

بنام ایزد یکتا

آشنایی با نحوه تولید ، صید و مصرف صحیح ماهی

((و هم او خدائست که دریا را برای شما مسخر کرد تا از گوشت آن (ماهیان حلال) تغذیه کنید و از زیورهای آن استخراج کرده و تن را بیارائید و کشتیها در آن برانید تا (به تجارت و سفر) از فضل خدای روزی طلبید ، باشد که شکر خدای بجای آرید))

(سوره نحل آیه ۱۴)

مدیریت جهاد کشاورزی شهرستان نجف آباد

استفاده از بهترین روش ها و الگوهای تغذیه ای به منظور دستیابی به بهترین شرایط زیستی از نظر سلامت جسمی و روحی بسیار با اهمیت می باشد بنابراین تأمین پروتئین مورد نیاز مردم جهت مصرف غذاهایی که حداکثر خواص و ارزشهای غذایی مورد نیاز بدن را دارا باشند ضروری است .

از جمله مواد غذایی پروتئین دار و ارزشمندی که همواره بر مصرف آن تأکید می شود ، گوشت آبزیان می باشد ، غذایی که شاید تا چند سال اخیر به عنوان یک غذا ولی امروزه به عنوان یک دارو نیز از آن یاد می شود .

غذایی که دین با عظمت اسلام از آن به عنوان یک نعمت الهی ارزشمند برای تغذیه انسانها معرفی می کند .

در حال حاضر مصرف ماهی در ایران در مقایسه با جوامع سایر کشورها عملاً ناچیز است .

با اینکه در سالهای اخیر صید ماهی در دریاها و تولید آن در کشور افزایش چشمگیری داشته است اما هنوز هم در صد بالایی از هموطنان ، علاقه چندانی به خوردن ماهی نشان نمی دهند .

میزان مصرف سرانه ماهی (مقدار ماهی مصرف شده توسط یک نفر در سال) در کشور ما در حال حاضر حدود ۹ کیلو گرم و در استان اصفهان حدود ۷ کیلوگرم میباشد که در مقایسه با معدل جهانی که در حدود ۱۶ کیلو گرم و با کشور ژاپن که ۶۶ کیلو گرم می باشد بسیار کم است که علت آن می تواند عدم آگاهی مردم نسبت به مزایای استفاده از ماهی ، عدم شناخت انواع ماهی از نظر نام ، مشخصات ظاهری ماهی سالم از ماهی فاسد ، رنگ گوشت ، نوع صید و نوع غذاهایی که می توان با هر نوع ماهی طبخ کرد باشد .

بدین لحاظ در این مقاله سعی شده است به طور خلاصه و بسیار فشرده جهت آشنایی و راهنمایی بیشتر شهروندان و هم استانی های عزیز و سایر دوستداران مصرف ماهی در سراسر کشور مطالبی در زمینه تولید ، پرورش ، صید و عرضه ماهی سالم به بازار و ارزش غذایی ماهی تهیه و ارائه گردد.

امید است مطالب درج شده مورد توجه و سودمند برای خوانندگان عزیز باشد.

ارزش غذایی ماهی :

گوشت ماهی یک غذای پرارزش محسوب میشود . زیرا دارای مواد غذایی لازم برای بدن و فاقد مواد مضر میباشد . ماهی علاوه برداشتن پروتئین پرارزش و کافی ، محتوی انواع متعددی ویتامین و مواد معدنی بوده و دارای مقادیر کمی چربی و کلسترول است .

چربی موجود در گوشت ماهی با چربی موجود در گوشت قرمز وحتى گوشت سفید طیور تفاوت دارد.

چربی ماهی مفید است و چربی گوشت قرمز مضر، زیرا چربی گوشت قرمز از نوع چربی های اشباع می باشد، اما EPA و DHA چربی ماهی از ۲ نوع اسید چرب غیر اشباع امگا ۳ است.

