

“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”。

tundragrilbar



Фото сделано в Териберке



Выловлено в Баренцевом море



Заранее предупреждайте официанта об имеющейся у Вас аллергии на продукты.

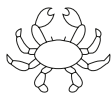




## “苔原”

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		960.
Камчатский краб		每100克
в хитине		
海胆		320.
Морской еж		
扇贝	1 шт	320.
Гребешок		
帝王生蚝	1 шт	490.
Устрица Императорская		
粉钻吉莉生蚝	1 шт	520.
Устрица Розовая Джоли		

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

## 手工面包配鲷鲈、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

### 鲑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 сыровяленной дичи

975.-  
100/10 г



## 北方鹿肉鞑靼配梭鱼籽及“桦树皮”脆片

Тартар из северной оленины с щучьей икрой и «березовой берестой»

875.-  
165 г

## 牛肉鞑靼配牛骨髓及烤博罗季诺面包

Тартар из говядины с костным мозгом и жареным бородинским хлебом

875.-  
130/100 г



## 脆皮茄子配斯特拉恰特拉奶酪及甜辣酱

Хрустящий баклажан с сыром страчателла и сладким чили

645.-  
260 г

## 芝士拼盘配云莓酱

Сырная тарелка с морошковым джемом

890.-  
120/85 г

## ТИРАМИСУ ИЗ ТОМЛЕННОЙ УТКИ И МЕДОВОГО ХЛЕБА

Tiramisu of stewed duck and honey bread

625.-  
165 г

## 橄榄 (意大利)

Оливки (Италия)

340.-  
100 г

## 莳萝腌黄瓜

Малосольные огурцы с укропом

420.-  
150 г

## 腌番茄

Маринованные помидоры

460.-  
200 г

## 腌蘑菇配洋葱

Маринованные грибы с луком

460.-  
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 ерша.

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, пряной 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 briskетом, томатами и брынзой на креме из печеных 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

#### 三文鱼

лосось

485.-

80 г

#### 蟹肉

краб

545.-

50 г

#### 风干鹿肉

оленина сыровяленая

465.-

50 г

#### 帕尔玛干酪

пармезан

150.-

30 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



照片拍摄于捷里别尔卡

## 香草黄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 припущенным 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

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

1200.-

400 г

甜辣酱炸虾配薯条、泡菜与海藻及鲜蔬

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

1350.-

370 г

蟹肉配蔬菜酸奶酱、泡菜海藻及薯条配奶酪酱

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

1850.-

380 г

火鸡肉配薯条、帕尔玛干酪、鲜蔬  
芥末酱调味) 及奶酪酱

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

790.-

380 г

# 肉类主菜

МЯСО

## 牛排

СТЕЙКИ

<b>菲力牛排</b> Филе миньон 100г* (вес порции 180-200г)	每100克* (份量180-200克)	980.-
<b>肋眼牛排</b> Рибай 100г* (вес порции 300-400г)	每100克* (份量300-400克)	850.-
<b>纽约客牛排</b> Нью-Йорк 100г* (вес порции 300-400г)	每100克* (份量300-400克)	760.-
<b>烤鹿里脊</b> Каре оленя на гриле 100г* (вес порции 250-350)	每100克* (份量250-350克)	790.-

.....

### 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 перлотто

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 демиглас

## 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 щеки, 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 Чимичури.

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

Свинные 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

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

765.-  
320 г

## 牛肉蘑菇土豆烤盅

"Запеченка" с говядиной, картофелем и грибами

695.-  
310 г

## 烤牛肋排

Говяжье ребро гриль

480.-  
每100克\* (份量350-450克)



## 鹿里脊配土豆泥、煎野生菌及胡椒德米格拉斯酱

Филе оленя с картофельным пюре, жареными лесными грибами и перечным демигласом

1250.-  
290 г





**“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

## 奶油鳎鱼汁西兰花

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苜蓿

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

夫火腿鸡肉蘑菇披萨

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

Салями Пеппер. Салями, 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. Страчателла, 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. Томленая говяжья 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 страчателла  
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

火腿  
Ветчина

70.  
30 г

三文鱼  
Лосось

180.  
30 г

帕尔玛干酪  
Пармезан

180.  
50 г

口蘑  
Шампиньоны

70.  
50 г

萨拉米  
Салями

70.  
30 г

鹿肉  
Оленина

140.  
30 г

番茄  
Томаты

70.  
50 г

煎鸡胸肉  
Жареное  
куриное филе

70.  
30 г

牛肉  
Говядина

120.  
30 г

芝麻菜  
Руккола

70.  
10 г

虾  
Креветки

180.  
30 г

梨  
Груша

70.  
80 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

Морошка, черника, брусника, черная смородина, облепиха

160.-

50 г

# 冰淇淋

МОРОЖЕНОЕ

香草,草莓,巧克力,杜松子

Ванильное, клубничное, шоколадное, можжевеловое

140.-

50 г

# 水果

ФРУКТЫ

橙子,香蕉,葡萄,葡萄柚,柑橘,苹果

Апельсин, банан, виноград, грейпфрут, мандарин, яблоко

90.-

100 г

АНАНАС

Pineapple

160.-

100 г

如您对任何食材存在过敏情况,请务必提前告知服务员