

آبزیان یکی از بهترین و غنی ترین منابع غذایی سالم است که از ابعاد مختلف مورد تأیید قرآن و ائمه و عالمان دینی می باشد و یکی از با ارزش ترین گنجینه های غذایی است که پروردگار متعال به انسان هدیه داده است. منابع عظیم پروتئینی با اسیدهای چرب غیراشباع، املاح و ویتامین های متعدد فاکتورهای هستند که منجر به ایجاد خواص بسیار مفید و دارویی در آبزیان می گردند. به همین دلیل ماهی به عنوان غذای سلامتی در مقایسه با سایر گوشت ها از اهمیت خاصی برخوردار است. با توجه به اهمیت این ماده غذایی با ارزش متأسفانه میزان مصرف سرانه ماهی در استان آذربایجان شرقی کمتر از سرانه کشور می باشد که در مقایسه با میزان سرانه مصرف جهانی نیز بسیار پایین است.

با توجه به تحقیقات انجام گرفته، عمده دلایل پایین بودن میزان مصرف سرانه آبزیان در استان و اقدامات انجام شده در جهت رفع آنها شامل:

۱. کمبود آگاهی تغذیه ای افراد، برگزاری همایشها و جشنواره های آبی مصرفی در استان با همکاری سازمانها و نهادهای مختلف موجب افزایش آگاهی تغذیه ای شده است.
۲. عدم دسترسی فیزیکی؛ در حال حاضر وجود ۱۲۰ مرکز عرضه زنده ماهی و فروشگاه های الگوسازی شده و بازار ماهی تبریز این امکان را بوجود آورده تا در تمام فصول سال دسترسی به آبزیان تازه و سالم امکان پذیر گردد.

۳. عدم آشنایی با (رشد های متنوع طبع ماهی؛ برگزاری کلاس های آموزش طبع آبزیان در مراکز عمومی از جمله مراکز بهداشتی، مدارس و آموزشگاه های عالی و همچنین برگزاری جشنواره های طبع آبزیان در کلیه شهرستان ها باعث آشنایی اقشار مختلف جامعه با انواع روش های طبع می گردد.

۴. عادت نداشتن به طعم و بوی ماهی؛ در حال حاضر انجام روش های صحیح حمل و نقل آبزیان، حمل و نقل با خودروهای یخچالدار و حفظ زنجیره سرد و عرضه ماهی همراه با بودر یخ سبب حفظ کیفیت ماهی شده و بوی نامطبوع که ناشی از فساد در گوشت ماهی بود، از بین رفته است.

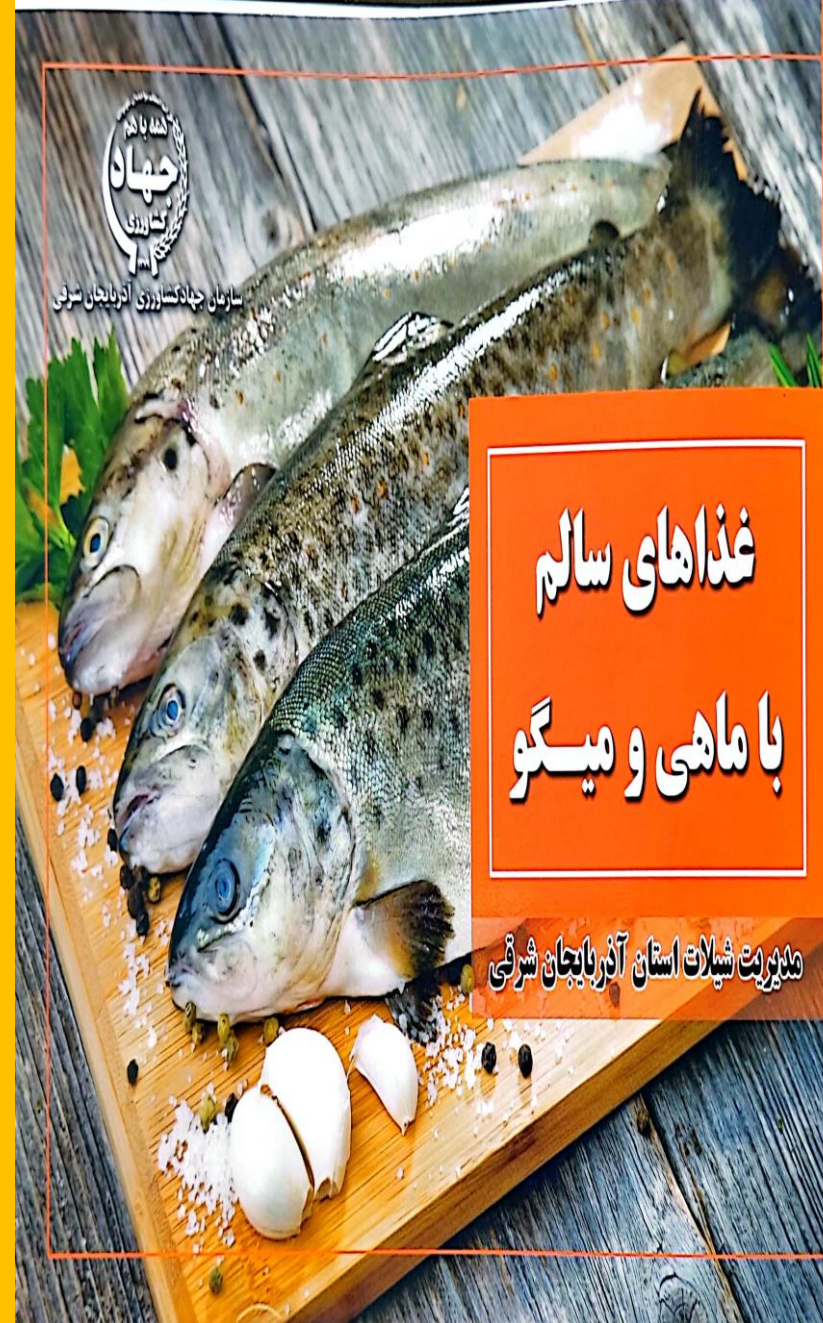
۵. گران بودن قیمت ماهی؛ با توجه به اینکه ارزش تغذیه ای اکثر ماهی ها مشابه می باشد و از نظر ارزش اقتصادی دارای انواع متنوعی می باشند، می توان با انتخاب ارزان ترین ماهی هم از خواص درمانی و تغذیه ای آنها بهره مند شد.

۶. نبود کتب غذایی آبزیان؛ با توجه به انواع مختلف طبع آبزیان در غذاهایی که نیاز به استفاده از گوشت فرمز و گوشت مرغ دارند، می توان از گوشت ماهی نیز استفاده نمود و در خصوص تنوع طبع آبزیان محدودیتی وجود ندارد.

