

## فهرست مطالب این شماره

---

• آشیزی

---

• استانبولی ماهی

---

• پاستا و میگو

---

• پلوی میگو

---

• پوره ماهی

• پیتزای ماهی
• تاس کباب ماهی
• ته چین میگو
• خوراک فیله ماهی
• خوراک ماهی
• خوراک ماهی ادویه دار
• خوراک ماهی با سیر
• خوراک ماهی تن لیلا
• خوراک ماهی کیلکا
• خوراک ماهی و سبزیجات
• خوراک میگو
• خوراک میگو ایتالیایی
• خوراک میگو و سبزیجات
• خورش ماهی
• خورشت میگو ساده
• دلمه فلفل سبز با ماهی
• دلمه کلم برگ ماهی
• راگو ماهی تن(اسپانیایی)
• رولت ماهی
• ریز نکته‌هایی راجع به ماهی
• سوپ ماهی آمور(روش ایرانی)
• سوپ ماهی پرورشی
• سوپ ماهی کپور

• شامی با ماهی کپور
• طبخ ماهی در فر و بدون استفاده از روغن برای افراد با کلسترول بالا
• طبخ قزل‌آلا در فر
• طبخ ماهی بدون استخوان
• طرز تهیه کباب شیر ماهی در فر
• طریقه طبخ ماهی‌های جنوب
• فیش برگرماهی
• فیله ماهی با اسفناج
• فیله ماهی با اسفناج
• فیله ماهی با ژامبون گوشت
• فیله ماهی با سبزیجات
• فیله ماهی سوخاری
• فیله ماهی قزل آلا
• قزل آلا با سس سبزیجات
• قزل آلای سرخ شده با انواع قارچ (ماهی شکم پر)
• قزل‌آلا با سس لهستانی
• قلیه
• قلیه ماهی
• قلیه ماهی(غذای جنوب ایران)
• کباب قزل آلا
• کباب لقمه ماهی
• کباب ماهی قزل آلا
• کباب میگو

• کتلت تن ماهی با طعم جعفری
• کلوچه ی ماهی
• کوفته ماهی
• کوکوی سیزی با ماهی (انواع ماهیان پرورشی)
• گراتینه میگو
• ماهی و میگو با سس تند
• ماکارونی با ماهی کپور
• ماکارونی بامیگو
• ماهی آزاد
• ماهی استروژن
• ماهی با قارچ و کاری
• ماهی در فر
• ماهی سالمون با سُس اُوکادو
• ماهی سالمون با گردو و سس مایونز
• ماهی سرخ شده
• ماهی سرخ شده با گوجه فرنگی
• ماهی سوخاری با سس لیمویی
• ماهی سوف یا سفید(کباب)
• ماهی شکم پر
• ماهی شکمپر
• ماهی شکمپر
• ماهی شوریده با تمپر هندی
• ماهی قزل آلا با سس مرزه

- ماهی قزل آلا رول شده
- ماهی کبابی
- ماهی میدم(غذای جنوب ایران)
- ماهی و جعفری
- میگو با ادویه هندی
- میگو با خمیر مخصوص به سبک ژاپنی
- میگو با سُس پرتقال(غذاهای دریایی)
- میگو با سس پرتقال
- میگو پفکی
- میگو پلو اسپانیایی
- میگو ژاپنی
- نکاتی برای طبخ ماهی
- یک نوع ماهی با فلفل قرمز و سبز(سنگالی)

## آشپزی

با فرا رسیدن سال جدید بعضی از خانواده ها تغییراتی در برنامه غذایی خود ایجاد می کنند و یکی از مواردی که شاید میزان مصرف آن بیشتر شود،





ماهی است. البته به لحاظ علمی هم یکی از غذاهایی که مصرف آن حداقل هفته ای دو بار برای خانواده ها توصیه می شود، ماهی و موارد مشابه آن است. برای پختن ماهی روش های گوناگونی وجود دارد که به بعضی از آن ها اشاره می شود و البته مواد اصلی لازم در این روش ها ثابت است و شما می توانید از این شیوه ها برای طبخ انواع ماهی ها استفاده کنید.

• مواد لازم:

▪ ماهی قزل آلا کامل: به تعداد نفرات

▪ آرد سفید معمولی: به مقدار لازم

▪ نمک، آبلیمو، زعفران دم کرده: به اندازه کافی

• طرز تهیه:

بگذارید ماهی پس از شستن به طور کامل خشک شود. سپس مقداری آبلیمو، نمک و زعفران را مخلوط کنید و ماهی را در آن بخوابانید. البته تمام سطح ماهی و داخل شکم آن را باید با آبلیمو و نمک و زعفران آغشته و به مدت یک ساعت در یخچال قرار دهید تا مزه دار شود. سپس تمام سطح ماهی را با آرد سفید بپوشانید و آن را در روغن با حرارت ملایم خوب سرخ کنید.

(۱) پس از مزه دار کردن ماهی به روش قبل، با استفاده از توری مخصوص یا کباب پز، ماهی را روی حرارت ملایم کباب کنید.

(۲) به مواد لازم در روش اول آرد سوخاری، ۲ عدد زرده تخم مرغ، یک تخم مرغ کامل و ماست نیز اضافه کنید. ماست و زعفران را با زرده تخم مرغ، نمک و آبلیمو مخلوط کنید و در یک دیس لبه دار بریزید. سپس ماهی ها را داخل آن قرار دهید به طوری که تمام سطح ماهی از این مواد پوشیده شود و آن را به مدت یک ساعت در یخچال قرار دهید. سپس تخم مرغ کامل را در ظرفی جداگانه بشکنید و به طور کامل هم بزنید و ماهی ها را به آن آغشته کنید و سپس پشت و روی ماهی ها را با آرد سوخاری و سپس با آرد سفید بپوشانید و آن ها را با حرارت ملایم در روغن سرخ کنید.

## استانبولی ماهی

مواد لازم:

ماهی آمور، فیتوفاگ، کپور يك كيلو

نمك، فلفل، آبلیمو وزعفران بمیزان لازم

لوبیا سبز ۲-۳ لیوان (پخته شده با آب و نمك)

رب گوجه فرنگی ۴ قاشق غذاخوری

فلفل سبز شیرین ۲ عدد ریز شده (شده)

زردچوبه، فلفل، دارچین و ادویه يك قاشق مرباخوری

برنج ۴ لیوان

سیب زمینی ۲ عدد متوسط

سیر ۳ حبه (رنده)



پیاز ۲ عدد

طرز تهیه:

برنج را ۲ ساعت قبل با نمك خیسانده ، سپس آبکش کرده و کنار می گذاریم (برنج را از حد معمول ، باید زنده تر برداشت) ۱ عدد پیاز خرد کرده را در کمی روغن و زردچوبه تفت داده همراه با ماهی و کمی نمك حدود ۵ دقیقه با يك استکان آب می پزیم . (البته قبلاً ماهی را شسته و خوب تمیز کرده داخل شکم آن را خالی کرده و تکه تکه می کنیم ) بعد از اینکه ماهی پخته شد، استخوانهای آنرا جدا کرده با يك عدد پیاز رنده شده که آب آن را گرفته ایم و سیر رنده شده و کمی ادویه خوب ورز داده ، گوشت را بصورت کله گنجشکهای کوچک درآورده ، در روغن سرخ می کنیم. در کمی روغن فلفل را تفت داده و کمی زردچوبه اضافه کرده ، سپس لوبیا سبز را داخل آن کمی تفت می دهیم و بعد از آن سیب زمینی و ماهی را اضافه می کنیم. در همان ماهیتابه مواد را هم زده ، مقداری روغن در کنار آن ریخته و رب گوجه فرنگی را در آن تفت داده ، با بقیه مواد مخلوط می کنیم . در انتها ادویه و آبلیمو را اضافه کرده و حرارت را خاموش می کنیم . در صورتی که بخواهیم مواد ماهی را با برنج آغشته کنیم همان مواد اولیه ماهی را بعنوان خورشت ماهی می توان استفاده کرد. ته قابلمه را روغن ریخته بعد از داغ شدن ته قابلمه دلخواه را گذاشته مقداری برنج آبکش شده را می ریزیم و روی آن کمی از مواد پخته و سپس مقدار کمی دارچین و زعفران آب زده اضافه می کنیم و به همین ترتیب عمل کرده تا مواد و برنج تمام شود. سپس در قابلمه را گذاشته بعد از يك ربع با حرارت متوسط و بعد از بخار کردن برنج در آن را برداشته در صورتی که روغن نیاز داشته باشد روغن را اضافه کرده و دمکنی روی قابلمه می گذاریم با حرارت بسیار کم با شعله پخش کن حدود نیم ساعت دیگر به پخت غذا ادامه می دهیم.

## پاستا و میگو

- مواد لازم برای چهار نفر
  - زمان پخت و تهیه: ۱۵ دقیقه
  - ۲۰۰ گرم میگو
  - یک بسته ماکارونی شکلی
  - یک قاشق مرباخوری ربان یا پونه خشک
  - دو عدد گوجه فرنگی خرد شده
  - دو قاشق غذاخوری روغن زیتون
  - نمک و فلفل به میزان دلخواه
- طرز تهیه

در قابلمه ای آب ریخته و روی حرارت بگذارید پس از آنکه آب جوش آمد ماکارونی را درون آن ریخته و صبر کنید تا کاملاً نرم و پخته شود. میگوها را تمیز کرده و با روغن زیتون به خوبی تفت دهید تا کاملاً صورتی رنگ شوند. در یک دیس بزرگ ماکارونی، میگو را ریخته و گوجه ها را کاملاً خرد کرده و به آن اضافه کرده و به آرامی هم بزنید. نمک، فلفل و ربان خشک را به آرامی روی غذا ریخته و هم بزنید.





## پلوی میگو

میزان فسفر این جانور بسیار زیاد است و اگر درست پخته شود لذیذ خواهد بود. تجربه نشان داده است که کودکان نیز این غذا را درست دارند. قبل از خواندن دستور پخت «پلو میگو» یک کار را فراموش نکنید. حتماً میگوها را در آب بجوشانید. این کار باعث می‌شود که بوهای نامطبوع آن برای همیشه از بین برود. حالا «پلومیگو» را بر طبق دستور تهیه کنید و لذت ببرید.

### • مواد لازم:

- برنج خیس کرده ۳ پیمانه
- میگوی پاک کرده ۵۰۰ گرم
- پیاز خرد شده ۲ عدد
- سبزی ساطوری ۲۵۰ گرم
- زردچوبه، نمک و فلفل و روغن به مقدار لازم



### • طرز تهیه:

ابتدا برنج را به همراه ۵ پیمانه آب و مقدار نمک در ظرف ریخته و روی حرارت قرار دهید. پس از به جوش آمدن، برنج را آبکش نمایید، در ظرف دیگری پیاز را کمی تفت دهید تا طلایی شود. سپس میگو را به همراه نمک و فلفل و زردچوبه به پیاز اضافه کرده و به تفت دادن ادامه دهید. پس از ۵ دقیقه مواد را از داخل ماهی‌تابه خارج کرده و سبزی را در باقیمانده روغن تفت داده و مجدداً میگو را با پیاز به ماهی‌تابه برگردانده و زیر و رو

کنید. برنج آماده شده را درون ظرفی ریخته و مایه میگوی آماده شده را بین برنج ریخته، در ظرف را گذاشته و دمکن را روی ظرف قرار دهید و اجازه دهید برنج کاملاً دم بکشد.

### پوره ماهی

- مواد لازم برای هشت نفر
  - ۲۰۰ گرم فیله ماهی بدون استخوان
  - ۲۰۰ گرم ماهی دودی
  - یک تکه لیموترش
  - دو قاشق مرباخوری آب لیموترش
  - یک قاشق مرباخوری خردل
  - دو قاشق مرباخوری پیازچه خردشده
  - یک هشتم قاشق مرباخوری فلفل
  - نصف فنجان کره



▪ هشت عدد نان باگت

• طرز تهیه

فیله ماهی را در آب جوش بیندازید و صبر کنید تا برای پنج دقیقه به خوبی پخته و نرم شود.

سپس آن را روی دستمال آشپزخانه قرار دهید، ماهی دودی را با لیموترش، آب لیمو، خردل، پیازچه و فلفل درون مخلوط کن بریزید تا کاملاً آمیخته شود.

سپس ماهی پخته شده را نیز به آن اضافه کرده و آنها را تا جایی مخلوط کنید که یکدست شود، مخلوط را در ظرف مناسبی ریخته و برای دو ساعت درون یخچال قرار دهید. این مخلوط را درون نان باگت ریخته و آن را به عنوان عصرانه سرو کنید.

### پیتزای ماهی

مواد لازم :

خمیر آماده پیتزا  
گوشت ماهی چرخ شده ۱۵۰ گرم  
(کپور ماهیان)  
پیاز متوسط يك عدد  
فلفل دلمه ای يك عدد  
قارچ ۲۵۰ گرم  
پودر آویشن يك قاشق چایخوری



نمک و فلفل به مقدار کافی

طرز تهیه :

گوشت چرخ شده ماهی را با پیاز خرد شده ، نمك و فلفل و ادویه تفت داده و روی خمیر آماده پیتزا ریخته ، قارچ ها را خرد کرده روی آن افزوده سپس پنیر پیتزای رنده شده را نیز اضافه کرده ، برش های فلفل دلمه ای و گوجه فرنگی را روی پنیر ریخته بعد باقی پنیر را روی مواد پخش می کنیم و پیتزا در فر داغ ۳۵۰ درجه فارنهایت به مدت ۳۰ دقیقه یا کیک پز قرار داده تا آماده شود. می توان به جای گوشت ماهی چرخ شده از تکه های گوشت ماهی سرخ شده قزل آلا نیز استفاده کرد.

### تاس کباب ماهی

- مواد لازم:

ماهی آمور، فیتوفاگ، کپور ۱ کیلو

سیب زمینی درشت نیم کیلو

گوجه فرنگی گوشتی نیم کیلو

پیاز درشت ۳ عدد

هویج درشت ۳ عدد

ادویه و فلفل و سیر بمیزان لازم

پودر لیمو و عمانی خشک یا آب لیمو بمیزان لازم

- طرز تهیه:

پیازها را به قطعات بزرگ دایره ای می بریم و ته قابلمه قرار می دهیم بطوری که تمام کف قابلمه را بپوشانند. ماهیها را به قطعات دلخواه می بریم و روی





پیازها می چینیم. ادویه وسیر را که کوبیدیم به آن اضافه می کنیم سیب

زمینی ها را پوست کنده و به قطعات دلخواه برش زده با گوجه فرنگی وهویج که به اندازه های دلخواه بریده ایم ,روی ماهیها قرار می دهیم .کمی روغن ونصف لیوان آب به آن اضافه می کنیم وبا حرارت ملایم می پزیم در خلال پخته شدن ,پودر لیموخشك عمانی ویا آب لیمو به ان اضافه می کنیم.

### ته چین میگو

مواد لازم :

میگو ۱کیلو

برنج ۱کیلو

سیب زمینی ۵عدد متوسط

گوجه فرنگی ۲عدد سفید وقرمز

شوید,گردلیمو,روغن وپیاز به مقدار لازم

ادویه , نمك به مقدار لازم

طرز تهیه:

میگوها را تمیز کرده ,شسته و می جوشانیم آنها را کناری گذاشته , سیب

زمینی ها را خرد کرده ,سرخ می کنیم سپس پیاز وگوجه فرنگی را سرخ کرده ومیگوها را همراه با ادویه ,گردلیمو,نمك وشوید به آن می افزایم ,

بعد از اینکه خوب سرخ شدند سیب زمینی سرخ شده را به آن افزوده وهمه مواد را در وسط برنجی که قبلاً آماده وآبکش کرده ایم ریخته وبرنج را



دم می دهیم .اکنون غذا حاضر است.

### خوراک فیله ماهی

«يك خوراك يونانى كه براى ۴ نفر تهيه مى شود»

• مواد لازم:

- فیله ماهی سرخو ۴ تکه
- جعفری - ریز خرد شده ۶ پیمانه
- کرفس- ریز خرد شده ۲ ساقه
- گوجه فرنگی- پوست کنده ریز خرد شده ۲ عدد متوسط
- سیر ریز خرد شده ۱ حبه
- پیاز ریز خرد شده ۲ عدد متوسط
- لیمو ترش درشت (خارگی) ورقه شده ۱ عدد
- روغن زیتون يك چهارم پیمانه
- آرد سوخاری يك چهارم پیمانه
- آب لیمو تازه يك چهارم پیمانه (۶۰ میل)



▪ آویشن ۱ قاشق چایخوری

• طرز تهیه:

روغن را در ماهیتابه گرم می کنیم سیر و پیاز و کرفس را اضافه می کنیم و تفت می دهیم تا نرم شود، گوجه فرنگی را اضافه می کنیم و می

گذاریم تا نرم شود جعفری را اضافه می کنیم و خوب مخلوط می کنیم.

فیله ها را در آویشن و نمک و فلفل می زنیم. فر را گرم می کنیم.

ته ظرف مخصوص فر را کمی چرب می کنیم فیله ها را در آن می گذاریم سپس مخلوط سبزیجات را روی فیله ها می ریزیم، آبلیمو را هم اضافه

می کنیم ورقه های لیمو را روی سبزیجات می گذاریم و آرد سوخاری را روی آن می پاشیم.

ماهی را به مدت ۳۰ دقیق در فر با حرارت متوسط می گذاریم تا ماهی خوب پخته و نرم شود.

نکته: ۱- می توانیم به جای آرد سوخاری خمیر داخل نان ساندویچی را خشک ، پودر و استفاده کنیم.

۲- این خوراک را بلافاصله پس از تهیه مصرف کنید و در فریزر نگهداری نکنید.

## خوراک ماهی

### • مواد لازم

- یک حبه سیر خرد شده
- دو قاشق مرباخوری آب لیمو ترش
- سه چهارم قاشق مرباخوری نمک
- دو و نیم قاشق مرباخوری پودر زیره سبز
- یک و نیم قاشق مرباخوری پودر فلفل
- ۴۵۰ گرم ماهی سالمون یا هر ماهی بدون استخوان
- دو عدد پیاز متوسط
- یک عدد فلفل دلمه بزرگ خرد شده



- دو عدد گوجه فرنگی متوسط خردشده

- یک فنجان شیر نارگیل

- دو فنجان گشنیز خردشده

- دو فنجان برنج پخته شده

- طرز تهیه

در یک پیاله سیر له شده را با آب لیموترش، نمک، پودر فلفل وزیره به خوبی مخلوط کنید و بگذارید تا برای دو ساعت در دمای اتاق بماند.

در یک تابه بزرگ کمی روغن زیتون بریزید و روی آن ماهی های لایه لایه شده را قرار دهید. سپس پیازهای خرد شده را به آن اضافه کرده و فلفل

دلمه ها و گوجه فرنگی ها را که لایه لایه خرد کرده اید روی آن قرار دهید.

سپس از مخلوط تهیه شده در پیاله به آن اضافه کرده و با دست روی آن گشنیز خرد شده را بپاشید. سپس شیر نارگیل را روی آن قرار دهید.

تابه را روی حرارت ملایم بگذارید و در آن را بگذارید تا برای یک ساعت و ۳۰ دقیقه با حرارت ملایم بپزد.

سپس برنج را در کنار این مواد در ظرف ریخته و آن را سرو کنید.

### خوراک ماهی ادویه‌دار

- مواد لازم برای ۴ نفر:

- ۴ عدد فیله ماهی (هر کدام از تکه‌ها حدود ۱۷۵ گرم باشد)

- یک قاشق چای‌خوری ادویه مخلوط







- ۴ قاشق چای‌خوری آرد ذرت
- ۳ قاشق سوپ‌خوری روغن مایع
- ۴ عدد پیازچه (ریش ریش شود)
- یک قاشق چای‌خوری زنجبیل تازه (رنده شده)
- ۱۵۰ گرم قارچ (خرد شود)
- ۱۵۰ گرم کنسرو ذرت درسته (حلقه حلقه شود)
- ۲ قاشق سوپ‌خوری سویا سس
- ۳ قاشق سوپ‌خوری آب سیب
- یک قاشق چای‌خوری شکر

• طرز تهیه:

۱) اگر از ماهی درشت استفاده کرده‌اید، فیله‌های آن را به ۲ یا ۳ قسمت ببرید؛ سپس آرد ذرت و ادویه را در کاسه بلوری بزرگی بریزید و با هم مخلوط کنید. حالا تکه‌های ماهی را داخل کاسه بریزید و خوب با مخلوط آردی آغشته کنید.

