

« به نام خالق آرامش »

نام کتاب: آشپز باغذاهار در دریا

نام نویسنده: _____

تعداد صفحات: ۵۸ صفحه

تاریخ انتشار: _____



کافئین بوکلی
CaffeineBookly.com

آشپزی باغذاهای دریایی

فهرست مطالب این شماره

• آشپزی
• استانبولی ماهی
• باستا و میکو
• بلوک میگو
• پوره ماهی

• بینزای ماهی
• ناس گیاب ماهی
• ته جین میگو
• خوراک فیله ماهی
• خوراک ماهی
• خوراک ماهی ادویه‌دار
• خوراک ماهی با سیر
• خوراک ماهی تن لایلا
• خوراک ماهی کیلکا
• خوراک ماهی و سبزیجات
• خوراک میگو
• خوراک میگو اینتالیابی
• 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 امور (روش ایرانی)
• سوپ ماهی پرورشی
• سوپ ماهی کیور

- شامی با ماهی کبوتر
- 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 برگرمایی
- فیله ماهی با اسفناج
- فیله ماهی با اسفناج
- فیله ماهی با زامبون 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 بر)
- قزل‌آلا با سس لهستانی
- قلبه
- قلبه ماهی
- قلبه ماهی(غذای جنوب ایران)
- کتاب قزل آلا
- کتاب لقمه ماهی
- کتاب ماهی قزل آلا
- کتاب میگو

• کلت تن ماهی با طعم جعفری
• کلوجه ی ماهی
• کوفته ماهی
• کوکو سیبری با ماهی (انواع ماهیان پرورشی)
• گزاینه میگو
• ماهی و میگو با سس تند
• ماکارونی با ماهی کبوتر
• ماکارونی با میگو
• ماهی آزاد
• ماهی استروژن
• ماهی با قارچ و کاری
• ماهی در فر
• ماهی سالمون با سس اُوکادو
• ماهی سالمون با گردو و سس مایونز
• ماهی سرخ شده
• ماهی سرخ شده با کوجه فرنگی
• ماهی سوخاری با سس لیمویی
• ماهی سوفی با سفید(کیاب)
• ماهی شکم بر
• ماهی شکم بر
• ماهی شکم بر
• ماهی شوریده با نمک هندی
• ماهی فزل آلا با سس مرزه

• ماهی قرل آلا رول شده
• ماهی کنابی
• ماهی میدم(غذای جنوب ایران)
• ماهی و جعفری
• میگو یا ادویه هندی
• میگو یا خمیر مخصوص به سبک ژاپنی
• میگو یا سس پرتقال(غذاهای دریایی)
• میگو یا سس پرتقال
• میگو بفتکی
• میگو بلواسیانایی
• میگو ژاپنی
• نکاتی برای طبخ ماهی
• یک نوع ماهی با فلفل قرمز و سبز(سنگالی)

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 قرل آلائی 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 بز، 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، فینوفاگ، کپور یک کیلو
نمک، فلفل، آبلیمو و زعفران بمبران لازم.
لوبیا سبز ۲-۳ لیوان (پخته شده با آب و نمک)
رب گوجه فرنگی ۴ قاشق غذاخوری
فلفل سبزی شیرین ۲ عدد در برشته شده
زردچوبه، فلفل، دارچین و ادویه یک قاشق مرباخوری
برنج ۲ لیوان
سیب زمینی ۲ عدد متوسط
سیر ۳ حبه (رنده)



بیاز ۲ عدد

طرز تهیه:

برنج را ۲ ساعت قبل با نمک خیسانده ، سپس آبکش کرده و کنار می گذاریم (برنج را از حد معمول ، باید رنده تر برداشت) ۱ عدد بیاز خرد کرده را در کمی روغن زردچوبه تفت داده همراه با ماهی و کمی نمک حدود ۵ دقیقه با یک استکان آب می بریم . (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 یک عدد بیاز 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 ماهیابه مواد را هم رده ، 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. نه قابلمه را روغن ریخته بعد از داغ شدن به قابلمه دلخواه را گذاشته مقدار کمی برنج آبکش شده را می بریزیم 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 یک 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 فاشق مریاخوری ریحان یا پونه خشک
- دو عدد گوجه فرنگی خرد شده
- دو فاشق 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 ریحان 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 ۳ 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
- ۳۰۰ گرم فیله ماهی بدون استخوان
- ۳۰۰ گرم ماهی دودی
- یک تکه لیموترش
- دو فاشق مریاخوری آب لیموترش
- یک فاشق مریاخوری خردل
- دو فاشق مریاخوری پیازچه خردشده
- یک هشتم فاشق مریاخوری فلفل
- نصف فلیجان کره



• هشت عدد نان باگت

• طرز تهیه

فیله ماهی را در آب جوش بپزایید 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 عصاره سرو کنید.

پیتزای ماهی

مواد لازم:

- خمیر آماده پیتزا
- گوشت ماهی چرخ شده ۱۵۰ گرم (کیور ماهیان)
- پیاز متوسط یک عدد
- فلفل دلمه ای یک عدد
- فایج ۲۵۰ گرم
- بودرآویشن یک فاشق جایخوری



نمک و فلفل به مقدار کافی

طرز تهیه:

گوشت چرخ شده ماهی را با پیاز خرد شده ، نمک و فلفل و ادویه نعت داده 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 ۲۵۰ درجه فارنهایت به مدت ۳۰ دقیقه یا کیک بر فرار داده تا آماده شود. می توان به جای گوشت ماهی چرخ شده از تکه های گوشت ماهی سرخ شده فرل آلا نیز استفاده کرد.

تاس کباب ماهی

- مواد لازم:
ماهی امور، فینوفاک، 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 به میزان لازم
بودر لیمو عمانی خشک با آب لیمو به میزان لازم
- طرز تهیه:

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



پیازها می چینیم. ادویه و سیر را که کوبیدیم به آن اضافه می کنیم سیب زمینی ها را پوست کنده و به قطعات دلخواه برش زده با گوجه فرنگی و هویج که به اندازه های دلخواه بریده ایم، روی ماهیها قرار می دهیم. کمی روغن و نصف لیوان آب به آن اضافه می کنیم و با حرارت ملایم می بریم در خلال پختن شدن بودر لیمو خشک عمانی و با آب لیمو به آن اضافه می کنیم.



ته چین میگو

- مواد لازم:
میگو ۱ کیلو
برنج ۱ کیلو
سیب زمینی ۵ عدد متوسط
گوجه فرنگی ۲ عدد سفید و قرمز
شوید، گرد لیمو، روغن و پیاز به مقدار لازم
ادویه ، نمک 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 و گوجه فرنگی را سرخ کرده و میگوها را همراه با ادویه ، گرد لیمو، نمک و شوید به آن می افزاییم ، بعد از اینکه خوب سرخ شدند سیب زمینی سرخ شده را به آن افزوده و همه مواد را در وسط برنجی که قبلاً آماده و آبکش کرده ایم ریخته و برنج را



دم می دهیم. اکنون غذا حاضر است.

خوراک فیله ماهی

«یک خوراک یونانی که برای ۴ نفر تهیه می شود»

• مواد لازم:

- فیله ماهی سَرخو ۲ تکه
- جعفری - ریز خرد شده ۶ پیمانه
- کرفس - ریز خرد شده ۲ ساقه
- گوجه فرنگی - پوست کنده ریز خرد شده ۳ عدد متوسط
- سیر ریز خرد شده ۱ حبه
- پیاز ریز خرد شده ۳ عدد متوسط
- لیمو ترش درشت (خارگی) ورقه شده ۱ عدد
- روغن زیتون یک چهارم پیمانه
- آرد سوخاری یک چهارم پیمانه
- آب لیمو تازه یک چهارم پیمانه (۶۰ میل)



• آویشن ۱ فاشق جایخوری

• طرز تهیه:

روغن را در ماهتابه گرم می کنیم سیر و پیاز و کرفس را اضافه می کنیم و نفت 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.

به طرف مخصوص فر را کمی چرب می کنیم فیله ها را در آن می گذاریم سپس مخلوط سبزیجات را روی فیله ها می ریزیم. آب لیمو 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 فاشق مریاخوری آب لیمو ترش
- سه چهارم فاشق مریاخوری نمک
- دو و نیم فاشق مریاخوری پودر زیره سبز
- یک و نیم فاشق مریاخوری 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، بودر فلغل و زیره 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 فلغل 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 ادویه دار

• مواد لازم برای ۲ نفر:

- ۲ 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

- ۲ 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 ۳ الی ۳ دقیقه، حرارت دهید. حالا غذا را بچشید و اگر نیاز به اضافه کردن نمک و فلغل بود، به آن بفرمایید.

• 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: ۳ عدد
- سیر: ۶ عدد
- گوجه فرنگی: ۳ 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 سیر را نیز پوست بگیرید و له کنید، گوجه‌فرنگی‌ها 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 با پیاز 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 بگیرد 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.

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

خوراک ماهی تن لیلیا

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



پیاز را خلال و با سیر خرد شده کمی نفت می دهیم. سپس فلفل خرد شده و برنج شسته شده خام را به آن اضافه و کمی نفت 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 ماهیابه را گذاشته و ۲۰ دقیقه بعد که برنج از حالت خشکی در آمد. غذا را در داخل ظرفی کشیده و با خیارشور و گوجه ترش 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 بیدارید تا آب اضافی آن

گرفته شود مقداری روغن در تابه ریخته و روی حرارت بگذارید وقتی گرم شد ماهی ها را در آن نفت دهید در همان حال آبلیموی ترش و مقداری نمک و آویشن روی آن بریزید و مرتب مواد را هم بزنید تا کمی ببرد سپس خلال فلفل دلمه ای را اضافه کنید پس از چهار دقیقه نصف غذا را در دیس بکشید و مقداری سبب زمینی سرخ شده روی آن بریزید باز مقداری از ماهی و یک ورقه سبب زمینی سرخ شده بچینید و روی آن را صاف نمایید

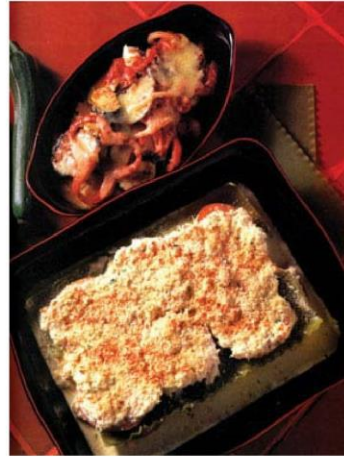
سپس خامه را بعد از زدن روی آن بریزید و صاف کنید

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 پرخاصیت و کامل است و هم طعم و مزه خوبی دارد. برای پختن این خوراک حدود نیم ساعت زمان لازم است.