در پایان باید اشاره نمود که علاقه و ذائقه غذایی فرزندان بیشتر تابع رفتار تغذیه ای والدین آنهاست و در این میان تأثیر مستقیم مادر بر تغذیه کودکان انکارناپذیر است. لذا والدین بعنوان نقش آفرینان و قهرمانان دنیای کودکان همانگونه که در تربیت، آموزش، تحصیل و مراقبت های بهداشتی کودکان سعی و تلاش و هزینه می نمایند، نباید این نعمت الهی و نهایتاً سلامتی را با نخوردن آبزیان از کودکان خود دریغ نمایند.

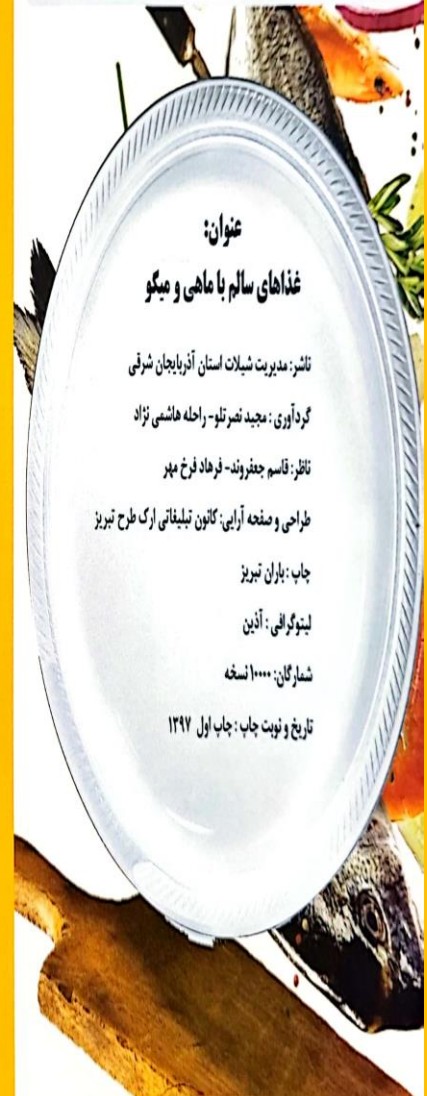
قاسم جعفروند

مدیر شیلات استان آذربایجان شرقی





و هو الذي سخر البحر لتأكلوا منه لحماً طرياً ...
و هم أوست خدائي که دریا را برای شما مسخر کرد تا از گوشت
ماهیان حلال آن تغذیه کنید ... سوره نحل آیه ۱۴



عنوان:

غذاهای سالم یا ماهی و میگو

ناشر: مدیریت شیلات استان آذربایجان شرقی
گردآوری: مجید نصر تلو- راحله هاشمی نژاد
ناظر: قاسم جعفروند- فرهاد فرخ مهر
طراحی و صفحه آرایی: گانون تبلیقاتی اراک طرح تبریز
چاپ: باران تبریز
لیتوگرافی: آذین
شمارگان: ۱۰۰۰۰ نسخه
تاریخ و نوبت چاپ: چاپ اول ۱۳۹۷

نهرست

۱. مقدمه
۲. جوامع تغذیه ای ماهی
۳. خرید و نگهداری ماهی
۴. مشخصات ماهی تازه
۵. فیله کردن ماهی
۶. نمیز کردن میگو
۶. آماده کردن و برزه دار کردن ماهی
۷. روش های طبخ ماهی
۸. نمونه ای از ماهیان
۱۰. نکات مهم در خصوص استفاده از آزیان
۱۱. چند نوع سنس برای آزیان
۱۲. سوپ ماهی و زنجبیل
۱۳. پیتزای ماهی
۱۴. استیک ماهی با لیمو و گوجه نرتگی
۱۵. ماهی قزل آلادر فر
۱۶. کوفته ماهی
۱۷. کتلت ماهی با پیاز سرخ شده
۱۸. کباب ماهی
۱۹. فیله های انگشتی
۲۰. لازانیای ماهی
۲۱. رول ماهی قزل آلا
۲۲. حلقه ماهی (سالمون)
۲۳. خوراک ماهی و لوبیا
۲۴. سالاد ماهی و میگو
۲۵. رول ماهی سوخاری
۲۶. رولت ماهی (اسلایس)
۲۷. کتلت میگو
۲۸. کوکتل میگو
۲۹. کباب چوبی میگو

مزایای تغذیه ای ماهی

۱. اسیدهای چرب امگا ۳: ماهی منبع غنی از امگا ۳ است که در رشد انسان و سلامت قلب و عروق، نقش ضروری دارد.

۲. پروتئین: قابلیت هضم بالایی (۹۹٪) دارد. این میزان برای گوشت گاو و مرغ بین ۸۷ تا ۹۰ درصد می باشد.

۳. آهن: آهن موجود در ماهی به آسانی در دستگاه گوارش جذب شده و به خوبی در بدن به مصرف می رسد.

۴. ید: ماهی دریا از بهترین منابع ید به حساب می آید. ید در رشد و تکامل سیستم عصبی تاثیر مهمی دارد. به طوری که کمبود آن موجب اختلال در رشد و کوتاهی قد، عقب افتادگی ذهنی، گواتر و ... می گردد.

۵. روی: روی ماهی در رشد کودکان و نوجوانان و تنظیم بلوغ جنسی نوجوانان تاثیر مهمی دارد.



۶. فلوئور: فلوئور موجود در ماهی در استحکام دندان ها و پیشگیری از پوکی استخوان تاثیر مهمی دارد.

۷. فسفر: فسفر ماهی در سلامت و استحکام استخوان ها و افزایش ضریب هوشی کودکان تاثیر دارد.

۸. کلسیم: برخی از ماهی هایی که با استخوان مصرف می شوند مانند کیلکا و ساردین حاوی مقادیر قابل توجهی کلسیم می باشند. بنابراین در رشد، استحکام و سلامت استخوان ها و دندان ها موثرند.

۹. ویتامین ها: تمام ویتامین های مورد نیاز تا حدودی در ماهی وجود دارد. ویتامین A موجود در گوشت و روغن ماهی موجب بهبود بینایی می گردد. ویتامین های گروه B در سلامت سیستم عصبی، سلامت پوست و خون سازی موثرند. ویتامین های K، E و D نیز از سایر ویتامین های موجود در ماهی می باشند.

و همچنین سایر املاح مورد نیاز و مفید برای بدن از جمله منیزیم، گوگرد و پتاسیم و سلنیوم نیز در گوشت ماهی وجود دارند.

خرید و نگهداری ماهی

نحوه خرید ماهی



جایابی پس از خرید

ماهی تازه یا منجمد خریداری شده را به صورت سرد (مخلوط یخ یا داخل کلمن) حمل نمایید.