۲) روغن را در تابه‌ای ریخته و روی شعله اجاق‌گاز قرار دهید تا داغ شود؛ سپس خلال‌های پیازچه، زنجبیل، قارچ و ذرت حلقه حلقه شده را در روغن بریزید و به مدت ۲ دقیقه حرارت دهید تا مواد، تفت داده شوند. حالا تکه‌های ماهی را که به آرد آغشته شده به این مواد اضافه کنید و به مدت ۵ دقیقه تفت دهید. پس از اینکه یک طرف ماهی تفت داده شد، آن را برگردانید تا طرف دیگر آن نیز حرارت ببیند.

۳) سویا سس، آب سیب و شکر را با هم مخلوط کرده و به مواد داخل تابه - شامل ماهی - اضافه کنید و به مدت ۲ الی ۳ دقیقه، حرارت دهید. حالا غذا را بچشید و اگر نیاز به اضافه کردن نمک و فلفل بود، به آن بیفزایید.

▪ نکته: با توجه به اینکه سویا سس شور است، نمک را از ابتدا اضافه نمی‌کنیم. در پایان، این خوراک ماهی را به همراه سبزیجات پخته یا مخلوطی از جوانه‌ها سرو کنید.

## خوراک ماهی با سیر



- مواد لازم:
- ماهی به اندازه دلخواه (دو کیلو تا دوکیلو و نیم)
- پیاز: ۲ عدد
- سیر: ۶ عدد
- گوجه فرنگی: ۲ عدد
- مرزه خشک: به مقدار کافی
- شوید و جعفری: به مقدار کافی
- زعفران: به مقدار کم

▪ روغن زیتون: به مقدار کافی

▪ نان سفید یا نان جو حلقه حلقه شده: به مقدار کافی نمک و فلفل: به مقدار کافی

▪ جعفری خرد شده برای تزیین

• طرز تهیه:

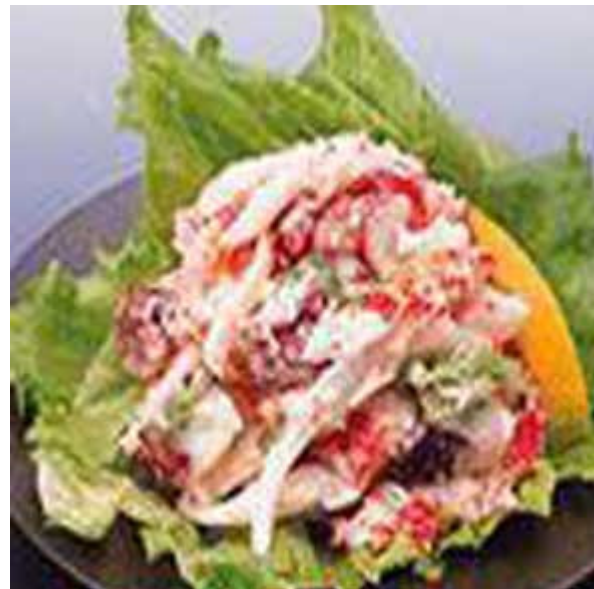
ماهی را تمیز و خرد کنید پیاز را پوست بگیرید و خرد کنید و همه را در ظرفی بریزید و کمی شوید و جعفری و مرزه خشک به آن اضافه کنید. ماهی خرد شده را بپزایید و نصف لیوان روغن زیتون روی آن بریزید و با قاشق کمی مخلوط کنید و بگذارید چهار تا پنج ساعت در یخچال بماند. مقداری آب جوش روی این مخلوط بریزید به طوری که روی آن را بگیرید کمی نمک و فلفل بزنید، زعفران را اضافه کنید و روی حرارت بگذارید و حرارت آن را زیاد کنید و بگذارید ۱۰ دقیقه بپزد بعد از روی حرارت بردارید و ماهی را جدا کنید و در ظرفی بریزید و آب ماهی را هم صاف کنید.

حلقه های نان را در ظرف مخصوص قرار دهید و آب ماهی را روی آن بریزید کمی جعفری خرد شده روی آن بپاشید و بعد سرو کنید.

## خوراک ماهی تن لیلا

- مواد لازم:

- کنسرو تن ماهی يك عدد.
- نصف پیمانه برنج شسته شده.
- دو حبه سیر خرد شده.
- يك عدد پیاز متوسط.
- دو عدد گوجه فرنگی متوسط.
- يك عدد فلفل دلمه ای متوسط در صورت دلخواه.
- نصف پیمانه ذرت پخته شده .
- نصف پیمانه نخود فرنگی پخته شده.
- روغن و نمك و فلفل و سبزیجات معطر(ترخون-نعناع-جعفری-مرزه) و چند عدد زیتون کنسروی به مقدار دلخواه
- طرز تهیه:



پیاز را خلال و با سیر خرد شده کمی تفت می دهیم. سپس فلفل خرد شده و برنج شسته شده خام را به آن اضافه و کمی تفت می دهیم. سپس گوجه فرنگی خرد شده و ذرت و نخود فرنگی و تن ماهی را نیز اضافه کرده و شعله اجاق گاز را کم نموده و مواد را هم می زنیم و سبزی معطر و زیتون را به آن افزوده و درب ماهیتابه را گذاشته و ۲۰ دقیقه بعد که برنج از حالت خشکی در آمد. غذا را در داخل ظرفی کشیده و با خیارشور و گوجه تزیین می کنیم. نوش جان

گفتنی است این غذا سرشار از امگا ۳ بوده و شامل انواع ویتامینها است و بسیار سریع آماده می شود

## خوراک ماهی کیلکا

- مواد لازم
  - نیم کیلو ماهی کیلکا
  - یک قاشق مربا خوری آویشن
  - یک عدد لیمو ترش
  - صد گرم خامه
  - یک عدد فلفل دلمه ای
  - مقداری نمک
- روش تهیه



ابتدا ماهی را بدیت ترتیب پاک کنید . سر ماهی را بکشید تا روده ی ماهی نیز بیرون آید سپس ماهی ها را شسته و در صافی ببندازید تا آب اضافی آن گرفته شود مقداری روغن در تابه ریخته و روی حرارت بگذارید وقتی گرم شد ماهی ها را در آن تفت دهید در همان حال آبلیموی ترش و مقداری نمک و آویشن روی آن بریزید و مرتب مواد را هم بزنید تا کمی بپزد سپس خلال فلفل دلمه ای را اضافه کنید پس از چهار دقیقه نصف غذا را در دیس بکشید و مقداری سیب زمینی سرخ شده روی آن بریزید باز مقداری از ماهی و یک ورقه سیب زمینی سرخ شده بچینید و روی آن را صاف نمایید سپس خامه را بعد از زدن روی آن بریزید و صاف کنید

## خوراک ماهی و سبزیجات

این روزها متخصصان تغذیه، جایگزین کردن گوشت‌های سفید، به‌ویژه ماهی و میگو را به جای گوشت‌های قرمز، به‌عنوان الگوی مناسب برای تغذیه توصیه می‌کنند.

اگر شما هم می‌خواهید غذایی سالم و سریع با استفاده از ماهی بخورید، طبق دستور زیر عمل کنید. ماهی همراه سبزیجات مختلف، هم غذایی پرخاشیت و کامل است و هم طعم و مزه خوبی دارد. برای پختن این خوراک حدود نیم ساعت زمان لازم است.

• مواد لازم برای ۴ نفر:

- ماهی شیر (به تکه‌های متوسط خرد شود): ۷۰۰ گرم
- بادمجان؛ یک عدد
- فلفل دلمه‌ای قرمز یا سبز حلقه شده؛ یک عدد
- قارچ خرد شده؛ سه‌چهارم پیمانه
- پیاز بزرگ خلالی خرد شده؛ یک عدد
- روغن زیتون؛ ۲ قاشق سوپ‌خوری
- سیر له شده؛ یک حبه
- سرکه؛ نصف پیمانه
- گوجه‌فرنگی ریز خرد شده؛ ۲۵۰ گرم



- سس گوجه‌فرنگی؛ ۲ قاشق سوپ‌خوری

- آویشن خشک شده؛ نوک قاشق چای‌خوری

- برگ‌بو؛ یک عدد

- نمک و فلفل؛ به مقدار لازم

- پنیر پیتزای رنده شده؛ نصف پیمانه

• روش تهیه:

- ۱) بادمجان را شسته و پوست بکنید، سپس آن را به صورت نگینی خرد کنید و در سبزی بریزید تا آب اضافه آن خارج شود. کدو را نیز به همین صورت پوست کنده، خرد کنید. حالا روغن زیتون را در ظرف گود مخصوص مایکروفر بریزید و یک دقیقه با حداکثر قدرت، حرارت دهید تا داغ شود.
  - نکته: برای جلوگیری از پاشیدن قطرات روغن به دیواره های مایکروفر روی ظرف، در مخصوص اش را بگذارید.
- ۲) وقتی روغن داغ شد، سبزیجات – بادمجان، کدو، قارچ، فلفل دلمه ای، پیاز و سیر- را داخل آن بریزید و ۵ دقیقه روی بیشترین درجه، حرارت دهید تا سرخ شوند. در این فاصله، دوبار در مایکروفر را باز کنید و مواد را هم بزنید.
- ۳) پس از اینکه سبزیجات سرخ شدند، گوجه فرنگی خرد شده و رب گوجه فرنگی را همراه برگ بو، نمک، فلفل و نصف سرکه به آنها اضافه کنید.
- ۴) حالا یک ظرف پیرکس متوسط آماده کرده، همه این مواد را در آن بریزید و در ظرف را بگذارید؛ سپس ۱۰ دقیقه، روی بیشترین درجه، حرارت دهید. در این مدت سه یا چهار بار مواد را هم بزنید.
- ۵) پس از این مدت، قطعات ماهی را همراه باقیمانده سرکه و کمی نمک در ظرفی جداگانه بریزید و ۴ دقیقه با بیشترین حرارت بپزید. سپس تکه های ماهی را با مخلوط سبزیجات بپوشانید و پنیر پیتزای رنده شده را روی آن بریزید. در آخر در ظرف را بگذارید و ۲ دقیقه حرارت دهید تا پنیر روی مواد آب شود.

## خوراک میگو

- مواد لازم برای دو نفر
- ۲۰۰ گرم میگوی پوست کنده
- ۱۰۰ گرم پیاز





- دو عدد گوجه فرنگی (خرد شده)
- ۱۰ گرم سیر
- پنج گرم زنجبیل
- ۱۵ گرم پودرکاری
- پنج گرم زردچوبه
- ۲۵ گرم گشنیز
- سه دانه هل
- دو گرم چوب دارچین

- سه گرم فلفل سبز
- نصف فنجان شیر نارگیل
- ربع فنجان خامه
- ۲۰ گرم کره
- ۲۰ گرم روغن زیتون
- طرز تهیه

ابتدا پیاز، گوجه فرنگی، سیر و زنجبیل را به مدت سه دقیقه سرخ کنید. سپس پودرکاری، زردچوبه، گشنیز، دارچین، هل و فلفل سبز را به آن اضافه کنید.

شیره نارگیل و خامه را به آن افزوده و صبر کنید تا مواد ۱۵ دقیقه دیگر بپزد.

میگوها را در مخلوط کره و روغن زیتون سرخ کنید. سپس سس را به میگوها افزوده و به مدت سه دقیقه صبر کنید تا با هم پخته و آمیخته شوند. در صورت لزوم کمی نمک و فلفل به آن بیفزایید.



## خوراک میگو ایتالیایی

- مواد لازم
  - میگو ۱ کیلو
  - تخم مرغ ۳ عدد
  - گوجه فرنگی ۳۰۰ گرم
  - خامه ۱۵۰ گرم
  - روغن زیتون یک قاشق غذاخوری
  - ماءالشعیر ۱ عدد
  - پیاز متوسط ۱ ع
  - سیر ۳ حبه
  - نمک و فلفل به میزان لازم
- طرز تهیه:

پس از اینکه میگو ها رو تمیز کردیم آن را درون ظرف محتوی ماءالشعیر ۱۲ ساعت میخوابانیم..گوجه ها را رنده کرده و داخل ماهیتابه میریزیم و یک قاشق غذاخوری روغن به آن اضافه میکنیم.وقتی آب گوجه کشیده شد تخم مرغ را در ظرفی جدا شکسته و خوب هم میزنیمو به مواد اضافه میکنیم و در آخر خامه را با آن مخلوط کرده و مواد را کنار میگذاریم.

سپس سیر و پیاز را خرد کرده در روغن زیتون سرخ میکنیم و وقتی طلایی شد میگو را به آن اضافه میکنیم و تفت میدهیم .سپس در ظرفی پهن میگورا کشیده و سسی را که از قبل تهیه کرده ایم را روی آن پخش میکنیم.

ماءالشعیر هم باعث تردی میگو میشه هم بهش مزه میده و به نظر من بوی زخمش رو هم میگیره.





## خوراک میگو و سبزیجات

- مواد لازم
  - ۲۰۰ گرم میگو پاک کرده
  - سه حبه سیر
  - یک فنجان قارچ
  - نصف فنجان کلم بروکلی
  - یک قاشق چایخوری نمک و فلفل
  - یک قاشق غذاخوری ادویه گل میخک
  - یک قاشق غذاخوری روغن زیتون
  - یک قاشق غذاخوری ریحان خشک شده
  - یک قاشق غذاخوری پونه
  - دو قاشق غذاخوری جعفری تازه
  - چهار قاشق غذاخوری پنیر پارمسان
- طرز تهیه



روغن زیتون را در تابه ای به اندازه متوسط ریخته، قارچ و سیر را در آن به مدت چهار دقیقه تفت دهید. سپس میگو، ریحان، پونه، ادویه میخک، نمک و فلفل را به روغن و سیر اضافه کرده و به مدت پنج دقیقه روی حرارت متوسط شعله اجاق گاز قرار دهید. سپس جعفری و پنیر پارمسان را به آن اضافه کرده و میل کنید.

## خورش ماهی

ماهی : ۱ عدد

پیاز : ۲۷۵ گرم

فلفل قرمز : ۶ عدد

ادویه : قدری

نمک : قدری

آب تمر : ۲ فنجان

گشنیز : ۳ برگ

زیره : ۱ قاشق سوپخوری

کنجد : ۱ قاشق سوپخوری

زنجبیل : ۱ عدد

سیر : ۱ عدد

روغن : ۳ قاشق سوپخوری

اولی ماهی تازه را صاف کرده سپس قطعه قطعه‌اش کنید پنج سیر پیاز را حلقه حلقه کرده و آنگاه یکدانه سیر با چند برگ گشنیز را کوبیده عرق آنرا به اندازه نیم استکان در آورید. سپس به اندازه یک قاشق چایخوری زیره و یک قاشق چایخوری تخم گشنیز و یک قاشق چای خوری خشخاش و چند عدد فلفل قرمز همه اینها را کمی بو داده و بگوئید و یک تکه زنجبیل هم کوبیده با آن مخلوط نمائید .

سه قاشق سوپخوری روغن در دیگ ریخته رویش پیازها را بچینید ادویه را به قطعات ماهی آمیخته روی آن بچینید. سپس کمی نمک با قدری پیاز

روی آن ریخته بگذارید به مدت ده دقیقه سرخ شود. سپس آب تمر هندی را گفته به اندازه دو فنجان رویش بریزید ولی خورش را با قاشق هم بزنید و روی آتش کم آن را بپزید. این خورش را با کته می‌خورند.

### خورشت میگو ساده

- مواد لازم:
- میگو ۱ کیلوگرم
- سیب زمینی ۱ کیلوگرم
- گوجه فرنگی ۲۵۰ گرم (رب گوجه ۳ قاشق غذاخوری)
- نمک به مقدار لازم
- فلفل و زرد چوبه به اندازه لازم
- ادویه به اندازه لازم
- روغن به اندازه لازم
- پیاز ۱۵۰ گرم
- آب لیمو ۲ قاشق غذاخوری
- طرز تهیه:



میگوها را پوست کنده روده پشتی آن را خارج می‌کنیم. پس از شستن صبر می‌کنیم تا آب آن گرفته شود . پیاز را خرد و آن را تا حد طلایی رنگ سرخ می‌کنیم. ابتدا زردچوبه و سپس میگو ها را به آن اضافه و حدود ۲ دقیقه آن را تفت می‌دهیم. بعد بقیه مواد را به آن می‌افزاییم و می‌گذاریم ۱۰ دقیقه بجوشد سپس سیب زمینی سرخ شده را روی آن می‌ریزیم

## دلمه فلفل سبز با ماهی

مواد لازم:

فلفل سبز دلمه ای بزرگ ۸ عدد

ماهی فیتوفاگ , آمور , کپور يك كيلوگرم

سبزی (جعفری, گشنیز, شوید, تره , نعنا, شنبلیله) يك كيلوگرم

پیاز بزرگ ۲ عدد

ادویه (فلفل , سیرکوبیده و نمک) بمیزان لازم

آرد گندم یا آرد نخودچی ۳ قاشق غذاخوری

رب گوجه فرنگی یا سرکه یا آبلیمو بمیزان لازم

پودر دارچین يك قاشق چای خوری



طرز تهیه:

داخل فلفلها را خالی کرده بصورتیکه به پوسته خارجی آنها صدمه ای وارد نگردد. ماهی را در آب می پزیم تا نیم پز شود. سپس سبزی ها را خوب خرد کرده , پیازها را خرد و با روغن تفت می دهیم تا طلایی شوند. ماهی نیم پز را چرخ کرده سپس با سبزی های خرده شده مخلوط کرده, تفت می دهیم و می گذاریم کمی بپزد. ادویه و فلفل و سیرکوبیده را با آن مخلوط کرده و داخل فلفلها را با این مواد پر می کنیم, فلفلها را در قابلمه چیده روی آتش ملایم قرار می دهیم , سپس گوجه فرنگی یا سرکه و یا آبلیمو (سرکه بهتر است) را با آرد گندم و پودر دارچین مخلوط کرده و روی دلمه ها می ریزیم . پس از پختن دلمه ها را در دیس چیده و با جعفری و لیموترش تزئین می کنیم و سرسفره قرار می دهیم.

## دلمه کلم برگ ماهی

مواد لازم:

ماهی آمور، فیتوفاگ، کپور يك كيلوگرم

لپه ۲/۱ لیوان

جعفری يك استکان ساتوری

برنج ۲/۱ لیوان (خیسانده)

پیاز ۲ عدد (خردشده و تفت داده شده)

نمک، فلفل، زردچوبه بمیزان لازم

آبلیمو بمیزان لازم

رب گوجه فرنگی ۲ قاشق غذاخوری

کلم برگ يك عدد كوچك



سیر ۲ حبه

طرز تهیه:

برگهای کلم را از هم جدا کرده در آبجوش يك لحظه می جوشانیم وکنار می گذاریم تا سرد شود. ماهی را چند دقیقه در کمی آب می ریزیم تا بتوان در صورت داشتن استخوان آنها را از گوشت جدا کرد. گوشت ماهی را تکه تکه کرده در پیاز داغ همراه با کمی نمک، زردچوبه، فلفل، سیر رنده شده و جعفری تفت می دهیم. لپه را با آب و کمی نمک خوب پخته و در انتهای کار برنج را اضافه کرده چند دقیقه که جوشید از صافی رد می کنیم و به مواد بالا اضافه می کنیم. يك قاشق رب گوجه فرنگی نیز اضافه کرده و خوب مواد را مخلوط می کنیم. مقداری از مواد را داخل هر برگ کلم گذاشته و دلمه ها را در قابلمه ای که پیاز داغ و زردچوبه را تفت داده و رب گوجه و آبلیمو را اضافه کرده و تفت داده ایم چیده سپس مقداری آب روی دلمه ها می ریزیم تا کاملاً روی دلمه ها را بگیرد و حدود نیم ساعت با حرارت ملایم آنها را می پزیم. برای چاشنی

آن نیز می توان بجای رب ,از سس تمبره‌ندی استفاده کرد.

### راگو ماهی تن(اسپانیایی)

- مواد لازم برای ۶ نفر:
- کنسرو ماهی تن=۲ قوطی(یا ۱ کیلوگرم ماهی تن تازه)
- پیاز متوسط=۴ عدد
- سیر=۳ تا ۴ پره
- گوچه فرنگی=۱ کیلوگرم
- نخود سبز پخته=۵۰۰ گرم(یا ۱ قوطی متوسط کنسرو نخود سبز)
- سیب زمینی اسلایس‌شده=۷۰۰ گرم
- فلفل قرمز تند=بمقدار کم
- روغن زیتون=۴ قاشق سوپخوری
- آویشن=به مقدار کم(می توان از مقداری نعناع و ترخان استفاده کرد)
- نمک و فلفل=بمقدار کافی
- طرز تهیه:



در صورت استفاده از ماهی تن تازه، آن را پوست می گیریم و به قطعات کوچک، چهار گوش می بریم. بعد کمی نمک می زنیم و آن را با دو قاشق روغن زیتون کمی سرخ می کنیم. ماهی را از طرف خارج می کنیم و پیاز خلال کرده را در همان روغن و در همان ظرف کمی تفت می دهیم. سیر را می کوبیم و به طرف پیاز اضافه می کنیم و بهم می زنیم. روی گوچه فرنگی ها آب جوش می دهیم و پوست آنها را کنده، خرد می کنیم و آنها را

داخل پیاز می ریزیم، سیب زمینی را پوست می کنیم و داخل ظرف گوجه فرنگی می ریزیم. در ظرف را می بندیم و می گذاریم کمی بپزد. بعد ماهی و نخود را می ریزیم. کمی نمک و فلفل قرمز و آویشن خرد شده (یا نعناع و ترخان هم به آن اضافه می کنیم. دوباره در ظرف را می بندیم، حرارت را ملایم می کنیم تا تمام مواد پخته شوند و سپس ته ظرف غلیظ شود. در صورت استفاده از کنسرو ماهی تن، آن را به همراه نخود در اواخر طبخ با سایر مواد مخلوط می کنیم.

