

Cá salmon tại Bắc Mỹ

Tác Giả: Nguyễn Thế Anh Chánh, DVM
Thứ Sáu, 06 Tháng 3 Năm 2009 12:02

Cá saumon (salmon) hay cá hồi có tên khoa học là *Salmo salar* là một loài cá vùng nước lạnh, như Canada và Bắc Âu.

Tại Bắc Mỹ, cá saumon được thị trường bán rất nhiều trong các chợ cá, trong các siêu thị cũng như trong các chợ Á Đông.

SAUMON LÀ CÁ GÌ?

Tên saumon có nguồn gốc từ tiếng la tinh *salmo* có nghĩa là nháy. Đây ám chỉ khả năng di chuyển của một loài cá có thể nhay ngược dòng, vượt qua các chướng ngại vật và ghềnh thác để tìm đến nơi đẻ trứng ở những vùng nước ngọt.

Lưng cá có màu xanh đen, lốm đốm đen

Hông và bụng có màu vàng.

Thịt màu hồng.

Saumon là một loài cá hay di chuyển. Cá trưởng thành sống ngoài biển nhưng ngược dòng để sinh sản thì cá di chuyển cá cái di chuyển cá đực ngược dòng, vượt qua các chướng ngại vật và ghềnh thác để tìm đến nơi đẻ trứng ở những vùng nước ngọt.

Khi vừa làm xong nhiệm vụ cao quý để duy trì và bảo tồn nòi giống thì cá cái chết đi vì kiệt sức. Cá con sống tại vùng nước ngọt trong vòng hai năm. Sau đó chúng tìm cách lên biển để sống theo dòng nước ra biển để tiếp tục trưởng thành và tăng trưởng.

Cá salmon từ i B c M

Tác Giả: Nguy n Th ng Chánh, DVM
Thứ Sáu, 06 Tháng 3 Năm 2009 12:02

Cá saumon có thể cân nặng từ 4kg -20kg.

PH N L N CÁ SAUMON BÁN NGOÀI CH Đ U LÀ CÁ NUÔI.

Các quốc gia như Écosse, Norvège và Irlande đều đưa thủy sản trong việc sản xuất cá saumon.

Cá nuôi cho môi trường tự nhiên, nhiều hơn cá sống trong thiên nhiên. Tính chất cá ăn thịt cũng còn tùy thuộc vào điều kiện nuôi dưỡng và thức ăn dùng để nuôi cá.

Theo Cơ quan Pêches et Océan Canada thì tính bằng đơn vị cá saumon nuôi cũng không khác gì với saumon sống trong thiên nhiên. Nội dung liên quan đến tiêu chuẩn là vấn đề hóa chất, kháng sinh và hormones sử dụng trong việc nuôi cá.

Cơ quan trên cũng cho biết là không có vấn đề xài hormones tăng trưởng, còn thuộc kháng sinh thì vấn đề của Cơ quan CFIA theo dõi và kiểm soát thường xuyên .

Vấn đề nhiễm hóa chất từ BPC (biphényles polychlorés) cũng không mối quan trọng vì đã liên quan với nồng độ mức quy định cho phép.

Chúng ta cũng không ngạc nhiên chút nào hết. Nhưng gì bất kỳ một chánh phủ nào nói ra thì cũng luôn luôn là tốt đẹp mà thôi. Luôn luôn là ok là very good...

Xin đừng có đa nghi và thức mồi làm chi cho mệt công và tốn thời .

DỪNG CÁ SAUMON CÓ ÍCH L I GÌ CHO S C KH E?

Cá salmon t i B c M

Tác Giả: Nguy n Th ng Chánh, DVM
Thứ Sáu, 06 Tháng 3 Năm 2009 12:02

Cá saumon ch a nhi u m . M i 100gr cá c p 10.85 gr lipids và 183 calories.

R t nhi u ch t acid béo oméga 3 r t t t cho ho t đ ng tim m ch.

Cá saumon ch a vitamin A-D, các b n t nh magnesium r t c n cho nh p đ p c a tim và ho t đ ng th n kinh. Ngoài ra còn có ch t s t r t t t cho máu.

Cá saumon cũng là m t ngu n cung c p ch t phosphore t t cho x ng.

NUTRITIONAL INFORMATION

Per 3.5 oz/100 grams of raw edible portion

Calories 183

Total fat 10.85 g

Saturated fat 2.18 g

Protein 19.90 g

Cholesterol 59.0 mg

Sodium 59.0 mg

Source: USDA

CÁC LOẠI CÁ SAUMON BÁN TRÊN THỊ TRƯỜNG BẮC MỸ

Saumon de l' Atlantique (Atlantic salmon) : Rất phổ biến tiêu thụ ở châu Âu. Thịt rất ngon. Đây là giống cá saumon hoang duy nhất ở vùng Bắc Đại Tây Dương. Vì cá này đang bị đe dọa bởi tình trạng ô nhiễm và việc khai thác đánh bắt thái quá.

