

苏格兰海鲜 的故事





苏格兰是饮食国度。我们纯净的海域——温暖的湾流与凉爽的北大西洋交汇处，为60多种优质海鲜的生长提供了完美的条件。

从海洋到餐桌的过程比一些人想象的要复杂得多。在本册，我们不仅要展示苏格兰的特殊产品，而且要展示使这一切成为可能的辛勤工作的人们，从渔民、加工者到厨师等等。这些都是他们的故事。

这就是苏格兰海鲜的故事。

主要苏格兰海鲜 季节性指南

黑线鳕 (Melanogrammus aeglefinus)



鳕鱼 (Gadus morhua)



青鳕 (绿青鳕) (Pollachius virens)



牙鳕 (Merlangius merlangus)



无须鳕 (Merluccius)



安康鱼 (Lophius piscatorius / L. budegassa)



鳎鱼 (Pleuronectes platessa)



柠檬鲽 (Microstomus kitt)



美首鲽 (Glyptocephalus cynoglossus)



帆鳞鲷 (Lepidorhombus whiffiagonis)



鲱鱼 (Clupea harengus)



苏格兰最受欢迎的白鱼，捕自北海和苏格兰西海岸。味道甜美，鱼片中等等至大，适合多种烹饪方法。黑线鳕可以整条购买，最大可达3.5公斤，但常以两片鱼片售卖，最大可达400克。请认准苏格兰北海黑线鳕产品上的MSC认证标志。

在北海捕获的鳕鱼，味道甜美，有大片多汁的白色鱼片，适合各种不同的切片选择和烹饪方法。鳕鱼的重量从500克到6公斤不等，较大的4-6公斤规格的鳕鱼可以从两侧片出数份鱼片。

鳕鱼和黑线鳕的良好替代品。青鳕味道优秀，在苏格兰的所有水域中种群丰富。与鳕鱼相似，该鱼种整鱼重量从500克到6公斤不等。

鳕鱼家族中体型较小的鱼，身体呈银灰色，腹部呈圆形，通常2公斤左右的个头售卖。与许多白鱼品种相似，仅需极少的烹饪处理。主要捕自北海北部。

无须鳕是一种绝佳的鱼种，在欧洲非常受欢迎，捕自北海和苏格兰西部。其肉质柔软，烹饪后变得结实。无须鳕重1至5公斤不等，身体细长圆润，非常适合切成鱼排或里脊。

苏格兰的优质鱼种，肉质结实，味道如贝类般香甜。捕自苏格兰北部和西部的大陆架，一般以尾部切割部位最受欢迎的，重350克到4公斤不等。其脸颊和肝脏也有售卖，在欧洲和日本等国家被视为高级美食。

一种多用的多肉比目鱼，味道甜美温和，捕自北海。整鱼从230克到2公斤不等，最常见的是500克到750克，其橙色斑点很容易辨认。以整鱼烹饪，风味最佳。

从北海捕捞的优质上等鱼种，味道细腻香甜。整鱼从230克到1公斤不等，最常见的在500克到750克之间，最好是整条烹饪。

这种鲜为人知的比目鱼有时也被称为Torbay Sole，整鱼重量一般在225克至900克之间，捕自北海。以整鱼烹饪，风味最佳。

捕自苏格兰北部和西部的大陆架。整鱼从225克到900克不等。以整鱼烹饪，风味最佳。

这种富含欧米伽3的可持续鱼种，非常适合炙烤或烘烤，当然，也可制成美味的苏格兰烟熏鲱鱼。其身体光滑纤细，鱼皮银色，略带蓝绿光泽，规格从100克到450克不等。请认准苏格兰鲱鱼产品上的MSC认证标志。

鲭鱼 (Scomber scombrus)



大西洋三文鱼 (养殖) (Salmo salar)



虹鳟鱼 (养殖) (Oncorhynchus mykiss)



枪乌贼 (Loligo forbesii)



棕蟹 (Cancer pagurus)



天鹅绒蟹 (Necora puber)



海螯虾 (Nephrops norvegicus)



龙虾 (Homarus gammarus)



贻贝 (Mytilus edulis)



扇贝王 (Pecten maximus)



太平洋牡蛎 (Crassostrea gigas)



竹蛏 (Solenidae)



苏格兰数量最多、价值最高的鱼种，以可持续方式捕捞。欧米伽3含量高，是绝佳的健康选择。其风味独特，在全世界愈发受欢迎。大小从200克到800克不等。

养殖于高地和群岛清凉澄澈的水域，可持续的苏格兰三文鱼在国际海鲜买家的调查中被评“世界最佳养殖三文鱼”。苏格兰养殖的三文鱼已经连续20年获得法国政府颁发的最高质量奖——Label Rouge。它是首个获得这一荣誉的非法国食品。苏格兰的大西洋三文鱼包括新鲜、冷冻和熏制产品。味道细腻的苏格兰三文鱼片可用于制作白汁红肉、寿司、生鱼片或各种方式烹饪。

苏格兰养殖的鳕鱼产自淡水和海洋湖泊。其含有丰富的欧米伽3和许多其他维生素和矿物质，包括维生素D和硒，味道甜美细腻，可以用各种方法切片和烹饪。小鳕鱼的规格从230克到1公斤不等，大海鳕的总重量可以达到5公斤。

枪乌贼质地结实，味道适中，又称鱿鱼。在西海岸和北海都有发现，可购买大小由100克到1公斤不等。

棕蟹传统上用蟹笼或蟹篓捕捞，特别是在西海岸和苏格兰群岛一带。可购买形式多样，既有生鲜，又有熟食、腌制品，或是制成成品，如蟹饼和鱼酱。蟹爪中丰富的白肉尤为甜美，棕肉尤其富含欧米伽3和其他有益的维生素和矿物质。雄蟹的个头从1公斤到2公斤不等，约占产量的35%。请认准设得兰群岛棕蟹上的MSC认证标志。

天鹅绒蟹在欧洲大陆很受欢迎，主要借助移动渔具与鱼笼鱼篓，用船捕捞自北海和苏格兰西部的近岸水域。请认准设得兰群岛天鹅绒蟹上的MSC认证标志。

苏格兰是世界上海螯虾产量最多的国家，其海螯虾捕自北海和苏格兰近海。苏格兰海螯虾非常珍贵，备受推崇，用途多样，只需几分钟就能烹制完毕。其与宽沟对虾相似，然则是龙虾的近亲，最大可长到250克。尾部肉多，质地柔软如对虾，味道如贝类般非常甜美。

传统上用鱼笼鱼篓捕捞自苏格兰海岸线周围。苏格兰龙虾鲜甜浓郁，肉质浑厚，是世界上最好的龙虾之一。其尺寸在23至38厘米之间，重量介于0.7公斤至2.2公斤之间。

贻贝生长在苏格兰西海岸和苏格兰群岛周围，是一种高度可持续的物种，烹饪起来快捷方便。苏格兰贻贝肉质浑厚，具备甜美适中的海鲜风味。请认准可持续的苏格兰贻贝上的MSC认证标志。

使用移动渔具或手工捕捞自苏格兰海岸附近。扇贝肉的味道甜美细腻，只需极少的烹饪处理。苏格兰扇贝王的壳宽约15厘米，每公斤（去壳）扇贝肉18-35个。皇后扇贝的壳宽约7厘米，每公斤扇贝肉40-120个。请认准设得兰群岛扇贝上的MSC认证标志。

苏格兰牡蛎在西海岸和岛屿上养殖，是一种很受欢迎的产品。太平洋牡蛎是苏格兰养殖的主要品种，需18-30个月才能发育成70-100克活重的市场规格，通常壳长大于75毫米。

苏格兰竹蛏是一种手工采集的美味，味道细腻，长度在16厘米至20厘米之间，特大号的每公斤8-11个，大号的每公斤12-13个。竹蛏可供鲜活或冷冻购买。



苏格兰海鲜 高地

苏格兰高地以其壮丽的山峦和清澈的湖泊而闻名于世，北至约翰奥格罗茨，南至美丽的洛蒙德湖，地域广阔。该地区水产养殖业繁荣，美食丰富。

在本章中，我们将探索北海岸、萨瑟兰和苏格兰中心附近的兰诺克站。这里每个环境都在苏格兰的海鲜故事中扮演着重要角色。





苏格兰海鲜
苏格兰海鲜故事
高地

Patrick Evans 和 Matthew Hurst 杜阿尔特湖公司

杜阿尔特湖（Loch Duart）是一家小型独立的苏格兰太平洋三文鱼养殖公司，在苏格兰西北部饲养太平洋三文鱼已有20年的历史。农场位于萨瑟兰和外赫布里底群岛的社区，在岩石密集的美景之间，于清凉澄澈的水域中饲养太平洋三文鱼。

Matthew Hurst负责管理公司的国际销售，将Loch Duart的精神和高品质的鱼类传播到海外，而苏格兰食品大使Patrick Evans则在国内推广产品和品牌。

“苏格兰海鲜行业充满活力，友好，具有真正的社区精，” Patrick说，“当我与全国各地的厨师、餐饮学生和其他供应商聊天时，每个人都愿意分享建议。”

“人们可能会惊讶地发现，这一行里有很多年轻人，不过我们很多人都有一个共同的目标——推广苏格兰海鲜，”马修说，“毕竟苏格兰的海鲜是世界上最好的，我们可不是阿谀奉承。对于我的角色，我很幸运能够走遍世界，与尽可能多的人分享我们的故事。”

无论是在苏格兰还是在世界各地旅行，Matthew和Patrick都特别注意到了的一件事，那就是他们不断与所遇的人产生共鸣。“苏格兰的名字——我们的海鲜产地——无论在世界何处，都非常有价值。” Patrick说。

“现在消费者的环保意识也越来越强，对产品的可持续性和可追溯性很感兴趣。”

“在Loch Duart，我们已经把可持续性和环境作为一个重要的优先事项，” Matthew补充道，“围绕着养鱼有很多常见的误解，这就是为什么我们经常邀请客户出去参观我们的农场，因为亲眼所见，这个过程更易理解。

我们所做的每一个决定都基于鱼的福利、可持续发展和口味，这也是我们坚持的三个基本原则。”