## رولت ماهی

• ( مواد لازم )

ماهی یک کیلو گرم

پیاز ۲ عدد

تخم مرغ ۲ عدد



هویج ۲ عدد

سیر ۲ عدد

خیار شور ۲ عدد

کاری ۳ گرم

نمک به مقدار کافی

فلفل به مقدار کافی

• ( طرز تهیه )

۱ - نخست ماهی را پاک کرده و آماده چرخ کردن می کنیم . سپس آن را با پیاز رنده شده چرخ و مخلوط نموده نمک و فلفل و کاری را به آن اضافه و

به مدت دو دقیقه آن را ورز می دهیم. هویج و تخم مرغ را آب پز کرده و به صورت طولی به چهار قسمت تقسیم می کنیم. خمیره تهیه شده را در سطح صاف که چرب نموده ایم قرار داده و به ضخامت یک سانتی متر و به ابعاد ۲۵ در ۲۵ سانتیمتر پهن می کنیم.

۲ - تخم مرغ و هویج را یک در میان به صورت ردیفی روی خمیر صاف شده می چینیم و سیر خرد شده را روی آنها ریخته و به آرامی خمیر را لوله می کنیم تا به صورت کالباس در آید. سپس آنها را در داخل ظرفی نسوز گذاشته و به فر انتقال می دهیم تا در دمای ۱۷۰ درجه سانتی گراد به مدت نیم ساعت بپزد. وقتی رنگ آن طلایی شد در داخل دیسی قرار داده و پس از خنک شدن به صورت رولت می بریم. این غذا آماده است.

### ریز نکته‌هایی راجع به ماهی

از آنجایی که یکی از رسوم ما ایرانیان در شب سال تحویل خوردن سبزی پلو با ماهی است، این روزها به هریک از مراکز فروش این آبروی پرخاصیت که سری بزنید با صفی طویل از افرادی مواجه می شوید که منتظر خرید ماهی مورد نظرشان هستند ولی آنچه باید مورد توجه قرار بگیرد تنها انتخاب نوع ماهی مطابق با ذائقه اهالی خانواده نیست؛ بلکه خرید ماهی به لحاظ تازگی و کیفیت و همچنین انجام مراحل پس از آن یعنی پاک کردن و نگهداری نیازمند رعایت نکاتی است که به پاره ای از آنها در ذیل خواهیم پرداخت. لازم به توضیح است این توصیه ها



در مورد همه انواع ماهی ها فارغ از محل صیدشان، صدق می کند.



۱- ماهی ای را خریداری کنید که دارای پوستی براق، مرطوب و چشمانی روشن و شفاف و کمی برجسته باشد. چشم های فرورفته و پوششی کدر نشانه ماهی فاسد است. در ضمن در دور چشم های ماهی هرگز نباید طوقی همچون عینک به رنگ قرمز ایجاد شده باشد. این حلقه خونی از جمله نشانه های فساد ماهی است.

۲ - پوشش روی آبشش ها را با دست بلند کرده و به رنگ آبشش ها دقت کنید. اگر رنگ آنها صورتی و یا صورتی مایل به قرمز باشد، ماهی تازه و سالم است. در صورتی که این رنگ تیره بوده و به خاکستری متمایل گشته باشد، از خرید این ماهی پرهیزید.

۳- فلس های ماهی تازه محکم بوده و به راحتی با دست کنده نمی شوند. حال آنکه در ماهی های مانده و فاسد فلس ها با کوچکترین فشاری از طریق دست یا چاقو از بدن ماهی جدا می گردند.

۴ - با انگشت دست خود به پوست بدن ماهی فشار وارد کنید. به طور طبیعی در محل این فشار فرورفتگی ایجاد می شود حال اگر این فرورفتگی به سرعت به حالت اولیه بازگشت، این نشانه يك ماهی سالم و تازه است ولی در صورتی که به همان حالت باقی ماند به تازگی ماهی شك کنید. بهترین قسمت برای این امتحان، بخش زیرین آبشش ها است زیرا در این محل، گوشت فشرده تر است.

۵ - همه ما با بوی نه چندان خوشایند ماهی آشنا هستیم ولی اگر ماهی انتخابی شما دارای بویی ناآشنا و تند و غیر قابل تحمل بود، این مهمترین اخطار برای یافتن دیگر علائم فساد ماهی به حساب می آید.

۶ - ماهی را با توجه به ابعادش، بر روی چهار و یا دو انگشت يك دستتان بگذارید. ماهی تازه و سالم به حالت صاف و افقی بر روی انگشتان قرار می گیرد در صورتی که ماهی مانده به حالت هلالی و لاشکل خمیده می شود.

۷ - ماهی های تازه دهانشان بسته است ولی وقتی ماهی مانده باشد دهانش نیز باز می ماند.

۸ - مخرج ماهی های تازه فرورفته و به رنگ قرمز متمایل به صورتی است در حالی که در ماهی های کهنه، مخرج بیرون آمده و تیره رنگ است.

۹- به عنوان آخرین امتحان اگر ماهی تازه را در آب سرد بیندازید ماهی در آب غوطه ور می شود. این مسئله نشانی از فاصله زمانی کم میان صید و عرضه آن است.

• چند پیشنهاد برای پاك کردن ماهی

۱ - دستانتان را به نمك آغشته کنید. این کار نه تنها از لیز خوردن ماهی جلوگیری می کند بلکه بوی بد آن را نیز از دستانتان می زداید.

۲ - اگر ماهی یخ زده ای خریداری کرده و قصد دارید فلس آن را بکنید این کار را در همان حالت یخ زده انجام دهید.

۳ - کندن فلس ماهی در زیر شیر آب یکی دیگر از راهکارهای تسریع در پاك کردن ماهی است.

۴ - سیدی بزرگ و گود را داخل کاسه ظرفشویی قرار داده و مرحله کندن فلس را در همان سبد انجام دهید. به این ترتیب مشکل لیز خوردن کمتر خواهد شد.

## سوپ ماهی آمور(روش ایرانی)

• مواد لازم برای ۴ نفر:

ماهی آمور يك كيلوگرم

آرد سفید ۲ قاشق غذاخوری

کره ۲ قاشق غذاخوری

لیموترش ۴ عدد

جعفری خردشده ۱ قاشق غذاخوری

هل وميخك از هر يك ۲ دانه

نمك وفلفل مقدارکافی

• طرز تهیه :

پوست ماهی آمور را گرفته ،پس از شستن با ۸ ملاقه آب ،هل وميخك بجوشانید. گوشت ماهی پخته شده را چرخ کرده وسوپ آنرا صاف نمائید.آرد را با کره تا حد طلائی رنگ شده سرخ کرده وداخل سوپ بریزید ،بگذارید بجوشد. پس از ۲ دقیقه گوشت چرخ کرده ماهی ،نمك وفلفل را به آن اضافه نمائید.در صورتیکه سوپ سفت دوست نداریدگوشت چرخ کرده را به آن اضافه نمائید. موقع کشیدن سوپ ، روی آن مقداری جعفری خرد شده بپاشید . برای ترش مزه شدن سوپ از نصف استکان آبلیمو استفاده نمائید ویا برای هر نفر يك لیمو ترش قاچ شده کنار آن بگذارید.



## سوپ ماهی پرورشی

### • مواد لازم :

آرد گندم ۶۰ گرم

ماهی پرورشی يك كيلوگرم

آبليمو ۲ قاشق سوپ خوری

سیب زمینی ۴ عدد (نیم کیلو)

سس ماهی يك لیتر

نمک و فلفل بمیزان لازم

روغن برای سرخ کردن بمیزان لازم

آب نیم لیتر

خامه ۲۵۰ گرم



شوید چند بوته

هویج فرنگی ۲ عدد

پیاز ۲ عدد

کرفس کوچک يك بوته

### • طرز تهیه:

يك عدد پیاز را خرد می کنیم. کرفسها رانیز بصورت ریز خرد می کنیم. هویج ها را بشکل مربع های کوچک خرد می کنیم. سپس ماهی بی استخوان را هم بصورت تکه تکه برش زده ،شوید را هم خرد می کنیم. دريك قابلمه سس صاف شده ماهی را ریخته و چند پر نعنا را به آن اضافه می کنیم و ۱۰ دقیقه می گذاریم بجوشد. سپس پیاز، کرفس وهویج را در کمی روغن ریخته وبهم می زنیم.آرد را هم اضافه کرده وکمی سرخ می کنیم.

اکنون سیب زمینی را جداگانه پخته و له می کنیم و سس ماهی را روی مواد سرخ شده و سیب زمینی پخته و له شده ریخته ، بهم می زنیم، خامه و شوید را به تمام مواد اضافه کرده و بهم می زنیم و حرارت را خاموش کرده ، آبلیمو را بمقدار دلخواه در غذا می ریزیم .

### سوپ ماهی کپور

● مواد لازم برای ۲ نفر:

ماهی کپور ۵۰۰ گرم  
روغن ۳ قاشق غذاخوری  
فلفل قرمز ۱ قاشق چای خوری  
نمک ۱ قاشق چای خوری  
پودر کاری ۱ قاشق چای خوری  
زردچوبه ۱ قاشق چای خوری  
آرد ۱ قاشق غذاخوری



گشنیز ۲۵۰ گرم

شنبلیله ۵۰ گرم

تمبره‌ندی ۱۵۰ گرم

پیاز متوسط ۲ عدد

سیر ۲ پیر

● طرز تهیه:

سیروپیاز را در روغن سرخ کرده وقتی پیازها طلایی رنگ شد , گشیز و شنبلیله ساتوری شده را در آن بریزید. پس از اینکه سبزی بخوبی سرخ شد, پودرکاری , زردچوبه و آرد را در آن ریخته و تفت بدهید. تمبره‌ندی را که قبلاً در يك لیوان آب خیس نموده اید , از صافی عبور داده و هسته های آنرا بگیرید. سپس آب تمبره‌ندی و فلفل قرمز را در سوپ ریخته بگذارید به مدت ۱۵ دقیقه بجوشد. پس از آن , ماهیها را که سرو دم آنها را بریده و تمیز نموده اید در قابلمه ریخته و در حرارت کم بمدت ۲۰ دقیقه دیگر بجوشانید.

بجای سیر می توان از پودر سیر استفاده کرد. از غلیظ شده این سوپ می توان بعنوان خورشت استفاده نمود.

### شامی با ماهی کپور

مواد لازم:

ماهی چرخ شده ۶۰۰ گرم

نمک و فلفل و زعفران به مقدار کافی

سیب زمینی ۳۰۰ گرم

تخم مرغ ۲ عدد

لپه ۱۵۰ گرم

سیر ۵۰ گرم

تره , گشنیز, شنبلیله ۲۰۰ گرم



طرز تهیه:

ماهی را پس از جداسازی تیغها و تمیزکردن چرخ کنید .سیب زمینی ولپه را پخته , آنها را نیز چرخ کنید.سبزیها را شسته و بصورت ریز خرد کنید.ماهی، سیب زمینی ،لپه وسبزیها را با سیر، تخم مرغ ، نمك ، فلفل و زعفران مخلوط کرده وکاملاً ورز دهید. سپس در قالب گرد شکل دهید ووسط آنرا سوراخ کنید در روغن داغ سرخ نمائید.در هنگام سرو غذا می توانید آنرا با لیموترش وجعفری تزئین نمائید.

### طبخ ماهی در فر و بدون استفاده از روغن برای افراد با کلسترول بالا

- مواد لازم :
- ماهی قزل آلا کوچک :: ۱ عدد
- گوجه فرنگی حلقه شده :: ۱ عدد
- لیمو ترش تازه حلقه شده :: ۱ عدد
- نمک، پودر زنجبیل، سیر و شوید تازه :: به میزان لازم
- طرز تهیه :

بهترین روش طبخ برای ماهی قزل آلا به این نحو است که ماهی را شسته و بعد از تمیز کردن داخل شکم آن را کمی سیر تازه بمالید و مقداری پودر زنجبیل و نمک به آن بزنید و مقداری شوید تازه درون شکم قرار داده و بگذارید يك ساعت در یخچال بماند. بعد از يك ساعت ماهی را از یخچال بیرون بیاورید و با استفاده از برس آشپزخانه کمی روغن (حدود نصف قاشق غذاخوری روغن زیتون) روی آن بمالید .

روی کاغذ آلومینیوم چند حلقه گوجه فرنگی بگذارید و بعد چند حلقه



لیموترش و بعد ماهی را روی گوجه و لیموترش قرار دهید و بعد دوباره لیموترش و گوجه فرنگی روی ماهی بچینید و سپس کاغذ را محکم ببندید و در فر روی میله های وسط با درجه حرارت ۲۵۰- ۲۲۰ درجه سانتیگراد بگذارید. در مدت نیم ساعت تا ۴۵ دقیقه ماهی آماده می شود و عصاره گوجه و لیموترش به خورد ماهی می رود و بسیار خوشمزه است .

• نکات تغذیه ای

نکته قابل توجه اینکه افراد با کلسترول بالا نباید پوست ماهی را استفاده کنند. خوردن لیمو ترش تازه به همراه ماهی باعث افزایش جذب آهن آن در بدن می شود زیرا لیمو ترش دارای ویتامین «سی» است که کمک کننده جذب آهن است .

### طبخ قزل آلا در فر

• مواد لازم:

- ماهی قزل آلا یک عدد ( به تعداد نفرات )
- گوجه فرنگی حلقه شده دو عدد
- لیموترش تازه حلقه شده یک عدد
- نمک به مقدار لازم
- پودر زنجبیل به مقدار لازم
- سیر و شوید تازه به مقدار لازم

• طرز تهیه:



بهترین روش طبخ برای ماهی قزل آلا به این نحو است که ماهی را شسته و پس از تمیز کردن، داخل شکم آن را کمی سیر تازه بمالید و مقداری پودر زنجبیل و نمک به آن بریزید و مقداری شوید تازه درون شکم قرار داده و بگذارید یک ساعت در یخچال بماند.

بعد از یک ساعت ماهی را از یخچال بیرون بیاوسرید و با استفاده از برس آشپزخانه کمی روغن (حدود نصف قاشق غذاخوری روغن زیتون) روی آن بمالید.

روی کاغذ آلومینیوم چند حلقه گوجه فرنگی بگذارید و پس از آن چند حلقه لیموترش و ماهی را روی گوجه و لیموترش قرار دهید و سپس دوباره لیموترش و گوجه فرنگی روی ماهی بچینید و سپس کاغذ را محکم ببندید و در فر روی میله‌های وسط با درجه حرارت ۲۲۰ تا ۲۵۰ درجه سانتی‌گراد بگذارید. در مدت نیم ساعت تا ۴۵ دقیقه ماهی آماده می‌شود و عصاره گوجه و لیموترش به خورد ماهی می‌رود که بسیار خوش‌مزه است.

### طبخ ماهی بدون استخوان

- مواد لازم
  - ماهی قزل آلا ۱ عدد (به تعداد نفرات)
  - گوجه فرنگی حلقه شده ۲ عدد
  - لیمو ترش تازه حلقه شده ۱ عدد
  - نمک به مقدار لازم
  - پودر زنجبیل به مقدار لازم
  - سیر و شوید تازه به مقدار لازم
- طرز تهیه



بهترین روش برای طبخ ماهی قزل آلا به این نحو است که ماهی را شسته و بعد از تمیز کردن داخل شکم آن ، کمی سیر تازه بمالید ، مقداری پودر زنجبیل و نمک به آن بریزید و مقداری شوید تازه درون شکم قرار داده ، بگذارید یک ساعت داخل یخچال بماند .



بعد از یک ساعت ماهی را از یخچال در آورده و با استفاده از برس آشپزخانه کمی روغن (حدود نصف قاشق غذاخوری روغن زیتون) روی آن بمالید. روی کاغذ آلومینیوم چند حلقه گوجه فرنگی بگذارید ، بعد چند حلقه لیمو ترش ، سپس ماهی را روی گوجه و لیمو ترش قرار دهید و بعد دوباره چند حلقه لیمو ترش و گوجه فرنگی روی ماهی بچینید و سپس کاغذ را محکم ببندید و در فر روی میله های وسط با درجه حرارت ۲۵۰- ۲۲۰ درجه سانتیگراد قرار دهید ؛ در مدت نیم ساعت یا ۴۵ دقیقه ماهی آماده می شود ، عصاره گوجه و لیمو ترش به خورد ماهی می رود که بسیار خوشمزه است .

● نکته قابل توجه :

افراد با کلسترول بالا نباید پوست ماهی را استفاده کنند.

### طرز تهیه کباب شیر ماهی در فر

غذای امروز یک غذای دریایی است . از فوائد ماهی ها و محصولات دریایی هر چه بگوئیم کم است. ما ایرانی ها ازروش پخت ماهی ها اطلاع زیادی نداریم فقط آنها در روغن سرخ می کنیم ، در صورتی که هر نوع ماهی را با روشها متعددی می توان طبخ کرد. دانستن این مسئله شاید باعث افزایش رغبت ما به خوردن غذاهای دریایی شود.

بهتر است بدانید که مصرف گوشت سفید ماهی از ابتلا به بسیاری از امراض دوران پیری جلوگیری می کند پس بهتر است این غذا را به خاطرمسن ترهای خانواده حتما تهیه کنیم.

● مواد لازم:



▪ ۸۰۰ گرم ماهی شیر

▪ ۳ قاشق سوپخوری خامه

▪ یک و نیم قاش سوپخوری کره ذوب شده

▪ ۱ قاشق سوپخوری زعفران آب کرده

▪ ۲ قاشق سوپخوری روغن مایع

▪ به مقدار کافی نمک و فلفل و آبلیمو

• طرز تهیه:

گوشت ماهی را پس از شستشو نمک زده و حدوداً ۱۲ ساعت در مخلوط پیاز رنده شده ، آبلیمو و زعفران خوابانده و در یخچال بگذارید . بعد از ۱۲ ساعت کره ذوب شده ، خامه و فلفل را با هم مخلوط کنید . ماهی را با این مخلوط آغشته کرده و در دیس فر که قبلاً چرب شده است بگذارید تا حدود ۴۰ دقیقه در حرارت ۱۷۵ درجه سانتی گراد ( فر از قبل گرم شده) بماند و کاملاً طلایی شود ( زمانی که ماهی لازم دارد تا به این مرحله برسد بستگی به نوع فر دارد). در این مدت گاهی از مخلوط آبلیمو ، زعفران و روغن روی گوشت ماهی بریزید تا از سوختن آن جلوگیری شود ، سینی را روی پنجره وسط فرب گذاریم و توجه داشته باشید که در طول مدت پخت ، ماهی را یکبار پشت و رو کنید.

• نکات تغذیه ای :

کل غذا دارای ۲۰۲۰ کالری است.

اگر توسط ۵ نفر به طور مساوی خورده شود ، سهم هر نفر ۴۴۰ کالری است .

این غذا برای ناهار یک فرد رژیمی با ۱۰ قاشق برنج بدون روغن ، یک ظرف سالاد و ۱ کاسه ماست ، وعده بسیار مناسبی خواهد بود.

طریقه طبخ ماهی‌های جنوب

ماهی : ۱ عدد

نمک : قدری

آرد سفید : قدری

تخم مرغ : ۴ عدد

ماهی‌های جنوب که عبارتند از هامور، سنگسر، سرخو، شوریده، حلوا، قباد، کوشک، ثبتی، راشکو، زرده، عروش و میش. ماهی باید به طریقه صحیح طبخ گردند تا لذیذ و ماکول شوند، ذیلاً دستور طریقه طبخ صحیح آن نقل می‌شود.

الف - چطور باید گوشت این ماهی‌ها را از پوست و استخوان جدا نمود:

ابتدا ماهی را به پهلوی خوابانیده از ناحیه گوش با نوک کارد به‌طور افقی گوشت را از دنده‌های ماهی جدا کنید، برای گرفتن پوست نیز باید نوک کارد را از طرف دم زیر پوست کشیده و پس از آنکه قسمتی از پوست جدا شد با کمک کارد در حالیکه پوست ماهی به‌طرف پائین باشد آن را کشیده کاملاً از گوشت جدا نمائید، گوشت ماهی که استخوان و پوست آن را گرفته باشند برای تهیه کباب مناسب‌تر است.

