

روشهای طبخ آبزیان



روشهای طبخ آبزیان

معاونت تکثیر و پرورش آبزیان شبلات ایران
اداره کل آموزش و ترویج

زمستان ۱۳۷۴

« بسم الله الرحمن الرحيم »

عنوان: روشهای طبخ آبزیان

ناشر: معاونت تکثیر و پرورش آبزیان - اداره کل آموزش و ترویج

ویراستار ادبی: زهرا مصطفوی

تنظیم از: عسکری منعمی امیری

مسئول اجرایی: ناصر سلطان محمدی

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

1500

چاپ اول: زمستان ۱۳۷۴

اقتباس از ماهنامه آبزیان

فهرست

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
۱.....	مقدمه
۳.....	فصل ۱: روشهای طبخ ماهی
۴.....	روشهای تشخیص ماهی تازه از فاسد شده
۵.....	روشهای کلی طبخ ماهی
۷.....	چگونه می توان پخته شدن ماهی را تشخیص داد؟
۸.....	خوراک ماهی کپور.....
۹.....	سبزی پلو با ماهی دودی.....
۱۰.....	ماهی سرخ شده بصورت اسکمبی.....
۱۱.....	کنلت ماهی خاویاری.....
۱۲.....	املت ماهی هیک.....
۱۳.....	تهیه گراتن از فیله ماهی هیک.....
۱۴.....	روش طبخ ساده انواع ماهی در فر.....
۱۵.....	کیلکای سرخ کرده در مایه آرد و تخم مرغ.....
۱۶.....	نوع دیگر ماهی کیلکای سرخ شده.....
۱۷.....	کفال سرخ شده با گوجه فرنگی.....
۱۸.....	ماهی کفال آب پز با ترشی فلفل.....
۱۹.....	فصل ۲: روشهای طبخ میگو
۲۰.....	نحوه پوست کندن و پاک کردن میگو.....
۲۱.....	بونیه میگو.....
۲۲.....	میگو پخته.....
۲۳.....	خمیر میگو.....
۲۴.....	میگو و خامه.....
۲۵.....	میگو با برنج.....
۲۶.....	طبخ میگو در کره.....

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
۲۷.....	فصل ۳: طرز تهیه سالاد آبزیان
۲۸.....	طرز تهیه سالاد ماهی و میگو
۲۹.....	سالاد میگوی درشت
۳۰.....	سالاد میگو با کرفس
۳۱.....	سالاد میگو
۳۲.....	سالاد تخم ماهی کفال یا ماهی سفید
۳۳.....	سالاد ماهی تن
۳۴.....	سالاد ماهی دودی و سیب زمینی
۳۵.....	فصل ۴: طرز تهیه ساندویچ آبزیان
۳۶.....	ساندویچ کنسرو کیلکا
۳۷.....	همبرگر با ماهی تن
۳۸.....	ساندویچ سرد ماهی تن
۳۹.....	ساندویچ گرم ماهی تن
۴۱.....	فصل ۵: طرز تهیه سس برای آبزیان
۴۲.....	سس سفیده تخم مرغ برای سرخ کردن ماهی
۴۲.....	سس تخم مرغ برای سرخ کردن میگو
۴۳.....	سس با طعم لیمو
۴۳.....	سس با طعم میگو
۴۳.....	سس تاتار
۴۴.....	گراتن ماهی خاویاری با سس پیاز
۴۶.....	سس سبز
۴۶.....	سس با طعم خردل
۴۷.....	دو شیوه دیگر برای طبخ آبزیان
۴۸.....	اردور کیلکای کنسرو شده
۴۹.....	سوپ ماهی کیلکا

مقدمه

مصرف آبزیان در سالهای اخیر در بین اقشار مختلف مردم مورد توجه قرار گرفته، ولی هنوز با متوسط مصرف دنیا فاصله زیادی دارد.

عدم آشنائی مردم به روشهای مختلف طبخ آبزیان از عوامل مؤثر در پائین بودن سرانه مصرف آبزیان در کشور می باشد زیرا ذائقه بسیاری از مردم به تعداد محدود روش طبخ در کشور سازگاری ندارد، لذا همگام با افزایش تولیدات آبزیان در کشور، آشنانمودن مردم با روشهای طبخ آبزیان امری ضروری است که مطالب حاضر درباره روشهای مختلف طبخ ماهی و میگو، همچنین نحوه تشخیص آبزیان تازه و سالم می باشد سعی شده است موارد بصورت ساده و روان ارائه گردد. امید می رود که بتواند راهنمای خوبی برای علاقمندان باشد.

معاونت تکثیر و پرورش آبزیان شیلات ایران

اداره کل آموزش و ترویج

فصل

۱

روشهای طبخ ماهی

روشهای تشخیص ماهی تازه از فاسد شده

علائم	ماهی تازه	ماهی فاسد شده
بو	بوکم و مطبوع	بوی گندیده - نامطلوب
رنگ	درخشان	کدر - فاقد درخشندگی
استحکام	محکم - مرتجع	سست و نرم
ترشحات سطح بدن	کمتر	زیاد - چسبنده و بودار
فلسها	بادامی و درخشان	برجسته - سست
		کدر - براحتی از بدن کنده می شود
پوست	هموار و صاف	چین دار و رنگ پریده
چشم	شفاف - درخشان	کدر - مقعر - لکه دار
آبشش	قرمزگلی - روشن و مطلوب	خشک - قهوه ای - سورمه ای
شکم	محکم - براق - بدون لکه	متورم - سست - گاهی ترکیده
مخرج	قرمزگلی - غیر برجسته و بسته	خونی - برجسته و باز
دنده ها	سخت و باعضلات کاملاً چسبیده	سست - نرم و به آسانی از عضلات جدا می شود
گوشت	سفید براق و چسبیده به استخوانها	سست، نرم
امعاء و احشاء	طبیعی - سالم - شفاف قابل تشخیص	به هم چسبیده - مرطوب - طحال ترکیده

روشهای کلی طبخ ماهی

۱- جوشانیدن :

این روش منحصرأً برای تهیه سوپ به کار می رود. در این روش تمام عطر و طعم ماهی به سوپ منتقل می شود. برای این منظور ماهی درسته با استخوانها و زوائد آن را به کار ببرید.

۲- آب پز کردن :

صحیح ترین روش برای طبخ ماهی، آب پز کردن آن در آب، شیر، یا هرنوع مایع دیگر است. برای طبخ ماهی، باید آن را در حرارت زیر نقطه جوش بپزید، یعنی هرگز آب داخل دیگ نجوشد. معمولاً زمان لازم برای طبخ ماهی با این روش کمی طولانیتر از روشهای دیگر است.

۳- طبخ ماهی با بخار:

ماهی را روی یک بشقاب یا کاغذ آلومینیومی که روی آن را کره مالیده اید قرار داده و سپس آن را روی ظرفی که در آن آب به آهستگی می جوشد بگذارید تا بتدریج با بخار آب پخته شود. توجه داشته باشید که در این روش طبخ حتماً از ماهی کاملاً تازه استفاده شود و به آن ادویه کافی افزوده گردد.

چینی ها در طبخ ماهی با بخار مهارت کامل دارند و معمولاً از انواع مواد معطر از قبیل

پيازچه و زنجبيل و سس سرپا استفاده ميکنند. اگر از ادويه و سسهاي مناسب استفاده نشود، ماهي طبخ شده از مزه و طعم چندان بيخوردار نخواهد بود.

