

“苔原”

那正是独一无二的北方风格：
带着讽刺与挑衅，简约而充满爆发力。
北方的呼吸，仿佛无处不在。
驯鹿肉、轻盐腌制的三文鱼、
蘑菇、海鲜、北方浆果、
螃蟹与鱼子酱。
各种风味需要彼此交融，
才能抵达真正的和谐。
这种和谐是独特的、北方的——
它不会让人想起意大利，
也不会让人联想到法国。
苔藓、浆果、根茎类蔬菜、
谷物、海盐的咸味与自然的甘甜。
这，正是北方料理。
欢迎来到“苔原”。



Фото сделано в Териберке



Выловлено в Баренцевом море

tundragrillbar


Заранее предупреждайте официанта об имеющейся у Вас аллергии на продукты.





“苔原”

那正是独一无二的北方风格：

带着讽刺与挑衅，简约而充满爆发力。

北方的呼吸，仿佛无处不在。

驯鹿肉、轻盐腌制的三文鱼、

蘑菇、海鲜、北方浆果、

螃蟹与鱼子酱。

各种风味需要彼此交融，

才能抵达真正的和谐。

这种和谐是独特的、北方的——

它不会让人想起意大利，

也不会让人联想到法国。

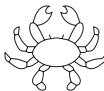
苔藓、浆果、根茎类蔬菜、

谷物、海盐的咸味与自然的甘甜。

这，正是北方料理。

欢迎来到“苔原”。

海鲜刺身拼盘



蟹

堪察加蟹肉在世界珍馐之中尤为珍贵。
它风味纯净而饱满，
肉质细腻，层次丰富，
在保持轻盈口感的同时，
蕴藏着极高的营养价值。
蟹肉富含天然矿物质与微量元素，
体现了北方海洋的力量与纯度，
为身体带来平衡与活力，
也赋予料理清晰而坚定的风味表达。



扇贝

在众多海鲜之中，
海洋扇贝被视为最精致的珍馐之一。
作为一种双壳类软体动物，
扇贝几乎不含脂肪，
却拥有极高的蛋白质含量。
其肉质纯净柔嫩，
并富含多种天然矿物质，
呈现出海洋本身的清澈与深度。



海胆

海胆的独特价值，源于它们在寒冷海域中以海藻为食的自然方式。这使其肉质与海胆籽富含天然维生素与矿物质，风味浓郁而纯粹，是北方海洋最真实、也最鲜明的味道之一。

勘察加蟹腿

Камчатский краб
в хитине

960.

每100克

海胆

Морской еж

320.

扇贝

Гребешок

1 шт

320.

帝王生蚝

Устрица Императорская

490.

粉钻吉莉生蚝

Устрица Розовая Джоли

520.

