

به نام خدا

تهیه شده در سایت

یکمین دات کام

www.lomin.com



طبخ آبیزی پروری (قزل آلا)



ماهی غذای سلامتی

نکاتی در خصوص تولید و پرورش ماهی قزل آلا

- ماهی قزل آلا دارای نام علمی *Oncorhynchus mykiss* و نام انگلیسی *Rainbow trout* می باشد. موطن اصلی آن در کشورهای آمریکا، شمالی - دانمارک - استرالیا است.
- این آبیزی در ایران در نقاط سردسیر و عمدتاً با آب چشمه ها و قنوات قابل شرب پرورش داده می شود و در طول دوران پرورش زیر نظر متخصصین شیلات رشد پیدا می کند.
- در کشورهای اروپایی از جمله لذیذترین خوراکهای آبیزی را می توان خوراک ماهی قزل آلا نام برد.
- میزان هضم پذیری گوشت ماهی بین ۸۹ تا ۹۶ درصد می باشد.
- مقایسه درصد ترکیبات گوشت ماهی و گاو

گوشت گاو	محدوده تغییرات نرمال در انواع ماهیان	نوع ترکیب
۲۰	۱۶ - ۲۱	پروتئین
۳	۰/۲ - ۲۵	چربی
۱	کمتر از ۰/۵	کربوهیدرات
۱	۱/۲ - ۱/۵	خاکستر
۷۵	۶۶ - ۸۱	آب

وزارت جهاد کشاورزی
شرکت سهامی شیلات ایران
اداره کل شیلات استان فارس
اداره آموزش و ترویج

آماده کردن ماهی برای طبخ

- ۱- جهت گرفتن فلس ماهی باید قبل از پاره کردن شکم ماهی آن را شسته و با پارچه تمیز خشک کرده و بعد با لبه کارد فلس ماهی را بگیرید .
- ۲- بعد از گرفتن فلس ، امعاء و احشاء و آبششها را خارج کرده و ماهی را شستشو می دهیم .
- ۳- برای گرفتن باله های ماهی بهتر است از قیچی استفاده شود .
- ۴- موقع سرخ کردن ماهی بهتر است ماهی را از طرف داخلی (نه پوست) داخل روغن قرار دهیم .
- ۵- برای از بین بردن بوی ماهی بهترین روش گذاشتن فیله ماهی به مدت حدود ۱ ساعت در سرکه ۱% می باشد .
- ۶- برای پختن مغز گوشت ماهی بهتر است قطعات کوچک و ضخامت فیله ماهی کم باشد .

ماهی غذای سلامتی

روش های تشخیص ماهی تازه و فاسد

علائم	ماهی تازه	ماهی فاسد
بو	بوی کم و مطبوع	بوی گندیده ، نامطلوب
رنگ	درخشان	کدر ، فاقد درخشندگی
استحکام	محکم ، مرنجع	سست و نرم
ترشحات سطح بدن	کمتر	زیاد چسبیده و یونار
فلسها	بادوام و درخشان	در چسبده ، سست ، کدر ، پراحتی از بین کنده می شود
پوست	هموار و صاف	چین دار و رنگ پریده
چشم	شفاف ، درخشان	کدر ، مقعر ، لکه دار
آبشش	قرمز گلی ، روشن و مطبوع	خشک ، قهوه ای ، سر مه ای
شکم	محکم ، براق ، بدون لکه	تورم ، سست ، گاهی ترکیده
مخرج	نرم زگی ، غیر برجسته و بسته	خونی ، برجسته و باز
دنده	سفت یا عضلات کاملا چسبیده	سست ، نرم و به آسانی از عضلات جدا می شود
گوشت	سفت و براق و چسبیده به استخوانها	سست ، نرم
امعاء و احشاء	طبیعی ، سالم ، شفاف قابل تشخیص	به نم چسبیده ، مرطوب ، طعم تر عبیده



فیله سرخ شده ماهی قزل آلا

مواد لازم :
ماهی قزل آلا
آرد
نمک
فلفل
زعفران سائیده و حل شده
ادویه کاری
روغن مایع
طرز تهیه :

۲ عدد
۲ قاشق غذا خوری
۱ قاشق مرباخوری
۱ قاشق چای خوری
۱ قاشق غذا خوری
۱ قاشق مرباخوری
نصف لیوان

ابتدا فلس ماهی را گرفته سپس از زیر شکم چاک داده داخل شکم را خالی کرده تمیز می شوئیم . سپس چاک زیر شکم را سرتاسری از زیر دهان تا انتهای دم ماهی ادامه داده تا به عمق یک سانتی متر مانده به بالای تیره پشت ماهی برسیم ، بعد استخوان ماهی را از دو طرف با چاقو تمیز کرده و تیره وسط و استخوانهای اطراف را جدا می کنیم و ماهی را به صورت صفحه ای باز می کنیم کمی نمک و زعفران را به ماهی زده و آرد و ادویه و نمک و فلفل را در ظرفی مخلوط کرده دو طرف ماهی را آرد زده و از طرف شکم در روغن داغ قرار می دهیم ، سرخ که شد ماهی را بر می گردانیم تا طرف دیگر سرخ شود . (دقت کنید سر ماهی جدا نشود تا شکل زیباتر داشته باشد)



کباب ماهی قزل آلا

مواد لازم :
ماهی قزل آلا
فلفل سبز دلمه ای
گوجه فرنگی ریز
نمک
آبلیمو
روغن مایع
طرز تهیه :

۳ عدد
۲ عدد
۱۰ عدد
۱/۵ (یک و نیم) قاشق غذا خوری
۶ قاشق غذاخوری
۳ قاشق غذاخوری

ابتدا ماهی را به صورت فیله درآورده سپس به تکه های کبابی می بریم . بعد آبلیمو و روغن و نمک و فلفل را مخلوط کرده و ماهی را به مدت ۲ ساعت در این سس قرار می دهیم ، سپس ماهیها را از سس خارج کرده به سیخ زده و در فواصل تکه های ماهی یک در میان فلفل سبز و گوجه فرنگی اضافه می کنیم . به همین ترتیب تا سیخ پر شود . بعد سیخهای ماهی را روی آتش زغال یا کباب پز می گذاریم بهتر است از سیخهای کوتاه استیل استفاده کرده و با همان سیخها سر سفره ببریم .



