

CANADA*

↑
TASTE
CANADA

↓
品味
加拿大
↓

CONTENTS

04 加拿大 一席丰美多元的盛宴
A Feast Called Canada

06 从海岸到海岸
From Coast to Coast

14 在广阔大地上
On the Vast Lands

22 城市农场到米其林
From Farm to Michelin



加拿大 一席丰美多元的盛宴

一段完美的旅程从来都不能缺少美食的加持，口腹之欲的满足。广袤的土地、蔚蓝色的海洋、纯净的自然，丰富的食材、多元的文化与前沿的理念，造就了加拿大令人印象深刻的美食文化。

在这个辽阔的国度，既可以品尝当地新鲜的海产与野味，也可以尝试摩登都市里利用科技种植的蔬果；既可以拜访古老的农贸市场、品尝传统美食，也可以尝试融合菜系、在一座城吃遍世界；既可以惊叹于原住民传承千百年的手艺，也可以在一餐一食中体验朴素却又代表未来的可持续美食理念。



山海与城市

壮阔的大西洋与太平洋，赋予了加拿大深入人心的海洋风味。西海岸的太平洋孕育了比帝王蟹还稀有的斑点虾，三文鱼一年一度沿弗雷泽河奋力击水、洄游而上，瞅准季节来到BC省，便可尽享珍馐。

东海岸的大西洋四省拥有长达 42000 公里的天然海岸线，盛产各种新鲜美味的海产。沿着海岸，欣赏壮丽的海洋美景，随意走进一家餐厅，便能享受一顿海鲜大餐。鲜甜、巨大的龙虾自然是加拿大最不容错过的海鲜“王者”，但大西洋的馈赠远不止于此。软嫩的加拿大贻贝、肥美的生蚝、顺滑的扇贝、爽口的北极虾和鳕鱼……无论哪一种，都可能成为日后精彩的旅行亮点。

作为世界上陆地面积第二大的国度，加拿大的森林、草原、农田、乃至荒野，都蕴藏着无数的宝藏食材。遍植的枫树流出了甜蜜的糖浆；艳阳与冰冻交织中成长的葡萄酿造了清醇的美酒；清新的森林里散落着诱人的浆果与蘑菇；草场上自由散养的牛群出品了世界最美味的牛肉之一——在当地人的眼中，甚至没有之一；北方极寒的雪原也无法掩盖野牛肉、驯鹿肉的香气四溢……

跨越山海，加拿大人不仅从自然与农田中汲取饮食，也从高楼林立的现代都市的屋顶、天台、后院获取绿色食材。温哥华的城市农场栽种着迷你却清甜的“微型蔬

菜”，蒙特利尔的天际线上拥有种植了上百种蔬果的屋顶温室农场，圭尔夫的垂直农业以高效、节能、有机的方式培育着营养丰富的蔬菜——先进的技术观念让可持续美食成为可能。

在地美食与融合菜系

逛逛加拿大众多的农贸市场，就会发现这里出产的食物是多么丰富。每一个省都有属于自己的美食美酒路线，一年从头到尾各种美食的节日轮番在不同的产地欢快登场，因此从东海岸到西海岸，从五大湖到北极苔原，舌尖的体验不断变化。

加拿大闻名世界的标志——枫树，更是塑造了这片土地最具特色的在地风味。许多甜品与菜肴中一旦加入了琥珀色泽、清甜润滑的枫糖，便能让人即刻沉浸在独属加拿大的甜蜜。如果喜欢酸甜可口的浆果，那么就大吃特吃BC省收获的高灌木蓝莓，和仅在北美生长的蔓越莓吧。

为本地物产感到骄傲的加拿大人，也从不拒绝外来的灵感。比如奶酪的制作工艺与葡萄的种植方法都是在几个世纪前从欧洲传入加拿大，如今各省出品的奶酪兼具了欧洲各国的风味，欧垦娜根山谷与尼亚加拉地区酿造的美酒不仅不输于欧洲，还创造了独特的冰酒。

今天，加拿大的创意融合菜系愈加闻名，不仅遍地都能找到风情各异的亚欧非澳菜系餐厅，而且新登榜的米其林餐厅中也融入了大量异国的饮食文化。加拿大的鸭子挂上了老北京式的烤炉，美妙的海产与日本寿司手艺结合，从欧洲来的提拉米苏与诞生于亚洲的豆腐互相辉映——在加拿大，来自世界的饮食与在地的美味碰撞出了灿烂的花火。

跨越山海，加拿大人不仅从自然与农田中汲取饮食，也从高楼林立的现代都市的屋顶、天台、后院获取绿色食材。

传统烹饪与可持续理念

加拿大拥有丰富多样的传统烹饪，比如蒙特利尔的贝果依然采用百年前的做法，蜂蜜浸泡之后再用燃木烘烤；而在魁北克与渥太华诞生的国民小吃肉汁奶酪薯条和河狸尾，即便热量爆炸，依然备受全国人的青睐，咬一口便能得到多巴胺的无限满足。

原住民饮食更是这片土地上不可忽略的一部分。牧鹿、狩猎至今仍是许多原住民的重要生活方式，北方的冰湖上还能看见梅蒂斯人采用传统的捕捞方式拉起渔网。带着对自然的敬畏与爱，原住民对于食材的利用和烹饪方式都讲究顺应季节、物尽其用、绝不浪费。千百年来，他们与自然建立了深厚、紧密的联系，也恰好与都市人愈加重视饮食可持续的理念相吻合。

农民采用注重生态资源的种植与养殖方式，渔民遵循严格限定的规则进行捕捞，餐饮业在烹饪中挖掘有机天然食材的潜力，客人们也因此得在舌尖上享受到更加美好的天然滋味。

与可持续发展相得益彰的，是越来越多加拿大餐厅开始加入“从农场到餐桌”运动。就像原住民的食材往往取自大自然一样，餐厅也直接向本地农场采买新鲜、时令、营养丰富的食材。甚至有的餐厅还拥有自家的农场、花园、果园，客人既可以享受食物最本真、纯粹的味道，还能看看食材怎样顺应本性、自然生长，乃至参与这些有机食材的采集、学习烹饪技巧，与这些大自然的馈赠建立起更加深刻的理解与关联，同时也对农场和餐厅所在的社区良性发展带来良好的助力。



新斯科舍省，哈利法克斯 ©Destination Canada

By 海洋
Ocean 洋

FROM COAST TO COAST 从海岸到海岸

作为全世界海岸线最长的国家，加拿大西抵太平洋、东临大西洋、北至北冰洋，漫长的海岸线和特别的地理位置，带来优越的自然环境和丰富的物产，让它成为名副其实的海产大国。无论在东海岸或是西海岸哪一处用餐，都有机会品尝到一流的海鲜料理。



BC 省，Klahoose Wilderness Resort
©Destination Canada



爱德华王子岛, 乔治镇 Tranquility Cove
©Destination Canada

新布伦瑞克省的希迪亚克 (Shediac) 被称之为“龙虾之都”，当地渔民曾在1977 年捕捉到一只长 1.06 米、重 10 公斤 的巨大龙虾，于是海岸边的广场上竖起了一座号称“世界上最大的龙虾”雕塑。

来自海洋的馈赠

在丰富的海洋物产中，龙虾无疑是加拿大的“海鲜之王”。蜿蜒崎岖的大西洋沿岸拥有平静湛蓝的海面、充沛明亮的阳光与冰冷纯净的原生态水域，加拿大东海岸举世闻名的龙虾便生长于此。每年6月进入龙虾季之后，在东海岸各省的餐桌上，各种制作手法的龙虾必不可少，蒜蓉煎龙虾、油浸龙虾、沸水煮虾……鲜香甜美的龙虾大餐是吃

货们最熟悉、也最迷恋的味道。

新布伦瑞克省的希迪亚克 (Shediac) 被称之为“龙虾之都”，当地渔民曾在1977 年捕捉到一只长 1.06 米、重 10 公斤 的巨大龙虾，于是海岸边的广场上竖起了一座号称“世界上最大的龙虾”雕塑。同在东海岸的新斯科舍省也不服输，当地有个极富诱惑力的说法——没在新斯科舍省吃过龙虾，你就没有真正意义上吃过龙虾。确

实，这里的龙虾鲜甜肥美，肉质富有弹性，让人欲罢不能。

跟东海岸著名的龙虾不同，西海岸则以既有颜又有味儿的斑点虾闻名。斑点虾个头约巴掌大，煮熟后会转变为粉红色，虾尾有标志性的白色斑点，虾肉甜美多汁、紧实有弹性，是BC省最美味的海洋珍宝之一。这种食材极其珍贵，只产于加拿大西海岸，而且每年只有5、6月能吃到鲜虾，盛产时间仅持续6