• مواد لازم برای ۲ 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 خرد شده: یک عدد
- روغن زیتون: ۳ 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 دیواره‌های مایکروفر روی ظرف، در مخصوص‌اش را بگذارید.
- ۲) وقتی روغن داغ شد، سبزیجات – بادمجان، کدو، قارچ، فلفل دلمه‌ای، پیاز و سیر- را داخل آن بریزید و ۵ دقیقه روی بیشترین درجه، حرارت دهید تا سرخ شوند. در این فاصله، دویار در مایکروفر را باز کنید و مواد را هم بریزید.
- ۳) پس از اینکه سبزیجات سرخ شدند، گوجه‌فرنگی خرد شده و رب‌گوجه‌فرنگی را همراه برگ‌بو، 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 بریزید.
- 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 تکه‌های 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
- ۳۰۰ گرم میگوی پوست کنده
- ۱۰۰۰ گرم پیاز



- دو عدد گوجه فرنگی (خرد شده)
- ۱۰۰ گرم سیر
- پنج گرم زنجبیل
- ۱۵۰ گرم بودرکارای
- پنج گرم زردچوبه
- ۲۵۰ گرم گشنیز
- سه دانه هل
- دو گرم چوب دارچین



- سه گرم فلفل سبز
- نصف فنجان شیره نارگیل
- ربع فنجان خامه
- ۲۰۰ گرم کره
- ۲۰۰ گرم روغن زیتون

• طرز تهیه

ابتدا پیاز، گوجه فرنگی، سیر و زنجبیل را به مدت سه دقیقه سرخ کنید. سپس بودرکارای، 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
- نخم مرغ ۳ عدد
- گوجه فرنگی ۳۰۰ گرم
- خامه ۱۵۰ گرم
- روغن زیتون یک قاشق غذاخوری
- ماه‌الشعیر ۱ عدد
- پیاز متوسط ۱ عدد
- سیر ۳ حبه
- نمک و فلفل به میزان لازم
- طرز تهیه:



پس از اینکه میگو ها رو تمیز کردیم آن را درون ظرف مکنوی ماه‌الشعیر 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 نخم 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.

سس سیر و پیاز را خرد کرده در روغن زیتون سرخ میکنیم و وقتی طلایی شد میگو را به آن اضافه میکنیم و نفت میدهم. سپس در ظرفی بهن میگورا کشیده و سسی را که از قبل تهیه کرده ایم را روی آن پخش میکنیم. ماه‌الشعیر هم باعث تردی میگو میشه هم بهش مزه میده و به نظر من بوی زخمش رو هم میگیره.

خوراک میگو و سبزیجات

- مواد لازم
- ۳۰۰ 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 ربان خشک شده
- یک قاشق غذاخوری بونه
- 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، ربان، بونه، 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 فرمز : ۶ عدد
ادویه : قدری
نمک : قدری
آب نم : ۲ فنجان
گشنیز : ۳ برگ
زیره : ۱ فاشق سویخوری
کنجد : ۱ فاشق سویخوری
زنجبیل : ۱ عدد
سیر : ۱ عدد
روغن : ۳ فاشق سویخوری

اولی ماهی تازه را صاف کرده سپس قطعه قطعه اش کنید پنج سیر پیاز را حلقه حلقه کرده و آنگاه بکدانه سیر با چند برگ گشنیز را کوبیده عرف آنرا به اندازه نیم استکان در آورید. سپس به اندازه یک فاشق چایخوری زیره و یک فاشق چایخوری تخم گشنیز و یک فاشق جای خوری خشخاش و چند عدد فلفل فرمز همه اینها را کمی بو داده و بگوئید و یک تکه زنجبیل هم کوبیده با آن مخلوط نمائید .
سه فاشق سویخوری روغن در دیگ ریخته رویش بهارها 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 تهر هندی را گفته به اندازه دو فنجان رویش بریزید ولی خورش را با فاشق هم بریزید 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
- گوچه فرنگی ۲۵۰ گرم (رب گوچه ۳ فاشق 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 ۳ فاشق غذاخوری
- طرز تهیه:



میگوها را پوست کنده روده پشتی آن را خارج می کنیم. پس از شستن صبر می کنیم تا آب آن گرفته شود .
پیاز را خرد و آن را تا حد طلائی رنگ سرخ می کنیم، ابتدا زردچوبه و سپس میگو ها را به آن اضافه و حدود ۳ دقیقه آن را نفت می دهیم. بعد بقیه مواد را به آن می افزاییم و می گذاریم ۱۰ دقیقه بجوشد سپس سیب زمینی سرخ شده را روی آن می ریزیم

دلمه فلفل سبز با ماهی

مواد لازم:

فلفل سبز دلمه ای بزرگ ۸ عدد
ماهی فیتوفاگ ، امور ، کپور یک کیلوگرم
سبزی (جعفری، گشنیز، شوید، تره ، نهار، شنبلیله) یک کیلوگرم
پیاز بزرگ ۲ عدد
ادویه (فلفل ، سیرکوبیده و نمک) بمیزان لازم
آرد گندم با آرد نخودچی ۲ فاشق غذاخوری
رب گوجه فرنگی یا سرکه یا آبلیمو بمیزان لازم
پودر دارچین یک فاشق چای خوری



طرز تهیه:

داخل فلفلها را خالی کرده بصورتیکه به پوسته خارجی آنها صدمه ای وارد نگردد. ماهی را در آب می بزیزیم تا نیم پز شود. سپس سبزی ها را خوب خرد کرده ، بهارها را خرد ویا روغن تفت می دهیم تا طلایی شوند. ماهی نیم پز را چرخ کرده سپس با سبزی های خرد 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 جیده روی آتش ملایم فرار می دهیم. سپس گوجه فرنگی یا سرکه ویا آبلیمو (سرکه بهتر است) را با آرد گندم و پودر دارچین مخلوط کرده و روی دلمه ها می ریزیم. پس از بختن دلمه ها را در دیس جیده ویا جعفری و لیموترش ترشین می کنیم و سیرسفره قرار می دهیم.

دلمه کلم برگ ماهی

مواد لازم:

ماهی امور، فیتوفاگ ، کپور یک کیلوگرم
لهه ۲/۱ لیوان
جعفری یک استکان ساتوری
برنج ۲/۱ لیوان (خیسانده)
پیاز ۲ عدد (خرد شده و تفت داده شده)
نمک ، فلفل ، زردچوبه بمیزان لازم
آبلیمو بمیزان لازم
رب گوجه فرنگی ۲ فاشق غذاخوری
کلم برگ یک عدد کوچک



سیر آجیه

طرز تهیه:

برگهای کلم را از هم جدا کرده در آبجوش یک لحظه می جوشانیم و کنار می گذاریم تا سرد شود. ماهی را چند دقیقه در کمی آب می بزیزیم 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. لهه را با آب و کمی نمک خوب بخته و در انتهای کار برنج را اضافه کرده چند دقیقه که جوشید از صافی رد می کنیم و به مواد بالا اضافه می کنیم. یک فاشق 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 بهار داغ و زردچوبه را تفت داده و رب گوجه و آبلیمو را اضافه کرده و تفت داده ایم جیده سپس مقداری آب روی دلمه ها می ریزیم تا کاملاً روی دلمه ها را بگردد و حدود نیم ساعت با حرارت ملایم آنها را می بزیزیم. برای چاشنی

آن نیز می توان بجای رب، از سس تمیزه‌ندی استفاده کرد.

راگو ماهی تن (اسپاتیایی)

- مواد لازم برای ۶ نفر:
- کنسرو ماهی تن=۳ قوطی (با ۱ کیلوگرم ماهی تن تازه)
- پیاز متوسط=۴ عدد
- سیر=۳ تا ۴ بره
- گوجه فرنگی=۱ کیلوگرم
- نخود سبز بخته=۵۰۰ گرم (با ۱ قوطی متوسط کنسرو نخود سبز)
- سیب زمینی اسلایمولی کوچک=۷۰۰ گرم
- فلفل فرمز تند=بمقدار کم
- روغن زیتون=۴ فاشق سویخوری
- 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 زیم و آن را با دو فاشق روغن زیتون کمی سرخ می کنیم، ماهی را از طرف خارج می کنیم و پیاز خلال کرده را در همان روغن و در همان طرف کمی تفت می دهیم، سیر را می کوبیم و به طرف پیاز اضافه می کنیم و بهم می زیم، روی گوجه 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 فرمز و آویشن خرد شده (با 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 نه طرف 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 ۳ عدد
- تخم مرغ ۳ عدد



- هویج ۲ عدد
- سیر ۳ 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 جرخ کردن می کنیم . سپس آن را با پیاز رنده شده جرخ 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 بهن 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 کالیاس 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 دیس 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 بریند با صفی طولی 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 پوششگی کدر نشانه ماهی فاسد است. در ضمن در دور چشم های ماهی هرگز نباید طوفی 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 بپرهیزید.
- 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 جافو 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 یک ماهی سالم و تازه است ولی در صورتی که به همان حالت باقی ماند به تازگی ماهی شک کند. 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 یک 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 عوطه ور می شود. این مسئله نشانی از فاصله زمانی کم میان صید و عرضه آن است.

• چند پیشنهاد برای پاک کردن ماهی

- ۱- دستانتان را به نمک 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 بوی زده ای خریداری کرده و قصد دارید فلس آن را بکنید این کار را در همان حالت بوی زده انجام دهید.
- ۳- کندن فلس ماهی در زیر شیر آب یکی دیگر از راهکارهای تسریع در پاک کردن ماهی است.
- ۴- سیدی بزرگ و گود را داخل کاسه طرفشویی قرار داده و مرحله کندن فلس را در همان سید انجام دهید. به این ترتیب مشکل لیز خوردن کمتر خواهد شد.

