

## بنام خداوند جان و خرد

### توصیه های لازم در خصوص ( خرید نگهداری و مصرف ) انواع آبزیان

#### \* خرید آبزیان

آبزیان را از مراکز عرضه معتبر و مجاز ( مکانهای مسقف بهداشتی و دارای مجوز ) خریداری کنید و از خرید ماهی از دست فروش و خودروهای کنار جاده ای جداً خودداری نمائید .

در مورد ماهی های بسته بندی و فیله شده که توسط شرکت های مجاز عرضه می شوند بایستی حاوی برچسبی باشد که بر روی آن اطلاعاتی از قبیل : نام ماهی ، نوع فرآورده ، تاریخ صید ، تاریخ فرآوری ، بهترین تاریخ مصرف ، شرایط نگهداری ، نام کارگاه فرآوری ، کد بهداشتی از سازمان دامپزشکی کشور ، آدرس و تلفن محل کارگاه ذکر شده باشد.

و از خرید محصولات بسته بندی که تغییر رنگ نموده و نواحی کناری گوشت ماهی به رنگ سفیدی یا زردی و یا تیره رنگ شده باشد اجتناب نمایید و ماهیان منجمد نیز نباید تغییر رنگ مانند سبز شدن ، خشک شدن یا کاهی شدن و یا سوختگی انجام داشته باشند .

آبزیان باید در فریزرهای ویتترین دار که برای این منظور طراحی شده اند و قادر به نگهداری آبزیان در دمای کمتر از ۱۸- درجه سانتی گراد باشد عرضه گردد در ضمن از این فریزرها فقط برای نگهداری محصولات منجمد باید استفاده کرد نه برای منجمد کردن .

از خرید ماهی های که در معرض گرد و خاک ، حشرات و تابش نور خورشید قرار دارد خودداری کرده و در زمان خرید ماهی تازه به نحوه نگهداری ماهی که باید زیر پودر یخ و داخل صندوق ویتترین دار باشد دقت نمائید. عرضه کوسه ماهیان بصورت تازه ( به علت بالا بودن ازت غیر پروتئینی ) حتماً بایستی بصورت فرآوری شده ( خونگیری شده ، سر و دم زده ، امعاء و احشاء تخلیه شده ) عرضه گردد .

هنگام خرید آبزیان به علائم ظاهری تازه و سالم بودن آن دقت شود . ( علائم در جدول ذکر شده است ) و آبزیان نبایستی پس از انجماد ، مجدداً انجماد زدایی و دیفراست شده و بعنوان تازه به فروش برسند چشم ، پوست ، رنگ و بوی آبشش ماهی ها پس از خروج از انجماد و دیفراست حالت طبیعی ندارند .

## روشهای تشخیص ماهی تازه

علائم ظاهری	خصوصیات ماهی تازه	خصوصیات ماهی مانده
جلا	ظاهری درخشانده و شفاف	بدون درخشندگی ( کدر )
آبشش	قرمز، روشن و عاری از ماده لزج	بیرنگ و آبشش به راحتی کنده می شود
چشم	شفاف، روشن و درخشان	کدر و فرو رفته
سرپوش آبششی	کاملاً برجسته و بسته	باز و بلند شده و بسته نیست
فلسها (پولک)	درخشان براق و محکم به بدن چسبیده	کدر و به راحتی از بدن جدا می شود
بو	طبیعی و عاری از بوی گندیده	بوی زننده
دهان	بسته است	باز است
دیواره شکمی	محکم و دارای قابلیت ارتجاعی کافی	به حالت خوابیده در می آید
خون	خون محوطه شکمی روشن و بدون بو	خون تیره کمی بوی غیر طبیعی دارد
غوطه وری	در آب فرو می رود	شناور در آب
عضلات بدن ماهی	محکم و ارتجاعی، اتصال به استخوان مجکم و اثر انگشت روی عضله نمی ماند	عضلات نرم و به آسانی از استخوانها جدا می شود اثر انگشت می ماند

خصوصیات میگوی تازه	خصوصیات میگوی فاسد
رنگ پوست طبیعی و روشن سر، سینه و دم محکم و کاملاً متصل به هم چشم ها روشن براق و محکم بوی جلبک و بوی دلپذیر گوشت سخت و آبدار و سفید	اکثر چشم ها از بین رفته شاخکها، پاها، سر و سینه از همدیگر جدا شده سیاه شدگی گوشت و پوست بوی تهوع آور آمونیاکی و سولفورید شدید

### \* نگهداری آبزیان پس از خرید :

پس از خرید ماهی تازه یا منجمد خریداری شده را همواره سرد نگهدارید و هرگز آن را در محل گرم و یا در معرض تابش نور آفتاب قرار ندهید و حتی الامکان آبزیان را در یخچال های ماشینی یا یخدان و یا در داخل پودر یخ و در قسمت سرد خودرو قرار داده و به منزل انتقال دهید .

