

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آشپزی سحر و افطار



# سوپ قارچ

## روش تهیه:

جو را از شب قبل خیس نمایید سپس با آب مرغ بگذارید تا بپزد و کاملاً له شود نیمی از جو را داخل غذا ساز بریزید و له کنید سپس به بقیه جو اضافه نمایید هویج و کرفس و نخود فرنگی را ۵ دقیقه با آب مرغ بپزید همراه شیر و نمک و فلفل به جو اضافه نمایید و بگذارید تا یک ساعت بپزد و سوپ جا بیفتد از روی حرارت بردارید خامه را اضافه نمایید و در سوپ خوری ریخته و با جعفری و خامه آن را تزیین نمایید و با لیمو سرو کنید.

## مواد لازم:

جو نیم کوب	شیر
آب مرغ	کره
هویج خرد شده	نخود فرنگی
ساقه کرفس خرد شده	خامه
جعفری ریز شده	نمک و فلفل
۲ پیمانه	۱ لیتر
۲ لیتر	۲۵ گرم
یک دوم پیمانه	یک دوم پیمانه
یک دوم پیمانه	یک دوم پیمانه
۵۰ گرم	به میزان لازم
به میزان لازم	به میزان لازم

www.argyapdf.com

# سوپ قارچ

مواد لازم برای تهیه ۶ تا ۸ نفر:

کره	۵۰ گرم
آرد	۴ قاشق غذاخوری
آب مرغ غلیظ	۲ لیتر بدون چربی
قارچ	۵۰۰ گرم
شیر	۱ لیتر
خامه	۱۰۰ گرم
جعفری خرد شده	۲ قاشق غذاخوری
لیموی تازه	چند عدد
نمک و فلفل سفید	به میزان لازم

## روش تهیه:

آرد را همراه با نیمی از کره تفت داده تا بوی خامی آرد گرفته شود ولی تغییر رنگ پیدا نکند سپس آرام آرام آب مرغ را اضافه کرده و خوب هم بزنید تا صاف شود سپس روی حرارت قرار دهید و مرتب هم بزنید تا به جوش آید، شیر را هم اضافه کنید و بگذارید بجوشد تا غلیظ شود. قارچ را خوب بشوید و ورقه ورقه خرد کنید یا نیمی دیگر از کره و یک قاشق آبلیمو تفت داده و به سوپ اضافه کنید؛ نمک و فلفل سوپ را اندازه کنید و آن را داخل سوپ خوری ریخته و با خامه و جعفری روی آن را تزیین کنید و همراه لیموترش سرو نمایید. نکته تغذیه‌ای: این سوپ چون حاوی کره، آب مرغ غلیظ، شیر و خامه است از لحاظ تامین کالری برای روزه داران نوجوان مناسب است ولی افراد مسن تر یا افراد دارای مشکل چربی خون یا چاقی، بهتر است به سوپ خود خامه اضافه نکرده و از کره کمتری استفاده کنند.







انرژی کل ۲۶۵۰ کیلوکالری

**روش تهیه:** گوشت را بدون اینکه خرد کنید بشویید و درون ظرف بگذارید؛ آن گاه مقداری آب روی آن بریزید و روی حرارت بگذارید. بعد از جوش آمدن، کف گوشت را بگیرید. پیاز را خرد کرده داخل گوشت بریزید حرارت را ملایم کنید؛ سپس در ظرف را بپندید تا گوشت کاملاً بپزد؛ به طوری که بعد از پختن یک لیوان آب داشته باشد. بعد گندم خیس کرده را با مقداری آب و نمک بگذارید روی حرارت تا جوش بیاید. در هنگام جوش آمدن کف آن را بگیرید و یا حرارت ملایم بپزید. پس از پختن، گندم را از چرخ مخصوص رد کنید. (در صورت نداشتن چرخ، گندم را خوب بکوبید و از آب کش رد کنید تا پوست زیادی گندم گرفته شود.) سپس داخل ظرفی دو لیوان شیر و آب گوشت را بریزید و روی حرارت قرار دهید؛ آن گاه گندم را که به تدریج صاف می کنید داخل آن بریزید. (با این عمل حلیم صاف تر و لطیف تر می شود) گندم را گاهی به هم بزنید؛ سپس گوشت که کاملاً پخته شده بکوبید و داخل گندم آماده شده بریزید. حرارت باید خیلی ملایم باشد و همچنین باید حلیم را مرتب به هم بزنید که ته نگیرد و کاملاً حالت کشدار پیدا کند. وقتی حلیم کاملاً جا افتاده، نمک آن را اضافه کنید؛ سپس حلیم را در ظرف بکشید و روی حلیم را مقداری پودر دارچین و کره ی آب شده بریزید و مقداری شکر در ظرفی جداگانه با حلیم سرمیز بپزید.

**پیش نهاد:** در صورت تمایل می توانید حلیم را با گوشت مرغ یا بوقلمون نیز تهیه کنید. در این صورت مقدار گوشت حلیم ۱ کیلو با استخوان می باشد؛ هم چنین از چند قطعه گوشت سینه ی مرغ یا بوقلمون می توانید برای تزئین حلیم استفاده کنید.

لازم به ذکر است که انرژی حلیم بدون محاسبه ی شکر و کره می باشد.

www.aryapdf.com

در ظرف مناسبی باقالا، نخود فرنگی، سبزی خشک و یک حبه سیر بریزید و حدود دو لیوان آب به آن اضافه کنید. هنگامی که آب جوش آمد حرارت را کم کنید تا باقالا پخته و نرم شود. در ظرف دیگری روغن زیتون، پیاز و تره فرنگی را تفت دهید تا نرم شوند. سیر، کرفس و هویج را اضافه کنید و کمی تفت دهید. سپس سیب زمینی، لوبیا سبز، مقداری آب و نمک و فلفل را اضافه کنید تا سبزی جات کمی پخته شوند. در این مرحله باقالا و نخود فرنگی از قبل پخته شده را همراه با کدو و گوجه فرنگی به سوپ اضافه کنید تا همه ی سبزی جات پخته شوند. سپس در ظرف سرو بریزید. پستوی آماده شده را به آن اضافه کنید. با برگ ریحان تزئین نمایید و سرو کنید.

#### روش تهیه پستو

سیر، برگ ریحان و پنیر را در غذاساز پوره نمایید تا نرم شود. سپس کم کم روغن زیتون را اضافه نمایید تا مواد یکدست شود.

انرژی کل: ۹۵۰ کیلوکالری

باقالا سبز تازه	۲۷۵ گرم
نخود فرنگی تازه	۱۲۰ گرم
سبزی خشک معطر	۱ قاشق غذا خوری
سیر	۲ حبه
روغن زیتون	۱ قاشق غذا خوری
پیاز خرد شده	۱ عدد متوسط
تره فرنگی خرد شده	۲ عدد کوچک
کرفس خرد شده	۱ ساقه
هویج خرد شده	۲ عدد متوسط
سیب زمینی خرد شده	۲ عدد کوچک
لوبیا سبز تازه ی خرد شده	۱۲۰ گرم
کدو سبز خرد شده	۲ عدد کوچک
فیله ی گوجه فرنگی خرد شده	۳ عدد متوسط
<b>مواد لازم:</b>	
سیر خرد شده	۲ حبه
برگ ریحان	۴-۵ قاشق غذا خوری
پنیر پارمزان رنده شده	۴ قاشق غذا خوری
روغن زیتون	۴ قاشق غذا خوری



## سوپ سبزی جات



اسفناج (سبزی آش)	یک ونیم کیلوگرم
عدس	۱۰۰ گرم
لوبیا	۱۰۰ گرم
نخود	۱۰۰ گرم
آرد	۲۵۰ گرم
سرکه	یک دوم استکان
نمک	به میزان لازم
پیاز	۲ عدد
روغن	۱۵۰ گرم
آب	۴ لیتر
سیاهدانه، گشنیز، تخم شوبد، پادپان	هر کدام یک قاشق غذاخوری
نعنا	برای تزیین
• شامل: تره، جعفری، اسفناج، گشنیز، برگ سیر	

## آش اماج



### روش تهیه:

آرد را در سینی ریخته و کمی آب بر روی آن پاشید و هم بزنید؛ سپس آن را از صافی دانه درشت رد کنید تا دانه‌هایی به اندازه‌ی عدس آید به این آرد اماج می‌گویند. حبوبات را از شب قبل خیس کنید و صبح آب اضافه آن را دور بریزید و بگذارید بپزد؛ سپس آب را در ظرف ریخته و بگذارید جوش بیاید؛ آن‌گاه حبوبات را که از قبل پخته‌اید به همراه سبزی و ادویه‌ها و نمک داخل آب بریزید؛ آن‌گاه ۲ عدد شده را که در روغن سرخ کرده‌اید بیفزایید. کمی که پخته شدند دانه‌های اماج را کم کم اضافه کنید. وقتی خامی آرد گرفته شد، سرکه نمایید و بگذارید آش جا بیفتد سپس آن را در ظرف کشیده و با پیاز داغ و نعنا داغ تزیین کنید. اگر بخواهید خوشمزه‌تر شود، می‌توانید آب قلم بپزید.



www.aryapdf.com



### روش تهیه:

در ظرفی که گنجایش مواد را داشته باشد، مقداری آب و استاک گوشت را به جوش آورید، سبزی را اضافه کنید، درب ظرف را باز بگذارید (این کار رنگ سبز، سبزی را حفظ خواهد کرد) پس از پخته شدن سبزی، حبوبات را اضافه کنید تا چند جوش بزنند. زردچوبه را با روغن تفت دهید همراه با مقداری پیاز داغ به آش اضافه کنید. سپس رشته را در آش بریزید. تا با حرارت ملایم بجوشد و رشته‌ها نرم و پخته شود. برای غلظت آش، آرد را در یک لیوان آب سرد حل کنید و به همراه نمک و فلفل به آش اضافه نمایید تا بجوشد، خامی آرد گرفته شود و آش غلیظ شده و جا بیفتد در نهایت در ظرف مورد نظر بکشید با کشک، پیاز داغ، نعنا داغ و سیر داغ تزیین و سرو کنید.

**پیشنهادهای:** در صورت تمایل می‌توانید نیمی از کشک را در آش بریزید تا چند جوش بزند، سپس سرو کنید.

(۱) آب گوشت یا آب قلم گوساله  
(۲) پیاز داغ

پیاز را پوست بگیرید، خالالی خرد کنید (اندازه‌ی خلال‌ها یکسان باشد)، در روغن فراوان بریزید و با حرارت متوسط سرخ کنید تا طلایی شود.

سپس در صافی ریخته تا روغن اضافی آن گرفته شود.  
(۳) نعنا داغ

۲-۳ قاشق غذاخوری را در تابه بریزید به محض این که روغن داغ شد حرارت را خاموش کنید. نعنا خشک را اضافه کنید و هم بزنید توجه داشته باشید که اگر نعنا خشک را در روغن زیاد تفت دهید عطر خود را از دست داده و می‌سوزد.

(۴) سیر داغ

سیر را پوست بگیرید و خلال کنید. ۲-۳ قاشق غذاخوری روغن را در تابه گرم کنید، سیر را اضافه کنید و تفت دهید تا کاملاً طلایی شود. توجه داشته باشید که اگر سیر را به مدت طولانی تفت دهید؛ عطر خود را از دست داده و طعم تلخی به خود می‌گیرد.

مواد لازم	برای ۶-۸ نفر
حبوبات پخته شده	۴۵۰ گرم*
سبزی آش خرد شده	۱ کیلوگرم**
استاک گوشت <sup>۱</sup>	۱ لیتر
رشته‌ی آش	۴۵۰ گرم
روغن مایع مخصوص سرخ کردن	۴ قاشق غذاخوری
پیاز داغ <sup>۲</sup>	به مقدار لازم
نعنا داغ <sup>۳</sup>	به مقدار لازم
سیر داغ <sup>۴</sup>	به مقدار لازم
زردچوبه	یک دوم قاشق چای خوری
آرد گندم	۲-۳ قاشق غذاخوری
کشک پاستوریزه	۳۰۰ گرم
نمک و فلفل	به مقدار لازم

انرژی کل: ۵۱۰۰ کیلوکالری

\* (۱۵۰ گرم لوبیا چیتی، ۱۵۰ گرم عدس، ۸۰ گرم لوبیا سفید، ۷۰ گرم نخود)

\*\* (تره، جعفری، گشنیز، اسفناج یا برگ چغندر)



# آش آبغوره

ش تهیه:

برنج و لوبیا را جداگانه با آب گرم به مدت ۳-۴ ساعت خیس کنید. لوبیا را با مقداری آب و نمک بپزید و سپس از صافی رد کنید تا آب اضافی آن گرفته شود. در ظرف مناسبی برنج را با آب و گوشت و مقداری آب بپزید. سپس سبزی و لوبیا را اضافه کنید و صبر کنید تا دوباره آب به جوش بیاید. گوشت چرخ کرده، پیاز، نمک و فلفل مخلوط کرده و کوفته ریزه تهیه نمایید و می روغن تفت داده و به آب در حال جوش اضافه کنید. رب

مواد لازم	برای ۵-۶ نفر
برنج	۱ لیوان (۲۰۰ گرم)
عصاره گوشت	۳ لیوان (۷۵۰ میلی لیتر)
لوبیا چشم بلبلی	یک دوم لیوان (۱۰۰ گرم)
سبزی خرد شده (تره و جعفری)	۱ کیلوگرم
گوشت چرخ کرده	۲۵۰ گرم
پیاز رنده شده	۱ عدد
رب گوجه فرنگی	۲-۳ قاشق غذاخوری
آب غوره	۱-۱/۵ لیوان
پیاز داغ	۴-۵ قاشق غذاخوری
نعنا داغ	۳-۴ قاشق غذاخوری
روغن مایع	۳-۴ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل و زردچوبه	به مقدار لازم