در چربی گوشت ماهی نوع خاصی از اسید چرب غیر اشباع به نام امگا ۳ وجود دارد که برای بدن بسیار مفید است و در سایر فرآورده های گوشتی ذکر شده دیده نمیشود.

حال اگر بتوان به هرنحوی که درصد کلسترول موجود در خون را کاهش دهیم شانس ابتلاء مابه برخی از بیماری های قلبی کاهش خواهد یافت.

در مقایسه با گوشت قرمز و گوشت مرغ و شیر و تخم مرغ که مواد عمده تأمین کننده پروتئین حیوانی میباشند، گوشت ماهی از ارزش های غذایی برتری برخوردار است و از نظر درصد پروتئین موجود، مقام اول را دارا می باشد.

ماهی	تخم مرغ	شیر	گوشت مرغ	گوشت قرمز	میزان پروتئین (درصد)
۱۸	۱۲	۳/۵	۱۷	۱۷/۵	

متخصصان تغذیه برای همه افراد به خصوص بیماران قلبی، مصرف دو بار ماهی در هفته (هر بار ۹۰ گرم) را سفارش می کنند.

پروتئین حاصله از گوشت ماهی دارای کلیه اسیدهای آمینه ضروری مورد نیاز بدن می باشد. ماهی سرشار از انواع ویتامینهاست که با مصرف گوشت آن، نیازهای ویتامین بدن در حد و فور تأمین میشود.

همچنین ماهی منبع عمده عناصر معدنی مثل : منیزیم، فسفر، آهن، مس، کلسیم، ید، روی، فلوئور و سولسیم می باشد و عناصر کمیاب که مقادیر کم آنها اثرات حیاتی در زندگی انسان دارد در ماهی به میزان کافی یافت میشود.

لازم به ذکر است که قیمت بالای بعضی از ماهیها، دلیل بالابودن ارزش غذایی آن نسبت به سایر ماهیها می باشد و بسیاری از ماهیها با وجود قیمت پائین، دارای ارزش غذایی بالایی بوده و تغییر قیمت در کیفیت غذایی و ارزش دارویی و بهداشتی آن تأثیر ندارد و لذا گوشت ماهی از هر نوع و هر قیمتی که باشد دارای فاکتور مهم امگا ۳ و میزان بالای جذب پروتئین آن و فاکتورهای مهم دیگر غذایی می باشد.

۱۰ پیام تندرستی در ارتباط با مصرف ماهی :

- ۱- مصرف ماهی خطر مرگ ناگهانی را کاهش داده و باعث افزایش طول عمر مصرف کننده می شود .
- ۲- مصرف مداوم ماهی کلسترول خون را کاهش میدهد.
- ۳- مصرف ماهی نقش موثری در درمان بیماریهای فشارخون، رماتیسم، ذات الریه، آسم و... دارد .
- ۴- مصرف مداوم ماهی باعث رشد جسمانی مطلوب و افزایش ضریب هوش کودکان می شود .
- ۵- گوشت ماهی سرشار از انواع پروتئین، ویتامین و املاح مورد نیاز بدن است .
- ۶- بیش از ۹۵ درصد پروتئین ماهی جذب بدن می شود .
- ۷- پروتئین ماهی باعث تقویت و تحرک اعصاب مغزی شده، موجب افزایش هوشیاری و کاهش سردردهای میگرنی می شود .
- ۸- مصرف مداوم ماهی، چربی خون را به میزان زیادی کاهش داده و بدن را در برابر بیماریهای قلب و عروق (سکت قلبی) بیمه می کند . اسیدهای چرب موجود در ماهی نیز موجب جلوگیری از سرطان پروستات در مردان می شود .
- ۹- مصرف ماهی میزان کلسیم را در بدن تثبیت و از پوکی استخوان جلوگیری می کند .
- ۱۰- مصرف ماهی خطر ابتلاء به بیماریهای روانی را کاهش داده و تأثیر قابل توجهی در رفع افسردگی های روحی دارد .

