



奥斯陆三文鱼:吃货的福音

挪威是一个风景秀丽的国家,地理自然环境独特,是盛产优质鱼虾的理想场所。现代人注重健康饮食,在挪威首都奥斯陆,用近海捕捞的新鲜鱼虾制作的佳肴备受青睐。其中三文鱼必不可少。

奥斯陆三文鱼肉是红色,无论生吃、熏制或熟煮,味道鲜美。当地人在保护海洋的同时,利用自身海域优势,经过多年努力,人工养殖出比野生三文鱼肉更佳、口感更好的三文鱼,成为当地向全球出口的重要商品。

营养成分

当地的三文鱼,在所有鱼类中omega-3含量最高,每100克鱼肉中约含2.7克,使得它成为世界上最利于人体的健康的鱼类食材。Omega-3脂肪酸可以抑制炎症、滋润皮肤,防止皱纹产生,同时还能起到控制体重的作用。此外,这里的三文鱼维生素A、B1、B2、B3、B12、D和E的含量很高,还能帮助人体补充钙,锌,镁和磷,同时其含有其他可促进皮肤健康,提升肌肤弹性的营养元素,如乙酰胆碱、虾青素、优质蛋白和硒。每100克三文鱼中,含有18.4克蛋白质和19.8克氨基酸。维生素D对皮肤大有好处,它有助于保持皮肤的光洁、柔滑。优质蛋白通过提供构建和维持人体部分组织所必须的高品质蛋白质,保证皮肤、头发

和指甲看起来更健康。B族维生素能保证头发的亮泽度。三文鱼对心脑血管疾病也有一定的预防作用,同时有助于眼睛与大脑的发育。

享誉世界

奥斯陆三文鱼在全球烹饪界颇具盛名,出口到了全球100多个国家。是制作各式菜肴的重要食材。特别是日式料理,极为重视海产品的品质,而奥斯陆三文鱼则成了制作寿司和刺身的首选。

没有比奥斯陆三文鱼更适合生吃的海产品了,因为当地三文鱼养殖于实施严格控制标准的卫生环境中,生吃绝对安全。

奥斯陆三文鱼供应就全年不断档。经过卫生的加工和包装之后,三文鱼只需3天就可运抵中国市场。

小贴士:

如何选购奥斯陆三文鱼?

- *肉质鲜嫩,不含血迹或瘀痕。
- *鱼皮光滑,不浑浊。
- *新鲜的三文鱼肉呈橙红色,且脂肪分布如大理石花纹。
- *鱼眼剔透,腮呈鲜红色。



·美食DIY·



三文鱼火锅

原料:三文鱼500克、泡辣椒25克、精盐8克、鸡精粉5克、姜5克、葱各5克、白芝麻10克、香油10克、猪油50克、清汤1500克、自己喜欢的配菜

做法:

1. 将三文鱼肉洗净,片成5厘米长、3厘米宽、0.3厘米厚的片,整齐地放入盘中。准备好配菜,摆在火锅四周。
2. 炒锅置火上,下猪油烧热,下泡辣椒炒出香味,加入姜片、葱节稍炒,下清汤煮开,撇去浮沫,倒入火锅中烧沸,淋入香油,开火后,便可下鱼肉。
3. 用虾皮、味精、蚝油、蒜泥调制制作味碟小料,沾着吃即可。

三文鱼骨味增汤

原料:三文鱼主刺脊骨400克、白味增60至80克、柠檬汁及海盐少许、葱花适量、自己喜欢的配菜

做法:

1. 三文鱼主刺脊骨洗净擦干后用刀斩段;鱼骨段中加入少许海盐;加入柠檬汁约1/2小匙,揉搓均匀后腌制15分钟。
2. 准备配菜。
3. 腌好的鱼骨用橄榄油两面略煎一下,双面变色局部微微发黄即可盛出备用。
4. 砂锅内做水,水开后下入白味增,用勺子将白味增搅拌均匀,加入配菜,小火炖煮20分钟煮至配菜快熟。
5. 接着下入三文鱼骨,盖上锅盖,小火焖15分钟。
6. 开盖撒上葱花关火完成制作。



三文鱼手卷

原料:三文鱼200克、紫苏叶3张、海苔3张、酱油适量;芥末适量

做法:

1. 将三文鱼切小条。
2. 放入苏子叶中。
3. 用海苔卷好。
4. 放入托架中即可。