در موقع خرید ضمن دقت در بهداشتی بودن مراکز عرضه آبزیان و بهداشت فردی فروشنده به موارد ذیل نیز توجه نمائید:

۱. ماهی باید فاقد هر گونه مواد خارجی قابل دید و لکه های خون مردگی و آثار قارچ زدگی و ... باشد.
۲. ماهی را نباید در برابر تابش نور مستقیم آفتاب یا نزدیک وسایل گرمایزا و لامپ های پرنور قرار داد.
۳. ماهی تازه در یخچال و یا در ویتترین فلزی از جنس ضد زنگ و پوشیده از یخ و دهای ۱ تا ۲ درجه سانتیگراد عرضه گردد.
۴. محصولات بسته بندی شده بایستی با نام محصول، نام تولید کننده، شماره پروانه بهره برداری دامپزشکی، تاریخ تولید و انقضاء و محل تولید و قیمت ارائه گردد.
۵. ماهی نباید در فضای آزاد، کف فروشگاه و در خارج از یخچال قرار گیرد.
۷. تمیز کردن ماهی در میز قابل شستشو انجام گرفته و پس از تخلیه (امعاء و احشاء) با آب بهداشتی شستشو و تحویل گردد.
۸. عرضه ماهی توسط وانت بارها و دوره گردها و نیز در فروشگاه های غیربهداشتی و با اسامی "زیر نظر شیلات" یا "فروشگاه شیلات" غیرقانونی می باشد.



نحوه نگهداری

ماهی تازه: ماهی تازه را شسته و پس از تخلیه شکمی و شستشوی کامل بسته بندی کرده و در سردترین قسمت یخچال یا کشوی مخصوص گوشت نگهداری کنید. حداکثر ۱ الی ۲ روز پس از خرید، ماهی تازه را مصرف یا منجمد نمائید.

ماهی منجمد: ماهی را به اندازه هر وعده مصرف بریده و سپس در داخل آب فرو برده تا یک لایه یخ محافظتی اطراف ماهی تشکیل شود. سپس آن را داخل کیسه گذاشته و به فریزر برگردانید. ماهی منجمد شده نباید بیشتر از ۶ ماه در فریزر نگهداری شود. از منجمد نمودن مجدد ماهی یخ زدایی شده جداً پرهیزید.

مشخصات ماهی تازه

- ظاهری درخشان و شفاف دارد.
- مخرج ماهی تازه کاملاً بسته و فاقد مدفوع است.
- فلس ماهی به سختی جدا می شود.
- اگر ماهی را از وسط بدن گرفته و بلند کنیم، زیاد خم نمی شود.
- چشم ماهی درخشان و برجسته است.
- آبشش به رنگ قرمز روشن بوده و فاقد مواد لزج و بدبو است.
- در آب فرو می رود و بصورت شناور در آب قرار نمی گیرد.
- گوشت ماهی براق و عضلات محکم و متصل به استخوان است. اگر انگشت خود را روی عضله فشار دهید، اثر آن روی عضله نمی ماند.

طرز تشخیص ماهی منجمد سالم و کهنه

۱. بدن ماهی پس از رفع انجماد هنوز حالت درخشندگی دارد و فاقد تیرگی یا کمرنگی است.
۲. حالت سفت بودن گوشت ماهی پس از انجماد نیز حفظ می شود.
۳. ماهی منجمد سالم پس از رفع انجماد آبجک چندانی ندارد و گوشت آن آبدار است.
۴. هنگام خالی کردن امعاء و احشاء ماهی بوی نامطبوع به مشام نمی رسد و گوشت آن خشک نیست.



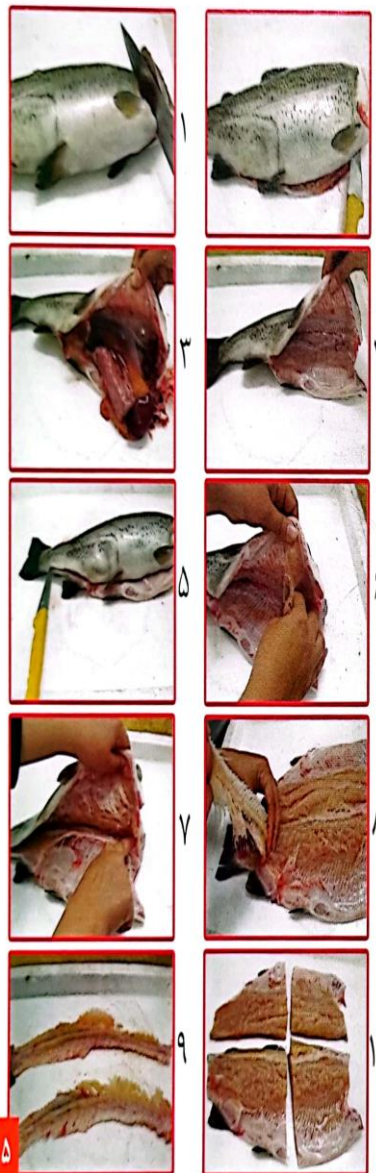
فیله کردن ماهی

برش های مختلف ماهی:

۱. فیله: برش طولی ماهی
۲. استیک: برش عرضی ماهی
۳. پاک شده: ماهی کامل با تخلیه محتویات شکمی و آبشش ها

روش فیله کردن ماهی:

۱. شستشوی ماهی و جدا کردن سر ماهی از ناحیه آبشش
۲. برش از مخرج تا آبشش ها
۳. تخلیه محتویات شکمی و پاک کردن کلیه (چسبیده به ستون فقرات)
۴. شستشو و تمیز کردن محوطه شکمی
۵. برش از ناحیه شکمی تا دم
۶. جدا کردن استخوان ماهی از ناحیه سر تا انتهای دم
۷. ایجاد حرکت برعکس از دم تا سر ماهی جهت جدا کردن استخوان از گوشت
۸. در آوردن استخوان های مهره تا انتهای دم
۹. جمع آوری استخوان های ماهی جهت تهیه عصاره
۱۰. قطعه کردن ماهی به اندازه دلخواه



۵

تمیز کردن میگو

برای تمیز کردن میگو، آن را طوری در دست بگیرید که کمر آن به طرف بالا باشد و اگر راست دست هستید سر، سمت راست باشد. سپس سر میگو را با یک حرکت چرخشی رو به سمت بالا همراه با گشش جدا کنید. در این صورت بخش عمده ای از روده نیز همراه با سر خارج می شود. بعد از جدا کردن سر میگو، انگشت شست خود را محکم بین محل اتصال پا به بدن فشار دهید تا پاها جدا شود. در مرحله بعد انگشت شست را بین پوست و بدن قرار داده و با یک حرکت چرخشی، مانند جلد کتابی که باز می شود، پوست میگو را جدا کنید. برای در آوردن روده، یک شکاف طولی در قسمت کمر بدهید و با نوک چاقو روده را خارج کنید.



۶

آماده کردن و مزه دار کردن ماهی

- ابتدا ماهی را شسته و تمیز کرده و برای شکافتن شکم و گرفتن باله ها از قیچی استفاده نمایید.
- برای مزه دار کردن ماهی می توانید از ادویه آماده ماهی، زردچوبه، زعفران، آب نارنج، تخم گشنیز، تخم شنبلیله، زیره سبز، خردل، سبزیجات معطر و روغن زیتون و ... استفاده نموده و بر حسب ذائقه از بین این مواد چند تا را به دلخواه انتخاب کنید.





