www.ParsBook.org

آشپزی بدون گوشت

تألیف گلی امامی

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

چاپ اول: ۱۳۶۱
چاپ دوم: تابستان ۱۳۶۹ با اضافات

انتشارات نیلوفر خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، تلفن ۶۶۱۱۱۷

با همکاری انتشارات زمینه
تجریش، خیابان شهید دربندی (مقصودبیگ)، چهارراه حسابی
عکس روی جلد و تزیینات کتاب: آتلیهٔ «۷ برابر»
لیتوگرافی و چاپ متن: چاپ گلشن
لیتوگرافی و چاپ جلد: چاپ داد
تعداد: ۵۰۰۰ نسخه
همهٔ حقوق محفوظ است.

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

فهرست مطالب

پیشگفتار ۹
یادداشت چاپ دوم

بخش اول: پروتئین و تغذیه ۲۶ـ۱۳

پروتئین چیست؟ (۱۶)، بدن روزانه به چه مقدار پروتئین نیاز دارد؟ (۱۷)، مهم‌ترین مواد پروتئین‌دار (۱۸)، جدول مواد پروتئین‌دار (۲۰)، پروتئین‌های مکمل (۲۱)، پروتئین‌های مکمل در آشپزی ایرانی (۲۲).
جدول مواد پروتئین‌دار ۲۶

بخش دوم: یکصد غذای بدون گوشت ۱۱۱ـ۲۹

۱ـ املتها، کوکوها و . . . ۴۰ـ۳۱
املت به‌شیوهٔ فرانسوی (۳۲)، املت به شیوهٔ ایتالیایی (فریتاتا) (۳۳)، کوکوی سبزی (۳۴)، کوکوی گردو و سبزی (۳۵)، کوکوی اسفناج (۳۵)، کوکوی کدو (یا بادنجان) (۳۶)، کوکوی سیب‌زمینی (۳۶)، کوکوی باقلا (۳۷)، خاگینهٔ شیرازی (۳۷)، سیره‌بیج (سیرآویج) (۳۸)، گل کلم و تخم مرغ (۳۸)، نرگسی اسفناج (۳۹)، نرگسی لوبیا سبز (۳۹)، نرگسی کدو (یا بادنجان) (۴۰).

۲ـ سالادها، سس‌ها ۴۹ـ۴۱
سالاد کاهو با ماست (۴۲)، سالاد سزار (۴۲)، سالاد کلم و هویج (۴۳)، سالاد نخود و پنیر (۴۳)، سالاد ایتالیایی (۴۴)، سالاد روسی (۴۵)، سالاد سیب‌زمینی به شیوهٔ آلمانی (۴۵)، سالاد یونانی (۴۶)، سس ماست (۴۷)، سس روغن و سرکه به شیوهٔ

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

فرانسوی (۴۷)، سس سفید (بشامل) (۴۸)، سس سفید آسان (۴۸)، سس مایونز (۴۹).

۳ـ ماست و دوغ و بورانی ۵۸ـ۵۰

ماست خانگی (۵۱)، ماست قندی (۵۳)، دوغ خانگی (۵۴)، آبدوغ خیار (۵۴)، ماست و خیار (۵۵)، ماست و خیار به‌شیوهٔ بلغاری (۵۵)، بورانی اسفناج (ماست و اسفناج) (۵۶)، بورانی چغندر (ماست و لبو) (۵۶)، بورانی لوبیا سبز (ماست و لوبیا سبز) (۵۶)، بورانی کنگر (کنگر ماست) (۵۷)، بورانی بادنجان (یا کدو) (۵۷)، ماست و کرفس (۵۸).

۴ـ غذاهای سبک ۷۲ـ۵۹

ساندویچ پنیر و گردو (۶۰)، ساندویچ پنیر و تخم‌مرغ (۶۱)، باقلای پخته (۶۱)، عدسی (۶۱)، ماشال‌موشو (لوبیا پخته) (۶۲)، خوراك لوبیا به شیوهٔ یونانی (۶۳)، کدو و بادنجان سرخ کرده (۶۳)، میرزا قاسمی (۶۴)، راتانوی به شیوهٔ فرانسوی (۶۵)، راتاتوی به‌شیوهٔ یونانی (۶۶)، خوراك سیب‌زمینی (۶۷)، اسپاگتی با پنیر (۶۸)، کتلت لوبیا (۶۹)، پن‌کیك با مربا (۷۰)، پن کیك با سبزیجات به شیوهٔ چینی (۷۰)، سنبوسهٔ هندی (۷۱)، دلمهٔ برگ مو به شیوهٔ یونانی (۷۲).

۵ـ سوپ‌ها ۸۶ـ۷۴

«آبگوشت» سبزیجات برای مایهٔ سوپ (۷۵)، سوپ پیاز (۷۶)، سوپ کدو حلوایی (۷۶)، سوپ عدس به شیوهٔ یونانی (۷۷)، سوپ حبوبات (۷۷)، سوپ سبزیجات مخلوط (روستایی) (۷۸)، سوپ سبزیجات مخلوط به شیوهٔ فرانسوی با سس‌مخصوص (۷۹)، کرم سوپ اسفناج (یا کاهو) (۸۰)، کرم سوپ تره فرنگی (۸۱)، کرم سوپ گوجه فرنگی (۸۱)، کرم سوپ قارچ (۸۲)، کرم سوپ پیاز (۸۳)، کرم سوپ کرفس (۸۳)، کرم سوپ گل کلم (۸۴)، کرم سوپ ذرت (۸۵)، سوپ گوجه فرنگی سرد به‌شیوهٔ اسپانیایی (۸۶).

۶ـ آش‌ها ۹۵ـ۸۸

آش‌رشته (۸۹)، آش آلو (۹۰)، آش انار (۹۱)، آش جو ـ نوع اول (۹۱)، آش جو ـ نوع دوم (۹۲)، آش کلم قمری (۹۳)، آش ماش (۹۴)، آش ماست (۹۵)، اشکنهٔ ماستی (مرغانهٔ ماست) (۹۵).

۷ـ چلو خورش‌ها و پلوها ۱۰۶ـ۹۷

چلو ساده (۹۸)، کتهٔ ساده (۹۹)، خورش شش‌انداز هویج (۱۰۰)، خورش باقالا قاتق (۱۰۰)، خورش تورش تره (ترش تره) (۱۰۱)، خورش نازخاتون (۱۰۲)، خورش دال هندی (۱۰۳)، خورش ماست و تخم مرغ به شیوهٔ هندی (۱۰۴)، عدس پلو با

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

خرما (۱۰۴)، دمی باقلا (۱۰۵)، دمپخت عدس (۱۰۶).

۸ـ غذاهای شیرین ۱۱۱ـ۱۰۷

فرنی (۱۰۸)، شیربرنج (۱۰۸)، شله‌زرد (۱۰۹)، رنگینك (۱۰۹)، حلوای آرد و شکر (۱۱۰)، حلوای آرد و خرما (۱۱۰)، حلوای هویج (۱۱۱).

بخش سوم: بیست غذای بدون گوشت دیگر

نیمروی اسپانیولی (۱۱۵)، تخم‌مرغ و جوانهٔ ماش به‌شیوهٔ چینی (۱۱۶)، تخم‌مرغ و تره‌فرنگی (۱۱۶)، سالاد زمستانی (۱۱۷)، سالاد سیب‌درختی (۱۱۸)، سس‌گوجه‌فرنگی (کچاپ) (۱۱۸)، سس گوجه‌فرنگی با سویا (۱۱۹)، فلافل (۱۱۹)، دوپیازه (۱۲۰)، کتلت سیب‌زمینی به‌شیوهٔ هندی (۱۲۱)، لازانیا (۱۲۲)، آش میوه (۱۲۳)، فسنجان بدون گوشت (۱۲۳)، خورش شوید باقلا (۱۲۴)، خورش ماش به‌شیوهٔ هندی (۱۲۵)، لوبیاپلو با سویا (۱۲۵)، شویدپلو با سیب‌زمینی (۱۲۶)، برنج پخته با قارچ و پنیر به‌شیوهٔ ایتالیایی (ریزوتو) (۱۲۶)، پلو با سبزیجات مخلوط به شیوهٔ «چینی» (۱۲۷)، کیسل میوه (۱۲۸).

پرورش جوانهٔ ماش و جوانه‌های دیگر (۱۳۰)

جدول تبدیل وزنها و اندازه‌ها داخل جلد در انتهای کتاب

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

پیشگفتار

این کتاب برای گیاهخواران نوشته نشده، گرچه گیاهخواران نیز می‌توانند از آن بهرهٔ کافی ببرند. در حقیقت این کتاب برای همهٔ کسانی است که ممکن است مدتی در تهیهٔ گوشت مشکلاتی داشته باشند؛ و لازم است بدانند چه مواد پروتئینی دیگری را می‌توان جایگزین گوشت کرد، بی‌آنکه سلامت افراد خانواده به خطر بیفتد.

راز تغذیهٔ سالم شناخت صحیح مواد غذایی گوناگون است، مخصوصاً موادی که پروتئین به‌بدن ما می‌رسانند. و مهم است بدانیم که برخلاف تصور عمومی گوشت تنها مادهٔ پروتئین‌دار نیست، بلکه یکی از مواد پروتئینی است. بنابراین برای آشنایی بیشتر شما با این مواد حیاتی، اولین بخش کتاب را به‌بحث مفصل و دقیقی در زمینهٔ پروتئین اختصاص داده‌ایم، پیچیدگی‌های موضوع را شکافته‌ایم و با استفاده از آخرین اطلاعات موجود، جدول بزرگی از مواد پروتئین‌دار تنظیم کرده‌ایم که موجودی پروتئین کمابیش هشتاد خوراکی مختلف را با ذکر همهٔ جزئیات برمی‌شمارد.

پس توصیه می‌کنیم پیش از مراجعه به‌بخش غذاها، مطالب‌مربوط به‌پروتئین را بدقت بخوانید و آنگاه پس از آگاهی کافی از نقش پروتئین در تغذیه به‌سراغ دستور غذاها در بخش دوم بروید. یکصد غذای بدون گوشتی را که در کتاب گرد آورده‌ایم، از آشپزیهای سنتی دست‌چین کرده‌ایم: از آشپزی سنتی‌کشور خودمان (از زمان صفویه و قاجار تا امروز) و آشپزی سنتی کشورهای دیگر، از هند و چین گرفته تا یونان و ایتالیا و اسپانیا. در انتخاب غذاها دو هدف اصلی وجود داشته است: یکی آنکه غذاها به‌جای گوشت شامل مواد پروتئین‌دار دیگر باشند (مثل‌تخم مرغ و لبنیات و حبوبات) و دیگر آنکه حتماً خوشمزه باشند و با ذائقهٔ ایرانی وفق بدهند. مطمئن باشید از غذاهای پر پروتئین ولی بیمزه‌که‌توسط کارشناسان‌تغذیه، در آزمایشگاهها اختراع شده‌اند در این کتاب نشانی نخواهید یافت.

دستور تهیه غذاها را ساده نوشته‌ایم و آنها را قبلا آزموده‌ایم تا مطمئن‌شویم اشکالی در کار نیست. برای آسانتر شدن کار از وسایل اندازه‌گیری دم دست(قاشق

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

و فنجان و لیوان) استفاده کرده‌ایم تا کسانی هم که ممکن است در آشپزخانهٔ خود ظرفهای اندازه‌گیری مخصوص و ترازوی دقیق نداشته باشند در نمانند. اصولا می‌دانیم که آشپزی سنتی ایرانی آشپزی اندازه‌های دقیق نیست. روش قابل انعطافی است که با مصالح کم و زیاد هر دو قابل اجراست. آنچه مهم است «چشم» (قدرت تشخیص درست بودن نسبت مواد به‌یکدیگر) و ذائقهٔ آشپزباشی است.

در مورد کاربرد چاشنی و ادویهٔ غذاها کوشیده‌ایم معمولا حد متوسطی را رعایت کنیم، اما تطبیق دادن مقدار نمك و فلفل و ترشی و شیرینی هر غذا با پسند خانواده وظیفهٔ شماست. همه می‌دانند که سنبوسهٔ هندی باید تند باشد ولی اینکه چه مقدار فلفل قرمز در سنبوسه را افراد خانوادهٔ شما می‌توانند تحمل کنند نکته‌ای است که فقط شما می‌دانید. و یا مقدار سیر میرزا قاسمی را. وظیفهٔ ما بود که طرز تهیهٔ غذاهای شمال را به‌اصیل‌ترین شکل ممکن، درست همان‌طورکه در گیلان عمل می‌شود بنویسیم. اما با شماست که به‌خاطر رعایت حال همسایه‌ها بخواهید از مقدار سیر این غذاها کم کنید.

در مورد انواع چربیهای مورد استفاده هم بگوییم که ما معمولا نوعی از روغن را (جامد یا مایع یا کره) که برای هر غذای معین توصیه شده است و بهترین نتیجه را می‌دهد نوشته‌ایم ولی استفاده از آن طبعاً بازبستگی به‌روش کار شما و امکانات بازار خواهد داشت. در بعضی موارد هم باز باید پسند خانواده را رعایت کرد، مثلا در مورد پختن املت ایتالیایی در روغن زیتون. عدم استفاده از گوشت در غذاهای کتاب امتیاز دیگری هم دارد و آن اینکه سریع‌آماده می‌شوند و جز درمواردی که باید بعضی حبوبات را از شب پیش خیساند، در مجموع برای تهیه این غذاها زمان زیادی لازم نیست.

فراهم آمدن کتاب در مدت زمان نسبتاً کوتاهی تنها به لطف و کمك و تشویق جمعی از دوستان و خویشان و صاحب‌نظران میسر گردید، که تشکر از تك‌تك آنان را وظیفهٔ خود می‌دانم. از خویشان خود شروع کنم: بانوان بدر امامی (شیراز)، فیروزه امامی (اصفهان) و لی‌لی امامی (تهران) به‌خاطر غذاهای شیرازی و هندی. بعد نوبت به دوستان می‌رسد: خانم دکتر ماری رضوانی برای غذاهای‌گیلان و خانم منزه باقرزاده برای تعدادی از غذاهای بدون گوشت که دستور تهیهٔ آنها در کتاب «آشپزی آسان» درج شده است. و بالاخره شوهرم کریم و دو دخترم هدیه و هستی که تهیهٔ کتاب بدون همکاری ایشان ممکن نبود. از همه صمیمانه سپاسگزارم.

گلی امامی

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

یادداشت چاپ دوم

نخستین چاپ کتاب «آشپزی بدون گوشت» هفت سال پیش منتشر شد و از همان‌آغاز موردتوجه‌علاقه‌مندان قرارگرفت. هم به‌این‌علت‌که تهیهٔ‌گوشت، مخصوصاً گوشت قرمز مسائل و مشکلاتی داشت و هم به این سبب که تعداد گیاهخواران و دوستداران تغذیهٔ سالم به‌طورکلی رو به افزایش بود و دستورهای متنوع کتاب امکان انتخاب را به خواننده می‌داد. در واقع اگر کمبود کاغذ وجود نداشت و اگر ناشر کتاب کوشایی بیشتری از خود نشان می‌داد، این کتاب باید دو سه سال پیش تجدیدچاپ می‌شد. در هر حال، مؤلف خوشحال است که در این میان فرصت یافته است با بسیاری از خانمها ــ و آقایانی ــ که از کتاب استفاده کرده و بسیاری از غذاهای آن را به محك تجربه آزموده‌اند گفتگو کند، و از نظرات آنان در جهت بهبود دستورالعملهای کتاب سود بجوید.

در تدارك چاپ جدید که بودیم، برآن شدیم تا تعدادی دستور غذای تازه به‌کتاب بیفزاییم. این کوشش را با توجه به آخرین تحولاتی که در بازار مواد غذایی پیش آمده‌است انجام دادیم. یك خبر خوب برای گیاهخواران به بازار آمدن سویای خشك است که با عنوان «گوشت گیاهی» در بسیاری از خواربارفروشیها اینك برای فروش عرضه می‌شود. این کنجالهٔ لوبیای سویاست که پس از روغنکشی پرس شده و خشکانده می‌شود و در بسته‌بندی مناسب به‌دست مصرف‌کننده می‌رسد. این نوع سویا وقتی در آب نیمگرم خیسانده شود پس از کوتاه‌زمانی به‌شکلی نزدیك به گوشت چرخ‌کرده درمی‌آید. در آزمایشی که ما انجام دادیم ۱۰۰ گرم سویای خشك پس از جذب آب تبدیل به ۳۵۰ گرم «گوشت گیاهی» شد. لوبیای سویا چنانکه در بخش اول کتاب، «پروتئین و تغذیه»، می‌توانید بخوانید پر پروتئین‌ترین محصول‌گیاهی است و دانه‌های خشك آن در هر ۱۰۰ گرم ۳۴ گرم پروتئین دارد (به اضافهٔ ۱۷٫۷ گرم چربی و رویهم‌رفته ۴۰۰ کالری انرژی). عده‌ای اکنون همین سویا را پس از خیساندن و آبکش‌کردن قدری سرخ می‌کنند و به‌جای گوشت‌چرخ‌کرده در همهٔ‌غذاها به‌کارمی‌برند.

با توجه به وفور سویا، ما دو دستور برای بهره‌جویی از این مادهٔ مفید به بخش جدید

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

افزوده‌ایم: سس گوجه‌فرنگی با سویا و لوبیاپلو با سویا.

در این میان قارچ پرورشی هم وفور نسبی بیشتری پیدا کرده است. برای استفاده از این محصول خوشمزه و سودمند، هم در اصل کتاب و هم در بخش جدید چند دستور داریم. با این غذاها می‌توانید ضیافتی بدهید، اما در مورد قارچ گول تبلیغات را نخورید. قارچ از نظر پروتئین عیناً جانشین گوشت نیست: هر صد گرم قارچ تازه فقط ۳ گرم پروتئین دارد.

انواع جوانه‌ها هم در بازار آسان‌تر پیدا می‌شود. جوانهٔ ماش (که تولیدکنندهٔ ایرانی آن را با حجب و حیای تجارتی «جوانهٔ بینز» می‌خواند)، جوانهٔ یونجه (که جوانهٔ «آلفا» خوانده می‌شود) و جوانهٔ گندم که غذای اصلی خام‌گیاهخواران است. جوانهٔ شنبلیله هم داریم ولی در ایران به‌صورت‌تجارتی تولید نمی‌شود؛ شما خودتان‌می‌توانید آن را در منزل پرورش دهید. دستورالعملی برای این منظور به پایان کتاب افزوده‌ایم.

بقیهٔ بیست غذای بخش‌جدید را باز به‌شیوهٔ‌اصل‌کتاب از میان غذاهای‌سنتی‌ایران و دیگر کشورهای جهان انتخاب کرده‌ایم از اسپانیا و ایتالیا گرفته تا چین و ماچین. در این میان توجه شما را به «آش میوه» که یك غذای بسیار اصیل ایرانی است جلب می‌کنیم. چندتایی از این دستورها را دوستان عزیزم نازتاب و فرانك سالور و منیر انصاری به من داده‌اند که بدین‌وسیله از ایشان تشکر می‌کنم.

لازم به تذکر است‌که چند مورد در دستورهای اصل‌کتاب‌که نیاز به دستکاری و اصلاح داشت در تدارك چاپ جدید اصلاح شد و از این‌رو با اطمینان می‌توانم بگویم که حالا شما کتاب بهتر و جامع‌تری در دست دارید. غلطهای چاپی کتاب را هم می‌خواستیم اصلاح کنیم ولی خوشبختانه به موردی که بتوانیم آن را غلط چاپی جدی بخوانیم برنخوردیم. این وضع نادر را مدیون دقت‌نظر شوهرم کریم و دوست عزیز دیرینمان اصغر مهرپرور هستیم که حقیقتاً از خادمان ازخودگذشتهٔ فرهنگ ایران است و نور دیدهٔ او نه‌تنها بر «آشپزی بدون گوشت» که بر صدها کتاب جدی و ماندنی بیست سی سال اخیر تابیده است.

گ. ا.

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

بخش اول

پروتئین و تغذیه

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

آنچه در روز می‌خوریم، همهٔ این مواد خوراکی گوناگون گیاهی و حیوانی که پی‌درپی به‌شکم ما سرازیر می‌شوند تا سیرمان کنند و نیرو ببخشند از نظر دانش تغذیه به‌سه گروه اصلی تقسیم می‌شوند: ۱ـ پروتئین‌ها، ۲ـ ئیدراتهای کربن و ۳ـ چربیها. انواع گوشتها، چه سرخ و چه سفید، چه گوشت گوسفند چه گوشت مرغ یا ماهی، از مواد پروتئینی محسوب می‌شوند و درنظر عامهٔ مردم مهم‌ترین و مقوی‌ترین بخش غذای روزانه را تشکیل می‌دهند. بیشتر میوه‌ها وسبزی‌ها و دانه‌ها، که موادنشاسته‌ای و قندی را وارد بدن ما می‌کنند، به‌گروه ئیدراتهای کربن (یا گلوسیدها) تعلق دارند. چربیها نیازی به‌معرفی ندارند چون همه با اولین نگاه آنها را باز می‌شناسیم: کره، روغن حیوانی، روغن نباتی مایع یا جامد، پیه وغیره.

معیار ارزش غذایی هرماده‌ای که می‌خوریم مقدار حرارتی است که در بدن ما تولید می‌کند. واحد اندازه‌گیری کالری است که در تغذیه برابر است با مقدار گرمایی که بتواند حرارت یك لیتر آب را یك درجهٔ سانتیگراد بالا ببرد. پرکالری‌ترین مواد در جمع سه‌گروه اصلی مواد غذایی چربیها هستند. مثلا ۱۰۰ گرم روغن می‌تواند تا ۹۰۰ کالری گرما ایجاد کند درحالی که ۱۰۰ گرم گوشت قرمز بدون چربی بیش از ۳۵۰ کالری حرارت تولید نمی‌کند؛ ۱۰۰ گرم شکر نیز کم و بیش در همین حد حرارت تولید می‌کند. یك انسان فعال ۶۵ کیلویی در هر روز به معادل ۲۵۰۰ کالری مواد غذایی متنوع نیاز دارد.

از طرف دیگر، در حدود چهل نوع مواد معدنی و غیرمعدنی دیگر وجود دارند که به کارکرد طبیعی بدن انسان کمك می‌کنند، مثل ویتامین‌ها، آنزیم‌ها و هورمون‌ها. هرچند مقدار مورد نیاز این مواد اندك است و اغلب برحسب میلیگرم اندازه‌گیری می‌شود و از نظر تولید انرژی به‌تنهایی ارزش‌زیادی ندارند ولی وجود آنها در بدن اهمیت بسیار دارد و کمبود آنها اغلب باعث بروز ناراحتی و بیماری می‌شود.

حال پس از این مقدمهٔ کوتاه می‌پرسیم اگر ناگهان گوشت از برنامهٔ غذایی

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

ما حذف شود چه خواهد شد؟ می‌میریم، مریض می‌شویم و یا مثل گذشته به‌زندگی سالم خود ادامه می‌دهیم؟ فوراً بگوییم که از مرگ آنی خبری نیست. با گوشت نخوردن نمی‌توان خودکشی کرد. اما اگر بنا باشد همهٔ مواد پروتئینی از خوراك روزانهٔ ما حذف شود دچار بیماری شدیدی خواهیم شد که ای بسا به مرگ منجر شود. ولی گوشت یگانه منبع مواد پروتئینی نیست و انواع گوناگون پروتئین در بسیاری مواد غذایی دیگر وجود دارند و همین مواد است که انبوه عظیم گیاهخواران هندوستان و کشورهای دیگر جهان را زنده نگاه می‌دارد. و شاید هم سالم‌تر!

پروتئین چیست؟

پروتئین‌ها موادی هستند درست شده از کربن، ئیدرژن، اکسیژن، ازت، گوگرد و فسفر که در شیمی با نام آمینو اسید (یا اسید آمینه) شناخته می‌شوند و بخش مهمی از سلولهای زنده راتشکیل می‌دهند. درواقع ۱۸ تا ۲۰ درصد وزن بدن ما از پروتئین پدید آمده است: پوست، مو، ناخن، غضروف، پی، ماهیچه، قسمتهایی از استخوان و هموگلوبین خون از مجموعه‌ای از آمینواسیدهای مختلف ساخته شده‌اند. وجود این آمینواسیدها برای بسیاری از اعمال حیاتی که جمعاً آنها را «سوخت و ساز» می‌خوانیم ضروری است. وجود پروتئین باعث می‌شود که خون حالت خنثای خود را حفظ کند و اسیدی یا قلیایی نشود. وجود پروتئین همچنین باعث حفظ تعادل آب در یاخته‌های بدن می‌گردد.

بدن انسان هر روز به دریافت مقدار جدیدی پروتئین نیاز دارد و برخلاف چربیها و مواد قندی قادر به ذخیره‌ساختن پروتئین نیست. اگر چند ساعت پروتئین به بدن نرسد همهٔ موجودی پروتئین آن مصرف می‌شود. پس در هر سه وعده غذای روزانه باید پروتئین کافی وجود داشته باشد تا در کار بدن اشکالی پیش نیاید. اما در تعیین مقدار پروتئین مورد نیاز است که پیچیدگی موضوع نمایان می‌گردد.

پروتئین‌های بدن جمعاً از ۲۲ نوع امینو اسید تشکیل‌می‌گردندکه به‌نسبت‌های مختلف باهم ترکیب می‌شوند. بدن ما می‌تواند بیشتر این آمینواسیدها را خودش از ترکیب مواد گوناگون بسازد ولی قادر به‌ساختن هشت نوع آمینواسید نیست و این اسیدها را حتماً باید از خارج دریافت کند. این هشت ماده که «آمینواسیدهای ضروری» نامیده می‌شوند عبارتند از: تریپتوفان*، لوسین، ایزولوسین، لیسین، والین، ترئونین، آمینواسیدهای گوگرددار و آمینواسیدهای آروماتیك*.

یك مشکل دیگر این است که این هشت آمینو اسید ضروری همگی باید در یك زمان در بدن وجود داشته باشند تا کار پروتئین‌سازی بدن لنگ نماند. هرگاه حتی یکی از این هشت آمینواسید غایب باشد کار ساختن پروتئین متوقف می‌شود. و اگر موجودی یکی از این اسیدها کمتر از حد لازم باشد باز کار پروتئین‌سازی

*tryptophan, leucine, isoleucine, lysine, valine, threonine, sulfur-containing amino acids, aromatic amino acids

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

بدن افت پیدا می‌کند و به‌حدی می‌رسد که گویی همهٔ آمینواسیدهای هشتگانه به همان مقدار کم در بدن وجود دارند، و نه‌بیشتر.

و بالاخره یك پیچیدگی دیگر در کار انواع پروتئین‌ها قابلیت جذب آنها توسط بدن است. این قابلیت متأسفانه برای همهٔ مواد پروتئینی به‌یکسان نیست و بدن ما نمی‌تواند همهٔ پروتئین‌هایی را که وارد دستگاه گوارش می‌شوند تمام و کمال مورد استفاده قرار دهد. پروتئین موجود در بعضی مواد مثل تخم‌مرغ کاملا جذب می‌شود درحالی که بیشتر از نیمی از پروتئین لوبیای قرمز به هدر می‌رود و تنها ۴۰ درصد آن جذب می‌شود. این امر به‌علت تفاوتهایی است که درساخت بیشتر پروتئین‌های گیاهی در مقایسه با پروتئین‌های بدن ما وجود دارد. دانشمندان برای تعیین قابلیت جذب پروتئین موجود در مواد گوناگون از عددی استفاده می‌کنند که «ضریب قابلیت جذب پروتئین» خوانده می‌شود. ضریب جذب پروتئین تخم‌مرغ ۹۴ است و ضریب جذب پروتئین لوبیای قرمز ۳۸ و تفاوت این دو عدد درواقع نشان دهندهٔ تفاوت کیفیت پروتئین‌های این دوماده است. در جدول بزرگ مواد پروتئینی (که در صفحات بعد چاپ شده است) ما ضریب جذب‌پروتئین هرماده را ذکر کرده‌ایم و توجه خوانندگان را به‌آن جلب می‌کنیم.

بدن روزانه به‌چه مقدار پروتئین نیاز دارد؟

حال ببینیم بدن ما در هر روز به چند گرم پروتئین قابل جذب نیاز دارد تا اشکالی در کار آن پیش نیاید. دانشمندان برای تعیین مقدار پروتئینی که بدن در یك روز مصرف می‌کند (و به همان اندازه پروتئین جدید باید به‌آن برسد) به اندازه‌گیری مقدار ازتی که از راه ادرار و مدفوع دفع می‌شود پرداخته‌اند، چرا که ازت عنصری است که در پروتئین‌ها وجود دارد ولی در ئیدراتهای کربن و چربیها وجود ندارد. براین اساس معلوم شده است که یك مرد ۷۰ کیلویی بافعالیت متوسط در هر روز جمعاً به ۹ر۳۲ گرم پروتئین قابل جذب نیاز دارد و یك بانوی ۶۰ کیلویی به ۲ر۲۸ گرم. به‌عبارت دیگر برای هرکیلوگرم وزن بدن به ۴۷ر۰ گرم پروتئین قابل جذب نیاز داریم.

دانشمندان در مرحلهٔ بعد برای رسیدن به‌یك عدد عام‌تر ۳۰ درصد به عدد بالا افزوده‌اند تا تفاوتهایی را که به ناچار بین افراد مختلف جامعه وجود دارد بپوشانند و به‌این حساب جدید به ۶۱ر۰ گرم پروتئین در ازاء هرکیلوگرم وزن بدن رسیده‌اند. اما این رقم برای پروتئین خالص قابل جذب است. اگر بنا باشد تمامی مقدار پروتئینی را که در هرروز باید بخوریم به‌طور ناخالص و مخلوط حساب کنیم ضریب قابلیت جذب را هم بایستی وارد محاسبه کنیم. در این شکل جدید محاسبه، در کشوری که بیشتر پروتئین مورد نیاز جامعه ازطریق فرآورده‌های گوشتی تأمین می‌شود (مثل استرالیا) و ضریب جذب مواد به‌طور متوسط بالاست، مقدار کل پروتئین مورد نیاز ۸۱ر۰ گرم برای هرکیلوگرم وزن بدن است.

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

کتابخانه مرکزی آستان قدس رضوی

و برای کشوری کـه در آن گیاهخـواری رواج دارد (مثـل هندوستان) و ضریب جذب پروتئین مواد به‌طور متوسط پائین است طبعاً به رقم بالاتر ۱۱ر۱ گرم برای هرکیلوگرم وزن بدن می‌رسیم. ماهم اگر بخواهیم از این پس گیاهخواری کنیم نیازهای پروتئینی بدن خود را باید برمبنای ۱۱ر۱ گرم در کیلو محاسبه کنیم. پس آقای ۷۰ کیلویی کلا به ۷ر۷۷ گرم پروتئین در روز نیاز دارد و خانم ۶۰ کیلویی به ۶ر۶۶ گرم. و برای اینکه تصوری از مقدار مواد غذایی پروتئین‌دار لازم را برای این زوج محترم به‌شما بدهیم می‌گوییم که اگر قرار شود آقا تمام پروتئین مورد نیاز خود را تنها از یك منبع تأمین کند در روز اول باید ۲۵۰ گرم گوشت میل کند، در روز دوم ۲۸۰ گرم ماهی، در روز سوم ۴ر۱ لیتر شیر، در روز چهارم ۷ تخم‌مرغ، در روز پنجم ۴۳۰ گرم حبوبات، در روز ششم ۴۰۰ گرم تخمه و آجیل. و در روز هفتم؟

مهم‌ترین مواد پروتئین‌دار

بعد از گوشت و فرآورده‌های گوشتی که آشناترین مواد غذایی پروتئین‌دار محسوب می‌شوند مهمترین منابع پروتئین عبارتند از شیر و لبنیات، تخم‌مـرغ، حبوبات، مغز بعضی از دانه‌های گیاهی، غلات و فرآورده‌های آردی و بالاخره بعضی از سبزی‌ها و صیفی‌ها که اینك جداگانه به‌بررسی هرگروه می‌پردازیم.

گوشت. در جمع انواع گوشتها بالاترین ضریب جذب پروتئین به‌ماهیهای دریا تعلق دارد که ۸۰ است. بعد نوبت به‌گوشت بوقلمون می‌رسد (۷۰) و بعد گوشت گاو (۶۷). ضریب جذب پروتئین گوشت گوسفند و مرغ هردو در حد ۶۵ است. از لحاظ کل مقدار پروتئین موجود در هرنوع گوشت اول بوقلمون است با ۳۱ گرم (از ۱۰۰ گرم)، بعد گوشت گاو لخم است با ۲۵ گرم، بعد ماهی تن است با ۲۴ گرم. موجودی پروتئین ۱۰۰ گرم گوشت مرغ استخوان کشیده ۲۳ گرم است که تنها ۱۵ گرم آن قابل جذب است و موجودی همان مقدار گوشت گوسفند لخم ۲۰ گرم پروتئین که تنها ۱۳ گرم آن جذب می‌شود. توجه داشته باشید که گوشتها در جمع تمامی مواد غذایی نه از لحاظ کل موجودی پروتئین و نه از لحاظ ضریب جذب پروتئین بالاترین مقام را ندارند. از نظر موجودی پروتئین لوبیای سویا با ۳۶ درصد اول است و از نظر ضریب جذب پروتئین تخم‌مرغ (۹۴) و شیر (۸۲) هردو رده‌بندی بالاتری دارند.

تخم‌مرغ و لبنیات. برای کسانی که از خوردن گوشت دست می‌کشند شیر و تخم‌مرغ بهترین منبع تأمین پروتئین بدن است. اگر بنا باشد از این دو رده مواد غذایی نیز محروم بمانیم کار پروتئین‌گیری مشکل‌تر می‌شود. پیش از این گفتیم که کیفیت پروتئین‌های موجود در تخم‌مرغ به‌علت‌نزدیکی ساخت آنها باپروتئین‌های بـدن انسان خیلـی بالاست، آنقدر بـالا کـه دانشمندان بـرای انـدازه‌گیری کیفیت سایـر پـروتئین‌هـا، آنهـا را بـا پـروتئین‌هـای تخم‌مـرغ مقـایسه

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

مـی‌کنند. یك تخم‌مـرغ متـوسط (به‌وزن ۵۰ گـرم) دارای ۶ گـرم پـروتئین است کـه تمام ایـن ۶ گرم کم و بیش قابـل جـذب است. شیر و فرآورده‌های لبنی چون ماست و پنیر نیز در پروتئین‌رسانی بسیار کارساز هستند. در ۱۰۰ گرم شیر ۳٫۷ گرم پروتئین وجود دارد که ۳ گرم آن قابل جذب است. در ماست کم‌چربی نیز ارقام کم و بیش در همین حدود است (۳٫۳ گرم و ۲٫۷ گرم). ولی در پنیر که‌مواد پروتئینی شیر متمرکز می‌شوند ارقام بالامی‌رود. در ۱۰۰گرم پنیر روستایی (لور) ۱۷ گرم پروتئین وجود دارد که ۱۳ گرم آن قابل جذب است. در همان مقدار پنیر سفید موجودی پروتئین ۲۲٫۵ گرم است و در پنیر هلندی پروتئین موجود در ۱۰۰ گرم در حدود ۲۸ گرم است. در کشك خشك شاهد یکی از بالاترین تمرکز پروتئین در فرآورده‌های دامی هستیم، یعنی نزدیك به ۵۵ درصد.

حبوبات. که به‌عنوان یك خانواده در زبان فارسی «بنشن» هم خوانده می‌شوند و در اساس عبارتند از نخود و لوبیا و باقلا و ماش و عدس. از نظر مقدار پروتئین موجود در آنها خانوادهٔ پربرکتی هستند ولـی ضریب جـذب پروتئین در آنهـا رویهمرفته پایین است. بهترین حبوب لوبیای سویا (لوبیای چینی یا ژاپنی) است که متاسفانه در ایران هنوز به‌فراوانی کشت نمی‌شود. ضریب جذب آن ۶۱ است و موجودی پروتئین آن ۳۴ درصد. بعد ماش است با ضریب ۵۷ و موجودی پروتئین ۲۴ درصد. بعد باقلاست با ضریب جذب ۴۸ و موجودی پروتئین ۲۶ درصد. نخود فرنگی، لوبیای قرمز و نخود در رده‌های بعدی هستند. با عدس و لوبیای سفید به پایین جدول می‌رسیم. ضریب جذب پروتئین عدس تنهـا ۳۰ است و موجـودی پروتئین آن ۲۶ درصد. لوبیای سفید ضریب جذب بالاتری دارد (۳۸) ولی موجودی پروتئین آن ۲۲ درصد است.

مغز میوه‌ها و دانه‌ها. بیخود نیست که اعضای این خانواده نیـز در بازار عزیزند. بشر از دیرباز به ارزش غذایی پسته و گردو و بادام و حتی تخم ظاهراً بیمقدار کدو و هندوانه پی برده بود. بسیاری از اینگونه تخمها علاوه بر پروتئین، حاوی مقدار قابل توجهی چربی هستند. تخم کدو از ۳۲ درصد پروتئین درست شده و ضریب جذب آن در حدود ۶۰ است. تخم آفتاب‌گردان ۲۵ درصد پروتئین دارد و ضریب جذب آن ۵۸ است. بادام زمینی (پستهٔ زمینی) موجودی پروتئینش اندکی بیشتر است (۲۸ درصد) ولی ضریب جذب آن افت قابل توجهی دارد (۴۳ درصد). بعد نوبت به تخم کنجد می‌رسد (نزدیك به ۱۸ درصد موجودی پروتئین و ضریب جذب ۵۳) که به هردو صورت بوداده و کوبیده (ارده) قابل مصرف است. پسته و گردو هردو از نظر ضریب جذب مساوی‌اند (حدود ۵۰) ولی موجودی پـروتئین گردو (۲۱ درصد) از موجودی پروتئین پسته (۱۷ درصد) بیشتر است.

غلات. مهمترین اعضای این خانواده عبارتند ازگندم و جو و ذرت و برنج که هرچند در بالاترین ردهٔ مواد پروتئین‌دار قرار ندارند ولی با توجه به بهای فرآورده‌های آنها (مثلا نان) در بازار از باصرفه‌ترین منابع تهیهٔ پروتئین محسوب

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

می‌شوند. ضریب جذب پروتئین این مواد نسبتاً بالاست (حدود ۶۰ تا ۷۰ درصد) ولی مقدار پروتئین موجود در آنها چشمگیر نیست. مثلا در یکصد گرم گندم اندکی بیش از ۱۵ گرم پروتئین وجود دارد. در آرد موجودی پروتئین اندکی‌کاهش می‌یابد (۱۳٫۳ گرم در ۱۰۰ گرم). در یکصد گرم نان مقدار پروتئین موجود نزدیك به ۹ گرم است که در حدود ۵ گرم آن جذب می‌شود. موجودی پروتئین جو و برنج هردو از گندم کمتر است (به‌ترتیب ۹٫۶ و ۶٫۴ گرم) ولی یك نکتهٔ قابل توجه در این میان آن است که پوستهٔ روی غلات نیز اغلب پروتئین دارد و آرد گندم سبوس نگرفته و برنج سفید نکرده از انواع سفید و سفیدکردهٔ خود مقوی‌تر هستند. سپاگتی (رشته‌فرنگی) نیز که از آرد و گاه تخم‌مرغ درست می‌شود در حد خود از مواد پروتئین‌دار به‌شمار می‌رود(۳٫۵ گرم در ۱۰۰ گرم اسپاگتی پخته) و در یك رژیم غذایی بدون گوشت نباید فراموش شود.

سبزی‌ها و صیفی‌ها. سبزی‌ها از پرویتامین‌ترین مواد غذایی هستند ولی در ردهٔ مواد پروتئین‌دار از بهترین مواد محسوب نمی‌شوند. در عین‌حال از لحاظ موجودی پروتئین از میوه‌ها جلوترند. در میان سبزیهایی‌که در ایران‌کشت می‌شوند پروتئین‌دارترین آنها عبارتند از نخود سبز (۶گرم باضریب جذب ۵۳)، کلم تکمه‌ای (۵ گرم با ضریب جذب کمتر از ۶۰)، ذرت تازه (بلال) (۴ گرم با ضریب جذب ۷۲)، قارچ (۳ گرم با ضریب جذب ۷۲)، مارچوبه (۳ گرم با ضریب جذب کمتر از ۶۰)، گل کلم (۳ گرم با ضریب جذب کمتر از ۶۰)، اسفناج (۳ گرم با ضریب جذب ۵۰)، جوانهٔ ماش (۴ گرم با ضریب جذب ۳۶)، سیب‌زمینی (۲ گرم با ضریب جذب ۶۰)، بامیه (۲ گرم با ضریب جذب کمتر از ۶۰) و برگ چغندر (۲ گرم با ضریب جذب ۵۰).

جدول مواد پروتئین‌دار

پس از این مقدمات اکنون شما می‌توانید به جدول مواد پروتئین‌دار مراجعه کنید و موجودی پروتئین مواد مورد نظر خود را در آن بیابید. اسم خوراکیها را ما به‌ترتیب الفبای فارسی در جدول نوشته‌ایم بنابراین یافتن تك‌تك‌مواد پروتئین‌دار در آن بسیار آسان است. مقابل نام هرماده اطلاعاتی مربوط به آن ماده خواهید یافت: در ستون اول کل پروتئین موجود در یکصد گرم از آن ماده، در ستون دوم ضریب جذب (به‌صورت درصد)، در ستون سوم مقدار پروتئینی‌که عملا دربدن جذب خواهد شد. در چهار ستون بعدی که با نشانهٔ پ۱ تا پ۴ مشخص شده‌اند اطلاعاتی دربارهٔ چهار آمینواسید ضروری (از جمع هشت آمینواسید ضروری که در بدن ساخته نمی‌شوند و حتماً بایستی از خارج وارد شوند) می‌یابید. این چهار آمینواسید که احتمال کمبود آنها در یك رژیم بدون گوشت بیشتر است عبارتند از تریپتوفان (پ ۱)، ایزولوسین (پ ۲)، لیسین (پ ۳)، و آمینو اسیدهای گوگرددار (پ ۴). موجودی هریك از این چهار آمینواسید ضروری در جدول با یکی از حروف الفبا به

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

شیوه‌ای شبیه به نمره‌های امتحانی دانشگاه مشخص شده است. مبنای نمرهٔ خوب و نمرهٔ بد مقایسه با موجودی پروتئین‌های تخم‌مرغ است. **الف +** بهترین نمره است و حاکی از وجود آمینواسید مورد نظر در حد ۱۰۰ درصد است. **الف** تنها برای نشان دادن موجودی ۸۰ تا ۱۰۰ درصد به‌کار رفته است. **ب** موجودی ۶۰ تا ۸۰ درصد را نشان می‌دهد، **ج** ۴۰ تا ۶۰ درصد و **د** موجودی ۲۰ تا ۴۰ درصد را. دانشمندان از **الف +** تا **ب** را وفور و **ج** و **د** را کمبود می‌شناسند. همان‌طور که قبلا گفتیم کمبود هریك از پروتئین‌های ضروری باعث پدیدآمدن یك افت کلی درجریان پروتئین‌سازی بدن خواهد شد.

