



美国阿拉斯加海产

...

四季海味
美国阿拉斯加 #海鲜#



Natural, Pure, Delicious
天然 纯净 美味



1,239,152 次赞

30 秒前



Alaska Seafood

美国阿拉斯加海产

拥有 34000 英里海岸线长的阿拉斯加是世界上最大、最富饶的商业鱼类基地，盛产六十多亿磅的海产，约占美国总产量的一半以上。几千年来，阿拉斯加一直为人类提供着丰富的海产品，这里有野生鲑鱼（红鲑、王鲑、银鲑、粉鲑、狗鲑）、蟹（王蟹、雪蟹、珍宝蟹）、黑鳕、真鳕、狭鳕、大比目鱼、鲽鱼以及海参、海胆等终年畅游在冰冷纯净的北太平洋里。这个原始的自然繁殖环境，造就了阿拉斯加海产脂肪含量低，肉质细嫩，具韧性，口感上乘，并具有独特风味。

根据美国最新营养研究成果表明：人类食用海洋鱼类，尤其是天然、野生、纯净的鱼类食品可以降低冠心病和某些癌症的发病率，经常食用富含有大量的维生素 E 及 Omega3 的野生三文鱼，可以减少心肌梗塞的发生。

目 录

- 02 美国阿拉斯加海产品介绍
- 05 泰式绿咖喱焗阿拉斯加王蟹
- 06 芦笋佐阿拉斯加黑鳕鱼奶油酱
- 07 姜葱丝炖阿拉斯加黑鳕鱼
- 08 油封培根葱烤马铃薯酿阿拉斯加真鳕鱼
- 09 阿拉斯加三文鱼威士忌奶油酱佐阿拉斯加狭鳕鱼子
- 10 煎阿拉斯加比目鱼炒野菇葡萄干沙拉
- 11 芒果阿拉斯加雪蟹色拉
- 12 菌菇煎阿拉斯加黄金鲽鱼佐温泉蛋
- 13 冬阴功阿拉斯加王蟹
- 14 天妇罗阿拉斯加王蟹混合蔬
- 15 轻煎阿拉斯加三文鱼佐意大利黑醋花椰菜泥
- 17 豆皮炸阿拉斯加真鳕鱼佐阿拉斯加狭鳕鱼子
- 19 马德拉葡萄酒酱煎阿拉斯加海参
- 20 泰式椰汁糯米饭佐阿拉斯加黑鳕鱼
- 21 阿拉斯加狭鳕鱼子发丝面佐烤樱桃番茄
- 22 香草酥皮阿拉斯加海参浓汤
- 23 尼斯风煎阿拉斯加比目鱼
- 24 油封阿拉斯加狭鳕鱼意面佐黑松露
- 25 阿拉斯加狭鳕鱼佐麻婆豆腐
- 27 红咖喱煮阿拉斯加黑鳕鱼
- 28 烤阿拉斯加黄金鲽鱼杏鲍菇佐红酒酱
- 29 煎什锦蔬菜佐阿拉斯加狭鳕鱼及浓缩波特酒
- 30 芦笋蒸阿拉斯加黄金鲽鱼
- 31 青豆泥煎阿拉斯加狭鳕鱼
- 32 阿拉斯加雪蟹奶油酱佐红薯

阿拉斯加鲑鱼（三文鱼）：阿拉斯加鲑鱼有五个品种，分别有王鲑、红鲑、银鲑、粉红鲑、狗鲑。阿拉斯加鲑鱼是优质蛋白质源，含有人体必需的所有基本脂肪酸，同时富含各类维生素和钙、铁、锌、镁和磷等微量元素。对癌症也有预防作用并能抵制白内障的发生，还可增强老年人的免疫系统，有着降低血脂和疏通血管的功效。另外经常食用富含大量的维生素E及Omega3的野生三文鱼，可以减少心肌梗塞的发生。



阿拉斯加黑鳕鱼：阿拉斯加黑鳕鱼具有丰富的Omega3脂肪酸，是非常优异的高质量蛋白原。阿拉斯加黑鳕鱼，虽然含油量高，但多属多不饱和脂肪，是人类理想的低胆固醇食品。它们以新鲜、味美和高品质而闻名于世，得到世界各国美食家的青睐。