ب - سرخ کردن ماهی به طریقه ساده:

پس از آنکه ماهی به قطعات دلخواه برای سرخ کردن بریده و تمیز شد برای آنکه زیاد خیس نباشد آب آن را به‌وسیله دستمال و یا پارچه خشک نموده بعد نمک بپاشید، چند قطره آب لیمو هم در صورتی‌که مایل باشید روی قطعات ماهی بپاشید، بعد تکه‌های ماهی را در آرد بزنید به قسمی که قشر نازکی از آرد روی سطح ماهی را بپوشاند، سپس در ماهی‌تابه انداخته پشت و روی آن را با حرارت متوسط سرخ نمائید.

پ - طریقه دیگر برای سرخ کردن ماهی:

قطعات ماهی را پس از نمک زدن در آرد غلطانیده و در مایه تخم مرغ فرو برید، مایه تخم مرغ از تخم مرغ زده شده و کمی نمک تهیه می‌شود، پس از آنکه سطح ماهی با مایه تخم مرغ آغشته شد پشت و روی آن را در آرد سوخاری زده و در ماهی‌تابه سرخ نمائید، در صورتیکه مایل باشید می‌توانید در مایه تخم مرغ کمی زعفران اضافه نمائید.

ت - کباب ماهی:

به‌طور کلی می‌توان از انواع ماهی‌هائی که نام بردیم کباب تهیه نمود طرز تهیه از این قرار است، پس از آنکه استخوان و پوست ماهی را گرفتید آن را به قطعات دلخواه ببرید برای هر شش سیخ کباب یک دانه پیاز متوسط رنده نموده با کمی پوست لیمو رنده شده و زعفران به ماهی اضافه کنید بگذارید مدتی بماند سپس قطعات ماهی را به سیخ کشیده روی آتش کباب نمائید، در موقع کباب کردن مقداری کره آب شده را که با زعفران و آبلیمو مخلوط شده باشد با برس موئی روی سیخ‌ها بمالید تا کباب به خوبی پخته و از سوختن روی ماهی‌ها جلوگیری شود.

ث - طرز آماده نمودن و طبخ ماهی‌های حلوا، زبیدی، قباد، شوریده و راشکو:

چون این ماهی‌ها نیز به‌صورت یخ زده عرضه می‌شود باید مدتی در آب سرد بماند تا به‌طور طبیعی یخ آن آب شود، ماهی حلوا چون بدون فلس است پس از نرم شدن کافی است شکمش را خالی نموده و با کارد یا قیچی نوک دم و پره‌های آن را ببرید، پس از شستن و تمیز کردن نمک زده و در آرد بغلطانید و با حرارت متوسط در ماهی‌تابه سرخ نمائید.

ماهی قباد را نیز می‌توان به‌طور سرخ کرده یا کباب مصرف نمود، پوست ماهی قباد را به طریقی که قبلاً ذکر گردید باید از گوشت جدا نمود ماهی شوریده و راشگو دارای فلس است و پس از گرفتن فلس و تمیز نمودن می‌توان آن را با استخوان و یا بدون استخوان و پوست به طریقی که قبلاً ذکر گردید سرخ نمود.

### فیش برگرمایی

مواد لازم برای ۴-۶ نفر:

گوشت چرخ شده نیم کیلوگرم

کپور ماهیان پرورشی

پیاز ۱ عدد

جوزهندی بمیزان لازم

ادویه ونمک بمیزان لازم

طرز تهیه:

پیاز را بصورت ریز رنده کرده آب آن را گرفته با گوشت ماهی ، نمک وادویه بخوبی مخلوط نموده ورز دهید. نصف جوزهندی را هم روی آن رنده کرده مواد را بمدت چند دقیقه دیگر ورز دهید. از مواد مخلوط شده به اندازه ۵۰ گرم وبه اندازه يك پرتقال كوچك برداشته وآن را به شكل گرد درآورده در روغن سرخ نمایید.میتوان مواد را با وردنه صاف کرده وبا کاسه یا لیوان روی آنها قالب زده و بدین طریق به فیش برگرها شکل دهید.



در صورت تمایل می توان به ازاء هرکیلوگرم گوشت چرخ شده ماهی ۵۰ گرم دنبه چرخ



شده نیز به مواد افزود.

### فیله ماهی با اسفناج

- مواد لازم :

- اسفناج خرد شده :: ۴ پیمانه
- پیاز متوسط :: یک عدد
- روغن مایع :: ۳ قاشق سوپخوری
- پودر ژله قرمز رنگ :: یک چهارم پیمانه
- فلفل دلمه ای :: یک عدد
- فیله ماهی با ضخامت حدود ۳ سانتی متر :: ۴۵۰ گرم
- نمک :: یک چهارم قاشق چایخوری
- فلفل سیاه :: یک چهارم قاشق چایخوری



▪ سرکه :: یک قاشق سوپخوری

- طرز تهیه :

اسفناج های خرد شده را درون یک کاسه بزرگ بریزید و کنار بگذارید . پیاز را از وسط به چهار قسمت تقسیم کرده . ورقه ورقه برش دهید، درون ماهیتابه ، یک قاشق سوپخوری روغن ریخته و پیازها را با حرارت ملایم تفت بدهید تا طلایی رنگ بشوند. یک قاشق سوپخوری پودر ژله به پیاز اضافه کرده کمی هم بزنید . فلفل دلمه ای را به شکل نوارهای باریک برش داده به مخلوط بیفزایید . آنها را به مدت یک دقیقه دیگر بپزید. ماهیتابه

را از روی شعله گاز برداشته و مخلوط پیاز را به اسفناج اضافه کنید . روی کاسه را بپوشانید و کنار بگذارید . فیله ماهی را به چهار قسمت مساوی تقسیم کرده و کمی نمک و فلفل روی آنها بپاشید . همان ماهیتابه را تمیز کرده و دو قاشق سویچوری روغن باقیمانده را درون آن بریزید تا گرم شود . سپس فیله های ماهی را به مدت دو دقیقه در آن سرخ کنید . حرارت را کاملاً ۰۳۹#&۰۳۹#&; ملایم کنید و فیله ها را به مدت ۵ دقیقه دیگر بپزید . فیله ها را در نهایت در ظرف مخصوص سرو قرار داده، روی آنها را بپوشانید تا گرم بمانند . باقیمانده پودر ژله را درون ماهیتابه ریخته، آن را حرارت دهید، سپس این ژله را با قاشق روی فیله ها بریزید . مخلوط اسفناج و پیاز را کمی قبل از سرو با سرکه مخلوط کرده ، اطراف فیله ها را با آن تزئین کنید .

### فیله ماهی با اسفناج

- مواد لازم
  - نصف فنجان سرکه سیب
  - یک و نیم قاشق مرباخوری عسل
  - چهار عدد فیله ماهی
  - نمک و فلفل
  - دو عدد لیمو ترش
  - یک قاشق مرباخوری کره
  - ۲۵۰ گرم برگ اسفناج
  - یک و نیم قاشق مرباخوری سرکه



- طرز تهیه

تابه ای را روی شعله ملایم قرار دهید و در آن سرکه و عسل را بریزید تا با هم آمیخته شود. سپس فیله ماهی را در آن قرار دهید و صبر کنید تا برای ۱۰ دقیقه در آن به آرامی پخته شود.

به دلخواه به آن نمک و فلفل بهاشید و برای دو دقیقه دیگر صبر کنید. لیموترش را از وسط نصف کرده و درون تابه به گونه ای قرار دهید که نیمه های قاچ شده با تابه در تماس باشد. اجازه دهید با حرارت ملایم برای شش دقیقه دیگر حرارت ببیند.

سپس کره را به تابه اضافه کنید و برگ های اسفناج را روی ماهی بریزید و برای دو دقیقه حرارت دهید تا کمی نرم و پخته شود.

### فیله ماهی با ژامبون گوشت

- مواد لازم:

- فیله ماهی شیر ۱۵ عدد(به صورت بریده شده)،
- خامه چهار قاشق غذاخوری،
- ژامبون گوشت ۱۵ ورق،
- جعفری خردشده ۲ قاشق غذاخوری،
- پنیر پیتزای رنده شده ۱۵۰ گرم،
- آبلیمو ۱ قاشق غذاخوری،
- شوید تازه چند برگ
- نمک و فلفل به میزان لازم.



• طرز تهیه:

فیله های ماهی را به صورت انگشتی بریده و به آن نمک، فلفل و آبلیمو می زنیم و به همراه شوید تازه داخل کاغذ آلومینیوم می پیچیم و آن را می بندیم. این بسته را به مدت ۵ دقیقه داخل قابلمه آب جوش با درب بسته قرار می دهیم و می گذاریم بپزد. سپس ماهی را از کاغذ خارج کرده آب ماهی را در ظرف دیگری می ریزیم و خامه را به آن می افزاییم و به مدت ۱۰ دقیقه با حرارت ملایم جوشانده سپس به آن نمک، فلفل و آبلیمو می زنیم. بعد از آن وسط هر ژامبون را یک تکه فیله ماهی گذاشته و آن را پیچانده در ظرف پیرکس که از قبل چرب شده می گذاریم. روی ژامبون ها را سس خامه که آماده کرده ایم می ریزیم و پنیر پیتزای رنده شده و جعفری خرد شده را روی آن می پاشیم و به مدت ۱۰ دقیقه با درجه حرارت ۴۰۰ درجه فارنهایت می پزیم.

فیله ماهی با سبزیجات

• مواد لازم:

- اسفناج خرد شده ۴ پیمانه
- پیاز متوسط یک عدد
- روغن مایع ۳ قاشق سوپخوری
- پودر ژله قرمز رنگ یک چهارم پیمانه
- فلفل دلمه ای یک عدد
- فیله ماهی با ضخامت حدود ۳ سانتی متر ۴۵۰ گرم
- نمک یک چهارم قاشق چایخوری





▪ فلفل سیاه یک چهارم قاشق چایخوری



▪ سرکه یک قاشق سوپخوری

• طرز تهیه:

اسفناج های خرد شده را درون یک کاسه بزرگ بریزید و کنار بگذارید پیاز را از وسط به چهار قسمت تقسیم کرده ورقه ورقه برش دهید، درون ماهیتابه ، یک قاشق سوپخوری روغن ریخته و پیازها را با حرارت ملایم تفت بدهید تا طلایی رنگ بشوند یک قاشق سوپخوری پودر ژله به پیاز اضافه کرده کمی هم بزنید فلفل دلمه ای را به شکل نوارهای باریک برش داده به مخلوط بیفزایید آنها را به مدت یک دقیقه دیگر بپزید ماهیتابه را از روی شعله گاز برداشته و مخلوط پیاز را به اسفناج اضافه کنید روی کاسه را بپوشانید و کنار بگذارید فیله ماهی را به چهار قسمت مساوی تقسیم کرده و کمی نمک و فلفل روی آنها بپاشید همان ماهیتابه را تمیز کرده و دو قاشق سوپخوری روغن باقیمانده را درون آن بریزید تا گرم شود سپس فیله های ماهی را به مدت دو دقیقه در آن سرخ کنید حرارت را کاملاً ملایم کنید و فیله ها را به مدت ۵ دقیقه دیگر بپزید فیله ها را در نهایت در ظرف مخصوص سرو قرار داده، روی آنها را بپوشانید تا گرم بمانند باقیمانده پودر ژله را درون ماهیتابه ریخته، آن را حرارت دهید، سپس این ژله را با قاشق روی فیله ها بریزید مخلوط اسفناج و پیاز را کمی قبل از سرو با سرکه مخلوط کرده ، اطراف فیله ها را با آن تزئین کنید .

### فیله ماهی سوخاری

• مواد لازم:

▪ ماهی فیله شده ۴۰۰ گرم

▪ آرد گندم ۱ پیمانه

▪ تخم مرغ ۲ عدد

▪ آرد سوخاری ۲ پیمانه



- سویا سس ۴ قاشق غذاخوری
- آبلیمو ۴ قاشق غذاخوری
- سرکه ۳ قاشق غذاخوری
- زردچوبه نصف قاشق مرباخوری
- روغن به مقدار لازم
- طرز تهیه:



ماهی را با آبلیمو، زردچوبه، سویا سس و سرکه خوب مزه‌دار کنید (به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه). سویا سس برای مزه دار کردن انواع گوشت بسیار مناسب است.

ماهی را در آرد سفید گندم بغلطانید تا وقتی ماهی در تخم‌مرغ زده می‌شود، تخم‌مرغ به ماهی بچسبید. در ضمن با غلطاندن ماهی در آرد گندم، مواد مزه‌دار شده از ماهی خارج نمی‌شود.

تخم‌مرغ را در یک کاسه بشکنید و با هم مخلوط کنید. فیله‌های ماهی آردی را در تخم‌مرغ بزنید، سپس در آرد سوخاری بزنید.

ماهی را در روغن سرخ کنید.

ماهی‌های سرخ شده را می‌توانید روی توری قرار دهید تا روغن آنها خارج شود

### فیله ماهی قزل آلا

- مواد لازم برای ۴ نفر
- ماهی قزل آلا ۴ عدد
- آرد سوخاری ۱ پیمانه





نمک و فلفل بمیزان لازم

زعفران سائیده شده نصف قاشق چایخوری

روغن مایع نصف لیوان

• طرز تهیه:

ابتدا فلس ماهی را گرفته با قیچی از زیر شکم چاک داده  
محتویات داخل شکم ماهی را خالی کرده تمیز بشوئید  
چاک زیر شکم را بطور سرتاسری از زیردهان تا انتهای دم  
ماهی ادامه دهید. استخوانهای ماهی را از دو طرف با

چاقو تمیز کرده ، تیره وسط واستخوانهای آن را جدا کرده تا ماهی بصورت صفحه ای بازشود.

به ماهی ها بطور یکنواخت زعفران زده ,آرد ,نمک و فلفل را در ظرفی مخلوط کرده دو طرف ماهی را در آن غلتانده و از طرف شکم در روغن داغ قرار  
دهید , یک طرف که سرخ شد برگردانده تا طرف دیگر سرخ شود. اگر ماهی را ازطرف پشت در روغن قرار دهید پوست آن جمع شده واز کیفیت  
ظاهری آن کاسته خواهد شد.

### قزل آلا با سس سبزیجات

در شروع کار، ماهی قزل آلا را از تیغ جدا می‌کنیم، بعد از خارج کردن تیغ، آنرا  
بخار پز می‌کنیم. پادتان باشد ماهی را قبل از بخار پز کردن حسابی با  
آبلیمو، سرکه و مقدار خیلی کمی زردچوبه مزه‌دار کنید.  
خب تا اینجا کار شما یاد گرفتید یک ماهی قزل آلا خوب و خوشمزه



درست کنید. فرض هم می‌کنیم که قبلا آشپزی را به اندازه کافی بلد هستید و می‌دانید که چه موقع يك ماهی خوب پخته می‌شود. یعنی حد اقل از شکل ماهی به راحتی این موضوع را تشخیص می‌دهید.



اما چیزی که مهم است آن است که می‌خواهیم ماهی قزل آلاي شما با بقیه ماهی‌های قزل آلا تفاوت داشته باشد و در ضمن برای خوشمزه شدن آن هر چیزی را وارد ماهی‌تابه نکنیم. چون ما می‌خواهیم يك خوراك ماهی برای کسانی درست کنیم که بیماران قلبی و دیابتی محسوب می‌شوند. پس حتما در تهیه سس آن باید نکاتی در همین زمینه در نظر بگیریم که این نکات از انتخاب مواد تشکیل دهنده سس شروع می‌شوند.

• ملزومات درست کردن سس خوراك ماهی:

يك عدد کدو بزرگ حلقه شده، يك لیوان شیر (چیزی حدود ۲۰۰ میلی لیتر)، يك قاشق غذا خوری آرد، هویج رنده شده به اندازه کافی ، ۲۰۰ گرم قارچ حلقه شده. اگر می‌خواهید مزه بهتری از قارچ را احساس کنید، قارچ‌های کوچکتر مناسب‌ترند. یادتان باشد که همیشه از میوه و یا سبزیجات تازه استفاده کنید. این موضوع هم به مزه غذا و هم به سلامت شما كمك می‌کند.

• طرز تهیه سس :

بعد از اینکه مواد لازم برای درست کردن سس را فراهم کردیم، ابتدا سبزیجات را با نصف استکان آب کمی تفت می‌دهیم. سپس شیر را با آرد مخلوط می‌کنیم و آرام آرام به سبزیجات درون تابه اضافه می‌کنیم. آنقدر صبر می‌کنیم تا وقتی که شیر و سبزیجات درون تابه شروع به جباب زدن کنند. وقتی این اتفاق افتاد سس سبزیمان را روی ماهی می‌ریزیم. یادتان باشد همه مواد را تا آن اندازه بپزید که مزه غذا از بین نرود.

### قزل آلاي سرخ شده با انواع قارچ (ماهی شکم پر)

▪ مواد لازم:





ماهی قزل آلاي تازه ۴ عدد، گوشت گوسفند چرخ شده و سرخ شده: ۱۲۰ گرم، قارچ تازه و ریز شده: ۳ فنجان، پیاز خرد شده: يك فنجان، کره: سه قاشق غذاخوری، روغن مایع: سه قاشق غذاخوری، جعفری تازه خرد شده: سه قاشق غذاخوری، آویشن خشك: يك قاشق چایخوری، کرفس خرد شده: يك فنجان، آبلیموی تازه: دو قاشق غذاخوری.

▪ شیوه پخت:

کره و روغن را در يك قابلمه بریزید و پس از ذوب کردن قارچ ها، پیاز، کرفس، جعفری و آویشن را به آن بیفزایید و تا زمانی که قارچ ها قهوه ای شده و تمام آبشان تبخیر شود به پختن ادامه دهید و مرتباً هم بزنید. مخلوط را از روی آتش بردارید و آن را با گوشت سرخ شده و چاشنی هایی که خودتان دوست دارید، مخلوط کنید و بگذارید خنک شود. قبلاً فر را تا ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کنید. حال شکم ماهی را باز کرده، روی آن قطره قطره آبلیمو بریزید و نمک و فلفل بپاشید و شکم ماهی ها را از مخلوط آماده شده پر کنید و سپس آن را ببندید. اکنون سطح بیرونی ماهی را به کره آغشته کنید و تا زمان پخت کامل (تقریباً نیم ساعت)، ماهی ها را در فر نگه دارید. غذای مفید و پر پروتئین و ویتامین شما آماده است. اطراف ماهی ها را با حلقه های گوجه فرنگی و پیاز و دانه های سبز زیتون تزیین کنید. در این میان چنانچه میهمان عزیزی از در درآمد، با چند پیمانه برنج که در نهایت به دستان با کفایت شما به کته ای خوشمزه بدل می شود، دیگر نگران کم آمدن غذا و گرسنه ماندن خود و دیگران نخواهید شد.

### قزل آلا با سس لهستانی

خوردن انواع و اقسام ماهی با سس معروف لهستانی، یکی از عادات





غذایی زمستانی مردم کشور لهستان است. البته آنها بیشتر ماهی مخصوصی به نام ماهی پیچ را به همراه این سس مصرف می‌کنند ولی شما می‌توانید به جای آن، ماهی قزل‌آلا یا هر نوع ماهی موردعلاقه خود را جایگزین کنید.

• مواد لازم برای ۴ نفر:

- ۴ عدد فیله ماهی کامل قزل‌آلا (هرکدام حدود ۲۲۵ گرم)

- ۷۵ گرم یا ۶ قاشق سوپ‌خوری کره

- ۲ عدد تخم‌مرغ [خواص تخم‌مرغ]

- ۲ قاشق سوپ‌خوری شوید تازه خردشده

- یک قاشق سوپ‌خوری آب لیموترش

- نمک و فلفل سیاه به میزان لازم

- چند برش لیمو ترش

- چند عدد هویج پخته

• طرز تهیه:

۱) ابتدا ماهی‌ها را پاک کرده و تیغ آن را به صورت یک تکه خارج کنید.

▪ نکته: برای این منظور شکم ماهی را به صورت طولی با چاقو ببرید، سپس با فشار انگشت شست روی ستون فقرات پشت، هم ستون فقرات و هم تیغ‌ها را به صورت کامل از گوشت جدا کنید.

پس از اینکه ماهی‌ها را پاک کردید، آنها را خوب بشویید و با دستمال حوله‌ای خشک کنید. سپس روی سینی فر یا تابه دسته‌فلزی‌ای – که با روغن چرب شده – از پشت پهن کنید؛ به‌صورتی که قسمت پوست ماهی روی تابه قرار گیرد.

