



## محصول : ماهی شیر

ماهیما

استیک | فیله | شیر

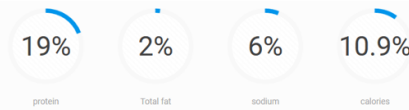
## ماهی شیر



ماهی شیر ( seer fish ) از جمله ماهی های محبوب و مرغوب جنوب ایران بشمار می رود که در حوضه خلیج فارس و دریای عمان زیست می کنند . این ماهی گوشت بسیار لذیذی دارد و دارای اسکلت استخوانی است. از نظر شکل و ظاهر این ماهی به ماهی قباد شبیه هست ولی کمی از ماهی قباد بزرگتر می باشد.

### ارزش غذایی

ارزش غذایی ۱۰۰ گرم از این ماهی رو می توانید در نمودار های زیر مشاهده کنید:



### طبع غذایی

از نظر متخصصان طب سنتی این ماهی طبع سردی دارند و در هنگام خوردن حتی الامکان همراه با نوشیدنی و غذاهای سرد مزاج مصرف نشود.

### روش های طبخ

این ماهی به دلیل گوشت فراوان و ضایعات کمی که دارد، می توان به صورت سرخ شده و یا کبابی به همراه لیموی تازه بهترین روش های پخت به حساب می آیند.

### میزان خار

گوشت خوشمزه و نداشتن تیغ سبب محبوبیت این ماهی شده است.

ماهی شیر بدنی کشیده با طرح راه دارد و به رنگ آبی نفتی است. سائز ماهی شیر تا یک متر و گاهی نیز به یک نیم متر میرسد.

وزن این ماهی اغلب بین ۵ تا ۶۵ کیلوگرم ی باشد. ماهی شیر از رده تن ماهیان می باشد و خوراک این ماهی از ماهی های کوچکتر و آبزیان پلانکتونی تشکیل می شود.

این ماهی را می توان اغلب در آب های کم عمق و در طول شیب های ساحلی یافت. هرچقدر ماهی شیر بزرگتر باشد گوشت آن سفت تر و خوش خوراک تر است. البته به دلیل بزرگ بودن ماهی به صورت فیله های تکه شده به فروش می رسد.

[www.mahima.ir](http://www.mahima.ir)

ID: Mahima.ir

0917 797 0090



پرداخت  
امن



ضمانت  
بازگشت  
محصول



تحويل فوری



تضمین  
تازگی  
محصول



## محصول : ماهی حلوا سفید

ماهیما

استیک | فیله | حلوا سفید

## ماهی حلوا سفید

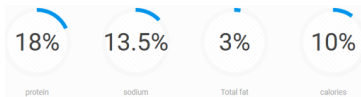


ماهی حلوا سفید (white pomfret) یکی دیگر از ماهی های خلیج فارس و دریای عمان بشمار می روند، این نوع از ماهی دارای ارزش تغذیه ای بسیار بالایی است و اکثر مواد مغذی مفید و ضروری برای انسان را به تنهایی دارد. نوع چربی موجود در آن است.

یکی از خوشمزه ترین ماهی های جنوب ایران بشمار می رود، ضمن این که گوشت این ماهی علاوه بر مقوی و مغذی بودن در مقایسه با گوشت قرمز و مرغ بسیار سهل الهضم و سبک بوده و بسرعت جذب می شود. گوشت این ماهی سفیدرنگ است و گوشت آن به سهولت از استخوان جدا می شود، خردستانی ها به این ماهی، زبیدی می گویند که به معنای برگزیده است. این ماهی کتابی شکل و چهار گوش است به رنگ نقره فام، فلس بسیار نرمی دارد که با مالش دست برداشته می شود. برای تمیز کردن آن کافی است شکافی که در زیر گوش آن بدهید و اندرونه و آبشش ها را با انگشت بیرون بکشید.

## ارزش غذایی

ارزش غذایی ۱۰۰ گرم از این ماهی رو می توانید در نمودار های زیر مشاهده کنید:



## طبع غذایی

این ماهی طبع سردی دارد و مزاج فصل گرم است.

## روش های پخت طبخ

طرز مصرف به صورت کبابی یا بخارپز یا غذاهایی که با ماهی تهیه می شود. همچون قلیه ماهی و ماهی شکم پر می تواند مزاج بدن را متعادل سازد.

## میزان خار

میزان خار ماهی حلوا سفید، تیغ ریز و آزاردهنده ای ندارد.