“鱼有定制的饮食，其中包括高蛋白和欧米伽3，这对人类健康也有积极的连锁效应。” Patrick说。

Loch Duart是第一个被RSPCA（英国防止虐待动物协会）福利计划批准的太平洋三文鱼生产商，他们的三文鱼曾作为2011年剑桥公爵夫人威廉王子和凯瑟琳殿下婚礼早餐。

“对我们来说，这是令人兴奋的几年，我们希望未来还有更多的发展，”马修说，“苏格兰非常幸运，在我们家门口就有如此卓越的世界级海鲜。我们需要与尽可能多的人分享它的故事。”



Matthew Hurst（右）





苏格兰海鲜
苏格兰海鲜故事
高地

Lewis Bennett 杜阿尔特湖公司

Lewis Bennett在大学里研习水产养殖，其后来来到苏格兰加入杜阿尔特湖公司（Loch Duart），至今已在此工作了5年多，现任清洁鱼项目经理。**Lewis**向我们讲述了他在苏格兰的海鲜职业生涯。

是什么让您来到苏格兰？

我在格林威治上的大学，但英格兰南部缺乏大规模的水产养殖业。我在英国和世界各地申请了各种各样的工作，最终在萨瑟兰的Loch Duart公司担任研发经理助理。不久后，我在Loch Duart创建了清洁鱼项目，并最终胜任项目经理，确保三文鱼种群的生物管理。我负责管理我们的供应链，并与监管机构密切合作，确保野生清洁鱼的可持续捕捞。

您喜欢工作上的什么？

Loch Duart是一家具有崇高道德思想的公司，我们的产品非常棒。清洁鱼项目在很多方面都改变了公司，既增加了收获量，也保证了产品质量。我对取得这些成果感到非常自豪，很高兴能成为这样一家伟大公司的一员。

为什么苏格兰的海产品如此成功？

苏格兰四面环海，也有很多淡水湖泊，我相信这是苏格兰的重要自然资源。西海岸的沿海水域是如此的干净和原始，为我们向客户的餐盘贡献了诸多绝佳的产品。

您的客户对海鲜的要求是什么？

首先是质量：鱼的色香味，以及产品的养殖方式和原产地。

其次是我们的道德观，包括我们对可持续发展、原料质量、可追溯性、透明度和保护自然环境的态度。我们经常邀请客户亲自参观我们的养殖场，了解鱼的具体生产过程。

您最喜欢的海鲜记忆是什么？

周末工作期间，我曾在养殖场的一艘饲料驳船上钓鱼，希望能钓到一些小鱼作为午餐。我本以为不足为奇的一次咬钩，竟在45分钟后，为我带了一条150磅的鱼上岸！这绝对是我在海上遇到的最大惊喜。







苏格兰海鲜
苏格兰海鲜故事
高地

Steph Meikle 兰诺克旷野餐厅

兰诺克旷野餐厅（Moor of Rannoch）餐厅客房酒店位于兰诺克车站，皮特洛奇里以西约40英里处。虽地处偏远，但却荣获2颗玫瑰花星级奖（AA rosettes），并且客满盈门。厨师长Steph Meikle说，其偏远位置正是吸引客人的众多方面之一。

“由于没有Wi-Fi信号和移动型号覆盖不佳，此处正好让客人有机会真正放松，并沉浸于美丽的高沼地环境中。” Steph告诉我们。“这也迫使我们真正开展创意，包括如何采购我们的原料。”

餐厅位于苏格兰地理中心附近，与苏格兰各地的小型海鲜供应商均有合作，包括珀斯的George Campbell、西海岸的Gigha Halibut（吉厄大比目鱼）和Dunkeld Smoked Salmon（邓凯尔德熏三文鱼）等。

“苏格兰自然贮藏如此丰富，我们当然不缺选择。在选择合作的供应商时，我们会寻找志同道合的潜在合作伙伴。毕竟，我们希望支持其他小企业，并且我们的菜单也以当季食物为基础。对我们的顾客而言，食材来源尤为重要。”

Steph每天都会更新菜单，她经常在食材到达之前还不知道当天的晚餐会供应什么——但这从来都不成问题。“苏格兰的海鲜质量之高，无需多做处理！相反，我专注于用微妙的方式真正带出食材的味道，让我们的客人满意地离开，认为旅程是值得的。”

苏格兰自然贮藏如此丰富，我们当然不缺选择

Steph处理过的最不寻常的海鲜类型是什么？

“小齿狼鱼，” Steph立刻回答，“这种特别的鱼有六公斤重，是我见过的最丑的鱼，但我总是热衷于尝试新事物，最终成品菜极为美味。我不想每天都做同样的东西，我们的客人也不想回来发现和上次一样的菜。多亏了我们伟大的供应商，没了他们可不行。”





苏格兰海鲜
苏格兰海鲜故事
高地

Steph Meikle's 威士忌，黑砂糖 橙汁腌制三文鱼

脆皮三文鱼皮，血橙，烟熏奶油，茴香

材料

腌制三文鱼

- 1侧苏格兰三文鱼，去鳞去骨
- 450克粗海盐
- 200克黑砂糖
- 1个橙子，去皮
- 10克莳萝，切碎
- 10克粉红胡椒，压碎
- 100毫升泥煤微醺过的苏格兰威士忌。

血橙凝胶

- 200毫升血橙汁
- 2克琼脂冻粉
- 2个血橙，切块
- 200克鲜奶油
- 1棵茴香，去叶，切成薄片
- 红脉酸模
- 粉红胡椒碎末

设备

- 烟熏枪
- 喷火器

方法

1. 将三文鱼去皮，置于一旁。
2. 取一个大碗，将海盐、黑砂糖、橙皮、莳萝和粉红胡椒混合在一起。加入威士忌一起搅拌。
3. 在工作台上铺上双层保鲜膜。将一半的腌制料放在保鲜膜上，放上三文鱼，用剩余的腌制料充分覆盖三文鱼。用保鲜膜将其裹紧，外加一层保鲜膜，以免腌制料泄漏。
4. 放入冰箱约36小时，18小时后翻面，使其均匀固化。
5. 制作脆鱼皮：将烤箱预热至180° C。在烤盘上铺上一张羊皮纸，将三文鱼皮铺在上面，用盐和胡椒粉调味。其上再铺一张羊皮纸，接着再铺上一个烤盘。放入烤箱25分钟或直到鱼皮变得酥脆。晾凉后，将三文鱼皮放入密闭容器中保存。
6. 将鲜奶油放入碗中，盖上保鲜膜。用烟熏枪在碗里装满烟，用保鲜膜密封，置于一旁炮制20分钟。搅拌均匀后装入挤花袋。
7. 制作血橙胶：量取血橙汁和琼脂冻粉放入小锅中，煮沸后搅拌，倒入碗中。待冷却凝固后，将其转移到搅拌机中，搅拌至形成光滑的凝胶。
8. 用喷火器将血橙片轻轻烧焦。
9. 三文鱼准备好后，去掉保鲜膜，用冷水洗去固化物。切成5毫米薄片。





苏格兰海鲜
苏格兰海鲜故事
高地



William Calder 龙虾蟹 海鲜餐厅

Scrabster Seafoods位于苏格兰大陆的北部海岸，距离约翰奥格罗茨仅有半小时的车程。**Scrabster Seafoods**是长达50多年的家族生意，我们请第二代鱼商**William Calder**向我们介绍其由来。

给我们讲讲这个生意的情况。

60年代，我的父亲建立了**Scrabster Seafoods**，而我则在20年前从大学毕业后加入。我们会在苏格兰的拍卖会上买鱼，加工后把鱼送到英国和世界各地的客户手中。在苏格兰，我们经营许多的棕蟹和白鱼鱼种，我们在法国和法罗群岛的办事处也有处理其他鱼种。

您的客户对苏格兰海鲜有什么看法？

苏格兰拥有世界上最好的海鲜。我们的海洋自然纯净、资源健康、管理良好。苏格兰海鲜也因其产地而总是高于市价。

我希望看到更多英国境内的人选择苏格兰海鲜。我们家门口就有如此丰富的海鲜馈赠，而且极其美味。食用苏格兰海鲜也能支持当地的经济，为国家的整体经济繁荣做出贡献。

跟我们说说出口的情况？

在过去的10年里，中国对螃蟹的需求量急剧上升，这带来了宝贵的机会。80%的上岸量将出口到中国，另外20%的上岸量将销往英国各地。

工作中最精彩的部分是什么？

任何一天，我都可能会与来自10个不同国家的人交谈。能与世界范围内的人联系，与国内的人联系，这些都是很好的。苏格兰的海鲜行业竞争激烈，但也很友好，我就喜欢这样。

您最喜欢的海鲜是什么？

我喜欢贝类。棕蟹的白肉难逢敌手，小龙虾配柠檬和欧芹黄油也是一大美味。

当然，谁也抵挡不住一份黑线鳕晚餐。

我们家门口就有如此丰富的
海鲜馈赠，而且极其美味





苏格兰海鲜
苏格兰海鲜故事
岛屿

苏格兰拥有790个岛屿，但其中只有100个岛屿长期有人居住。我们的许多岛屿拥有原始的海岸线和寒冷清澈的海水，是渔民、加工商和蓬勃发展的海鲜公司的大本营。

在本章中，我们行程广泛，北至设得兰岛和奥克尼岛，西至斯凯岛和巴拉岛，南抵吉哈岛。其中每个地方都在苏格兰海鲜故事中扮演着重要的角色。









苏格兰海鲜
苏格兰海鲜故事
岛屿



Akshay Borges

琴弦馆

Akshay Borges居于设得兰岛，是琴弦馆（The String）餐馆的共同拥有者和主厨。他的大部分职业生涯都是在设得兰岛屡获殊荣（2颗玫瑰花星级奖（AA rosettes）的Scalloway酒店的厨房里度过。在此期间，**Akshay**尝试使用当地的水产品，并对海鲜产生了热情。

