

# 挪威峽灣鱒魚

新鮮美味

來自冰冷純淨的挪威海域



# 最佳料理方式建議

## 峽灣鱒魚

### 簡介

- 峽灣鱒魚是在純淨、冰冷的挪威峽灣長大，而峽灣是海水及從冰山與積雪融化之水的交會處，因此峽灣鱒魚擁有豐富的滋味與美味的餘韻。
- 峽灣鱒魚擁有美麗的紅色色澤與細緻滑順的肉質，因此絕對堪稱「挪威峽灣之寶」。
- 峽灣鱒魚適合生吃、醃漬與低溫烹調料理，例如製作 Tapas、壽司與生魚片，或塔塔（tartar）。
- 由於峽灣鱒魚符合廚師的嚴苛美學要求，因此深受日本與歐洲美食圈青睞。





## 如何料理峽灣鱒魚？

- 峽灣鱒魚比挪威鮭魚更容易受到較高溫度的損害。
- 用低溫烹調峽灣鱒魚，能獲得最佳味道、口感與色澤。
- 烹調峽灣鱒魚時，溫度應介於40至48°C。
- 無論重口味與輕口味料理，峽灣鱒魚都是完美食材。
- 為取得最佳烹調效果，請先將峽灣鱒魚浸泡在10%鹽水（每1公升水加0.1公升鹽）約10分鐘。



# 峽灣鱒魚塔塔

## 食材 4人份

- 100公克峽灣鱒魚片
- 0.5根青蔥
- 2大匙新鮮蒔蘿
- 0.5顆檸檬
- 1大匙 Dijon芥末醬
- 1大匙芝麻籽
- 1條新鮮黃瓜
- 鹽與胡椒

## 料理方法

- 將峽灣鱒魚切為非常小的方塊、將青蔥與蒔蘿仔細切碎，然後添加檸檬汁
- 混合峽灣鱒魚切丁、青蔥、蒔蘿、檸檬汁、Dijon芥末醬與芝麻籽
- 用鹽及胡椒調味
- 清洗黃瓜並去皮，然後將黃瓜切為1公分厚的薄片
- 將黃瓜薄片放到餐盤上，並在每個薄片放上峽灣鱒魚塔塔



# 峽灣鱒魚 米粒麵

## 食材 4人份

- 100公克峽灣鱒魚
- 0.5根青蔥與胡蘿蔔
- 100公克米粒麵
- 1大匙牛油
- 2大匙白酒醋
- 2毫升雞高湯
- 0.5毫升低脂鮮奶油
- 鹽與胡椒
- 檸檬汁
- 新鮮香草

## 料理方法

- 將峽灣鱒魚切丁
- 將青蔥切碎，並把胡蘿蔔切丁，然後與米粒麵一起用牛油烹煮，直到青蔥變軟
- 加入白酒醋並轉小火
- 加入雞高湯，一次加一點並讓米粒麵在每次加雞高湯之間保持烹煮狀態
- 用鹽、胡椒與檸檬汁調味
- 加入奶油並煮到理想的糊狀
- 加入峽灣鱒魚切丁，並在裝盤前讓切丁與米粒麵一起煮1分鐘
- 在峽灣鱒魚米粒麵撒上新鮮香草



# 峽灣鱒魚 搭配薑黃椰汁咖哩醬

## 食材 2-4 人份

- 500公克峽灣鱒魚片一切成大方塊
- 調味用鹽與胡椒
- 1.5英寸薑一切碎
- 5顆蒜頭一切碎
- 1顆棕色洋蔥一切碎
- 1大匙芥末籽
- 300毫升椰奶
- ½大匙薑黃粉
- 2顆蕃茄一切成角塊
- 4顆青椒一對半切
- 2大匙油
- 10片咖哩葉

## 料理方法

- 將洋蔥、蒜頭與薑在大平底鍋用中小火加熱，直到它們變軟並發出香味，但不可煮到變焦
- 將芥末籽與咖哩葉加入鍋裡，然後加入薑黃粉
- 一旦咖哩葉發出香味，就倒入椰奶
- 把醬汁煮沸，並用小火慢燉
- 將鱒魚加入咖哩醬內，然後煮約3到4分鐘
- 加入蕃茄與青椒
- 調味，並與飯一同上菜



# 潮州式蒸 峽灣鱒魚

## 食材 2人份

- 2塊峽灣鱒魚排  
(每塊250或300公克)
- 100毫升雞高湯
- 2英寸薑片
- 100公克醃芥菜
- 2顆蕃茄一切成角塊
- 1塊豆腐一切丁
- 1顆醃梅子
- 1顆紅椒一切片
- 1把香菜
- 調味用鹽與胡椒

## 料理方法

- 用中火煮沸添入梅子與醃芥菜的雞高湯  
達2分鐘，然後放到旁邊冷卻
- 在大湯盤放入鱒魚、薑片、蕃茄與豆腐
- 將帶有梅子與芥菜的高湯舀到盤內
- 將裝有鱒魚與配料的湯盤蒸8分鐘
- 上菜前裝飾紅椒與香菜



## 卓越品質標準，保障您的健康



為確保一致的傑出品質，峽灣鱒魚的品質標準是以一套嚴格標準為基礎。  
為符合品質標準，峽灣鱒魚必須：

- 在挪威海域生長並重達2公斤以上
- 擁有均勻的鮮紅色澤、光澤皮膚與天然形體
- 宰殺後立即包裝，並在交貨前都用不間斷的冷鏈（0-4°C）進行存放及運輸
- 只由經過訓練、符合品質標準規定的人員進行處理
- 每間註冊生產設施必須：
  - 符合品質標準（n° NS 9412:2010標準）
  - 提供詳盡並完整的可追溯來源及品質文件
  - 在挪威食品安全單位註冊
  - 由獨立第三方單位進行控管

這些措施能確保您享用到最完美的峽灣鱒魚。



挪威海產局

如需更多資訊，請至：

[salmonfromnorway.com](http://salmonfromnorway.com)