

+ 买下山和海 只为好食材

From JOYVIO FOOD with LOVE

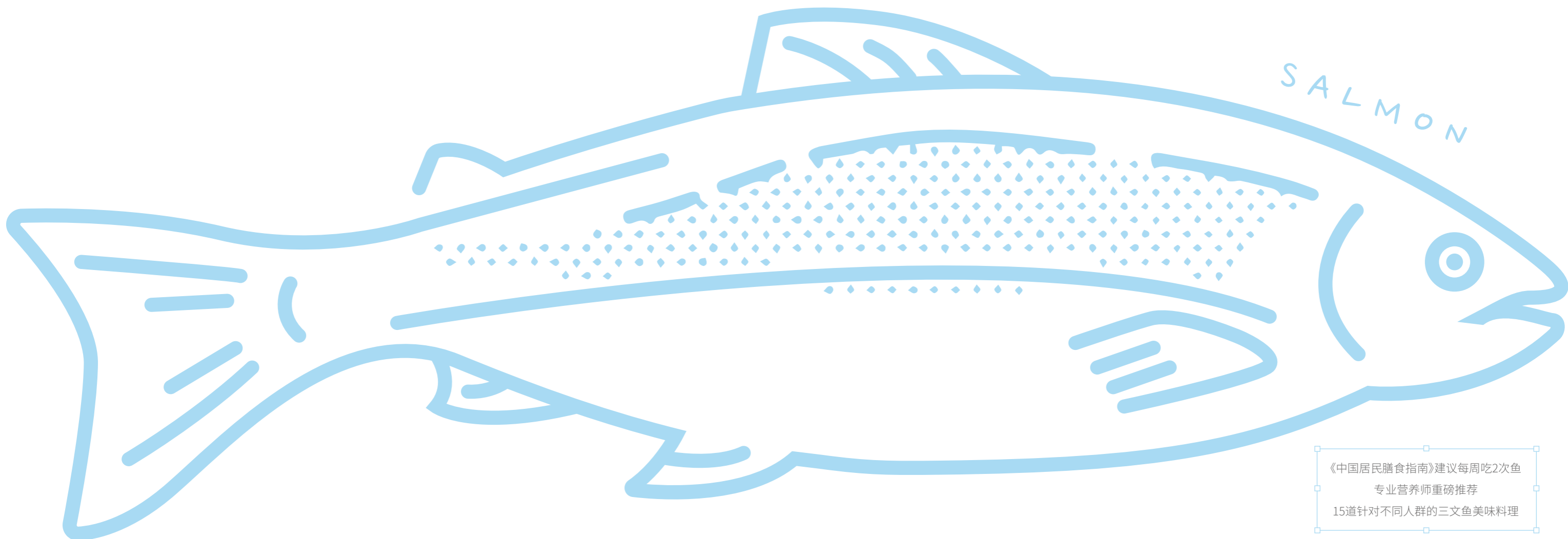


扫码关注更多新鲜

# 知味三文魚

一周两次 三餐四季

**THE MORE SALMON YOU EAT  
THE HEALTHIER YOU WILL BE**



《中国居民膳食指南》建议每周吃2次鱼  
专业营养师重磅推荐  
15道针对不同人群的三文鱼美味料理

 佳沃食品  
JOYVIO FOOD 股票代码:300268

北京市朝阳区北苑路58号航空科技大厦10层1001  
公司电话:+86 10 57058360

 佳沃食品  
JOYVIO FOOD

佳沃精准营养研究院



# 唯有美食不可辜負

Love with heart, Eat with heart



一日三餐 好好吃饭



# MENU

## 目录

### 营养师推荐菜谱 - 给爱的人最科学的营养

#### + 好吃不胖营养餐——适合减脂控卡群体

- 07 泰式三文鱼
- 09 奶香三文鱼意面
- 11 三文鱼沙拉

#### 健身达人营养餐——适合健身增肌群体

- 13 无油三文鱼扒
- 15 三文鱼牛油果藜麦饭
- 16 虾仁三文鱼滑蛋

#### 宝宝最爱营养餐——适合儿童群体

- 17 芝麻三文鱼条
- 20 茄汁三文鱼丸饭
- 21 三文鱼土豆串

#### 食补搭配保健餐——适合老年群体

- 23 酸汤三文鱼肉丸
- 25 蒜香三文鱼
- 26 三文鱼头豆腐汤

### 智利大厨菜谱 - 复刻国际五星餐厅纯正口感

#### + 无国界创意菜

- 28 烟熏三文鱼熟肉酱
- 29 酸橘汁腌三文鱼沙拉
- 30 三文鱼配咖喱木瓜沙拉
- 31 香煎三文鱼配菠菜酱
- 33 鸡尾酒风味三文鱼
- 34 炸鱼配沙拉

#### + 经典智利海鲜餐

- 35 锡纸烤三文鱼
- 37 奶油烟熏三文鱼配土豆
- 38 烟熏三文鱼配小扁豆
- 40 三文鱼饼配沙拉
- 42 烤三文鱼青酱意面

### 达人网红菜谱 - 体验不一样的三餐四季

#### + 网络热门营养餐

- 43 托斯卡纳三文鱼
- 45 味噌南瓜三文鱼杂蔬沙拉
- 47 小熊饭团配照烧三文鱼

### 儿童美食菜谱 - 快手美食, 给家人更多陪伴

#### + 快捷安心婴童餐

- 49 鲜蒸三文鱼蒸蛋
- 50 三文鱼鲜松厚蛋烧
- 51 彩椒木耳炒午餐肉
- 52 番茄芦笋三文鱼面



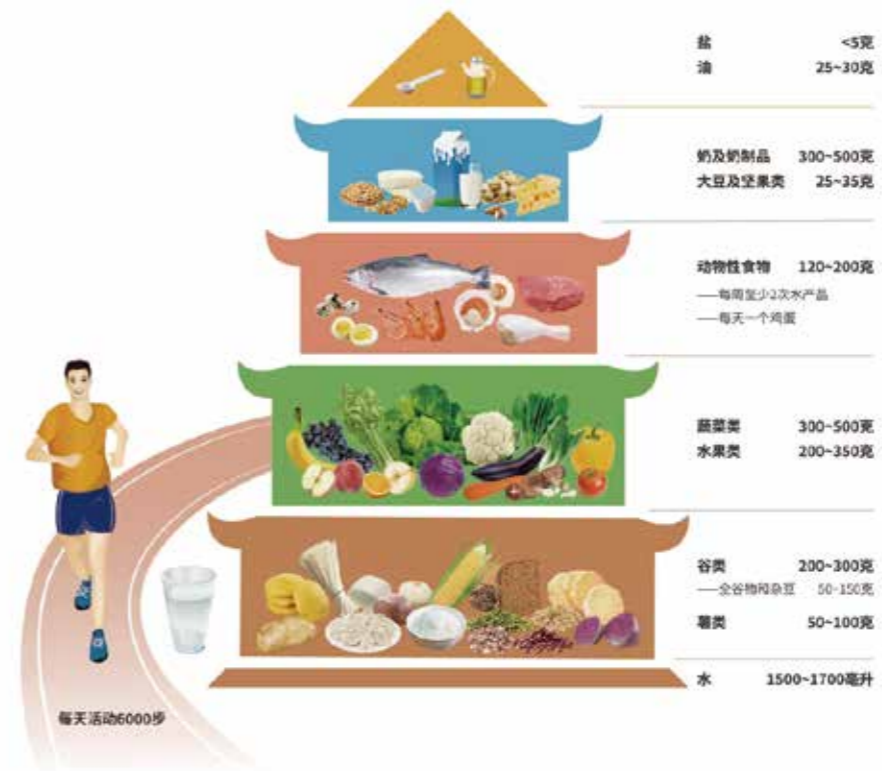
## + BALANCED DIET AND HEALTHY LIFE 我们要如何平衡膳食、健康生活?