## اطلاعات و مشخصات ماهی حلوا سفید

**نام ماهی:** ماهی حلوا سفید و نام های غیر ایرانی این ماهی Silver pomfret, Butterfisht, White pomfret و زبیدی

## شکل ظاهری ماهی حلوا سفید

شکل بدن: بدن در مقطع عرضی فشرده، و دارای ارتفاع است، سر برآمده، فاقد استخوان سرپوش آبششی، خروجی آبششها منحصر به یک شکاف عمودی در طرفین بدن است، غشاء آبششی متمرکز به مجرای ایسموس شده است، باله های پشتی و معرجه ای یک سری ۵-۱۰ تایی خارهای تیغه مانند با برجستگیهای خلفی و داخلی است، فاقد باله شکمی، باله دمی به شدت چنگالی، با لوب پایینی بزرگتر از بالایی، رنگ بدن خاکستری در بالا که تدریجا به سفید نقره ای در ناحیه شکم، همراه با نقاط رنگ سیاه در تمام بدن می باشد، باله ها زرد کم رنگ و باله های عمودی بالایی که های تیره هستند، تعداد مهره های ستون فقرات ۳۴-۳۷ عدد، یک باله پشتی با ۳۷-۴۳ شعاع نرم، یک باله مخرجی، باله سینه ای با ۲۴-۲۷ شعاع نرم و بدون شعاع سخت است.

[www.mahima.ir](http://www.mahima.ir)

ID: Mahima.ir

0917 797 0090



پرداخت  
امن



ضمانت  
بازگشت  
محصول



تحویل فوری



تضمین  
تازگی  
محصول



## محصول : ماهی راشگو

ماهیما

استیک | فیله | راشگو



## ماهی راشگو

ماهی راشگو با نام های مختلفی در بازار معرفی می شود که می توان به ظاهر یا رازگو اشاره کرد.

از نظر شکل ظاهری تقریباً شبیه شوریده است ولی دهانش مثل شوریده جلو نیست. دهان راشگو تمایل به پائین دارد. رنگ بدنش از پشت خاکستری و در پهلوها نقره ای و در قسمت شکم سفید رنگ می باشد.

یکی دیگر از مشخصه های ماهی راشگو، چشم های این ماهی است که دارای پلک سوم می باشد، که توسط یک پرده ی ژلاتینی پوشیده شده است.

یکی از ماهیان جنوب ایران که از ارزش غذایی و محبوبیت ویژه ای برخوردار است ماهی راشگو یا رازگو (Threadfins) می باشد که دارای گوشت لذیذ و خوش طعمی می باشد. همچنین گوشت این ماهی بسیار ترد و لذیذ است.

## ارزش غذایی

ارزش غذایی ۱۰۰ گرم از این ماهی رو می توانید در نمودارهای زیر مشاهده کنید:



## طبع غذایی

این ماهی طبع سرد و تری دارد و مزاج این ماهی فصل گرم است، شما می توانید این ماهی را همراه با چاشنی ها و ادویه های گرم مصرف کنید.

## روش های طبخ

این ماهی گوشت بسیار لذیذ و تردی دارد و معمولاً برای سرخ کردن و کبابی مورد استفاده قرار می گیرد. البته برای شکم پر و ته چین بندری هم بی نظیر می باشد.

## میزان خار

ماهی راشگو ضایعات خیلی کمی دارد و خار و تیغ آزاردهنده ای ندارد.

[www.mahima.ir](http://www.mahima.ir)

ID: Mahima.ir

0917 797 0090



پرداخت  
آمن





## محصول : ماهی هوور

ماهیما

استیک | فیله | هوور

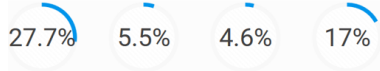
## ماهی هوور

ماهی های تن زیر مجموعه ای از خانواده بزرگ ماهی های اقیانوس نشینی به نام Scombridae هستند و در زیر شاخه Thunnus دسته بندی شده اند. ماهی تن شناگری سریع و بعضی از انواع بزرگ ماهی تن مانند بلو فین Blue Fin قادر است با فعالیت عضلانی، دمای خون خود را بیش از دمای آب اقیانوس هم بالاتر ببرد. در نتیجه، هرچند ماهی تن خونگرم نیست اما با داشتن این توانایی می تواند در آب های سردتر زندگی کند و در طیف وسیع تری از تغییرات آب و هوایی قادر به ادامه حیات باشد.

ماهی های تن (Tuna Fish) مانند بیشتر انواع ماهی های جنوب، خونسرد است. رنگ گوشت این ماهی قرمز تیره هست، دلیل آن هم قابلیت بیشتر سیستم جریان خون این نوع ماهی در حمل اکسیژن بیشتر است.