我们水族箱中的海鲜供应情况，请向服务员确认。

开胃菜与小食

ЗАКУСКИ И СНЕКИ

生菜蟹肉塔可

Тако с крабом на листьях салата

1450.-

170 г

手工面包配鳎馍、鳕鱼及三文鱼抹酱

Намазки из палтуса, трески и лосося с ремесленным хлебом

695.-

155 г



摩尔曼斯克三文鱼鞑靼配海胆脆海苔

Тартар из мурманской семги с икрой морского ежа
на хрустящих водорослях

980.-

130 г

鳕鱼肝鸡蛋沙拉配布里欧修面包及腌洋葱

Бриошь с печенью трески, яичным салатом и маринованным луком

765.-

200 г



海藻壳烤扇贝

Гребешки, запеченные в раковине с водорослями

825.-

120 г

斯堪的纳维亚式三文鱼配炸土豆、软奶酪及博罗季诺黑麦面包

Лосось по-скандинавски с жареным картофелем, мягким сыром и бородинским хлебом

895.-

100/220 г

煎扇贝配牛肝菌

Жареные гребешки с белыми грибами

865.-

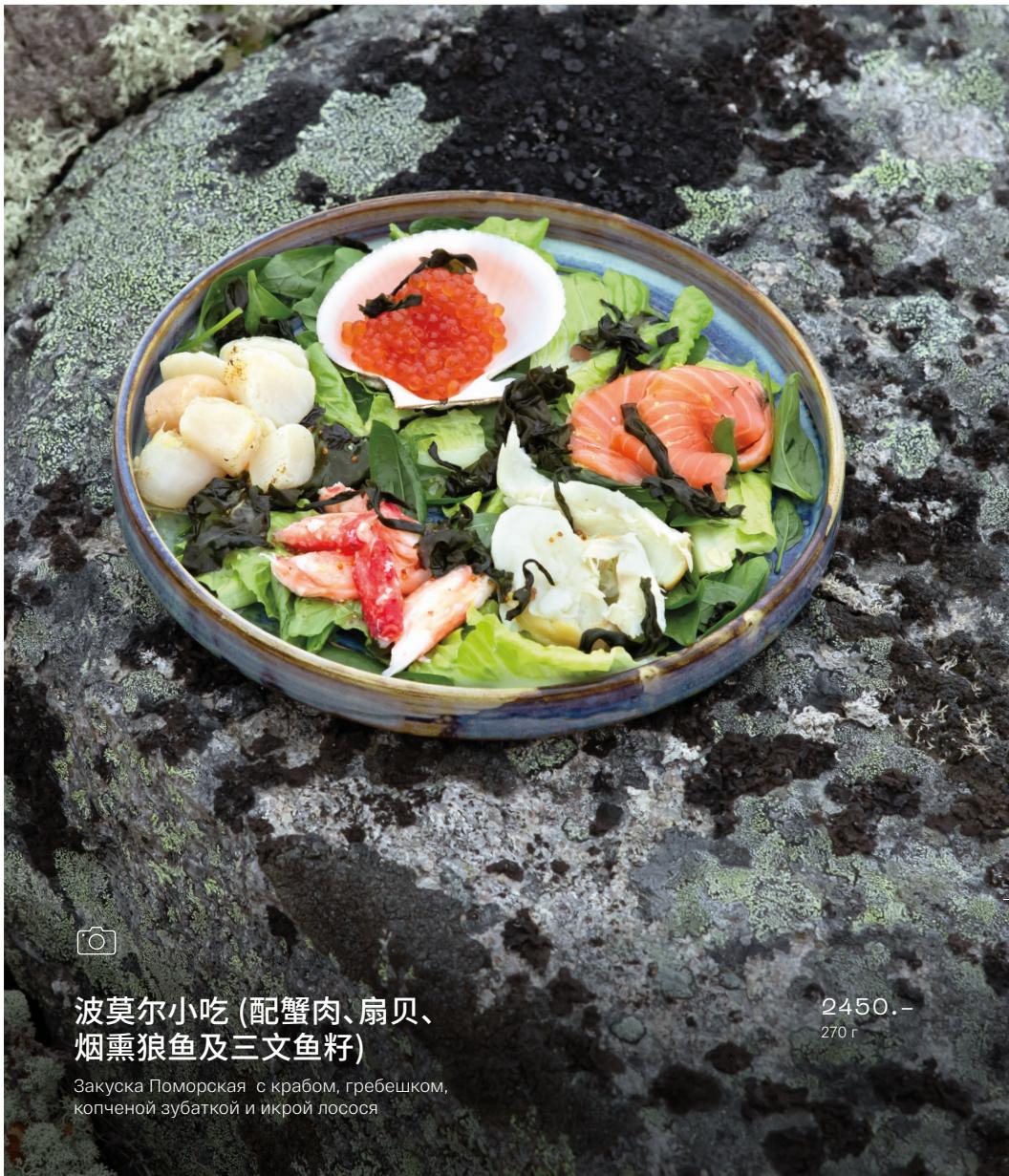
170 г

经典鲟鱼籽酱

Икра осетровая КЛАССИК

6200.-

57/50 г



波莫尔小吃 (配蟹肉、扇贝、 烟熏狼鱼及三文鱼籽)