到8周。由于BC省严格的海洋捕捞控制，斑点虾甚至是比帝王蟹更珍稀的海鲜产品。

相比稀有的斑点虾，三文鱼则是BC省的天赐珍馐。加拿大西海岸河湖众多，是太平洋三文鱼的主要生长地和洄游地。BC省中部的弗雷泽河 (Fraser River) 更是世界上最大的三文鱼河，在8月至来年1月的洄游高峰时，平静的水面变得沸腾，数百万条三文鱼成群结队从太平洋逆流而上，越过堤坝、跳过瀑布，银白色的鱼身在洄游中变得猩红，将整个水面都映成一片艳丽的绯色。

太平洋三文鱼一生只产一次卵，洄游是只为繁殖下一代而进行的悲壮之旅，也为所有到访BC省的游客们带来了顶级的舌尖享受。

如果说三文鱼是西海岸海产中的王牌，那么比目鱼就堪称“女王”。别看扁平的比目鱼长得怪模怪样，那雪白的肉质吃起来可是又坚实又顺滑。无论是煎、烤还是焖，都



BC 省, 温哥华岛
©Ben Jaworsky



BC 省, Toba Inlet ©Destination Canada



新斯科舍省, Lunenburg ©Destination Canada

不会丧失它独特的美味。每年3月到12月，在BC省的温哥华、维多利亚、温哥华岛等地，几乎任何一家海鲜餐厅都能见到比目鱼的身影。

西海岸的海产以色彩光鲜、品类多样著称，鱼虾之外，蟹也是代表性的海鲜。其中以BC省温哥华的珍宝蟹最为出名，甚至有骄傲的加拿大人干脆叫它“温哥华蟹”。亮丽的橘黄色蟹壳下裹着紧致、鲜嫩、微甜的蟹肉，清蒸珍宝蟹、珍宝蟹麻辣香锅、蟹肉沙拉、风味蟹饼、珍宝蟹煲粥……是不是光听菜名就已经垂涎欲滴了？

体型惊人的加拿大帝王蟹和知名的阿拉斯加帝王蟹区别其实并不大，但却是“土生土长”的加拿大螃蟹，更妙的是，一年四季都能在温哥华吃到。巨大的蟹腿跟小手臂一般粗长，一只蟹足够填饱三副饥饿的肠胃。

温哥华岛的贝恩斯湾 (Baynes Sound) 还有著名的太平洋生蚝养殖基地，出产拥有奶油般光滑质地的生蚝。冬季海水冰冷，却是生蚝最肥厚的时刻，入口回甘绵长，清爽中还带有些许果味。

加拿大东海岸的生蚝圣地则是四面环海的爱德华王子岛。这是加拿大面积最小的省份，岛上没有工业，干净清透的海水养育了最上乘的海虾、贻贝、金枪鱼等海产，尤以种类丰富、味道鲜美的生蚝最为有名。岛上盛产生蚝的小镇很多，但要说到规模

和质量，还是首推省府夏洛特敦 (Charlottetown)。

加拿大贻贝也是东海岸最受欢迎海产之一。这种贻贝的外形与青口贝近似，但贝壳面呈黑褐色，壳内面呈紫灰色，也被称作蓝口贝，主要出产于爱德华王子岛。岛民们采用延绳养殖法，让贻贝自由自在地吸收大自然的养分。在冬季零下30度的低温中，岛民凿穿三尺厚的冰面，拉出成吨的贻贝，冬捕的场面实在壮观。

同在大西洋海岸的新斯科舍省供应着全加拿大四分之一的海鲜，冷冽纯净的海水中拥有无数鲜美的物产。除了享誉世界的龙虾，这里的北极甜虾、生蚝、鳕鱼、贻贝等等也

新鲜无比。在加拿大野生扇贝近海捕捞中，仅新斯科舍省的捕捞量就占据了全国总量的约80%。港口小镇迪格比 (Digby) 有“扇贝之都”的称号，在低温冷水中自然生长的扇贝个头颇大，径长最大甚至可以达到20厘米。

世界四大渔场之一的纽芬兰也在东海岸。

墨西哥湾暖流与拉布拉多寒流在此交汇，孕育了丰富的海产资源，大西洋鳕鱼、黑线鳕、比目鱼、鲱鱼、鲭鱼等等造就了纽芬兰繁荣的渔业。纽芬兰也是大西洋鳕鱼的故乡，有“踏着鳕鱼脊背就能上岸”的说法。如今，这里还是野生北极虾的盛产地。

沉浸在海鲜市场与节庆

要品尝到最美味的海鲜，当然是要去港口城镇、码头渔市。经验丰富的旅行者还会掐准时间赶一场场美食节庆，在欢快的氛围中品尝最新鲜的食材，并与当地人热切交流，获得美食烹饪的诀窍。

每年7月，“龙虾之都”希迪亚克都要举办一场盛大的“龙虾节”。盛大的节日持续一周，在与重达50吨、长10米、高5米的世界最大龙虾雕塑合影自拍之余，也别忘了节庆重点——品尝鲜美诱人的龙虾。不妨去小镇的水产市场亲自挑选刚捕捞上岸的新鲜龙虾，市场里可以代加工，让你品尝到最美味的龙虾卷。

自1934年以来，新斯科舍省的渔



爱德华王子岛，贝类节
©PEI Shellfish Festival

业小镇皮克陶 (Pictou) 每年夏季也会举行“龙虾狂欢节” (Pictou Lobster Carnival)。在为期三天的龙虾嘉年华上，有当地乐队演出，还有水上娱乐活动，比如龙虾船赛，当然也少不



新不伦瑞克省，Shediac Bay Cruises
©Destination Canada

大西洋海岸的新斯科舍省供应着全加拿大四分之一的海鲜，冷冽纯净的海水中拥有无数鲜美的物产。除了享誉世界的龙虾，这里的北极甜虾、生蚝、鳕鱼、贻贝等等也新鲜无比。



BC 省，格兰维尔岛 ©Destination Canada



BC 省，温哥华岛海岸美食之旅
©Discover Comox Valley

了孩子们喜爱的烟花秀。还可以去霍尔港龙虾捕捞站 (Hall's Harbour Lobster Pound) 直接挑选新鲜的龙虾，或前往诺森伯兰渔业博物馆 (Northumberland Fisheries Museum) 了解龙虾的相关知识和故事。

每年8月的迪格比扇贝节 (Digby's Scallop Days) 也是新斯科舍省的美食盛会。这是当地历史最悠久的节日，人们庆祝扇贝的丰收，餐馆都会烹饪美味的扇贝，在商店里会出售冷冻扇贝肉或者其他和

扇贝相关的纪念品。扇贝节中还会举行选美比赛，评选出扇贝女王。

若想将更多贝类“一网打尽”，那么每年9月，爱德华王子岛省会举行国际贝类美食节 (PEI Shellfish Festival)。这个历史悠久的节日堪称加拿大东海岸最隆重的厨房派对，持续4天，当地的渔民清晨出海捕捞所获的新鲜扇贝、龙虾、蛤蜊从渔船卸下后，就直接拿到厨房加工。在海边，大啖鲜嫩的莫尔佩克 (Malpeque) 生蚝，咀嚼淡淡咸味

的贝壳肉，感受贻贝肉在唇齿之间的跳动——简直就是贝类爱好者的天堂。此外，在节日中还可以观看烹饪演示、与名厨见面、试饮美味浓汤、参加生蚝去壳比赛，等等。

岛上另一场大型节日则是秋之味美食节（Fall Flavours Festival）。这场规模宏大的海鲜厨艺盛宴吸引了无数技艺高超的名厨和美食家们前往，在为期一个月的节庆活动里，全岛都能享受到原汁原味的当地海鲜。

如果想尝试稀有的斑点虾，一定得在5、6月去趟BC省。届时，西海岸的很多海鲜市场都能买到斑点虾，其中温哥华的福溪（False Creek）渔人码头售卖的都是当天捕到的活虾，最为新鲜。每年5月中旬，斑点虾节（Spot Prawn Festival）也会在温哥华福溪拉开帷幕。对斑点虾情有独钟的吃货们，一定得来这学几招烹饪妙法。

若是其他季节来西海岸，不妨逛逛里士满（Richmond）的渔人码头，又名史蒂夫斯顿渔村（Steveston Historic Fishing Village），每天都有新鲜捕捞的各种虾、鱼、蟹、贝等售卖。码头位于弗雷泽河的出海口，过去曾是河流下游的渔产品加工业重镇。如今，停靠的渔船搭建成天然的海鲜市场，坐在海边的露天餐厅吹着海风，就可以享受舌尖上的海鲜美味。若是赶上了三文鱼洄游季，可以吃到上好的整条三文

鱼。从1945年起，每年加拿大的国庆日（7月1日），这里还会举办三文鱼节（Steveston Salmon Festival）。

品尝鲜美的海鲜料理

要吃到新鲜的海产，最直接的方法莫过于亲自出海捕捞。希迪亚克的Lobster Tales Cruise将带你 在海水中巡游两个半小时，热情爽朗的向导会指导你如何精准快速的捕捉到龙虾，然后你将与经验丰富的龙虾渔民一起体验剥龙虾、煮龙虾，最后当然是享用一顿丰盛的龙虾大餐。