## ارزش غذایی

ارزش غذایی ۱۰۰ گرم از این ماهی رو می توانید در نمودار های زیر مشاهده کنید:



### طبع غذایی

برای همراهی این ماهی که طبع سردی دارد می توانید از سبزی ها بخصوص ریحان، ترخون و تره که طبع گرمی دارند استفاده کنید.

### روش های طبخ

این ماهی را بیشتر به صورت کنسرو تهیه می کنند، کنسرو این ماهی بین کنسرو ماهی ها از معروفیت خاصی برخوردار است. البته این ماهی به دلیل گوشت سفتی که دارد در قلیه ماهی هم مورد استفاده قرار می گیرد.

### میزان خار

یکی از مهمترین ویژگی های این ماهی که در جهان محبوبیت فراوانی دارد کم خار بودن این ماهی است.

[www.mahima.ir](http://www.mahima.ir)

ID: Mahima.ir

0917 797 0090



پرداخت  
امن



ضمانت  
بازگشت  
محصول



تحویل فوری



تضمین  
تازهگی  
محصول



## محصول : ماهی سرخو محلی

ماهیما

استیک | فیله | سرخو محلی

## ماهی سرخو محلی



ماهی سرخو یا آگال (snapper) یکی از ماهی های مورد علاقه ی اهالی خونگرم استان های جنوبی کشور می باشد. طعم و مزه ی بسیار عالی این ماهی و نیز خوش خوراکی آن باعث شده تا این ماهی به نوبه ی خود از جایگاه بسیار ممتازی در بازار ماهی برخوردار باشد. ارزش غذایی ۱۰۰ گرم از این ماهی رو می توانید در نمودار های زیر مشاهده کنید.

خانواده سرخو ماهیان در خلیج فارس زندگی می کنند. رنگ این ماهی قرمز متمایل به صورتی می باشد و دارای گردن ضخیم و گوشتالویی است، دهان سرخو بزرگ بوده و کوهان دارد، وزن آن به سه تا چهار کیلو هم می رسد. این ماهی معروف به ماهی ضد افسردگی می باشد. مصرف دو تا چهار بار در ماه به صورت کباب شده و یا پخته شده در قلیه ماهی خطر ابتلا به بیماری های قلبی را ۲۸٪ کاهش می دهد، همچنین خطر ابتلا به بیماری کلیه را ۴۴٪ کاهش می دهد.

در نظر عباس طرفدار سرخو بیشتر است. سرخو در بندرلنگه هم پیدا میشود اما اسمش سرخو توری است به علت نوع صیدش که با تور صورت میگیرد این اسم را رویش گذاشتند.

### اطلاعات و مشخصات ماهی سرخو محلی

نام ماهی: فارسی: سرخو نام محلی: آگال، حمرو یا صُبیتی

### شکل ظاهری ماهی سرخو محلی

شکل بدن آن تقریباً مستطیلی شکل و رنگ کلی آن قرمز به طوریکه در قسمت پشت رنگ آن قهوه ای مایل به قرمز تیره است. در زیر خط مرزی که بین پشت و شکم وجود دارد روشنتر و به طرف شکم زرد مایل به قرمز کم رنگ می شود. رنگ باله های فرد زرد مایل به قرمز روشن، باله های زوج زرد روشن و رنگ سر ماهی زرد مایل به قرمز است.

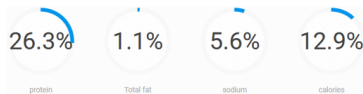
وزن: متوسط وزن ماهی سرخو محلی بین ۳ تا ۴ کیلوگرم است.

فصل صید: تابستان برج ۲ و ۳ و بهار

روش صید: بیشتر گرگور ولی با قلاب هم انجام می شود.

## ارزش غذایی

ارزش غذایی ۱۰۰ گرم از این ماهی رو می توانید در نمودار های زیر مشاهده کنید:



### طبع غذایی

این ماهی طبع سردی دارد، و توصیه می شود از خوردن ماهی همراه با شیر، تخم مرغ یا گوشت سایر حیوانات جلوگیری شود، همچنین آشامیدن آب بسیار بلافاصله پس از مصرف این ماهی بسیار مضر بوده و سبب بیماری های مزمن می شود. همچنین بهتر است ماهی در وعده ی نهار مصرف شود.

### روش های طبخ

بهترین روش پخت این ماهی لذیذ به صورت کباب شده و یا پخته شده در قلیه ماهی می باشد.

### میزان خار

کسانی که دنبال ماهی کم خار هستن بهترین گزینه ماهی سرخو است .

