

فهرست مطالب این شماره

• آبگوشت نعنا جعفری

• آبگوشت

• آبگوشت

• آبگوشت با آب انار

• آبگوشت بادنجان

• آبگوشت بزباش

• آبگوشت به

• آبگوشت به‌آلو

• آبگوشت ساده سنتی

• آبگوشت غوره

• آبگوشت فوری بادنجان

• آبگوشت کشک

• آبگوشت گندم

• آبگوشت گیاهی

• آبگوشت لپه و لیمو عمانی

• آبگوشت متفاوت

• آبگوشت مرغ با لپه

• آبگوشت نعناع جعفری

• آش ابلیمو

• آش آلو

• آش اسفناج

• آش اماج

• آش انار

• آش انار

• آش انار

• آش برنج و گشنیز

• آش ترخینه

• آش ترخینه

• آش تویگا

• آش جو

• آش دندونی

• آش دوغ

• آش رشته

• آش رشته

• آش رشته بیرجندی

• آش زرشک

• آش سبزی

• آش سماق (غذای محلی استان اصفهان)

• آش شلغم

• آش شله قلمکار

• آش عدس

• آش عروس

• آش کدو

• آش کدو

- آش کلم قمری
- آش کوفته سبزی
- آش گندم
- آش گندم
- آش گوجه
- آش گوجه فرنگی
- آش گوجه سبز
- آش ماست
- آش ماست
- آش ماش
- آش میوه
- آش میوه، آش جایگزین
- آشپزی سنتی
- آش‌های محلی استان زنجان و گلستان
- اشکنه
- اشکنه آلبالو
- اشکنه گوجه سبز
- برش
- برشت
- پخت و پز با گل کلم
- چگونه سوپ خود را خوشمزه کنیم؟
- حلیم
- دوغا آشی (آش دوغ آذربایجان)
- سلامتی بیشتر در تماس با طبیعت
- سوپ
- سوپ اسپاگتی
- سوپ اسپانیایی
- سوپ اسفناج
- سوپ اسفناج و خامه
- سوپ اسکاتلندی
- سوپ با تره فرنگی

- سوپ بادام زمینی
- سوپ بر کشایر
- سوپ برنج و مرغ
- سوپ بره مراکش
- سوپ پاستا و سبزیجات
- سوپ پیاز
- سوپ پیاز
- سوپ پیاز
- سوپ پیاز و تره فرنگی
- سوپ تره فرنگی
- سوپ تره فرنگی و گوشت
- سوپ تره فرنگی و کدو حلواپی
- سوپ تند سبزیجات
- سوپ تورتیلا
- سوپ جعفری
- سوپ جو با قارچ
- سوپ چشم بلبلی
- سوپ چغندر
- سوپ حریره
- سوپ خامه
- سوپ خامه‌ای اسفناج
- سوپ خیار و نعناع
- سوپ ذرت
- سوپ ذرت با مرغ
- سوپ ذرت خامه دار
- سوپ ژولین
- سوپ سبزی (ایتالیایی)
- سوپ سبزیجات با ریجان
- سوپ سبزیجات زمستانی
- سوپ سرد تابستانی
- سوپ سرد جعفری با یخ گوجه فرنگی

- سوپ سفید
- سوپ سیب زمینی
- سوپ سیب زمینی و پنیر
- سوپ سیب زمینی و فلفل دلمه
- سوپ سیب زمینی و کرفس
- سوپ سیب زمینی و گل کلم
- سوپ سیب زمینی و نخود
- سوپ شلغم و مرغ
- سوپ شیر باتره فرنگی
- سوپ شیر و ذرت
- سوپ شیر و عدس
- سوپ عدس
- سوپ عدس قرمز (دال)
- سوپ عدس و سیر برای افراد دیابتی نوع (II)
- سوپ عدس و کرفس
- سوپ غلیظ اسفناج
- سوپ فرانسوی
- سوپ فلفل
- سوپ قارچ
- سوپ قارچ (زمان پخت: ۳۰ دقیقه)
- سوپ قارچ با شیر
- سوپ قارچ با گوشت کوفته ای
- سوپ قارچ و جو
- سوپ قارچ و ذرت
- سوپ قارچ و سیب زمینی
- سوپ قارچ و مرغ
- سوپ کاهو و نخود فرنگی
- سوپ کدو حلواپی
- سوپ کرفس
- سوپ کلم
- سوپ گوجه فرنگی

• سوپ گوجه فرنگی

• سوپ گوجه‌فرنگی با ماکارونی پیچ

• سوپ گوجه‌فرنگی با ماکارونی و کوفته ریزه

• سوپ گوشت قلفلی مکزیکی

• سوپ گوشت و رشته

• سوپ لپه

• سوپ لوبیا

• سوپ لوبیا چیتی

• سوپ لوبیاسفید

• سوپ ماست

• سوپ ماست و اسفناج

• سوپ ماکارونی با نخودفرنگی

• سوپ ماکارونی و لوبیا چشم بلبلی

• سوپ ماهی

• سوپ ماهی

• سوپ مرغ

• سوپ مرغ با کاری

• سوپ مرغ و برنج

• سوپ مرغ و پاستا

• سوپ نخودفرنگی، سوپ فصل

• سوپ ورمیشل

• سوپ ویژه با عدس

• سوپ هویج و سیب با پودر کاری

• شولی

• عصاره گوشت

• غذای روزهای سرماخوردگی

• کرم سوپ ماهی

• کلم، دارویی برای همه

• کله جوش

• نان سوپ

• نکاتی برای تهیه سوپ‌ها

آبگوشت نعنا جعفری



- مواد لازم
 - گوشت ماهیچه یا سردست؛ ۷۵۰ گرم
 - نعنا، جعفری و کمی شنبلیله (نعنا باید کم باشد)؛ نیم کیلو لپه؛ ۱۵۰ گرم
 - گوجه سبز آب نیفتاده؛ نیم کیلو
 - روغن؛ ۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
 - پیاز متوسط؛ یک عدد
 - سیب زمینی؛ سه عدد متوسط
 - نمک، فلفل و زردچوبه؛ به مقدار لازم
 - طرز تهیه
- گوشت را تکه تکه می‌کنیم و می‌شویم و با لپه و پیاز خرد کرده و شسته شده و حدود ۶ لیوان آب در حرارت ملایم بار می‌کنیم تا کمی بپزد. بعد هسته‌های گوجه را بیرون می‌آوریم و داخل خورش می‌ریزیم.
- سبزی‌ها را پس از پاک کردن و شستن خرد و با کمی روغن سرخ می‌کنیم. سپس آن را با گوشت مخلوط کرده و می‌گذاریم خوب بپزد. در اواخر طبخ چند عدد سیب زمینی پوست کنده و شسته را با کمی نمک، فلفل و زردچوبه به آن اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم تا سیب‌زمینی‌ها خوب بپزد. بعد مانند آبگوشت‌های دیگر، گوشت کوبیده آن را تهیه می‌کنیم. غذا حاضر است!

آبگوشت

- مواد لازم:



- گوشت ماهیچه یا سر دست با استخوان ۷۵۰ گرم
- نخود و لوبیای چینی یا سفید ۱۵۰ گرم یا به اندازه يك لیوان سر خالی
- سیب‌زمینی کوچک ۵ تا ۶ عدد
- پیاز متوسط ۲ تا ۳ عدد
- نمک و فلفل به اندازه مورد نیاز
- زرد چوبه و رب گوجه فرنگی به مقدار کم
- طرز تهیه :



گوشت را تکه تکه کرده و سپس بشوئید. پیاز را خرد کرده، نخود و لوبیا را شسته و همه این مواد را با ۵ تا ۶ لیوان آب در ظرفی بریزید و بگذارید با حرارت ملایم بپزد وقتی که گوشت، لوبیا و نخود کاملاً پخته شدند، سیب‌زمینی‌ها را پوست کنده و به آنها اضافه کنید. کمی زرد چوبه و يك قاشق رب گوجه فرنگی و به اندازه کافی نمک و فلفل بزنید و بگذارید سیب‌زمینی‌ها بپزد.

پس از پختن تمام مواد، باید در حدود سه لیوان آب در ظرف مانده باشد. در دیگ زودپز با آب کمتر و در زمان کمتر آبگوشت بهتری بدست می‌آید.

آبگوشت

- مواد لازم:
- نخود ۱ پیمانه
- لوبیا ۱ پیمانه
- ماهیچه نیم کیلو
- پیاز پوست کنده ۱ عدد
- سیب زمینی پوست کنده ۱ عدد
- گوجه فرنگی متوسط ۱ عدد
- زرد چوبه ۱ قاشق
- نمک و فلفل مقداری
- لیمو عمانی ۲ عدد
- آب لیمو ۴ قاشق در صورت نبودن لیمو عمانی
- طرز تهیه:



گوشت را تکه تکه کرده و می شوئیم و درون قابلمه قرار می دهیم قابلمه را

تا نیمه پر از آب می کنیم حبوبات و پیاز و زرد چوبه و نمک و فلفل را هم اضافه می کنیم و می گذاریم برای یکی دو ساعت با حرارت ملایم بپزد. سپس سیب زمینی و گوجه فرنگی و لیمو عمانی را هم اضافه می کنیم و می گذاریم همه مواد بپزند تا زمانیکه نرم شوند. قابلمه را از روی آتش بر می داریم آب آن را در یک ظرف و مواد دیگر را در ظرفی دیگر می کشیم مزه آنرا می چشیم در صورت کم بودن نمک کمی نمک به آن اضافه می کنیم . معمولا#۶۵۲۷۱؛ در آبگوشت نان خرد می کنند و سپس مصرف می شود.

آبگوشت با آب انار

- مواد لازم (برای ۵ یا ۶ نفر)
گوشت سردست نیم کیلو
پیاز متوسط دو عدد
نخود و لوبیا سفید یک فنجان
فلفل سبز ریزچند عدد
سیب زمینی استانبولی ۲۵۰ گرم
آب انار ۱ لیوان
رب گوجه فرنگی یک قاشق سوپخوری
نمک و فلفل وزردچوبه به میزان کافی



• طرز تهیه:

گوشت را پس از پاک کردن و شستن، چند تکه کرده و با پیاز خرد شده و روغن کمی تفت دهید. نخود و لوبیا را از قبل خیس کنید. بعد از خیس خوردن، آنها را با زردچوبه و ۲ لیوان آب داغ روی شعله ملایم بپزید. رب گوجه فرنگی را کمی تفت دهید. سپس آب انار، سیب زمینی، نمک و فلفل را اضافه کنید. پس از آماده شدن غذا، آن را سرو نمایید.

• نکات تغذیه ای:

• در تهیه این آبگوشت از آب انار استفاده شده است. انار دارای خواص بسیاری است و حتی در احادیث هم بر خوردن آن تأکید شده است. از جمله خواص آن می توان موارد زیر را نام برد :

- ۱- انار خون را تصفیه کرده و تقویت کننده قلب است.
- ۲- انار اشتها آور است و بهتر است قبل از غذا مصرف شود.
- ۳- انار در رفع اوره و کلسترول ، دفع سموم و تعادل مایعات بدن به خصوص خون نقش مهمی را ایفا می کند.
- ۴- مصرف انار شیرین، ایجاد شادی نموده و رنگ رخسار را باز می کند.
- ۵- مصرف انار شیرین تقویت کننده کبد می باشد و در معالجه یرقان(زردی) مفید است.
- ۶- انار ترش و شیرین(ملس) باعث کاهش فشار خون می شود.
- ۷- مصرف انار در معالجه راشی تیسیم، کم خونی و ضعف اعصاب مؤثر است و به بدن نیرو می بخشد. ازاین رو امام صادق(ع) می فرماید : به

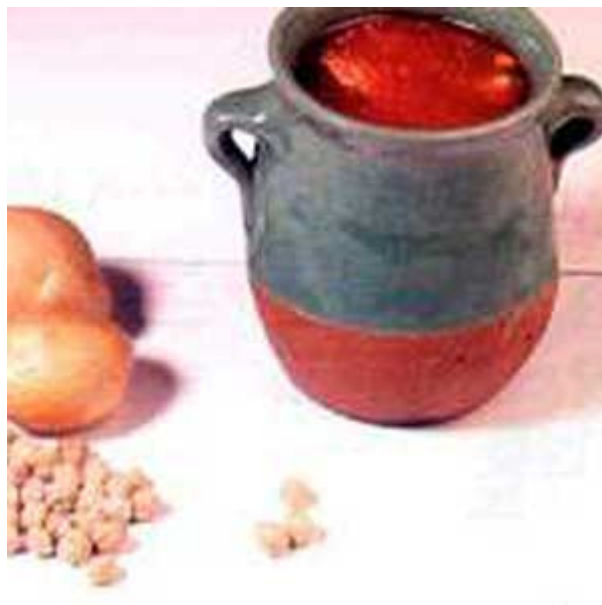
کودکان خود انار بخورانید زیرا آنها را زودتر به حد جوانی می رساند.

• تذکرات:

- ۱- انار برای اشخاصی که دچار یبوست هستند، مضر است.
- ۲- انار میوه ای سرد است، بنابراین اشخاصی که سرد مزاج هستند پس از خوردن آن، مقداری آب جوش با نبات بخورند.
- ۳- انار برای کسانی که دچار نفخ معده هستند، ضرر دارد. زیاده روی در مصرف انار ترش ایجاد زخم معده می کند.