你也可以在爱德华王子岛尝试海捕。经验丰富的马克船长和顶级龙虾之旅（Top Notch Lobster Tours）每天3次出海捕捞龙虾，你可以像真正的渔民那样搜索浮标并将龙虾拉上船，尝试把龙虾的钳子绑起来，将活龙虾从笼子里拿出

来，随后每个人都可以品尝传统的船上煮龙虾。

如果打算“坐享其成”，那么Claddagh Oyster House被认为是省府夏洛特敦（Charlottetown）的最佳海鲜餐厅之一，扇贝和牡蛎是这里的招牌海产品。Water Prince Corner Shop and Lobster Pound 邻近码头，是加拿大名厨 Michael Smith的最爱，也是当地人吃海鲜的首选之一，这家店口碑最好的是上

斑点虾个头约巴掌大，煮熟后会转变为粉红色，虾尾有标志性的白色斑点，虾肉甜美多汁、紧实有弹性，是BC省最美味的海洋珍宝之一。



温哥华 Kindred&Scout 餐厅 ©Destination Vancouver

乘的扇贝汉堡。

在海鲜大省的新斯科舍省，有两条路线的主题即是庆祝海产的丰收，不妨紧跟着龙虾之路（Nova Scotia Lobster Trail）和海鲜浓汤之路（Nova Scotia Chowder Trail）蜿蜒经行全省，吃遍各种形式的美味。Founders House Dining & Drinks是两条路线都上榜的推荐餐厅，主打本土食材搭配大厨的环球灵感。省府哈利法克斯（Halifax）则集中了一些最棒的海鲜餐厅，尤为特别的是市中心的The Five Fisherman，提供肥美的龙虾与生蚝。

传统的新斯科舍省龙虾吃法十分简单，将龙虾放在一大锅新鲜海水中煮熟，配上融化的黄油和柠檬片，趁热或放凉了再吃。海岸俱乐部餐厅（Shore Club）是世界上最著名的龙虾晚宴餐厅之一，拥有 78 年的龙虾大餐烹饪历史。

纽芬兰和拉布拉多省以主厨为主导的美食氛围正在蓬勃发展。省府圣约翰斯（St. John’s），的海鲜餐

厅使用直接来自当地渔民的食材，你还可以直接前往距市中心仅5分钟车程的渔村奎迪威迪（Quidi Vidi），在建于18世纪的Mallard Cottage品尝随季节变化而调整的时令菜单。

维多利亚（Victoria）市中心的Fishhook也是家物美价廉的海鲜餐馆，将印度和法国风味完美融合，还专注于使用可持续食材。温哥华，这座城市的海鲜餐厅一直广受赞誉。大名鼎鼎的Hawksworth Restaurant曾多次获得加拿大最佳餐厅的殊荣，将西海岸海鲜烹调成堪称艺术品的美丽菜肴。曾跻身于北美最佳餐厅Top100的Joe Fortes Seafood & Chop House也是个不错的选择，生蚝、大虾等海产都非常新鲜可口。

值得一提的是，一年一度的温哥华美食节（Dine Out Vancouver Festival）是全加拿大最大的美食节，数百家参与活动的餐厅推出划算又美味的特供菜单，是品尝新鲜的西海岸海产的好机会。



魁北克 Faux Bergers 餐厅 ©Destination Canada

Voyage推荐

海鲜体验和餐厅

- 温哥华美食节（Dine Out Vancouver Festival）
dineoutvancouver.com
- 新不伦瑞克省希迪亚克 Lobster Tales Cruise
shediacybaycruises.ca
- 新斯科舍省皮克陶龙虾狂欢节（Pictou Lobster Carnival）
pictoulobstercarnival.ca
- 爱德华王子岛夏洛特敦贝类美食节（PEI Shellfish Festival）
peishellfish.com
- BC省温哥华斑点虾节（Spot Prawn Festival）
spotprawnfestival.com
- BC省里士满三文鱼节（Steveston Salmon Festival）
stevestonsalmonfest.ca
- 新斯科舍省龙虾之路（Nova Scotia Lobster Trail）和海鲜浓汤之路（Nova Scotia Chowder Trail）
novascotialobstertrail.com
novascotiachowdertrail.com
- 爱德华王子岛Claddagh Oyster House餐厅
claddaghoysterhouse.com
- 新斯科舍省Shore Club餐厅
shoreclub.ca
- BC省温哥华Hawksworth Restaurant餐厅
hawksworthrestaurant.com



温哥华岛贝壳海鲜节 ©Destination BC/Boomer Jerritt



马尼托巴省，温尼伯 Dean Almond 餐厅 ©Destination Canada



魁北克 Fromagerie Famille Migneron 农庄
©Destination Canada

By 陆地
Land

ON THE VAST LANDS 在广阔大地上

绵延的落基山脉、广袤的草原、地貌丰富的国家公园、水量充沛的河流湖泊 作为一个地大物博、多元交融的国家，在加拿大辽阔的土地上，出产众多富有风土的食材。它们带着加拿大森林与山川的味道，融合加拿大多元化的文化，呈现出如加拿大文化一般多彩的料理，只待你打开发现的味蕾。有美食必有美酒，加拿大备受赞誉的冰酒、葡萄酒和精酿啤酒，更加为旅程增色。



BC 省, Langley ©Destination BC/Albert Normandin



魁北克省, Chez Dany 枫糖屋 ©Destination Canada

枫叶之国的甜蜜

看看加拿大国旗,便能猜到这是个遍植枫树的“枫叶之国”。寒冷的秋冬季,枫树在树干和根部储存了大量淀粉,这些淀粉在温暖的春天被转化为糖类,枫糖即由枫树木质部汁液制成的糖浆。

枫糖通常用来搭配烤薄饼、华夫饼、燕麦片、吐司等食用,也有枫糖煎三文鱼这样带有浓厚地方特色的菜肴。若是冬日,一定要品尝雪枫糖——将煮沸的枫糖倾倒在白雪上,再用一根竹签卷起,就成了加拿大特制甜品。

同样遍布这片广阔大地的还有许多不同类型的浆果。加拿大是世界上最大的野生蓝莓生产国和出口国,尤其是BC省的弗雷泽河谷地区以盛产高灌木蓝莓闻名,个大饱满、鲜甜多汁,每年7至9月是集中成熟季节。蔓越莓是北美地区特有的浆果,加拿大的BC省和魁北克省都盛产蔓越莓,新布伦瑞克省、新斯科舍省和爱德华王子岛也都有蔓越莓农场。这种酸甜小红果的收获季节自9月底从西海岸开始,11月中在东海岸结束。

如果爱甜食,那么不能错过起源于渥太华的河狸尾 (beaver tails)。看名字可别误会,这不是真的让你吃毛茸茸的河狸尾巴,而是一种油炸面食,因其扁平的形状形似河狸尾巴而得名。河狸尾上可以洒不同的酱料,比如肉桂糖粉、巧克力榛子、枫糖奶油、苹果肉桂……一口咬下去,浓香四溢,幸福感油然而生。

在整个北美都很风靡的贝果 (bagel) 根据个头、质地、口味分成两大流派,其中一派便是加拿大的蒙特利尔派 (Montreal Style)。这种贝果保留着传统制作工艺的精髓,全程手工制作,面饼在蜂蜜甜水浸煮后,再使用燃木烤炉烘焙。历史悠久的Fairmont Bagel和St-Viateur Bagel是在蒙特利尔品尝贝果的最佳选择。



魁北克省, La Sucrerie de la Montagne 枫糖屋 ©Destination Canada



BC省, West Kelowna, Mission Hill 酒庄 ©Destination Canada



安大略省, Muskoka, 约翰斯顿的蔓越莓 ©Destination Canada, Kevin Arnold



安大略省, 多伦多圣劳伦斯市场 ©Destination Johann Wall

天然牧场的风味

几百年来,牧牛一直都是加拿大农业的发展主力。优质的牧草、纯净的水源、无污染的环境、自然散养的方式,让加拿大的牛肉拥有了独特的风味与极佳的口感。而加拿大将近一半的牛肉,都产自艾伯塔省的埃德蒙顿 (Edmonton)。这里辽阔的草场出产最顶级的艾伯塔牛肉,肉质的油花度和牛肌肉的部分比例完美协调。在加拿大吃牛肉,一定要“Eat Local”(本地养、本地食)。因此,不妨挑战一下,在埃德蒙顿选择三分熟的牛排,软嫩多汁的口感,绝对会打开味觉的新世界。