[www.mahima.ir](http://www.mahima.ir)

ID: Mahima.ir

0917 797 0090







## محصول : ماهی سنگسر

ماهیا

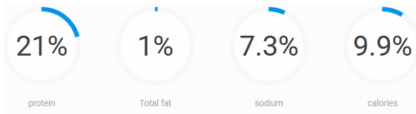
استیک | فیله | سنگسر

## ماهی سنگسر

وزن تقریبی این ماهی بین نیم تا پنج کیلو گرم می باشد. رنگ این ماهی در ناحیه پشت به رنگ طلای برنزی با سایه مایل به سبز پهلو ها و شکم نقره ای رنگ، خال های نامشخص در پشت چشم و با باله پشتی با لبه تیره این ماهی ها در خلیج فارس و دریای عمان زیست می کنند. این ماهی کتابی شکل، پوست نقره ای گاهی به سرخی می زند و همچنین دارای فلس های درشت می باشد.

### ارزش غذایی

ارزش غذایی ۱۰۰ گرم از این ماهی رو می توانید در نمودار های زیر مشاهده کنید:



### طبع غذایی

این ماهی طبع سردی دارد. مصرف همزمان آن با بعضی مواد غذایی سرد مانند ماست، ترشی و ... توصیه نمی شود.

### روش های طبخ

سنگسر به دلیل بافت گوشتی ویژه ای که دارد، برای تهیه خورش و قلیه ماهی بهترین گزینه است و پس از پختن در غذا خرد نمی شود، همچنین ماهی باید به صورت کامل همراه با تیغه میانی اش طبخ شود زیرا تیغ ماهی در هنگام پخت باعث حفظ طعم واقعی ماهی می شود و با حفظ آب میان بافتی، از خشک شدن گوشت ماهی جلوگیری می کند.

### میزان خار

این نوع از ماهی دارای ۱۷-۱۹ خار آبششی، ۱۲-۱۳ عدد در شاخه پایین و مابقی در شاخه بالا قرار دارند، اما قابل توجه هست که این ماهی تیغ های ریز و آزار دهنده ای ندارد.

ماهی سنگسر (javelin grunter) از تیره سنگسرمایان و در خلیج فارس و دریای عمان زیست می کنند. این ماهی دارای گوشتی سفت و خوش طعم است که یکی از محبوب ترین ماهیان جنوب ایران (javelin grunter) می باشد.

### اندازه

حداکثر اندازه بدن ۸۰ سانتیمتر و بطور متوسط تا ۵۰ سانتیمتر می باشد.

### شکل ظاهری ماهی سنگسر

بدن مستطیلی و فشرده، زیر چانه دارای دو عدد سوراخ ریز با حفره میانی، دندانهای فکی کوچک و نوک دار بوده، دندانهای ردیف بیرونی دارای شده است. باله پشتی دارای ۱۲ شعاع سخت و ۱۳ تا ۱۵ شعاع نرم، باله مخرجی دارای ۳ شعاع سخت و ۷ تا ۸ شعاع نرم، بدن پوشیده از فلسهای شانه ای متوسط بر روی خط جانبی دارای ۴۱ تا ۴۷ عدد فلس، رنگ بدن خاکستری - سرهای و در سطح پشتی بدن دارای ۱۲ نوار عوضی است که در انواع بالغ به لکه های زوج تیره از هم گسیخته تبدیل شده است.

### رنگ گوشت

رنگ گوشت این ماهی سفید است.

[www.mahima.ir](http://www.mahima.ir)

ID: Mahima.ir

0917 797 0090



پرداخت  
آمن



ضمانت  
بازگشت  
محصول



تحویل فوری



تضمین  
تازگی محصول



## محصول : ماهی سوکلا

ماهیما

استیک | فیله | سوکلا

## ماهی سوکلا

ماهی سوکلا (black kingfish) در میان مردم جنوب به ماهی سه کله یا سکن شهرت یافته است، این ماهی از گوشت بسیار لذیذ و محبوبیت زیادی برخوردار می باشد. جزو ماهی های پرچرب و سرشار از امگا ۳ است.

رنگ بدن این ماهی متمایل به تیره و سیاه می باشد و رنگ گوشت آن سفید مایل به صورتی است. ماه سوکلا دارای چربی خاصی در گوشتش می باشد.



### ارزش غذایی

ارزش غذایی ۱۰۰ گرم از این ماهی رو می توانید در نمودار های زیر مشاهده کنید:



### طبع غذایی

ماهی سوکلا، طبع سرد و تری دارد. شما می توانید این ماهی را همراه با غذا ها و چاشنی های گرم مصرف کنید.