۴- سرخ کردن ماهی:

این روش برای طبخ ماهیهای کوچکی است که گوشت نرم و لطیفی دارند، بهتر است از کره زلال شده و یاروغن زیتون استفاده کنید. برای این کار اگر از کره زلال نشده استفاده کنید - به خاطر ناخالص بودن کره - مواد داخل آن خواهد سوخت.

۵- طبخ آرام یا پختن و سرخ کردن ماهی در فر:

این طریق، تمامی روشهای طبخ ماهی در فر را شامل می شود. گاهی ماهی بر روی بستری از انواع سبزیجات معطر قرار می گیرد و گاهی نیز در سوپ ماهی و همچنین کره و روغن زیتون پخته می شود.

۶- کباب کردن ماهی:

ماهی کوچک و چاق و چله از قبیل شک ماهی، کفال و غیره برای کباب کردن مناسب اند. برای این منظور در دو طرف ماهی بطور مورب چند برش نسبتاً عمیق ایجاد کرده و پس از آنکه با برس کره آب شده یا روغن زیتون به آن مالیدید، هر طرف ماهی را به مدت ۴ تا ۸ دقیقه روی آتش کباب کنید. البته زمان لازم برای کباب کردن به ضخامت ماهی و نوع آن بستگی دارد.

چنانچه ماهی را به صورت قطعات استیک کباب می کنید نیازی به پشت و رو کردن آنها نخواهد بود. کافی است که قطعات ماهی را در گریل یا توری مخصوص کباب کردن که بخوبی درون آن را کره مالیده اید قرار داده و پس از اینکه سطح فوقانی آن را با کره آغشته کردید و به آن ادویه زدید، به مدت ۱۵ دقیقه کباب نمایید. وقتی که رنگ گوشت ماهی کمی تیره شد و استخوان ستون فقرات براحتی از گوشت جدا شود، ماهی کاملاً پخته است.

چگونه می‌توان پخته شدن ماهی را تشخیص داد

یک سیخ را چرب کرده و در ضخیمترین قسمت ماهی فروبرید، گوشت داخل باید تیره رنگ شده و به آسانی از استخوان ستون فقرات جدا شود. هرگز ماهی را بیش از اندازه نپزید. توجه داشته باشید که زمان لازم برای طبخ ماهی در مقایسه با سایر گوشتها بسیار کمتر است. مضافاً اینکه هنگامی که ماهی را برای گرم نگهداشتن در فر می‌گذارید و حتی زمانی که ماهی گرم را در ظرف پذیرایی قرار داده و بر سر سفره می‌برید، ماهی همچنان در حال پختن است.

خوراک ماهی کپور

مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر:

یک یا دو عدد	ماهی به وزن حدود ۲ تا ۲/۵ کیلوگرم
یک لیوان	روغن زیتون
۴ پر	پیاز خردشده
۲ قاشق غذاخوری	آرد
۱ قاشق غذاخوری	شکر
به مقدار کافی	آب یا سوپ ماهی
۱ قاشق غذاخوری	سرکه
به مقدار کافی	نمک و فلفل
به مقدار کافی	ریحان، ترخان و آویشن
۱۰۰ گرم	کشمش
۱۰۰ گرم	بادام پوست کنده و خردشده

طرز تهیه:

ماهی را تمیز کرده و فلسهای آن را بتراشید. بهتر است آن را به طور کامل بپزید. چنانچه ماهی بزرگ باشد و قابلمه مخصوص طبخ ماهی در دسترس نباشد می توانید آن را به قطعات کوچکتر تقسیم کنید. پیاز و موسیر را کمی در روغن سرخ کنید تا طلایی و نرم شود. سپس آرد، شکر و ۱ تا ۱/۵ لیتر آب یا سوپ ماهی به آنها اضافه نموده، به هم بزنید. سرکه، کشمش و بادام را به مخلوط بیفزایید و آن را در حال جوش روی ماهی اضافه کنید و بگذارید تا به آهستگی بپزد. بعد از اینکه ماهی پخته شد، آن را در یک ظرف پذیرایی بیضی شکل قرار داده و چنانچه آن را قطعه قطعه کرده اید قطعات را به طور منظم پهلوی یکدیگر بچینید. مایع غذا را آنقدر بجوشانید تا آب آن تبخیر و به صورت سس غلیظی درآید، آن را بجشید و در صورت لزوم مقداری نمک و فلفل و شکر به آن اضافه کنید سپس سس را روی ماهی ریخته و بگذارید تا سرد شده و به صورت ژله درآید. غذا را به طور سرد سرو نمایید.

سبزی پلو با ماهی دودی

مواد لازم برای ۶ نفر:

ماهی سفید دودی یا هر نوع ماهی دودی دیگر (۱ تا ۱/۵ کیلوگرم)	عدد
برنج	۵۰۰ گرم
سبزی پلویی	۱ کیلوگرم

طرز تهیه:

برای اینکه پوست ماهی را براحتی بکنید، آن را روی شعله گاز یا حرارت آتش بگیرید تا پوست آن تقریباً چروک شود. سرودم ماهی را قطع کرده و بانوک کارد در طول ماهی شکاف کوچکی ایجاد کنید. از قسمت دم پوست را بگیرید و به طرف بالا بکشید. پوست خیلی راحت کنده می شود. ماهی را به قطعات کوچک تقسیم و با آب سرد بشوید. سپس آنها را در ظرف آب سرد قرار داده و بگذارید ۲ تا ۳ ساعت بماند. در طول این مدت دو یا سه بار آب آن را عوض کنید تا شوری آن گرفته شود. بعد از آبکش کردن پلو و ریختن لایه لایه آن با سبزی در دیگ، ماهیها را درون ظرف گردی قرار داده و آن را روی پلو بگذارید و پلو را دم کنید. وقتی پلو حاضر شد، ظرف ماهی را از داخل قابلمه بیرون آورده و آب شوری که داخل آن جمع شده خالی کرده و ماهی را تکه تکه نموده و استخوانهای آن را جدا کنید. سبزی پلو را در دیس کشیده و ماهی خرد شده را لایه لای آن بریزید و روی دیس را با مقداری ماهی و زعفران تزیین کنید. در صورت تمایل کمی کره آب شده روی آن بریزید و غذا را سرو نمایید. این غذا را می توانید با باقلا پلو نیز تهیه کنید.

