

挪威北极鳕鱼

易烹饪 好营养



请扫码关注我们的微博账号



挪威海产局官方微博

网页: <http://seafoodfromnorway.com.cn/>

你会发现更多挪威海产的资料和营养好煮意!

挪威海产局

北京办公室
北京市朝阳区三里屯东一街1号
挪威王国驻华大使馆

上海办公室
上海市黄浦区延安东路222号
外滩中心1701室





挪威

中国

挪威

挪威位于斯堪的纳维亚半岛西部，广大的国土有三分之一位于北极圈内，因此挪威饮食离不开鱼类和水产品。

挪威地处欧洲和大西洋的北部，西濒挪威海，北邻巴伦支海和北海，南面连接斯卡格拉克海峡，海岸线长度超过101,000公里。得天独厚的地理位置使挪威拥有冰冷、清澈、无污染的海水，令海洋资源处于最新鲜和活跃的状态。

挪威是拥有最多北极鳕鱼的国家，每年向全世界出口40余万吨鳕鱼，热销于法国、英国和葡萄牙等国家。挪威渔业从业者诚意向广大中国消费者推荐挪威北极鳕鱼这种历史悠久、名声在外的优质海产。

凭借易烹饪的特色、丰富的营养和清新纯正的口味，挪威北极鳕鱼将使您的餐桌变成盛宴，令“煮妇”们变为美食术师！在此烹饪手册中，我们向您推荐一些精选的创意家常菜色，挪威北极鳕鱼一定能够满足全家老少对健康和美味的追求！



Omega 3
脂肪酸

硒

维生素
B12



维生素D

蛋白质

挪威北极鳕鱼

挪威冰冷、清澈和深邃的巴伦支海海域，赋予了挪威北极鳕鱼独特的品质。挪威北极鳕鱼最长可达169厘米和最重可达55公斤，最长寿命可达40年。

拥有洁白无瑕的诱人肉色，肉质结实，口感清新纯正，营养成分高，含丰富的蛋白质、Omega3脂肪酸、维生素B12和多种矿物质，而且脂肪含量低，它们的脂肪只存储于肝脏而不是鱼肉里，真是难得的优质食材，一餐以挪威北极鳕鱼为主要原料的美食，便可提供您当日所需的Omega3脂肪酸。因此，挪威北极鳕鱼赢得了世界各地厨师与消费者的厚爱。

食品安全于人对类健康至关重要。在挪威，食品安全署负责食品安全检查和制定相关规则，而食品安全科学委员会则负责风险评估。这种风险管理和风险评估的分工符合欧盟食品安全立法的要求，也确保了消费者的健康。

- **蛋白质**
是构建及维系所有身体细胞的重要物质。
- **Omega3脂肪酸**
是脑部和眼部发育的基础，对细胞膜有益处，有助形成饱满肌肤，并有效改善血管壁的弹性，并促进血液循环。
- **维生素B12**
是人体制造新细胞的必要元素。
- **维生素D**
是维持体内钙含量的必要物质，因此对于维持并强化骨骼结构至关重要。
- **硒**
可以抗氧化，并且保护身体不受环境污染物，比如重金属的影响。

DIY

无论是煎、炒、煮、炸、焖、炖、焗，
还是甜、酸、辣、咸，挪威北极鳕鱼
都是你自家烹饪的好伙伴！

主料：挪威北极鳕鱼

辅料：

调料：

今天你要怎么做
挪威北极鳕鱼呢？
把“煮煮”写在这，去准备
材料吧！也欢迎你分享心得
与创意@挪威海产局
与我们互动哦！

接下来，我们精选了9道美味又易煮的
创意家常菜给大家参考。更多挪威
北极鳕鱼的菜谱请浏览我们的网页



<http://seafoodfromnorway.com.cn/>

快用挪威北极鳕鱼，
变出餐桌上美味的魔法吧！



番茄挪威北极鳕鱼片汤

主料 挪威北极鳕鱼 100克

辅料 番茄 2只 洋葱碎 10克

调料 番茄沙司 30克 盐 2克
胡椒粉 1克



- 1) 挪威北极鳕鱼切片，用盐、胡椒腌制。
- 2) 番茄用开水烫制，去皮。
番茄肉切成小丁备用，番茄籽备用。
- 3) 锅中放油炒洋葱，加入番茄沙司、番茄籽炒制。
- 4) 将鱼汤放入锅中，放入挪威北极鳕鱼片烫熟。
- 5) 加入盐、胡椒粉调味即可。

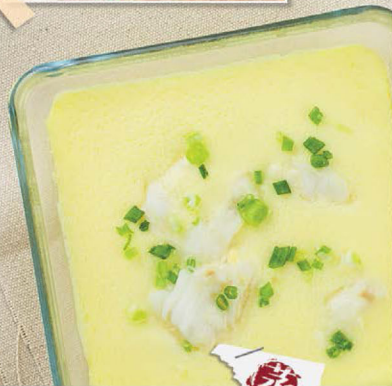


挪威北极鳕鱼蒸蛋

主料 挪威北极鳕鱼 100克
鸡蛋 3只

辅料 葱花 10克

调料 盐 2克 酱油 3克
胡椒粉 适量



- 1) 将挪威北极鱼片加入精盐、油拌匀腌制十分钟。
- 2) 鸡蛋搅打成蛋液，放精盐搅搅，加水，蛋浆和水的比例为 1:1 (即三个鸡蛋就加三个鸡蛋量的水)。
- 3) 烧沸蒸锅里的水，放入蛋，用中火蒸约五六分钟。
- 4) 然后加入挪威北极鱼片、葱花铺放在面。
- 5) 续蒸3分钟，然后关火，利用余热再蒸2分钟后取出。最后可以淋上点酱油，撒上胡椒粉便成。