شیری



نسر ماهی



سرخو



ستسر



نیش ماهی



هسوزر



شوریده



قباد



هامور



خلوا سیاه

نمونه ای از ماهیان جنوب

روش های طبخ ماهی

۱. کباب کردن: ماهی های کوچک مثل قزل آلا و یا کپور برای کباب کردن مناسب هستند. با ایجاد برش در دو طرف ماهی و استفاده از روغن مایع و کمی زعفران و ادویه جات روی آتش کباب کنید.

۲. طبخ آرام و سرخ کردن در فر: ماهی را بر روی سبزی های معطر قرار داده و گاهی هم پس از آغشته کردن به کره یا روغن مایع در داخل فر بپزید. درجه فر را در حد متوسط قرار دهید تا ماهی ها به آرامی پخته شوند.

۳. آبیژ کردن: صحیح ترین روش پخت ماهی، آبیژ کردن است. برای این کار باید ماهی را با مقدار کمی آب و در حرارت ملایم در ظرف در بسته ای پخت. پس از آبیژ کردن، استخوانهای آن را جدا نموده و در تهیه غذاهای مختلف استفاده کنید.

۴. طبخ ماهی با بخار: ابتدا روی ماهی را با کره آغشته کنید و در کاغذ آلومینیومی بپیچید. سپس داخل یک بشقاب آلومینیومی قرار دهید و آن را روی قابلمه ای که در آن آب به آهستگی می جوشد، بگذارید تا به تدریج با بخار آب پخته شود. لازم است به مقدار لازم به آن، ادویه و سس اضافه شود. در غیر این صورت ماهی طعم خوبی نخواهد داشت.

۵. سرخ کردن: این روش برای ماهی های کوچک که گوشت نرم و لطیف دارند مناسب است. بهتر است از روغن مایع استفاده شود و پیش از سرخ کردن به آرد آغشته کنید. چون آرد از بافت گوشت ماهی محافظت می کند.

🍲 تهیه عصاره ماهی: استخوان های ستون مهره ها را خوب شسته و با پیاز ریز شده، کرفس، جعفری و کمی فلفل با حرارت ملایم در یک قابلمه حاوی آب به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید. سپس آن را صاف کرده و برای پختن سوپ ها از آن استفاده کنید. لازم است استخوان از خونا به پاک شود و سپس از آن برای تهیه عصاره استفاده شود.

نکته: روش از بین بردن شوری در ماهی دودی

پولک های ماهی را گرفته و سر و دم آن را بریده و آن را به دلخواه ۳ تا ۴ قسمت کنید. بعد قطعات ماهی را به مدت ۱۰ ساعت در آب سرد بخوابانید و در این مدت ۲ تا ۳ بار آب آنها را عوض کنید. سپس ماهی ها را با دستمال خشک کرده و به طریق دلخواه طبخ نمایید.



نمونه ای از ماهیان شمال

نمونه ای از ماهیان بیورشی



نکات مهم در خصوص استفاده از آبزیان

- اگر ماهی فلس دار را زنده از آب بگیرند و بیرون از آب جان دهد، پاک و خوردن آن حلال است و ضربه به سر و بدن ماهی پس از صید و خارج از آب باعث حرام شدن گوشت ماهی نمی شود.

- چنانچه ماهی از آب بیرون بیفتد و یا موج آب، آن را بیرون بپاندازد و ماهی در خشکی بماند، اگر قبل از آنکه ماهی بمیرد با دست یا وسیله دیگر کسی آن را بگیرد و سپس جان دهد خوردن آن حلال است.
- خوردن محتویات روده ماهی (خون و کثافات) حرام است و بقیه اعضای آن حلال است.

آبزیان حرام گوشت

- کلیه ماهیان بدون فلس از جمله کوسه
- کلیه انواع مارماهیان رودخانه ای و دریایی
- کلیه انواع گربه ماهی رودخانه ای و دریایی
- ماهی یال اسبی (اسبک)، صدف دریایی، سفره ماهی
- حلزون دریایی، عروس دریایی، ماهی مرکب
- کلیه انواع خرچنگ های رودخانه ای و دریایی
- کلیه انواع پستانداران دریایی (نهنگ و دلفین)
- کلیه انواع دوزیستان (تمساح، لاک پشت، قورباغه)

مصرف ماهی از دیدگاه طب سنتی

- از نظر طب سنتی، ماهی مزاج سردی دارد و توصیه می شود همراه آن برخی مواد غذایی با مزاج گرم مصرف شود.

- زنجبیل، فلفل سیاه، مرزه، ترخون و گلپر از طعم دهنده های مفید برای ماهی و میگو هستند. در اکثر نقاط قبل از پختن ماهی آن را به مدت ۲ تا ۶ ساعت به شکل شکم پر یا در مجاورت این سبزی های معطر قرار می دهند.

- توصیه می شود به دنبال مصرف ماهی آب بنوشید و ماهی را در وعده ناهار مصرف کنید.

- بهتر است ماهی با مخلقاتی همچون خرما، گردو، عسل، روغن بادام شیرین، گنجد، زنجبیل، آویشن یا به همراه ادویه جات با طبع گرم خورده شود.

- بهترین چاشنی ماهی آب نارنج است که هم فواید بی شمار و هم طبع گرمی دارد.

سوپ ماهی و زنجبیل

مواد لازم برای ۲ نفر

..... ۲۰۰ گرم	فیله ماهی
..... ۴ عدد کوچک	سیب زمینی
..... ۲ قاشق غذاخوری	روغن زیتون
..... ۳ قاشق غذاخوری	زنجبیل تازه
..... ۱ عدد خرد شده	سیب
..... ۳۰۰ گرم	گوچه فرنگی رنده شده
..... ۱ عدد	هویج ریز خرد شده
..... به مقدار لازم	نمک و فلفل سیاه
..... یک چهارم قاشق	فلفل فرمز
..... ۴ لیوان	عصاره ماهی
..... ۲ قاشق غذاخوری	جعفری خرد شده



<https://www.simplyrecipes.com>

طرز تهیه

هویج را به صورت نگینی خرد کنید. در قابلمه ای آب را جوش آورده و هویج را به آن اضافه کرده. درب آن را ببندید تا بپزد و نرم شود. در یک قابلمه در حرارت متوسط روغن را گرم کرده. زنجبیل، سیب، گوچه فرنگی ها و ادویه جات و نمک را به آن اضافه کنید. به مدت ۳ دقیقه آن را بپزید. سپس عصاره ماهی را به آن اضافه کرده و در حرارت پایین به مدت ۱۰ دقیقه پخته تا جا بیفتد.

سیب زمینی ها، هویج پخته شده و فیله های خرد شده ماهی را به مخلوط بالا اضافه کرده، درب قابلمه را ببندید و به پخت ادامه دهید تا سیب زمینی پخته و فیله ها نرم و له شوند.

نمک و فلفل سوپ را دوباره امتحان کنید و سپس با کمی جعفری سرو کنید.