در جدول مواد پروتئینی درچند مورد، مخصوصاً در ارتباط با موادی که بیشتر در ایران مصرف می‌شوند خانه‌های جدول خالی مانده است. دراین‌گونه موارد ما تنها توانسته‌ایم کل موجودی پروتئین آن ماده را ذکر کنیم و متأسفانه اطلاعات بیشتری در مورد ضریب جذب و نیز موجودی آمینواسیدهای ضروری آن به‌دست نیاورده‌ایم.

پروتئین‌های مکمل

با مروری در جدول مواد پروتئین‌دار بآسانی می‌توان دید که چرا بعضی خوراکیها از مواد خوراکی دیگر مقوی‌تر و مفیدتر محسوب می‌شوند. مثلا تخم‌مرغ که با سه الف و یك الف + در ستون آمینواسیدهای ضروری بدون هیچ‌گونه بحث و گفتگو قهرمان است. و یا شیر گاو که با الف/ الف/ الف + /ب مدال نقره را در چنگ دارد. نمره‌های ذرت (د /ج/ج/ب) برعکس چنگی به‌دل نمی‌زند. وضع گندم اندکی بهتر است (ب/ج/ج/ب) و عدس وضع متوسطی دارد (ج/ب/الف/د).

مشکل در مورد موادی است که در ستونهای آمینواسیدهای ضروری نمره‌های **ج** و **د** گرفته‌اند و از نظر این آمینواسیدهای معین کمبودی را نشان می‌دهند. اگر هریك از این خوراکیها به‌تنهایی مصرف شوند کمبود هریك از آمینواسیدهای ضروری وفور انواع دیگر پروتئین را نیز به‌هدر خواهد داد و سطح پروتئین‌سازی بدن تنزل خواهد کرد.

راه‌حلی که دانشمندان در این گونه موارد پیشنهاد می‌کنند مصرف دو یا چند مادهٔ پروتئین‌دار باهم است به‌طوری که این مواد نقطه ضعف‌های یکدیگر را بپوشانند و وفورهای یك ماده کمبودهای ماده یا مواد دیگر را جبران کند. البته این کار را بایستی با چشم باز و با اطلاع کافی از نقطه‌های ضعف و قوت مواد پروتئین‌دار انجام داد. وقتی انسان به‌این ترتیب مواد پروتئینی مکمل مصرف‌کند، مقدار جذب پروتئین در بدن ۵ تا ۱۰ درصد افزایش پیدا می‌کند و در نتیجه امکان صرفه‌جویی در مصرف این مواد که هیچ‌گاه در بازار هم چندان ارزان نیستند پدید می‌آید.

چند نمونه از پروتئین‌های مکمل را برای روشن‌شدن موضوع ذکر می‌کنیم. مثلا تخم‌مرغ که به‌اندازه‌ای نقطه‌های قوت دارد که با هرمادهٔ پروتئین‌دار زوج‌خوبی

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

تشکیل می‌دهد و میانگین نمره‌های هردو ماده به‌حد قبولی‌می‌رسد. یا شیر که می‌تواند ترکیب خوبی با بسیاری از غلات (شیر و برنج، پنیر و گندم) یا سبزی‌ها (شیر و سیب‌زمینی، شیر و گل کلم) به‌وجود آورد. از مواد پروتئین‌دار متوسط نیز با انتخاب صحیح می‌توان برای پوشاندن نقطه ضعف‌ها استفاده کرد مثلا ترکیب قارچ (ب/د/ب/الف) با نخود سبز (ب/ب/الف/د) جالب است و یا ترکیب کنجد (الف/ج/ج/الف) با گل کلم (الف/ب/الف/د). البته ممکن است بپرسید چگونه می‌توان از ترکیب کنجد و گل کلم یك خوراك خوشمزه به‌وجود آورد؟ اینجاست که آشپزباشی باید ابتکار به‌خرج بدهد. ای‌بسا بتوان گل‌کلم و کنجد بوداده را در یك نوع سالاد کنار سبزی‌های دیگر نشانید و یا اینکه نان کنجددار را در یك غذا با گل کلم پخته و مواد دیگر صرف کرد.

پروتئین‌های مکمل در آشپزی ایرانی

آشپزی سنتی ایرانی، این فرآوردهٔ دیرپای قرون و اعصار با مواد پروتئینی چه می‌کند؟ آشپزهایی که علم تغذیه را به‌شکل امروزی آن نمی‌شناختند چگونه مواد پروتئینی را (که حتماً اسم واحدی هم برای همهٔ آنها نداشتند) باهم جفت و جور می‌کردند؟ بررسی دستورهای دیروز در پرتو دانش امروز به‌هیچ وجه اسباب سرشکستگی نیست. برعکس چنانچه خواهیم دید ترکیب مواد خوراکی اغلب چنان است که گویی با علم و اطلاع از جدول پروتئین‌های ضروری صورت‌می‌گرفته است.

اکثر ایرانیان البته همیشه گوشتخوار بوده‌اند، اما نه به‌شکلی که می‌شنویم ساکنان بعضی از کشورهای تولیدکنندهٔ گوشت مثل آرژانتین، استرالیا و غرب امریکا گوشتخوار هستند: بیفتك کبابی صبح و ظهر و شب! گوشت برای مردمان شهرنشین ایران هیچگاه واقعاً فراوان نبوده است، از این‌رو آشپز ایرانی همیشه سعی داشته است که مقدار اندکی گوشت رابا مواد دیگر طوری ترکیب کند که حجم غذا افزایش یابد و یا اصلا از گوشت صرف‌نظر کند و در عوض با ترکیب تخم‌مرغ یا ماست با سبزی‌ها و حبوبات غذای مقوی و سیرکننده‌ای پدید آورد.

اولین نکته‌ای که دربارهٔ تغذیهٔ سنتی ایرانی باید به‌یاد داشته باشیم این است که نان همیشه جزء اصلی سفره بوده است. غذایی که پخته می‌شد **قاتق** (یا به‌عبارتی **خورش**) نام داشت. هیچ یك از افراد خانواده حق نداشت شکم خود را تنها با قاتق سیر کند. قاتق را با نان می‌خوردند و مقدار نان همیشه از قاتق بیشتر بود. پس همیشه مقداری پروتئین‌گیری از طریق مصرف گندم صورت می‌گرفت. در بررسی پروتئین‌های مکمل نقش نان را نباید فراموش کنیم.

دومین نکته استفادهٔ فراوان از تخم‌مرغ است که همان‌طور که قبلا دیدیم از بهترین منابع پروتئین‌گیری در یك رژیم بدون گوشت است و می‌تواند ضعف‌بسیاری از مواد پروتئینی دیگر را جبران کند. صورت غذاهای تخم‌مرغ‌دار سرتاسر ایران فهرست بالابلندی‌را تشکیل‌می‌دهد. انواع‌خاگینه‌ها، کوکوها، نرگسی‌ها، شش‌اندازها

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

وجود داشته است. نیمرو که معمولی‌ترین روش پختن تخم‌مرغ بوده است.

سومین نکته استفادهٔ وسیع از فرآورده‌های لبنی است. شیر، ماست، پنیر و کشك هرکدام به‌تنهایی به‌چندین روش با مواد دیگر ترکیب می‌شوند و غذاهای جالبی را به‌وجود می‌آورند. و انشاءالله هنوز فراموش نکرده‌اید که شیر در ردهٔ مواد پروتئین‌دار بعد از تخم‌مرغ قهرمان دوم است و ماست و کشك و پنیر هرسه موجودی پروتئین غذاها را بالا می‌برند و با مواد پروتئین‌دار دیگر ترکیبهای خوبی پدید می‌آورند.

البته نقش برنج و حبوبات و سبزی‌های پروتئین‌داری چون اسفناج و جعفری را نیز نباید فراموش کنیم. ترکیب همهٔ این مواد به‌صورتهای گوناگون است که غذاهای پروتئین‌دار و درعین حال خوشمزهٔ ایرانی را به‌وجود می‌آورد و ما را از توسل به‌غذاهای پروتئین‌دار ولی بیمزهٔ «آزمایشگاهی» بی‌نیاز می‌سازد. برای پی‌بردن به‌وضع پروتئین‌های مکمل در آشپزی سنتی ایرانی اینك چند نوع از معمولی‌ترین غذاها را بررسی می‌کنیم.

۱ـ نان و پنیر و گردو، صبحانهٔ کلاسیك که اتفاقاً هرسه جزء آن از مواد پروتئین‌دار هستند.

نان	ب	ج	د	ب
پنیر	ب	الف	الف +	ب
گردو	ب	ج	د	ب

به‌طوری که ملاحظه می‌کنید قوت پنیر در ایزولیسین (پ ۲) و لیسین (پ ۳) ضعف نان و گردو را در این دو آمینواسید ضروری کاملا جبران می‌کند. اگر فرض کنیم که آقای ۷۰ کیلویی خودمان به‌هنگام صرف صبحانه ۲۰۰ گرم نان را به همراهی ۵۰ گرم پنیر و ۲۵ گرم گردو میل کند سرجمع پروتئین موجود در این مقدار از سه ماده می‌شود ۳۴ گرم یا اندکی بیش از ۴۰ درصد پروتئین مورد نیاز ایشان در یك روز.

۲ـ عدسی که معمولا با نان صرف می‌شود و اجزاء پروتئین‌دار این غذا نان و عدس هستند.

نان	ب	ج	د	ب
عدس	ح	ب	الف	د

مثل اینکه گندم و عدس برای جبران ضعفهای یکدیگر ساخته شده‌اند. کمبود تریپتوفان عدس را وفور تریپتوفان گندم جبران می‌کند و ضعف گندم را در ایزولیسین (پ ۲) قوت همین پروتئین در عدس. همین وضع به‌صورت معکوس در

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

مورد لیسین (پ ۳) تکرار می‌شود. در مورد آمینواسیدهای گوگرددار (پ ۴) عدس و گندم مساوی‌اند. اگر سهم آقای خودمان معادل ۵۰ گرم عدس خشك و ۱۰۰ گرم نان باشد موجودی پروتئین آنها می‌شود ۲۲ گرم یا به‌عبارت دیگر ۲۸ درصد نیاز روزانهٔ ایشان به پروتئین.

۳ـ عدس‌پلو با خرما، غذای معروف سربازخانه که مهمترین اجزاء پروتئین‌دار آن عبارتند از برنج و عدس و نان. خرما تنها اندکی پروتئین دارد ولی به‌علت وفور مواد قندی مقوی است.

عدس	ج	ب	الف	د
برنج	الف	ب	ج	ب
نان	ب	ج	د	ب

کم و بیش وضع عدسی و نان را در جبران ضعف‌ها داریم. اگر سهم آقای ۷۰ کیلویی از یك شام جانانه ۱۲۵ گرم برنج و ۹۰ گرم عدس و ۶۰ گرم خرما و تنها ۵۰ گرم نان باشد سرجمع موجودی پروتئین آنها به ۳۷ گرم خواهد رسید یعنی ۴۷ درصد نیاز روزانهٔ حضرتشان.

۴ـ کشك و بادنجان که اگر به عنوان ناهارصرف شود با نان تکمیل خواهد شد. بادنجان به‌تنهایی ارزش غذایی چندانی ندارد و بیشتر حامل روغنی است که درآن سرخ شده است.

کشك	الف	الف	الف +	ب
نان	ب	ج	د	ب

ما درجه‌بندی آمینواسیدهای ضروری کشك را در اختیار نداشتیم و نمره‌های ماست را به‌جای آن گذاشتیم. اگر عمل ما درست باشد، آمینواسیدهای ضروری کشك و نان خوب یکدیگر را تکمیل می‌کنند. موجودی پروتئین ۱۰۰ گرم بادنجان، ۵۰ گرم کشك و ۱۰۰ گرم نان می‌شود ۳۷ گرم یعنی باز ۴۷ درصد نیاز روزانهٔ آقای خودمان.

۵ـ شیربرنج که با شیر و برنج و شکر و گلاب ساخته می‌شود و با نان صرف می‌شود. شکر و گلابش که پروتئین ندارند به‌کنار.

شیر	الف	الف	الف +	ب
برنج	الف	ب	ج	ب
نان	ب	ج	د	ب

به روشنی می‌توان دیدکه‌شیر به‌برنج کمك‌می‌کند وبرنج به‌نان. اگر یك‌ظرف‌کوچك

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

شیربرنج (برای یك نفر) در اصل با ۲۵۰ گرم شیر و ۲۵گرم برنج پخته‌شده‌باشد و با ۵۰ گرم نان صرف شود موجودی پروتئین آن به ۱۵ گرم می‌رسد یعنی نزدیك به ۲۳ درصد نیاز روزانهٔ‌خانم.

۶ـ گل کلم با تخم‌مرغ. اگر با این غذا آشنایی ندارید در همین کتاب با آن آشنا خواهید شد؛ به‌جای ناهار یا شام سبك به‌همراهی نان خورده می‌شود.

تخم‌مرغ	الف	الف	الف +	الف
گل کلم	الف	ب	الف	د
نان	ب	ج	د	ب

روشن است که تخم‌مرغ ضعفهای گل کلم و نان را جبران می‌کند. اگر سهم هرنفر را معادل ۱۰۰ گرم گل کلم و ۱٫۵ تخم‌مرغ و ۱۵۰ گرم نان حساب کنیم مجموع پروتئین آنها به ۲۵ گرم می‌رسد یعنی بیشتر از ۳۵ درصد نیاز روزانهٔ همان آقا. فراموش نکنیم که ۱٫۵ تخم‌مرغ مساوی است با ۹ گرم پروتئین تماماً قابل جذب.

۷ـ آش رشته، شاهکار غذاهای بدون گوشت ایرانی، مجموعهٔ متنوعی از حبوبات و سبزیجات پروتئین‌دار به‌اضافهٔ رشته و کشك و البته نان. به قول معروف اگر در توپ بریزند در می‌رود!

لوبیا	ج	ب	الف +	د
نخود	ج	ب	الف +	ج
عدس	ج	ب	الف	د
اسفناج	الف	ب	الف +	ب
رشته	ب	ج	د	ب
کشك	الف	الف	الف +	ب

معجون غریبی است که نقطهٔ قوت آن رویهمرفته در وفور لیسین (پ ۳) است و ضعف آن در آمینو اسیدهای گوگرددار (پ۴). با یك حساب سرانگشتی ما پروتئین موجود در یك دیگ آش رشته (برای ۱۲ نفر) را حساب کردیم و به ۶۴۰ گرم رسیدیم، یعنی ۵۳ گرم برای هرنفر که اگر با ۱۰۰ گرم نان مصرف شود به ۶۲ گرم می‌رسیم واین ۶۲ گرم قاعدتاً ۸۰ درصد پروتئین مورد نیاز آقا را تأمین خواهد کرد و ۹۳ درصد پروتئین مورد نیاز خانم را.

بحث پروتئین را اینك ما به‌پایان می‌بریم و شما را به‌مطالعهٔ بخش غذاها دعوت می‌کنیم. امیدواریم با استفاده از جدول مواد پروتئین‌دار و مخصوصاً با بررسی آمینواسیدهای ضروری هرماده درانتخاب مناسب‌ترین غذاهای بدون گوشت با توجه به پسند خانواده و امکانات بازار موفق باشید.

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

جدول مواد پروتئین‌دار

مقدار پروتئین موجود در ۱۰۰ گرم از هرمادهٔ غذایی

مادهٔ غذایی	کل مقدار پروتئین	ضریب جذب	مقدار قابل جذب	پ ۱	پ ۲	پ ۳	پ ۴
آرد جو	۹٫۸ گرم	٪۶۰	۵٫۹ گرم	ب	ج	ج	ب
آرد ذرت	۸٫۵ گرم	٪۵۱	۴٫۳ گرم	ج	ج	ج	ب
آرد سویا	۳۶٫ گرم	٪۶۱	۲۲٫ گرم	الف	ب	الف	ج
آرد گندم	۱۳٫۳ گرم	٪۶۰	۸٫ گرم	ب	ج	د	ب
ارزن	۱۰٫۴ گرم	٪۵۵	۵٫۷ گرم	الف + ب		ج	الف
اسپاگتی پخته	۳٫۵ گرم	٪۵۰	۱٫۸ گرم	ب	ب	ج	ج
اسفناج پخته	۳٫ گرم	٪۵۰	۱٫۵ گرم	الف	ب	الف + ب	
بادام خشك	۱۸٫۶ گرم						
بادام زمینی (پستهٔ زمینی)	۲۸٫۶ گرم	٪۴۳	۱۲٫۳ گرم	ب	ج	ج	ج
باقلای تازه	۵٫۲ گرم						
باقلای خشك	۲۶٫ گرم	٪۴۸	۱۲٫۵ گرم	ج	ب	الف	د
بامیه	۲٫ گرم	زیر ٪۶۰	۱٫۲ گرم	ب	ب	ب	ج
برگ چغندر	۲٫ گرم	ح ٪۵۰	۱٫ گرم	ب	ب	ب	ـ
برگ مو	۳٫۸ گرم						
برنج سفید کرده	۶٫۴ گرم	٪۵۷	۳٫۶ گرم	الف	ب	ج	ب
برنج سفید نکرده	۸٫ گرم	٪۷۰	۵٫۶ گرم	ب	ج	ج	ب
بستنی خامه‌ای	۵٫ گرم	٪۸۲	۴٫۱ گرم	الف	الف	الف + ب	
بلغور گندم	۱۱٫۴ گرم	٪۶۰	۶٫۹ گرم	ب	ج	ج	ب
بوقلمون (گوشت بدون استخوان)	۳۱٫ گرم	٪۷۰	۲۱٫۷ گرم	ـ	ب	الف + ب	
پستهٔ خشك	۱۷٫۹ گرم	٪۵۰	۸٫۹ گرم	ب	ج	ب	ب
پنیر روستایی (لور)	۱۷٫ گرم	ح ٪۷۵	۱۲٫۸ گرم	ب	الف	الف + ب	
پنیر سفید	۲۲٫۵ گرم						
پنیر هلندی	۲۵٫ گرم	٪۷۰	۱۷٫۵ گرم	ب	الف	الف + ب	
تخم آفتاب‌گردان	۲۵٫ گرم	٪۵۸	۱۴٫۵ گرم	الف	ب	ج	ب
تخم کدو	۳۲٫ گرم	٪۶۰	۱۹٫۲ گرم	الف	ب	ب	ـ
تخم کنجد (ارده)	۱۷٫۹ گرم	٪۵۳	۹٫۵ گرم	الف	ج	ج	الف
تخم مرغ	۱۲٫۵ گرم	٪۹۴	۱۱٫۸ گرم	الف	الف	الف + الف	
جگر گوسفند	۲۰٫ گرم						
جو	۹٫۶ گرم	٪۶۰	۵٫۸ گرم	ب	ج	ج	ب
جوانهٔ ماش	۴٫ گرم	٪۳۶	۱٫۴ گرم				
حلوا	۱۰٫۵ گرم						
خاویار	۲۶٫۹ گرم						
ذرت تازه (بلال)	۴٫ گرم	٪۷۲	۳٫ گرم	د	ج	ج	ب
زبان گوسفند	۱۶٫۲ گرم						

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

ماده غذایی	کل مقدار پروتئین	ضریب جذب	مقدار قابل جذب	پ ۱	پ ۲	پ ۳	پ ۴
زردآلوی خشك	۳ر۱ گرم						
سبوس گندم	۱۶ر۴ گرم	٪۵۵	۹ر- گرم	الف	ج	ب	الف
سفیدهٔ تخم‌مرغ (پودر خشك)	۷۸ر۶ گرم	٪۸۳	۶۵ر۲ گرم	الف + ب	الف +	الف +	
سیب‌زمینی	۲ر- گرم	٪۶۰	۱ر۲ گرم	الف	ج	ب	د
سیر	۵ر۳ گرم						
شیرخشك بدون چربی	۳۵ر۷ گرم	٪۸۲	۲۹ر۳ گرم	الف	ب	الف +	ب
شیر گاو	۳ر۷ گرم	٪۸۲	۳ر- گرم	الف	الف	الف +	ب
شیر گوسفند	۵ر۸ گرم						
عدس	۲۶ر- گرم	٪۳۰	۷ر۸ گرم	ج	ب	الف	د
فندق	۲۳ر۵ گرم						
قارچ	۳ر- گرم	٪۷۲	۲ر۲ گرم	ب	د	ب	الف
کشك	۵۴ر۹ گرم						
کلم تکمه‌ای (بروکسل)	۵ر- گرم	زیر ٪۶۰	۳ر- گرم	ب	ب	الف	د
کردو	۲۱ر۴ گرم	٪۵۰	۱۰ر۷ گرم	ب	ج	د	ب
گل کلم	۳ر- گرم	زیر ٪۶۰	۱ر۸ گرم	الف	ب	الف	د
گندم	۱۵ر۲ گرم	٪۶۰	۹ر۱ گرم	ب	ج	ج	ب
گوشت گاو	۲۶ر- گرم	٪۶۷	۱۷ر- گرم	ب	ب	الف +	ب
گوشت گوسفند	۲۰ر- گرم	٪۶۵	۱۳ر- گرم	ب	ب	الف +	ب
لوبیای چشم‌بلبلی	۲۳ر۱ گرم						
لوبیای سبز	۲ر- گرم						
لوبیای سفید	۲۲ر- گرم	٪۳۸	۸ر- گرم	ج	ب	الف +	د
لوبیای سویا (چینی)	۳۴ر- گرم	٪۶۱	۲۰ر- گرم	الف	ب	الف	ج
لوبیای قرمز	۲۴ر- گرم	٪۳۸	۹ر۱ گرم	ج	ب	الف +	د
لوبیای لیما (تازه)	۸ر- گرم	٪۵۲	۴ر۲ گرم	الف	الف	الف	د
لوبیای لیما (خشك)	۲۰ر- گرم	٪۵۲	۱۰ر- گرم	ج	ب	الف +	د
مارچوبه	۳ر- گرم	زیر ٪۶۰	۱ر۸ گرم	ب	د	ب	د
ماست	۳ر۳ گرم	٪۸۲	۲ر۷ گرم	الف	الف	الف +	ب
ماش	۲۴ر- گرم	٪۵۷	۱۳ر۷ گرم	ج	ج	الف	د
ماهی تن (کنسرو شده)	۲۴ر- گرم	٪۸۰	۱۹ر۲ گرم	ب	ب	الف +	ب
ماهی ساردین (کنسروشده)	۲۱ر- گرم	٪۶۹	۱۴ر۵ گرم	ب	الف	الف +	ب
ماهی سفید	۱۹ر- گرم	٪۸۰	۱۵ر۲ گرم	ب	ب	الف +	ب
مرغ و جوجه	۲۳ر- گرم	ح ٪۶۵	۱۵ر- گرم	ب	الف	الف +	ب
مغز گوسفند	۱۰ر۳ گرم						
میگو (تازه یا منجمد)	۱۹ر- گرم	ح ٪۸۰	۱۵ر۲ گرم	ب	ب	الف +	ب
نخود	۳ر۵ گرم						

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

ماده غذایی	کل مقدار پروتئین	ضریب جذب	مقدار قابل جذب	پ ۱	پ ۲	پ ۳	پ ۴
نان بربری	۹٫۲ گرم						
نان تافتون	۹٫۳ گرم						
نان سفید	ـ٫۷ گرم						
نان سنگك	۸٫۷ گرم						
نان لواش	۸٫۹ گرم						
نخود	ـ٫۲۲ گرم	٪۴۳	۹٫۵ گرم	ج	ب	الف + ج	
نخود سبز (تازه)	ـ٫۶ گرم	٪۵۳	ـ٫۳ گرم	ب	ب	الف + د	
نخود فرنگی (خشك)	ـ٫۲۴ گرم	٪۴۷	۱۱٫۳ گرم	ج	ب	الف + د	

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

بخش دوم

یکصد غذای بدون گوشت

۱ املتها، کوکوها و...
۲ سالادها، سس‌ها
۳ ماست و دوغ و بورانی
٤ غذاهای سبك
٥ سوپ‌ها
٦ آش‌ها
۷ چلوخورش‌ها و پلوها
۸ غذاهای شیرین

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

۱

املتها، کوکوها و...

تخم‌مرغ، که یکی از بهترین منابع پروتئین بدن است، در جهان (و در ایران‌خودمان) به‌روشهای بسیار متنوعی پخته می‌شود: در حرارت خشك، در روغن داغ، توی آب جوش؛ در پوستهٔ اصلی خود یا خارج از آن؛ بهم خورده یا بهم نخورده؛ تنها یا مخلوط با مواد دیگر. در واقع مجموعهٔ غذاهایی که با تخم مرغ پخته می‌شوند خود می‌توانند کتاب آشپزی نسبتاً قطوری را پدید آورند. در این فصل ما دو نوع املت، شش‌نوع کوکو، سه‌نوع نرگسی و سه نوع غذای تخم‌مرغی محلی را گرد آورده‌ایم، و تازه ترجیح داده‌ایم شش غـذای دیگر از این دست را در فصلهای دیگر بگنجانیم.

به‌هنگام آشپزی با تخم‌مرغ حتماً از تخم‌مرغهای تازه و فاسد نشده استفاده کنید. ساده‌ترین راه آزمایش سلامت تخم‌مرغ فرو بردن آن در آب است؛ تخم مرغ فاسد روی آب شناور می‌شود. وقتی تخم‌مرغی را می‌شکنید ابتدا آن را توی کاسهٔ کوچکی بیندازید و پس از اینکه از سالم بودن آن مطمئن شدید آن را به ظرف اصلی منتقل کنید.

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

املت به شیوهٔ فرانسوی

برای ۱ تا ۲ نفر

تخم مرغ، ۳ عدد
نمك و فلفل، به‌اندازه
کره، ۱ قاشق سوپخوری

تخم‌مرغها را توی کاسهٔ کوچکی بشکنید، نمك و فلفل روی آنها بپاشید و با چنگال، با حرکات سریع دست به‌مدت نیم دقیقه بزنید تا سفیده و زرده خوب مخلوط شود. ماهیتابهٔ نسبتاً کوچك و تمیزی را روی حرارت نسبتاً زیاد بگذارید؛ وقتی خوب داغ شد به‌اندازهٔ یك قاشق مرباخوری کره را جدا کرده نزدیك حرارت بگذارید و بقیهٔ آن را توی ماهیتابه بیندازید و به‌کمك چنگال در سطح ماهیتابه بچرخانید تا زود آب شود و همه‌جای کف و دیواره‌های ماهیتابه را بپوشاند. پس از آنکه کره کف کرد و بعد کف آن فرو نشست مایهٔ املت را توی ماهیتابه بریزید.

راز خوب درآوردن املت فرانسوی سرعت عمل است، به‌طوری که اغلب‌پختن تخم مرغ در ماهیتابه از یك دقیقه هم کمتر طول می‌کشد. تخم‌مرغ که واردماهیتابه شد با دست چپ دستهٔ ماهیتابه را بگیرید و با حرکات منظم مرتباً به‌طرف جلو و عقب تکان بدهید تا املت به‌کف ماهیتابه نچسبد و در همین حال با دست راست چنگال را به‌حالت افقی، به‌طوری که تیغه‌های آن با کف ماهیتابه موازی باشد در دست بگیرید و با آن مایهٔ املت راکنترل کنید.

در مدت‌کوتاهی زیر املت خواهد بست ولی روی آن همچنان شل خواهد بود. با چنگال قسمتهای مایع املت را با حرکات دورانی از وسط به‌طرف کناره‌ها که زودتر خودشان را می‌گیرند هدایت کنید. وقتی زیر املت برشته شد و روی آن هنوز نرم بود به‌پایان کار نزدیك هستید. دستهٔ ماهیتابه را قدری بالا بیاورید تا کف ماهیتابه حالت شیب‌دار پیدا کند و در این حال با چنگال زیـر املت را از گوشه‌ای که به‌شما نزدیکتر است بلند کنید و آن را روی خودش برگردانید. یك

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

لحظه صبر کنید و بعد املت را با چنگال هل دهید تا از توی ماهیتابه بیرون بلغزد و به‌بشقابی که برای آن در نظر گرفته‌اید منتقل شود. با کرهٔ باقیمانده روی املت را چرب کنید. اگر بخواهید سنگ تمام بگذارید، بهتر است بشقاب را قبلا گرم کنید تا املت زود سرد نشود. املت را که کشیدید آن را فوراً سر سفره ببرید.

چند نکته: اگر خورندگان املت بیشتر از دو نفر هستند تعداد تخم‌مرغها را زیاد نکنید. دو یا چند املت جداگانه بپزید. ساختن املت فرانسوی با بیشتر از سه تخم‌مرغ توصیه نمی‌شود.

نکتهٔ دیگر آنکه می‌توانید بعضی چیزهای خوشمزه لای املت بگذارید، چون پنیر هلندی رنده شده، یا سبزیجات معطر خردشده یا قارچ سرخ کرده. این مواد را درست قبل از اینکه املت را تا کنید وسط املت بریزید و لبهٔ املت را روی آن برگردانید. چون املت فرانسوی را بعد از پختن دم نمی‌کنند، موادی را که می‌خواهید اضافه کنید باید قبلا گرم کنید تا لای املت زود به‌درجهٔ حرارت مطلوب برسند.

و بالاخره مادهٔ اصلی پروتئین‌دار املت همان تخم‌مرغ است. البته پنیر و قارچ هم مقداری پروتئین دارند. همچنین نان.

املت به شیوهٔ ایتالیایی (فریتاتا)

برای ۴ نفر

تخم‌مرغ، ۶ عدد
مواد اضافی (سبزی‌های معطر، سبزی‌های‌پخته، پنیر وغیره)، معادل ۳ فنجان چایخوری
نمك و فلفل، به‌اندازه
روغن زیتون، ۵ر۱ قاشق سوپخوری

تفاوت اصلی املت ایتالیایی با املت فرانسوی آن است که ایتالیایی‌ها موادی را که معمولا فرانسویها لای املت می‌گذارند توی مایهٔ املت می‌ریزند و با آن مخلوط می‌کنند. تخم‌مرغها را بشکنید و با تخم‌مرغ زن بزنید تا زرده و سفیده مخلوط شود. ماده یا مواد اضافی را توی کاسه بریزید و به زدن ادامه دهید. نمك و فلفل را با توجه به مقدار ادویهٔ مواد اضافی روی مایهٔ املت بپاشید و با آن مخلوط کنید. مواظب باشید که املت شور نشود.

دو ماهیتابهٔ متوسط هم‌اندازه آماده کنید. یکی را با روغن زیتون چرب کنید و کنار بگذارید. ماهیتابهٔ دیگر را روی حرارت بگذارید؛ وقتی داغ شد بقیهٔ روغن را توی آن بریزید. وقتی روغن داغ شد مایهٔ املت را توی ماهیتابه بریزید و به روشی که در مورد املت فرانسوی شرح دادیم عمل کنید تا هم زیر

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

املت خودش را بگیرد و هم به‌کف ماهیتابه نچسبد.

وقتی زیر املت برشته شد و روی املت هنوز شل بود ماهیتابهٔ دوم را مثل یك در قابلمه روی ماهیتابهٔ اول بگذارید، هر دو دسته را محکم در هر دو دست بگیرید و با حرکت سریع مچها جای دو ماهیتابه را عوض کنید به‌طوری که ماهیتابهٔ دوم زیر و ماهیتابهٔ اول رو قرار بگیرد. در این میان املت هم بایستی تغییر مکان داده و توی ماهیتابهٔ دوم افتاده باشد و روی برشتهٔ آن بالا و طرف خام آن پایین باشد. ماهیتابهٔ دوم را روی حرارت بگذارید و به پختن املت ادامه دهید تا زیر آنهم برشته شود.

پروتئین اصلی املت ایتالیایی در تخم‌مرغ آن است. بقیهٔ پروتئین بستگی به‌کیفیت مواد اضافی دارد.

کوکوی سبزی

برای ۴ تا ۶ نفر

سبزی (تره، جعفری، شوید، گشنیز)، نیم کیلو
تخم‌مرغ، ۵ عدد
جوش‌شیرین، ۱ قاشق چایخوری
آرد سفید، ۲ قاشق مرباخوری
نمك و فلفل، به‌اندازه
روغن، ۸ قاشق سوپخوری

سبزی را پاك کنید، بشویید و ریز خرد کنید. تخم‌مرغها را در ظرف جاداری بشکنید. جوش‌شیرین، آرد و نمك و فلفل را روی تخم‌مرغ بریزید و با تخم‌مرغ‌زن یا چنگال بزنید تا زرده و سفیدهٔ تخم‌مرغها و سایر مواد خوب مخلوط شوند. در این وقت سبزی خرد شده را نیز به‌مایهٔ کوکو اضافه کنید و به‌زدن ادامه دهید.

فر آشپزخانه را روشن کنید و روی حرارت ۱۷۵ درجهٔ سانتیگراد (۳۵۰ درجهٔ فارنهایت) تنظیم کنید. ظرف نسوز لبه‌داری را که برای پختن کوکو در نظر گرفته‌اید آماده کنید و ۴ قاشق سوپخوری روغن کف آن بریزید و ظرف را در فر قرار دهید تا روغن داغ شود. روغن که خوب داغ شد ظرف را از فر بیرون بیاورید و مایهٔ کوکو را توی آن بریزید و روی کوکو را صاف کنید. ظرف را به‌فر بازگردانید و نیم‌ساعت صبر کنید. دوباره ظرف را بیرون بیاورید و ۴ قاشق روغن باقیمانده را روی آن بدهید و کوکو را دوباره به‌فر بازگردانید تا مغزپخت شود. پختن کوکو جمعاً در حدود ۴۵ دقیقه طول می‌کشد.

اگر از فر استفاده نمی‌کنید کوکو را در ماهیتابه روی حرارت نیز می‌توانید بپزید. زیر کوکو که پخته شد آن را با کارد به ۴ یا ۶ قسمت تقسیم کنید و هر قسمت را در جای خود برگردانید تا روی آن نیز بپزد. مادهٔ اصلی پروتئین‌دار کوکو تخم‌مرغ است. آرد و جعفری نیز قدری پروتئین دارند. همچنین نان.

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

کوکوی گردو و سبزی

برای ۴ تا ۶ نفر

مغز گردو، ۲ استکان
روغن، ۱۰ قاشق سوپخوری
سبزی (نعنا و جعفری)، نیم‌کیلو
پیاز متوسط، ۲ عدد
تخم‌مرغ، ۵ عدد
جوش‌شیرین، ۱ قاشق چایخوری
آرد سفید، ۲ قاشق مرباخوری
زعفران ساییده، نصف قاشق چایخوری
نمك و فلفل، به‌اندازه

مغز گردو را بکوبید. پیازها را پوست بگیرید و خرد کنید. گردوی کوبیده و پیازهای خرد شده را در ۲ قاشق سوپخوری روغن سرخ کنید. وقتی پیازها طلایی شد ماهیتابه را از روی حرارت بردارید. سبزی را پاك کنید، بشویید و ریز خرد کنید. تخم‌مرغها را توی ظرف جاداری بشکنید و با چنگال یا تخم‌مرغ‌زن بزنید. در این حال سبزی خرد کرده، آرد سفید، جوش‌شیرین و نمك و فلفل را نیز تدریجاً به تخم‌مرغها اضافه کنید. زعفران را نیز در کمی آب جوش حل کنید و به مایهٔ کوکو اضافه کنید. آخر سر گردو و پیاز را نیز به مجموعهٔ مواد اضافه کنید و به‌زدن ادامه دهید.

اکنون مایهٔ کوکو برای پختن آماده است. آن را عیناً به ترتیبی که در دستور کوکوی سبزی شرح دادیم بپزید. کوکوی گردو وسبزی مقوی‌ترین وپروتئین‌دارترین غذا در خانوادهٔ کوکوهاست. علاوه بر تخم‌مرغ، گردو و آرد هم مقداری پروتئین دارند.

کوکوی اسفناج

برای ۴ تا ۶ نفر

اسفناج، ۵ر۱ کیلو
تخم‌مرغ، ۵ عدد
آرد سفید، ۲ قاشق‌مرباخوری
پودر سیر، نصف قاشق‌چایخوری
جوش‌شیرین، ۱ قاشق چایخوری
نمك و فلفل، به‌اندازه
روغن، ۸ قاشق سوپخوری

اسفناج را پاك کنید، بشویید و با آب و قدری نمك بپزید. اسفناج چند جوش که خورد و نیم‌پز شد آن‌را از روی حرارت بردارید و آبکش کنید. بعد آن را با کارد و تخته ریز خرد کنید. تخم‌مرغها را در ظرف جاداری بشکنید و با چنگال یا تخم‌مرغ‌زن بزنید. آرد سفید، پودر سیر، جوش‌شیرین و نمك و فلفل را تدریجاً به‌تخم‌مرغها اضافه کنید و به زدن ادامه دهید. بعد اسفناج را اضافه کنید و مایهٔ کوکو را همچنان بزنید.

بقیهٔ کار شبیه به‌پختن کوکوی سبزی است. این کوکو را در تابستان که

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

اسفناج در بازار نیست می‌توانید با برگ چغندر بپزید. هم اسفناج و هم برگ چغندر قدری پروتئین دارند، علاوه بر تخم‌مرغ و آرد. و البته نان یا برنجی که همراه کوکو میل می‌کنید.

کوکوی کدو (یا بادنجان)

برای ۴ تا ۶ نفر

کدوی قلمی، ۵ عدد
(یا بادنجان قلمی، ۴ عدد)
پیاز متوسط، ۳ عدد
روغن، ۱۲ قاشق سوپخوری
تخم‌مرغ، ۵ عدد
نمك و فلفل، به‌اندازه

کدو را بشویید پوست بگیرید و حلقه حلقه کنید. پیازها را پوست بگیرید، ریز خرد کنید و توی ماهیتابه با ۴ قاشق سوپخوری روغن سرخ کنید تا طلایی شود. در این وقت حلقه‌های کدو را نیز توی ماهیتابه بیندازید و به همراهی پیازها سرخ کنید. آب کدوها که گرفته شد ماهیتابه را از روی حرارت بردارید.

تخم‌مرغها را توی ظرف جاداری بشکنید، نمك و فلفل روی آنها بریزید و با چنگال یا تخم‌مرغزن بزنید. وقتی کدو و پیاز سرخ کرده هم خنك شدند آنها را هم به مایهٔ کوکو اضافه کنید و به زدن ادامه دهید.

بعد به ترتیبی که در مورد کوکوی سبزی شرح دادیم کوکوی کدو را با ۸ قاشق روغن باقیمانده در فر یا روی حرارت بپزید. مواد پروتئین‌دار کوکوی کدو تخم‌مرغ و نان هستند. کوکوی بادنجان هم عیناً مثل کوکوی کدو تهیه می‌شود.

کوکوی سیب‌زمینی

برای ۴ تا ۶ نفر

سیب‌زمینی پشمندی، نیم کیلو
تخم‌مرغ، ۵ عدد
جوش‌شیرین، ۱ قاشق چایخوری
نمك و فلفل، به‌اندازه
روغن، ۸ قاشق سوپخوری

سیب‌زمینی‌ها را در آب با قدری نمك بپزید. وقتی نوك چنگال شما به‌آسانی در سیب‌زمینی‌ها فرو رفت، آنها را از روی حرارت بردارید، خنك کنید و پوست بگیرید. بعد سیب‌زمینی پخته را با رنده یا دستگاه برقی مناسب نرم کنید. تخم‌مرغها را در ظرف جاداری بشکنید، جوش‌شیرین و نمك و فلفل را روی آنها بپاشید و با چنگال یا تخم‌مرغزن خوب بزنید. سیب‌زمینی را هم به مایهٔ کوکو اضافه کنید و به زدن ادامه دهید.

بقیهٔ کار عیناً مثل پختن کوکوی سبزی است. افزایش سیب‌زمینی به کوکو هم سرجمع کالری آن را بالا می‌برد و هم اندکی به‌موجودی پروتئین آن، که در

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

درجهٔ اول از تخم‌مرغ تأمین می‌شود، می‌افزاید.

کوکوی باقلا

برای ۴ تا ۶ نفر

باقلای تازه، ۱ کیلو
تخم‌مرغ، ۵ عدد
جوش‌شیرین، ۱ قاشق چایخوری
نمك و فلفل، به‌اندازه
روغن، ۸ قاشق سوپخوری

پوست سبز و سفید باقلا را بگیرید و آن را با قدری نمك در آب بپزید تا خامی آن گرفته شود. آن‌را از روی حرارت بردارید، آبکش کنید و بکوبید (یا با دستگاه برقی مناسب ریز کنید). تخم‌مرغها را توی ظرف جاداری بشکنید و با چنگال یا تخم‌مرغ‌زن بزنید. جوش‌شیرین و نمك و فلفل را اندك اندك روی تخم‌مرغها بپاشید و به زدن ادامه دهید. بعد باقلای کوبیده را اضافه کنید و همهٔ مواد را خوب مخلوط کنید.

بقیهٔ کار عیناً شبیه پختن کوکوی سبزی است. مواد پروتئین‌دار کوکوی باقلا تخم‌مرغ و باقلا هستند. و نان یا برنجی که همراه آن میل می‌کنید.