阿拉斯加鲽鱼：阿拉斯加鲽鱼因其精美柔和的口味和细腻的质地而受到高度称赞。阿拉斯加鲽鱼天然低脂肪，高蛋白质。阿拉斯加鲽鱼为多种菜式提供了精美口味和出色品质—从精美的酱汁和烤肉配料到简单的柠檬汁。既可增添阿拉斯加鲽鱼的美味又不掩盖其本来特色的菜式才可谓上乘之作。



阿拉斯加真鳕：当今的消费者喜欢柔和，湿润的片状鱼肉。阿拉斯加真鳕正符合这些要求。它新鲜的风味日益成为深受欢迎的佳肴，也是健康饮食的完美选择。阿拉斯加真鳕具有低脂肪，低热量，高蛋白质，以及全部人体必需氨基酸和多种重要矿物质。

阿拉斯加王蟹：阿拉斯加王蟹是世界上最受消费者青睐的甲壳类海产，适于做成多种诱人的美味佳肴。它具有无与伦比的略甜口味和丰富细腻的质地。阿拉斯加王蟹是名副其实的“阿拉斯加国王”。阿拉斯加王蟹低脂肪、低热量，是高品质蛋白质的极佳来源。

阿拉斯加雪蟹：阿拉斯加雪蟹是您能想象到的最独特，最鲜美且最受欢迎的甲壳类海产之一。它以略甜精美的口味和雪白的肉质而闻名。此外阿拉斯加雪蟹富含多种微量元素，及不饱和脂肪酸和低胆固醇，深受广大消费者的欢迎和青睐。



阿拉斯加珍宝蟹：阿拉斯加珍宝蟹是多用途的阿拉斯加甲壳类海洋生物之一，腿肉和钳肉呈白色，且甜、嫩、薄。蟹肉含有丰富蛋白质，而卡路里含量很低，每3.5盎司只有110卡路里。





材料：阿拉斯加王蟹钳一只 / 阿拉斯加蟹腿一根 / 橄榄油 1 汤匙 / 沙拉叶 20 克 / 柠檬汁 1/4 茶匙 / 动物性鲜奶油 10 毫升 / 绿咖喱酱 1 茶匙 / 椰奶 1 汤匙 / 蛋黄 1/4 个 / 盐酌量

制作步骤：

1. 将王蟹腿投入沸水汆汤 5 秒，然后放入冰水中，取其腿肉；
2. 起锅加入橄榄油炒绿咖喱酱，加入椰奶和蛋黄液，煮至水分几乎收干，呈糖浆状为止；
3. 烤箱预热 200 ° 同时，色拉菜打底，将酱汁倒在蟹肉上，进烤箱 5 分钟取出。

主厨笔记：现成的绿咖喱块，在超市都能买到。

泰式绿咖喱焗阿拉斯加王蟹



材料：阿拉斯加黑鳕 150 克 / 芦笋 5 根 / 无盐奶油 10 克 / 洋葱 1/4 颗 / 红葱头末 1 茶匙 / 淡奶油 50 毫升 / 红树莓 1 颗 / 橄榄油 2 茶匙 / 胡椒盐酌量

制作步骤：

1. 把 10 克无盐奶油放在厚底锅，加热后放入洋葱丝，红葱头末，炒软后，加入水 50 毫升，淡奶油 50 毫升，煮 5 分钟调味；
2. 橄榄油煎黑鳕，一根芦笋刨成薄片卷起来，其它芦笋一起煎；
3. 浇酱汁，摆盘。

芦笋佐阿拉斯加黑鳕奶油酱

姜葱丝炖阿拉斯加黑鳕

材料：阿拉斯加黑鳕 150 克 / 橄榄油 2 茶匙 / 葱韭 50 克切丝 / 无盐奶油 20 克
沾酱配料：葵花油 50 毫升 / 蒜末 10 克 / 姜丝 10 克 / 鸡高汤 100 毫升 / 酱油 2 茶匙 / 味淋 1 茶匙 / 胡椒粉酌量

制作步骤：

1. 将阿拉斯加黑鳕自然解冻，用少许盐腌制；
2. 制作沾酱，葵花油将蒜末爆香，加入沾酱配料，大火滚煮后再小火焖煮 5 分钟；
3. 放橄榄油把黑鳕两面煎黄，加入沾酱料，小火焖 5 分钟；
4. 另取一只锅，倒入奶油，加热放入葱韭，焖软(3 分钟)；
5. 装盘后把葱韭放在鱼上。