烘烤挪威北极鳕鱼

主料 挪威北极鳕鱼排 500克

辅料 大葱 30克 生姜 10克
香芹 20克 洋葱 20克
胡萝卜 20克 大蒜 8颗

调料 盐 2克 干辣椒 20克
胡椒 4克 辣椒粉 10克
烤鱼调料 50克



- 1) 挪威北极鳕鱼排洗净，用盐、胡椒粉、辣椒粉腌制。
- 2) 锅烧热放油，加入辅料炒香，倒入烤盘中。
- 3) 将腌制好的挪威北极鳕鱼排放在辅料上，盖上锡纸，放入180度的烤箱中烤制7分钟至成熟。
- 4) 将烤挪威北极鳕鱼取出，在烤挪威北极鳕鱼上撒干辣椒，葱花淋热油即可。



得莫利炖挪威北极鳕鱼

主料 挪威北极鳕鱼 500克

辅料 猪腩(五花肉) 50克 老豆腐 100克
白菜 50克 粉条 25克
土豆 25克 青椒 1支
香菇 3支 红椒 1支

调料 盐 3克 酱油 5克
干辣椒 3支



- 1) 挪威北极鳕鱼切2厘米的厚片，土豆切厚片，白菜切大块，老豆腐切2厘米大的厚片备用。
- 2) 锅中放入鱼汤，加入挪威北极鳕鱼块、猪腩、粉条、老豆腐、土豆、白菜大火烧开。
- 3) 加入调料，将挪威北极鳕鱼炖至成熟，最后放入青红椒即可。



XO酱爆挪威北极鳕鱼

主料 挪威北极鳕鱼 200克

辅料 西兰花 1颗 姜片 适量
葱花 适量

调料 XO酱 8克 淀粉 少许
盐 2克 鸡汤 适量
白胡椒粉 2克



- 1) 挪威北极鳕鱼切片用盐、白胡椒粉腌制，焯水至熟备用。
- 2) 西兰花焯水备用。
- 3) 锅中放入油，炒香葱姜、XO酱，放入挪威北极鳕鱼片炒均即可。

豆豉蒸挪威北极鳕鱼

主料 挪威北极鳕鱼 500克

辅料 青红椒粒 20克

调料 豆豉 50克 盐 3克
胡椒粉 2克 海鲜酱油 适量



- 1) 挪威北极鳕鱼用盐、白胡椒腌制。
- 2) 挪威北极鳕鱼摆放在盘中。
- 3) 将豆豉放在挪威北极鳕鱼上面。
- 4) 蒸熟后加入青红椒粒，海鲜酱油即可。



鱼香挪威北极鳕鱼

主料 挪威北极鳕鱼 300克

辅料 青椒丝 20克 红椒丝 20克
黄椒丝 20克 姜 适量
葱 1-2根

调料 郫县豆瓣酱 25克 红油 5克
酱油 3克 鸡汤 适量
淀粉 少许



- 1) 挪威北极鳕鱼切丝上浆备用。
- 2) 锅中放入油烧至3成热，放入挪威北极鳕鱼丝滑炒成熟，捞出备用。
- 3) 锅底油炒香葱姜，放入脾气豆瓣酱炒出香味，加酱油、鸡汤调味。
- 4) 放入挪威北极鳕鱼丝翻炒，最后加入青红黄椒丝即可。



椒盐挪威北极鳕鱼

主料 挪威北极鳕鱼 300克

辅料 低筋面粉 半杯 太白粉 1大匙
水 1/4杯

调料 盐 适量 白胡椒粉 适量
米酒 少许 胡椒盐 适量



2人份



- 1) 挪威北极鳕鱼二面抹上米酒、盐和少许白胡椒粉略腌10分钟。
- 2) 面粉、太白粉加水拌成面糊。
- 3) 挪威北极鳕鱼抹上面糊。
- 4) 起锅热油，加入挪威北极鳕鱼，二面煎熟呈现金黄色，洒上胡椒盐即可。



葱烧挪威北极鳕鱼

主料 挪威北极鳕鱼 500克

辅料 大葱 20克 鱼汤 100克

调料 盐 2克 糖 2克
酱油 5克 植物油 15克



4人份

- 1) 挪威北极鳕鱼切2厘米的厚片，用盐、白胡椒腌制30分钟。
- 2) 大葱切段备用。
- 3) 锅烧热加入植物油，油烧热转小火将挪威北极鳕鱼块煎至金黄色捞出。
- 4) 锅中下入大葱，煎出葱香，加入酱油、盐、糖调味，放入之前煎好的挪威北极鳕鱼，加入鱼汤大火收汁，装盘即可。