خاگینهٔ شیرازی

برای ۴ تا ۶ نفر

تخم‌مرغ، ۶ عدد
پیاز متوسط، ۲ عدد
آرد، ۲ قاشق مرباخوری
جوش‌شیرین، ۱ قاشق چایخوری
زردچوبه، نصف قاشق چایخوری
نمك و فلفل، به‌اندازه
روغن، ۷ قاشق سوپخوری

تخم‌مرغها را در کاسه‌ای بشکنید و با چنگال خوب بزنید. بعد پیازها را پوست بگیرید و با کارد ریز کنید. سپس آرد و پیاز خرد کرده را به‌همراهی یك قاشق سوپخوری آب سرد روی تخم‌مرغها بریزید و مخلوط کنید. آرد را کم‌کم بریزید تا گلوله نشود. جوش‌شیرین، زردچوبه و نمك و فلفل را نیز به‌مایهٔ خاگینه اضافه کنید و با یك تخم‌مرغ‌زن خوب بزنید. ماهیتابهٔ بزرگی را روی حرارت نسبتاً زیاد بگذارید و روغن را توی آن بریزید تا داغ شود. در مدتی که در انتظار داغ شدن روغن هستید به زدن مایهٔ خاگینه ادامه دهید.

حالا مواد مخلوط شده را توی ماهیتابه بریزید. زیر خاگینه که خودش را گرفت حرارت را کم کنید تا خاگینه آهسته‌تر بپزد و کف آن نسوزد. زیر خاگینه که برشته شد باید آن را با کفگیر برگردانید تا روی آنهم بپزد. اگر دربرگرداندن خاگینه اشکال دارید می‌توانید آن را ۴ یا ۶ قسمت کنید و هر قسمت را جداگانه

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

در جای خود برگردانید. زیر و روی خاگینه که برشته شد آن را توی ظرف مناسبی بکشید و سر سفره ببرید.

مادهٔ اصلی پروتئین‌دار خاگینه تخم‌مرغ است. آرد هم قدری پروتئین دارد. همچنین نان.

سیره‌بیج (سیر آویج)

برای ۴ نفر

برگ سیر تازه، ۲۵۰ گرم	زردچوبه، نصف قاشق سوپخوری
تره، ۱۵۰ گرم	تخم‌مرغ، ۴ عدد
روغن جامد، ۶ قاشق‌سوپخوری	نمك و فلفل، به‌اندازه

برگهای سیر را تمیز کنید و بشویید. تره را هم پاك کنید و بشویید. هردو را خرد کنید، ولی نه‌خیلی ریز. ماهیتابه‌ای روی حرارت متوسط بگذارید. توی آن روغن بریزید و سبزی‌های خرد شده را در روغن چند چرخ بدهید، در حد تفت دادن. زردچوبه را هم در همین حال روی سبزی‌ها بپاشید و هم‌بزنید.

حالا تخم‌مرغها را یکی یکی توی ماهیتابه بشکنید و همهٔ مواد را مرتباً هم بزنید تا تخم‌مرغها ببندند. نمك و فلفل را هم در آخرین مرحلهٔ پختن تخم‌مرغها به سیره‌بیج اضافه کنید. سیره‌بیج که حاضر شد آن را فوراً سر سفره ببرید.

سیره‌بیج از غذاهای خوشمزهٔ گیلان است که معمولا به‌همراهی برنج خورده می‌شود. مادهٔ پروتئینی آن تخم‌مرغ است. و برنج.

گل کلم و تخم مرغ

برای ۴ تا ۶ نفر

گل‌کلم، نیم کیلو	نمك و فلفل، به‌اندازه
روغن، ۱۰ قاشق سوپخوری	تخم‌مرغ، ۶ عدد

گل کلم را تمیز کنید و اگر لکه‌های سیاه دارد با کارد بگیرید. بعد گل‌کلم درسته یا نصفه را با یك لیوان آب گرم و قدری نمك روی حرارت بگذارید و در قابلمه را ببندید تا چند جوش بزند و نرم بشود. مواظب باشید بیش از حد نپزد. کلم نیم‌پز را از روی حرارت بردارید. خنك که شد آن‌را با کارد خرد کنید. گلها و ساقه‌های نازك‌تر را یك طرف و ساقه‌های کلفت‌تر را طرف دیگر بگذارید. شما فعلا با قسمتهای بهتر گل کلم کار دارید. قسمتهای ضخیم‌تر را می‌توانید بعداً به‌هنگام پختن سوپ سبزیجات مصرف کنید.

ماهیتابه بزرگی را روی حرارت ملایم‌بگذارید و روغن را در آن بریزید. روغن که داغ شد قطعات گل کلم را توی ماهیتابه بریزید و سرخ کنید. حالا تخم‌مرغها

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

را یك‌یك توی ماهیتابه بشکنید وهمهٔ مواد را مرتباً هم بزنید تا تخم‌مرغها سفت شوند. روی خوراك نمك و فلفل بپاشید و پس از هم‌زدن آن را بکشید و سر سفره ببرید.

گل کلم و تخم‌مرغ را حتماً با نان میل کنید. علاوه بر تخم‌مرغ، گل کلم و نان هم مقداری پروتئین دارند.

نرگسی اسفناج

برای ۴ تا ۶ نفر

اسفناج، ۲ کیلو
پیاز متوسط، ۳ عدد
روغن، ۸ قاشق سوپخوری
نمك و فلفل، به‌اندازه
تخم‌مرغ، ۶ عدد

اسفناج را پاك کنید، بشویید و با آب و اندکی نمك بپزید، به قدری که بپزد ولی سیاه نشود. بعد اسفناج پخته را در آبکش بریزید و با فشار انگشتان آب آن را بگیرید وسپس روی تخته با کارد خرد کنید. پیازها را پوست بگیرید و آنها را هم ریز خردکنید. روغن را در ماهیتابهٔ بزرگی بریزید و روی حرارت بگذارید؛ اسفناج و پیاز را در آن سرخ کنید، در حدی که پیازها طلایی شود. حرارت را کم کنید.

حالا قدری نمك و فلفل روی اسفناج بپاشید و با کفگیر اسفناج و پیاز را در ماهیتابه به‌پایین فشار دهید وصاف کنید به‌طوری که شکل منظمی پیدا کند و روی آن صاف باشد. در این وقت تخم‌مرغها را یکی یکی روی قشر اسفناج و پیاز بشکنید وبی‌آنکه دست بخورند بگذارید سفیده‌ها در جای خود ببندند. برای کمك به‌پختن تخم‌مرغ می‌توانید چند دقیقه در ماهیتابه را روی آن بگذارید.

سفیده‌ها که بست می‌توانید نرگسی را بکشید. یا آن را یکجا به‌کمك کفگیر توی دیسی بلغزانید و یا بهتر از آن، نرگسی را طوری در ماهیتابه قسمت کنید که یك سفیده و زردهٔ تخم‌مرغ روی هرقسمت باشد. هر قسمت را توی یك بشقاب بگذارید و سر سفره ببرید.

علاوه بر تخم‌مرغ، اسفناج هم قدری پروتئین دارد. والبته نان که با نرگسی میل می‌کنید.

نرگسی لوبیاسبز

برای ۴ تا ۶ نفر

لوبیا سبز، ۱ کیلو
پیاز متوسط، ۲ عدد
روغن، ۸ قاشق سوپخوری
زردچوبه، ۱ قاشق چایخوری
رب گوجه‌فرنگی، ۱ قاشق‌مربا-خوری
تخم‌مرغ، ۶ عدد
نمك و فلفل، به‌اندازه

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

لوبیا سبز را بشویید و با کارد وتخته به‌قطعات کوچك به‌اندازهٔ نصف بند انگشت تقسیم کنید. اگر لوبیا نخ دارد، نخ دو طرف آن را هم بگیرید. بعد آن را با آب و قدری نمك روی حرارت بگذارید تا بجوشد و پخته شود. لوبیا که پخت وپوست آن نرم شد آن را از روی حرارت بردارید.

پیاز را پوست بگیرید و ریز کنید و در روغن سرخ کنید تا طلایی شود. لوبیا را به‌پیاز اضافه کنید و روی آن زردچوبه بپاشید و مخلوط کنید. رب‌گوجه‌فرنگی را هم در یك استکان آب‌گرم حل‌کنید و روی لوبیا بدهید وبگذارید چند دقیقه بجوشد تا آب آن تمام شود.

تخم‌مرغها را در کاسه‌ای بشکنید، نمك و فلفل روی آنها بپاشید و با چنگال یا تخم‌مرغ‌زن بزنید. آب لوبیا که تمام شد تخم‌مرغها را روی آن بریزید و با کفگیر همهٔ مواد را مخلوط کنید تا تخم‌مرغها سفت شوند. تخم‌مرغها که پختند نرگسی حاضر است. آن‌را بلافاصله سر سفره ببرید.

علاوه بر تخم مرغ لوبیا سبز هم اندکی پروتئین دارد. و البته نان.

نرگسی کدو (یا بادنجان)

برای ۴ تا ۶ نفر

کدوی قلمی متوسط، ۶ عدد	رب گوجه‌فرنگی، ۱ قاشق سوپخوری
روغن، ۸ قاشق سوپخوری	تخم‌مرغ، ۶ عدد
پیاز متوسط، ۲ عدد	نمك و فلفل، به‌اندازه
زردچوبه، ۱ قاشق چایخوری	

کدوها را پوست بگیرید، بشویید و حلقه حلقه کنید، هر حلقه به‌قطر یك سانتیمتر. قدری نمك روی حلقه‌های کدو بپاشید و هر دو روی آنها را در روغن داغ سرخ کنید. پیازها را پوست بگیرید، خرد کنید و در باقیماندهٔ روغن سرخ کنید تا طلایی شود. زردچوبه را روی پیاز بپاشید و هم بزنید. حرارت را کم کنید. حلقه‌های کدو را روی پیاز بچینید. رب‌گوجه‌فرنگی را در یك لیوان آب گرم حل کنید و روی کدو بدهید و بگذارید آهسته آهسته بجوشد تا آب آن تمام شود.

در این فاصله تخم‌مرغها را در کاسه‌ای بشکنید، نمك و فلفل روی آنها بپاشید و با چنگال یا تخم‌مرغ‌زن بزنید. آب کدوها که تمام شد تخم‌مرغها را روی کدوها بریزید و بدون اینکه مواد را مخلوط کنید بگذارید تخم‌مرغها آهسته بپزند و سفت شوند. بهتر است دری روی قابلمه بگذارید و چند دقیقه صبر کنید. تخم‌مرغ که خودش را گرفت نرگسی حاضر است. آن را بلافاصله بکشید.

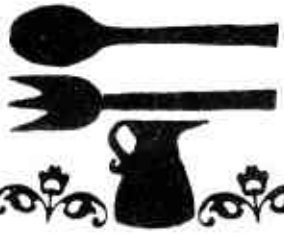
نرگسی بادنجان هم به‌ترتیب بالا تهیه می‌شود. حتی می‌توانید نرگسی مخلوط کدو و بادنجان هم تهیه کنید. کدو و بادنجان هیچکدام از مواد پروتئین‌دار محسوب نمی‌شوند. منبع اصلی پروتئین این خوراك تخم‌مرغ است. والبته نان.

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

۲

سالادها، سس‌ها



سالادها از نظر پروتئین از پربارترین خوراکیها نیستند ولـی اشتهاساز و پـر ویتامین‌اند و برای ما ایرانیان که اعتقاد راسخ به خواص سودمند و شفابخش سبزی‌های تازه داریم جزء ثابتی از غذای روزانه شده‌اند. و گاه سالادها به‌اندازه‌ای مفصل و مقوی هستند که به‌تنهایی کار یك وعده غذای کامل را انجام می‌دهند.

در این فصل هشت نوع سالاد بسیار متنوع را به همراهی پنج نـوع سس گرد آورده‌ایم. سس‌ها نه تنها سالادها را خوشمزه‌تر می‌کنند بلکه گاه به مقدار پروتئین سالاد هم‌می‌افزایند، مثل‌سس مایونز یاسس ماست. شمااگرمایل به‌بالابردن محتوای پروتئین سالادهای خود هستید همیشه می‌توانید مقداری پنیر سفید یـا تخم‌مرغ یا حبوبات پخته و یا دانه‌هایی چون کنجد را به سالاد بیفزایید. و اگر در جستجوی سبزی‌های واقعاً پر ویتامین هستید هویج و گوجه‌فرنگی و اسفناج و جعفری و کلم و کاهو را از یاد نبرید. و در هر حـال، همیشه سبزی‌خـوردن و سبزیهای سالاد خود را به دقت قبل از مصرف ضد عفونی کنید.

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

سالاد کاهو با ماست

برای ۵ نفر

کاهوی سالادی متوسط، ۱ عدد
سیب‌زمینی متوسط، ۴ عدد
تخم مرغ، ۳ عدد
ماست غلیظ، ۱ لیوان
سرکه، ۱ قاشق سوپخوری
نمك و فلفل، به اندازه
روغن زیتون، ۳ قاشق سوپخوری

کاهو را تمیز کنید، بشویید و خشك کنید. سیب‌زمینی‌ها را در قدری آب‌نمك بپزید تا نرم شوند. تخم‌مرغها را هم خوب بپزید تا سفت شوند. حالا کاهو را خرد کنید و در ظرف سالاد بریزید. سیب‌زمینی‌ها را پوست بگیرید و خرد کنید و روی کاهو بریزید. تخم‌مرغها را پوست بگیرید و ریز خرد کنید و روی سالاد بریزید.

ماست را توی کاسه‌ای بریزید و خوب هم بزنید؛ سرکه و نمك و فلفل را به آن اضافه کنید و به هم‌زدن ادامه بدهید. حالا روغن زیتون را به تدریج به آن اضافه کنید. سس ماست را روی سالاد بریزید و همهٔ مواد را خوب مخلوط کنید. این سالاد را بهتر است یك‌ساعت قبل از مصرف آماده کنید ودر یخچال بگذارید تا سس خوب در مواد آن نفوذ کند.

مواد پروتئینی این سالاد تخم‌مرغ و ماست است. و تا حدی سیب‌زمینی.

سالاد سزار

برای ۴ نفر

سیر خشك، یك پره
روغن زیتون، ۸ قاشق سوپخوری
نان فرانسوی (باگت)، یکچهارم نان
خردل خشك، ربع قاشق‌مرباخوری
سرکهٔ انگور، ۳ قاشق سوپخوری
تخم‌مرغ، ۱ عدد
آبلیمو، ۱ قاشق سوپخوری

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

کاهوی سالادی متوسط، ۲ عدد
نمك و فلفل، به‌اندازه
پنیر رنده‌شدهٔ هلندی، ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری

از روز قبل پوست سیر را بکنید، آن را خیلی ریز خرد کنید و در تمام روغن زیتون بخیسانید. روز بعد اول نان فرانسوی را چهارگوش چهارگوش ببرید و بعد این قطعات را در ۲ قاشق سوپخوری از روغن زیتون سرخ کنید. کاهوها را بشویید، خشك کنید و تکه‌تکه کنید. تکه‌های کاهو را توی یك کاسه بریزید. نمك وفلفل و خردل را روی آنها بپاشید. سرکه و بقیهٔ روغن زیتون سیراگین را هم به مواد اضافه کنید. تخم‌مرغ را یك دقیقه‌ونیم در آب جوش بپزید و بلافاصله توی کاسهٔ سالاد بشکنید. آبلیمو و نان سرخ‌شده و پنیر رنده شده را هم روی سالاد بپاشید و همهٔ مواد را چند بار زیر و رو کنید. سالاد سزار را فوراً سر سفره ببرید و میل کنید.

مواد پروتئینی این سالاد مشهور کالیفرنیا تخم مرغ و پنیر و نان آن است.

سالاد کلم و هویج

برای ۴ نفر

کلم برگ متوسط، یك سوم کلم
هویج متوسط، ۳ عدد
ماست غلیظ، ۱ فنجان چایخوری
سرکه، ۱ قاشق سوپخوری
روغن زیتون، ۳ قاشق سوپخوری
نمك و فلفل، به اندازه

کلم را تمیز بشویید و خشك کنید و سپس آن را خیلی باریك خلال کنید. هویج‌ها را بشویید، پوست بگیرید و درشت رنده کنید. کلم و هویج را مخلوط کنید. ماست را در کاسه‌ای بریزید و خوب هم بزنید، سرکه را به آن اضافه کنید. نمك و فلفل را در آن بریزید. حالا روغن زیتون را به تدریج به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید. سس آماده را روی سالاد بریزید و همهٔ مواد آن را خوب مخلوط کنید. سالاد را پیش از مصرف ۳ ساعت در یخچال بگذارید. سالاد رامی‌توانید روز قبل هم درست کنید و در یخچال نگاهدارید. هر چه کلم و هویج بیشتر توی سس ماست بمانند خوشمزه‌تر می‌شوند.

مادهٔ پروتئین‌دار این سالاد تنها ماست آن است.

سالاد نخود و پنیر

برای ۴ تا ۶ نفر

نخود معمولی، نصف لیوان
پنیرهلندی یا پنیرسفید، ۱فنجان چایخوری
خیار متوسط، ۱ عدد
جوانهٔ ماش یا جوانهٔ یونجه، ۱٫۵ فنجان چایخوری

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

کاهوی سالادی، نصف کاهو
پیازچه، ۵ ساقه
فلفل سبز متوسط، ۱ عدد
نخود سبز پخته، ۲ قاشق‌سوپخوری
سرکه، ۲ قاشق سوپخوری
نمك و فلفل، به اندازه
روغن زیتون، ۶ قاشق سوپخوری

نخود را شب قبل پاك کنید، بشویید و در یك کاسه آب سرد بخیسانید تا پوست آن به راحتی جدا شود. روز بعد که پوست نخود را گرفتید آن را بپزید و بعد بگذارید خنك شود. پنیر هلندی را رنده کنید. کاهو را تمیز کنید، بشویید و خرد کنید. پیازچه‌ها را تمیز کنید، بشویید و حلقه حلقه ببرید. فلفل سبز را بشویید و تخم آن را بگیرید و ریز خرد کنید. خیار را پوست بگیرید و نازك حلقه کنید.

حالا تمام این مواد را به اضافهٔ نخود سبز پخته و جوانهٔ ماش یا یونجه توی کاسهٔ بزرگی بریزید. سرکه و نمك و فلفل و روغن زیتون را جداگانه مخلوط کنید و روی سالاد بریزید و همهٔ مواد را خوب هم بزنید. شما می‌توانید هر سبزی دیگری را که مایل باشید به این سالاد اضافه کنید یا از سبزی‌های موجود آن کم کنید به شرط اینکه مواد پروتئینی اصلی آن که نخود پخته و پنیر است ثابت بماند. البته نخود سبز و جوانهٔ ماش هم مقداری پروتئین دارند.

سالاد ایتالیایی

برای ۴ تا ۶ نفر

چغندر پخته (لبو)، ۱ عددمتوسط
هویج متوسط، ۳ عدد
کرفس، ۳ ساقه
نخود فرنگی پخته، ۱ فنجان
چایخوری
سس مایونز، ۱٫۵ فنجان
چایخوری
کاهوی تازهٔ سالادی، چند برگ

لبو را پوست بگیرید و ریز خرد کنید. هویجها را در آب و قدری نمك بپزید؛ وقتی که پخته شدند آنها را آبکش و خرد کنید. هویج‌ها را به لبو اضافه کنید و هر دو را دریخچال بگذارید تا خنك شوند. ساقه‌های کرفس را بشویید، خشك کنید و بعد ریز خرد کنید. کرفس و نخود فرنگی را هم به مواد سالاد اضافه کنید. پیش از بردن سالاد به‌سر سفره سس مایونز را به آن بزنید و همهٔ مواد را خوب مخلوط کنید. (برای تهیهٔ سس مایونز به چند صفحه بعد نگاه کنید). کف ظرف سالاد را با کاهو بپوشانید و سالاد را روی آن بریزید.

مواد پروتئینی سالاد ایتالیایی سس مایونز و نخودفرنگی هستند.

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

سالاد روسی

برای ۴ تا ۶ نفر

هویج متوسط، ۴ عدد
سیب‌زمینی متوسط، ۳ عدد
چغندر پخته (لبو)، ۱ عددمتوسط
لوبیاسبز پخته، ۱ فنجان‌چایخوری
نخود فرنگی، ۱ فنجان‌چایخوری
جوش شیرین، ۱ قاشق چایخوری
سس سرکهٔ فرانسوی، ۱ فنجان چایخوری
سس‌مایونز، ۵ر۱ فنجان‌چایخوری
کاهوی تازهٔ سالادی، چند برگ

هویج را پوست بگیرید ودر آب با قدری نمك بپزید. وقتی که هویج پخت آن را آبکش کنید و نازك حلقه کنید. سیب‌زمینی را هم بشویید و در آب با قدری نمك بپزید. سیب‌زمینی پخته را پس از خنك شدن پوست بگیرید و ریز خرد کنید و روی هویج بریزید. لبو را پوست بگیرید و ریز خرد کنید و به هویج وسیب‌زمینی اضافه کنید. نخود فرنگی را اگر خام است، پوست بگیرید و بشویید و سپس در آب و قدری نمك بپزید. برای آنکه رنگ نخود فرنگی سبز بماند به آب نمك یك قاشق چایخوری جوش‌شیرین اضافه کنید. پس از پختن، نخودفرنگی را آبکش کنید، بگذارید سرد شود و روی بقیهٔ سبزی‌ها بریزید. حالا لوبیا سبز پخته را هم اضافه کنید. درصورت تمایل می‌توانید از نخود و لوبیا سبز کنسرو شده استفاده کنید. یك ساعت پیش از صرف غذا، این سبزی‌ها را در سس سرکهٔ فرانسوی بخیسانید (برای تهیهٔ این سس به صفحات بعد نگاه کنید). پیش از بردن سالاد به سر سفره، سس سرکه را از آن خارج کنید و سس مایونز را به سالاد بزنید و همهٔ مواد را خوب مخلوط کنید. کاهوی تازه را بشویید و خشك کنید. حالا کف ظرف مخصوص سالاد را با برگهای کاهو بپوشانید و سالاد را روی آن بریزید. در صورت تمایل می‌توانید همین کار را در ظرفهای کوچك سالادخوری یك نفره انجام دهید.

مواد پروتئینی سالاد روسی تخم‌مرغ مایونز است و نخودفرنگی، لوبیا سبز و سیب‌زمینی.

سالاد سیب‌زمینی به شیوهٔ آلمانی

برای ۴ تا ۶ نفر

سیب‌زمینی متوسط، ۶ عدد
کره، ۲ قاشق سوپخوری
پیاز متوسط، ۱ عدد
کرفس، ۲ ساقه
خیارشور متوسط، ۱ عدد
سرکه، ۶ قاشق سوپخوری
شکر، نصف قاشق چایخوری
نمك، نصف قاشق چایخوری
فلفل یا پاپریکا، اندکی
خردل خشك، ربع قاشق‌چایخوری (اختیاری)

سیب‌زمینی‌ها را بشویید و با آب و قدری نمك بپزید تا نرم شوند. تا

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

سیب‌زمینی‌ها هنوز گرم هستند پوست آنها را بگیرید و ریز خرد کنید. ماهیتابه‌ای را روی حرارت متوسط بگذارید و کره را در آن بچرخانید تا ذوب شود. پیاز را پوست بگیرید و ریزخرد کنید. حالا پیاز و کرفس و خیارشور را در کره تفت بدهید تا طلایی شوند.

در یك قابلمهٔ جدا، ۶ قاشق سوپخوری آب گرم، سرکه، شکر، نمك، فلفل یا پاپریکا و اگر از خردل هم استفاده می‌کنید خردل را بریزید و روی حرارت ملایم بگذارید تا به نقطهٔ جوش برسد. اینك مخلوط پیاز و کرفس را توی این مایع بریزید و هم بزنید. حالا سیب‌زمینی خردشده را هم اضافه کنید و پس از چند بار هم زدن آن را از روی حرارت بردارید. سالاد را بچشید و نمك و فلفل آن را اندازه‌کنید. سالاد سیب‌زمینی را گرم سر سفره ببرید.

سالاد سیب‌زمینی پروتئین زیادی ندارد. تنها سیب‌زمینی اندکی پروتئین دارد. و البته نان.

سالاد یونانی

برای ۴ تا ۶ نفر

کاهوی سالادی درشت، ۱ عدد
پیازچه، ۶ ساقه
خیار درشت، ۱ عدد
جعفری خرد شده، ۲ قاشق سوپخوری
تربچهٔ متوسط، ۶ عدد
فلفل سبز دلمه‌ای، نصف فلفل
روغن زیتون، ۴ قاشق‌سوپخوری
روغن ذرت، ۴ قاشق‌سوپخوری
سرکه، ۴ قاشق‌سوپخوری
نمك و فلفل، به اندازه
پنیر سفید، ۱۵۰ گرم
گوجه‌فرنگی رسیدهٔ‌درشت، ۲ عدد
زیتون سیاه درشت، ۸ عدد

سه ساعت قبل از صرف غذا کاهو را با آب سرد تمیز بشویید و با حوله یا پارچه خشك کنید. سپس آن را از میان دو نیمه کنید و با کارد تیز خلال کنید. کاهوی خلال‌شده را توی کاسهٔ سالادخوری بریزید. پیازچه‌ها را بشویید و تمیز کنید. ساقه‌های سبز آنها را جدا کنید. سر پیازچه‌ها را ریز خرد کنید و روی کاهو بریزید. خیار را پوست بگیرید و خیلی نازك ورقه ورقه کنید و داخل کاسه بریزید. جعفری خردشده را هم اضافه کنید. تربچه‌ها را پاك کنید، سر و دم آن را بگیرید و بشویید، آنگاه آنها را نازك حلقه کنید و روی سالاد بریزید. فلفل سبز را بشویید، تخم آن را بگیرید، خودش را ریز کنید و توی سالاد بریزید. درپوشی روی کاسهٔ سالاد بگذارید و آن را به یخچال منتقل کنید تا خنك شود.

روغن زیتون و روغن ذرت را به همراهی سرکه و نمك و فلفل توی شیشهٔ دهن گشادی بریزید، هم بزنید، در آن را ببندید و شیشه را هم در یخچال بگذارید.

قبل از بردن سالاد به سر سفره، سس را تکان بدهید و روی سالاد بریزید

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

و همهٔ مواد را خوب هم بزنید. حالا گوجه‌فرنگی را بشویید و چهار قاچ کنید و روی سالاد بریزید؛ زیتونهای سیاه را هم اضافه کنید. پنیر سفید را خردکنید و روی سالاد بریزید. حالا ظرف سالاد را سر سفره ببرید.

مادهٔ پروتئینی سالاد یونانی پنیر سفید است.

سس ماست

برای نصف لیوان سس

ماست غلیظ، ۱ فنجان چایخوری
سرکه یا آبلیمو، ۱ قاشق سوپخوری
نمك و فلفل، به اندازه
روغن زیتون، ۳ قاشق سوپخوری

ماست را توی لیوانی بریزید و با چنگال بزنید تا نرم و روان شود. سرکه (یا آبلیمو) و نمك و فلفل را توی ماست بریزید و خوب مخلوط کنید. حالا روغن زیتون را به تدریج توی سس بریزید و مرتباً هم بزنید.

از این سس برای چاشنی بیشتر سالادها مخصوصاً سالاد کلم و هویج می‌توانید استفاده کنید.

سس روغن و سرکه به شیوهٔ فرانسوی

برای نصف لیوان سس

نمك، نصف قاشق چایخوری
فلفل، نصف قاشق چایخوری
روغن زیتون، ۶ قاشق سوپخوری
سرکه‌یا آبلیمو، ۲ قاشق‌سوپخوری
خردل خشك، نصف قاشق چایخوری
سیر خشك، ۱ پره (اختیاری)

نمك و فلفل و خردل و یك قاشق سرکه (یا آبلیمو) و یك قاشق روغن زیتون را توی کاسهٔ کوچکی بریزید و با چنگال یا تخم‌مرغ‌زن خوب بزنید تا همهٔ مواد مخلوط شود. اکنون دوتا قاشق دیگر روغن زیتون به مواد سس اضافه کنید و به زدن ادامه دهید. حالا بقیهٔ سرکه (یا آبلیمو) و روغن زیتون را هم توی سس بریزید و همچنان آن را بزنید. اگر میل دارید به سس سیر اضافه کنید، پوست آن را بگیرید و توی کاسهٔ سس بیندازید.

سس را توی ظرف مناسبی بریزید و آن را در یخچال نگهدارید. قبل از مصرف شیشه را خوب تکان بدهید. این سس به تنهایی مواد پروتئینی مهمی ندارد.

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

سس سفید (بشامل)

برای نصف لیوان سس

کره، ۲ قاشق سوپخوری
آرد سفید، ۵ر۱ تا ۲ قاشق سوپخوری
شیر، ۵ر۱ فنجان چایخوری
پیاز کوچك، ۱ عدد
میخك درسته، ۲ عدد
برگ‌بو، نصف برگ

قابلمهٔ کوچکی را روی حرارت ملایم بگذارید و کره را در آن بیندازید تا آب شود. آرد را به آن‌اضافه‌کنید و با قاشق چوبی به مدت ۳ تا ۵ دقیقه هم بزنید تا مزه و بوی خام آن از بین‌برود. شیر را جداگانه داغ‌کنید. شیر داغ را به‌تدریج به آرداضافه کنید و با قاشق چوبی مرتباً هم بزنید. دقت کنید که آرد گلوله گلوله نشود. پیاز را پوست بگیرید و خیلی ریز نگین کنید. حالا پیاز نگین‌شده را با میخك درسته توی سس بریزید، برگ‌بو را هم اضافه کنید. سس را مرتباً هم بزنید تا روی حرارت ملایم بپزد و غلیظ شود. حالا فر آشپزخانه را روی درجهٔ ۱۷۵ سانتیگراد (۳۵۰ فارنهایت) بگذارید. سس را به مدت ۲۰ دقیقه در فر قرار دهید.

پیش از مصرف، سس را صاف کنید. برای این کار می‌توانید از یك الك درشت استفاده کنید. سس را بچشید و نمك و فلفل آن را اندازه کنید. به هنگام مصرف سس سفید با خوراکی‌های جامد (غیر مایع) معادل نصف حجم مادهٔ خوراکی به آن سس بزنید.

سس سفید برای خوشمزه ساختن بیشتر سبزیهای پخته و کرم‌سوپها و بعضی خوراکهای دیگر به کار می‌رود. مواد پروتئینی آن آرد و شیر است.

سس سفید آسان

برای نصف لیوان سس

کره، ۲ قاشق سوپخوری
آرد، ۵ر۱ تا ۲ قاشق سوپخوری
شیر، ۵ر۱ فنجان چایخوری
نمك و فلفل سفید، به اندازه

مواد اختیاری:

پودر کرفس، ۱ قاشق چایخوری
جوز کوبیده، ۱ قاشق چایخوری
آب‌لیمو، ۱ قاشق مرباخوری
آب پیاز، ۱ قاشق مرباخوری
جعفری خرد شده، ۲ قاشق سوپخوری

این سس خیلی سریع درست می‌شود و برای زمانی مناسب است که شما بخواهید به سرعت سوپ یا خوراکی را آماده کنید.

قابلمهٔ کوچکی را روی حرارت ملایم بگذارید و کره را در آن بیندازید.

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

کره که آب شد آرد را در قابلمه بریزید و خوب با قاشق چوبی هم بزنید. تفت‌دادن آرد در کره باید در حدود ۳ تا ۴ دقیقه طول بکشد تا بو و مزهٔ خام آن ازبین برود. دقت کنید که آرد در کره گلوله گلوله نشود. حالا شیر را به تدریج در آن بریزید و هم بزنید. سس را مرتباً هم بزنید تا نه ته بگیرد و نه آردآن تکه‌تکه بشود. حالا از چاشنی و ادویهٔ اختیاری مطابق میلتان و بنا به‌مزه‌ای که می‌خواهید سس داشته باشد استفاده کنید. نمك و فلفل سفید را در هر صورت به سس اضافه کنید. سس را بگذارید روی حرارت ملایم بپزد تا غلیظ شود و تا گرم است به غذا یا سوپی که‌مایلیداضافه کنید.

مواد پروتئینی سس سفید آرد و شیر است.

سس مایونز

برای ۲ لیوان سس

زردهٔ تخم‌مرغ، ۳ عدد
سرکه‌یا آبلیمو، ۱ قاشق‌سوپخوری
خردل خشك، ۱ قاشق چایخوری
نمك، ۱ قاشق چایخوری
فلفل سفید، نصف قاشق‌چایخوری
روغن زیتون، ۲ فنجان‌چایخوری
آب جوش، ۲ قاشق سوپخوری

زرده‌های تخم‌مرغ را یك ساعت زودتر از یخچال بیرون بیاورید تا حرارت اتاق را پیدا کنند. کاسه‌ای را زیر آب گرم بگیرید تا قدری حرارت پیدا کند و سپس به سرعت‌آن‌را خشك کنید. دقت کنید که خوب خشك شود. زرده‌های تخم‌مرغ را توی کاسه بیندازید. حالا با استفاده از یك همزن برقی یا تخم‌مرغ‌زن دستی زرده‌ها را به مدت دو دقیقه بزنید به طوریکه زرده غلیظ شود و کش بیاید. حالا سرکه یا آبلیمو، خردل، نمك و فلفل را اضافه کنید و قدری بزنید. سپس روغن زیتون را قاشق قاشق (با قاشق چایخوری) توی کاسه بریزید و به زدن ادامه دهید. دقت کنید وقتی یك قاشق جدید روغن را اضافه می‌کنید، قاشق قبلی کاملا جذب شده باشد. وقتی یك‌سوم زیتون مصرف شد، سس شما باید غلیظ شده باشد، مثل خامهٔ سفت. حالا بقیهٔ روغن زیتون را همانطور به تدریج با قاشق چایخوری به سس اضافه کنید و به زدن ادامه دهید. سس را بچشید، اگر لازم بود سرکه یا آبلیموی بیشتری به آن اضافه کنید. برای جلوگیری از بریدن سس و دوام بیشتر آن ۲ قاشق آب جوش را هم مثل روغن زیتون به‌تدریج به آن اضافه کنید. سس مایونز را در یك ظرف دربسته‌توی یخچال نگاهدارید.

سس مایونز برای تهیهٔ سالاد الیویه، سالاد سیب‌زمینی و حتی برخی از سالادهای سبز مصرف می‌شود. از سس مایونز برای خوشمزه‌تر کردن بعضی ساندویچها هم استفاده می‌کنند، بخصوص ساندویچ تخم‌مرغ پخته. مادهٔ پروتئینی آن زردهٔ تخم‌مرغ است.

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

۳
ماست و دوغ و بورانی

ماست بـه‌عنوان یك غذای سالـم بهداشتی شهرتی عالمگیر دارد. و حتی بسیاری اشخاص خوردن آن را موجب طول عمر می‌دانند و خواص دارویی و شفابخش‌برای آن قائلند. برای ما، ماست (و فرآورده‌های لبنی دیگر)، دست کم مادهٔ پروتئین‌دار مفیدی است که به‌خوبی باموادِ دیگرترکیب می‌شود وغذاهای خوشمزه و نیروبخشی به‌وجود می‌آورد. خوشبختانه ماست در ایران آنقدر سابقه و سنت دارد که برای جمع‌آوری اطلاعات دربارهٔ غذاهای ماستی نیاز چندانی به‌جهانگردی پیدا نکرده‌ایم؛ تنها برای یـك نـوع ماست و خیار متفاوت سری بـه بلغـارستان زده‌ایم، کـه ماستش به‌نوبهٔ خود معروف است.

در این فصل غیر از طرز تهیهٔ ماست و دوغ خانگی، ۹ نوع بورانی را کـه معمولا از ترکیب ماست‌بایك سبزی یا صیفی پدید می‌آید گرد آورده‌ایم. اگـر تا به‌حال ماست نزده‌اید، یقین داریم که با خواندن دستورات مفصل و قدم به‌قدم کتاب موفق خواهید شد.

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

ماست خانگی

برای یك کاسهٔ بزرگ

شیر غلیظ، ۲ لیتر　　مایهٔ ماست، ۲ قاشق سوپخوری

موفقیت شما در بستن ماست خانگی، ماستی که یك سر و گردن بالاتر از ماست معمولی بازار باشد، تا حد زیادی بستگی به‌کیفیت شیری دارد که از آن می‌خواهید استفاده کنید. شیر پاستوریزه معمولا بین ۳ تا ۴ درصد بیشتر چربی ندارد و یك ماست پرچربی به‌شما نخواهد داد.شیر گوسفند از شیرگاو پرچربی‌تر است و شیر گاومیش از هردو. ولی اگر به‌شیر چرب دسترسی ندارید می‌توانید یا شیر را باجوشانیدن غلیظ‌کنید (به‌طوری‌که از دولیترشیر یك لیتر در قابلمه بماند) و یا موادی چون خامه‌یاشیرخشك را به‌شیر اضافه کنید. در هر حال، بهتر است برای رسیدن به‌یك شیر غلیظ تجربه کنید و مناسب‌ترین راه را انتخاب نمایید. حالا چگونگی زدن ماست را شرح می‌دهیم.

قابلمه را روی حرارت نسبتاً زیاد بگذارید. مناسب‌ترین نوع قابلمه از جنس فولاد ضد زنگ با کف کلفت است. در ردهٔ بعد قابلمه‌های لعابی سالم و بدون پریدگی هستند. شیر را باید مرتباً هم بزنید تا جوش بیاید. اگر در هم زدن کوتاهی کنید شیر ممکن است «ته بگیرد» و ماست شما بوی سوختگی پیدا کند. یك وسیلهٔ مناسب برای هم‌زدن شیر یك کفگیر چوبی سر صاف است که باآن می‌توانید همه‌جای کف قابلمه را «جارو» کنید. هم‌زدن مرتب شیر همچنین مانع سررفتن آن می‌شود.

شیر که جوش آمد بگذارید چند دقیقه غلغل کند. منظور از جوشاندن شیر از میان بردن تمام موجودات ذره‌بینی آن (باکتری‌ها و احیاناً میکروبها) است تا زمینه برای فعالیت باکتریهایی که در مایهٔ ماست وجود دارند و بعداً به‌شیر اضافه

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

می‌شوند آماده شود. شیر که خوب جوشید قابلمه را از روی حرارت بردارید و شیر را در کاسه یا کاسه‌هایی که برای ماست زدن در نظر گرفته‌اید بریزید و بگذارید خنك شود. در این مرحله مواظب باشید حشرات توی شیر نیفتند.

در مدتی که منتظر خنك‌شدن شیر هستید مایه را حاضر کنید. مایهٔ ماست در واقع چیزی نیست جز مقداری ماست موجود. اما خوب بودن مایه اهمیت‌زیادی در تعیین کیفیت ماست شما دارد. از ماستهای ترشیده و مانده پرهیز کنید. برعکس سعی کنید منبع مایهٔ شما یك ماست تازه و شیرین باشد.. پیش از آنکه مایه را به شیر بزنید آن را مدتی خارج از یخچال بگذارید تا گرم شود. آن را چندبار با قاشق هم بزنید تا نرم و روان گردد و باکتریهای آن فعال شوند. می‌توانید مایه را بایکی دو قاشق از شیر جوشیده مخلوط کنید تا رقیق‌تر و روان‌تر شود.

تشخیص زمان مناسب برای زدن مایه به‌شیر جوشیده و در حال سرد شدن، حساس‌ترین قسمت ماست زدن است. اگر شیر زیاد داغ باشد باکتریهای مایه می‌میرند و اگر شیر بیش از حدسرد باشد باکتریهای مایه فعال نمی‌شوند و به‌کار نمی‌پردازند. دقیق‌ترین روش تشخیص البته استفاده از یك حرارت‌سنج مایعات است که باید بین ۴۰ تا ۴۵ درجه را نشان بدهد. فعل و انفعالات تبدیل شیر به ماست در واقع در گرمایی نزدیك به حرارت بدن به بیشترین حد خود می‌رسند. اگر به‌حرارت‌سنج مایعات دسترسی ندارید اشکالی ندارد؛ دو دست خود را دوطرف کاسه شیر بگذارید و فشار بدهید. اگر دستتان سوخت شیر هنوز داغ است و بهتر است باز صبر کنید. اگر گرمای شیر را حس کردید ولی دستتان نسوخت وقت مایه زدن است. یك روش دیگر این است که نوك تمیز شدهٔ انگشت کوچك خود را توی شیر فرو کنید و از یك تا بیست بشمارید. اگر توانستید حرارت شیر را تا آخر شمارش تحمل کنید باز وقت‌زدن مایه است. شیر در کاسه‌های کوچك البته زودتر خنك می‌شود.

در این هنگام دیگر شیر رویه بسته است. برای مایه زدن بهتر است با یك قاشق مرباخوری گوشهٔ رویه را بلند کنید و باقاشق دیگری مقداری از مایه را از زیر رویه توی شیر فرو ببرید و با چند تکان سریع قاشق آن را باشیر مخلوط کنید. این عمل را در سه گوشهٔ دیگر کاسه هم تکرار کنید تا همهٔ مایه مصرف شود.

اکنون شیر مایه خورده را باید به «گرمخانه» منتقل کنید تا چند ساعت در یك فضای نسبتاً گرم باقی بماند و تدریجاً به‌ماست تبدیل شود. مناسب‌ترین مکان جایی است با گرمای ثابت بین ۳۲ تا حداکثر ۴۸ درجهٔ سانتیگراد. یك دستگاه ماست‌زنی برقی، یك فر گازی که تنها شمعك زیر آن روشن باشد، یك فر برقی که بتوانید درجهٔ حرارت آن را در حدی کمتر از ۵۰ درجه تنظیم کنید، جایی روی رادیاتور شوفاژ (یا توی موتورخانهٔ شوفاژ)، داخل یك یخدان سفری با دیواره‌های عایق، و یا در گوشه‌ای از آشپزخانه زیر پتوی معروف همه می‌توانند محلهای مناسبی باشند و شیر شما را به‌ماست تبدیل کنند. ولی جایی که گرمای

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

ثابتی داشته باشد حتماً مناسب‌تر از مکانی است که از خودش گرما ندارد و درجهٔ حرارت آن تدریجاً پایین می‌آید.