### روش های طبخ

این ماهی مناسب برای غذاهای کباب کنجه ماهی، کباب کوبیده، شامی ماهی، قلیه ماهی، ماهی سوخاری و شنیٹسل ماهی می باشد.

### میزان خار

گوشت بی خار و ترد این ماهی باعث شده تا هر غذایی که با ماهی در مد نظر دارید، بتوانید به نحو احسن با این ماهی پخت کنید.

[www.mahima.ir](http://www.mahima.ir)

ID: Mahima.ir

0917 797 0090



پرداخت  
امن





## محصول : ماهی کفشک

ماهیما

استیک | فیله | کفشک

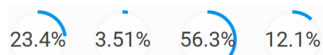
## ماهی کفشک

ماهی های کفشک دارای بدنی تیره و هر دو چشمانشان در یک سمت بدن با میدان دید ۷۰ درجه به بالا قرار دارند، همچنین ظاهری شگفت انگیز و عجیب دارند، طوری که هنگام تولد چشمای کفشک در دو طرف سرش قرار دارد اما پس از مدتی به یک طرف مایل میشود و به تدریج یکی از چشمهایش به طرف چشم دیگر حرکت میکند.

یکی از پر طرفدارترین ماهی های جنوب ایران ماهی کفشک (large tooth flounder) به حساب می آید. گوشت ماهی کفشک و طعم بسیار لذیذ این ماهی هر ذائقه ی را نوازش می دهد.

### ارزش غذایی

ارزش غذایی ۱۰۰ گرم از این ماهی رو می توانید در نمودار های زیر مشاهده کنید:



### طبع غذایی

این ماهی طبع سردی دارد، توصیه می شود از خوردن غذاهای سرد همراه این ماهی جلوگیری شود. بهترین چاشنی ماهی آب نارنج و سیر است که هم فواید بی شمار و هم طبع گرمی دارند.

### نوع کاربرد در طبخ

در بین ماهیان جنوب بهترین گزینه برای کپی از ورژن اصلی فیش اند چیپس انگلیسی می باشد.

### میزان خار

ماهی کفشک بدون خار است، در گوشت این ماهی حتی یک عدد خار هم برای درمان پیدا نمی شود .

 [www.mahima.ir](http://www.mahima.ir)

 ID: Mahima.ir

 0917 797 0090



پرداخت  
امن



ضمانت  
بازگشت  
محصول



تحويل فوری



تضمین  
تازگی محصول





## محصول : ماهی شعری

ماهیما

استیک | فیله | شعری



## ماهی شعری

ماهی شعری یا گدیر (Yellowtail emperor) در آب های ساحلی و مناطق صخره ای و مرجانی تا عمق ۵۰متری زیست می کند. رنگ این ماهی سفید مایل به زرد و دارای پولک است، لبه سرپوش آبشش نوعی از آن قرمز درخشنده است. از سخت پوستان و نرم تنان تغذیه می نماید. شعری گوش قرمز، شعری معمولی یا کاردوز و شعری دراز صورت از دیگر نوع های این گونه است که به ترتیب در رده های بعد از شعری دم زرد قرار دارند.

### ارزش غذایی

ارزش غذایی ۱۰۰ گرم از این ماهی رو می توانید در نمودار های زیر مشاهده کنید:



### طبع غذایی

از نظر طب سنتی، چون این ماهی طبع سردی دارد و مزاج این فصل گرم است، مصرف این ماهی ها همراه با چاشنی های گرم توصیه می شود مانند سیر، نارنج تازه و سبزی های معطر.

### روش های طبخ

این ماهی باتوجه به گوشت سفید و لذیذی که دارد، برای انواع پخت غذاهای دریایی اعم از ماهی شکم پر، قلیه ماهی و ماهی سرخ شده مورد استفاده قرار میگیرد.

### میزان خار

ماهی شعری دارای گوشتی سفید و بی خار است که برای انواع سلیقه ها مورد استفاده قرار می گیرد.

[www.mahima.ir](http://www.mahima.ir)

ID: Mahima.ir

0917 797 0090



پرداخت  
آمن





## محصول : ماهی شوریده

ماهیما

استیک | فیله | شوریده



## ماهی شوریده

ماهی راشگو با نام های مختلفی در بازار معرفی می شود که می توان به ظاهر یا راژگو اشاره کرد.