چرخه زندگی ماهی :

خداوند متعال ماهیها را نیز در دو جنس نر و ماده آفریده است که در طبیعت در ماه های خاصی تکثیر می کنند . کپور ماهیان که از ماهیان آب گرم می باشند در فصل بهار و تابستان و ماهی قزل آلاهی رنگین کمان که جزء ماهیان سرد آبی می باشد در فصول پائیز و زمستان تکثیر می کنند .

زمانی که ماهیان بالغ می شوند ماهی ماده در کف رودخانه ها ، دریاچه ها ویا دریاها تخم ریزی می کند و ماهی نر بالغ هم اسپرم ریزی می نماید .

تخم های آماده بر حسب نوع ماهی از ۴ روز برای کپور ماهیان تا بیش از ۳۰ روز برای ماهی قزل آلاهی رنگین کمان طول می کشد تا تبدیل به لارو ماهی گردند .

لاروها در ابتدا از کیسه زرده که در زیر شکمشان است تغذیه میکنند و به تدریج از غذاهای ریز موجود در آب که به آنها جلبک می گویند استفاده می کنند.

بچه ماهیان در طول دوره پرورش ، رشد کرده و بزرگتر می گردند و از غذاهای دانه درشت تر که در طبیعت کرمها ، لاروهای حشرات ، میگوهای ریز و ماهیهای کوچک می باشد و در استخرهای پرورش ماهی از خوراک های آماده تغذیه می کنند .

ماهی قزل آلائی رنگین کمان پس از ۶ الی ۹ ماه از بچه ماهی تبدیل به ماهی بازاری (پروراری) با وزن ۳۰۰ الی ۴۰۰ گرم می رسد و آماده صید و ارسال به بازار جهت مصرف خانواده ها می گردد

در طول مدت رشد ماهیان در استخرها ، بایستی پیشگیری از بیمار شدن ماهیها به صورت جدی انجام گیرد زیرا پیشگیری از بیماریها بهتر و مقرون به صرفه تر از درمان خواهد بود .

مصرف دارو باعث تغییر طعم غذا و عدم تمایل ماهی به خوردن آن و ایجاد وقفه در رشد و نهایتاً کاهش تولید می گردد .

بنابراین باید شرایط زیست ماهی شامل آب ورودی تمیز و بدون آلودگی ، مصرف خوراک مناسب ، تمیز نگهداشتن استخرها در زمان نگهداری بچه ماهیان و بهره برداری و صید ماهیان به روش اصولی انجام گیرد تا ماهیان با کیفیت عالی و مناسب برداشت و به بازار فرستاده شود .

نحوه صید ماهیان آماده بازار :

پس از اتمام زمان پرورش و رسیدن ماهی به وزن بازاری ، عملیات صید ماهی انجام می گیرد که با توجه به اهمیت آن ، در بالا بردن و حفظ کیفیت ماهیان رعایت نکات زیر توصیه می گردد :

۱- قطع تغذیه ماهی ۷۲-۴۸ ساعت قبل از صید

۲- توقف دارو درمانی حداقل یک ماه قبل از صید

۳- کاهش آب استخر به تدریج و با حوصله جهت جمع شدن ماهیان در قسمت خروجی آب استخر

۴- جلوگیری از انباشته شدن ماهیها بر روی یکدیگر ، به این منظور بهتر است

عملیات صید به صورت مرحله به مرحله انجام گیرد .

۵- انتقال ماهیها به حوضچه فایبرگلاس یا بتونی با جریان کافی آب جهت تمیز شدن و از بین رفتن بوی نامطلوب ماهیان پرورش داده شده در استخرهای خاکی بخصوص کپور ماهیان.

۶- عدم قراردادن ماهی پس از صید به مدت زیاد در هوای آزاد و تابش مستقیم نور خورشید

۷- اجتناب از پرتاب کردن ماهی ها در هنگام جابه جایی ، زیرا ممکن است باعث ایجاد بریدگی ، خراش و خونریزی داخلی شده و در نهایت موجب تسریع در فساد گردد .