اگر در کار شما اشکالی نباشد شیر مایه خورده در مدت‌زمانی بین ۴ تا ۶ ساعت (و گاه ۸ تا ۱۲ ساعت) خواهد بست. اگر در این فاصله مایل باشید از پیشرفت رضایت‌بخش کار، اطمینان حاصل کنید در فر را به‌اندازهٔ یك سانتیمتر باز کنید و بینی‌خود را به آن بچسبانید. از ساعت دوم به‌بعد باید بوی ترش اسید لاکتیك به‌مشامتان برسد. اگر تنها بوی شیر را حس می‌کنید، کار ماست‌سازی به‌کندی پیش می‌رود. باز کردن تمام در فر و ضربه زدن به لبهٔ کاسه دو عیب دارد: هم حرارت‌فررا پایین می‌آورد و هم ممکن است ماست «قهر» کند و دیگر نبندد. ظاهراً باکتریهای ماست ضربه خوردن را دوست ندارند.

وقتی ماست بسته را از «گرمخانه» خارج می‌کنید، اگر آن را بلافاصله توی یخچال بگذارید شیرین می‌ماند. بعضی اشخاص وجود مقداری ترشی را در طعم ماست می‌پسندند. به‌خاطر این‌گونه اشخاص می‌توانید ماست را قبل از انتقال به یخچال چند ساعت در حرارت اتاق نگاه دارید تا اندکی ترشی پیدا کند. اگر پس از گذشتن ۶ ساعت هنوز ماست شما نبسته است و بوی ترش هم از آن به مشام نمی‌رسد، اشکالی در کار است و بهتر است در صدد چاره‌جویی برآیید.

شاید وقتی مایه زده‌اید شیر زیاد داغ بوده است؟ شاید گرمخانهٔ شماحرارتی بالاتر از ۵۰ درجه داشته است؟ شاید مایهٔ ضعیف (کهنه‌تر از یك هفته) به کار برده‌اید؟ و یا اینکه شاید مقدار مایه ناکافی بوده است؟ شاید گرمخانهٔ شما به اندازهٔ کافی گرم نبوده است؟ اگر عیب از کمی گرما و یا کمی مایه بوده است می‌توانید از اول شروع کنید و پس از گرم کردن شیر (گفتیم گرم کردن شیر نه جوشاندن) دوباره به‌آن مایه بزنید. ولی اگر اشکال کار گرمای زیاده از حد بوده است به‌احتمال زیاد در کوشش دوم شیر خواهد برید.

بحث ما طولانی شد ولی به‌خاطر اهمیت ماست به‌عنوان یك مادهٔ غذایی مقوی و بهداشتی اشکالی ندارد. فراموش نکنید که هر صد گرم ماست ۳٫۵ گرم پروتئین دارد. ارزش غذایی آنهم در حدود ۱۵۰ کالری است.

ماست قندی

برای یك کاسهٔ کوچك

شیر غلیظ، ۱ لیتر — مایهٔ‌ماست، ۱٫۵ قاشق سوپخوری
شکر، ۱ فنجان چایخوری

زدن ماست قندی عیناً شبیه زدن ماست معمولی است با این تفاوت که‌مشکل‌تر است. بنابراین اگر قبلا تجربهٔ زدن ماست را ندارید توصیه می‌کنیم اول روش تهیهٔ ماست ساده را بدقت بخوانید و پس از چند بار آزمایش موفقیت‌آمیز به تهیهٔ

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

ماست قندی بپردازید.

پس از ریختن شیر در قابلمه، آن را روی حرارت نسبتاً زیاد بگذارید و در حالی که شیر را هم می‌زنید شکر را تدریجاً به‌آن اضافه کنید تا خوب حل شود. شیر که جوش آمد بگذارید اقلا ده دقیقه روی حـــرارت غلغل‌کند. ماست قندی «بدقلق»تر از ماست ساده است و دیرتر می‌گیرد. بقیهٔ کار شبیه به‌مراحل مختلف تهیهٔ ماست معمولی است، جز اینکه باید با دقت بیشتری عمل کنید تا اشکالی پیش نیاید. از قوت مایه و درستی حرارت شیر جوشیده به‌هنگام زدن مایه و گرمای به‌اندازهٔ فر (یا محل مناسب دیگر) مطمئن شوید.

اگر ماست به‌اندازهٔ کافی شیرین نبود دفعهٔ بعد می‌توانید به‌مقدار شکر آن اضافه کنید یا برعکس. ماست قندی از ماست ساده پروتئین بیشتری ندارد ولی پرکالری‌تر است.

دوغ خانگی

برای ۴ لیوان

ماست غلیظ، ۲ لیوان
یخ بلوری، ۶ قطعه
آب سرد، ۵ر۱ لیوان
نعنای‌خشك، ۱قاشق مرباخوری
نمك، به‌اندازه

همهٔ مواد را در کاسه‌ای بریزید و بایك تخم‌مرغ‌زن دستی بزنیدتا دوغ مخلوط و یکدست شود. اگر از مخلوط‌کن برقی استفاده کنید دوغ بهتری به‌دست می‌آید. یك راه‌حل دیگر ریختن همهٔ مواد در بطری، بستن در آن و سپس تکان دادن شدید و مداوم بطری است. اگر دوغ «نایب‌شکن» می‌خواهید ماستتان باید پرمایه و ترش باشد. به‌حساب ما در این چهار لیوان دوغ جمعاً ۵ر۱۷ گرم پروتئین وجود دارد، یعنی در هر لیوان اندکی بیشتر از ۴ گرم.

به‌جای نعنای خشك، از کاکوتی خشك هم می‌توانید استفاده کنید.

آبدوغ خیار

برای یك کاسهٔ متوسط

خیار قلمی متوسط، ۴ عدد
یخ بلوری، ۶ قطعه
نمك و فلفل، به‌اندازه
نعنای خشك، ۱ قاشق مرباخوری
ماست، ۲ لیوان

خیارها را بشویید، پوست بگیرید و با کارد ریز خرد کنید (یا رنده کنید) و به همراهی نعنای خشك و نمك و فلفل و قطعات یخ با ماست مخلوط کنید. به

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

مرور که یخها آب می‌شوند ظرف آبدوغ‌خیار را هم بزنید تا آب از ماست جدا نایستد.

بیشترین پروتئین آبدوغ خیار درماست آن است.

ماست و خیار

برای یك کاسهٔ متوسط

خیار قلمی متوسط، ۴ عدد	نعنای خشك، ۱ قاشق مرباخوری
کشمش سیاه ریز، ۲ قاشق سوپخوری	ماست غلیظ، ۲ لیوان
	نمك و فلفل، به‌اندازه

کشمش را پاك کنید، دم آن را بگیرید و در آب سرد بخیسانید. خیارها را پوست بگیرید و رنده کنید و توی ماست بریزید. نعنای خشك و نمك و فلفل را روی ماست بپاشید و همهٔ مواد را خوب مخلوط کنید. کاسهٔ ماست و خیار را توی یخچال بگذارید تا خنك شود. قبل از آنکه آن را سر سفره ببرید آب اضافی کشمش‌ها را خالی کنید و آنها را توی ماست و خیار بریزید و مخلوط کنید.

اگر ماست و خیار را با نان میل کنید، نان و ماست دو مادهٔ اصلی پروتئین‌دار آن هستند.

ماست و خیار به شیوهٔ بلغاری

برای ۴ نفر

خیار قلمی متوسط، ۳ عدد	پودر سیر، نصف‌قاشق چایخوری
روغن زیتون، ۲ قاشق سوپخوری	نمك و فلفل، به‌اندازه
مغز گردوی کوبیده، ۱ استکان	ماست، ۵ر۱ لیوان
شوید، ۱۰۰ گرم	

اول خیارها را پوست بگیرید و ریز خرد کنید. شوید را نیز بشویید، پاك کنید و ریز کنید. خیار و شوید و گردوی کوبیده را به همراهی روغن زیتون در کاسه‌ای بریزید، پودر سیر و نمك و فلفل را روی آن بپاشید و همهٔ مواد را خوب مخلوط کنید. کاسه را چند ساعت در یخچال بگذارید تا خنك شود. چند دقیقه قبل از صرف غذا کاسه را از یخچال بیرون بیاورید، ماست را روی آن بریزید و مخلوط کنید. سپس یك تا دو قطعه یخ در هر ظرف سوپخوری بیندازید وماست و خیار را روی قطعات یخ بکشید و سر سفره ببرید.

مهمترین مواد پروتئینی این خوراك گردو و ماست است. و البته نان.

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

بورانی اسفناج (ماست و اسفناج)

برای یك کاسهٔ متوسط

اسفناج، ۱ کیلو
روغن، به‌مقدار کافی
پیاز متوسط، ۲ عدد
پودر سیر، نصف قاشق چایخوری
نمك و فلفل، به‌اندازه
ماست‌غلیظ ، ۲ لیوان

اسفناج را تمیز بشویید و پاك کنید و با یك لیوان آب سرد و قدری نمك در قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت متوسط بگذارید تا چند جوش بزند و نیم‌پز شود. در این فاصله پیازها را پوست بگیرید، خرد کنید و خوب در روغن سرخ کنید تا پیاز داغ شود. اسفناج را از روی حرارت بردارید وآبکش کنید و توی روغن قدری سرخ کنید. بعد مخلوط اسفناج و پیازداغ را کنار بگذارید تا سرد شود.

ماست را در کاسه‌ای بریزید، نمك و فلفل و پودر سیر را روی آن بپاشید و هم بزنید. بعد اسفناج پخته را با کارد به قطعات کوچکتر تقسیم کنید و آن را به همراهی پیازداغ باماست مخلوط کنید.

بورانی معمولا سرد خورده می‌شود. مواد پروتئینی آن ماست و اسفناج است. و نان، اگر آن را با نان میل کنید.

بورانی چغندر (ماست و لبو)

برای یك کاسهٔ متوسط

چغندر پخته (لبو)، نیم کیلو
نعنای خشك، ۱ قاشق مرباخوری
نمك، به‌اندازه
پودر سیر، نصف قاشق چایخوری (اختیاری)
ماست غلیظ، ۲ لیوان

پوست لبو را بگیرید. تمیز که شد آن را درشت رنده کنید و توی ماست بریزید. نعنای خشك و نمك و اگر مایل بودید اندکی پودر سیر روی ماست بپاشید و همهٔ مواد را خوب مخلوط کنید تا یکدست شود. کاسهٔ بورانی را در یخچال بگذارید تا سرد شود. چغندر پروتئین زیادی ندارد ولی مقداری کالری (۴۲ کالری درصد گرم) دارد. ماست و نان پروتئین بیشتری دارند.

بورانی لوبیاسبز (ماست و لوبیا سبز)

برای یك کاسهٔ متوسط

لوبیا سبز تازه، نیم کیلو
روغن‌زیتون، ۱قاشق سوپخوری
پودر سیر، نصف قاشق چایخوری
نمك و فلفل، به‌اندازه
ماست غلیظ، ۲ لیوان

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

لوبیا سبز را بشویید و با کارد و تخته به قطعات کوچك، به‌اندازهٔ یك بند انگشت، تقسیم کنید. اگر لوبیا نخ دارد، نخ آن را هم بگیرید. لوبیا هر چه جوان‌تر و نازك‌تر باشد برای بورانی مناسب‌تر است. لوبیای خرد کرده را با یك لیوان آب و قدری نمك روی حرارت متوسط بگذارید. وقتی لوبیا پخت و پوست آن نرم شد، آن را از روی حرارت بردارید، آبکش کنید و بگذارید سرد شود. وقتی سرد شد آن را با روغن زیتون مخلوط کنید و توی ماست بریزید. نمك و فلفل و پودر سیر را هم روی ماست بپاشید و همه را خوب مخلوط کنید تا صاف و یکدست شود.

این بورانی هم اگر قبلا در یخچال سرد شود، خوشمزه‌تر می‌شود. به‌جای لوبیا سبز تازه از لوبیاسبز قوطی هم می‌توانید استفاده کنید. مواد پروتئینی این غذا ماست و لوبیا سبز است. و نان.

بورانی کنگر (کنگرماست)

برای یك کاسهٔ متوسط

کنگر پاك کرده، ۱ کیلو
ماست، ۲ لیوان
نمك، به‌اندازه

تیغهای کنگر را بگیرید، هر ساقهٔ آن را از وسط نصف کنید و تمیز بشویید. آن را سپس با یك لیوان آب توی قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت بگذارید تا بپزد. ولی مواظب باشید له نشود. کنگر پخته که خنك شد آن را آبکش کنید و به همراهی نمك به ماست اضافه کنید و هم بزنید. بورانی کنگر اگر یکی دو روز خارج از یخچال بماند تا ماست آن ترش شود و گاز پیدا کند خوشمزه‌تر می‌شود.

کنگر پروتئین ندارد، ولی ماست دارد. و نان.

بورانی بادنجان (یا کدو)

برای ۴ نفر

بادنجان قلمی، ۴ عدد
پیاز متوسط، ۲ عدد
روغن، به‌مقدار کافی
پودر سیر، نصف قاشق چایخوری
نمك و فلفل، به‌اندازه
ماست غلیظ، ۲ لیوان

بادنجانها را پوست بگیرید، آنها را حلقه حلقه کنید، قدری نمك بزنید و هر دو روی حلقه را در روغن سرخ کنید. پیازها را نیز پوست بگیرید و خرد کنید و در روغن سرخ کنید تا طلایی شود. پیاز و بادنجان را مخلوط کنید و نصف لیوان آب گرم پای آنها بریزید و روی حرارت ملایم بگذارید و در ظرف

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

را هم ببندید تا بادنجان بپزد و نرم شود. پودر سیر و نمك و فلفل را روی ماست بپاشید و مخلوط کنید. بادنجان که خوب نرم شد آن را کف دیس یا بشقاب‌بزرگی بچینید و ماست را روی آن بریزید و سر سفره ببرید.

بورانی کدو هم عیناً به‌ترتیب بالا پخته می‌شود. حتی می‌توانید دو عدد کدو را با دو عدد بادنجان با هم بپزید و بورانی مخلوط کدو و بادنجان درست کنید. در هر دو حالت مادهٔ پروتئین‌دار اصلی در این نوع بورانی همان ماست است. و نان.

ماست و کرفس

برای یك کاسهٔ متوسط

ماست غلیظ، ۳ لیوان	نعنای خشك، ۱ قاشق سوپخوری
کرفس سفید، ۳ ساقه	نمك و فلفل، به‌اندازه

کرفس را پاك بشویید و ریز خرد کنید. قطعات کرفس را سپس به همراهی نعنای خشك و نمك و فلفل توی ماست بریزید و هم بزنید. کاسهٔ ماست و کرفس را دو سه ساعت قبل از مصرف توی یخچال بگذارید تا سرد شود و جا بیفتد.

مادهٔ پروتئینی ماست و کرفس تنها ماست آن است.

ketabkhane.org

www.PersBook.org

٤

غذاهای سبک

انسان خوشخوراك غیر از سه وعده غذای اصلی که روزانه صرف می‌کند، بین هر دو وعده غذا هم اغلب گلویی تر می‌کند و یکی دو لقمه‌ای می‌زند. ایـن انسان خوشخوراك در همهٔ کشورهای جهان وجود دارد و برای موجه جلوه دادن کار خود نامهای مشخصی هم روی این غذاهای سبك خارج از نوبت گذاشته است. در ایران خودمان بعد از چاشت و قبل از ناهار تبرید و پیش از ظهرانه را داشته‌ایم، بعد از ناهار و قبل از شام عصرانه را داشته‌ایم و هنوز داریم و بعد از شام شب‌چره را.

ما در این فصل ۱۷ خوراك را گرد آورده‌ایم که کم‌وبیش به این مقوله تعلق دارند و معمولا به‌تنهایی وسط سفره گذارده نمی‌شوند. یا آنها را کنار غذاهای دیگری باید گذاشت و یا غذاهای دیگری را کنار آنها. اغلب‌هم سرد خورده می‌شوند. اگر هر ۱۷ خوراك را با هم بپزید ضیافتی بـرپا کرده‌اید. اسمشان را هرچـه می‌خواهید بگذارید: ساندویچ، لقمهٔ قاضی، مزه (که اتفاقا در ترکیه و یونان هم عیناً همین واژه به‌کار برده می‌شود)، زاکوسکی، اسنك، یا تنقلات.

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

ساندویچ پنیر و گردو

برای ۴ نفر

پنیر سفید، ۲۰۰ گرم	روغن زیتون، ۴ قاشق سوپخوری
سبزیهای معطر، ۱۵۰ گرم	نمك و فلفل، به‌اندازه
مغز گردو، ۲ استکان	نان ساندویچی، ۴ عدد

نان و پنیر و گردو و نان و پنیر و سبزی در تغذیهٔ سنتی ایران به‌اندازه‌ای شناخته شده هستند که نیازی به‌تشریح آنها نیست. این لقمه‌های قدیمی از لحاظ کالری و محتوای پروتئین نیز کاملا غنی هستند، مخصوصاً لقمهٔ پنیر و گردو که نان و پنیر و گردوی آن هر سه از مواد پروتئین‌دار هستند. ساندویچ پنیر و گردو شکل امروزی شده‌ای از این لقمهٔ آشناست.

پنیر را ریز رنده کنید. سبزیها را پاك کنید، بشویید و با کارد و تخته ریز خرد کنید. مغز گردو را نیز بکوبید تا نرم شود. پنیر را در کاسه‌ای بریزید و روغن زیتون را تدریجاً با آن مخلوط کنید. نمك و فلفل را نیز روی آن بپاشید. مواظب باشید شور نشود. سبزیهای خرد شده و مغز گردوی کوبیده را نیز اضافه کنید و مایهٔ ساندویچ را چندبار زیرورو کنید.

وسط هر نان ساندویچی را از درازی ببرید، خمیر آن را دربیاورید و مقدار کافی از مایهٔ ساندویچ را تنها به یك‌طرف نان بمالید. دو نیمهٔ نان را روی هم بگذارید و ساندویچها را توی کاغذ مومی یا کیسهٔ نایلونی بپیچید. مقداری از خوشمزگی ساندویچ بستگی به تازگی و کیفیت نان آن دارد.

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

ساندویچ پنیر و تخم‌مرغ

برای ۴ نفر

پنیر سفید، ۱۰۰ گرم
تخم مرغ، ۲ عدد
سس مایونز، ۴ قاشق مرباخوری
نمك و فلفل، به‌اندازه
نان ساندویچی، ۴ عدد

تخم‌مرغها را در آب بپزید تا سفت شوند. پنیر را ریز رنده کنید. پوست تخم‌مرغها را بگیرید و سفیده و زردهٔ تخم‌مرغها را نیز ریز خرد کنید. حالا پنیر و تخم‌مرغها را توی کاسه‌ای بریزید. سس مایونز (که روش تهیهٔ آن را جداگانه در فصل سالادها و سسها شرح داده‌ایم) و نمك و فلفل را اضافه کنید و همهٔ مواد را خوب مخلوط کنید. مایهٔ ساندویچ اینك آماده است.

وسط هر نان را از درازی ببرید و خمیر آن را دربیاورید. روی یك‌طرف هر نان مقدار کافی از مایهٔ ساندویچ بمالید و دو نیمهٔ نان را روی هم بگذارید. ساندویچها را در کاغذ مومی یا کیسهٔ نایلونی بپیچید.

پنیر و تخم‌مرغ و نان و سس مایونز هرکدام مقداری پروتئین دارند.

باقلای پخته

برای ۴ نفر

باقلای تازه، ۱ کیلو
نمك، ۲ قاشق مرباخوری
گلپر ساییده، به‌مقدار کافی
سرکه، به مقدار کافی

قابلمهٔ بزرگی را روی حرارت زیاد بگذارید و ۸ لیوان آب توی آن بریزید. باقلا را بشویید و با هر دو پوست توی آن بیندازید. نمك را به‌آن اضافه کنید و با کفگیر باقلاها را یکی دوبار زیرورو کنید. در قابلمه را ببندید. زمان پختن باقلای تازه در حدود یك ساعت است ولی حتماً لازم است قبل از کشیدن آن را زیر دندان آزمایش کنید. وقتی از پخته شدن آن مطمئن شدید باقلا را آبکش کنید و توی دیسی ریخته سر سفره ببرید. گلپر و سرکه بسته به سلیقه به‌عنوان چاشنی این عصرانهٔ ساده مصرف می‌شود.

مادهٔ پروتئینی باقلای پخته خود باقلاست.

عدسی

برای یك کاسهٔ متوسط

عدس، ۱ لیوان
پیاز درشت، ۱ عدد
روغن زیتون، ۲ قاشق سوپخوری
نمك و فلفل، به‌اندازه
پودر سیر، نصف قاشق چایخوری
گلپر، به‌مقدار کافی

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

عدس را پاك كنيد و يك شب در آب سرد بخيسانيد. روز بعد آب عدس را خالی كنيد و آن را به‌همراهی ۲ ليوان آب سرد تازه توی قابلمه بريزيد و روی حرارت بگذاريد و در آن را ببنديد تا جوش بيايد. جوش كه آمد حرارت را كم كنيد. عدس مدتی (اقلا يك‌ساعت و نيم) بايد بجوشد تا بپزد. مواظب باشيد آب آن تمام نشود.

وقتی عدس دارد نرم می‌شود، پياز را پوست بگيريد، درشت خرد كنيد و توی روغن سرخ كنيد تا طلايی شود. پياز كه سرخ شد آن را به‌همراهی نمك و فلفل و پودر سير و باقيماندهٔ روغن به‌عدس اضافه كنيد. بگذاريد باز هم عدس بپزد تا آب آن كم و غليظ شود. عدسی معمولا گرم با نان صرف می‌شود. هركس به‌دلخواه می‌تواند اندكی گلپر روی عدسی خود بپاشد، يا با آب نارنج يا سركه آن را ترش كند. اگر قسمتی از عدس‌ها را باكوشتكوب له‌كنيد عدسی غليظ‌تر وخوشمزه‌ترمی‌شود.

مادهٔ اصلی پروتئين‌دار عدسی البته عدس است و نان.

ماشال موشو (لوبيا پخته)

برای يك كاسهٔ متوسط

لوبيا چيتی، نصف ليوان
لوبيا قرمز، نصف ليوان
پياز درشت، ۱ عدد
روغن، به‌مقدار كافی
رب گوجه فرنگی، ۱ قاشق سوپخوری
نمك و فلفل، به‌اندازه

هر دو نوع لوبيا را پاك كنيد و با هم يك شب در آب سرد بخيسانيد. روز بعد آب آنها را خالی كنيد و لوبياها را به‌همراهی دو ليوان آب سرد تازه توی قابلمه بريزيد و روی حرارت بگذاريد و در آن را ببنديد تا جوش بيايد. جوش كه آمد حرارت را كم كنيد و بگذاريد لوبيا مدتی آهسته بجوشد تا بپزد. مواظب‌باشيد آب لوبيا تمام نشود.

در مدتی كه منتظر پختن لوبيا هستيد، پياز را پوست بگيريد، درشت خرد كنيد و در روغن سرخ كنيد تا طلايی شود. آنگاه پياز سرخ شده، رب گوجه‌فرنگی و نمك و فلفل را توی قابلمهٔ لوبيا بريزيد. همهٔ مواد را مخلوط كنيد و دوباره روی حرارت ملايم بگذاريد تا باز هم بپزد و باقيماندهٔ آب آن غليظ شود.

ماشال‌موشو معمولا گرم به همراهی روغن زيتون و آب نارنج يا گلپر با نان صرف می‌شود. مادهٔ اصلی پروتئين‌دار آن لوبياست. و البته نان.

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

خوراك لوبیا به شیوهٔ یونانی

برای یك کاسهٔ متوسط

لوبیای سفید، ۱ لیوان
روغن زیتون، ۸ قاشق سوپخوری
پیاز درشت، ۱ عدد
پودر سیر، نصف قاشق چایخوری
رب گوجه فرنگی، ۱ قاشق سوپخوری
هویج متوسط، ۲ عدد
کرفس، ۲ ساقه
نمك و فلفل، به اندازه
شکر، ۱ قاشق مرباخوری
جعفری، ۱۰۰ گرم
آویشن، ۱ قاشق مرباخوری

لوبیا را پاك کنید، بشویید و از شب قبل در چند لیوان آب سرد بخیسانید. روز بعد لوبیا را آبکش کنید و به‌همراهی ۲ لیوان آب سرد بار بگذارید تا نیم‌پز شود. پیاز را پوست بگیرید و درشت خلال کنید. هویج و کرفس و جعفری را بشویید و هرکدام را جداگانه خرد کنید. قابلمه‌ای را روی حرارت‌متوسط بگذارید، روغن زیتون را توی آن بریزید و پیاز را در آن سرخ کنید تا طلایی شود. در این وقت هویج و کرفس و جعفری و آویشن و پودر سیر را نیز توی ماهیتابه بریزید و ده دقیقهٔ دیگر به سرخ کردن ادامه دهید.

اکنون لوبیای نیم‌پخته را به‌همراهی آب آن توی قابلمه بریزید. رب گوجه فرنگی و شکر را هم اضافه کنید. در قابلمه باید آنقدر آب وجود داشته باشد که روی مواد را بپوشاند. همهٔ مواد را مخلوط کنید و در قابلمه را بگذارید. خوراك لوبیا باید مدتی (اقلا یك ساعت و نیم) روی حرارت بماند و آهسته بجوشد تا لوبیای آن کاملا بپزد و جا بیفتد. قبل از کشیدن خوراك لوبیا آن را بچشید و نمك و فلفل آن را اندازه کنید. روستاییان یونان این خوراك را با نان و زیتون می‌خورند. با چاشنی آبلیمو یا آب نارنج هم خوشمزه می‌شود.

مادهٔ اصلی پروتئین‌دار این خوراك لوبیاست. و نان.

کدو و بادنجان سرخ‌کرده

برای ۴ نفر

کدوی قلمی، ۱ کیلو
(یا بادنجان قلمی، ۱ کیلو)
روغن، ۱۰ قاشق سوپخوری
نمك، به‌اندازه

کدو و بادنجان فراوان‌ترین صیفی‌های ما محسوب می‌شوند و از آنها به‌انواع مختلف در آشپزی ایرانی استفاده می‌شود. خودشان به‌تنهایی نه از لحاظ کالری و نه از لحاظ پروتئین ارزش زیادی ندارند. این است که آنها را بایستی به‌کمك مواد دیگر تقویت کرد. کشك و بادنجان و ماست و کدو هر دو وقتی به‌همراهی نان صرف شوند غذاهای خوب و پروتئین‌داری می‌شوند.

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

برای تهیهٔ کدو یا بادنجان سرخ کرده قدم اول کندن پوست آنها به‌کمك کارد تیز است. اگر بادنجان تخمهای درشت و رسیده‌ای دارد ممکن است تلخ شده باشد. برای رفع تلخی آن شکم بادنجان را چاك بدهید، روی آن نمك مفصلی بپاشید و بگذارید بماند. بعد از نیم ساعت آن را بشویید و خشك کنید. بعد آن را از طرف دراز آن دو قسمت یا چهار قسمت کنید (بسته به‌اندازهٔ آن). کدو را نیز پس از تراشیدن پوست آن معمولا برای سرخ کردن از درازی دو قسمت می‌کنند.

حالا که پوست کدو و بادنجان را گرفته و آنها را قاچ کرده‌اید آنها را سرخ کنید. ماهیتابهٔ بزرگی را روی حرارت متوسط بگذارید و هر دو طرف کدوها (یا بادنجان‌ها) را توی روغن داغ سرخ کنید، به‌طوری که به‌رنگ قهوه‌ای روشن درآیند. بادنجان در مقایسهٔ با کدو روغن زیادتری به‌خودش می‌کشد ولی بعداً بیشتر روغن را پس می‌دهد.

کدو و بادنجان که سرخ شدند آنها را باید دم کرد. حرارت را کم کنید، قدری نمك روی آنها بپاشید، ۲ لیوان آب گرم گوشهٔ ماهیتابه بریزید و در آن را بگذارید. بعد از مدتی (در حدود یك ساعت) کدو و بادنجان نرم و به‌اصطلاح روغن نشسته می‌شوند. کدو و بادنجان را به‌صورت مخلوط هم می‌توان پخت. در هر حال مقداری پیاز داغ در مرحلهٔ دم‌کردن به‌آنها اضافه کنید.

میرزا قاسمی

برای ۴ نفر

بادنجان قلمی، ۴ عدد	سرصاف
سیر تازه با برگ، ۲ ساقه	گوجه فرنگی رسیدهٔ متوسط، ۴
(یا سیر خشك، ۴ پره)	عدد (اختیاری)
روغن جامد، ۶ قاشق سوپخوری	تخم مرغ، ۴ عدد
زردچوبه، ۱ قاشق سوپخوری	نمك و فلفل، به‌اندازه

بادنجان میرزاقاسمی باید با پوست کباب شود. به این روش، هرچند که پوست آن می‌سوزد ولی مغز آن پخته و نرم می‌شود. برای کباب‌کردن بادنجان راههای گوناگونی وجود دارد. می‌توانید از نانوای محل بخواهید آن را در تنور بریان‌کند؛ می‌توانید آن را روی ذغال کباب کنید یا در فر گازی یا برقی. روشی‌که ما پیشنهاد می‌کنیم و شاید آسان‌ترین راه باشد، کباب کردن بادنجان روی شعلهٔ اجاق گاز است. ابتدا یك توری سیمی یا شعله‌پخش‌کن روی شعلهٔ گاز بگذارید و بعد بادنجان را روی آن قرار دهید. بادنجان را مرتباً بچرخانید تا همه جای آن به یك‌سان کباب شود. پوست بادنجان کباب شده سیاه می‌شود و ترك می‌خورد. وقتی بادنجان خوب کباب شد، بگذارید خنك شود. بعد پوست آن را تکه‌تکه بگیرید. دقت کنید از گوشت

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

بادنجان چیزی به‌پوست نچسبد. برای آسان‌تر شدن کار، انگشتان خود را مرتباً توی آب سرد بزنید. اگر بادنجان تخم دارد، تخم آن را هم بگیرید.

حالا بادنجان کبابی را روی تختهٔ آشپزخانه قرار دهید و در حالیکه سر بادنجان را در دست دارید، کارد تیزی را در امتداد طول آن بکشید تا بادنجان ریشه ریشه شود. بادنجان میرزاقاسمی را نباید خرد کرد. سیر تازه را تمیز کنید، سر و دم آن را بگیرید، بشویید و ریز خرد کنید. ماهیتابه‌ای را روی حرارت بگذارید، مقداری روغن توی آن بریزید و سیر خرد شده را در آن سرخ کنید. حالا زردچوبه را هم توی ماهیتابه بریزید و سرخ کنید. سیر که سرخ شد، بادنجان را به آن اضافه کنید و با کفگیر چوبی آن را به ته ماهیتابه بکشید تا در عین ریش‌ریش شدن نرم شود. مقدار سرخ شدن بادنجان بستگی به‌سلیقه دارد. می‌توانید فقط آن را تفت دهید یا خوب سرخ کنید.

اگر مایلید گوجه‌فرنگی هم به میرزاقاسمی اضافه کنید، آنها را بشویید چهار قاچ کنید و به‌مخلوط سیر و بادنجان اضافه نمایید و سرخ کنید. اگر روغن کم است باز هم توی ماهیتابه روغن بریزید. گوجه‌فرنگیها که خوب نرم شدند، مخلوط بادنجان و گوجه‌فرنگی را از وسط ماهیتابه کنار بزنید و تخم‌مرغها را وسط ماهیتابه بشکنید. با نوك چنگال زرده‌ها را پاره کنید و بگذارید ببندند. تخم‌مرغها که قدری بستند، (دقت کنید سفت نشوند) آنها را با بادنجانها مخلوط کنید، نمك و فلفل بزنید و فوراً سر سفره ببرید.

مادهٔ اصلی پروتئین‌دار میرزاقاسمی همان تخم‌مرغ است. و البته برنج یا نان.

راتاتوی به شیوهٔ فرانسوی

برای ۶ تا ۸ نفر

گوجه‌فرنگی، ۵ر۱ کیلو
بادنجان قلمی، ۱ کیلو
کدوی قلمی، ۷۵۰ گرم
روغن ذرت، ۳ تا ۶ قاشق سوپخوری
فلفل دلمه‌ای، ۴ عدد
پیاز، ۵ عدد
جعفری، ۱۰۰ گرم
ریحان، چند شاخه
پودر سیر، ۱ قاشق چایخوری
نمك و فلفل، به‌اندازه

پوست گوجه‌فرنگی‌ها را بگیرید (برای آسان شدن کار آنها را چند ثانیه در آب جوش قرار دهید) و آنها را چهارقاچ کنید، تخم و قسمتهای نرمشان را بگیرید و بدنهٔ آنها را باریك باریك ببرید و خشك کنید. بادنجان‌ها را پوست بگیرید و حلقه حلقه کنید. کدوها را پوست نگرفته حلقه کنید. حلقه‌های کدو و بادنجان را نمك بزنید و پس از نیم ساعت بشویید و خشك کنید. فلفل‌ها را به‌شکل قطعات مربع ببرید و تخم آنها را هم بگیرید. پیازها را پوست بگیرید و به‌شکل حلقه‌های

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

نازك درآورید. جعفری و ریحان را ریز خرد کنید.

ماهیتابهٔ بزرگی را روی حرارت متوسط بگذارید و ۳ قاشق روغن توی آن بریزید و صبر کنید تا خوب داغ شود. در این هنگام به‌ترتیب قطعات بادنجان، کدو، فلفل و پیاز را توی روغن اندکی سرخ کنید. هر صیفی را جداگانه سرخ کنید ولی آنقدر معطل نشوید که روغن به‌خودش بکشد. وقتی هم این قطعات را از ماهیتابه خارج می‌کنید آنها را روی حولهٔ کاغذی بچینید تا روغن آنها گرفته شود. پیاز سرخ شده را توی بشقابی بگذارید.

در این هنگام قابلمهٔ لعابی جاداری را که برای مرحلهٔ بعدی پختن راتاتوی در نظر گرفته‌اید آماده کنید. یك قاشق روغن توی آن بریزید و یك‌سوم قطعات بادنجان را کف قابلمه بچینید. ریحان و جعفری را مخلوط کنید و مقداری از آن را روی بادنجانها بپاشید. همچنین پودر سیر و نمك و فلفل. روی بادنجانها یك لایهٔ کدو و فلفل بچینید و روی آن یك لایهٔ گوجه‌فرنگی و پیاز. بعد دوباره سراغ بادنجانها بروید. هر لایه‌ای را که تمام می‌کنید روی آن ریحان و جعفری و پودر سیر و نمك و فلفل بپاشید. طوری عمل کنید که باقیماندهٔ بادنجانها را روی همهٔ مواد بچینید. سبزی و ادویهٔ ردیف آخر را فراموش نکنید. روغن باقیمانده در ته ماهیتابه را هم روی مواد بریزید.

اکنون قابلمه را روی حرارت نسبتاً زیاد بگذارید تا جوش بیاید. جوش که آمد حرارت را کم کنید و در قابلمه را بگذارید. راتاتوی باید نیم ساعت ته‌جوش بزند. هر پنج دقیقه یك‌بار در قابلمه را بردارید، قابلمه را یك‌ور کنید و آبی را که در آن جمع شده است با ملاقه جمع کنید و به قابلمهٔ کوچکی منتقل نمایید. مواد راتاتوی که پخت (وقتی کدو و بادنجان و فلفل نرم شده‌اند ولی هنوز از حال نرفته‌اند) قابلمه را از روی حرارت بردارید و کنار بگذارید. اکنون قابلمهٔ کوچك را روی حرارت بگذارید و حرارت زیر آن را زیاد کنید تا غلغل بزند و آب داخل آن به‌سرعت کم بشود. وقتی به‌اندازهٔ دو قاشق سوپخوری آب در قابلمه بیشتر باقی نماند آب باقیمانده را روی راتاتوی بدهید و راتاتوی را با قابلمهٔ لعابی آن مستقیماً سر سفره ببرید.

راتاتوی فرانسوی پروتئین زیادی ندارد. آن‌را حتماً با نان، و اگر می‌پسندید با ماست، میل کنید تا جبران کمی پروتئین آن بشود.

راتاتوی به شیوهٔ یونانی

برای ۴ تا ۶ نفر

لوبیا سبز تازه، ۲۵۰ گرم
بادنجان قلمی متوسط، ۲ عدد
کدوی قلمی متوسط، ۲ عدد
سیب‌زمینی درشت، ۱ عدد
جعفری، ۵۰ گرم
شوید، چند شاخه
نمك و فلفل، به‌اندازه
گوجه فرنگی، ۲۵۰ گرم

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

کرفس، ۲ ساقه
پیاز درشت، ۱ عدد
پودر سیر، نصف قاشق چایخوری
روغن زیتون، ۵ر۳ قاشق سوپخوری
پنیر سفید، ۱۵۰ گرم

سبزیها و صیفی‌ها را بشویید و به‌ترتیب زیر عمل کنید: سروته لوبیا را بزنید، اگر نخ دارند، بگیرید و آنها را به‌اندازهٔ یك بند انگشت ببرید. بادنجان‌ها را پوست بگیرید، نمك بزنید و پس از یك ساعت بشویید؛ آنگاه حلقه حلقه کنید. پوست سیب‌زمینی‌ها را بگیرید و آنها را به‌صورت حلقه‌های نسبتاً کلفت ببرید. کدوها را پوست نگرفته حلقه حلقه کنید. پوست پیاز را بگیرید و آن را چهار قاچ کنید. جعفری را ریز خرد کنید. همچنین شوید را. پوست گوجه‌فرنگی‌ها را بگیرید (برای آسان شدن این کار، آنها را چند ثانیه در آب جوش فرو ببرید) و درشت خرد کنید. ساقه‌های کرفس را هم ریز خرد کنید.

لوبیا سبز و بادنجان و کدو و سیب‌زمینی و کرفس و پیاز را در کاسهٔ بزرگی بریزید. جعفری و شوید و پودر سیر و نمك و فلفل را روی‌آنها بپاشید و باملایمت مخلوط کنید. قطعات گوجه فرنگی را نیز روی مواد بریزید و همه را آهسته زیرورو کنید.

مواد راتاتوی را به قابلمه یا ظرف نسوز مناسبی منتقل کنید. ظرف شما باید آنقدر جادار باشد که بالای آن مقداری خالی بماند. فر آشپزخانه را روشن کنید و درجهٔ حرارت آن را روی ۲۲۵ درجهٔ سانتیگراد (حدود ۴۵۰ درجهٔ فارنهایت) تنظیم کنید. در مدتی که منتظر داغ شدن فر هستید آهسته آهسته آنقدر آب جوش توی قابلمهٔ راتاتوی بریزید که تقریباً همهٔ مواد را بپوشاند. آنگاه روغن زیتون را روی آنها بدهید. در قابلمه یا ظرف نسوز را ببندید و آن را توی فر بگذارید.

پس از پانزده دقیقه، حرارت فر را کم کنید (۱۷۵ درجهٔ سانتیگراد / ۳۵۰ درجهٔ فارنهایت) و بگذارید راتاتوی حدود یك ساعت و نیم دیگر در فر بماند، آنقدر که همهٔ مواد آن بپزند و نرم شوند. راتاتوی را می‌توانید بلافاصله سر سفره ببرید و گرم میل کنید. و یا صبر کنید خنك شود و سرد بخورید. کنار بشقاب هر نفر یك برش پنیر سفید بگذارید.

جز نان و پنیر سفید مواد پروتئین‌دار راتاتوی عبارتند از لوبیا سبز و سیب‌زمینی، که هر دو در رده‌های پایین جدول قرار دارند.

خوراك سیب‌زمینی

برای ۴ نفر

سیب‌زمینی‌پشندی متوسط، ۶ عدد
آرد، ۲ قاشق سوپخوری
پیاز متوسط، ۱ عدد
فلفل دلمه‌ای، ۱ عدد
شیر، ۳ استکان

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

کره، ۳ قاشق سوپخوری — نمك و فلفل، به‌اندازه

فر آشپزخانه‌را روشن‌کنید و روی ۱۷۵درجهٔ سانتیگراد(۳۵۰ درجهٔ فارنهایت) بگذارید. سیب‌زمینی‌ها را بشویید، پوست بکنید و خیلی نازك ورق کنید. پیاز را پوست بگیرید و ریز خرد کنید. فلفل دلمه‌ای را هم همین‌طور. ظرف نسوز متوسطی را بردارید و یك ردیف سیب‌زمینی کف آن بچینید. یك قشر نازك آرد روی سیب زمینی‌ها بپاشید و قطعات کوچکی از کره را جابه‌جا روی سیب‌زمینی‌ها پخش کنید. مقداری پیاز و فلفل نیز روی آنها بریزید.

اکنون لایهٔ دوم سیب‌زمینی‌ها را روی لایهٔ اول بچینید و روی آن را به‌ترتیبی که شرح دادیم آرد و کره ومخلوط پیاز و فلفل بپاشید. و به‌همین‌ترتیب لایهٔ سوم را عمل کنید واگر بازهم سیب‌زمینی داشتید لایهٔ چهارم را. شیر را گرم کنید و در همین حال به‌آن نمك و فلفل بزنید. شیر که گرم شد آن را از گوشهٔ ظرف نسوز آهسته توی ظرف بریزید و در ظرف را بگذارید.

ظرف نسوز را توی فر قرار بدهید و به‌ساعت خود نگاه کنید. پس ازنیمساعت در ظرف نسوز را از روی آن بردارید. پس از یك ساعت‌ونیم که سیب‌زمینی در فر بود بایستی قاعدتاً پخته و رنگ عوض کرده باشد. از پختن سیب‌زمینی که مطمئن شدید آن را از فر خارج کنید و با ظرف نسوز سرسفره ببرید.

مواد پروتئینی این خوراك سبك شیر و آرد و سیب‌زمینی هستند.