آبگوشت بادنجان

- مواد لازم (برای ۲ نفر)
- گوشت ماهیچه با استخوان ۲۰۰ گرم
- لپه ۵۰ گرم
- بادنجان کوچک ۲ عدد
- پیاز متوسط ۳ عدد
- سیب زمینی متوسط ۲ عدد
- رب گوجه فرنگی ۲ قاشق
- روغن
- ز نمک و فلفل سیاه به مقدار کافی
- زرد چوبه ۱ قاشق مربا خوری
- طرز تهیه:



گوشت را با ۲ تا ۳ عدد پیاز خرد کرده و ۵ تا ۲ لیوان آب با حرارت ملا یم می گذاریم نیم پز شود بعد لپه را می شویم و اضافه می نمایم تا لپه و

گوشت کامل بپزند بادنجانها را پوست می کنیم حلقه حلقه می بریم کمی نمک میزنیم و با روغن در حرارت ملا یم سرخ می کنیم و سیب زمینی را پوست می کنیم و با غوره و بادنجان داخل گوشت می ریزیم سیب زمینی که پخته شد رب گوجه فرنگی و باندازه کافی نمک و کمی ادویه در آبگوشت می ریزیم و بعد از چند جوش آبگوشت را در ظرف میکشیم بدیهی است که اگر گوشت با مقدار آب فوق نپخت مقداری آب اضافه می نمایم.

آبگوشت بزباش

• مواد لازم:

- ۷۵۰ گرم گوشت ماهیچه یا سر دست با استخوان
- نیم کیلو تره و جعفری و کمی شنبليله
- ۱۵۰ گرم لوبیای قرمز یا چشم بلبلی
- ۴ تا ۵ عدد لیمو عمانی
- ۳ تا ۴ قاشق سوپخوری روغن
- یک عدد پیاز متوسط
- بمقدار کافی نمک و فلفل



• ۱ قاشق مرباخوری زردچوبه

• طرز تهیه:

گوشت را تکه تکه میکنیم و میشوئیم و با لوبیا و پیاز خرد کرده و ۵ تا ۶ لیوان آب در حرارت ملایم بار میکنیم تا کمی گوشت بپزد بعد هسته های لیمو را بیرون می آوریم و داخل آن میکنیم سپس سبزی را تمیز و خرد میکنیم و با روغن کمی سرخ مینمائیم و داخل گوشت میریزیم و میگذاریم گوشت کاملا بپزد در اواخر طبخ ۵ تا ۶ عدد سیب زمینی پوست گرفته با کمی نمک و فلفل و زردچوبه بآن اضافه میکنیم .

آبگوشت به

گوشت ماهیچه گوسفندی : ۷۵۰ گرم

به : ۵۰۰ گرم

آلوقیسی : ۲۵۰ گرم

لیمو عمانی : ۵ عدد

روغن : ۴ قاشق سوپخوری

پیاز : ۳ عدد

زردچوبه : ۱ قاشق مربا خوری

فلفل : قدری

نمک : قدری

رب گوجه فرنگی : قدری

پیاز را خرد و با روغن به حدی سرخ می‌کنیم که طلائی شود، بعد لپه را تمیز می‌کنیم و می‌شوئیم و با پیاز یک تفت می‌دهیم، سپس گوشت را تکه تکه می‌سازیم و داخل پیاز و لپه می‌ریزیم و حرارت را ملایم می‌کنیم تا آب گوشت کشیده شود، بعد زرد چوبه را اضافه می‌نماییم و به هم می‌زنیم، بعد ۵ تا ۶ لیوان آب سرد داخل گوشت می‌ریزیم و می‌گذاریم جوش بیاید، بعد در ظرف را محکم می‌بندیم و حرارت را ملایم می‌کنیم، کمی که آبگوشت جوشید و نیم پز شد لیمو عمانی را تکه تکه می‌کنیم و هسته آن را می‌گیریم و داخل آبگوشت می‌ریزیم و می‌گذاریم گوشت کاملاً بپزد، در اواخر طبخ پنج تا شش عدد سیب زمینی اسلایمبولی یا پشندی را پوست می‌کنیم و با کمی نمک، فلفل و نیم کیلو به پوست کنده و خرد شده (اگر خواستید ۲۵۰ گرم آلو قیسی نیز اضافه کنید تا طعم آن ترش و شیرین شود) داخل آبگوشت می‌ریزیم و می‌گذاریم همگی بپزند. می‌توانیم تمام مواد را در ظرف بکشیم و سر میز ببریم و یا یکی دو قطعه گوشت با دو سه عدد سیب زمینی و کمی لشنه با آبگوشت در ظرف بکشیم و بقیه مواد را خوب بکوبیم و گوشت کوبیده تهیه کنیم و در دیس بکشیم. بدیهی است اگر با مقدار آب تعیین شده فوق گوشت نپزد باید مقداری آب گرم به آن اضافه نمود. ممکن است یک قاشق سوپخوری رب گوجه فرنگی به این آبگوشت اضافه کنیم. در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۶ نفر کافی است.

آبگوشت به آلو

اگر از شمایی که سن و سالی ازتان گذشته بپرسند خوشمزه‌ترین غذای قدیمی مورد علاقه‌تان چیست، به احتمال زیاد آبگوشت را نام خواهید برد. آبگوشت یکی از اصیل‌ترین و رایج‌ترین غذاهای قدیمی مردم ایران است که نوع ساده‌اش از ترکیب حبوبات شامل لوبیای سفید یا چیتی و نخود، گوشت، سیب‌زمینی، پیاز و لیمو عمانی تشکیل شده و با اضافه کردن ادویه‌جات، آن را طعم‌دار می‌کنند ولی این غذا نیز مانند دیگر غذاها، از تیررس ابتکار بانوان باسلیقه خانه‌ها بی‌نصیب نبوده و با جایگزین کردن



بعضی دیگر از انواع حبوبات و ایجاد تنوع در مواد تشکیل‌دهنده و همچنین افزودنی‌های جدید، آبگوشت‌های متنوعی را درست کرده‌اند. آبگوشت به آلو از این جمله است. این آبگوشت به جهت وجود به و آلو- که هر دو طعم شیرین دارند- غذایی مناسب برای آنهایی است که ذائقه آنها با غذاهای شیرین همخوانی زیادی دارد.

اگر شما دوستدار این قبیل غذاهای سنتی و شیرین هستید، مواد لازم آبگوشت به آلو را برای نهار روز جمعه این هفته آماده کنید. فقط خرید نان

سنگک بادتان نرود.

• مواد لازم برای ۵ نفر:

• ۵۰۰ گرم گوشت ماهیچه یا ۷۵۰ گرم گوشت آبگوشتی

• ۳۰۰ گرم لوبیا سفید

• یک عدد پیاز متوسط

• ۲ عدد به متوسط

• ۳۰۰ گرم آلو بخارا

• نمک و فلفل و زردچوبه به میزان لازم

• دارچین، یک قاشق چای‌خوری سرخالی

• طرز تهیه:

(۱) لوبیا را شسته و به مدت ۸ ساعت یا از شب تا صبح خیس کنید. طی این مدت، چند بار آب آن را عوض کنید تا به اصطلاح، خاصیت نفاخی آن از بین برود.

(۲) به‌ها را شسته و همین‌طور با پوست به ۴ قاج تقسیم کنید. پس از خرد کردن به، دانه‌های آن را نیز خارج کنید. [آشنایی با خواص به]

(۳) آلوها را نیز به مدت چند ساعت در کاسه‌ای فلزی محتوی آب، خیس کرده و سپس روی اجاق گاز حرارت دهید تا بپزند. پس از اینکه آب اضافی آلوها از بین رفت، هسته‌های آنها را از گوشت جدا کرده و به طرف دیگری منتقل کنید.

(۴) پیاز را نیز پوست کنده و پس از شستن به صورت ۴ قاج خرد کنید.

(۵) همه مواد شامل پیاز، گوشت، زردچوبه و لوبیا سفید را در قابلمه‌ای گود حاوی مقداری آب ریخته و روی اجاق گاز قرار دهید تا بپزند. برای پخت آبگوشت در قابلمه، مدت ۳ تا ۴ ساعت زمان لازم است ولی اگر برای پخت آن زمان کمتری دارید، به جای قابلمه از دیگ زودپز استفاده کنید. گوشت و لوبیا در دیگ زودپز، یک ساعته می‌پزند.

(۶) بعد از اینکه لوبیا و گوشت کاملاً پخته شد، استخوان‌ها را از داخل مواد آبگوشت خارج کرده، سپس آلو، دارچین و نمک و فلفل را به آن اضافه کنید و بگذارید به مدت نیم‌ساعت دیگر بجوشد تا آبگوشت کاملاً جا بیفتد.

در پایان مواد را از آب آن جدا کرده و مخلوط گوشتی را با گوشتکوب، خوب بکوبید و آب آن را نیز به صورت جداگانه سرو کنید.

نکته (۱) استفاده از ماهیچه برای آبگوشت، باعث لعاب‌دار شدن آن می‌شود.

نکته (۲) کاشانی‌ها برای پخت این آبگوشت، آلو را حذف کرده و آب انار را جایگزین آن می‌کنند. در ضمن به جای لوبیا سفید نیز از عدس استفاده می‌کنند. البته این غذا دیگر آبگوشت به آلو نیست بلکه آبگوشت به کاشانی نام دارد.



• مواد لازم

▪ ۵۰۰ گرم گوشت با استخوان و دنبه

▪ ۳ عدد سیب زمینی کوچک

▪ رب گوجه زرد چوبه و نمک

▪ ۱۰۰ گرم نخود و لوبیا

▪ دو عدد پیاز

• روش تهیه

ابتدا گوشت و استخوان و دنبه را شسته با مقداری آب سرد در قابلمه

بریزید و سپس نخود لوبیا و پیاز پوست کنده ی دو نیم شده را شسته و به

آن بیفزائید و روی حرارت ملایم بگذارید تا بپزد

سی دقیقه مانده به آماده شدن چند عدد سیب زمینی را پوست گرفته

همراه رب زرد چوبه و نمک به آب گوشت اضافه کنیدو مجددا در قابلمه را بسته تا سیب زمینی با آبگوشت بپزد

سپس در کاسه پی تکه های دنبه مقداری سیب زمینی و پیاز پخته را داخل آن بکوبید و به غذا اضافه کنید تا جا بیفتد

اکنون آبگوشت خوشمزه شما حاضر است

• نکته : چاشنی آبگوشت آبلیمو یا لیموی عمانی است و معمولا با ریحان یا سبزی معطر صرف می شود

آبگوشت غوره

گوشت گوسفند : ۵۰۰ گرم

نخود : ۸۷,۵ گرم

لوبیا : ۸۷,۵ گرم

ادویه : ۱ قاشق مربا خوری

زردچوبه : ۱ قاشق مربا خوری

نمک : قدری

غوره : ۲۰۰ گرم

پیاز : ۱ عدد

سیب زمینی : ۳۷۵ گرم

رب گوجه فرنگی : ۲ قاشق سوپخوری

گوشت گوسفند معمولاً ماهیچه و گوشت سینه را با مقداری دنبه قطعه قطعه کرده با نخود و لوبیا و یک پیاز در دیگ آبجوش بار کنید. همین که به اندازه کافی پخته شد، کفهای روی آبگوشت را جمع نموده و دور بریزید. سپس مقداری زرد چوبه و نمک در آبگوشت ریخته، سیب زمینی‌ها را پوست کنده در آن بریزید. برای خوش طعم کردن آبگوشت ۲۰۰ گرم غوره در آبگوشت بریزید. بعد از ۲۰ دقیقه به سر میز ببرید.

آبگوشت فوری بادنجان

گوشت چرخ کرده : ۷۵۰ گرم

بادمجان : ۳ عدد

روغن : ۱۵۰ گرم

پیاز : ۲۵۰ گرم

رب گوجه فرنگی : ۲ قاشق سوپخوری

سیب زمینی استامبولی : ۶ عدد

زردچوبه : ۱ قاشق مربا خوری

فلفل : قدری

نمک : قدری

گوشت را چرخ کرده تهیه می‌کنیم لپه لازم ندارد گوشت را با یکی دو عدد پیاز رنده شده، کمی نمک و فلفل مخلوط می‌کنیم و کوفته ریزه درست می‌نمائیم و ۳ تا ۴ لیوان آب در آن می‌ریزیم سیب زمینی‌ها را اضافه می‌کنیم و بعد از چند جوش بادنجان‌ها و غوره و رب گوجه و کمی نمک و فلفل و ادویه به آن اضافه می‌نمائیم بهتر است کوفته را با ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری روغن کمی سرخ کنیم.

آبگوشت کشک

• مواد مورد نیاز:

• گوشت گوسفند با استخوان: ۵۰۰ گرم؛



- نخود و لوبیا سفید خیس کرده: ۱ لیوان؛
- پیاز: ۱ عدد؛
- زردچوبه، نمک و فلفل: به میزان لازم؛
- کشک جوشانده: ۱ تا ۲ لیوان؛
- بادمجان کوچک سرخ شده: ۶ تا ۸ عدد؛
- سیب زمینی: ۳ عدد.
- طرز تهیه:



گوشت را در مقداری آب می ریزیم و می گذاریم تا جوش بیاید. سپس کف

آن را گرفته همراه با پیاز، نخود، لوبیا، فلفل و زردچوبه (در زودپز باشد بهتر است) می گذاریم تا بپزد.

بعد از پختن گوشت، بادمجان و سیب زمینی را اضافه کرده و با کمی نمک می گذاریم تا بپزد و در آخر کشک را افزوده سرو می کنیم. در صورت تمایل می توان گوشت، نخود و سیب زمینی را کوبید و بادمجان را در کنار آن گذشته و آب گوشت را همراه با کشک و نعنا داغ تزئین و سرو کرد.