Закуска Поморская с крабом, гребешком,
копченой зубаткой и икрой лосося

2450.-

270 г



斯特拉恰特拉奶酪配蟹肉及三文鱼籽

Страчателла с крабом и лососевой икрой

985.-
160/70 г

鲱鱼配炸土豆及梭鱼籽

Сельдь с жареным картофелем и щучьей икрой

595.-
220 г

风干野味肉拼盘

Нарезка из сырояленой дичи

975.-
100/10 г

照片拍摄于捷里别尔卡



Используем сыры нашей сыроварни

北方鹿肉鞑靼配梭鱼籽及“桦树皮”脆片	875.-
Тартар из северной оленины с щучьей икрой и «березовой берестой»	165 г
牛肉鞑靼配牛骨髓及烤博罗季诺面包	875.-
Тартар из говядины с костным мозгом и жареным бородинским хлебом	130/100 г
脆皮茄子配斯特拉恰特拉奶酪及甜辣酱	645.-
Хрустящий баклажан с сыром страчателла и сладким чили	260 г
芝士拼盘配云莓酱	890.-
Сырная тарелка с морошковым джемом	120/85 г
ТИРАМИСУ ИЗ ТОМЛЕНОЙ УТКИ И МЕДОВОГО ХЛЕБА	625.-
Tiramisu of stewed duck and honey bread	165 г
橄榄 (意大利)	340.-
Оливки (Италия)	100 г
莳萝腌黄瓜	420.-
Малосольные огурцы с укропом	150 г
腌番茄	460.-
Маринованные помидоры	200 г
腌蘑菇配洋葱	460.-
Маринованные грибы с луком	150 г



Используем сыры нашей сыроварни

啤酒小食

ЗАКУСКИ К ПИВУ

咸味坚果

Орешки соленые

540.-

100 г

摩尔曼斯克鱼类拼盘 (推荐配啤酒: 格拉瓦拉克三文鱼, 烟熏海鳟, 烟熏比目鱼, 风干杜父鱼)

Тарелка мурманской рыбы. Рекомендуем к пиву гравлакс из лосося, копченую морскую форель, копченого палтуса, вяленого ёрша.

1280.-

180/55 г

亚洲糖汁炸鸡翅

Жареные крылышки в азиатской глазури

645.-

300 г

本店烘焙博罗季诺面包脆配芝士酱

Сухарики из бородинского хлеба из нашей пекарни.
Подаем с сырным соусом.

400.-

100 г

自制牛肉/鹿肉干

Джерки собственного приготовления
из говядины или оленины

470.-

50 г

沙拉

САЛАТЫ

烤鹿肉沙拉配香梨及越橘酱

Гриль салат с олениной, прянной грушей и брусничным соусом

895.-

230 г

奥利维尔沙拉 (蟹肉、鱼籽、三文鱼版)

Оливье с крабом, икрой и лососем

845.-

220 г



混合沙拉配慢烤牛胸肉、番茄、 羊乳酪、烤茄子泥及奇米秋里酱

Микс-салат с брикетом, томатами и брынзой
на креме из печёных баклажанов и соусом чимичури

745.-

240 г

大份绿色沙拉

Большой зеленый салат

420.-

220 г

半份绿色沙拉

Половина Большого зеленого салата

280.-

110 г

沙拉推荐加料:

Рекомендуем к салату:

甜辣虎虾

тигровые креветки
в сладком чили

465.-

100 г

风干鹿肉

оленина сыровяленая

465.-

50 г

三文鱼

лосось

485.-

80 г

帕尔玛干酪

пармезан

150.-

30 г

蟹肉

краб

545.-

50 г



斯特拉恰特拉奶酪

страчателла

150.-

30 г

鳕鱼肝沙拉

Салат с печенью трески

865.-

300 г

北境“含羞草”沙拉 (配轻熏比目鱼及虾)

Северная Мимоза с подкопченным палтусом и креветками

585.-

250 г

海鲜绿色沙拉配姜橙酱汁

Зеленый салат с морепродуктами и имбирно - цитрусовой заправкой

895.-

230 г



Используем сыры нашей сыроварни

汤类

СУПЫ

波莫尔鱼汤 (配鳕鱼、三文鱼及鳕鱼肝)