گوجه فرنگی را در روغن تفت داده، زردچوبه را اضافه کرده و کمی دیگر تفت دهید و سپس به همراه پیاز داغ، نعنا داغ، نمک و فلفل به آب بپزید و اجازه دهید تا آب بجوشد و جا بیفتد. در نهایت آب غوره را اضافه کنید. پس از چند جوش از روی حرارت بردارید. با نعنا داغ و پیاز داغ تزیین و سرو نمایید.  
**پیشنهادهای:** در صورت تمایل می توانید از نیم کیلو گوجه فرنگی تازه رنده شده به جای رب گوجه فرنگی استفاده کنید.



www.aryapdf.com

## آش شله قلمکار

### مواد لازم:

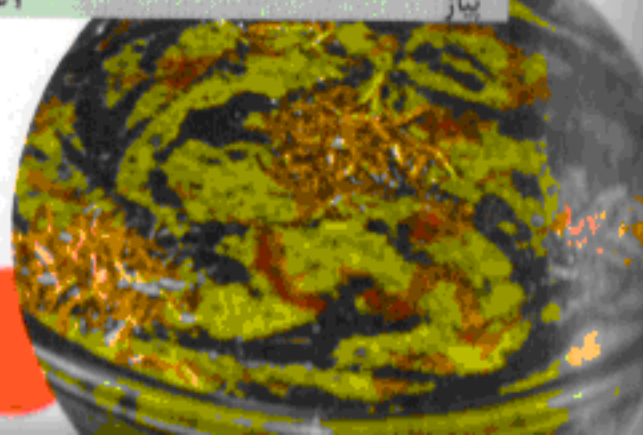
سبزی آش	۳ کیلوگرم
حبوبات پخته شده	یک کیلو و نیم
برنج	۴ پیمانه
گوشت گردن	یک کیلو و نیم
روغن مایع مخصوص سرخ کردن	به مقدار لازم
نمک و فلفل و زرد چوبه	به مقدار لازم
پیاز داغ	۳ پیمانه
نعنا خشک	۴ قاشق غذاخوری
برگ بو	۱ عدد
پیاز	۱ عدد

### مواد لازم:

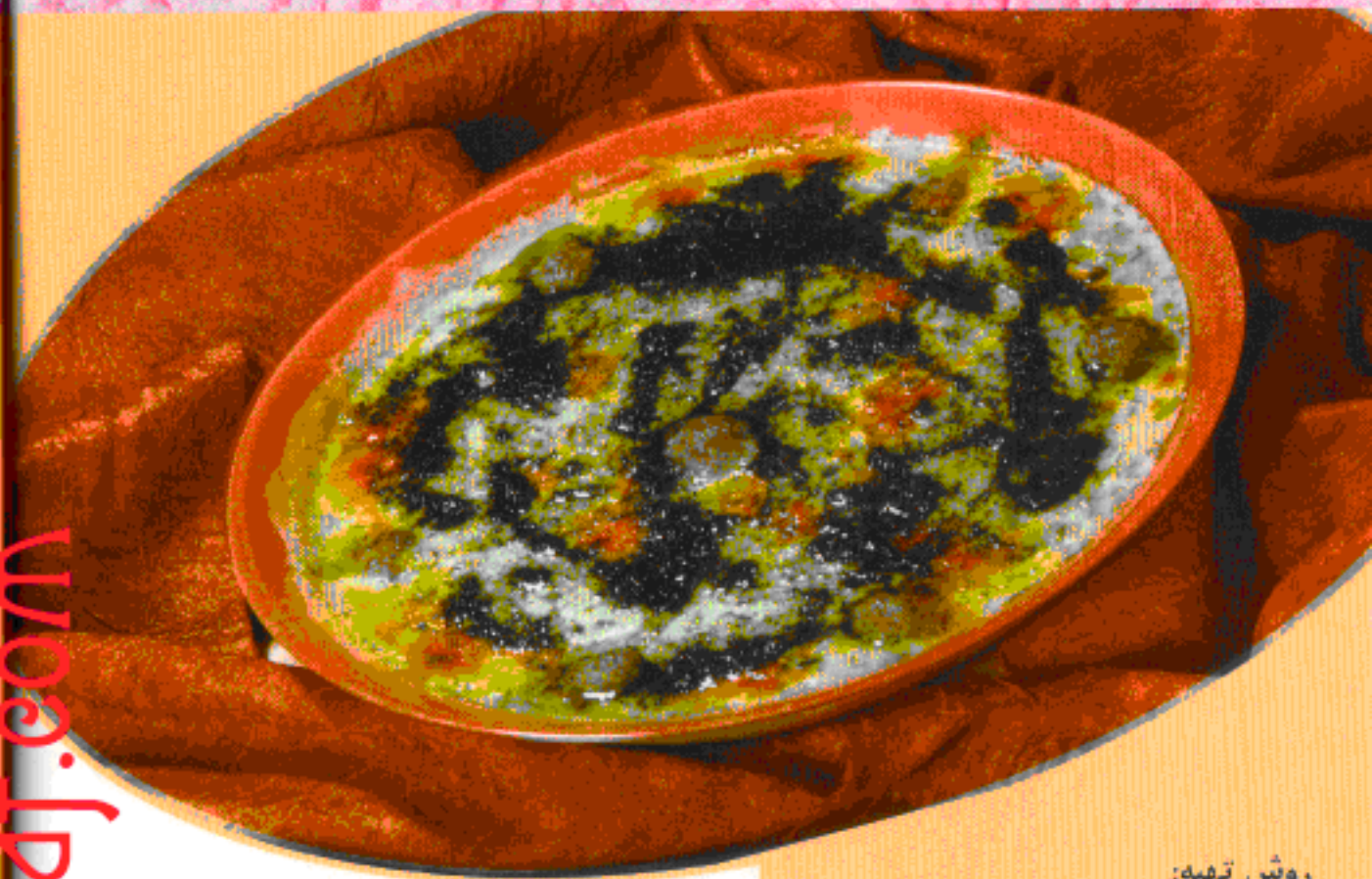
برنج را در آب جوش بریزید تا نرم بپزد. وقتی برنج خوب پخته شد، سبزی و حبوبات را به آن اضافه کنید و اجازه دهید همه مواد مجدداً پخته شوند. سپس گوشت را که با یک عدد پیاز، برگ بو و زرد چوبه پخته شده، کاملاً بکوبید و به آب آش اضافه کنید و آن را مرتباً هم بزنید تا همه مواد کاملاً مخلوط شوند. نعنا و زرد چوبه را در روغن کمی تفت دهید و همراه با نمک، فلفل و مقداری پیاز داغ به آب بپزید و بگذارید با حرارت ملایم بپزد و آبش جاییفتد. پس از پایان پخت، آب را در ظرف بکشید و روی آن را با نعنا داغ و بقیه پیاز داغ تزیین کنید.

**نکته:**

بهتر است لوبیا چشم بلبلی در اواخر پخت اضافه شود، طوری که در آب آش مشخص باشد ولی بقیه حبوبات کمی له شده باشند.







#### روش تهیه:

ابتدا برنج شسته شده، تخم مرغ را در ظرف مناسبی بریزید و با چنگال هم بزنید تا تخم مرغ کاملاً با برنج مخلوط شود. دوغ را نیز اضافه کرده، روی حرارت ملایم مرتب هم بزنید تا دوغ به جوش آید در صورتی که مرتب هم نزنید، دوغ در هنگام جوش آمدن حالت پریده پریده پیدا می کند سپس گوشت، پیاز، مقداری نعنا خشک، نمک و فلفل را مخلوط کرده و از آن کوفته ریزه درست کرده و داخل دوغ جوشیده بریزید. پس از ۲-۱ جوش، سبزی و نخود را اضافه کنید تا مواد پخته شود و برنج کاملاً لعاب بیاندازد. برای لعاب بیش تر آش، آرد برنج را با ۱ لیوان آب سرد حل کنید، داخل آش بریزید تا آش کاملاً بجوشد، خامی آرد برنج گرفته شود و آش جا بیفتد. در نهایت نمک، فلفل و کره را داخل آش بریزید. در ظرف جداگانه ای روغن را گرم کنید سپس نعنا را داخل روغن بریزید و حرارت را خاموش کنید و مقداری از نعنا داغ را داخل آش بریزید و مقداری از نعنا داغ را پس از آنکه آش را در ظرف سرو ریختید، تزیین نمایید.

**نکته:** برای تهیه ی این آش می توانید از لوبیا سفید نیز استفاده کنید. برای تهیه ی این آش در تمام فصول سال به دلیل در دسترس نبودن سیر تازه، می توانید از ۱ بونه سیر متوسط و دره ی بیش تر استفاده نمایید.

## آش دوغ

مواد لازم	برای ۵-۶ نفر
برنج	۱ پیمانه سرخالی (۱۵۰ گرم)
تخم مرغ	۱ عدد کوچک
دوغ پاستوریزه	۴-۵ لیتر
سبزی آش خرد شده	۵۰۰ گرم (تره، سیر تازه همراه با برگ سیر، گشنیز)
گوشت چرخ کرده	۱۵۰ گرم
پیاز رنده شده	۱ عدد متوسط
نخود پخته شده	۱ لیوان سرخالی
آرد برنج	۱ قاشق غذاخوری
کره ی پاستوریزه	۵۰ گرم
روغن مخصوص سرخ کردن	۳-۴ قاشق غذاخوری
نعنا خشک	۲-۳ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم

انرژی کل: ۲۹۰۰ کیلوکالری

#### مواد لازم

#### برای ۶ نفر

حبوبات (نخود، لوبیا قرمز و چیتی، عدس)	از هر کدام یک چهارم لیوان
برنج	یک دوم لیوان
بلغور گندم	یک دوم لیوان
سبزی آش خرد شده	۱/۵ کیلوگرم
کلم برگ سفید خرد شده	نیم کیلوگرم
هویج خرد شده	۲۵۰ گرم
سیب زمینی ریز	۲۵۰ گرم
کشک پاستوریزه	نیم کیلوگرم
پیاز داغ	۶-۷ قاشق غذاخوری
نعناداغ	۴-۵ قاشق غذاخوری
روغن مایع مخصوص سرخ کردن	۲-۳ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل و زردچوبه	به مقدار لازم

#### روش تهیه:

ابتدا حبوبات را از شب قبل با آب گرم خیس کنید. سپس آن را با مقداری آب و نمک بپزید. در قابلمه ای مناسب برنج و بلغور را با آب بپزید و در اواسط پخت کلم، هویج و سیب زمینی را اضافه کنید و اجازه دهید همه مواد به خوبی بپزد و برنج لعاب بیاندازد. سپس سبزی آش را اضافه کنید. روغن را در تابه گرم کرده و مقداری زردچوبه را در آن تفت دهید و همراه پیاز داغ، نمک و فلفل به آش اضافه کنید. اجازه دهید آش با حرارت ملایم بجوشد و جا بیفتد. در نهایت نیمی از کشک را بیفزایید پس از چند جوش از روی حرارت بردارید. آش را در ظرف مناسبی بریزید و با کشک، پیاز داغ، نعناداغ تزیین کرده و سرو کنید.

## آش کشک آذربایجان



www.aryapdf.com



# آش جو

مواد لازم: برای ۷-۸ نفر		۲ پیمانه
جو پوست گرفته شده	۱ کیلو (تره، جعفری، اسفناج، گشنیز)	
سبزی آش خرد شده	یک دوم پیمانه (۱۰۰ گرم)	
برنج	یک و نیم پیمانه (۲۰۰ گرم)	
نخود و لوبیا	۲ لیتر	
آب گوشت یا مرغ	یک قاشق غذاخوری	
زردچوبه	۲ عدد	
پیاز	۵۰۰ گرم	
کشک یا ستوریزه	۲ قاشق غذاخوری	
نعنا خشک	۵ قاشق غذاخوری	
روغن	۲ قاشق غذاخوری	
زعفران حل شده	به مقدار لازم	
سیرداغ	به مقدار لازم	
نمک و فلفل	انرژی کل: ۴۰۰۰ کیلوکالری	

## روش تهیه:

ابتدا جو را چند ساعت در آب خیس کرده سپس روی حرارت ملایم قرار دهید و بگذارید تا به طور کامل پخته شود. نخود و لوبیا را از شب قبل خیس کرده و آب آن را دور بریزید و دوباره همراه با آب بپزید. پیاز را به صورت خالای برش دهید و در قابلمه مناسبی سه قاشق روغن ریخته و پیاز را تفت دهید تا طلایی شود. مقداری از پیاز را به منظور تزیین روی آش بردارید. سپس زردچوبه را اضافه کرده و کمی تفت دهید. مقداری آب و آب مرغ و برنج را اضافه کنید و بگذارید تا بجوشد. پس از ۲۰ دقیقه سبزی را افزوده و سپس نخود و لوبیا و جو را اضافه نمایید. آش را باید مرتب (در حدود ۲-۳ ساعت) هم بزنید تا جا بیفتد. دو قاشق روغن در تابه ریخته و روی حرارت بگذارید تا داغ شود. سپس نعنا خشک را اضافه کرده و سپس از روی حرارت بردارید. آش را در ظرف مناسبی ریخته و روی آن را با کشک، نعناداغ، سیر داغ، پیاز داغ و زعفران تزیین کرده و سرو نمایید.