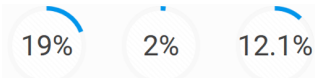
از نظر شکل ظاهری تقریباً شبیه شوریده است ولی دهانش مثل شوریده جلو نیست. دهان راشگو تمایل به پائین دارد. رنگ بدنش از پشت خاکستری و در پهلوها نقره ای و در قسمت شکم سفید رنگ می باشد.

یکی دیگر از مشخصه های ماهی راشگو، چشم های این ماهی است که دارای پلک سوم می باشد، که توسط یک پرده ی ژلاتینی پوشیده شده است.

یکی از ماهیان جنوب ایران که از ارزش غذایی و محبوبیت ویژه ای برخوردار است ماهی راشگو یا راژگو (Threadfins) می باشد که دارای گوشت لذیذ و خوش طعمی می باشد. همچنین گوشت این ماهی بسیار ترد و لذیذ است.

## ارزش غذایی

ارزش غذایی ۱۰۰ گرم از این ماهی رو می توانید در نمودارهای زیر مشاهده کنید:



## روش ها طبخ

ماهی شوریده را می توان به روش های سرخ کردن، قلیه ماهی، ماهی شکم پر و ... پخت که مناسبترین روش پخت ماهی شوریده سرخ کردن آن است. چنانچه می خواهید با این ماهی شکم پر تهیه کنید به دلیل زیبایی در غذا سر و دم آن را نزنید.

## میزان خار

میزان خار ماهی شوریده، تیغ ریز و آزاردهنده ای ندارد.

[www.mahima.ir](http://www.mahima.ir)

ID: Mahima.ir

0917 797 0090



پرداخت  
امن



ضمانت  
بازگشت  
محصول



تحويل فوری



تضمین  
تازهگی  
محصول



## محصول : ماهی حلوا سیاه

ماهیما

استیک | فیله | حلوا سیاه

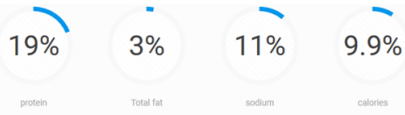
## ماهی حلوا سیاه

این ماهی اکثر مواد مغذی مفید و ضروری برای انسان را به تنهایی دارد. حلوا سفید دارای رنگی خاکستری و بدنی گوشتی است.

ماهی حلوا سیاه (BLACK POMFRET) همانند دیگر ماهی های جنوب ایران از ارزش غذایی بالایی برخوردار است. ضمن اینکه گوشت این ماهی علاوه بر مقوی و مغذی بودن در مقایسه با گوشت قرمز و مرغ بسیار سهل الهضم و سبک بوده و به سرعت جذب می شود.

### ارزش غذایی

ارزش غذایی ۱۰۰ گرم از این ماهی رو می توانید در نمودار های زیر مشاهده کنید:



### طبع غذایی

بسیاری از افراد با شروع فصل گرما از خوردن ماهی اجتناب می کنند و این غذا را مخصوص فصل سرد سال می دانند، متخصصان طب سنتی غذاهایی که با ماهی تهیه می شوند را ویژه فصل گرم معرفی و مصرف آن را توصیه می کنند زیرا این ماهی طبع سردی دارد و مزاج فصل گرم است.

### روش های طبخ

شما می توانید این ماهی رو به روش قلیه ماهی، ماهی شکم، و همچنین به صورت کامل سرخ کنید.

### میزان خار

ماهی حلوا سیاه گوشتی است و تیغ ندارد.

[www.mahima.ir](http://www.mahima.ir)

ID: Mahima.ir

0917 797 0090



پرداخت  
امن



ضمانت  
بازگشت  
محصول



تحويل فوری



تضمین  
تازگی  
محصول



## محصول : ماهی صیبتی

ماهیما

استیک | فیله | صیبتی

## ماهی صیبتی

ماهی صیبتی یکی از ماهیان سواحل جنوب ایران می باشد که می توان آن را در اکثر فصول صید کرد. این ماهی به دلیل زندگی در سواحل بسیار حساس و زیبرک می باشد. این ماهی شبیه سنگسر است.

### نشانه های ظاهری ماهی صیبتی

پشت این ماهی قهوه ای یا خاکستری مایل به نارنجی و زیر شکمش سفید است.

## ارزش غذایی

ارزش غذایی ۱۰۰ گرم از این ماهی رو می توانید در نمودار های زیر مشاهده کنید:

5

10.8

1.5

216

### طبع غذایی

مانند بقیه ماهی های جنوب ایران از طبع سردی برخوردار است، شما می توانید این ماهی را در همراه با غذاهای گرم مصرف کنید.

### ماهی صیبتی و طبخ آن

بهترین روش برای پخت این ماهی لذیذ سرخ کردن و قلیه ماهی می باشد.