اسپاگتی با پنیر

برای ۴ نفر

اسپاگتی (رشته‌فرنگی نازك)، ۱ بسته (در حدود ۴۰۰ گرم) — نمك و فلفل، به‌اندازه
آویشن خشك، ۱ قاشق مرباخوری — کره، ۵۰ گرم
پودر سیر، نصف قاشق چایخوری — پنیر رنده شدهٔ ایتالیایی یا هلندی، ۱ لیوان سرخالی

قابلمه‌ای را روی حرارت زیاد بگذارید و ۸ لیوان آب‌گرم توی آن بریزید، ۲ قاشق مرباخوری نمك به‌آن اضافه کنید و در آن را ببندید تا جوش بیاید. جوش که آمد دستهٔ اسپاگتی‌را از گوشهٔ قابلمه توی آب‌جوشان بگذارید. اسپاگتی‌ها را برای اینکه در قابلمه جابگیرند نشکنید. خودشان به‌تدریج از پایین نرم می‌شوند و در آب فرو می‌روند. اسپاگتی معمولا بین پانزده تا بیست دقیقه می‌پزد، مخصوصاً اگر نازك باشد. یك امتحان پختن آن این است که قسمت کوچکی از اسپاگتی را لای دندان بگذارید. اگر وسط آن هنوز سفت بود، نپخته است. اگر تمام اسپاگتی نرم شده بود پخته است و باید آن را از روی حرارت بردارید.

در فاصله‌ای که منتظر پخته شدن اسپاگتی هستید، کره را روی حرارت ملایم

ketabkhane.org

www.PersBook.org

بگذارید تا آب شود. یك کاسه بزرگ را گرم کنید (آن را زیرآب داغ بگیرید و بلافاصله خشك کنید). پودر سیر و نمك و فلفل را به‌کره اضافه کنید و هم بزنید. کرهٔ آب‌شده را توی کاسه بریزید پنیر و آویشن را به‌آن اضافه کنید. اکنون اسپاگتی پخته را آبکش کنید، توی کاسه بریزید و به‌شیوهٔ مخلوط کردن سالاد همهٔ مواد را چند دفعه زیرورو کنید. اسپاگتی را بلافاصله سرسفره ببرید و میل کنید.

مواد پروتئین‌دار این خوراك پنیر و اسپاگتی هستند.

کتلت لوبیا

برای ۴ نفر

لوبیای سفید، ۲ فنجان چایخوری
پیاز متوسط، ۱ عدد
جعفری، ۵۰ گرم
زردهٔ تخم‌مرغ، ۲ عدد
خامه یا شیرخشك، ۲ قاشق

سوپخوری
نمك و فلفل، به‌اندازه
آرد، ۲ قاشق سوپخوری
روغن، ۶ قاشق سوپخوری

لوبیا را پاك کنید، یك شب بخیسانید و روز بعد بپزید. بعد لوبیای پخته را با گوشتکوب یا دستگاه برقی مناسب بکوبید و له کنید تا به‌صورت خمیر درآید. پیاز را پوست بگیرید و خیلی ریز خرد کنید. جعفری را پاك کنید، بشویید و ریز کنید. پیاز و جعفری را با لوبیا مخلوط کنید. زرده‌ها را بزنید، سپس آنها را به‌همراهی خامه (یا شیرخشك) و نمك و فلفل به‌مواد قبلی اضافه کنید و همه را با دست مخلوط کنید و ورز بدهید تا مایهٔ کتلت کاملا نرم و یکدست شود.

اینك دستهای خود را بشویید، با آرد آغشته کنید و از مایهٔ کتلت به‌اندازهٔ یك نارنگی کوچك بردارید، و آن را روی سطح صافی پهن کنید و به‌شکل بیضی درآورید. سپس هردو طرف آن را توی آرد بزنید و کنار بگذارید. به‌این ترتیب همهٔ مایهٔ کتلت را آماده کنید. سپس کتلتهای پهن شده را حداقل یك ساعت توی یخچال بگذارید تا سرد شوند و خودشان را بگیرند.

ماهیتابه‌ای را روی حرارت ملایم بگذارید، روغن توی آن بریزید و هردو طرف کتلت لوبیا را با احتیاط سرخ کنید. کتلتها را با سس گوجه‌فرنگی (کچاپ) میل کنید.

کتلت لوبیا غذای پروتئین‌داری است: لوبیا، تخم‌مرغ، شیر و آرد همه از مواد پروتئینی هستند.

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

پن‌کیك با مربا

برای ۱۰ عدد پن کیك

تخم‌مرغ خام، ۲ عدد
آرد، ۱ لیوان
شیر، ۱ لیوان
شکر، ۱ قاشق سوپخوری
جوش‌شیرین، ۱ قاشق مرباخوری
روغن، به‌مقدار کافی
مربا (سیب، هویج یا بـه)، در حدود ۲ فنجان چایخوری
خاك قند، ۵۰ گرم

تخم‌مرغها را در کاسه‌ای بشکنید. شیر و شکر و جوش شیرین را به‌همراهی یك لیوان آب‌گرم روی تخم‌مرغها بریزید و آنها را با تخم‌مرغ‌زن دستی یا همزن برقی مخلوط کنید. در این هنگام آرد را تدریجاً به‌مایهٔ پن‌کیك اضافه کنید و به‌زدن ادامه دهید تا مایه کاملا یکدست شود.

ماهیتابهٔ کوچکی را روی حرارت متوسط قرار دهید و یـك قاشق سوپخوری روغن توی آن بریزید. روغن که داغ شد نصف ملاقه از مایهٔ پن‌کیك را توی ماهیتابه بریزید. ماهیتابه را بگردانید تا مایه به‌طور یکنواخت در سطح آن پخش شود. زیر پن‌کیك که برشته شد آن را با کفگیر برگردانید. وقتی هردوطرف پن‌کیك برشته شد آن را از ماهیتابه به‌بشقابی منتقل کنید.

در این زمان روغن کف ماهیتابه را اندازه کنید و دوباره نصف ملاقه مایهٔ پن‌کیك توی آن بریزید. تا پن‌کیك دوم خودش را می‌گیرد و زیرآن برشته می‌شود دو قاشق سوپخوری مربا لای پن‌کیك اول بگذارید و آن را لـوله کنید و توی دیس بگذارید. به‌همین‌ترتیب ادامه دهید تا مایهٔ پن‌کیك تمام شود. پیش از آنکه پن‌کیکها را سرسفره ببرید قدری خاك‌قند روی آنها بپاشید.

پن‌کیك پراز پروتئین است. تخم‌مرغ و شیر و آرد هرسه از مواد پروتئینی هستند.

پن‌کیك با سبزیجات به‌شیوهٔ چینی

برای ۱۰ عدد پن کیك

کلم برگ‌ربع یك کلم کـوچك
هویج متوسط، ۱ عدد
پیاز کوچك، ۱ عدد
فلفل دلمه‌ای، ۱ عدد
جوانهٔ ماش، ۳۰۰ گرم
روغن مایع، ۵ قاشق سوپخوری
سس سویا (سس چینی)، ۱ قاشق سوپخوری
نمك، به‌اندازه
به‌اضافهٔ مواد مایهٔ پن‌کیك بـه ترتیبی‌که در دستور تهیهٔ پن‌کیك با مربا شرح داده شده است.

کلم و هویج و فلفل را بشویید و آبکش کنید. کلم را ریز خرد کنید، هویج

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

را رنده کنید و فلفل را نیز باریك خلال کنید. پیاز را پوست بگیرید و ریز کنید. ماهیتابه‌ای روی حرارت متوسط بگذارید، روغن را توی آن بریزید و سبزی‌های خردشده را جداگانه توی روغن اندکی سرخ کنید (بـه‌قول اهل فن تفت بدهید). جوانه‌های ماش را نیز به‌همین ترتیب سرخ کنید. اکنون همهٔ مواد را با نمك و سس سویا مخلوط کنید و توی آبکش بریزید تا اگر سس اضافی دارد از آن خارج شود.

اکنون مایهٔ پن‌کیك را به‌ترتیبی که برای تهیهٔ پن‌کیك با مربا توضیح دادیم آماده کنید. ماهیتابهٔ کوچکی روی حرارت متوسط بگذارید، روغن توی آن بریزید و نصف ملاقه از مایهٔ پن‌کیك را توی ماهیتابه پخش کنید. زیر پن‌کیك که برشته شد آن را باکفگیر به‌بشقابی منتقل کنید، به‌طوری که طرف برشته رو و طرف خام زیر باشد. در حالیکه در انتظار درست شدن پن‌کیك دوم هستید ۲ قاشق سوپخوری از سبزی‌های سرخ شده را وسط پن‌کیك اول بگذارید، آن را مانند بنچه از چهار طرف تاکنید و کنار بگذارید. وقتی همهٔ پن‌کیکها آماده شدند آنها را باید دوباره سرخ کنید تا بیرون آنها هم برشته شود. بهترین روش، استفاده از سرخ‌کن عمیق است ولی اگر از آن استفاده نمی‌کنید در ماهیتابهٔ معمولی هم می‌شود.

خود پن‌کیك پـراز پروتئین است. جوانهٔ ماش هـم مقداری پروتئین دارد. همچنین نان.

سنبوسهٔ هندی

برای ۴ تا ۶ نفر

پیاز متوسط، ۲ عدد	نمك و فلفل قرمز، به‌اندازه
سیب‌زمینی، یك کیلو	گـرد لیمو عمانـی، ۱ قـاشق چایخوری
روغن، به‌مقدار کافی	
زردچوبه، نصف قاشق مرباخوری	نان لواش نرم، ۲ عدد

سیب‌زمینی‌ها را بشویید و با دو لیوان آب گرم و مقداری نمك توی قابلمه‌ای ریخته روی حرارت متوسط بگذارید تا بپزد. در این فاصله پیازها را پوست‌بگیرید، خلال کنید و در روغن سرخ کنید تا طلایی شود. سیب‌زمینی‌ها که پخته شدند (چنگال به‌راحتی در آنها فرو رفت) قابلمه را از روی حرارت بردارید، پوست سیب‌زمینی‌ها را بگیرید و آنها را با فشار گوشت‌کوب خرد کنید، اما نه در حدی که له شوند. قطعات سیب‌زمینی را سپس توی مـاهیتابه بریزیـد، ادویهٔ ذکـر شده را روی آنها بپاشید و آنها را قدری سرخ کنید. بعد ماهیتابه را از روی حرارت بردارید.

نانهای لواش را به‌صورت چهارگوشهای ۱۵ سانتیمتر در ۱۵ سانتیمتر ببرید. سپس وسط هرمربع دو قاشق سوپخوری از مخلوط سیب‌زمینی و پیازداغ بگذارید و نان را مثل بنچه از چهار طرف تا کنید. سنبوسه‌ها که آماده شدند آنها را باید

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

روی حرارت زیاد در روغن فراوان سرخ کرد. قابلمهٔ سبددار مخصوص سرخ کردن سیب‌زمینی و یا سرخ‌کن برقی برای این کار مناسب هستند. اما اگر به‌این دو وسیله دسترسی ندارید، در ماهیتابهٔ معمولی هم می‌توانید سنبوسه را سرخ کنید. البته به خوبی روش اول نمی‌شود.

سنبوسهٔ هندی در اصل با خمیر پخته می‌شود. ما برای سهولت نان لواش را جانشین خمیر آن ساختیم. مقدار فلفل قرمز آنهم بستگی به‌تحمل افـراد خانواده دارد. خود هندیان آن را تندوتیز می‌خورند. سیب‌زمینی و گندم مواد پروتئین‌دار سنبوسه هستند.

دلمهٔ برگ مو به شیوهٔ یونانی

برای ۳۰ تا ۳۵ عدد دلمه

روغن زیتون، ۱۲ قاشق سوپ‌خوری
پیاز درشت، ۳ عدد
پیازچه، ۶ عدد
نمك و فلفل، به‌اندازه
برنج، یك لیوان سرخالی
شوید، ۵۰ گرم
جعفری، ۱۰۰ گرم
نعنا، چند شاخه
آب لیمو، ۴ قاشق سوپخوری
برگ مو، در حـدود ۵۰ عـدد (یك قوطی)

پیازچه‌ها را بشویید، پیازها را پوست بگیرید و هـردو را ریز خرد کنید. شویدها را پاك کنید، بشویید و ریز کنید. جعفری‌ها را هم همین‌طور. برگهای نعنا را پس از شستن بکوبید و له کنید. برنج را پاك کنید، بشویید و آبکش کنید.

ماهیتابه‌ای را روی حرارت ملایم بگذارید و ۶ قاشق سوپخوری روغن زیتون توی آن بریزید و پیاز و پیازچه را توی آن سرخ کنید تا نرم و طلایی شود. دراین وقت برنج را به‌همراهی نمك و فلفل توی ماهیتابه بریزید، مخلوط کنید و بگذارید ۱۰ دقیقه بپزد. هرچند دقیقه یك‌بار محتویات ماهیتابه را هم بزنید.

حالا نعنا و جعفری و شوید را به‌همراهی ۲ قاشق سوپخوری آبلیمو و یـك لیوان سرخالی آب‌گرم توی ماهیتابه بریزید و با مواد قبلی مخلوط کنید و درقابلمه را بگذارید. پس از حدود ۱۰ دقیقه که آب ماهیتابه تمام شد، در آن را بردارید، اندکی از مایهٔ دلمه را بچشید و نمك و فلفل آن را اندازه کنید. مایه را از روی حرارت بردارید و کنار بگذارید.

اگر از برگ مو تازه استفاده می‌کنید آنها را با آب سرد بشویید، سپس در آب‌جوش بیندازید تا نرم شوند. پس از یك دقیقه آنها را آبکش کنید. بعد یکی‌یکی دم‌شان را جدا کنید و آنها را روی سطح صافی پهن کنید. اگر از برگ مو کنسرو شده استفاده می‌کنید حمام آب جوش لازم ندارند. تنها کـافی است آب قوطی را خالی کنید، برگها را با آب بشویید و به‌ترتیب ذکر شده ادامه دهید.

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

اکنون چند برگ مو کف قابلمه بچینید. یك برگ مو سالم بردارید. آن را طوری پهن کنید که پشت برگ که غیر براق است رو به‌شما باشد. یك قاشق سوپخوری از مایهٔ دلمه را وسط آن بگذارید، انتهای برگ را روی مایه تا کنید و دو طرف برگ را مثل دو انتهای بغچه روی آن بخوابانید، بعد دلمه را به‌طرف نوك برگ بغلطانید تا کاملا جمع‌وجور شود و انتهای آزاد آن زیر دلمه قرار بگیرد. سعی کنید دلمه‌هایتان شل و ول نباشد ولی در عین حال هردلمه باید قدری جا برای قد کشیدن برنج داشته باشد. دلمه‌هایی را که می‌پیچید کنارهم کف قابلمه بچینید. یك ردیف که پر شد دلمه‌های بعدی را روی آنها بچینید تا بالاخره مایهٔ دلمه تمام شود.

حالا باقیماندهٔ روغن زیتون را با دو قاشق آبلیمو و دولیوان آب گرم مخلوط کنید و آهسته توی قابلمه بریزید و بشقابی را هم وارونه روی دلمه‌ها بگذارید تا سنگینی آن دلمه‌ها را در جای خود نگهدارد. حالا در قابلمه را ببندید و آن را روی حرارت متوسط بگذارید تا جوش بیاید. جوش که آمد حرارت را کم کنید و بگذارید مدتی (اقلا یك‌ساعت‌ونیم) آهسته بجوشد تا آب آن تمام شود. مواظب باشید دلمه نسوزد.

قابلمه را از روی حرارت بردارید و کنار بگذارید. در آن را باز کنید ولی به‌بشقاب دست نزنید. یکی دو ساعت صبر کنید تا دلمه‌ها خنك شوند. مردم یونان دلمه را سرد می‌خورند. به‌همراهی ماست. مواد اصلی پروتئینی آن برنج و ماست است. و البته نان، اگر دلمه را با نان میل کنید.

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

۵

سوپ‌ها

آیا سوپهای بدون گوشت هم به‌اندازهٔ آبگوشت ایـرانی مقوی و خوشمزه هستند؟ بحث مقوی بودن یا نبودن غذاهای گیاهی مفصل است و ما این بحث را به‌جماعت گیاهخواران وامی‌گذاریم، ولی به‌شما اطمینان می‌دهیم که بهترین سوپهای بدون گوشت می‌توانند از لحاظ مزه، غلظت و قوام یافتگی با هرنوع سوپ دیگری رقابت کنند.

از نظر محتوای پروتئین، البته بعضی از سوپهای سبزیجات در رده‌های پایین جدول قرار می‌گیرند ولی در عوض سرشار از ویتامین هستند. سوپهای حبوبات و کرم سوپها (که با شیر یا خامه تقویت می‌شوند) در عوض پروتئین بیشتری دارند. و در هرحال همهٔ سوپها را می‌توان به‌همراهی نان صرف کرد، و به‌این ترتیب به مقدار پروتئین آنها افزود.

۱۶ سوپ متفاوت و متنوعی را که درا ین فصل‌گرد آورده‌ایم حتماً آزمایش کنید. به‌زحمتش می‌ارزد.

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

«آبگوشت» سبزیجات برای مایهٔ سوپ

برای ۴ لیوان آبگوشت

پیاز درشت، ۲ عدد
روغن، ۴ قاشق سوپخوری
فلفل و نمك، اندکی
سبزی‌های معطر (نعنا، جعفری، گشنیز، برگ‌بو)، چند شاخه
هویج متوسط، ۲ عدد
شلغم، ۲ عدد
سیب‌زمینی، ۲ عدد
کرفس (ساقه و برگ باهم)، ۲ عدد

هویج و شلغم و سیب‌زمینی و کرفس را بشویید. پوست هویج و شلغم و سیب‌زمینی را بگیرید و آنها را خرد کنید. کرفسها را نیز با کارد و تخته ریز کنید. برگهای آنها را هم همین‌طور. سبزی‌های معطر را بشویید و دسته کنید و نخی دور آنها ببندید. پیاز را پوست بگیرید، خلال کنید و در قابلمه‌ای روی‌حرارت متوسط در روغن سرخ کنید. پیاز که طلایی شد دستهٔ سبزی‌های معطررا به‌همراهی مواد خردشده توی قابلمه بریزید، اندکی نمك و فلفل روی آنها بپاشید و آنقدر آب سرد به‌قابلمه اضافه کنید که روی همهٔ مواد را بپوشاند.

در قابلمه را ببندید تا جوش بیاید. وقتی جوش آمد حرارت را کم کنید و گوشه‌ای از در قابلمه را باز بگذارید تا بخار آن خارج شود. مواد آبگوشت باید مدتی (اقلا یك ساعت‌ونیم) روی حرارت ملایم بجوشد تا همهٔ سبزیها بپزند و کاملا نرم شوند. در این وقت قابلمه را از روی حرارت بردارید و آب آن را صاف کنید. پس از آنکه آبگوشت را در یخچال خنك کردید اگر روی آن چربی بسته بود چربی آن را بگیرید.

از این آبگوشت به‌هنگام تهیهٔ سوپهای کتاب می‌توانید به‌جای آب استفاده کنید. خودش به‌تنهایی پروتئین مهمی ندارد.

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

سوپ پیاز

برای ۶ نفر

پیاز درشت، ۳ عدد
کره، ۳ قاشق سوپخوری
«آبگوشت» سبزیجات، ۴ لیوان
نمك و فلفل، به‌اندازه
نان فرانسوی، ۶ برش
پنیر رنده شده، ۵ر۱ فنجان چایخوری

پیازها را خلال کنید و در کرهٔ داغ توی قابلمه روی حرارت متوسط سرخ کنید تا طلایی مایل به‌قهوه‌ای شود. در این وقت آبگوشت سبزیجات را به‌همراهی اندکی نمك وفلفل توی‌قابلمه بریزید، باپیازمخلوط‌کنید و در قابلمه را بگذارید. وقتی جوش آمد حرارت را کم‌کنید وبگذارید نیم ساعت آهسته بجوشد. دراین فاصله نان را برشته کنید و فر آشپزخانه را روشن کنید و روی ۱۲۵ درجهٔ سانتیگراد (حدود ۲۷۵ درجهٔ فارنهایت) بگذارید. سوپ که آماده شد آن را توی یك ظرف لعابی یا سرامیك بریزید، نانها را روی سوپ شناور کنید و پنیر رنده شده را روی برشهای نان بپاشید. ظرف سوپ را اکنون توی فر بگذارید و در حدود ۱۰ دقیقه صبر کنید تا پنیر روی آن ذوب شود. در این وقت ظرف سوپ را مستقیماً سر سفره ببرید.

مهمترین مواد پروتئینی سوپ پیاز، پنیر و نان آن است.

سوپ کدو حلوایی

برای ۴ نفر

کدو حلوایی، ۱ کیلو
شیر داغ، ۵ر۴ فنجان‌چایخوری
کره، ۱ قاشق سوپخوری
شکر، ۱ قاشق سوپخوری
نمك و فلفل، به‌اندازه
جوز کوبیده و دارچین، هریك ثلث قاشق چایخوری
زعفران ساییده، اندکی

کدو را پوست بگیرید، خرد کنید و با قدری آب و کمی نمك بپزید تا نرم شود. وقتی کدو پخت آن را آبکش کنید. حالا کدوی پخته را توی شیر داغ بریزید و کره، شکر، نمك و فلفل، جوز کوبیده و دارچین و زعفران را به‌آن اضافه کنید و هم بزنید. سوپ را داغ کنید اما نگذارید بجوشد. حالا آن را سرسفره ببرید و میل کنید.

تهیهٔ این سوپ بسیار آسان است و پختن آن زمان کوتاهی وقت می‌خواهد. مادهٔ اصلی پروتئینی آن شیر است.

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

سوپ عدس به شیوهٔ یونانی

برای ۶ نفر

عدس، نیم کیلو
کرفس، ۲ ساقه
هویج درشت، ۱ عدد
جعفری، ۵۰ گرم
پیاز درشت، ۲ عدد
روغن‌زیتون، نصف‌فنجان‌چایخوری
رب‌گوجه‌فرنگی، ۱قاشق‌سوپخوری
برگ بو، ۱ عدد
آویشن، نصف قاشق مرباخوری
نمك و فلفل، به‌اندازه
پودر سیر، نصف قاشق چایخوری
سرکه، ۳ قاشق سوپخوری

عدس را پاك کنید، بشویید و با ۱۲ لیوان آب سرد از شب قبل بخیسانید. روز بعد آن را آبکش کنید، دوباره در آب سرد بشویید و باز آبکش‌کنید. کرفس و هویج و جعفری را بشویید و ریز خرد کنید. پیاز را هم پوست بگیرید و خلال کنید. ماهیتابهٔ بزرگی را روی حرارت ملایم بگذارید، روغن زیتون را توی آن بریزید و سبزی‌هایی را که خرد کرده‌اید توی روغن در حدود ۱۵ دقیقه سرخ کنید.

در این فاصله قابلمه‌ای را روی حرارت زیاد بگذارید و ۵ لیوان آب گرم در آن بریزید تا جوش بیاید. جوش که آمد حرارت را کم کنید و در قابلمه‌را بگذارید. اکنون رب گوجه‌فرنگی، برگ بو و عدسهای آبکش شده را به‌همراهی پودر سیر توی ماهیتابه بریزید و با مواد دیگر مخلوط کنید و در حدود ۱۰ دقیقهٔ دیگر به سرخ کردن مواد ادامه دهید.

حالا محتویات ماهیتابه را آهسته توی قابلمهٔ آب جوشان بریزید و در قابلمه را بگذارید. مواد سوپ و مخصوصاً عدس آن باید مدتی (اقلا یك ساعت‌ونیم) روی حرارت، آهسته بجوشد تا کاملا بپزد. وقتی عدس پخت و آب سوپ کم‌کم غلیظ شد آویشن و نمك و فلفل را به‌سوپ اضافه کنید. سوپ را بچشید و مقدار نمك و فلفل آن را طبق پسند خانواده اندازه کنید. قبل‌از کشیدن، سرکه را به‌سوپ اضافه کنید. ما نوشته‌ایم ۳ قاشق سوپخوری ولی شما حتماً با چشیدن سوپ مقدار آن را به‌دلخواه تغییر دهید.

در سوپ عدس هم مادهٔ اصلی پروتئینی همان عدس است. و البته نان.

سوپ حبوبات

برای ۶ نفر

لوبیا قرمز، ۱ استکان
لوبیا چیتی، ۱ استکان
لوبیا سفید، ۱ استکان
عدس، ۱ استکان
پیاز متوسط، ۲ عدد
روغن، ۲ قاشق سوپخوری
پودر سیر، نصف قاشق چایخوری
رب گوجه‌فرنگی، ۲ قاشق سوپخوری
نمك و فلفل قرمز، به‌اندازه
شکر، ۱ قاشق مرباخوری

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

حبوبات را پاك کنید، بشویید و از شب قبل در آب سرد خیس کنید. روز بعد آنها را آبکش کنید، دوباره بشویید و با ۶ لیوان آب سرد توی قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت بگذارید. حبوبات باید مدتی (اقلا یك‌ساعت‌ونیم) روی حرارت ملایم بجوشد تا بپزد و نرم شود. در این فاصله پیازها را پوست بگیرید، خلال کنید و در ماهیتابه‌ای در روغن سرخ کنید تا طلایی شود. در این هنگام پودر سیر را روی پیازها بپاشید، رب گوجه‌فرنگی را در یك استکان آب گرم حل کنید، و به‌همراهی نمك و فلفل و شکر با پیازها مخلوط کنید. بعد محتویات ماهیتابه را روی حبوبات در قابلمه بریزید و با هم مخلوط کنید.

به‌پختن سوپ در قابلمه ادامه دهید تا دانه‌های لوبیا و عدس کاملا نرم شوند و سوپ لعاب بیندازد و کم‌کم غلیظ شود. مواد اصلی پروتئین‌دار این سوپ عدس و لوبیاهای آن هستند. والبته نان.

سوپ سبزیجات مخلوط (روستایی)

برای ۵ تا ۶ نفر

کره، ۲ قاشق سوپخوری
هویج متوسط، ۱ عدد
پیاز درشت، ۱ عدد
کرفس، ۲ ساقه
گوجه فرنگی متوسط، ۴ عدد
جعفری خردشده، ۱ قاشق‌سوپخوری
سیب‌زمینی متوسط، ۲ عدد
شلغم متوسط، ۲ عدد
برگ کاهو یا اسفناج یا کلم برگ، ۱۰۰ گرم
نمك و فلفل، به‌اندازه

هویج و کرفس را بشویید و ریز خرد کنید. پیاز را پوست بگیرید و خلال کنید. قابلمه‌ای را روی حرارت متوسط بگذارید، کره را توی آن بیندازید و سبزی‌های خردشده را در آن اندکی سرخ کنید. حالا ۳ لیوان آب گرم را توی قابلمه بریزید. آب که جوش آمد حرارت را کم کنید. گوجه‌فرنگیها را پوست بگیرید (برای این کار گوجه‌فرنگیها را چند ثانیه در آب جوش نگاهدارید)، خرد کنید و به‌سوپ اضافه کنید. سیب‌زمینی‌ها را پوست بگیرید و خرد کنید. شلغمها را هم پوست بگیرید و خرد کنید. حالا سیب‌زمینی، شلغم و جعفری را هم توی قابلمه بریزید، مقداری نمك و فلفل روی آنها بپاشید. و بگذارید سوپ آرام بپزد. در این فاصله کاهو یا اسفناج یا کلم را ریز خرد کنید. پس از نیمساعت آنها را هم توی سوپ بریزید. حالا در قابلمه را بگذارید و بگذارید سوپ روی حرارت ملایم مدتی (اقلا یك ساعت دیگر) بپزد. سوپ که جاافتاد آن را بچشید و مزهٔ آن را طبق سلیقهٔ خانواده با افزودن نمك یا فلفل اصلاح کنید. سوپ آماده را سر سفره ببرید.

این سوپ به‌تنهایی پروتئین زیادی ندارد. آن را حتماً با نان میل کنید.

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

سوپ سبزیجات مخلوط به‌شیوهٔ فرانسوی با سس مخصوص

برای ۱۰ تا ۱۲ نفر

لوبیای سفید، ۱ لیوان
روغن زیتون، ۴ قاشق سوپخوری
پیاز متوسط، ۳ عدد
گوجه‌فرنگی، نیم کیلو
هویج متوسط، ۵ عدد
سیب‌زمینی متوسط، ۴ عدد
تره فرنگی، ۱ ساقه
برگ کرفس، ۲ ساقه
نمك و فلفل، به‌اندازه
لوبیا سبز، ۲۰۰ گرم
کدوی قلمی، ۲ عدد
رشته فرنگی (اسپاگتی)، چند رشته
زعفران نساییده، اندکی

۲٫۵ لیوان آب را در قابلمه‌ای جوش بیاورید. لوبیای سفید را که قبلا پاك کرده‌اید توی قابلمه بریزید و بگذارید دو دقیقه بجوشد. سپس قابلمه را از روی حرارت بردارید و یك ساعت در گوشه‌ای بگذارید تا دانه‌های لوبیا خوب خیس بخورند. در پایان یك ساعت قابلمه را دوباره روی حرارت بگذارید تا لوبیا بپزد و نرم شود. در مدتی که منتظر پختن لوبیا هستید، پیازها را پوست بگیرید و ریز خرد کنید. پوست و تخم گوجه‌فرنگیها را بگیرید و آنها را درشت خرد کنید. پوست هویجها را بگیرید، آنها را بشویید و درشت خلال کنید. سیب‌زمینی‌ها را هم همین طور. تره‌فرنگی را نیز بشویید و درشت خرد کنید. همچنین برگهای کرفس را.

لوبیا که پخت، آن را آبکش کنید و آبش را کنار بگذارید. قابلمهٔ نسبتاً بزرگی را روی حرارت متوسط بگذارید. روغن زیتون را توی آن بریزید. داغ که شد پیاز را توی آن سرخ کنید تا طلایی شود. بعد گوجه‌فرنگیها را اضافه کنید و سه‌چهار دقیقه به‌همراهی قطعات پیاز در روغن بپزید. بعد ۱۰ لیوان آب داغ توی قابلمه بریزید و حرارت را زیاد کنید تا جوش بیاید. جوش که آمد هویج و سیب زمینی و تره‌فرنگی و برگهای کرفس را هم توی قابلمه بریزید. مقداری هم نمك و فلفل اضافه کنید. حرارت زیر قابلمه را کم کنید تا مواد سوپ به‌ملایمت بجوشد و آرام‌آرام بپزد.

در این فاصله لوبیا سبز را بشویید و تکه‌تکه کنید. اگر دوطرف آن نخ دارد، نخ آن را هم بگیرید. کدو را هم بشویید و بدون‌آنکه پوستش را بگیرید حلقه کنید. رشته‌های اسپاگتی را هم بشکنید و کوچك کنید. در حدود ۱۵ دقیقه که از افزودن هویج و سیب‌زمینی گذشت لوبیای سفید و آبش را توی قابلمهٔ سوپ بریزید، همچنین لوبیا سبز، کدو، اسپاگتی و رشته‌های زعفران را. سوپ مدت دیگری (اقلا یك ساعت) باید روی حرارت بماند تا همهٔ مواد آن خوب بپزد و جا بیفتد. آخر سر سوپ را بچشید و نمك و فلفل آن را اندازه کنید.

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

مواد سس

سیر خشك، ۵ پره	سوپخوری
ریحان تازه، ۱۰۰ گرم	پنیر هلندی، ۲۰۰ گرم
(یا ریحان خشك، ۵۰ گرم)	روغن زیتون، ۶ قاشق سوپخوری
رب گوجه فرنگی، ۲ قاشق	نان فرانسوی بیات، ۱ برش

در حالی که در انتظار جاافتادن سوپ هستید سس را آماده کنید. سیر و ریحان را در هاون بکوبید تا نرم شوند. پنیر هلندی را رنده کنید و ۵۰ گرم آن را به همراهی رب گوجه با سیر و ریحان کوبیده مخلوط کنید. بعد روغن زیتون را اندك اندك داخل سس کنید و با آن خوب مخلوط نمایید. اکنون سس نیز حاضر است. آن را با نصف لیوان سوپ رقیق کنید. سوپ را به‌ظرف مناسبی منتقل کنید. نان فرانسوی را خرد کنید و ذرات آن را روی سوپ بپاشید. سوپ و سس را سرسفره ببرید. وقتی سوپ را در بشقابهای ته‌گود کشیدید هرکس می‌تواند به دلخواه مقداری سس روی سوپ خود بریزد. همچنین مقداری از باقیماندهٔ پنیر رنده شده را.

این سوپ فرانسوی مفصل و پرکار است ولی به‌زحمتش می‌ارزد. بسیار خوشمزه و در حد خود مقوی است. در تابستان شما قاعدتاً باید بتوانید از کنار خرید هفتگی سبزی وصیفی خود مواد سوپ را فراهم کنید و نیاز به‌خرید جداگانه برای آن نداشته باشید. مواد پروتئین‌دار آن لوبیای سفید، سیب‌زمینی، لوبیاسبز، رشته فرنگی و پنیر است. و البته نان.

کرم سوپ اسفناج (یا کاهو)

برای ۵ نفر

اسفناج یا کاهوی تازه، نیم‌کیلو	آرد، ۲ قاشق سوپخوری
کره، ۲ قاشق سوپخوری	شیر، ۶ فنجان چایخوری
پیاز کوچك، ۱ عدد	نمك وپاپریکا، به‌اندازه

اسفناج یا کاهو را برگ‌برگ کنید، خوب بشویید، و تا خیس است آن را به همراهی ۳ لیوان آب در یك قابلمهٔ دردار بریزید و قابلمه را روی حرارت بگذارید و در حدود ۶ دقیقه بجوشانید. حالا سبزی را آبکش کنید و با دستگاه برقی مناسب نرم کنید. اگر از دستگاه برقی استفاده نمی‌کنید سبزی را روی تختهٔ آشپزخانه ریز ساطوری کنید.

قابلمه‌ای را روی حرارت بگذارید، کره را در آن بیندازید. پیاز را پوست بگیرید و رنده کنید و در کره بریزید و تفت بدهید. طلایی که شد، آرد را روی آن بپاشید و هم بزنید. حالا شیر را نیز اندك‌اندك توی قابلمه بریزید و همچنان

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

هم بزنید. نمك و پاپریکا را هم اضافه کنید. حالا کاهو یا اسفناج نرم شده را توی قابلمه بریزید و همهٔ مواد را خوب مخلوط کنید. سوپ را بچشید و نمك و فلفل آن را اندازه کنید. وقتی سوپ به‌نقطهٔ جوش رسید آن را بکشید.

مواد پروتئینی کرم سوپ اسفناج شیر و آرد است. اسفناج هم اندکی پروتئین دارد.

کرم سوپ تره فرنگی

برای ۶ نفر

تره فرنگی تازه، ۳ عدد
پیاز متوسط، ۱ عدد
کره، ۲ قاشق سوپخوری
سیب‌زمینی متوسط، ۴ عدد
«آبگوشت» سبزیجات، ۲ لیوان
شیر، ۲ لیوان
خامه، ۵ر۱ فنجان چایخوری
نمك و فلفل سفید، به‌اندازه

تره فرنگی‌ها را بشویید، تمیز کنید و قسمتهای سفید ساقهٔ آنها را خرد کنید. پیاز را پوست بگیرید و خلال کنید. قابلمه‌ای را روی حرارت متوسط بگذارید و کره را در آن بیندازید. حالا تره فرنگی و پیاز را در کره تفت بدهید. سیب‌زمینی‌ها را پس از شستن پوست بگیرید، نگین نگین کنید و توی قابلمه بریزید و به‌همراهی تره فرنگی و پیاز اندکی سرخ کنید. حالا آبگوشت و شیر را به مواد اضافه کنید. وقتی شیر جوش آمد، حرارت را کم کنید، در قابلمه را ببندید و بگذارید سبزیجات بپزد و نرم شود.

وقتی سیب‌زمینی و مواد دیگر سوپ پخته شدند قابلمه را از روی حرارت بردارید و سوپ را صاف کنید. قسمت مایع آن را به قابلمه برگردانید و قسمت جامد آن را به‌کمك دستگاه‌برقی مناسب، یا گوشتکوب و الك درشت یا کارد و تخته کاملا نرم کنید. سبزی‌های نرم شده را به‌آب سوپ اضافه کنید. همچنین خامه را. قابلمه را روی حرارت ملایم بگذارید و در حالی که سوپ را هم می‌زنید آن را گرم کنید. مواظب باشید در این مرحله سوپ نجوشد. وقتی سوپ داغ شد به‌آن نمك و فلفل بزنید و آن را سرسفره ببرید.

مادهٔ اصلی پروتئینی این سوپ شیر است. خامه و سیب‌زمینی هم پروتئین دارند. همچنین نان.

کرم سوپ گوجه‌فرنگی

برای ۵ نفر

گوجه فرنگی متوسط، ۵ عدد
کرفس، ۲ ساقه
پیاز درشت، ۱ عدد
مکعبهای کوچك نان سفید، ۱ فنجان چایخوری
روغن مایع، ۲ قاشق سوپخوری

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

شکر، ۲ قاشق مرباخوری
سس سفید، ۶ فنجان چایخوری
نمك و فلفل، به اندازه
جعفری خرد شده، ۱ قاشق سوپخوری

گوجه فرنگیها را بشویید و خرد کنید. کرفسها را تمیز کنید و خرد کنید. پیاز را پوست بگیرید و خلال کنید. حالا گوجه فرنگی و کرفس و پیاز را به‌همراهی شکر توی قابلمه‌ای بریزید، در آن را ببندید و بگذارید به مدت ۱۵ دقیقه بجوشد. در این فاصله سس سفید را آماده کنید. (دستور تهیهٔ سس سفید را در فصل «سالادها، سس‌ها» خواهید یافت.) حالا سبزیهای پخته را از الك درشت رد کنید؛ این کار را می‌توانید به‌کمك پشت قاشق یا گوشتکوب انجام دهید. نرم کردن سبزی‌ها را با دستگاه برقی مناسب هم می‌توانید انجام دهید. سپس مخلوط نرم شده را توی سس سفید بریزید و هم بزنید. نمك و فلفل را اضافه کنید.

برای تهیهٔ مکعبهای نان، ۳ یا ۴ برش نان سفید را بگیرید. دور آنها را با کارد تیز ببرید، هر برش را از درازی چند قسمت کنید و بعد هر قسمت را به‌صورت قطعات مکعب ببرید. حالا این مکعبها را در ماهیتابه بریزید و با روغن سرخ‌کنید. دقت کنید زیاد سرخ نشوند. همینقدر که نانها قهوه‌ای شدند، آنها را بردارید.

حالا سوپ را گرم کنید، جعفری خرد شده را به آن اضافه کنید. مکعبهای نان سرخ شده را روی آن بریزید و بلافاصله سوپ را سر سفره ببرید. توجه داشته باشید که مکعبهای نان سفید اگر مدتی طولانی در سوپ بمانند خیس می‌خورند و نرم می‌شوند و لطف خود را از دست می‌دهند.

مواد پروتئینی این سوپ شیر و آرد سس سفید و نان است.

کرم سوپ قارچ

برای ۴ نفر

قارچ، نیم کیلو
کره، ۲ قاشق سوپخوری
کرفس، ۲ ساقه
پیاز متوسط، ۱ عدد
جعفری خرد شده، ۱ قاشق
سوپخوری
سس سفید، ۵ر۱ فنجان چایخوری
نمك و پاپریکا، به‌اندازه
خامه، ۴ قاشق سوپخوری

قارچها را بشویید. قابلمه‌ای را روی حرارت متوسط بگذارید و کره را در آن بیندازید. قارچها را در کره تفت بدهید. حالا کرفس را بشویید و خرد کنید. پیاز را پوست بگیرید وخرد کنید. کرفس، پیاز و جعفری خرد شده را روی قارچها بریزید، و بلافاصله ۲ لیوان آب گرم به‌مواد اضافه کنید. در قابلمه را ببندید و بگذارید سوپ با حرارت ملایم به مدت ۲۰ دقیقه بجوشد. حالا سوپ را صاف کنید.

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

آب آن را جداگانه نگاهدارید. سبزیهای پخته را با دستگاه برقی یا الك و گوشتکوب نرم کنید. در این هنگام سس سفید را آماده کنید (دستور تهیهٔ سس سفید را در فصل «سالادها و سس‌ها» خواهید یافت.) حالا آب سوپ را به‌تدریج توی سس سفید بریزید، قابلمه را روی حرارت بگذارید و هم بزنید. پیش از آنکه سوپ به‌جوش بیاید، سبزیهای نرم شده را هم اضافه کنید. دقت کنید سوپ در این مرحله نجوشد، ولی داغ شود. حالا نمك و پاپریکا و در صورت تمایل اندکی جوز کوبیده به‌آن بزنید. سوپ را با کمی خامه میل کنید.

مواد پروتئینی این سوپ شیر و آرد سس سفید است. قارچ هم مقداری پروتئین دارد. همچنین نان.

کرم سوپ پیاز

برای ۴ نفر

کره، ۳ قاشق سوپخوری
پیاز درشت، ۲ عدد
آرد سفید، ۱ قاشق سوپخوری
شیر، ۶ فنجان چایخوری
زردهٔ تخم‌مرغ، ۴ عدد
نمك و فلفل، به‌اندازه
جوز کوبیده، نصف قاشق چایخوری
جعفری خرد شده، ۱ قاشق سوپخوری

پیازها را پوست بگیرید و خلال‌کنید. قابلمه را روی حرارت متوسط بگذارید. کره را در قابلمه بریزید. پیاز خرد شده را در کره تفت بدهید. پیاز که طلایی شد، آرد و اندکی نمك روی آن‌بپاشید و هم بزنید. حالا شیر را اضافه‌کنید، جوش که آمد در قابلمه را ببندید و بگذارید سوپ مدتی روی حرارت ملایم بجوشد، آنقدر که پیازها خوب نرم شوند. زرده‌های‌تخم‌مرغ را بزنید. سوپ را از روی‌حرارت بردارید. زرده‌ها را به‌تدریج توی سوپ بریزید و مرتباً هم بزنید. سوپ را دوباره روی حرارت ملایم بگذارید و دقت کنید به‌جوش نیاید. نمك و فلفل و جوز را هم اضافه کنید. پیش از خوردن سوپ جعفری خرد شده را روی آن بپاشید.

مواد پروتئینی این سوپ شیر و زردهٔ تخم‌مرغ و آرد است. و نان.

