



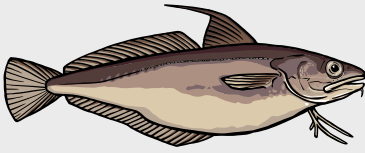
Gulf of Maine
Research Institute

دليل المأكولات البحرية لخليج ماين

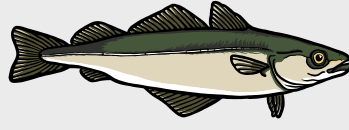
تحظى نيو إنجلاند بتاريخ وثقافة طويلين في صيد الأسماك. يتم صيد مجموعة واسعة من الأسماك والمحار والخضروات البحرية هنا و تتوفر في محلات البقالة المحلية، وأسواق الأسماك، والمطاعم. استكشف ما يقدمه خليج ماين!

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 لسمك القد Cod أو سمك البلطي Tilapia.

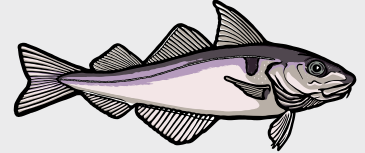
بعض الأسماك مستدير ذو شرائح سميكة.
مثل سمك الحدوق، و النازلي، و البولوك



النازلي الأبيض (White Hake)



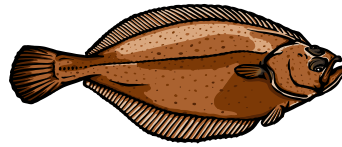
بولوك (Pollock)



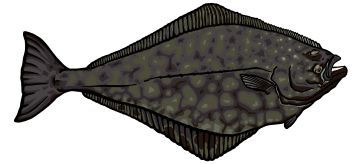
سمك الحدوق (Haddock)

بعضها سمك مسطح ذو شرائح رقيقة.

وتشمل الاسماك المفلحة كالبلابيس أو الداب (Dab) ولسان البحر (Grey Sole)، والفلوك (Fluke)، والهلبوت



سمك موسى او البلايس الامريكى (American Plaice)



سمك الهلبوت (Halibut)

بعضها يصلح للطهي الكامل، مع عظام صغيرة.

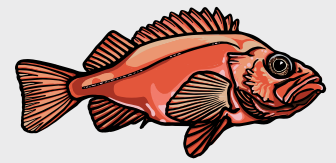
مثل الأسماك الحمراء الأكادية، قاروص البحر الأسود، و السمك الأبيض (Whiting)، والاسقوب.



الاسقوب (Scup)



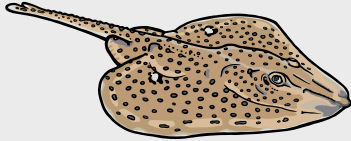
قاروص البحر الأسود (Black Sea Bass)



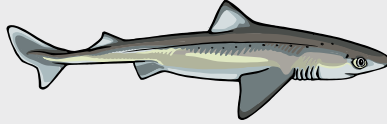
الحمراء الاكادية (Acadian Redfish)

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 التحميص، أو الشواء. مثل سمكة الراهب وسمكة كلب البحر والورنك (اللياء).



الورنك (اللياء) (Skate)

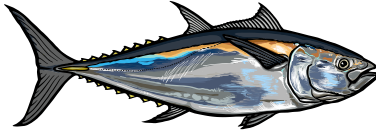


سمكة كلب البحر الشوكية (Spiny dogfish)

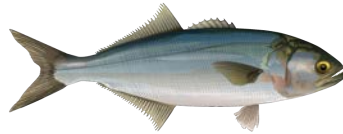


سمك الراهب (Monkfish)

بعض الأسماك ذات نكهة قوية، زيتية، وغنية بالدهون الصحية. مثل الإسقمري والسمك الأزرق، و الرنجة (herring) والتونا الزرقاء.



التونا الزرقاء (Bluefin tuna)

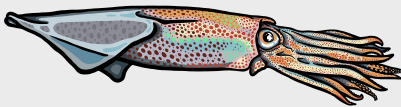


سمك القنبر (Bluefish)

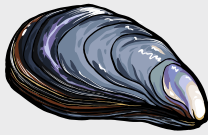


الاسقمري (Mackerel)

هناك مجموعة واسعة من المحار. مثل سرطان البحر (Lobster)، والكابوريا (Crab)، والمحار جاندولفي (Clams)، وبلح البحر، والاصداف (Oyster) والإسكالوب (Scallops) والقواقع (Snails) والحبار وقنفذ البحر (Urchin)



حبار (Squid)

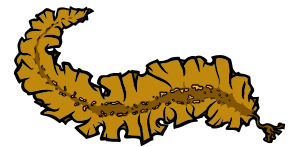


بلح البحر (Mussels)



السلطعون (Jonah Crab)

والخضروات البحرية المغذية. مثل عشب البحر و عشب الأريا (Alaria) (على غرار عشب الاكامي البحري) (Wakame).



عشب البحر (Kelp)