随着生活水平的不断提高,我们已经逐步解决了“吃饱”、“吃好”的问题,但距离全面实现健康中国的总体目标仍有很大一段距离。

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020)年》显示,成人超重率和肥胖率分别达到34.3%和16.4%,高血压患者超过2亿,2型糖尿病患者超1亿……营养相关慢性病依旧呈井喷态势发展,如何“吃对”仍是全民关注的重点。

品类	目前摄入量	分析及改善建议
盐油调味品	○ 严重超标	中国的饮食普遍存在重油重盐的情况,目前仅有20%左右的人每日食盐摄入量不超过5g,部分人每日摄入量在10g以上。 《2018年全球营养报告》显示,全球1/5的死亡和饮食有关,其中最主要的原因是高盐。
猪牛羊等畜肉	○ 严重超标	畜肉通常脂肪含量较高,摄入会造成超重肥胖,引发高血压、高血脂、心脑血管疾病等。
奶制品	○ 严重不足	中国居民日常饮食钙缺乏的比例高达97.2%,而奶类是非常优质的蛋白和钙的补充源。
鱼、禽、蛋等	○ 严重不足	鱼、虾、蟹和贝类等是富含优质蛋白质、脂类、维生素和矿物质的海产品,尤其海鱼(带鱼、三文鱼、金枪鱼等)是n-3系列不饱和脂肪酸、维生素D和碘的优质来源。
水果	○ 严重不足	水果可以补充膳食纤维、微量营养素和多种植物化合物。目前我国人均水果摄入量严重不足,80%的人每日水果摄入无法达到《中国居民膳食指南》规定的最低标准。
谷薯类	○ 严重不足	谷薯类是膳食能量的重要来源,也是多种微量营养素和膳食纤维的好来源,如应保证每日50~150g的全谷物摄入量,但目前我国平均摄入量仅为16.3g。
蔬菜	○ 略有不足	蔬菜是膳食纤维、微量营养素的重要来源,在蔬菜选择上推荐选择深色蔬菜。
大豆类坚果类	○ 略有不足	豆类和坚果是非常优质的蛋白和矿物质源,每日适当食用豆类和坚果有助于人体营养均衡。

## 中国居民平衡膳食宝塔 (2022)



2022年4月份,《中国居民膳食指南(2022)》正式发布,倡导膳食平衡、健康生活,明确建议居民每周吃鱼2次或者每周吃鱼300-500g,三文鱼因富含优质不饱和脂肪酸而被重点推荐食用!

## + BALANCED DIET AND HEALTHY LIFE 我们要如何平衡膳食、健康生活?

《中国居民膳食指南》是我国健康教育和公共政策的基础性文件,是推动食物合理消费、提升国民科学素质、实施健康中国-合理膳食行动的重要措施。

### 衡膳食八准则

食物多样,合理搭配

吃动平衡,健康体重

多吃蔬果、奶类、全谷、大豆

适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

少盐少油,控糖限酒

规律进餐,足量饮水

会烹会选,会看标签

公筷分餐,杜绝浪费



# NUTRITIONAL VALUE OF SALMON

## 三文鱼有哪些营养价值？

## 一图读懂佳沃三文鱼营养成分

+ 蛋白质、脂肪和碳水化合物是常量营养素，是人体每日所需最多的三种营养物质。

高蛋白质含量+质量：每100g三文鱼肉包含成年人每日所需的34%蛋白总量，并包含人体所需要的所有必需氨基酸。

脂肪含量高：每100g三文鱼肉包含成年人每日所需的20%脂肪总量，其中不饱和脂肪酸占73.9%，三文鱼富含N-3系不饱和脂肪酸，这其中就包含DHA和EPA。每日摄入适量DHA和EPA对于婴儿视网膜发育、儿童脑部和认知发育、青少年免疫力提升、成年人体重控制和老年人“三高”发病风险降低都有积极影响。



+ 超高维生素D含量：每100g三文鱼鱼肉中的维生素D含量，是成年人每日所需量的118%。目前中国居民普遍缺乏维生素D，有7成的孕妇和儿童缺乏维生素D，食用三文鱼在一定程度上可缓解此问题。

+ 碳水含量极低：基本不含有碳水化合物，是控糖减脂的不二之选。

+ 含有锌、铁、硒等微量营养素，对于人体健康同样至关重要。



## + CHOOSE SALMON 如何挑选三文鱼？

### 🌟 “看鱼下菜碟” / Consideration

在购买三文鱼之前，首先要想好准备怎么吃。如果想吃刺身，那就选购冰鲜三文鱼，想吃熟食，就需要考虑要怎么做，香煎，那推荐买冻品的鱼段和轮切；炖鱼汤优选冻品鱼头；如果喜欢油炸的话，那带肉鱼骨或者鱼皮则是最优选择。

### 👁️ “察言观色”看产地 / Observation

“看”可是个技术活，首先看产地，对于冻品三文鱼来说，产自智利的鱼品质最稳定，性价比最高；其次看脂肪，三文鱼肉橘白相间，白色部分是脂肪层，DHA、EPA等不饱和脂肪酸储存其中，鱼肉越新鲜，脂肪层则越明显。最后看颜色，三文鱼的瘦肉部分呈现橘红色，由于三文鱼的日常饮食中有大量的虾贝类，这使得其肌肉中会富集大量红色的虾青素，故普遍认为三文鱼瘦肉部分颜色越红，虾青素含量越高。

### 👉 新鲜与否摸一摸 / Touch

冰鲜三文鱼肉质充满弹性，手指按压后会快速回弹；冻品三文鱼则需触摸确认是否完全冷冻，包装内是否有积液或者涨袋等。





## + LOW CALORIE FAT REDUCTION

# 好吃不胖营养餐——适合减脂控卡群体



### 奉羽彤

国家健康管理师  
ISF国际注册营养师  
公共营养师  
体重管理师  
健身营养师  
首都保健营养美食学会副秘书长  
北京交通广播电视台营养嘉宾  
图书《漫说孕期营养》副主编

### 营养分析

- ” 1. 减脂期，要补充足够的优质蛋白，如果蛋白质摄入不够，会导致肌肉减少，从而促使基础代谢下降。三文鱼富含优质蛋白，非常适合减脂期间食用
- “ 2. 洋葱含有丰富的微量元素，其中富含的硒是一种很强大的抗氧化剂，具有防癌抗衰老功效，同时洋葱含有植物杀菌素如大蒜素，具有很强的杀菌能力。此道菜中搭配了洋葱，对人体健康大有裨益

营养成分：(每人份)

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪	DHA
160千卡	5克	18.3克	7.8克	820毫克
EPA	维生素A	维生素D	钙	铁
492毫克	46微克	10.9微克	25毫克	0.6毫克

## 泰式三文鱼 Thai Salmon

### 原料

三文鱼100克、洋葱50克、小米辣5克、蒜末5克、芥末2克、香菜5克、柠檬2片、生抽10克、清水5克

### 做法

1. 三文鱼切块，洋葱、蒜头、香菜、小米辣切丁，柠檬切片
2. 配料碗里倒清水、生抽、芥末，搅拌均匀
3. 加入三文鱼搅拌均匀、腌制



## 奶香三文鱼意面 Salmon Pasta with Cream

### 原料

三文鱼100克、意面25克、牛奶20克、口蘑50克、蒜末10克、低脂芝士片1片、橄榄油5克、黑胡椒粉若干

### 做法

1. 意面煮熟，盛放在碗中
2. 橄榄油轻煎三文鱼，放橄榄油炒蒜末
3. 加入口蘑翻炒后，加入牛奶和水
4. 水开后加入意面，放盐、黑胡椒，并加入淀粉收汁
5. 关火后放三文鱼和低脂芝士片

### 营养分析

- ” 1.三文鱼含有丰富的蛋白质，可以提高食物热效应，延长饱腹感
- 2.意大利面营养价值高，含较丰富的蛋白质、膳食纤维和B族维生素，有很好的饱腹感，如再增加一份蔬菜沙拉，就是营养丰富的减脂餐啦
- “

营养成分：(每人份)

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪	DHA
445.8千卡	23.55克	23.74克	15.57克	820毫克
EPA	维生素A	维生素D	钙	铁
492毫克	46.1微克	10.9微克	122.65毫克	1.2毫克





## 三文鱼沙拉 Salmon Salad

### 原料

三文鱼100克, 双色生菜20克, 小西红柿1个, 羽衣甘蓝1片, 藜麦25克, 水煮鸡蛋1个, 橄榄油5克, 黑胡椒、柠檬、海盐、海苔碎少许, 胡萝卜丁、豌豆、玉米少许

