



غذای شتاور!

• پریسا برازنده

آشنایی با ماهی‌های خوراکی شمال و جنوب ایران

ماهی از غذاهای مفید است و همه می‌دانیم که خوردن آن برای مغز خوب است! خوردن ماهی به رشد بهتر، سلامت و طول عمر ما کمک می‌کند. این غذا قدرت دفاعی بدن را بالا می‌برد و جلوی خیلی از بیماری‌ها را می‌گیرد. خوردن ماهی، حتی از پوسیدگی دندان‌ها هم جلوگیری می‌کند. ما چه قدر با ماهی‌های خوراکی ایران آشنا هستیم؟ ... آیا می‌دانیم که چگونه ماهی خوب و تازه را تشخیص دهیم؟ بیایید با بعضی از مهم‌ترین ماهی‌های خوراکی شمال و جنوب ایران آشنا شویم.

ماهی‌های شمال

قزل آلا

این نام ترکی و به معنی قرمز یا طلایی رنگ است.



سرگنده

از خانواده‌ی «کپور» است و به آن کپور سرگنده هم می‌گویند.



آمور

ماهی آمور شباهت زیادی به ماهی سفید خزر دارد.



ازون برون

این نام به معنی «دماغ دراز» است!



کفال



ماهی سفید

استخوان‌های بسیار ریزی در گوشتش دارد.



سوف سفید

یک ماهی خوش‌مزه و زیبا



فیل ماهی

از گروه ماهیان خاویار است. به این ماهی فسیل زنده هم می‌گویند.



شاه‌کولی

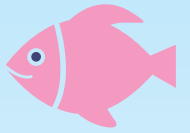
این ماهی در کشورهای ایران، اتریش، بوسنی هرزگوین، بلغارستان، کرواسی، آلمان، مجارستان، ایتالیا، رومانی، صربستان یافت می‌شود.



اردک ماهی

شکل‌های روی بدن اردک ماهی‌ها مانند اثر انگشت انسان‌ها، متفاوت است.



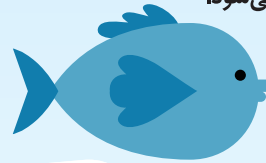


نشانه‌های ماهی تازه!

- ماهی نباید بوی نامطبوع بدهد.
- چشم‌های ماهی باید برجسته و براق باشد.
- فلس‌های ماهی تازه، براق و لیز است و به آسانی جدا نمی‌شود.
- آبشش‌های ماهی تازه قرمز است و بوی بد نمی‌دهد.
- گوشت ماهی را کمی فشار بدهید، گوشت ماهی تازه سفت است و جای انگشت روی آن نمی‌ماند.

ماهی جنوب کشورمان با ماهی شمال چه فرقی دارند؟

بیشتر ماهی‌های خلیج فارس تیغ کمتری دارند و خوردن آن‌ها راحت‌تر است. البته ماهیان خوراکی جنوب تنوع بیشتر دارند. بعضی‌ها اعتقاد دارند ماهی‌های جنوب طعم بهتری دارند اما گوشت آن‌ها سفت‌تر است. اگر ماهی خیلی نرم دوست دارید، سراغ ماهی‌های شمال بروید. در جنوب هم نوعی ماهی به نام «حلوای سفید» وجود دارد که از نظر مزه در جهان بی‌رقیب است. عده‌ای فکر می‌کنند ماهی جنوب بو می‌دهد. این فقط به دلیل فاصله‌ی زیاد دریای جنوب با مرکز کشور است. ماهی شمال سریع‌تر و آسان‌تر به مرکز می‌رسد، بنابراین معمولاً کیفیت آن‌ها بیشتر حفظ می‌شود.



ماهی‌های جنوب

خارو

رنگ‌های تیره‌ای و آبی، آن را بسیار زیبا کرده است.



سنگسر



شانک



کفشکتیز دندان



میش‌ماهی



سنگ



شوریده



سرخو



ماهی حلوای سفید

دارای ارزش غذایی بالایی است و طعم بسیار خوبی دارد.



شیر ماهی یا ماهی شیر

دارای اسکلت استخوانی است.