油封培根洋葱烤马铃薯酿真鳕

材料：阿拉斯加真鳕鱼 50 克 / 橄榄油 30 克 / 培根 4 片 / 马铃薯 2 个 / 洋葱一个切丝 / 胡椒 / 盐酌量

制作步骤：

1. 橄榄油烧热，加入洋葱丝，炒到颜色变金黄，加胡椒，盐，备用；
2. 马铃薯放在煮沸的盐水中，大约 30 分钟，做成泥；
3. 真鳕鱼切丁，用橄榄油煎熟，加胡椒盐调味，酿在土豆泥中；
4. 烤箱 150° 预热，把培根围在土豆泥四周，上面撒油封洋葱，放入烤箱，15 分钟后取出。





材料：阿拉斯加红鲑 100 克 / 阿拉斯加狭鳕鱼子 30 克 / 威士忌奶油酱 10 克 / 樱桃番茄一个 / 小青柠半个 / 橄榄油 30 克

制作步骤：
1. 橄榄油加热，红鲑两面轻煎；
2. 烤箱预热 200°，樱桃番茄烤 5 分钟；
3. 将狭鳕鱼子点缀在红鲑鱼上，小青柠挤汁浇在表面。威士忌奶油酱伴在盘饰中，点缀烤好的小番茄。

阿 拉 斯 加 三 文 鱼 威 士 忌 奶 油 酱 佐 狭 鳕 鱼 子



煎 阿 拉 斯 加 比 目 鱼 炒 野 菇 葡 萄 干 色 拉

材料：阿拉斯加比目鱼 150 克 / 野菇 30 克 / 综合色拉 40 克 / 红葱头末 2 茶匙 / 巴莎米可油醋汁 2 茶匙 / 葡萄干 12 茶匙 / 橄榄油 20 克 / 小番茄 30 克 / 盐胡椒酌量

制作步骤：
1. 大比目鱼先用胡椒盐调味，再放进倒入橄榄油的平底锅内煎，加入红葱头末一起中火煎成金黄色，再放入野菇煎熟；
2. 综合色拉打底，放入煎好的比目鱼，葡萄干，野菇，小番茄，淋上巴莎米可油醋酱；
3. 葡萄干围成半圈，油醋汁淋上点缀。

芒果佐阿拉斯加雪蟹色拉

材料：阿拉斯加雪蟹腿 150 克 / 芒果 150 克 / 小青柠 3 个 / 柠檬 1/2 个 / 黑醋 10 克 / 白糖 2 克，橄榄油 15 克 / 盐胡椒酌量

制作步骤：

1. 雪蟹取蟹肉切块，芒果切丁；
2. 用柠檬，橄榄油，盐胡椒，黑醋，白糖，调油醋汁；
3. 将油醋汁淋在蟹肉和芒果上。



材料：阿拉斯加黄金鲈鱼 150 克 / 鸡蛋 1 颗 / 橄榄油 2 茶匙 / 蘑菇 20 克 / 奶油酱 4 茶匙 / 盐胡椒酌量 / 白醋 1 茶匙

制作步骤：

1. 牛奶 80 克，鲜奶油 50 克，适量盐放入锅中搅拌，滚沸变浓后加盖，离火；
2. 清水一升，白醋一茶匙倒入厚底锅，煮沸，用勺子向一个方向转出漩涡，下鸡蛋，关火，静止 1 分钟，取出后马上放入冰水中，以免留下白醋味道；
3. 橄榄油煎蘑菇，加盐调味；
4. 橄榄油煎鲈鱼至两面黄；
5. 摆盘，奶油酱打底，鲈鱼上面放温泉蛋即可。

菌菇煎阿拉斯加鲈鱼佐温泉蛋

冬 阴 功 阿 拉 斯 加 王 蟹

天 妇 罗 阿 拉 斯 加 王 蟹 混 合 蔬

材料：阿拉斯加王蟹腿一根 / 冬阴功酱 100 克 / 番茄 2 颗 / 柠檬一颗 / 鱼露 2 克 / 九层塔 5 克 / 菌菇 20 克 / 色拉油 20 克 / 水 100 克