کرم سوپ کرفس

برای ۴ نفر

کره، ۱ قاشق سوپخوری
کرفس سفید برگدار، ۳ ساقه
آرد ذرت، ۵ر۱ قاشق سوپخوری
نمك و فلفل، به‌اندازه

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

پیاز متوسط، ۱ عدد
آب یا «آبگوشت» سبزیجات، ۲ لیوان
شیر، ۳ فنجان چایخوری
جوزکوبیده، نصف‌قاشق‌چایخوری
جعفری خرد شده، ۲ قاشق سوپخوری

کرفس را بشویید و خرد کنید. پیاز را پوست بگیرید و خلال کنید. قابلمه‌ای را روی حرارت متوسط بگذارید و کره را در آن بیندازید. کرفس و پیاز خرد شده را در کره تفت دهید. حالا ۲ لیوان آب یا آبگوشت سبزیجات توی قابلمه بریزید و بگذارید روی حرارت ملایم بجوشد؛ وقتی کرفس خوب پخت و نرم شد سوپ را صاف کنید و تکه‌های کرفس و پیاز را با پشت قاشق یا گوشتکوب از الك درشت رد کنید و در آب سوپ بریزید. (می‌توانید این کار را با مخلوط‌کن برقی یا کارد و تخته هم انجام دهید). حالا دو فنجان شیر را داغ کنید. آرد ذرت را در بقیهٔ شیر حل کنید. حالا هر دو شیر را به‌تدریج توی سوپ بریزید و آن را روی حرارت ملایم قرار دهید و مرتباً هم بزنید. سوپ که جوش آمد، نمك و فلفل و جوز کوبیده را به‌آن اضافه کنید. پیش از ریختن سوپ در سوپخوریها جعفری را روی آن بپاشید.

مواد پروتئینی این سوپ شیر و آرد ذرت است. و البته نان.

کرم سوپ گل کلم

برای ۶ نفر

گل کلم متوسط، ۱ عدد
کره، ۲ قاشق سوپخوری
پیاز متوسط، ۱ عدد
کرفس، ۳ ساقه
آرد، ۱٫۵ قاشق سوپخوری
آب یا «آبگوشت» سبزیجات، ۳٫۵ لیوان
شیر، ۳ فنجان چایخوری
جوز کوبیده، اندکی
نمك و فلفل، به‌اندازه

گل‌کلم را بشویید، برگهای سبز آن را بگیرید. ساقهٔ ضخیم آن را جدا کنید. ظرف بزرگی را پر از آب سرد و قدری نمك کنید و گل کلم را در حدود ۱۰ دقیقه در آن بخیسانید. سپس آن را آبکش کنید. حالا گل کلم را به تکه‌های کوچك تقسیم کنید و آن را در بخار آب بپزید. برای پختن گل کلم در بخار آن را در سبد سیمی کوچکی بریزید، قابلمهٔ بزرگی را کمی آب کنید، سبد محتوی گل کلم را توی قابلمه بگذارید. دقت کنید مقدار آب در قابلمه پایین‌تر از سطح سبد سیمی باشد. حالا در قابلمه را ببندید و آن را روی حرارت زیاد بگذارید. توجه داشته باشید که از هنگام جوش آمدن آب، در قابلمه را باز نکنید. مدت زمانی که برای پختن گل کلم در بخار لازم است بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه است.

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

یك روش دیگر، پختن گل کلم در آب است. می‌توانید گل کلم را در قابلمه‌ای که دو سه لیوان آب یا شیر در آن ریخته‌اید قرار دهید، و بدون آنکه در قابلمه را ببندید بگذارید بپزد. پختن گل کلم در شیر در سفید ماندن آن مؤثر است. روش دیگر سفید نگاهداشتن گل کلم افزودن یك قاشق سوپخوری آبلیمو به‌آب قابلمه است. وقتی که آب جوش آمد، حرارت زیر قابلمه را کم کنید و بگذارید ته‌جوش بزند و در قابلمه را بگذارید اما آن را محکم نبندید. وقتی که گل کلم پخت، آن را آبکش کنید ولی آب را دور نریزید و در ظرفی جداگانه نگاه دارید.

گل کلم را که پختید، یك‌سوم آن را جدا بگذارید و دوسوم بقیه را با دستگاه برقی یا الك و گوشتکوب یا کارد و تخته نرم کنید. حالا پیاز را پوست بگیرید و خرد کنید. کرفسها را هم تمیز بشویید و ریز کنید. قابلمه‌ای را روی حرارت متوسط بگذارید، کره را در آن بریزید و پیاز و کرفس را در کره تفت بدهید. پیاز که طلایی شد، آرد را روی آن بپاشید و هم بزنید تا رنگ آرد عوض شود. حالا ۳٫۵ لیوان آبگوشت سبزیجات یا آب حاصل از پختن گل کلم را به‌تدریج توی قابلمه بریزید و هم بزنید تا به‌مرحلهٔ جوش برسد. حالا گل کلم نرم شده را هم توی سوپ بریزید و ۳ فنجان شیر را هم داغ کنید و به‌سوپ اضافه کنید. اگر مایل باشید می‌توانید به‌جای ۳ فنجان شیر، ۲ فنجان شیر و یك فنجان خامه بزنید، که البته این امر اختیاری است و بسته به امکانات است. در تمام مدت سوپ را هم بزنید که ته نگیرد. حالا قطعات گل کلم درسته را در سوپ بریزید، نمك و فلفل و جوز را هم اضافه کنید.

سوپ شما اکنون آماده است؛ می‌توانید آن را سر سفره ببرید. مواد پروتئینی این سوپ شیر و آرد است. گل کلم هم قدری پروتئین دارد. و نان.

کرم سوپ ذرت

برای ۵ نفر

ذرت دانه شده، ۳٫۵ فنجان چایخوری
شیر، ۶ فنجان چایخوری
کره، ۳ قاشق سوپخوری
پیاز کوچك، ۱ عدد
آرد، ۳ قاشق سوپخوری
نمك و فلفل، به‌اندازه
جوز کوبیده، اندکی
جعفری خرد شده، ۳ قاشق سوپخوری

اگر بلال تازه می‌خرید، دانه‌ها را از چوب بلال جدا کنید. این کار را می‌توانید به‌کمك کارد تیز انجام دهید. بعد دانه‌های خام را با یك فنجان شیر بپزید تا نرم شوند. ذرت پخته را با گوشتکوب یا دستگاه برقی نرم کنید. پیاز را پوست بگیرید و خرد کنید. قابلمه‌ای را روی حرارت بگذارید، کره را در آن بیندازید. پیاز خرد شده را در کره تفت بدهید تا طلایی شود. حالا آرد و نمك و فلفل را روی آن بریزید

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

و هم بزنید. جوز را هم به‌آن اضافه کنید. حالا ذرت نرم شده را به‌آن اضافه کنید و باقیماندهٔ شیر را در قابلمه بریزید و هم بزنید. چنانچه مایل باشید می‌توانید، یك فنجان شیر را با یك فنجان خامه عوض کنید. هنگامی که می‌خواهید سوپ را به سر سفره ببرید جعفری خرد شده را روی آن بپاشید.

مواد پروتئینی این سوپ شیر و آرد و ذرت هستند. و البته نان.

سوپ گوجه‌فرنگی سرد به شیوهٔ اسپانیایی

برای ۶ نفر

گوجه فرنگی رسیدهٔ درشت، ۲ عدد
فلفل دلمه‌ای درشت، ۱ عدد
پودر سیر، نصف قاشق چایخوری
سبزیهای معطر (مرزه، ریحان، جعفری، گشنیز و ترخون)، ۱۰۰ گرم
روغن زیتون، ۸ قاشق سوپخوری
آبلیمو، ۳ قاشق سوپخوری
آب سرد یا آبگوشت سبزیجات، ۳ لیوان سر خالی
پیاز سفید متوسط، ۱ عدد
خیار قلمی، ۱ عدد
نمك و فلفل، به‌اندازه
جعفری خرد شده، ۱ قاشق سوپخوری
نان خشك کوبیده، ۴ قاشق سوپخوری

گوجه‌فرنگیها را پوست بگیرید (برای این کار آنها را چند ثانیه در آب جوش نگاهدارید)، آنها را قاچ کنید و هسته‌شان را بگیرید. فلفل را هم تمیز کنید و هسته‌های آن را درآورید. سبزیجات معطر را هم تمیز کنید و بشویید. حالا گوجه‌فرنگیها، فلفل و سبزیهای معطر را با هم روی تختهٔ آشپزخانه ریز خرد کنید. پودر سیر را روی آنها بپاشید. مواد خرد شده را توی کاسهٔ گودی بریزید. حالا به‌تدریج روغن زیتون را روی مواد بریزید و آنها را هم بزنید. سپس آبلیمو را کم‌کم روی مواد بریزید و هم بزنید. بعد آب یا آبگوشت را به‌آن اضافه کنید و هم بزنید.

پیاز را پوست بگیرید و خرد کنید. خیار را هم پوست بگیرید و نازك حلقه کنید. حالا پیاز خرد شده و خیار را به علاوهٔ نمك و فلفل به‌سوپ اضافه کنید و آن را خوب مخلوط کنید. اگر مایل باشید می‌توانید از یك مخلوط‌کن برقی استفاده کنید.

این سوپ را چند ساعت پیش از خوردن در یخچال بگذارید تا خنك شود. پیش از بردن سوپ به سر سفره ۲ تا ۴ تکه یخ به‌آن اضافه کنید. حالا قدری نان خشك و جعفری خرد شده در سوپخوریها بپاشید و بعد سوپ سرد را روی آنها بریزید

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

و با اشتها میل کنید.

تهیهٔ این سوپ خوشمزه بسیار آسان است. پختن ندارد، و برای روزهای گرم تابستان جان می‌دهد. البته پروتئین مهمی هم ندارد. در عوض پر از ویتامین است.

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

٦
آش‌ها

یکی از پرکالری‌ترین و پر پروتئین‌ترین غذاهای بدون گوشت ایرانی آش است: مجموعه‌ای از سبزی‌ها، حبوبات، غلات و مواد پروتئین‌دار دیگری چون ماست یا کشك که در اثر پختن طولانی به مخلوط و بلکه معجون یکدستی تبدیل می‌شود. در بیشتر آشها (که تعدادشان به‌هیچ‌وجه کم نیست، مخصوصاً اگر شوربا [با = آش] و باهای دیگر را هم به‌این خانواده اضافه کنیم) گوشت همیشه یك عنصر اضافی بوده است که به‌صورت قیمه در آخرین مرحلهٔ آشپزی روی آش «نثار» می‌شده است. از این رو حذف گوشت لطمهٔ مهمی به‌ارزش غذایی آش نمی‌زند.

از نظر مقدار پروتئین آش رشته بهترین است. آش جو کشك‌دار و آش ماست در رده‌های بعدی قرار می‌گیرند. ولی آشهای دیگر هم در حد خود پروتئین دارند، و اغلب هم خوشمزه‌تر و حتی زود هضم‌تر از آشهای ردیف اول هستند.

در جمع ۹ غذای این فصل دو آش متفاوت هم داریم: یك نوع آش جو دورهٔ صفوی و مرغانهٔ ماست که درواقع یك آش کلاسیك نیست. به‌عقیدهٔ ما هردو ارزش «کشف کردن» دارند.

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

آش رشته

برای ۴ تا ۶ نفر

نخود، نصف لیوان
لوبیا چیتی، نصف لیوان
عدس، نصف لیوان
سبزی (تـره، شوید، جعفری)، نیم کیلو
اسفناج یا برگ‌چغندر، نیم‌کیلو
پیاز درشت، ۲ عدد
زردچوبه، ۲ قاشق مرباخوری
روغن، ۵ر۱ استکان
رشتهٔ بریده، ۳۵۰ گرم
کشك ساییده، ۲ لیوان
نعنای خشك، ۲ قاشق‌مرباخوری
نمك و فلفل، به‌اندازه

حبوبات را پاك کنید و بشویید. نخود و لوبیا را با هم و عدس را جداگانه از شب قبل در آب سرد بخیسانید. روز بعد ابتدا نخود و لوبیا را آبکش کنید و آنها را با ۶ لیوان آب سرد توی قابلمهٔ بزرگی بریزید و روی حرارت زیاد بگذارید تا آب جوش بیاید. آب که جوش آمد حرارت را کم کنید و در قابلمه را ببندید. پس از یك ساعت عدس را هم آبکش کنید و توی قابلمه بریزید و در قابلمه را دوباره ببندید.

حالا نوبت سبزی‌ها را پاك کنید، بشویید و ریز خرد کنید. پیازها را پوست بگیرید و درشت خلال کنید. سپس آنها را بـا نصف روغن توی ماهیتابه سرخ کنید تا طلایی شوند. در این هنگام نصف پیاز سرخ شده وتمام سبزی خرد شده را همراه با نصف زردچوبه ومقداری نمك و فلفل توی قابلمه بریزید، همهٔ مواد را مخلوط کنید و یکی دو دانه از حبوبات مخصوصاً نخود و لوبیا را زیر دندان بگیرید تا اطلاع دقیقی از وضع پختن یا نپختن آنها پیدا کنید. اگر آب کم شده است مقداری آب گرم به‌قابلمه اضافه کنید. به‌سرخ کردن بقیهٔ پیاز

ketabfarsi.com

www.ParsBook.org

آش رشته

برای ۴ تا ۶ نفر

نخود، نصف لیوان
لوبیا چیتی، نصف لیوان
عدس، نصف لیوان
سبزی (تـره، شوید، جعفری)، نیم کیلو
اسفناج یا برگ‌چغندر، نیم‌کیلو
پیاز درشت، ۲ عدد
زردچوبه، ۲ قاشق مرباخوری
روغن، ۵ر۱ استکان
رشتهٔ بریده، ۳۵۰ گرم
کشك ساییده، ۲ لیوان
نعنای خشك، ۲ قاشق‌مرباخوری
نمك و فلفل، به‌اندازه

حبوبات را پاك کنید و بشویید. نخود و لوبیا را با هم و عدس را جداگانه از شب قبل در آب سرد بخیسانید. روز بعد ابتدا نخود و لوبیا را آبکش کنید و آنها را با ۶ لیوان آب سرد توی قابلمهٔ بزرگی بریزید و روی حـرارت زیاد بگذارید تا آب جوش بیاید. آب که جوش آمد حرارت را کم کنید و در قابلمه را ببندید. پس از یك ساعت عدس را هم آبکش کنید و توی قابلمه بریزید و در قابلمه را دوباره ببندید.

در این فاصله سبزی‌ها را پاك کنید، بشویید و ریز خرد کنید. پیازها را پوست بگیرید و درشت خلال کنید. سپس آنها را بـا نصف روغن توی ماهیتابه سرخ کنید تا طلایی شوند. در این هنگام نصف پیاز سرخ شده وتمام سبزی خرد شده را به‌همراهی نصف زردچوبه ومقداری نمك و فلفل توی قابلمه بریزید، همهٔ مواد را مخلوط کنید و یکی دو دانه از حبوبات مخصوصاً نخود و لوبیا را زیر دندان آزمایش کنید تا اطلاع دقیقی از وضع پختن یا نپختن آنها پیدا کنید. اگر آب آش کم شده است مقداری آب گرم به‌قابلمه اضافه کنید. به‌سرخ کردن بقیهٔ پیاز

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

ادامه دهید تا به‌رنگ قهوه‌ای روشن درآید.

پس از نیم ساعت جوشیدن بیشتر و پس‌از اطمینان‌یافتن از پختن حبوبات رشتهٔ آش را توی قابلمه بریزید و آش را مرتباً هم بزنید تا رشته‌ها بهم نچسبد. هروقت آب آش کم شد، یك لیوان آب گرم به‌آن اضافه کنید. رشته‌ها که نرم شدند بگذارید آش آهسته آهسته بجوشد تا رشته‌ها خوب بپزند. در ضمن مواظب باشید آش ته نگیرد. در این فاصله نعنا داغ را با سرخ کردن نعنای خشك در روغن داغ و باقیماندهٔ زردچوبه تهیه کنید.

رشته هم که پخت وآش غلیظ شد و به‌اصطلاح قوام آمد آن را از روی‌حرارت بردارید و کشك ساییده را با آن مخلوط کنید. قبل از آنکه آش را بکشید، ابتدا اندکی از آن را بچشید و نمك و فلفل آن را اندازه کنید. سپس آش را توی ظرف مناسبی بریزید، نعنا داغ و بقیهٔ پیاز داغ را روی آن بدهید و آن‌را سر سفره ببرید.

آش رشته بـه تحقیق یکی از پـر پروتئین‌ترین غذاهای ایرانی است. حبوبات و کشك و رشته همه از مواد پروتئینی هستند.

آش آلو

برای ۶ تا ۸ نفر

برنج، ۵ر۱ فنجان چایخوری
سبزی (تره، نعنـا، جعـفری، گشنیز)، ۱ کیلو
لپه، نصف لیوان
پیاز متوسط، ۴ عدد
روغن، ۵ر۱ استکان
زردچوبه، ۱ قاشق مرباخوری
نمك و فلفل، به‌اندازه
آلوی تازه، ۵ر۱ کیلو
(یا آلوی خشك، ۴۰۰ گرم)
نعنای خشك، ۱ قاشق سوپخوری

برنج را پاك کنید و بشویید. سبزی‌ها را پاك کنید، بشویید و ریز خـرد کنید. لپه را هم پاك کنید. قابلمه‌ای را روی حرارت زیاد بگذارید و لپه و برنج و سبزی را توی‌آن بریزید. آب که جوش آمد حرارت را کم کنید و بگذارید مواد آش مدتی (اقلا یك ساعت و نیم) آهسته آهسته بجوشد.

پیازها را پوست بگیرید و درشت خلال کنید وتوی نیمی از روغن سـرخ کنید تا طلایی شود. هستهٔ آلوها را دربیاورید. لپهٔ آش که پخت پیاز طلایی و آلو را توی قابلمه بریزید، قدری نمك و فلفل روی آنها بپاشید و همهٔ مواد را با کفگیر خوب مخلوط کنید. آش اقلا یك ساعت دیگر باید روی حرارت ملایم آهسته بجوشد تا همهٔ مواد آن بپزنـد و کاملا نرم شوند و آب آش غلیظ شود. وقتی آش جا افتاد وقوام آمد آن را بچشید و نمك و فلفل آن را اندازه کنید واگر زیاد ترش شده است مقداری شکر به‌آن بـزنید. سپس آن را در ظرف مناسبی بکشید،

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

نعناداغ (که قبلا با سرخ کردن نعنای خشك در بقیهٔ روغن و زردچوبه تهیه کرده‌اید) روی آن بدهید و سرسفره ببرید.

مواد پروتئینی آش آلو برنج و لپه است. و البته نان.

آش انار

برای ۴ تا ۶ نفر

لپه، نصف لیوان
برنج، ۲ فنجان چایخوری
چغندر، نیم کیلو
نعنای تازه، ۲۵۰ گرم
آب انار، ۴ لیوان
(یا رب‌انار غلیظ، ۱ لیوان)
پیاز متوسط، ۴ عدد
روغن، ۵ر۱ استکان
نمك و فلفل، به‌اندازه
زردچوبه، ۲ قاشق مرباخوری
نعنای خشك، ۱ قاشق سوپخوری

لپه را پاك کنید، بشویید و با ۶ لیوان آب سرد توی قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت زیاد بگذارید تا جوش بیاید. جوش که آمد حرارت را کم کنید و در قابلمه را ببندید. چغندر را بشویید، پوست بگیرید، خرد کنید و توی قابلمه بریزید تا به‌همراهی لپه بپزد. برگهای نعنا را از ساقه‌ها جدا کنید. بشویید و خرد کنید. پیازها را پوست بگیرید، درشت خلال کنید و در نیمی از روغن سرخ کنید. وقتی پیازها طلایی شدند نصف آنها را کنار بگذارید و به‌سرخ کردن بقیه ادامه دهید تا به‌رنگ قهوه‌ای روشن درآیند. برنج را پاك کنید وبشویید.

لپه که نیم پز شد نعنا و پیاز طلایی و برنج و آب‌انار را توی قابلمه بریزید. یك قاشق مرباخوری زردچوبه و مقداری نمك و فلفل را هم روی مواد بپاشید و آنها را هم بزنید. از این به‌بعد آش باید مدتی (اقلا یك ساعت و نیم) روی‌حرارت ملایم بجوشد تا همهٔ مواد بپزد و کاملا نرم شود وبرنج لعاب بدهد و آب آش غلیظ شود. وقتی آش آماده شد آن را بچشید و نمك و فلفل آن را اندازه کنید. سپس آش را توی ظرف مناسبی بکشید و روی آن پیازداغ و نعناداغ (که قبلا با سرخ کردن نعنای خشك در روغن و زردچوبه تهیه کرده‌اید) بدهید.

مواد پروتئینی این آش، که دستور تهیهٔ آن را به شیوهٔ مرسوم شیراز نوشته‌ایم، لپه و برنج است. و البته نان.

آش جو ـ نوع اول

برای ۶ تا ۸ نفر

جو پوست‌کنده، ۱ فنجان چایخوری
سبزی (تره، جعفری، شوید، گشنیز)، نیم کیلو
پیاز، نیم کیلو
کشك ساییده، ۵ر۲ لیوان

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

برنج، ۱ استکان
اسفناج یا برگ‌چغندر، نیم‌کیلو
نخود، نصف لیوان
لوبیا، نصف لیوان
عدس، نصف لیوان
نعنای خشك، ۱ قاشق‌سوپخوری
زردچوبه، ۲ قاشق مرباخوری
روغن، ۵ر۱ استکان
نمك و فلفل، به‌اندازه

حبوبات را پاك کنید، بشویید و از شب قبل خیس کنید. برنج و جو را هم پاك کنید. روز بعد حبوبات را آبکش کنید و با ۸ لیوان آب سرد تازه توی قابلمهٔ بزرگی بریزید و روی حرارت زیاد بگذارید. آب که جوش آمد حرارت را کم کنید و در قابلمه را ببندید. در این فاصله که منتظر پختن حبوبات هستید پیازها را پوست بگیرید و درشت خلال کنید. سبزی‌ها را هم پاك کنید، بشویید و ریز خرد کنید. پیازها را با یك استکان روغن سرخ کنید تا طلایی شوند. در این وقت‌نیمی از پیازها را از ماهیتابه خارج کنید و به‌سرخ کردن بقیه ادامه دهید تا به‌رنگ قهوه‌ای‌روشن در آیند.

در قابلمه را بردارید و باکفگیر حبوبات را هم‌بزنید. نیم‌پز که شدند (اقلا پس از یك ساعت جوشیدن) برنج و جو را نیز توی قابلمه بریزید و پس از نیم ساعت سبزی‌های خرد شده و پیاز طلایی شده را اضافه کنید. نصف زردچوبه و مقداری نمك و فلفل هم توی قابلمه بریزید و همهٔ مواد را با کفگیر چندبار هم بزنید. آش باید مدتی (اقلا یك ساعت دیگر) روی حرارت ملایم بجوشد تا همهٔ‌مواد آن خوب بپزند و آب آش غلیظ شود و لعاب پیدا کند. اگر در اثر زیاد جوشیدن آب آش بیش از حد کم شد، می‌توانید مقداری آب‌جوش توی آن بریزید و همهٔ‌مواد را مخلوط کنید.

آش که آمادهٔ خوردن شد ــ جا افتاد و قوام آمد ــ آن را از روی حرارت بردارید و کشك را به‌آن اضافه کنید و هم‌بزنید. آش را توی ظرف مناسبی بکشید، روی آن پیازداغ و نعناداغ (که قبلا با سرخ‌کردن نعنای خشك در باقیماندهٔ روغن و زردچوبه تهیه کرده‌اید) بدهید و آن را سرسفره ببرید.

مواد پروتئینی این آش حبوبات و برنج و جو و کشك است. و البته نان.

آش جو ــ نوع دوم

برای ۴ تا ۶ نفر

جو پوست‌کنده، ۲۵۰ گرم
سبزی (اسفناج وگشنیز)، ۱کیلو
مغزبادام کوبیده، ۱۰۰ گرم
نمك و فلفل، به‌اندازه
کره، ۵۰ گرم

جو را پاك کنید و بشویید، سپس با ۶ لیوان آب سرد توی قابلمه‌ای بریزید

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

و روی حرارت زیاد بگذارید تا جوش بیاید. جوش که آمد حرارت را کم کنید و در قابلمه را ببندید تا مدتی آهسته بجوشد. وقتی آب آن کم شد، آب گرم تازه توی قابلمه بریزید. در این میان سبزی را پاك کنید، بشویید و خرد کنید. جو که پخت (اقلا پس از یك ساعت جوشیدن) سبزی را به‌همراهی مغز بادام کوبیده و کره و مقداری نمك و فلفل توی قابلمه بریزید و با جو مخلوط کنید و دوباره در قابلمه را بگذارید.

این آش ساده‌باید آنقدر روی حرارت بماند تا مواد آن کاملا نرم و آب آن غلیظ شود. قبل از کشیدن، آن را بچشید و نمك و فلفل آن را اندازه کنید. می‌توانید آن را به‌شکلی که‌هست سرسفره‌ببرید یا آن را صاف کنید و یا اینکه آن را توی یك دستگاه مخلوط‌کن برقی بریزید و بزنید تا همهٔ مواد آن صاف و یك‌دست شود. این غذا در دورهٔ صفویه مرسوم بوده است. و ما آن را کم و بیش به همان صورتی که در کتاب دیدیم نقل‌کردیم. شما اگر مایل‌باشیدمی‌توانید تغییراتی در آن بدهید. پیاز یا شیر به‌آن اضافه کنید تا به ذائقهٔ خانواده نزدیك‌تر شود. ما آن را به‌شکل اصلی، خوشمزه و در عین حال متفاوت یافتیم.

مواد پروتئینی این غذا جو و بادام است. و تا حدی اسفناج.

آش کلم قمری

برای ۴ تا ۶ نفر

عدس، ۲ استکان
برنج، ۲ فنجان چایخوری
کلم قمری، ۱ کیلو
پیاز درشت، ۳ عدد
روغن، ۵ر۱ استکان
نمك و فلفل، به‌اندازه
زردچوبه، ۱ قاشق مرباخوری

عدس را پاك کنید، بشویید و از شب قبل خیس کنید. برنج را هم همین‌طور. روز بعد برنج و عدس را آبکش کنید و به‌همراهی ۶ لیوان آب سرد توی قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت زیاد بگذارید تا جوش بیاید. جوش که آمد حرارت را کم کنید و در قابلمه را بگذارید تا آهسته بجوشد. کلم قمری را بشویید، پوست آن را بگیرید و آن را نگین نگین کنید. پیازها را پوست بگیرید، درشت خلال کنید و در روغن سرخ کنید. پیاز که طلایی شد نصف آن را کناربگذارید و به‌سرخ کردن بقیه ادامه دهید تا به‌رنگ قهوه‌ای روشن درآید. عدس که نیم‌پز شد کلم قمری خرد شده را به‌همراهی پیاز طلایی توی قابلمه بریزید، قدری‌نمك و فلفل و زردچوبه را روی آنها بپاشید و همهٔ مواد را خوب مخلوط کنید. آش باید مدتی (اقلا یك ساعت‌ونیم) روی حرارت ملایم بجوشد تا همهٔ مواد آن بپزد و کاملا نرم شود و آب آن لعاب پیدا کند.

آش که قوام آمد آن را بچشید و نمك و فلفل آن را اندازه کنید. آن را سپس توی ظرف مناسبی بکشید، پیازداغ را روی آن بدهید و سرسفره ببرید. آش‌شلغم

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

هم عیناً به‌همین روش پخته می‌شود با این تفاوت که‌به‌جای کلم قمری باید شلغم مصرف کنید.

مواد پروتئینی آش کلم عدس و برنج است. و البته نان.

آش ماش

برای ۶ تا ۸ نفر

ماش، ۴ استکان
سبزی (تره و شوید و مرزه و ترخون)، ۱ کیلو
برنج، ۱ فنجان چایخوری سر خالی
کلم قمری یا شلغم، ۱ کیلو
پیاز، نیم کیلو
روغن، ۲ استکان
نعنای خشك، ۱ قاشق سوپخوری
زردچوبه، ۲ قاشق مرباخوری
نمك و فلفل، به‌اندازه

اول ماش را پاك کنید و بشویید. سپس آن را با ۴ لیوان آب سرد توی قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت زیاد بگذارید تا آب جوش بیاید و غلغل کند. در اثر جوشیدن آب و هم زدن، پوست ماشها می‌ترکد و روی آب می‌آید. برای سرعت بخشیدن به‌این عمل می‌توانید در حین جوشیدن ماشها مقداری آب سرد روی آنها بریزید. پوستهایی که روی آب می‌آیند با کفگیر بگیرید. این کار که تمام شد، ۴ لیوان آب گرم به قابلمه اضافه کنید، حرارت را کم کنید و در قابلمه را بگذارید.

در این فاصله برنج را پاك کنید. سبزی را هم پاك کنید، بشویید و ریز خرد کنید، پیازها را پوست بگیرید، خلال کنید و با یك استکان روغن سرخ کنید تا طلایی شود. کلم‌ها یا شلغم‌ها را هم بشویید، پوست بگیرید و خرد کنید. اکنون برنج و سبزی خرد شده و نیمی از پیازداغ و تمام کلم‌ها (یا شلغم‌ها) را توی قابلمه بریزید. نیمی از زردچوبه و مقداری نمك و فلفل هم روی مواد آش بپاشید و همه را خوب هم بزنید.

آش باید مدتی (در حدود یك ساعت و نیم) روی حرارت بماند و آهسته بجوشد تا همهٔ مواد آن خوب بپزد و آب آن لعاب پیدا کند و غلیظ شود. در این فاصله نعناداغ را با سرخ کردن نعنای خشك در یك استکان روغن داغ و زردچوبه آماده کنید. وقتی از جا افتادن آش و قوام آمدن آن مطمئن شدید آن را بچشید و نمك و فلفل آن را اندازه کنید. سپس آش را در ظرف مناسبی بکشید، تمام نعناداغ و بقیهٔ پیازداغ را روی آن بدهید و ظرف آش را سر سفره ببرید.

ماش و برنج از مواد پروتئینی هستند. همچنین نان.

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

آش ماست

برای ۶ تا ۸ نفر

برنج، ۲ فنجان چایخوری
سبزی‌های معطر (نعنا و جعفری و گشنیز و تره)، ۱ کیلو
پیاز، نیم کیلو
لپه، نصف لیوان
نعنای خشك، ۱ قاشق سوپخوری
زردچوبه، ۱ قاشق مرباخوری
روغن، ۲ استکان
نمك و فلفل، به‌اندازه
ماست، ۱ کیلو

برنج را پاك کنید و بشویید. سبزی‌ها را پاك کنید و بشویید و ریز خرد کنید. لپه را پاك کنید. پیاز را پوست بگیرید، خلال کنید و در نیمی از روغن سرخ کنید. قابلمهٔ بزرگی را روی حرارت زیاد بگذارید و ۸ لیوان آب سرد توی قابلمه بریزید و برنج و لپه و پیاز و سبزی‌ها را اضافه کنید. وقتی آب جوش آمد حرارت را کم کنید و بگذارید مواد آش مدتی (اقلا یك ساعت و نیم) آهسته آهسته بجوشد تا لپه و برنج آن بپزد و آش لعاب پیدا کند. آش را گاه‌به‌گاه هم بزنید و مواظب باشید ته نگیرد.

در مدتی که منتظر پختن برنج و لپه هستید، نعناداغ را حاضر کنید. ماهیتابهٔ کوچکی را روی حرارت متوسط بگذارید، توی آن روغن بریزید و نعنای خشك را به‌همراهی زردچوبه در روغن سرخ کنید. مواد آش که پخت دیگ را از روی حرارت بردارید، آش را بچشید و نمك و فلفل آن را اندازه کنید و صبر کنید تا آش قدری خنك شود. در این وقت ماست را به‌آش اضافه کنید و هم بزنید. اگر ماست را با آش خیلی داغ مخلوط کنید ممکن است ماست ببرد. پس از اضافه کردن ماست، آش را در ظرف مناسبی بکشید، روی آن نعناداغ بدهید و سر سفره ببرید.

مواد اصلی پروتئینی آش‌ماست برنج و لپه و ماست است. و البته نان.

اشکنهٔ ماستی (مرغانهٔ ماست)

برای ۴ تا ۶ نفر

شنبلیله یا نعنای خشك، ۱ قاشق سوپخوری
پیاز درشت، ۱ عدد
روغن، ۵ قاشق سوپخوری
زردچوبه، ۱ قاشق چایخوری
تخم‌مرغ، ۴ عدد
مغز گردو، ۱ استکان
کشمش، ۴ قاشق سوپخوری
ماست، نیم کیلو
نمك و فلفل، به‌اندازه

پیاز را پوست بگیرید و درشت خلال کنید. قابلمه‌ای را روی حرارت متوسط بگذارید و روغن را توی آن بریزید تا داغ شود. ابتدا پیاز را سرخ کنید و بعد

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

شنبلیله (یا نعنای خشك) را به‌همراهی زردچوبه به‌آن اضافه نمایید و قدری سرخ کنید. بعد ۲ لیوان آب گرم توی قابلمه بریزید و حرارت را زیاد کنید تا جوش بیاید. آب که غلغل کرد تخم‌مرغها را یکی یکی در آن بشکنید. حالا مغز گردوی کوبیده و کشمش پاك کرده را نیز توی قابلمه بریزید و حرارت را کم کنید؛ بگذارید اشکنه مدتی (اقلا نیم ساعت) آهسته بجوشد تا آب آن کم شود. وقتی به اندازهٔ یك لیوان آب بیشتر در قابلمه باقی نماند، آن را از روی حرارت بردارید و بگذارید از جوش بیفتد. ماست را در این وقت توی قابلمه بریزید، به‌آن نمك و فلفل بزنید و همه مواد را خوب مخلوط کنید. دومرتبه قابلمه را روی حرارت بگذارید تا اشکنه داغ شود. مواظب باشید نجوشد چون ممکن است ماست ببرد.

اشکنهٔ ماستی یك غذای قدیمی ایرانی است و پر از پروتئین است (تخم‌مرغ، ماست و گردو). آن را با نان میل کنید. هرچه ماست آن بهتر باشد خوشمزه‌تر می‌شود.

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

۷

چلوخورش‌ها و پلوها

برنج مادهٔ اصلی ۱۱ غذای این فصل است، چه غذاهایی که مستقیماً با برنج پخته می‌شوند، مثل پلوها و چه خورشهایی که باید به‌همراهی چلو ساده و کته خورده شوند. برنج مادهٔ غذایی مقوی و خوشمزه‌ای است که هر یکصد گرم خام آن ۷۸ گرم مواد نشاسته‌ای و ۷ گرم پروتئین با ارزش غذایی ۳۶۲ کالری دارد. البته برنج سفید نکرده خواص غذایی و بهداشتی بیشتری دارد.

برنج خیزترین نواحی ایران ساحل دریای خزر است و تا مردم گیلان دستشان به برنج و ماهی و تخم‌مرغ می‌رسیده است علاقهٔ چندانی به خوردن گوشت قرمز نداشته‌اند. از این‌رو سه نوع خورش رشتی را برای این فصل برگزیده‌ایم، و در نوشتن دستور تهیهٔ آنها سعی کرده‌ایم اصالتشان حفظ شود.

دو خورش هندی هم داریم: یك نوع قیمهٔ بدون گوشت و یك خورش ماست و تخم‌مرغ که هر دو در نواحی جنوبی کشور ما تا حدی رواج یافته‌اند. بقیهٔ قضایا ایرانی همه‌جایی است.

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

چلو ساده

برای ۶ تا ۸ نفر

برنج، ۱ کیلو
روغن، ۶ قاشق سوپخوری
نمك سنگ، ۱ کیلو

برنج را پاك کنید و چند آب بشویید. سپس برنج را به کاسهٔ بزرگی منتقل کنید و روی آن آنقدر آب سرد بریزید که دو بند انگشت آب روی برنج بایستد. نمك سنگ را لای پارچهٔ تمیزی بپیچید و روی برنج بگذارید. بهتر است برنج را از شب قبل خیس کنید.

برای پختن برنج دوسوم قابلمه‌ای را آب گرم کنید و روی حرارت زیاد بگذارید تا جوش بیاید. حالا آب برنج را خالی کنید و برنج را کفگیر کفگیر توی قابلمهٔ آب جوش بریزید. گهگاه برنج را هم بزنید ولی بهتر است آن را زیاد هم نزنید چون ممکن است برنج خرد شود. کف روی برنج را بگیرید و دور بریزید. برنج که مدتی جوشید، چند دانهٔ آن را بین دو دندان بفشارید؛ اگر له شدند وقت آبکش کردن برنج است. در همین وقت برنج را هم بچشید؛ اگر بی‌نمك است، قدری نمك به‌قابلمه اضافه کنید.

برنج را که آبکش کردید چند لیوان آب نیمگرم روی آن بپاشید تا «ریس» آن گرفته شود. اگر وقتی برنج را چشیدید «خوش‌نمك» بود، حالا مقدار بیشتری آب نیمگرم روی آن بریزید تا شوری آن برود.

قابلمه‌ای را روی حرارت متوسط بگذارید. نصف روغن را کف‌قابلمه بریزید. روغن که آب شد نصف لیوان آب گرم به قابلمه اضافه کنید. آب که جوش آمد برنج را با کفگیر توی دیگ بریزید و به‌آن شکل مخروطی بدهید. به‌این ترتیب برنج جای قد کشیدن خواهد داشت. در قابلمه را ببندید و پس از یکی دو دقیقه بردارید و دوباره ببندید. این کار را چندبار تکرار کنید تا عرق برنج گرفته شود. در همین

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

مدت حرارت متوسط زیر قابلمه باعث بستن ته‌دیگ می‌گردد.

عرق برنج که گرفته شد حرارت زیر قابلمه را کم کنید و روی قابلمه را با دم‌کنی بپوشانید. اگر برنج را توی فر دم می‌کنید حرارت ۱۷۵ درجهٔ سانتیگراد (۳۵۰ فارنهایت) برای آن مناسب است. در هر حال، توی فر یا روی حرارت ملایم، معمولا یك ساعت برای دم کشیدن چلو ساده کافی است.

قبل از کشیدن برنج، بقیهٔ روغن را داغ کنید. برنج را با کفگیر توی دیس یا ظرف مناسبی بکشید و روغن آب شده را روی آن بپاشید. برای اینکه ته‌دیگ براحتی از کف قابلمه جدا شود، ته قابلمه را یکی دو دقیقه در آب سرد قرار دهید.

برنج به‌تنهایی مقداری پروتئین دارد ولی مواد نشاسته‌ای (ئیدرات کربن) آن بیشتر است. برای مهمانی‌ها معمولا سهم هر نفر را یك فنجان چایخوری برنج خشك حساب می‌کنند، یعنی در حدود ۱۴۵ گرم برای هر نفر.

کتهٔ ساده

برای ۴ تا ۶ نفر

برنج، ۷۵۰ گرم — نمك، به‌اندازه

روغن، ۱۰ قاشق سوپخوری

پیش از پختن کته، برنج را پاك کنید و با آب نیمگرم چند بار بشویید و بگذارید برنج مدتی در آخرین آب خیس بخورد. بعد برنج را آبکش کنید و توی قابلمه‌ای بریزید و آنقدر آب نیمگرم تازه به قابلمه اضافه کنید که به‌اندازهٔ دو بند انگشت روی برنج را بپوشاند. مقداری نمك توی آب بریزید و برنج را هم بزنید و آب را بچشید. نمك را اندازه کنید و بعد قابلمه را روی حرارت زیاد بگذارید.

آب که جوش آمد حرارت را کم کنید، روغن را روی برنج بریزید و با آن مخلوط کنید و بگذارید آب برنج آهسته آهسته بجوشد و بخار شود. آب برنج که تمام شد دم‌کنی را روی قابلمه بگذارید و حرارت زیر کته را ملایم کنید. دم کشیدن کته، چه روی حرارت و چه توی فر (با حرارت ۱۷۵ درجهٔ سانتیگراد/ ۳۵۰ درجهٔ فارنهایت)، در حدود یك ساعت و نیم طول می‌کشد. اگر از پلوپزبرقی یا از قابلمهٔ تفلون (نچسب) استفاده کنید، کتهٔ دم‌کشیده را می‌توانید قالبی توی ظرف برگردانید.

کته از چلو ساده مقوی‌تر است چون تمام مواد غذایی برنج در آن می‌ماند. در هر صد گرم برنج ۷۸ گرم مواد نشاسته‌ای و ۷ گرم پروتئین وجود دارد.

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

خورش شش‌انداز هویج

برای ۴ تا ۶ نفر

هویج یا زردك، ۱ کیلو
روغن، ۲ استکان
شکر، ۵ قاشق سوپخوری
آبلیمو، ۲ قاشق سوپخوری
تخم‌مرغ، ۶ عدد

هویج‌ها (یا زردك‌ها) را بشویید، پوست بگیرید و رنده کنید. هویج رنده شده را توی ماهیتابهٔ بزرگی بریزید و توی روغن روی حرارت متوسط سرخ کنید. خلالهای هویج را مرتباً زیر و رو کنید تا به‌طور یکنواخت سرخ شوند. وقتی هویج آنقدر سرخ شد که به رنگ قهوه‌ای مایل به طلایی درآمد حرارت را کم کنید. شکر و آبلیمو را در نصف استکان آب گرم حل کنید و آهسته توی ماهیتابه بریزید. حالا در قابلمه را ببندید. پس از مدتی (اقلا یك ربع ساعت) در ماهیتابه را بردارید و حرارت را اندکی زیاد کنید تا آب اضافی شش‌انداز بجوشد و بخار شود. آب ماهیتابه که تمام شد آن را از روی حرارت بردارید و هویج پخته را توی همان ماهیتابه یا یك ماهیتابهٔ دیگر طوری خانه‌بندی کنید که جای خالی برای پختن شش تخم‌مرغ در ماهیتابه باقی بماند. ماهیتابه را دوباره روی حرارت بگذارید و در هر خانهٔ خالی یك تخم‌مرغ نیمرو کنید. قاعدتاً روغن باقیمانده در هویج برای پختن تخم‌مرغها کافی است.