حمل و نقل صحیح ماهی تا بازار فروش :

ماهی غذای سلامتی است و ارزش غذایی آن بستگی به چگونگی نگهداری و جابه جایی آن تا محل عرضه و مصرف دارد بنابراین در صورت آگاهی مردم و فروشندگان ماهی ، می توان ضمن استفاده از ماهیان با کیفیت بالا ، مصرف سرانه ماهی در کشور را نیز افزایش داد .

نکاتی که در این زمینه باید رعایت شود به شرح زیر می باشد :

۱- استفاده از جعبه های مخصوص حمل و نقل جهت جابه جایی ماهیان صید شده .

به این منظور برای ماهی قزل آلا از جعبه های پلاستیکی بدون سوراخ به ارتفاع ۲۰ سانتی متر استفاده گردد به نحوی که وزن ماهی و یخ حداکثر ۳۰ کیلوگرم و در مورد کپور ماهیان از جعبه های پلاستیکی سوراخ دار به ارتفاع ۴۰ سانتی متر استفاده شود به طوری که وزن ماهی و یخ حداکثر ۳۵ کیلوگرم باشد .

۲- حمل ماهیان صید شده به همراه پودر یخ جهت خنک سازی .

اگر قطعات یخ ، بزرگ و دارای لبه های تیز باشد باعث ایجاد صدمات مکانیکی و له شدن بافت ماهی می شود و به این منظور استفاده از دستگاه یخ خرد کن بسیار مفید است .

۳- هر چقدر مقدار یخ مصرفی بیشتر باشد زمان بیشتری می توان ماهی را با کیفیت خوب نگهداری کرد.

با این حال نسبت ماهی به یخ در ماههای گرم سال ۱ به ۲ و در ماههای سرد ۱ به ۱ توصیه می شود .

زیر و روی هر ردیف ماهی باید با پودر یخ پوشانده باشد .

۴- خودروهای مورد استفاده برای انتقال ماهیان باید دارای اتاق عایق بهداشتی و کاملاً تمیز باشند .

لازم به ذکر است برخی از فروشگاهها اقدام به فروش ماهیان زنده و تازه می نمایند که جهت حمل ماهی زنده از استخرها تا مغازه رعایت نکات زیر الزامی است :

- ۱- قطع غذا دهی ۲۴-۴۸ ساعت (بسته به اندازه ماهی) قبل از جابه جایی
- ۲- انتقال ماهیان با تانکرهای آب حاوی کپسول اکسیژن جهت تأمین اکسیژن مورد نیاز ماهیان در آب به مقدار حدود ۶ میلی گرم
- ۳- استفاده از یخ بدون کلر یا قرار دادن یخ در کیسه های پلاستیکی جهت جلوگیری از تماس مستقیم آب با یخ کلر دار در تانکر حمل ماهی به منظور سرد شدن آب و کاهش استرس در ماهی
- ۴- کنترل وضعیت دما، اکسیژن ، آب و رفتار ماهیان در طول مدت انتقال (هر ۱۵ دقیقه یک بار کنترل گردد)
- ۵- همدمایی آب تانکر حمل ماهی با دمای آب مخزن نگهداری در هنگام تخلیه ماهی در فروشگاه
- ۶- عدم غذادهی در مخزن نگهداری ماهی در فروشگاه جهت حفظ کیفیت آب و ماهی و جلوگیری از تلفات
- ۷- تأمین اکسیژن مورد نیاز ماهیان در مخازن نگهداری ماهی با استفاده از کپسول اکسیژن بخصوص برای ماهی قزل آلا

نکاتی در مورد عرضه ماهی در (فروشگاههای فروش ماهی):

