



探访斯德哥尔摩海鲜美食广场



sill 拌鲱鱼

sill 拌鲱鱼是将鲱鱼、香味蔬菜用白醋拌在一起，也可拌成咖喱味、大蒜味或番茄味。搭配煮好的马铃薯一起吃。



芥末油拌鲑鱼

将鲑鱼肉用盐、胡椒、砂糖腌制后用芥末油和少许柠檬汁拌匀即可，是北欧独特吃法。

遥远的北欧总是带着一份神秘，冬季的斯德哥尔摩气温并不比北京低，但空气氤氲湿润，适合漫步在街头。

时间临近中午，每到一个城市便会首先踏遍全城寻美食的我，这一次自然也不会错过斯德哥尔摩城中几座最著名的美食广场——Saluhall。早在国内就已听闻瑞典的肉丸有名，却不知瑞典人更爱海鲜。

在斯德哥尔摩，Saluhall的大名几乎无人不知无人不晓，其名望远远超越城中任何一家酒店和餐厅。这里是民间美食的天下，想要尝尽地道的斯德

哥尔摩美食，这里自然不可错过。如今，除了当地的常客外，旅行者们也往往不会错过这个用味觉赋予人们惊喜的“美食天堂”。

穿过老城广场，寻到Hötorgetshallen市场，Saluhall美食市场的大门就“隐藏”在这个传统市场的众多门店之中，它的外观远不如它周边店铺那么光鲜，但懂美食的人一定晓得大隐隐于市的道理，而这样隐藏于街市间的美味，绝对不容错过。

海鲜类美食在这里尤显丰盛，各种知名和不知名的生鲜鱼类被冰镇着呈现出来，色泽明亮，模样洁

净漂亮。各种开刀的三文鱼块用香料腌制好或经过烟熏后晾在柜台里，等待食客们来称上几块，再切成小片享用。由于瑞典地理纬度较高，附近盛产长脚蟹，烹制好的螃蟹，巨大的蟹身和修长的蟹腿，不动声色地诱惑着食客们的味觉。

在市场的最深处，无论是否正处于用餐高峰时间，都能够看到一家店被围得水泄不通，这家店铺的口碑太好，以至于店名都被人拥挤堵住，完全辨别不清。点击率最高的莫过于这里的鱼肉汤，鱼肉量足且汤汁鲜美，奶油和鱼肉的香味混杂在一起，让汤汁

更浓郁得出人意料。由于鱼肉汤可以无限次添加，不少钟爱这份美食的食客甚至只点上这么一份，就不再需要其他食物。

但是作为食客，我实在无法满足于仅品尝鱼肉汤，于是又点上一大份菲利鲱鱼排配一份土豆泥沙拉。鱼类和薯类都是瑞典人最爱的传统美食，因此，这道菜也成了最具瑞典特色的菜式之一。这道菜的另一大特色是，鱼肉鲜滑，肉质新鲜得甚至可以尝到一点儿清甜的味道，鱼肉上覆盖着浅浅的一层芥末油，撒上一点点胡椒，喷香的味道便扑面而来，瞬间令人胃口大开。（王培培）

瑞典肉丸

先将面包用牛奶泡软，葱头去皮洗净，切成碎末，加黄油炒好待用。把牛肉剁成末，放入盆中，加上炒好的葱头末、鸡蛋、面包、盐、辣椒面、豆蔻面等，用力搅匀。搅动时，陆续加进牛奶，直到成糊状为止。再挤成丸子，粘上面粉。下入油锅，炸成金黄色，捞出放到焖锅里，加适量牛肉汤、酸奶油，调制汁，洒在丸子上即可。



海盗菜

是以鲱鱼、鲑鱼等北欧出产的新鲜鱼虾类配以鸡肉、猪肉，再加上不同的新鲜蔬菜制成。海盗菜的吃法多为自助餐形式。先冷菜后热菜，按鱼虾、鸡、肉、蔬菜、奶酪、水果、甜点的顺序取食，可随时换碟。