چند نوع سس برای آبرویان



مواد لازم	مواد لازم	مواد لازم	مواد لازم
شوبد خرد شده ۲ قاشق سوپخوری	پودر گردو ۲۰۰ گرم	رب گوجه فرنگی ۲ قاشق غذاخوری	کره ۲۰۰ گرم
خیارشور خرد شده نصف پیمانه	پیاز رنده شده ۱ عدد	روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری	پیاز رنده شده ۱ عدد
پیازچه خرد شده نصف پیمانه	رب انار ۵ قاشق غذاخوری	ادویه ماهی یک دوم قاشق سوپخوری	سرکه یک دوم پیمانه
سیب رنده شده ۱ تا ۲ حبه	روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری	سس کچاب تند ۲ قاشق سوپخوری	نمک و فلفل به میزان لازم
سس مایونز ۱ پیمانه	سیب ۲ حبه در صورت دلخواه	نمک و فلفل به میزان لازم	پودر خردل ۱ قاشق مرباخوری
آبلیمو ۱ قاشق غذاخوری	سبزیجات معطر (جعفری، گشنیز و شوبد)	خامه ۱۵۰ گرم	
نمک مقداری	نمک و فلفل مقداری		
طرز تهیه	طرز تهیه	طرز تهیه	طرز تهیه
مواد ذکر شده را در داخل ظرفی ریخته و باهم مخلوط کنید. یک ساعت داخل یخچال بگذارید. بعد از آنکه کاملاً خنک شد، سس را با انواع غذاهای ماهی و میگو سرو کنید.	پیاز را با روغن زیتون تفت داده تا طلایی شود. رب انار را اضافه و کمی تفت دهید. بعد سبب رنده شده و سبزیجات ریز خرد شده را افزوده و به تفت دادن ادامه دهید. پودر گردو را اضافه و در آخر نمک و فلفل را اضافه کنید.	روغن زیتون را روی حرارت گذاشته بعد رب را اضافه کرده و تفت دهید. سپس سس کچاب تند را اضافه و کمی تفت دهید. بعد نمک و فلفل و ادویه ماهی را اضافه کنید.	کره را روی حرارت گذاشته، سرکه را به آن اضافه کنید. اجازه دهید کمی بجوشد و حجم آن کاهش یابد. نمک و فلفل و پودر خردل را اضافه کرده و پس از خنک شدن خامه را اضافه و با هم زن دستی بهم بزنید.

پیتزای ماهی

مواد لازم برای ۴ نفر

مواد لازم برای خمیر:

آرد	۵۰۰ گرم	لفل دلمه ای رنگی	۱۰۰ گرم
بکینگ پودر	۱ قاشق غذاخوری	پودر زنجبیل	۱ قاشق چایخوری
نمک	به مقدار لازم	نمک و فلفل	به اندازه لازم
روغن مایع	۴۰ گرم	سس کچاپ	۵۰ گرم
شیر یا آب	۲۵۰ میلی لیتر	آویشن	۱ قاشق چایخوری
مواد لازم برای پیتزا:		پنیر موزارلا	۲۰۰ گرم
ماهی	۲۵۰ گرم	قارچ	۵۰ گرم
میگو در صورت دلخواه	۱۰ عدد	زیتون سبز یا سیاه	۵۰ گرم

طرز تهیه

روغن مایع، بکینگ پودر، آب یا شیر، نمک و فلفل را با یک لیوان آرد مخلوط کنید. بعد ماهی آرد را به تدریج اضافه کرده تا خمیر نرم و لطیفی بدست آید. کمی خمیر را ورز دهید و در ظرف چرب شده قرار دهید. روی آن را با ناپلئون و پارچه بوشالده و به مدت یک ساعت استراحت دهید. فیله های ماهی را قبلاً با نمک، زنجبیل و فلفل مزه دار کنید. خمیر بفا کرده را به چهار قسمت تقسیم کنید و در قالب پیتزای چرب شده بچوبانید و با چنگال روی آن سوراخ هایی ایجاد کنید. با قلم مو، سس گوجه را روی خمیر بمالید و پنیر موزارلا و آویشن بپاشید. قالب پیتزا را داخل فر گرم قرار داده و خمیر را با حرارت ۱۸۰ درجه در طبقه وسط ۱۰ دقیقه بپزید. بعد از درآوردن از فر بگذارید خنک شود. فلفل دلمه ای، قارچ، زیتون و تکه های ماهی را روی خمیر بچینید و نمک و فلفل و آویشن بپاشید و با پنیر موزارلا بپوش دهید (می توانید چند تا میگوی آماده و فیله های ماهی را از روی پنیر بچینید و با حلقه های نازک فلفل دلمه ای و زیتون تزئین کنید). سپس داخل فر گرم با حرارت ۱۸۰ درجه به مدت نیم ساعت در طبقه وسط بپزید. وقتی پنیر طلایی شد با سس گوجه تزئین و سرو کنید.



استیک ماهی با لیمو و گوجه فرنگی

مواد لازم برای ۲ نفر

طرز تهیه

فیله ماهی	۲۵۰ گرم	گوجه فرنگی	۱ عدد
لیمو	۱ عدد	روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
ریحان	۱ قاشق غذاخوری	پودر آویشن	۱ قاشق چایخوری
فلفل قرمز	۱ قاشق چایخوری	کنجد	به مقدار لازم
نمک	به مقدار لازم	جعفری خرد شده	مقداری

فیله ماهی را با آب بشوئید. سپس به مدت یک ساعت با مقداری نمک، ریحان تازه، پودر آویشن و فلفل قرمز مزه دار کنید. روی سینی فر، کاغذ روغنی قرار دهید. ماهی را روی کاغذ روغنی بگذارید. گوجه و لیمو را حلقه کنید و روی ماهی قرار دهید. سپس روغن زیتون بپزید و به مدت ۲۵-۳۰ دقیقه در فر با دمای ۱۸۰ درجه بپزید. استیک را با جعفری ریز خرد شده و دانه کنجد تزئین و سرو کنید.





ماهی فزل آلا در فر

مواد لازم برای ۲ نفر

ماهی فزل آلا	۲۰۰ گرم	نمک	۱ قاشق غذاخوری
لیمو برش داده شده	۱ عدد	گشنیز	۱ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	به مقدار لازم	زیره	۱ قاشق غذاخوری
آبلیمو	۲-۳ قاشق غذاخوری	جعفری ریز خرد شده	یک چهارم فنجان
سیر	۳ حبه	شوید ریز خرد شده	یک چهارم فنجان

طرز تهیه

فر را از قبل در دمای ۲۰۰ درجه سانتیگراد گرم کنید. بهتر است سینی درون فر باشد تا گرم شود.
با استفاده از غناساز، سیر و نمک را باهم بکوبید تا خرد و یکدست شود. گشنیز خرد شده و بودر زیره را به آن اضافه کرده و دوباره مخلوط کنید. سپس جعفری و شوید را به آنها افزوده و مخلوط کنید.
ماهی را بعد از پاک کردن و شستن، خشک کنید. سپس روی فویل چرب شده قرار دهید. شکم ماهی را با برش های از لیمو و مخلوط سیر و سبزیجاتی که تهیه کرده اید، پر کنید و روی آن روغن زیتون و مقداری از سبزیجات تهیه شده بریزید.
فویل را روی ماهی بکشید و از بالا و پائین محکم بچسبند چند سوراخ روی فویل ایجاد کنید. سپس ماهی را روی سینی گرم فر قرار داده و در دمای ۲۰۰ درجه سانتیگراد، به مدت ۴۰-۳۰ دقیقه بپزید.
بعد از پخت، از فر خارج کرده و آب لیمو را اضافه کنید. با سالاد یا برنج سرو کنید.