奶酪制作方式,并在此后的数百年间,一直保留着最传统的奶酪制作方法。比如安大略省的英式切达奶酪、BC省的山羊奶奶酪、艾伯塔省的高达奶酪……

魁北克省至少有300多种奶酪可供品尝,包括能与法国最好的奶酪相媲美的生牛、山羊和绵羊奶奶酪,还能品尝到也许是北美制作工艺最为精湛的手工蓝纹奶酪和柔软的水洗奶酪。

加拿大知名的小吃肉汁奶酪薯条 (Poutine) 也发源于魁北克省,酥脆的薯条撒上奶酪,再浇上热腾腾、香喷喷的肉汁,堪称高热量炸弹,却没有人能抵挡住它的美味。

深入探访美食

在加拿大,每一座农贸市场,都堪称当地食材的藏宝地。

温哥华的格兰维尔岛公共市场 (Granville Island Public Market) 规模庞大,上百个摊位售卖着缤纷多样的农产品、鲜花与香料,以及无数自制农副产品和美食佳肴。

卡尔加里的卡尔加里农贸市场 (Calgary Farmers' Market) 售卖本地农场生产的新鲜果蔬和肉类,你可以与生产这些食物的农场主们面对面交流,获得种植和烹饪经验。多伦多的圣劳伦斯市场 (St. Lawrence Market) 是一座有两百多年历史的古老市集,周末更是挤

看看加拿大国旗,便能猜到这是个遍植枫树的“枫叶之国”。寒冷的秋冬季,枫树在树干和根部储存了大量淀粉,这些淀粉在温暖的春天被转化为糖类,枫糖即由枫树木质部汁液制成的糖浆。

在北方的荒原上,肉食主义者将会遇见一些更加野性的风味。牧鹿与狩猎依然是西北地区、育空地区、努纳武特地区许多居民的重要生活方式,你可以在极光下品尝鹿肉与野牛肉大餐,享用原住民采用传统捕鱼法收获的来自冰湖的北极红点鲑和小梭鱼。

加拿大的奶酪制品也是历史悠久、享誉全球。自17世纪初,奶酪的生产和制作方式从欧洲传到北美,加拿大兼收并蓄了英式与法式



育空地区, Aurora Tours ©Destination Canada



几百年来，牧牛一直都是加拿大农业的发展主力。优质的牧草、纯净的水源、无污染的环境、自然散养的方式，让加拿大的牛肉拥有了独特的风味与极佳的口感。

满当地农夫带来的新鲜农产品，海鲜、奶酪品种非常多。渥太华的拜沃德市场 (ByWard Market) 是加拿大最古老和最大的公共市场之一，容纳了数百家饭店、酒吧和精品屋，夏秋季节还有露天的农场品摊档，摆满了蔬果、甜点、鲜花。

蒙特利尔的让塔隆市场 (Jean-Talon Market) 每天都聚集着大量当地的果蔬种植者、鱼肉商贩，面包师等，出售新鲜时令、高品质的食品，市场内还有众多意式风格的小餐馆，洋溢着幸福味道。

还可以沿着众多美食路线，自行探索或在向导带领下拜访各个城市的米其林餐厅和小巷深处的风味，进入农场和作坊参与劳作，进一步了解各地的饮食文化。

著名的“枫叶大道”东起魁北克城、西至尼亚加拉大瀑布，在长达800公里的地带上，分布着大小糖厂上万家，枫糖产量占全世界总产量的80%以上。如果赶上了春天的枫糖季，那就走进“枫糖屋”品尝甜蜜滋味。

加拿大各省的众多农场，都可以参与采摘，尤为

特别的是蔓越莓采摘——农田灌水变成池塘，千百万颗蔓越莓悬浮其上，把水面染成惊人的绯红。10月初，作为BC省的蔓越莓主要产地，兰里堡 (Fort Langley) 会举办盛大的蔓越莓节 (Cranberry Festival)，数万人一同欢庆蔓越莓的丰收。

马尼托巴省遍布湖泊、森林、山脉、草原和绵延起伏的农田，本土之路 (Homegrown Trail) 连串起了众多当地风味的餐厅，沿路试试选用新鲜食材，如梭鱼、北美野牛、北极蛙、野生稻米和浆果等烹制的创新菜品吧。

在魁北克省，不妨走一走奶酪之路 (Route Gourmande des Fromages Fins du Québec)，这条精心规划的路线是一条真正的美食之路，连接了50余家农场和工坊，全加拿大最有创造性和热情的厨师和美食工作着汇聚在此，带来一重又一重舌尖上的惊喜。

佳肴配美酒

得益于幅员辽阔的国土和变化多样的地形，加拿大拥有几处知名的产酒区，尤以BC省的欧垦娜根山谷 (Okanagan Valley) 和安大略省的尼亚加拉地区 (Niagara) 为胜。在BC省的欧垦娜根山谷，围绕着优美迷人的欧垦娜根湖，梯田式的山丘上种满了一排排的葡萄。这片山谷拥有比加拿大其他任何地方都要充足的阳光，昼夜温差大，独特的极寒和酷暑气候相结合，孕育了果



香丰富、新鲜且有层次感的葡萄酒，以及加拿大最具代表性的特产冰酒——一种甜型葡萄酒，利用气温在零下8°C以下、在葡萄树上自然冰冻的葡萄酿造，世界上只有少数几个地区能够出产。

山谷里分布着200多家酒庄，几乎每一家都有获奖的葡萄酒。这里汇聚了各类美食美酒，还有5条葡萄酒品味之旅的路线由此出发，包括：湖岸葡萄酒之路 (Lakeshore Wine Route)、西区葡萄酒之路 (Westside Wine Trail)、湖区风景之路 (Lake Country's Scenic Sip)、基洛纳东南长椅之路 (Kelowna's Southeast Bench)，以及市区的从葡萄到谷物之路 (Downtown Grapes to Grains)。你将流连于不同的品酒室之间，在葡萄园的餐厅中选一款令人叫绝的雷司令、优雅精致的品丽珠红或者清新可口的灰皮诺葡萄酒佐餐，尽享美味的同时将湖景尽收眼底。

欧垦娜根葡萄酒节 (Okanagan Wine Festival) 每个季节举办一次, 上百家酒庄带着特色酒品参加。你可以观看秋季踩葡萄活动, 学会葡萄酒的储藏和酿制, 以及各种食物与葡萄酒的搭配。

安大略省的尼亚加拉地区不止有堪称世界奇观的大瀑布, 也是首屈一指的葡萄酒产区。这里的气候与法国葡萄酒产区有许多相似之处, 培育了品质一流的葡萄。这一地区拥有40余个品种的葡萄和90多座酒庄, 其中近30家位于尼亚加拉湖滨小镇(Niagara-on-the-Lake), 使其成为了加拿大最佳的美食美酒目的地之一。沿着浪漫的葡萄酒之路 (Wine Route), 你可以造访小型精品酒庄和知名大庄园, 以及酒庄里的顶级餐厅。

全球知名的云岭酒庄 (Inniskillin) 和皮勒酒庄 (Peller Estates) 即位于此, 前者是加拿大冰酒业的先锋, 在1984生产了酒庄第一支冰酒。你可以在此尝试屡获殊荣的安大略冰酒。

冰酒通常在每年12月至来年2月之间酿造。每年1月中下旬, 尼亚加拉地区会变成一片白茫茫的冬日仙境, 为期三周的尼亚加拉冰酒节将在尼亚加拉湖滨小镇举行。



在BC 省的欧垦娜根山谷, 拥有比加拿大其他任何地方都要充足的阳光, 昼夜温差大, 独特的极寒和酷暑气候相结合, 孕育了果香丰富、新鲜且有层次感的葡萄酒, 以及加拿大最具代表性的特产冰酒

新斯科舍省是加拿大的新兴葡萄酒产区, 但其葡萄种植历史其实可以追溯到17世纪, 是北美首个种植葡萄的地方之一。省内大多数葡萄园集中在芬迪湾 (Bay of Fundy) 和安纳波利斯山谷 (Annapolis Valley), 其中最著名的一款酒是潮汐湾 (Tidal Bay) 白葡萄酒——它完美地反映了这个低温地区的土壤、海滨的微风和凉爽的气候。与这款酒最相配的莫过于新斯科舍省美味多样的海鲜。

新斯科舍省的欢宴小径 (Good Cheer Trail) 是加拿大第一条汇集了葡萄酒庄、精酿啤酒厂、苹果酒厂和烈酒厂的旅行路线。沿路穿过古老的历史遗址、舒爽的海滩、秀丽的田园和热闹的城市, 体验当地精酿啤酒、葡萄酒、烈酒和美食的完美契合。

魁北克省的布罗姆-密西斯阔伊地区 (Brome-Missisquoi), 安大略省的伊利湖北岸和皮利岛 (Pele Island), 安大略湖畔的爱德华王子郡 (Prince Edward

County), BC省的西密卡米恩地区 (Similkameen area)、温哥华岛和海湾群岛 (Gulf Islands), 也都是加拿大值得一去的葡萄酒产区, 出产各具风味的美酒。记得购买带有VQA认证的葡萄酒, 品质有所保证。