制作步骤：

1. 王蟹壳留一半，一分为二，一半壳留做装饰；
2. 色拉油炒番茄，菌菇，加入水 100 克，煮沸后加入冬阴功酱和鱼露，煮浓郁，放入九层塔，王蟹肉，小火 1 分钟，装盘；
3. 王蟹腿肉放在一半壳上，汤汁放在深盘中。

材料：阿拉斯加王蟹腿 2 根 / 中筋面粉 50 克 / 天妇罗面糊 100 克 / 杏鲍菇 10 克 / 黄椒 20 克 / 色拉油 500 克 / 胡椒盐酌量

制作步骤：

1. 阿拉斯加蟹腿去壳，留蟹尖壳，表面敷一层面粉，裹天妇罗面糊；
2. 油温预热 170°，油量要足矣盖过食材，放入王蟹，油炸约 5 分钟，直到质地变得酥脆，撒少许胡椒盐；
3. 同样的方法炸杏鲍菇，黄甜椒，一起摆盘。



材料： 阿拉斯加红鲑 200 克 / 橄榄油 30 克 / 意大利黑醋 40 毫升 / 盐酌量

花椰菜泥： 花椰菜 100 克 / 牛奶 100 毫升 / 无盐黄油 15 克 / 盐酌量

制作步骤：

1. 红鲑用盐调味，倒橄榄油在煎锅内，加热后，将红鲑皮朝下放入锅中，用中火煎，皮脆即可出锅；
2. 花椰菜和牛奶倒入平底锅，煮 15 分钟，待质地变软用手机打成柔滑状，加入盐，无盐黄油调味，用勺子舀成橄榄状；
3. 摆盘，将意大利黑醋淋在红鲑上。

轻煎三文鱼佐意大利黑醋花椰菜泥

豆皮炸真鳕鱼佐狭鳕鱼子



材料：阿拉斯加真鳕鱼
100克 / 狭鳕鱼子 50克 /
豆腐皮一张 / 橄榄油 20克
/ 柠檬半个 / 盐胡椒酌量

制作步骤：

1. 将阿拉斯加真鳕鱼切丁，用胡椒盐腌制；
2. 橄榄油入锅，炒香鳕鱼丁；
3. 用豆腐皮将鳕鱼丁包好；
4. 豆腐皮用橄榄油两面煎香，把狭鳕鱼子放在每块鳕鱼上，挤柠檬汁，装盘。

材料： 阿拉斯加海参一条 / 马德拉葡萄酒 375 毫升 / 小牛肉汁 1 公升 / 无盐黄油 30 克 / 土豆 50 克 / 盐酌量

制作步骤：

1. 葡萄酒锅内煮，收干大约 2/3 后，加入小牛肉汁，煮滚，再炖 15 分钟，加入黄油块，调味，用过滤酱汁；
2. 海参在沸水中煮，放入冰水，黄油小火慢煎，放入酱汁小火焖五分钟；
3. 土豆切粒，沸水煮开，小火煮 2 分钟，橄榄油煎过，放在海参下面打底；
4. 将芦笋，胡萝卜卷起来做点缀，酱汁淋在海参上。

马 德 拉 葡 萄 酒 酱 煎 阿 拉 斯 加 海 参

泰 式 椰 汁 糯 米 饭 佐 黑 鳕

材料： 阿拉斯加黑鳕 150 克 / 橄榄油 20 克 / 糯米饭 50 克 / 芒果 50 克 / 椰汁 100 克 / 糖 15 克 / 盐胡椒适量

制作步骤：

1. 糯米浸泡蒸熟，芒果改刀切成块，椰汁在锅里煮开，加糖，煮稠，淋在球形的糯米饭上；
2. 黑鳕吸干水份，橄榄油两面煎金黄，出锅撒胡椒盐；
3. 摆盘。

阿拉斯加狭鳕鱼籽发丝面佐烤樱桃番茄

材料：阿拉斯加狭鳕鱼子 50 克 / 发丝面 100 克 / 白酒醋 2 茶匙 / 红葱头末 1 茶匙 / 鱼高汤 110 毫升 / 无盐奶油 20 克 / 樱桃番茄 2 颗 / 橄榄油 1 茶匙 / 胡椒盐酌量