آبگوشت گندم

گوشت ماهیچه گوسفندی : ۷۵۰ گرم

لوبیا سفید : ۱۰۰ گرم

نخود : ۱۰۰ گرم

گندم : ۳ قاشق سوپخوری

لیمو عمانی : ۵ عدد

روغن : ۴ قاشق سوپخوری

پیاز : ۳ عدد

زردچوبه : ۱ قاشق مربا خوری

فلفل : قدری

نمک : قدری

رب گوجه فرنگی : قدری

مقدار ۲۰۰ گرم لوبیا سفید و نخود را تمیز می کنیم و می شوئیم، سپس گوشت را تکه تکه می سازیم و یک تا دو قاشق سوپخوری گندم پوست گرفته به آنها اضافه می کنیم، بعد زرد چوبه را اضافه می نمائیم و به هم می ریزیم، بعد ۵ تا ۶ لیوان آب سرد داخل گوشت می ریزیم و می گذاریم جوش بیاید، بعد در ظرف را محکم می بندیم و حرارت را ملایم می کنیم، کمی که آبگوشت جوشید و نیم پز شد لیمو عمانی را تکه تکه می کنیم و

هسته آن را می‌گیریم و داخل آبگوشت میریزیم و می‌گذاریم گوشت کاملاً بپزد، در اواخر طبخ پنج تا شش عدد سیب زمینی اسلایمبولی یا پشندی را پوست می‌کنیم و با کمی نمک فلفل داخل آبگوشت می‌ریزیم و می‌گذاریم سیب زمینی بپزد. می‌توانیم تمام مواد را در ظرف بکشیم و سر میز ببریم و یا یکی دو قطعه گوشت با دو سه عدد سیب زمینی و کمی گندم با آبگوشت در ظرف بکشیم و بقیه مواد را خوب بکوبیم و گوشت کوبیده تهیه کنیم و در دیس بکشیم. بدیهی است اگر با مقدار آب تعیین شده فوق گوشت نپزد باید مقداری آب گرم به آن اضافه نمود. ممکن است یک قاشق سوپخوری رب گوجه فرنگی به این آبگوشت اضافه کنیم. در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۶ نفر کافی است.

آبگوشت گیاهی

- مواد لازم برای ۴ تا ۶ نفر:
 - گندم: یک چهارم پیمانه
 - نخود، لوبیا سفید و چیتی: یک پیمانه
 - پیاز متوسط: دو عدد
 - گوجه‌فرنگی: چهار عدد
 - سیب‌زمینی متوسط: چهار عدد
 - سویا: یک دوم پیمانه
 - رب: یک قاشق غذاخوری
 - نمک و فلفل قرمز: دو قاشق چای‌خوری
 - لیمو امانی: چهار عدد



کره: ۱۰۰ گرم

آب: هشت پیمانه

زردچوبه و دارچین: یک قاشق چای‌خوری

روغن: سه قاشق غذاخوری

• طرز تهیه:

ابتدا تمام حبوبات و گندم را از قبل خیس می‌کنیم که نفخ‌انها گرفته شود. سپس به مدت ۲ الی ۳ ساعت می‌پزیم تا کاملاً پخته شوند. سویا را با کره خوب تفت می‌دهیم و به ترتیب زردچوبه، فلفل قرمز، نمک، دارچین، کمی زعفران آب شده (به دلخواه)، رب گوجه‌فرنگی و دو عدد پیاز که از قبل سرخ کرده‌ایم را اضافه می‌کنیم و تفت می‌دهیم. در مرحله بعد چهار عدد سیب‌زمینی پوست کنده و چهار عدد گوجه‌فرنگی پوره شده را به همراه هشت پیمانه آب و لیمو امانی نصف شده می‌گذاریم با حرارت ملایم خوب بپزد و جا بیفتد و تمام مواد جذب یکدیگر شوند. موقع سرو کردن، آب آن را از توری رد کرده و بقیه محتویات را جدا نموده، می‌کوبیم و در ظرف مورد نظر می‌کشیم. نکته: گندم که سرشار از ویتامین B است، در این غذا باعث غلظت و لعاب می‌شود. در صورت تمایل می‌توان از سبزیجات معطر استفاده کرد.

آبگوشت لپه و لیمو عمانی

• مواد لازم برای ۶ نفر:

گوشت ماهیچه یا استخوان سردست=۷۵۰ گرم

لپه=۵۰ گرم یا یک پیمانه سرخالی

لیمو عمانی=۴ تا ۵ عدد

پیاز متوسط=دو تا سه عدد

روغن مایع=دو سه قاشق سوپخوری

نمک و فلفل=به مقدار کم

زردچوبه=۱ قاشق مرباخوری

• طرز تهیه:

پیاز را خرد و با روغن به حدی سرخ می کنیم که طلایی شود، بعد لپه را تمیز می کنیم و می شویم و با پیاز یک تفت می دهیم، بعد گوشت را تکه تکه می کنیم و داخل پیاز و لپه می ریزیم و حرارت را ملایم می کنیم تا آب گوشت کشیده شود، زردچوبه را اضافه می نماییم و بهم می زنیم. ۵ تا ۶ لیوان آب سرد داخل گوشت می ریزیم و می گذاریم جوش بیاید، در ظرف را محکم می بندیم و حرارت را ملایم می کنیم، کمی که آبگوشت جوشید و نیم پز شد لیمو عمانی را تکه تکه می کنیم و هسته آن را می گیریم و داخل آبگوشت می ریزیم و می گذاریم گوشت کاملاً بپزد، در اواخر طبخ پنج تا شش عدد سیب زمینی اسلایس شده یا پشندی را پوست می کنیم و با کمی نمک و فلفل داخل آبگوشت می ریزیم و می گذاریم سیب زمینی بپزد. اگر با مقدار آب تعیین شده فوق گوشت نپزد باید مقداری آب گرم به آن اضافه نمود. ممکن است یک قاشق سوپخوری رب گوجه فرنگی به این گوشت اضافه کنیم.

آبگوشت متفاوت

همیشه از قدیمها آبگوشت را با مواد معینی و به یک شکل خاص پخت می‌کردند، اما امروز در ستون آشپز بانو شما با روش پخت متفاوت آبگوشت آشنا می‌شوید. این آبگوشت با موادی متفاوت پخته می‌شود. بپزید و از خوردن آن لذت ببرید.

- مواد لازم:
- گوشت بره،
- کشک،
- نخود و لوبیا،



- پیاز،
- نعنای داغ،
- بادمجان یا گندم یا چغندر، ادویه آبگوشت،
- نمک.

• طرز تهیه:

ابتدا پیاز را با گوشت و نخود و لوبیا کاملا پخته و سپس گندم یا چغندر یا بادمجان را در آن بریزید تا خوب بپزد. سپس ادویه و نمک را اضافه کرده و بعد کشک را به آن اضافه کرده تا کمی با مواد بپزد و بعد از پختن هنگام کشیدن نعنای داغ را به آبگوشت اضافه کنید.

آبگوشت مرغ با لپه

- مواد لازم:
- مرغ متوسط یک عدد
- لپه یک فنجان سرخالی
- پیاز متوسط یک عدد
- مغز لیمو عمانی یک قاشق سوپخوری
- آب گوجه فرنگی یک فنجان
- رب گوجه فرنگی یک قاشق سوپخوری
- سیب زمینی ۵ عدد
- نمک و فلفل به مقدار لازم



• طرز تهیه :

مرغ را پس از پوست کندن چهار قسمت کرده و آن را سرخ کنید تا طلایی شود.
پیاز را در روغن سرخ نمایید و لپه خیس داده شده را به پیاز اضافه کرده و لپه را هم کمی تفت دهید.
مرغ سرخ شده را با ۴ لیوان آب ، زردچوبه ، لپه و پیاز داغ با شعله ملایم بپزید. سپس مغز لیمو عمانی را به آبگوشت اضافه کنید.
در اواخر طبخ ۵ تا ۶ عدد سیب زمینی را پوست گرفته و با کمی نمک ، فلفل و زردچوبه به غذا اضافه کنید .
بعد هم آب گوجه فرنگی و رب گوجه فرنگی را به آن اضافه کنید.

آبگوشت نعنای جعفری

گوشت ماهیچه گوسفندی : ۷۵۰ گرم

نعناع : ۲۰۰ گرم

جعفری ساطوری شده : ۲۰۰ گرم

شنبلیله : ۱۰۰ گرم

لپه : ۱۵۰ گرم

گوجه سبز : ۵ عدد

روغن : ۴ قاشق سوپخوری

پیاز : ۱ عدد

زردچوبه : ۱ قاشق مربا خوری

فلفل : قدری

نمک : قدری

رب گوجه فرنگی : قدری

گوشت را تکه تکه می‌کنیم و می‌شوئیم و با لپه و پیاز خرد کرده و ۵ تا ۶ لیوان آب در حرارت ملایم بار می‌کنیم، تا کمی گوشت بپزد بعد هسته‌های گوجه سبزها را بیرون می‌آوریم و داخل آن می‌کنیم سپس سبزی (که شامل یک کیلو نعناع و جعفری است) را تمیز و خرد می‌کنیم و با روغن کمی سرخ می‌نماییم و داخل گوشت می‌ریزیم و می‌گذاریم گوشت کاملاً بپزد در اواخر طبخ ۵ تا ۶ عدد سیب زمینی پوست گرفته با کمی نمک و فلفل و زرد چوبه به آن اضافه می‌کنیم. در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۶ نفر کافی است.

آش آبلیمو

- برنج : ۲۷۵ گرم
- سبزی آش : ۱ کیلو
- لفل : قدری
- زردچوبه : قدری
- نمک : قدری
- آب لیموترش : ۵ فنجان
- لپه : ۷۵ گرم
- پیاز : ۲۷۵ گرم
- نعناع : ۲ فاشق سوپخوری
- گلپر : قدری

سبزی آش یعنی تره، جعفری، شنبلیله و اسفناج را پاک کرده آن را خرد نمائید سه کاسه آب در دیگ ریخته سبزیجات و برنج را در آن بپزید، همین که برنج پخته شد و لعاب پس داد، یک پیاز درشت را حلقه حلقه بریده در ماهی تاوه سرخ نموده و همراه با زرد چوبه و نمک آن را پس از ریختن آب لیمو، در آش بریزید.

سپس قدری گلپر نرم هم در آش ریخته نعناع داغ را آماده کنید تا آن را روی آش بریزید.

اگر بخواهیم آش آبلیمو یا آش گوجه و یا آش آب نارنج و یا آش آبغوره و یا آش زرشک و یا آش آلو بخارا بپزیم، بجای آب لیمو هر یک از مواد مذکور را در آش می‌ریزیم تا آش مطلوب به‌دست آید.

آش آلو

- مواد لازم :
- برنج :: ۱ لیوان
- لپه :: ۱ پیمانه



- سبزی (جعفری ، اسفناج ، نعناع ، گشنیز) :: ۱ کیلو
- آلو خشک :: ۲۵۰ گرم
- نمک و فلفل :: به مقدار کافی
- نعناع داغ :: دو سه قاشق غذاخوری
- زعفران :: به مقدار کافی
- طرز تهیه :



لپه را بپخته، برنج را پس از شستن داخل آن میریزیم و پس از بخته شدن، کره و نمک و فلفل را اضافه مینماییم بعد از یکی دو جوش سبزی را که خرد کرده ایم در آن ریخته یک ربع بعد آلو را (که به مدت یک ساعت قبلا خیس کرده ایم) در آش ریخته و با حرارت ملایم می گذاریم تا آش جا بیفتد . پس از جا افتادن ، آش را در ظرف کشیده و روی آنرا با نعناع داغ و زعفران تزئین می کنیم .

آش اسفناج

- مواد لازم:
- اسفناج: يك كيلو
- آرد برنج: دو قاشق غذاخوری
- لپه: يك پیمانه
- سویا: ۱/۲ پیمانه
- کره: ۱۰۰ گرم
- آبغوره: چهار قاشق غذاخوری
- پیاز: پنج عدد
- نمک و فلفل: دو قاشق چایخوری، ۱/۸ قاشق غذاخوری
- روغن مایع: ۱/۲ پیمانه
- نعناع خشک: دو قاشق چایخوری
- آب: شش پیمانه



زرد چوبه: يك قاشق چایخوری

آرد لپه: دو قاشق چایخوری

• طرز تهیه :

آرد برنج را با آب سرد حل کرده از صافی رد می‌کنیم تا زلال شود بعد شش پیمانه آب را اضافه می‌کنیم روی حرارت مرتب هم می‌زنیم تا جوش آید

و گلوله نشود.

لپه‌ای را که از قبل حدود ۲ ساعت خیس کرده بودیم به آن اضافه می‌کنیم و بعد اسفناج را که از قبل شسته و خرد کرده بودیم را همراه کره به مواد قبلی اضافه کرده، پیازها را سرخ کرده وقتی طلایی شد زردچوبه را اضافه می‌کنیم. ۱/۲ پیاز سرخ شده را با نمک و فلفل در آتش می‌ریزیم و می‌گذاریم با حرارت ملایم جا بیفتد.

هنگام کشیدن آتش، آبغوره را داخل آن می‌ریزیم و روی آن را با پیاز و نعناع داغ و کوفته ریزه سویا تزیین می‌کنیم.

طرز تهیه کوفته ریزه: سویا را ۱۰ دقیقه خیس می‌کنیم ۵ دقیقه می‌جوشانیم. یک عدد پیاز را رنده می‌کنیم آرد لپه، نمک و ادویه را اضافه می‌کنیم و به صورت کوفته ریزه در می‌آوریم و در روغن سرخ می‌کنیم.

آش اماج

- مواد لازم :
- حبوبات (نخود ، لوبیاقرمز ، لوبیا چیتی ، عدس) :: ۱ کیلو
- سبزی آش :: ۲ کیلو
- آرد :: ۳ فاشق سوپخوری
- روغن :: ۵۰ گرم
- پیاز :: ۱ عدد
- نمک و فلفل :: به مقدار لازم
- طرز تهیه :



حبوبات را قبلا خیس کرده و می‌پزیم سبزی را پاک کرده و خرد می‌نماییم و

می‌گذاریم تا با چهار لیوان آب بپزد زمانی که آب سبزی در حال جوش بود آرد را با کمی آب خمیر کرده از آن کوفته‌های کوچک و ریز درست نموده به آرامی داخل آش میریزیم پیاز را در روغن سرخ کرده نمک فلفل و زرد چوبه به آن زده و آنرا داخل آش میریزیم حبوبات پخته شده را در این مرحله به آش افزوده و می‌گذاریم تا آش چند جوش دیگر بزند تا جا بیافتد .