### 做法

1. 三文鱼切片, 蔬菜洗净备用, 胡萝卜切大块, 藜麦浸泡2小时, 鸡蛋煮好切半
2. 锅加热刷橄榄油, 放入切好的三文鱼和胡萝卜, 煎至变色, 放入碗中备用
3. 把浸泡好的藜麦煮熟备用
4. 碗里放蔬菜、小西红柿、三文鱼、鸡蛋, 最后撒入藜麦, 撒一点黑胡椒柠檬海盐海苔碎

### 营养分析

- ” 1、这道减脂沙拉营养丰富, 多样的蔬菜提供维生素C和植物化学物质; 藜麦含有蛋白质和维生素B族, 丰富的膳食纤维可以润肠通便
- 2、三文鱼富含的Omega-3脂肪酸对减肥很有帮助, 有实验证明, 补充EPA可减轻女性体脂量下降期间血液瘦素水平的降低, 同时, 长链Omega-3脂肪酸摄入, 可以调节大体重者的餐后饱腹感 “

营养成分: (每人份)

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪	DHA
372千卡	18.45克	28.5克	14.9克	820毫克
EPA	维生素A	维生素D	钙	铁
492毫克	258微克	12.1微克	122.85毫克	2.46毫克





## + BUILD MUSCLES

# 健身达人营养餐——适合健身增肌群体



### 李润庭

高级健康管理师  
ISF临床营养师  
ISF健康教育中心副主任  
首都保健营养美食学会副会长  
中国老年保健协会膳食指导专委会副会长  
中国医药物资协会食品药品行业智库专家  
北京交通广播电台、东南卫视《美丽星秀场》、《享瘦生活》特邀嘉宾  
中央广播电视台总台FACEBOOK直播特邀嘉宾  
《漫说产后营养》副主编  
《中国人该怎么吃》《中国居民增强免疫力食谱》编委

### 营养分析

- ” 1.减脂期,要补充足够的优质蛋白,如果蛋白质摄入不够,会导致肌肉减少,从而促使基础代谢下降。三文鱼富含优质蛋白,非常适合减脂期间食用
- 2.洋葱含有丰富的微量元素,其中富含的硒是一种很强大的抗氧化剂,具有防癌抗衰老功效,同时洋葱含有植物杀菌素如大蒜素,具有很强的杀菌能力。此道菜中搭配了洋葱,对人体健康大有裨益 “

## 无油三文鱼扒 Oil-free Salmon

原料 x2人份

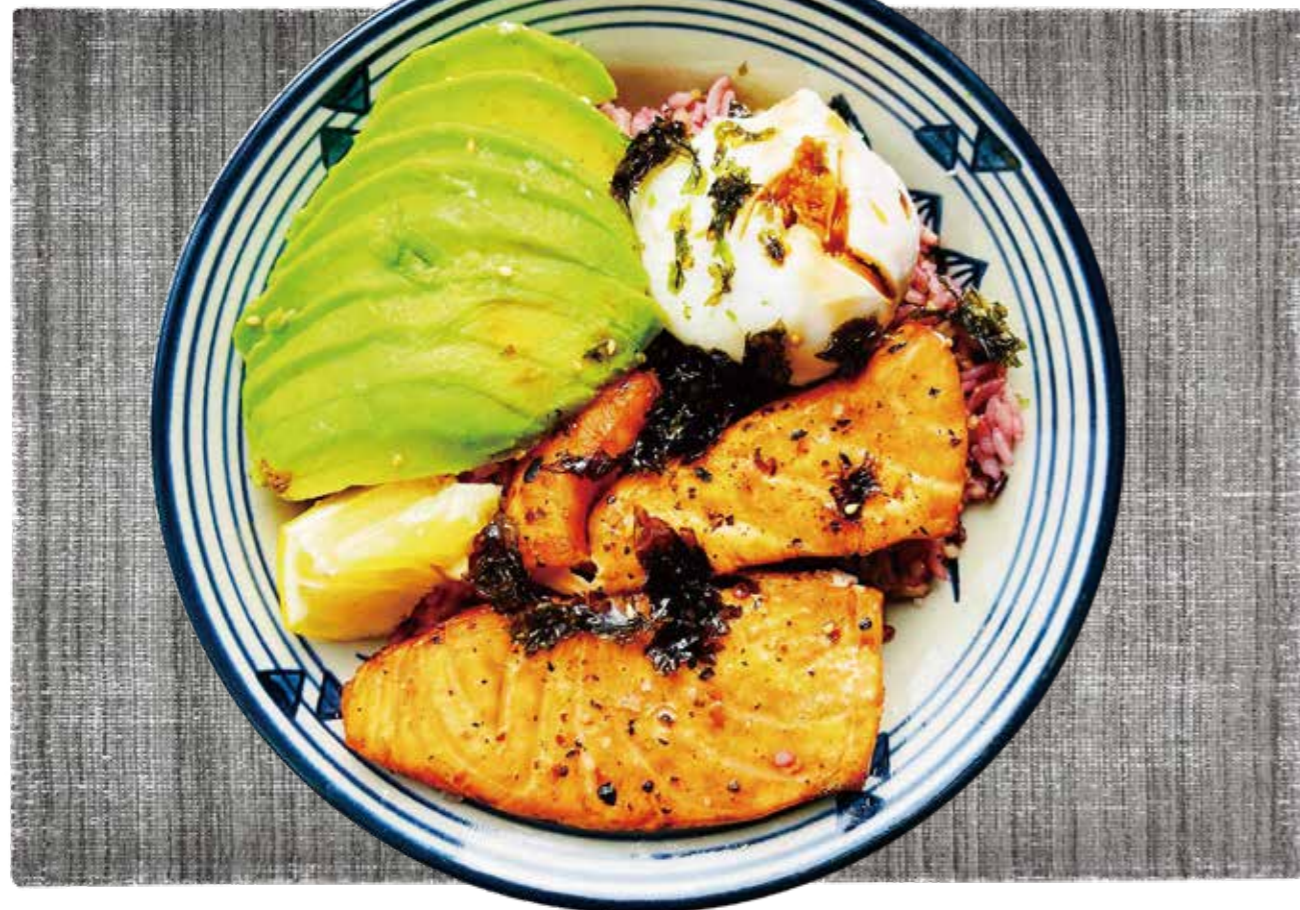
三文鱼排150克,西兰花6朵,柠檬1/4颗,蒜粒、盐、黑胡椒少许

做法

1. 三文鱼排用盐、黑胡椒两面抹匀,轻轻拍打按摩1分钟,静置备用
2. 锅中烧水,水开后加橄榄油和少许盐,加西兰花焯30秒-60秒,捞出过冷水备用
3. 三文鱼表面撒欧芹碎、4个蒜粒,放入空气炸锅180度烤15分钟,全程无需翻面
4. 装盘,鱼的表面挤约5毫升柠檬汁,用柠檬片、百里香点缀;再放蒜粒、西兰花摆盘

营养成分:(每人份)

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪	DHA
104千卡	3.05克	12.9克	5.85克	975毫克
EPA	维生素A	维生素D	钙	铁
369毫克	33.75微克	8.18微克	9.75毫克	0.23毫克



## 三文鱼牛油果藜麦饭

### Salmon and Avocado Rice

原料 x2人份

三文鱼120克, 牛油果1颗, 鸡蛋1颗, 藜麦饭75克, 柠檬1块, 海苔碎、酱油、盐、黑胡椒少许

做法

1. 三文鱼用盐橄榄油黑胡椒抹匀, 腌制15分钟
2. 电饭锅煮藜麦饭, 准备一个温泉蛋备用
3. 三文鱼煎至两面微焦, 牛油果斜刀切片
4. 碗中盛米饭, 米饭上依次摆三文鱼、牛油果、温泉蛋、柠檬块, 撒上海苔碎, 淋酱油

## 营养分析

- ” 1. 牛油果含有丰富的不饱和脂肪酸, 可以加速脂肪消耗, 同时纤维含量高达6.7克/100克, 饱腹感极强
2. 三色藜麦是一种全营养食物, 蛋白质含量16%-22%, 堪比牛肉, 且含人体必需的9种必需脂肪酸, 另外它的膳食纤维含量也非常丰富

营养成分: (每人份)

