



موسسه تحقیقات علوم شیلاتی کشور
پژوهشگاه آبی پروری آبهای داخلی
بخش تحقیقات فرآوری آبزیان



وزارت جهاد کشاورزی
سازمان تحقیقات آموزش و ترویج کشاورزی
معاونت آموزش و ترویج

(دستورالعمل ترویجی)

دستورالعمل انتخاب و آماده سازی فرآورده های دریایی

نگارش: مینا احمدی



۱- اطلاعات غذایی، غذاهای دریایی تازه و منجمد

۱-۱ انتخاب کردن و سرو کردن آن بطور ایمن و سالم

ماهیها و صدفها محتوی پروتئین با کیفیت بالا و دیگر مواد مغذی ضروری بوده و یک بخش مهم از رژیم غذایی سالم و تندرستی بخش هستند. در اصل، یک رژیم غذایی (خوراک) معقول، که انواع ماهیها و صدفها را شامل می شود و می تواند بر روی سلامت قلب تاثیر داشته و به رشد و نمو طبیعی کودکان کمک کند. مانند هر نوع غذا، حمل و نقل صحیح غذاهای دریایی، به این ترتیب جهت کاهش خطر بیماری ناشی از مواد غذایی که اغلب " مسمومیت غذایی " نامیده می شود با اهمیت است. این نکات ایمنی اولیه مواد غذایی را در برای خریدن، آماده کردن و نگهداری ماهیها و صدفها دنبال کنید و شما می توانید از مزه عالی و مواد مغذی خوب غذاهای دریایی لذت ببرید.

۱-۲ خرید صحیح میگو و ماهی تازه

فقط ماهی که سرد شده است یا روی یک لایه انبوه از یخ تازه پهن شده، بخرید که ذوب نشده است (ترجیحاً در یک محفظه یا تحت چند نوع پوشش)

- ✓ بوی ماهی ملایم و تازه باشد، بوی ناخوشایند و زننده یا مانند بوی آمونیاک نداشته باشد.
- ✓ چشمهای ماهی باید شفاف و مقداری برآمده باشد
- ✓ باید گوشت ماهی کامل و فیله ها، سفت و درخشان (براق) داشته باشد و آبشش ها به رنگ قرمز روشن، بدون ماده لزج شیری رنگ باشد
- ✓ وقتی گوشت تحت فشار قرار می گیرد باید خاصیت ارتجاعی و برگشت پذیری داشته باشد
- ✓ فیله های ماهی نباید ظاهر رنگ پریده، تیره یا لبه های اطراف خشک شده داشته باشد.
- ✓ گوشت میگو باید شفاف و درخشان بدون بو باشد
- ✓ برخی غذاهای دریایی سرد شده ممکن است شاخص های (اندیکاتور) دمایی-زمانی روی بسته بندی داشته باشد که نشان می دهد محصول در دمای مناسب نگهداری شده است. همیشه اندیکاتورها را بررسی کنید و فقط غذاهای دریایی را بخرید که اندیکاتور نشان می دهد محصول برای خوردن سالم است.

۲- انتخاب صدفها

۲-۱ موارد عمومی زیر را برای انتخاب صدفهای سالم بکار گیرید

- ۱-۱-۲ به برجسب نگاه کنید: به برجسب روی پاکت، کیسه پلاستیکی یا ظرف های حاوی صدفها نگاه کنید. این برجسب ها و لیبل ها اطلاعات خاص در مورد محصول، شماره پروانه فرآور می باشد، یعنی اینکه برداشت و فرآوری صدفها منطبق با کنترلهای ایمنی صدف بوده است.

۲-۱-۲ دور ریختن آنهایی که ترک داشته یا شکسته اند: صدفها، اویسترها و ماسل هایی که پوسته هایشان ترک داشته یا

شکسته شده اند دور بریزید

۲-۱-۳ تست بصورت ضربه های آهسته و پیوسته انجام دهید: وقتی به پوسته ضربه زده میشود، صدفها، اویسترها و ماسل های زنده بسته می شوند اگر وقتی ضربه می خورند و بسته نشوند، آنها را انتخاب نکنید.

۲-۱-۴- حرکت پاهای را چک کنید: خرچنگ ها و لابسترهای زنده باید مقداری حرکت پا نشان دهند. آنها به سرعت بعد از مرگ، فاسد می شوند و بنابراین فقط خرچنگهای و لابسترهای زنده باید انتخاب و آماده سازی شوند.

۳- غذاهای دریایی منجمد

غذاهای دریایی می توانند فاسد شوند اگر یخ ماهی در حین حمل و نقل آب شود و ماهی در دمای گرم برای مدت طولانی قرار بگیرند.

- ✓ غذاهای منجمدی که بسته بندیشان باز و پاره است و یا لبه هایش فشرده شده است ، نخرید.
- ✓ از بسته بندی هایی که بالای خط یخ زدگی یا بالای وضعیت انجماد قرار گرفته اند دور کنید.
- ✓ از بسته بندی هایی با نشانه هایی از کریستالهای یخ و برفک دوری کنید که امکان دارد به این معنی باشد، ماهی برای یک زمان طولانی نگهداری شده است یا دیفراست و مجدداً فریز شده است.