آش انار



- مواد لازم:
- برنج؛ ۳۰۰ گرم
- سبزی آش (تره - جعفری - گشنیز - نعنا به مقدار کم - برگ چغندر یا اسفناج)؛ یک کیلوگرم
- لپه؛ نصف پیمانه
- پیاز سرخ شده؛ ۴ فاشق سوپخوری
- گوشت چرخ کرده؛ نیم کیلو
- انار ترش؛ ۲ کیلوگرم یا رب انار؛ یک لیوان
- گلپر؛ ۲ فاشق سوپخوری
- روغن، نمک و فلفل به مقدار لازم.
- طرز تهیه:
- لپه و پیاز سرخ شده را با ۵ لیوان آب و کمی نمک و فلفل روی آتش ملایم می گذاریم تا خوب بپزد.

بعد برنج پاک کرده و شسته را به آن اضافه می کنیم و می گذاریم تا بپزد.

گوشت چرخ کرده را با دو عدد پیاز رنده شده و کمی نمک و فلفل و یک استکان برنج پخته شده مخلوط می کنیم و از آن کوفته ریزه درست می کنیم.

کوفته ها را کمی سرخ می کنیم و داخل آش می ریزیم.

سبزی را پس از شستن و خرد کردن به آش اضافه می کنیم و با حرارت ملایم می پزیم تا آش جا بیفتد (برنج باید کاملاً بپزد و لعاب بیندازد).

بعد از آن آب انار یا رب را به آش اضافه می کنیم و در آخر طبخ گلپر را در آش می ریزیم.

آش را در ظرف مورد نظر می ریزیم و روی آن را با نعنا داغ زینت می دهیم (با دو تا سه فاشق سوپخوری روغن و یک فاشق سوپخوری نعنا خشک و نرم، نعنا داغ درست می کنیم).

• مواد لازم:

- سبزی آش :: یک کیلو
 - گوشت چرخ کرده :: ۲۰۰ گرم
 - لپه :: یک و نیم پیمانه
 - بلغور :: یک و نیم قاشق
 - رب انار :: یک و نیم قاشق
 - برنج :: یک و نیم پیمانه
 - باقالای مازندرانی :: ۱۰۰ گرم
 - پیاز :: یک کیلو
 - نعناع :: سه قاشق
 - آب انار :: یک لیوان
 - نمک فلفل زردچوبه :: به میزان دلخواه
- طرز تهیه :



بلغور لپه و برنج را با هم پخته و سپس سبزی را به آن می افزاییم و پس از

افزودن نمک و زردچوبه و فلفل می گذاریم تا خوب پخته شوند . سپس باقالا و نصف پیاز داغ و نعناع داغ را به آن می افزاییم بعد از پخته شدن باقالاها رب انار و آب انار را نیز به آش افزوده می گذاریم تا آش خوب جا بیفتد . در انتها گوشت را که به صورت کفته ریزه سرخ کرده ایم به آش اضافه می کنیم با باقی مانده پیاز داغ و نعناع داغ آش را تزیین کرده و نوش جان کنید .

آش انار

برنج : ۲۷۵ گرم

سبزی آش : ۱ کیلو

فلفل : قدری

زردچوبه : قدری

نمک : قدری

آب انار : ۵ فنجان

لپه : ۷۵ گرم

پیاز : ۲۷۵ گرم

نعناع : ۳ فاشق سویخوری

گلپر : قدری

سبزی آش یعنی تره، جعفری، شنبلیله و اسفناج را پاک کرده آن را خرد نمائید سه کاسه آب در دیگ ریخته سبزیجات و برنج را در آن بپزید، همین که برنج پخته شد و لعاب پس داد، یک پیاز درشت را حلقه حلقه بریده در ماهی تاوه سرخ نموده و همراه با زرد چوبه و نمک آن را پس از ریختن آب انار، در آش بریزید.

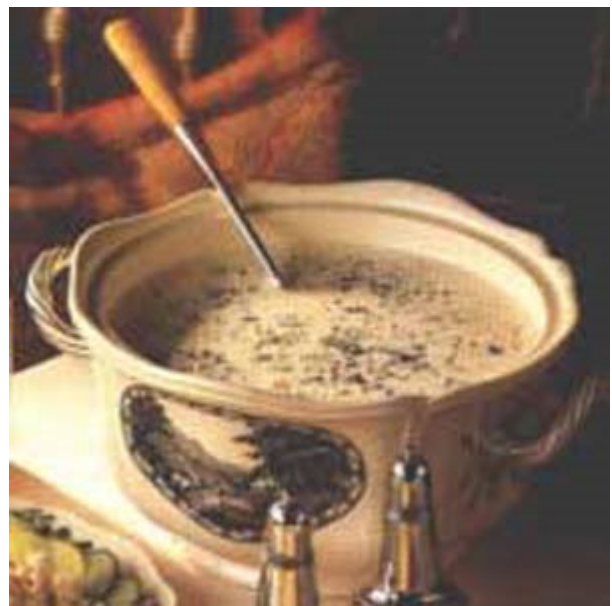
سپس قدری گلپر نرم هم در آش ریخته نعناع داغ را آماده کنید تا آن را روی آش بریزید.

اگر بخواهیم آش آبلیمو یا آش گوجه و یا آش آب نارنج و یا آش آبغوره و یا آش زرشک و یا آش آلو بخارا بپزیم، به جای آب انار هر یک از مواد مذکور را در آش می‌ریزیم تا آش مطلوب به دست آید.

آش برنج و گشنیز

- مواد لازم برای ۴ نفر:
 - برنج ۱ پیمانه
 - گشنیز خرد شده ۲۰۰ گرم
 - عدس ۴/۱ پیمانه
 - آب قلم ۲ لیوان
 - نمک به میزان لازم
 - ماست جهت سرو با غذا مقداری
- طرز تهیه:

ابتدا برنج را حدودا یک تا دو ساعت زودتر خیس می‌کنیم (بدون نمک). قلم را هم با کمی نمک جداگانه می‌پزیم تا خوب پخته شود. بعد از اینکه قلم خوب پخته شد، آب آن را روی برنج ریخته و می‌گذاریم چند جوش بزند. پس از آن عدس، گشنیز خرد شده و مقداری نمک اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم بپزد. وقتی خوب لعاب‌دار شد برای سرو آماده است. سپس آن را در ظرف مورد



نظر کشیده و هر کس بسته به ذائقه خودش می‌تواند به آن ماست یا آبغوره اضافه کند تا این آش، بیش از پیش باطبعش شود.

متخصصان تغذیه معتقدند این آش در فصل سرما برای سرماخوردگی بسیار مفید است.

آش ترخینه

- مواد لازم:
- سبزی آش یا اسفناج: يك كيلوگرم
- پیاز: ۳ عدد
- ترخینه: ۵ عدد
- نخود و لوبیا: ۱ لیوان
- آب: ۴ لیوان
- نمک و زرد چوبه و نعنای داغ: به میزان لازم
- طرز تهیه:



ابتدا نخود و لوبیا را جداگانه بپزید، سپس ترخینه و نخود و لوبیا را به همراه ۴ لیوان آب، داخل قابلمه قرار داده، سبزی آش را نیز به آن اضافه کنید. در مرحله

بعد پیاز داغ را تهیه کرده و مقداری از آن را در آش ریخته و شلعه اجاق را مقداری کم کنید، تا آب آن کمی تبخیر شود و آش جا بیفتد. مقداری از پیاز داغ را برای تزئین روی آش کنار بگذارید. پس از آماده شدن آش، آن را در ظرف ریخته و با پیاز داغ و نعنای داغ تزئین نمایید.

آش ترخینه

- مواد لازم
- ترخینه نیم کیلو
- پیاز بزرگ ۲ عدد
- نمک و فلفل به مقدار لازم
- سبزی آش ۲۰۰ گرم



- نخود ۲/۱ پیمانه
- لویا ۲/۱ پیمانه
- عدس ۲/۱ پیمانه
- زرد چوبه ۱ قاشق غذاخوری
- نعنا داغ به مقدار لازم
- چگونگی تهیه



ترخینه را از شب قبل خیس می کنیم • حبوبات را هم جداگانه خیس می

کنیم • سپس به ترتیب ترخینه را جدا و حبوبات را جدا جدا می پزیم • زمانیکه ترخینه را می پزیم مرتب هم می زنیم تا ته نگیرد • (زمان پخت حدودا نیم ساعت) بعد حبوبات را داخل ظرف می ریزیم و سبزی را اضافه می کنیم و اجازه می دهیم تا سبزی حسابی پخته شود • در این زمان نمک و فلفل را اضافه می کنیم و بعد از پخت کامل سبزی ترخینه را اضافه می کنیم تا جا بیافتد • در آخر اگر آش جا نیافتاده بود ۲ قاشق آرد را با آب حل کرده و به آش اضافه می کنیم و در آخر پیاز سرخ شده و نعنا داغ را اضافه می کنیم •

آش تویگا

- مواد لازم :
- پیازمتوسط ساطوری شده :: ۲ عدد
- نخود :: ۵۰ گرم
- گندم پوست کنده :: ۸۰ گرم
- آرد گندم :: ۲ قاشق غذاخوری سر پر
- ماست :: ۲ لیوان سر خالی
- روغن مایع :: ۲ قاشق
- نعناع خشک :: ۱ قاشق سوپخوری
- فلفل قرمز :: ۱ قاشق مرباخوری سرخالی



- آب گوشت :: ۴ لیوان
- نمک :: به میزان لازم
- طرز تهیه :

روغن را در تابه ای می ریزیم و پیاز را در آن تفت می دهیم. نخود و گندم را که از شب قبل خیس کرده ایم، همراه با آب گوشت به پیاز تفت داده اضافه می کنیم و روی حرارت میگذاریم تا بپزد و کاملا جا بیفتد (حدود ۵۰ دقیقه). آرد و ماست را با هم مخلوط می کنیم، با مقداری نمک در آش

می ریزیم و می گذاریم ده دقیقه دیگر بپزد .

نعنا خشک و فلفل قرمز را به مدت یک دقیقه در روغن داغ تفت می دهیم و روی آش را با آن تزیین می کنیم. در صورتی که اضافه وزن دارید می توانید به جای نعنا داغ از کمی نعنا خشک استفاده کنید، به جای روغن مایع از روغن زیتون استفاده کرده و چربی آب گوشت را هم بگیرید. این آش را با کشک، ماست، آبغوره و یا سرکه بنا به سلیقه و ذائقه خود میتوانید میل کنید .

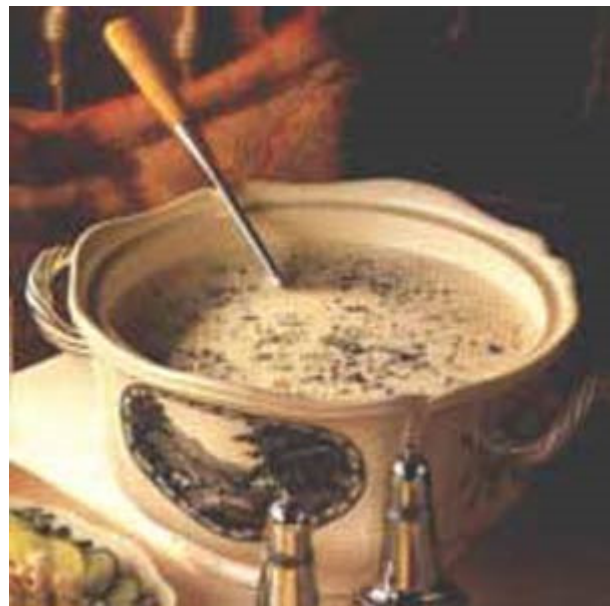
آش جو

• مواد لازم :

- گوشت ماهیچه سردست: نیم کیلو
- جوی پوست گرفته: دو و یک دوم فنجان
- پیاز متوسط : ۴ عدد
- تره- اسفناج- جعفری و گشنیز خرد شده : نیم کیلو
- کشک سائیده غلیظ : ۳ فنجان
- سیر داغ و نعناع داغ : به مقدار دلخواه
- نمک و فلفل : به مقدار دلخواه

• طرز تهیه :

جو را قبلاً شسته و خیس کنید. سپس با گوشت و پیاز درسته با شعله ملایم بپزید. پیاز را از صافی سیمی رد کرده و با سبزی خرد کرده، به آش اضافه کنید. سپس کشک را به آش اضافه کرده و بگذارید کشک در آش کاملاً جوشیده و جا بیفتد. آش را در ظرف کشیده و روی آن را



با کمی کشک سائیده، سیر داغ و نعناع داغ تزیین کنید

• نکات لازم برای تهیه انواع آش:

- (۱) اولین نکته قابل ذکر، خوب جا افتادن آش می باشد و حبوبات آش هم باید کاملاً پخته باشد.
 - (۲) برای خوب پخته شدن و خوش رنگ بودن آش، حبوبات را یک روز قبل از پختن خیس کنید.
 - (۳) سبزیهای دیرپز را ۱۵ دقیقه قبل از سبزیهای زودپز به آش اضافه کنید.
 - (۴) سعی کنید پس از اضافه کردن برنج، آش را مرتب هم بزنید تا آش ته نگیرد و شعله کاملاً ملایم باشد.
 - (۵) سبزی آش را بعد از پخته شدن برنج اضافه کنید.
- چند نکته لازم برای تهیه آب مرغ یا آب گوشت :

۱) برای تهیه آب مرغ بهتر است از پیاز، ساقه کرفس، کمی نمک و فلفل استفاده کنیم. از آب مرغ برای تهیه انواع سوپ ها و سس ها می توانیم استفاده کنیم.

