

به نام خداوند جان و خرد

راهنمای تهیه، آماده سازی و پخت میگو

دکتر امیررضا شویک لو

متخصص علوم و صنایع غذایی

انتشارات اندیشه زرین

۱۳۹۱

سرشناسه: شویک لو، امیررضا، ۱۳۴۷.

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای تهیه، آماده سازی و پخت میگو / تالیف امیررضا شویک لو

مشخصات نشر: قزوین: اندیشه زرین، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۴۸ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۵۷-۹۷-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: آشپزی (میگو)

موضوع میگو

رده بندی کنگره: ۹۱۳۹۰ ش ۹ م ۷۵۴/ TX

رده بندی دبی: ۶۴۱/۶۹۵

شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۷۲۶۳۲



تهران - ماداقیه - بلوار فردوس - خیابان ولیعصر - خیابان نسیم - پلاک ۸ - تلفن: ۴۴۰۸۲۵۶۹ - همراه: ۰۹۱۹۳۸۵۹۵۵۰

قزوین - خیابان نسیمی جنوبی - جنب کوچه امیر احمد - پلاک ۱۱۹ - تلفن: ۲۲۳۸۷۲۲۲ - همراه: ۰۹۱۳۵۵۲۸۰۳۸

راهنمای تهیه، آماده سازی و پخت میگو

تالیف: دکتر امیررضا شویک لو (متخصص علوم و صنایع غذایی)

صفحه آرا: راضیه لاهیجی

چاپ اول: ۱۳۹۱

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

لیتوگرافی و چاپ: سعیدی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۵۷-۹۷-۹

فهرست

صفحه	عنوان
۳	دیباچه.....
۵	شناخت میگو.....
۶	ارزش غذایی میگو.....
۷	روش تشخیص میگوی سالم.....
۹	روش عرضه میگو به بازار.....
۱۳	چگونه میگو بخریم؟.....
۱۶	نحوه تمیز کردن میگو.....
۱۹	نگهداری میگو.....
۱۹	روش های پخت میگو.....
۲۲	خوراک های حاوی میگو.....
۲۲	میگو پفکی (روش ۱).....
۲۴	میگو پفکی (روش ۲).....
۲۶	کباب میگو.....

۲۷	 میگوی سوخاری با سبزیجات
۲۹	 خورشت میگو
۳۰	 میگوی سرخ شده با پیاز (دو پیازه)
۳۲	 ته چین میگو
۳۳	 ماکارونی با میگو
۳۵	 میگو پلو
۳۷	 کوفته یا توپک میگو
۳۸	 میگوی کبابی در فر
۴۰	 کتلت یا برگر میگو
۴۱	 سالاد میگو
۴۳	 ساندویچ میگو

پیشگفتار

تولید فرآورده‌های شیلاتی در کشور به دلیل سرمایه‌گذاری‌های انجام شده رو به افزایش است. آمارهای مختلفی از میزان سرانه مصرف آبزیان در کشور گزارش شده ولی آنچه که مهم است روند روبه رشد مصرف فرآورده‌های شیلاتی در ایران در سال‌های اخیر به دلیل افزایش آگاهی‌های مصرف‌کنندگان از ویژگی‌های تغذیه‌ای و سلامت‌بخشی آبزیان و نیز عرضه‌ی متنوع این فرآورده‌ها در بازار بوده است. ناآگاهی مصرف‌کنندگان از نحوه‌ی پاک‌کردن و

آماده‌سازی ماهی و میگو و ناآشنایی آنان با روش‌های پخت آبزیان از موانع گسترش فرهنگ مصرف آبزیان در استان‌های غیر ساحلی کشور عنوان شده است. این کتاب با هدف آرایه‌ی راهنمایی‌های لازم به خوانندگان در هنگام خرید، آماده‌سازی و پخت میگو نگاشته شده و امید است مورد توجه و استفاده‌ی هم‌میهنان گرامی قرار گیرد. در پایان از انتشارات اندیشه‌ی زرین که با علاقمندی و اشتیاق این کتاب را به چاپ رسانید سپاسگزاری می‌شود.

امیررضا شویک‌لو

تهران، فروردین ۱۳۹۰ خورشیدی