在这里，他向我们讲述了他的旅程以及他的灵感来源。

跟我们说说您最近的创业项目——**The String**。

在经营了一段时间的临时海鲜餐厨后，我和管理合伙人Neil和Kelly Riddell，以及联合导演和合伙人Charlene Storey在去年秋天开设了The String。我们希望有一个永久的地点，能将音乐和海鲜结合在一起——这两个方面对设得兰的文化都很重要。

我们的菜单非常强调新鲜的鱼，这些鱼正好就在我们设得兰岛的家门口。我们可以在网上看到当天清晨上岸的鱼，以便定期调整菜单，与最新鲜的渔获保持同步。

您们的所有海鲜都是在岛上采购的吗？

我们大概95%的海鲜都来自设得兰岛，不过牡蛎和蛭子是从彼得黑德岛采购，但仍然属于苏格兰产的。本地性和新鲜度真的很重要，同时也要支持当地的供应商。

您在烹饪时从哪里找到灵感？

我的灵感来源于我在印度果阿邦和孟买的成长经历，这两个沿海城市每天都有新鲜的海鲜上岸。现在我在设得兰岛生活，可以把我自小对各色香料的理解与近海生活中触手可及的新鲜水产品结合起来——这对一个厨师来说是一种奢侈。我也喜欢阅读业内的新技术，并在社交媒体上关注厨师。

您能告诉我们一个海鲜故事吗？或者一些人们可能会觉得惊讶的事情？

在去年的多次海藻采集之旅中，我发现英国沿海地区的所有海藻都是可以食用的，而且对健康有诸多益处。

您经受不住的海鲜诱惑是什么？

香脆鳕鱼舌。

我可以把我自小对各色香料的理解与近海生活中触手可及的新鲜水产品结合起来。

“ ”





苏格兰海鲜
苏格兰海鲜故事

岛屿



Akshay Borges'

扇贝和印度香料扁豆

“我喜欢尝试海鲜，融入不同的风味并观察成效。得益于我的印度传统，我经常对这些风味进行尝试，并制作出了一些非常有趣的菜肴，就像这个。经营自己的厨房意味着你可以尝试新的东西，看看什么东西受顾客欢迎——这也让我们的忠实顾客感到好奇，因为他们永远不知道菜单上会出现什么。”

材料

印度香料扁豆（Tadka Dal）：

- 1杯红扁豆
- 1条辣椒，切碎或长条
- 2个中等大小的西红柿，切碎
- ½英寸生姜，切碎
- ½茶匙印度综合香料粉（garam masala）
- 4杯水
- 半茶匙优格咖喱粉（印度Korma粉）
- 4-5茎芫荽叶，切碎
- 盐适量

调味料：

- 1个洋葱，切成薄片
- 3汤匙油
- 1茶匙小茴香籽
- 5-6瓣蒜，切碎
- 1茶匙红辣椒粉
- 1茶匙咖喱粉
- ½茶匙芥末籽

脆皮葱：

- 3根葱，切成薄片，放入碗里，加点牛奶和水
- ½杯面粉
- 200毫升油

扇贝：

- 6个设得兰扇贝
- 海盐
- 黑胡椒粉
- 1汤匙黄油或橄榄油
- 优格：
- 1茶匙优格

装饰（可选）：

- 1个红辣椒，切片
- ½茶匙小茴香籽
- 2-3根芫荽
- 2-3片撕开的印度炸圆面包（可选）

方法

制作印度香料扁豆（Tadka Dal）：

1. 将小扁豆冲洗干净
2. 将所有Tadka Dal材料放入锅中，用中火煮，偶尔搅拌，以避免其粘连
3. 如果太浓的话就加水
4. 扁豆煮软后，转小火，并制作调料

制作调料：

1. 锅里放油加热
2. 加入洋葱，中火煮至半透明
3. 加入调料，煮至芥末籽开始爆裂（8-10分钟），调料开始冒烟
4. 加入扁豆混合料（小心会喷油）
5. 再用小火煮5-10分钟

制作脆葱：

1. 葱在牛奶和水的混合物中浸泡至少一个小时
2. 沥干水分，盖上面粉
3. 锅中油烧热至170°C，小心地放入葱，一次一些
4. 当葱变棕色变脆后，拿出来用纸巾弄干

制作扇贝（上菜前烹饪）

1. 轻轻拍干后撒上盐和胡椒粉
2. 在大煎锅中用中高火加热黄油或橄榄油
3. 将扇贝放入锅中——油应该会滋滋作响
4. 将扇贝煮2分钟，直至焦糖色，然后翻面煎煮

装盘：

把香料扁豆放进碗里，加入扇贝，放上葱花 洒上酸奶，并点缀装饰



苏格兰海鲜
苏格兰海鲜故事
岛屿

Fiona MacInnes

奥克尼 渔民协会



在一家会计师事务所开始职业生涯的**Fiona MacInnes**未曾料想到自己有朝一日，在**2018**年，会成为一家大型贝类公司的总经理。这正是为什么我们邀请**Fiona**介绍其如何步入苏格兰海鲜世界的独特之旅。

“在会计师事务所的工作使我成为奥克尼渔民协会的审计员，” **Fiona**说，“自从进入这个行业，我就努力工作，最终在**2002**年升任财务总监，并于去年成为总经理。这一角色职能多样，每时每刻都不感到沉闷。”

Fiona告诉我们，海鲜是奥克尼岛文化中不可或缺的一部分，因为数千年来，它一直是奥克尼岛日常饮食的主要成份。“产品从捕捞到上菜，有相当多的人参与其中：当然包括渔民，但也有加工商、分销商、营销商，一环扣一环。这是一个紧密的社区，我喜欢成为这个故事中的一份子。”

奥克尼渔民协会是一个主要由近海渔民拥有的合作组织。该组织是英国首屈一指的棕蟹加工厂之一，此外还经手着奥克尼最大份额的龙虾与其它海鲜品种。

“我们运往世界各地的产品数量之多，常常让人感到惊讶，” **Fiona**说，“例如，当人们在**M&S**马莎百货看到蟹肉时，许多人可能会惊讶于它其实来自奥克尼。”

“越来越多的消费者想知道其食物的出处。人们非常注重所吃产品的品质和可持续性，而满足这种需求一直是我们的重点。”

撇开生意不谈，在奥克尼渔民协会的工作确实改变了她的生活。**Fiona**告诉我们，

“我能与一群很棒的人共事，但在这里我也遇到了我的丈夫。那时他是公司的客户，经营着一家咖啡馆。

虽然他讨厌贝类，却似乎总是相当热衷于每周亲自来拿他的蟹肉订单。

“从那时起，我们就一直在一起了。”



Amanda Anderson

吉厄大比目鱼公司/ 巴拉岛牡蛎公司

营销顾问**Amanda Anderson**现与几个苏格兰海鲜品牌均有合作，但她的计划并不总是如此。我们采访了她关于她在苏格兰海鲜行业的经历，以及为什么她认为这是正确的决定。

您是如何步入海鲜行业的？

我一生都在广告和营销行业工作，但最终为了换个环境，搬到了阿盖尔。我的儿子身体不好，而我们想要慢一点的生活节奏。所以，在我儿子入学之前，我则在海滩上闲逛，还烤了六个月的蛋糕，然后我遇到了吉厄大比目鱼公司的创始人**Alistair**。那时他需要帮手，帮忙创造和营销他们的烟熏产品。水到渠成——在这里已经是9年了！我还与巴拉岛牡蛎公司合作，为他们的品牌、市场路线和其他领域提供建议。

您喜欢工作上的什么？

没有什么能比看到别人品尝你的产品时的表情更让人开心。苏格兰的食品界非常善良友爱。我们互相照应，这让每天上班变得更加美好。

您觉得有挑战的是什么？

我的工作是在不超出预算的情况下，以创新的方式讲述我们的故事。幸运的是，苏格兰的海鲜行业有一个令人难以置信的故事。

有什么事会让人们感到惊讶？

很多人都不知道，要想吃到美味的海鲜，需要付出多少努力。渔民捕鱼上岸，设笼捕捞；也有潜水员手工捕捞扇贝，有牡蛎养殖者在开阔水域上撑筏捕鱼。这些都是不可思议的爱的付出。

您有什么惊人的发现吗？

大比目鱼要到8岁才会繁殖，所以**Alastair**经营之初，还不得不从加拿大空运成熟的大比目鱼过来。这就是为什么要食用我们的可持续养殖的吉哈岛比目鱼，可以让珍贵的野生鱼种安然生长繁殖。

您对考虑从事海鲜行业的人有什么建议？

做好研究，不言放弃。竞选各类奖项，参加许多线上活动，成为当地饮食团体的一部分。就像我说的，苏格兰的食品界是很好的合作对象，所以要时刻愿意帮助别人，他们也会愿意帮助你。

最后，您经受不住的海鲜诱惑是什么？

巴拉岛牡蛎公司的牡蛎与吉厄大比目鱼公司的烟熏比目鱼，再配上一杯冰镇的白索维农酒，这种感觉无与伦比。



Sheila Keith

设得兰渔民协会

什么是SFA？

设得兰渔民协会（SFA）是一个会员制组织，代表着来自设得兰群岛约90艘渔船的渔民。我们主要是一个游说团体，在当地以及国家和国际政治权力中心促进我们成员的利益。我们还随时向渔民提供有关诸如英国脱欧和将影响他们生计的立法等问题的最新信息。

为什么海鲜行业对设得兰很重要？

海鲜行业雇用了一代又一代的设得兰人，保护了我们的农村社区，并且仍然是我们生活中不可或缺的一部分。该行业每年为设得兰经济创造3.5亿英镑的收入，相当于设得兰经济产出的三分之一。海产业直接雇用了设得兰五分之一的劳动人口，包括鱼类和贝类捕捞以及三文鱼和贻贝养殖。

是什么让设得兰岛脱颖而出？

设得兰约有160艘渔船，由近500名股东渔民共同拥有。由于我们当地的渔民都是个体经营，是其渔船的部分所有者，所以他们都能从每一次捕捞上岸中受益。这一制度在设得兰岛很常见，它确保了相关技能和重要知识能够向下一代传递。

海产业雇用了一代又一代的设得兰人。

“ ”