Уха поморская с треской, лососем и печенью трески

765.-

350 г

拉普兰奶油鱼汤 (配鳕鱼、鲑鱼及虾)

Лапландская уха с треской, семгой и креветками на сливках

865.-

350 г

扇贝土豆奶油汤

Картофельный крем-суп с гребешками

645.-

350 г

罗宋汤 (配酸奶油、猪油渣及芥末)

Борщ со сметаной, салом и горчицей

565.-

350 г

麵包

ХЛЕБ

烤麵包配奶油

Хлеб из печи с маслом

180.-

250/40 г

鱼类与海鲜

РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

蒸鳕鱼排配鱼籽奶油酱及土豆泥

Филе трески на пару под икорно-сливочным соусом
с картофельным пюре

1150.-

300 г

烤三文鱼排配塔塔酱

Стейк из лосося на гриле

580.-

每100克

份量300-350克



比目鱼配野生菌酱、芹菜根泥及“鳕鱼肝拉斐罗球”

Палтус с соусом древесные грибы,
пюре из корня сельдерея и «Рафаэлло» из печени трески

1450.-

270 г

照 照片拍摄于捷里别尔卡

香草黃油烤比目鱼排配鲜黄瓜鞑靼

Стейк из палтуса, запеченный в пряном сливочном масле,
подаем с тартаром из свежего огурца

490.-

每100克

份量200-300克

摩尔曼斯克鳕鱼配小土豆、番茄及北国甜虾烤制

Мурманская треска, запеченная с бэби- картофелем,
томатами и северными креветками

995.-

350 г

海鲜铁板烧 (鱿鱼、虎虾、摩尔曼斯克扇贝)

Сковородка жареных морепродуктов.
(кальмары, тигровые креветки, мурманские гребешки)

1350.-

200/100 г



鳕鱼排配北国甜虾酱及嫩菠菜

Филе трески с соусом из северных креветок
и припущенном шпинатом

1050.-

320 г



三文鱼排配鱼籽、红米饭及冬阴功酱

Филе лосося с икрой, красным рисом и соусом том ям

1450.-
280 г

铁板虎虾

Сковородка жареных тигровых креветок

1350.-
200/100 г

铁板扇贝

Сковородка жареных гребешков

1650.-
200/100 г

街头风味餐

慢炖牛胸肉配薯条、芥末酱、芝士酱及鲜蔬

1200.-
400 г

Говяжья томленая грудинка с картошкой фри,
горчичным и сырным соусами, свежими овощами

甜辣酱炸虾配薯条、泡菜与海藻及鲜蔬

1350.-
370 г

Жареные креветки в сладком чили с картошкой фри,
водорослями кимчи и свежими овощами

蟹肉配蔬菜酸奶酱、泡菜海藻及薯条配奶酪酱

1850.-
380 г

Мясо краба с овощами в йогуртовой заправке,
водорослями кимчи и картошкой фри с сырным соусом

火鸡肉配薯条、帕尔玛干酪、鲜蔬 芥末酱调味)及奶酪酱

790.-
380 г

Индейка с картошкой фри, пармезаном, свежими овощами
в горчичной заправке, и сырным соусом

肉类主菜

МЯСО

牛排

СТЕЙКИ

菲力牛排

每100克* (份量180-200克)

980.-

Филе миньон 100г*
(вес порции 180-200г)

肋眼牛排

每100克* (份量300-400克)

850.-

Рибай 100г*
(вес порции 300-400г)

纽约客牛排

每100克* (份量300-400克)

760.-

Нью-Йорк 100г*
(вес порции 300-400г)

烤鹿里脊

每100克* (份量250-350克)

790.-

Каре оленя на гриле 100г*
(вес порции 250-350)

RARE

обжаренный
снаружи,
красный
внутри

MEDIUM RARE

с кровью,
красно-розовый
внутри

MEDIUM

среднепрожаренный,
розовый внутри

MEDIUM WELL

почти
прожаренный,
светло-розовый
внутри

WELL DONE

сильно
прожаренный,
почти без сока

ШЕФ-ПОВАР НАСТОЯТЕЛЬНО НЕ РЕКОМЕНДУЕТ ДЛЯ ВСЕХ СТЕЙКОВ
ПРОЖАРКУ WELL DONE.