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪	DHA
331千卡	1.72克	39.9克	20克	754毫克
EPA	维生素A	维生素D	钙	铁
443毫克	120微克	7.25微克	334毫克	6.5毫克



## 虾仁三文鱼滑蛋

### Shrimp and Salmon Eggs

营养成分: (每人份)

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪	DHA
336千卡	25.6克	19.6克	17.18克	780毫克
EPA	维生素A	维生素D	钙	铁
295毫克	66.7微克	7.04微克	33.7毫克	2.2毫克

## 营养分析

- ” 1. 增肌人士需要充足的蛋白质来修复肌肉, 三文鱼、虾仁及鸡蛋都是优质蛋白, 每份蛋白质含量高达24.4克, 可以满足增肌的需求
2. 热量低, 营养密度高, 建议增肌人群训练当天补充
3. 可以搭配1小碗(大约75克)杂粮杂豆饭, 1份新鲜的蔬菜, 及时补充好的碳水, 也可以起到更好的增肌效果

原料 x2人份

三文鱼100克, 虾仁100克, 鸡蛋3颗, 牛奶30毫升, 橄榄油、盐、黑胡椒、柠檬汁、欧芹碎少许

做法

1. 三文鱼切小块, 与虾仁一并用葱丝姜片柠檬汁腌制15分钟
2. 鸡蛋打散, 加牛奶、黑胡椒、盐后搅拌均匀
3. 热锅冷油, 先将三文鱼和虾仁翻炒断生, 淋上蛋液, 小火慢推, 鸡蛋完全凝固后出锅
4. 摆盘撒欧芹碎、薄荷叶装饰





## + BABY'S FAVORITE 宝宝最爱营养餐——适合儿童群体

### 营养分析

- ” 1、三文鱼中的DHA含量高达820毫克/100克，是孩子脑部、视网膜及神经系统发育必不可少的营养物质
- 2、三文鱼中的蛋白质含量高达17.2克/100克，芝麻中的钙含量达620毫克/100克，一起食用，能更好的促进孩子肌肉及骨骼生长 “



潘姣姣

食育讲师  
高级营养师  
美食烹饪及美食摄影达人  
公共营养师和教师双重执业资格  
首都保健营养美食学会品牌运营部负责人

### 芝麻三文鱼条 Sesame Salmon

原料 x2人份

三文鱼50克、白芝麻(熟) 15克、鸡蛋1个(约50克)、淀粉10克、核桃油2克、食用盐1克

做法

1. 三文鱼切成条状，将三文鱼条均匀裹一层淀粉，再裹一层加盐的鸡蛋液，最后裹一层白芝麻
2. 平底锅刷薄薄一层油，放入三文鱼条，小火煎制
3. 多次翻面，保证每一面都煎到，直至全部熟透

营养成分：(每人份)

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪	DHA
135.9千卡	7.22克	9.02克	8.07克	205毫克
EPA	维生素A	维生素D	钙	铁
123毫克	75微克	5.45微克	64.65毫克	1.74毫克





## 茄汁三文鱼丸饭 Tomato and Salmon Rice

### 营养分析

- ” 1、三文鱼中的维生素D含量高达10.9微克/100克，能够加快钙物质吸收，对孩子的骨骼和牙齿发育非常有帮助
- 2、菠菜和胡萝卜维生素A含量很高，每份含量高达92.7微克，能促进孩子视力发育，预防干眼症及夜盲症，同时还能润泽孩子肌肤，此外还能维持糖蛋白的形成，提高孩子机体免疫力 “

### 原料 x2人份

三文鱼50克，番茄30克，菠菜20克，胡萝卜40克，大米55克(生重)，蛋清30克，淀粉、食盐、核桃油、洋葱少许

### 做法

1. 三文鱼剁成泥，菠菜、胡萝卜焯水切碎
2. 取一干净碗，将三文鱼泥、菠菜胡萝卜碎、蛋清、淀粉、食盐放入碗中，搅拌均匀，制成小丸子，放入蒸锅蒸熟
3. 锅中刷油，放入洋葱碎炒香，再放番茄，制成番茄酱
4. 把米饭做成可爱猫咪形状，用海苔装饰，将番茄酱放入米饭中央，再放入丸子，最后撒上少许玉米粒

### 营养成分：(每人份)

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪	DHA
183.1千卡	27.8克	9.13克	3.40克	205毫克
EPA	维生素A	维生素D	钙	铁
123毫克	108.7微克	5.45微克	19.10毫克	1.17毫克



## 三文鱼土豆串

Salmon and Potatoes

原料 x2人份

三文鱼50克, 土豆120克, 西兰花50克, 胡萝卜30克, 食用盐、番茄酱、核桃油少许

做法

1. 将三文鱼、土豆蒸熟; 西兰花、胡萝卜焯水备用
2. 将土豆捣成泥, 三文鱼、西兰花、胡萝卜切碎; 所有材料放入碗中, 加入食盐搅拌均匀, 捏成小小的饼状
3. 平底锅刷薄薄一层油, 将三文鱼土豆饼放入, 煎至两面微黄出锅
4. 用竹签将三文鱼土豆饼穿串, 均匀淋上番茄酱即可

营养成分: (每人份)

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪	DHA	
114.9千卡	13.25克	7克	3.25克	205毫克	
EPA	维生素A	维生素D	钙	铁	钾
123毫克	68.55微克	5.45微克	24.7毫克	0.86毫克	361毫克

## 营养分析

- ” 1. 三文鱼富含不饱和脂肪酸, 可以促进孩子的大脑及视力发育, 有健脑和护眼的作用
2. 土豆中的钾含量很高, 每100克含钾347毫克, 儿童摄入足够的钾元素, 能够维持肌肉张力。同时, 土豆还富含B族维生素, 可避免孩子口角炎
- “





## + NUTRITION FUNCTION

## 食补搭配保健餐——适合老年群体



晏雨晴

国家三级公共营养师  
国家高级食品检验工  
ISF国际注册营养师  
ISF国际注册高级营养师  
ISF营养配餐师



## 酸汤三文鱼肉丸 Sour Soup Salmon

原料 x2人份

三文鱼200克, 番茄200克, 西兰花30克, 胡萝卜50克, 橄榄油、盐、淀粉、小葱少许

## 做法

1. 三文鱼切块, 加少许盐腌制5分钟; 胡萝卜、西兰花打碎, 番茄去皮切小块, 小葱切末备用
2. 将腌制好的三文鱼洗净打碎, 加入胡萝卜、西兰花、淀粉, 朝一个方向搅拌使其上劲
3. 锅中倒油, 放番茄块进行翻炒至出汁后加适量清水, 盖锅盖煮至水开
4. 将三文鱼肉泥搓成球状放入锅中, 盖上锅盖大火煮5分钟, 放入食盐调味出锅装盘, 撒上葱花, 摆上西兰花装饰即可

## 营养分析

- ”
1. 三文鱼中含有丰富的DHA和EPA, 能够清除血管中的垃圾, 对有心脑血管疾病的老人来说, 能起到很好的改善作用
  2. 每100g三文鱼中含硒29.47mg, 硒有助于加强老年人免疫力, 以及延缓衰老
- “

营养成分: (每人份)

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪	DHA
216.8千卡	11.2克	19.0克	10.6克	820.0毫克
EPA	维生素A	维生素D	钙	铁
492.0毫克	163.7微克	10.9微克	42.3毫克	1.3毫克



## 蒜香三文鱼 Garlic Salmon ▶

原料 x2人份

三文鱼 100克、蒜籽 10克、甜豌豆10克、蒸鱼豉油 5g、生姜 1克

做法

1. 三文鱼段洗净切成适当大小，加盐腌制5分钟
2. 蒜籽切末，生姜切片，甜豌豆焯熟过凉水备用
3. 蒸盘上放姜片，洗干净三文鱼放在姜片上，再将蒜末均匀放在三文鱼上，淋蒸鱼豉油，盖上保鲜膜备用
4. 蒸锅加水烧开后，将装满三文鱼的蒸盘放入蒸锅中，中火蒸8分钟
5. 将蒸好的三文鱼装盘，撒上黑胡椒粉，用甜豌豆摆盘装饰