ماهی سرخ شده به صورت اسکمبی

	مواد لازم برای ۶ نفر:
۱ عدد	ماهی از هر نوع (۱/۵ تا ۲ کیلوگرم)
۲ عدد	تخم مرغ
۱۰۰ گرم	آرد سوخاری
یک فنجان	شیر
یک قاشق چایخوری	زعفران ساییده
دو قاشق چایخوری	نمک و فلفل
به مقدار کافی	جوش شیرین
دو قاشق غذاخوری	روغن برای سرخ کردن

طرز تهیه:

ابتدا فلسهای ماهی را بگیرید. سپس سر و دم و باله‌های آن را بریده و داخل شکم را باز کرده و بادقت تمام امعاء و احشای آن را بیرون آورده و با آب سرد خوب بشوید. بعد ماهی را به سه قسمت مساوی تقسیم کنید و دوباره هر قسمت را از طول دونیم کرده و سعی کنید استخوان پهن وسط گوشت را با نوک کارد خارج کنید. (البته می‌توان آن را هم جداگانه سرخ کرده و استفاده نمود) قطعات بریده شده ماهی را روی کاغذ خشک کن یا روزنامه بچینید تا آب اضافی آن گرفته شود و تخم مرغها را در ظرف گودی بشکنید. شیر و نمک و فلفل را اضافه کرده خوب هم بزنید. بعد آرد سوخاری یا آرد معمولی را کم کم به آن اضافه کرده خوب هم بزنید، تا مایه یکنواخت و به اندازه کافی سفت شود. به طوری که کاملاً به تکه‌های ماهی بچسبد. جوش شیرین و زعفران را در کمی آب گرم حل و به آن اضافه کنید. روغن را در ماهی تابه دردار ریخته، بگذارید خوب داغ شود و بعد یک یا دو قطعه ماهی را درون مایه فرو برده و در روغن داغ بیندازید. بعد از اینکه یک طرف ماهی طلایی شد، آن را برگردانده و طرف دیگر را سرخ کنید. باید دقت کنید وقتی که ماهی در حال سرخ شدن است حرارت کم باشد تا هم روغن نسوزد و هم ماهی خشک نشود. زمان سرخ کردن هر قطعه ماهی نباید از ۵ تا ۸ دقیقه بیشتر باشد. (بسته به ضخامت هر تکه) بعد از اینکه تمام قطعات سرخ شدند، آنها را در دیس چیده و با سیب زمینی، حلقه‌های پیاز، جعفری و بریده‌های لیموترش تزیین نمایید.

کتلت ماهی خاویاری

مواد لازم:

۵۰۰ گرم	گوشت ماهی خاویاری
۱۲۵ گرم	نان سفید
یک لیوان	شیر
یک عدد	تخم مرغ
۵۰ گرم	سبزی معطر (جعفری، گشنیز، نعنا و تره) هریک
به مقدار کافی	نمک و فلفل و ادویه
یک عدد	پیاز

طرز تهیه:

نان را در شیر و یا آب خیس کنید. سبزیها را پاک کرده و خوب شسته و در آبکش بگذارید تا آب آنها کشیده شود. گوشت ماهی را با آب گرم و بعداً آب سرد شسته، بگذارید تا آب آن هم کشیده شود. گوشت ماهی و نان خیس شده و پیاز را دو بار چرخ کنید. سبزیها را ساطوری کرده و آنها را نیز چرخ نمایید. به این مواد تخم مرغ، مقدار کمی شیر، نمک، فلفل و ادویه اضافه کرده و خوب مخلوط نمایید. گوشت کتلت باید خوب مالش داده شود. کتلتها را درست کرده در آرد سوخاری غلتانده و در روغن سرخ نموده و با سیب زمینی سرخ کرده و حلقه‌های لیموترش تزئین کنید، سپس تند گوجه فرنگی و یا سس خردل را جداگانه سر سفره بگذارید.

املت ماهی هیک

این غذا را می‌توان برای صبحانه و یا مواقعی که وقت کافی برای طبخ غذا ندارید آماده کنید.

مواد لازم برای ۳ تا ۴ نفر:

۲۵۰ گرم (پخته و ریزشده)	فیله ماهی هیک
۲ قاشق غذاخوری	پنیر پیتزای رنده شده
۳ عدد	تخم مرغ
۳ قاشق غذاخوری	خامه
به مقدار کافی	کره
به مقدار کافی	نمک و فلفل
به مقدار کافی	پودر سیر

طرز تهیه:

فیله ماهی را به مدت ۱۰ دقیقه در آب جوش پخته و سپس آن را خرد کنید. ماهی، پنیر، نمک و فلفل و پودر سیر را مخلوط کنید، تخم مرغها را به خوبی هم زده و با کمی کره املت را به طریق معمولی بپزید. وقتی که املت به صورت نیمه پخته است (سطح آن آبکی است) مخلوط ماهی و پنیر را به طور یکنواخت روی آن پخش کرده و سپس خامه را روی آن بریزید، پس از ریختن خامه، املت را روی منقل ذغال یا گاز با حرارت نسبتاً زیاد و به مدت چند دقیقه بپزید تا رنگ آن تقریباً قهوه‌ای شود. نیازی به برگرداندن املت نیست. برای سرو کردن، می‌توان بدون برگرداندن، آن را به پذیرایی منتقل کرد. بدیهی است می‌توان این غذا را با گوشت سایر ماهیها که استخوان عضلانی محدودی دارند، تهیه کرد.

تهیه گراتن از فیله ماهی هیک

مواد لازم برای ۳ یا ۴ نفر:

۴۰۰ گرم	فیله ماهی هیک (یا ماهیهای مشابه)
۲۰۰ گرم	قارچ خرد شده
۲۰۰ گرم	کره
۳ تا ۴ قاشق غذاخوری	آرد سوخاری
۱۵۰ گرم	پیازچه و جعفری خرد شده
نصف استکان	سرکه سفید
به مقدار کافی	نمک و فلفل

طرز تهیه:

ابتدا کف ظرف پیرکس یا ظرف مناسب دیگری را با کره چرب کرده و مقداری از قارچ، پیازچه و جعفری خرد شده را در کف آن بریزید. مقداری نمک و فلفل را به آن زده و سپس فیله‌های ماهی را به‌طور منظم روی آن بچینید بطوری‌که در همه قسمت‌ها یکنواخت باشد. مقداری هم نمک و فلفل روی ماهیها پاشیده و بقیه قارچ و سبزیجات خرد شده را روی ماهی پاشید تا کاملاً روی آن را بگیرد. پس از آن سرکه را به آرامی روی همه ماهیها پخش نمایید، آنگاه آرد سوخاری را به‌طور یکنواخت روی ماهی پاشید.

روش طبخ ساده انواع ماهی در فر

مواد لازم برای ۶ نفر:

۱ عدد	ماهی تازه یا منجمد ۱/۵ تا ۲ کیلوگرمی
نصف استکان	روغن زیتون
نصف استکان	آبلیمو
به اندازه کافی	نمک و فلفل
۲ قاشق غذاخوری	روغن مایع

طرز تهیه:

شکم ماهی را از زیر گلو به طرف دم بریده، امعاء و احشاء و آبششهای آن را بیرون بیاورید و آن را به خوبی بشویید. سپس فر را با کاغذ آلومینیومی پوشانده و ته آن را با روغن مایع چرب کرده و ماهی را به حالت خوابیده داخل آن قرار دهید و روی آن نمک و فلفل بپاشید. فر را ۱۰ دقیقه زودتر از گذاشتن ماهی، روی درجه ۱۰ گرم کرده و پس از گذاشتن ماهی درجه حرارت را به ۵ کاهش داده و تا ۳۰ دقیقه بگذارید بماند. در یک لیوان، آب لیمو، روغن زیتون، نمک و فلفل را بخوبی مخلوط کرده و ضمن هم زدن، داخل ماهی و روی آن بریزید و دوباره ماهی را به مدت ۱۰ دقیقه دیگر در فر قرار دهید. برای اطمینان از پخته شدن ماهی، یک چنگال را در قسمت گوشتی آن فرو برید. اگر گوشت به چنگال نچسبید نشان از پخته بودن آن است. هیچ وقت آبلیمو را از اول روی ماهی نریزید، چون تلخ می شود. ماهی را پس از قرار دادن در دیس و تزیین با سبزیجات پخته و خام، به صورت خوراک یا با پلو سرو نمایید.