۲) برای اغلب سوپ ها و سس ها و بعضی از غذاها نیاز به آب گوشت داریم و معمولاً گوشتی که تهیه می کنیم مقداری خرده ریز دارد و ما می توانیم با اضافه کردن قلم و به خصوص قلم ماهیچه گوساله و اضافه کردن پیاز، ساقه کرفس، برگ بو، یا برگ رزماری و چند حبه سیر و چند لیوان آب سرد آب گوشت مناسبی تهیه کنیم.

آش دندونی

- مواد لازم:
- گندم پوست کنده ۲ پیمانه
- نخود ۱ پیمانه
- لوبیا سفید ۱ پیمانه
- عدس ۲ پیمانه
- ماش ۱ پیمانه
- پیاز داغ ۴ قاشق غذاخوری
- آب گوشت ۳ پیمانه
- نمک به مقدار لازم
- طرز تهیه:



حبوبات را از ۲۴ ساعت قبل خیس کنیم و در این فاصله چندین بار آب آن را عوض می کنیم تا کمی نرم شوند و نفخ آنها گرفته شود.

سپس تمام حبوبات را به همراه گندم در قابلمه ریخته و می گذاریم بپزد.

پس از اینکه حبوبات کمی نرم شد، آب گوشت را اضافه کرده و می گذاریم تا حبوبات بپزد و خوب لعاب بیاندازد. این آش به دلیل داشتن گندم خیلی زود ته می گیرد

و باید مرتب هم بزنیم تا آش ته نگیرد و گندم کاملاً نرم شود و لعاب بیاندازد.

وقتی آش خوب لعاب دار شد، ۴ قاشق پیاز داغ و نمک را اضافه می کنیم. باید نیم ساعت دیگر آش بپزد.

در آخر آش را در ظرف می بریزیم و با بقیه پیاز داغ روی آن را تزئین کرده و سرو می کنیم.

آش دوغ

- مواد لازم برای ۶ نفر:
- گوشت چرخ کرده: ۳۰۰ گرم،
- پیاز رنده شده: یک عدد،
- آرد برنج: یک لیوان، تخم مرغ: ۲ عدد،
- سبزی (تره، گشنیز و سیر): یک کیلو،
- نخود پخته: ۲ لیوان،
- برنج: یک دوم لیوان،
- دوغ: ۴ کیلو،
- نمک و روغن و نعنا داغ: به مقدار کافی.



• شیوه پخت:

گوشت را با نمک و پیاز مخلوط کرده و به شکل کوفته قلقلی ریز در می آوریم و سپس در کمی روغن تفت می دهیم. اکنون دوغ را با آرد برنج، برنج و تخم مرغ مخلوط می کنیم و روی اجاق می گذاریم و مرتب هم می زنیم. (برای این که بریده نشود) آخرین مرحله از پختن آش دوغ، افزودن سبزی، کوفته ریزه و نخود است. پس از آن طرف آش را تا جا افتادن کامل هر از گاهی هم می زنیم. آش که آماده شد در یک ظرف چینی بکشید و روی آن را با نعنا و سیر داغ تزیین کنید. این آش را با لوبیای سفید و لپه و شوید هم می توان پخت. در این صورت آش پخته شده بیشتر باب دندان شیرازی ها خواهد بود. بدون آن که گوشت را قلقلی کنند!

آش رشته

آرد سفید : ۱,۵ کیلو





نمک : قدری
چغندر : ۱ کیلو
اسفناج : ۱ کیلو
تره فرنگی : ۰,۵ کیلو
جعفری ساطوری شده : ۰,۵ کیلو
زردچوبه : ۲۵ گرم
لفل : ۱ فاشق مربا خوری
زعفران : قدری
نخود : ۳۰۰ گرم
لوبیا سفید : ۳۰۰ گرم
لوبیا قرمز : ۳۰۰ گرم
عدس : ۳۷۵ گرم

پیاز : ۰,۵ کیلو
روغن : ۳۷۵ گرم
نعناع : ۵ فاشق سویخوری
گوشت گوسفند : ۷۵ گرم

شاید تهیه آش رشته در قدیم دشوار بود زیرا رشته آن در منزل تهیه می‌شد و درست کردن آن مهارت لازم داشت ولی امروزه که رشته آماده در تمام خواربار فروشی‌ها و یا سوپر مارکت‌ها یافت می‌شود تهیه آش رشته بسیار ساده است. در زیر دو روش مختلف برای تهیه آش رشته آمده.

روش اول تهیه آش رشته:

لوبیا سفید و لوبیا قرمز و عدس را بار کرده چغندر را قطعه قطعه نموده با حبوبات بپزید، سپس یک کیلو اسفناج یا برگ چغندر و یک کیلو تره و جعفری را پنج کاسه آب در ظرف جداگانه پخته با حبوبات مخلوط نمایید. آنگاه پیاز را در ۲۲۵ گرم روغن سرخ کرده ۲۵ گرم زرد چوبه و یک فاشق مربا خوری فلفل و مقداری نمک با آن مخلوط کنید سپس رشته‌ها را که قبلاً از آرد گندم درست کرده‌اید آهسته آهسته در دیگ ریخته و با چوب نازک آن را هم بزنید تا رشته‌ها خمیر نشود. همین که رشته‌ها پخته شد، نعناع داغ را در ۱۵۰ گرم روغن حاضر نموده نصف آن را در آش ریخته و نصف دیگرش را پس از کشیدن آش در ظرف روی آش بریزید. برای افزودن طعم آش مقداری قیمة سرخ کرده، با زعفران مخلوط نموده روی آش بریزید، اگر هم مایلید می‌توانید قدری کشک هم در آش بریزید.

روش دوم تهیه آش رشته:

حبوبات را که قبلاً خیس کرده‌ایم با پیاز سرخ کرده (که ممکن است کمی زرد چوبه به آن زده باشیم) می‌گذاریم کاملاً بپزد بعد سبزی را تمیز و خرد می‌کنیم و داخل حبوبات پخته شده می‌ریزیم و می‌گذاریم سبزی‌ها بپزند، سپس دو فاشق سویخوری آرد را در کمی آب سرد حل می‌کنیم داخل آش می‌ریزیم و مرتباً به هم می‌زنیم رشته را در آش می‌ریزیم و می‌گذاریم آهسته بپزد ولی رشته نباید خرد شود، بعد آش را از روی آتش برمی‌داریم و با کشک مخلوط می‌کنیم در سویخوری می‌کشیم و روی آن را با کمی کشک ساده و پیاز سرخ کرده و نعناع داغ تزئین می‌کنیم (آش رشته را با قیمة نیز می‌توان صرف نمود).

سبزی آش شامل : تره، جعفری، اسفناج، شبت، گشنیز است

آش رشته

• مواد لازم:

- سبزی آش (شامل تره، جعفری، اسفناج و کمی گشنیز): ۲ کیلوگرم
- رشته آش (يك بسته): ۷۵۰ گرم
- نخود، لوبیا چیتی و عدس (جمعا): ۵۰۰ گرم
- پیاز در اندازه درشت: ۲ عدد
- آب گوشت یا مرغ: ۸ پیمانه
- آرد: ۳ قاشق سوپخوری
- نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم
- روغن: مقداری
- سیر: ۴ حبه



• طرز تهیه:

حبوبات را جداگانه به مدت ۸ ساعت با آب و نمک خیس می‌کنیم آب روی حبوبات را خالی کرده، بعد نخود و لوبیا را در ظرف مناسب ریخته و مقداری آب روی آن می‌ریزیم تا نیم‌پز شود، سپس عدس را اضافه می‌کنیم، پیاز و سیر را به صورت خلال‌های باریک درآورده و در روغن سرخ می‌کنیم تا طلایی شود، پیاز سرخ شده را به همراه نمک، فلفل و زردچوبه به مواد لازم اضافه می‌کنیم. سبزی آش را که قبلاً تمیز پاک کرده، شسته، خشک کرده و خرد نموده‌ایم، با آب گوشت به حبوباتی که تقریباً پخته شده است اضافه می‌کنیم (باید توجه داشته باشیم که طرف آش به اندازه کافی جادار و بزرگ باشد)، بعد از ۱۵ دقیقه رشته آش را اضافه می‌کنیم، سپس ۳ قاشق سوپخوری آرد را در کمی آب سرد حل کرده، به مواد بالا اضافه کرده و مرتب به هم می‌زنیم و می‌گذاریم آهسته بجوشد تا آش جا بیفتد و در آخر با کشک، نعناع داغ، پیاز داغ، سیر، لوبیا، عدس زعفران و کمی گوشت چرخ کرده که به حالت کوفته ریز در آورده‌ایم، روی آن را تزئین می‌کنیم.

آش رشته بیرجندی

• مواد لازم





- رشته آشی ۱ بسته
- سبزی آش ۲ کیلو گرم (تره - شنبه - اسفناج - جعفری - گشنیز و برگ چغندر)
- حبوبات ۱ کیلو گرم (عدس - نخود - لوبیا سفید و چیتی از هر کدام ۲۵۰ گرم)
- کشک بیرجندی یا سفید ۲۰۰ گرم
- گیاهان دارویی محلی ۲ قاشق (زیره - کرابیه - بادیان - تخم گل پونه - شوت)
- پیاز داغ و نعنا داغ (از هر کدام ۴ قاشق)
- آب قلم یا گوشت ۴۰۰ گرم یا ۲ لیوان

▪ روغن ۲۰۰ گرم

• چگونگی تهیه

حبوبات را پس از پاک کردن ۲ الی ۳ ساعت خیس کرده تا هم (زودتر پخته شود و هم برای جلوگیری از نفخ) و می پزیم ، سبزیجات را خوب خرد کرده در صورتیکه از سبزی خشک خواستیم استفاده کنیم هر ۱۰۰ گرم سبزی خشک برابر یک کیلو سبزی تازه می باشد . فقط کافی است یکی دو ساعت خیس کرده و بعد کمی تفت داده سپس آب را جوش آورده سبزیجات را در آن ریخته بدون اینکه درب آن را ببندیم تا سبز بودن خود را حفظ کند سپس حبوبات پخته شده را اضافه کرده تا جوش بخورد . روغن را هم اضافه کرده سپس رشته ها را ریخته در این فاصله آب قلم و گیاهان محلی (کرابیه - زیره - بادیان - شوت - تخم گل پونه) را اضافه کرده سپس با حرارت ملایم قرار داده تا رشته ها نرم شود و آش غلیظ گردد و سپس در پایان مقداری از کشک بیرجندی را اضافه کرده در ظرف دلخواه کشیده و رویش را با پیاز داغ و نعنا داغ و سیر داغ و کشک تزئین می کنیم .

آش زرشک

برنج : ۳۷۵ گرم

سبزی آش : ۱ کیلو

لفل : قدری

زردچوبه : قدری

نمک : قدری

آب زرشک : ۵ فنجان

لیپه : ۷۵ گرم
پیاز : ۲۷۵ گرم
نعناع : ۳ فاشق سوپخوری
گلپر : قدری

سبزی آش یعنی تره، جعفری، شنبلیله و اسفناج را پاک کرده آن را خرد نمائید سه کاسه آب در دیگ ریخته سبزیجات و برنج را در آن بهزید، همین که برنج پخته شد و لعاب پس داد، یک پیاز درشت را حلقه حلقه بریده در ماهی تاوه سرخ نموده و همراه با زرد چوبه و نمک آن را پس از ریختن آب زرشک، در آش بریزید.

سپس قدری گلپر نرم هم در آش ریخته نعناع داغ را آماده کنید تا آن را روی آش بریزید.

اگر بخواهیم آش آبلیمو یا آش گوجه و یا آش آب نارنج و یا آش آبغوره و یا آش زرشک و یا آش آلو بخارا بهزیم، به جای آب زرشک هر یک از مواد مذکور را در آش می ریزیم تا آش مطلوب به دست آید.

آش سبزی

• مواد لازم:

- ۶۰۰ گرم گوشت بدون استخوان گوسفند
- یک لیوان نخود
- یک لیوان لوبیا سفید
- یک لیوان عدس
- یک لیوان برنج
- ۱۵۰ گرم تره
- ۱۵۰ گرم ترخون

• طرز تهیه:

حبوبات را شب قبل در آب سرد خیس کنید از پختن نخود و لوبیا همراه گوشت خودداری کنید. برای طبخ همیشه از شعله کم استفاده کنید و مواد را به آرامی بجوشانید از جوشش شدید جدا خودداری کنید. گوشت، لوبیا و نخود را پخته تا اینکه آنها تقریباً پخته باشند و از حالت سفتی خارج شده

باشند. گوشت را پس از پختن با مخلوط کن خرد می کنید تا به صورت کاملاً خرد شده درآید، سپس آن را با لوبیا و نخود در یک قابلمه بزرگ ریخته برای مرحله بعدی طبخ آماده کنید، برنج را هم اضافه کرده به مدت کافی بجوشانید تا دانه برنج تقریباً در آش محو شود، اگر از برنج استفاده



کنید این مرحله زودتر انجام خواهد شد و همچنین آش شما قوام بهتری خواهد یافت. در این مرحله ترخون و تره را خرد کرده با عدس به دیگر مواد اضافه کنید، نمک به اندازه دلخواه بزنید و طبخ را روی شعله ملایم ادامه دهید و مداوم آن را بهم بزنید.