葡萄酒之外, 加拿大的精酿啤酒成果也令人耳目一新。

首都渥太华有许多精酿啤酒商, 不妨来一次Brew Donkey之旅; 艾伯塔省的卡尔加里凭借纯净的落基山脉水源和“全世界最优质

的大麦”迅速发展成了精酿啤酒的中心, 或者去埃德蒙顿参加艾伯塔精酿之旅 (Alberta Craft Tours); 安大略省哈密尔顿市 (Hamilton) 的Collective Arts Brewing将先进的酿造工艺与艺术、音乐融为一体; BC省的温哥华东区聚集了许多精酿酒吧, 你还可以沿着啤酒步道 (Ale Trail) 探访温哥华之外的精酿; 加拿大著名的啤酒厂Moosehead也在新不伦瑞克省的圣约翰设立了精酿啤酒部门。

魁北克省遍布高品质、小批量的精酿啤酒, 120余家啤酒厂 (仅魁北克城就有20家) 酿造了约3000种独特的啤酒。你可以参Broue-Tours徒步旅行, 或者领一本当地美酒护照 (I Drink Local passport), 在全省开启品酒之旅。

大西洋四省采用有25000年历史的冰山水酿制啤酒, 绝对独一无二。你可以在新斯科舍省沿着欢宴小径开启品酒之旅, 抑或到纽芬兰和拉布拉多省的Mr. Wheaty Pants和Sweater Weather品尝混合啤酒。

马尼托巴省的精酿啤酒产业也在不断发展。必打卡的啤酒吧包括精酿啤酒行业的领军Half Pints Brewing Co., 以香槟风格啤酒作为主打产品的Nonsuch Brewing Co., 及选用从尼帕瓦田地收获的原材料酿造啤酒的Farmery。若想更全面地了解这里的精酿啤酒产业, 那就踏上温尼伯电车啤酒小径 (Winnipeg Trolley Ale Trail) 吧。

Voyage推荐

温哥华格兰维尔岛公共市场 (Granville Island Public Market)
granvilleisland.com
卡尔加里农贸市场 (Calgary Farmers' Market)
calgaryfarmersmarket.ca
渥太华拜沃德市场 (ByWard Market)
www.byward-market.com
蒙特利尔让塔隆市场 (Jean-Talon Market)
www.marchespublics-mtl.com
兰里堡蔓越莓节 (Cranberry Festival)
fortlangleyproject.org
马尼托巴本土之路 (Homegrown Trail)
www.tourismwinnipeg.com
魁北克奶酪之路 (Route Gourmande des Fromages Fins du Québec)
routedesfromages.com
欧垦娜根葡萄酒节 (Okanagan Wine Festival)
www.thewinefestivals.com
新斯科舍欢宴小径 (Good Cheer Trail)
goodcheertrail.com

By城市
Cities市

From Farm to Michelin

城市农场到米其林

应季时宜、遵循自然规律、注重生态资源的保护与可持续发展，成为了加拿大餐饮业越来越注重的观念。从食材的获取到烹饪的技法，人们愈发讲究对本地食材的挖掘与利用，不同城市呈现出多样的美食风味，并共同创造出绿色有机、可持续的美食文化。



新斯科舍省, Trout Point Lodge ©Destination Canada

从农场到餐桌

从大面积的海洋和森林中汲取的天然食材比比皆是, 而将农场的有机食材制作成餐桌上的美食, 已成为加拿大的饮食潮流。许多餐厅直接向本地农场采买食材, 这些食材时令、新鲜、富含营养, 确保了优质也减少了浪费, 用这些食材做出的菜肴也更健康、美味。换句话

说, 每个人都是赢家。

不时不食、回归土地、可持续发展都融入在“从农场到餐桌”的理念中, BC省温哥华的Fable Kitchen便是这一理念的倡导者和先行者。Fable是“farm-to-table”的简写, 由明星厨师Trevor Bird主理, 餐厅的名字是他在参加《加拿大顶尖主厨大挑战》(Top Chef Canada) 第2季时想到的。

餐厅的装修富有乡村风格, 开放式的厨房便于厨师与客人互动。由农场供应的食材随季节变化, 因此菜单每隔一段时间会更新, 每盘菜肴都蕴含着独特的创意、层次和味道。三文鱼是餐厅的招牌菜, 采用BC省知名的野生三文鱼。味型丰富的烟熏鸭胸和浓郁开胃的番茄汤也几乎是每桌必点。最后一定要试试代表性甜点柠檬蛋白巴菲 (Lemon Meringue Parfait) 。

很多去班夫国家公园的游客, 都会光顾班夫镇

BC 省, 温哥华 Fable Kitchen
©Fable Kitchen



艾伯塔省, 班夫
The Bison Restaurant & Terrace
©The Bison Restaurant & Terrace

许多餐厅直接向本地农场采买食材, 这些食材时令、新鲜、富含营养, 确保了优质也减少了浪费, 用这些食材做出的菜肴也更健康、美味。换句话说, 每个人都是赢家。

中心的The Bison Restaurant & Terrace。餐厅位于艾伯塔省靠近BC省的边界, 从而得以享有来自两省各个农场的牛肉、野牛肉、三文鱼、蘑菇、葡萄酒和精酿啤酒等。菜单因时令变化, 正如其名, 鲜嫩的野牛肉是四季都有的招牌菜, 来自艾伯塔省几家家庭养殖北美野牛的农场。艾伯塔省知名的牛肉也烹调得格外美味, 坐在露台上用餐还能欣赏班夫美丽的山景。

加拿大明星主厨Michael Smith在爱德华王子岛省的海边经营着高档民宿Inn at Bay Fortune, 拥有自家的农场、厨师花园、蘑菇园、苹果园、森林小径等, 甚至有一群自由放养的母鸡为早餐提供最新鲜的鸡蛋。厨师团队还会在周围的树林、田野、溪流和海滩中寻觅野生食材, 将它们加入每日菜单。民宿开设的FireWorks Feast是一场身临其境的从农场到餐桌的盛宴。从下午的农场导览游开始, 在农夫带领下游览药草园、温室和蔬菜田等。接着在露天的海边就着特制创意鸡尾酒, 品尝爱德华王子岛知名的生蚝。最后围坐在烧烤火炉旁, 在徐徐海风中, 享用晚餐, 每一道都原汁原味呈现岛上食材的风味。

多伦多市中心的Marben是一家Feast On 认证餐厅, 这个认证只给予从安大略省的农场和供应商大量采购食材的餐厅。因此这里用的都是安大略当季的农产品, 吃应季食物也一直是主厨Chris Locke 的座右

铭。在这可以享用到英国乡村风格美食, 比如周日烤肉 (Sunday Roast); 还能买到来自农场和餐厅自制的食品, 比如鸡蛋、果酱、葡萄酒等。

萨斯卡通的Odl是一家独特的农场直营餐厅和市集。创始人Arlie和Brett LaRoche夫妇管理着当地农场Farm One Forty, 负责日常运营的Arlie是瑞典农户的后裔, “odla”在瑞典语中即是耕种、培育、成长的意思。农场为 Odl餐厅和市集提供了新鲜的猪肉、草饲牛羊肉、蜂蜜、水果、蔬菜和谷物。厨师与农夫倾力合作, 根据种植和养殖情况, 不断提供简单、充满活力和风味的菜单。还可以参加农场之旅和特别烹饪活动, 追溯这些食材的源头, 亲眼看看餐桌上的食物来自哪里。

纽芬兰的Bonavista Social Club俯瞰着博纳维斯塔海湾 (Bonavista Bay) 的岩石海岸, 由本地主厨Katie Hayes经营。大部分食材都是在纽芬兰农村培育, 有些还是在餐厅内种植和收获。随季节上市的当地海鲜和野味最具特色。开放式厨房以烤炉中心, 客人可以坐在露台用餐, 一边遥望海湾的美景, 一边品尝主厨用自制酱料、自种蔬菜制成的披萨。

马尼托巴省的Pineridge Hollow已经有30年历史, 它不止是餐厅, 还是礼品店、服装店、家具店, 乃至露天婚礼和活动场所。餐厅采用当地农场和生产商根据季节供应的独特食材, 甜菜片、山羊奶



酪、自制野生蘑菇饺子、冷冻柠檬蛋白酥皮果仁蛋糕，等等。享用来自马尼托巴省草原、森林与田野的美味之余，你还可以进入Pineridge Hollow的农场动物园与山羊、小猪、兔子等动物亲密接触，参观为餐厅提供蔬果的温室和花园，在商店选购当地农产品。这里还经常举办农夫市集，周边许多农场和手工艺者都会带着他们亲自培育和制作的产品来参加。

在加拿大，屋顶农场的先驱非魁北克省蒙特利尔的Lufa Farms莫属——十几年前就开设了世界第一家商业模式的屋顶温室农场，之后不断扩大规模，并于2020年开设了第四座温室

美食可持续

在加拿大，可持续美食为各个城市的美食文化增添了一抹令人着迷的色彩。BC省的温哥华一直有“森林城市”和“美食之都”的美称，近年来这里掀起了一股绿色有机饮食的风潮，一些餐厅开始倡导自种食材，比如市中心的绿色餐厅Forage，一直坚持在自家庭院里堆肥、种菜、养鱼、制作蜜饯等；城里还建立了约12个城市农庄，包括加拿大唯一获得有机认证的城市农庄Sky Harvest。

