搅拌，形成泡沫。可与冷牛奶和浆果一起食用。

爱沙尼亚人是有名的肉食爱好者

爱沙尼亚人每人每年平均消费 65 公斤的肉制品，猪肉是他们的最爱。

烤猪肉是每个节日烹饪的重头戏。在临近仲夏节时，爱沙尼亚商店的肉制品专区摆满了经过醋和其他腌泡汁制的各种肉块——用于篝火上烧烤的烤串。火腿、猪肉香肠、肉糜、肝酱、熏肉，最近猪皮等各种小吃也很受欢迎。

家禽肉最近是越来越受欢迎。鸡肉和火鸡肉在更注重健康的人群中尤其受欢迎，因为它们脂肪少。在过去十年间，在爱沙尼亚商店，各种传统和颇具异国风味的卤制腌制鸡肉的比例越来越大。美食家也喜欢当地的鸭肉、鹅肉、鹌鹑肉和

爱沙尼亚肉类出口接近四分之一是猪肉。大约相同数量的罐装肉用于出口。猪肉和罐装肉主要销往附近的区域市场。其他重要的出口产品是香肠和其他加工过的肉类、家禽肉和牛肉。主要出口目的地是波罗的海和北欧国家。

野鸡肉。

在爱沙尼亚，牛肉一直是十分珍贵的。上等里脊肉是多数餐厅品质的象征。家庭也食用腌制牛肉，用在在法兰克福香肠、汉堡和其他即食产品中。





炖酸菜烤猪排

猪肉：

1 千克带皮猪肉

2 茶匙盐

1 茶匙黑胡椒

2 茶匙芥末

2 茶匙油

酸菜：

1 千克酸菜

500 克雪花猪肉

200 克去壳大麦

1.5 升水

1 茶匙盐

- 1** 将猪肉皮十字交叉切几刀。混合盐、胡椒、芥末和油，并将酱汁和肉充分混匀。以160摄氏度的温度烤肉直至熟透。间或将卤汁浇在肉上让肉多汁。用纸包烤可让肉质更鲜美。
- 2** 将酸菜放入大锅。加入切碎的猪肉，冲洗后加入大麦。加入足量水直至淹没。加盖煮2-3小时直到所有材料熟透。如果需要，添加热水。加入糖、盐以调味。

鱼，至爱之选

鱼在爱沙尼亚一直受到人们的推崇。钓鱼是许多人酷爱的一项运动，可以与朋友共度欢乐时光，或是一个人在郊外的自然风景区冥想。爱沙尼亚人每人每年平均吃10千克鱼。热烤开馅式三明治搭配五香黍鲱、水煮蛋和青葱已经成为节日自助餐桌上的经典菜式。在爱沙尼亚杂货店最常见的鱼产品是黍鲱。受欢迎的其他两种鱼是河鲈和鲱鱼。其中后者在2007年被宣布为该国的特有鱼类。

在当地灶台、烧烤架和煎锅上最常见的鱼是比目鱼、鲫鱼、梭子鱼、鳎鱼、梭鲈、石斑鱼和胡瓜鱼。当地水域还具有真正的稀有和濒危物种，如六须鲶鱼、白鱼、海鳟和红鳟鱼。爱沙尼亚河流和湖泊也是小龙虾的港湾，而小龙虾被称为欧洲最优质的淡水甲壳动物。小龙虾以肉质鲜美著称，虽然它的钳子很大，但它的壳很薄，不需要特殊的餐具即可吃到里面的肉。

鱼在农产品和食品的出口中排名第三，主要销往欧洲市场。大部分鱼以冷冻的形式出口，从而可以运往世界更遥远的地方。

油炸鲱鱼（搭配鞑靼汁和黑面包）



鲱鱼：
500克鲱鱼：
100克面粉：
盐
胡椒粉
植物油

调味汁：
2颗泡菜
100克蛋黄酱
100克酸奶油
柠檬汁
盐
胡椒粉

- 1 将鲱鱼切成片，去掉头和鱼鳍。用盐和黑胡椒调味。将鱼片两边浸上面粉，煎至金黄色。
- 2 调味汁的制作：将泡菜切成丁，并与蛋黄酱和酸奶油混合。用盐、胡椒粉和柠檬汁调味。

面包和谷物 - 爱沙尼亚美食的基础

面包在爱沙尼亚已经有了7000年的历史，爱沙尼亚人非常喜爱黑面包。今天，超市的面包区往往是库存最充足的部分。除了经典的黑麦面包，还有袋饼、浅色黑麦包、在方形模具里烤的面包、面包片、全麦面包和白面包。爱沙尼亚人每人每年平均吃掉40千克面包。大部分面包都用在国内消费。爱沙尼亚第一个面包店在19世纪开始营业，爱沙尼亚最古老的面包工坊拥有250年的历史。爱沙尼亚主要谷物是黑麦、大麦、小麦和燕麦。不同的谷物可以混合在一起制作成卡马，可用发酵乳或开菲尔做成咸的或甜的饮料。卡马可被视为国家食品。