* вес сырого стейка, вес готового стейка зависит от выбранной
степени прожарки

* the weight of the raw steak. The weight of the finished steak depends
on the selected degree of doneness

桦木烤鹿舌

Язык оленя на березовой заболони

1980.-

285 г

鹿肉野菌“炖肉”配珍珠麦

“Тушенка” из оленины с лесными грибами и перлопотто

895.-

350 г

烤牛肉任选配菜

Ростбиф из говядины с гарниром на Ваш выбор

1450.-

150/200 г



配烤蔬菜、奇米秋里酱及本店自
制斯特拉恰特拉奶酪
с овощами гриль, соусом чимичури
и страчателлой из нашей сыроварни

配煎土豆蘑菇及德米格拉斯酱
с жареным картофелем
с грибами и соусом демигляс

马切特牛排配石头土豆、奶油鳗鱼汁及野菌慕斯

Стейк Мачете с картофелем стоун,
сливочным унаги и муссом из лесных грибов

1650.-

200/180 г

烤箱慢炖牛脸颊配根蔬肉汁及土豆泥

Говяжьи щечки, томленные в печи с кореньями
в мясном соусе с картофельным пюре

1280.-

360 г

猪排“战斧”配烤蔬菜及奇米秋里酱

Стейк из свиной корейки “Томагавк”. С овощами –гриль и соусом Чимиочури.

865.-

230/190 г

烤鸡腿肉配卷心菜沙拉、薄饼及姜味蛋黄酱

Куриное филе бедра гриль с коулслоу на лепешке с имбирным майонезом

695.-

350 г

烧烤猪肋排配烤土豆及胡椒酱

Свиные ребрышки барбекю с печеным картофелем и перечным соусом

865.-

300/180 г



Используем сыры нашей сыроварни

鸡胸肉配西兰花、嫩豌豆、菠菜及奶油鳗鱼汁

765.-
320 г

Куриная грудка с брокколи, молодым горошком и шпинатом под сливочным унаги соусом

牛肉蘑菇土豆烤盅

695.-
310 г

"Запеченка" с говядиной, картофелем и грибами

烤牛肋排

480.-

每100克* (份量350-450克)

Говяжье ребро гриль



鹿里脊配土豆泥、煎野生菌及胡椒德米格拉斯酱

1250.-
290 г

菲力牛排配土豆泥，煎野生菌及胡椒德米格拉斯酱
菲力牛排配土豆泥，煎野生菌及胡椒德米格拉斯酱



“苔原”汉堡 (野味肉饼、 渍越橘及车打芝士酱)

Бургер «Тундра» с котлетой из дичи,
моченой брусникой и соусом чеддер

895.-
290 г

酱料

Соусы

砵酒酱, 芥末酱, 胡椒酱, 蘑菇酱, 越橘酱,
烧烤酱, 奇米秋里酱, 芝士酱, 塔塔酱, 番茄酱

Porto, mustard, pepper, mushroom, lingonberry, BBQ,
chimichurri, cheese, tartare, ketchup

100.-
50 г

蔬菜配菜

ОВОЩИ

烤蔬菜

Овощи на гриле

420.-

150 г

鲜蔬

Свежие овощи

320.-

150 г

奶油鳗鱼汁西兰花

Брокколи с кремовым унаги

380.-

150/50 г

薯条

Картофель фри

220.-

100 г

土豆泥

Картофельное пюре

220.-

150 г

烤玉米

Кукуруза на гриле

280.-

230 г

烤嫩土豆配浓酸奶油及莳萝

Молодой картофель из печи с густой сметаной и укропом

260.-

230 г

烤口蘑配浓酸奶油

Шампиньоны гриль с густой сметаной

320.-

230 г

红米饭

Красный рис

220.-

150 г

披萨

ПИЦЦА

北海

蟹肉、虾、扇贝、比目鱼、樱桃番茄、奶油奶酪、
酸奶油、照烧酱、帕尔玛干酪、马苏里拉奶酪

Северное море. Краб, креветки, гребешок, палтус, томаты черри,
сливочный сыр, сметана, соус терияки, пармезан, моцарелла

1350.-

480 г

苔原

鹿肉、奶油奶酪、酸奶油、照烧酱、越橘

Тундра. Оленина, сливочный сыр,
сметана, соус терияки, брусника.