آش سماق (غذای محلی استان اصفهان)

• مواد لازم:

• آرد برنج یا برنج خرد کرده: دوپست گرم

• سماق خشک: نیم کیلو

• گوشت چرخ کرده: ۲۵۰ گرم

• سبزی (شامل تره، جعفری، ترخون، گشنیز و کمی نعناع): یک کیلو

• پیاز درشت: یک عدد

• روغن: دوپست گرم

• طرز تهیه:

اگر آش سماق را با آرد بپزیم، زود پخته می‌شود ولی اگر خرده برنج باشد باید اول برنج را بار کنیم. برنج که پخته شد سبزی را که قبلاً شسته و خرد کرده‌ایم در آن می‌ریزیم. هرچه سبزی ریزتر باشد آش خوشمزه‌تر می‌شود. سپس جداگانه گوشت را نمک و فلفل زده و خوب مخلوط کرده و از آنها به اندازه یک گردو درست می‌کنیم و سپس در روغن، سرخ کرده و داخل آش می‌ریزیم. وقتی که کوفته‌ها پخته شد، سماق را تمیز کرده، می‌شویم و در آب خیس می‌کنیم. سماق باید یک ساعتی در آب بماند. سپس آن را از صافی پارچه‌ای رد کرده و فشار می‌دهیم و آب سماق را که قرمز خوشرنگی است می‌گیریم. آب سماق را در آش ریخته و پیازی را که داشتیم نیز خرد کرده، سرخ می‌کنیم و مقداری از آن را در آش ریخته و کمی برای روی آن نگه می‌داریم. آش را در ظرف ریخته و روی آن را با نعناع و پیاز داغ تزیین می‌کنیم. باید توجه داشته باشیم که اگر این آش را در ظرف آلومینیومی یا لعابی بپزیم بسیار خوشرنگ می‌شود.

آش شلغم

شلغم : ۱۵۰۰ گرم

برنج : ۲۰۰ گرم

پیاز داغ عسلی : ۳ قاشق سوپخوری

گوشت چرخ کرده : ۵۰۰ گرم

لپه : ۷۵ گرم

زردچوبه : ۱ قاشق مربا خوری

روغن : ۱۵۰ گرم

فلفل : قدری

نمک : قدری

در صورتی که گوشت چرخ شده باشد با کمی نمک و یک عدد پیاز رنده کرده مخلوط می‌کنیم و کوفته ریزه درست می‌کنیم و در کمی روغن سرخ می‌نمائیم در صورتی‌که گوشت مغز ران باشد آن را به شکل قیمة خرد کرده با پیاز سرخ کرده تفت می‌دهیم و مقداری آب می‌ریزیم عدس را نیز اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم با حرارت ملایم گوشت و عدس بپزد (بدیهی است در صورتی‌که کوفته ریزه تهیه کرده باشیم مدت طبخ آن کوتاه‌تر خواهد بود)، بعد شلغم را پوست می‌کنیم و خرد می‌کنیم داخل گوشت می‌ریزیم برنج را نیز می‌شوئیم و با زرد چوبه و نمک و فلفل به گوشت اضافه می‌نمائیم و حرارت را ملایم می‌کنیم و گاهی نیز آش را به هم می‌زنیم تا تمام مواد آش پخته شود و کاملاً جا بیافتد. موقع کشیدن کمی نعناع داغ نیز روی آن می‌دهیم.

در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۱۰ تا ۱۲ نفر کافی است.

آش شله قلمکار

- مواد لازم:
- گوشت بدون استخوان: نیم کیلو
- سبزی: جعفری، گشنیز، اسفناج، تره و کمی شوید



- نخود و لوبیاچیتی: از هرکدام یک فنجان
- برنج: یک فنجان
- پیاز متوسط: ۴ عدد
- روغن: نصف فنجان
- نعناع داغ: به مقدار لازم
- نمک و فلفل: به اندازه دلخواه
- طرزتهیه:



حبوبات را یک روز قبل شسته و خیس کنید. سپس آنها را بپزید. پیاز را خلال کرده و آن را کمی سرخ کنید. گوشت را قطعه‌قطعه کرده با پیاز کمی تفت دهید و با ۳ لیوان آب داغ بگذارید تا کاملاً پخته شود.

بعد از پخته شدن گوشت آن را با گوشتکوب خوب بکوبید تا له شود و دوباره آن را به آتش که حبوبات، نمک، فلفل، برنج و سبزی خرد شده را هم به آن اضافه کرده‌اید، بیفزایید و مرتب به هم بزنید تا آتش ته نگیرد و جا بیفتد. پس از آماده شدن آتش، آن را در ظرف بزرگی کشیده و روی آن را با نعناع‌داغ تزئین کنید.

آش عدس

- مواد لازم
- عدس ۱ پیمانه
- برنج ۲/۱ پیمانه
- پیاز ۲ عدد
- شلغم ۲ عدد
- گوشت چرخ کرده ۱۵۰ گرم
- سبزی آش (گشنیز، جعفری، اسفناج) ۳۰۰ گرم
- نعناع خشک به میزان لازم
- نمک، فلفل، ادویه به میزان لازم،
- پیاز داغ ۲ ق س، ماست برای تزئین



- چگونگی تهیه

ابتدا عدس و برنج را همراه پیاز خام خرد شده با ۳ پیمانه آب می‌پزیم بعد از پخت حبوبات؛ شلغم را پوست گرفته و خرد می‌کنیم و به آش اضافه

کرده گوشت چرخ کرده را به همراه ۱ پیاز و نمک و فلفل و زردچوبه ترکیب کرده از آن کوفته های قلقلی (سرگنجشکی) درست کرده در روغن تفت می دهیم و به آتش اضافه می کنیم. بعد از چند جوش سبزی آش را اضافه کرده و نمک و فلفل آن را اندازه می کنیم بعد از پخت کامل مواد آش را در ظرف کشیده و روی آن را با ماست، پیاز داغ و نعنا داغ تزئین می کنیم می توان چند تکه شلغم نیز برای روی آش گذاشت.

آش عروس

- مواد لازم:
 - آرد برنج: يك دوم پیمانه
 - اسفناج یا برگ چغندر یا سبزی آش: نیم کیلو
 - گوشت چرخ کرده: نیم کیلو
 - پیاز: ۲ عدد
 - روغن: ۲۵۰ گرم
 - تخم مرغ: ۳ عدد
 - آبلیمو یا آب غوره یا آب نارنج: مقداری
 - لپه: يك پیمانه
- طرز تهیه



پیاز را به صورت خلالهای باریک درآورده و در روغن سرخ می کنیم، سپس لپه را به همراه ۲ پیمانه آب اضافه کرده و می گذاریم تا بجوشد. پس از ۱۰ دقیقه گوشتها را به صورت کوفته ریز (بدون سرخ کردن) در آن می ریزیم، سبزی خرد شده و آرد برنج را که در کمی آب حل نموده ایم، به مایه آش اضافه می کنیم، حرارت را ملایم می کنیم تا آش بپزد و کاملاً جا بیفتد. در آخر تخم مرغها را با چنگال هم زده و به آش اضافه می کنیم، با افزودن چاشنی، آش را از روی حرارت بر می داریم و در ظرف مورد نظر ریخته، به دلخواه تزئین می کنیم.

آش کدو

کدو : ۲۰۰۰ گرم

پیاز داغ عسلی : ۴ قاشق سوپخوری

عدس : ۲۰۰ گرم

برنج : ۱۵۰ گرم

آب لیموترش : ۱ قاشق سوپخوری

شکر : ۲,۵ قاشق سوپخوری

نمک : قدری

پیاز سرخ شده و عدس را با مقداری آب و کمی نمک می‌گذاریم بپزد، بعد برنج را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم برنج هم کاملاً بپزد، بعد کدو را قطعه قطعه می‌سازیم و پوست می‌کنیم و ریشه‌های داخل کدو را می‌گیریم و داخل سایر مواد می‌کنیم و می‌گذاریم کدو نیز بپزد حرارت زیر آش باید ملایم باشد. گاهی آش را به هم می‌زنیم تا تمام مواد له شود و آش کاملاً جا بیفتد، بعد شکر و آبلیمو را اضافه می‌کنیم (مقدار شکر و آب لیموی آش به تناسب ذائقه اشخاص کم یا زیاد می‌شود) بعد نمک آن را با اندازه کافی می‌زنیم و آش را در ظرف می‌کشیم و روی آن را کمی نعناع داغ می‌دهیم. ممکن است در این آش کمی کوفته ریزه نیز بریزیم. در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۱۰ تا ۱۲ نفر کافی است.

آش کدو

• مواد لازم:

▪ برنج: ۱۰۰ گرم یا یک‌دوم پیمانه؛

▪ شیر: ۱۰ تا ۱۲ پیمانه؛

▪ شکر: ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری؛

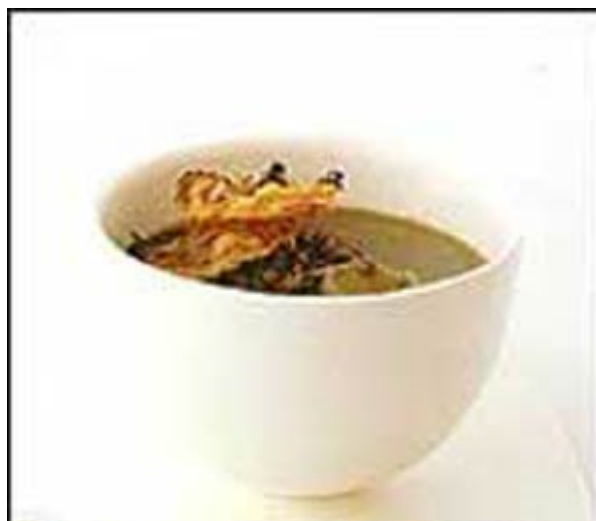
▪ کدو حلوی: ۲ تا ۳ برش بزرگ؛

▪ گلاب: یک استکان؛

▪ مغز هل کوبیده: یک قاشق مرباخوری.

• طرز تهیه:

برنج را بشویید و با کمی نمک و مقداری آب که روی آن را بگیرد بگذارید تا





خیس بخورد. بعد برنج را روی حرارت ملایم بگذارید تا برنج بپزد. کدو را پوست بکنید و خرد کنید و داخل برنج بریزید. وقتی کدو کمی پخت شیر را به آن اضافه کنید و آنقدر روی آتش ملایم بگذارید تا کدو و برنج له شود. سپس یک استکان گلاب و یک قاشق مرباخوری مغز هل کوبیده را با شکر در آن بریزید و خوب مخلوط کنید تا قوام بیاید. در این مرحله آتش آماده است.

اگر شیرینی‌اش کم بود می‌توانید مقدار شکر را بیشتر کنید.

آش کلم قمری

کلم قمری : ۱۵۰۰ گرم

برنج : ۲۰۰ گرم

پیاز داغ عسلی : ۳ قاشق سوپخوری

گوشت چرخ کرده : ۵۰۰ گرم

لپه : ۷۵ گرم

زردچوبه : ۱ قاشق مربا خوری

روغن : ۱۵۰ گرم

فلفل : قدری

نمک : قدری

در صورتی‌که گوشت چرخ شده باشد با کمی نمک و یک عدد پیاز رنده کرده مخلوط می‌کنیم و کوفته ریزه درست می‌کنیم و در کمی روغن سرخ می‌نماییم در صورتی‌که گوشت مغز ران باشد آن را به شکل قیمة خرد کرده با پیاز سرخ کرده تفت می‌دهیم و مقداری آب می‌ریزیم لپه را نیز اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم با حرارت ملایم گوشت و لپه بپزد (بدیهی است در صورتی‌که کوفته ریزه تهیه کرده باشیم مدت طبخ آن کوتاه‌تر خواهد بود). بعد کلم را پوست می‌کنیم و خرد می‌کنیم داخل گوشت می‌ریزیم برنج را نیز می‌شوئیم و با زرد چوبه و نمک و فلفل به گوشت اضافه می‌نماییم و حرارت را ملایم می‌کنیم و گاهی نیز آتش را به هم می‌زنیم تا تمام مواد آتش پخته شود و کاملاً جا بیافتد. موقع کشیدن کمی نعناع داغ نیز روی آن می‌دهیم.

در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۱۰ تا ۱۲ نفر کافی است.

آش کوفته سبزی

- مواد لازم:
 - گوشت چرخ کرده: ۲۵۰ گرم
 - نخود: ۵۰۰ گرم
 - برنج: ۵۰۰ گرم
 - سبزی (تره، شاهی، ترخون و جعفری): ۱ کیلو
 - مواد داخل کوفته: (پیاز، کشمش و گردو)
 - نمک، فلفل، زردچوبه: به میزان لازم
 - روغن: به میزان لازم
- طرز تهیه:



ابتدا برنج و نخود را که از ۱۲ ساعت قبل خیس کرده‌ایم را با سبزی چرخ می‌کنیم. مقداری از آن را برای آش برمی‌داریم و بقیه مواد را با گوشت چرخ

کرده ورز می‌دهیم. آنگاه نمک و فلفل و زردچوبه را به مواد چرخ شده اضافه کنیم و مجدداً چرخ می‌کنیم تا مواد نرم شود. در این مرحله مقداری از مواد را برداشته و وسط آن را گود کرده، مقداری از مواد داخل کوفته که پیاز و کشمش و گردو می‌باشد، داخل آن می‌گذاریم و به صورت گرد در می‌آوریم و در ظرف به صورت دایره‌ای می‌چینیم... تمامی مواد را به همین صورت درست می‌کنیم.

در یک ظرف بزرگ مقداری آب ریخته و روی حرارت می‌گذاریم. هنگامی که آب جوش آمد، کوفته‌ها را درون ظرف می‌ریزیم و می‌گذاریم به مدت ۱۵ دقیقه بجوشد.

در مرحله بعد مقدار موادی را که برای آش برداشته بودیم به همراه یک قاشق غذاخوری روغن و نمک و زردچوبه، در یک ظرف می‌ریزیم و با حرارت ملایم می‌گذاریم تا جا بیفتد. البته باید مراقب باشیم که ته نگیرد. در این هنگام آش ما آماده است.

اسفناج : ۲۰۰۰ گرم

نخود : ۱۲۰ گرم

لوبیا سفید : ۱۲۰ گرم

عدس : ۱۲۰ گرم

باقلا : ۱۲۰ گرم

پیاز : ۵ عدد

گندم : ۲۵۰ گرم

روغن : ۲۰۰ گرم

فلفل : قدری

نمک : قدری

این آش مطبوع است و مواد آن با سایر آش‌ها فرق دارد.