کوفته ماهی

مواد لازم برای ۳ نفر

گوشت ماهی	۵۰۰ گرم	شوید خرد شده	۱ فنجان
پیاز	۲ عدد	نمک	۱ قاشق چایخوری
لفل سبز	۵ عدد	لفل قرمز و سیاه	هر کدام نصف لاشق چایخوری
تخم مرغ	۱ عدد	برنج پخته شده	۱ فنجان
		روغن زیتون	۱ قاشق غذاخوری
		لیمو	نصف یک عدد
		روغن	برای سرخ کردن
		آرد	به مقدار لازم برای غلتاندن

طرز تهیه

فیله های پخته شده را درون یک کاسه قرار دهید و له یا چرخ کنید.
گوشت ماهی چرخ شده، برنج، تخم مرغ، نمک، للفل سیاه و للفل قرمز، للفل سبز خرد شده، پیاز رنده شده، شوید، روغن زیتون، آب لیمو را باهم مخلوط کنید. به مدت ۲ ساعت در یخچال بگذارید. بعد مقداری از مواد را برداشته، شکل دهید و در آرد بغلتانید. کوفته ها را در روغن سرخ کنید.
با سی تند گوجه می توانید سرو کنید.



رول ماهی فزل آلا

مواد لازم برای ۲ نفر

ماهی فزل آلا..... ۲۰۰ گرم
 روغن زیتون..... ۱ قاشق غذاخوری
 پیاز خرد شده..... یک دوم فنجان
 سیر..... ۲ حبه ریز خرد شده
 برنج پخته شده..... ۱ فنجان
 پنیر خامه ای..... ۲ قاشق غذاخوری
 نمک و فلفل..... به مقدار لازم
 سیر..... ۲ قاشق غذاخوری ریز خرد شده
 فلفل دلمه ای قرمز..... نصف فنجان
 جعفری خرد شده..... یک قاشق غذاخوری
 سس:
 کره..... ۲ قاشق غذاخوری
 آب لیمو..... آب یک عدد لیمو



طرز تهیه

فر را از لیل در دمای ۱۹۰ درجه سانتیگراد گرم کنید. در یک تابه متوسط روغن زیتون را در حرارت متوسط گرم کنید. پیازها را اضافه کرده و نفت دهید تا کمی سرخ شود. بعد ۲ حبه سیر خرد شده را اضافه و به نفت دادن ادامه دهید. سپس برنج، پنیر خامه ای، جعفری خرد شده، نمک و فلفل و ۲ قاشق غذاخوری سیر ریز خرد شده را اضافه کنید و خوب مخلوط کنید. مخلوط را از روی حرارت برداشته و بگذارید تا خنک شود.

ماهی را استخوان گیری کرده، پوست آن را برداشته و فیله کنید. هر فیله ماهی را روی میز کار باز کرده (سطح بیرونی زیر باشد)، از مخلوط پنیر روی فیله پهن کرده و آن را به آرامی رول کنید. در آخر از خلال دندان برای محکم کردن رول استفاده کنید. سپس رول ها را روی سینی فر چرب شده قرار دهید. برای تهیه سس، کره را ذوب کنید. در یک فنجان کوچک کره، آب لیمو، کمی نمک و فلفل را مخلوط کنید و با قلم مو روی رول ها بزنید. رول ها را حدود ۲۵-۲۰ دقیقه (بستگی به اندازه ماهی شما دارد) در فر بپزید. هر ۵ دقیقه یک بار، از سس آبلیمو روی رول ها بپزید. رول ماهی را با سبزیجات سرو کنید. اگر از ماهی دیگری استفاده می کنید که ضخیم است می توانید با یک چاقوی نیز آنرا به دو تکه نازک برش دهید.



حلله ماهی (سالمون)

مواد لازم برای ۴ نفر

ماهی سالمون (فزل آلا)..... ۱ عدد یک کیلوگی
 سیر..... ۴ حبه رنده شده
 نمک..... به مقدار لازم
 زنجبیل تازه رنده شده..... یک دوم قاشق غذاخوری
 بودر تخم گشنیز..... ۱ قاشق غذاخوری
 فلفل سیاه..... به مقدار لازم
 روغن زیتون..... ۱ قاشق غذاخوری
 آب لیمو تازه..... ۲ قاشق غذاخوری
 عسل..... ۲ قاشق غذاخوری
 نشاسته ذرت..... یک چهارم فنجان
 عصاره مرغ یا ماهی..... یک دوم فنجان

طرز تهیه

برای تهیه سس، در یک قابلمه متوسط مقداری روغن زیتون بریزید و روی حرارت متوسط گرم کنید. سیر، زنجبیل و بودر تخم گشنیز را به آن اضافه کرده و به مدت ۳۰ ثانیه نفت دهید. سپس عصاره ماهی یا مرغ، آب لیمو و عسل را اضافه کنید. ۲ قاشق غذاخوری آب را با نشاسته ذرت مخلوط کرده و به مواد داخل قابلمه اضافه کنید. نمک و فلفل را هم افزوده و به مدت ۱ دقیقه بجوشانید و مرتب بهم بزنید. سپس از روی حرارت بردارید و بگذارید تا در دمای اتاق سرد شود.

ماهی فزل آلا (سالمون) را فیله کرده و روی یک تخته از وسط برش دهید. سپس هر نیم را به ۲ نوار برش بزنید. فر را در دمای ۲۰۰ درجه سانتیگراد گرم کنید. یک ورق کاغذ روغنی روی سینی فر قرار دهید و با اسبیری یا قلم مو مقداری روغن روی کاغذ بزنید. نوارها را روی سینی فر قرار داده و مانند بافت بیابند و سپس به شکل دایره فرم دهید. در انتها با خلال محکم کنید. با دو سیخ چوبی می توانید شکل آن را حفظ کنید.

روی آن سس تهیه شده را بپزید. به مدت ۱۲ دقیقه در فر بپزید، سپس به مدت ۳ دقیقه آن را گریل کنید. پس از بخت روی ظرف سرو غذا قرار داده و خلال ها را بردارید. می توانید با سبب زمینی، برنج یا انواع سس ها سرو کنید.