۳-۱ نگهداری صحیح

غذاهای دریایی را خیلی زود بعد از خرید روی یخ، در یخچال یا فریزر قرار دهید. اگر غذای دریایی در دو روز بعد از خریدن استفاده خواهد شد، آنرا در یخچال قرار دهید. در غیر اینصورت، آنرا محکم با پلاستیک ، فویل یا کاغذ مقاوم و نفوذناپذیر به رطوبت پوشانید و آنرا در فریزر نگهداری کنید.

۳-۲ جدا کردن برای ایمنی و سالم بودن

هنگامی که غذای دریایی را بصورت تازه یا بصورت دیفراست شده آماده می کنید، اهمیت دارد از انتقال باکتریها از غذای دریایی خام و از منتشر شدن به غذای آماده مصرف، جلوگیری گردد. مراحل زیر را جهت جلوگیری از آلودگی متقابل بکار گیرید:

- ✓ هنگام خریدن غذای دریایی پخته شده بدون بسته بندی، مطمئن شوید که از نظر فیزیکی، از غذاهای دریایی خام شده است یا از محصول خام توسط جداسازها، تفکیک شود.
- ✓ دستهایتان را به مدت کمتر از ۲۰ ثانیه با صابون و آب گرم قبل و بعد از حمل و نقل هر ماده غذایی خام بشویید.
- ✓ تخته های برش، بشقابها، ابزار و سطح میز کار را با صابون و آب گرم بین آماده سازی غذاهای خام(از قبیل غذاهای دریایی) و تهیه غذاهای پخته شده یا آماده مصرف بشویید.
- ✓ برای حفاظت بیشتر، ضد عفونی کننده های آشپزخانه می توانند برای تخته های برش و سطح میز کار بعد از اتمام کار، استفاده شود. یا محلولی از یک قاشق سوپخوری از سفید کننده، کلر مایع بدون بو با یک گالن آب استفاده شود.
- ✓ اگر از تخته های برش غیر متخلخل استفاده می کنید، آنها را بواسطه ماشین ظرفشویی پس از استفاده ضد عفونی کنید.
- ✓

۳-۴ ایمن آماده کردن

۳-۴-۱ یخ گشایی (دیفراست)

غذاهای دریایی منجمد را با قراردادن آن در یخچال در طول شب دیفراست کنید. اگر شما مجبور هستید سریع غذاهای دریایی را دیفراست کنید، هریک را داخل یک کیسه پلاستیکی، محکم کنید و در آب سرد فرو کنید یا اگر غذا سریع بعد از آن پخته خواهد شد، آنرا با تنظیم Defrost مایکروویو کنید و زمان یا دور دیفراست را متوقف کنید، زمانیکه ماهی هنوز بسیار سرد اما قابل انعطاف و نرم است.

۳-۴-۲ پختن:

اکثر غذاهای دریایی باید با یک دمای درونی ۱۴۵ درجه فارنهایت پخته شوند.

اگر شما دماسنج غذا ندارید، روشهای دیگری برای تعیین اینکه آیا غذای دریایی پخته است وجود دارد:

- ✓ ماهی: گوشت باید تیره شده باشد و به راحتی با یک چنگال جدا شود.
- ✓ میگو و لابستر: گوشت مروارید وار و غیر شفاف می شود.
- ✓ اسکالوپ ها: گوشت مات و سفت می شود.
- ✓ صدفها، ماسل ها، و اویسترها: صدفها در حین پختن باز می شوند و آنهایی که باز نمی شوند را دور بریزید.

غذاهای دریایی فاسد شده و نپخته یک بوی آمونیاکی دارد. این بو بعد از پختن تندتر می شود. اگر شما بوی آمونیاکی را در یک غذای دریایی خام و یا پخته شده بو کنید، آنرا نمی خورید.

۳-۴-۳ سرو کردن (کشیدن خوراک)

از راهنمای سرو کردن ذیل، زمانی که غذای دریایی شما پخته شده و آماده مصرف است پیروی کنید:

- ✓ هرگز غذای دریایی یا فاسد شدنی دیگر را بیرون از یخچال بیشتر از دو ساعت یا برای بیشتر از ۱ ساعت رها نکنید، وقتی که دما بالای ۹۰ درجه فارنهایت است. باکتری هایی که می توانند باعث بیماری شوند به سرعت در دماهای گرم (بین ۴۰-۱۴۰ درجه فارنهایت) رشد می کنند.
- ✓ در تفریح، غذاهای دریایی را داخل یک سردکن با یک کیسه سرد یا یخ حمل کنید. در صورت امکان، سردکن را در سایه قرار داده و سرپوش آنرا برای مدت طولانی بسته نگهدارید.
- ✓ زمانی که جشن است، غذاهای دریایی گرم را گرم و غذاهای دریایی سرد را سرد نگهدارید.
- ✓ دیس های گرم غذاهای دریایی جشن را به بشقابهای خوراک کوچکتر تقسیم کنید.
- ✓ غذاهای دریایی سرد را روی یخ نگهدارید یا روی سینی هایی داخل یخچال بگذارید.

منبع:

The U.S. Food and Drug Administration Center for Food Safety and Applied Nutrition Food Information Line at 1-888-SAFEFOOD (toll free), 10 AM to 4 PM ET, Monday through Friday. Or visit the FDA Web site at www.fda.gov. January 2012