طبخ ماهی قزل آلا در فر

مواد لازم ،
 ماهی تازه ، ۲۰۰ الی ۲۵۰ گرمی
 روغن زیتون
 آبلیمو
 نمک و فلفل
 روغن مایع

طرز تهیه :

شکم ماهی را زیر گلو به طرف دم بریده و آنرا پاک می کنیم. دیس فر را با کاغذ آلومینیومی پوشانده و ته آن را با روغن مایع چرب کرده و ماهی را به حالت خوابیده داخل آن قرار دهید. فر را ۱۰ دقیقه زودتر از گذاشتن ماهی بر روی درجه ۱۰ ، گرم کرده و پس از گذاشتن ماهی درجه حرارت را به ۵ کاهش و اجازه دهید تا ۳۰ دقیقه در همین درجه بماند.

در یک لیوان ، آبلیمو، روغن زیتون، نمک و فلفل را بخوبی مخلوط کرده و ضمن هم زدن ، داخل ماهی و روی آن بریزید و دوباره ماهی را به مدت ۱۰ دقیقه دیگر در فر قرار دهید.

برای اطمینان از پخته شدن ماهی یک چنگال را در قسمتی از گوشت آن فرو ببرید، اگر گوشت به چنگال نچسبد نشان از پخته بودن آن است. هیچ وقت آبلیمو را از اول روی ماهی نریزید چون تلخ می شود.

(ماهی را پس از قراردادن در دیس با سبزیجات خام یا پخته تزئین نمائید.)



دلمه ماهی قزل آلا شکم پر

مواد لازم برای ۴ نفر ،

۱- ماهی قزل آلا
 ۲- آبلیمو
 ۳- کره
 ۴- نمک و فلفل
 ۵- اسفناج
 ۶- نعنا و ترخان خرد کرده
 ۷- آرد
 ۸- زرده تخم مرغ
 ۹- خامه
 ۱۰- خردل
 ۱۱- رنده پوست لیمو ترش
 ۱۲- سیر کوبیده نرم

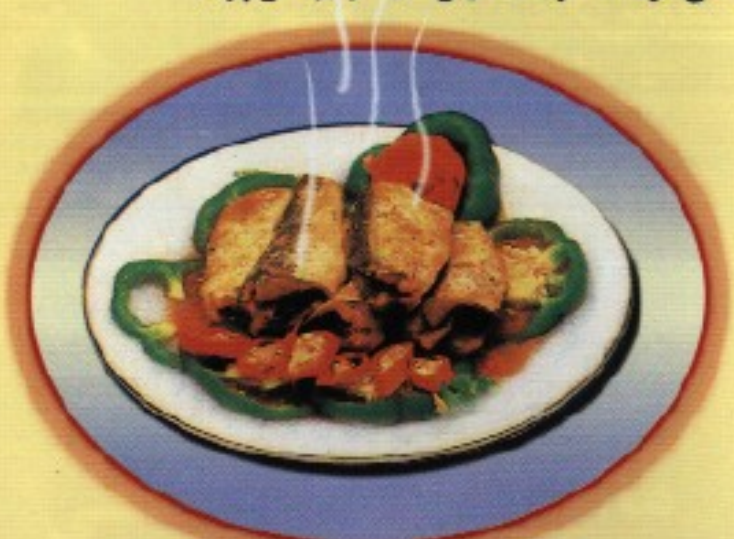
۲ عدد
 ۴ قاشق سوپ خوری
 ۱۵۰ گرم
 پندر کالی
 ۵۰۰ گرم
 یک قاشق سوپ خوری
 یک قاشق سوپ خوری
 ۲ عدد
 ۵۰ گرم
 یک قاشق مرباخوری
 یک قاشق مرباخوری
 یک قاشق مرباخوری

طرز تهیه :

شکم ماهی را چاک می دهیم و تمیز می کنیم داخل شکم آنرا با ۲ قاشق آبلیمو و کمی نمک و فلفل و ۷۵ گرم کره آب کرده مخلوط می کنیم. اسفناج را خرد کرده با ۵۰ گرم کره و اسفناج و سیر داخل تابه حرارت می دهیم. آرد، نعنا و ترخان را اضافه می کنیم و هم می زنیم ، زرده تخم مرغ ها را مخلوط کرده و با خامه و خردل مخلوط می کنیم .

رنده پوست لیمو و آبلیمو را داخل این مواد می ریزیم و حرارت می دهیم. داخل شکم ماهی ها را با این مواد پر می کنیم سپس آنرا داخل فر به مدت ۳- تا ۴۰ دقیقه قرار می دهیم. باید آب ماهی کاملا کشیده شده ولی زیاد خشک نشود.

(ماهی قزل آلا گوشت لطیفی دارد و زود می پزد.)



جهت دریافت

کتابهای مفید و رایگان فارسی

و

مطالب متنوع

به سایت یکمین دات کام

www.1omin.com

مراجعه فرمایید.

باتشکر از توجه شما