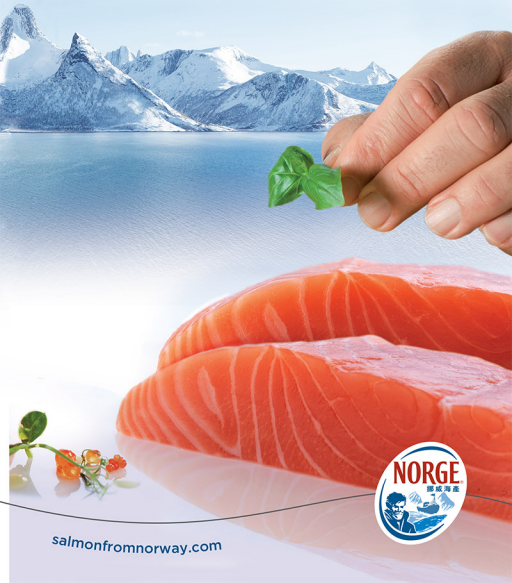


# 挪威鮭魚

優質鮭魚從挪威來到您家廚房



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

# 挪威鮭魚的成功祕密

挪威鮭魚是一種優質產品，因為牠是生長在挪威純淨、寒冷的自然環境。選擇挪威鮭魚的理由不勝枚舉，以下是其中幾個：

1. 挪威鮭魚是在冰冷、純淨的挪威海域養殖，鮭魚在此逐漸生長，因此獲得純淨、新鮮的味道。
2. 挪威鮭魚是一種健康的高蛋白質食物，並提供重要營養物質：Omega-3、維他命D、維他命B12、維他命A、碘與抗氧化物。
3. 挪威鮭魚嚴守食品安全：從養殖至新鮮送到您家廚房的整個過程中，都符合最高標準與品質控管。

因此，獨一無二的挪威鮭魚擁有紮實肉質、美觀色澤與不可思議的美妙滋味。



# 新鮮 挪威鮭魚

搭配義大利寬麵、松子、  
新鮮起司與香茅薄荷

## 食材 4 人份

- 600公克挪威鮭魚（切丁）
- 600公克義大利寬麵
- 50毫升特級初榨橄欖油
- 100公克洋蔥（切碎）
- 4瓣蒜頭
- 10公克切碎的芫荽苗
- 150公克新鮮羊奶起司（切丁）
- 20公克烘烤松子
- 50公克切碎的果糖櫻
- 香茅薄荷葉（適量）
- 傳統海鹽（適量）
- 研磨胡椒（適量）

## 料理方法

- 將鮭魚切細調味挪威鮭魚，然後在沒放油的熱鍋煎熟。
- 煮義大利麵。
- 在一旁混合熱橄欖油、洋蔥、蒜頭與芫荽苗，加入義大利麵輕輕攪拌所有食材。
- 將挪威鮭魚、羊奶起司與橄欖油加入義大利麵，進行調味並加入松子。
- 用深盤盛裝義大利麵，並用香茅薄荷葉調味。



## 料理指南

挪威鮭魚能使用各種方式進行烹調，因此成為全球料理的首選食材，讓我們探索挪威鮭魚的各種切法，並獲得烹飪新菜餚的靈感。

### 魚片



魚片烹調起來簡便迅速，且非常適合煎煮與烘烤料理。

### 魚茸力



魚茸力非常適合烘烤料理，但也很適合做成生魚片或義式生魚薄片（carpaccio）。

### 切丁



切丁非常適合串燒與義大利麵等快煮料理。

### 絞肉



當您想要製作美味的塔塔或自製漢堡時，非常適合使用挪威鮭魚絞肉。

### 生魚片



生魚片是享用生挪威鮭魚味道的最簡便方式。

### 煎碎切



煎碎切非常適合用於煎煮料理，而且用烤箱烘烤時看起來極為美味。



## 如何切魚片

### 第1步驟

剝除魚鱗、洗淨並弄乾。使用砧板與鋒利的刀子，魚越大大需要越大的刀子。



### 第2步驟

從肋骨處方朝頭部斜切。



### 第3步驟

將刀從頭部移開，並沿著脊椎朝尾巴切開。



### 第4步驟

將魚翻面，並重複上一步驟。



### 第5步驟

將刀平放插入腹部魚骨下方，移除腹部魚骨，然後切掉魚鱗。



### 第6步驟

使用挪威鮭魚夾子或割子，把細刺夾出，細刺位於厚魚片內。



### 第7步驟

使用刀片比較容易彎曲的銳利刀子從尾巴對角朝下方魚皮切去，緊緊抓住魚皮，讓刀子的刀刃朝前，並位於魚肉與魚皮之間，然後將魚皮朝自己的方向拉動。



## 新鮮 挪威鮭魚 義式生魚薄片

### 食材 4 人份

- 400公克挪威鮭魚魚片  
(去皮並去刺)
- 1把新鮮蒜薹
- 1把新鮮羅漢香芹
- 100毫升油梨油
- 鹽與胡椒
- 1顆蛋
- 2茶匙辣椒
- 4片黑麥麵包
- 4大匙酸奶油

### 料理方法

- 將挪威鮭魚切成薄片，並撒上一點鹽與胡椒粉。
- 粗略地切碎蒜薹與羅漢香芹，然後混入油梨油、鹽與胡椒。
- 將蛋煮到全熟，然後仔細將蛋黃切碎。
- 磨碎辣椒，並將黑麥麵包切成非常薄的麵包片。
- 在乾煎鍋把麵包片煎至酥脆。
- 將挪威鮭魚薄片、香草、蛋黃、辣椒醬、黑麥麵包一同收盤，上面放酸奶油。



# 來自冰冷純淨的 挪威海域

紅、白與藍色橢圓形NORGE商標代表海產來自挪威。  
當您見到鮭魚有著這個商標，就可確認這尾鮭魚：

- 來自冰冷、乾淨的**挪威**水域
- 由**專業人員**負責養殖
- 由**挪威政府**負責管理。



在購買海產時注意這個商標，就能為自己的料理找到最佳食材。



挪威海產局

Strandveien 106  
PO Box 6176  
9291 Tromsø  
電話 +47 77 60 33 33

如需更多資訊，請至：  
[salmonfromnorway.com](http://salmonfromnorway.com)