نکته حساس برای تهیه این آش آنست که حبوبات و گندم آن قبلاً خیس شده و کاملاً پخته شود تا لعاب بیندازد چون این آش برنج ندارد پیاز را خرد می‌نمائیم و با روغن سرخ می‌کنیم در صورت تمایل کمی زرد چوبه به آن می‌زنیم و حبوبات و گندم را با پیاز داغ و مقداری آب روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم تا بپزد و مرتب آن را به هم می‌زنیم تا آش لعاب بیندازد اسفناج را تمیز کرده درشت خرد می‌کنیم و داخل آش می‌ریزیم وقتی تمام مواد آش پخته شد و جا افتاد آش را می‌کشیم و روی آن را کمی پیاز سرخ کرده و نعنای می‌دهیم اگر بخواهیم لعاب آش بیشتر شود ممکن است ۲ قاشق سوپخوری آرد را با یکی دو قاشق روغن کمی سرخ کنیم و در اواخر طبخ در آش بریزیم و به هم بزنیم و بعد از چند جوش آش را بکشیم. در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۱۰ تا ۱۲ نفر کافی است.

آش گندم

- مواد لازم:
- حبوبات (نخود و لوبیا): ۱ کیلو لیوان
- سبزی آش: ۱ کیلو
- گندم: ۱ لیوان
- عدس: ۱ لیوان
- پیاز: ۲ عدد متوسط
- روغن: ۱ قاشق غذاخوری





- برنج: ۱ لیوان
- نمک و فلفل و زردچوبه: به مقدار کافی

• طرز تهیه:

ابتدا حبوبات و گندم را از قبل خیس کنید بعد در این فاصله پیاز را خرد کرده و در روغن سرخ کنید زردچوبه را به آن اضافه کرده و دوباره تفت دهید در این هنگام حبوبات و گندم را با مقداری نمک و فلفل و کمی هم آب می گذارید تا خوب بپزد بعد برنج را به آن اضافه کرده و مرتب مواد را هم می زنید سبزی آش را خرد کرده و به پیاز داغ اضافه کرده و با هم داخل آش بریزید برای خوشمزگی بیشتر مقداری عدس هم به آش اضافه کنید بعد از پختن، آش را داخل ظرف ریخته و با مقداری جعفری تزیین کنید.

آش گوچه

برنج : ۲۷۵ گرم

سبزی آش : ۱ کیلو

فلفل : قدری

زردچوبه : قدری

نمک : قدری

آب گوچه فرنگی : ۵ فنجان

لهه : ۷۵ گرم

پیاز : ۲۷۵ گرم

نعناع : ۲ قاشق سوپخوری

گلپر : قدری

سبزی آش یعنی تره، جعفری، شنبلیله و اسفناج را پاک کرده آن را خرد نمائید سه کاسه آب در دیگ ریخته سبزیجات و برنج را در آن بپزید، همین که برنج پخته شد و لعاب پس داد، یک پیاز درشت را حلقه حلقه بریده در ماهی تاوه سرخ نموده و همراه با زرد چوبه و نمک آن را پس از ریختن آب گوچه فرنگی، در آش بریزید.

سپس قدری گلپر نرم هم در آش ریخته نعناع داغ را آماده کنید تا آن را روی آش بریزید.

اگر بخواهیم آش آبلیمو یا آش گوچه و یا آش آب نارنج و یا آش آبغوره و یا آش زرشک و یا آش آلو بخارا بپزیم، به جای آب گوچه فرنگی هر یک از مواد مذکور را در آش می ریزیم تا آش مطلوب به دست آید.

آش گوجه فرنگی

آش گوجه فرنگی نسبت به سایر آش های ایرانی، قدمت کمتری دارد چرا که گوجه فرنگی سوغات «فرنگ» است! این غذا می تواند يك شام خوشمزه برای يك خانواده سه نفری به حساب آید. پخت آن آسان است و زمان طبخ نیز به يك ساعت هم نمی کشد.

• مواد لازم:

- تره و جعفری خرد شده: يك كيلو،
- لوبیا چیتی: ۲ پیمانه،
- آب گوجه فرنگی: يك لیتر،
- آب: يك لیتر،
- آبغوره: يك پیمانه،
- نعنا خشك: ۱۰۰ گرم،
- پیاز داغ: يك پیمانه،
- برنج: ۲ پیمانه،



• نمك و فلفل و زردچوبه: به مقدار دلخواه.

• شیوه پخت:

ابتدا برنج را از شب قبل بدون نمك بخیسانید. لوبیا چیتی را هم بپزید، سپس آب برنج را خالی کنید و برنج خیس خورده را در قابلمه موردنظر ریخته و آب و تره و جعفری خرده شده، لوبیای پخته و آب گوجه فرنگی را به آن بیفزایید. اکنون قابلمه را روی حرارت قرار دهید و بگذارید تا آش کاملاً جا بیفتد. پیاز داغ و زردچوبه را نیز تفت دهید و درون آش بریزید. حال نوبت افزودن نعنا خشك به آش است. در خاتمه آبغوره و نمك و فلفل را اضافه کنید. دقت کنید این آش هرچه تندتر باشد خوشمزه تر است بنابراین میزان فلفل آن به دلخواه خودتان است. پس از اینکه آش آماده شد آن را در کاسه ای بزرگ ترجیحاً چینی و یا سفال، کشیده و نعنا داغ فراوان روی آن بریزید.

• خواص گوجه فرنگی:

دیگر همه می دانیم که گوجه فرنگی سرشار از ماده ای به نام «لیکوپن» است که ترکیبی ضدسرطانی دارد. در تمام جهان گوجه فرنگی خورده می شود. پروتیین، چربی، قندهای مختلف از جمله گلوکز و فروکتوز، ویتامین های آ، ث، کا، تیامین، ریبو فلاوین، ویتامین ب، اسید فولیک، ویتامین E، املاح معدنی از جمله کلسیم، فسفر، آهن، سدیم، پتاسیم، منگنز، کبالت، روی و آرسنیک، به مقدار اندک در گوجه فرنگی پیدا می شود. محققان به تازگی توصیه می کنند که اگر می خواهید گوجه فرنگی بخورید، حتماً ۲ دقیقه آن را بپزید!

آش گوجه‌سبز



حالا که فصل وفور گوجه‌سبز است، اگر با طعم ترشی میانه خوبی دارید و گوجه‌سبز هم از جمله میوه‌های مورد علاقه شماست، علاوه بر خوردن آن به صورت خام، فرصت را غنیمت شمرده برای مزه‌دار کردن غذاهای مختلف، از طعم ترش آن استفاده کنید. آش گوجه‌سبز، یکی از خوشمزه‌ترین غذاهای فصلی است و حتما با ذائقه شما هماهنگ است.

• مواد لازم:

- گوجه‌سبز؛ ۷۵۰ گرم

- گوشت چرخ‌کرده؛ ۳۰۰ گرم

- سبزی آش؛ یک کیلوگرم

- بلغور گندم؛ ۲ پیمانه

- لوبیا قرمز؛ یک پیمانه

- عدس؛ یک پیمانه

- نعنا خشک؛ ۲ قاشق سوپ‌خوری سرخالی

- پیاز؛ نیم کیلوگرم

- نمک؛ به اندازه کافی

- فلفل؛ یک قاشق چای‌خوری سرخالی

- روغن مایع؛ به میزان لازم

• روش تهیه:

(۱) ابتدا لوبیا قرمز را در یک کاسه آب بریزید و بگذارید حدود ۲۴ ساعت خیس بخورد. بلغور و عدس را نیز به صورت جداگانه در آب به مدت یک ساعت خیس کنید.

(۲) در این فاصله، یکی از پیازها را پوست بکنید و پس از خرد کردن، در تابه‌ای حاوی مقداری روغن داغ شده، بریزید تا نیمه‌سرخ شود. سپس گوشت چرخ‌کرده را به پیاز اضافه کنید و همراه با آن تفت دهید. اضافه کردن کمی نمک و فلفل به گوشت را نیز فراموش نکنید. در تابه را بگذارید تا گوشت همزمان با سرخ شدن بپزد. در این فاصله زمانی، بقیه پیازها را پوست کنده به صورت خالی خرد کنید.

• نکته: شما می‌توانید به جای استفاده از گوشت چرخ‌کرده سرخ شده، در گوشت چرخ‌کرده خام، یک عدد پیاز بزرگ رنده کنید و پس از اضافه کردن نمک و فلفل، مخلوط گوشتی را به صورت کوفته‌های ریز درآورید و در روغن سرخ کنید. در پایان مقداری از کوفته‌ریزه‌ها را داخل آش ریخته، بقیه را برای تزئین روی آن استفاده کنید.

۳) یک قابلمه بزرگ مخصوص آش آماده کنید و در آن کمی روغن بریزید و روی شعله اجاق‌گاز قرار دهید. پیازهای خلالی‌شده را داخل روغن سرخ کنید و بعد یک قاشق از نعنا خشک را نیز در روغن تفت دهید؛ البته پیش از آن، کمی از پیاز داغ را برای تزیین روی آش بردارید. حالا لوبیا را همراه دو لیوان آب اضافه کنید و بگذارید نیم‌پز شود. پس از آن، عدس و بلغور را اضافه کرده، صبر کنید تا این حبوبات هم نیم‌پز شوند.

۴) در فاصله زمانی لازم برای پخت حبوبات، سبزی را پاک کنید و پس از شستن، به صورت درشت خرد کنید. بعد از اینکه همه حبوبات نیم‌پز شدند، سبزی را همراه دو لیوان آب جوشیده به غذا اضافه کنید.

۵) گوجه‌سبزه‌ها را شسته و چوب آنها را جدا کنید. بعد از اینکه سبزی پخته شد، گوجه‌ها را همراه گوشت چرخ‌کرده سرخ شده به آش اضافه کنید. در این مرحله، حرارت را کم کنید و اجازه دهید تا آش کاملاً جا بیفتد.

▪ نکته: شما می‌توانید به جای ریختن همه گوجه‌ها در آش، مقداری از آنها را جدا پخته، بعد از اینکه گوجه‌ها را با قاشق له و هسته‌شان را جدا کردید، از صافی عبور دهید و به آش اضافه کنید. بقیه را هم به صورت درسته می‌توانید به آش اضافه کنید.

۶) در پایان در تابه کوچکی مقداری روغن بریزید و روی حرارت قرار دهید تا داغ شود. سپس ۲ قاشق باقیمانده نعنا خشک را در آن تفت دهید. حالا روی آش را با نعنا داغ و پیاز داغ تزیین کنید.

▪ نکته: در صورتی که دیگر افراد خانواده آش را به اندازه شما ترش دوست ندارند، مقداری برای خودتان بردارید و به بقیه آش، یک یا ۲ قاشق سوپ‌خوری شکر اضافه کنید و بگذارید چند جوش بزند.

آش ماست

برنج : ۲۰۰ گرم

سبزی آش : ۱۰۰۰ گرم

سیر : ۲,۵ قاشق سوپ‌خوری

پیاز داغ عسلی : ۳,۵ قاشق سوپ‌خوری

گوشت چرخ کرده : ۵۰۰ گرم

ماست ساده کم چرب : ۲۰۰۰ گرم

گلپر : ۱,۵ قاشق سوپ‌خوری

روغن : ۲,۵ قاشق سوپ‌خوری

فلفل : قدری

نمک : قدری

لپه و پیاز سرخ کرده و ۴ تا ۵ لیوان آب را در ظرفی می‌ریزیم روی آتش ملایم می‌گذاریم کمی نمک و فلفل می‌ریزیم تا لپه کمی بپزد، بعد برنج را به دقت می‌شوئیم و داخل لپه می‌ریزیم می‌گذاریم برنج کاملاً بپزد و گوشت چرخ کرده را با یکی دو عدد پیاز رنده شده و کمی نمک و فلفل مخلوط می‌کنیم، ممکن است به این گوشت یک استکان برنج پخته شده اضافه کنیم و کله و جگر بره را درست نمائیم، بعد آنها را داخل آتش می‌ریزیم، سبزی را نیز تمیز می‌نمائیم و می‌شوئیم و خرد می‌کنیم به مایه آتش اضافه می‌کنیم می‌گذاریم آهسته بجوشد و آتش جا بیافتد و باید برنج آتش کاملاً بپزد و لعاب بیندازد. برای چاشنی آن یک کیلو ماست کافی است، ماست را خوب می‌زنیم و با آتش مخلوط می‌کنیم و از روی آتش بر می‌داریم. در آخر کار گلپر را به آتش اضافه می‌کنیم و آتش را در طرف می‌ریزیم و کمی نعنای داغ روی آن می‌دهیم (با ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری روغن و یک قاشق سوپخوری نعنای خشک نرم نعنای داغ درست می‌کنیم).

آش ماست

• مواد لازم:

- گوشت گردن یا سردست، ترجیحاً گردن ۳۰۰ تا ۴۰۰ گرم
- نخود لپه، لیوان توی تصویر تقریباً صد گرم است ۵۰ گرم
- برنج آش یا همان یک لیوان سرخالی ۷۰ گرم
- پیاز ۱ عدد
- نعنای خشک ۱ قاشق سوپ خوری
- شیوید خشک ۱ قاشق سوپ خوری
- ماست ترش تقریباً ۱ لیتر
- نمک ۱ تا ۲ تا قاشق چای خوری
- فلفل ۱ تا ۲ تا قاشق چای خوری
- آب سرد ۳ تا ۴ لیوان
- ظروف و وسایل لازم:
- یک قابلمه تقریباً ۴ یا ۵ لیتری
- طرز تهیه:



• توضیح: این مقدار آش ماست بسیار زیاد است، من معمولاً مقداری از آنرا بدون مخلوط کردن با ماست در فریزر نگهداری می‌کنم و هر وقت نیاز داشتم

چند ساعت قبل از فریزر خارج می‌کنم وقتی یخ آن آب شد با ماست مخلوط می‌کنم.