سوپ ماهی آمور (روش ایرانی)

- مواد لازم برای ۲ نفر:
ماهی آمور یک کیلوگرم
آرد سفید ۲ فاشق غذاخوری
کره ۲ فاشق غذاخوری
لیموترش ۴ عدد
جعفری خردشده ۱ فاشق غذاخوری
هل و میخک از هر یک ۲ دانه
نمک و فلفل مقدار کافی
• طرز تهیه :

بوست ماهی آمور را گرفته ، پس از شستن با ۸ ملاقه آب ، هل و میخک بجوشانید. گوشت ماهی پخته شده را چرخ کرده و سوپ آنرا صاف نمائید. آرد را با کره تا حد طلائی رنگ شده سرخ کرده و داخل سوپ بریزید ، بگذارید بجوشد. پس از ۲ دقیقه گوشت چرخ کرده ماهی ، نمک و فلفل را به آن اضافه نمائید. در صورتیکه سوپ سفت دوست ندارید گوشت چرخ کرده را به آن اضافه نمائید. موقع کشیدن سوپ ، روغن آن مقداری جعفری خرد شده بپاشید . برای ترش مزه شدن سوپ از نصف استکان آبلیمو استفاده نمائید ویا برای هر نفر یک لیمو ترش فاج شده کنار آن بگذارید.



سوپ ماهی پرورشی

- مواد لازم :
آرد گندم ۶۰۰ گرم
ماهی پرورشی یک کیلوگرم
آبلیمو ۲ فاشق سوپ خوری
سیب زمینی ۴ عدد (نیم کیلو)
سس ماهی یک 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 یک بوته

- طرز تهیه :

یک عدد پیاز را خرد می کنیم. کرفسها را نیز بصورت ریز خرد می کنیم. هویج ها را بشکل مربع های کوچک خرد می کنیم. سبب ماهی بی استخوان را هم بصورت تکه تکه برش زده ، شوید را هم خرد می کنیم. در یک قابلمه سس صاف شده ماهی را ریخته و چند برنما را به آن اضافه می کنیم و ۱ دقیقه می گذاریم بجوشد. سبب پیاز، کرفس و هویج را در کمی روغن ریخته و بهم می زنیم. آرد را هم اضافه کرده و کمی سرخ می کنیم.

اکنون سبب زمینی را جداگانه پخته و له می کنیم و سپس ماهی را روی مواد سرخ شده و سبب 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 فاشق غذاخوری
فلفل فرمز ۱ فاشق جای خوری
نمک ۱ فاشق جای خوری
بودرکاری ۱ فاشق جای خوری
زردچوبه ۱ فاشق جای خوری
آرد ۱ فاشق غذاخوری



گشنیز ۲۵۰ گرم

شنبلله ۵۰ گرم

تمبره‌دی ۱۵۰ گرم

پیاز متوسط ۲ عدد

سیر ۲ پیر

• طرز تهیه:

سیر و پیاز را در روغن سرخ کرده وقتی بهارها طلایی رنگ شد ، گشنیز و شنبلله سانوری شده را در آن بریزید. پس از اینکه سیری بخوبی سرخ شد، بودرکاری ، زردچوبه و آرد را در آن ریخته و نفت بدهید. تمبره‌دی را که قبلاً در یک لیوان آب خیس نموده اید ، از صافی عبور داده و هسته های آنرا بگیرد. سپس آب تمبره‌دی و فلفل فرمز را در سوپ ریخته بگذارید به مدت ۱۵ دقیقه بجوشند. پس از آن ، ماهیها را که سردم آنها را بریده و تمبره نموده اید در قابلمه ریخته و در حرارت کم بمدت ۳۰ دقیقه دیگر بجوشانید.

جای سیر می توان از بودر سیر استفاده کرد. از غلیظ شده این سوپ می توان بعنوان خورشفت استفاده نمود.

شامی با ماهی کپور

مواد لازم:

ماهی چرخ شده ۶۰۰ گرم
نمک و فلفل و زعفران به مقدار کافی
سبب زمینی ۲۰۰ گرم
تخم مرغ ۲ عدد
لهه ۱۵۰ گرم
سیر ۵۰ گرم
تره ، گشنیز، شنبلله ۳۰۰ گرم



طرز تهیه:

ماهی را پس از جداسازی تیغها و تمیزکردن چرخ کنید. سیب زمینی ولیه را پخته ، آنها را نیز چرخ کنید. سبزیها را شسته و بصورت ریز خرد کنید. ماهی، سیب زمینی، لیه و سبزیها را با سیر، تخم مرغ ، نمک، فلفل و زعفران مخلوط کرده و کاملاً ورز دهید. سپس در قالب گرد شکل دهید و وسط آنرا سوراخ کنید در روغن داغ سرخ نمائید. در هنگام سرو غذا می توانید آنرا با لیموترش و جعفری تزیین 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 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 بیاورید و با استفاده از برس آشپزخانه کمی روغن (حدود نصف فاشی 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 بچسبید 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 ۲۵ 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 بخجال بیرون بیاورید و با استفاده از برس آشپزخانه کمی روغن (حدود نصف فاشق 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 ۲۵ دقیقه ماهی آماده می‌شود و عصاره گوجه و لیموترش به خورد ماهی می‌رود که بسیار خوش‌مزه است.

طبخ ماهی بدون استخوان

- مواد لازم
- ماهی قزل‌آلا (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 قزل‌آلا 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 بخجال بماند .

بعد از یک ساعت ماهی را از بخجال در آورده و با استفاده از برس آشپزخانه کمی روغن (حدود نصف فاشق 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 ۲۲۰-۲۵۰ درجه سانتیگراد قرار دهید ؛ در مدت نیم ساعت یا ۲۵ دقیقه ماهی آماده می‌شود ، عصاره گوجه و لیمو ترش به خورد ماهی می‌رود 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 از روش 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.

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

• مواد لازم:



۸۰۰۰ گرم ماهی شیر

- ۳ فاشق سویخوری خامه
 - یک و نیم فاشق سویخوری کره ذوب شده
 - ۱ فاشق سویخوری زعفران آب کرده
 - ۲ فاشق سویخوری روغن مانج
 - 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 ۳۰ 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 ۳۰۳۰ کالری است.
- اگر توسط ۵ نفر به طور مساوی خورده شود ، سهم هر نفر ۳۴۰ کالری است .
- این غذا برای نهار یک فرد رژیمی با ۱۰ فاشق برنج بدون روغن ، یک طرف سالاد و ۱ کاسه ماست ، وعده بسیار مناسبی خواهد بود.

طریقه طبخ ماهی‌های جنوب

ماهی : ۱ عدد

نمک : فدری

آرد سفید : فدری

تخم مرغ : ۴ عدد

ماهی‌های جنوب که عبارتند از هامور، سنگسر، سرخو، شوریده، حلوا، قباد، کوشک، نبتی، راشکو، زرده، عروش و میس. 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 پهلو 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 برنید به قسمی که فشار نازکی از آرد روی سطح ماهی را ببوشاند. سپس در ماهی‌تابه انداخته پشت و روی آن را با حرارت متوسط سرخ نمائید.

ب - 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 ماهی‌هایی 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 برید 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 آلیمو مخلوط شده باشد با برس موئی روی سیخ‌ها بمالید تا کباب به خوبی بخته 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 فیچی نوک دم و پره‌های آن را ببرید. پس از شستن و تمیز کردن نمک زده و در آرد بظلماید و با حرارت متوسط در ماهی‌تابه سرخ نمائید.

ماهی قباد را نیز می‌توان به‌طور سرخ کرده با کتاب 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 ۴-۲ نفر:
گوشت جرخ شده نیم کیلوگرم
کپور ماهیان پرورشی
پیاز ۱ عدد
جورهندی بمیزان لازم
ادویه ونمک بمیزان لازم

طرز تهیه:

پیاز را بصورت ریز رنده کرده آب آن را گرفته با گوشت ماهی ، نمک و ادویه بخوبی مخلوط نموده ورز دهید. نصف جورهندی را هم روی آن رنده کرده مواد را بمدت چند دقیقه دیگر ورز دهید. از مواد مخلوط شده به اندازه ۵۰ گرم و به اندازه یک پرتقال کوچک برداشته وان را به شکل گرد درآورده در روغن سرخ نمائید. میتوان مواد را با وردنه صاف کرده ویا کاسه یا لیوان روی آنها قالب زده و بدین طریق به فیش برگرها شکل دهید.



در صورت تمایل می توان به اراه هرکیلوگرم گوشت جرخ شده ماهی ۵۰ گرم دنبه جرخ



شده نیز به مواد افزود.

فیله ماهی با اسفناج

- مواد لازم :
- اسفناج خرد شده :: ۲ پیمانه
- پیاز متوسط :: یک عدد
- روغن مایع :: ۳ قاشق سوپخوری
- بودر زله فرمر رنگ :: یک چهارم پیمانه
- فلفل دلمه ای :: یک عدد
- فیله ماهی با ضخامت حدود ۲ سانتی متر :: ۲۵۰ 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 بودر زله به پیاز اضافه کرده کمی هم بریزید . 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 ماهیها را تمیز کرده و دو فاشق سویخوری 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#۸؛۰۳۹#۸؛۰۳۹#۸؛ ملایم کنید و فیله ها را به مدت ۵ دقیقه دیگر بپزید . فیله ها را در نهایت در طرف مخصوص سرو قرار داده، روی آنها را بپوشانید تا گرم بماند . باقیمانده پودر زله را درون ماهیها ریخته، آن را حرارت دهید، سپس این زله را با فاشق روی فیله ها بریزید . مخلوط اسفناج و پیاز را کمی قبل از سرو با سرکه مخلوط کرده ، اطراف فیله ها را با آن تزیین کنید .