您是怎么到SFA工作的？

我来自设得兰岛，但不是出自渔民家庭。我此前离开群岛去上大学，在1997年返家，本以为只是逗留一个月——从此我就在这里生活和工作了。我在经济发展领域工作了15年，很快就了解到这里的渔业的重要性和发展机遇。因此，当2017年SFA找到我时，我知道这是我无法拒绝的工作。况且，这也是一个很好的工作场所。

那么，您是个海鲜迷吗？

我喜欢吃海鲜，海鲜也是我家庭菜单上的常客。不过，我丈夫对贝类过敏，所以我大多是在餐馆享用贝类。设得兰岛被世界上最富饶的海域所环绕，并在国际上以生产最高品质的海鲜而享有盛名。由当地产业所生产、捕捞、上岸的海鲜，其新鲜度比肩世界上任何地方的海鲜。



-MY AMBER

SEAL

BF303



苏格兰海鲜
苏格兰海鲜故事
岛屿



Kevin MacKinnon

船长

“我当初并未打算涉足渔业，但我一直都有在钓鱼。” **Sealgair**号渔船的船长**Kevin MacKinnon**说道。作为斯凯岛一个蓬勃发展的家族企业的一员，**Kevin**向我们讲述了其家族捕鱼传统是如何世代相传的。

您是如何成为一名渔民的？

“我的父亲做了40年的渔民，我两边的祖父都是渔民。我接受过工程师培训，并在该领域工作过一段时间，但不喜欢经常离家。我加入这个行业是为了有更多的时间和家人在一起。虽然我们可能整天都在海上，但晚上能睡回自己的床真的不错。”

我们的出口量也相当大，大部分出口到欧洲大陆以及中国。

“”

跟我们谈谈您的生意。

我们两艘鱼笼船和一艘拖网渔船。我是**Sealgair**号的船长，我父亲是**My Amber**号的船长。我们专门捕捞贝类，包括海螯虾、龙虾和螃蟹。

我们为很多当地餐馆供应海鲜，比如斯凯岛的**Three Chimneys**。我们的出口量也相当大，大部分出口到欧洲大陆以及中国。您可能不怎么听说，但中国的螃蟹市场在过去几年里飞速发展。

您最喜欢的海鲜是什么？

我喜欢所有的海鲜，但最喜欢的是铠甲虾和白蟹肉。我也是大比目鱼和多宝鱼的忠实粉丝。

您能和我们分享一个捕鱼的记忆吗？

我们的船曾在**2017年12月**初沉没。这在任何时候都不理想，况且**12月**是我们一年中最赚钱的时候。我们设法在**21天**内将船从水中捞出，重新布线，并装上新的引擎重返水上。船长的生活当然不会平淡无奇。





苏格兰海鲜 苏格兰海鲜故事 低地

在苏格兰盖尔语中，苏格兰低地被称为“Ghalldachd”，大致翻译为“外国人的地方”。这是因为这个地区曾经与邻近的高地分开治理。低地拥有众多的城市和大部分苏格兰人口，是深受欢迎的餐馆以及繁荣的海产商和加工商的大本营。

在本章中，我们将从东到西，探索该地区蓬勃发展的海产业的各个领域，以及苏格兰一些小型渔村背后的历史。







苏格兰海鲜
苏格兰海鲜故事
低地



Darren Murray

波罗餐厅

达伦一直都有创作天分。离开学校后，他在家乡邓巴的餐馆里开始了他的烹饪生涯，其后在伦敦与米其林星级厨师一起工作，积累了丰富的经验。在厨房里，他将自己的创意天分发挥得淋漓尽致，他发现自己对尝试食物和当地水产充满了热情。他对优质水产的热爱让他回到了苏格兰，并最近在此和他的妻子开设了他们的第一家餐厅——位于利斯的波罗餐厅（The Borough）。

是什么让海鲜成为独特的烹饪食材？

用海鲜烹饪是一个小挑战。烹饪肉类时，可以有20-40%误差区间，即使烹饪得不完美也依旧可以接受。但鱼类则不同，它的误差区间更小。鱼的好处也在于用途多样，能容你改变方法并尝试不同种类的风味和饰菜。

您是否会在您的餐厅中对海鲜做不同尝试？

我们的菜单会定期更换，以配合当季产品，因此适合根据当季产品尝试新的菜谱。我们与所有当地供应商均建立了良好的合作关系，这有助于我们确保海鲜质量和可持续性，并对环境负责。我们与David Lowrie鱼类商行也有很好的合作关系，最近还与他们合作举办了一个特别的海鲜晚宴，以展示我们为客户提供的美味海鲜。这也让我们有机会尝试不同的鱼类，如大比目鱼、鲭鱼、海鲑鱼和螃蟹。

海鲜晚宴听起来很不错。您觉得顾客吃海鲜看中的是什么？

现在兴起了一种潮流饮食文化，人们更注重潮流的东西。但是，由于潮流的不断变化，人们希望事情能更快、更容易获得，但当季性是非常重要的。

你可能得等到鲭鱼或鲱鱼当季的时节，但好东西会降临到等待的人身上。

我认为，在英国，就如何赏识我们的优质海鲜，还有很多工作要做。在法国、日本、美国和澳大利亚等国，鱼类在菜单中的地位非常突出，但在英国，我们仍然非常注重肉类。因此，能看到人们来到我们的餐厅，只为享受一盘鱼，很令人高兴。

您在烹饪时从哪里找到灵感？

烹饪书和经典老菜谱。我家的书多得有点疯狂。我会阅读一个菜谱，然后思考如何将它做得稍微不同。

文化、时尚、音乐和电影也会给我带来食物的灵感。你所在的行业能影响你所做的事情，这是好事。同时，我也对职员很有信心，常常听取他们的见解——餐馆已经变成了每个人风格的融合体。

您经受不住的海鲜诱惑是什么？

我喜欢鸡尾酒虾。在夏天，没有什么比得上大虾配玛丽玫瑰酱。





苏格兰海鲜
苏格兰海鲜故事
低地



Darren Murray's

烤埃蒂夫湖海鳟 配皮滕威姆蟹酱

材料

制作蟹酱：

4只整蟹
1根胡萝卜
1个洋葱
1棵韭菜
1个大蒜球
1棵茴香
50克番茄泥
150克鲜奶油
1个土豆，去皮并切碎
200毫升干白葡萄酒
100毫升苦艾酒
50毫升白兰地

其他：

500克海鳟(或鱼贩提供的125克规格的4份)
1束紫球花椰菜
1棵韭菜
1个柠檬

方法

蟹酱：

1. 在大汤锅中倒入5升重盐水煮沸，放入螃蟹，煮8分钟后放入冰水冷却。
2. 取下蟹爪和螃蟹内白肉，然后取下蟹身的壳和所有的褐色肉。
3. 把所有的壳都放回锅里。将茴香、洋葱、胡萝卜、大蒜和1根韭菜切碎，放入锅中。加入足够的冷水直至刚好盖住蟹壳和蔬菜，煮沸后撇去表面浮渣，转小火炖2小时。
4. 过滤后将汤液减半。
5. 锅中放少许油，将西红柿泥和土豆出水。烹制5分钟后加入浓缩的蟹液和少许盐。煮20分钟至土豆变软
6. 将所有酒一起放入锅中煮沸，加入酱料。
7. 加入保留的褐色蟹肉、鲜奶油和柠檬汁。搅拌后过细筛，加入白胡椒和盐调味。

最后步骤：

1. 将海鳟鱼皮朝下在热油中烤。烹制3-4分钟后，将平底锅放入180°C烤箱中1分钟。取出后静置2分钟。
2. 韭菜切片，用少许黄油和食用油烹制2分钟，加入西兰花再煎2分钟。
3. 将韭菜混料装盘，再放上鳟鱼，最后加入蟹酱，即可上菜。





苏格兰海鲜
苏格兰海鲜故事
低地



Elaine Whyte

克莱德渔民协会

“你更可能在渡轮上找到我，”伊莲说。“因为我总是得出海。”

自从四年前父亲发现了克莱德渔民协会的招聘广告后，伊莱恩就成为了该协会的执行秘书。在这个岗位上，她了解到了当今渔民的辛劳和多才多艺。

“这让我大开眼界。我想大家会惊讶于渔民为了把鱼送上盘子所需做的和所经历的事情。乃至他们所需具备和了解的技艺才智，从欧盟和全球市场的法律和政策，到海洋技术、配额和外联、环保意识和常规的商业头脑，所涉板块众多。

“有人曾告诉我，‘渔民是带着公文包，置身大海之中去上班的’，这句话非常正确。”

Elaine工作上最喜欢的是来自这个行业的人、激情和社区归属感。

“我喜欢与我共事的人，从渔民本身，到妻子、儿女。这是一个以家庭为中心的行业，同时，只要你表现出你和他们一样的热情，这也是热情友好的行业。

“保持这些农村渔业社区的活力是让我们夜不能寐的原因。我们需要确保我们有一个劳动力可持续和行业可持续的未来。作为一个渔业协会，我们的职责是接触这些农村渔业社区，并以任何所能的方式支持他们，以及鼓励年轻一代进入这个行业。

“我们一直致力于向不同的受众开放渔业，因此必须要有一点创意。我们最近联系了演员兼导演Tony Cownie，让他写一部关于捕鱼的剧本。我们让渔民参与扮演角色，并向当地观众讲述他们的小故事。该剧广受欢迎，我们现在希望在海洋节期间在全国巡演。”

但对Elaine来说，工作并不总是欢乐，她告诉我们，“渔业经常会受到负面新闻，但十有八九都是毫无根据的。有很多运动团体不赞同捕鱼，但他们也不理解捕鱼。我们在这里是为了教育人们了解事实，并以透明和诚实的方式代表这个行业。”

Elaine为那些想在这个行业工作的人提供了一些最后的寄语。“不要被男性主导的环境所吓倒。如果你愿意向渔民学习，他们会尊重你。这是他们的生计，所以他们也在依靠你来帮助代表他们。”





Gary Maclean

苏格兰国家厨师

Gary Maclean出生于格拉斯哥，当了三十年的厨师，曾在多家酒店厨房工作，最近还在格拉斯哥市学院任教。2016年，他与其他47名专业厨师竞逐美食殊荣，并在《厨艺大师：职业赛》中夺冠。