货架上摆满了种菜的托盘，再加上探照灯——这里种植的是“微型菜(Microgreens)”，即一般蔬菜的迷你版，因此所需的空间和技术非常少。在Sky Harvest有



限的空间里种了十来种、上千株植物，包括芝麻菜、莢花菜、甘蓝、蜜豆叶等，几乎全都是可生吃的沙拉菜。每株大概只有5、6厘米高，这些蔬菜直供温哥华的农贸市场与餐馆，也可以从网上订购。

很多都市人都尝试过在屋顶或阳台种菜，在加拿大，屋顶农场的先驱非魁北克省蒙特利尔的Lufa Farms莫属——十几年前就开设了世界第一家商业模式的屋顶温室农场，之后不断扩大规模，并于2020年开设了第四座温室，其面积达到15200平方米，相当于三个足球场，也是全球最大的屋顶温室，收获的新鲜蔬菜能满足2%蒙特利尔市民的需求。

Lufa Farms种有一百多种蔬菜，包括绿叶菜、番茄、

黄瓜、辣椒等，种植过程中遵循有机农场的做法，尽可能就近利用资源和能源，如太阳能、雨水，不使用化学肥料和杀虫剂、除草剂，确保出产食物的干净与安全。而且屋顶温室一方面可以吸收大楼内部的热能，另一方面还能保存能量，减少夜间的热损失，降低楼内的冬季取暖成本。

售卖采用在线订购，顾客下单后才采摘，做到了真正意义上的新鲜。Lufa Farms还与200多家本地农庄和食品商合作，提供优质的鸡蛋、乳制品、肉类和面包等。

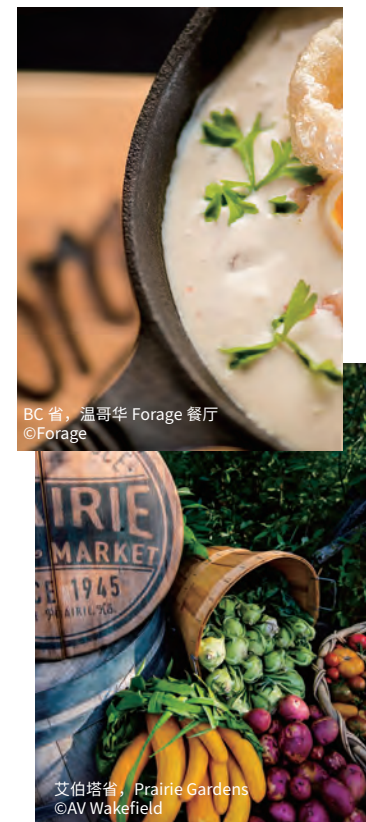
很多人可能也尝试过在后院种菜。2009年，温哥华的Grey Oron和Ilana Labow在后院开启了这项“都市农业实验”，很快就扩张到了好几个后院，其中一个位于学校旁边，引起了老师的注意。从此，Oron和Labow的非盈利组织Fresh Roots开始与学校合作，开设校园农场和花园，激发孩子对农业的兴趣，帮助他们了解和参与从种子到农贸市场的一切。

Fresh Roots主要与BC省温哥华和高贵林(Coquitlam)的几所学校合作，但种植体验并不局限于学生。他们也向年轻农民介绍农业技术，向当地社区分发新鲜种植的美味食材。

在安大略省的圭尔夫(Guelph)，加拿大垂直农业的领导者Goodleaf拥有一个大型农场。垂直农业即是在室内通过将多个种植层垂直叠在一起进行种植，利用LED等光源提供光

照，并用自动滴灌系统浇水，从而实现不受环境影响的全年高产。户外田野种出蔬菜需要30到40天，垂直农业只要10到12天。

Goodleaf占地约4000平方米，但由于采用堆叠式托盘种植，蔬菜的产量相当于一个1.2英亩的农场，年产三四百吨的羽衣甘蓝、豌豆苗和其他微型蔬菜。Goodleaf还改进了LED光照技术，能够根据植物的需要微调波长，让植物最大限度地进行光合作用，不断获得营养和增加风味。再加上可循环的灌溉系统，垂直农业的用水量也比普通农



场少约95%。

城市农场之外，加拿大可持续美食的另一代表是原住民美食。与大自然紧密联系的原住民菜肴讲究顺应季节变化，对食材物尽其用，不浪费任何部分。

温哥华的原住民食物餐车Mr. Bannock采用斯阔米什部族的传统食材，如杜松子、烟熏野生鲑鱼和肉类，以粘土和石头烘焙等传统方式进行烹饪。多伦多的原住民餐厅Tea N Bannock提供野牛肉汉堡和纳瓦乔玉米饼等多种菜品，温尼伯的Feast Cafe Bistro由来自皮格斯部族(Peguis)的原住民Christa Bruneau-Guenther经营，可以品尝到用传统手法烹制的野牛肉、梭鱼、野生稻和萨斯卡通浆果。

加拿大十分关注海洋的保护和可持续发展，对野生龙虾、斑点虾等海产的捕捞都有严苛的限制，以保证海产资源的可持续利用和子孙后代



的利益。在纽芬兰岛的埃文代尔,名为“鳕鱼之声”(Cod Sounds)的家族企业经常举办研讨会和游览活动,向游客展示如何以尊重的方式狩猎和捕鱼。在BC省,温哥华海洋馆的可持续海洋保护项目Ocean Wise通过直接与餐厅、市场、供应商合作,鼓励消费者在体验美食时选择带Ocean Wise标识的可持续海产食品。该项目的两位创始人还共同经营着温哥华市第一家提供100%可持续发展海产食品的商店Fish Counter。

米其林体验

2022年,加拿大两座极具多元化与包容性的城市——多伦多与温哥华,迎来了首批米其林餐厅榜单。多伦多的美食就像这座城市本身,充满了多样性,来自世界各地的风味在此汇集,你可以在一座城吃遍世界。多伦多《米其林指南》在2022年9月公布,共计74家餐厅入选。其中, Sushi Masaki Saito获得了米其林二星推荐。主厨齐藤正树(Masaki Saito)对于食材有着超凡的理解,在他主理的寿司店,功底深厚的日本手工艺与纯净大西洋的鲜美海产相融合,碰撞出了璀璨的火花。



BC 省, West Coast Wilderness Lodge ©Destination Canada



BC 省, 温哥华岛 ©Destination BC/Mason Mashon

上榜的其他餐厅也呈现出多样化的菜系和不同料理风格间的巧妙融合。以怀石料理闻名的Aburi Hana、结合法餐与日料创作出新颖菜肴的Alo、精致典雅的法式餐厅Alobar Yorkville、松露料理餐厅Edulis, 以及充满神秘色彩的Enigma Yorkville等12家餐厅, 获得了米其林一星推荐。

继多伦多之后, 2022年10月公布的温哥华《米其林指南》囊括了60家餐厅, 有8家餐厅摘得一星。其中, 我们

不难看出, 无论多伦多还是温哥华, 上榜餐厅都充满了多元交融的气质, 多家餐厅以海鲜料理、甜品、创意融合料理闻名。

最熟悉的当属全聚德, 这家以北京烤鸭闻名的餐厅也成为加拿大境内唯一一家米其林星级中餐厅。

榜单中还有刚被评为加拿大百佳餐厅第一名的 Published on Main, 野生和自然的理念贯穿了整套菜单。St. Lawrence主打法国和魁北克菜, AnnaLen深受澳洲和亚洲风格影响, Kissa Tanto是日本与意大利融合菜, Barbara可以看到主厨完成料理的过程, Burdock & Co.是“从农场到餐桌”的代表, Masayoshi则是榜单中唯一的板前寿司店。

不难看出, 无论多伦多还是温哥华, 上榜餐厅都充满了多元交融的气质, 多家餐厅以海鲜料理、甜品、创意融合料理闻名。

加拿大壮阔的海洋提供了最新鲜的龙虾、生蚝等食材, 它们被广泛运用于异国料理的创作。温哥华日料店的菜单上还常常能见到以BC省命名的招牌寿司BC卷——将烤三文鱼皮和黄瓜卷夹在紫菜与寿司米中。枫糖塑造了加拿大甜品的灵魂, 比如



爱德华王子岛, Inn at Bay Fortune, Firworks Feast ©Inn at Bay Fortune

爱德华王子岛, Inn at Bay Fortune, Firworks Feast ©Inn at Bay Fortune

St. Lawrence的枫糖挞, 反映出这家餐厅的魁北克基因。

多伦多和温哥华吸引了世界各地的移民, 因此不少餐厅的菜品融入了多种文化背景。比如Alo将欧亚美食融入到菜单中, 创作了牛肝菌配奶油烩饭、泰式绿咖喱羊排等菜肴; 全聚德选用本地鸭制作烤鸭, 虽与传统北京烤鸭的丰厚口感不同, 但依然细致美味; Kissa Tanto加海苔和咖喱的布拉塔芝士、加帕玛森芝士的烤饭团、豆腐提拉米苏也十分具有创意; Barbara用生蚝搭配当地鱼子酱、用本地蜂蜜和墨西哥辣酱油炸日本茄子片, 都能令人大快朵颐……