## مواد لازم:

- ترخینه، ۴ قرص معادل ۴۰۰ گرم  
- پیاز سرخ شده، ۸ قاشق غذاخوری  
- پیاز نگینی خرد شده، ۱ عدد متوسط  
- آب یا آب گوشت یا آب قلم گوساله، ۲ لیتر  
- نمک، ۱ قاشق غذاخوری  
- فلفل سیاه، ۱ قاشق چای خوری  
- نخود، سه چهارم لیوان معمولی (۱۵۰ گرم)  
- سبزی (تره، جعفری، گشنیز و اسفناج) ساطوری شده، ۱ کیلو  
- نعنا داغ، ۳ قاشق غذاخوری  
- زعفران برای تزیین، به میزان لازم

## روش تهیه قرص ترخینه:

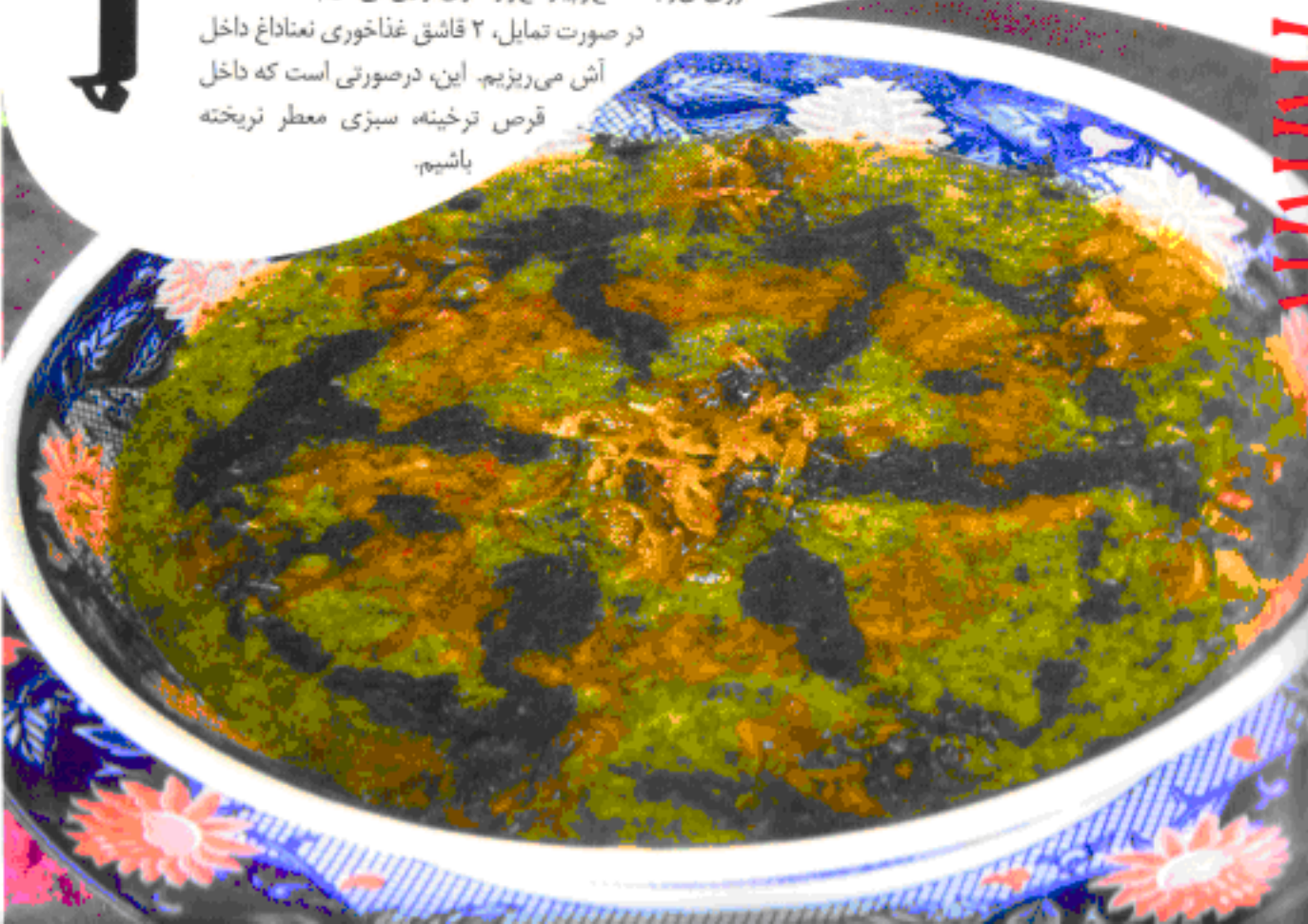
برای هر ۱ لیوان بلغور، ۱ لیوان دوغ لازم است که باید روی حرارت ملایم بگذاریم و هم بزنیم تا مثل ماست چکیده سفت شود. در صورت تمایل، به اندازه ۲ قاشق غذاخوری سبزیجات معطر به آن اضافه می‌کنیم. سپس داخل سینی یک لایه پلاستیک یا آلومینیوم فویل پهن می‌کنیم و با قاشق ترخینه‌ها را با فاصله کنار هم می‌چینیم و یک روز کامل زیر آفتاب می‌گذاریم تا خشک شوند. ترخینه‌ها را بعد از خشک شدن، می‌توان در فریزر به مدت طولانی نگه داشت.

## روش تهیه آش:

ترخینه‌ها را همراه با پیاز داغ و پیاز خام نگینی شده و ۲ لیتر آب یا آبگوشت یا آب قلم گوساله در قابلمه می‌ریزیم و همراه با نمک و فلفل روی حرارت ملایم می‌گذاریم. نخود را از شب قبل در آب خیس می‌کنیم و به مدت یک ربع می‌جوشانیم. آش را خالی می‌کنیم (این کار کمک می‌کند تا نفخ حبوبات از میان برود). بعد از آن را به مواد داخل قابلمه می‌افزاییم و می‌گذاریم ۴۵ دقیقه بپزد. سپس سبزی را اضافه می‌کنیم و ۴۵ دقیقه دیگر صبر می‌کنیم تا کاملاً جاییفتد (در قابلمه را بعد از ریختن سبزی نباید گذاشت تا رنگ سبزی آش خوش رنگ بماند). آش را بعد از آماده شدن در کاسه‌های بزرگ و زیبای ریزیم و روی آن را با نعناداغ و پیاز داغ و زعفران تزیین می‌کنیم.

در صورت تمایل، ۲ قاشق غذاخوری نعناداغ داخل آش می‌ریزیم. این، در صورتی است که داخل قرص ترخینه، سبزی معطر نریخته باشیم.

www.aryapdf.com





## روش تهیه

در ظرف مناسبی، مقداری روغن بریزید و پیاز را در آن تفت دهید تا طلایی شود؛ گوشت را اضافه کرده تفت دهید، سه لیوان آب به آن اضافه کنید پس از جوش آمدن آب درب ظرف را بگذارید و حرارت را ملایم کنید تا گوشت بپزد. اسفناج را در بقیه‌ی روغن تفت دهید تا آب آن کشیده شود و همراه با آلو (که از ۳-۴ ساعت قبل در آب خیس کرده اید)، نمک، فلفل و زعفران را به گوشت پخته شده اضافه کنید و بگذارید تا خورش جا بیفتد.

## پیشنهاد:

در صورت تمایل، می‌توانید با گوشت چرخ کرده و پیاز رنده شده کوفته ریزه درست کنید و در روغن تفت دهید و همراه اسفناج تفت داده شده بپزید و در اواسط پخت آلو را اضافه کنید. نکته:

در صورتی که تمایل داشتید خورش طعم ترش و شیرین بیش تری داشته باشد، در انتهای پخت ۳ قاشق غذاخوری آب لیموی تازه و یک قاشق غذاخوری شکر را به خورش اضافه کنید، ۲-۳ جوش که زد، خورش آماده است.

نکته: آلوی خیس کرده را همراه با اسفناج به خورش اضافه کنید. اگر آلو خیس نکرده باشد، اول آلو را اضافه کنید. سپس اسفناج را اضافه نمایید تا رنگ اسفناج تیره نشود. اگر اسفناج زیاد بپزد، تیره می‌شود.

# خورش آلو اسفناج

مواد لازم	برای ۵-۶ نفر
گوشت مغز ران یا ماهیچه‌ی خرد شده	۵۰۰ گرم
پیاز خال شده	۱ عدد متوسط
روغن مایع	۱۰۰ گرم
اسفناج خرد شده	۱/۵ کیلوگرم
آلو	۱۵۰-۲۰۰ گرم
نمک و فلفل	به مقدار لازم
زعفران	مقداری

انرژی کل: ۲۸۰۰ کیلوکالری



www.aryapdf.com



## خورش به

## روش تهیه:

مقداری روغن در ظرف مناسبی بریزید و پیاز را در آن تفت دهید تا طلایی شود. سپس گوشت را اضافه کرده و کمی دیگر تفت دهید. ۲-۳ لیوان آب اضافه نموده و اجازه دهید با حرارت ملایم پخته شود. در این فاصله به را پوست گرفته، چهار قاچ کنید، دانه‌های آن را جدا کرده و به قطعات نسبتاً ضخیم برش دهید.

در تابه کمی روغن بریزید به را در آن تفت دهید و در اواخر پخت به را به گوشت اضافه کنید. (توجه داشته باشید به نباید زیاد له شود). رب گوجه فرنگی را نیز در کمی روغن تفت داده و به همراه شکر، آب لیمو، زعفران به خورش بیفزایید. اجازه دهید خورش با حرارت ملایم بجوشد و جا بیفتد.

پیشنهاد: در صورت تمایل می‌توانید خورش به را با لپه نیز تهیه نمایید در این صورت ۱۰۰ گرم لپه را کمی با روغن تفت داده و به گوشت اضافه کنید.

مواد لازم	برای تهیه ۶-۷ نفر
گوشت ماهیچه یا مغز ران گوسفند (بدون استخوان)	نیم کیلو
پیاز خرد شده	۱ عدد
به	۱ کیلو
شکر	۱-۲ قاشق غذاخوری
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
آب لیمو تازه	۳-۴ قاشق غذاخوری
زعفران دم کرده	۳-۳ قاشق غذاخوری
روغن مایع مخصوص سرخ کردن	۱۰۰ گرم
نمک و فلفل	به مقدار لازم

انرژی کل: ۲۶۶۰



# به عروس خانم ها

## روش تهیه:

ابتدا برنج را پاک کرده با آب گرم بشویید تا گرد برنج کاملاً شسته شود. بعد با آب جوشی که قبلاً روی حرارت قرار داده بودید آن را خیس کنید (دقت کنید آب باید کاملاً جوش باشد و به مدت ۱۵ دقیقه برنج در آن بماند). حال قابلمه‌ای مناسب و جادار را تا نیمه آب کرده، روی حرارت قرار دهید تا به جوش آید. پس از گذشت ۱۵ دقیقه، آب روی برنج را دور ریخته و برنج را داخل قابلمه بریزید و به آرامی هم بزنید. اجازه دهید جوش آید. پس از گذشت ۵ تا ۸ دقیقه ۱ لیوان آب سرد به برنج در حال جوش بیفزایید تا به برنج شوک وارد شده، قد بکشد. پس از آن مجدداً برنج به جوش می‌آید و کم‌کم پس از چند دقیقه تقریباً مغز برنج نرم می‌شود.

در این زمان نمک برنج را افزوده و حدود ۲ دقیقه فرصت دهید تا برنج مزه‌دار شود و مغز آن هم بپزد. ولی برنج نرم نشود. سپس برنج را در آبکش ریخته رویش آب ولرم داده تا شوری و لعاب برنج گرفته شود و مزه به حد مطلوب برسد. در قابلمه‌ای مناسب نیمی از کره یا روغن را ریخته، روی حرارت قرار دهید. در صورت دلخواه ورقه‌های سیب‌زمینی یا نان لواش را کف قابلمه از قبل چرب شده قرار دهید و برنج را روی آن بریزید. البته به صورت تپه‌ای اطراف برنج را جمع کرده با دم قاشق چند سوراخ در آن ایجاد کنید و درب قابلمه را ببندید. سپس بر روی حرارت متوسط بگذارید تا بخار ایجاد کند. در این زمان حرارت را ملایم کرده و حدود نیم ساعت برنج را دم کنید. بعد روغن یا کره را روی برنج داده، پس از ۵ دقیقه، برنج آماده مصرف می‌باشد. نکته: برنجی که از سیب زمینی برای ته دیگ استفاده نشده باشد. پس از ۳۰ دقیقه (از زمانی که بخار می‌دهید و آماده مصرف می‌شود) دم می‌کشد. (هنگام دم کشیدن برنج نیازی به دمکن نیست) در هنگام کشیدن مقداری چند قاشق از برنج را با زعفران مخلوط و در نهایت روی برنج را با آن تزیین کنید.

## مواد لازم:

- ۲ پیمانه برنج
- یک و نیم قاشق غذاخوری نمک
- ۵۰ گرم کره یا روغن
- یک چهارم قاشق چای خوری زعفران (زعفرانی که در کمی آب جوش قبلاً حل کرده‌اید)

## مواد لازم:

- ۴۵۰ گرم مغز نان بدون استخوان
- ۷۰ گرم لپه
- ۲ عدد (۲۵۰ گرم) پیاز
- ۴ عدد لیمو عمانی
- ۲ قاشق غذاخوری رب گوجه‌فرنگی
- ۳۰ گرم خلال بادام
- ۱ قاشق چای خوری دارچین
- یک دوم قاشق چای خوری زعفران
- به مقدار لازم حدود ۱۵۰ گرم روغن مخصوص سرخ کردن
- ۲۰۰ گرم سیب‌زمینی پشندی خلال شده
- ۱ قاشق چای خوری زردچوبه
- یک دوم قاشق چای خوری فلفل
- ۱ لیتر آب
- ۱ قاشق چای خوری نمک

## خورش قیمه

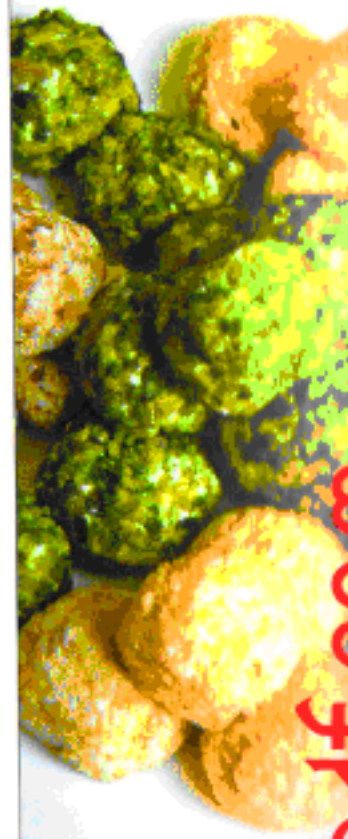


## روش تهیه:

در ظرف مناسبی روغن را ریخته، روی حرارت قرار دهید. پیاز خلال شده را در روغن تفت دهید تا طلایی شود. سپس از روغن جدا سازید. پیاز سرخ‌شده را همراه با گوشت خرد شده با ۲ قاشق از روغن تفت دهید (به مدت ۵ دقیقه). زردچوبه، فلفل، رب گوجه‌فرنگی را اضافه کرده، ۲ دقیقه تفت دهید. آب را افزوده و اجازه دهید گوشت آرام بپزد (یا حرارت ملایم). لپه را که از قبل به مدت نیم ساعت خیس کرده‌اید پس از اینکه گوشت کمی پخته شد همراه با خلال بادام اضافه نموده تا لپه هم بپزد. در این زمان لیمو عمانی، نمک، دارچین و زعفران را بیفزایید و اجازه دهید ۱۵ دقیقه دیگر با حرارت ملایم بپزد. (خورشت در این زمان آماده و جاافتاده می‌باشد). سیب‌زمینی‌ها را که به صورت خلال‌های کبریتی برش داده‌اید سرخ کرده در هنگام کشیدن خورشت روی سطح آن بدهید.