### 营养分析

1. 三文鱼的蛋白质含量十分丰富，且是能被人体更好吸收的优质蛋白，能够延缓肌肉流失，增强老年人免疫力
2. 三文鱼丰富的不饱和脂肪酸，可以降低血液中甘油三酯的含量，有效增强血管弹性，降低老年人突发心脑血管疾病的风险

营养成分：(每人份)

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪	DHA
82.7千卡	2.5克	9.3克	3.9克	410.0毫克
EPA	维生素A	维生素D	钙	铁
246.0毫克	23.6微克	5.5微克	10.0毫克	0.4毫克



## 三文鱼头豆腐汤 Salmon Head Tofu Soup ▼

原料 x3人份

三文鱼头 300克，北豆腐 150克，裙带菜(泡发)50克，盐、生姜、葱、橄榄油少许

做法

1. 三文鱼头洗净，北豆腐切块，生姜切片，葱切末，裙带菜洗净备用
2. 锅内放油，将三文鱼头两面都稍微煎一下，倒入清水，且水没过三文鱼头，放入豆腐块、姜片、裙带菜，盖上锅盖大火煮开后，转中小火再煮15分钟
3. 放食盐搅拌均匀即可出锅，摆盘后撒上香葱装饰

### 营养分析

1. 三文鱼鱼头含有丰富的磷脂和胶原蛋白，有保护血管、预防老年痴呆的作用
2. 裙带菜和豆腐的钙含量都非常丰富，是除牛奶之外补钙的优质来源，充足的钙能够帮助老年人预防骨质疏松

营养成分：(每人份)

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪	DHA
119.0千卡	2.6克	12.3克	6.8克	273.3毫克
EPA	维生素A	维生素D	钙	铁
164.0毫克	15.3微克	3.6微克	98.7毫克	1.7毫克







## + CHILEAN CHEF'S RECIPE

## 智利大厨菜谱——无国界创意菜



雷内·埃斯皮诺萨 René Espinoza

纳塔莱斯港Remota酒店行政总厨  
水手生涯, 各类海鲜了如指掌  
远赴欧美, 学习不同料理技巧  
回归家乡创新本土特色美食

## 主厨说

”

1985年, 我开始在一艘渔船的厨房工作。我在这段职业经历中了解了智利海岸现有的大部分鱼类和贝类的特性, 也点燃了对海鲜烹饪的热情。

之后, 我在智利首都圣地亚哥遍访餐厅, 深入探索不同国家的美食秘密。我终于发现, 最接近我梦寐以求的味道的, 是西班牙菜和亚洲美食。它们精妙的烹饪手法, 给了我最初的灵感来源。

从2005年至今, 我一直致力于开发智利巴塔哥尼亚地区的食材, 并通过灵活创新, 打造具备本地特色的新潮菜色, 将我的美食经历与食客分享。

“

## 烟熏三文鱼熟肉酱

Rillette de Salmón Atlántico y Salmon Ahumada

原料 x4人份

三文鱼250克, 熏三文鱼150克, 茴香或百里香, 橄榄油, 柠檬1个, 面包片  
咖喱蛋黄酱: 蛋黄1个, 植物油, 第戎芥末酱, 柠檬汁, 少许咖喱粉, 盐和胡椒粉

做法

1. 碗中放蛋黄, 缓慢倒入植物油搅打成蛋黄酱, 加入配料冷藏保存
2. 烤箱130°C预热, 将三文鱼切小块皮朝下, 淋橄榄油, 烤10分钟后取出, 洒柠檬汁
3. 混合切碎的鱼肉丁、烟熏三文鱼和茴香, 配咖喱蛋黄酱, 放在面包上



## 酸橘汁腌三文鱼沙拉

Ensalada de cebiche de Salmón Atlántico

原料 x4人份

三文鱼丁450克, 洋葱1个, 青椒半个, 柠檬汁, 橄榄油, 新鲜香菜, 柑橘, 细香葱或新鲜茼蒿, 盐和胡椒粉, 生菜

做法

1. 将三文鱼与洋葱青椒碎、辣椒、柠檬汁混合, 淋上橄榄油, 密封冷藏8小时, 不时搅拌
2. 取出食材, 加入盐和胡椒粉和剩余香料; 把鱼肉放在生菜上面淋上柑橘汁, 用香菜装饰



## 三文鱼配咖喱木瓜沙拉

Salmón Atlántico pochado con curry y ensalada de papaya

原料 x4人份

三文鱼800克, 4根韭葱, 印度香米1/2杯, 香菜, 盐

沙拉配料: 木瓜2个, 水萝卜3个, 小洋葱1个, 红椒半个, 香菜, 薄荷, 柠檬, 鱼汤, 生姜泥, 红糖,

咖喱配料: 香菇8朵, 洋葱1个, 胡萝卜2根, 黄瓜1根, 西红柿2个, 植物油, 蔬菜汤鱼汤, 番茄酱, 黄咖喱酱

做法

1. 鱼肉撒盐调味, 卷成四个相等的卷, 用韭葱捆住牙签固定
2. 沙拉: 所有蔬菜切成细条; 挤柠檬汁, 加入姜、糖、辣椒粉和鱼汤
3. 咖喱: 蔬菜切碎, 先后入锅至熟; 将蔬菜汤和鱼汤倒入炒锅中煮沸, 加入糖, 煮3分钟, 锅中加入番茄汁、香菜、薄荷、咖喱酱
4. 三文鱼加入肉汤中炖片刻, 不要让肉汤沸腾; 取出三文鱼, 保留肉汤
5. 将大米加入肉汤中煮10分钟, 加入之前炒熟的蔬菜和番茄碎一起再煮片刻; 盛出摆盘



## 香煎三文鱼配菠菜酱

Salmón Atlántico crujiente con salsa de espinacas

原料 x4人份

带皮三文鱼4份, 每份约200克, 橄榄油, 黄油, 海盐和胡椒

菠菜酱配料: 新鲜菠菜去茎250克, 黄油, 奶油, 柠檬皮, 盐和胡椒粉

做法

1. 在鱼皮上浅划几3、4刀, 抹橄榄油, 用盐和胡椒调味
2. 煎锅烧热, 放入黄油、橄榄油; 将鱼排带皮面向下, 煎至鱼皮酥脆金黄  
Tip: 可以不时晃动, 以免粘锅
3. 准备酱汁: 将菠菜和黄油放入厚底锅中, 中火加热至菠菜叶变软, 加入奶油、柠檬皮、盐、胡椒调味, 并加入一小撮磨碎的辣椒(可选), 搅拌至浓稠
4. 将鱼排放置盘中, 浇入酱汁, 摆盘



## 鸡尾酒风味三文鱼

Salmón Atlántico, marinado en caipiriña con salsa de coco picante

原料 x4人份

三文鱼600克, 柠檬, 糖, cachaza甘蔗酒, 虾200克, 辣椒油

椰子酱配料: 洋葱1个, 大蒜1瓣, 细香葱, 土豆500克, 西红柿3个, 橄榄油, 鱼汤, 椰奶1罐, 番茄泥, 牙买加胡椒粉(多香果粉)

做法

1. 柠檬磨碎果皮、榨汁;用柠檬汁、果皮碎、糖和cachaca甘蔗酒腌制三文鱼2-3小时
2. 将腌好的鱼煎至金黄色备用
3. 准备酱汁: 土豆切大块, 其余蔬菜切碎;平底锅中放橄榄油, 小火, 炒制大蒜、洋葱和洋葱苗;加入土豆, 西红柿, 鱼汤和椰奶, 煮30分钟
4. 酱汁加入番茄泥、辣椒油、香料和虾
5. 加入煎好的鱼肉, 再次煮沸



## 炸鱼配沙拉

Filete de salmon apanado con ensalada de perejil

原料 x4人份

三文鱼200克x4份, 鸡蛋2个, 牙买加胡椒粉(多香果粉), 肉桂粉, merkén智利烟熏辣椒粉, 面包糠, 面粉, 食用油, 盐和现磨胡椒粉

沙拉的配料: 洋葱1个, 葡萄酒醋, 青椒碎, 橄榄油, 欧芹, 橘子2个, 盐和糖

做法

1. 制作油醋汁: 将洋葱切碎, 加入胡椒粉、醋、橄榄油、盐、糖, 拌匀
2. 欧芹切碎, 橘子剖半, 在平底锅内加热直至变色
3. 三文鱼用盐调味, 切成宽条, 将鸡蛋打入碗中并加入牛奶混合;面包糠与香料混合
4. 将鱼肉裹上面粉, 浸入鸡蛋混合物中, 最后裹上面包糠, 宽油煎炸;用厨房用纸吸走多余的油
5. 将加热的橘子去皮、掰成小块, 与欧芹混合, 加油醋汁;盛出, 与炸鱼一起摆盘