خوراک ماهی و لوبیا

مواد لازم برای ۴ نفر

فیله ماهی یا کنسرو ماهی.....	۲۰۰ گرم
کنسرو لوبیا.....	۱ قوطی
کنسرو ذرت.....	یک سوم قوطی
گوچه فرنگی خرد شده.....	۱ فنجان
لفل سیاه.....	به مقدار لازم
آب لیموترش.....	۲ عدد
جعفری برای تزیین.....	۳ قاشق غذاخوری



<https://www.hwemagazine.com/recipe/baked-skinny-tex-mex-fish/>

طرز تهیه

- کنسروهای لوبیا، ماهی و ذرت را به مدت حداقل ۲۰ دقیقه در آب بجوشانید. پس از خنک شدن کنسروها، درب آنها را باز کنید.
- روغن کنسرو ماهی و آب کنسرو ذرت و لوبیا را دور بریزید.
- گوچه فرنگی خرد شده، آب لیموترش و فلفل سیاه را داخل غذاساز مخلوط کنید.
- سپس آن را به همراه کنسروها در تابه ای بریزید و در شعله ملایم روی اجاق گاز به آرامی مخلوط کنید.
- در پایان مخلوط آماده شده را در ظرف مناسبی ریخته و روی آن لیموترش و جعفری بریزید.
- در صورت استفاده از فیله ماهی، پس از مزه دار کردن با نمک و فلفل سیاه، آن را حدود ۱۵-۲۰ دقیقه و تا زمانی که ماهی به راحتی یا چنگال له شود، با مقدار کمی آب بپزید و سپس روی مخلوط کنسروها قرار دهید.



سالاد ماهی و میگو

مواد لازم برای ۴ نفر

فیله ماهی بخارپز شده.....	۵۰۰ گرم	میگو.....	۸ عدد
کاهوی شسته شده و خرد شده.....	۱ عدد	زنجهیل.....	۳ قاشق غذاخوری
زیتون سیاه و یا سبز.....	۵۰ گرم	نمک و فلفل.....	به مقدار لازم
گوچه گیلاسی.....	۱ فنجان	آبلیمو.....	یک چهارم فنجان
گردو.....	مقداری	لیمو.....	۱ عدد
روغن زیتون.....	یک دوم فنجان	سس خردل.....	۱ قاشق غذاخوری
عسل.....	۱ قاشق چایخوری	سیر خرد شده.....	۲ حبه

طرز تهیه

فیله های ماهی را از قبل حداقل به مدت یک ساعت با نمک، فلفل، زنجهیل و سیر مزه دار کنید و کمی روغن زیتون بمالید. بعد آنها را در آب زده و داخل آرد سوخاری غلتانیده و خوب سرخ کنید (می توانید در حرارت متوسط داخل فر گرمیل کنید).

میگوها را با پیاز و آبلیمو در کاسه ای مخلوط کنید. در قابلمه ای کوچک کمی آب، نمک و آب لیمو بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید. وقتی به جوش آمد، میگوها را داخل آن ریخته و بپزید. به محض اینکه رنگ میگوها صورتی مایل به نارنجی شد و جمع شدند، آبکش کنید.

کاهو، گوچه فرنگی، خیار، پیاز، فلفل دلمه ای را خرد کرده، همراه بنبر و گردو خرد شده در داخل کاسه ای مخلوط کنید و کنار بگذارید.

آبلیمو، پوست رنده شده لیمو، روغن زیتون، خردل، عسل، سیر، ریحان، نمک و فلفل را در مخلوط کن مخلوط کنید تا سس یکدستی ایجاد شود.

فیله های ماهی آماده و میگوها را روی کاهوها بچسبید و با گوچه گیلاسی و زیتون تزیین کنید. در آخر با سس تهیه شده، سرو کنید.





رول ماهی سوخاری

مواد لازم برای ۲ نفر

ماهی بدون استخوان و پوست	۵۰۰ گرم
زردچوبه	یک دوم قاشق چایخوری
فلفل قرمز	یک دوم قاشق چایخوری
نمک و فلفل سیاه	به مقدار لازم
سرکه انگور طبیعی	۲ قاشق غذاخوری
آرد سفید	۵۰ گرم
آب	۱ قاشق غذاخوری
تخم مرغ	۱ عدد
آرد سوخاری	به مقدار لازم
لیموتش	۱ عدد
سس تارتار	برای سرو

طرز تهیه

ماهی را شسته و خشک کنید. سپس آن را فیله و به شکل نواری برش دهید. زردچوبه، فلفل قرمز، نمک و فلفل سیاه را با سرکه مخلوط کرده و سطح روی ماهی را با این مخلوط بپوشانید و برای ۲۰ دقیقه در محیط اتاق قرار دهید تا مزه دار شود. کمی زردچوبه و فلفل هم به آرد سفید اضافه کرده و با هم مخلوط کنید. یک قاشق سوپخوری آب به تخم مرغ اضافه کرده و با چنگال هم بزنید. اول ماهی مزه دار شده را داخل آرد سفید بعد در تخم مرغ و سپس رول کنید. بعد در آرد سوخاری بخلطابید و در روغن فراوان سرخ کنید. بعد از سرخ شدن روغن اضافی آن را بگیرد. در ظرف سرو چیده و با سبزیجات تزئین شده و با سس تارتار و کباب سرو کنید.



۲۵



رولت ماهی (اسلایس)

مواد لازم

فیله ماهی بدون استخوان و پوست	۵۰۰ گرم
نمک و فلفل سیاه	به مقدار لازم
سیر تازه رنده شده	۲ حبه
چبیس ساده	۲ بسته
زرده تخم مرغ	۱ عدد
پودر زنجبیل	۱ قاشق سوپخوری
نخودفرنگی	یک دوم لیوان
هویج ریز رنده شده	۱ عدد
شوید ریز خرد شده	۲ قاشق سوپخوری
زعفران دم کرده	۲ قاشق سوپخوری

طرز تهیه

در ابتدا گوشت ماهی را از ۲ ساعت قبل با کمی نمک و فلفل مزه دار کنید و در ظرف در بسته در یخچال قرار دهید. بعد گوشت ماهی را چرخ کنید. در کاسه ای همه مواد به غیر از چبیس را ریخته و گوشت ماهی را نیز اضافه کنید و خوب ورز دهید.

روی کاغذ روغنی چبیس ها را خرد کرده و پهن کنید. از مواد تهیه شده روی چبیس ها بریزید و با کمک دست و کاغذ روغنی به آرامی آن را به شکل استوانه ای فرم دهید. کناره های کاغذ را ببندید و داخل سینی فر قرار دهید.

سینی را داخل فر گرم با حرارت ۱۸۰ درجه در طبقه وسط قرار دهید و رولت را به مدت ۳۰ دقیقه بپزید و با خلال چوبی بخت آن را امتحان کنید. بعد از فر درآورده و آن را به شکل اسلایس برش دهید و سرو کنید.