نکته: بهتر است لیمو عمانی‌ها را به وسیله چنگال چند سوراخ بریزید و از قبل به آن را خیس نموده باشید.

# توپ های پنیری



www.aryapdf.com

## روش تهیه:

پنیر فتا و ماست چکیده را به وسیله چنگال با هم خوب مخلوط کرده و به اندازه یک فندق از آن بردارید و در دست فرم دهید سپس در صورت تمایل می‌توانید در شوید و زیره بغلطانید، این مواد برای افرادی که دارای چربی خون بالا هستند، مناسب می‌باشد. و یا اینکه توپ‌های پنیری را در مغز گردوی خرد شده، مغز پسته یا کنجد بوداده بغلطانید و کنار هم در ظرف قرار دهید و همراه نان و سبزی خوردن یا با چای میل کنید. نکته تغذیه‌ای: به علت عدم نیاز به پخت و یا سرخ کردن، این غذا، غذایی ساده و در عین حال سالم و مناسب برای افطار کردن است. در ضمن وجود پنیر، ماست و مغزهای روغنی باعث بالا رفتن ارزش غذایی این افطاری می‌شود. شوید و زیره نیز برای افراد مبتلا به چربی و فشار خون بالا مناسب است.

## مواد لازم:

- |                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| پنیر فتا           | ۵۰۰ گرم (پنیر صبحانه) |
| ماست چکیده خامه‌ای | ۱۰۰ گرم               |
| شوید و زیره        | ۵ قاشق غذاخوری        |
| مغز پسته           | ۵ قاشق غذاخوری        |
| مغز گردوی خرد شده  | ۵ قاشق غذاخوری        |
| کنجد               | ۵ قاشق غذاخوری        |



# رول پنیر و سبزی



## روش تهیه:

آرد، شیر و آب را مخلوط کرده، تخم مرغ ها را اضافه کنید. به خمیر نمک زده، از صافی رد کنید و بگذارید ۵ دقیقه بماند. سپس با ملاقه از مواد برداشته در تابه ای که از قبل کمی چرب شده ریخته تا دو طرف نانها برشته و طلایی رنگ شود. پنیر خامه ای، خامه، پتیر گودا، پیازچه و جعفری را با هم مخلوط کرده و روی نان ها بمالید و به صورت رول پیچید و در ظرف نسوزی به مدت ۱۰ دقیقه با دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد قرار دهید تا روی نان ها طلایی شود.

## مواد لازم برای ۲ نفر

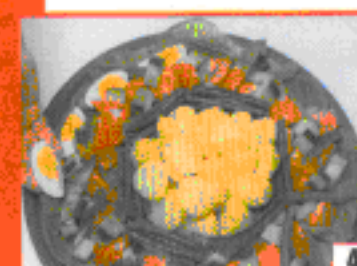
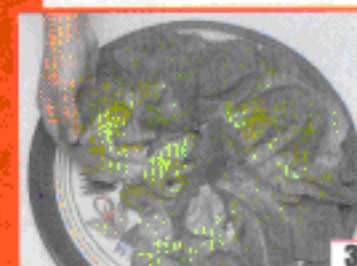
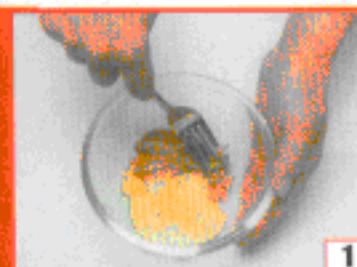
آرد	۱ پیمانه
شیر	۲ پیمانه
آب	۴ قاشق سوپ خوری
تخم مرغ	۴ عدد
نمک	به مقدار لازم
کره	به مقدار لازم
پنیر خامه ای	۳۰ گرم
خامه	۶۰ گرم
پنیر گودای رنده شده	۲۰۰ گرم
پیازچه خرد شده	۶۰ گرم
جعفری خرد شده	۶۰ گرم

## روش تهیه

سیب زمینی را پس از پخت در کاسه ای ریخته و روی آن ۲-۳ قاشق از سس آماده شده بریزید تا مزه دار شود. در دیس گرد مناسبی کاهو را (مطابق شکل) مرتب بچینید. به ترتیب گوجه فرنگی، خیار، فلفل دلمه ای، لوبیا و در نهایت در وسط دیس سیب زمینی را بچینید. تخم مرغ ها را دور سبزی جات قرار دهید و زیتون و تن ماهی را روی سبزی جات ریخته و با برگ ریحان ترین کرده و در نهایت از سس روی تمام مواد بریزید و سرو نمایید.

## روش تهیه سس

سس خردل، سیر، تن ماهی، نمک و فلفل را در کاسه ریخته به خوبی مخلوط کنید. سپس آب لیمو یا سرکه ی سفید را اضافه کنید. در نهایت روغن زیتون را اضافه نمایید و در مخلوط کن کاملاً مخلوط کنید تا سس نرمی به دست آید.



لوبیا سبز پخته شده	۲۲۵ گرم
سیب زمینی پخته و خرد شده	۴۵۰ گرم
سرکه ی سفید	۲ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
کاهو	۱ عدد کوچک
گوجه فرنگی چهار قاچ شده	۴ عدد
خیار خرد شده	۱ عدد کوچک
فلفل دلمه ای سبز یا قرمز خلال شده	۱ عدد
تخم مرغ	۴ قاچ شده ۴ عدد
زیتون سیاه	۲۴ عدد
کنسرو تن ماهی	۲۲۵ گرم
برگ ریحان	مقداری برای تزیین

## مواد لازم برای تهیه ی سس سالاد مخصوص زنده

سس خردل	۱ قاشق غذاخوری
کنسرو تن ماهی	۲ قاشق غذاخوری
سیر رنده شده	۱ حبه
آب لیمو یا سرکه ی سفید	۴ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	یک لیوان
نمک و فلفل	به مقدار لازم

انرژی کل: ۲۶۷۰ کیلوکالری

## سالاد تن ماهی



www.aryapdf.com



## کنتل گوشت با سیب زمینی پخته



### مواد لازم برای ۶ نفر:

گوشت چرخ کرده	۵۰۰ گرم
سیب زمینی	۷۰۰ گرم
تخم مرغ	۱ عدد
پیاز متوسط	۱ عدد
آرد نخودچی	۳ تا ۴ قاشق سوپ خوری
زعفران آب شده	۱ قاشق سوپ خوری
روغن مایع	۸ تا ۱۰ قاشق سوپ خوری
نمک، فلفل، زردچوبه، ادویه	به میزان لازم
پودر سوخاری	به میزان لازم

### روش تهیه:

سیب زمینی ها را با آب بپزید؛ سپس بگذارید تا سرد شود؛ آن گاه پوست آن را بگیرید، پیاز و سیب زمینی را رنده کرده و همراه آرد نخودچی، نمک، فلفل، ادویه، زعفران و تخم مرغ به گوشت اضافه نمایید و خوب ورز دهید. از مایه به اندازه ی یک گلوله بردارید و در دست پهن کنید؛ سپس به آن کمی پودر سوخاری بزنید و داخل روغن با حرارت ملایم سرخ کنید. اگر مایه ی کنتل خوب سرخ نشد و شل بود می توانید یک عدد سیب زمینی خام در آن رنده کنید. در این کنتل مقدار سیب زمینی از گوشت باید بیشتر باشد تا کنتل ها باز نشوند.

www.aryapdf.com



## نرگسی اسفناج

مواد لازم	برای ۵ - ۶ نفر
اسفناج خرد شده	۱/۵ کیلو گرم
پیاز خرد شده	۳ عدد متوسط
روغن مخصوص سرخ کردن	۴ قاشق غذاخوری
تخم مرغ	۴ عدد
نمک و فلفل	به مقدار لازم

### روش تهیه

اسفناج را در ظرف مناسبی بریزید با مقدار کمی آب روی حرارت ملایم قرار دهید تا پخته شده و آب آن کشیده شود. در این فاصله در یک تابه، پیاز را با روغن تفت دهید تا طلایی شود، اسفناج پخته شده، نمک و فلفل را به پیاز اضافه کنید و کمی دیگر تفت دهید و سپس اسفناج را در سطح تابه پهن کرده و به تعداد تخم مرغ ها، قسمت هایی از اسفناج را با قاشق باز کرده و تخم مرغ ها را در تابه بشکنید مجدداً کمی نمک و فلفل روی تخم مرغ ها بپاشید و در نهایت روی حرارت ملایم قرار دهید تا زمانی که سفیده پسته شده ولی زرده ها سفت نشود. سپس به ظرف سرو منتقل کنید و سرو نمایید.



## کوفته ی تبریزی



www.aryapdf.com

### مواد لازم:

ران کوساله	۵۰۰ گرم
آب	۲ لیوان
پیاز متوسط	۲ عدد
زردچوبه و دارچین	به میزان لازم
لپه	۳۰۰ گرم
تخم مرغ	۵ عدد
زعفران دم کرده	۱ قاشق جای خوری
جوش شیرین	۱ قاشق مربا خوری
نمک و فلفل	به میزان لازم

## شامی پوک

### روش تهیه:

گوشت را تکه تکه می کنیم و با ۲ لیوان آب و پیاز، زردچوبه، دارچین روی حرارت می گذاریم تا بپزد. لپه را از قبل خیس می کنیم و می یزیم. گوشت و لپه پخته شده را دوبار از چرخ گوشت رد می کنیم. تخم مرغ، زعفران، جوش شیرین و نمک و فلفل را به گوشت و لپه چرخ شده اضافه می کنیم و هم می زنیم. از مواد به اندازه یک تخم مرغ برمی داریم در دست گرد می کنیم و وسط آن را سوراخ می کنیم. آنگاه روغن را در تابه می ریزیم تا داغ شود. سپس هر دو طرف شامی ها را در آن سرخ می کنیم و با کاغذ خشک کن یا صافی، روغن اضافی آن ها را می گیریم.



گوشت چرخ کرده	۵۰۰ گرم
سینه ی مرغ چرخ کرده	۲۵۰ گرم در صورت دلخواه
لپه ی پخته شده و چرخ کرده	۲۰۰ گرم
برنج آبکش شده با زعفران	۱۰۰ گرم
سبزی (تره و مرزه)	به اندازه ی نیاز
ترخون	کمی
تخم مرغ	۵ عدد
زرشک، گردو، آلو، پیاز سرخ شده*	به اندازه ی نیاز
نمک، فلفل، ادویه، و زردچوبه	به میزان لازم
رب	۲ قاشق سوپ خوری
روغن برای سرخ کردن	کمی
آرد	۱ قاشق غذا خوری
پیاز	۲ عدد متوسط
آب	به مقدار لازم

\* برای وسط کوفته

گوشت چرخ کرده و سینه ی مرغ را با هم مخلوط کنید و کمی یکوبید! سپس لپه، سبزی و نمک، فلفل، زردچوبه، ادویه، هم چنین یک قاشق آرد و ۲ عدد تخم مرغ را آمیخته کنید و خوب ورز دهید تا حالت چسبندگی پیدا کند. در آخر برنج را بیفزایید، و در این زمان ورز دادن را کم کنید تا فقط برنج مخلوط گوشت شود. ۲ عدد پیاز را خرد نموده و در روغن سرخ کنید، هم چنین رب و تمام ادویه جات را در آن سرخ کنید! آن گاه کمی آب روی آن ریخته و بگذارید آب کوفته بجوشد. اگر کوفته درسته باشد، باید گوشت را داخل یک تنظیف قرار دهید و وسط گوشت را گود کنید و داخل آن را از ۳ عدد تخم مرغ پخته شده، گردو، آلو، زرشک و پیاز سرخ شده پر کنید و گوشت کوفته را گرد کنید و تنظیف را ببندید و آن را به قابلمه در حال جوش انتقال دهید. گاه گاهی کوفته را تکان دهید تا ته کوفته به قابلمه نچسبد، هم چنین با ملاقه از آب جوشیده ی کوفته روی آن بریزید! سپس بگذارید در حدود یک ساعت با حرارت ملایم بجوشد و بعد از پختن، با سبزیجات تزیین کنید. توجه: سینه مرغ را به این جهت استفاده می کنید که کوفته سفت تر شود و هنگام پخت باز نشود.