فیله ماهی با اسفناج

- مواد لازم
- نصف فجان سرکه سیب
- یک و نیم فاشق میراخوری عسل
- چهار عدد فیله ماهی
- نمک و فلفل
- دو عدد لیمو ترش
- یک فاشق میراخوری کره
- ۳۵۰ گرم برگ اسفناج
- یک و نیم فاشق میراخوری 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 بپاشید و برای دو دقیقه دیگر صبر کنید. لیموترش را از وسط نصف کرده و درون تابه به گونه ای قرار دهید که نیمه های فاج 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 فاشق غذاخوری،
- ژامبون گوشت ۱۵ ورق،
- جعفری خردشده ۲ فاشق غذاخوری،
- پنیر پیتزای رنده شده ۱۵۰ گرم،
- آبلیمو ۱ فاشق 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 زامبون را یک تکه فیله ماهی گذاشته و آن را بپچانده در ظرف پیرکس که از قبل جرب شده می گذاریم. روی زامبون 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 ۲ پیمانه
- پیاز متوسط یک عدد
- روغن مایع ۲ فاشق سویخوری
- بودر زله قرمز رنگ یک چهارم پیمانه
- فلفل دلمه ای یک عدد
- فیله ماهی با ضخامت حدود ۲ سانتی متر ۲۵۰ گرم
- نمک یک چهارم فاشق جابخوری



• فلفل سیاه یک چهارم فاشق جابخوری

• سرکه یک فاشق سویخوری

• 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 فاشق سویخوری روغن ریخته و پیازها را با حرارت ملایم نعت بنهید تا طلایی رنگ بشوند یک فاشق سویخوری بودر زله به پیاز اضافه کرده کمی هم برنید 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 فاشق سویخوری 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 بودر زله را درون ماهیتابه ریخته، آن را حرارت دهید، سپس این زله را با فاشق روی فیله ها بریزید مخلوط اسفناج و پیاز را کمی قبل از سرو با سرکه مخلوط کرده ، اطراف فیله ها را با آن تزیین کنید .

فیله ماهی سوخاری

• مواد لازم:

- ماهی فیله شده ۳۰۰ گرم
- آرد گندم ۱ پیمانه
- تخم مرغ ۲ عدد
- آرد سوخاری ۲ پیمانه



- سویا سس ۲ فاشق غذاخوری
- ابلیمو ۲ فاشق غذاخوری
- سرکه ۳ فاشق غذاخوری
- زردچوبه نصف فاشق مریاخوری
- روغن به مقدار لازم
- طرز تهیه:



ماهی را با ابلیمو، 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 به‌طایند تا وقتی ماهی در تخم‌مرغ زده می‌شود، تخم‌مرغ به ماهی بچسبید. در ضمن با غلطانند ماهی در آرد گندم، مواد مزه‌دار شده از ماهی خارج نمی‌شود.

تخم‌مرغ را در یک کاسه بشکند و با هم مخلوط کنید. فیله‌های ماهی آردی را در تخم‌مرغ بزنید. سپس در آرد سوخاری بزنید. ماهی را در روغن سرخ کنید.

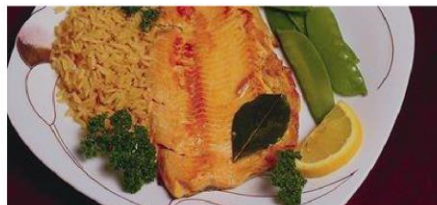
ماهی‌های سرخ شده را می‌توانید روی توری قرار دهید تا روغن آنها خارج شود.

فیله ماهی قزل آلا

- مواد لازم برای ۳ نفر
- ماهی قزل آلا ۳ عدد
- آرد سوخاری ۱ پیمانه



- نمک و فلفل بمیزان لازم
- زعفران سائیده شده نصف فاشق جابخوری
- روغن مایع نصف لیوان
- طرز تهیه:



ابتدا فیل ماهی را گرفته با فیچی از زیر شکم چاک داده محتویات داخل شکم ماهی را خالی کرده تمیز بشوئید چاک زیر شکم را بطور سرتاسری از زبردهان 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 بکخواخت زعفران زده ، آرد ، نمک و فلفل را در طرفی مخلوط کرده دو طرف ماهی را دران غلطانده و از طرف شکم در روغن داغ قرار دهید ، یک طرف که سرخ شد برگردانده تا طرف دیگر سرخ شود. اگر ماهی را از طرف 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 نیغ جدا می‌کنیم، بعد از خارج کردن نیغ، آنرا بخار بز می‌کنیم، یادنان باشند ماهی را قبل از بخار بز کردن حساسی با ابلیمو، سرکه و مقدار خیلی کمی زردچوبه مزه‌دار کنید. حب تا اینجای کار شما یاد گرفتید یک ماهی قزل آلا خوب و خوشمزه



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



اما چیزی که مهم است آن است که می‌خواهیم ماهی قزل آلی شما با بقیه ماهی‌های قزل آلا تفاوت داشته باشد و در ضمن برای خوشمزه شدن آن هر چیزی را وارد ماهی‌نابه نکنیم، چون ما می‌خواهیم یک خوراک 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 خوراک ماهی:

یک عدد کدو بزرگ حلقه شده، یک لیوان شیر (چیزی حدود ۳۰۰ میلی لیتر)، یک فاشق غذا خوری آرد، هویج رنده شده به اندازه کافی، ۲۰۰ گرم فارچ حلقه شده. اگر می‌خواهید مزه بهتری از فارچ را احساس کنید، فارچ‌های 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 کمک می‌کند.

• طرز تهیه سس:

بعد از اینکه مواد لازم برای درست کردن سس را فراهم کردیم، ابتدا سبزیجات را با نصف استکان آب کمی نغت 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 جاب زدن کنند. وقتی این اتفاق افتاد سس سبزیمان را روی ماهی می‌ریزیم. یادتان باشد همه مواد را تا آن اندازه بریزید که مزه غذا از بین نرود.

قزل آلی سرخ شده با انواع قارچ (ماهی شکم پر)

• مواد لازم:



ماهی قزل آلی تازه ۴ عدد، گوشت گوسفند چرخ شده و سرخ شده: ۱۲۰ گرم، قارچ تازه و ریز شده: ۳ فنجان، پیاز خرد شده: یک فنجان، کره: سه فاشق غذاخوری، روغن مایع: سه فاشق غذاخوری، جعفری تازه خرد شده: سه فاشق غذاخوری، آویشن خشک: یک فاشق چایخوری، کرفس خرد شده: یک فنجان، آلبیموی تازه: دو فاشق غذاخوری.

• شیوه پخت:

کره و روغن را در یک 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 جانشنی‌هایی 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 آلبیمو بریزید و نمک و فلفل بپاشید و شکم ماهی‌ها را از مخلوط آماده شده برکنید و سپس آن را ببندید.

اکنون سطح بروی ماهی را به کره آغشته کنید و تا زمان پخت کامل (تقریباً نیم ساعت)، ماهی‌ها را در فر نگه دارید. غذای مغذی و پر پروتئین و ویتامین شما آماده است. اطراف ماهی‌ها را با حلقه‌های گوجه فرنگی و پیاز و دانه‌های سبز رنگین‌ترین کنید. در این میان چنانچه میهمان عزیزتری از در درآمد، با چند پیمانه برنج که در نهایت به دستان با کفایت شما به کته‌ای خوشمزه بدل می‌شود، دیگر نگران 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 بیچ را به همراه این سس مصرف می‌کنند ولی شما می‌توانید به جای آن، ماهی قرل‌آلا یا هر نوع ماهی موردعلاقه خود را جایگزین کنید.

- مواد لازم برای ۲ نفر:
- ۲ عدد قلیه ماهی کامل قرل‌آلا (هرکدام حدود ۲۲۵ گرم)
- ۷۵ گرم یا ۶ فاشق سوپ‌خوری کره
- ۲ عدد تخمرغ [خواص تخمرغ]
- ۲ فاشق سوپ‌خوری شوید تازه خردشده
- یک فاشق 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 نچه‌ها 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 بپن 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، تخمرغ‌ها را به اندازه‌ای بپزید که کاملاً سفت شود، سپس آنها را پوست کنده و ریز خرد کنید.
- در پایان ماهی‌ها را به طرف دیگری منتقل کنید و مخلوط تخمرغ 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) = ۲۰۰ گرم
- نمر هندی = یک بسته
- پیاز = یک عدد متوسط
- زردچوبه و نمک = به مقدار کافی
- بوذر فلفل فرمز = یک فاشق جاپخوری
- رب گوجه فرنگی = یک فاشق غذاخوری

• طرز تهیه:

ماهی را به اندازه تکه‌های ۴×۲ سانتیمتر خرد کرده و می‌شویم. 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 ۲ فاشق 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 نمره‌ندی 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
شنبلله ۲۵۰ گرم
پیاز سرخ شده سه قاشق سوپ خوری
سیر ۱۰ حبه
نمک ، فلفل وادویه بمیزان لازم
تمبره‌ندی یک بسته
ماهی فینوفاگ ۶ تکه
روغن بمیزان کافی
آرد یک قاشق غذاخوری



طرز تهیه :

تمبره‌ندی را در یک کاسه ریخته و دو لیوان آب روی آن می‌ریزیم. پس از یک تا دو ساعت آنرا صاف می‌کنیم تا هسته و پوستهای آن گرفته شود. ماهیها را سرخ می‌کنیم و در یک ماهیتابه گود می‌ریزیم، آرد را کمی سرخ می‌کنیم. گشنیز و شنبلله را پس از شستن ریز خرد می‌کنیم. سبزیها را کمی سرخ کرده، سیر و پیاز سرخ شده را با آن مخلوط می‌کنیم. تمام مواد سرخ شده را روی ماهیها ریخته و نمک، فلفل وادویه را به آنها اضافه می‌کنیم. آب تمبره‌ندی را هم اضافه کرده و روی حرارت ملایم، قلیه را می‌پزیم.
توجه: سیر را کم سرخ کرده زیرا زود می‌سوزد و تلخ می‌شود.

قلیه ماهی(غذای جنوب ایران)

• مواد لازم:

ماهی=۲ کیلوگرم(از نوع ماهیهای شیر، سنگسر، هامور یا شوریده)
پیاز متوسط=۲ تا ۳ عدد
گشنیز=۱ کیلوگرم
شنبلله=۲۵۰ گرم
تمبره‌ندی=۲۰۰ گرم
زردچوبه=۳ 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 می‌ریزیم تا آب آن برود؛ بعد آنرا ریز خرد می‌کنیم. پیاز را خرد کرده با روغن سرخ می‌کنیم تا طلایی شود. سیر را می‌کوبیم و در پیاز می‌ریزیم. سبزی را نیز به آن اضافه کرده، می‌گذاریم آب آن تبخیر و کمی سرخ شود. ماهی را تکه کرده با ۱ استکان آب و کمی نمک می‌گذاریم در حرارت ملایم بپزد. پوست آن را می‌گیریم و به قطعات درشت خرد کرده در سبزی می‌ریزیم. تمبره‌ندی را در ۲/۱ لیوان آب جوش خیس می‌کنیم و در پارچه نازکی ریخته، شیره آن را می‌گیریم و آن را به سبزی و ماهی اضافه می‌کنیم؛ زردچوبه و کمی نمک به آن زده مخلوط می‌نماییم. تمام مواد را همراه با یکدیگر، کمی سرخ می‌کنیم؛ ۲ تا ۳ لیوان آب در آن می‌ریزیم و در حرارت ملایم فرار می‌

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

کیباب قزل آلا

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



شکم ماهی را جاک می دهیم و محتویات شکم را خارج می کنیم. و ماهی را می شویم و سپس آن را خشک 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 بستره وسط فر به مدت ۱۵ دقیقه با حرارت ۳۰۰ درجه و سپس ۱۵ دقیقه هم با حرارت ۲۵۰ درجه می گذاریم بماند. باید ماهی پخته و بادام ها طلایی شود. به طوری که ماهی زیاد خشک نشود. پس از پخت می توانیم مقداری جعفری خرد شده روی آن بپاشیم.

