

# 北歐聖誕餐 獨特具自然味

**聖**誕老人源自北歐森林小矮人們，長滿一臉白鬍子，身着紅袍帶紅帽，與豬、羊等動物自由自在過着快樂的森林生活。因此，北歐的聖誕節與其他基督教國家比較之下，有其獨特的聖誕氣氛，對大自然的崇拜重於宗教性的慶祝氣氛。

## 聖誕裝飾取自大自然

聖誕節的裝飾，着重取材自大自然，諸如以麥桿紮成鹿、羊、雪花、鳥等造形吊掛在聖誕樹、窗前。紅色、綠色、白色為聖誕節代表色彩。連馬槽前，都不忘以紅緞帶綁上連葉帶枝紅色蘋果及心型薑餅，吊掛在天花板上裝飾。

聖誕節大餐亦就地取材，在冰天雪地中種類實在有限，牛奶加米煮成牛奶粥取材容易，成為傳統北歐聖誕晚餐必備的代表性菜餚。

北歐的12月是主婦一年中最忙的日子，打從12月第一個星期日開始，點燃第一支蠟燭，此後每星期日點燃一支，第13天開始作聖誕糕點，全家總動員作各種聖誕裝飾。

前後10天，陸續作完10種耶誕糕點，其中以加薑汁烘焙而成的聖誕薑餅，最具代表性，其他如加葵花子的麵包作成乳猪、羊、星星、甜心等形狀，以紅色緞帶綁着吊掛在樹上或窗前。

## 芬蘭鮭魚餐紅色的聖誕

傳統典型的芬蘭耶誕菜，主菜為烤豬前腿蹄膀（Kinkku），整隻烤蹄膀裝盛在巨大的陶製或銀製盤上，配以秋末



在北歐，聖誕節是一年中家人團圓、圍爐的日子。腊燭、薑餅、聖誕樹、陶磁大盤裝盛主婦烹煮的耶誕菜餚為耶誕應景物品。耶誕菜餚為主菜、沙拉、甜點，種類不多，但份量多，準備不費時。

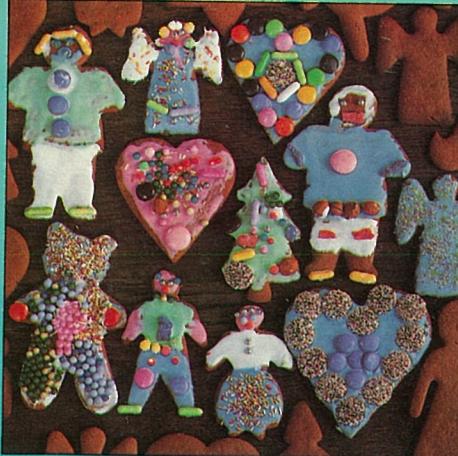
依地區的不同，主菜有烤鵝、烤鴨、烤雞、烤魚、烤牛排、豬蹄膀等，沙拉素材以當令蔬果配上生鮮蘑菇、核桃、榛果等堅果。



