

## ماهی زنجبیلی ؛ غذای سنگاپوری



صحبت از آشپزی سنگاپور که می‌شود، خوردن غذاهای دریایی اولین نکته‌ای است که به خاطر می‌رسد. مردم این کشور علاقه فراوانی به خوردن انواع غذاهای دریایی دارند. البته این موضوع به دلیل فراوانی این منابع پروتئینی در این کشور است.

صحبت از آشپزی سنگاپور که می‌شود، خوردن غذاهای دریایی اولین نکته‌ای است که به خاطر می‌رسد. مردم این کشور علاقه فراوانی به خوردن انواع غذاهای دریایی دارند. البته این موضوع به دلیل فراوانی این منابع پروتئینی در این کشور است.

ما نیز ماهی طعم دار شده با زنجبیل تازه را از میان غذاهای رایج این کشور انتخاب کرده‌ایم و می‌خواهیم از خواص آن برایتان بگوییم...

### عادت‌های غذایی سنگاپوری‌ها

غذای کشور سنگاپور متأثر از کشورهای چین، اندونزی، مالزی و البته هند است. یکی از عادت‌های بسیار جالب مردم این کشور مصرف بیش از حد میوه‌هاست. آن‌ها حتی برای پذیرایی از میهمان‌هایشان هم فقط از میوه استفاده می‌کنند میوه‌هایی مانند انبه، آناناس، نارگیل و موز.

بخش اصلی غذاهای سنگاپوری، غذاهای دریایی است. در واقع این کشور را به نام بهشت غذاهای دریایی می‌شناسند. جالب است بدانید غذاهای دریایی پرطرفدار سنگاپوری‌ها شامل خرچنگ تند، خرچنگ فلفل سیاه، ماهی‌های خاردار بخارپز شده یا سرخ‌شده، انواع میگوها و سفره‌ماهی کباب شده است.

البته عده‌ای از مردم سنگاپور به علت اینکه علاقه زیادی به سلامتشان دارند، ماهی را هم به صورت آب‌پز و همراه سبزی‌های پخته شده می‌خورند.

از سایر غذاهای پرطرفدار مردم این کشور، غذاهای تند هندی است که در سراسر این منطقه می‌توانید پیدا کنید. پرطرفدارترین غذای هندی بین سنگاپوری‌ها که در اغلب اغذیه‌فروشی‌های محله‌های هندی یافت می‌شود، یک نان سبک و پفکی است که از آرد درست می‌شود و تا حد ترد شدن آن را سرخ می‌کنند.

\*\*\*

سنگاپوری‌ها غذاهای چند ملیتی هم می‌پزند که مخلوطی از موادی مانند خیار، شلغم، ماهی، لوبیا، آناناس، انبه و سیب سبز است و همراه تمبر هندی، لیموی تازه و پودر فلفل قرمز سرو می‌شود.

به غیر از ماهی، سنگاپوری‌ها البته به صورت عصرانه و در وعده‌های کوچک از گوشت قرمز هم استفاده می‌کنند. #171؛ استاتی& raquo; یکی از همین غذاهای محبوب است که به صورت لقمه‌ای سرو می‌شود، این غذا در واقع گوشت چرخ‌کرده‌ای است که به سیخ چوبی کشیده شده است و با حرارت منقل سرخ می‌شود، چیزی شبیه کباب کوبیده خودمان! البته تند، در واقع می‌توان گفت یکی از عادت‌های رایج سنگاپوری‌ها استفاده بسیار زیاد از فلفل است.

یکی از دسرهای محبوب مردم سنگاپور کیک هویج نام دارد و البته یکی از خوراکی‌هایی است که والدین آن را برای تغذیه در مدرسه به فرزندان می‌دهند.

به غیر از کیک هویج، انواع پودینگ با انواع میوه‌ها و ژله‌های مختلف هم از دسرهای رایج سنگاپوری‌هاست.

نوشیدنی مردم این منطقه نیز شیر، قهوه، چای (یا مخلوطی از این سه) یا آب‌میوه به خصوص برای صبحانه است.

مواد لازم برای 4 نفر

ماهی قزل‌آلا 12 تکه (10 در 10) 600 کیلوکالری

پیاز قرمز بزرگ 1 عدد 25 کیلوکالری

زنجبیل تازه 2 قاشق غذاخوری 5 کیلوکالری

آب‌لیموی تازه 4 قاشق غذاخوری 5 کیلوکالری

روغن زیتون 2 قاشق غذاخوری 180 کیلوکالری

میخک خشک‌شده 1 قاشق غذاخوری 0 کیلوکالری

پودر سیر 1 قاشق غذاخوری 0 کیلوکالری

فلفل قرمز، سیاه و نمک به مقدار لازم 0 کیلوکالری

#### طرز تهیه

ابتدا تابه را با روغن زیتون چرب کنید و تکه‌های ماهی را در کف آن بچینید و رویشان زنجبیل، پودر سیر، فلفل قرمز و میخک بریزید و به مدت 10 دقیقه روی حرارت قرار دهید تا بخارپز شوند.

بعد از گذشت این زمان، پیازهای خرد شده و آب‌لیمو را اضافه کنید و بگذارید تا 10 دقیقه دیگر نیز تکه‌های ماهی روی حرارت باقی بمانند. به این ترتیب ماهی شما با ادویه‌های یاد شده آماده خوردن خواهد شد.