کیباب 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 نقاله: 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 زیم 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 کیباب 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 ۲۰ دقیقه با حرارت ۱۲۰ درجه سرخ شود. سپس آن را از فر خارج و در دیس می چینیم و با سبب زمینی خلاتی، خیارشور و جعفری تزیین می کنیم.

کیاب ماهی قزل آلا

مواد لازم برای ۴ نفر:
ماهی قزل آلا ۳ عدد
فلفل دلمه ای سبز ۳ عدد
کوجه فرنگی کوچک ۱۰ عدد
دنبه گوسفند ۱۰۰ گرم
نمک ، فلفل بك فاشق مریاخوری
آبلیمو ۴ فاشق غذاخوری



طرز تهیه:

ماهی را به قطعات کوچک برش داده با آبلیمو، نمک و فلفل مخلوط کرده و به مدت ۳ ساعت در یخچال بگذارید، بعد ماهیها را از مخلوط فوق خارج کرده ، به سیخ زده ، بصورت يك در میان تکه های ماهی ، دنبه ، فلفل سبز و کوجه فرنگی را اضافه کنید ، بهمین ترتیب تا سیخ پر شود ، سپس سیخ آماده شده را روی آتش زغال یا کیاب پر کیاب کنید.
نوجه : بهتر است از سیخ های کوتاه جوی استفاده کرده و با همان سیخ ها سر سفره ببرید.

کیاب میگو

مواد لازم برای ۴ نفر:
میگو بدون سر ۱ کیلوگرم
روغن مایع نصف استکان
آب پياز ۴ فاشق غذاخوری
زعفران آب شده ۲ فاشق غذاخوری
فلفل سفید ۱ فاشق چایخوری
نمک به مقدار لازم



طرز تهیه:

۱- میگوها را پوست کنده و رو به 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 فاشق زعفران روی آن می ریزیم و خوب مخلوط می کنیم ، آنگاه روغن مایع ، فلفل ، آب پياز و نمک به میگوها اضافه و مخلوط می نمایم و آن را در محل خنکی به مدت ۳ الی ۳ ساعت نگهداری و سپس آن را به سیخ می کشیم.
۲- برای کشیدن میگوها به سیخ ، اول بایستی سیخ ها را جرب نموده و میگوها را از قسمت خمیده به سیخ بکشیم و روی زغال گذاشته و موقع کیاب نمودن روی میگوها را با کره آب شده جرب می نمایم تا موقعی که رنگ آنها طلائی شود.
۳- پس از کیاب شدن آنها را در دیس بصورت ششلیک کشیده و اطراف را با لیمو ترش ، مارچوبه ، خیارشور ، جعفری و نخود فرنگی تزیین می نمایم . اکنون غذا حاضر است.

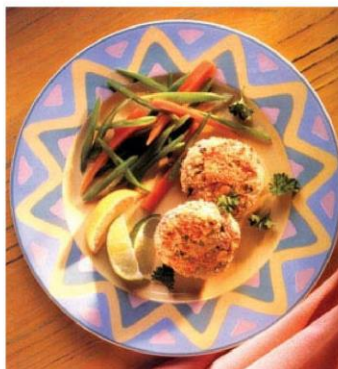
کلت تن ماهی با طعم جعفری

خانم‌های با چربی خون بالا هم حق دارند کوکو و کلت بخورند البته، به شرط آنکه با کمترین روغن ممکن سرخ شود.

کلت تن ماهی پیشنهادی ما نیز همین شرایط را دارد زیرا بخش زیادی از مواد آن را ذرت و تن‌ماهی تشکیل داده‌اند و این مواد هم چربی کمی برای سرخ شدن نیاز دارند. علاوه بر این، با توجه به اینکه در این کلت از تخم‌مرغ استفاده نشده، نسبت به کلت‌های دیگر بسیار کم‌چرب است.

• مواد لازم برای ۳ نفر:

- سیب‌زمینی: ۳۰۰ گرم
- دانه ذرت کنسروی: ۱۲۰ گرم
- کنسرو تن‌ماهی: یک عدد
- جعفری خرد شده: ۲ فاشق سوپ‌خوری سربر
- 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، تن‌ماهی، ذرت و جعفری خرد شده را در آن بریزید و مواد را خوب با هم مخلوط کنید.

۲) در صورت نیاز، مایه کلت را با نمک و فلفل سیاه طعم‌دار کرده، شروع به آماده کردن کلت‌ها کنید. با این مقدار مواد، می‌توانید ۸ عدد کلت درست کنید. برای این منظور مقداری از مخلوط مایه کلت را روی کف دست‌تان به شکل دایره کوچک درآورده، پس از آغشته کردن به آرد سوخاری، در نابه‌ای حاوی روغن سرخ کنید؛ البته روغن را از بیش داغ کنید. وقتی یک‌طرف کلت‌ها سرخ شد، آنها را برگردانید تا طرف دیگرشان هم سرخ شود. در پایان، کلت‌ها را با لیموترش و در صورت دلخواه با سبزیجات تازه سرو کنید.

کلوچه ی ماهی

• مواد لازم:

- فیله ی ماهی فرآالا ۵۰۰ گرم
- سیب‌زمینی اعدد متوسط
- هویج اعدد متوسط
- پیاز اعدد متوسط
- سیر اخبه
- کنسرو نخودفرنگی یک چهارم پیمانه
- ابلیموی تازه ۱ فاشق غذاخوری
- پودر کاری نصف فاشق جای‌خوری
- نمک به مقدار لازم
- زرده ی تخم‌مرغ اعدد برای تزیین
- زعفران آماده شده مقداری برای تزیین
- کتچد 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 کلوجه (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 برزید. از مواد آماده شده در بالا، ۲ فاشق غذاخوری در مرکز هر خمیر گذاشته و لبه‌های آن را ببندید. بعد مخلوط زرده‌ی تخم‌مرغ و زعفران را با برس روی کلوجه بمالید و در صورت دلخواه کمی دانه کنجد روی آن بپاشید. آنگاه کلوجه‌های آماده شده را در فر با حرارت ۱۷۵ درجه سانتی‌گراد با ۲۵۰ درجه فارنهایت (که از قبل گرم شده) حدود ۲۰-۳۰ دقیقه قرار دهید تا بپزد و سطح روی آن کاملاً طلائی شود.

• مواد لازم برای خمیر کلوجه:

• آرد حدود ۲ پیمانه (۲۰۰ گرم)

• شیر پاستوریزه نصف پیمانه (۸۰ گرم)

• بیکنگ پودر ۲ فاشق چای‌خوری

• روغن مایع ۵ فاشق سوپ‌خوری

• نمک نصف فاشق چای‌خوری

• روغن تهیه‌ی خمیر کلوجه:

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

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 همانند تا خمیر ور بیاید. بعد از این مدت خمیر آماده‌ی مصرف است.

کوفته ماهی

• مواد لازم:

• گوشت ماهی چرخ کرده: ۲۵۰ گرم

• تخم‌مرغ: 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، تخم‌مرغ و سبزیجات خرد شده، خوب با هم مخلوط کنید و کوفته‌ها را به صورت گلوله در آورید، آن‌گاه 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 کوفته‌ها آماده است.



کوکوی سبزی با ماهی (انواع ماهیان پرورشی)



- مواد لازم برای ۲ نفر:
- ماهی پوست کنده و بدون استخوان نیم کیلو
- پیاز متوسط ۲ عدد
- گشنیز ۲۰۰ گرم
- تخم مرغ ۴ عدد
- سیر ۳ حبه بزرگ
- تره و شنبلله هر کدام ۲۰۰ گرم
- زردچوبه، نمک، فلفل به اندازه کافی
- روغن به اندازه کافی

زیرشک و مفرگردو (در صورت تمایل) هر کدام ۵۰ گرم

• طرز تهیه:

ماهی، پیاز و سیر را با هم مخلوط کرده. کلیه سبزیها را پس از شستن خرد کرده. تخم مرغها را در طرفی جداگانه ریخته و خوب هم بزنید. ماهی، پیاز و سیر جرح شده را به تخم مرغ اضافه کرده، آنگاه سبزیها، زردچوبه، نمک و فلفل را اضافه کرده، کاملاً مخلوط کرده. ماهیانه ای که گنجایش تمام مواد آماده شده را داشته باشد انتخاب کرده و روغن را در آن بریزید و روی شعله گاز گذاشته تا داغ شود. مخلوط آماده شده را در ماهیانه ریخته در فر بگذارید تا با ملایمت پخته شود. سپس آن را با کارد قطعه قطعه کرده و نوش جان نمایید.

گراتینه میگو



• مواد لازم:

- میگوی درشت : ۱۶ تا ۲۰ عدد
- تره فرنگی : ۵۰۰ گرم
- کره : یک سوم پیمانه
- کدو: ۳ عدد (حدود ۵۰۰ گرم)
- جوز هندی : یک چهارم فاشق جابخوری
- بودر سیر: یک چهارم فاشق جابخوری
- 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 فاشق سویخوری 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 جوز هندی را به آن اضافه کنید. مواد را در ظرف نسوری که جرب کرده اید، قرار دهید. باقی مانده کره را داغ کنید و بودر 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 بریزید و روی مواد بریزید. سپس ظرف را در حدود ۱۰ دقیقه در فر با دمای ۲۰۰ درجه فارنهایت قرار دهید. جعفری خرد شده را در آخر روی غذا بریزید.