Gary现任苏格兰国厨兼苏格兰三文鱼公司的大使，在过去的几年里一直忙于在全球范围内推广苏格兰的卓越贮藏。在这里，他向我们讲述了他对苏格兰海鲜的热爱。

跟我们说说您至今的海鲜之路。
从15岁离校伊始，我就一直在和海鲜打交道。我的第一份工作是在一家乡村酒店的厨房帮忙，那里有很多优质的当地水产。然而，直到我开始与国外的厨师一起工作，我才真正意识到苏格兰的海鲜是世界上最好的——许多厨师都讶于其品质。虽然消费者经常这样说，但从海外厨师口中听到这句话最令人兴奋。

您是如何跟上当今行业的潮流的？

作为苏格兰的国厨，我有机会参观沿海和岛屿的许多企业，了解海鲜行业的创新方法和技术。我总是鼓励我的年轻厨师们了解食物的来源，了解他们为把食物送到我们手中所付出的努力，因为他们会更加尊重食物。一条鱼在到达盘子之前，背后有一个完整的旅程和故事。

在选择产品时，什么对您来说是重要的？

与你的供应商交谈是关键。他们知道哪些好，哪些当季，而且只会给你提供当时最好的产品。我根据对供应商的了解来编写我的菜单；如果一个供应商说鲭鱼现在很好吃，未来6周都如此，那么你猜我的菜单上会有什么？

为什么海鲜对苏格兰的饮食行业很重要？

海鲜一直是我们国家引以为豪的东西，即使在饮食文化还不那么流行的时候。然而，苏格兰游客听到他们在欧洲吃到的海鲜来自家乡时，仍然感到惊讶——我认为人们仍然在了解我们的海鲜到底有多不可思议。当我参与《厨艺大师》的时候，在一些挑战中必须使用能让我们想起家乡的食物，说实话，我觉得自己好像在作弊！我用的是潜水捕捞的皇后扇贝，质量首屈一指。

您做过的最特别的海鲜是什么？

《厨艺大师》中的红木蛤。一个异国的苏格兰人在挪威海岸亲手潜水捕捞的这些蛤蜊，它们可以活到350岁！其味道可想而知...

您经受不住的海鲜诱惑是什么？

龙虾是我最喜欢吃。不过，我更喜欢用棕蟹来烹饪，因为棕蟹肉可以提供即时风味，且可为许多菜肴提供基础味道，例如意大利饭。





苏格兰海鲜
苏格兰海鲜故事
低地



Gary Maclean's

杏仁酥皮三文鱼，大蒜冷糊和黄瓜。

材料

三文鱼：

4份200克三文鱼
100克杏仁碎

黄瓜苹果泥：

1根黄瓜
100毫升水
30克精白砂糖
1根柠檬草
2片印度青柠叶

杏仁大蒜冷糊：

250克焯过的杏仁
3瓣大蒜，去皮
1个法棍，去掉外皮，撕成片。
50毫升橄榄油，外加更多
2汤匙雪利酒醋
盐，根据口味
50克青葡萄
400毫升水

制作黄瓜苹果泥：

1. 黄瓜泥：将黄瓜榨成汁，备用。
2. 将苹果汁煮至滚烫，然后降至小火。
3. 炖煮1小时，或直到苹果汁收汁变成糖浆。
4. 在锅中加入一半的黄瓜汁，煮沸，拌入琼脂冻粉，直到完全融合。
5. 加入苹果汁糖浆搅拌10秒，然后倒入铺好的烤盘中。放在一旁放凉。
6. 冷却后，与盐和剩余的黄瓜汁一起加入食品加工机中。
7. 与黄原胶一起搅拌，直到融合，然后用一个薄纱细筛过滤。

制作压缩黄瓜：

1. 将水、糖、柠檬草和青柠叶煮沸，收汁制成糖浆。
2. 将黄瓜去皮，切成自己想要的形状。
3. 待糖浆冷却后，加入黄瓜，放入真空包装机中压缩，如果没有真空包装机，也可以静置泡制5-6小时。
4. 需要使用时，从袋中取出，沥干水分。

杏仁大蒜冷糊：

1. 将所有的材料放入食品加工机中混合，直到平滑。
2. 视喜好加水调整浓稠度。
3. 视喜好调味。

上菜时，将杏仁大蒜冷糊舀到每个盘子里，然后加入黄瓜苹果泥，摆上黄瓜，最后放上三文鱼。

方法

制作三文鱼：

1. 把三文鱼放在不粘锅里煎，确保达到金黄色。
2. 洒上杏仁碎，然后放入200° C的烤箱中。
3. 从烤箱中取出后静置几分钟即可食用。

鱼类比肉类更细腻
精致，烹制起来有
一种非常令人满足
的特质。 “ ”





苏格兰海鲜
苏格兰海鲜故事
低地



Gordon Reekie 汝餐

Gordon一直很喜欢在厨房工作的乐趣。他与海鲜打交道的经历要追溯到他在格拉斯哥备受欢迎的罗加诺（**Rogano**）鱼餐馆担任初级厨师的时候。

如今，**Gordon**和他的兄弟正在通过其自创的美食品牌汝餐（**That's Yer Dinner**），重新发现苏格兰美食。该品牌起源于一个美食博客，后来发展成了临时餐厅，而后又随着二人落脚于格拉斯哥**Inn Deep**厨房。**Gordon**向我们讲述了他对苏格兰美食的热爱，以及目前为止他与海鲜的关系...

您喜欢用海鲜做饭吗？

当然喜欢。鱼类比肉类更细腻精致，烹制起来有一种非常令人满足的特质。如果你在整个职业生涯中经常用鱼烹饪，你也会学到新的技能。在**Rogano**，我必须学习如何准备牡蛎，因为牡蛎很难打开。

在每天去壳**300-400**个左右后，我很快就学会了！牡蛎在我的职业生涯中举足轻重，包括帮我赢得了**2018**年苏格兰牡蛎剥壳锦标赛。

您从哪里找到烹饪灵感？

我追随海鲜厨师**Nathan Outlaw**和**Tom Brown**——他们的烹饪，可谓是简洁中不失妙笔。我还与**Andy Cummings**紧密合作，他是我在**Rogano**当厨期间的厨师长。是他把我带进了**Rogano**，并把我纳入他的麾下。当然，我的母亲是第一个向我介绍烹饪并教我入门的人。

您烹饪过的最具挑战性的海鲜是什么？

在准备一个试吃菜单时，我们决定做一个海苔黄油来搭配面包。当时我们并不常用海藻，但希望能做出像紫菜一样的东西——具有烟熏、矿物质的复杂味道。然而，鬼使神差，我们只向鱼贩子要了一般的“海藻”，结果却得到了满满一垃圾袋交缠一块儿的带沙的长藻！在最终确定了它是墨角藻，可食用之后，我们将其洗净，用烤箱烘干，脱水并打成粉末，然后加入复合黄油。完成后，我们惊奇地发现，成品在味道上更接近焦糖或黄油糖，而不是我们想做的咸味点心。此后，我们将这种黄油添加到蛋糕和甜点中，反响很棒。

您经受不住的海鲜诱惑是什么？

一大盘用大蒜黄油烹制的苏格兰海螯虾，再配上一杯冰镇白葡萄酒，绝对不会错。







苏格兰海鲜
苏格兰海鲜故事
低地



Gordon Reekie's

绿青鳕，贻贝酱和奶油豌豆粉配牡蛎叶和茴香尖

"这道菜谱借鉴了我多年来所学习到的一些我最喜欢的菜肴和美食，特别是法国的白黄油酱和意大利的奶油玉米糊，这两道菜在我学习专业烹饪时对我起了很大作用。不过，我已经将其改编为以苏格兰为焦点——这道菜的所有东西都可以在苏格兰采购。豌豆粉和绿青鳕（有时也被称为saithe绿鳕）等食材并不是其他食材的替代品；它们强调了被忽视的苏格兰贮藏的杰出品质。"

材料

500克设得兰贻贝
240克苏格兰绿青鳕
20克糖
20克盐
1根胡萝卜
2根芹菜
1棵茴香（留尖儿作装饰用）
2根葱
2瓣大蒜
2小枝百里香
3片牡蛎叶
20克豌豆粉
100毫升浓奶油
100克无盐黄油
50克盐渍黄油

方法

准备工作

1. 将去皮的胡萝卜、芹菜、茴香和葱切成细丁，注意保持大小一致。大蒜压碎，但要保留完整，稍后再分开。
2. 将绿青鳕切成两等份，去皮。将糖和盐混合，均匀的涂抹在鱼身上。让鱼腌制30分钟，然后洗净拍干。
3. 用白葡萄酒、一瓣蒜和百里香煮贻贝。贻贝开口后，过筛，汤汁备用。将贻贝挑出，备用。

烹饪方法

1. 先将胡萝卜、芹菜、茴香、葱、蒜放入厚底锅中出水（不能变色）。变软后，加入保留的贻贝汤并收汁。
2. 与此同时，在不粘锅里用中火煎制绿青鳕，密切关注其情况，要在一面煮到四分之三的时候再翻面。
3. 在另一个锅中，将奶油和盐渍黄油小火煨煮，加入豌豆粉搅拌至光滑，并检查调味。味道应像意大利的奶油玉米糊一样，奶香浓郁。
4. 将无盐黄油与蔬菜和汤汁混合搅拌，制成淡黄油酱，然后加入挑出的贻贝。检查调味，可能需要加点柠檬汁和盐。
5. 装盘，在盘子的左侧制作3个肉圆，并在每个肉圆上放一片牡蛎叶，将贻贝混合料舀出，在盘子中间构造一条直线，将鱼放在直线的另一侧。



Lewis的祖父（左）



Lewis Lowrie

大卫·洛里鱼类商行

Lewis Lowrie继承了他父亲**David Lowrie**（大卫·洛里）在法夫岛的大卫·洛里鱼类商行事业，加入家族企业已经三年了。

该公司位于苏格兰东海岸的一个小渔村——圣莫南斯，专注于从苏格兰各地市场采购产品，为客户提供优质服务，从彼得黑德到弗雷泽堡，北至勒威克。

“我是伴着海鲜行业长大的，” Lewis 说道，“我的父亲和祖父都在这一行工作，我们住在渔业历史悠久、人人引以为傲的村庄。”