۲۶

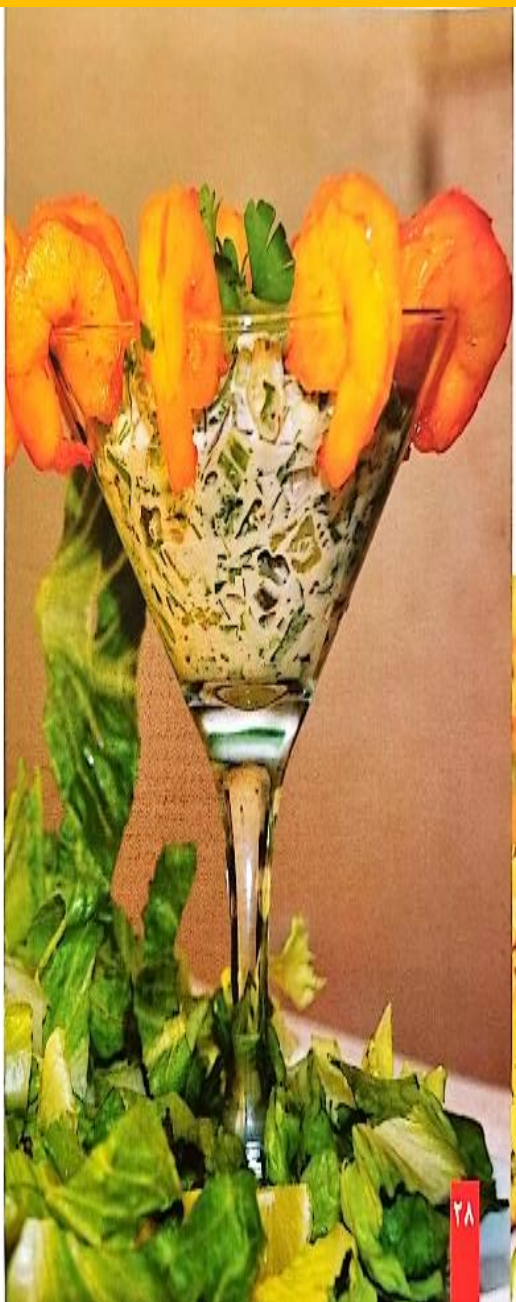
کوتل میگو

مواد لازم برای ۴ نفر

میگوی پاک شده	۱۲ عدد
پیاز	۱ عدد
لیموتش تازه	به مقدار لازم
کاهو	۱ عدد
برای سس:	
جعفری خرد شده	۱ پیمانه
پیازچه خرد شده	۱ پیمانه
سس مایونز یا کچاپ	۱ پیمانه
زیتون سبز	۲۰۰ گرم
خیار شور	۱۵۰ گرم
ترخون	چند برگ

طرز تهیه

ابتدا خیارشور، جعفری، ترخون، زیتون، پیازچه را خرد کرده و در کاسه ای باهم مخلوط کنید. بعد سس مایونز را روی آنها ریخته و با قاشق مخلوط کنید. کاهو را شسته و به شکل نوارهای نازک و بلند برش دهید. میگوها را با پیاز و آبلیمو در کاسه ای مخلوط کنید. در قابله ای کوچک کمی آب، نمک و آب لیمو بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید. وقتی به جوش آمد میگوها را داخل آن ریخته و بپزید. به محض اینکه رنگ میگوها صورتی مایل به نارنجی شد و جمع شدند (شکل گرد به خود می گیرند) آبکش کنید. (در صورت تمایل می توانید میگوها را سرخ کنید). در ظرف سالاد، ابتدا از مواد سس بریزید و میگوها را دورش بچینید و همراه با کاهو خرد شده سرو کنید.



کنت میگو

مواد لازم برای ۴ نفر

میگو	۲۰۰ گرم	پیاز	۱ عدد متوسط	زعفران	به میزان لازم
سیب زمینی	۳ عدد متوسط	آرد گندم	به مقدار لازم	نمک و فلفل	به مقدار لازم
تخم مرغ	۳ عدد	آرد سوخاری	به مقدار لازم	پودر دارچین	در صورت دلخواه مقداری

طرز تهیه

ابتدا سیب زمینی را آب پز کرده و رنده کنید. برای اینکه بوی زهم میگو از بین برود کافی است داخل یک قابله آب و مقداری نمک بریزید و وقتی جوش آمد میگوها را به آن اضافه کنید تا حدود ۵ دقیقه با آب بجوشند و بعد میگوها را آبکش کنید.

در ادامه میگوها را داخل غناساز بریزید یا جرخ کنید تا خوب پودر شوند. بعد پیاز را رنده کرده و آب آن را کاملا بگیرند. حالا سیب زمینی رنده شده، میگو، نمک، فلفل و زعفران (یا زردچوبه) را هم به پیاز اضافه کرده و باهم مخلوط کنید. بعد تخم مرغ ها را دانه دانه افزوده و مواد را هم بزنید تا مایه کنت خیلی شل نشود. در صورت تمایل می توانید کمی پودر دارچین هم به مواد اضافه کنید. در نهایت مواد را با قاشق هم بزنید و بعد در صورت لزوم کمی آرد گندم یا آرد سوخاری به آن اضافه کنید تا خوب منسجم شود.

حالا مایه کنت را روزه دهید تا بپکناخت شود و کنت مویع سرخ شدن و نرود. وقتی مایه کنت سرد شد، مقداری از آن بردارید و با دست فرم دهید. حالا هر دو طرف آن را به آرد سوخاری آغشته کنید. داخل یک ماهیتابه روغن بریزید و وقتی روغن داغ شد حرارت را ملایم کرده و کنت ها را داخل آن بگذارید. احتیاجی نیست در ماهیتابه بسته شود. وقتی هر دو طرف آنها سرخ شدند، برداشته و روی دستمال بگذارید تا روغن اضافی آن نرود.



<https://kalleh.com/book/recipe>



آدرس: تبریز - خیابان آزادی - مابین چهارراه لاله و میدان جهاد - سازمان جهادکشاورزی استان آذربایجان شرقی - مدیریت شیلات

شماره تلفن: ۱۳۷ - ۳۴۴۹۴۱۳۶

آدرس الکترونیکی: www.eajz.ir



کباب چوبی میگو

مواد لازم برای ۵ نفر

میگوی پاک شده.....	۵۰۰ گرم
فلفل سبز.....	۱ عدد متوسط
گوجه فرنگی.....	۲ عدد متوسط
آناناس خرد شده.....	یک لیوان
پیاز.....	۱ عدد متوسط
زعفران دم شده.....	۲ قاشق غذاخوری
آلبیسو.....	به میزان لازم
نمک.....	به میزان لازم
روغن مایع.....	به میزان لازم

طرز تهیه

میگو ها را شسته و خشک نمائید. نصف پیاز را ریز خرد کرده و با مخلوط آب، زعفران، کمی روغن و یک قاشق آلبیسو مخلوط و مزه دار کنید. سپس به مدت یک ساعت در داخل یخچال نگه دارید. آناناس، بقیه پیاز، فلفل دلمه ای و قسمت گوشتی گوجه فرنگی را به قطعات بزرگ خرد کنید. کمی نمک بزنید. سیخها را آماده کرده و به ترتیب گوجه فرنگی، میگو، فلفل، آناناس و پیاز را به سیخ بزنید و مجدداً این کار را ادامه دهید.

سیخ های میگو را در داخل فر قرار داده به مدت ۲۰ دقیقه با حرارت ۱۴۰ درجه سانتیگراد بپزید. می توانید در کباب پز ذغالی هم کباب کنید.

پمفلت
آموزشی
واحد تغذیه