### میزان خار

مانند ماهی سنگسر از خارهای کمی برخوردار است.

 [www.mahima.ir](http://www.mahima.ir)

 ID: Mahima.ir

 0917 797 0090



پرداخت  
آمن





## محصول : ماهی شانک

ماهیما

استیک | فیله | شانک

## ماهی شانک

ماهی شانک نام های دیگر آن کوپر یا زردباله (Porgy Fish) است. این ماهی چربیش کم است جز ماهی های خشک به حساب میاد. در لنگه این نوع ماهی طرفدار بیشتری دارد. در شهرستان ها این ماهی را جای سرخو میفروشن. در لنگه به شانک، کافر هم میگویند.

### نشانه های ظاهری

رنگ بدن ماهی شانک خاکستری کم رنگ تا متمایل به سفید، باله های شکمی و مخرجی متمایل به سفید با هاله زرد رنگ و باله دم زرد روشن با حاشیه سیاه است و بالای سرپوش آبششی دارای یک لکه تیره و سرپوش آبششی دارای یک خار کوتاه و کند است.

### فصل صید: تابستان

### روش صید: گرگور

### محل صید: بندرعباس، بندرلنگه و قشم

## ارزش غذایی

ارزش غذایی ۱۰۰ گرم از این ماهی رو می توانید در نمودار های زیر مشاهده کنید:

5% 1% 1.2% 3.2%

### طبع غذایی

ماهی های شانک از طبع سرد و تری برخوردار هستند و توصیه میشود این ماهی را همزمان با چاشنی های سرد مصرف نکنید.

### روش های طبع

بهترین روش پخت برای این ماهی به صورت سوخاری و شنیٹسل ماهی می باشد.

### میزان خار

این ماهی لذیذ تیغ های آزار دهنده ای ندارند.

 [www.mahima.ir](http://www.mahima.ir)

 ID: Mahima.ir

 0917 797 0090



پرداخت  
آمن



ضمانت  
بازگشت  
محصول



تحويل فوری



تضمین  
تازگی محصول





## محصول : ماهی کوتر دم زرد

ماهیما

استیک | فیله | کوتر دم زرد



## ماهی کوتر دم زرد

ماهی کوتر خلیج فارس در تمامی مناطق جنوب ایران یافت می شود. بیشتر آن ها ساکن آب های ساحلی تا عمق ۱۰۰ متری میباشند. طول این ماهی ها معمولا تا ۱/۸متر می رسد و گاهی از این اندازه هم بزرگتر پیدا می شود.

### نشانه های ظاهری

دارای بدنی کشیده، نیمه استوانه ای، دوکی شکل با سر دراز و نوک دار، دندان های تیز، محکم و ترسناک در آرواره ها است.

### ارزش غذایی

ارزش غذایی ۱۰۰ گرم از این ماهی رو می توانید در نمودار های زیر مشاهده کنید:

22%

2%

12%

12%

### طبع غذایی

این ماهی طبع سردی دارد. در در ماه های گرم توصیه می شود این ماهی را به همراه چاشنی های گرم مانند سیر، نارنج تازه و سبزی های معطر مصرف کنید.

### روش های طبخ ماهی کوتر

روش های مختلفی برای پخت این ماهی وجود دارد مانند سرخ کردن، قلیه ماهی، کباب، پخارپزو...

معمولا بهترین روش پخت آن که خیلی خوب عمل می آید سرخ کردن ماهی است.

### میزان خار

این ماهی لذیذ دارای خارهای آبخشی بسیار کمی در قسمت میانی می باشد .

[www.mahima.ir](http://www.mahima.ir)

ID: Mahima.ir

0917 797 0090



پرداخت  
آمن





## محصول : ماهی مقوا

ماهیما

استیک | فیله | مقوا



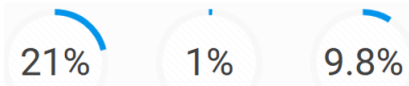
## ماهی مقوا

ماهی مقوا یا صافی (Rabbit Fish) یکی از ماهیان جنوب می باشد. در ایران دو گونه از این خانواده زندگی می کنند که عبارتند از: صافی موجدار و صافی قهوه ایی.

صافی ماهیان دارای بدنی چهارگوش و انتهای فشرده است. دهان این ماهیان کوچک با دندان هایی در هر دو فک می باشد. بدن این ماهیان پوشیده از فلس های دایره ای، ریز و کشیده است که تا روی دو طرف سر گسترش یافته است. صافی ماهیان ساکن دریا، آب های لب شور و آب های مناطق مرجانی هستند و به ندرت در آب های شیرین دیده می شوند. این ماهیان بیشتر در خلیج فارس و دریای عمان، اقیانوس آرام، اقیانوس هند و شرق مدیترانه حضور دارند.