شش‌انداز هویج را می‌توانید با چلو یا نان یا با هردو میل کنید. پروتئین اصلی آن در تخم‌مرغ و در برنج و گندم است.

خورش باقالا قاتق

برای ۴ تا ۶ نفر

پاچه‌باقالا (باقلای‌رشتی) خشك، ۱ لیوان
(یا پاچه باقلای تازه، ۱ کیلو)
سیر تازهٔ برگدار، ۲ ساقه
(یاسیر خشك، ۴ پره)
زردچوبه، ۲ قاشق مرباخوری
شوید تازه، ۲۵۰ گرم
روغن جامد، ۶ قاشق سوپخوری
نمك، به‌اندازه
شوید خشك، ۱ قاشق سوپخوری
تخم‌مرغ، ۴ عدد

پاچه باقالا دو نوع است: ریز و درشت، که نوع درشت آن زودتر می‌پزد. اگر از باقلای خشك استفاده می‌کنید آن را از شب قبل در آب سرد بخیسانید؛ روز بعد پوست دوم آن را بگیرید و باقلای پوست گرفته را همچنان خیس نگاه‌دارید تا نوبت پختن آن برسد. اگر از باقلای تازه استفاده می‌کنید هر دو پوست آن را بگیرید و از یك ساعت پیش از پختن خورش، آن را خیس کنید.

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

سیر تازه را تمیز کنید، بشویید و ریشه‌های آن را بگیرید. بعد سیر را، ساقه و برگ با هم، خرد کنید، ولی نه‌خیلی ریز. اگر از سیر خشك استفاده می‌کنید بهتر است آن را له کنید. شوید را هم پاك کنید، بشویید و ریز خرد کنید. حالا ماهیتابه‌ای را روی حرارت متوسط بگذارید، روغن را در آن بریزید و سیر را در روغن چند چرخ بدهید. زردچوبه را هم روی سیر بریزید و مخلوط کنید. اکنون باقلا را آبکش کنید و آن را هم توی ماهیتابه بریزید و به همراهی سیر تفت بدهید. آخر سر شوید خرد شده را اضافه کنید، که اصلا نباید سرخ شود؛ همین قدر که به روغن داغ آغشته شود کافی است.

اکنون مواد داخل ماهیتابه را به قابلمه‌ای منتقل کنید، دو لیوان آب گرم را به‌همراهی مقداری نمك به قابلمه اضافه کنید، مواد را هم بزنید و قابلمه را روی حرارت متوسط بگذارید. آشپزهای رشت این مرحله از کار را در یك نوع دیگ گلی لعابدار که گمج (بر وزن ملخ) نام دارد انجام می‌دهند. توصیهٔ ما هم به شما این است که اگر در کار پختن غذاهای گیلان جدی هستید حتماً گمج را تهیه‌کنید و باقالاقاتق را در آن بپزید، چون خوشمزه‌تر می‌شود.

آبدار بودن یا کم‌آب‌بودن باقالاقاتق بستگی به‌میل شما دارد. اگر این خورش را آبدار می‌پسندید مقدار آبی را که به‌آن اضافه می‌کنید افزایش دهید. در هرحال، وقتی خورش در قابلمه (یا گمج) شروع به جوشیدن کرد حرارت زیر آن را کم کنید و بگذارید مدتی آرام آرام بجوشد تا جا بیفتد. وقتی خورش به روغن نشست و جا افتاد شوید خشك را هم به آن اضافه کنید و همهٔ مواد را یك بار دیگر هم بزنید. اینك باقالاقاتق را بچشید و نمك آن را اندازه کنید.

در حدود پانزده دقیقه قبل از کشیدن باقالاقاتق، تخم‌مرغها را در چهار گوشهٔ خورش بشکنید. خورش را هم نزنید تا زرده و سفیدهٔ تخم‌مرغها جدا از هم ببندد و سفت شود.

مواد پروتئینی این خورش مقوی باقلا و تخم‌مرغ است. و البته برنج کته.

خورش تورش تره (ترش تره)

برای ۴ تا ۶ نفر

سبزی مخلوط، جمعاً ۱ کیلو
به ترتیب زیر:
اسفناج، ۴۰۰ گرم
گشنیز، ۲۵۰ گرم
شوید، ۱۵۰ گرم
جعفری، ۱۵۰ گرم
تره، ۵۰ گرم
برنج، نصف فنجان چایخوری
کره، نصف قاشق سوپخوری
روغن جامد، ۲ قاشق سوپخوری
سیر تازهٔ برگدار، ۲ ساقه
(یا سیر خشك، ۴ پره)
زردچوبه، نصف قاشق سوپخوری
آبغوره یاآب‌نارنج، به‌مقدارکافی
تخم‌مرغ، ۴ عدد
نمك و فلفل، به‌اندازه

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

سبزی را پاك کنید، بشویید و آبکش کنید. آن را درشت خرد کنید. برنج را چند آب بشویید. سبزی خرد شده را با برنج و قدری آب بگذارید بپزد، در حدی که آب آن تمام شود ولی خشك نشود. اگر پس از تمام شدن آب، سبزی هنوز له نشده بود، آن را با گوشتکوب له کنید. کره را به سبزی و برنج اضافه کنید.

سیر را تمیز کنید، بشویید و خرد کنید. اگر از سیر خشك استفاده می‌کنید پوست آن را بگیرید و بکوبید تا له شود. ماهیتابه‌ای را روی حرارت متوسط بگذارید. روغن را توی آن بریزید و سیر را در آن سرخ کنید. حالا زردچوبه را اضافه کنید و کمی تفت دهید. سبزی پخته را هم به‌سیر سرخ شده اضافه کنید و چند چرخ بدهید. در حالی که سبزی در حال تفت خوردن است، آبغوره یا آب نارنج را به تدریج اضافه کنید. مقدار ترشی این خورش بستگی به ذائقهٔ افراد خانواده دارد. هر چه ترشتر باشد خوشمزه‌تر است. نمك و فلفل خورش را بزنید. پیش از بردن آن به سر سفره تخم‌مرغها را در آن بشکنید و زرده‌ها را پخش کنید. در این مرحله خورش را زیاد هم نزنید. وقتی تخم‌مرغها بست آن را سر سفره ببرید.

خورش ترش‌تره، که یکی دیگر از غذاهای خوشمزهٔ شمال ایران است، بایستی قدری آبدار به سفره برسد. برنج آن هم نباید آنقدر زیاد باشد که رنگ سبز آن را تحت‌الشعاع قرار دهد. مادهٔ پروتئینی آن تخم‌مرغ است. و البته برنج.

خورش نازخاتون

برای ۴ تا ۵ نفر

سبزی آش (با گشنیز بیشتر، ساقه سیر تازه و چند پر شوید)، ۱ کیلو
روغن جامد، ۶ قاشق سوپخوری
بادنجان قلمی، ۳ تا ۴ عدد
گوجه فرنگی رسیدهٔ متوسط، ۴ عدد
آبغوره، به مقدار کافی
نمك و فلفل، به‌اندازه

سبزی را پاك کنید و بشویید و آبکش کنید. برای خرد کردن آن بهتر است از دستگاه برقی مناسب استفاده کنید. سبزی را که بایستی کاملا ریز خرد شده باشد با دست بفشارید تا آبش خارج شود. آب آن را جداگانه نگاه دارید. سبزی را در ماهیتابه روی حرارت متوسط در روغن خوب سرخ کنید. حالا سبزی سرخ شده را به‌قابلمه‌ای منتقل کنید، قدری آب به آن اضافه کنید و بگذارید روی حرارت ملایم بجوشد. چند دقیقه بعد آبغوره و نمك و فلفل را هم اضافه کنید. سبزی باید مدتی روی حرارت بماند و آرام بجوشد.

در این میان گوجه‌فرنگیها را بشویید و درسته و پوست نکنده سرخ کنید

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

و کنار بگذارید. بادنجانها را پوست بگیرید، نمك بزنید و قدری صبر کنید تا تلخی آنها گرفته شود. سپس آنها را بشویید، دونیم کنید و در روغن سرخ کنید. حالا بادنجانهای سرخ شده را توی قابلمهٔ سبزی بریزید. گوجه‌فرنگیهای سرخ شده را هم روی آنها بچینید و در قابلمه را ببندید. خورش باز باید مدتی آهسته بجوشد تا روغن بنشیند. ۵ دقیقه قبل از کشیدن خورش، آب سبزی را هم به‌آن‌اضافه کنید و بگذارید یکی دو جوش بزند. آب سبزی در خوشرنگ کردن خورش بسیار مؤثر است.

خورش نازخاتون، که یکی دیگر از غذاهای مورد علاقهٔ مردم گیلان است، به‌تنهائی پروتئین مهمی ندارد. البته کته مقداری پروتئین دارد.

خورش دال هندی

برای ۴ تا ۵ نفر

لپه، ۱ فنجان چایخوری	سیر، ۱ پره
روغن، ۲ قاشق سوپخوری	زیرهٔ سیاه، ۱ قاشق چایخوری
پیاز درشت، ۱ عدد	کدوی قلمی، ۲ عدد
زردچوبه، ۱ قاشق سوپخوری	نمك و فلفل قرمز، به‌اندازه

لپه را از شب قبل در آب سرد خیس کنید. روز بعد پیاز را پوست بگیرید و خرد کنید. قابلمه‌ای را روی حرارت متوسط بگذارید، روغن را در آن بریزید و پیاز را تفت دهید تا طلایی شود. سیر را پوست بگیرید، بکوبید و با پیاز کمی سرخ کنید. حالا زردچوبه و زیره را اضافه کنید و در ماهیتابه چند چرخ بدهید. لپه را آبکش کنید و روی پیاز و ادویهٔ سرخ‌شده بریزید و یکی دو چرخ بدهید. بعد ۵ر۱ لیوان آب گرم را به همراهی نمك و فلفل به محتویات قابلمه اضافه کنید. حرارت را کم کنید و بگذارید خورش مدتی آهسته بجوشد.

در این فاصله، کدو را پوست بگیرید، بشویید و خشك کنید. سپس هر کدو را دو نیم کرده و هر نیمه را به شکل مکعبهای کوچك ببرید. وقتی لپهٔ خورش پخت کدو را درآن‌بریزید. اگر آب خورش کم شده است به آن آب اضافه کنید. این خورش نباید پر آب باشد بنابراین در ریختن آب دست و دلباز نباشید. وقتی که خورش جا افتاد و روغن نشست آن را بچشید، نمك و فلفل آن را اندازه کنید، سپس آن را بکشید.

مادهٔ پروتئینی خورش دال لپهٔ آن است و برنج. مردم هندوستان آن را تندوتیز می‌خورند.

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

خورش ماست و تخم مرغ به شیوهٔ هندی

برای ۴ تا ۶ نفر

ماست غلیظ، ۱ کیلو
پیاز متوسط، ۲ عدد
روغن، ۲ قاشق سوپخوری
زردهٔ تخم‌مرغ، ۲ عدد
زعفران ساییده، نصف قاشق
چایخوری
هل، میخک، دارچین و تخم‌گشنیز
کوبیده، ۵ر۲ گرم
تخم‌مرغ، ۵ عدد
نمک و فلفل قرمز، به‌اندازه

پیازها را پوست بگیرید و درشت خلال کنید، قابلمه‌ای را روی حرارت متوسط بگذارید و پیازها را در روغن سرخ کنید تا طلایی شود. زردهٔ تخم‌مرغها را جداگانه بزنید و با زعفران، ادویه‌های دیگر و نمک و فلفل در ماست بریزید و هم بزنید. حالا این مواد را هم توی قابلمه بریزید و با پیاز مخلوط کنید. ماست را مرتباً هم بزنید تا ته نگیرد. وقتی مخلوط ماست شروع به‌جوشیدن کرد دیگر آن را زیاد هم نزنید. حرارت را کم کنید و بگذارید آب آن بخار شده قدری‌سفت شود.

تخم‌مرغها را در حدود ۱۵ دقیقه در آب بجوشانید تا سفت شوند. بلافاصله آنها را سرد کنید، پوست آنها را بگیرید و آنها را از طول به دو نیمه‌کنید. خورش که غلیظ شد و قدری روغن انداخت، تخم‌مرغهای نصفه را در آن بیندازید و پس از چند دقیقه آن را در ظرف بکشید و سر سفره ببرید.

توجه‌داشته‌باشید که این خورش باید پرفلفل و تند مزه باشد. مواد پروتئینی آن ماست و تخم‌مرغ است. و البته برنج.

عدس‌پلو با خرما

برای ۶ نفر

برنج، ۱ کیلو
عدس، ۲ لیوان
پیاز متوسط، ۳ عدد
روغن، ۱۲ قاشق سوپخوری
زردچوبه، ۱ قاشق مرباخوری
نمک و فلفل، به‌اندازه
خرما، نیم کیلو

برنج را خیس کنید. عدس را پاک کنید و با آب روی حرارت بگذارید تا بپزد. پیازها را پوست بگیرید، خرد کنید و در روغن سرخ کنید تا به رنگ قهوه‌ای روشن درآید. سپس برنج‌را به‌روش معمول بجوشانید و توی آب آن زردچوبه و نمک (اگر لازم بود) بریزید. دانه‌های برنج که نرم شد برنج را آبکش کنید. توی آبکش، پیازداغ و عدس پخته و فلفل را با برنج مخلوط کنید.

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

برای دم‌کردن‌پلو دیگ خالی را روی حرارت متوسط بگذارید و نصف لیوان آب گرم را با سه‌قاشق سوپخوری روغن ته دیگ بریزید. روغن که داغ شد برنج را توی‌دیگ بریزید و به شکل مخروط مرتب کنید. بعد در دیگ را بگذاریدتا برنج عرق کند. بابرداشتن در دیگ عرق برنج را بگیرید. حالا دم‌کنی را روی دیگ بگذارید وحرارت زیر آن را کم کنید و بگذارید برنج دم بکشد. برای دم کشیدن پلو (روی حرارت یا در فر ۱۷۵ درجه) معمولا یك ساعت و نیم کافی است. پانزده دقیقه قبل ازکشیدن پلو، خرما را لای برنج بگذارید تا گرم و تر و تازه شود.وقتی پلو را می‌کشید بقیهٔ روغن را که داغ کرده‌اید روی آن بدهید.

مهمترین مواد پروتئینی عدس پلو همان عدس و برنج آن است.

دمی باقلا

برای ۴ تا ۶ نفر

برنج، ۷۵۰ گرم	زردچوبه، ۲ قاشق مرباخوری
پیاز متوسط، ۴ عدد	باقلای سبز خشك، نیم‌کیلو
روغن، ۲٫۵ استکان	کشمش پلویی، ۲۰۰ گرم
نمك، به‌اندازه	تخم‌مرغ، ۶ عدد

برنج را پاك کنید، بشویید و با قدری نمك در آب خیس کنید. پیازها را پوست بگیرید و درشت خلال کنید. قابلمه‌ای را روی حرارت متوسط بگذارید، به‌اندازهٔ یك استکان روغن توی آن بریزید و پیاز را سرخ کنید تا طلایی شود. زردچوبه را نیز به پیاز اضافه کنید و یکی دو چرخ بدهید. در این وقت ۴ لیوان آب گرم توی قابلمه بریزید و باقلا را که پاك کرده و شسته‌اید به مواد قابلمه اضافه کنید و در آن را بگذارید تا آهسته بجوشد.

باقلا که نیم‌پز شد برنج را آبکش کنید، توی قابلمه بریزید و با باقلا و پیاز مخلوط نمایید. حرارت را در این وقت کم کنید تا آب قابلمه به‌تدریج کم شود. فر آشپزخانه را روشن کنید و درجهٔ آن را روی ۱۷۵ درجهٔ سانتیگراد (۳۵۰ فارنهایت) تنظیم کنید. کشمش‌ها را پاك کنید، دم آنها را جدا کنید و آنها را بشویید. آب برنج که تمام شد آن را از روی حرارت بردارید، وسط آن را باز کنید و کشمش‌ها را در آن جا بدهید. قابلمهٔ دمی را اکنون توی فر بگذارید و یك دم‌کنی روی قابلمه قرار دهید. دمی باید یك ساعت توی فر بماند.

وقت کشیدن دمی، تخم‌مرغها را توی نصف استکان روغن نیمرو کنید و بقیهٔ روغن را جداگانه داغ کنید. برنج را توی دیس بکشید و کشمش‌ها را روی آن بپاشید. روغن را هم روی برنج بدهید و تخم‌مرغهای نیمرو را روی برنج بچینید.

مواد پروتئینی دمی باقلا عبارتند از باقلا، برنج و تخم‌مرغ.

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

دمپخت عدس

برای ۴ نفر

برنج، نیم کیلو
عدس، ۲ استکان
تره، شوید، ترخون، ۲۵۰ گرم
هویج متوسط، ۲ عدد
روغن جامد، ۱۰ قاشق‌سوپخوری
پیاز کوچك، ۲ عدد
کلم قمری، نیم کیلو
زردچوبه، نصف قاشق سوپخوری
نمك و فلفل، به‌اندازه

عدس را پاك کنید، بشویید و با قدری آب روی حرارت بگذارید تا نیم‌پز شود. کلم قمری را پوست بگیرید، آن را نگین نگین کنید. سبزی را پاك کنید، بشویید و ریز خرد کنید. هویج را پوست بگیرید و رنده کنید. ماهیتابه را روی حرارت متوسط بگذارید و نصف روغن را در آن بریزید. حالا پیاز را در آن تفت دهید تا طلایی شود. زردچوبه را به پیاز اضافه کنید و هم بزنید. کلم قمری را در ماهیتابه کمی سرخ کنید، سپس سبزی خرد شده را روی آن بریزید و یکی دو چرخ بدهید، هویج را هم با این مواد مخلوط کنید، هم بزنید و از روی حرارت بردارید.

برنج را پاك کنید و چند آب بشویید. حالا برنج را در قابلمه بریزید و آن‌قدر به آن آب اضافه کنید تا به‌اندازهٔ دو بندانگشت از سطح برنج بالاتر باشد. سبزیجات سرخ شده، پیازداغ و عدس نیم‌پخته را به همراهی نمك و فلفل بابرنج مخلوط کنید و روی حرارت بگذارید. آب برنج که تمام شد، حرارت زیر قابلمه را ملایم کنید، دم‌کنی روی آن بگذارید و اقلا یك ساعت صبر کنید تا دم بکشد. اگر برنج را در فر دم می‌کنید حرارت ۱۷۵ درجهٔ سانتیگراد (۳۵۰ فارنهایت) مناسب است.

مواد پروتئینی دمپخت عدس، برنج و عدس است.

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

۸

غذاهای شیرین

انواع شیرینی و حلوا ـ حلویات و شیرینی‌جات ـ برای خودشان دنیایی را تشکیل می‌دهند و می‌توانند به‌تنهایی کتابی را پر کنند. شیرینی‌ها ازنظر موجودی پروتئین قابل ملاحظه نیستند، مگر آنهایی که شیر و برنج و آرد و تخم‌مرغ فراوان داشته باشند. وجود غذای شیرین در کتاب در واقع تنها برای تغییر ذائقه و کامل ساختن مجموعهٔ غذاهاست.

مادهٔ اصلی غذاهای شیرین شکر است (۳۸۵ کالری در ۱۰۰ گرم) که به‌جای آن گاه عسل (۲۸۵ کالری در ۱۰۰ گرم) و گاه خرما (۲۸۳ کالری در ۱۰۰ گرم خرمای خشك) هم به‌کار می‌رود.

در جمع ۷ غذای شیرینی که ما در این فصل گردآورده‌ایم شله‌زرد و شیربرنج و فرنی به‌نسبت پروتئین بیشتری دارند. رنگینك و حلواها در عوض مقوی‌ترند و علاقه‌مندان بیشتری دارند.

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

فرنی

برای ۳ تا ۴ نفر

شیر، ۲ لیوان
آرد برنج، ۲ قاشق سوپخوری
شکر، ۴ قاشق سوپخوری
گلاب، ۱ قاشق سوپخوری
هل کوبیده، ۵ گرم

آرد برنج را در شیر حل کنید و روی حرارت ملایم بگذارید و آن را مرتباً هم بزنید تا ته نگیرد. وقتی که مایهٔ فرنی قدری غلیظ شد شکر، گلاب و هل را هم به‌آن اضافه کنید و بگذارید چند جوش دیگر بزند و غلیظ‌تر شود. بعد فرنی را در ظرفی بریزید و بگذارید خنك شده و ببندد.

مواد پروتئینی فرنی شیر و آرد برنج است.

شیربرنج

برای ۵ تا ۶ نفر

شیر، ۴ لیوان
برنج، نصف لیوان
گلاب، ۱ استکان
هل کوبیده، ۵ گرم

برنج را پاك کنید و تمیز بشویید و دو ساعت زودتر از پختن شیربرنج در آب بخیسانید. بعد برنج را آبکش کنید و با دو لیوان آب روی حرارت بگذارید بپزد تا دانه‌های برنج نرم شود. حالا شیر را اضافه کنید و بگذارید روی حرارت ملایم بجوشد. وقتی که شیربرنج خوب پخت و غلیظ شد گلاب و هل را به آب اضافه کنید و هم بزنید. بعد آن را از روی حرارت بردارید، در ظرف بریزید و بگذارید خنك شود.

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

شیربرنج را می‌توانید باشکر یا آب مربا میل‌کنید. مواد پروتئین‌دار شیربرنج شیر و برنج است. و البته نان، اگر آن را با نان میل کنید.

شله‌زرد

برای ۶ تا ۸ نفر

برنج، ۱ فنجان چایخوری
شکر، ۲ فنجان چایخوری
خلال بادام، ۱ استکان(اختیاری)
کره یا روغن جامد، ۲ قاشق سوپخوری
گلاب، ۱ استکان
زعفران ساییده، نصف قاشق چایخوری
دارچین کوبیده، ۱ قاشق سوپخوری

برنج را تمیز کرده بشویید تا آبش زلال شود. سپس آن را با آب در قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت بگذارید تا بپزد. اگر از برنج ایرانی استفاده می‌کنید، برای هر فنجان برنج ۱۶ فنجان آب لازم است. برای هر فنجان برنج غیر ایرانی، ۱۰ فنجان آب کافی است. توجه داشته باشید که برنج شله‌زرد را نباید زیاد هم زد. برنج که نرم شد و لعاب انداخت، شکر را اضافه کنید، کمی هم‌بزنید تا شکر با برنج مخلوط شود. سپس کره یا روغن را هم اضافه کنید. شله‌زرد یکی دو جوش که زد گلاب را توی آن بریزید. زعفران را در قدری از آب شله‌زرد حل کنید، توی قابلمه بریزید و هم بزنید. دراین مرحله شله‌زرد باید کم‌کم غلیظ شده باشد. در قابلمهٔ شله‌زرد را باز بگذارید تا آب آن بخار شود. حالا قدری از بادام را (اگر بادام مصرف می‌کنید) کنار بگذارید، بقیهٔ آن را در شله‌زرد بریزید. هم بزنید. شله‌زرد به غلظت دلخواه که رسید، آن را از روی حرارت بردارید و در کاسه‌ای بریزید و روی آن را با دارچین و خلال بادام تزئین کنید. شله‌زرد که خنك شد، آن را سر سفره ببرید.

مواد پروتئینی شله‌زرد برنج و بادام است.

رنگینك

برای ۶ نفر

خرمای نرم و رسیده، ۱ کیلو
مغز گردو، ۲۵۰ گرم
آرد سفید، نیم کیلو
روغن جامد، ۴۰۰ گرم
خاك قند، ۵۰ گرم
دارچین کوبیده، ۱ قاشق سوپخوری

هسته و ته خرما رابگیرید. هر گردو را چهار قسمت کنید و پردهٔ چوبی‌میان آن را درآورید. بعد ماهیتابه‌ای را روی حرارت ملایم بگذارید و گردوها را در آن

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

بریزید و چند چرخ بدهید تا بو داده شود. گردوها که خنك شدند، یك یا دو قاچ گردو توی شکم هر خرما جا بدهید و خرماها را در دیسی بچینید.

حالا ماهیتابه‌ای را روی حرارت متوسط بگذارید و آرد را در آن بریزید و بو بدهید. آرد که طلایی شد، روغن را به آن اضافه کنید و هم بزنید تا خوب مخلوط و یکدست شود. حالا آرد و روغن را تا گرم است روی خرما بریزید بـه طوریکه مثل ورقه‌ای تمام روی آن را بپوشاند. بگذارید رنگینك خنك شود. پیش از مصرف خاك‌قند را روی دیس بپاشید و روی آن را با دارچین تزیین کنید.

مواد پروتئین‌دار رنگینك گردو و آرد است.

حلوای آرد و شکر

برای ۶ تا ۸ نفر

آرد گندم، نیم کیلو
روغن جامد، ۳۵۰ گرم
شکر، ۳۵۰ گرم
زعفران، ۱ قاشق چایخوری
گلاب، ۵ قاشق سوپخوری
خلال پسته و بادام، ۵۰ گرم

ماهیتابهٔ بزرگی را روی حرارت متوسط بگذارید. روغن را در آن بیندازید تا ذوب شود. حالا آرد را در روغن بریزید، حرارت زیر ماهیتابه را کم کنید و آرد و روغن را هم بزنید تا خوب مخلوط شوند. هم زدن آرد را ادامه بدهید تا آرد کاملا سرخ شود و به رنگ طلایی درآید. آرد سرخ شده را کنار بگذارید.

حالا قابلمه‌ای را روی حرارت متوسط بگذارید، ۲ لیوان آب گرم توی آن بریزید، شکر را اضافه کنید و هم بزنید تا شکر در آب داغ حل شود. در این مرحله گلاب و زعفران را هم به شربت شکر اضافه کنید و مخلوط کنید. اکنون شربت شکر را به‌تدریج روی آرد سرخ شده بریزید و مواد را خوب هم بزنید تا شربت شکر کاملا جذب آرد بشود. اگر حلوا شل بود آن را یکی دو دقیقهٔ دیگر روی حرارت بگذارید. حلوای آماده را در ظرفی بریزید و روی آن را با نوك چنگال نقش بیندازید و با خلال پسته و بادام تزیین کنید.

مواد پروتئینی حلوای آرد و شکر، آرد و پسته و بادام است.

حلوای آرد و خرما

برای ۶ نفر

آرد گندم، نیم کیلو
خرمای تازه، نیم کیلو
روغن جامد، نیم کیلو
گلاب، ۱ لیوان
دارچین کوبیده، ۱ قاشق سوپخوری

گلاب را با یك لیوان آب سرد مخلوط کنید. هسته‌های خرما را جدا کنید.

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

خرماها را در کاسه‌ای بریزید. آب و گلاب را روی خرماها بپاشید و مخلوط کنید تا خرماها خیس بخورند و نرم شوند.

ماهیتابه‌ای را روی حرارت ملایم بگذارید و آرد را در آن بو بدهید. رنگ آرد که برگشت و طلایی شد روغن را اضافه کنید و هم بزنید تا مخلوط آرد و روغن به‌رنگ قهوه‌ای روشن درآید.

حالا مخلوط خرما و گلاب را توی ماهیتابه بریزید و با آرد و روغن مخلوط کنید و هم بزنید تا تدریجاً حلوا روی حرارت ملایم به روغن بنشیند. حلوا که روغن داد، آن را در ظرف مناسبی بکشید و دارچین روی آن بپاشید.

مادهٔ پروتئینی حلوای آرد و خرما، آرد آن است.

حلوای هویج

برای ۶ تا ۸ نفر

هویج، ۱ کیلو
شیر عسلی، ۱ قوطی کوچك (در حدود ۴۰۰ گرم)
روغن‌جامد، ۱۰ قاشق سوپخوری
گلاب، نصف استکان
زعفران ساییده، ربع قاشق چایخوری

هویج را بشویید، پوست بگیرید و خرد کنید. حالا آن را با مقداری آب روی حرارت متوسط بگذارید تا خوب بپزد و نرم شود. هویج که پخت آن را آبکش کنید ولی آبش را دور نریزید. حالا هویج پخته را با گوشتکوب له کنید؛ برای این کار از دستگاه برقی مناسب هم می‌توانید استفاده کنید.

حالا هویج را به‌همراهی آب خودش و شیرعسلی و روغن توی ماهیتابه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم بگذارید. حالا مواد را مرتباً هم بزنید تا ته نگیرد و تفت داده شود. این کار را آنقدر ادامه دهید تا هویج به‌روغن بنشیند. سپس گلاب و زعفران را به حلوا اضافه کنید و همچنان هم بزنید. وقتی حلوا جا افتاد و به‌روغن نشست آن را از روی حرارت بردارید، بکشید و سر سفره ببرید.

اگر به شیر عسلی قوطی دسترسی ندارید، جانشین آن یك لیتر شیر و ۱۶۰ گرم شکر است، منتهی شیر و شکر را قبلا باید بجوشانید تا کاملا غلیظ شوند. مادهٔ پروتئینی این حلوا شیر آن است.

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

بخش سوم

بیست غذای بدون گوشت دیگر

افزودهٔ چاپ جدید

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

نیمروی اسپانیولی

برای ۴ تا ۵ نفر

سیب‌زمینی پشندی متوسط، ۴ عدد
نخود سبز، ۱۵۰ گرم
لوبیا سبز، ۱۵۰ گرم
هویج، ۱۵۰ گرم
پیاز کوچك، ۲ عدد
سیر، ۲ پره
فلفل‌دلمه‌ای متوسط، ۱ عدد
گوجه‌فرنگی متوسط، ۴ عدد
نمك و فلفل، به اندازه
روغن، ۴ قاشق سوپخوری
تخم‌مرغ، ۲ عدد برای هر نفر
کره، نصف قاشق سوپخوری برای هر ۲ تخم‌مرغ

سیب‌زمینی را بشویید و با قدری نمك در آب بپزید. نخود سبز را از پوست درآورده جداگانه در آب و اندکی نمك بپزید. لوبیا سبز را بشویید، خرد کنید و مثل نخود بپزید. هویجها را بشویید، پوست بگیرید و جداگانه بپزید. هویجها را پس‌از پختن نگین نگین کنید. پوست سیب‌زمینی‌های پخته را هم بگیرید و آنها را هم نگین کنید. فلفل را نصف کنید، تخم آن را بگیرید و خلال کنید. پیازها را پوست بگیرید و نازك خلال کنید. سیر را هم پوست بگیرید و له کنید.

ماهیتابه‌ای را روی حرارت ملایم بگذارید روغن را در آن بریزید؛ گرم که شد سیر و پیاز را در آن تفت بدهید. حالا بقیهٔ سبزیهای پخته را توی ماهیتابه با سیر و پیاز مخلوط کنید. گوجه‌فرنگیها را چند دقیقه در آبجوش بگذارید، بعد پوستشان‌را بگیرید، خردشان کنید و روی سبزیجات بریزید. بگذارید این مواد مدتی روی حرارت ملایم بماند تا آبشان گرفته شود. نمك و فلفل را فراموش نکنید.

مخلوط سبزیجات که آماده شد، برای هر نفر دو تخم‌مرغ در کرهٔ داغ نیمرو کنید و در بشقاب کنار سبزیها بگذارید و سر سفره ببرید.

علاوه‌بر تخم‌مرغ، مواد پروتئینی غذا سیب‌زمینی و نخود و لوبیاست و البته نان.

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

تخم‌مرغ و جوانهٔ ماش به شیوهٔ چینی

برای ۴ نفر

تخم‌مرغ، ۴ تا ۶ عدد
پیازچهٔ درشت، ۲ ساقه
روغن، ۲ قاشق سوپخوری
جوانهٔ ماش، ۲۰۰ گرم
نمك، نصف قاشق چایخوری

جوانه‌ها را تمیز کنید و بشویید. پیازچه‌ها را هم همینطور. یك لیوان آب‌جوش روی جوانه‌ها بریزید و چند لحظه بعد جوانه‌ها را آبکش کنید. در این وقت شیر آب سرد را باز کنید و جوانه‌ها را با آبکش زیر آب‌سرد بگیرید و دوباره آبکش‌کنید. این «حمام گرم و سرد» جوانه‌ها را ترد و دندانگیر می‌کند. تخم‌مرغها را در کاسه‌ای بشکنید و خوب بزنید. پیازچه‌ها را خرد کنید.

حالا ماهیتابهٔ متوسطی را روی حرارت نسبتاً زیاد بگذارید تا داغ شود. بعد روغن را توی آن بریزید و صبر کنید تا درجهٔ حرارت روغن بالا برود. پیش از آنکه روغن شروع به دودکردن کند، نمك را روی روغن بپاشید و اول پیازچه‌ها و بعد جوانه‌ها را توی ماهیتابه بریزید و با حرکات سریع کفگیر (یا چنگال) به اطراف بچرخانید تا به روغن داغ آغشته شوند. پس از دو سه دقیقه تخم‌مرغها را هم توی ماهیتابه بریزید و به چرخانیدن مواد ادامه دهید. تخم‌مرغهایی را که در اطراف ماهیتابه هنوز به‌شکل مایع باقی مانده‌اند به مرکز ماهیتابه هدایت کنید. تخم‌مرغها که کم و بیش خودشان را گرفتند ــ و پیش از آنکه کاملا سفت شوند ــ ماهیتابه را از روی حرارت بردارید و مستقیماً سر سفره ببرید.

مواد پروتئینی این خوراك در درجهٔ اول تخم‌مرغ است و بعد جوانهٔ ماش. و البته نان.

تخم‌مرغ و تره فرنگی

برای ۳ تا ۴ نفر

تره‌فرنگی، ۶ ساقه
گوجه‌فرنگی متوسط، ۵ عدد
فلفل سبز تند، ۷ یا ۸ دانه
تخم‌مرغ، ۵ عدد
روغن، ۴ قاشق سوپخوری
نمك، به مقدار کافی

قسمتهای سبز و برگدار ساقه‌های تره‌فرنگی را قطع کنید و ساقه‌های سفید را خیلی خوب بشویید. دقت کنید ریشه هم روی ساقه‌ها نمانده باشد. حالا ساقه‌ها را از طول نصف کنید و آنها را به‌صورت رشته‌های باریك و دراز خلال کنید. فلفلها را بشویید و ریز خرد کنید. گوجه‌فرنگی‌ها را پوست بگیرید (اول آنها را چند دقیقه در

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

یك کاسهٔ آب‌جوش بگذارید.) گوجه‌فرنگیهای پوست‌کنده را در ظرفی بریزید و با گوشتکوب قدری له‌کنید.

ماهیتابه‌ای را روی حرارت متوسط بگذارید، روغن را در آن بریزید و ابتدا فلفلها را قدری تفت بدهید. بعد تره‌فرنگی را اضافه کنید و چند چرخ بدهید تا شفاف شود. حالا گوجه‌فرنگی را به همراهی نصف استکان آب گرم و قدری نمك به مواد قبلی اضافه کنید و حرارت را کم کنید تا آب آهسته آهسته بجوشد و بخار شود. آب ماهیتابه که تمام شد مواد پخته را پهن کنید،حرارت زیر ماهیتابه را زیاد کنید و تخم‌مرغها را وسط ماهیتابه بشکنید و هم‌بزنید. تخم‌مرغها که بستند غذا را سر سفره ببرید.

این خوراك که اصلا سریلانکایی است تند و تیز خورده می‌شود. مادهٔ پروتئینی غذا تخم‌مرغ است.

سالاد زمستانی

برای ۴ نفر

لوبیا سبز، ۲۵۰ گرم
پیاز متوسط، ۱ عدد
چغندر پخته (لبو) متوسط، ۱ عدد
سرکهٔ انگور، ۲ قاشق‌سوپخوری
روغن‌زیتون، ۳قاشق‌سوپخوری
سیب‌زمینی اسلامبولی متوسط، ۴ عدد
تربچهٔ قرمز، ۴ عدد
ذرت‌دانه، نصف قوطی کنسرو (اختیاری)
نمك و فلفل، به اندازه

لوبیا را پس از پاك‌کردن و شستن خرد کنید. سیب‌زمینی‌ها را هم تمیز بشویید. قابلمه‌ای روی حرارت متوسط بگذارید، دو لیوان آب گرم و یك قاشق مرباخوری نمك توی آن بریزید و بعد لوبیاها و سیب‌زمینی‌ها را توی قابلمه بیندازید و بگذارید مدتی (اقلا بیست دقیقه) بجوشد تا بپزد. در این میان پیاز را پوست بگیرید و خیلی ریز خرد کنید. لبو را نیز پوست بگیرید و حلقه حلقه ببرید. تربچه‌ها را نیز بشویید و با پوست قرمز به صورت حلقه‌های نازك ببرید. دُرِ قوطی کنسرو ذرت را باز کنید.

لوبیا و سیب‌زمینی که پخت قابلمه را از روی حرارت بردارید و آبکش کنید. سیب‌زمینی‌ها را زیر آب سرد بگیرید تا خنك‌شوند و شما بتوانید پوستشان را بگیرید. بعد آنها را نگین کنید.

حالا همهٔ مواد را در ظرف سالادخوری بریزید. نمك و فلفل روی آنها بپاشید. سرکه را روی سالاد بریزید و یك‌بار همهٔ مواد را مخلوط کنید. حالا روغن زیتون را بریزید و یك‌بار دیگر مواد را مخلوط‌کنید. سالاد را بچشید تا مطمئن شوید نمك و فلفل و چاشنی آن به اندازه است.

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

مواد پروتئینی این سالاد سیب‌زمینی، ذرت و لوبیا است که در هیچکدام پروتئین زیادی نیست.

سالاد سیب درختی

برای ۴ تا ۶ نفر

سیب درختی متوسط، ۵ عدد
کرفس سفید آبدار، ۳ ساقه
پیازچه، ۶ ساقه
جوانهٔ ماش، ۵۰ گرم (اختیاری)
سرکهٔ انگور، ۲ قاشق سوپخوری
روغن‌زیتون، ۳ قاشق سوپخوری
نمك و فلفل، به اندازه

سیبها را پوست بگیرید و نازك قاچ کنید و در ظرف سالاد بریزید. ساقه‌های کرفس را پس از شستن و خشك‌کردن خرد کنید و روی سیبها بریزید. ریشهٔ پیازچه‌ها را قطع کنید، آنها را تمیز بشویید و ریز حلقه کنید و توی ظرف بریزید. جوانهٔ ماش را هم (اگر از آن استفاده می‌کنید) به مواد داخل ظرف بیفزایید.

سرکه و روغن زیتون و نمك و فلفل را جداگانه مخلوط کنید و سپس روی سالاد بریزید. سالاد را که خوب به‌هم زدید حاضر است. این سالاد به‌تنهایی مواد پروتئینی مهمی ندارد، جز جوانهٔ ماش.

سس گوجه‌فرنگی (کچاپ)

برای ۱ کیلو سس

گوجه‌فرنگی درشت رسیده، ۲ کیلو
کشمش، ۲۰۰ گرم
بادام سفیدکرده، ۱۰۰ گرم
سیر بدون پوست، ۵۰ گرم
زنجبیل سبز، ۵۰ گرم
فلفل قرمز خشك، ۵۰ گرم
سرکهٔ انگور، ۱ لیوان
نمك، ۵۰ گرم
شکر، ۴۵۰ گرم

گوجه‌فرنگی‌ها را بشویید و چهارقاچ کنید و به همراهی یك لیوان آب توی یك قابلمهٔ بزرگ بریزید و روی حرارت زیاد بگذارید تا جوش بیاید. بعد حرارت را کم کنید و در قابلمه را ببندید و بگذارید مدتی آهسته بجوشد. در این میان کشمش و بادام و سیر و زنجبیل و فلفل را پاك کنید و با هم بکوبید یا با دستگاه برقی مناسب نرم کنید. وقتی این مواد کاملا نرم شدند آنها را با نیمی از سرکه خمیر کنید.

حالا گوجه‌فرنگی جوشیده را از روی حرارت بردارید و از توی الك ریز رد کنید تا پوست و تخم آن گرفته شود. اکنون خمیر ادویه را به همراهی بقیهٔ سرکه و نمك و شکر به آب گوجه‌فرنگی صاف شده اضافه کنید و قابلمه را دوباره روی‌حرارت

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

زیاد بگذارید. وقتی مایهٔ سس جوش آمد حرارت را کم کنید و بگذارید مدتی آرام بجوشد. سس که به غلظت دلخواه رسید آن را زمین بگذارید و وقتی خنك شد توی شیشه‌های دردار بریزید.

سس گوجه‌فرنگی با سویا

برای ۴ تا ۶ نفر

گوشت گیاهی خشك (سویا)، ۱۰۰ گرم
پیاز درشت، ۱ عدد
سیر، ۲ پره
فلفل دلمه‌ای متوسط، ۳ عدد
هویج متوسط، ۳ عدد
قارچ تازه، ۲۵۰ گرم
رب‌گوجه‌فرنگی، ۵ر۱ فنجان‌چایخوری
روغن، ۶ قاشق سوپخوری (اگر روغن‌زیتون‌باشد خوشمزه‌تر می‌شود)
آویشن، ۱ قاشق سوپخوری
نمك و فلفل، به اندازه

سویا را در یك کاسه آب نیمگرم بخیسانید. پیاز را پوست گرفته ریز خلال‌کنید. قابلمه‌ای را روی حرارت ملایم بگذارید، روغن را در آن بریزید و پیاز خرد شده را در آن تفت بدهید. اگر مایلید سیر را هم پوست بگیرید، خرد کنید و در پیاز بریزید تا همزمان سرخ شوند. سویا را آبکش کنید و با فشار دست آب اضافی دانه‌های آن‌را بگیرید. سویا را هم به خلال پیاز اضافه کنید و آن را تفت بدهید. مخلوط را مرتباً هم بزنید تا ته نگیرد. فلفلهای دلمه‌ای را بشویید، تخمشان را بگیرید و پوست آنها را خلال کنید و توی قابلمه بریزید. هویجها را هم بشویید، پوست بگیرید و درشت رنده کنید و به سس اضافه نمایید. قارچها را بشویید، ورق کنید و بـه مواد قبلی اضافه کنید. سعی کنید سس را مرتباً هم بزنید. حالا آویشن و نمك و فلفل را هم اضافه‌کنید. رب‌گوجه‌فرنگی را در ۵ر۲ لیوان آب‌گرم حل‌کنید و روی مخلوط بریزید. در قابلمه را ببندید و بگذارید مدتی (اقلا ۴۵ دقیقه) جوش ریز بزند تـا جا بیفتد. قبل از کشیدن سس را بچشید و نمك و فلفل آن را اندازه کنید.