BC 省, 温哥华 Forage 餐厅 ©Forage

Voyage推荐

- 温哥华
- Fable Kitchen
fablekitchen.ca
 - Forage
foragevancouver.com
 - Sky Harvest
skyharvest.ca
 - Fresh Roots
freshroots.ca
 - Fish Counter
thefishcounter.com
 - 班夫The Bison Restaurant & Terrace
thebison.ca
 - 爱德华王子岛FireWorks Feast
innatbayfortune.com
 - 多伦多Marben
marben.ca
 - 萨斯卡通Odlā
odla.ca
 - 纽芬兰Bonavista Social Club
bonavistasocialclub.com
 - 温尼伯Pineridge Hollow
pineridgehollow.com
 - 蒙特利尔Lufa Farms
montreal.lufa.com
 - Goodleaf垂直农场
goodleafaffarms.com

多伦多米其林星级推荐餐厅

2022年多伦多米其林餐厅指南一共有74家餐厅上榜，其中有1家获得二星推荐，12家获得了米其林一星推荐。



Sushi Masaki Saito

加拿大唯一的米其林二星餐厅。主厨Masaki Saito在纽约便拿过二星。餐厅于2019年开业，提供顶级的日本传统omakase体验。主厨遵循正统的江户前寿司制作手法，菜单根据季节而定，海鲜基本都是从日本空运过来，生鱼寿司搭配的温热米饭则是由日本新潟县的大米蒸煮，并溶入特制的混合料理醋汁。可提前一个月通过官网预订。

📍地址：88 Avenue Rd., Toronto, M5R 2H2

🕒营业时间：周一-周二、周四-周六，第一批入座6:00pm，第二批8:30pm

💰价位：套餐680加元/位

🌐masakisaito.ca



Aburi Hana

餐厅采用极简主义设计风格，主厨Ryusuke Nakagawa对怀石料理进行了现代化处理，每道菜都在传统日料的基础上多了一些西餐的风味，菜品也会随季节改变。由金枪鱼刺身和中腹做成的玫瑰花令人惊艳，而鹅肝炖五花肉口感细腻绵香，令人入口难忘。可提前一个月通过官网预订。

📍地址：102 Yorkville Ave., Toronto, M5R 1B9

🕒营业时间：周二-周六 5:00pm-10:00pm

💰价位：套餐380加元/位

🌐aburihana.com

前一个月通过官网预订。

📍地址：102 Yorkville Ave., Toronto, M5R 1B9

🕒营业时间：周二-周六 5:00pm-10:00pm

💰价位：套餐380加元/位

🌐aburihana.com

Alo

Alo开业于2015年，曾连续四年获得加拿大百佳餐厅第一名。主厨Patrick Kriss履历辉煌，因此Alo自开业伊始便人满为患。Alo会定期更新tasting menu，烹饪完美融合了亚洲和欧洲的料理手法与食材风味。提前两个月通过官网预订。

📍地址：163 Spadina Ave., Toronto, M5V 2L6

🕒营业时间：周二-周六 5:00pm开业

💰价位：约250加元/位

🌐alorestaurant.com

Alobar Yorkville

与Alo属于同一集团，Alobar开业于2018年，位于多伦多的Yorkville，餐厅定位更简约一些，既是一间鸡尾酒吧，也是一家成熟的法式风味餐厅，由主厨Patrick Kriss和Rebekah Bruce主理，特色是海鲜。从冰镇龙虾配青柠酱汁到羊排配尼斯橄榄，每一道菜色都做得精巧细致。提前两个月预订。

📍地址：57A-162 Cumberland

St., Toronto, M5R 1A8

🕒营业时间：周二-周日 5:00pm开始

💰价位：约150加元/位

🌐alobaryorkville.com

Don Alfonso 1890 Toronto

Don Alfonso 1890的意大利总店曾连年三星，后来稳定在二星，多伦多这家店是其北美第一家分店。餐厅坐落在威斯汀酒店的顶层，装潢大气且富有欧洲风格，套餐包含了在世界各地饱经历练的經典招牌菜，更采用来自安大略省的羊肉做意大利肉饺内馅，鲜嫩的肉质配上奶味厚重的奶酪，震撼味觉体验。

📍地址：1 Harbour Sq., Toronto, M5J 1A6



🕒营业时间：周二-周日 5:00pm开始

💰价位：套餐220加元/位

🌐donalfonsotoronto.com

Edulis

这家餐厅隐藏在尼亚加拉街上，由一对夫妻经营。餐厅采用原生态的健康食材，提供地中海风味的多道菜套餐，专注于创造美味和谐的佳肴。菜单不在官网公布，且跟随四季时令变换，更加令食客兴奋。Edulis堪称仅次于Alo的多伦多第二难预订的餐厅，每个月中旬在官网放出下一个月的预订。

📍地址：169 Niagara St., Toronto, M5V 1C9

🕒营业时间：周四-周六 6:00pm-11:30pm，周日 12:00pm-4:00pm

💰价位：晚餐套餐185加元/位，午餐套餐85加元/位

🌐edulisrestaurant.com



6:00pm-11:30pm，周日 12:00pm-4:00pm

💰价位：晚餐套餐185加元/位，午餐套餐85加元/位

🌐edulisrestaurant.com

Enigma Yorkville

这家欧式餐厅位于多伦多Yorkville街区中心地带，菜品十分现代、先锋，十多道菜的testing menu丰富华丽。主厨Quinton Bennett利用分子料理技术，尝试了各种质地的食材和令人惊讶的组合，如甘蓝配烟熏鹅肝和脱水帕尔马干酪，或金枪鱼配甜菜根和发酵萝卜片。每个月10日开放下一个月的预订。

📍地址：23 St. Thomas St., Toronto, M5S 3E7

🕒营业时间：周三-周日 5:00pm开业

💰价位：约250加元/位

🌐enigmayorkville.com

Frilu

一家“从农场到餐桌”的餐厅，位于多伦多的Thornhill，主厨John-Vincent Troiano曾在Noma和Benu等世界级餐厅工作。菜单结合了北欧风



格、意大利烹饪与日本料理，烟熏制品、野味和精致的酱料占据着显著地位，比如用备长炭烤制的灰树花菌，搭配鱼子酱泡沫，或是搭配洋葱和凤尾鱼泥的烤牛舌。可以提前两个月预订。

📍地址：7713 Yonge St., Toronto, L3T 2C4

🕒营业时间：周三-周六 5:30pm-9:00pm

💰价位：套餐260加元/位

🌐frilurestaurant.com

Kaiseki Yu-zen Hashimoto

主厨Masaki Hashimoto是第一个将怀石料理从日本带到加拿大的人。传统怀石料理八道菜单展现了四季风味，也体现了厨师对食材的关注、精致复杂的烹调搭配，以及对细节的极致专注。每个月月底会放出两个月后的预订。

📍地址：6 Garamond Ct., Toronto, M3C 1Z5

🕒营业时间：周五-周六 12:00pm-3:00pm，周四至周



日5:00pm-11:00pm

💰价位：午餐套餐250加元/位，晚餐套餐350加元/位

🌐kaiseki.ca

Osteria Giulia

这家装潢极简的意大利风味餐厅拿到了米其林“最佳鸡尾酒”奖项。主厨Rob Rossi将目光集中在了传统的利古里亚海鲜烹饪上，再配上店内的意大利葡萄酒名录和精心设计的鸡尾酒品目，毫不费力即拥有了无与伦比的美食体验。预订位提前14天开放。

📍地址：134 Avenue Rd., Toronto, M5R 2H6

🕒营业时间：周一-周六 5:00pm-10:00pm

💰价位：约150加元/位

🌐osteriagiulia.ca

Quetzal

餐厅位于多伦多大学街，由名厨Grant van Gameren主理，主打炭火烧烤的墨西哥菜。厨房里长达26英尺的燃木烤架吸引眼球，餐厅紧凑菜单上的几乎所有食物都会在烤架烤制，散发出诱人的香气。厨师团队还会自己处理和研磨玉米，在陶瓷炉上制作玉米饼。接受walk-in的客人，也

可以提前官网预订。

📍地址：419 College St., Toronto, M5T 1T1

🕒营业时间：周三-周日 6:00pm-10:00pm

💰价位：约150加元/位

🌐quetzaltoronto.com

Shoushin

开业于2015年，早已成为加拿大最重要、也最出色的寿司店之一。主厨Jackie Lin偏爱野生捕捞的鱼，时令菜单从健硕的蓝鳍金枪鱼到美味的青柠生腌幼海鲷，一应俱全。在此还能品尝到烤刀鱼，口感鲜热、酥脆，成熟的金眼鲷鱼味道也极其鲜美。提前两个月预订。

