

瑞典的 FIKA 文化盛行，其實就是工作之餘的短暫 coffee break，且瑞典人均咖啡消費量世界排名位居第五，因此咖啡廳隨處可見，當然也發展出很多具瑞典特色的甜點，包括肉桂捲、小荳蔻麵包、番紅花麵包、semla、princess cake、Gustav Adolf pastry、薑餅等等。



瑞典人愛肉桂捲到什麼地步？不只是咖啡廳，連超市、便利商店都有自己做的肉桂捲，也有許多各種各樣添加肉桂的餅乾，甚至將十月四日訂定為肉桂捲日。但是這裡的肉桂捲和台灣的模樣不太一樣，瑞典的更像是日常麵包，肉桂味道只是點綴，上面會撒上白色糖粒，而台灣的有滿滿的肉桂醬，偶爾會搭配鮮奶油，整體來說更加華麗。



這輩子第一次遇見小荳蔻是在瑞典，乍看之下還會以為是胡椒鹽的鹹麵包，有特殊且明顯的香氣，適合添加在小圓麵包、做成捲子或是餅乾裡面，吃完會口齒留香，可以跟肉桂捲並列瑞典日常麵包。



接近冬季十二月之際，會開始出現番紅花捲子、麵包和各式餅乾，飽滿的暖黃色讓超市的架上變得繽紛。番紅花是一種特殊香料，而且價格不斐，所以相關製品也會比一般香料昂貴。



Semla 由荳蔻五香小麥麵包組成，其頂部被切掉，然後填充牛奶和杏仁醬的混合物，上面放上鮮奶油，截開的頂部用作蓋子，並撒上糖粉。瑞典的 Semla 日，也被稱為肥膩週二「Fettisdagen」，這個傳統源自於人們會在基督禁食日的前一天，吃高熱量甜食，為接下來的齋戒儲備能量。演變至今 Semla 已成為一種受歡迎的點心，通常從一月開始就會看見超市和咖啡廳陸續開始供應了。我覺得配上黑咖啡真的是絕配，鮮奶油和杏仁醬的味道可以吃出店家各自的本事，但熱量真的很高，要時時提醒自己節制！



要說瑞典的國民蛋糕，絕對非公主蛋糕莫屬。外層是綠色的糖衣，中間的有海綿蛋糕、鮮奶油與莓果醬，整體偏甜膩，尤其是外層糖衣真的非常甜，需要鮮奶油和莓果來平衡一些味道。當然也有其他變化，有的甜點店會製作不同顏色的糖衣，但我自己覺得吃一次就好，糖衣真的好甜！

圖片出處：[Swedish food recipes](#)