(اهلت اسپانیایی)

اهلت سبز یجات



#### مواد لازم:

پياز بزرگ متوسط	۱ عدد
سیبزمینی متوسط	۲ عدد
نخودفرنگی پخته شده	۵۰ گرم
هویج	۱۰۰ گرم
قارچ	۲۰۰ گرم
گوچه فرنگی	۱۰۰ گرم
فلفل دلمه‌ای	۵۰ گرم
روغن مایع یا کره	به میزان لازم
نمک و فلفل	به میزان لازم
زعفران آب کرده	به میزان لازم
تخم مرغ	۶ عدد
لیموترش	۱ عدد
گوچه فرنگی و جعفری	به مقدار لازم جهت تزیین

#### روش تهیه:

هویج را پاک کرده و با کمی آب بگذارید بپزد و اندکی نرم شود. سپس حبه قندی خرد کنید. سیبزمینی را پوست بگیرید و حبه قندی خرد کنید و با کمی روغن یا کره و زعفران آب کرده تفت دهید بعد کمی نمک به آن زده و کنار بگذارید. قارچ را ورقه ورقه کنید کمی آب لیموزده و در کره تفت دهید. پیاز را حبه قندی خرد نموده و در کمی کره تفت دهید تا نرم و شفاف شود. فلفل دلمه‌ای و گوچه فرنگی را هم حبه قندی خرد کنید و کمی تفت دهید سپس همه‌ی مواد تفت داده شده و نخودفرنگی را داخل تابه‌ی بزرگی بریزید و به آن نمک و فلفل بزنید. تخم مرغ‌ها را در ظرفی شکسته و با چنگال خوب بزنید تا یکدست شود سپس روی مواد بریزید و صبر کنید تا تخم مرغ‌ها بسته شود آن‌گاه به دلخواه برش دهید و در ظرف مورد نظر بچینید، با جعفری و گوچه فرنگی و لیمو آن را تزیین کنید.

www.aryapdf.com

#### مواد لازم برای تهیه ۱۲-۱۰ عدد کوفته

سویا	۲۰۰ گرم
شیر	۱ لیوان
سیبزمینی	۱ عدد بزرگ
هویج	۱ عدد بزرگ
قارچ	۱۰۰ گرم
کدو	۱ عدد بزرگ
سفیده تخم مرغ	۱ عدد
نمک، فلفل و ادویه	به مقدار لازم
آرد سیوس دار گندم	۱۰۰ گرم
سیر	۱ حبه
پیاز	۱ عدد
آب پرتقال ترش یا لیموترش	۱ عدد
رب گوچه فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
زنجبیل تازه یا پودر زنجبیل	۱ قاشق چای خوری

#### روش تهیه:

سویا را از شب قبل، در یک لیوان شیر بخیسانید (شیر برای عوض کردن طعم سویا استفاده می‌شود). روز بعد سویا را از داخل شیر بیرون آورده، سیبزمینی را آب‌پز کنید. سپس سویا، سیبزمینی پخته و له شده، هویج، قارچ و کدو را چرخ کرده، آب اضافه آن را بگیرید و با سفیده تخم مرغ، نمک، فلفل، ادویه و آرد سیوس دار مخلوط کرده و کاملاً ورز دهید. سیر و پیاز را نیز رنده کرده، به همراه

رب گوچه فرنگی، ادویه، فلفل و زنجبیل تفت دهید، ۳ لیوان آب روی آن بریزید و بگذارید کاملاً جوش بیاید. از مواد ورز داده شده به صورت گلوله‌هایی به اندازه گردو برداشته، در دست کاملاً گرد نمایید و داخل آب در حال جوش قرار دهید و بگذارید کاملاً بپزد و آب آن غلیظ شود. در انتها آب پرتقال یا لیموترش را به آن اضافه نمایید (آب پرتقال یا لیموترش در اثر حرارت، ویتامین C خود را از دست می‌دهد)،

کوفته رژیمی

این غذا برای بیماران دیابتی ناراحتی‌های قلبی عروقی و کسانی که کنترل قند دارند، مناسب است.

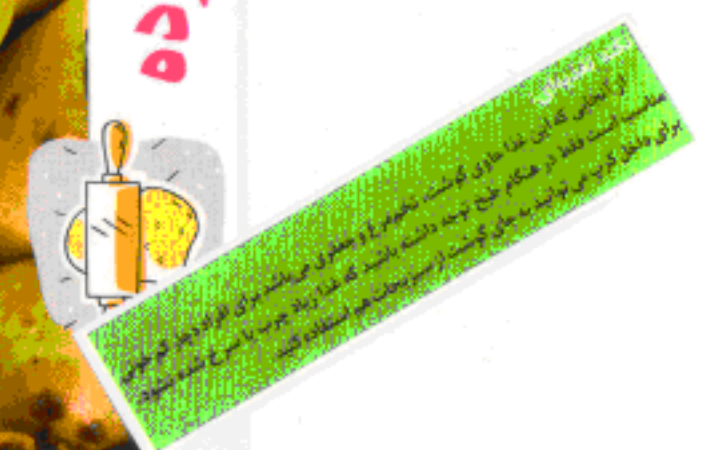






انرژی کل: ۱۷۰۰ کیلوکالری

# کرت گوسفست چرخ کرده



## مواد لازم جهت کرب:

آرد	۲ پیمانه
شیر	۲ پیمانه
تخم مرغ	۴ عدد
نمک	یک دوم قاشق چای خوری
روغن مایع	۱ قاشق غذا خوری
زعفران	به میزان لازم

## مواد لازم داخل کرب:

گوشت چرخ کرده	۲۵۰ گرم
قارچ خرد شده	۲۵۰ گرم
جعفری	۱۰۰ گرم
فلفل دلمه‌ای خرد شده	۱ عدد
پیاز	۱ عدد
روغن	به میزان لازم
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق
نمک و فلفل	به میزان لازم
پنیر پیتزا رنده شده در صورت دلخواه	۱۰۰ گرم

www.aryapdf.com

## کلت سبزیجات

مواد لازم برای ۲ نفر:	
سیب زمینی	۲ عدد
پیاز	۱ عدد
کرفس	۴ ساقه
فلفل دلمه‌ای	۱ عدد
هویج	۲ عدد
کدو	۲ عدد
سیر	۱ حبه
آرد لپه (نخودچی)	۲ قاشق سوپ خوری
تخم مرغ	۲ عدد
روغن مایع	۶ قاشق سوپ خوری
خیارشور	۱۰۰ گرم
گوجه‌فرنگی	۲ عدد
نان ساندویچی	۴ تکه
نمک و فلفل	به میزان لازم
روغن	برای سرخ کردن

سس مخصوص:	
ماست	۱ پیمانه
سیر رنده شده	۱ حبه
شوید و گشنیز خرد شده	۱ قاشق سوپ خوری از هر کدام
نمک و فلفل	به میزان لازم

## روش تهیه:

سیب زمینی، هویج و پیاز را پوست کنده و رنده کنید؛ هم چنین کرفس، فلفل دلمه‌ای، کدو و سیر را نیز رنده نمایید. آرد لپه، و تخم مرغ را به مواد بالا اضافه نموده و سپس نمک و فلفل را بیفزایید و مواد را خوب مخلوط کنید. روغن را در تابه بریزید و روی حرارت قرار دهید؛ سپس مواد را با قاشق، داخل تابه بریزید و اطراف آن را صاف کنید. به همین طریق کلت‌ها را سرخ کرده و سس را آماده کنید. اکنون خمیر داخل ساندویچ را درآورید و داخل آن سس بزنید؛ بعد به ترتیب چند عدد کلت، خیارشور و گوجه‌فرنگی بگذارید و میل کنید. روش تهیه سس: تمام مواد لازم سس را با هم مخلوط نموده و به میزان لازم نمک و فلفل بزنید.

آرد و شیر را با هم مخلوط کنید؛ تخم مرغ‌ها را در ظرف جداگانه‌ای بزنید تا یکدست شود؛ نمک، روغن مایع، زعفران و تخم مرغ را به مخلوط آرد و شیر اضافه کرده و خوب مخلوط کنید و سپس از صافی رد کنید. مخلوط را بگذارید چند دقیقه بماند. کف تابه کوچکی را (به قطر ۲۵ تا ۳۰ سانت) چرب کرده سپس روی حرارت قرار دهید تا داغ شود؛ یک ملاقه کوچک از مایه کرب برداشته داخل آن ریخته و تابه را بچرخانید تا مواد تمام سطح آن را بپوشاند سپس روی حرارت قرار دهید تا پخته و کمی طلایی شود؛ کرب آماده را برگردانید تا طرف دیگر آن هم پخته و طلایی شود در این مرحله کرب جهت پیچیدن هر نوع غذا و یا دسر آماده می‌باشد. مقداری از مایه گوشتی را داخل لولاش کرب بگذارید و آن را به دلخواه بپیچید و در سینی فر چرب شده قرار دهید و سپس آن را در فری که از قبل با درجه حرارت ۳۰۰ درجه فارنهایت گرم کرده‌اید به مدت ۲۰-۳۵ دقیقه بگذارید تا کمی برشته شده و پنیر داخل آن آب شود.

## روش تهیه مواد داخل کرب:

پیاز را نگینی خرد کنید؛ با کمی روغن تفت دهید تا نرم شود سپس گوشت چرخ کرده را اضافه کرده و حرارت را زیاد کنید تا گوشت آب نیندازد؛ بعد از اینکه گوشت تفت داده شد فلفل دلمه‌ای را اضافه کنید سپس قارچ خرد شده، رب، نمک و فلفل را بیفزایید و از روی حرارت بردارید؛ جعفری را اضافه کرده و سیر کنید تا خنک شود؛ در صورت دلخواه پنیر رنده شده را اضافه کنید. در این مرحله مواد آماده برای گذاشتن در داخل کرب می‌باشد.





# چلو کباب

برنج را از چند ساعت قبل با نمک خیس کرده و سپس آبکش نمایید. لازم به ذکر است که در هنگام دم کردن برنج چلو، به آن روغن افزوده نمی شود و به جای آن، با کره سرو می شود.

روش تهیه کباب کوبیده

مواد لازم	برای ۶ نفر
برنج	۱ کیلو
کره	۲۰۰ گرم
گوشت گوساله	۶۰۰ گرم
گوشت قلوه گاه گوسفند	۶۰۰ گرم
پیاز	۳۰۰ گرم
زرد تخم مرغ	۱ عدد
گوجه فرنگی	۶ عدد متوسط
بیکینگ پودر	۱ قاشق چای خوری
نمک و فلفل	به میزان لازم

انرژی کل: ۵۸۰۰ کیلوکالری

گوشت گوساله و گوسفند را با هم دو بار چرخ کنید، پیاز را رنده کرده و آب اضافه آن را گرفته و همراه با زرده تخم مرغ، بیکینگ پودر، نمک و فلفل به گوشت اضافه نمایید و خوب ورز دهید. هر چه گوشت را بیشتر ورز دهید چسبندگی گوشت بیشتر می شود و از سیخ نمی ریزد. پس از مرطوب کردن دست ها با آب، به اندازه یک برتقال کوچک از گوشت بردارید و به طور یکنواخت به سیخ بکشید. بعضی از قسمت های آن را با انگشت شست فشار دهید، تا به سیخ چسبید، سپس بگذارید گوشت روی سیخ ۱-۲ ساعت بماند تا خودش را بگیرد. سپس سیخ ها را روی آتش بگذارید و مرتب آن ها را برگردانید تا هر دو طرف گوشت یکنواخت پخته شود و گوشت از سیخ نریزد. پس از تغییر رنگ گوشت و کمی سرخ شدن، از روی حرارت بردارید. گوجه فرنگی ها را هم به سیخ کشیده و کباب کرده و همراه غذا سرو نمایید. این کباب را می توانید هم با چلو و هم با نان میل کنید و در کنار آن از ریختن، لیموترش، پیاز، سماق و یا نارنج استفاده کنید.



روش تهیه:

گوشت را پس از تمیز کردن به قطعه های چهارگوش تکه تکه خرد کنید (به اندازه دو بند انگشت). فلفل دلمه ای و پیاز را هم به تکه های مربع شکل (در حد گوشت) برش دهید. تکه های گوشت را در سیخ های چوبی مخصوص کباب فرو برده و در لایه لای آن ها قطعات فلفل سبز و پیاز را قرار دهید، به طوری که در هر سیخ حدود ۵-۴ قطعه گوشت قرار گیرد. پس از اتمام تمام مواد، کره را در تابه نجسی آب کنید و سیخ های آماده را در آن گذاشته و پس از کمی تفت دادن در قابلمه مناسبی قرار دهید. رب گوجه فرنگی و زردچوبه و فلفل را در باقیمانده کره درون تابه کمی تفت دهید. سپس آب را به مواد داخل تابه بیفزایید سپس این سس را بر روی سطح کباب ها ریخته و اجازه دهید تا با حرارت متوسط پخته شود. وقتی گوشت ها نیم پز شد، آلوچه های برغاثی را نیز به قابلمه اضافه کنید تا کمی پخته و نرم شوند. پس از پخته شدن؛ آب لیمو، نمک و زعفران را اضافه کنید و سس گوشت موجود در قابلمه را با قاشق بر سطح تمام کباب ها دهید (مقدار آب باقی مانده در حد سه چهارم پیمانه باشد). پس از چیدن کباب ها در ظرف مناسب، باقیمانده سس را روی آن ها بریزید و اطراف آن را با مواد ذکر شده برای تزیین بپزایید. (به طور معمول این غذا با برنج سرو می شود).

## کباب حسینی (اصفهان)



با مصرف گوشت مواد معدنی مورد نیاز برای رشد کودکان خود را فراهم کنید.

مواد لازم برای ۶ نفر:

گوشت مغز ران یا راسته گوسفند	۱ کیلوگرم
فلفل دلمه ای سبز	۲ عدد
پیاز بزرگ	۱ عدد
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق سوپ خوری
زعفران	یک دوم قاشق چای خوری
کره	۵۰ گرم
نمک و فلفل	به میزان دلخواه
زردچوبه	۱ قاشق چای خوری
آبلیمو تازه	۲ قاشق سوپ خوری
آب	۷۵۰ میلی لیتر

مواد لازم برای تزیین:

آلوچه برغاثی	۱۵۰ گرم
کنسرو ذرت شیرین	۱ پیمانه
کنسرو نخود فرنگی	۱ پیمانه
سیب زمینی استامبولی پخته شده	۲۰۰ گرم



www.arzayapdf.com





## قارچ پلو



انرژی کل: ۲۸۵۰ کیلو کالری

### طرز تهیه:

گوشت را بشوید و به قطعات مکعب شکل خرد کنید. پیاز را خرد کنید و همراه کمی روغن تفت دهید تا کمی طلایی شود. گوشت را اضافه کنید و تفت دهید و سپس رب را به آن بیفزایید و تفت دهید تا بوی خامی آن گرفته شود. سه لیوان آب بریزید و بگذارید تا گوشت بپزد. سیر و قارچ و فلفل ها را خرد کنید و در روغن تفت دهید و همراه کمی از زعفران و نمک و فلفل به گوشت اضافه کنید و بگذارید تا پنج دقیقه بجوشد تا جا بیفتد. برنج را آبکش کنید و مواد را لایه لای برنج بریزید، بقیه زعفران را در آب جوش حل کنید و روی برنج بریزید و برنج را دم کنید.