پس از انتقال ماهیان صید شده از مراکز تولید به فروشگاههای فروش ماهی ، بایستی جهت حفظ ارزش غذایی ماهیان و کیفیت مناسب آنها ، موارد زیر رعایت گردد :

- ۱- عرضه محصولات منجمد در فریزرهای ویترونی طراحی شده برای این منظور ، به نحوی که دارای قابلیت حفظ دما تا ۱۸-درجه سانتیگراد یا پائین تر باشد .
- ۲- برفک زدایی یخچالها و فریزرها حداقل هفته ای یکبار
- ۳- روی هم قرار ندادن ماهی ها به مقدار زیاد و متراکم (بالاتر از خط بار گیری) جهت رعایت فاصله از منبع برودت زا
- ۴- عدم قرار دادن مرغ و گوشت در کنار ماهی

۵- عدم نگهداری ماهی منجمد در یخچالهای ویتروینه به مدت زیاد

۶- قرار ندادن یخچال و فریزر در جریان هوای گرم، تابش مستقیم آفتاب و تجهیزات گرمازا، پوشاندن آن در شب و تعطیلات آخر هفته

۷- عدم استفاده از فریزر جهت انجماد مجدد ماهیان منجمد شده

۸- استفاده از میز کار فیله سازی مناسب به طوری که ابعاد آن $۸۵ \times ۱۲۰ \times ۲۰۰$ سانتی متر، تخته آن از جنس تفلون و دارای شیشه حفاظ دور میز و شیب مناسب باشد.

۹- شستشوی ماهی تازه با آب بهداشتی در هنگام فلس گیری، سر و دم زنی و یا فیله کردن ماهی

۱۰- عدم استفاده از کیسه های پلاستیکی باز یافتی برای حمل ماهی و تحویل آن به مشتری

۱۱- استفاده مناسب از ماکت ها و پوستر های مرتبط با فراورده های دریایی و نیز نمایش شیوه های طبخ و عرضه نوارهای آموزشی جهت جلب توجه مصرف کنندگان در فروشگاهها

روشهای تشخیص ماهی تازه از ماهی مانده و ماهی فاسد :

ماهی فاسد با ماهی سالم و بهداشتی ، دارای تفاوتهایی می باشد که توجه به آن ضروری است .

علائم ظاهری	خصوصیات ماهی تازه	خصوصیات ماهی مانده	خصوصیات ماهی فاسد
جلا	ظاهری درخشانده و شفاف	بدون درخشندگی (کدر)	فاقد درخشندگی ، کدر و تیره
آبشش	قرمز ، روشن و درخشان	بیرنگ ، آبشش به راحتی کنده می شود	قهوه ای تیره، مملو از مواد لزج
چشم	شفاف، روشن و درخشان	کدر ، فرو رفته	چشم ها گود و فرو رفته
پوشش آبشش	کاملاً برجسته و بسته	بازو بلند شده و بسته نیست	کاملاً باز
فلسها	درخشان ، براق، محکم به بدن چسبیده	کدر، به راحتی از پوست جدا می شود	سست و نرم و به راحتی کنده می شود .
بو	طبیعی و با بویی مطبوع	بوی زنده	بوی گندیدگی و غیر طبیعی
دهان	بسته است	باز است	باز است
دیواره شکمی	محکم و دارای قابلیت ارتجاعی کافی	به حالت خوابیده است	شکم خمیری شکل و به راحتی پاره می شود
خون	خون، محوطه شکمی روشن و بدون بو	خون تیره و کمی بوی غیر طبیعی دارد	خون قهوه ای رنگ ، بوی تعفن
غوطه وری	در آب فرو می رود	شناور در آب	شناور در آب
عضلات	محکم و ارتجاعی، اتصال به استخوان محکم و اثرانگشت روی عضله نمی ماند	عضلات نرم و به آسانی از استخوان جدا می شود و اثر انگشت می ماند	پلاسیده، پژمرده و شل، در اثر فشار انگشت فرورفتگی ایجاد می شود

چگونه ماهی منجمد سالم بخریم :

بدیهی است که شرایط تشخیص ماهی فاسد از سالم پس از انجماد بسیار مشکل است چون ماهی پس از انجماد حالت هایی مانند درخشندگی پوست و شفافیت چشم ها و رنگ و بوی تازگرا نخواهد داشت . لذا جهت تشخیص سلامت ماهی منجمد باید ویژگی های ظاهری آن هم در انجماد و هم بعد از رفع انجماد بررسی شود .