📍地址：3328 Yonge St., Toronto, M4N 2M4

🕒营业时间：周二-周日 5:00pm-10:00pm

💰价位：套餐330加元/位

🌐shoushin.ca

Yukashi

主厨Daisuke Izutsu是一位国际名厨，曾负责日本驻多伦多总领事馆的饮食。2018年，他决定开设Yukashi。餐厅执着地坚守着食材季节性，怀石料理风格菜单具有高度的原创性和个人特色，有些菜肴错综复杂，而另一些则看起来很低调，精致地排列在白色大理石底座上，犹如艺术品。一次仅接待15人用餐，通过官网预订。

📍地址：643 Mount Pleasant Rd., Toronto, M4S 2M9

🕒营业时间：周三-周六 6:30pm-9:30pm

💰价位：套餐195/250加元/位

🌐yukashitoronto.com

温哥华米其林星级推荐餐厅

2022年温哥华米其林餐厅指南一共有60家餐厅上榜，其中有以下8家获得了米其林一星推荐。

AnnaLena

AnnaLena是一家专注于品尝菜单的餐厅，距离基斯兰奴海滩 (Kitsilano Beach) 和温哥华市中心都只有几步之遥。餐厅2015年开业，由主厨 Michael Robbins 和运营经理 Jeff Parr 拥有。在开业一年就被评为 En Route 十佳新餐厅之一，并一直被评为加拿大百佳餐厅 (Canada's Top 100 Restaurants) 之一。2020年6月，餐厅开始专门提供多道菜的品尝菜单，专注于当地农场和供应商的季节性食材，以及葡萄酒搭配和鸡尾酒。

📍 地址: 1809 W 1st Ave, Vancouver, BC V6J 5B8
⌚ 营业时间: 周二 - 周日 5:00pm-9:00pm
💰 价位: 约98加元/位
🌐 Annalena.ca

Barbara

主厨 Patrick Hennessy 曾在许多顶级餐厅待过，包括纽约的麦迪逊公园11号餐厅。如果你想知道每道菜的食材来自哪里，主厨很乐意回答——它是本地可持续的。生蚝配当地的鱼子酱无可挑剔；脆炸的日本茄子片，配上当地蜂蜜和墨西哥辣酱，非常美味。听起来简单的花椰菜被煮到恰到好处的嫩滑，然后配上完美的烤杏仁和罗曼斯科酱，一口惊艳。
📍 地址: 305 E Pender St, Vancouver, BC V6A 0J3



Burdock & Co.
©burdockandco.com

⌚ 营业时间: 周二-周五, 5:30pm-10:00pm, 只接受线上预订, 由于只有4个座位, 48小时取消预订需要从预订信用卡收取100加元/人。
💰 价位: 约70加元/位, 不接受现金支付
🌐 barbararestaurant.com

Burdock & Co

这家位于芒特普莱森特 (Mount Pleasant) 的迷人餐厅坐落在主街的一个角落，由主厨 Andrea Carlson 在2013年5月开业，以其质朴的魅力和主厨从农场到餐桌的烹饪脱颖而出。简洁的菜单突出了最好的季节。首先，烤酵母和草本口味的奶酪泡芙和海苔玉米面包，加上陈年清酒黄油，证明这不是普通的面包篮。然后，迷你榛子萝卜和自



AnnaLena ©annalena.ca

制的盐曲 (shio koji) 一起烤，带来意想不到的惊喜。用大比目鱼慕斯填满羊肚菌，旁边是蘸着绿蒜酱的精致汤圆，体现春天转瞬即逝的美丽。最后，巧克力舒芙蕾与味噌焦糖和烟熏马斯卡彭奶酪彻底把人征服。
📍 地址: 2702 Main St, Vancouver, BC V5T 3E8
⌚ 营业时间: 周四-下周一, 5:00pm-10:00pm
💰 价位: 约95加元/人
🌐 burdockandco.com

全聚德北京烤鸭店 (iDen & QuanJuDe Beijing Duck House)

它的血统可以追溯到1864年在北京的原址，但在温哥华的最新分店证明了这一遗产并没有失去光泽。事实上，金色的餐厅是一场视觉盛宴，融合了经典的奢华与惊人的现代设计。这里最出名的是酥脆多汁的烤鸭，但还有很多其他美食可供选择，包括燕窝、海参，如果你想大吃一顿，甚至还有一整只帝王

蟹。从简单的蒜炒芥菜到鲍鱼松茸汤，所有的食材都做出一手好菜。
📍 地址: 2808 Cambie St, Vancouver, BC V5Z 2V5
⌚ 营业时间: 周一 - 周四 11:30am-2:30pm, 4:30pm-10:30pm; 周五 - 周日 11:30am-10:30pm
💰 价位: 约198加元/位
🌐 quanjudenvancouver.com

Kissa Tanto

受到20世纪60年代东京爵士咖啡馆的启发，Kissa Tanto 有一种特别的腔调：白色的马赛克地板，古董日本面板和装满艺术品和照片的墙壁。但雄心勃勃的厨房毫不留情地融合了日本和意大利菜，将附近地区的丰饶在诸如烤炸块根芹配洋葱和蘑菇鱼汤等菜肴中充分展示。这种文化碰撞在 Tajarin 上表现最为明显，Tajarin 是一种手切意大利面，上面点缀着黄油、味噌腌蛋黄和帕尔玛干酪。提拉米苏则混合了东方风格，用梅子酒浸泡豆腐做馅，超凡脱俗。
📍 地址: 263 E Pender St,

Vancouver, BC V6A 1T8
⌚ 营业时间: 周三、周四和周日 5:30pm-10:00pm, 周五周六 5:30pm-12:00am。提前30天预订，请注意节假日以及冬季歇业时间，登录官网查询具体信息。
💰 价位: 约130加元/位
🌐 kissatanto.com

Masayoshi

厨师 Masayoshi Baba 将日本奢华的珠宝盒寿司带到了温哥华的这家同名餐厅。最好的座位总是在吧台，不过，如果你坐在四张桌子中的一张，也不用担心，因为这顿饭同样令人愉快。你可能尝到一道由海胆、莼菜、山药、螃蟹和番茄鱼汤冻组

成的冰镇菜肴；柔韧的海鲑鱼叠在爽滑的裙带菜上；酸汤蒸安康鱼；鲍鱼被炒得像布丁一样软，让你一个接一个欲罢不能。
📍 地址: 4376 Fraser St, Vancouver, BC V5V 4G3
⌚ 营业时间: 周一 - 周六 6:00pm-10:00pm
💰 价位: 吧台位置220加元/位, 桌位200加元/位
🌐 masayoshi.ca

Published on Main

厨师 Gus Stieffenhofer-Brandson 和他的团队有一种超自然的能力，能感知到农产品何时处于巅峰。无论是在盘子里展示，还是腌制和保存，他们都是从当地农场和森林



St. Lawrence
©stlawrencerestaurant.com

里采购采集。一小盘芦笋配上棕色黄油炸面包丁和酱汁，是春天的精髓；另一个碗里巧妙地放着带条纹的大虾、清爽的苹果和黄瓜，还有一点凉爽的山葵，这是一种甜挞的组合；而烤大比目鱼的浓汁和黄油的“肉汤”，可能和你预想的都不一样。

📍 地址: 3593 Main St, Vancouver, BC V5V 3N4
⌚ 营业时间: 周一 - 周日 5:00pm-10:00pm
💰 价位: 常规菜单60加元/位, 节假日或活动特别菜单150-400加元/位, 具体信息请详见官网预订页。
🌐 publishedonmain.com

St. Lawrence

圣劳伦斯有太多让人喜欢的地方，它带有纹理的墙、马赛克瓷砖地板、店里的古董和开放式厨房。这家迷人的魁北克式小酒馆自开业以来就很受欢迎，它分享了一种真正的地域感——甚至以那条著名的大河命名。坐得离主厨兼老板 Jean-Christophe Poirier 的厨房近一些，充满乡野和丰盛的法式加拿大烹饪的香气令人陶醉迅速上头。首先是脆皮猪耳，盘子里满是撒着枫糖浆和蒙特利尔香料的脆皮猪耳；由于加入了烟熏培根和鹅肝酱，豌豆汤的味道更上一层楼；就连最后酥脆的奶油馅饼，甜枫糖浆、香草和红糖的馅料依然会赢得你的芳心。
📍 地址: 269 Powell St, Vancouver, BC V6A 1G3
⌚ 营业时间: 周二 - 周日 5:00pm-9:30pm
💰 价位: 89-125加元/位
🌐 stlawrencerestaurant.com



全聚德北京烤鸭店
©Ken Huang/QuanJude

Published on Main
©publishedonmain.com

V新旅行 Voyage



扫描二维码
关注加拿大旅游局微信公众号



扫描二维码
关注新旅行微信公众号



扫描二维码
获取电子版手册

出品人：欧文 \ 总策划：董俊 \ 执行：董俊、李聪 \ 视觉：姚序