پس از خرید ماهی در اولین فرصت سر و دم ماهی را زده و محتویات شکمی (امعاء و احشاء) آن را تخلیه نموده و با آب تمیز و سرد شستشو نمائید و برای خروج ماهی از حالت انجماد هیچ وقت از آب گرم استفاده ننمایید .

برای نگهداری ماهی در منزل در صورتی که زود مصرف شود می توان به مدت ۱ تا ۲ روز در یخچال ( در داخل ظرف در دار یا کیسه پلاستیکی ) نگهداری نمود، برای نگهداری طولانی تر ماهی ، حتماً باید از فریزرهای ۱۸ - درجه سانتی گراد استفاده کرد در این صورت می توان آبزیان را بین ۳ تا ۶ ماه ( بسته به نوع ماهی و میزان چربی آن ) در فریزر نگهداری کرد .

### مدت زمان مناسب نگهداری

نوع محصول	یخچال	فریزر
ماهی تازه	۱ تا ۲ روز	۲ تا ۳ ماه
ماهی پخته	۳ تا ۴ روز	۱ ماه
ماهی منجمد چرب (بیشتر از ۰/۵ درصد)	به سرعت استفاده شود ( قزل آلا و ساردین )	۳ تا ۶ ماه
ماهی منجمد کم چرب ( کمتر از ۰/۵ درصد )	مانند ماهی حلوا ، کفشک ، شیرماهی و سنگ سر	۸ تا ۹ ماه
ماهی دودی	۶ تا ۷ روز	مصرف پیشنهاد نمی شود پس از ۶ ماه مواد مفید خود را از دست می دهد
ماهی خشک یا شور	۱ هفته	مصرف پیشنهاد نمی شود پس از ۶ ماه مواد مفید خود را از دست می دهد
سوپ و خورشید ماهی	۱ تا ۲ روز	۳ تا ۶ ماه
میگوی تازه	۲ تا ۳ روز	۴ ماه
میگوی پخته	۲ تا ۳ روز	۲ تا ۳ ماه
میگوی بسته بندی منجمد	سریع استفاده شود	۱۲ ماه

## \* مصرف آبزیان :

به منظور حفظ ارزشهای غذایی گوشت ماهی جهت طبخ ، حتی الامکان از سرخ کردن خودداری نموده و از روش های مختلف طبخ به ترتیب اولویت: بخار پز کرده ، آب پز کردن و کباب کردن و یا طبخ در فر استفاده نمایید روش بخار پز کردن یکی از بهترین روشهای طبخ غذا برای همه مواد غذایی است که باعث حفظ ارزشهای غذایی ماده غذایی می شود .

مصرف ادویه جات و خواباندن ماهی در آب پیاز و یا رنده کردن چند حبه سیر روی گوشت ماهی باعث از بین رفتن بوی مخصوص آن می شود ( جهت برطرف نمودن بوی ماهی دست های خود را با مخلوطی از آب لیمو و نمک بشوئید ) و جهت برطرف کردن بوی ماهی در آشپزخانه هنگام طبخ سوزاندن کمی پوست پرتقال یا لیمو عمانی در آشپزخانه موثر است .

## روش های طبخ ماهی :

۱- کباب کردن ماهی و میگو : ماهی هایی نظیر قزل آلا ، آمور و یا ماهی شیر و یا میگو برای کباب کردن مناسب تر هستند برای این منظور در دو طرف ماهی یا میگو به طور مورب چند برش ایجاد کنید و آنها را حدود ۵ دقیقه در مایه نمک ، فلفل و آبلیمو قرار دهید . سپس به آنها روغن مالیده و دو طرف ماهی را روی آتش به مدت ۱۰ دقیقه دوران دهید وقتی که رنگ ماهی کمی تیره شد استخوانهای ستون فقرات به راحتی جدا شده و کباب آبزیان آماده مصرف است .