۲) در کاسه کوچکی کره ریخته و روی شعله اجاق‌گاز آب کنید. کره آب‌شده را با قلم‌موی آشپزخانه روی گوشت ماهی‌ها بمالید و سپس آن را با نمک و فلفل سیاه طعم‌دار کنید. بعد گریل فر اجاق‌گاز را روشن کرده و روی شعله متوسط تنظیم کنید.

۳) تابه حاوی ماهی‌ها را روی سینی شبکه‌ای قرار داده و به مدت ۸ تا ۱۰ دقیقه یا تا زمانی که گوشت ماهی بپزد، حرارت دهید. در این فاصله، تخم‌مرغ‌ها را به اندازه‌ای بیزید که کاملاً سفت شود، سپس آنها را پوست کنده و ریز خرد کنید.

در پایان ماهی‌ها را به ظرف دیگری منتقل کنید و مخلوط تخم‌مرغ خردشده و شوید لیموترش را پس از کمی تفت‌دادن در کره روی ماهی‌ها بریزید. حالا ماهی‌ها را با این مخلوط به همراه لیموترش و هویج پخته سرو کنید.

## قلیه

### • مواد لازم:

- ماهی پوست گرفته و پاک شده = یک کیلو (شوریده ،سنگسر، هامور)
- سیر = یک بوته
- سبزی (گشنیز و شنبلیله) = ۳۰۰ گرم
- تمر هندی = یک بسته
- پیاز = یک عدد متوسط
- زردچوبه و نمک = به مقدار کافی
- پودر فلفل قرمز = یک قاشق چایخوری
- رب گوجه فرنگی = یک قاشق غذاخوری



### • طرز تهیه:

ماهی را به اندازه تکه‌های ۴×۴ سانتیمتر خرد کرده و می‌شوئیم. ماهی که برای قلیه ماهی استفاده می‌کنیم بایستی بدون استخوان باشد. به همین دلیل ماهی‌های: شوریده- سنگسر- هامور و حلوا سیاه برای تهیه این غذا مناسب هستند. سبزی این خورشت شامل شنبلیله و گشنیز، هر کدام به میزان ۱۵۰ گرم می‌باشد. پیاز خرد شده را با ۳ قاشق سوپخوری روغن، کمی تفت می‌دهیم. سپس سیر و شنبلیله و گشنیز خرد شده، را با آن کمی تفت می‌دهیم. ماهی را با کمی زردچوبه و نمک، به همراه سبزی‌ها تفت می‌دهیم. بعد شیره تمر هندی و رب گوجه فرنگی را اضافه کرده و قلیه ماهی را با شعله ملایم به مدت ۳۰ دقیقه می‌پزیم. غذا آماده سرو است.



## قلیه ماهی

مواد لازم:

گشنیز ۷۵۰ گرم

شنبلیله ۲۵۰ گرم

پیاز سرخ شده سه قاشق سوپ خوری

سیر ۱۰ حبه

نمک، فلفل و ادویه بمیزان لازم

تمبره‌ندی یک بسته

ماهی فیتوفاگ ۶ تکه

روغن بمیزان کافی

آرد یک قاشق غذاخوری

طرز تهیه :

تمبره‌ندی را در یک کاسه ریخته و دو لیوان آب روی آن می ریزیم. پس از یک تا دو ساعت آنرا صاف می کنیم تا هسته و پوستهای آن گرفته شود. ماهیها را سرخ می کنیم و در یک ماهیتابه گود می ریزیم، آرد را کمی سرخ می کنیم. گشنیز و شنبلیله را پس از شستن ریز خرد می کنیم. سبزیها را کمی سرخ کرده، سیر و پیاز سرخ شده را

با آن مخلوط می کنیم. تمام مواد سرخ شده را روی ماهیها ریخته و نمک، فلفل و ادویه را به آنها اضافه می کنیم. آب تمبره‌ندی را هم اضافه کرده و روی حرارت ملایم، قلیه را می پزیم.

توجه: سیر را کم سرخ کرده زیرا زود می سوزد و تلخ می شود.





## قلیه ماهی(غذای جنوب ایران)

### ●مواد لازم:

ماهی=۲ کیلوگرم(از نوع ماهیهای شیر،سنگسر،هامور یا شوریده)

پیاز متوسط=۳ تا ۴ عدد

گشنیز=۱ کیلوگرم

شنبلیله=۲۵۰ گرم

تمبر هندی=۲۰۰ گرم

زردچوبه=۲ قاشق مرباخوری

فلفل قرمز کوبیده شده=به مقدار کم(به نسبتی که میل داریم غذا تند باشد)

سیر=۱ بوته

روغن=۲۰۰ گرم

### ●طرز تهیه:

سبزی را پس از تمیز کردن شسته در آبکش می ریزیم تا آب آن برود؛بعد آنرا ریز خرد می کنیم. پیاز را خرد کرده با روغن سرخ می کنیم تا طلایی شود. سیر را می کوبیم و در پیاز می ریزیم. سبزی را نیز به آن اضافه کرده، می گذاریم آب آن تبخیر و کمی سرخ شود. ماهی را تکه کرده با ۱ استکان آب و کمی نمک می گذاریم در حرارت ملایم بپزد. پوست آن را می گیریم و به قطعات درشت خرد کرده در سبزی می ریزیم. تمبر هندی را در ۲/۱ لیوان آب جوش خیس می کنیم و در پارچه نازکی ریخته،شیره آن را می گیریم و آن را به سبزی و ماهی اضافه می کنیم؛زردچوبه و کمی نمک به آن زده مخلوط می نماییم. تمام مواد را همراه با یکدیگر،کمی سرخ می کنیم؛۲ تا ۳ لیوان آب در آن می ریزیم و در حرارت ملایم قرار می

دهیم تا خورش آهسته بجوشد و جا بیفتد. در اواخر طبخ ترشی و نمک آن را اندازه می کنیم. نوش جان!

### کباب قزل آلا

- مواد لازم: (برای ۴ نفر)
  - ماهی قزل آلا ۳ عدد
  - بادام پوست گرفته ۵۰ گرم
  - روغن زیتون ۵۰ گرم
  - آب لیمو به مقدار کافی
  - نمک و فلفل مقداری
- طرز تهیه:



شکم ماهی را چاك می دهیم و محتویات شکم را خارج می کنیم. و ماهی را می شویم و سپس آن را خشك می کنیم. بعد آبلیمو و نمک و فلفل را مخلوط می کنیم . و مقداری از آن را داخل شکم و به بدن ماهی می مالیم. سپس ماهی ها را در ظرف نسوز می چینیم . روغن را روی ماهی می دهیم و بادام را روی ماهی می پاشیم. ظرف را در پنبه وسط فر به مدت ۱۵ دقیقه با حرارت ۳۵۰ درجه می گذاریم بماند. باید ماهی پخته و بادام ها طلایی شود . به طوری که ماهی زیاد خشك نشود. پس از پخت می توانیم مقداری جعفری خرد شده روی آن بپاشیم.

<http://vista.ir/?view=article&id=76571>

## کباب لقمه ماهی

• مواد لازم برای ۴ نفر:

- ماهی پوست کنده، بدون استخوان، شسته و چرخ کرده: یک کیلوگرم،
- نمک و فلفل: به میزان لازم،
- پیاز چرخ شده به حالت تفاله: ۲۰۰ گرم

• طرز تهیه

ماهی، نمک و فلفل و پیاز را مخلوط کرده و در صورت کم چرب بودن ماهی یک استکان روغن مایع به مخلوط اضافه می کنیم. مخلوط را خوب به هم می زنیم تا مواد به صورت خمیری در بیاید. چوب هایی به اندازه ۲۰۰ سانتی متر آماده کرده و آن ها را خوب چرب می کنیم، مایع خمیری درست شده را به صورت لوله در آورده و تکه تکه می کنیم و دور چوب می گذاریم سپس یک درمیان بین تکه های کباب لقمه فلفل دلمه ای، گوجه فرنگی یا چغندر آب پز شده می چینیم و کاغذ آلومینیومی را چرب می کنیم و در فر قرار می دهیم تا به مدت ۳۰ دقیقه با حرارت ۱۲۰ درجه سرخ شود. سپس آن را از فر خارج و در دیس می چینیم و با سیب زمینی خالالی، خیارشور و جعفری تزئین می کنیم.



## کباب ماهی قزل آلا

مواد لازم برای ۴ نفر:

ماهی قزل آلا ۳ عدد

فلفل دلمه ای سبز ۲ عدد

گوچه فرنگی کوچک ۱۰ عدد

دنبه گوسفند ۱۰۰ گرم

نمک، فلفل یک قاشق مرباخوری

آبلیمو ۳ قاشق غذاخوری



طرز تهیه:

ماهی را به قطعات کوچک برش داده با آبلیمو، نمک و فلفل مخلوط کرده و به مدت ۲ ساعت در یخچال بگذارید، بعد ماهیها را از مخلوط فوق خارج کرده ، به سیخ زده ، بصورت یک در میان تکه های ماهی ، دنبه ، فلفل سبز و گوچه فرنگی را اضافه کنید ، بهمین ترتیب تا سیخ پر شود ، سپس سیخ آماده شده را روی آتش زغال یا کباب پز کباب کنید.

توجه : بهتر است از سیخ های کوتاه چوبی استفاده کرده و با همان سیخ ها سرسفره ببرید.

## کباب میگو

مواد لازم برای ۴ نفر:

میگو بدون سر ۱ کیلوگرم

روغن مایع نصف استکان

آب پیاز ۴ قاشق غذاخوری

زعفران آب شده ۲ قاشق غذاخوری

فلفل سفید ۱ قاشق چایخوری

نمک به مقدار لازم



طرز تهیه:

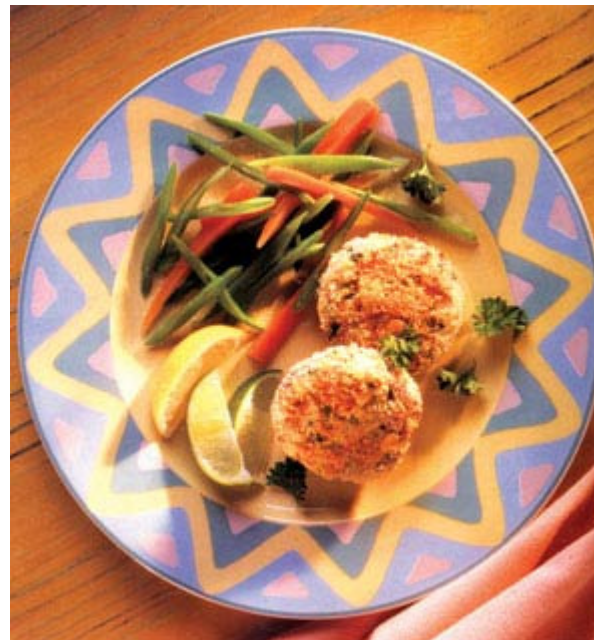
- ۱\_ میگوها را پوست کنده و روده پشتی آن را خارج میکنیم. پس از شستن آنها را در صافی گذاشته تا آب آن گرفته شود. سپس آنها را در ظرفی ریخته و ۲ قاشق زعفران روی آن می ریزیم و خوب مخلوط می کنیم , آنگاه روغن مایع , فلفل , آب پیاز و نمک به میگوها اضافه و مخلوط می نماییم و آن را در محل خنکی به مدت ۲ الی ۳ ساعت نگهداری و سپس آن را به سیخ می کشیم.
- ۲\_ برای کشیدن میگوها به سیخ , اول بایستی سیخ ها را چرب نموده و میگوها را از قسمت خمیده به سیخ بکشیم و روی زغال گذاشته و موقع کباب نمودن روی میگوها را با کره آب شده چرب می نماییم تا موقعی که رنگ آنها طلایی شود.
- ۳\_ پس از کباب شدن آنها را در دیس بصورت ششلیک کشیده و اطراف را با لیمو ترش , مارچوبه , خیارشور, جعفری و نخودفرنگی تزیین می نماییم . اکنون غذا حاضر است.

## کتلت تن ماهی با طعم جعفری

خانم‌های با چربی خون بالا هم حق دارند کوکو و کتلت بخورند البته، به شرط آنکه با کمترین روغن ممکن سرخ شود. کتلت تن ماهی پیشنهادی ما نیز همین شرایط را دارد زیرا بخش زیادی از مواد آن را ذرت و تن ماهی تشکیل داده‌اند و این مواد هم چربی کمی برای سرخ شدن نیاز دارند. علاوه بر این، با توجه به اینکه در این کتلت از تخم‌مرغ استفاده نشده، نسبت به کتلت‌های دیگر بسیار کم‌چرب است.

• مواد لازم برای ۳ نفر:

- سیب‌زمینی؛ ۲۰۰ گرم
- دانه ذرت کنسروی؛ ۱۲۰ گرم
- کنسرو تن ماهی؛ یک عدد
- جعفری خرد شده؛ ۲ قاشق سوپ‌خوری سرپر
- آرد سوخاری؛ یک پیمانه یا ۵۰ گرم
- نمک و فلفل سیاه؛ به مقدار کافی



• روش پخت:

- (۱) ابتدا سیب‌زمینی‌ها را آب‌پز کرده، پس از پوست کندن، با چنگال خوب له کنید. حالا کاسه‌ای آماده کنید و سیب‌زمینی‌های له شده، تن ماهی، ذرت و جعفری خرد شده را در آن بریزید و مواد را خوب با هم مخلوط کنید.
- (۲) در صورت نیاز، مایه کتلت را با نمک و فلفل سیاه طعم‌دار کرده، شروع به آماده کردن کتلت‌ها کنید. با این مقدار مواد، می‌توانید ۸ عدد کتلت درست کنید. برای این منظور مقداری از مخلوط مایه کتلت را روی کف دست‌تان به شکل دایره کوچک درآورده، پس از آغشته کردن به آرد سوخاری، در تابه‌ای حاوی روغن سرخ کنید؛ البته روغن را از پیش داغ کنید. وقتی یک‌طرف کتلت‌ها سرخ شد، آنها را برگردانید تا طرف دیگرشان هم سرخ شود. در پایان، کتلت‌ها را با لیموترش و در صورت دلخواه با سبزیجات تازه سرو کنید.

## کلوچه ی ماهی

- مواد لازم :
- فیله ی ماهی قزلآلا ۵۰۰ گرم
- سیبزمینی ۱ عدد متوسط
- هویج ۱ عدد متوسط
- پیاز ۱ عدد متوسط
- سیر ۱ حبه
- کنسرو نخودفرنگی یک چهارم پیمانه
- آبلیموی تازه ۱ قاشق غذاخوری
- پودر کاری نصف قاشق چایخوری
- نمک به مقدار لازم
- زرده ی تخم مرغ ۱ عدد برای تزیین
- زعفران آماده شده مقداری برای تزیین
- کنجد مقداری برای تزیین
- خمیر کلوچه به مقدار لازم
- روش تهیه:



سیبزمینی و هویج را آبپز کنید. بعد از سرد شدن سیبزمینی را پوست گرفته و همراه هویج نگینی خرد نمایید. پیاز و سیر را خرد کنید. پیاز را همراه با کره کمی تفت دهید تا طلایی شود. آنگاه سیر را اضافه نمایید و کمی دیگر تفت دهید. سپس فیله ماهی را ریز خرد کنید و به همراه پیاز و سیر تفت دهید. پودر کاری، نمک، سیبزمینی و هویج خرد شده، نخودفرنگی و آب لیمو را اضافه کنید و تمام مواد را

با هم مخلوط کرده و حرارت را خاموش کنید تا مواد سرد شود.

خمیر کلوچه (طرز تهیه آن در پایین آمده است) را روی سطح صافی که کمی آرد پاشیده‌اید با وردنه باز کنید و به اندازه‌ی دلخواه با قالب گرد، قالب بزیند، از مواد آماده شده در بالا، ۲ قاشق غذاخوری در مرکز هر خمیر گذاشته و لبه‌های آن را ببندید. بعد مخلوط زرده‌ی تخم‌مرغ و زعفران را با برس روی کلوچه بمالید و در صور دلخواه کمی دانه کنجد روی آن بپاشید. آنگاه کلوچه‌های آماده شده را در فر با حرارت ۱۷۵ درجه سانتی‌گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت (که از قبل گرم شده) حدود ۳۰-۲۰ دقیقه قرار دهید تا بپزد و سطح روی آن کاملاً طلایی شود.

• مواد لازم برای خمیر کلوچه:

▪ آرد حدود ۲ پیمانه (۲۰۰ گرم)

▪ شیر پاستوریزه نصف پیمانه (۸۰ گرم)

▪ بیکینگ پودر ۲ قاشق چای‌خوری

▪ روغن مایع ۵ قاشق سوپ‌خوری

▪ نمک نصف قاشق چای‌خوری

• روش تهیه‌ی خمیر کلوچه:

در یک ظرف مناسب شیر، روغن مایع، نمک و بیکینگ پودر را مخلوط کنید. سپس آرد را کم کم اضافه کنید تا به خمیری تبدیل شود که به دست نچسبد.

آنگاه خمیر را کمی ورز دهید و به صورت گلوله در آورید. بعد در ظرفی قرار دهید و روی آن را بپوشانید و بگذارید در هوای آشپزخانه به مدت نیم ساعت بماند تا خمیر ور بیاید. بعد از این مدت خمیر آماده ی مصرف است.



- مواد لازم:
- گوشت ماهی چرخ کرده: ۲۵۰ گرم
- تخم مرغ: ۱ عدد
- برنج پخته شده: ۱ پیمانه
- سبزی شامل (تره - شوید - مرزه - ترخون): به میزان کافی
- نمک و فلفل و زردچوبه: به میزان کافی
- پیاز: ۱ عدد
- طرز تهیه:

در ابتدا باید گوشت ماهی کاملاً چرخ شود، گوشت ماهی چرخ شده را به همراه برنج پخته و سایر مواد یعنی نمک و فلفل، زردچوبه، تخم مرغ و سبزیجات خرد شده، خوب با هم مخلوط کنید و کوفته‌ها را به صورت گلوله در آوردید، آن گاه در ظرفی مقداری پیاز سرخ شده و آب و رب گوجه‌فرنگی بریزید و کوفته‌ها را در آن قرار دهید تا بپزد، بعد از نیم ساعت کوفته ما آماده است.



کوکوی سبزی با ماهی (انواع ماهیان پرورشی)



- مواد لازم برای ۲ نفر:  
ماهی پوست کنده وبدون استخوان نیم كيلو  
پیاز متوسط ۲ عدد  
گشنیز ۲۰۰ گرم  
تخم مرغ ۶ عدد  
سیر ۳ حبه بزرگ  
تره وشنبليله هر کدام ۲۰۰ گرم  
زردچوبه , نمك , فلفل به اندازه کافی  
روغن به اندازه کافی

زرشك ومغرگردو(در صورت تمایل) هر کدام ۵۰ گرم

#### • طرز تهیه:

ماهی ، پیاز وسیر را با هم مخلوط کرده. کلیه سبزیها را پس از شستن خرد کرده. تخم مرغها را در طرفی جداگانه ریخته وخوب هم بزنیید. ماهی ، پیاز وسیر چرخ شده را به تخم مرغ اضافه کرده , آنگاه سبزیها ، زردچوبه ، نمك وفلفل را اضافه کرده , كاملاً مخلوط کرده. ماهیتابه ای كه گنجایش تمام مواد آماده شده را داشته باشد انتخاب کرده وروغن را در آن بریزید وروی شعله گاز گذاشته تا داغ شود. مخلوط آماده شده را در ماهیتابه ریخته در فر بگذارید تا با ملایمت پخته شود. سپس آن را با كارد قطعه قطعه کرده ونوش جان نمایید.

### گراتینه میگو

- مواد لازم:





- میگوی درشت : ۱۶ تا ۲۰ عدد
- تره فرنگی : ۵۰۰ گرم
- کره : یک سوم پیمانه
- کدو: ۲ عدد (حدود ۵۰۰ گرم)
- جوزهندی : یک چهارم قاشق چایخوری
- پودر سیر: یک چهارم قاشق چایخوری
- پنیر گودا: ۱۲۵ گرم
- آب مرغ: سه چهارم پیمانه
- خامه : ۱۲۵ گرم

- زرده تخم مرغ: ۱ عدد
- جعفری خرد شده : یک دوم پیمانه
- نمک و فلفل : به میزان لازم
- طرز تهیه:

تره فرنگی را بشوید و به صورت خلالهای خیلی ریز درآورید. آن را در ۳ قاشق سوپخوری کره تفت دهید تا شفاف شود. کدوها را نیز خلال کرده و به تره فرنگی افزوده و حدود ۲ دقیقه تفت دهید. نمک ، فلفل و جوزهندی را به آن اضافه کنید. مواد را در ظرف نسوزی که چرب کرده اید، قرار دهید. باقی مانده کره را داغ کنید و پودر سیر را در داخل کره ریخته و میگوها را حدود ۲ دقیقه در آن تفت دهید و روی سبزیها بریزید. پنیر را رنده کنید. آب مرغ، خامه و زرده تخم مرغ را مخلوط کنید و به آن نمک و فلفل بزنید و روی مواد بریزید، سپس ظرف را در حدود ۱۰ دقیقه در فر با دمای ۴۰۰ درجه فارنهایت قرار دهید. جعفری خردشده را در آخر روی غذا بریزید.