### نکته تغذیه‌ای:

می‌توانید در غذا، به جای آبکش کردن، برنج را به شیوه کته طبخ کنید. به این صورت که وقتی برنج جوش آمد مواد را داخل برنج ریخته و مخلوط کنید و بگذارید برنج بپزد و در نهایت، آن را دم کنید در این صورت ویتامین‌های برنج حفظ می‌شود. در ضمن توجه داشته باشید که قارچ برخلاف تصور بسیاری از افراد منبعی برای پروتئین نمی‌باشد ولی ارزش‌های غذایی دیگری دارد.

عدس را شسته و همراه با کمی نمک و ۲ لیوان آب بپزید؛ پیاز را با کمی روغن تفت دهید تا نرم شود سپس گوشت را اضافه نموده و تفت دهید تا آب گوشت کشیده شود آن گاه کمی زعفران و دارچین را افزوده، نصف لیوان آب نیز اضافه کرده و بگذارید تا چند جوش بزند. هسته خرماها را فراورده و همراه با کشمش چند دقیقه در کوره تفت دهید.

برنج را که از چند ساعت قبل خیس کرده بودید آبکش کنید، نه قابلمه مقداری روغن ریخته و مواد به دیگ مورد نظر را نه قابلمه قرار دهید. سپس یک لایه برنج ریخته و روی آن مقداری عدس و به همین ترتیب تا مواد تمام شود؛ لایه آخر را برنج سفید بریزید. کشمش و خرماهای تفت داده شده را روی برنج ریخته و قابلمه را روی حرارت بگذارید تا دم بکشد؛ هنگام دم کشیدن زعفران و کره آب شده را روی برنج بریزید. برنج را در دیس ریخته و با گوشت، کشمش، خرما، پیاز داغ و برنج زعفرانی آن را تزیین کنید.

نکته تغذیه‌ای: عدس یکی از انواع حبوبات است که منبع غنی آهن و پروتئین نیز به شمار می‌رود. توصیه ما این است که حتما همراه با عدس پلو سالاد نیز میل نمایید. زیرا برای جذب آهن عدس (اصولا آهن گیاهی)، ویتامین C مورد نیاز می‌باشد.

### مواد لازم:

برنج	۱ کیلوگرم
عدس	۵۰۰ گرم
گوشت چرخ کرده	۳۵۰ گرم
پیاز	۱ عدد
کشمش و خرما هر کدام	۲۵۰ گرم
پیاز داغ خشک طلایی	به میزان لازم
دارچین	۲ قاشق چای خوری
زعفران حل شده	۲ قاشق غذاخوری
کره یا روغن مایع	۱۵۰ گرم
نمک	به میزان لازم

عدس پلو با گوشت

www.argyapdf.com



مواد لازم	برای ۶ نفر
برنج	۱ کیلو
ماهی سفید	۲ کیلو
سبزی پلو (تره، جعفری، گشنیز)	
شبت و سیر تازه	۱/۵ کیلو
کره یا روغن مایع	۲۰۰ گرم
زعفران حل شده در آب	۳ قاشق غذاخوری
تمک و فلفل	به میزان لازم
آبلیمو	به میزان لازم

## سبزی پلو با ماهی

سبزی را پاک کرده، خوب بشویید و بگذارید تا آب آن کاملاً برود و سپس خرد کنید. برنج را با تمک چند ساعت قبل خیس کرده و سپس آبکش نمایید. برنج را کمی زنده‌تر بردارید. ته قابلمه مقداری روغن آب کرده بریزید و چند کفگیر برنج آبکش شده را در آن ریخته و روی آن سبزی خرد شده بریزید. سپس مجدداً برنج را ریخته و سبزی را لایه لای برنج بریزید و در آخر با برنج سفید روی سبزی پلو را بپوشانید. برنج را روی حرارت قرار دهید هنگامی که بخار آن درآمد، زعفران حل شده را روی برنج بریزید و کاغذ روغنی را خیس کرده و روی برنج قرار دهید و اجازه دهید تا برنج با حرارت ملایم دم بکشد.

### روش پخت ماهی

ماهی را پاک کرده و بشویید و بگذارید آب اضافه آن برود. سپس با تمک و فلفل و آبلیمو و زعفران سس درست کرده و ماهی را ۲-۳ ساعت در این سس قرار دهید تا مزه‌دار شود. سپس در روغن یا داخل فر آن را سرخ کنید. تذکر: برای سرخ کردن در روغن، ماهی را از قسمت گوشت داخل تابه قرار دهید.

انرژی کل: ۶۲۰۰ کیلوکالری



www.argapdf.com

## شیرین پلو



انرژی کل: ۶۷۰۰ کیلوکالری

### طرز تهیه:

مرغ را با کمی آب و نمک، یک عدد هویج و یک ساقه کرفس و زعفران بگذارید تا بپزد (له نشود) خلال پرتقال را در آب گرم خیس کنید تا نرم شود. سپس سه بار در آب جوش بجوشانید. (هر بار به مدت پنج دقیقه) تا تلخی آن گرفته شود. کمی آب به همراه شکر روی حرارت قرار دهید. چند جوش که زد خلال پرتقال را اضافه کرده و بگذارید تا شربت غلیظ شود و خلال ها شیرین شوند. برنج را آبکش کنید. مواد مورد نظر (برای ته‌دیگ) را ته قابلمه گذاشته و برنج سفید را روی آن بریزید. در آخر خلال پرتقال را در یک طرف قابلمه و خلال بادام شسته شده را طرف دیگر قابلمه بریزید. زعفران را هم در یک قسمت از برنج بریزید و سپس برنج را مطابق دستور چلو دم کنید. برنج را بعد از دم کشیدن در دیس مورد نظر ریخته و با خلال پرتقال و بادام پسته و برنج زعفرانی تزیین کنید. توجه: خلال پسته را با برنج دم نکنید، چون بخار برنج باعث از بین رفتن رنگ آن می‌شود. با چند قطره آب می‌توانید آن را مرطوب کنید و سپس در مقداری روغن مایع بفتانید.

مواد لازم برای ۸ تا ۱۰ نفر:

برنج	۱ کیلو
مرغ	۱ عدد (۱/۵ کیلو)
کره یا روغن	۱۵۰ گرم
زعفران حل شده	۳ قاشق غذاخوری
خلال پرتقال	۱۰۰ گرم
خلال پسته	۱۰۰ گرم
خلال بادام	۱۰۰ گرم
شکر	۱۰۰ گرم
نمک	۱۰۰ گرم
	به میزان لازم





**جوجه چینی**  
به همراه سس هزار جزیره

#### روش تهیه

ابتدا فیله‌های مرغ را با نمک، فلفل، آب لیمو و زعفران مزه‌دار کنید. شیر، تخم‌مرغ، آرد، آب معدنی و بیکنگ پودر را مخلوط کنید و خوب هم بزنید تا یکنواخت شود. سپس از صافی رد کنید (این سس باید مثل ماست شل باشد). نمک، فلفل و پودر سیر را اضافه کرده سپس فیله‌های مرغ را در سس قرار دهید. روغن فراوان را داخل ظرفی ریخته روی حرارت قرار دهید تا داغ شود. فیله‌ها را یکی‌یکی از داخل سس خارج کرده و در روغن سرخ کنید و همراه با سس هزار جزیره سرو نمایید.

#### روش تهیه سس هزار جزیره

در یک ظرف بزرگ سس مایونز و سرکه را ریخته و خوب مخلوط کنید. تخم‌مرغ، خیارشور، پیازچه و جعفری را اضافه نمایید و مخلوط کنید. در آخر نمک و فلفل را اضافه نمایید (مواد سس باید کاملاً ریز و خرد شود به حدی که مواد آن قابل تشخیص نباشد) این سس برای انواع بنیه‌ها (غذاهایی که با خمیر بنیه درست می‌شود، به ویژه بنیه میگو و جوجه‌چینی) مورد استفاده می‌باشد.

مواد لازم	برای ۶ نفر
شیر	یک چهارم پیمانه
تخم‌مرغ	۳ عدد
آرد سفید گندم	۱۰۰ گرم
آب معدنی	۵۰ گرم
بیکنگ پودر	۱ قاشق مرباخوری
فیله مرغ	نیم کیلو
روغن	به مقدار لازم
نمک و فلفل و پودر سیر	به مقدار لازم
زعفران	به مقدار لازم
آب لیمو	۲ قاشق غذاخوری

مواد لازم برای سس هزار جزیره	
سس مایونز	۲۰۰ گرم
تخم‌مرغ پخته شده رنده شده	۳ عدد
خیار شور رنده شده	۱۰۰ گرم
پیازچه ریز خرد شده	۵۰ گرم
جعفری ریز خرد شده	۵۰ گرم
سرکه	یک دوم پیمانه
نمک و فلفل	به مقدار لازم

www.aryapdf.com



## رشته پلو

#### روش تهیه

برنج را از شب قبل با آب گرم و نمک خیس کنید. کشمش را در کمی روغن مایع و کره روی حرارت ملایم تفت دهید. (توجه داشته باشید که کشمش را زیاد تفت ندهید زیرا خشک و بدرنگ می‌شود) خرما را نیز در کمی روغن مایع و کره تفت دهید و کنار بگذارید. سپس در ظرف مناسبی که گنجایش برنج را داشته باشد آب بریزید تا به جوش بیاید. برنج را از آب خارج کرده و به آب جوش اضافه نمایید تا برنج نیم پز شود. در این مرحله رشته پلوی را اضافه کرده کمی که جوشید و رشته نرم شد در آبکش بریزید و کمی آب ولرم روی آن بریزید تا شوری و لیزی برنج گرفته شود. در قابلمه مقداری روغن بریزید، برنج را به قابلمه انتقال دهید و روی حرارت قرار دهید. هنگامی که برنج بخار کرد، کره را آب کنید. کمی زعفران را با آب مخلوط کرده همراه کره روی برنج بریزید و پلو را دم کنید. هنگامی که برنج دم کشید، در دیس بکشید و با خرما، کشمش و پیاز داغ و پلوی زعفرانی تزیین کرده و سرو نمایید. نکته: البته می‌توانید رشته پلو را با مرغ و یا ماهیچه‌ی پخته شده سرو کنید.

رشته پلو یکی از غذاهای اصیل ایرانی است که اکثر خانواده‌ها در اولین روز نوروز یا آخرین چهارشنبه‌ی سال درست می‌کنند و معتقدند که با پختن رشته پلو، سر رشته‌ی کارها را به دست می‌آورند.

مواد لازم	برای ۵-۶ نفر
برنج	۵۰۰ گرم
کشمش پلویی	۲۰۰ گرم
خرمای بدون هسته	۱۰ عدد
روغن مایع مخصوص سرخ کردن	۷۰ گرم
کره‌ی پاستوریزه	۷۰ گرم
رشته‌ی پلویی	۲۵۰ گرم
زعفران	به مقدار لازم
پیاز داغ	به مقدار لازم
نمک و فلفل	به مقدار لازم

انرژی کل: ۳۸۵۰ کیلوکالری



## رشته خشکار

مواد لازم جهت تهیه رشته:

ارد برنج ۱۲۵ گرم  
آب ۲۵۰ میلی لیتر

مواد میانی رشته خشکار:

گردو پودر شده، ۵۰ گرم  
هل ساییده شده، ۱ قاشق سوپ خوری  
پودر قند، ۶۰ گرم  
دارچین، ۲ قاشق سوپ خوری

مواد لازم جهت تهیه شربت:

آب، ۵۰۰ میلی لیتر  
شکر ۱۲۵ گرم

روش تهیه رشته خشکار:

ارد برنج را در ظرفی بریزید و آب را بتدریج به آن اضافه کنید مایه‌ی رقیقی به دست آید. تابه را روی حرارت بگذارید تا کاملاً دا شود. تابه را با قلم‌مو کمی چرب کنید. مایه را درون قیف خامه‌پاش یا سرماسوره ریز بریزید و درون تابه به صورت حصیر شکل دهید. بدین ترتیب که ابتدا یک مربع بریزید؛ سپس داخل مربع را تارهای افقی و عمودی بریزید تا به شکل حصیر در آید. آنگاه به مدت ۳ دقیقه صبر کنید تا رشته بسته شود. بعد آن را از تابه خارج کنید و مایه میانی را وسط آن بریزید و رشته را تا بزنید و روغن سرخ کنید. بعد درون شربت بیندازید تا یکی دو جوش بزنند سپس در ظرف مورد نظر بچینید.

مواد میانی:

تمامی مواد را با هم مخلوط کنید و در وسط رشته‌ها قرار دهید

شربت:

آب و شکر را با هم مخلوط کنید و روی حرارت قرار دهید بجوشد و به صورت شربت در بیاید.