985.-

480 г

坦波

火腿鸡肉蘑菇披萨

Пицца с Тамбовским окороком, курицей и грибами

845.-

500 г

风干

鹿肉奶油奶酪芝麻菜披萨

Пицца с сыровяленной олениной, сливочным сыром и рукколой

975.-

550 г

玛格

丽特披萨 (帕尔玛干酪及番茄)

Маргарита с пармезаном и томатами

745.-

450 г

海的馈赠

三文鱼、虾、鳕鱼、番茄、塔塔酱

Дары моря. Лосось, креветки, треска, томаты, соус тартар.

985.-

500 г

辣味萨拉米。

萨拉米、帕尔玛干酪、洋葱、烤甜椒、哈拉佩纽辣椒

Салами Пеппер. Салами, пармезан, лук,
печеный болгарский перец, халапеньо.

765.-

440 г



四种奶酪

斯特拉恰特拉奶酪、马苏里拉奶酪、
蓝纹奶酪、帕尔玛干酪

Четыре сыра. Стручателла, моцарелла,
голубой сыр, пармезан

785.-

420 г



蘑菇肉酱

慢炖牛胸肉、蘑菇、烧烤酱、马苏里拉奶酪、
帕尔玛干酪、红甜洋葱、欧芹

Мясо с грибами. Томленная говядина грудинка, грибы
соус барбекю, моцарелла, пармезан, красный сладкий лук, петрушка

965.-

520 г

火腿披萨

配斯特拉恰特拉奶酪、番茄和红洋葱鞑靼

Пицца с ветчиной, сыром стручателла
и тартаром из томатов с красным луком

845.-

480 г

披萨加料

ТОПИНГИ

马苏里拉奶酪

Моцарелла

120.

50 г

帕尔玛干酪

Пармезан

180.

50 г

鹿肉

Оленина

140.

30 г

牛肉

Говядина

120.

30 г

虾

Креветки

180.

30 г

火腿

Ветчина

70.

30 г

口蘑

Шампиньоны

70.

50 г

番茄

Томаты

70.

50 г

芝麻菜

Руккола

70.

10 г

梨

Груша

70.

80 г

三文鱼

Лосось

180.

30 г

萨拉米

Салами

70.

30 г

煎鸡胸肉

Жареное
куриное филе

70.

30 г



Используем сыры нашей сыроварни

甜品

ДЕСЕРТЫ



云莓蛋糕
Морошка

560.-
90 г

云莓馅、打发甘纳许及糖衣
Начинка из морошки, взбитый ганаш и глазурь

马斯卡彭慕斯配炼乳及鲜莓

Мусс из маскарпоне с вареной сгущенкой и свежими ягодами

390.-
160 г

“罐装炼乳”配威化卷

С вафельными трубочками

385.-
180 г

烤酸奶慕斯配越橘、松子及云莓雪葩

Мусс из топленой ряженки с брусникой,
кедровым орехом и сорбетом из морошки

420.-
160 г

雪葩

СОРБЕТ

云莓,蓝莓,越橘,黑加仑,沙棘

160.-

50 г

Морошка, черника, брусника, черная смородина, облепиха

冰淇淋

МОРОЖЕНОЕ

香草,草莓,巧克力,杜松子

140.-

50 г

Ванильное, клубничное, шоколадное, можжевеловое

水果

ФРУКТЫ

橙子,香蕉,葡萄,葡萄柚,柑橘,苹果

90.-

100 г

Апельсин, банан, виноград, грейпфрут, мандарин, яблоко

АНАНАС

160.-

100 г

Pineapple

如您对任何食材存在过敏情况,请务必提前告知服务员