### ارزش غذایی

ارزش غذایی ۱۰۰ گرم از این ماهی رو می توانید در نمودار های زیر مشاهده کنید:



### طبع غذایی

از نظر طب سنتی این ماهی از طبع سردی برخوردار است پس توصیه می شود بعد از خوردن ماهی از خوردن غذاها و نوشیدنی های سرد پرهیز کنید.

### روش های طبخ

این ماهی دارای گوشت بسیار خوشمزه ای است و بخاطر نوع گوشت، در غذاهای مختلفی استفاده شده و به روش های متفاوتی طبخ می شود. از جمله برای سرخ کردن و قلیه ماهی.

### میزان خار

این ماهی دارای خارهای سمی می باشند، پس توصیه می شود قبل از خوردن خارهای ماهی را از گوشت ماهی جدا کنید و بعد مصرف کنید .

[www.mahima.ir](http://www.mahima.ir)

ID: Mahima.ir

0917 797 0090





## محصول : ماهی هامور سفید

ماهیما

استیک | فیله | هامور سفید

## ماهی هامور سفید

اندازه متوسط ماهی های هامور ۴۵ سانتیمتر و حداکثر طول آن ۱۵۰ سانتیمتر است. در فارسی آن را هامور سیاه نیز می گویند. رنگ بدن این ماهی قهوه‌ای تیره همراه لکه های سیاه است، داخل دهان و فضای آبخشی سرخ رنگ می باشد.

ماهی های هامور یا حمور (Thorny cheek grouper) یکی از مرغوب ترین و معروفترین ماهی های جنوب ایران بشمار می روند. گوشت این ماهی لذیذ دارای فسفر بسیار فراوان و چرب نبودن آن باعث شده خیلی راحت مورد استفاده قرار گیرد. هامور از گوشت سفید و خوشمزه ای برخوردار است.



### ارزش غذایی

ارزش غذایی ۱۰۰ گرم از این ماهی رو می توانید در نمودار های زیر مشاهده کنید:



### طبع غذایی

ماهی هامور همانند بقیه ماهی های حوزه ی خلیج فارس از طبع سرد و تری برخوردار است، توصیه عمومی به افرادی که مزاج خود را نمی دانند، خوردن مواد غذایی گرم همراه این ماهی می باشد. بهترین طعم دهنده برای این ماهی آب نارنج است. نارنج تنها طعم دهنده ترشی است که مزاج گرمی دارد.

### نوع کاربرد در طبخ

این ماهی را برای میهمانی های بزرگ به صورت درسته کباب می کنند. گوشت هامور پس از پختن سفید و نسبتاً سفت است. پوست هامور لعاب فراوان دارد و برای همین موقع پخت قلیه، از پوست آن صرف نظر نمی کنند.

### میزان خار

این ماهی خوشمزه و لذیذ کمترین تیغ و خار رو بین ماهی های جنوب ایران دارند.

 [www.mahima.ir](http://www.mahima.ir)

 ID: Mahima.ir

 0917 797 0090



پرداخت  
آمن





## محصول : ماهی سارم

ماهیما

استیک | فیله | سارم

## ماهی سارم

ماهی شیر بندر یا سارم (Talang Queenfish) از جمله ماهیان حوضه ی خلیج فارس و دریای عمان می باشند.

این ماهی بدنی دوکی شکل، بیضوی و نقره ای رنگ دارد.

ماهی شیر بندر یا سارم معمولا در اندازه متوسط است و جزء ماهیان گوشتخوار و درنده محسوب می شوند. تغذیه آنها از میگوها و موجودات ریز آبی است.

### ارزش غذایی

ارزش غذایی ۱۰۰ گرم از این ماهی رو می توانید در نمودارهای زیر مشاهده کنید:

22%

1%

10.3%

### طبع غذایی

این ماهی طبع سردی دارد. توصیه می شود این ماهی را با چاشنی های گرم مانند سیر، آب نارنج و سبزی های معطر استفاده کنید.

### نوع کاربرد در طبخ

با توجه به گوشت لذیذ و خوشمزه ای که دارد مناسب برای ماهی کبابی و سرخ شده می باشد.

### میزان خار

این ماهی هیچگونه خارهای آزاردهنده ای ندارد .

[www.mahima.ir](http://www.mahima.ir)

ID: Mahima.ir

0917 797 0090



پرداخت  
امن