کیلکای سرخ کرده در مایهٔ آرد و تخم مرغ

مواد لازم برای ۴ نفر:

یک کیلوگرم	ماهی کیلکا
۴ عدد	تخم مرغ
۲ فنجان	شیر
۲ فنجان	آرد
۲ قاشق چایخوری	نمک
به مقدار کافی	روغن مایع

طرز تهیه:

ماهی را نمک بزنید. بدون آنکه سر و دم آن را ببرید بگذارید یک ساعت در نمک بماند. تخم مرغ را خوب بپزید و کم کم شیر را داخل آن بریزید. بعد از اینکه تخم مرغ در شیر حل شد، آرد و نمک را روی آن الک کرده و خوب بهم بزنید، تا آرد با شیر و تخم مرغ مخلوط شود. ماهیها را بعد از شستن در آرد غلتانده و سپس در مایهٔ حاصله فرو برده و در روغن زیاد سرخ کنید ماهیهای سرخ شده را در دیس چیده و دور آنها را با جعفری و لیموترش تزیین کنید. در صورتی که بخواهید می توانید این ماهی را با سبزی پلو میل نمایید.

نوع دیگر ماهی کیلکای سرخ شده

۶۰۰ گرم	ماهی کیلکا
۲ قاشق سوپخوری	آبلیمو
۳ قاشق سوپخوری	آرد
۲ عدد	تخم مرغ
به مقدار کافی برای سرخ کردن	روغن مایع
به مقدار کافی	نمک و فلفل

طرز تهیه:

ماهی کیلکا را تمیز نموده امعاء واحشاء آن را درآورید و خوب بشوید و در آبکش یا روی پارچه بگذارید تا کمی خشک شود، سپس نمک و فلفل بزنید. تخم مرغ خام را خوب هم بزنید و با آبلیمو مخلوط کنید و هریک از ماهیهای کیلکا را داخل مایه تخم مرغ فروبرده، در آرد بغلتانید و در روغن داغ سرخ کنید و با سیب زمینی سرخ کرده و هویج آبپز و پیاز خام سرو نمایید. این غذا برای ۴ نفر کافی خواهد بود.

کفال سرخ شده با گوجه فرنگی

۸۰۰ گرم	ماهی کفال
۲ تا ۳ قاشق سوپ خوری	آرد
۴ تا ۵ قاشق سوپ خوری	روغن
به اندازه تعداد تکه‌های ماهی	گوجه فرنگی ریز
به اندازه کافی	لفل، نمک و جعفری

طرز تهیه:

با طرف کند کارد فلسهای ماهی را گرفته آن را خوب بشوید و به قطعات مناسبی تقسیم نمایید. قطعات ماهی را نمک و فلفل زده بگذارید یک ساعتی بماند. تکه‌های ماهی را در آرد غلتانده و در روغن داغ سرخ کنید (ماهی نباید زیاد سرخ شود بلکه باید فقط طلایی رنگ شود) گوجه فرنگی ریز را در باقیمانده روغن سرخ کنید. ماهی سرخ شده را در دیس بچینید و مقداری سبزی و یا جعفری ساطوری روی آن ریخته و روی هر تکه ماهی یک عدد گوجه فرنگی سرخ شده بگذارید و با خلال سیب زمینی سرخ شده و یا چیپس تزیین نمایید.

ماهی کفال آب‌پز با ترشی فلفل

ماهی کفال	۶۰۰ تا ۸۰۰ گرم
ترشی فلفل	۱۵۰ گرم
جعفری	۲ شاخه
پیاز	۱ عدد
آرد	۱/۵ قاشق سوپخوری
کره	۲ قاشق سوپخوری
نمک و فلفل معطر	به اندازه کافی

طرز تهیه:

فلس ماهی را گرفته محتویات شکم آن را خالی نموده خوب بشوید. اگر ماهی درشت باشد آن را به قطعات کوچک و اگر ریز باشد نصف نموده و فلفل و نمک بزنید. فلفل (بهتر است ترشی فلفل قرمز باشد) را در آبجوش گذاشته پوست آن را بگیرید و خرد نمایید. جعفری و پیاز را نیز خرد نمایید. سبزیجات خرد شده را در دیگ گذاشته و با مقداری آب به درجه جوش برسانید، سپس نمک را اضافه کرده و قطعات ماهی را داخل آن گذاشته و بپزید. ماهی پخته شده را داخل دیس بگذارید و بویون ماهی را صاف کرده و اگر مقدار آن زیاد باشد بجوشانید تا فقط به اندازه ۱/۵ الی ۲ لیوان بماند. آرد را با مقداری کره مخلوط کرده داخل بویون ماهی بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید. سپس از روی آتش برداشته مقداری نمک و بقیه کره را به آن اضافه کرده روی ماهی داخل دیس بریزید و با شاخه‌های جعفری و مقداری لوبیای آب‌پز و یانخود فرنگی و سیب زمینی آب‌پز تزیین نمایید این غذا به صورت گرم و به عنوان غذای رژیمی مورد استفاده است.

فصل

۲

روشهای طبخ میگو

نحوه پوست‌کندن و پاک کردن میگو

ابتدا میگو را بشویید، سپس سر و دم هر میگو را با دو دست گرفته و در یک خط مستقیم به طرفین بکشید. پس از آن سر و دم را به طور مستقیم به طرف هم فشار داده و دوباره به طرفین بکشید. با این روش پوست میگو به صورت غلاف خارج می‌گردد. پس از کندن سر، قسمت قابل خوردن را که اصطلاحاً دم میگو نامیده می‌شود، جدا نمایید. با یک کارد کوچک تیز در پشت میگوها از سر به طرف دم شکافی به عمق حدود ۵ تا ۱۰ میلی‌متر ایجاد کرده و روده آن را کاملاً خارج نمایید. بلافاصله میگوها را با آب خنک بشویید.

بونیه میگو

مواد لازم برای ۴ نفر:

۱ لیوان	شیر
۲ عدد	تخم مرغ
۱ فنجان	آرد سفید
۱ قاشق غذاخوری	روغن مایع یا آب کرده
۱ قاشق مرباخوری	جوش شیرین
به اندازه کافی	نمک و فلفل
به اندازه کافی	روغن برای سرخ کردن
۲ عدد	پیاز

طرز تهیه:

جوش شیرین، نمک و فلفل را در شیر حل کرده و تخم مرغها را در آن بشکنید. پس از افزودن روغن، آرد را کم کم در مخلوط ریخته و بخوبی هم بزنید تا مایع خمیرمانندی به سفتی ماست درست شود. مایع باید فاقد گلوله‌های آرد باشد و در ظرف کوچک گودی به اندازه کافی روغن مایع یا روغن جامد ریخته و بگذارید کاملاً داغ شود، عمق روغن تا حدی باشد که میگوها در آن غوطه‌ور شوند. میگوهای پاک شده را یکی یکی در خمیر حاصله فرو برده و به مدت ۱ تا ۱/۵ دقیقه در روغن سرخ نمایید. چون روغن زیاد است، احتیاج به برگرداندن میگوها نیست. اگر زمان سرخ کردن زیادتر شود میگوها سفت می‌شوند. پس از گرفتن روغن اضافی، میگوها را در ظرف مناسب بچینید. پیاز را حلقه حلقه کرده و آنها را پس از فرو کردن در خمیر بونیه در روغن سرخ کرده و از آن برای تزیین ظرف استفاده کنید. پیازهای سرخ شده که به این روش آماده شده‌اند بسیار خوش ترکیب و خوش مزه خواهند بود. می‌توانید مقداری سس سفید یا سس مایونز را در یک عدد فلفل دلمه‌ای که قبلاً داخل آن را خالی کرده‌اید ریخته و در کنار دیس قرار دهید، میگوی سرخ شده با سس بسیار لذیذتر می‌شود.