## ماهی و میگو با سس تند



- مواد لازم:
- پیاز؛ یک عدد
- سیر؛ ۳ حبه
- روغن زیتون؛ ۳ قاشق غذاخوری
- گوجه فرنگی؛ ۶۰۰ گرم
- پوره یا آب گوجه فرنگی؛ ۴/۳ پیمانه
- فلفل قرمز تند؛ یک عدد
- نمک و فلفل قرمز؛ به میزان لازم
- میگوی تازه؛ ۲۰۰ گرم
- فیله ماهی؛ ۴ تا ۶ تکه
- آب لیمو ترش تازه؛ ۴/۱ پیمانه
- جعفری خرد شده؛ ۲ قاشق غذاخوری

▪ سیب زمینی پخته، حلقه لیموترش و زیتون؛ برای کنار غذا

• روش پخت:

- (۱) پیاز و سیر را به صورت خالصی نازک برش داده و با روغن زیتون تفت دهید تا حدی که نرم و کمی طلایی شود.
  - (۲) گوجه فرنگی پوست کنده و خرد شده را اضافه کرده و به مدت ۱ دقیقه تفت دهید. سپس آب گوجه فرنگی، فلفل ریز شده، نمک و پودر فلفل قرمز را اضافه کرده و وقتی به جوش آمد، ماهی و میگوی شسته و آماده را بریزید.
  - (۳) در ظرف را ببندید و بگذارید تا به مدت ۱۵ دقیقه با حرارت ملایم بجوشد و پخته شود. سپس آب لیموترش تازه و جعفری خرد شده را اضافه کنید و از این لحظه اجازه دهید تا ۵ دقیقه دیگر با در باز غذا بپزد.
  - (۴) سیب زمینی را با پوست تمیز شسته و به صورت حلقه ای کلفت برش داده و آن را به مدت ۸ دقیقه در آب و نمک جوشان بپزید. سپس آبکش کرده و آن را به مدت ۲ دقیقه با کره تفت دهید.
  - (۵) در ظرفی مناسب ابتدا سس گوجه فرنگی را بریزید. سپس ماهی و میگو را روی آن بگذارید و کنار آن را با حلقه های لیموترش و سیب زمینی پخته و زیتون سیاه تزئین کرده و خوراک را با نان سرو کنید. البته می توانید این خوراک را به همراه برنج هم میل کنید.
- نکته: این غذا یک خوراک مکزیکی و تند است. میزان فلفل بستگی به ذائقه دارد.

## ماکارونی با ماهی کپور

مواد لازم :

ماهی کپور ۵۰۰ گرم

ماکارونی يك بسته

پیازداغ ۵ قاشق سوپ خوری

سیر ۴ حبه رنده شده

رب گوجه فرنگی به مقدار کافی

روغن ۲ قاشق سوپ خوری



طرز تهیه:

ماهی را پاك کرده و تفت دهید. پیاز داغ را همراه با سیر آماده کنید. سپس رب گوجه فرنگی ، نمك و فلفل با يك لیوان آب مخلوط کرده و سس درست کنید. گوشت ماهی را به این سس اضافه کنید. آب را همراه نمك به جوش آورده و ماکارونی را در آب جوش بریزید تا پخته و آماده شود، ماکارونی را آبکش کرده بمدت يك ربع ساعت دم کنید. سپس ماکارونی را در ظرف مناسبی ریخته لابه لای آن مایع سس آماده اضافه کنید. قبل از مصرف می توانید روی آنرا با مقداری جعفری تزیین کنید.

## ماکارونی بامیگو

مواد لازم:

میگو به مقدار دلخواه

ماکارونی يك بسته

پیازداغ ۵ قاشق سوپ خوری

سیر ۴ حبه رنده شده

رب گوجه فرنگی به مقدار کافی

روغن ۲ قاشق سوپ خوری

طرز تهیه:

میگوها را پاک کرده ،درآب و کمی نمک بمدت ۵دقیقه بپزید. پیاز داغ را همراه

با سیرومیگوها تفت داده سپس رب گوجه فرنگی , نمک و فلفل و کمی آب به آن اضافه کنید.

آب را همراه نمک به جوش آورده وماکارونی را در آب جوش بریزید تا پخته وآماده شود, ماکارونی را آبکش کرده بمدت يك ربع ساعت دم کنید. سپس

ماکارونی را در ظرف ماهی ریخته لابه لای آن سس آماده را اضافه کنید.قبل از مصرف می توانید روی آنرا با مقداری جعفری تزیین کنید.



## ماهی آزاد

- مواد لازم :

- ماهی سفید ۵۰۰ گرم

- لیمو ۱ عدد

- ریحان مقداری

- پیاز ۱/۲

- سیر ۱ تا ۲ پر

- کره ۲ تا ۳ قاشق سوپ خوری

- ظروف و وسایل لازم:

یک ظرف پیرکس یا هر نوع ظرف فر دو ورق آلومینیوم ۳۰ در ۴۰ سانتیمتری



- طرز تهیه:

ریحان، پیاز و سیر را در ماشین آشپزخانه یا هونگ (راستی آونگ گفته می‌شود یا هونگ؟) خوب نرم کنید و با کمی روغن یا کره مخلوط کنید. آب لیمو را بگیرید و به مخلوط بیفزایید. دقت کنید مقدار ریحان مصرفی سه چهار برابر مقداری است که در تصویر می‌بینید.

ماهی را بصورتی که در تصویر می‌بینید قطعه قطعه کنید (چهار قطعه) هر دو قطعه را بر روی یک ورقه آلومینیوم تقریباً ۳۰ در ۴۰ سانتیمتری کنار هم قرار بدهید و نصف معجون بالا را بر روی آن بریزید و ورقه آلومینیوم را بصورتی که در تصویر می‌بینید خوب بسته بندی کنید. سعی کنید بسته را بصورت یک بسته بدون محفظه (سوراخ) مرتب کنید، آب ماهی نباید تبخیر شود در غیر این صورت ماهی خشک می‌شود.

همین کار را با دو قطعه دیگر هم انجام دهید. فر را تا ۱۷۵ درجه گرم کنید و بسته‌های ماهی را برای مدت ۲۰ دقیقه در حرارت ۱۷۵ درجه بپزید. برای اطمینان از اتمام طبخ یکی از بسته ها را باز کنید و با چنگال امتحان کنید که ماهی به اندازه دلخواه پخته. ماهی را زیاد نپزید در غیر این صورت خشک می‌شود.

ماهی را می‌توانید با باقالی پلو یا چلو سفید سرو کنید.



## ماهی استروژن

### • مواد لازم :

- ماهی : ۷۵۰ گرم ,
- سس: ۳ قاشق غذاخوری ,
- کره آب شده: ۱,۵ قاشق غذا خوری ,
- زعفران : ¼ قاشق چایخوری ,
- روغن نباتی: ۲ قاشق غذا خوری ,
- پیاز رنده شده : ۱ عدد بزرگ ,
- نمک و فلفل : به میزان لازم ,
- آب لیمو: به میزان لازم



### • طرز تهیه :

ابتدا ماهی را در آب‌لیمو خوابانده سپس نمک ، فلفل و پیاز رنده شده را به آن اضافه کرده. زعفران حل شده در آب گرم را نیز اضافه کرده و به مدت ۱۲ ساعت در یخچال قرار می دهیم . سس و فلفل و کره آب شده را مخلوط کرده و فیله ماهی را در آن فرو می کنیم. ظرف مورد نظر را چرب کرده و فیله ماهی را در آن قرار داده در فری که از قبل گرم شده با درجه ۱۷۵ سانتیگراد برای مدت ۴۰ دقیقه قرار می دهیم تا برنگ طلایی در آید. سپس روی فیله ماهی طلایی شده را بوسیله برس با مخلوط ( سس و زعفران و آب‌لیمو و روغن) آغشته می کنیم و این عمل را دوباره تکرار می کنیم. فیله شده را می توانید با سلیقه خود تزئین و سرو نمایید.



## ماهی با قارچ و کاری

● مواد لازم برای ۶ نفر:

ماهی کوچک حلوا=۶ عدد مجموعا به وزن ۲ کیلوگرم (یا ۱ کیلوگرم از انواع

ماهی بدون تیغ ورقه شده)

قارچ=۵۰۰ گرم

پودر کاری=۱ قاشق سوپخوری

کره=۱۰۰ گرم

آبلیمو=۳ تا ۴ قاشق سوپخوری

رنده پوست نارنج=۱ قاشق مرباخوری

سیر کوبیده نرم=۱ قاشق مرباخوری

جعفری خرد شده=۲ قاشق سوپخوری

نمک و فلفل=بقدر کافی

● طرز تهیه:

ابتدا پوست ماهی ها را کنده، شکمشان را با قیچی چاک می دهیم و مواد داخل آنها را خارج می کنیم، می شویم و خشک می کنیم. سپس کمی نمک و فلفل و آبلیمو و کره آب کرده به داخل شکم ماهی ها و اطرافشان می مالیم. قارچ را خرد کرده، پس از شستن، خشک می کنیم و با کمی نمک و فلفل و آبلیمو در کره آب شده سرخ می نماییم. سیر و جعفری را داخل قارچ می ریزیم و یک تفت می دهیم؛ بعد ماهیها را روی آن می چینیم. ۲ تا ۳ قاشق آبلیمو را با ۲ تا ۳ قاشق روغن آب کرده و کمی نمک و فلفل و پوست



نارنج رنده شده را مخلوط می کنیم و روی ماهیها می دهیم.ظرف را روی پنجره آخر فر به طرف بالا با حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت یا ۱۷۵ درجه سانتیگراد به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه قرار می دهیم؛باید آب ماهی کشیده شده ولی خشک نشود.ظرف را بیرون می آوریم و در دیس می چینیم؛کمی خامه یا کره آب کرده روی آن می دهیم. از قطعات انواع ماهی مثل شیرماهی،شوریده،قباد و سنگسر به همین طریق می توان استفاده کرد.

### ماهی در فر

- مواد لازم:
  - ماهی قزل آلا ۱ عدد
  - گوجه فرنگی حلقه شده ۲ عدد
  - لیمو ترش تازه حلقه شده ۱ عدد
  - نمک بمقدار لازم
  - پودر زنجبیل به مقدار لازم
  - سیر و شوید تازه بمقدار لازم
- طرز تهیه:

بهترین روش طبخ برای ماهی قزل آلا به این نحو است که ماهی را شسته و بعد از تمیزکردن داخل شکم آن را کمی سیرتازه بمالید و مقداری پودر زنجبیل و نمک به آن بزنید و مقداری شوید تازه درون شکم قرار داده و



بگذارید يك ساعت در یخچال بماند.

بعد از يك ساعت ماهی را از یخچال بیرون بیاورید و با استفاده از برس آشپزخانه کمی روغن (حدود نصف قاشق غذاخوری روغن زیتون) روی آن بمالید.

روی کاغذ آلومینیوم چند حلقه گوجه فرنگی بگذارید و بعد چند حلقه لیموترش و بعد ماهی را روی گوجه و لیموترش قرار دهید و بعد دوباره لیموترش و گوجه فرنگی روی ماهی بچینید و سپس کاغذ را محکم ببندید و در فر روی میله های وسط با درجه حرارت ۲۵۰-۲۲۰ درجه سانتیگراد بگذارید. در مدت نیم ساعت تا ۴۵ دقیقه ماهی آماده می شود و عصاره گوجه و لیموترش به خورد ماهی می رود و بسیار خوشمزه است.

### ماهی سالمون با سُس آوآکادو

- مواد لازم:
  - فیله ماهی سالمون با پوست: ۴ عدد
  - روغن زیتون: دو و نیم قاشق چایخوری
  - نمک و فلفل: به میزان دلخواه.
- مواد لازم برای سس:
  - آوآکادو: یک عدد
  - گوجه فرنگی بدون هسته و نگینی خرد شده: ۲ عدد
  - پیاز قرمز: یک دوم نگینی خرد شده
  - فلفل چیلی قرمز بدون هسته و ریز خرد شده: یک تا ۲ عدد
  - سیر ریز شده: یک حبه
  - آب لیمو ترش: ۲ قاشق چایخوری



▪ نمک و فلفل: به میزان دلخواه



▪ گشنیز تازه و ریز خرد شده: ۲ قاشق چایخوری

▪ روغن زیتون: در صورت تمایل.

• طرز تهیه:

ابتدا سس را به این ترتیب تهیه کنید. هسته آواکادو را خارج کنید و پوستش را بکنید و نگینی خرد کنید. سعی کنید تمام سبزیجات به یک اندازه خرد شوند و بعد همه را با هم مخلوط کنید و به مدت یک ساعت در یخچال بگذارید. به هر دو سطح ماهی علاوه بر نمک، فلفل، روغن زیتون نیز بمالید و در یک ماهیتابه چدنی که از قبل داغ شده سرخ کنید تا حدی که پخته شود. بعد از پخت، در ظرف مخصوص با سس سرو کنید. در بازارهای ایران امروزه به راحتی می‌توان ماهی سالمون و آواکادو را تهیه نمود.

### ماهی سالمون با گردو و سس مایونز

سس مایونز مخلوط با فلفل دلمه ای قرمز کبابی و چاتنی انبه میتواند به همراهی خوش طعم و لذیذ برای این ماهی سالمون عالی تبدیل شود.

• مواد لازم

▪ ۶۸۰ گرم فیله سالمون بدون پوست

▪ ۴/۳ پیمانه گردوی ریز خرد شده

▪ ۲/۱ پیمانه خرده نان خشک یا آرد سوخاری

▪ نیم تا یک ق.چ. پودر فلفل سیاه

▪ ۲/۱ ق.چ. نمک





- ۱ تخم مرغ
- ۲ ق.س. آب
- ۳/۱ پیمانه آرد
- ۲/۱ پیمانه فلفل دلمه ای قرمز کبابی

- ۴/۱ پیمانه مایونز یا سس سالاد
- ۱ ق.س. چاشنی انبه ریز خرد شده
- ۱ ق.س. آب لیمو
- ۴/۱ ق.چ. پودر سیر
- ۸/۱ ق.چ. پودر فلفل قرمز
- ۲ ق.س. روغن مایع

• روش تهیه

۱) ماهی را با آب سرد بشویید و خشک کنید. ابتدا ماهی را به سه قسمت مساوی تقسیم کرده و هر برش را از طول به طور افقی به دو نیم کنید.

۲) گرد، خرده نان، فلفل سیاه و نمک را در یک ظرف کم عمق مخلوط کنید. تخم مرغ و آب را در ظرف دیگری مخلوط کرده، بهم بزنید و آرد را در سومین ظرف بریزید. ماهیها را ابتدا با آرد بپوشانید، سپس در تخم مرغ زده و در نهایت در مخلوط گردو و آرد سوخاری بزنید. این قطعات را در ظرف بزرگی قرار داده، روی آنها بپوشانید و به مدت ۳۰ دقیقه در یخچال بگذارید. در این مدت سس را آماده کنید.

۳) فلفلهای کباب شده را به قطعات نسبتاً درشت خرد کنید. مایونز، فلفل، چاشنی انبه، آب لیمو، پودر سیر و پودر فلفل قرمز را در ظرف مناسبی مخلوط کرده، کنار بگذارید.

۴) روغن را در یک ماهیتابه نجسب مناسب داغ کنید، ماهیها را اضافه کرده و بر روی حرارت متوسط به مدت ۳ دقیقه بپزید. ماهیها را پشت و رو کرده، ۳ تا ۴ دقیقه دیگر بپزید و صورت لزوم حرارت را کم کنید.

۵) ماهیها را با سس مایونز سرو کنید.

## ماهی سرخ شده

- مواد لازم:

- آرد نخود=۱۰۰ گرم
- زنجبیل نرم شده=۱ قاشق چایخوری
- سیر تازه کوبیده شده=۱ قاشق چایخوری
- پودر فلفل قرمز=۲ قاشق چایخوری
- نمک=۱ قاشق چایخوری
- زردچوبه=۲/۱ قاشق چایخوری
- فلفل سبز تازه=۲ عدد ریز شده
- آب=۳۰۰ میلی لیتر / ۱ و ۴/۱ لیوان
- ماهی روغنی=۱ کیلوگرم
- روغن=۳۰۰ میلی لیتر
- برگهای تازه گشنیز ریز شده



- برنج پخته شده برای صرف

- مواد لازم برای تزئین:

- دو عدد لیموی تکه شده، ۶ عدد فلفل سبز از وسط بریده شده

- طرز تهیه:

- ۱) آرد را در کاسه بزرگی ریخته زنجبیل، سیر، پودر فلفل قرمز، نمک و زردچوبه را به آن اضافه کرده و خوب با هم مخلوط می کنیم.
- ۲) فلفل سبز و گشنیز را به آن افزوده و به هم می زنیم تا مخلوط شود.
- ۳) آب را به تدریج به آن اضافه کرده و کاملاً به هم بزنید تا خمیر نسبتاً کلفتی بدست آید. سپس آنرا کنار بگذارید.
- ۴) از یک چاقوی تیز استفاده کرده و ماهی را به هشت قسمت تقسیم کنید.
- ۵) تکه های ماهی را به دقت در خمیر بغلتانید بطوری که تمام اطراف ماهی به آن آغشته شود. خمیرهای اضافی را از ماهی پاک کنید.
- ۶) روغن را در ماهیتابه گرم کنید. ماهی را به آن افزوده و با شعله ملایم سرخ کنید. هر تکه را یک بار برگردانید تا دو طرف آن پخته و طلایی شود.
- ۷) پس از پختن ماهی را در ظرف بکشید و آن را با حلقه های لیمو و فلفل سبز تزئین کنید و با برنج پخته صرف کنید.

## ماهی سرخ شده با گوجه فرنگی

مواد لازم:

آرد ۲ تا ۳ قاشق به تعداد تکه های ماهی

سوپ خوری

گوجه فرنگی ریز ۴ تا ۵ قاشق سوپ خوری

روغن به میزان کافی

ماهی کپور ۸۰۰ گرم

طرز تهیه:

با طرف کند کارد فلسهای ماهی را گرفته آنرا خوب بشوئید و به قطعات مناسبی تقسیم نمائید. قطعات ماهی را نمک و فلفل زده، بگذارید يك ساعتی بماند.

تکه های ماهی را در آرد غلطانده در روغن داغ سرخ کنید. (ماهی نباید زیاد سرخ شود بلکه باید طلائی رنگ شود) گوجه فرنگی ریز را در باقیمانده روغن سرخ نمائید. ماهی سرخ شده را در دیس بچینید و مقداری سبزی و یا جعفری ساتوری روی آن ریخته و روی هر تکه ماهی يك عدد گوجه فرنگی سرخ شده بگذارید و یا خلال سیب زمینی سرخ شده یا چیپس تزئین نمائید.





## ماهی سوخاری با سس لیمویی

چند سالی است که مرغ سوخاری به صورت‌های مختلف در فهرست غذاهای فوری خانواده‌ها - به خصوص رستوران‌های غذاهای سریع (فست فود) - قرار گرفته و در بین بچه‌ها نیز طرفداران زیادی دارد ولی ماهی سوخاری با خواص بسیار و تنوع موجود در میان ماهی‌ها در این فهرست جایی ندارد.

درحالی که شما می‌توانید آن را به عنوان غذای فوری در خانه طبخ کرده و از خوردنش لذت ببرید.

این روش پخت ماهی برای تشویق بچه‌هایی که میانه خوبی با طعم و مزه ماهی ندارند، بسیار کاربردی است.

• مواد لازم برای ۴ نفر:

- یک پیمانه سس مایونز

- یک حبه سیر (رنده شود)

- نصف قاشق چای‌خوری پودر فلفل قرمز



- پوست نصف لیموترش (رنده شود)

- ۲ قاشق چای‌خوری آب لیموترش

- یک قاشق سوپ‌خوری گشنیز تازه (خرد شود)

- ۶۷۵ گرم فیله ماهی (هر نوع ماهی دلخواه)

- ۲ عدد تخم‌مرغ (زده شود)

- ۱۱۵ گرم یا ۲ پیمانه آرد سوخاری



- مقداری روغن مخصوص سرخ‌کردنی

- نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم

- تعدادی لیموترش برای سرو

• طرز تهیه:

۱) برای درست‌کردن سس این ماهی سوخاری، سس مایونز، سیر رنده شده، پودر فلفل قرمز، پوست رنده‌شده لیموترش، آب لیموترش و گشنیز خردشده را خوب با هم مخلوط کرده، سپس با نمک و فلفل سیاه طعم‌دار کنید. پس از آنکه مواد خوب با هم مخلوط شدند، کاسه محتوای سس را به یخچال منتقل کنید.