آزمونهای تشخیص ماهی سالم یا فاسد پس از رفع انجماد :

- ۱- ماهی بعد از رفع انجماد نباید آبچکک یا خون آبه زیادی داشته باشد و گوشت آن باید آبدار باشد.
- ۲- پوست ماهی پس از رفع انجماد باید هنوز حالت درخشندگی خود را داشته باشد و تیره یا کم رنگ نباشد .
- ۳- خروج خون آبه غلیظ قهوه ای و بد بو از آبشش پس از رفع انجماد نشانه فاسد بودن ماهی است .
- ۴- چشم ها در ماهی منجمد کهنه یا فاسد ، کدر و بسیار گود است .
- ۵- در ماهی فاسد پوست و باله ها خشک بوده و به سادگی کنده می شود .
- ۶- گوشت ماهی سالم منجمد شده و پس از رفع انجماد نیز محکم و سفت بوده و قابلیت ارتجاعی دارد . یعنی با فشار انگشت جای آن پر می شود .
- ۷- هنگام تخلیه شکم ماهی نباید بوی نامطبوعی به مشام برسد .
- ۸- برای اطمینان می توانیم کاردی را در آب جوش گذاشته یا داغ کنیم و سپس داخل گوشت ماهی فرو ببریم . اگر ماهی فاسد باشد با بیرون آوردن چاقو بوی نامطبوعی از آن به مشام می رسد

توصیه های لازم جهت تمیز کردن ماهی در منزل :

- ۱- در شستشوی ماهی از آب سرد و روان استفاده کنید .
- ۲- برای خروج ماهی از حالت انجماد هیچوقت از آب گرم استفاده نکنید . (بهترین روش قرار دادن ماهی منجمد در هوای آزاد و یا در مسیر جریان آب سرد می باشد.)
- ۳- بعد از پاک کردن ماهی جهت برطرف نمودن بوی ماهی ، دستهای خود را با مخلوطی از آبلیمو و نمک بشوئید .

۴- مصرف ادویه جات و خواباندن ماهی در آب پیاز و یا رنده کردن چند سیر روی گوشت ماهی باعث از بین بردن بوی مخصوص آن می شود .

۵- جهت برطرف نمودن بوی ماهی هنگام طبخ ، سوزاندن کمی پرتقال یا لیمو عمانی در آشپزخانه بی تأثیر نیست .

۶- استفاده از آبلیمو یا آبغوره در پخت ماهی طعم و مزه آن را برای کودکان خوشایند می کند.

۷- در فلس گیری ماهیان از وسیله ای به نام فلس پاک کن (همانند برس با میله های زیر و محکم) استفاده کنید .

۸- جهت جلوگیری از پراکنده شدن فلس ماهی در محوطه آشپزخانه ، ماهی را داخل قابلمه ای پر از آب قرار دهید و اقدام به پاک کردن فلسها نمائید .

۹- در بریدن باله ها و شکم ماهی بهتر است از قیچی مخصوص آشپزخانه استفاده کنید .

۱۰- برای جدا کردن تیغهای درشت ماهی ، پس از تخلیه شکم و باز کردن ماهی از پشت غشاء چسبیده به استخوانها را به کمک چاقو آزاد نموده و با کشیدن ستون مهره ها ، کلیه استخوانهای متصل به ستون مهره را می توان جدا نمود .

