ALASKA SEAFOOD
Natural, Pure, Delicious
天然 纯净 美味
Alaska-Origin, USA

野生 阿拉斯加 狭鳕

学名为 *Gadus chalcogrammus*
(Theragra chalcogramma)

产品

鱼片

鱼糜

鱼子

去头去脏

切碎

整条鱼子

还有鱼粉，胶原蛋白，
和其他多种形式！

应用

狭鳕形式多样
每一部分
都不会被浪费

阿拉斯加狭鳕鱼子 在日本被称为tarako (咸味) 和mentaiko (明太鱼子—辣味)，阿拉斯加狭鳕鱼子因其浓郁的咸味而深受消费者的喜爱。狭鳕的内脏和鱼子也深受中国和其它亚洲各国的欢迎。狭鳕鱼油可用于医药行业。鱼皮可以制成胶原蛋白。狭鳕鱼的其它剩余部分可以制作成高蛋白鱼粉作为水产养殖的饲料。

捕捞概要

收获季节

一月 二月 三月 四月 五月 六月 七月 八月 九月 十月 十一月 十二月

FAO 67

FAO 67海域：联合国粮农组织出于统计需要而确定的世界主要渔区分界线

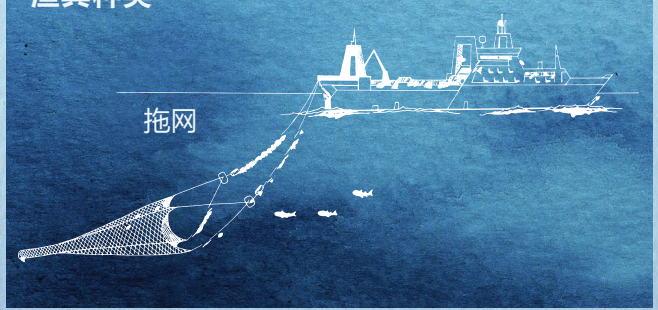
经济

来源：NOAA(美国国家海洋和大气管理局)

相关岗位 ~30 K

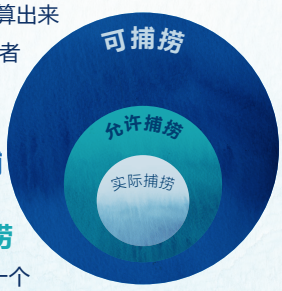
捕捞船只 ~250

渔具种类



可持续性

在阿拉斯加，
保护野生阿拉斯加狭鳕鱼种群
以及保护环境
这两者要比获得商业成功机遇更为重要。生活在白令海、阿留申群岛以及阿拉斯加湾的阿拉斯加狭鳕鱼数量是通过两年一次的科学调查估算出来的。首先，管理者通过调查数据来确定狭鳕鱼种群的**“可捕捞总量”**，确定**“允许捕捞量”**，并设置一个较低的**“实际捕捞量”**以确保野生阿拉斯加狭鳕鱼鱼种的可持续发展。



阿拉斯加狭鳕是美国
最大的可持续发展渔业

认证

根据可持续发展渔业的两项独立认证标准，阿拉斯加狭鳕渔业已获得以下官方资质认证：

- **阿拉斯加责任渔业管理** (RFM) 认证
- **海洋管理委员会** (MSC) 认证

Certified Sustainable ALASKA RFM

MARINE STEWARDSHIP COUNCIL

1-003 ©2019

美食

纤薄 • 新鲜 • 滑嫩
细腻 • 温和

“烹饪阿拉斯加狭鳕是一种乐趣，狭鳕可以适用各种烹饪方法。如果你正在寻找营养丰富，易于准备的食材，阿拉斯加狭鳕可以成为蛋白质的新宠。“

主厨 **GARRETT BERDAN, RDN**
营养烹饪学家

ASK for ALASKA

美国食品及药物管理局的裁决表明，只有源自阿拉斯加的狭鳕才能在美国被命名为

阿拉斯加狭鳕

烹饪

烹饪方式 水煮、烤、蒸、炒、炸，— 什么做法都可以!

适用性强、做法多样
适合任何食谱

栖息地

野生阿拉斯加狭鳕：

- 半海底生活、群居物种，生活在从海平面到500米深的水域。
- 季节性迁徙，冬天生活在较深的水域，春天迁徙到阿拉斯加海岸附近的浅水区。
- 生命周期短，3岁左右繁殖，存活12年左右。
- 食肉动物，饮食因体型而异，从浮游动物、磷虾到小鱼。

阿拉斯加狭鳕的热量
97%来自于蛋白质!
与其他蛋白质来源相比，如鸡胸肉 (75%) 和瘦牛肉 (43%),显然没有比野生阿拉斯加狭鳕更洁净的蛋白质。

营养

阿拉斯加狭鳕是高品质完全蛋白质的绝佳来源。

3.0 盎司 **阿拉斯加狭鳕**
16 克 蛋白质 (32% DV)
3.1 微克 维他命 B12 (130% DV)
285 毫克 OMEGA 3s 脂肪酸
0 克 碳水化合物

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

野生阿拉斯加狭鳕中的高品质蛋白质易于吸收，并含有9种人体无法产生的氨基酸—是最高品质的完全蛋白质。

高品质完全蛋白质的功效

- 塑造并保持苗条的身型
- 调节新陈代谢
- 增加饱腹感—减少摄入，减轻体重
- 强健肌肉，加大运动力、力量感和灵活性

食谱

黑玉米饼配甜菜苹果沙拉，鳄梨奶油 | 配豌豆鹰嘴豆泥
石榴沙拉配薄荷鹰嘴豆泥和哈里萨胡萝卜 | 老挝沙拉 | 亚洲米饭
更多食谱，请登录 WILDALASKASEAFOOD.COM/RECIPES

1-003 ©2019