制作步骤：

1. 橄榄油先把红葱头先炒香，然后加白酒醋一起煮到蒸发，加入鱼高汤，煮到剩 1/3，加入无盐黄油；
2. 烤箱预热 180°，放入樱桃番茄烤 5 分钟；
3. 发丝面放入做法 1 的汤底，隔水蒸 10 分钟，使其入味；
4. 阿拉斯加狭鳕鱼子放在发丝面上，樱桃番茄点缀，撒适量胡椒盐。

香草酥皮阿拉斯加海参浓汤

材料：阿拉斯加海参 2 根 / 黄油香草酥皮 200 克 / 鸡高汤 150 克 / 白兰地 10 毫升 / 黄油 20 克 / 洋葱 30 克 / 盐胡椒酌量

制作步骤：

1. 黄油炒洋葱末，加白兰地，鸡高汤，焖煮 30 分钟，过滤；
2. 烤箱 200° 预热，海参切块，沸水过一遍。将刚才的鸡高汤煮滚，放胡椒盐，加入海参，用香草酥皮封口，转 180°，烤十分钟，出烤箱。

尼 斯 风 煎 阿 拉 斯 加 比 目 鱼



材料：阿拉斯加黄金鲽 200 克 / 橄榄油 2 茶匙 / 水煮蛋一颗 / 芦笋 30 克 / 鳕鱼油醋酱 1 茶匙 / 胡椒盐酌量

制作步骤：

1. 黄金鲽鱼用盐胡椒调味，橄榄油煎两面金黄；
2. 芦笋沸水煮，铺底，白煮蛋对半切，最后将鳕鱼油醋汁淋在鱼上。

材料：阿拉斯加狭鳕鱼 150 克 / 橄榄油 50 克 / 胡椒粉 1/2 茶匙，葡萄籽油 50 克 / 黑松露 2 克 / 鸡高汤 50 克 / 意面 50 克 / 淡奶油 50 克 / 盐胡椒酌量

制作步骤：

1. 狭鳕鱼用葡萄籽油，胡椒粉腌制 30 分钟，用橄榄油两面煎黄；
2. 意面用盐水，橄榄油煮六分钟，直到面可以嚼劲为止；
3. 加热爆香蒜末，下鸡高汤，胡椒盐调味，加意面，放入淡奶油，酱汁粘在意面上即可；
4. 狭鳕和黑松露放在意面上。



油 封 狭 鳕 意 面 佐 黑 松 露

材料： 阿拉斯加狭鳕鱼 150 克 / 豆腐 100 克 / 豆瓣酱 20 克 / 蒜泥 5 克 / 姜末 5 克 / 红油 10 克 / 菜籽油 20 克 / 生抽 5 克 / 花椒末 5 克 / 糖 2 克 / 葱花 5 克 / 干淀粉 20 克 / 水 50 克

制作步骤：

1. 狭鳕鱼改刀成长条，豆腐切方块，待用；
2. 狭鳕鱼用干淀粉拍一遍；
3. 放菜籽油，把拍粉的狭鳕鱼两面煎，下豆瓣酱，姜末，蒜末，炒香，加入水烧开；
4. 放生抽，糖，调味，水淀粉勾芡，加红油，撒花椒末，葱花，装盘。

狭 鳕 鱼 佐 麻 婆 豆 腐

红 咖 喱 煮 阿 拉 斯 加 黑 鳕

烤 黄 金 鲽 鱼 杏 鲍 菇 佐 红 酒 酱

材料：阿拉斯加黑鳕 200 克 / 红咖喱酱 100 克 / 土豆 50 克 / 菌菇 20 克 / 青豆 10 克 / 鱼露 2 克 / 椰浆 150 克 / 水 50 克 / 橄榄油 20 克 / 盐胡椒酌量

制作步骤：

1. 土豆切丁煮熟，黑鳕加胡椒盐调味，橄榄油两面煎；
2. 红咖喱酱加水稀释后煮开，加入鱼露，青豆，土豆，菌菇；
3. 放椰浆收咖喱汤汁，把煎好的黑鳕放入咖喱中。