۲- آب پز کردن : صحیح ترین روش پخت ماهی آب پز کردن آن در آب یا شیر است برای این منظور بایستی ماهی را در ظرف آب یا شیر و با حرارت زیر نقطه جوش قرار داده تا به خوبی پخته شود پس از آب پز کردن ماهیان استخوانی استخوانهای آن را جدا کرده و از گوشت خالص ماهی می توان در تهیه خوراک های مختلف از جمله کتلت ، کباب کوبیده ، استامبولی پلو و ماکارونی استفاده کرد .

۳- طبخ آرام یا پختن و سرخ کردن در فر : این گونه طبخ روش پختن تمامی ماهی را در فر شامل می شود گاهی ماهی بر روی بستری از سبزیجات معطر قرار می گیرد و گاهی نیز در سوپ ماهی و همچنین کره و روغن ماهی پخته می شود .

۴- سرخ کردن این روش طبخ ماهی برای ماهی های کوچک که گوشت نرم و لطیف دارند مناسب است و برای سرخ کردن گاهی بهتر است از روغن ماهی استفاده شود .

### \* فیله ماهی قزل آلا :

مواد لازم : ماهی قزل آلا ۲ عدد ، آرد ۲ قاشق غذا خوری ، نمک ۱ قاشق مربا خوری ، فلفل ۱ قاشق چایخوری ، زعفران و هل ساییده شده ۱ قاشق غذا خوری

### طرز تهیه :

ابتدا فلس ماهی را می گیریم بعد از زیر شکم چاک داده داخل شکم را خالی کرده تمیز می شویم بعد چاک زیر شکم را به طور سر تا سر از زیر دهان تا انتهای دم ماهی ادامه می دهیم ( به عمق یک سانت مانده به بالای تیره پشت ماهی ) بعد استخوان ماهی را از دو طرف با چاقو تمیز کرده تیره وسط و استخوانهای اطراف را جدا می کنیم و ماهی را به صورت صفحه ای باز می کنیم کمی نمک و زعفران به ماهی می زنیم و آرد و نمک و فلفل را در ظرفی مخلوط کرده دو طرف ماهی را در آن غلطانده و آن را از طرف شکم در روغن داغ قرار می دهیم یک طرف که سرخ شده بر می گردانیم تا طرف دیگر هم سرخ شود ( دقت شود سر ماهی جدا نشود تا شکل زیباتری داشته باشد )

### \* ماهی شکم پر :

مواد لازم : ماهی آمور یک عدد ، زعفران به مقدار لازم ، گردو نصف استکان ، روغن مایع به میزان لازم ، آرد سفید به مقدار لازم ، نمک و زردچوبه رب انار به مقدار دلخواه ، زرشک ۳۰۰ گرم ، پیاز دو عدد متوسط ، سیر یک حبه ، سبزیجات معطر مقدار لازم

### طرز تهیه :

تمام این مواد را با هم مخلوط کرده و شکم ماهی را که از قبل برش داده و استخوانهای آن را جدا کرده را با این مواد پر می کنیم و سپس شکم ماهی را با نخ دوخته و در فر با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد به مدت ۳۰ دقیقه قرار می دهیم .

### \* قلیه ماهی :

مواد لازم : ماهی هامور ۴۰۰ گرم ، سبزی گشنیز و شنبلیله ۴۰۰ گرم ، پیاز نگینی شده ۱ عدد متوسط ، رب گوجه فرنگی ۱ قاشق سوپ خوری ، عصاره تمبر هندی ۲ لیوان ، سیر رنده شده ۵ حبه ، آرد یک چهارم پیمانه ، ادویه ماهی به مقدار لازم ، آب ۲ پیمانه ، نمک و فلفل به مقدار لازم ، زردچوبه ۱ قاشق چای خوری

طرز تهیه :

ابتدا پیاز و سیر را تفت داده تا طلایی شود سپس سبزی خرد شده ، رب گوجه فرنگی ، نمک ، فلفل و زردچوبه را افزوده و تفت دهید عصاره تمبر هندی را با آرد مخلوط کرده و از صافی رد کنید و به غذا اضافه کنید ۲ لیوان آب نیز افزوده مخلوط کنید و فرصت دهید تا به جوش آید و قلیه جا بیفتد با حرارت ملایم در این فرصت ماهی را با نمک ، فلفل و ادویه ماهی مزه دار کنید نیم ساعت فرصت دهید تا غلظت خود را پیدا کند .