## چای نعنا و بابونه

مواد لازم برای ۲ نفر

نعنائی تازه	۳-۴ ساقه
بابونه خشک	۲ قاشق چای خوری
آب جوشیده	۲/۵ پیمانه

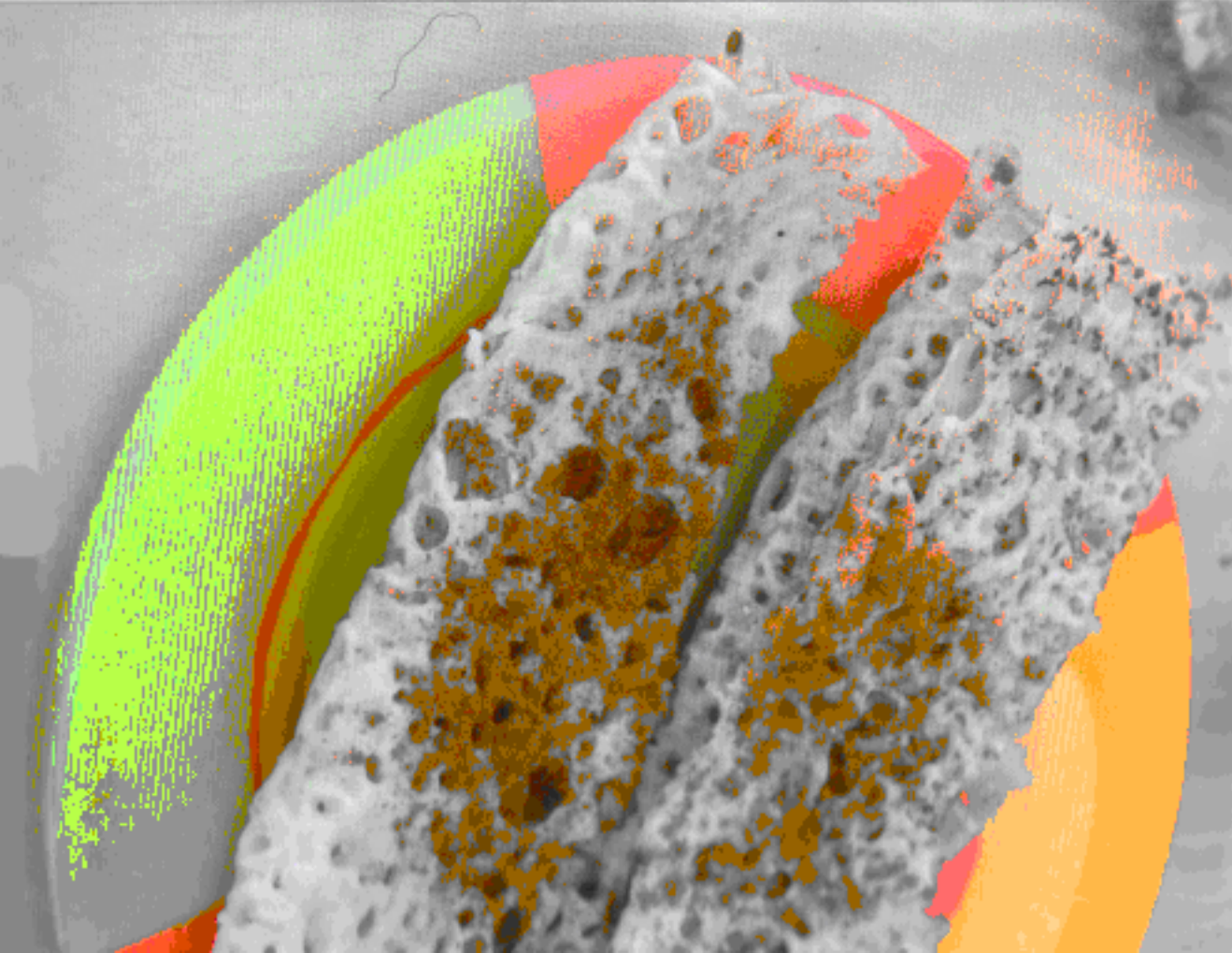
روش تهیه:

نعنا و بابونه را در قوری یا ظرف مناسبی ریخته، آب جوشیده را روی آن بریزید و پس از گذاشتن در ظرف، اجازه دهید برای ۴ دقیقه بماند. در صورت تمایل برای افزودن طعم چای، این مدت زمان را به بیش از ۴ دقیقه افزایش دهید. سپس آن را صاف کرده و نوش جان کنید. نکته: در صورت عدم دسترسی به نعنائی تازه، می‌توان از ۱ قاشق چای خوری نعنائی خشک به جای آن استفاده نمود.



فمناء در زمان سوء هاضمه، قولنج و نفخ مناسب است. دم کرده بابونه نیز برای آرامش و بهبود خواب در افراد معذب می‌باشد.

www.aryapdf.com





آرد سفید	۴۰۰ گرم
روغن مایع	۱۰۰ گرم
کره	۱۰۰ گرم
پودر قند	۳۰۰ گرم
زنجبیل	۳۰ گرم
هل پودر شده	یک قاشق مرباخوری
پودر پسته	برای تزیین

# حلوا

## روش تهیه:

آرد را در تابه حرارت دهید تا بوی خامی آن گرفته شود، آرد را الک کرده و کنار بگذارید. روغن مایع و کره را مخلوط کرده، روی حرارت قرار دهید تا کاملاً داغ شود؛ آرد را اضافه نموده، کمی تفت داده و از روی حرارت بردارید؛ پودر قند، هل و زنجبیل را اضافه کرده و خوب هم زده تا مواد به خورد هم برود، سپس قالب باقلوا را چرب نموده، حلوا را در آن ریخته و رویش را با پودر پسته تزیین کنید، بعد از اینکه حلوا خودش را گرفت و سرد شد آن را برش داده و در ظرف مورد نظر بچینید.

نکته تغذیه‌ای: این دسر چون شیرین و در عین حال خانگی است، مصرف آن با چای یا شیر گرم در زمان افطار لذت بخش است ولی توجه کنید در مصرف آن زیاده روی نشود چون حاوی قند، آرد و چربی می‌باشد. در عین حال این حلوا حاوی زنجبیل نیز می‌باشد و زنجبیل گیاهی است که اثر ضدتهوع دارد.



www.aryapdf.com

## مواد لازم

زرد تخم مرغ	حدود ۲۰۰ گرم
شیر پاستوریزه	۲ عدد
روغن مایع	یک دوم پیمانه (۸۰ میلی لیتر)
بیکنگ پودر	۱ قاشق غذاخوری
وانیل شکری	۱ قاشق چای خوری
آرد سفید گندم	یک چهارم قاشق چای خوری
روغن مایع مخصوص سرخ کردن	۲۵۰-۳۰۰ گرم
	به مقدار لازم

# گوش فیل

## مواد لازم برای تهیه شربت گوش فیل

شکر	۵۰۰ گرم
آب	۱ لیوان (۲۵۰ میلی لیتر)
گلوکز یا (بادکا)	۲ قاشق غذاخوری
جوهر لیمو	یک هشتم قاشق چای خوری
گلاب	یک دوم لیوان (۱۲۵ میلی لیتر)
زعفران (دم کرده)	یک دوم قاشق چای خوری (در صورت تمایل)

انرژی کل: ۶۵۰۰ کیلوکالری

## روش تهیه

ابتدا زرده‌های تخم مرغ را در کاسه‌ای با چنگال بزنید، سپس شیر، روغن، بیکنگ پودر و وانیل را اضافه کرده مخلوط نمایید. آرد را کم کم اضافه کنید تا خمیر نرمی حاصل شود و به دست نچسبد. روی خمیر را بپوشانید و آن را به مدت دو ساعت استراحت دهید. سپس روی سطح صافی مقداری آرد پاشیده، خمیر را با وردنه باز کنید و به صورت دلتخواه برش داده و فرم دهید سپس در روغن مایع داغ قرار دهید تا پف کند و طلایی رنگ شود. در این مرحله از روغن خارج کرده و در شربت قرار دهید تا شربت جذب گوش فیل‌ها شود. پس از ۸-۷ دقیقه آن‌ها را از شربت خارج کرده، روی صافی قرار دهید تا شربت اضافی آن گرفته شود. سپس یا پودر پسته و نارگیل تزیین و سرو کنید.

**پیشنهادهای:** در صورت تمایل می‌توانید به جای شربت از پودر قند برای روی گوش فیل استفاده نمایید.

## روش تهیه شربت گوش فیل

شکر، آب و جوهر لیمو را در ظرفی مخلوط کنید و روی حرارت قرار دهید تا بجوشد و شکر حل شود. سپس گلاب و زعفران را اضافه و پس از چند جوش از روی حرارت بردارید، گلوکز را اضافه کنید و هم بزنید تا در شربت حل شود.

نکته: شربتی که برای گوش فیل استفاده می‌شود باید رقیق باشد.



مواد لازم	برای ۵-۶ نفر
نخم مرغ	۲ عدد
شیر پاستوریزه	۴ قاشق غذاخوری
آرد گندم	یک دوم پیمانه
بیکنگ پودر	یک دوم قاشق چای خوری
زعفران ساییده	یک چهارم قاشق چای خوری
روغن مایع مخصوص سرخ کردن	به مقدار لازم
دارچین	یک دوم قاشق غذاخوری
پودر گل محمدی	یک دوم قاشق چای خوری
پودر هل	یک دوم قاشق چای خوری
پودر زنجبیل	یک دوم قاشق چای خوری
شربت (بار)	۲-۱/۵ پیمانه (۳۰۰-۲۵۰ میلی گرم)
سفر گردوی خرد شده	۴-۳ قاشق غذاخوری
پودر پسته یا پودر نارگیل	۱ قاشق غذاخوری

## خاگینه تبریزی

نخم مرغ را در یک ظرف بشکنید و با چنگال کمی بزنید، شیر را اضافه کرده بیکنگ پودر و آرد را کم کم روی مایه الک کنید و مخلوط نمایید. (تا گلوله نشود) سپس کمی زعفران، پودر هل و پودر زنجبیل را اضافه کنید. در تابهی تفلون مقداری روغن بریزید تا گرم شود و با قاشق غذاخوری از مایه در روغن ریخته و سرخ کنید هر دو طرف آن که طلایی شد روغن اضافی آن را بگیرید در شربت قرار دهید تا کمی شربت بخورد آن بروود از شربت خارج نموده و در صافی قرار دهید. سپس در دیس بچینید و از مخلوط دارچین، پودر گل محمدی، زنجبیل و پودر هل روی آن بپاشید و با گردو، پودر پسته یا نارگیل خاگینه را تزیین و سرو نمایید.

**نکته:** برای تهیهی شربت ۲ پیمانه شکر را با ۱ پیمانه آب و دوپیر جوهر لیمو با هم مخلوط کنید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا به جوش آید، پس از ۵-۴ دقیقه از روی حرارت بردارید و ۲-۱ قاشق چای خوری زعفران حل شده در آب به آن اضافه کنید.

**پیشنهاد:** برخی افراد برای تهیهی خاگینه از ماست استفاده می کنند. در صورت تمایل می توانید به جای شیر از ماست پاستوریزه ی شیرین استفاده کنید. خاگینه را می توانید به طور یک جا در تابه بریزید و سرخ کنید سپس به فرم دلخواه برش دهید و سرو نمایید.



www.aryapdf.com



حلوای

## آرد گندم

روش تهیه

ابتدا آرد را در تابه آلومینیوم یا مسی بریزید، روی حرارت بسیار ملایم قرار داده و مرتب هم بزنید تا خامی آرد گرفته شود و عطر آن به مشام برسد. سپس روغن را اضافه کرده و تفت دهید تا به رنگ خرمایی روشن درآید. در این فاصله شکر، آب و گلاب را با هم مخلوط کرده و روی حرارت قرار دهید تا بجوشد و شکر حل شود. زعفران را با کمی آب جوش دم کنید. شربت را در دو مرحله کم کم به آرد سرخ شده اضافه کنید. در نهایت زعفران و هل را بیفزایید تا رنگ و طعم دلخواه به دست آید. حلوای تهیه شده را در تابه تکان دهید تا کمی براق شود (به اصطلاح به روغن بیفتد). سپس در ظرف بریزید، تزیین کرده و سرو کنید.

**نکته:** در تهیه حلوای باید به مایه حلوای دقت کنید که نه زیاد شل باشد و نه زیاد سفت اگر حلوای سفت شود، لطافت خود را از دست داده و خشک می شود.

**پیشنهاد:** برای تهیه حلوای می توانید از آرد سفید (بدون سیوس) نیز استفاده کنید. آرد را با حرارت ملایم تفت دهید تا حلوایی به رنگ زرد روشن داشته باشد.

مواد لازم	حدود ۲ کیلوگرم
آرد گندم (سنگک)	۷۵۰ گرم
مخلوط روغن مایع و جامد	۵۰۰ گرم
شکر	۷۵۰ گرم
زعفران ساییده	۱ قاشق چای خوری
آب	۳ لیوان (۷۵۰ میلی لیتر)
گلاب	۱ لیوان (۲۵۰ میلی لیتر)
هل ساییده	۱ قاشق غذاخوری





## زولبیا

مواد لازم برای شربت زولبیا	
شکر	۵۰۰ گرم
آب	۲۵۰ میلی گرم
جوهر لیمو	یک دوم قاشق چای خوری
زعفران حل شده در آب	۱ قاشق غذاخوری
گلاب	۳ قاشق غذاخوری
گلوكز یا بادکا	۳ قاشق غذاخوری

### روش تهیه شربت زولبیا

شکر، آب و جوهر لیمو را در ظرفی مخلوط کنید و روی حرارت قرار دهید تا بجوشد و شکر حل شود. سپس گلاب و زعفران را اضافه و پس از چند جوش از روی حرارت بردارید، گلوكز را اضافه کنید و هم بزنید تا در شربت حل شود.

مواد لازم	
نشاسته	۲ و دوسوم پیمانه (۳۲۰ گرم)
ماست پاستوریزه ی شل	۳۰۰ گرم
آرد گندم	۴ قاشق غذاخوری
زرده ی تخم مرغ	۱ عدد کوچک
آب	حدود ۱-۲ قاشق غذاخوری (به حدی که مایع کمی شل شود)
بیکنگ پودر	یک دوم قاشق چای خوری
شربت قوام آمده (بار)	۱ قاشق غذاخوری
روغن مخصوص سرخ کردن	به مقدار لازم (برای سرخ کردن زولبیا)
خلال پسته یا پودر پسته	مقدار لازم (برای تزیین)

ماست و نشاسته را مخلوط کرده تا خمیر صافی به دست آید. سپس آرد را اضافه نموده و خوب مخلوط کنید و زرده ی تخم مرغ، بیکنگ پودر و آب را نیز افزوده و خوب مخلوط کنید (تا اثر قاشق کمی روی آن بماند) شربت را هم اضافه نموده و نیم ساعت اجازه دهید مواد استراحت کند. مواد را داخل قیف مخصوص زولبیا بریزید اگر مواد غلیظ باشد و از قیف خارج نشود لازم است کمی آب اضافه کرده و هم بزنید تا مواد از قیف راحت تر خارج شود. روغن را در تابه گرم کنید. می توانید از حلقه های فلزی برای تهیه ی زولبیا استفاده کنید به طوری که حلقه را داخل روغن قرار دهید و از مواد داخل آن بریزید. وقتی زولبیا سرخ شد داخل شربت قرار دهید.

www.aryapdf.com



## مسقطی سیرجان

### روش تهیه:

شکر و آب را مخلوط کرده، بگذارید بجوشد؛ سپس گلاب را اضافه نموده و بعد زاج را بریزید (زاج از شکرک زدن شربت جلوگیری می کند)؛ سپس شربت آماده شده را کنار بگذارید. نشاسته را در یک ظرف لعابی همراه با یک لیوان آب حل کرده و از صافی رد کنید و روی حرارت ملایم گذاشته و آن قدر هم بزنید تا غلیظ شود؛ سپس روغن را به آن بیفزایید. وقتی خوب هم زدید شربت را کم اضافه کنید سپس در ظرف ریخته بگذارید تا سرد شود و خلال بادام و پسته را روی آن بریزید. اگر مایل باشید می توانید یک قاشق زعفران حل شده به شیره اضافه کرده و مسقطی زعفرانی نیز تهیه کنید.