میگوی پخته

مواد لازم برای ۳ تا ۴ نفر:

۶۰۰ گرم	میگوی خام تازه یا منجمد (با پوست)
۴ فنجان	آب
۲ قاشق غذاخوری	نمک

طرز تهیه :

ابتدا پوست میگوها را بکنید، اگر یخ زده هستند کافی است آنها را زیر شیر آب بگیرید تا یخ پوستشان آب شود. در این حالت پوست آنها به راحتی کنده می شود. پس از کندن پوست، شکاف کم عمقی در سرتاسر پشت میگو با وجود آورده و روده آن را خارج نمایید. سپس آنها را خوب بشوید، بعد آب را به جوش آورده و نمک و میگوها را به آن اضافه کنید. اکنون درب ظرف را گذاشته و پس از اینکه مجدداً آب کمی جوشید، حرارت را کم کرده و بگذارید به مدت ۵ دقیقه دیگر بجوشد. سپس میگوها را از آب نمک خارج سازید. حدود ۳۵۰ گرم میگوی پخته که معادل دو فنجان است خواهید داشت. اگر می خواهید میگوها را با پوست بپزید، باید مقدار بیشتری نمک (در حدود یک چهارم) فنجان اضافه کنید. پس از اینکه میگوها پخته شدند، پوست و مواد زائد آنها را جدا کنید.

خمیر میگو

مواد لازم برای ۳ تا ۴ نفر:	
میگوی پخته و پوست کنده	۲۵۰ گرم
روغن زیتون	۳ تا ۶ قاشق چایخوری
ریحان خشک	نصف قاشق غذاخوری
گرد فلفل قرمز	به مقدار کافی
گشتیز خرد شده یا زیره	به مقدار کافی
آبلیمو	آب نصف لیموترش

طرز تهیه:

مخلوط میگو و روغن زیتون را کوبیده و یا له نموده تا به صورت خمیر درآید. فلفل قرمز و ریحان را قبلاً در فر گرم کرده و با آب لیمو به خمیر اضافه کنید. خمیر را به هم بزنید تا به صورت یکنواخت درآید. در صورت لزوم مقداری نمک به آن اضافه کنید. خمیر حاصله در ظرف دردار و در یخچال نگهداری شود. این غذا به طور سرد همراه بانان تست سرو می شود. خمیر میگو را نباید بیش از سه روز نگهداری نمود.

میگو و خامه

مواد لازم برای ۲ یا ۴ نفر:	
میگوی پوست کنده	۸ قاشق غذاخوری پر
کره	۷۵ گرم
خامه کم چربی یا رقیق	۱۰۰ گرم
خرده نان	به مقدار کافی
نمک	به مقدار کافی

طرز تهیه:

داخل ۴ ظرف گود کوچک نسوز (کاسه نباشد) را کره مالیده و در هر کدام ۲ قاشق غذاخوری میگو بریزید و روی آنها را با خامه بپوشانید. خرده نان را روی آنها پاشیده و روی هر یک، یک تکه کوچک کره بگذارید. پس از گرم کردن فر، ظروف پر شده را به مدت ۶ تا ۷ دقیقه در درجه ۵ فر یا حرارت ۱۹۰ درجه سانتی‌گراد قرار دهید. در این مدت روی مخلوط برشته و طلایی رنگ خواهد شد. این غذا را می‌توان به صورت پیش غذا و یا غذای اصلی مصرف نمود.

میگو با برنج

مواد لازم برای ۶ نفر:

میگو	۵۰۰ تا ۶۰۰ گرم
روغن	۳ تا ۴ قاشق مرباخوری
پیاز	۳ تا ۴ عدد
برنج	یک لیوان پر
پنیر	۵۰ تا ۱۰۰ گرم

طرز تهیه:

میگوها را با پوست در آب جوش شور به مدت ۳ تا ۴ دقیقه بپزید و پوست بکنید. پیاز را خرد کرده در روغن سرخ کنید و روی میگوها بریزید و مخلوط کنید. برنج را به صورت پلو بپزید و با پنیر مخلوط کنید. برنج را در دیس بریزید میگوها را روی آن گذاشته و روی آنها سس بریزید. کمی جعفری یا شوید ساطوری هم بپاشید و سپس سرو نمایید.

طبخ میگو در کره

	مواد لازم برای ۴ نفر:
۶۰۰ گرم	میگوی تازه یا منجمد
۱۰۰ گرم	کره
به مقدار کافی	پودر جوز هندی
به مقدار کافی	فلفل قرمز و نمک

طرز تهیه:

کره را در ظرفی آب کرده و میگوهای آب شده را در آن بریزید. پودر جوز هندی، فلفل قرمز و نمک را اضافه کرده و روی حرارت به آهستگی بپزید طوری که نجوشد. پس از آن میگوها را در کاسه‌های سفالی کوچک ریخته و وقتی کاملاً سرد شدند، روی آنها را با باقیمانده کره آب شده بپوشانید. میزان فلفل و ادویه لازم را بر حسب تجربه مشخص و برای طبخهای بعدی مورد استفاده قرار دهید.

فصل

۳

طرز تهیه سالاد آبزیان

طرز تهیه سالاد ماهی و میگو

اگر از هاون یا مخلوط کن برقی استفاده می‌کنید بهتر است اول زرده تخم مرغ را با مقداری آب لیمو خوب هم بزنید، بعد نان و سیر یا پیاز و تخم ماهی را تدریجاً به آن اضافه کنید و گاه گاهی مقداری روغن زیتون یا روغن ذرت به مخلوط بیفزایید. این کار موجب میشود که روغن با سایر مواد کاملاً مخلوط شود. پس از پایان کار، سالاد را در یک ظرف سرد ریخته دور آن را با زیتون سیاه تزیین نموده و همراه نان تست یا نان معمولی سرو نمایید. این سالاد را همچنین می‌توانید در خمیرهایی به شکل قایق که قبلاً آنها را در فر برشته کرده‌اید، ریخته و روی آن را با زیتون خرد شده تزیین نموده و سرو نمایید. توجه داشته باشید که سالاد را حداکثر یک ساعت قبل از سرو غذا در نانهای قایقی شکل بریزید. در غیر این صورت نانها مرطوب و نرم خواهند شد. این سالاد که عمدتاً در منطقه یونان و ترکیه درست می‌شود، به نام سالاد تاراما معروف است و طرفداران بسیاری دارد.

ماهی و سایر فرآورده‌های آن بدلیل داشتن آمینو اسیدهای ضروری دارای قابلیت هضم بالایی بوده و به دلیل داشتن اسیدهای چرب غیر اشباع، کلسیم و فسفر و ویتامینهای محلول در چربی از بهترین منابع تأمین غذا در تغذیه انسان است.