“我父亲最初教授我如何采购鱼，如何判断鱼是否新鲜，以及业务的一般操作。我也从切鱼工人 Derek 那里学到了很多——他已经做了 30 多年。他教我如何处理鱼，如何让每一条鱼都发挥最大的作用。正因为如此，我学会了更加欣赏和尊重水产。”

从他爷爷的时代开始，海鲜行业这些年发生了许多变化。船只开始在阿伯丁和彼得海德上岸卸货，所以 David Lowrie 不得不随机应变。1988 年，他买了第一辆鱼车，开始采购黑线鳕鱼片，供应苏格兰东海岸的炸鱼薯条店。而今，这个家族企业在全国范围内加工、储存和分销苏格兰海鲜，向获奖颇丰的烤鱼薯条店、餐馆和酒店提供供应。

Lewis 继续说：“有一张我爷爷的照片，照片上的爷爷被大量在皮滕威姆港口上岸的鱼包围着。可惜的是，这种情况已经不会再有了，但海鲜仍然是产自苏格兰的主要食物资源之一。它对我们的经济，对我长大的小渔村都非常重要。如果我们这些村庄没有海鲜，那它们也就不存在。”

Lewis 每天都与一系列厨师和供应商合作。他认为，建立在信任基础上的良好商业关系在海鲜行业至关重要。

“如果我们支持当地的渔民，那么我们将一直能从他们那里获得最新鲜的产品，让我们的客户满意。”

“我们需要相互支持，听取建议，无论是供应商告诉我某条鱼什么时候当季，抑或是我把这些信息传递给厨师。相信彼此的判断和建议会让我们走得更远，帮助我们为客户提供可追溯的高品质产品。”

“工作上我最喜欢的是能和这些不同的人一起工作，他们以产品为荣，和我一样对苏格兰海鲜充满热情。”





苏格兰海鲜
苏格兰海鲜故事
低地



Scott Smith 真膳·Fhior

Fhior餐厅由**Scott**和**Laura Smith**夫妇拥有和经营，于2018年6月在爱丁堡开业。我们采访到了主厨**Scott**，讨论了餐厅、海鲜以及用苏格兰食材烹饪的重要性。

什么是真膳·Fhior？

‘Fhior’是盖尔语中‘true’（真）字的改编，这也总结了我们的精神。**Laura**和我希望对餐厅有完全的创意和商业控制权，这让我们能够忠于自己，为客人提供100%的真实体验。这一点也适用于我们的食物，因为我们的食材是100%苏格兰采购的。我们也自行制作一些食材，比如黄油就是纯粹内部制作而成。

您是否一直想成为一名厨师？

我15岁开始做厨房杂务工，一年后就有了第一份厨师工作。我在各式各样的环境工作过，小到小酒馆，大到米其林星级厨房。这是我一生的工作。

您的菜单上有海鲜吗？

我们与多家鱼类供应商密切合作，确保我们始终拥有最新鲜、最应季的产品。苏格兰有一些最令人难以置信的世界级海鲜，所以我们想在盘子里创造一个故事，以最好的方式展示它。

您用什么类型的海鲜来烹饪？

我使用各种各样的海鲜原料，强调新鲜和季节性。我上午给我们的供应商打电话，他就会告诉我当天市场上有什么好东西。这种关系在于信任，这也是我们与当地小型供应商紧密合作的原因——以展示苏格兰最好的食材。

我最近做的一道菜是清蒸大比目鱼，配上牛乳、摩士林酱，再配上发酵的海藻。

您最喜欢用哪种海鲜？

我喜欢鲑鱼，但必须是新鲜的。鲑鱼既健康又实惠，新鲜的时候甚至可以生吃。它在苏格兰被低估了，不过因为没有鱼鳞，它很适合在家切片。

您经受不住的海鲜诱惑是什么？

炸猪皮、苏格兰蛋，配上老式的大虾鸡尾酒。

苏格兰有一些最令人难以置信的世界级海鲜，所以我们想在盘子里创造一个故事

“ ”



苏格兰海鲜
苏格兰海鲜故事
低地

Paul Thomson JK汤姆逊

Paul Thomson从15岁起就在他的家族企业**JK汤姆逊**工作。汤姆逊（Thomson）家族已经营了**50**多年，最初在塞顿港开展业务，而后搬迁到穆塞尔堡的更大场地，至今发展为苏格兰境内最大的海鲜加工厂之一。

Paul向我们讲述了在一个被海鲜包围的家庭中成长的感受。

“我从来没有考虑过海鲜以外的职业。即使在我上学的时候，晚上和学校放假的时候，我也会在加工单位帮父亲或爷爷干活。15岁完成最后一次考试的那一刻，我就直接进入家族企业工作了。”

“我从市场采购到鱼的加工，一步步开始了解该行业的。从那时起，我的角色更多地转移到产品的生产上，包括我们的熏制系列，并不断提高工厂的质量标准和客户范围。”

JK汤姆逊为有能力加工和供应客户所需的任何鱼类而感到自豪。但保罗说，人们可能讶于将鱼从捕捞到上菜所需付出的努力。

“消费者不一定能意识到鱼在到达他们手中之前所经历的不同旅程点：从渔民捕鱼，到鱼市上岸，然后是必须通过的质量保证步骤。这是一个如此多元化的行业。”

在工作和家庭中，所闻所感均是海鲜，保罗对苏格兰海域发现的鱼的质量毫不怀疑，但也意识到苏格兰本地仍然缺乏相应的需求。他继续说：“我们大多数人都喜欢传统的鱼，如黑线鳕，鳕鱼或三文鱼——甚至我对一块简单的黑线鳕或柠檬鳕也是百吃不厌——但我们的海洋中有一整套丰富的海产。”

“我们是苏格兰为数不多的加工厂之一，大部分经过我们工厂的产品都留在国内。许多其他公司出口了他们的大部分产品，因为仅靠苏格兰的需求，无法满足所有厂商的供应。”

“不过，我们很幸运，我们的海产品在全世界备受追捧。一条带有苏格兰名字的鱼在市场上很突出，我们应该为此感到骄傲。”

被称为“海鲜龙头家族”的JK汤姆逊毫不吝惜向下一代传授行业技巧。Paul继续说道：“我们的业务现在已经步入了汤姆逊第三代，我们依旧会继续向年轻一代传授海鲜的重要性，以及海鲜对我们文化的意义。这其间可能会有艰难阻碍，但如果你愿意努力工作，并对它充满热情，就一定会有回报。”



Mark Tear

贝尔黑文烟熏屋

渔民和厨师对苏格兰的海鲜产业至关重要，但从捕捞到上菜的过程中，他们所扮演的角色比很多人想象的要多。我们采访了来自贝尔黑文烟熏屋（**Belhaven Smokehouse**）的**Mark Tear**，以了解更多关于他的角色，以及他如何将烟馆和厨房联系起来。

“在贝尔黑文，我们熏制各种各样的鱼，从三文鱼和鳟鱼到各类白鱼，” **Mark**说，“我的工作就是与我们的厨师客户紧密合作，提出适合他们需求的新想法和新产品。任何一家烟馆都能熏制出一条鱼，但我们希望我们的产品能以意想不到的风味惊艳食客。”

Mark十几岁时就接受厨师培训，但他不太喜欢不利于交际的工作时间，很快就开始在马瑟尔堡的一家鱼厂工作。这条道路最终将他引向了贝尔黑文烟熏屋，在那里，他发现自己能够利用自己的厨师背景为他们的烟熏产品创造出真正独特的味道。

“我喜欢通过与厨师合作来锻炼我的创造力，” **Mark**说，“例如，最近有一位厨师想根据老式配方创造一种定制的烟熏三文鱼口味。我想，‘多么有趣的概念！’。然后，我采用该想法创造了几个不同的风味，并与该厨师合作，以获得完美的味道平衡。”

“我和我的许多厨师客户都遵循这个过程，这是一种真正的合作，它带来了真正美味的产品。” **Mark**将这种个性化的方法归功于其烟熏屋是一个小型的本地供应商，能够与客户密切合作。虽然他们正在扩大出口范围，但他们的大部分业务都是本地的。**Mark**表示这正是许多厨师刻意看中的。

“越来越多的苏格兰厨师希望选用苏格兰的产品。事实上，他们的客户也经常期待苏格兰产品。我已经在海鲜行业工作了20年，这个行业只会蒸蒸日上。对于苏格兰海鲜来说，这是一个激动人心、回报丰厚的时刻。”