مواد لازم	
نشاسته گل	۱۲۰ گرم
شکر	۱ کیلو گرم
گلاب	۱۰۰ میلی لیتر
آب	۴۰۰ میلی لیتر
روغن جامد	۲۰۰ گرم آب شده
خلال بادام و پسته	به میزان لازم
زاج سفید	۱ نخود
دانه هل	۵ گرم





# شله زرد

www.aryapdf.com

برنج را از ۲۴ ساعت قبل شسته، وبا آب گرم و دانه ی هل (پیچیده در تنظیف) خیس کنید. حدود ۲-۱/۵ لیتر آب (مقدار آب بستگی به نوع برنج دارد) اضافه کنید، روی حرارت قرار دهید تا به جوش آید، سپس حرارت را ملایم کنید، گاه گاهی هم بزنید تا برنج پخته و نرم شده و آب آن غلیظ شود.

در این مرحله، شکر را اضافه کنید. (اگر آب برنج کم بود، مقداری آب اضافه کنید) زعفران را در مقداری آب جوش دم کنید و به همراه خلال بادام شسته شده به برنج اضافه کنید، تا به رنگ دلخواه برسید. در مرحله ی آخر کره و گلاب را اضافه کنید، درب ظرف را ببندید و به مدت یک ساعت روی حرارت ملایم قرار دهید تا شله زرد کاملاً جا بیفتد. سپس شعله را خاموش کرده و بعد از کمی خنک شدن، در ظرف مورد نظر بریزید و با خلال بادام، خلال پسته و دارچین تزیین و سرو کنید.

مواد لازم	برای ۸-۶ نفر
برنج	۱ لیوان (۲۰۰ گرم)
دانه ی هل	۵ عدد
خلال بادام	۱۰۰ گرم
زعفران	یک دوم قاشق چای خوری
شکر	۳ لیوان (۶۰۰ گرم)
کره ی پاستوریزه	۷۰ گرم
گلاب	یک دوم لیوان (۱۲۵ میلی گرم)
خلال پسته	۵۰ گرم
دارچین	۱-۲ قاشق غذاخوری
انرژی کل: ۴۰۵۰ کیلوکالری	

## رولت خرما

مواد لازم:	
آرد	۳ پیمانه
کره	سه چهارم پیمانه
پودر قند	یک دوم پیمانه
زرده تخم مرغ	۱ عدد
وانیل	یک چهارم قاشق چای خوری
شیر	یک دوم پیمانه
خرما خرد شده	۵۰ عدد
گردوی خرد شده	۱ پیمانه
دارچین	۱ قاشق غذاخوری
شکر	یک دوم پیمانه
سفیده تخم مرغ	به مقدار لازم



### روش تهیه:

کره و پودر قند را با همزن بزنید، زرده تخم مرغ و وانیل را اضافه کرده، شیر و آرد را هم به تدریج اضافه نمایید و ورز دهید تا خمیر به دست نجسید؛ هسته های خرما را درآورده و یک چهارم مغز گردو در آن قرار دهید؛ خمیر را به قطر نیم سانت باز کنید و به صورت نوارهای ۲ سانتی برش دهید، نوار را یک دور دور خرما بپیچید؛ سفیده را با چنگال بزنید و خرماها را در سفیده و سپس در مخلوط شکر، گردوی خرد شده و دارچین بغلطانید و در سینی فر چرب شده قرار دهید، آن گاه در فر با حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت و در طبقه وسط به مدت ۲۰ دقیقه بپزید، سپس صبر کنید تا سرد شود و در ظرف بچینید. برای ماندگاری بیشتر رولت خرما باید آن ها را در ظرف دردار و داخل یخچال نگهداری نمایید. نکته تغذیه ای: بهتر است در ماه مبارک رمضان به جای استفاده دائم و هر روزه از زولبیا و بامیه، گاهی نیز از شیرینی های مقوی خانگی همانند رولت خرما که حاوی موادی مغذی چون گردو و خرماست استفاده کنید.



## کیک باقلوا

### مواد لازم:

۵ عدد تخم مرغ  
یک و یک دوم پیمانه شکر  
یک و یک دوم پیمانه آرد  
یک و یک دوم قاشق چای خوری جوش شیرین  
یک و یک دوم قاشق مرباخوری هل  
۳ پیمانه بادام پودر شده  
۳۰۰ گرم کره  
یک دوم پیمانه گلاب

### روش تهیه:

شکر و تخم مرغ را در حدود ۵ دقیقه هم بزنید. آرد، جوش شیرین، هل را به همراه گلاب (نسبت سه به دو) اضافه کرده خوب مخلوط کنید. و پودر بادام را در ظرفی دیگر هم بزنید تا یکنواخت شود. سپس هر دو مخلوط را با هم یکی نمایید. سپسی فر به ابعاد ۲۶×۲۰ سانتی متر چرب کرده، مایه را در آن بریزید و برای ۸ تا ۷ دقیقه در حرارت ۳۰۰ فارنهایت یا ۲۰۰ سانتی گراد بگذارید، سپس درجه فر را کم کرده و به مدت ۴۰ دقیقه در درجه ۳۷۵ فارنهایت یا ۱۹۰ سانتی گراد بپزید تا روی کیک طلایی شود. وقتی کیک را از فر خارج کردید و به طور کامل سرد شد. شربت داغ داغ را روی آن بریزید. سپس چهارگوش بریده و روی هر تکه پودر پسته بریزید.

### روش تهیه شربت:

دو پیمانه شکر و یک پیمانه آب را بجوشانید. سپس ۲ قاشق عسل را به آن اضافه کنید. وقتی خوب کف کرد، نصف پیمانه گلاب را به آن اضافه کنید. شربت آماده را روی کیک بریزید.

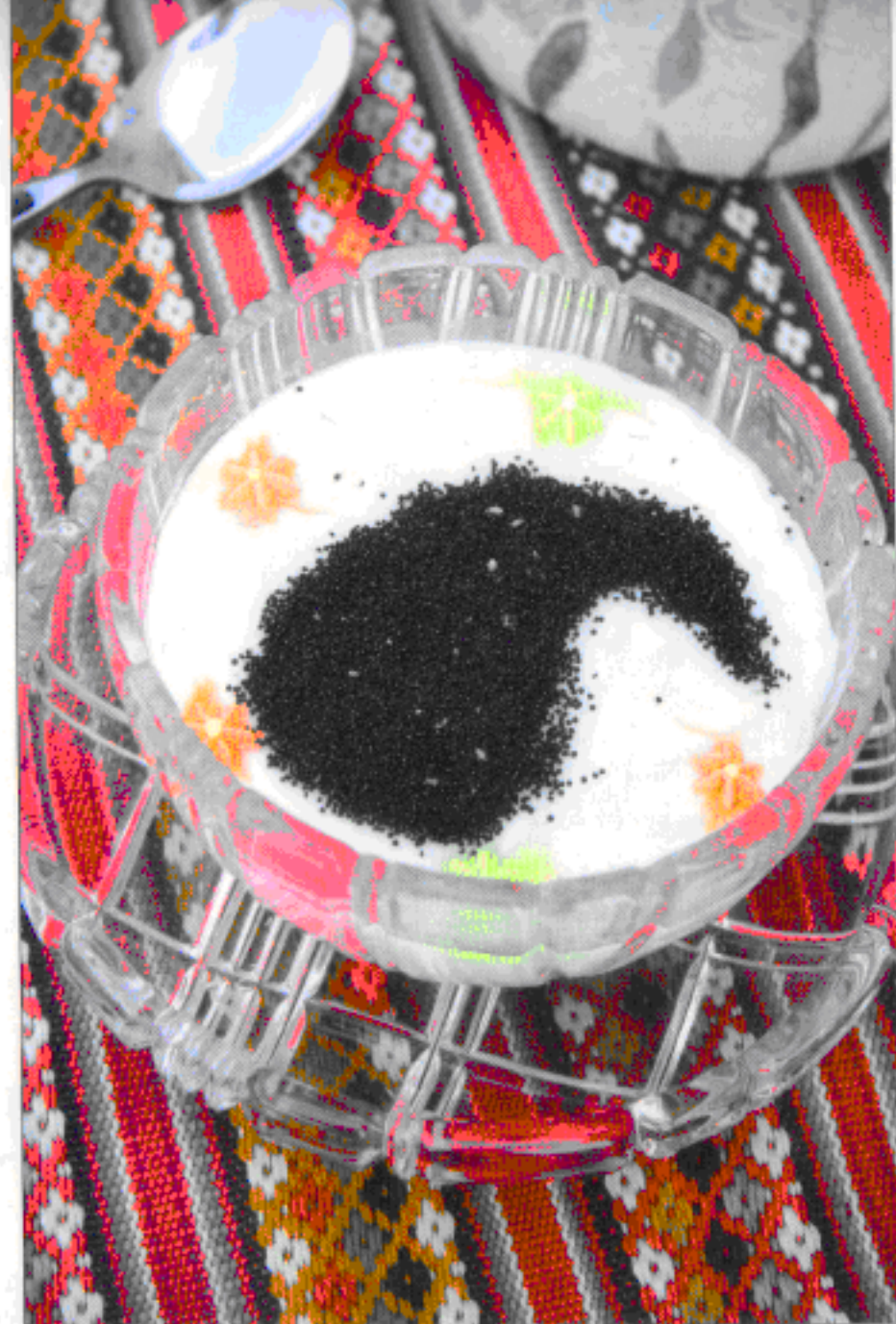
# ۱

### روش تهیه:

شکر و آرد برنج را در ظرفی بریزید و شیر را به تدریج به آن اضافه کنید. مایه را روی حرارت ملایم قرار دهید و مرتباً هم بزنید تا غلیظ شود. در آخر گلاب اضافه کنید. پس از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه از روی حرارت بردارید و در ظرف مورد نظر بریزید و با تخم خرفه تزئین کنید.

### مواد لازم:

شکر	۸۰ گرم
آرد برنج	۲ قاشق سوپ خوری
شیر	۵۵۰ میلی لیتر
گلاب	۲ قاشق سوپ خوری
تخم خرفه برای تزئین	۱ قاشق مرباخوری



www.ayapdf.com



# کیک کشمشی

## مواد لازم

کره ی پاستوریزه	یک و یک دوم پیمانه (۲۵۰ گرم)
شکر	یک و یک سوم پیمانه (۲۵۰ گرم)
تخم مرغ	۳ عدد
رنده ی پوست پرتقال یا لیموترش	۲ قاشق چای خوری
وانیل شکری	یک چهارم قاشق چای خوری
آرد سفید گندم	۳ پیمانه (۳۰۰ گرم)
بیکنینگ پودر	۲ قاشق چای خوری
شیر پرچرب پاستوریزه	۱ پیمانه (۱۶۰ گرم)
کشمش بلویی	۲ پیمانه (۳۰۰ گرم)

انرژی کل: ۵۱۰۰ کیلوکالری

در ظرف مناسبی، کره و شکر را با همزن برقی بزنید تا کرم رنگ و لطیف شود. تخم مرغ ها را یکی یکی به همراه وانیل اضافه کنید و با همزن برقی خوب بزنید. رنده ی پوست پرتقال یا لیمو را بیفزایید، شیر را اضافه کنید و مخلوط نمایید. بیکنینگ پودر و آرد را با هم الک کرده و کم کم به مواد اضافه کنید. در نهایت کشمش را بیفزایید و همه ی مواد را با هم مخلوط کنید. در قالب مخصوص کیک (مربع شکل به ابعاد ۲۰ سانتی متر) کاغذ روغنی قرار دهید و روی آن را با روغن چرب کنید و مایه ی کیک را داخل آن بریزید، سطح آن را صاف نمایید و در طبقه ی وسط فری که از قبل با حرارت ۱۶۰ درجه ی سانتی گراد گرم شده به مدت ۷۵-۶۵ دقیقه قرار دهید تا کیک پخته و روی آن طلایی شود. پس از پخته از فر خارج کرده، بعد از مدت ۲۰ دقیقه از قالب خارج کنید و سرو نمایید.



www.aryapdf.com

www.aryapdf.com



## مواد لازم:

شیر پرچرب	۱ لیتر
برنج	۱۵۰ گرم
هل	۲ عدد
گلاب	به میزان لازم
نمک	یک هشتم قاشق چای خوری

## روش تهیه:

برنج را خوب بشوید و با مقداری آب بگذارید بجوشد تا کمی نرم شود؛ شیر را اضافه کرده و حرارت را ملایم کنید تا شیر برنج آهسته بجوشد و کاملاً پخته و غلیظ شود، سپس گلاب را اضافه کنید و از روی حرارت برداشته و در ظرف مورد نظر بریزید و با عسل یا شیره انگور یا شکر و یا مربا سرو کنید. نکته تغذیه ای: همانگونه که می دانید شیر، نوشیدنی

بسیار مفید حاوی کلسیم، فسفر، پروتئین و ویتامین B۲ می باشد؛ عسل نیز ماده ای انرژی زا است که خواص دارویی مختلف دارد از جمله این که "ضد باکتری و ضد التهاب" است.



=====  
Provided to you by :  
SarzaminDownload.com  
=====

کاري از: vahideh

vahideh3008@yahoo.com

[www.peyambar-messenger.blogfa.com](http://www.peyambar-messenger.blogfa.com)