سالاد میگوی درشت

مواد لازم برای ۴ نفر:

۵۰۰ گرم	میگوی درشت
یک استکان	روغن زیتون
نصف استکان	سرکه
یک پر	سیر
یک عدد	پیاز
دو عدد	پوست رنده شده لیموترش
یک عدد	لیموترش برای تزئین
به مقدار کافی	جعفری برای تزئین

طرز تهیه:

ابتدا پوست سر و زوائد میگو را جدا کرده و سپس سیر خرد شده را روی آن بپاشید و در یک استکان آب و مقداری نمک آن را طوری بپزید که نمک آن داخل میگوها نفوذ کند. پس از آن میگوها را از روی حرارت برداشته و اگر آبی برجای مانده است آن را بگیرید. پس از سرد شدن، روغن زیتون، فلفل، نمک و پوست لیموترش را در آن ریخته و خوب مخلوط نمایید، برای تزئین آن از حلقه‌های لیموترش و جعفری استفاده نمایید.

سالاد میگو با کرفس

	مواد لازم برای ۴ نفر:
	میگوی پخته بدون پوست (حدود یک کیلو میگو درسته)
۲ فنجان	کرفس خرد شده
۱ فنجان	مایونز یا انواع دیگر سس سالاد
نصف فنجان	تخم مرغ پخته
۳ عدد	نمک
به مقدار کافی	فلفل
به مقدار کافی	آبلیمو
دو تا قاشق غذاخوری	روغن زیتون
یک قاشق غذاخوری	لیموترش
۱ یا ۲ عدد	جعفری
به مقدار کافی	

طرز تهیه:

میگوها را پس از بختن با روغن زیتون و آبلیمو مخلوط کرده و مدت یک ساعت در یخچال بگذارید، در صورت تمایل می‌توانید یک پر سیر به آن اضافه نمایید. قبل از سرد کردن آن را با کرفس خرد شده مخلوط نموده و مایونز را به آن اضافه کنید. تخم مرغها را به صورت ورقه ورقه بریده داخل میگوها قرار داده ولی به هم نزنید چون ممکن است خرد شوند. در ته ظرف سالاد مقداری برگ کاهو چیده و سالاد را روی آن ریخته و با برشهای لیموترش و جعفری تزیین نمایید.

سالاد میگو

مواد مورد نیاز برای ۴ تا ۶ نفر:

میگو	۳۰۰ تا ۴۰۰ گرم
خیار تازه یا شور	۲ تا ۳ عدد
سیب زمینی	۴ تا ۶ عدد
نخودفرنگی	۴ تا ۵ قاشق غذاخوری
هویج	۱ تا ۲ عدد
کاهو	۵۰ تا ۱۰۰ گرم
سس مایونز	نصف شیشه
خامه	۵۰ تا ۱۰۰ گرم
تخم مرغ	۱ عدد

طرز تهیه:

آب و نمک را بجوشانید (۱ لیتر آب ۱/۵ قاشق غذاخوری نمک). میگوها را به مدت ۳ تا ۴ دقیقه بجوشانید سپس آنها را پوست کنده، سرد نموده و مقداری از آنها را کنار بگذارید و بقیه را حلقه حلقه کنید. سیب زمینی و هویج را آب پز نموده به صورت مربع یا حلقه خرد کنید، نخودفرنگی اگر خام است در آب نمک بپزید، خیار را پوست کنده حلقه حلقه کنید، تخم مرغ را نیز سفت بپزید و حلقه حلقه کنید. تمام مواد را باهم مخلوط کرده مایونز و یا خامه یا نمک و فلفل به آن اضافه کرده مخلوط نمایید. ته دیس سالاد خوردی را برگ کاهو پوشانده و بقیه کاهو را با مواد قبلی مخلوط کرده و روی برگ کاهو به صورت کپه ای بگذارید و با میگوهای درسته و تخم مرغ حلقه حلقه شده تزئین کنید. روی سالاد کمی جعفری ساطوری شده بریزید.

سالاد تخم ماهی کفال یا ماهی سفید

مواد لازم برای ۶ نفر:

۱۲۰ گرم	تخم نمک زده ماهی کفال یا اشپل ماهی سفید دودی شده
۲ برش	نان تست به قطر حدود یک سانتی متر
۱ پر	سیر له شده (یا یک قاشق غذاخوری پیاز خرد شده)
۱ لیوان	روغن زیتون یا روغن ذرت
۱ تا ۲ عدد	آب لیموترش
به مقدار کافی	زیتون سیاه

طرز تهیه :

ابتدا پوست تخمدان ماهی را جدا کرده و آن را به مدت یکی دو ساعت در آب بخیسانید تا شوری آن گرفته شود. نان را کمی مرطوب نموده و له کنید تا به صورت خمیر درآید. سپس همراه با سیر یا پیاز و مقداری روغن زیتون در مخلوط کن به هم بزنید، مقدار روغن زیتون باید به حدی باشد که مخلوط به راحتی به حرکت درآید، در این موقع تخم ماهی و روغن زیتون را بتدریج به مخلوط اضافه کنید. اگر خمیر بیش از اندازه سفت شد، یک یا دو قاشق آب در آن بریزید. مقدار روغن مورد نیاز بستگی به سلیقه شما دارد. چنانچه مایلید مخلوط رقیق تر باشد، روغن بیشتری به کار ببرید. در پایان کمی آبلیمو به آن بزنید.

سالاد ماهی تن

مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر:

۲ قوطی	ماهی تن خرد شده
۲۰۰ گرم	پیاز سفید کوچک
سه چهارم فنجان	شکر
سه چهارم قاشق چایخوری	نمک
۶ عدد (به دو نیمه شده باشند)	تخم مرغ پخته
۲ عدد (ورقه ورقه شده یا چهار قسمت شده باشند)	گوجه فرنگی متوسط
۴ عدد	هویج به اندازه متوسط
یک فنجان	سرکه
یک قاشق غذاخوری	ادویه، ترشی
۲۰۰ گرم	زیتون

طرز تهیه:

یک روز قبل از سرو سالاد، هویج و پیاز را به مدت ۲۰ دقیقه در آب بجوشانید به حدی که نرم شوند. در ضمن سرکه، شکر، ادویه ترشی و مقداری نمک همراه با یک فنجان آب مخلوط نموده روی شعله قرار دهید تا به نقطه جوش برسد. سپس بگذارید سرد شود. گوجه فرنگی، ماهی تن، زیتون و تخم مرغ را در ظرف نسبتاً بزرگ و کم عمق پذیرایی بچینید و مخلوط هویج و پیاز را از آب درآورده روی آنها پهن کنید و آخر کار مخلوط سرکه و شکر و غیره را روی تمام آنها بریزید و درخچال بگذارید. لحظاتی قبل از سرو سالاد، به وسیله یک کفگیر مشبک مواد را از توی مایع آن خارج ساخته و در ظروف مخصوص سالاد قرار داده و سرمیزبیرید.

سالاد ماهی دودی و سیب زمینی

مواد لازم برای ۶ نفر:

نیم کیلوگرم	ماهی دودی بدون پوست و استخوان
۱ فنجان	کره مارگارین
۱ فنجان	شیر
۶ عدد	سیب زمینی پخته
به مقدار کافی	فلفل قرمز
نصف فنجان	پیاز خرد شده
۲۵۰ گرم	سوپ کرفس با خامه
۲ قاشق غذاخوری	سرکه
۱ عدد	تخم مرغ پخته (سفت)
به مقدار کافی	جعفری خرد شده

طرز تهیه:

در یک دیگ پیاز را آنقدر بپزید تا ترد و نرم شود، سپس سوپ کرفس و شیروسرکه را اضافه نمایید. سیب زمینی پخته را که به صورت قطعات مربع شکل درآورده‌اید با ماهی خرد شده به مخلوط اضافه کرده و گرم نمایید. مخلوط را سپس در ظرفی ریخته روی آن را گرد فلفل قرمز و جعفری خرد شده بپاشید. دور آن را نیز با ورقه‌های تخم مرغ تزیین نمایید.