این سس را می‌توان با چند نوع غذای آردی سبك ایتالیایی (پاستا) از جمله اسپاگتی و لازانیا مصرف کرد. مواد پروتئینی آن سویا و قارچ است.

فلافل

برای ۴ نفر

نخود، ۵ر۱ لیوان سرخالی
سیر، ۶ پره
جعفری پاك‌شده، ۱ قاشق سوپخوری
زیرهٔ‌سیاه، نصف قاشق مرباخوری
نمك و فلفل قرمز، به اندازه
روغن، به‌مقدار کافی

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

نخود را پاك کنید و از شب در آب نیمگرم بخیسانید. روز بعد نخود را آبکش کنید، پوست آن را بگیرید و با جعفری، پره‌های سیر، زیره و نمك و فلفل مخلوط کنید. حالا همهٔ مواد را باید بکوبید تا نرم شود؛ به‌جای هاون از دستگاه برقی مناسب هم می‌توانید استفاده کنید. مواد نرم شده را با یك لیوان آب خمیر کنید. خمیر را به شکل گلوله‌هایی به اندازهٔ گردو دربیاورید و بعد آنها را در روغن فراوان و خیلی داغ سرخ کنید.

فلافل از غذاهای مرسوم سواحل خلیج فارس است و معمولا با طعم تند تهیه می‌شود. مادهٔ پروتئینی اصلی آن نخود است.

دوپیازهٔ سیب‌زمینی

برای ۴ تا ۶ نفر

سیب‌زمینی‌پشندی (یااسلامبولی)، نیم‌کیلو
پیاز متوسط، ۴ عدد
روغن، ۸ قاشق سوپخوری
رب‌گوجه‌فرنگی، ۱ قاشق سوپخوری
تخم‌مرغ، ۴ عدد
زردچوبه، ۱ قاشق مرباخوری
آبلیمو یاآبغوره، ۱ قاشق‌مرباخوری (اختیاری)
نمك و فلفل، به اندازه

سیب‌زمینی‌ها را بشویید و با آب و قدری نمك بپزید تا نرم شوند. در این‌میان پیازها را پوست بگیرید و خلال‌کنید. ماهیتابهٔ جاداری را روی‌حرارت‌متوسط بگذارید و نیمی از روغن را توی‌آن بریزید و پیاز را در آن سرخ‌کنید تا شفاف‌شوند. زردچوبه را در این وقت روی پیازها بپاشید و هم‌بزنید. پیازها که طلایی شدند ماهیتابه را از روی حرارت بردارید و پیازها را کنار بگذارید. سیب‌زمینی‌های پخته را زیر آب‌سرد بگیرید تا فوراً خنك شوند. سپس پوستشان را بگیرید و آنها را با کارد و تخته خرد کنید. ماهیتابه را دوباره روی حرارت متوسط بگذارید و قطعات سیب‌زمینی را در روغن باقیمانده چند چرخ بدهید. سپس رب گوجه‌فرنگی را کف ماهیتابه بریزید و چون داغ شد با سیب‌زمینی‌ها مخلوط کنید. در این وقت پیاز سرخ‌شده را به ماهیتابه برگردانید و به همراهی نمك و فلفل با قطعات سیب‌زمینی مخلوط‌کنید. غذا را بچشید و چاشنی و نمك و فلفل آن را به سلیقهٔ افراد خانواده اندازه کنید.

حالا تخم‌مرغها را در کاسه‌ای بشکنید و با چنگال در حدود یك دقیقه بزنید تا زرده و سفیدهٔ آنها خوب مخلوط گردد. حرارت زیر ماهیتابه را زیاد کنید و تخم‌مرغها را به دوپیازه اضافه‌کنید و هم‌بزنید تا تخم‌مرغها خودشان را بگیرند. پیش از آنکه تخم‌مرغها کاملا سفت شوند دوپیازه را از روی حرارت بردارید و مستقیماً سر سفره ببرید.

مادهٔ پروتئینی این خوراك قدیمی ایرانی در درجهٔ‌اول تخم‌مرغ‌است. سیب‌زمینی

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

هم اندکی پروتئین دارد. و البته نان. دوپیازه با سیب‌زمینی اسلامبولی خوشمزه‌تر می‌شود.

کتلت سیب‌زمینی به شیوهٔ هندی

برای ۱۲ کتلت

سیب‌زمینی پشندی، ۷۵۰گرم
بادام زمینی، ۷۵ گرم
تخم‌مرغ، ۱ عدد
نان سفید نرم، ۳ برش
گرد نان، ۱۰۰ گرم
پنیر بی‌نمك، ۲۰۰ گرم
پیاز متوسط، ۱ عدد
گشنیز خردشده، ۱ قاشق سوپخوری
نمك و فلفل قرمز، به اندازه
روغن، به مقدار کافی

سیب‌زمینی‌ها را بشویید، و روی حرارت متوسط با آب و قدری نمك بپزید. در این میان دانه‌های بادام زمینی را در هاون بکوبید یا با وسیلهٔ برقی مناسب نرم‌کنید. پیاز را پوست بگیرید و خیلی ریز خرد یا رنده کنید. برشهای نان سفید را بین دو انگشت له کنید. وقتی چنگال به‌آسانی در سیب‌زمینی‌ها فرو رفت قابلمه را از روی حرارت بردارید، سیب‌زمینی‌ها را پوست بگیرید و با گوشت‌کوب کاملا نرم کنید. بعد ریزه‌های نان سفید و قطعات پیاز و گشنیز و گرد بادام زمینی را به‌همراهی مقداری نمك و فلفل روی سیب‌زمینی‌ها بریزید و همهٔ مواد را خوب مخلوط کنید.

اکنون تخم‌مرغ را در کاسهٔ کوچکی بشکنید و با چنگال بزنید. گرد نان را روی سطح صافی پهن کنید. دستتان را بشویید و به اندازهٔ یك نارنگی کوچك از مایهٔ کتلت بردارید، با انگشتان خود به آن شکل بدهید و یك قطعه پنیر را وسط آن طوری جا بدهید که از دو طرف با سیب‌زمینی پوشیده شود. حالا کتلت را از هر دو طرف توی تخم‌مرغ بزنید و روی گرد نان بغلتانید. به‌همین‌ترتیب همهٔ‌کتلتها را آماده‌کنید. سپس آنها را از هر دو طرف روی حرارت نسبتاً زیاد توی روغن داغ با احتیاط سرخ کنید.

مواد پروتئینی این خوراك در درجهٔ اول پنیر و تخم‌مرغ است و بعد سیب‌زمینی و نان.

لازانیا

برای ۶ تا ۸ نفر

سس گوجه‌فرنگی با سویا
(برابر دستور ص ۱۱۸)
خمیر لازانیا، ۱۲ ورق
نمك، به مقدار کافی
پنیر پیتزا، یك‌بسته (۲۵۰ گرم)
سس سفید آسان (۲برابر دستور ص ۴۸)
روغن مایع، ۱ قاشق مرباخوری

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

یك قابلمهٔ متوسط آب گرم را با قدری نمك روی حرارت زیاد بگذارید. جوش که آمد ورقهای لازانیا را سه‌تا سه‌تا توی آب بیندازید. یك پارچهٔ تمیز نخی را روی یك سطح صاف (مثل سینی) پهن کنید. ورقهای لازانیا را وقتی نرم شد روی پارچه بگذارید تا آبشان گرفته‌شود. پنیر پیتزا را رنده کنید. فر را روشن کنید و روی ۱۸۰ درجه بگذارید.

یك ظرف نسوز چهارگوش یا دایره به اندازهٔ متوسط را حاضر کنید و کف آن را با روغن مایع چرب نمایید. سپس یك لایه خمیر لازانیا کف آن بچینید، یك‌سوم سس گوجه‌فرنگی را روی آن بریزید. یك‌سوم سس سفید را هم روی آن بریزید و قدری پنیر پیتزا روی سس سفید بپاشید. همین کارها را دوباره تکرار کنید. برای سومین‌بار باقیماندهٔ ورقهای لازانیا را در ظرف بچینید، ماندهٔ سس‌گوجه‌فرنگی و سپس بقیهٔ سس سفید را روی لازانیا بریزید و آن را با آخرین بخش پنیر رنده شده بپوشانید.

ظرف لازانیا را توی فر بگذارید و ۳۰ دقیقه صبر کنید. مراقب باشید پنیر آن نسوزد. وقتی پنیر ذوب شد و رنگ آن قدری تیره شد لازانیا را از فر خارج‌کنید و فوراً سر سفره ببرید.

مواد پروتئینی این خوراك متعدد است. غیر از سویا و قارچ در سس‌گوجه‌فرنگی و آرد و شیر در سس سفید، خود لازانیا و پنیر پیتزا هم هرکدام مقداری پروتئین دارند.

آش میوه

برای ۱۰ تا ۱۲ نفر

نخود، نصف لیوان
لوبیا قرمز، نصف لیوان
بلغور گندم، ۳ قاشق سوپخوری
سبزی (تره، جعفری، برگ‌چغندر، گشنیز، شوید، نعنا) ۵ر۱ کیلو
چغندر کوچك، ۲ عدد
پیاز متوسط، ۳ عدد
آلبالوی تازه، نیم‌کیلو
زردآلوی تازه، نیم‌کیلو
گوجهٔ سبز یا آلو، نیم‌کیلو
فلفل و نمك و گلپر، به‌اندازه
روغن، ۱ استکان

لوبیا و بلغور گندم را پاك کنید و سه ساعت پیش از شروع آشپزی بخیسانید. نخود را در کاسهٔ جداگانه‌ای خیس کنید. در وقت شروع، اول پوست نخودها را بگیرید، سپس حبوبات را با ۸لیوان آب سرد در قابلمهٔ بزرگی بریزید و روی حرارت زیاد بگذارید تا جوش بیاید. در این میان چغندرها را بشویید، پوستشان را بگیرید و خرد کنید. قطعات چغندر خرد شده را بلافاصله توی قابلمه بریزید. آب آش که شروع به جوشیدن کرد حرارت را کم کنید. پیازها را پوست بگیرید و پس از خلال

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

کردن در روغن روی حرارت متوسط سرخ کنید تا طلایی شود. سبزی آش را نیز پاك کرده بشویید و خرد کنید. حالا سبزی خرد شده را به همراهی پیاز سرخ شده به آش اضافه کنید.

هستهٔ میوه‌ها را بگیرید. حدود یك‌ساعت و نیم پس از اینکه آش روی حرارت ملایم جوشید و حبوبات آن پخت میوه‌ها را توی قابلمه بریزید. نیم ساعت بعد آش کم و بیش حاضر است. اگر آب آن کم شده مقداری آب‌جوش به آن اضافه کنید تا غلظت دلخواه شما را پیدا کند. سپس نمك و فلفل و گلپر آش را اندازه کنید. اگر مایل باشید می‌توانید آخرسر روی آش نعناداغ بدهید (نگاه کنید به دستور تهیهٔ آش‌رشته، ص ۸۹).

مواد پروتئینی اصلی آش میوه حبوبات آن است.

خورش فسنجان بدون گوشت

برای ۶ نفر

پیاز متوسط، ۳ عدد	شکر، ۱ قاشق سوپخوری
آرد برنج، ۲ قاشق سوپخوری	تخم‌مرغ، ۶ عدد
مغز گردوی کوبیده، ۱ لیوان	روغن، ۱ استکان
رب انار، ۱ استکان	نمك و فلفل، به اندازه

اول پیازها را پوست بگیرید، خلال کنید و در قابلمه با نصف روغن روی‌حرارت متوسط سرخ کنید تا طلایی شود. حالا پیازداغ را از قابلمه خارج کنید و در همان ظرف، آرد برنج را در روغن سرخ کنید تا رنگ آن برگردد. گردوی کوبیده را هم اضافه کنید و چند چرخ بدهید. بعد پیازداغ را دوباره به همراهی بقیهٔ روغن توی قابلمه بریزید، رب‌انار و شکر را هم اضافه کنید و دو لیوان آب‌جوش روی مواد بریزید و همه را خوب مخلوط کنید. حرارت را ملایم کنید و بگذارید قابلمه اقلا یك‌ساعت ته‌جوش بزند و غذا اندك‌اندك جا بیفتد. در این‌میان تخم‌مرغها را جداگانه با پوست در آب بپزید و سفت کنید. پوست تخم‌مرغهای پخته را بگیرید و آنها را چهارقاچ کنید. آب خورش که کم و بیش غلیظ شد، آن را بچشید و نمك و فلفل به آن بزنید. سپس تخم‌مرغها را توی خورش بریزید و خورش را بلافاصله بکشید و سر سفره ببرید.

مواد پروتئینی این غذا در درجهٔ اول تخم‌مرغ است و بعد گردو.

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

خورش شوید باقلا

برای ۴ تا ۶ نفر

باقلای سبز، ۲ کیلو
(یا باقلای خشك، ۳۰۰ گرم)
تره و شوید تازه، ۱ کیلو
پیاز متوسط، ۳ عدد
تخم‌مرغ، ۶ عدد
روغن، ۲ استکان
نمك و فلفل، به اندازه

باقلای سبز را از هر دو پوست آن بیرون بیاورید و بشویید. اگر از باقلای خشك استفاده می‌کنید آن را پس‌از پاك کردن و شستن در یك کاسه آب نیمگرم بخیسانید. تره و شوید را پاك کنید، بشویید و خرد کنید. پیاز را پوست بگیرید و خلال کنید. ماهیتابهٔ متوسطی را روی حرارت بگذارید و یك استکان روغن کف آن بریزید. اول پیاز خلال‌شده را با حرارت متوسط سرخ کنید تا طلایی شود. تره و شوید را هم همراه پیاز سرخ کنید. حالا باقلا را به همراهی یك لیوان آب گرم و قدری نمك و فلفل به ماهیتابه اضافه کنید (باقلای خیسانده را اول آبکش کنید و پس از ریختن در ماهیتابه یك لیوان آب گرم دیگر روی آن بریزید). حالا حرارت زیر ماهیتابه را کم کنید و دَرِ ماهیتابه را بگذارید تا غذا مدتی (اقلا یك ساعت) بپزد و آبش کشیده شود.

شوید باقلا که حاضر شد آن را در ماهیتابهٔ خودش خانه‌بندی کنید (عیناً مثل خورش شش‌انداز هویج، ص ۱۰۰) و روی حرارت متوسط بگذارید و با افزودن ماندهٔ روغن به ماهیتابه، تخم‌مرغها را وسط خانه‌ها بشکنید و نیمرو کنید.

این غذا را می‌توانید با برنج یا با نان میل کنید. مواد پروتئینی آن تخم‌مرغ و باقلاست.

خورش ماش به شیوهٔ هندی

برای ۴ نفر

ماش، ۱ لیوان
پیاز کوچك، ۱ عدد
سیر، ۲ پره
زردچوبه، نصف قاشق مرباخوری
زیرهٔ سیاه، نصف قاشق مرباخوری
روغن، ۱ قاشق سوپخوری
نمك و فلفل، به اندازه

ماش را پاك کنید و بشویید. ۴ لیوان آب سرد توی قابلمه‌ای بریزید و آن را روی حرارت زیاد بگذارید. ماش را توی قابلمه بریزید. آب که جوش‌آمد پوست ماشها می‌ترکد و روی آب می‌آید. پوستهایی که روی آب می‌آیند با کفگیر بگیرید. این کار که تمام شد مقداری نمك و زردچوبه را توی آب بریزید و حرارت را کم کنید. دَرِ

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

قابلمه را بگذارید تا ماش آرام آرام بجوشد.

در این میان پیاز را پوست بگیرید و خرد کنید و پره‌های سیر را له کنید. ماش که پخت قابلمه را از روی حرارت بردارید و در همان قابلمه با گوشتکوب له‌کنید تا با آب باقیمانده مخلوط شود و به شکل سوپ غلیظی درآید.

اکنون پیاز و سیر و زیره را جداگانه چند چرخ در روغن بدهید و به‌ماش پخته اضافه کنید و نمك و فلفل غذا را اندازه نمایید. خورش که جا افتاد آن را بکشید.

مادهٔ پروتئینی این خورش ماش آن است. و البته برنج یا نانی که به همراهی آن میل می‌کنید.

لوبیا پلو با سویا

برای ۴ تا ۶ نفر

برنج، ۷۵۰ گرم
لوبیا سبز، نیم‌کیلو
گوجه‌فرنگی متوسط، ۸ عدد
(یا رب‌گوجه‌فرنگی، ۴ قاشق سوپ‌خوری)
گوشت‌گیاهی‌خشك(سویا)، ۱۵۰گرم
پیاز متوسط، ۳ عدد
خلال‌پسته و بادام، هرکدام ۷۵گرم
خلال‌نارنگی شیرین‌شده، ۴ قاشق مرباخوری
زیرهٔ سیاه، ۱ قاشق مرباخوری
پودردارچین، نصف‌قاشق‌مرباخوری
پودر کاری، ۱ قاشق سوپخوری (اختیاری)
زعفران، ۱ قاشق چایخوری
نمك و فلفل، به اندازه
روغن، ۲ استکان

برنج را پاك کنید، در چند آب بشویید و در آب نیمگرم بخیسانید. سویا را هم جداگانه در آب نیمگرم بخیسانید. لوبیا را هم بشویید و خرد کنید. پیازها را پوست بگیرید و خلال کنید. پوست گوجه‌فرنگیها را بگیرید (آنها را اول چند دقیقه در آب جوش بگذارید). قابلمه‌ای را روی حرارت متوسط بگذارید، یك استکان روغن توی آن بریزید و پیازها را سرخ کنید تا طلایی شود. سویا را هم آبکش کرده همراه پیاز سرخ کنید. بعد قطعات لوبیا را توی قابلمه بریزید و با پیاز چند چرخ بدهید. گوجه‌فرنگیها را نگین کنید و به مواد داخل قابلمه بیفزایید. (یا رب گوجه‌فرنگی را در ۲ استکان آب گرم حل کرده به مواد اضافه کنید.) زیره و دارچین (و پودر کاری) و نمك و فلفل را هم روی مواد داخل قابلمه بپاشید و همه را خوب مخلوط کنید. اگر مخلوط کم‌آب به‌نظر می‌آید نصف لیوان آب گرم توی قابلمه بریزید. حرارت را کم کنید و بگذارید مایهٔ پلو مدتی (اقلا یك ساعت) روی حرارت ملایم بپزد تا جا بیفتد.

در این میان دست به‌کار پختن برنج بشوید. آن را توی قابلمه روی حرارت‌زیاد

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

بجوشانید و اندکی زودتر از حد چلو آبکش کنید. در این مرحله باید مایهٔ پلو را با برنج مخلوط کنید و آن را به ترتیبی که در مورد چلو شرح داده‌ایم (ص ۹۸) دم‌کنید. فراموش نکنید که وقتی برنج را در قابلمه به صورت مخروط درمی‌آورید هرقدر دانه‌های آن را سبکتر روی هم بریزید و هرقدر قابلمه جادارتر باشد برنج بیشتر قد خواهد کشید. خلال بادام را بشویید و در گوشه‌ای از برنج «چال» کنید تا با بخار داغ شود. مدت دم‌کشیدن پلو روی شعلهٔ بسیار ملایم یا در فر ۱۷۵ درجه حدود یك ساعت و نیم است.

به‌هنگام کشیدن لوبیاپلو اول زعفران را بسایید و در نصف استکان آب‌جوش حل کنید. سپس کمی برنج را با خلال پسته و بادام (که آن را از زیر برنج بیرون آورده‌اید) و خلال نارنگی (که آن را قبلا جوشانده و چند بار آبش را عوض کرده‌اید) و زعفران مخلوط کنید و کنار بگذارید. پلو را در ظرف بکشید و باقیماندهٔ روغن را که داغ کرده‌اید روی برنج بدهید و مخلوط تزیینی سه خلال و زعفران را روی پلو بپاشید.

مهمترین مادهٔ پروتئینی این غذا همان سویای آن است.

شوید پلو با سیب‌زمینی

برای ۴ تا ۶ نفر

برنج، نیم‌کیلو	روغن، ۱۰ قاشق سوپخوری
سیب‌زمینی پشندی، نیم‌کیلو	زردچوبه، نصف‌قاشق سوپخوری (اختیاری)
شوید، ۲۵۰ گرم	
پیاز متوسط، ۳ عدد	نمك و فلفل، به اندازه

پیاز را پوست بگیرید، خلال کنید و با پنج قاشق سوپخوری روغن روی حرارت متوسط در ماهیتابه سرخ کنید تا طلایی شود. شوید را پاك کرده بشویید و ریز خرد کنید. سیب‌زمینی را پوست بگیرید و نگین نگین کنید. برنج را طبق دستور تهیهٔ چلو در همین کتاب (ص ۹۸) بجوشانید و آبکش کنید. اگر از زردچوبه استفاده می‌کنید آن را هنگام جوشیدن برنج به آن اضافه کنید.

حالا شوید خرد شده، پیازداغ و سیب‌زمینی نگین شده را به همراهی نمك و فلفل در آبکش با برنج مخلوط کنید و باز طبق دستور برنج را به قابلمه برگردانید و دم کنید. مدت دم‌کشیدن برنج روی شعلهٔ ملایم یا در فر ۱۷۵ درجه حدوداً یك‌ساعت و نیم است. روغن باقیمانده را هم در وقت کشیدن پلو باید داغ‌کرده روی آن بدهید.

این پلو مادهٔ پروتئینی مهمی ندارد، جز سیب‌زمینی و برنج که هرکدام قدری پروتئین دارند.

etabkhane.org

www.ParsBook.org

برنج پخته با قارچ و پنیر به شیوهٔ ایتالیایی (ریزوتو)

برای ۴ نفر

قارچ تازه، نیم‌کیلو
پیاز متوسط، ۱ عدد
روغن، ۸ قاشق سوپخوری
برنج، ۲ لیوان سرخالی
پنیر ایتالیایی رنده‌شده (پارمزان)، ۱ فنجان چایخوری
نمك و فلفل، به اندازه

قارچها را تمیز بشویید و آبکش کنید. آنها را سپس با کارد ورق‌ورق کنید. قابلمه‌ای را روی حرارت متوسط بگذارید و قارچها را در ۳ قاشق سوپخوری روغن تفت بدهید. حالا ۵ لیوان آب گرم با قدری نمك روی قارچها بریزید و بگذارید آب جوش بیاید. در این میان پیاز را پوست بگیرید و خلال کنید. برنج را پاك کنید، فقط یك آب بشویید و آبکش کنید. قابلمهٔ دیگری جداگانه روی حرارت متوسط بگذارید و پیاز را در ۵ قاشق روغن سرخ کنید تا طلایی شود. در این هنگام برنج را هم توی قابلمه بریزید و تفت بدهید تا همهٔ دانه‌های برنج قدری سرخ شود.

اکنون یك ملاقه از آب جوشان قارچ را روی برنج بدهید و برنج را هم‌بزنید تا آب یواش یواش خورد برنج برود. ملاقهٔ اول که تمام شد دومین ملاقهٔ آب قارچ را روی برنج بدهید و به همین ترتیب عمل کنید تا سرانجام (اقلا پس‌از ۳۰ دقیقه) برنج بپزد و نرم شود. وقتی برنج به مغزپخت‌شدن نزدیك است همهٔ قطعات قارچ و پنیر را روی آن بپاشید و با آن مخلوط کنید. غذا را بچشید و نمك و فلفل آن را اندازه کنید. دم‌کردنی در کار نیست. ریزوتو را فوراً سر سفره ببرید.

مواد پروتئینی ریزوتو قارچ و برنج و پنیر است.

پلو با سبزیجات مخلوط به شیوهٔ «چینی»

برای ۴ تا ۶ نفر

چلو شب‌مانده، ۴ تا ۵فنجان چایخوری
پیازچه، ۱۰ ساقه
(یا پیاز متوسط ۱ عدد)
قارچ تازه، ۲۵۰ گرم
جوانهٔ ماش، ۱۰۰ گرم
روغن، ۵ تا ۶ قاشق سوپخوری
تخم‌مرغ، ۳ عدد
سس‌سویا، ۱ قاشق‌سوپخوری یا بیشتر
نمك و فلفل، به اندازه

مواد اختیاری:
(حداقل از ۲ماده استفاده‌شود)

کرفس، ۲ ساقه
فلفل دلمه‌ای، ۲ عدد
کلم برگ، ۲۰۰ گرم
تره‌فرنگی، ۲ ساقه
ذرت‌دانه، نصف قوطی کنسرو
هویج متوسط، ۳ عدد

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

قابلمهٔ متوسطی را روی حرارت ملایم بگذارید و دو قاشق روغن توی آن بیندازید تا داغ شود. برنج را توی قابلمه بریزید و گهگاه هم‌بزنید تا به تدریج سرخ شود. در این میان به آماده‌کردن سبزیها بپردازید. قارچها را بشویید و نازك ورق کنید. کلم را بشویید و خرد کنید. کرفس را هم همین‌طور. توجه کنید کرفس از ساقه‌های ترد و آبدار وسط بوته باشد. فلفل‌سبزها را هم پس از شستن از وسط نصف کنید، تخمشان را درآورید و پوستشان را باریك باریك ببرید. هویجها را پوست‌بگیرید، بشویید و درشت رنده کنید. تره‌فرنگی را هم پس از قطع ریشه و ساقهٔ سبزش بشویید و نازك حلقه حلقه کنید. پیازچه‌ها را هم با ساقهٔ سبزشان خرد کنید. اگر از پیاز استفاده می‌کنید آن را هم پوست‌بگیرید و ریز خلال کنید.

حالا ماهیتابه‌ای را روی حرارت بگذارید و به تفت‌دادن سبزیها بپردازید. بهتر است هر سبزی را جداگانه تفت بدهید تا درست به اندازه پخته شود. چینی‌ها سبزی را روی حرارت زیاد و با هم‌زدن سریع تفت می‌دهند، سرخ نمی‌کنند. به این روش هم مدت طبخ کوتاه می‌شود و هم سبزی ترد می‌ماند. شما می‌توانید از این روش استفاده کنید به شرط اینکه تمام توجه خود را صرف همین عمل بکنید. اگر وسط تفت‌دادن بخواهید به‌کارهای دیگر هم بپردازید سبزیها خواهند سوخت. در این حال بهتر است سبزیها را روی حرارت متوسط با صرف‌وقت بیشتر تفت بدهید.

ابتدا با پیاز شروع کنید. پیاز که تفت داده شد (یا پیازچه که تفت داده شد) آن را کنار بگذارید و به نوبت به تفت‌دادن کلم، کرفس، فلفل‌سبز، تره‌فرنگی و هویج بپردازید و هر سبزی تفت‌داده‌شده را روی مواد پختهٔ قبلی بریزید. قارچ و جوانه را در آخرین فقط دو سه دقیقه سرخ کنید. حالا سبزیها را با برنج مخلوط کنید و هم‌بزنید. اگر از ذرت استفاده می‌کنید آن را آبکش کنید و در این مرحله داخل برنج کنید.

تخم‌مرغها را جداگانه در روغن نیمرو کنید. وقتی سفیدهٔ آنها بست نیمرو را به‌هم بزنید تا تکه‌تکه بشود. قطعات نیمرو را به برنج اضافه کنید سس سویا را هم روی آن بپاشید (این سس، کمیاب و گران است ولی بسیار چینی است. جانشینی هم ندارد) و برنج را برای آخرین‌بار زیر و رو کنید. حالا غذا در ظرف بکشید و سر سفره ببرید.

مواد پروتئینی این غذای در اصل چینی و حالا کمی ایرانی به‌ترتیب اهمیت تخم‌مرغ، قارچ و جوانهٔ ماش است.

کیسل میوه

برای ۶ نفر

آب‌جوش، ۱ لیوان سرخالی
شکر، به مقدار کافی
آرد سیب‌زمینی، یا ذرت، ۳قاشق‌سوپخوری
خامه، ۶ قاشق مرباخوری

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

آب‌میوه (انار، شاه‌توت، پرتقال،
تمشك و غیره)،
۲ لیوان سرخالی

روی حرارت آب‌میوه و آب‌جوش را مخلوط کنید. اگر آب‌میوه غلیظ است مقدار آب را زیادکنید. چند قاشق به شکر مخلوط اضافه کنید و بچشید تا شیرینی آن اندازه شود. مقدار دقیق شکر بستگی به شیرینی آب‌میوه و سلیقهٔ افراد خانواده دارد.

آرد سیب‌زمینی را در ۲ قاشق سوپخوری آب‌سرد خمیر کنید و خمیر را اندك‌اندك به آب میوه اضافه نمایید و هم بزنید تا همهٔ آن خوب حل شود. مواد کیسل که شروع به جوشیدن کرد قابله را از روی حرارت بردارید تا از جوش بیفتد. بعد دوباره آن را روی حرارت بگذارید تا باز شروع به جوشیدن کند. پس از چند دقیقه کیسل را در یك ظرف بلوری مناسب بریزید و در یخچال بگذارید ببندد. کیسل را سرد به‌همراهی خامه میل کنید.

این دسر معروف به‌تنهایی پروتئین زیادی ندارد. قدری در خامه و قدری در آرد سیب‌زمینی آن پروتئین یافت می‌شود.

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

پیوست

پرورش جوانهٔ ماش و جوانه‌های دیگر در خانه

مدتی است علاقه‌مندان تغذیهٔ سالم و گیاهخواری توجه خاصی به جوانه‌ها نشان می‌دهند و مؤسسات تولیدکنندهٔ آنها نیز تشویق شده و مقدار کشت و توزیع آنها را در کشور بالا برده‌اند. جوانه‌ها حاوی پروتئین (نزدیک به ۴ گرم در هر صد گرم جوانهٔ ماش)، مواد نشاسته‌ای (۶/۶ گرم در هر صد گرم)، اندکی مواد معدنی مثل کلسیم، سدیم، پتاسیم و فسفر و نیز مقداری ویتامین (مخصوصاً ویتامین آ، ویتامین ث و ویتامین ئه) هستند. اندکی هم انرژی تولید می‌کنند (۳۶ کالری در هر ۱۰۰ گرم که در مقایسه با ۴۲ کالری هویج چندان بد نیست). از هرچه گذشته جوانه‌ها خوشمزه هستند و طعم متفاوتی به سالادها و غذاهای متنوعی که به آنها افزوده می‌شوند می‌بخشند. و در همهٔ سال و در همه‌جا در دسترس هستند. و اگر نباشند با اندکی زحمت و صرف وقت می‌توانند در دسترس باشند، چون شما می‌توانید خودتان آنها را پرورش دهید.

انواع جوانه‌ها

جوانهٔ گندم. غذای اصلی خام گیاهخواران است. زحمت اصلی تهیهٔ آن در پاک‌کردن گندم آن است. برای پرورش آن به همان سه عاملی نیاز دارید که بذرهای دیگر را هم تبدیل به جوانه می‌کنند: (۱) درجهٔ حرارت مناسب یعنی ۱۵ تا ۲۲ درجهٔ سانتیگراد، (۲) رطوبت یعنی محیط مرطوبی که اجازهٔ نشوونما به دانه می‌دهد، و (۳) تاریکی.

برای شروع یك لیوان گندم را پاك کنید، بشویید و سپس در آخرین آب بگذارید ۲۴ ساعت بماند. بعد گندم خیسانده را آبکش کنید، دوباره بشویید و آبکش کنید و در ظرف گودی پهن کنید. پارچه‌ای را خیس کنید و روی گندم بگسترانید. ظرف را در جای تاریك و نسبتاً گرمی بگذارید. ظرف ۲۴ ساعت دو سه بار روی پارچه اندکی آب بپاشید تا گندم خیس بماند. به‌محض اینکه گندم نیش زد، یعنی نوك جوانه‌ها پیدا شد، جوانه قابل مصرف است. وقتی در این‌کار تجربه پیدا کردید به دفعات، متناسب با مصرف خود، جوانهٔ گندم جدید پرورش بدهید.

جوانهٔ ماش. رایج‌ترین نوع جوانه است. در کشورهای خاوردور در آشپزی و در کنار غذاها به وفور مصرف می‌شود. پرورش آن، بسته به درجهٔ حرارت منزل، از سه روز تا شش روز طول می‌کشد. مادهٔ اولیهٔ آن ماش است با نام علمی Phaseolus mungo

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

که خوشبختانه در کشور ما به‌آسانی قابل تهیه است. جوانهٔ ماش را به دو روشی که در پایین شرح می‌دهیم می‌توانید تهیه کنید.

جوانهٔ یونجه. طعم متفاوتی دارد و ساقه‌های آن نازك و بلند مثل نخ ابریشم است. ظرف سه چهار روز آماده می‌شود. آن را فقط به روش اول (آسان) پرورش دهید. مادهٔ اولیهٔ آن بذر یونجه است با نام علمی Medicago sativa . سعی کنید بذر پاك شده به‌دست بیاورید.

جوانهٔ شنبلیله. این نوع جوانه در ایران به صورت تجارتی تولید نمی‌شود. طعمش اندکی تلخ است و از همین‌رو بعضی از غذاها را خوشمزه‌تر می‌سازد. آن را هم بهتر است به روش اول (آسان) پرورش بدهید. تهیهٔ آن سه تا چهار روز بیشتر طول نمی‌کشد. مادهٔ اولیهٔ آن بذر شنبلیله است با نام علمی Trigonella foenum-graecum.

پرورش جوانه: روش اول (آسان)

برای شروع شما به یك شیشهٔ خالی دهان‌گشاد (شیشهٔ مربا)، یك تکه پارچهٔ نازك (ململ یا چیزی شبیه آن) و یك حلقه‌کش نیاز دارید. و البته به دانه‌هایی که می‌خواهید آنها را به جوانه تبدیل کنید. یك قاشق سوپخوری ماش (یا هر بذر دیگری که قصد پرورش آن را دارید) را پاك کنید، دانه‌های شکسته آن را بگیرید (این دانه‌های شکسته چون نمی‌رویند می‌گندند) و در شیشه بریزید. بذر شما هرچه تازه‌تر باشد قوهٔ نامیهٔ آن بیشتر است و بهتر می‌روید.

حالا آب سرد یا نیمگرم روی بذر بریزید و شیشه را پر کنید و بگذارید ۱۲ ساعت بماند. پس از این مدت آب شیشه را خالی کنید (دانه‌ها باید در شیشه بمانند). پارچه را روی در شیشه بکشید و حلقهٔ کش را دور پارچه بیندازید. حالا شیشه را روی پهلو، به حالت افقی، باید در جای تاریك و نسبتاً گرمی (توی یك کشو، کف یك گنجه و غیره) بگذارید. دقت کنید دانه‌ها یك‌جا جمع نشده باشند. دانه‌ها در شیشه‌ها برای نشوونما احتیاج به رطوبت دارند ولی نباید در آب غرق شوند. فراهم آوردن این مقدار رطوبت (بی‌آنکه همیشه شیشه را تا نیمه پر از آب نگه دارید) برعهده شماست و تنها با تجربه پی می‌برید چه مقدار آب کف شیشه باید بماند تا هم جوانه رشد کند و هم دانه‌ها از شدت رطوبت کپك نزنند. در هر حال، اقلا روزی دوبار باید آب شیشه را پر و خالی کنید تا هم رطوبت داخل شیشه تجدید شود و هم شما نگاهی به دانه‌ها بیفکنید و پیشرفت آنها را ببینید. وقتی قد جوانه‌ها به دو بند انگشت (حدود ۵ سانتیمتر) رسید وقت درو است. جوانه‌ها را در آب خوب بشویید و کلاهکهای آنها را اگر توانستید جدا کنید؛ جوانه‌ها را پس از آبکش‌کردن در کیسه نایلونی بریزید و در یخچال در قسمت سبزیجات تازه بگذارید. جوانهٔ تازه در یخچال چند روزی می‌ماند. برای پرورش مقدار زیادتری جوانه به‌جای شیشهٔ مربا از ظرفهای پلاستیکی دهان‌گشاد هم می‌توانید استفاده کنید.

پرورش جوانه: روش دوم (پیشرفته)

این روش بیشتر مناسب پرورش جوانهٔ ماش است. در حقیقت ما خودمان در

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

منزل این راه را برای پرورش جوانهٔ ماش به‌کرات آزموده‌ایم. شما ای بسا آن را با دادن تغییراتی برای پرورش جوانه‌های نوع دیگر مورد استفاده قرار بدهید. ظرفهای مورد نیاز عبارتند از یك آبکش گرد پلاستیکی به قطر ۲۵ تا ۳۰ سانتیمتر و یك لگن پلاستیکی قدری بزرگتر که آبکش بتواند به‌راحتی درون آن جا بگیرد. اگر آبکش یك پایهٔ کوتاه داشته باشد بهتر است. یك پارچهٔ نخی چهارگوش که اندازهٔ آن دوبرابر سطح آبکش باشد (مثلا ۴۵ در ۴۵ سانتیمتر) نیز مورد نیاز است. دانه‌های ماش، در این روش، در سوراخهای آبکش قرار می‌گیرند و از این‌رو اندازهٔ سوراخهای آبکش مهم است. قطر هر سوراخ باید به اندازه‌ای باشد که دانهٔ‌ماش را نگهدارد و درعین‌حال ساقهٔ جوانه پس از رشد به‌راحتی از آن بیرون بیاید. تجربهٔ ما حاکی از آن است که اغلب سوراخ آبکش کوچك است و آن را باید به کمك یك‌میلهٔ داغ (مثلا یك‌پیچ‌گوشتی که روی شعله بگذاریم) گشاد کنیم.

این روش دو حسن بزرگ دارد: دانه در مدت پرورش خود جای ثابتی دارد از این‌رو برخلاف جهت جاذبهٔ زمین خیلی صاف و راست بالا می‌آید. و دوم اینکه ریشه از سوراخ آبکش پایین می‌رود، به آب می‌رسد و مرتباً آبیاری می‌شود. از این‌رو هم جوانه بهتر رشد می‌کند و هم اینکه پرورش‌دهنده می‌تواند در وقت برداشت جوانه ریشه‌ها را از پشت آبکش قیچی کند و دور بریزد. با استفاده از این روش قد جوانه‌ها به ۸ تا ۱۰ سانتیمتر می‌رسد.

برای شروع سه قاشق سوپخوری ماش را پاك‌کنید، دانه‌های‌شکستهٔ آن را بگیرید (بهتر است از ماش پاك شدهٔ مطمئن استفاده کنید) و در لگن در آب بخیسانید. ۱۲ ساعت بعد ماش را آبکش کنید، بشویید، دوباره آبکش کنید و کف آبکش بگسترانید. دقت کنید دانه‌های ماش روی سوراخهای آبکش قرار بگیرند. به اندازهٔ یك تا دو سانت آب نیمگرم کف لگن بریزید و آبکش را توی لگن بگذارید. پارچه را هم خیس کنید و روی دانه‌های ماش بکشید. و مزرعهٔ جوانهٔ خود را به مکان تاریك و نسبتاً گرمی (مثلا کف یك گنجه) منتقل کنید. چینی‌ها برای افزایش تاریکی محیط از پارچهٔ مشکی استفاده می‌کنند.

حالا شما کاری ندارید جز اینکه روزی یك نوبت به آبکش حاوی ماش سربزنید و ببینید وضع از چه قرار است. اگر آب لگن در حال تمام شدن است باید آن را تجدید کنید. در هوای سرد حتماً از آب نیمگرم استفاده کنید تا رشد جوانه‌ها کند نشود. پارچهٔ روی جوانه‌ها را هم هردفعه دوباره خیس کنید. وقتی رشد جوانه‌ها به حد دلخواه رسید عملیات برداشت را آغاز کنید. لگن و آبکش را به میز آشپزخانه منتقل کنید. آبکش را در لگن معکوس بگذارید و ریشه‌های جوانه‌ها را قیچی کنید. سپس بیخ جوانه‌ها را بگیرید و آنها را دسته‌دسته از توی آبکش بیرون بکشید و برای شست و شوی نهایی توی لگن بریزید. مقداری از کلاهکها توی آبکش می‌مانند و مقدار باقیمانده هم در آب جدا می‌شوند. پس از شستن جوانه‌ها را آبکش کنید و به یخچال منتقل نمایید. به این روش از هر ۵۰ گرم ماش باید بتوانید نیم کیلو جوانه برداشت کنید.

ketabkhane.org

www.ParsBook.org

فهرست مهمترین منابع

الف) به‌زبان فارسی

ـ «آشپزی آسان» تألیف منزه باقرزاده، انتشارات زمینه، چاپ دوم، ۱۳۶۱
ـ «آشپزی دورهٔ صفوی»، متن دو رساله از آن دوره [«کارنامهٔ» حاجی‌محمدعلی باورچی و «مادةالحیوة» نورالله]، به‌کوشش ایرج افشار، انتشارات سروش، ۱۳۶۰
ـ «سفرهٔ اطعمه»، تألیف میرزا علی‌اکبرخان آشپزباشی [در سال ۱۳۰۱ هـ.ق./۱۸۸۴ میلادی]، انتشارات بنیاد فرهنگ ایران، ۱۳۵۳
ـ «هنر آشپزی»، تألیف رزا منتظمی، ب. ن.، چاپ هفتم، (؟) ۱۳۵۸
ـ یادداشتهای منتشر نشدهٔ شخصی و خانوادگی

ب) به‌زبان انگلیسی

Berman, Connie and Katz, Susan. *The Yogurt Book*. New York, Grosset & Dunlap, 1978.

Fisher, M.F.K. and the Editors of Time-Life Books. *The Cooking of Provincial France*. New York, Time-Life Books, 1968.

Moore Lappé, Frances. *Diet for a Small Planet*. New York, Ballantine Books, revised edition, 1975.

Rombauer, Irma S. and Rombauer Becker, Marion. *Joy of Cooking*. New York, New American Library, revised edition, 1964.

Theoharous, Anne. *Cooking and Baking the Greek Way*. New York, Holt, Rinehart and Winston, 1977.

ketabkhane.org