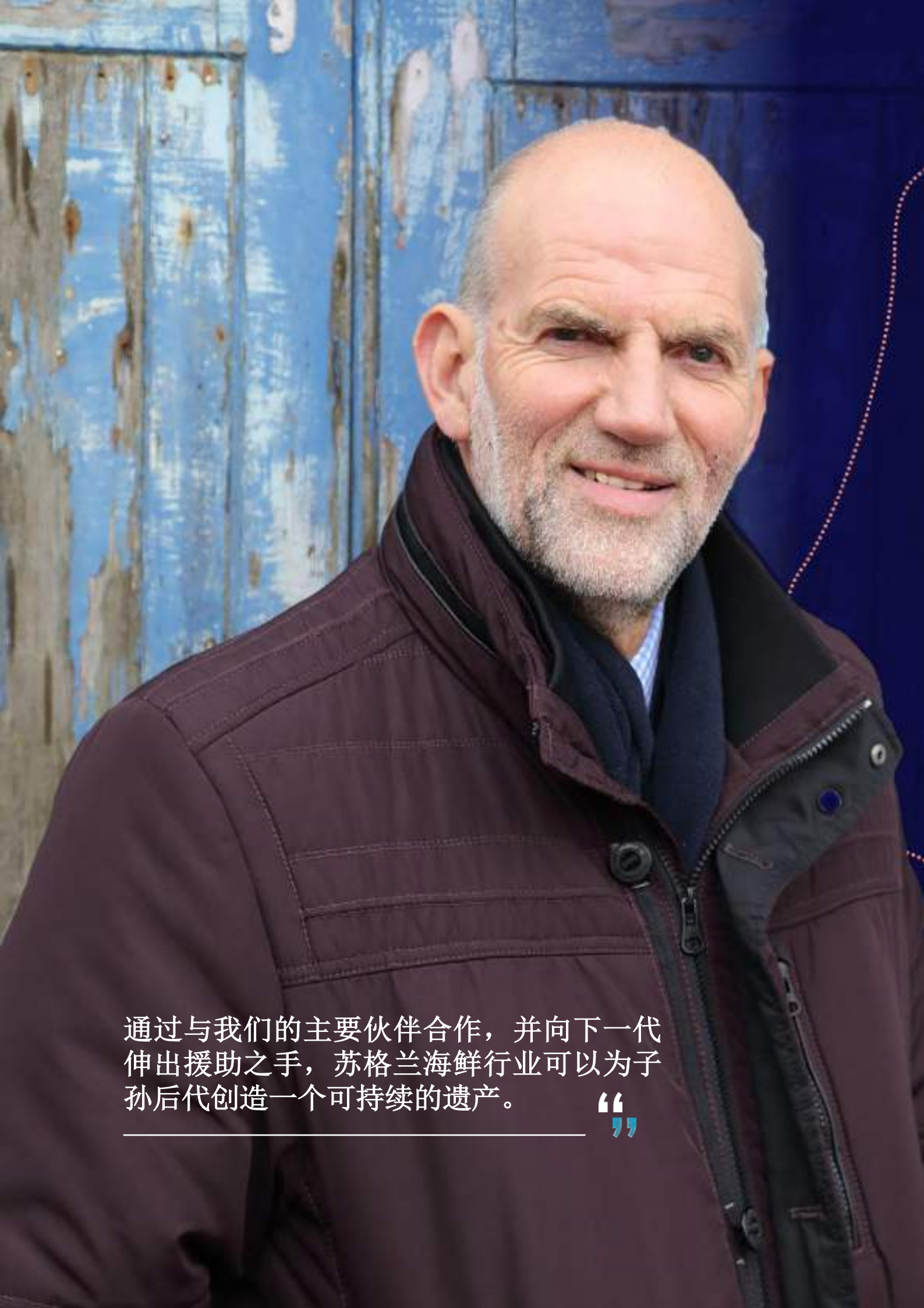




苏格兰海鲜 苏格兰海鲜故事 东北部

苏格兰东北部是欧洲最大的白鲑港口彼得黑德的所在地，是苏格兰海鲜行业的重要地区。虽然该地区以渔民闻名，但也是加工和烹饪行业蓬勃发展的地方。

在本章中，我们将与船长、厨师和其他业内人士交谈，由其向我们分享他们各自对苏格兰海鲜故事的独特贡献。



通过与我们的主要伙伴合作，并向下一代伸出援助之手，苏格兰海鲜行业可以为子孙后代创造一个可持续的遗产。

“ ”



苏格兰海鲜
苏格兰海鲜故事

东南部

Derek McDonald

阿伯丁郡委员会

我们请阿伯丁郡议会的农村和海洋产业发展官员**Derek McDonald**介绍一下委员会为支持阿伯丁郡蓬勃发展的海鲜行业所做的工作。

“我的角色旨在使我们委员会地区的农业和海鲜行业有所改变，”曾在这两个行业工作的Derek说，“委员会作为一个诚实的经纪人，旨在促进行业合作。我们在经济发展领域组建了一个小团队，致力于帮助船长和海鲜公司发展其业务——例如，通过提供资金帮助获得认证。”

Derek与苏格兰海鲜协会（SSA）等组织密切合作，鼓励行业创新，并保持领先于国际竞争对手。

“我们可以从其他国家的做事方式中学到很多东西。例如，冰岛是创新加工技术的引领者。我最近和行业代表一起去了那里，包括苏格兰政府、苏格兰海产公司和SSA（实地考察组织人），学习他们的方法，并思考如何在苏格兰实施这些方法。”

Derek的一大焦点是让苏格兰下一代渔民掌握自己的命运。“委员会就此与位于彼得黑德的苏格兰海洋学院密切合作，此前赞助过‘商业捕鱼入门’课程。该课程招收了12名以前与渔业关系不大或根本没有关系的离校生，教授其开始行业生涯所需的实用技能。然后，学生们与现役的渔船配对，进行带薪工作体验。”

Derek告诉我们，这只是众多举措中的一项，但目标始终如一。

“海鲜行业是阿伯丁郡经济的重要组成部分，我们看到了它在未来几年增长和发展的真正机会。我们在港口和捕捞部门进行了大量投资，此外，我们认为加工部门接受创新和认证以发挥其潜力是至关重要的——无论是为了当地社区还是苏格兰其他地区的利益。”

“通过与我们的主要伙伴合作，并向下一代伸出援助之手，苏格兰海产品行业可以为子孙后代创建一个可持续的遗产。”



苏格兰海鲜
苏格兰海鲜故事

东南部

Craig Wilson

绿色饮食

克雷格出生于苏格兰东北部，24岁时就首获2颗玫瑰花星级奖（AA rosettes）。他曾出现在各种电视节目中，撰写定期报纸专栏，并为苏格兰著名食品品牌Baxters开展研究。

现在，他在阿伯丁郡拥有自己的餐厅——绿色饮食（Eat on the Green），专门经营现代苏格兰佳肴。

告诉我们您对烹饪苏格兰海鲜的热爱程度？

我喜欢烹调鱼，因为它非常精致，而且很容易煮过头。这就像看着新鲜面包发酵——需要恰到好处。我们餐厅的一道名菜是‘绿色饮食小吃’，其中可能包括烟熏鱼或我们热门的海苔烤饼——顾客对此百吃不厌。

对您来说，选择海鲜时最重要的是什么？

新鲜是最重要的。如果我对一个产品不满意，我就不会使用它。同样重要的是了解你的顾客想要什么——无论是农民、渔民还是美食家。美食家喜欢一块上好的烟熏三文鱼。另一方面，渔民则更热衷于不那么时髦的鱼类类型，比如黑线鳕或安康鱼。

为什么海鲜对苏格兰很重要？

全世界都在羡慕我们的海鲜。最近，我在越南的苏格兰之味（Taste of Scotland）晚宴上下厨，他们被我们手头的优质海鲜所震撼。我们更该自豪的，不仅是产品的来源，还有其质量。合作是帮助传播信息的关键，特别是与其他饮食行业的合作。例如，金酒或威士忌腌制的三文鱼目前非常流行，将鱼类置于消费者心目中的首要位置。

此外，颂扬渔民的辛勤也非常重要，是他们将各类海鲜送上我们的餐盘，他们是海洋的至宝。最近，我带着我们的厨师们去彼得黑德鱼市亲眼目睹，并更好地了解鱼的来源——这对他们来说很重要。

您经受不住的海鲜诱惑是什么？

我喜欢大比目鱼，以至于我的婚宴上都有它。如果烹调得当，就是美味佳肴，而且不需要太多的其他搭配。我不喜煎制大比目鱼，而是用一点白酒、黄油和柠檬来蒸。这是一种有争议的烹饪方式，但顾客们很喜欢。

您吃过的最特别的鱼是什么？

越南鱼眼——新鲜事物总该做下尝试！



轻煎扇贝配暖紫薯、乌德尼花园蔬菜沙拉和辣根奶油酱。

“家庭种植，味道浓郁，是任何家庭餐桌的绝妙焦点” ——CRAIG WILSON。

材料

乌德尼花园蔬菜沙拉：

3-4个扇贝
整颗生菜
一把青豆
一把鸡油菌菇。
一把西兰花
多个圣女果
一把紫萝卜
预煮的新鲜紫薯

辣根奶油酱：

25克辣根酱
一小块辣根碎
50克黄瓜末
半个苹果
一茶匙第戎芥末
(将所有材料放入碗中浸泡数小时，
然后调味过筛)

方法

沙拉：

1. 把生菜叶摆盘。
2. 在热锅中加入一抹菜籽油，然后加入萝卜和菌菇。炒2分钟后再加入青豆和西兰花，再炒一分钟。
3. 取出锅中所有内容物，放在摆好的生菜叶上。

扇贝：

1. 扇贝入热锅30到40秒，然后加入一小撮黄油搅动，再放置30到40秒，然后挤上柠檬汁。
2. 取出扇贝，将其放在沙拉上。

装饰

淋上辣根酱，添加食用花卉进行装饰。



A man, Jimmy Buchan, is shown from the chest up, wearing a dark jacket. He is holding a large, colorful fishing net (green, blue, and red) in front of him. The background is a blurred outdoor setting, possibly a harbor or dock, with a blue sky and some structures visible. The text is overlaid on the right side of the image.