在爱沙尼亚粮食出口中，小麦占接近一半；大麦占45%。从某种程度上说，也出口黑麦和燕麦。同时还出口谷物产品，其中面包排名第一——爱沙尼亚面包在俄罗斯和芬兰有很好的口碑。

蔓越莓果酱黑面包 甜点

可以用苹果汁搭配牛奶或鲜奶油制作布丁。

10 人份

面包
7片黑面包
300克蔓越莓汁
2茶匙糖

蔓越莓果酱
100克蔓越莓
80克食糖：

甜酸奶油：
含30% 脂肪的酸奶、糖调味

新鲜薄荷做装饰

- 1 让面包浸泡在蔓越莓汁中，并撒上糖。面包充分吸收汁液后，把它放到平底锅里，加上油煎炸。冷却并搅拌直到光滑。
- 2 将蔓越莓和糖放到炖锅里，加入1分升水，这样它们就不会粘锅。小火煮蔓越莓，直至果酱成形。
- 3 加糖搅拌酸奶油。
- 4 准备食用时，将面包混合物和准备好的酸奶油倒进一个小酒杯。用干的黑面包屑和新鲜薄荷或其他合适的香草做装饰。



蔬菜和浆果让每个人成为园丁

爱沙尼亚人一直喜欢种植各种各样的食用根茎、块茎和水果。土豆、黄瓜和西红柿都是爱沙尼亚厨房不可缺少的一部分。夏天很短，所以大部分西红柿和黄瓜都种植在温室中。而且越来越多的城市居民在他们的窗台上进行种植。

各种各样的根类蔬菜都受到人们的喜爱——胡萝卜、白萝卜，芜菁和芜菁甘蓝。甜菜尤其受欢迎。由于其健康的品质，浓烈的色彩和香甜的味道，在很多美食餐厅的菜单上和有趣的工厂产品上都有它的身影。

爱沙尼亚的夏季非常适合种植

豌豆和豆类。包菜也长得很好——可以用它来做泡菜——还有花椰菜和生菜。在爱沙尼亚人的家园里，苹果树是最常见的果树，可以用来制作美味的苹果馅饼和蜜饯，以及可以与法国酒相媲美的苹果酒和干型苹果酒。在家庭厨房、生产农场以及大型食品厂，果园、农田和森林的水果被制成了美味果酱、糖浆和其他美食。

您将一定会看到在花园和窗台上种植了不同的香草。最常见的有莳萝和青葱。同时也种植欧芹、韭黄、菠菜、酸叶草。罗勒、百里香和迷迭香等地中海风味变得越来越受欢迎。



烟熏小腿肉豌豆汤

豌豆汤是忏悔星期二的一道经典菜肴。小火慢煨后，加入一些冷冻豌豆让汤色更鲜艳，并带来春天般的清新味道。

6-8 人份

**40克黄油，2个洋葱，4瓣蒜，
1千克烟熏猪小腿肉，700克干豌豆，
300克速冻青豆，3个胡萝卜**

- 1 浸泡豌豆12小时。在汤盆的底部抹些黄油，将切碎的洋葱和大蒜进行煸炒。加入小腿肉和3-4升冷水。慢慢烧开，小火煮1-1.5小时，直到肉从骨头上脱落。盛出小腿肉，放在一边冷却。
- 2 在肉汤中加入浸泡的豌豆，煮至松软。加入切好的胡萝卜，也煮至松软。最后，添加冻豌豆小火再煮几分钟。如果你喜欢味浓的汤，则煮成浓汤。用盐和黑胡椒调味。搭配小腿肉食用。

森林中的水果 - 日益珍贵的自然资源

几乎每一个爱沙尼亚人在其一生中都曾在仲夏节前后吃过一次野生草莓。对于那些为了制作各种甜点或果酱而采摘蓝莓的人，我们可以通过他们被染成蓝色的手指将其辨认出来。爱沙尼亚的沼泽和湿地森林也隐藏着很多野生黄莓。它们富含维生素C，可以制作成果酱、干浆，簇生浆果可以浸泡在热茶水中。秋天的森林往往盛产越橘和蔓越莓，有些人可能会认为它们太酸而不会食用，但它们都非常有利于健康，几个世纪以来在民间医学中发挥了重要作用。爱沙尼亚的森林蕴藏着丰富的蘑菇和当地人最喜欢的牛肝菌和鸡油菌——这些物种只适合清炒。用这些蘑菇制成的浓郁肉汁是许多爱沙尼亚人最喜欢的食物之一。