۲) فیله ماهی‌ها را شسته و پس از خشک‌شدن، به‌صورت تکه‌های نواری ۴ تا ۵ سانتی‌متری خرد کنید. سپس هریک از فیله‌های نواری را در تخم‌مرغ زده شده فرو ببرید و پس از آن، در آرد سوخاری بغلتانید. وقتی که مقداری از فیله‌ها را به همین صورت آماده کردید، آنها را سرخ کنید.

۳) برای سرخ‌کردن فیله ماهی‌ها، قابلمه گودی آماده کرده و مقداری روغن در آن بریزید. قابلمه را روی شعله اجاق‌گاز قرار دهید تا روغن خوب داغ شود.

سپس آن تعداد از فیله ماهی‌ها را که آماده کرده بودید، داخل روغن بریزید و بگذارید سرخ شود. هنگامی که فیله ماهی‌ها به رنگ طلایی متمایل به قهوه‌ای درآمد، آنها را از روغن خارج کرده و داخل صافی بریزید تا روغن اضافی‌شان خارج شود.

۴- در فاصله سرخ‌شدن فیله ماهی‌ها، بقیه را آماده کرده و پس از خارج‌کردن هریک از فیله‌ها از داخل روغن، یکی دیگر را جایگزین کنید. در پایان، فیله‌ها را در ظرفی چیده و سس مایونز با طعم لیموترش را به صورت جداگانه همراه چند برش لیموترش سرو کنید.

▪ نکته: به جای آرد سوخاری می‌توانید از پودر خمیر داخل نان‌های فانتزی هم استفاده کنید.

ماهی سوف یا سفید(کباب)



- مواد لازم:

- یک عدد ماهی سرخو یا سفید متوسط،
- یکصد گرم کره یا روغن زیتون،
- حلقه لیموترش و گوجه فرنگی به مقدار زیاد برای تزئین،
- نصف فنجان آبلیمو تازه و نمک و فلفل به مقدار کافی.

- طرز تهیه:

فلس های ماهی را می گیریم و شکمش را پاره می کنیم و محتویات آن را خارج کرده تمیز می شوئیم و با کارد یا اره مخصوص آن را از وسط نصف می نماییم بطوریکه بشکل دو عدد ماهی دربیاید. کره آب کرده، آبلیمو، نمک و

فلفل را مخلوط کرده و دو طرف قطعات ماهی را با این سس آغشته می کنیم و در فر ابتدا به مدت ۴۵ دقیقه با درجه حرارت ۲۵۰ درجه سانتیگراد می گذاریم.

سپس از فر خارج می کنیم و روی آن را کمی روغن زیتون با آبلیمو می کشیم و دوباره در فر با درجه حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد به مدت ۳۰ دقیقه می گذاریم تا خوب پخته شود. ماهی ها را در ظرف متناسبی قرار می دهیم و با حلقه های لیموترش و گوجه فرنگی و جعفری تزئین می کنیم.

## ماهی شکم پر

- مواد لازم :

- ماهی ۱ عدد

▪ گشنیز خرد شده ۲۵۰ گرم

▪ پیاز خرد شده ۱ عدد

▪ سیر خرد شده ۲۵۰ گرم

▪ تمبره‌ندی به میزان لازم

▪ گردو ۵۰ تا ۱۰۰ گرم

▪ ادویه، نمک و فلفل و زردچوبه به میزان لازم

▪ روغن سرخ کردنی به میزان لازم

• طرز تهیه:

- ماهی را کاملاً تمیز کرده و داخل شکم آن را خالی می‌کنیم.

- مقداری نمک به ماهی می‌زنیم و می‌گذاریم مدت نیم ساعت بماند.

- سپس آن را کاملاً شسته و با دستمال تمیز خشک می‌کنیم.

- پیاز و سیر را رنده می‌کنیم و همراه با زرد چوبه، ادویه، فلفل و گشنیز خرد شده (در صورت تمایل مقدار کمی هم شوید) در یک ظرف می‌ریزیم و کمی سرخ می‌کنیم.

- درب ظرف را می‌بندیم. بعد از ۱۰ دقیقه، آب تمبره‌ندی را به آن اضافه کرده و پس از ۲ تا ۳ دقیقه ظرف را از روی اجاق بر می‌داریم.

- مواد فوق را داخل شکم ماهی قرار داده و آن را با نخ یا خلال دندان می‌بندیم.

- در یک ظرف مقداری آرد و زرد چوبه می‌ریزیم و ماهی را آرام در آن می‌غلطانیم، یا آرد وزرد چوبه را روی سطح ماهی می‌پاشیم.

- سپس ماهی را در ماهیتابه سرخ می‌کنیم تا هر دو طرف آن طلایی شود.

▪ نکته :

- به جای تمبره‌ندی می‌توان از آب لیمو یا آب نارنج نیز استفاده کرد.

- به جای گشنیز و سیر می‌توان از پیاز داغ و گردو استفاده کرد.

## ماهی شکم‌پر

### • مواد لازم:

- سبزیهای معطر (جعفری، گشنیز، نعناع و ترخون) خرد شده: یک پیمانه
- ماهی سفید: یک عدد
- آلو و قیسی خرد شده: یک دوم پیمانه
- زرشک: یک دوم پیمانه
- گردوی ساییده شده: یک پیمانه
- پیاز سرخ شده: دو قاشق غذا خوری



▪ نمک، فلفل و آب لیمو به میزان لازم

### • طرز تهیه:

ابتدا به ماهی نمک و فلفل و آبلیمو می‌زنیم. سپس سبزی را تفت داده و با بقیه مواد مخلوط کنید، پس از آن سبزی آماده شده را داخل شکم ماهی بریزید و شکم ماهی را با نخ بدوزید. سپس ماهی را داخل فر یا ماهی‌تابه قرار دهید تا کمی سرخ شود، اگر ماهی را در فر سرخ می‌کنید می‌توانید مقداری آبلیمو، زعفران و روغن روی ماهی بریزید. در ضمن ماهی را در طبقه وسط فر که از قبل روی ۳۰۰ درجه سانتیگراد، گرم کرده‌اید قرار دهید. برای تزئین ماهی می‌توانید از لیمو، جعفری و سس استفاده کنید، همچنین می‌توانید سیب‌زمینی سرخ کنید و در کنار ظرف ماهی قرار دهید و در کنار خانواده از این غذا میل فرمایید و لذت ببرید.

## ماهی شکم‌پر



- مواد لازم:
- ماهی درشت: یک عدد،
- سبزی (ترخان، نعناع، گشنیز): نیم کیلو،
- گردوی چرخ شده: ۲۵۰ گرم،
- زرشک: یک دوم پیمانه،
- آبلیمو: یک دوم پیمانه،
- سس گوجه فرنگی: یک پیمانه

▪ نمک و فلفل: به مقدار کافی

• طرز تهیه:

شکم ماهی را شکاف کوچکی می‌دهیم، سبزی را به‌دقت تمیز و ریز خرد می‌کنیم و با پیازداغ کمی سرخ می‌کنیم و کمی نمک و فلفل به آن می‌زنیم. گردو و زرشک را داخل این مایه می‌ریزیم و ظرف را از روی آتش برمی‌داریم و شکم ماهی را با مایه فوق پر می‌کنیم، بعد ته سینی را کمی چرب می‌کنیم و ماهی را به همان حالتی که در آب شنا می‌کند، در سینی فر قرار می‌دهیم و با حرارت ۴۰۰ درجه در فر قرار می‌دهیم و بعد از یک ربع بیرون می‌آوریم، پوست آن را می‌کنیم و روغن زیتون، آبلیمو، نمک و فلفل را مخلوط می‌کنیم و به ماهی می‌زنیم و در حدود یک ساعت ماهی را طبخ می‌کنیم.

وقتی پخته و آماده شد، ماهی را از فر خارج می‌کنیم و از سینی برمی‌داریم و در دیس قرار می‌دهیم و اطراف آن را با جعفری و حلقه‌های لیمو تزئین می‌کنیم. مقداری از سس را روی ماهی می‌ریزیم و بقیه را در سس‌خوری سر میز می‌بریم. می‌توانیم با یک نخ و سوزن، دم ماهی را به دهانش وصل کنیم تا به شکل دایره درآید و بعد می‌پزیم. در این حالت، به آن گردپیچ می‌گویند.

## ماهی شوریده با تمبر هندی

قلب یکی از مهم‌ترین اعضای بدن است. آخرین دستاوردهای پزشکی و البته علم تغذیه به این مهم دست یافته است که با خوردن مرتب ماهی می‌توان تا حدودی از بروز بیماری‌های قلبی جلوگیری کرد. به این دلیل امروز، غذایی را به شما پیشنهاد کرده‌ایم که ماهی جزء اصلی آن است.

• مواد لازم:

- ماهی شوریده ۱ / عدد
- تمبر هندی ۱ / بسته کوچک
- تره، گشنیز، نعناع، جعفری و ریحان خرد شده ۱ / پیمانه بزرگ
- آرد ذرت یا گندم ۱ / قاشق غذاخوری
- کره ۵۰ / گرم
- سیر رنده شده ۳ / حبه



• گوجه‌فرنگی خرد شده ۲ / عدد

• پیاز ۱ / عدد

• نمک و فلفل قرمز / به مقدار لازم

• طرز تهیه:

بعد از شستن ماهی، آن را از کمر باز می‌کنیم تا به شکم برسیم. داخل شکم ماهی را خالی می‌کنیم و می‌شویم. به طوری که شکم ماهی باز نشود و شکل آن به هم نخورد. تمبر هندی را با نصف لیوان آب کاملاً مخلوط و صاف می‌کنیم تا مایه ترش رنگ و غلیظی به دست آید. پیاز و سیر را نیز با کره تفت می‌دهیم. بعد سبزی‌ها را اضافه می‌کنیم. وقتی سبزی‌ها نرم شدند، آرد را می‌ریزیم و خوب مخلوط می‌کنیم. بعد هم مایه تمبر هندی را همراه نمک و فلفل به مواد می‌افزاییم. سپس می‌گذاریم تا مایه کاملاً غلیظ شود. آنگاه مواد را از کمر درون ماهی ریخته و با نخ و سوزن ماهی را می‌دوزیم و در کاغذ آلومینیوم می‌پیچیم. زمان پخت این ماهی یک ساعت و ده دقیقه در پنجره وسط فر و در دمای ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد است.

## ماهی قزل آلا با سس مرزه

### • مواد لازم:

- ماهی قزل آلا به تعداد نفرات
- روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری
- مرزه خرد شده ۳ قاشق غذاخوری
- سیر ۳ حبه
- پودر زنجبیل یک دوم قاشق چایخوری
- پوست رنده شده لیموترش یک عدد
- نمک
- فلفل
- آب لیمو به مقدار لازم

### • طرز تهیه:

ماهی ها را پس از تمیز کردن به طور کامل شستشو دهید. در روی شکم ماهی به طور طولی شکاف ایجاد کنید. پس از خالی کردن شکم ماهی آن را به طور کامل شستشو داده و آب آن را تخلیه کنید. سپس به طور عرضی و مورب با یک چاقوی تیز در روی ماهی چند شکاف ایجاد کنید. سپس در ظرفی روغن زیتون، مرزه، سیر، زنجبیل، نمک، فلفل، پوست لیمو و مقداری آب لیمو ریخته و به طور کامل مخلوط کنید. مواد آماده شده را روی ماهی بریزید و به مدت نیم ساعت در یخچال بگذارید. پس از گذشت نیم ساعت ماهی را روی کاغذ آلومینیوم گذاشته و در فر ۱۸۰ درجه سانتیگراد قرار دهید. در صورت تمایل و برای پخت بهتر ماهی می توانید روی آن را با یک



ورق کاغذ آلومینیوم بپوشایند و بعد از پخت ماهی، کاغذ آلومینیوم را برداشته و با حرارت قسمت بالای فر (گریل) آن را به صورت برشته درآورید. مدت زمان پخت ماهی به اندازه آن بستگی دارد. به طور معمول یک عدد ماهی قزل آلا متوسط به مدت ۲۰-۲۵ دقیقه آماده می شود.

▪ نکته ها:

- این غذای کم چرب برای افراد با کلسترول و فشار خون بالا مناسب است. همچنین خوشمزه و سرشار از املاح معدنی و ویتامین هاست که برای کودکان و سالمندان غذای سالم و مفیدی است.

- در ضمن افرادی که دارای فشار خون بالا هستند، از افزودن نمک به این غذا خودداری کنند؛ چون دارای سایر طعم دهنده ها می باشد.

### ماهی قزل آلا رول شده

- مواد لازم
- ماهی قزل آلا ۳-۲ عدد
- قارچ ۲۰۰ گرم
- کره ۷۵ گرم
- نمک و فلفل به مقدار لازم
- سس سفید غلیظ نصف پیمانه
- آب لیمو نصف استکان
- چگونگی تهیه

ابتدا قارچ را خرد می کنیم و می شوئیم و با ۵۰ گرم کره کمی تفت می دهیم بطوریکه آب قارچ کاملاً کشیده شود سپس با سس سفید مخلوط می کنیم و دو قاشق آبلیمو و کمی نمک و فلفل هم می زنیم زیر گردن ماهی را تا زیر دم با یک کارد تیز یا قیچی خارج می نماییم و ماهیها را می



شوئیم و کمی نمک و فلفل و آبلیمو می زنیم و دم ماهی ها را قطع می کنیم و از مایه سس و قارچ داخل ماهی می ریزیم و آنرا رول می کنیم سپس کره را قطعه قطعه کرده وبا بقیه آبلیمو روی ماهی قرار می دهیم در فر ۳۵۰ درجه فارنهایت به مدت ۴۵ دقیقه می گذاریم تا آب آن تبخیر شود و سس ماهی حدود دو سه قاشق باقی بماند. این مقدار مواد برای ۳ نفر در نظر گرفته شده است.

▪ توجه : بهتر است ماهی ها را قبل از طبخ يك روز قبل در نمک و آبلیمو بخوابانیم تا مزه دار شود .

### ماهی کبابی

- مواد لازم (برای ۴ نفر)
  - ماهی درشت ۱ عدد
  - آب لیمو تازه نیم پیمانه
  - روغن زیتون نیم پیمانه
  - گشنیز ۵۰ گرم
  - جعفری ۵۰ گرم
  - نعناع ۵۰ گرم
  - زعفران ۲/۱ قاشق مربا خوری
  - نمک و فلفل سیاه
- طرز تهیه:

تخم داخل شکم ماهی را بعد از خالی کردن و شستن جدا می نماییم و با ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری پیاز کمی سرخ می کنیم بعد سبزی را بدقت تمیز



و ریز خرد می کنیم و با تخم ماهی مخلوط می کنیم و باز هم کمی سرخ می کنیم و کمی نمک و فلفل به مایه می زنیم آنگاه گردو و زرشک را داخل این مایه میریزیم و ظرف را از روی آتش بر می داریم (سپس شکم ماهی را چاک کوچکی می دهیم محتویات داخل آنرا خارج کرده تمیز می شویم ) و داخل شکم ماهی را با مایه فوق پر می کنیم بعد ته سینی را کمی چرب می کنیم و ماهی را بهمان حالتی که در آب شنا می کند در سینی قرار می دهیم و با حرارت ۴۰۰ درجه در فر قرار می دهیم و بعد از یک ربع بیرون می آوریم پوست آنرا می کنیم و روغن زیتون و آب لیمو و نمک و فلفل را مخلوط می کنیم و به ماهی می زنیم و در حدود یکساعت ماهی را طبخ می کنیم وقتی پخته و آماده شد ماهی را از فر خارج می کنیم و از سینی برمی داریم و در دیس قرار می دهیم و اطراف آنرا با جعفری و حلقه های لیمو ترش تزیین می کنیم . مقداری از سس را روی ماهی می دهیم و بقیه را درسس خوری بر سر می میریم . ماهی معمولا با سبزی پلو در روز اول عید در ایران صرف می شود.

### ماهی میدم(غذای جنوب ایران)

- مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر:
  - برنج ۵۰۰ گرم
  - تره ۵۰۰ گرم
  - شبت ۱ کیلوگرم
  - ماهی ۱ کیلوگرم(از نوع ماهیهای گوشتی مثل ماهی شیر-هامور-سنگسر-میش ماهی یا هر نوع ماهی گوشتی)
  - پیاز متوسط ۳ عدد
  - روغن ۲۰۰ گرم
  - گرد لیمو عمانی ۱ قاشق سوپخوری
  - زردچوبه ۱ قاشق مرباخوری

▪ نمک بقدر کافی

• طرز تهیه:

سبزی را پاک کرده، می شوئیم و در آبکش می ریزیم. وقتی آب آن کاملاً گرفته شد، به صورت ریز خرد می کنیم. پیاز را خلال کرده با ۱۰۰ گرم روغن سرخ می نماییم تا طلایی شود. سبزی را در پیاز ریخته، قدری گرد لیمو عمانی و زردچوبه و کمی نمک به آن می زنیم و در حرارت ملایم می گذاریم. آب سبزی تبخیر گردیده، کمی سرخ شود. ماهی را قطعه کرده، می شوئیم و با نصف استکان آب و کمی نمک در ظرفی می ریزیم. آن را در حرارت ملایم می گذاریم تا کمی بپزد. پوست ماهی را می گیریم و به قطعات کوچک تقسیم می کنیم و داخل سبزی می ریزیم. آنها را هم می زنیم تا با سایر مواد آغشته شده، کمی سرخ شود. برنج را خیس کرده، آبکش می کنیم. نصفی از روغن را با نصف لیوان آب در کف دیگ می ریزیم و می گذاریم داغ شود. نصفی از برنج را در دیگ می ریزیم. مواد سبزی و ماهی را لای آن می گذاریم و با بقیه برنج روی آن را می پوشانیم. ظرف برنج را روی حرارت ملایم قرار می دهیم و در ظرف را می بندیم. بقیه روغن را که ۵۰ گرم می شود با نصف لیوان آب جوشانده، روی برنج می دهیم و می گذاریم با حرارت ملایم به مدت ۴۵ تا ۶۰ دقیقه دم بکشد. موقع کشیدن تمام مواد را در دیگ مخلوط می نماییم و در دیس می کشیم.

### ماهی و جعفری

▪ زمان پخت: ۲۰ دقیقه / حاوی ۲۷۳ کالری، ۸/۱۴ گرم چربی، ۲/۲۳ گرم

پروتئین، ۹ گرم کربوهیدرات، ۷/۰ گرم فیبر

▪ مواد لازم؛ نیم کیلو فیله ماهی، دو قاشق غذاخوری روغن زیتون، یک عدد

تخم مرغ بزرگ، یک چهارم پیمانه پیازچه یا تره فرنگی خرد شده، دو قاشق

غذاخوری سس مایونز، یک قاشق غذاخوری آب لیموی تازه، دو قاشق

غذاخوری سس خردل، شش قاشق غذاخوری نان خرد شده، سه قاشق



غذاخوری جعفری خرد شده، مقداری سس تند، نمک و فلفل به میزان لازم.

- طرز تهیه؛ فر را با درجه حرارت ۴۰۰ درجه سانتیگراد از قبل روشن کنید. سینی فر را کمی چرب کنید. ماهی را به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در فر بگذارید و پس از خنک شدن آن را ریش ریش کنید. در ظرف دیگری ماهی، تخم مرغ، سس مایونز، آب لیمو، خردل، تکه های نان، جعفری، سس تند، نمک و فلفل را با هم خوب مخلوط کنید تا مایه صاف و یکدستی ایجاد شود. این مایه را کمی در یخچال نگه دارید تا خود را بگیرد. سپس می توانید با استفاده از دست و یا قالب های مختلف آن را در ماهیتابه سرخ کنید. سبزیجات مکمل مناسبی برای این غذاست.



### میگو با ادویه هندی

- مواد لازم برای ۴ نفر:
- میگوی درشت ۱ کیلو
- فلفل قرمز تند ۲/۱ قاشق چایخوری
- فلفل سبز خرد شده ۱ قاشق سوپخوری
- زردچوبه= ۱ قاشق مرباخوری
- زیره کوبیده نرم ۱ قاشق غذاخوری
- سیر پوست کنده کوبیده ۱ قاشق غذاخوری



- گشنیز ریز خرد شده ۱ قاشق سوپخوری
- آب لیمو ترش ۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
- روغن مایع ۳ قاشق سوپخوری
- آب ۱ استکان



#### • طرز تهیه:

فلس میگوها را می گیریم؛ روغن را در تابه مناسبی ریخته، میگو را با روغن کمی سرخ می کنیم به حدی که فقط صورتی شود. ۱ تا ۲ دقیقه برای سرخ کردن آن کافی است. تمام ادویه را با آبلیمو و فلفل سبز خرد کرده و سیر کوبیده و ۲/۱ لیوان آب مخلوط می نمائیم و روی میگو ریخته هم می زنیم. حرارت را ملایم می کنیم و می گذاریم میگو یکی دو جوش بزند و ادویه جذب آن بشود. باید توجه داشت که طبخ میگوها نباید زیاد طولانی شود، چون میگو هرچه بیشتر پخته شود سفت تر می شود. بعد میگوها را در دیس گردی به طور منظم می چینیم و سس باقیمانده در ظرف را روی آنها می دهیم. گشنیز خرد کرده را نیز روی آن می پاشیم.

