

تعرف على كيفية تشريح سمكة

1

اجعل المقطع الأول خلف غطاء الخياشيم. اقطع فقط حتى تلمس السكين العمود الفقري. لا تقطع داخله.



2

أدر السمكة وقم بتحريك السكين بطول العمود الفقري والزعنفة الظهرية. اقطع بعمق بما يكفي لترتد السكين على طول الجزء العلوي من القفص الصدري.



3

عندما لا يكون نصل السكين متصلاً بالقفص الصدري، ادفع السكين بعرض السمكة. سيخرج النصل من الأسفل بالقرب من الشق. استمر في القطع بطول الفقرة حتى يتم قطع الشريحة حتى الذيل.



4

قم بإزالة الجلد من الشريحة بواسطة إدخال السكين عند الذيل وفصل اللحم عن الجلد. أمسك الشريحة في مكانها بالضغط لأسفل على الجلد بإصبع الإبهام. تخلص من أي دهون ظاهرة متبقية من شريحة السمكة في هذا الوقت، أيضاً.



لاحظ: إذا كنت تقلي السمك، فقد ترغب في ترك الجلد كما هو. فقط تأكد من الضغط على الفتحات الموجودة بالجلد حتى يتساقط الدهن الموجود داخل الشريحة بعيداً.

تتجمع بعض الكيماويات داخل دهون السمك. يمكن أن تقلل من المواد الكيماوية بنسبة تصل إلى النصف بإزالة الدهون وطهي الشريحة الخاص بك على موقد أو شواية وبالتالي تتخلص من المزيد من الدهون لا يمكن التخلص من الزئبق بهذه الطريقة، لذلك اختر بحكمة.

لمعرفة المزيد: www.michigan.gov/eatsafefish أو 1-800-648-6942



Michigan Department of Community Health



صور وتعليقات شريحة السمك بإذن من DNR أوهايو.

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!

Hooked on Fish: Recipes from the Great Lakes State

www.michigan.gov/eatsafefish

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.

Hooked on Fish: Recipes from the Great Lakes State

www.michigan.gov/eatsafefish

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.