ماهی و میگو با سس تند

- مواد لازم:
- بهار: یک عدد
- سبزی: ۳ حبه
- روغن زیتون: ۳ فاشق غذاخوری
- گوچه فرنگی: ۶۰۰ گرم
- بوره یا آب گوچه فرنگی: ۳/۳ پیمانه
- فلفل فرمز تند: یک عدد
- نمک و فلفل فرمز: به میزان لازم
- میگوی تازه: ۲۰۰ گرم
- فیله ماهی: ۲ تا ۴ نکه
- آب لیمو ترش تازه: ۳/۱ پیمانه
- جعفری خرد شده: ۳ فاشق غذاخوری



• سبزیزمینی بخته، حلقه لیموترش و زیتون؛ برای کنار غذا

• روش بخت:

- (۱) بهار و سبزی را به صورت خردی نازک برش داده و با روغن زیتون تفت دهید تا حدی که نرم و کمی طلایی شود.
(۲) گوچه فرنگی پوست کنده و خرد شده را اضافه کرده و به مدت ۱ دقیقه تفت دهید. سپس آب گوچه فرنگی، فلفل ریز شده، نمک و بودر فلفل فرمز را اضافه کرده و وقتی به جوش آمد، ماهی و میگوی شسته و آماده را بریزید.
(۳) در ظرف را بپنید و بگذارید تا به مدت ۱۵ دقیقه با حرارت ملایم بجوشد و بخته 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) سبزیزمینی را با پوست نمیزشسته و به صورت حلقه‌ای کلفت برش داده و آن را به مدت ۸ دقیقه در آب و نمک جوشان بپزید. سپس آنکش کرده و آن را به مدت ۳ دقیقه با کره تفت دهید.
(۵) در ظرفی مناسب ابتدا سس گوچه فرنگی را بریزید. سپس ماهی و میگو را روی آن بگذارید و کنار آن را با حلقه‌های لیموترش و سبزی زمینی بخته و زیتون سیاه نرئین کرده و خوراکی را با نان سرو کنید. البته می‌توانید این خوراکی را به همراه برنج هم میل کنید.
• نکته: این غذا یک خوراکی مکرکی و تند است. میزان فلفل بستگی به دانقه دارد.

ماکارونی با ماهی کپور

مواد لازم:

- ماهی کپور ۵۰۰ گرم
- ماکارونی یک بسته
- پیازداغ ۵ فاشق سوپ خوری
- سیر ۲ حبه رنده شده
- رب گوجه فرنگی به مقدار کافی
- روغن ۲ فاشق سوپ خوری



طرز تهیه:

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

ماکارونی پامپگو

مواد لازم:

- میگو به مقدار دلخواه
- ماکارونی یک بسته
- پیازداغ ۵ فاشق سوپ خوری
- سیر ۲ حبه رنده شده
- رب گوجه فرنگی به مقدار کافی
- روغن ۲ فاشق سوپ خوری



طرز تهیه:

میگوها را پاک کرده، درآب و کمی نمک بمدت ۵ دقیقه بپزید. پیاز داغ را همراه با سیر و میگوها تفت داده سپس رب گوجه فرنگی، نمک و فلفل و کمی آب به آن اضافه کنید. آب را همراه نمک به جوش آورده و ماکارونی را در آب جوش بریزید تا پخته و آماده شود. ماکارونی را آبکش کرده بمدت یک ربع ساعت دم کنید. سپس ماکارونی را در ظرف ماهی ریخته لایه 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 ۱/۳
- سیر ۱ تا ۳ پر
- کره ۳ تا ۴ قاشق سبب 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 (راسنی آونگ گفته می‌شود یا هونگ؟) خوب نرم کنید و با کمی روغن یا کره مخلوط کنید. آب لیمو را بگیرید و به مخلوط بفرزاید. 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 (سوراج) مرتب کنید، آب ماهی نباید نخیر 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 ۳۰ دقیقه در حرارت ۱۷۵ درجه بپزید. برای اطمینان از انعام طبخ یکی از بسته ها را باز کنید و با چنگال امتحان کنید که ماهی به اندازه دلخواه پخته. ماهی را زیاد نبرید در غیر این صورت خشک می‌شود. ماهی را می‌توانید با بافالی بلو 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: ۳ 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 فرامی‌دهیم . سپس و فلفل و کره آب شده را مخلوط کرده و فیله ماهی را در آن فرو می‌کنیم. طرف 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 ۳۰ دقیقه قرار می‌دهیم تا بزرگ طلایی در آید. سپس روی فیله ماهی طلائی شده را بوسیله برس با مخلوط (سس و زعفران و آب‌لیمو و روغن) آغشته می‌کنیم و این عمل را دوباره تکرار می‌کنیم. فیله شده را می‌توانید با سلیقه خود تزئین و سرو نمایید.

ماهی با قارچ و کلری

• 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

بودر کاری=۱ فاشق سویخوری

کره=۱۰۰ گرم

آبلیمو=۲ تا ۳ فاشق سویخوری

رنده پوست نارنج=۱ فاشق میراخوری

سیر کوبیده نرم=۱ فاشق میراخوری

جعفری خرد شده=۲ فاشق سویخوری

نمک و فلفل=بقدر کافی

• طرز تهیه:

ابتدا پوست ماهی ها را کنده، شکمها را با فیچی 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 نمایم، سیر و جعفری را داخل قارچ می ریزیم و یک تفت می دهیم؛ بعد ماهیها را روی آن می چینیم، ۲ تا ۳ فاشق آبلیمو را با ۲ تا ۳ فاشق روغن آب کرده و کمی نمک و فلفل و پوست



نارنج رنده شده را مخلوط می کنیم و روی ماهیها می دهیم، طرف را روی پنجره آخر فر به طرف بالا با حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت یا ۱۷۵ درجه سانتیگراد به مدت ۳۰ تا ۳۵ دقیقه قرار می دهیم؛ باید آب ماهی کشیده شده ولی خشک نشود. طرف 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، فیاد و سنگسر به همین طریق می توان استفاده کرد.

ماهی لُر قر

• مواد لازم:

• ماهی قزل آلا ۱ عدد

• گوچه فرنگی حلقه شده ۲ عدد

• لیمو ترش تازه حلقه شده ۱ عدد

• نمک بمقدار لازم

• بودر 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 تمیز کردن داخل شکم آن را کمی سیر تازه بمالید و مقداری بودر زنجبیل و نمک به آن بزنید و مقداری شوید تازه درون شکم قرار داده و



بگذارید یک ساعت در یخچال بماند.

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

روی کاغذ آلومینیوم چند حلقه گوجه فرنگی بگذارید و بعد چند حلقه لیمونریش و بعد ماهی را روی گوجه و لیمونریش قرار دهید و بعد دوباره لیمونریش 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 ۳۵ دقیقه ماهی آماده می شود و عصاره گوجه و لیمونریش به خورد ماهی می رود و بسیار خوشمزه است.

ماهی سالمون یا سس اوکادو

- مواد لازم:
- فیله ماهی سالمون با پوست: ۴ عدد
- روغن زیتون: دو و نیم فاشق جابخوری
- نمک و فلفل: به میزان دلخواه.
- مواد لازم برای سس:
- اوکادو: یک عدد
- گوجه فرنگی بدون هسته و نگینی خرد شده: ۳ عدد
- پیاز فرم: یک دوم نگینی خرد شده
- فلفل چیلی فرم بدون هسته و ریز خرد شده: یک تا ۳ عدد
- سیر ریز شده: یک حبه
- آب لیمو ترش: ۲ فاشق جابخوری



- نمک و فلفل: به میزان دلخواه

- گشنیز تازه و ریز خرد شده: ۳ فاشق جابخوری
- روغن زیتون: در صورت تمایل.
- طرز تهیه:

ابتدا سس را به این ترتیب تهیه کنید. هسته اوکادو 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 بخال بگذارید. به هر دو سطح ماهی علاوه بر نمک، فلفل، روغن زیتون نیز بمالید و در یک ماهیابه چدنی که از قبل داغ شده سرخ کنید تا حدی که پخته شود. بعد از پخت، در طرف مخصوص با سس سرو کنید. در بازارهای ایران امروزه به راحتی می توان ماهی سالمون و اوکادو را تهیه نمود.

ماهی سالمون یا گردو و سس مایونز

سس مایونز مخلوط با فلفل دلمه ای فرمز کنایی و جاتی انبه میتواند به همراهی خوش طعم و لذیذ برای این ماهی سالمون عالی تبدیل شود.

- مواد لازم:
- ۶۸۰ گرم فیله سالمون بدون پوست
- ۲/۳ پیمانه گردوی ریز خرد شده
- ۲/۱ پیمانه خرده نان خشک یا آرد سوخاری
- نیم تا یک ق.چ. بودر فلفل سیاه
- ۲/۱ ق.چ. نمک





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

- ۲/۱ پیمانه مایونز یا سس سالاد
- ۱ ق.س. جاتی انبه ریز خرد شده
- ۱ ق.س. آب لیمو
- ۲/۱ ق.ج. بودر سیر
- ۱/۱ ق.ج. بودر 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) گرده 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 بزنید. 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 کناب شده را به قطعات نسبتاً درشت خرد کنید. مایونز، فلفل، جاتی انبه، آب لیمو، بودر سیر و بودر 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، ۲ تا ۳ دقیقه دیگر بپزید و صورت لوم 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 فاشق جابخوری
- سیر تازه کوبیده شده=۱ فاشق جابخوری
- بودر فلغل قرمز=۲ فاشق جابخوری
- نمک=۱ فاشق جابخوری
- زردچوبه=۲/۱ فاشق جابخوری
- فلغل سیر تازه=۳ عدد ریز شده
- آب=۳۰۰ میلی لیتر/ ۱ و ۲/۱ لیوان
- ماهی روغن=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 فلغل سبز از وسط بریده شده

• طرز تهیه:

- ۱) آرد را در کاسه بزرگی ریخته زنجبیل، سیر، بودر فلغل قرمز، نمک و زردچوبه را به آن اضافه کرده و خوب با هم مخلوط می کنیم.
- ۲) فلغل 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 بریزید تا خمیر نسبتاً کلفتی بدست آید. سپس آنرا کنار بگذارید.
- ۴) از یک جافوی نیز استفاده کرده و ماهی را به هشت قسمت تقسیم کنید.
- ۵) تکه های ماهی را به دقت در خمیر بچنانند 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 فلغل سبز تزئین کنید و با برنج پخته صرف کنید.

