Học cách Lóc thịt Cá

1

Cắt dao đầu tiên dưới nắp mang cá. Chỉ cắt đến khi dao chạm vào xương sống cá. Không cắt qua xương.

2

Trở cá và chạy dao dọc theo xương sống và vây lưng. Cắt vừa đủ sâu để ép dao dọc theo phần trên ức cá.

3

Khi lưỡi dao không còn tiếp xúc phần ức, đẩy dao chạy dọc thân cá. Lưỡi dao sẽ rời ra ở cuối thân cá, gần hậu môn. Tiếp tục cắt dọc theo xương cho đến khi cắt rời phần thịt tại đuôi.

4

Lóc bỏ da ra khỏi thịt bằng cách chêm dao ở đuôi và cắt thịt ra khỏi da. Giữ phần thịt cố định bằng cách dùng ngón cái ấn da cá xuống.

Đồng thời loại bỏ tất cả mỡ thấy được ra khỏi phần thịt.

Lưu ý: Nếu đang nướng cá, bạn nên để lại da. Chỉ cần chọc lỗ trên da để mỡ bên trong chảy ra ngoài.

Một số hóa chất tích tụ trong mỡ cá. Giảm đến một nửa hàm lượng hóa chất bằng cách loại bỏ mỡ và chế biến phần thịt bằng vỉ lò hoặc vỉ nướng để mỡ chảy ra ngoài nhiều hơn. Không thể loại bỏ thủy ngân bằng cách này, do đó, hãy chọn cá kỹ lưỡng hơn.

Tìm hiểu thêm: www.michigan.gov/eatsafefish or 1-800-648-6942

eat safe fish

Michigan Department of Community Health

MDCH

Những hình ảnh và hướng dẫn lóc thịt cá đã được sự cho phép của Ohio DNR.

Crunchy Baked Walleye

Recipe by Melissa Freye
Muskegon, Michigan

Ingredients

3 pounds walleye fillets
1 cup milk or buttermilk
1 1/2 cups crushed corn flakes
3 tablespoons Parmesan cheese
2 tablespoons melted butter

Preheat oven to 400 degrees F.

Spray a baking sheet (with sides) with cooking spray or grease thoroughly.

Crush corn flakes & mix with Parmesan cheese.

First dip the fish fillets in milk, and then dip them into the corn flake mixture. Place the fish on the prepared baking sheet. Pour butter over fish.

Bake for about 20 minutes or until fish flakes easily with a fork. Enjoy!

Fish Boil (aka Poor Man's Lobster)

Basil Walker
Eaton Rapids, Michigan

Ingredients

20 medium potatoes
20 medium onions
8-10 pounds of salmon, steelhead, lake trout, or whitefish
1 cup salt, divided
fresh lemons, cut into wedges
Drawn Butter (recipe follows)

Peel potatoes and onions, place in a large kettle, add 1/2 cup salt and cover with water. Bring to a boil and cook for 22 minutes at a fast boil. Add the fish fillets, skinned and chunked up in metal colander, and remaining 1/2 cup salt to the kettle. Cook for 8 more minutes.

Lift colander of fish out and rinse with hot water. Pour water quickly out of kettle and serve potatoes, onions and fish. Serve with lemon wedges and drawn butter.

Drawn Butter

In a small saucepan, melt **2 sticks of butter** over medium heat. Bring to a boil until the milk solids have separated and sunk to the bottom of the pan. Scoop out the clear butter from the top of the pan and serve in a warm cup.

Want more great fish recipes? Get the free *Hooked on Fish: Recipes from the Great Lakes State* cookbook today! Visit www.michigan.gov/eatsafefish or call MDCH at 1-800-648-6942.