## + CHILEAN CHEF'S RECIPE

## 智利大厨菜谱——无国界创意菜



豪尔赫·迪亚兹·班达 Jorge Díaz Banda

巴拉斯港阿瓦酒店主厨  
出生于厨师世家  
游历多国，练就精湛烹饪技术  
任职智利多家著名餐厅

## 主厨说

” 我出生在智利圣地亚哥，家里有好几位优秀的女性厨师。我至今记得小时候家里经营的那间传统风味餐馆，还有祖母常年在厨间灶前忙碌的身影。正是受她和母亲的影响，我发现了烹饪的美好，爱上了厨师这个职业。

2000年，我投身烹饪事业，多国辗转，游历学习。最终我回到故乡，实现了从14岁起就一直萦绕在我心中的梦想——到迷人的巴拉斯港定居。在这里，我可以与优秀的团队一起，使用本地丰富的农产品，从自己的菜园里采摘天然食材，搭配智利南部寒冷水域中风味独特的三文鱼，创造出一道道诱人的美食。

“

锡纸烤三文鱼  
Salmon grilled

原料 X4人份

三文鱼1500克，黄油100克，黄椒2个，红椒1个，大蒜，紫洋葱2个，白洋葱2个，西葫芦2个，橄榄油，百里香，盐适量，胡椒适量

## 做法

1. 将各种蔬菜切成不规则的块，用盐、胡椒粉、橄榄油、百里香腌制
2. 将蔬菜分开，放在铝箔纸上包好，放入烤箱180°烤12分钟至半熟
3. 打开纸包，将事先用盐、胡椒粉、黄油腌制好的生三文鱼排在烤好的蔬菜上
4. 盖上铝箔，再烤12分钟

Tip:如果喜欢鱼肉熟一些的口感，可多烤几分钟



## 奶油烟熏三文鱼配土豆 Cream of Smoked Salmon with chilota potatoes

原料 x4人份

烟熏三文鱼500克, 黄油150克, 韭葱, 胡萝卜, 蒜, 月桂叶1片, 黑胡椒, 洋葱1个, 土豆, 奶油500毫升, 水

做法

1. 在平底锅中加热黄油; 放入切好的蔬菜、月桂叶和少许胡椒粉, 炒至洋葱呈褐色
2. 加入400克烟熏三文鱼, 加入水和奶油, 煮沸
3. 三文鱼入味后, 加入切块土豆, 收汁, 放入搅拌机搅拌成浓汤
4. 用奶油覆盖汤面3/4, 点缀配菜, 铺好剩余的烟熏三文鱼片



## 烟熏三文鱼配小扁豆 Smoked Salmon with cold lentil garnish

原料 x4人份

烟熏三文鱼600克, 小扁豆400克, 黄油200克, 百里香, 蒜, 洋葱1个, 红椒1个, 青椒1个, 黄椒1个, 黄瓜1个, 青柠, 香菜, 欧芹, 希腊酸奶200 毫升, 老芥末50克, 橄榄油, 胡椒粉适量

做法

1. 锅中注入足量的水, 加入橄榄油、百里香、一瓣蒜、盐, 放入小扁豆煮至弹韧后, 捞出备用
2. 洋葱、彩椒、百里香、蒜切小片
3. 在烧热的平底锅中将黄油加热至冒泡, 加入蔬菜, 炒熟
4. 加入小扁豆、希腊酸奶、一匙老芥末, 混合均匀; 加入欧芹、香菜和黄瓜丁
5. 将三文鱼切大块, 放入烤箱加热; 熟透后取出, 摆盘





## 三文鱼饼配沙拉

Salmon croquettes, fennel and watercress salad

原料 X4人份

三文鱼400克, 土豆, 黄油100克, 奶酪100克, 盐, 胡椒粉, 柠檬汁及柠檬皮碎屑, 细切葱花, 细切欧芹, 细切香葱, 烤茴香籽, 茴香、土豆, 洗净切片, 豆瓣菜, 橄榄油

做法

1. 土豆煮熟, 趁热加入黄油、菲达乳酪、盐和胡椒粉, 搅拌成泥
2. 三文鱼切肉碎, 与土豆泥充分混合, 用柠檬汁和葱花、欧芹、香葱和烤茴香籽调味
3. 将鱼肉土豆泥滚成8个球体, 冷藏约30分钟
4. 用橄榄油将土豆饼煎至均匀的金棕色, 在180°C烤箱中烘烤约8分钟
5. 将茴香、豆瓣菜用橄榄油、盐、胡椒、柠檬汁及柠檬碎屑调味, 备用
6. 盘中放两块小面包, 逐层放入原料, 摆盘装饰



## 烤三文鱼配青酱意面

Pasta with salmon and watercress cream

原料 x4人份

三文鱼1200克, 管状意面400克, 奶油600毫升, 豆瓣菜500克, 羊奶干酪80克, 橄榄油, 盐黑胡椒粉适量

做法

1. 豆瓣菜去根去茎, 加入奶油, 用搅拌器充分混合
2. 在沸水中加入橄榄油和盐, 意面煮熟, 捞出备用
3. 平底锅热橄榄油, 三文鱼用黑胡椒粉和盐腌制, 放入锅中煎4分钟
4. 将酱汁加热, 加入意面; 撒上奶酪碎, 轻轻搅拌
5. 将意面放入深盘, 把煎好的三文鱼放在上面







網紅

## + POPULAR NUTRITIOUS MEALS ON THE INTERNET 网络热门营养餐

托斯卡纳三文鱼 Tuscan salmon

美食分享达人:@呱呱呱呱

”

吃多了中餐有时也想换换胃口，西餐对一部分人来说可能有点遥远，但其实很多西餐家常菜难度并不高，在家就能制作。平时妥妥中国胃的我，对这道来自意大利托斯卡纳的三文鱼完全没有抵抗力，这是我最喜欢的熟制三文鱼做法之一，汤汁奶香浓郁，搭配蔬菜健康不腻，最主要是制作简单，选对了三文鱼，零基础也不会失败。我习惯选佳沃鲜生的三文鱼排来做，佳沃鲜生的三文鱼来自智利南极纯净海域，富含Omega-3系不饱和脂肪酸，低脂高蛋白，吃起来毫无负担，精品原切中段可以炖，也可以煎，鱼肉紧实，炖煮也不会散

“



人氣



原料 x1人份

佳沃鲜生三文鱼排1包 (150g), 小番茄 10颗, 菠菜 70g, 淡奶油 (或用等量牛奶) 100g, 牛奶 (或用等量淡奶油) 100g, 洋葱 1/4个, 口蘑 3个, 白葡萄酒 (可省略) 30ml, 黄油 (可省略) 8g, 蒜、现磨黑胡椒、现磨海盐、现磨帕玛森芝士、橄榄油、干欧芹碎适量

做法

- 1 将三文鱼提前解冻，解冻后只清水冲洗，将多余的水分用厨房纸吸干，在三文鱼表面均匀撒上海盐、黑胡椒，淋少许橄榄油，将三文鱼腌制15分钟左右
- 2 小番茄对半切开，菠菜去根切小段，蒜头去皮切末，洋葱切丁，口蘑切片备用
- 3 热锅淋少许橄榄油，放入一小块黄油（增香），将三文鱼煎1分钟左右，中途不要翻动，直到表面煎定型后翻面，再煎1分钟后装盘备用
- 4 无需洗锅，用锅中底油炒香洋葱、葱丁、蒜末
- 5 放入小番茄和口蘑继续翻炒片刻，先后加入白葡萄酒，淡奶油、牛奶煮开
- 6 加入菠菜后，磨帕玛森芝士碎、海盐、黑胡椒调味
- 7 锅中加入煎好的三文鱼，再炖5分钟左右
- 8 盛出装盘，按口味可以撒适量欧芹碎，补适量帕玛森芝士，不到10分钟就能尝到地道意大利托斯卡纳风味三文鱼哦~