### میگو با خمیر مخصوص به سبک ژاپنی

- مواد لازم برای خمیر:
- آرد گندم ۲۵۰ گرم (۲ پیمانه)
- تخم مرغ درشت ۱ عدد
- ماست غلیظ ۱ پیمانه
- شکر ۲/۱ قاشق سوپخوری
- جوش شیرین ۲/۱ قاشق مرباخوری



- پکینگ پادر ۱ قاشق مرباخوری
- روغن آب کرده ۲ قاشق سویخوری
- طرز تهیه:



ماست و شکر و کمی نمک و روغن آب کرده و تخم مرغ را مخلوط کرده، خوب هم می زنیم. جوش شیرین و پکینگ پادر و ماست را داخل این مایه ریخته، هم می زنیم تا تمام مواد مخلوط و یکنواخت شوند. آرد را کم کم داخل مایه می ریزیم و هم می زنیم تا مایه به صورت خمیر لطیفی که بدست نچسبد در بیاید؛ در صورتیکه چسبندگی پیدا کرد کمی آرد اضافه می نماییم و خمیر را خوب مالش می دهیم. خمیر باید کاملاً صاف و یکنواخت و لطیف بشود؛ روی آن را می پوشانیم که ۲ تا ۳ ساعت بماند. فلس میگو درشت را می گیریم؛ پشتش را با کارد تیزی چاک می دهیم و روده آن را خارج می کنیم. دقت می نماییم دم میگو قطع نشود. خمیر را به ۲ تا ۳ قسمت تقسیم می کنیم. کمی آرد روی میز می ریزیم و هر قسمت از خمیر را با نورد باز می کنیم تا به شکل ورقه نازک در بیاید. با دهانه استکان دایره های کوچکی از خمیر برمی داریم و سر میگو را وسط دایره خمیر می گذاریم و اطرافش را به طرف دم جمع می نماییم و فشار می دهیم تا میگو کاملاً در خمیر پوشیده شود و دم آن بیرون بماند. دور دم را فشار می دهیم که خمیر باز نشود و کاملاً صاف گردد. تمام میگو ها را بدین شکل آماده می کنیم. روغن مایع فراوان را در ظرف مناسبی می ریزیم و روی حرارت ملایم قرار می دهیم تا داغ شود ولی دود نکند. یک ردیف از میگوهای آماده شده را در روغن می اندازیم؛ گاهی زیر و رو می کنیم تا اطراف آن کاملاً طلایی شده پف کند. سپس با کفگیر آنها را از روغن خارج نموده، در صافی می ریزیم تا روغن زیادی آن گرفته شود و داغ از آن استفاده می کنیم. در صورتیکه میگوها را قبلاً سرخ کرده ایم، برای آنکه گرم شود ۲ تا ۳ دقیقه ظرف میگو را در فر ملایم روی پنجره قرار می دهیم.

میگو با سُس پرتقال (غذاهای دریایی)



- مواد لازم:
  - پرتقال: ۱ عدد؛
  - سس سویا: ۲ قاشق چایخوری؛
  - عسل: ۲ قاشق چایخوری؛
  - سرکه سفید: ۲ قاشق چایخوری؛
  - ادویه (زیره، تخم گشنیز، فلفل قرمز، زنجبیل، فلفل): ۱ قاشق چایخوری؛
  - میگو: ۷۰۰ گرم؛
  - پیازچه برای تزئین: به میزان دلخواه.
- طرز تهیه:

با مک یک پوست کن یا چاقوی تیز پوست یک پرتقال را با دقت بگیرید؛ توجه کنید قسمت سفید پرتقال را جدا نکنید. سپس به صورت خلال های باریک برش دهید و آب پرتقال را بگیرید و کنار بگذارید و در یک قابلمه آب در حال جوش به مدت ۲ دقیقه خلال پرتقال را بجوشانید و سپس با آب سرد آبکش کنید.

در یک ماهی تابه آب پرتقال و سرکه و عسل و سس سویا و ادویه ها و خلال پرتقال ها را به مدت دو تا سه دقیقه بجوشانید (با حرارت کم) سپس بگذارید خنک شود. میگوها را پس از خنک شدن مدت یک ساعت داخل سس به دست آمده بگذارید تا مزه دار شود.

روغن را در یک ماهی تابه گرم کرده و میگوها را پس از خارج کردن از سس سرخ و با پیازچه سرو کنید. برای پرهیز از سفت شدن میگوها باید آن ها را سریع سرخ کرد و هنگامی که رنگشان سرخ شد و تاب برداشتند آن ها را از روی حرارت بردارید.

میگو با سس پرتقال



- مواد لازم:
  - پرتقال: یک عدد
  - سس سویا: ۲ قاشق چایخوری
  - عسل: ۲ قاشق چایخوری
  - سرکه سفید: ۲ قاشق چایخوری
  - ادویه (زیره، تخم گشنیز، فلفل قرمز، زنجبیل، فلفل): یک قاشق چایخوری
  - میگو: ۷۰۰ گرم
  - پیازچه برای تزئین: به میزان دلخواه.
- طرز تهیه:

با یک پوست کن یا چاقوی تیز پوست یک پرتقال را با دقت بگیرید؛ توجه کنید

قسمت سفید پرتقال را جدا نکنید. سپس به صورت خلال‌های باریک برش دهید و آب پرتقال را بگیرید و کنار بگذارید و در یک قابلمه آب در حال جوش به مدت ۲ دقیقه خلال پرتقال را بجوشانید و سپس با آب سرد آبکش کنید. در یک ماهیتابه آب پرتقال و سرکه و عسل و سس سویا و ادویه‌ها و خلال پرتقال‌ها را به مدت دو تا سه دقیقه بجوشانید (با حرارت کم) سپس بگذارید خنک شود. میگوها را پس از خنک شدن به مدت یک ساعت داخل سس به دست آمده بگذارید تا مزه‌دار شود. روغن را در یک ماهیتابه گرم کرده و میگوها را پس از خارج کردن از سس سرخ و با پیازچه سرو کنید. برای پرهیز از سفت شدن میگوها باید آنها را سریع سرخ کرد و هنگامی که رنگشان سرخ شد و تاب برداشتند آنها را از روی حرارت بردارید.





- مواد لازم :
- میگو ۱ کیلو
- پیاز یک عدد ( درشت )
- آرد ۳/۲ لیوان
- آبلیمو یک قاشق سوپخوری
- ماست دو قاشق سوپخوری
- زعفران نصف قاشق چایخوری
- تخم مرغ یک عدد
- نمک مقدار لازم

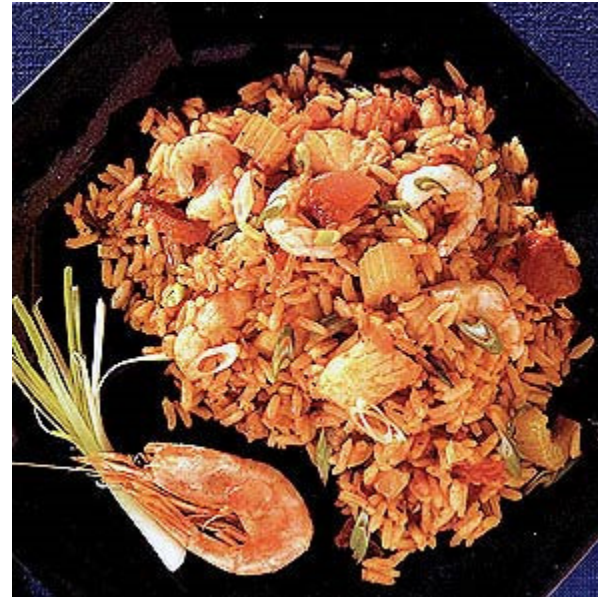
▪ بیکینگ پودر یک قاشق چایخوری

▪ فلفل مقدار لازم

• طرز تهیه :

ابتدا میگو را پوست کنده ، شسته و سپس درون آب پیاز ( یک عدد پیاز درشت را پوست کنده رنده کرده و آن را بین دو دست فشرده و آب پیاز را درون یک ظرف می ریزیم ) با مقداری آبلیمو و فلفل سیاه ریخته و مخلوط می کنیم . در ظرف را بسته و یک ساعت داخل یخچال قرار می دهیم . مایع مخصوص میگو پفکی را با مخلوط نمودن آرد ، تخم مرغ ، ماست ، زعفران ، بیکینگ پودر و نمک تهیه می کنیم ( مایع نباید زیاد سفت یا شل باشد ، در صورتیکه مایع سفت شد با اضافه کردن کمی ماست و اگر شل شد با افزودن آرد آن را درست می کنیم ) سپس میگوها را از آب پیاز خارج کرده و داخل مایع ریخته ، مخلوط کرده و در ظرف را گذاشته و نیم ساعت درون یخچال قرار می دهیم . یک ظرف کوچک ( برای اینکه روغن باید تمام سطح میگو را بگیرد ) نجسب را روی حرارت اجاق گاز قرارداده و داخل آن روغن ریخته و می گذاریم داغ شود ، پس از اینکه روغن کاملاً داغ شد حرارت را پائین کشیده و میگوها را یکی یکی داخل روغن می ریزیم وقتی یک طرف آن طلایی شد ، میگو را بر می گردانیم تا طرف دیگر آن نیز طلایی شود ، ضمناً حرارت باید طوری باشد که روغن نسوزد .

## میگو پلو اسپانیایی



- مواد لازم برای ۴ نفر:
- ۲ قاشق سوپ‌خوری روغن
- ۱ پیک عدد پیاز (خرد شود)
- ۲ ساقه کرفس (خرد شود)
- ۲ حبه سیر (خرد شود)
- ۱ پیک قاشق چای‌خوری فلفل قرمز
- ۲ عدد برگ بو
- ۱ پیک قاشق چای‌خوری پودر ارگانو یا آویشن
- ۴ عدد گوجه فرنگی (ریز خرد شود)
- ۳ پیمانه آب مرغ
- ۱ پیک قاشق سوپ‌خوری رب گوجه فرنگی
- ۱ پیک و یک‌دوم پیمانه برنج
- ۲۲۵ گرم فیله ماهی سفید (به تکه‌های متوسط خرد شود)

• ۱۳۰ گرم میگوی ریز

• نمک و فلفل سیاه به میزان لازم

• ۴ عدد پیازچه و ۴ عدد میگوی درشت برای تزئین

• طرز تهیه:

۱) تابه کوچکی آماده کرده و پس از ریختن روغن داخل آن و قراردادن روی شعله اجاق‌گاز، پیاز و کرفس خردشده را در آن سرخ کنید. سپس مواد سرخ‌شده را به قابلمه متوسطی منتقل کرده و سیر، فلفل قرمز، برگ بو، پودر ارگانو، گوجه فرنگی، رب گوجه فرنگی و آب مرغ را به آن اضافه کنید. در ظرف را بگذارید و به مدت نیم ساعت آن را روی اجاق‌گاز حرارت دهید.

۲) پس از طی این مدت، برنج را همراه نمک و فلفل سیاه در قابلمه ریخته و نیم ساعت دیگر حرارت دهید تا برنج نیم‌پز شود.

۳) در این فاصله در تابه کوچکی، کمی روغن ریخته و فیله ماهی سفید را در آن تفت دهید.

۴) میگوها را نیز در قابلمه کوچکی حاوی آب بریزید و همراه کمی نمک بپزید.

۵) تکه‌های ماهی را با میگوی پخته‌شده روی برنج ریخته و در قابلمه را بگذارید تا برنج کاملاً پخته و آب اضافی آن نیز از بین برود.

نکته ۱) برای دمکشیدن برنج قراردادن دم‌کنی را روی در قابلمه فراموش نکنید.

نکته ۲) باتوجه به اینکه برنج این غذا در اصل به حالت دان سرو می‌شود، برای جلوگیری از به هم چسبیدن برنج، پیش از قرار دادن دم‌کنی، یک چهارم استکان آب سرد به آن اضافه کنید.

### میگو ژاپنی

- مواد لازم برای خمیر:
  - آرد گندم= ۲۵۰ گرم (۲ پیمانه)
  - تخم مرغ درشت= ۱ عدد
  - ماست غلیظ= ۱ پیمانه
  - شکر= ۲/۱ قاشق سوپخوری
  - جوش شیرین= ۲/۱ قاشق مرباخوری
  - پکینگ پادر= ۱ قاشق مرباخوری
  - روغن آب کرده= ۲ قاشق سوپخوری
- طرز تهیه:

ماست و شکر و کمی نمک و روغن آب کرده و تخم مرغ را مخلوط کرده، خوب هم می زنیم. جوش شیرین و پکینگ پادر و ماست را داخل این مایه ریخته، هم می زنیم تا تمام مواد مخلوط و یکنواخت شوند. آرد را کم کم

داخل مایه می ریزیم و هم می زنیم تا مایه به صورت خمیر لطیفی که بدست نچسبد در بیاید؛ در صورتیکه چسبندگی پیدا کرد کمی آرد اضافه می



نماییم و خمیر را خوب مالش می دهیم. خمیر باید کاملاً صاف و یکنواخت و لطیف بشود؛ روی آن را می پوشانیم که ۲ تا ۳ ساعت بماند. فلس میگو درشت را می گیریم؛ پشتش را با کارد تیزی چاک می دهیم و روده آن را خارج می کنیم. دقت می نماییم دم میگو قطع نشود. خمیر را به ۲ تا ۳ قسمت تقسیم می کنیم. کمی آرد روی میز می ریزیم و هر قسمت از خمیر را با نورد باز می کنیم تا به شکل ورقه نازک در بیاید. با دهانه استکان دایره های کوچکی از خمیر برمی داریم و سر میگو را وسط دایره خمیر می گذاریم و اطرافش را به طرف دم جمع می نماییم و فشار می دهیم تا میگو کاملاً در خمیر پوشیده شود و دم آن بیرون بماند. دور دم را فشار می دهیم که خمیر باز نشود و کاملاً صاف گردد. تمام میگو ها را بدین شکل آماده می کنیم. روغن مایع فراوان را در ظرف مناسبی می ریزیم و روی حرارت ملایم قرار می دهیم تا داغ شود ولی دود نکند. یک ردیف از میگوهای آماده شده را در روغن می اندازیم؛ گاهی زیر و رو می کنیم تا اطراف آن کاملاً طلایی شده پف کند. سپس با کفگیر آنها را از روغن خارج نموده، در صافی می ریزیم تا روغن زیادی آن گرفته شود و داغ از آن استفاده می کنیم. در صورتیکه میگوها را قبلاً سرخ کرده ایم، برای آنکه گرم شود ۲ تا ۳ دقیقه ظرف میگو را در فر ملایم روی پنجره قرار می دهیم

### نکاتی برای طبخ ماهی

- برای تهیه ماهی به نکات ذیل توجه کامل داشته باشید:
- ماهی دارای گوشت لطیف و لذیذ است که در هوای گرم خیلی زود فاسد می شود و برای انتخاب و نگهداری آن باید نهایت دقت بکار برد.
- مشخصات انواع ماهی تازه:
- ماهی تازه دارای چشمهای برجسته و براق و گوشت سفت است و فشار انگشت به هیچ وجه اثری روی سطح ماهی باقی نمی گذارد. زیر گوش ماهی تازه کاملاً قرمز است و نباید به هیچ وجه بوی نا مطبوعی بدهد. اما در صورتی که ماهی مانده باشد زیر گوش آن کبود رنگ و دارای بوی زننده است ماهی نر دارای گوشت بیشتر و خوشمزه تر از ماهی آماده می باشد. سر ماهی سفید نر دارای خالهای سفید است و تنها علامت مشخص ماهی نر است.

ماهی سوف - شبیه ماهی سفید است که اندازه کوچک آن نیز برای فروش فراوان است. گوشت ماهی سوف بسیار لطیف و تیغ آن کمتر است. ماهی آزاد - این ماهی یکی از بهترین انواع ماهی است که به اندازه‌های مختلف پیدا می‌شود، گوشت آن چرب و بدون تیغ است، و بهترین طرز طبخ آن کباب آن است.

ماهی قزل آلا - این ماهی نیز یکی از لذیذ ترین انواع ماهی است که گوشت آن کمی کم چربی و بدون تیغ ریز و فلس می‌باشد پشت ماهی قزل آلا دارای خال‌های ریز قرمز بسیار زیباست و در نوع دیگر آن مصنوعاً پرورش داده می‌شود خال‌های مزبور سیاه رنگ است.

ماهی اوزون برون - از این ماهی خاویار تهیه می‌شود و دارای پوست کلفت و چربی بسیار و بدون تیغ ریز است، برای طبخ آن باید پوستش را کاملاً گرفت و بهترین طرز طبخ این ماهی کباب کردن آن است.

ماهی سل یا حلوا - این ماهی معمولاً در جنوب ایران یافت می‌شود شکل آن گرد و پهن است و به اندازه‌های کوچک و بزرگ دیده می‌شود. چربی آن کم و بدون طبع ریز و دارای فلس‌های ریز است که باید قبل از طبخ فلس آن را با لبه تیز کارد تراشید.

• آماده کردن ماهی برای طبخ:

به‌طور کلی بهتر است ماهی را دو سه ساعت قبل از طبخ شست و تمیز کرد و مقداری نمک به آن زد تا گوشت آن خوشمزه‌تر شود. برای پاره کردن شکم ماهی و گرفتن پره‌های آن بهتر است از قیچی استفاده نمود.

در صورتی که بخواهیم فلس‌های ماهی را بگیریم بدون اینکه پوست آن گرفته شود، باید ماهی را قبل از پاره کردن شکم شست و خشک نمود و با لبه کارد فلس‌های آن را تراشید.

• طریقه شوری گرفتن از ماهی دودی:

فلس‌های ماهی را می‌گیریم سرو دم آن را می‌بریم و آن را به دلخواه به سه یا چهار قسمت تقسیم می‌کنیم، بعد قطعات ماهی را از قسمت ستون فقرات دو نیمه و استخوان ستون فقرات را می‌گیریم، ماهی را ممکن است یک شب در آب سرد بخیسانیم و دو سه بار آب آن را عوض می‌کنیم در صورت نبودن فرصت ماهی را دو بار در آب ساده می‌جوشانیم و آب آن را عوض می‌کنیم، بعد قطعات ماهی را با دستمال خشک می‌نمائیم و دو طرف هر قطعه ماهی را به کمی آرد آغشته می‌سازیم و در ورغن سرخ می‌کنیم. باید دقت کرد ماهی هنگام سرخ کردن زیاد خشک نشود.

## یک نوع ماهی با فلفل قرمز و سبز(سنگالی)

- مواد لازم برای ۴ نفر:
  - ماهی کلن یا فیله ماهی یا شیرماهی=۴ قطعه به قطر ۲ سانتیمتر که گرد و منظم بریده شده باشند.
  - پیاز متوسط=۳ عدد
  - فلفل ریز تند=۲ عدد
  - فلفل سبز و قرمز دلمه ای=۴ عدد(از هرکدام ۲ عدد)
  - آرد گندم=۲ قاشق سوپخوری
  - روغن مایع=۱ لیوان معمولی(۲۰۰گرم)
  - نمک و فلفل=بقدر کافی
- طرز تهیه:



دو طرف ماهیها را کمی نمک می زنیم و آنها را در آرد می غلتانیم. نصف روغن را داغ می کنیم و دو طرف قطعات ماهی را در این روغن با حرارت ملایم طلایی می کنیم. پیاز را خلال کرده،بقیه روغن را در تابه می ریزیم و روی حرارت ملایم می گذاریم. پیاز را کمی در روغن سرخ می کنیم،بعد فلفلها را خرد کرده،داخل پیاز می ریزیم و کمی تفت می دهیم. کمی نمک هم به آن می زنیم،بعد قطعات ماهی را روی پیاز و فلفل می چینیم. نصف استکان آب اضافه می کنیم،حرارت را کاملا ملایم می نماییم. در صورت امکان یک عدد فلفل دلمه ای کوچک برای تزئین وسط ظرف قرار می دهیم و در ظرف را می بندیم تا پیاز و فلفل کمی پخته و نرم شوند. بهتر است این غذا را در یک ظرف نسوز و گرد تهیه کرده،آن را با همان ظرف سر میز ببریم!!

