



— **IKEA FOOD** —

爱上海鲜的10个理由





美好生活从美食开始

宜家通过生产对人们和地球有益的健康食品，诠释现代的瑞典美食。宜家的发展目标是，通过可持续的方式生产更多美味、健康、实惠的食品，为人们及宜家餐饮部打造更加美好的日常生活。

当然，人们喜爱海鲜的原因和大海里鱼儿的数目一样多，我们总结出“爱上海鲜的10个理由”，或许能为大家提供一些建议和灵感。

1. 这是瑞典美食的一部分传承——几百年来，斯堪的纳维亚的人们都在享用各种形式的鱼类美食。就像肉丸和肉桂面包一样，这是宜家食品与生俱来的一部分。

2. 它是健康食品——鱼类是必要营养元素的一个主要来源。尤其是多脂鱼，饱和脂肪含量很低，富含蛋白质及营养价值极高的欧米茄-3脂肪酸。世界卫生组织称，经常使用美味的海鲜，可降低冠心病风险。

3. 它是一项深受喜爱的传统——虾、鲱鱼和三文鱼是瑞典热门菜肴“smorgasbord”必不可少的食材——是瑞典在圣诞节或仲夏等节庆日必享的传统菜肴。

**美味，健康，
且富含营养。**



4. 一周两次——联合国粮农组织（FAO）及世界卫生组织对多脂鱼的推荐食用量为每周至少两次。宜家提供的多脂鱼——三文鱼和鲑鱼是百搭食材，烹煮方式多种多样。无论在宜家餐厅还是在家中，我们都希望自己的产品能在厨房中焕发创意的光彩。敬请期待，第6及第7页的食谱。

5. 来源可靠——我们出售和烹饪的海鲜来源必须是经过MSC认证的渔场以及经过ASC认证的农场。因为对宜家来说，采用来源可靠的海鲜，符合我们为人们打造更美好日常生活的愿景。

6. 提前考虑——随着全球人口不断增长，人们对海鲜的需求也与日俱增。ASC及MSC正努力保障海产品供应，让子孙后代也可享用。

7. 适合所有人——现在，在全球范围内，来自更多市场上的宜家顾客能够享用来源可靠的海鲜。

8. 价格实惠——我们明白顾客希望吃到健康、美味及来源可靠的食物。宜家正在以实惠的价格让顾客的这些愿望成为现实。

9. 支持改变——我们的顾客正帮助宜家实现改变。购买经过ASC/MSC认证的产品，可以让全球更多农场和渔场以负责任、可持续的方式生产海鲜。


10.

这是我们旅程的一部分——

我们希望能通过食品，继续打造更加美好的日常生活。以下是宜家推出的最新食品系列：

- 餐厅的菜单信息板提供食品的营养信息，包括海鲜及咖啡的认证商标。
- 冷冻酸奶——与绵绵冰相比，脂肪含量更低。
- 北欧风味果汁饮料——含糖量是传统软饮的一半。
- 2015年9月在中国推出蔬菜丸子及鸡肉丸子。
- 我们开发出一个平衡的膳食标准，以确保我们的食品级菜肴拥有足够的营养价值。

一段未完待续的
旅程.....



迷你春卷 包裹腌制 三文鱼及 芥末酱

简单易做的菜肴，
非常适合用作野餐或自助餐中的欢迎
小点。
份量：4-6人份，烹调时间：15分钟

食材：

2片 BRÖD TUNNBRÖD 软面包片
1包 LAX GRAVAD 腌制三文鱼
(0.2千克，ASC认证)
50克黄油，软化
1罐 SÅS SENAP & DILL 三文鱼用酱
35克混合沙拉
手摘香草作装饰用

烹调步骤：

1. 将黄油抹在面包片上，并在上层加
几片三文鱼。
2. 在三文鱼上涂上酱料，并放上沙拉。
卷起后，切成2cm长度的小段。放在
一个好看的托盘里，切面朝上摆放。
3. 用沙拉叶及手摘的香草作为装饰。
顶部撒上一些酱料后上菜。

鲱鱼配韭葱及炸软面包片

这是一份豪华版鲱鱼菜品，风味浓郁，
适合在户外烹制、食用。
份量：4人份，烹调时间：15分钟

食材：

1罐 SILL SENAP 腌制鲱鱼搭配芥末酱
食用（经MSC认证）
1罐 SILL LÖK 腌制鲱鱼搭配
洋葱食用（经MSC认证）
1罐 SÅS SENAP & DILL 三文鱼用酱
4片 BRÖD TUNNBROD 软面包片
2根韭葱
2分升酸奶油

烹饪步骤：

1. 将韭葱外层处理干净并彻底清洗，
确保所有泥土都已洗净。
2. 在烤架上将韭葱烤软，或是置于
230°C烤箱中烤制，时长不得超过
6-10分钟，具体以韭葱尺寸而定。
韭葱颜色会变黑，但只需剥掉两层
外皮，即可获得内部绿色的鲜嫩韭
葱。切成小块。
3. 将软面包片放入黄油中煎制，直
至外表呈金黄酥脆状。置于纸上吸
干表面油分并切成小块。
4. 将韭葱块、鲱鱼及酥脆软面包片
在盘子中摆好。加入少许三文鱼用
酱、芥末籽及酸奶油。用莳萝或细
香葱装饰，或使用两种一起装饰。