北歐窗前聖誕裝飾

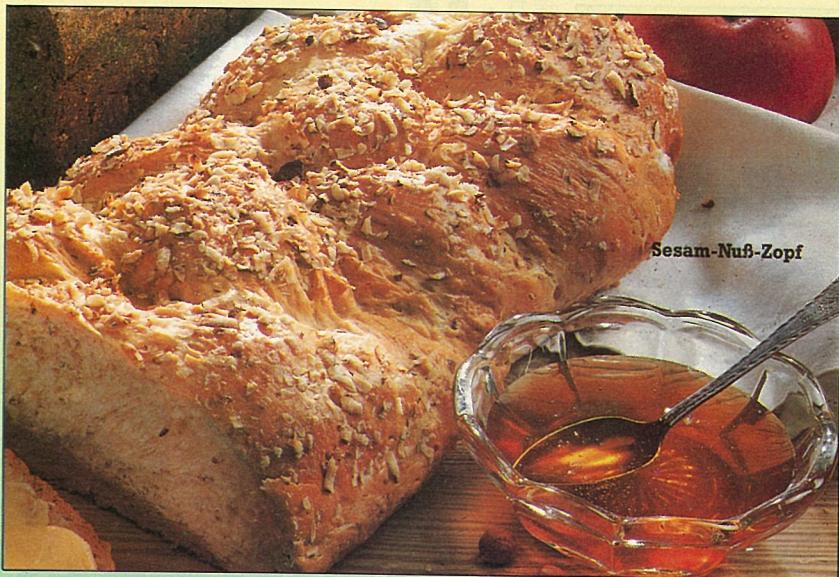


果醬、杏仁、蜂蜜、芝麻、烘製的聖誕麵包



北歐年青人開始以人工色素、糖霜裹在傳統薑餅上

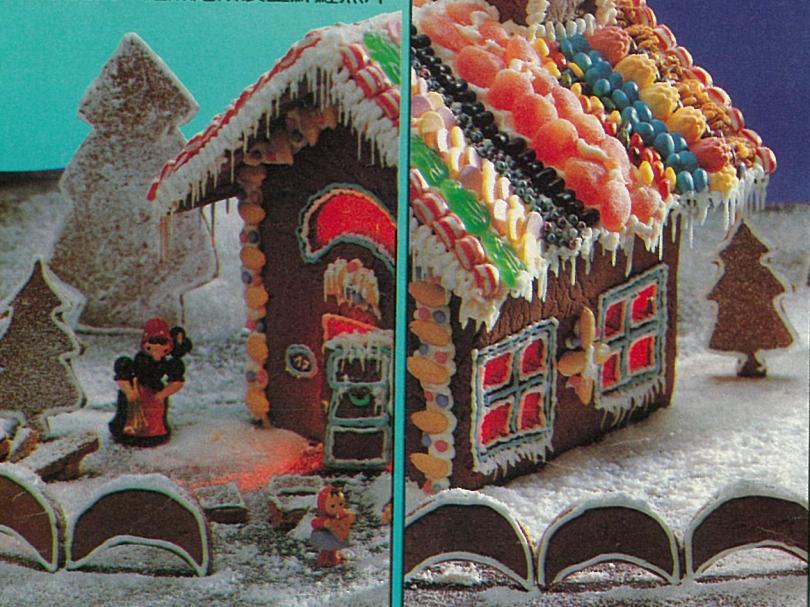




加上芝麻、杏仁片、核桃、葡萄乾烘焙的聖誕糕點。



芬蘭聖誕餐—鮭魚餡餅及生鮮鮭魚片



北歐孩童的最愛—聖誕餅乾屋。過了聖誕節，開始一片片撕下吃掉。

採收貯存於地窖的紫黑色橄欖李子及香菜，吃食切薄片，沾着磨成泥的胡蘿蔔泥、蘿蔔泥與烤蹄膀留在盤上的肉汁加蒜泥或芥末泥拌勻的調味汁食用，非常鮮美爽口，不油膩。搭配以黃瓜片、番茄片、生菜及鹽漬小魚(Suolamuikku)的蔬菜沙拉。

芬蘭臨海，生鮮鮭魚的紅色肉片配上馬鈴薯、黑麵包片、沾打泡的酸鮮奶油、香菜、黑胡椒、鹽、象徵着耶誕節代表色—紅色，一般以半尾生鮮鮭魚切半，去骨，稍微抹少許鹽，盛大盤，配以綠色香菜，白色酸奶油糊，極具耶誕風味。

嗜吃海鮮的家庭，以此取代烤豬蹄膀當主菜，再搭配傳統芬蘭耶誕蔬菜沙拉(Rosolli)—以青椒、小黃瓜、胡蘿蔔、洋蔥、煮蛋、醃漬甜菜；全切成丁排成一大盤，淋上酸鮮奶油泡為佐料，配以黑麵包片及白葡萄酒。

耶誕餐後甜點，以裹上打泡的鮮奶油海綿蛋糕上堆滿小紅莓為典型傳統聖誕夜糕點。現代北歐人多少受到南歐文化影響，不吃黑麵包，改以餡餅諸如鮭魚洋蔥末餡餅等。

以酵母發酵烘焙麵包亦耐貯存，除了作蛋糕餅乾，北歐主婦也烘製各種不同口味的甜味麵包，加葡萄乾、果醬、杏仁蜂蜜餡、水果軟糖、棗乾、葵花子、核桃、榛果、松子、芝麻、橘皮糖、肉桂粉等等配料，以改善麵包平淡風味，代替蛋糕餅乾作為下午茶的茶點。

### 經濟自由化聖誕更亮麗

北歐經濟全面開放自由化之後，接受其他國家文化影響，耶誕節裝飾開始由傳統樸素保持天然材料原貌的風格，漸漸被五顏六色裝飾取代，尤其年青人喜歡在原本褐色薑餅上裹上人工色素糖霜及閃亮裝飾材。

45年來國人對耶誕節的印象，完全受到美國影響，事實上傳統耶誕風俗來自北歐及德國，完全以森林生活為裝飾取材充滿安詳、寧靜與來自燭火燻燒櫟木針葉的香味與原木的色彩。紅色是唯一較為鮮明的顏色，儘量保持森林大自然生活的原貌。與目前以塑膠聖誕樹，及五光十色燈飾的喧鬧氣氛迥然不同。