**\* میگوی پفکی :**

مواد لازم : میگو ۳۰۰ گرم ، تخم مرغ ۳ عدد ، شیر دو سوم پیمانه ، آرد دونیم پیمانه ، آب سرد نصف پیمانه ، بکینگ پودر ۱ قاشق مربا خوری ، نمک ، فلفل و ادویه به میزان لازم ، روغن برای سرخ کردن به میزان لازم ، پودر تخم گشنیز و پودر سیر به میزان لازم

طرز تهیه :

ابتدا پوست میگو را به صورتی جدا می کنیم که دم آن باقی بماند تخم مرغ ها در ظرفی شکسته و سفیده و زرده را به خوبی با هم مخلوط کرده تا حجم آن دو برابر شود شیر و آب سرد را به تخم مرغ ها افزوده نمک و فلفل ادویه و بکینگ پودر را با آرد مخلوط کرده آرام آرام به مایه اضافه می کنیم و به هم می زنیم تا صاف و یک دست شود و به غلظت ماست برسد . میگوها را به این خمیر آغشته کرده و سپس در روغن داغ غوطه ور کرده و سرخ می کنیم .

برای جدا کردن تیغ های درشت ماهی پس از تخلیه امعاء و احشاء و باز کردن ماهی از پشت غشاء چسبیده به استخوان ها را به کمک چاقو آزاد نموده و با کشیدن ستون مهره کلیه استخوانهای متصل به ستون مهره را می توان جدا نمود .

پس از مصرف ماهی صرف چند دانه خرما جهت بر طرف نمودن طبع سرد ماهی بسیار موثر است .

توجه : هر ساله توسط شیلات استان کلاسهای آموزشی انواع روشهای طبخ آبزیان در مرکز استان و جهاد کشاورزی شهرستانها برگزار می گردد علاقمندان می توانند جهت افزایش اطلاعات خود و آشنایی با انواع روشهای طبخ به مدیریت جهاد کشاورزی شهرستان مراجعه و ثبت نام نمایند .

ماهی مهترین منبع چربی ضروری امگا ۳ می باشد به طور کلی ۳ نوع اسید چرب مهم از نوع امگا ۳ وجود دارد که انسان می تواند از طریق مصرف غذایی دریافت نماید .

اسید چرب آلفالینولئیک اسید (بیشتر در منابع گیاهی مانند بذر کتان ، گردو ، جوانه گندم و سویا وجود دارد) اسید چرب ایکوزاپنتانوئیک اسید و اسید چرب ( و کوزاهگدائیک اسید ) دو نوع اسید چرب آخر تنها در ماهی و غذاهای دریایی یافت می شود . بنابراین از نظر تغذیه ای بهترین و شاید تنها منبع تامین اسیدهای چرب امگا ۳ برای انسان مصرف ماهی است .

بر اساس مطالعات انجام گرفته امگا ۳ اثر معجزه آسایی در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماریها دارد . مهمترین نقش امگا ۳ در انسان کنترل چربی خون و پیشگیری از بیماریهای قلبی و عروقی است .

همچنین این نوع چربی در کاهش عوارض پوکی استخوان ، کاهش فشار خون ، بهبود بیماریهای تنفسی ، افزایش مقاومت بدن در برابر بیماریها ، کاهش درد مفاصل ، کمک به درمان افسردگی ، التیام بافتها ، کاهش غلظت خون ، کمک به واکنش های رشدی در کودکان ، کمک به تکامل مغز و سلول های عصبی در جنین و کودکان ، تقویت حافظه ، تقویت چشم و کاهش خطر بروز انواع سرطان نقش بسزایی دارد .

بر طبق توصیه سازمان های بهداشتی ، حداقل مصرف ماهی در هفته نباید کمتر از ۲ بار باشد تا امگا ۳ مورد نیاز بدن تامین گردد . به طور کلی در ماهی های چرب و ماهی های سردابی و انواع کنسرو ماهی امگا ۳ بیشتری دارند و ماهی های گرمآبی کمتر دیده می شود .

(محمدرضا عباسی ،مدیریت شیلات استان )

اقتباس از : بروشور آشنایی با آبزیان خوراکی و ارزش غذایی آنها