

آشپزی آسان  
پخت ماهی

انتشارات پیام

سرشناسه: طباطبایی شیرازانی، سیده مریم  
 عنوان و نام پدیدآور: پخت ماهی/سیده مریم طباطبایی شیرازانی، زهره لعل نژاد  
 مشخصات نشر: مشهد: یادنامه ۱۳۹۵  
 مشخصات ظاهری: ۹۴ص: مصور، قروست: آشپزی آسان  
 شابک: ۹۰-۹۵۵۱۵-۶۰۰-۹۷۸- وضعیت فهرست نویسی: فیا  
 شناسه افزوده: لعل نژاد، زهره  
 رده بندی کنگره: ۲۳۱۳۹۵ پ ۲ / ط ۴۷۴۷  
 رده بندی دیویی: ۶۴۱/۶۹۲  
 شماره کتابشناسی ملی: ۴۳۷۶۹۰۸

تلفن ۰۹۱۵۵۲۲۸۰۱۷

مرکز پخش - مشهد -

انتشارات یادنامه

آشپزی آسان: پخت ماهی

نویسندگان: سیده مریم طباطبایی شیرازانی - زهره لعل نژاد

نوبت چاپ: دوم اول

سال چاپ: تابستان ۹۵

صفحه آرای: مجتبی رحیم پور بندی

لیتوگرافی: بهروز رضائی

تیراژ: ۲۰۰ جلد

شابک: ۹۰-۹۵۵۱۵-۶۰۰-۹۷۸

چاپ: پرشین نوین

قطع: جیبی

کلیه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

## فهرست

|    |                         |
|----|-------------------------|
| ۹  | طرز تمیز کردن ماهی      |
| ۱۰ | فزل آلاتوری             |
| ۱۴ | فزا - بدون استخوان      |
| ۱۵ | فزل شکم                 |
| ۱۹ | قیله ماهی خالوا         |
| ۲۰ | فزل آلا با سر مرمر      |
| ۲۱ | خورش ماهی کونیر         |
| ۲۳ | خورش ماهی فسنگان        |
| ۲۴ | ماهی سفید در سس سبزیجات |
| ۲۶ | خوراک ماهی با نارگیل    |
| ۲۷ | قیله ماهی برهان         |
| ۳۱ | خوراک لوبیا با ماهی     |
| ۳۲ | کولش ماهی               |
| ۳  | کوفته ماهی              |

- ۳۷ ..... فیله ماهی با سس لیمو ترش
- ۳۸ ..... ماهی بخار پز
- ۳۹ ..... فیله ماهی در فویل
- ۴۰ ..... ماهی شیر با بروکلی
- ۴۵ ..... ساردین با پوره کدو و کلم بروکسل
- ۴۶ ..... خاگ ماهی با اسفناج
- ۴۷ ..... استیک ماهی و اسفناج
- ۴۹ ..... ماهی فز آلان مار شده با کره
- ۵۱ ..... خوراک ماهی با سیب زمینی
- ۵۵ ..... لازانیای ماهی دودی
- ۵۶ ..... لازانیای ماهی شور
- ۵۷ ..... سوپ ماهی
- ۶۱ ..... خورش ماهی با کاری
- ۶۲ ..... قلیه ماهی
- ۶۳ ..... کتلت تن ماهی
- ۶۴ ..... شامی ماهی جلوا
- ۶ ..... کوکو ماهی

- ۶۸ ..... کتاب ماهی لوزون برون
- ۶۹ ..... کتاب ماهی قزل آلا
- ۶۹ ..... سالاد تن ماهی
- ۷۳ ..... لردور تن ماهی
- ۷۴ ..... سوغله ماهی
- ۷۵ ..... سالاد ماهی با کلم
- ۷۶ ..... سالاد ماهی سفید با لپو
- ۷۷ ..... کمرگو ساری با ماهی
- ۷۹ ..... پیتا تن ماهی
- ۸۰ ..... کرانن ماهی
- ۸۱ ..... کرانن اگرشت ماهی
- ۸۵ ..... خوراک ماهی سبک سده
- ۸۶ ..... پانه ماهی
- ۸۸ ..... ماهی سوخاری
- ۸۹ ..... کرانن ماهی با سیب زرد
- ۹۰ ..... پانه ماهی خلوا با جگر
- ۹۲ ..... انواع ساندویچ ماهی
- ۹۳ ..... رولت تن ماهی

## مقدمه:

گوشت ها به دو دسته سفید و قرمز تقسیم می شوند که در بین این ها گوشت سفید از ارزش بیشتری برخوردار است و ویژگی های ویژه ای برخوردار است که باید بیشتر در سبد خانوار قرار گیرد. ماهی از دسته گوشت های سفید محسوب شده و سرشار از امگا 3 می باشد که منجر به پایین آمدن چربی خون و کاهش فشارخون می شود و از لخته شدن رگ ها به راحتی جلوگیری می کند و بهترین غذا برای تقویت کودکان و افراد بیمار و سالخورده محسوب می شود. در انتخاب ماهی باید دقت شود به خصوص در هوای گرم که ماهی زود فاسد می شود. بهترین ماهی شامل ماهی های تازه می باشد که از انواع رایج آن می توان به فزل آبی سفید، آزاد، کپور و حلوا اشاره کرد و ماهی های منجمد تازه را نیز می توان به عنوان خواص ماهی تازه را دارند اما نسبت به ماهی تازه

بوی بیشتری برخوردارند که ممکن است مورد پسند نباشند.

ماهی تازه دارای چشم های برجسته و براق است و گوشت آن سفت است به طوری که اگر انگشت را بر روی بدن ماهی فشار دهید بعد از آن اثر انگشت شما باقی نمی ماند و آبشش ماهی باید قرمز و تازه باشد و این بد ندهد .

پائیز ۱۳۸۹