卤冬菇

爱沙尼亚人宴会桌上的常客。

爱沙尼亚人是采集者，孩子们在很小的时候就被告知如何识别蘑菇和浆果。他们知道哪些是有毒的、哪些需要先煮、哪些从篮子里拿出后可直接油炸。一些外国人看着这个排序过程，非常惊讶，他们想知道是否我们并不担心我们会把东西混在一起而吃到有毒的东西。黄金法则是收集您所知道的并且您可以辨别的蘑菇。菌类可以冷冻、油炸、腌制和发酵，但是最流行的保存方式是浸泡。

新鲜的野生蘑菇

腌料：

1升水

4茶匙盐

7茶匙糖

1片月桂叶

5片丁香

5粒黑胡椒

2个多香果

1块肉桂皮

1个胡萝卜

1个洋葱

莼萝花和莖

2茶匙30%浓度的醋

清洗蘑菇并将蘑菇煮开，期间更换4-5次水。在该过程结束时，将蘑菇放入腌料中煮开5分钟；在最后加入醋。将蘑菇和煮好的液体放入在烤箱中消过毒的罐子并密封好。

饮料是爱沙尼亚最重要的出口商品

非酒精饮料

爱沙尼亚最具代表性的饮品是由不同的野生和种植的水果和浆果制作而成的果汁及糖浆。在商店货架上果汁的选择十分广泛，通常的食物会搭配一杯果汁或冲淡的水果糖浆（morss）。苹果汁很受欢迎。许多家庭从自己的果园采摘苹果在家做苹果汁。随着富含维生素、美味的野生浆果在秋天成熟，人们通常会把蓝莓或蔓越莓制成果汁，这些果汁反过来通常可用于制作葡萄酒酒类饮料或水果汤，为寒冷的冬天带来一丝温暖。除了果汁，爱沙尼亚几十年来一直在喝天然矿泉水。它用于起泡酒和多种品种的酒中。



酒精饮料

饮料是爱沙尼亚最重要的出口产品。鉴于爱沙尼亚的有利位置，再出口是贸易平衡的重要组成部分，而国内饮料生产商也已注意到了全球商机。烈酒和啤酒等麦芽饮料是主要出口产品，主要销往拉脱维亚和芬兰市场。

这里的啤酒酿造始于第一个公元千年。爱沙尼亚人对于啤酒的选择很广泛——它可以是清爽或浓烈的，浅色或深色的。冰镇、清澈而浓烈的伏特加是许多私人节日聚会中不可或缺的一部分。爱沙尼亚第一款蒸馏酒出现在15世纪。爱沙尼亚甜甜的酒精饮料以浆果和水果利口酒（例如蓝莓、蔓越莓或沙棘利口酒）以及甜点酒（例如苹果酒和黑醋栗酒）为代表。

甜点

爱沙尼亚在制作烘焙食品和糖果产品方面拥有近两个世纪的经验。爱沙尼亚人通常会在拜访时带一盒巧克力或一块巧克力作为礼物。在各种各样的巧克力中最新的品种包含干浆果（蓝莓、黑莓和蔓越莓）。任何年龄段的甜

食爱好者都喜欢酸甜的组合。浆果碎（由脱水蓝莓、覆盆子、越橘莓、黑醋栗和沙棘制作而成）越来越受欢迎。杏仁糖是另一种传统的爱沙尼亚产品，常用做馅料，但也可以做成手绘的小人像。

Kirju koer (一种传统的无需烘焙的爱沙尼亚蛋糕)

Kirju koer（字面意思是“斑点狗”）的制作已经流传了几代爱沙尼亚人。
此配方使用含糖量较低的饼干。

6-8人份

- 180克爱沙尼亚饼干
- 150克调制的橘子酱
- 15克冻干的浆果（覆盆子、草莓）
- 2茶匙可可粉
- 100克黄油
- 50克牛奶巧克力
- 100克炼乳

将饼干和调制的橘子酱切成小块。加入冻干的浆果。融化黄油、巧克力和炼乳，并加入饼干和调制的橘子酱块。将混合物放入一个10x20厘米内衬烘烤纸或塑料膜的盘中，冷却至少2小时。从模具中取出甜点，切成小块供食用。





请同时查看：

www.estonianfood.eu

www.estonia.eu

www.visitestonia.com

农村事务部(Ministry of Rural Affairs)徽标



REPUBLIC OF ESTONIA
MINISTRY OF RURAL AFFAIRS