Saumon royal (Chinook): Đánh bắt ở vùng biển phía Tây Canada. Thịt có màu hồng cam. Hồng màu ánh bạc. Loại cá Chinook rất phổ biến ở đông bắc Mỹ. Đôi khi cũng được thay bán dưới dạng cá tươi hoặc đông lạnh.

Saumon rose (Pink): Ngày xưa, người ta cho rằng đây là một loại cá có phẩm chất kém vì thịt bị đỏ và rất béo. Cá pink salmon được bán tươi, đông lạnh hoặc hong khói.

Thường nhất là cá saumon rose đóng hộp (conserve).

Saumon rouge (Sockeye): Thịt màu đỏ sẫm, ăn rất bùi. Thường được đóng hộp. Đôi khi Saumon rouge được bán dưới dạng cá muối(salted) hoặc cá hong khói (smoked).

Saumon argenté (Coho): Ít phổ thông hơn cá Saumon Chinook và cá Sockeye. Tuy vậy đây là loại cá được bán nhiều ở các vùng ven biển và phía Tây Canada.

Saumon Keta: Được xem là loại cá có phẩm chất kém nhất vì thịt màu tái nhợt và xốp.

CÁ SAUMON LÀM GÌ ĂN?

Cá salmon tại B.C.M

Tác Giả: Nguyễn Thành Chánh, DVM
Thứ Sáu, 06 Tháng 3 Năm 2009 12:02

Cá saumon được bán dưới dạng tươi hoặc đông lạnh nguyên con, miếng khoét, miếng dầy (steak), lát cá thái không xương (filet). Cá saumon cũng thấy bán dưới dạng xông khói.

Nói chung thì cá tươi giá đắt hơn cá đông lạnh.

Người Việt thường hay mua cá saumon trong các siêu thị lớn như Costco tại Montreal. Thường là cá tươi được đóng gói theo xương thành hai miếng cá khoét dầy, dài khoảng 60 cm và nặng khoảng trên 2kg. Giá bán khoảng 20-25\$. Đem về, chia ra thành miếng nhỏ để dành ăn trong tuần.

Cái tên là cá saumon có rất nhiều thuật ngữ nhưng không có xương.

Tại các chợ Á đông hoặc chợ Việt Nam thì cá saumon trở thành cá chép, có nghĩa là mua bao nhiêu, mua đống nào, thì cứ vứt vào con cá mình thích và người bán sẽ cắt theo ý mình. Nên biết là cá saumon có nhiều loại nên giá cả cũng phải khác nhau.

Cá saumon cho thịt trắng và cứng lúc nấu chín. Theo ý riêng của tác giả thì loại cá này nấu canh chua, canh ngọt ăn không ngon. Có thể nướng BBQ, hấp, chiên, kho hoặc chế biến v.v... Cái sai lầm là cá toàn là thịt không xương, ăn không sảng miệng. Vậy, mua nấu canh chua, các bạn nên chọn các loại cá khác như cá trout (truite), codfish (morue), hoặc cá sea bass... thịt mềm và ngon béo hơn cá saumon nhiều.

Ngoài ra cá saumon tươi cũng còn có thể được sử dụng trong các món sushi và sashimi.

KẾT LUẬN

Theo các nhà dinh dưỡng thì mọi người nên ăn hai lần cá để có đủ nhu cầu chất acid béo Omega 3 rất cần thiết cho mắt và sức khỏe tim.

Cá salmon t_hi B_àc M_ã

Tác Giả: Nguy_ên Th_àng Chánh, DVM

Thứ Sáu, 06 Tháng 3 Năm 2009 12:02

Nh_àng có cái h_ài k_hí, là vào mùa đông giá l_ành, t_hi Canada thì nhà nào nhà n_ày cũng đ_uc_à đóng then cài kín mít.

Mua cá v_à chiên thì khói bay mù m_àt, nhà c_à qu_ên áo đ_uc_à hôi mùi cá c_à đôi ba ngày mà v_àn ch_à h_àt.

Đây là nói mình đang _à nhà mình v_à a m_ài t_hu và mu_n gi_à cho k_h, còn tr_àng h_àp _à mu_n trong apartment ho_c trong chung c_à có nhi_u s_àc t_hc thì đã có s_àn đ_uc_à th_à mùi r_ài, có thêm mùi cá chiên thì cũng ch_àng thay đ_ài gì h_àt mà còn giúp làm đ_uc_à thêm s_àc thái đ_à văn hóa c_à cái qu_ê h_àng bằng giá này.

Th_àc t_h cho th_ày cá t_hi s_àn xu_t t_hi h_ài ngo_i không thi_u gì, nh_àng t_hi sao bà con mình c_à ph_ài mua ba th_à cá đồng l_ành nh_àp t_h Á Châu ch_àng h_àn nh_à l_àn, cá trê, cá tra, cá ba sa, cá hú, cá lóc, cá bóng kèo, cá rô Phi (Tilapia) làm chi đ_uc_à ăn r_ài sau đó ph_ài h_ài h_àp đ_uc_à th_à chuy_ên?

Ng_ài ta th_àng hay nói, thói quen và k_h ni_m khó mà b_à mà quên đi đ_uc_àc./.