گوشت ماهی به خاطر داشتن ید از بیماری گواتر جلوگیری می‌کند.

ضایعات گوشت ماهی از سایر گوشتها کمتر لذا از لحاظ اقتصادی مصرف آن مقرون به صرفه است.

فصل

۴

طرز تهیه ساندویچ آبزیان

ساندویچ کنسرو کیلکا

۱۰۰ گرم	کنسرو کیلکا
۱۰۰ گرم	کره
یک عدد	پیاز خام
$\frac{1}{2}$	سیب
کمی	گردوی چرخ کرده
۲ عدد	گوجه فرنگی
به مقدار کافی	جعفری ساطوری

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده در حرارت کم باروغن سرخ کنید تا کاملاً پخته شود. کره را ریخته و به هم بزنید. سپس از روی آتش برداشته و سرد شود. این مایه را با کنسرو کیلکا خوب مخلوط و مالش دهید تا له شود. سیب را رنده کرده به مایه اضافه کنید. کمی گردوی چرخ کرده به مایه بیفزایید و به هم بزنید. مایه را روی نان ساندویچی بمالید و کمی جعفری ساطوری و یک حلقه گوجه فرنگی روی آن بگذارید. این غذا برای ۲ نفر کافی خواهد بود.

همبرگر با ماهی تن

۲۵۰ گرم	فیله ماهی هیک، یا ماهیهای دیگر کم استخوان
۱ قوطی	کنسرو تن
۲ قطعه	نان تست
۲ قاشق غذاخوری	پیاز خرد شده
نصف فنجان	شیر
۸ قطعه مکعبی ۱/۵ سانتی متری	پنیر
به مقدار کافی	نمک و فلفل
۲ عدد	تخم مرغ
۳ قاشق غذاخوری	روغن

طرز تهیه:

روغن تن را جدا کرده یک قاشق از روغن را جداکنه دارید. پیاز را در بقیه روغن بپزید تا نرم شود. فیله ماهی را تکه تکه کرده و بعد هر تکه را ورقه ورقه کنید و سپس ماهی تن را به آن اضافه کرده نمک و فلفل به آن زده با پشت کارد روی ماهیها بزنید تا نرم و خمیر مانند شود. نان تست را در شیر خیس کرده و فشار دهید تا شیر اضافی گرفته شود بعد یکی از تخم مرغها را خوب هم زده با نان تست مخلوط کنید و آن را با پیاز به خمیر ماهی اضافه کرده ضمن افزودن نمک و فلفل خوب مخلوط کرده و بپزید. ضمن پختن مخلوط را به خوبی هم زنید. مخلوط را به چهار قسمت کرده، یک قسمت از مایه را برداشته یک تکه پنیر وسط آن قرار دهید و روی آن را با آرد و تخم مرغ بپوشانید و به شکل همبرگر در آورید و در یک ماهی تابه روغن را داغ کرده همبرگرها را در آن سرخ نمایید. این غذا برای ۴ نفر کافی است. این غذا را بایک فنجان سس تارتار سرو کنید.

سافدویج سرد ماهی تن

مواد لازم برای ۳ نفر:

۱ قوطی (۱۴۰ گرم)	کنسرو ماهی تن
نصف فنجان	سس مایونز
یک دوم فنجان	کرفس خرد شده
۱ قاشق غذاخوری	پیاز خرد شده
۱ قاشق غذاخوری	آبلیمو
۱۲ قطعه	نان تست
به مقدار کافی	کاهو
به مقدار کافی	کره

طرز تهیه:

ماهی تن را با سس مایونز، کرفس، پیاز و آبلیمو مخلوط کرده و روی ۶ قطعه نان که یک طرف آنها با کره آغشته شده است قرار داده و با کاهو بپوشانید. بقیه نانها را با کره آغشته کرده و روی آنها گذاشته، میل نمایید.

ساندویچ گرم ماهی تن

مواد لازم برای ۳ نفر:

۱ قوطی (۱۴۰ گرم)	کنسرو ماهی تن
۲ قاشق غذاخوری	سس مایونز
۱ قاشق غذاخوری	آبلیمو
۱ قاشق غذاخوری	زیتون خرد شده
۴ قاشق غذاخوری	شیر (اگر موجود است)
۳ تکه	نان باگت

طرز تهیه:

ماهی تن را با چنگال کاملاً له کرده و پس از اینکه یکنواخت گردید بقیه مواد را به آن اضافه کرده و پس از مخلوط کردن در داخل نانهای باکت که با چاقو از وسط برش داده شده‌اند قرار داده به مدت ۱۰ دقیقه در حرارت ۱۸۰ درجه (درجه ۴) فر بگذارید. ساندویچها را به صورت گرم میل نمایید.

فصل

۵

طرز تهیه سس برای آبزیان

سس سفیده تخم مرغ برای سرخ کردن ماهی

مواد لازم:

۱۲۰ گرم (حدود یک لیوان)	آرد
یک قاشق غذاخوری	روغن زیتون
نصف لیوان	آب ولرم
یک عدد	سفیده تخم مرغ
به مقدار کافی	نمک

طرز تهیه:

آرد، نمک، روغن زیتون و آب را مخلوط نموده و خوب بهم بزنید پس از آن روی ظرف را پوشانده و درگوشه‌ای از آشپزخانه مدت نیم ساعت قرار دهید تا خمیر مخلوط کمی ور بیاید. قبل از استفاده خمیر سفیده تخم مرغ را هم زده و آرام در مخلوط بریزید. سپس قطعات ماهی را در این مایع فرو برده و در روغن سرخ نمایید.

سس تخم مرغ برای سرخ کردن میگو

مواد لازم:

۱ عدد	تخم مرغ
یک لیوان معمولی	آب
۱/۵ لیوان سرخالی	آرد

طرز تهیه:

تمامی مواد فوق را مخلوط نموده و خوب بهم بزنید تا یکنواخت شود. میگوها را در این مایع فرو کرده و در روغن داغ فراوان سرخ نمایید. توجه داشته باشید میگوها زیاد در روغن نمانند چون سفت می شوند.

سس با طعم لیمو

به ۵۰ گرم کره، ۲ قاشق مرباخوری آب لیمو و به همان اندازه پوست رنده شده لیموترش اضافه نمایید، یک قاشق چایخوری پودر آویشن و یک قاشق پیازچه خرد شده و کمی زنجبیل را به مخلوط بیفزایید، این سس که طعم لیموترش دارد از مناسبترین سسها برای انواع خوراکهای ماهی است.

سس با طعم میگو

مقداری میگوی تازه (حدود ۱۰۰ گرم) با پوست را با هم وزن خودش کره در ظرفی ریخته پس از افزودن نمک و فلفل، به مدت ۲ یا ۳ دقیقه بجوشانید. مایع داخل ظرف را به وسیلهٔ تنظیفی جدا نموده و به عنوان سسی خوشمزه سرمیز غذا ببرید.

سس تاتار

مواد لازم:

یک فنجان	مایونز
یک قاشق غذاخوری	خیار خرد شده
دو قاشق غذاخوری	پیاز خرد شده
	نصف تخم مرغ پخته خرد شده
	موارد فوق را بایکدیگر مخلوط نمایید.