## + POPULAR NUTRITIOUS MEALS ON THE INTERNET

### 网络热门营养餐

味增南瓜三文鱼杂蔬沙拉 Salmon mixed vegetable salad

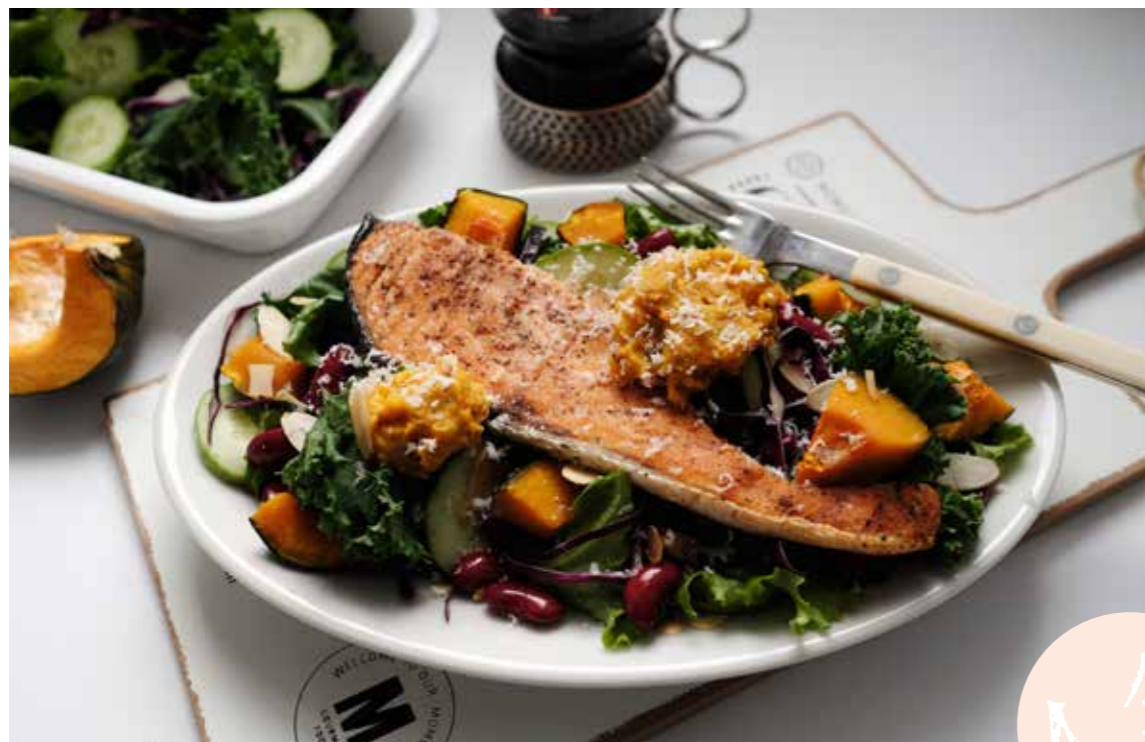
美食分享达人:@一只只有猫病的Sunsun

”

夏天,正是吃沙拉的季节,如果胃口不好,就来做一盆三文鱼沙拉吧!营养均衡,风味调酱特别又个性,吃沙拉也不单调,在家就能get简单好味的减脂沙拉

佳沃鲜生的三文鱼是来自智利南极纯净海域的,独立包装干净卫生,精品原切中段,富含Omega-3系不饱和脂肪酸,益智又健康,减脂健身人群必备囤货,也是做减脂餐的家庭常备食材

“



網紅

人氣



原料 x1人份

佳沃鲜生三文鱼排1包(150g),贝贝南瓜(带皮生重)120g,熟去皮贝贝南瓜50g,熟红腰豆40g,低脂蛋黄酱10g,味噌10g,芥末籽酱4g,蜂蜜3g

现磨黑胡椒、海盐、羽衣甘蓝(去杆留叶)、生菜、紫甘蓝碎、黄瓜片、杏仁碎、帕玛森干酪碎、味噌南瓜酱、黑胡椒适量

做法

- 1 佳沃鲜生的三文鱼解冻后,清水冲洗,用厨房纸吸干水分
- 2 将现磨黑胡椒、海盐轻轻抹在三文鱼表面,腌15-20分钟
- 3 100g贝贝南瓜切块后放入碗中,加入少许水,盖上保鲜膜,放入微波炉高火2分钟。
- 4 将生菜碎、紫甘蓝碎、熟红腰豆、熟贝贝南瓜块混合放入盘中,撒上熟杏仁碎
- 5 将味噌10g、低脂蛋黄酱10g、芥末籽酱4g、黑胡椒适量,与熟去皮贝贝南瓜50g、蜂蜜3g混合搅拌,做成沙拉调味酱,即味噌南瓜酱
- 6 将腌好的佳沃鲜生的三文鱼煎至表面金黄酥脆,放在沙拉菜上
- 7 最后倒入一大勺味噌南瓜酱,再磨一些帕玛森干酪,吃的时候酱料拌匀





## + POPULAR NUTRITIOUS MEALS ON THE INTERNET

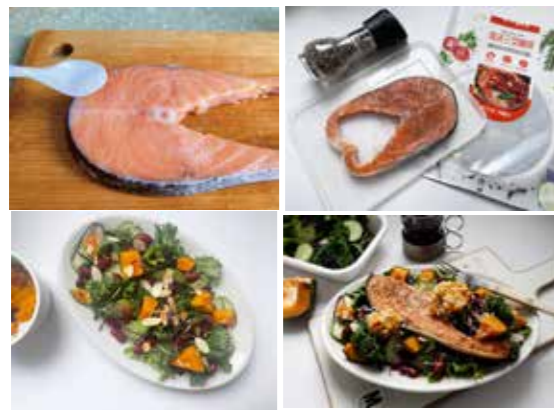
# 网络热门营养餐

## 小熊饭团配照烧三文鱼 Baby bear rice ball with braised salmon



原料 x1人份

佳沃鲜生三文鱼排1包 (150g), 米饭1碗, 海苔一小片 (剪小熊五官), 鸡蛋1个, 胡萝卜半根, 西兰花小半朵, 秋葵3根, 照烧酱一小份30克



### 做法

- 佳沃三文鱼解冻后先用水冲一下 (清水冲一下就行, 不用使劲揉搓), 再拿厨房纸吸干, 然后撒上一层细盐腌制5分钟
- 将三文鱼抹上一层生粉后备用
- 清酒5克、酱油10克、味淋10克、蜂蜜5克、姜汁5克、清水10克混合搅拌, 调制照烧汁
- 锅内少许油, 入三文鱼煎制, 煎至两面焦香, 倒入照烧汁, 完成后备用

美食分享达人:@子瑜妈妈

”

美丽的初夏日, 做了一份卡通便当来祝贺我的豆宝贝入选幼儿园足球友谊赛。他原本是个内向文静不喜运动的人, 如果大家要抢一个足球, 他绝对不会参与其中, 我想他的潜台词是: 你们抢的开心就好, 我就看看

这学期, 随着年龄的增长和十几次足球课的坚持练习, 他现在已经可以不怕身体对抗、足下争抢, 并且慢慢乐在其中了, 有了更多的朋友, 更强的体能, 真的从心底里为他的成长感到高兴

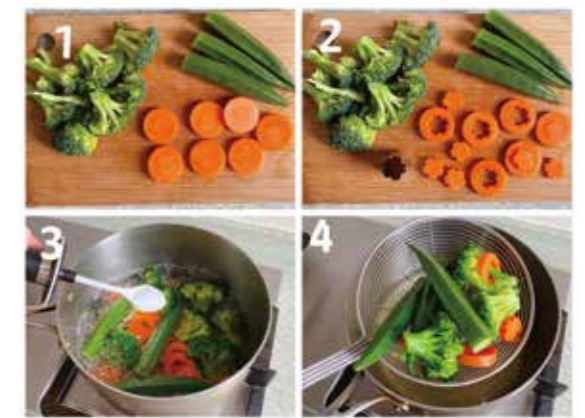
为孩子做美食, 我一定会选用最好的食材, 来自智利南极纯净海域的佳沃三文鱼, 精品原切中段, 富含Omega-3系不饱和脂肪酸, 是家里常囤的食材