ماهی سرخ شده با گوجه فرنگی

مواد لازم:

آرد ۳ تا ۲ فاشقی به تعداد تکه های ماهی

سوپ خوری

گوجه فرنگی ریز ۲ تا ۵ فاشقی سوپ خوری

روغن به میزان کافی

ماهی کبوتر ۸۰۰ گرم

طرز تهیه:



با طرف کند کارد فلسه های 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 غلظانده در روغن داغ سرخ کنید.(ماهی نباید زیاد سرخ شود بلکه باید طلایی رنگ شود) گوجه فرنگی ریز را در باقیمانده روغن سرخ نمائید. ماهی سرخ شده را در دیس بچینید و مقدار سبزی و یا جعفری سانوری روی آن ریخته و روی هر تکه ماهی يك عدد گوجه فرنگی سرخ شده بگذارید و یا خلال سبب زمینی سرخ شده یا جیس ترشین نمائید.

ماهی سوخاری با سس لیمویی

چند سالی است که مرغ سوخاری به صورت های مختلف در فهرست غذاهای فوری خانوادها - به خصوص رستوران های غذاهای سریع (فست فود) - قرار گرفته و در بین بچه ها نیز طرفداران زیادی دارد ولی ماهی سوخاری با خواص بسیار و تنوع موجود در میان ماهی ها در این فهرست جایی ندارد.

در حالی که شما می توانید آن را به عنوان غذای فوری در خانه طبخ کرده و از خوردنش لذت ببرید.

این روش بخت ماهی برای تشویق بچه هایی که میانه خوبی با طعم و مزه ماهی ندارند، بسیار کاربردی است.

• مواد لازم برای ۴ نفر:

- یک پیمانه سس مایونز

- یک حبه سیر (زنده شود)

- نصف فاشقی چای خوری بودر فلفل قرمز



- پوست نصف لیموترش (زنده شود)

- ۲ فاشقی چای خوری آب لیموترش

- یک فاشقی سوپ خوری گشنیز تازه (خرد شود)

- ۶۷۵ گرم فیله ماهی (هر نوع ماهی دلخواه)

- ۳ عدد تخم مرغ (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.

سس هریک از فیله‌های نواری را در تخم‌مرغ زده شده فرو ببرید و پس از آن، در آرد سوخاری بغلطانید. 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.

سس 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 (کیباب)

• 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 فینجان ابلیمو تازه و نمک و فلفل به مقدار کافی.

• طرز تهیه:

فلس های ماهی را می‌گیریم و شکمش را پاره می‌کنیم و محتویات آن را خارج کرده تمیز می‌شوئیم و با کارد با اره مخصوص آن را از وسط نصف می‌نماییم بطوریکه بشکل دو عدد ماهی دربیاید. کره آب کرده، ابلیمو، نمک و

فلفل را مخلوط کرده و دو طرف قطعات ماهی را با این سس آغشته می‌کنیم و در فر ابتدا به مدت ۲۵ دقیقه با درجه حرارت ۲۵۰ درجه سانتیگراد می‌گذاریم.

سپس از فر خارج می‌کنیم و روی آن را کمی روغن زیتون یا ابلیمو می‌کشیم و دوباره در فر با درجه حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد به مدت ۳۰ دقیقه می‌گذاریم تا خوب پخته شود. ماهی‌ها را در ظرف مناسبی قرار می‌دهیم و با حلقه های لیموترش و گوجه فرنگی و جعفری تزئین می‌کنیم.



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 کاملا تمیز کرده و داخل شکم آن را خالی می کنیم.
- مقداری نمک به ماهی می زنیم و می گذاریم مدت نیم ساعت بماند.
- سپس آن را کاملا شسته و با دستمال تمیز خشک می کنیم.
- پیاز و سیر را رنده می کنیم و همراه با زرد چوبه، ادویه، فلفل و گشنیز خرد شده (در صورت تمایل مقدار کمی هم شوید) در یک ظرف می ریزیم و کمی سرخ می کنیم.
- درب ظرف را می بندیم. بعد از ۱۰ دقیقه، آب تمبره‌ندی را به آن اضافه کرده و پس از ۲ تا ۳ دقیقه ظرف را از روی اجاق بر می داریم.
- مواد فوق را داخل شکم ماهی قرار داده و آن را با نخ یا خلال دندان می بندیم.
- در یک ظرف مقداری آرد و زرد چوبه می ریزیم و ماهی را آرام در آن می غلطانیم، با آرد و زرد چوبه را روی سطح ماهی می پاشیم.
- سپس ماهی را در ماهیتابه سرخ می کنیم تا هر دو طرف آن طلایی شود.
- نکته:
- به جای تمبره‌ندی می توان از آب لیمو یا آب نارنج نیز استفاده کرد.
- به جای گشنیز و سیر می توان 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 فینسی خرد شده: یک دوم پیمانه
- زرشک: یک دوم پیمانه
- گردوک 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، زعفرانو روغن روی ماهی بریزید. در ضمن ماهی را در طبقه وسط فر که از قبل روی ۳۰۰ درجه سانتیگراد، گرم‌کرده‌اید قرار دهید. برای تزئین ماهی می‌توانید از لیمو، جعفری و سس استفاده کنید، همچنین می‌توانید سبزی‌رزمی سرخ کنید و در کنار ظرف ماهی قرار دهید و در کنار خانواده از این غذا میل فرمایید و لذت‌برید.

ماهی شکمپر



- مواد لازم:
- ماهی درشت: یک عدد،
- سبزی (ترخان، نعناع، گشنیز): نیم کیلو،
- گردوک چرخ شده: ۲۵۰ گرم،
- زرشک: یکدوم پیمانه،
- آب لیمو: یکدوم پیمانه،
- سس گوجه فرنگی: یک پیمانه

• نمک و فلفل: به مقدار کافی

• طرز تهیه:

شکم ماهی را شکاف کوچکی می‌دهیم، سبزی را به دقت 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 ماهی می‌ریزیم و طرف را از روی آتش برمی‌داریم و شکم ماهی را با مایه فوق پر می‌کنیم، بعد نه 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 می‌زنیم، 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 گردبج می‌گویند.

ماهی شوریده یا تمیر 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 اصلی‌ان است.

• مواد لازم:

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



• گوجه فرنگی خرد شده ۳ / 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، تمیر 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 نفت می‌دهیم، بعد سبزی‌ها را اضافه می‌کنیم، وقتی سبزی‌ها نرم شدند، آرد را می‌ریزیم و خوب مخلوط می‌کنیم، بعد هم مایه تمیر 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 بنجره 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 فاشی غذاخوری
- مرزه خرد شده ۳ فاشی غذاخوری
- سیر ۳ حبه
- بودر زنجبیل یک دوم فاشی جانیخوری
- 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 نیز در روی ماهی چند شکاف ایجاد کنید. سپس در طرفی 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 بخت بهتر ماهی می توانید روی آن را با یک

ورق کاغذ آلومینیوم بپوشانید و بعد از بخت ماهی، کاغذ آلومینیوم را برداشته و با حرارت قسمت بالای فر (گریل) آن را به صورت برشته درآورید. مدت زمان بخت 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 مفید است.

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

ماهی قزل آلا رول شده

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

ابتدا فارج را خرد می کنیم و می شوئیم و با ۵۰ گرم کره کمی تفت می دهیم بطوریکه آب فارج کاملاً کشیده شود سپس با سس سفید مخلوط می کنیم و دو فاشی آیلیمو و کمی نمک و فلفل هم می زیم زیر کردن ماهی را تا زیر دم با یک کارد تیز با فیچی خارج می نمایم و ماهیها را می

شویمر و کمی نمک و فلفل و آبلیمو می زنیم و دم ماهی ها را قطع می کنیم و از ماهه سس و قارچ داخل ماهی می زنیم و آنرا روغن می کنیم سپس کره را قطعه قطعه کرده و با بقیه آبلیمو روی ماهی قرار می دهیم در فر ۲۵۰ درجه فارنهایت به مدت ۲۵ دقیقه می گذاریم تا آب آن تبخیر شود و سس ماهی حدود دو سه فاشنق باقی بماند. این مقدار مواد برای ۳ نفر در نظر گرفته شده است.

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

ماهی کیابی

- مواد لازم (برای ۳ نفر)
- ماهی درشت ۱ عدد
- آب لیمو تازه نیم پیمانه
- روغن زیتون نیم پیمانه
- گشنیز ۵۰ گرم
- جعفری ۵۰ گرم
- نعناع ۵۰ گرم
- زعفران ۱/۱ فاشنق مریا خوری
- نمک و فلفل سیاه
- طرز تهیه:



تخم داخل شکم ماهی را بعد از خالی کردن و شستن جدا می نمایم و با ۳ تا ۳ فاشنق سویخوری 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 ماهه می زنیم آنگاه گردو و زرشک را داخل این ماهه میریزیم طرف را از روی آتش بر می داریم (سس شکم ماهی را جاک کوچکی میهمیم محتویات داخل آنرا خارج کرده تمیز می شویم) و داخل شکم ماهی را با ماهه فوق بر می کنیم بعد نه 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 بخته 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 تزین می کنیم. مقداری از سس را روی ماهی می دهیم و بقیه را در سس خوری بر سر می میریم. ماهی معمولاً 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 ۳۰۰ گرم
- گرد لیمو عمانی ۱ فاشنق سویخوری
- زردچوبه ۱ فاشنق مریاخوری

• نمک بقدر کافی

• طرز تهیه:

سبزی را پاک کرده، می شویم 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 نمایم تا طلایی شود. سبزی را در پیاز ریخته، فدری گرد لیمو عمانی و زردچوبه و کمی نمک به آن می زنیم و در حرارت ملایم می گذاریم. آب سبزی تخیر گردیده، کمی سرخ شود. ماهی را قطعه کرده، می شویم و با نصف استکان آب و کمی نمک در طرفی می ریزیم. آب را در حرارت ملایم می گذاریم تا کمی ببرد. 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 طرفی 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 ۲۵ تا ۶۰ دقیقه دم بکشد. موقع کشیدن تمام مواد را در دیگ مخلوط می نمایم و در دیس می کشیم.