البته برای سرو ماهی‌ها، آب‌لیموی اضافه و باز هم فلفل قرمز توصیه می‌شود.

#### مقدار کالری

این غذا تقریباً دارای 800 کیلوکالری انرژی است. در صورت تقسیم این عدد به 12، میزان کالری حاصل از خوردن هر تکه ماهی برابر با 70 کیلوکالری خواهد بود که البته سرو این غذا با نان آن هم در صورتی که دو تکه ماهی میل کنید، میزان کالری دریافتی را به 350 کیلوکالری نیز می‌رساند.

#### ماهی؛ منبع کلسیم

ماهی‌های روغنی نظیر ماهی قزل‌آلا به دلیل داشتن کلسیم، ویتامین D و فسفر، برای جبران کمبود کلسیم توصیه می‌شوند. این دسته ماهی‌ها در برنامه غذایی نوجوانان، خانم‌های باردار، شیرده، سالمند و کسانی که کمتر در معرض نور خورشید هستند، بسیار مهم است. زیرا مواد مغذی یاد شده برای ساخت و حفظ بافت استخوانی اهمیت فراوانی دارند. در ضمن مصرف مرتب ماهی‌های روغنی برای کسانی که کم‌خونی و فقر آهن دارند نیز یک عادت غذایی مناسب تلقی می‌شود زیرا آهن موجود در گوشت و ماهی در مقایسه با آهن موجود در منابع گیاهی

30 برابر جذب بالاتری دارد. در ضمن، هر واحد ماهی یک قطعه ماهی با قطر 2 سانتی‌متر با ابعاد 10 در 10 و 30 گرم وزن است و 50 کیلوکالری انرژی دارد و یک واحد گوشت محسوب می‌شود.

لفل قرمز؛ منبع کپسایسین

اگر فلفل قرمز تازه مصرف شود و حرارت نبیند، می‌تواند تا حدودی منبع ویتامین C باشد اما در صورت حرارت دیدن، این ویتامین از میان خواهد رفت. فلفل قرمز مقدار قابل قبولی بتاکاروتن دارد به این ترتیب که خوردن 100 گرم از آن 175 میکروگرم از این ماده مغذی را تأمین می‌کند. البته تندي این فلفل مانع از آن می‌شود که آن را در حجم زیاد بخوریم بنابراین نمی‌توان این سبزی را به عنوان منبع مناسب مواد مغذی یادشده در نظر گرفت. البته فلفل قرمز ترکیبی به نام کپسایسین دارد که طعم تند آن به دلیل وجود این ترکیب است و بررسی‌ها نشان داده‌اند که دریافت این ترکیب با خوردن فلفل قرمز از بروز سرطان پیشگیری می‌کند و جلوی گسترش آن را خواهد گرفت. به این ترتیب که مانع فعالیت ترکیب‌های شیمیایی‌ای می‌شود که زمینه‌ساز سرطان در بدن هستند.

لیمو؛ منبع ویتامین C

این روزها دو نوع لیمو در دسترس است؛ یکی لیموترش‌هایی که کوچک هستند و عطر بیشتری دارند و لیموهای که تقریباً در تمام فصل‌های سال در دسترس و بزرگ‌تر هستند و پوست کاملاً زردی دارند. جالب است بدانید که این لیموها از نظر ویتامین C با هم متفاوت هستند به طوری که خوردن 100 گرم لیموی کوچک فقط 46 میلی‌گرم ویتامین C به بدن می‌رساند. در حالی که لیموهای بزرگ 53 میلی‌گرم ویتامین C دارند، بنابراین عادت به خوردن آن‌ها نه تنها از تشدید کم خونی ناشی از فقر آهن جلوگیری می‌کند بلکه زمینه بروز آب مروارید را در سالمندان از میان می‌برد. نتایج تحقیقات نشان داده‌اند افرادی که روزانه کمتر از 125 میلی‌گرم ویتامین C دریافت می‌کنند در مقایسه با کسانی که بیش از 500 میلی‌گرم ویتامین C می‌گیرند بیشتر در معرض این بیماری قرار دارند زیرا این ماده مغذی به تقویت عدسی چشم کمک می‌کند و احتمال ابتلا به این بیماری چشمی را پایین می‌آورد.

اگر چاق هستید

این غذا را با حداقل روغن تهیه و آن را با نان سبوس‌دار میل کنید و در کنارش یک بشقاب سبزی‌های بخارپز مانند هویج، لوبیا سبز، کدو سبز و گوجه فرنگی بگذارید تا هم مواد مغذی بیشتری دریافت و هم احساس سیری کنید.

اگر زخم معده دارید

از افزودن زنجبیل و فلفل قرمز صرف‌نظر کنید زیرا این ادویه‌ها تحریک‌کننده هستند و می‌توانند زمینه ترشح اسید معده را فراهم کنند و همین موضوع باعث تشدید زخم معده می‌شود، بنابراین ماهی را با سبزی‌های معطر و آب‌لیموی اضافه طعم دار کنید.

اگر فشارخون دارید

برای طعم دادن به ماهی‌ها، از سیر تازه استفاده کنید. در کنار آن ساقه‌های بخارپز شده کرفس را قرار دهید و یک لیوان آب پرتقال تازه با آن میل کنید زیرا این نوشیدنی منبع پتاسیم است و می‌تواند به کنترل فشار خون شما کمک کند.