Jimmy Buchan

苏格兰海鲜协会

“购买海鲜时，并不仅仅是购买一条鱼，” 苏格兰海鲜协会（SSA）的首席执行Jimmy Buchan说，“你是在帮助一个渔民和他的家庭，一个社区和一个国家。其影响范围远远超出了海鲜上岸的地方。”



苏格兰海鲜
苏格兰海鲜故事

东南部

Jimmy两年前开始在SSA任职，而今已成为这个行业的大使——但他可不一定这么称呼自己。在这个行业工作了40多年后，Jimmy最近被提名《渔业新闻》的终身成就奖，但他表示他的关注点现在和将来都会落在业内的工作人员上。

Jimmy的祖父是一名船长，但有时不晕船的本领会跳过一代人，因为他的父亲一上船就晕船。不过，作为一个有家室的年轻人，Jimmy知道这是他的正确道路。

“在海上摸爬滚打了10年后，1986年，26岁的我就成为了一名船长。那时我已经是能干的渔民，但我还不是一个有经验的领导者。突然要负责整队船员，我很快就明白，我管理船只的能力对渔民、其家人和我们社区的生活有着直接的影响。经验是买不来的——它不是网上或架子上能买到的。你得通过犯错和向他人学习来赢得经验，这就是我必须做的。

“我一直试图帮助业内工作的人，”吉米继续说道，“这就是为什么，现在我已经50多岁了，却还担任了SSA的首席执行官。我原本同意了六个月的任期，但那已经是两年前的事了，而我的工作还没有完成。”

Jimmy意识到船长和海鲜公司之间经常存在的分歧和竞争，于是热切地在海鲜行业的各个部门之间搭建桥梁。SSA游说政府，塑造法规，并为行业发声。该组织还通过培训和认证服务为会员提供支持。

“这一切都在于我们行业捕鱼和卖鱼的能力。即使你有一支成功的船队，如果没有蓬勃发展的加工商、工程师等，也看不到更广泛的社会效益。我的工作就是找出苏格兰海鲜行业的所有优点，并围绕这个共同目标，团结大家。”

当Jimmy初任SSA首席执行官时，该组织有大约60名成员。在此后的两年时间里，成员已经增加到了80人左右，其中包括加工商、贸易商以及行业内的其他角色，如运输和包装盒制造商。

“我们都有同样的目标：上岸、加工和销售苏格兰的卓越海鲜，借此改善我们家庭、社区和国家的生活。”

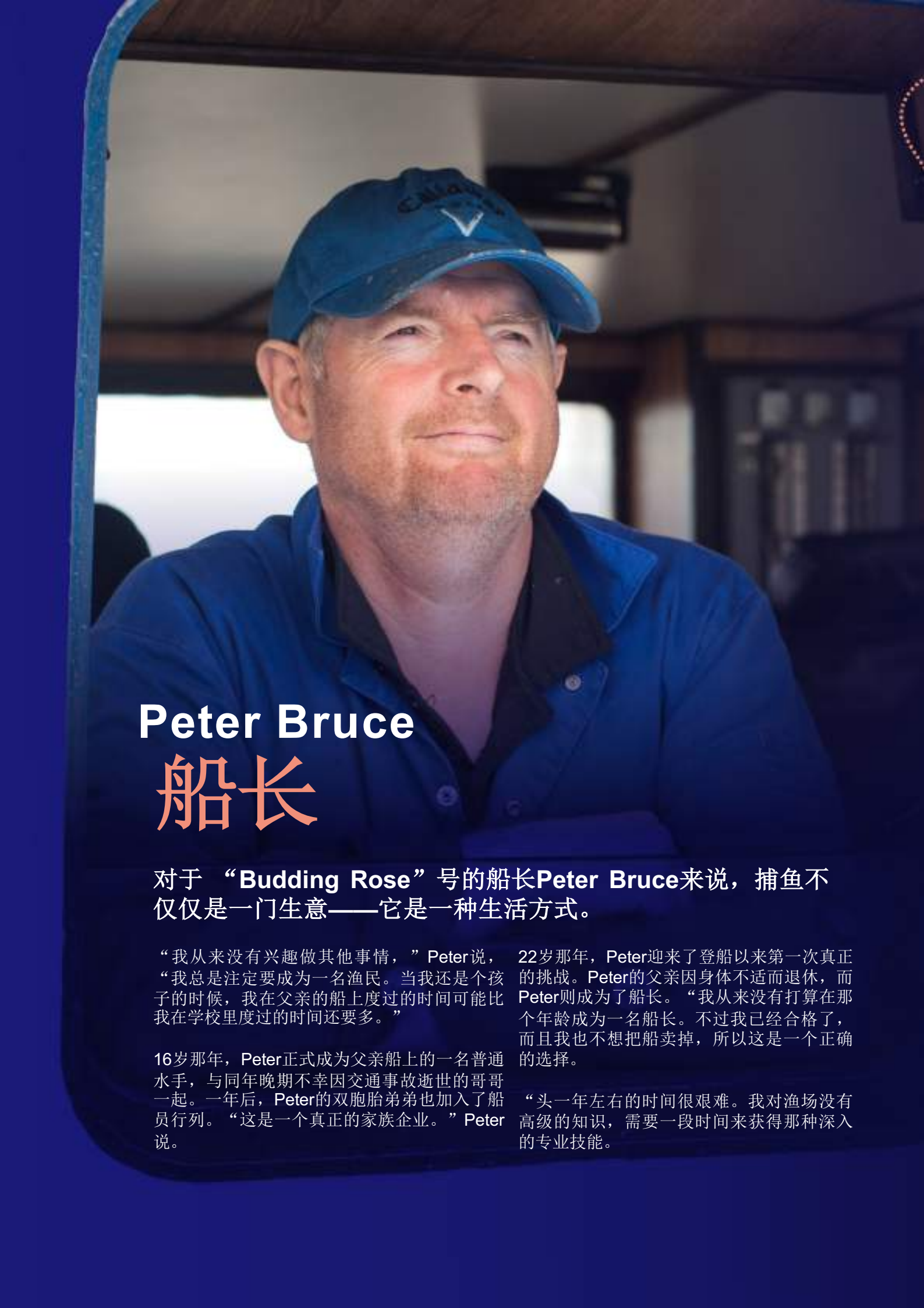
这就引申出了一个问题——为什么他不喜欢称自己为行业大使？

“我非常自豪能够成为苏格兰海鲜行业的倡导者，我认为我作为船长和商人的经验很适合我的职能。但我也非常热爱苏格兰的年轻人，希望给予他们入行的机会。我希望他们能成为我们行业的新大使。” Jimmy年轻捕鱼时曾从银行借钱开始创业，但现在这要棘手得多。Jimmy说，我们不应该因为资金问题而让有才华的年轻人退缩，否则会在业内流失人才。

“我想利用我的平台来提升下一代，因为他们是我们行业的未来。”

那他对这个行业的未来有什么看法呢？近50年来，所闻所感均是海鲜，他对此有清晰的认识。

“前途是光明的。这个行业正在增长，我们的人真正关心可持续发展，并在地方和国家层面上支持他们的社区。而我很高兴能为实现这一切而发挥我的小作用。”



Peter Bruce

船长

对于 “Budding Rose” 号的船长Peter Bruce来说，捕鱼不仅仅是一门生意——它是一种生活方式。

“我从来没有兴趣做其他事情，” Peter说，“我总是注定要成为一名渔民。当我还是个孩子的时候，我在父亲的船上度过的时间可能比我在学校里度过的时间还要多。”

16岁那年，Peter正式成为父亲船上的一名普通水手，与同年晚期不幸因交通事故逝世的哥哥一起。一年后，Peter的双胞胎弟弟也加入了船员行列。“这是一个真正的家族企业。” Peter说。

22岁那年，Peter迎来了登船以来第一次真正的挑战。Peter的父亲因身体不适而退休，而Peter则成为了船长。“我从来没有打算在那个年龄成为一名船长。不过我已经合格了，而且我也不想把船卖掉，所以这是一个正确的选择。

“头一年左右的时间很艰难。我对渔场没有高级的知识，需要一段时间来获得那种深入的专业技能。

苏格兰海鲜
苏格兰海鲜故事

东南部

那是需要时间的，如果你爱上了这份工作，你就会很乐意付出努力去学习。”

Peter和船员们一直在捕鱼，没有遇到什么大的困难，直到1988年，他们的船在距离彼得海德海岸100英里处沉没了，他们不得不呼叫营救。“这是一个震惊的事故，但也是一个转折点，”Peter说。他的父亲坚持认为建造一艘新船是正确的决定，所以现在的Budding Rose PD284于1990年在Campbeltown船厂建造。Peter告诉我们，他知道自己在那之后会有很长的路要走。

“在捕鱼15年后，我的弟弟最终还是转行了，我好奇家族的捕鱼传承是否会随着我而结束。但我29岁的儿子最近加入了船员队伍，也很享受工作。虽然工作很辛苦，但也非常令人满意。”

在海上工作了40年，Peter对这个行业的未来很乐观。“苏格兰海鲜是一种天然美味的产品，需求量很大。我们的海鲜质量是无可匹敌的，买家也知道这一点。

“推广苏格兰海鲜其实是我工作中最愉快的部分之一。例如，我可以访问学校，并谈论渔业和海鲜的职业。孩子们总是很热情，因为他们知道海鲜是我们当地文化的重要组成部分。只要我们不断鼓励下一代，我们的未来就会有好的发展。”

Nicole Geddes

彼得黑德鱼市买手

作为彼得黑德鱼市唯一的女性买手，
Nicole Geddes掀起一阵波澜。

凌晨5点接到客户的订单，她清晨7点便要赶赴鱼市，为M Geddes有限公司的客户挑选合适的产品。

“工作上我最喜欢的是结识新朋友，因为市场上经常出现许多新面孔。我们是彼得黑德的一个紧密的渔业社区，支持我们的渔民和苏格兰的供应链是很重要的。”



感谢每一位与我们分享苏格兰海鲜故事的人。

Patrick Evans, 杜阿尔特湖公司
Matthew Hurst, 杜阿尔特湖公司
Lewis Bennett, 杜阿尔特湖公司
Steph Meikle, 兰诺克旷野餐厅
William Calder, 龙虾蟹海鲜餐厅
Akshay Borges, 琴弦馆
Fiona MacInnes, 奥克尼渔民协会
Amanda Anderson, 吉厄大比目鱼公司/巴拉岛牡蛎公司
Sheila Keith, 设得兰渔民协会
Kevin MacKinnon, 船长 (Sealgair)
Darren Murray, 波罗餐厅
Elaine Whyte, 克莱德渔民协会

Gary Maclean, 苏格兰国厨
Gordon Reekie, 汝餐
Lewis Lowrie, 大卫·洛里鱼类商行
Scott Smith, 真膳·Fhior
Paul Thomson, JK汤姆逊
Mark Tear, 贝尔黑文烟熏屋
Derek McDonald, 阿伯丁郡委员会
Craig Wilson, 绿色饮食
Jimmy Buchan, 苏格兰海鲜协会
Peter Bruce, 船长 (Budding Rose)
Nicole Geddes, 鱼市买手 (彼得黑德)

苏格兰海鲜



@SeafoodFromScotland



Seafood from Scotland



Seafood from Scotland

www.seafoodscotland.org

www.seafoodfromscotland.org