ماهی و جعفری

• زمان پخت: ۳۰ دقیقه / حاوی ۲۷۲ کالری، ۸/۱۴ گرم چربی، ۳/۲۲ گرم پروتئین، ۹ گرم کربوهیدرات، ۷/۰ گرم فیبر

• مواد لازم: نیم کیلو فیله ماهی، دو فاشق غذاخوری روغن زیتون، یک عدد تخم مرغ بزرگ، یک چهارم پیمانه پیازچه یا تره فرنگی خرد شده، دو فاشق غذاخوری سس مایونز، یک فاشق غذاخوری آب لیموی تازه، دو فاشق غذاخوری سس خردل، شش فاشق غذاخوری نان خرد شده، سه فاشق



غذاخوری جعفری خرد شده، مقداری سس تند، نمک و فلفل به میزان لازم. • طرز تهیه: فر را با درجه حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد از قبل روشن کنید. سبزی را کمی چرب کنید. ماهی را به مدت ۱۵ تا ۳۰ 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، نکه 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 پا ادویه هندی

- مواد لازم برای ۴ نفر:
- میگوی درشت ۱ کیلو
- فلفل قرمز تند ۲/۱ فاشق جابجوری
- فلفل سبز خرد شده ۱ فاشق سویخوری
- زردچوبه=۱ فاشق مریاخوری
- زیره کوبیده نرم ۱ فاشق غذاخوری
- سیر پوست کنده کوبیده ۱ فاشق غذاخوری



- گشنیز ریز خرد شده ۱ فاشق سویخوری
- آب لیمو ترش ۳ تا ۴ فاشق سویخوری
- روغن مایع ۳ فاشق سویخوری
- 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 نمایم و روی میگو ریخته هم می زنیم، حرارت را ملایم می کنیم و می گذاریم میگو بکی دو جوش برند 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 سپس باقیمانده در ظرف را روی آنها می دهیم، گشنیز خرد کرده را نیز روی آن می پاشیم.

میگو با خمیر مخصوص په سبک ژاپنی

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



- پکینگ پادر ۱ فاشق مریاخوری
- روغن آب کرده ۳ فاشق 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 یکواخت شوند. آرد را کم کم داخل مایه می ریزیم و هم می زنیم تا مایه به صورت خمیر لطیفی که بدست تجسید در بیاید؛ در صورتیکه چسبندگی پیدا کرد کمی آرد اضافه می نمایم و خمیر را خوب مالش می دهیم، خمیر باید کاملاً صاف و یکواخت و لطیف بشود؛ روی آن را می پوشانیم که ۳ تا ۳ ساعت بماند. فلس میگو درشت را می گیریم؛ پهنش را با کارد تیزی چاک می دهیم و روده آن را خارج می کنیم، دقت می نمایم 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 نمایم 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 میگوها 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. بگ 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 طرف میگو را در فر ملایم روی پنجره قرار می دهیم.

میگو با سس پرتقال (غذاهای دریایی)



- مواد لازم:
- پرتقال: ۱ عدد:
- سس سویا: ۳ قاشق چایخوری:
- عسل: ۳ قاشق چایخوری:
- سرکه سفید: ۳ قاشق چایخوری:
- ادویه (زیره، تخم گشنیز، فلفل قرمز، زنجبیل، فلفل): ۱ قاشق چایخوری:
- میگو: ۷۰۰ گرم:
- پیازچه برای تزیین: به میزان دلخواه.
- طرز تهیه:

با مک یک پوست کن یا جافوی نیز 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 برهیز از سفت شدن میگوها باید آن ها را سریع سرخ کرد و هنگامی که رنگشان سرخ شد و تاب برداشتنند آن ها را از روی حرارت بردارید.

میگو با سس پرتقال



- مواد لازم:
- پرتقال: یک عدد
- سس سویا: ۳ قاشق چایخوری
- عسل: ۳ قاشق چایخوری
- سرکه سفید: ۳ قاشق چایخوری
- ادویه (زیره، تخم گشنیز، فلفل قرمز، زنجبیل، فلفل): یک قاشق چایخوری
- میگو: ۷۰۰ گرم
- پیازچه برای تزیین: به میزان دلخواه.
- طرز تهیه:

با یک پوست کن یا جافوی نیز 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 مزه دار شود. روغن را در یک ماهیتابه گرم کرده و میگوها را پس از خارج کردن از سس سرخ و با پیازچه سرو کنید. برای برهیز از سفت شدن میگوها باید آنها را سریع سرخ کرد و هنگامی که رنگشان سرخ شد و تاب برداشتنند آنها را از روی حرارت بردارید.

میگو پفکی

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



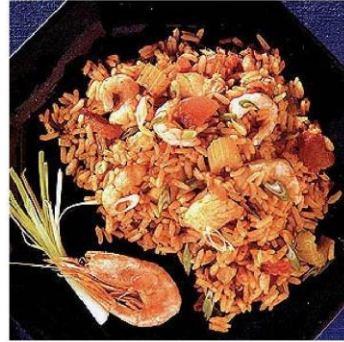
• بیکینگ پودر یک فاشق چایخوری

• 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 بنسته و یک ساعت داخل یخچال قرار می دهیم . مایع مخصوص میگو بفتگی 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 طرف 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 باین 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 اسپاتیایی



- مواد لازم برای ۲ نفر:
 - ۲۰ فاشق سوپ‌خوری روغن
 - یک عدد پیاز (خرد شود)
 - ۲۰ ساقه کرفس (خرد شود)
 - ۲۰ حبه سیر (خرد شود)
 - یک فاشق چای‌خوری فلفل قرمز
 - ۲۰ عدد برگ بو
 - یک فاشق چای‌خوری پودر ارگانو یا آویشن
 - ۲۰ عدد گوجه فرنگی (ریز خرد شود)
 - ۳۰ پیمانه آب مرغ
 - یک فاشق سوپ‌خوری رب گوجه فرنگی
 - یک 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 گوجه‌فرنگی 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 نفت 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) بانوجه 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 فاشق سویخوری
- جوش شیرین = ۲/۱ فاشق مریاخوری
- پکینگ پادر = ۱ فاشق مریاخوری
- روغن آب کرده = ۲ فاشق سویخوری
- طرز تهیه:



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

داخل مایه می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا مایه به صورت خمیر لطیفی که بدست نجسید در بیاید؛ در صورتیکه چسبندگی پیدا کرد کمی آرد اضافه می

نماییم و خمیر را خوب مالش می‌دهیم. خمیر باید کاملاً صاف و یکنواخت و لطیف بشود؛ روی آن را می‌پوشانیم که ۲ تا ۳ ساعت بماند. فلنس میگو درشت را می‌گیریم؛ پهنش را با کارد تیزی چاک می‌دهیم و روده آن را خارج می‌کنیم. دقت می‌نماییم دم میگو قطع نشود. خمیر را به ۲ تا ۳ قسمت تقسیم می‌کنیم؛ کمی آرد روی میز می‌ریزیم و هر قسمت از خمیر را با نورد باز می‌کنیم تا به شکل ورقه نازک در بیاید. با دهانه استکان دایره‌های کوچکی از خمیر برمی‌داریم و سر میگو را وسط دایره خمیر می‌گذاریم و اطرافش را به طرف دم جمع می‌نماییم و فشار می‌دهیم تا میگو کاملاً در خمیر پوشیده شود و دم آن بیرون بماند. دور دم را فشار می‌دهیم که خمیر باز نشود و کاملاً صاف گردد. تمام میگوها را بدین شکل آماده می‌کنیم. روغن مایع فراوان را در ظرف مناسبی می‌ریزیم و روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم تا داغ شود ولی دود نکند. یک ردیف از میگوهای آماده شده را در روغن می‌اندازیم؛ گاهی زیر و رو می‌کنیم تا اطراف آن کاملاً طلایی شده بپزد. سپس با کفگیر آنها را از روغن خارج نموده، در صافی می‌ریزیم تا روغن زیادی آن گرفته شود و داغ از آن استفاده می‌کنیم. در صورتیکه میگوها را قبلاً سرخ کرده ایم، برای آنکه گرم شود ۲ تا ۳ دقیقه طرف میگو را در فر ملایم روی پنجره قرار می‌دهیم.

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 می‌شود 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 نمی‌گذارد. 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 کیود رنگ و دارای بوی زننده است ماهی نر دارای گوشت بیشتر و خوشمزه تر از ماهی ماده می‌باشد. سر ماهی سفید نر دارای خاله‌های 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 ابرون 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 لیه تیر کارد تراشید.

• آماده کردن ماهی برای طبخ:

ب‌طور 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 باره کردن شکم ماهی و گرفتن بره‌های آن بهتر است از فیچی استفاده نمود.

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

• طریقه شور کردن 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 روغن سرخ می‌کنیم. باید دقت کرد ماهی هنگام سرخ کردن زیاد خشک نشود.

یک نوع ماهی با فلغل قرمز و سبزی (سنگالی)

- مواد لازم برای ۲ 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
- فلغل ریز تند=۳ عدد
- فلغل سبز و قرمز دلمه ای=۳ عدد(از هر کدام ۲ عدد)
- آرد گندم=۳ فاشق سویخوری
- روغن مایع=۱ لیوان معمولی(۲۰۰ گرم)
- نمک و فلغل=بقدر کافی
- طرز تهیه:



دو طرف ماهیها را کمی نمک می‌زنیم و آنها را در آرد می‌غلطانیم. نصف روغن داغ می‌کنیم و دو طرف قطعات ماهی را در این روغن با حرارت ملایم طلاپی می‌کنیم. پیاز را خلال کرده، بقیه روغن را در تابه می‌ریزیم و روی حرارت ملایم می‌گذاریم. پیاز را کمی در روغن سرخ می‌کنیم، بعد فلغلها را خرد کرده، داخل پیاز می‌ریزیم و کمی نفت می‌دهیم. کمی نمک هم به آن می‌زنیم، بعد قطعات ماهی را روی پیاز و فلغل می‌چینیم. نصف استکان آب اضافه می‌کنیم، حرارت را کاملاً ملایم می‌نماییم. در صورت امکان یک عدد فلغل دلمه ای کوچک برای تزیین وسط ظرف قرار می‌دهیم و در ظرف را می‌بندیم تا پیاز و فلغل 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!!