

۱۴۷۰۲۰۱

پخت و پز با مرغ و ماهی

معصومه معصومی



www.ketab.ir

معصومه، معصومه، ۱۳۵۲ -

عنوان و نام پدیدآور : پخت و پز با مرغ و ماهی / معصومه معصومی.

مشخصات نشر : تهران : نخبگان، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری : ۴۰ ص. : مصور (رنگی). : ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک : ۵۶-۰-۷۹۷۰-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی : فیفا

موضوع : آشپزی

Cooking : موضوع

موضوع : آشپزی (ماهی)

Cooking (Fish) : موضوع

موضوع : آشپزی (ماکیان)

Cooking (Poultry) : موضوع

رده بندی کنگره : ۱۳۹۵ ۷م ۱۱/ TX۷۲۵

رده بندی دیویی : ۶۴۱/۵

شماره کتابشناسی ملی : ۵۵۲۵۸۸۷

انتشارات
نخبگان

پخت و پز با مرغ و ماهی

معصومه معصومی

ناشر: نخبگان

طراح گرافیک: محمود محرابی

سال چاپ: ۱۳۹۵

نوبت چاپ: اول

نظارت بر چاپ : عباس جعفری

شابک: ۵۶-۰-۷۹۷۰-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

تلفن پخش: ۰۹۳۵۸۴۷۷۳۷۰

تیراژ: ۱۰۰۰

فهرست

- | | |
|--|--|
| <p>۲۳..... مرغ مراکشی مخصوص</p> <p>۲۴..... موساخان مرغ</p> <p>۲۵..... انواع پخت ماهی قزل آلا</p> <p>۲۶..... ته چین ماهی، غذای مجلسی</p> <p>۲۷..... خوراک ماهی کپور</p> <p>۲۸..... فیله ماهی سالمون</p> <p>۲۹..... فیله ماهی (اوزون برون) سوخاری</p> <p>۳۰..... قلیه ماهی</p> <p>۳۱..... میگو</p> <p>۳۲..... کباب شب ماهی در فر</p> <p>۳۳..... ماهی تپا با سیب و لیمو</p> <p>۳۴..... ماهی ساردین</p> <p>۳۵..... ماهی سفید گردپیچ</p> <p>۳۶..... ماهی شکم پر</p> <p>۳۷..... ماهی کیلکای آب پز</p> <p>۳۸..... میگو پفکی</p> <p>۳۹..... میگو پلو</p> | <p>۲..... پخت و پز با مرغ و ماهی</p> <p>۶..... اسنار مرغ یا بوقلمون</p> <p>۷..... پی مرغ</p> <p>۸..... چیکن رولی رودنی</p> <p>۹..... چیکن کورین</p> <p>۱۰..... خوراک مرغ و برنج ژیم</p> <p>۱۱..... خورش قلیه مرغ</p> <p>۱۲..... رول مرغ و اسفناج</p> <p>۱۳..... رولت مرغ</p> <p>۱۴..... سوپ رژیمی مرغ و کدو</p> <p>۱۵..... شاورمای مرغ با سس مخصوص</p> <p>۱۷..... شنیسل مرغ</p> <p>۱۸..... شیرین پلو با مرغ</p> <p>۱۹..... کباب کوبیده مرغ</p> <p>۲۰..... کوکوی مرغ</p> <p>۲۱..... کیک مرغ</p> <p>۲۲..... مرغ سوخاری رژیمی</p> |
|--|--|

مقدمه

همان قدر که نوع تغذیه روی سلامتی انسان تأثیر می‌گذارد، نوع طبع مواد غذایی نیز تأثیر زیادی روی سلامتی بدن دارد. بنابراین، باید از روش‌هایی استفاده شود که ویتامین‌ها و خواص مواد غذایی حفظ شود. هر کشوری غذاهای خاص خود را دارد و فرهنگ غذایی کشورها با هم متفاوت است.