گراتن ماهی خاویاری با سس پیاز

مواد لازم برای تهیه ماهی:

گوشت ماهی	۶۰۰ تا ۷۰۰ گرم
کرفس	نصف عدد
جعفری	۵۰ گرم
تره	۵۰ گرم

مواد لازم برای تهیه سس پیاز:

پیاز درشت	۲ عدد
قارچ کنسرو شده	۶ تا ۸ عدد
لفل سیاه نکوبیده	۳ عدد
آرد سفید	یک قاشق سوپخوری
روغن	دو قاشق سوپخوری
نمک و فلفل	بمقدار کافی

طرز تهیه:

ماهی آماده را قطعه قطعه نموده و در آب نمک و سبزیجات خرد شده پخته و سپس از سوپ درآورید. از سوپ حاصله برای تهیه سس پیاز استفاده کنید. پیاز و قارچ را خرد کرده و در روغن سرخ نمایید. سوپ صاف شده ماهی را روی آن ریخته برگ بو و فلفل سیاه رانیز اضافه نموده و به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید. آرد را در روغن سرخ کرده و به سوپ اضافه نموده و با آتش ملایم ۱۵ دقیقه دیگر بجوشانید. سپس از روی حرارت برداشته نمک و کره به آن اضافه کرده و به هم بزنید. ماهی پخته را در دیس فر یا ظرف نسوز گذاشته و سس پیاز را روی آن ریخته کمی روغن و یا کره روی آن گذاشته، در فر گذاشته و برشته و یا صورتی نمایید. این غذا را با گوجه فرنگیهای سرخ کرده تزیین نمایید.

مواد لازم برای تهیه سس ساده:

۱ لیوان	شیر
نصف لیوان	آب
۱ تا ۲ قاشق مرباخوری	آرد
۳ یا ۴ عدد	پیاز
به مقدار کافی	روغن نمک و فلفل

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده در کمی روغن تفت دهید تا حدی که رنگ آن زیاد تغییر نکند، داخل پیاز تفت داده شده آب بریزید و بگذارید بپزد. آرد را بدون روغن کمی سرخ نمایید و شیر داغ را روی آرد بریزید و خوب به هم بزنید تا گلوله نشود. سپس پیاز را نیز داخل آن بریزید و بگذارید ۵ تا ۷ دقیقه بجوشد. سپس نمک و فلفل را بریزید و باز بگذارید ۲ یا ۳ جوش بزند. سپس از روی آتش برداشته کمی روغن داخل آن بریزید و خوب به هم بزنید.

سس سبزی

مواد لازم:

۳ پر	موسیر
۲ پر	سیرخرد شده
۷۵ گرم	کره
یک قاشق غذاخوری	خردل تند
به مقدار کم	سرکه
۷۵ گرم	خامه سفت
به مقدار کافی	نمک و فلفل

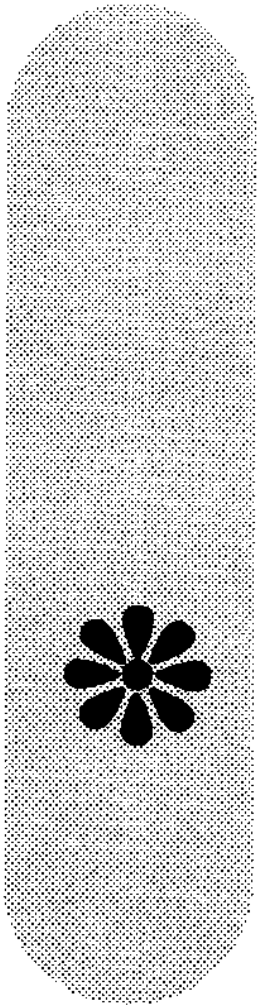
جعفری و ترخان به اندازه‌ای که سس سبز شود.

طرز تهیه:

موسیر، سیر و ۲ قاشق جعفری خرد شده و کره سرخ نموده و وقتی موسیر نرم و طلایی شد خردل و سرکه را در آن بریزید. پس از آن خامه و یک قاشق غذاخوری ترخان را اضافه نمایید و آنقدر بهم بزنید تا سفت شود. بعد از اضافه کردن نمک و فلفل مزه آن را بچشید اگر کامل بود سر میز ببرید. این نوع سس برای ماهیهای چرب بسیار مناسب است.

سس باطعم خردل

۱۰۰ گرم کره را به خوبی بهم بزنید تا بصورت خامه درآید، پس از آن یک قاشق غذاخوری خردل را با مقداری نمک و فلفل به آن اضافه نمایید، در صورت تمایل می‌توانید خردل بیشتری به کار ببرید، این سس بیشتر برای میگو استفاده می‌شود.



دو شیوه دیگر طبخ آبزیان

اردور کیلکای کنسرو شده

مواد لازم برای ۴ نفر:

۱۵۰ گرم

کنسرو بامارینادکیلکا

۴ تا ۵ عدد

تخم مرغ

۱/۵ قاشق غذاخوری

خامه

۱ قاشق غذاخوری

روغن مایع

۱ قاشق غذاخوری

آرد

به اندازه کافی

نمک، فلفل، سرکه، خردل، جعفری، کرفس، شوید

طرز تهیه:

کنسرو کیلکا یا مارینادکیلکا را به صورت فیله در آورید. تخم مرغها را سفت بپزید و بعد از پوست کندن از درازا به دو قسمت ببرید. زرده های تخم مرغ را با دو سوم فیله های کیلکا خوب مالش دهید تا به صورت مایه پودر در آید (یک سوم فیله های کیلکا را برای تزئین کنار بگذارید) این پوره را با خامه مخلوط کرده و داخل تخم مرغها را با این مایه پر کنید. آرد را با روغن خوب بهم زنید و آن را با آب داغ رقیق کرده روی آتش بگذارید تا بپزد. وقتی غلیظ شد از روی آتش بردارید و داخل آن سرکه و خردل آماده شده و فلفل و نمک ریخته خوب هم بزنید. باقیمانده کیلکا را به صورت حلقه تا کنید و روی تخم مرغها بگذارید و در دیس بچینید. سپس سس آماده شده را روی آنها بریزید و با شاخه های جعفری، کرفس و شوید تزئین کنید.

سوپ ماهی کیلکا

مواد لازم برای ۶ نفر:

۱ کیلوگرم	ماهی
۵ عدد	خیارشور
نصف لیوان	آب خیارشور
۱ قاشق سوپخوری	آرد سفید
نصف لیوان	خامه
۶ تا ۸ عدد	فلفل سیاه
۱ تا ۲ عدد	برگ بو
به اندازه کافی	نمک، فلفل، جعفری و شوید

طرز تهیه:

امعاء واحشاء و برانشینهای ماهی کیلکا را درآورده و ماهی را خوب بشوید. آن را نمک و فلفل زده با آب و برگ بو به مدت یک ساعت بپزید تا له شود. سپس سوپ را از صافی رد کرده و گوشتهای ماهی را هم با قاشق از سوراخهای صافی رد کنید. داخل سوپ صاف شده آب خیارشور بریزید و روی آتش بگذارید تا بجوشد. آرد را در کمی آب خوب حل کرده بتدریج داخل سوپ بریزید و مرتباً به هم بزنید تا گلوله نشود. سپس خامه را بزنید و با خیار شور خرد شده جعفری و شوید ساطوری داخل سوپ بریزید تا چند جوش بخورد سپس از روی آتش بردارید و سرو کنید.