۱۱- برای جدا کردن تیغهای ریز ماهی ، پس از آب پز کردن آن با کمک چنگال می توان این تیغها را جدا نمود و با گوشت خالص و پخته شده ماهی اقدام به تهیه خورکیهای خوشمزه از قبیل کتلت ، شامی ، کوکو، کوفته ، کباب کوبیده، استانبولی پلو نمود .

۱۲- سعی شود به منظور حفظ ارزشهای غذایی گوشت ماهی ، از روشهای بخارپز و آب پز برای پختن ماهی استفاده شود .

۱۳- جهت جلوگیری از چسبیده شدن ماهی به ماهیتابه قطعات ماهی را در مخلوطی از تخم مرغ به هم زده و آرد و نمک و ادویه غلطانده و اقدام به طبخ نمائید .

۱۴- هیچ وقت قطعات ماهی را ابتدا از طرف پوست سرخ نکنید . اینکار باعث جمع شدن تکه گوشت ماهی می شود . اول طرف گوشتی ماهی را سرخ کنید بعد طرف دیگر را .

۱۵- اگر ماهی را درسته می پزید جهت نفوذ حرارت و روغن به داخل بدن ماهی ، پیشنهاد می شود چند برش عرضی در دو طرف بدن ماهی ایجاد نمائید .

۱۶- جهت پوست گیری ماهی ، دو شکاف نزدیک برانشی ها روی بدن ماهی ، دو شکاف طولی به فاصله حدود یک سانتی متر از طرفه های باله های پشتی و دو شکاف طولی در طرفین باله های شکمی ماهی ایجاد نمائید ، آنگاه به کمک انگشت خود در قسمت برش عرضی ، پوست ماهی را طوری آزاد کنید که بتوانید پوست ماهی را از سر به طرف دم بکشید. اینکار را برای طرف دیگر نیز تکرار کنید .

این عمل را برای کپور ماهیان و ماهیان دریایی که دارای پوست کلفت می باشند استفاده می گردد و برای ماهی قزل آلا نیازی نیست .

عمر ماندگاری ماهی :

نوع محصول	بدون بسته بندی	دما (سانتی گراد)	رطوبت (درصد)	مدت نگهداری
ماهی کامل	تازه (صید روزانه یا پرورشی)	۰ تا +۲ به همراه یخ	۹۰ تا ۹۵	گرمآبی: ۷ روز سردآبی: ۳ روز
	بسته بندی شده	صفر تا +۴	۹۰ تا ۹۵	۳ روز
	دودی	صفر تا +۴	۵۰ تا ۶۰	۵ ماه
	نمک سود (دارای حداقل ۶ درصد نمک)	صفر تا +۲	-	۵ ماه
	منجمد	-۱۸	-	۷ ماه
(بسته بندی شده)	ماهی کم چرب	-۱۸	-	۱۰ ماه
فیله ماهی یا ماهی شکم خالی	تازه	صفر تا +۴	-	۳ روز
	بسته بندی شده در خلا یا اتمسفر	صفر تا +۴	-	۷ روز
	ماهی چرب	-۱۸	-	۹ ماه
	ماهی کم چرب	-۱۸	-	۱۲ ماه

تقسیم بندی ماهیان جنوب بر اساس قیمت ماهی :

ماهیان دریایی (خلیج فارس) که در فروشگاههای ماهی به فروش می رسد را به دلیل تقاضای زیاد و کاهش ذخیره آن در دریاها (صید بی رویه) و همچنین راحتی تمیز کردن دسته بندی نموده اند و باعث اختلاف در قیمت آنها شده است که در زیر به آن اشاره می شود :

۱- ماهیان ممتاز شامل ماهی شوریده، حلوا سفید، راشگو

۲- ماهیان درجه یک شامل ماهی هامور، سنگسر، شیر، قباد، سرخو

۳- ماهیان درجه دو شامل حلوا سیاه، شانک (زرد باله و دو نواری)، کفشک پهن

۴- ماهیان درجه سه شامل کفشک گرد، عروس ماهی، گیش (مقوا)، صافی، کوتر، صبور، سلطان ابراهیم (کوازیم)