«همه کاره بودن» توضیح مناسبی درباره‌ی گوشت مرغ است. تردیدی نیست که مرغ جایگزینی سالم و مناسب برای گوشت قرمز است. مرغ منبع خیلی خوب پروتئین است و ۱۱ درصد آن پروتئین است. حدود ۷۰ درصد نیاز پروتئین بدن را برآورده می‌سازد. افرادی که می‌خواهند که مقدار چربی غذای‌شان را کم کنند، می‌توانند از گوشت مرغ استفاده کنند. گوشت سینه‌ای خالص‌ترین قسمت گوشت مرغ است که در مقایسه با ران، چربی‌اش نصف است. مرغ منبع بسیار خوبی از ویتامین B₃ (نیاسین) است؛ ویتامینی ضد سرطان. گوشت مرغ همچنین منبع خوب سلنیوم است. سلنیوم برای سلامتی انسان اهمیت ویژه و اساسی دارد و برای متابولیسم، هورمون‌ها، نیروی دیدی، سیستم دفاعی آنتی‌اکسیدانی و سیستم ایمنی بدن لازم است. مصرف ۱۲۰ گرم گوشت مرغ ۴۰ درصد نیاز روزانه‌ی بدن به سلنیوم را برطرف می‌سازد. دریافت منظم غذاهای غنی از ویتامین (B₃ نیاسین) مانند گوشت مرغ، از بروز بیماری آلزایمر و دیگر بیماری‌های شناختی مرتبط با افزایش سن جلوگیری می‌کند. مرغ فقط منبع غنی از ویتامین B₆ نیست، بلکه منبع خوب ویتامین B₆ نیز می‌باشد. این ترکیب خوب ویتامینی B₆ را به عنوان یک غذای مفید برای تأمین انرژی سوخت و ساز (متابولیسم) بدن معرفی می‌کند زیرا این دو ویتامین در واکنش‌های سوخت و ساز بدن نقش دارند. هر دوی این ویتامین‌های گروه B برای تولید انرژی مهم هستند. نیاسین به کنترل قند خون کمک و فعالیت هورمون انسولین را تنظیم می‌کند. B₆ در ساخت مولکول‌های فعال زیادی نیز نقش دارد.

در کشورهایی مانند چین و ژاپن در برنامه‌ی غذایی‌شان آبریزان نقش مهمی دارند و به‌خاطر داشتن تغذیه‌ی سالم از سلامت جسمی برخوردار بوده و شادتر و سر حال‌ترند.

زیرا گوشت ماهی نسبت به سایر گوشت‌ها ضمن آن که هضم آسان‌تری دارد، از ارزش غذایی خاصی هم برخوردار است و به همین خاطر مصرف ماهی قابل توجه است. مصرف ماهی سلامتی جسم را تضمین کرده و ماهی‌های دریایی مواد معدنی مورد نیاز بدن شما را تأمین می‌کنند. بنابراین، می‌بایست تغذیه با آبزیان را در سبد خانوار قرار دهید تا از سلامتی جسم و شادابی آن برخوردار شوید. کشورها یا شهرهایی که در مجاورت دریا هستند، بخش اعظم تغذیه‌شان با آبزیان بوده و در هر شهر و دیاری روش طبخ آن کاملاً متفاوت است و حتی ادویه و چاشنی‌های مورد استفاده نیز با هم فرق دارد. چربی‌های مفید نوشته ماهی که امگا ۳ و امگا ۶ هستند، دو چربی ضروری و مورد نیاز بدن‌اند که حتماً باید به صورت متعادل دریافت شوند. این دو نوع چربی در بدن نقش بسیار مهمی داشته و کمبود آن‌ها در بدن اختلال ایجاد کرده و باعث خستگی، خشکی و یا خارش پوست، ضعف تمرکز، سردی و مناس، شکنندگی مو و ناخن و افسردگی و... می‌شود. پزشکان خوردن هر کدام از این ویتامین‌ها را با روز در هفته توصیه می‌کنند. اشخاصی که به ماهی آلرژی دارند، می‌توانند از آب‌سیر ماهی حاوی ویتامین C از جمله آب پرتقال تازه بیش‌تر استفاده کنند تا کمک کند آلرژی آنان کاهش یابد. منیزیم، ید و فلوئور که در آب اقیانوس‌ها و دریاها وجود دارد، باعث می‌شود تا ماهی‌هایی که در این محیط‌ها پرورش پیدا می‌کنند، ارزش غذایی بیش‌تری داشته باشند. آب‌سیرها و آب‌هاها و آب‌های جاری مواد معدنی آب دریاها را ندارند، به همین دلیل ماهی‌هایی که در این آب‌ها پرورش داده می‌شوند فاقد چربی امگا ۳ بوده و فقط پروتئین گوشت‌های سفید را دارند. مصرف گوشت ماهی برای پیشگیری از بروز بیماری‌هایی نظیر آلزایمر، آسم، دیابت، اگزما، سردردهای میگرنی، پوکی استخوان، بیماری‌های قلبی و عروقی و... توصیه می‌شود. غنی‌ترین ماهی‌ها از نظر امگا ۳ عبارتند از: ماهی آزاد، ساردین، ماهی قزل‌آلای خال‌دار، تیغ‌ماهی، ماهی سفید، ماهی کولی و...