

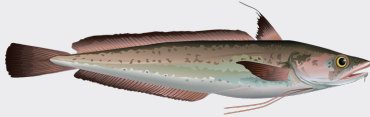
دليل المأكولات البحرية لخليج ماين

تحظى نيو إنجلاند بتاريخ وثقافة طويلين في صيد الأسماك. يتم صيد مجموعة واسعة من الأسماك والمحار والخضروات البحرية هنا ويمكن العثور عليها في محلات البقالة المحلية وأسواق الأسماك والمطاعم. استكشف ما يقدمه خليج ماين!

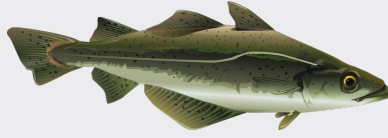
المياه الباردة في ماين ونيو إنجلاند هي موطن لمجموعة متنوعة من الأسماك التي لها نكهة معتدلة من اللحم الأبيض الرقيق عند طهيها. يمكن طهي هذه الأسماك بنفس الطرق والوصفات التي تستخدمها لسماك القد Cod أو سمك البلطي Tilapia.

بعض الأسماك مستدير ذو شرائح سميكة.

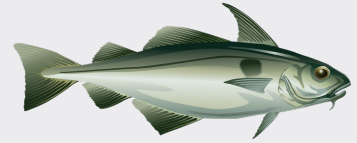
مثل سمك الحدوق Haddock، و النازلي Hake، و البولوك Pollock.



النازلي الأبيض (White Hake)



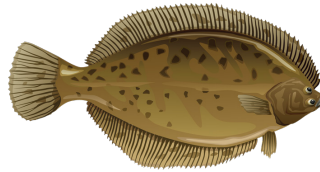
بولوك (Pollock)



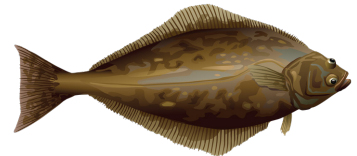
سمك الحدوق (Haddock)

بعضها سمك مسطح ذو شرائح رقيقة.

وتشمل الاسماك المفلحة كالبلابيس أو الداب ولسان البحر ، والفلوك، والهلبوت.



سمك موسى او البلايس الامريكي (American plaice)



سمك الهلبوت (Halibut)

بعضها يصلح للطهي الكامل، مع عظام صغيرة.

مثل الأسماك الحمراء الأكادية، سمك القاروس من البحر الأسود ، الأبيض، والاسقوب.



الاسقوب (Scup)



قاروس البحر الأسود (Black sea bass)



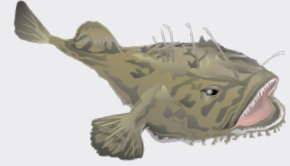
الحمراء الاكادية (Acadian redfish)

بالإضافة إلى أنواع الأسماك البيضاء المختلفة، فإن خليج ماين هو موطن للعديد من الأنواع الأخرى من الأسماك والمحار والخضروات البحرية.

بعض الأسماك غنية باللحم أو ذات لحوم دسمة ونكهات قوية تبقى حتى عند طهيها في الحساء، أو التخميص، أو الشواء. مثل سمكة الراهب وسمكة كلب البحر.



سمكة كلب البحر الشوكية (Spiny dogfish)



سمك الراهب (Monkfish)

بعض الأسماك ذات نكهة قوية، زيتية، وغنية بالدهون الصحية. مثل الإسقمري والسمك الأزرق.



سمك القنبر (Blue Fish)



الاسقمري (Mackerel)

هناك مجموعة واسعة من المحار. مثل سرطان البحر، والكابوريا، والمحار جاندوفلي، وبلح البحر، والحبار.



حبار (Squid)



بلح البحر (Mussels)



السلطعون (Jonah Crab)

والخضروات البحرية المغذية. مثل عشب البحر و عشب الآريا (على غرار عشب الاكامي البحري).



أنواع مختلفة من خضروات البحر.