۵- ماهیان درجه چهار شامل ماهی گالیت (زمین کن)، خارو، سارم، حسون

ماهیان پرورشی استان اصفهان و سایر استانهای کشور :

ماهیان پرورشی که در استخرها در کشور تولید می گردد و به بازار به صورت تازه عرضه می شود شامل گونه های ذیل است:

۱- ماهیان سردآبی شامل قزل آلالی رنگین کمان

۲- ماهیان گرمآبی شامل کپور معمولی، کپور نقره ای (فیتوفاگ)، کپور سرگنده (بیگک هد) و کپور علفخوار (آمور)

روشهای طبخ آبزیان:

۱- جوشاندن :

این روش منحصرأ برای سوپ به کار می رود . در این روش تمام عطر و طعم ماهی به سوپ منتقل می شود ، به همین منظور ماهی را بعد از تمیز کردن و کندن فلسها درسته با استخوانها و زوائد (بدون امعاء و احشاء) به کار می برند . ۲- آب پز کردن :

صحیحترین روش برای طبخ ماهی ، آب پز کردن آن در آب ، شیر یا هر نوع مایع دیگر است برای این منظور باید ماهی در حرارت زیر نقطه جوش مایع پخته شود، یعنی هرگز آب یا شیر داخل دیگ نجوشد . معمولاً زمان لازم برای طبخ ماهی با این روش کمی طولانی تر از روشهای دیگر است .

پس از آب پز کردن ماهیان استخوانی ، با کمک چنگال استخوانهای موجود را جدا کرده و از گوشت خالص ماهی در تهیه خوراکیهای مختلف از جمله کنتل ، کباب کوبیده، استانبولی پلو ، ماکارونی وغیره همانند گوشت گوساله وگوسفند استفاده نمائید .

۳- طبخ ماهی با بخار :

ماهی را روی یک بشقاب یا کاغذ آلومینیومی که روی آن را کره مالیده اید قرار داده و سپس آنرا روی ظرفی که در آن آب به آهستگی می جوشد بگذارید تا بتدریج با بخار آب، پخته شود . در این نوع طبخ ، ماهی باید تازه بوده و به اندازه کافی به آن ادویه و سس اضافه گردد . اگر از ادویه و سس مناسب استفاده نشود ، ماهی طبخ شده از مزه و طعم چندانی بر خوردار نخواهد بود .

۴- سرخ کردن ماهی :

این روش طبخ برای ماهیهای کوچک که گوشت نرم و لطیفی دارند مناسب است . بهتر است از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده شود .

۵- طبخ آرام و سرخ کردن ماهی در فر :

در اینگونه طبخ ، تمامی ماهیها را در فر قرار می دهیم . گاهی ماهی بر روی بستری از انواع سبزیجات معطر قرار می گیرد و گاهی نیز در سوپ ماهی و همچنین کره و روغن مایع پخته می شود . درجه فر را در حد متوسط قرار داده تا ماهیها به آرامی پخته شوند .

۶- کباب کردن ماهی :

ماهیهای کوچک وچاق مانند قزل آلا ، بچه آمور یا کپور برای کباب کردن مناسبند. برای این منظور در دوطرف ماهی به طور مورب چند برش ایجاد کرده و حدود ۵ دقیقه آن را در مایع نمک ، فلفل و آبلیمو قرار می دهیم و

سپس به ماهی مالیده ، هر طرف ماهی را ۱۰ دقیقه روی آتش کباب می کنیم وقتی که رنگ ماهی کمی تیره شده ، استخوان ستون فقرات براحتی از گوشت جدا می شود و ماهی کاملاً پخته و آماده سرو خواهد بود .

مدیریت جهاد کشاورزی شهرستان نجف آباد