“

网红



5 鸡蛋打散, 锅中摊成鸡蛋皮, 卷起来切段备用



6 蔬菜类如图切切, 焯水备用; 焯水时撒点盐、淋点色拉油



7 蔬菜边角料切碎, 撒盐、黑胡椒拌匀, 包进饭团里



8 做饭团、装盘、装饰一下小熊, 放上煎好的照烧佳沃鲜生三文鱼, 美食出炉啦



## + QUICK MEAL FOR INFANTS AND KIDS 快捷安心婴童餐



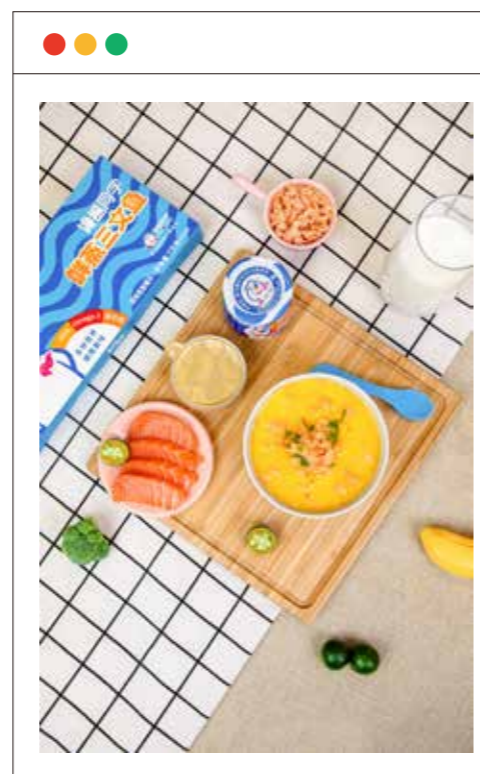
### 鲜蒸三文鱼蒸蛋

#### 原料

馋熊同学三文鱼鲜蒸肉, 鸡蛋, 核桃油, 宝宝酱油, 胡萝卜, 西蓝花

#### 做法

1. 鸡蛋打散, 加入切碎的蔬菜。
2. 加入适量清水和核桃油, 充分搅拌均匀
3. 中火蒸15分钟
4. 出锅后, 加入馋熊三文鱼鲜蒸肉, 适当宝宝酱油调味



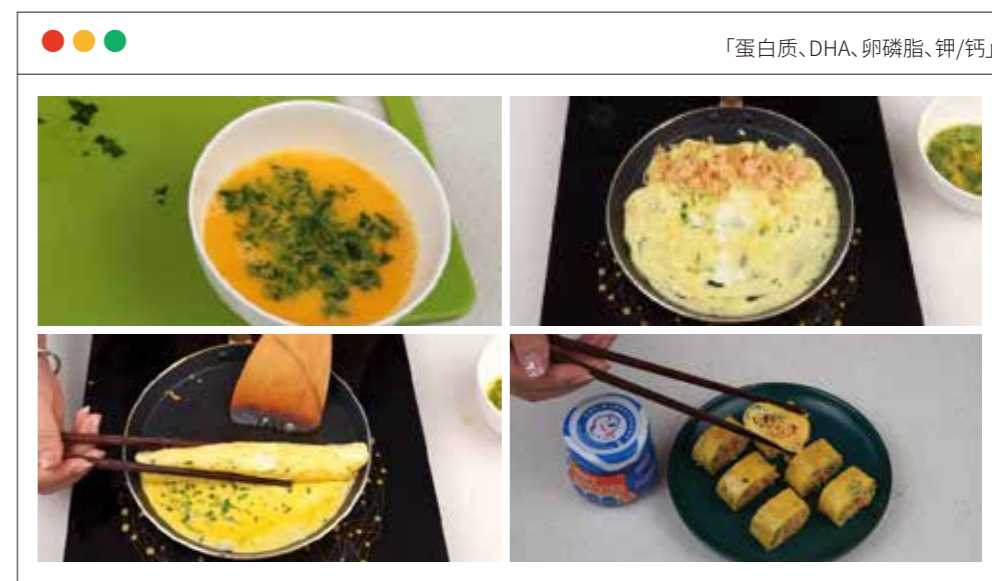
### 三文鱼鲜松厚蛋烧

#### 原料

馋熊同学三文鱼鲜松, 鸡蛋, 菠菜

#### 做法

1. 鸡蛋打散, 加少量水, 搅拌均匀
2. 菠菜叶切碎, 加到蛋液里
3. 锅里加油, 油热均匀后倒入鸡蛋液, 撒入三文鱼鲜松
4. 蛋液成型后, 慢慢卷起; 再倒入部分蛋液, 重复操作直至蛋液倒完, 煎至熟透
5. 盛出, 切成小段, 撒上白芝麻即可





「蛋白质、DHA、维生素C、β胡萝卜素、钙/铁/锌」



「蛋白质、DHA、钙/铁/锌/硒、维生素A/D/C」



## 彩椒木耳炒午餐肉

### 原料

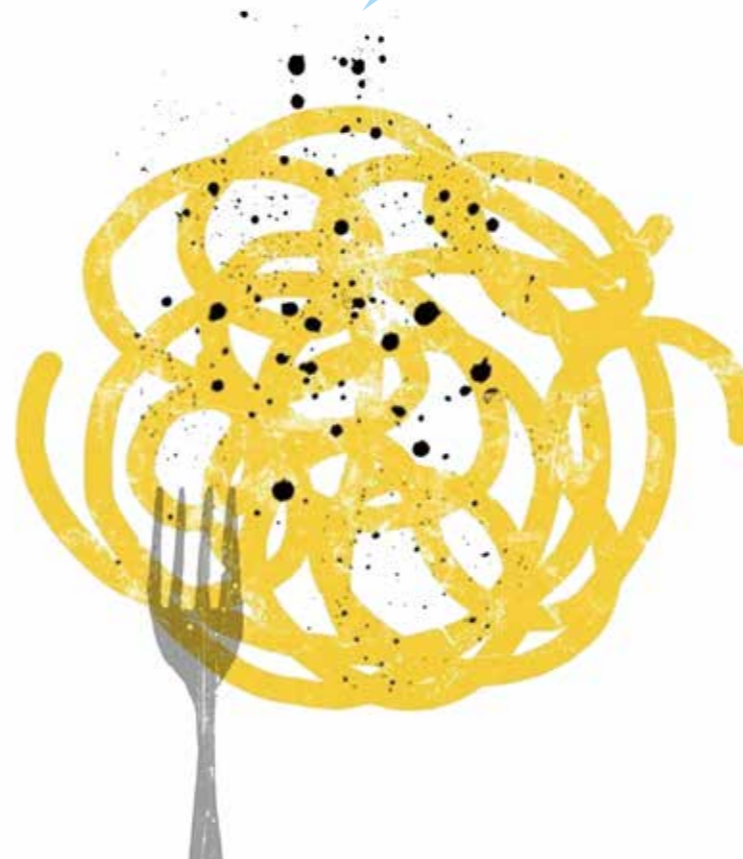
彩椒, 木耳, 馋熊同学三文鱼午餐肉

### 做法

1. 木耳泡发, 开水煮2分钟, 捞出备用
2. 彩椒洗净, 切小块; 三文鱼午餐肉切小块, 备用
3. 热锅倒油, 依次放入彩椒、木耳、三文鱼午餐肉
4. 待食材基本熟透, 放少量盐、酱油, 即可出锅



TIPS: 海鲜、山药过敏者慎食



## 番茄芦笋三文鱼面

### 原料

番茄 1个, 芦笋 3-4根, 三文鱼1块, 面条 1小把

### 做法

1. 三文鱼提前解冻, 切小块备用
2. 番茄划十字刀, 开水烫去皮, 切碎
3. 芦笋洗净焯水, 捞出切小段
4. 锅内倒油, 放入三文鱼煎熟, 夹出
5. 锅内倒油, 放入番茄和芦笋, 翻炒出汤汁后加入适量盐
6. 加适量水, 水开后放入面条煮约3-4分钟, 熟软后捞出; 加入煎好的三文鱼片

 佳沃食品  
JOYVIO FOOD

股票代码：300268SZ

