



美食

- 味道鲜美 •
- 肉质紧实 呈橘红色 •



“银鲑永远不会让人失望。当使用野生银鲑时，你就能知道这是优质的鱼片。就食材准备而言，我真的很喜欢使用带醋的酱料和调味，因为它们很容易被鱼片吸收，而又不会压住鱼肉肥美的味道。”

主厨 **TRAVIS LARSEN**
Salt | 美国阿拉斯加 朱诺市



完美食材展现

银鲑是餐饮行业最受欢迎的食材之一。银鲑在鲑鱼种类中体积中等，每块鱼片都能被完美地切割成一份食物供客人食用。而且，银鲑含油适中，可口美味，用途广泛，适用于大多数菜系。

烹饪

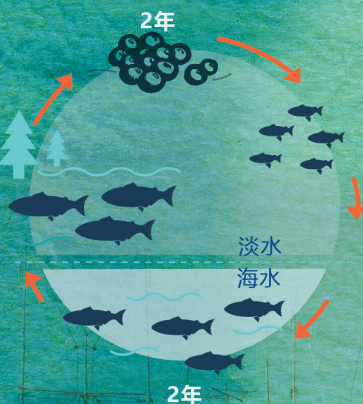
烹饪方式 烘烤，焙烧，烧烤，水煮，嫩煎，烟熏，寿司/刺身，烘干，蒸煮

中等油量
用途多样，适应性强

生命周期

银鲑

具有复杂的生命周期；它们在淡水出生并生活2年，然后在海水中再生活2年后，便返回淡水产卵。



野生阿拉斯加银鲑：

- 它们热衷繁殖，一些雄性银鲑在海水中仅仅生活六个月后还未成熟，便返回繁殖地。
- 它们是贪食的捕食者，主要以浮游生物、昆虫、两栖动物和其他甲壳类动物为食物。幼鱼主要以其他鱼类和乌贼为食。
- 幼年银鲑领地意识强烈，它们会在领土上建立边界，抵御其他鲑鱼的入侵。

银鲑



营养

阿拉斯加银鲑营养丰富，含有大量健康长链OMEGA-3脂肪酸、DHA&EPA。

3.0 盎司 **阿拉斯加银鲑**

20 克 蛋白质 (40% DV)

4.3 微克 维他命 B12 (180% DV)

900 毫克 OMEGA 3s DHA & EPA

9.6 微克 维他命 D (48% DV)

DV=每日摄入量 // 3盎司=85克
资料来源：美国农业部参考标准28号文件



野生银鲑含有对人体不可或缺的 OMEGA-3 脂肪酸

大量研究表明，阿拉斯加野生银鲑中含有的DHA和

EPA对人体极为有益，且是最易被人体吸收的健康脂肪。



DHA & EPA和 Omega 3s 的功效

- 增强心脏健康
- 加强大脑功能
- 提供婴幼儿生长和发育必需的营养

食谱

阿拉斯加鲑鱼和山羊奶酪塔特 | 摩洛哥风味野生阿拉斯加鲑鱼 | 芥末鲑鱼配烤蔬菜
椰子脆野生阿拉斯加鲑鱼配抹茶奶油 | 烟熏鲑鱼锅饼配香葱饼干
更多食谱，请登录 WILDALASKASEAFOOD.COM/RECIPES