材料：阿拉斯加黄金鲽鱼 200 克 / 橄榄油 5 茶匙 / 蘑菇切丁 100 克 / 小牛肉汁 50 克 / 红酒 100 毫升 / 红葱 50 克 / 无盐黄油 20 克 / 杏鲍菇 50 克 / 胡椒盐酌量

制作步骤：

1. 放橄榄油，把蘑菇和红葱放入锅中煎至香，然后倒入红酒继续煮，收干 1/3，加入牛肉汁，再小火煮 20 分钟，过滤，加入黄油直到变得柔滑；
2. 黄金鲽鱼加胡椒盐腌制，抹橄榄油，两面轻煎，烤箱 200° 预热，烤 5 分钟，使其上色；
3. 杏鲍菇切厚片，橄榄油煎，加胡椒盐；
4. 将加热过的红酒酱淋在摆盘中。

煎什锦蔬菜佐狭鳕及浓缩波特酒

材料：阿拉斯加狭鳕鱼 100 克 / 芦笋 50 克 / 杏鲍菇 20 克 / 胡萝卜 50 克 / 春笋 50 克 / 青豆 20 克 / 浓缩波特酒 100 克 / 橄榄油 2 茶匙 / 白酱 20 克 / 胡椒盐酌量

制作步骤：

1. 清水 6 茶匙，红酒醋 3 茶匙，红葱头末 2 茶匙一起煮，蒸发一半后，离火，加入黄油 20 克，用一茶匙柠檬汁调味，成调味白酱；
2. 芦笋，胡萝卜，春笋用刨刀成片，卷好煮熟；
3. 狭鳕用胡椒盐调味，煎鱼和杏鲍菇；
4. 白酱放在煎好的狭鳕下面；
5. 浓缩波特酒煮至汁呈糖浆状为止收汁加入橄榄油，作为酱汁；
6. 摆盘。

芦笋蒸阿拉斯加黄金鲽鱼

材料：阿拉斯加黄金鲽鱼 150 克 / 白葡萄酒 50 毫升 / 红葱头末 / 鱼高汤 100 克 / 罗勒 10 克 / 橄榄油 4 茶匙 / 无盐黄油 20 克 / 芦笋 50 克 / 香料酱 20 克 / 盐胡椒酌量

制作步骤：

1. 橄榄油煸炒红葱头末，放入白葡萄酒煮制糖浆状，加入鱼高汤，然后加入罗勒，盐酌量，最后用无盐黄油收汁，做香料酱；
2. 芦笋切条，用黄油炒香，然后铺在盘子里，放入鲽鱼，蒸 3 分钟，淋上香料酱。

青豆鸡汁酱煎阿拉斯加狭鳕



材料：阿拉斯加狭鳕鱼 150 克 / 鸡翅 200 克 / 红葱切片 50 克 / 大蒜 2 瓣 / 鸡高汤 100 克 / 百里香 1 株 / 青豆 100 克 / 橄榄油 5 茶匙 / 胡椒盐酌量

制作步骤：

1. 鸡翅切块，橄榄油煎香，加入红葱，大蒜，百里香，变色后加入鸡高汤，小火煮 30 分钟，捞去浮渣，过滤汤汁；
2. 狭鳕用胡椒盐腌制，橄榄油煎两面金黄；
3. 青豆煮熟，去皮，和鸡汁一起放进搅拌机；
4. 锅内把青豆鸡汁煮稠，淋在盘子里。

阿拉斯加雪蟹佐番薯



材料：阿拉斯加雪蟹 150 克 / 无盐黄油 20 克 / 番薯 50 克 / 红葱头 20 克 / 紫萝卜 20 克 / 芦笋 20 克 / 橄榄油 20 克 / 生抽 10 克 / 糖 10 克 / 水 30 克 / 盐酌量

制作步骤：

1. 雪蟹解冻，去一半壳，番薯切片，红葱切 1/4，紫萝卜切段，芦笋头对半切；
2. 锅烧热，下橄榄油，放带壳的一面蟹腿在锅里煎，番薯，红葱头，紫萝卜，芦笋同时在锅里煎；
3. 煎好装盘子里，然后下黄油，生抽，糖，水，盐，收汁，摆盘，淋汁水。

制作步骤



阿 拉 斯 加 雪 蟹 佐 番 薯

美
国
阿
拉
斯
加
海
产



Natural, Pure, Delicious
天然 纯净 美味