گوشت را همراه با پیاز بپزید و بعد از اتمام آنرا بکوبید، اگر امکان کوبیدن آنرا ندارید با میکسر آشپزخانه خورد کنید.

لپه را هم با آب باقی مانده آب گوشت بپزید، سعی کنید خوب پخته شود ولی له نشود و دانه‌ها سالم باشند، به همین منظور است که من لپه را جداگانه می‌پزم تا مطمئن شوم له نشود.

حالا برنج را هم بپزید به صورتی که دانه‌های آن له شود آخرهای طبخ برنج، شوید و نعناع خشک را هم به آن بیفزایید. وقتی طبخ برنج هم پایان یافت همه مواد را با هم در قابلمه بریزید بگذارید چند دقیقه بصورت بسیار ملایم جوش بخورد تا وقتی که آب آن تمام شود. وقتی آب آن تمام شد، مواد را بگذارید کاملاً سرد شود بعد با ماست مخلوط کنید، نمک بزنید و مزه کنید. مقدار ماست را خودتان تصمیم بگیرید، بعضی ماست را بیشتر می‌کنند بعضی کمتر، مخصوصاً سعی کنید ماست ترش تهیه کنید. اگر ماست ترش نداشتید آنرا شب قبل، از یخچال خارج کنید و هم بزنید بگذارید تا روز بعد. با این کار ماست کمی ترش تر خواهد شد. در خاتمه آش ماست را در کاسه‌های مورد نظر بریزید و با مقداری فلفل روی آنرا تزیین کنید.

▪ یک نکته دیگر: بچه که بودم یادم می‌آید گاهی روز بعد از اینکه آبگوشت نخود (یخنی نخود) داشتیم، مادرم آش ماست می‌پست به شکم مان، بعدها کشف کردم که مادرم با بهینه سازی یخنی نخود و افزودن برنج و کمی شوید و نعناع و ماست، یخنی نخود را تبدیل می‌کرد به آش ماست.

آش ماش

• مواد لازم:

▪ گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم

▪ پیاز رنده شده نصف فنجان

▪ ماش ۲۵۰ گرم

▪ عدس ۱۰۰ گرم

▪ پیاز داغ یک فنجان

▪ برنج نصف فنجان

▪ جعفری و گشنیز ۲۵۰ گرم

▪ زردچوبه، نمک و فلفل به قدر لازم

• طرز تهیه:

عدس و ماش را قبلاً شسته و خیس کنید و بگذارید پخته شود.

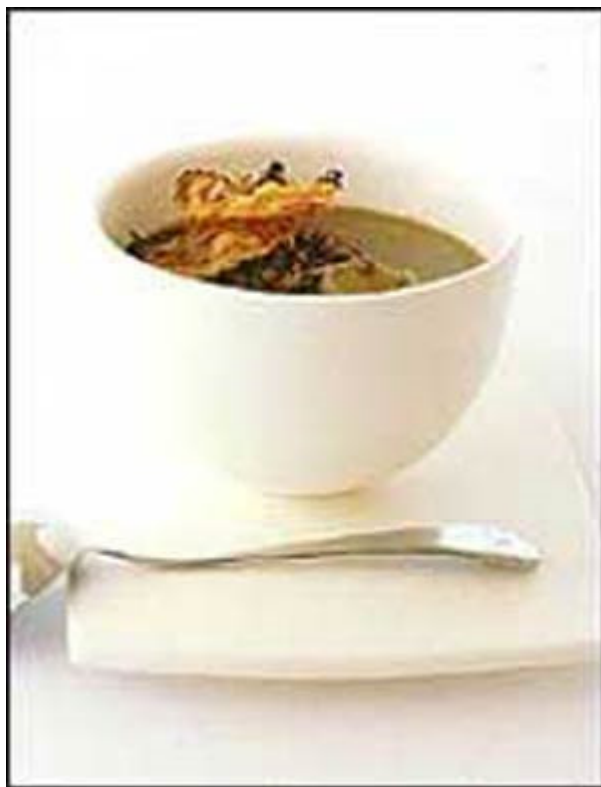
گوشت چرخ کرده را با پیاز رنده شده و نمک و فلفل و زردچوبه مخلوط کرده و

آن را به صورت کوفته ریزه در آورده و در روغن سرخ کنید .

پیاز داغ را به عدس و ماش پخته شده اضافه کنید. برنج و سبزی خرد شده

را هم اضافه کرده و مرتب هم بزنید تا آش ته نگیرد.

در صورت تمایل می توانید ۳ تا ۴ عدد شلغم خرد شده هم به این آش



اضافه کنید. آش آماده شده را در کاسه بزرگی بریزید و روی آش را با کوفته ریزه سرخ شده و نعناع داغ و پیاز داغ تزیین کنید.

آش میوه

• مواد لازم:

- گوشت چرخ کرده: ۵۰۰ گرم
- تره فرنگی: ۲۰۰ گرم
- جعفری ساطوری شده: ۲۰۰ گرم
- نعناع: ۲۰۰ گرم
- گشنیز: ۲۰۰ گرم
- برگ چغندر: ۲۰۰ گرم
- برنج: ۲۰۰ گرم



• پیاز داغ عسلی: ۳ قاشق سوپخوری

• نخود: ۱۲۵ گرم

• لوبیا قرمز: ۱۲۵ گرم

• آلبالو: ۵۰۰ گرم

• گوجه سبز: ۵۰۰ گرم

• زردآلو: ۵۰۰ گرم

• گندم: ۱۰۰ گرم

• فلفل: قدری

• نمک: قدری

• طرز تهیه:

پیاز داغ و نخود لوبیا و گندم در صورت تمایل کمی زرد چوبه را با ۵ تا ۶ لیوان آب می‌گذاریم بپزد برنج را اضافه می‌کنیم و سبزی را بعد از تمیز کردن و خرد کردن وقتی برنج پخته شد در آن می‌ریزیم و گوشت را کوفته ریزه درست می‌کنیم و به آن اضافه می‌کنیم و آش را گاهی به هم می‌زنیم تا کاملاً جا بیفتد، هسته میوه‌ها را می‌گیریم و در اواخر طبخ میوه‌ها را هم به آن اضافه می‌کنیم. به اندازه کافی نمک و فلفل می‌زنیم باید میوه‌ها پخته شوند ولی زیاد له نشوند. در زمستان به جای میوه تازه می‌توانیم از برگ زردآلو و آلو زرد خشک و مریای آلبالو یا آلبالوی خشک استفاده کنیم. بدیهی است میوه‌های خشک را باید در آب خیس کرد بعد مصرف نمود. می‌توانیم به این آش در اواخر طبخ ۴ تا ۵ قاشق شکر بزنیم تا طعمش ترش و شیرین بشود.

آش میوه، آش جایگزین

اغلب خانواده‌ها برای نهار یا عصرانه روز سیزده به درشان قابلمه آش رشته‌ای بار می‌گذارند و اقوام دور هم با خوردن آش رشته، سیزده‌شان را به در می‌کنند

در صورتی که از رسم و رسوم بگذریم، به جای آش رشته - که به خودی خود غذای پر حجم و سنگینی است - در کنار ۱۳ روز ناپرهیزی و همچنین خوردن تنقلات مختلف - به خصوص آجیل - در روز سیزده به در، یک کاسه آش میوه، هم بیشتر می‌چسبید و هم مفیدتر است.

آش میوه به خاطر داشتن انواع و اقسام میوه‌های خشک و برگه‌ها، سبک و شست‌وشو شده دست‌گاه گوارش است. اگر مایل باشید، می‌توانید امسال این آش را جایگزین آش رشته کنید.



• مواد لازم:

- گوشت چرخ‌کرده، ۵۰۰ گرم
- لوبیا قرمز، ۲۰۰ گرم [خواص لوبیا]
- نخود، ۲۰۰ گرم
- سبزی آش پاک‌شده، یک کیلوگرم
- پیاز متوسط، ۴ عدد [خواص پیاز]
- آلوی خورشیدی، ۲۰۰ گرم
- گوجه برفانی، ۲۰۰ گرم
- آلبالو خشکه، ۲۰۰ گرم
- برگه زردآلو، ۲۰۰ گرم
- قیسی، ۲۰۰ گرم
- برنج، ۱۰۰ گرم
- گندم پوست‌گرفته، ۲۰۰ گرم
- نمک و فلفل به میزان لازم
- پودر نعناخشک، ۲ قاشق سوپ‌خوری سرخالی [خواص نعنا]

• طرز تهیه:

- (۱) از شب قبل، نخود و لوبیا و همچنین برنج را در ظرف‌های جداگانه خیس کنید.
- نکته: خیس کردن حبوبات برای کاهش تاثیر نفاخ بودن آنهاست.

۲) ۲ عدد پیاز را به صورت خلالی خرد کنید و در قابلمه موردنظر برای آش، مقداری روغن بریزید و پیاز خردشده را در روغن به اندازه‌ای سرخ کنید که کمی طلایی‌رنگ شود، سپس گوشت چرخ‌کرده را همراه مقداری نمک و فلفل به پیازداغ اضافه کرده و آنرا در روغن سرخ کنید.
۳) آب لوبیا و نخود را خالی کرده و حبوبات را داخل قابلمه بریزید. مقدار ۳ لیوان آب به آن بیفزایید و بگذارید تا نخود و لوبیا بپزد. در این فاصله، گندم را در کاسه‌ای حاوی آب خیس کرده و یکی دوبرابر آب آن را عوض کنید. بعد از اینکه حبوبات پخته شد، گندم را اضافه کنید.
۴) زمان اضافه‌کردن برنج و سبزی هنگامی است که گندم نیم‌پز شده باشد. پس از ریختن سبزی و برنج، در ظرف را بگذارید و مدتی حرارت‌دادن را ادامه دهید تا سبزی هم کاملاً بپزد.

- نکته: اگر در طول پخت سبزی، آب آش کم شد، به آن آب جوشیده اضافه کنید.

۵) در این فاصله، میوه‌های خشک را داخل کاسه‌ای بریزید و پس از اضافه‌کردن مقداری آب سرد به آن، بگذارید حدود نیم‌ساعت خیس بخورد. بعد از این مدت، میوه‌ها را داخل آش بریزید و حرارت اجاق‌گاز را کم کرده و مدتی صبر کنید تا همه مواد خوب پخته شود و آش جابیفند.
- نکته: اگر شما یا دیگر اعضای خانواده‌تان طبعی شیرین‌پسند دارید، می‌توانید یک یا دو قاشق شکر نیز به آش بیفزایید.

• برای تزئین روی آش:

در یک تابه کوچک مقداری روغن بریزید و روی حرارت قرار دهید سپس نعنا را اضافه کنید و کمی تفت دهید.

از طرف دیگر ۲ عدد پیاز باقیمانده را به صورت خلالی خرد کرده و در مقداری روغن سرخ کنید. بعد از آنکه آش را داخل کاسه ریختید، روی آن را با نعناداغ و پیازداغ تزئین کنید.

- نکته: شما حتی می‌توانید مقداری از میوه‌های خشک و حتی نخود و لوبیای پخته را به صورت جداگانه نگه داشته و برای تزئین روی آش از آنها هم استفاده کنید.

آشپزی سنتی

• آش دوغ

مواد لازم (برای ۵ نفر)

۱) عدس: یک کیلو

۲) پیاز: ۲۰۰ گرم

۳) برنج: ۲۰۰ گرم

۴) سبزی آش: یک کیلو همراه با ۵۰۰ گرم اسفناج

۵) ماست ترش یا دوغ محلی: ۷۰۰ گرم

• طرز تهیه

ابتدا عدس را آب‌پز می‌کنیم. بعد از تمیز و خرد کردن سبزی‌ها را همراه با یک





لیتر آب و عدس آب‌پز شده و پیاز داغ مخلوط می‌کنیم. و روی شعله متوسط گاز قرار می‌دهیم. بعد از ۱۵ دقیقه دوغ ترش را همراه مقداری نمک به طرف اضافه می‌کنیم بعد از حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه غذا حاضر است.

تذکر: هیچگاه در سبزی آش از شنبلیله استفاده نفرمائید.

هر دو غذای سنتی ایرانی که معرفی شدند بدون گوشت طبخ می‌شوند.

• آش بلغور

مواد لازم (برای ۵ نفر)

(۱) پیاز: ۲۰۰ گرم جهت تهیه پیاز داغ

(۲) برنج: ۵۰ گرم

(۳) لپه: ۳۰ گرم

(۴) ماش: ۵۰ گرم

(۵) سبزی آش شامل گشنیز، جعفری، تره و برگ چغندر (یک کیلو)

(۶) نمک به اندازه مناسب

• طرز تهیه

ابتدا با پیاز مقدار پیپاز داغ درست می‌کنیم بعد همه سبزی‌ها را بعد از پاک کردن به اندازه مناسب خرد می‌کنیم و همراه با برنج، لپه و ماش به اندازه ۲۰ تا ۳۰ ثانیه تفت می‌دهیم و مقدار یک لیتر آب به تمامی مواد اضافه می‌کنیم. بعد از ۳۰ تا ۴۰ دقیقه‌اش لعاب می‌اندازد. اکنون آب‌غوره طبیعی به مقدار یک لیتر داخل ظرف می‌ریزیم و ظرف را ۲۰ تا ۳۰ دقیقه دیگر با حرارت متوسط روی شعله قرار می‌دهیم. این غذا نیاز به ادویه خاصی ندارد و به علت مواد به‌کار رفته در آن باعث خنکی بدن و فرو نشاندن صفرا می‌شود. همچنین موجب رفع تشنگی و کم‌خوابی در تابستان می‌شود.

آش‌های محلی استان زنجان و گلستان

• آش گندم:

گندم را تمیز کرده و می‌شویند. سپس در آب خیس می‌کنند و پس از نرم شدن در شیر می‌پزند. در آذربایجان به این آش هدیک می‌گویند.

• آش ترش:





مانند آش رشته تهیه می شود که علاوه بر اسفناج و لوبیا و نخود، کشمش، زردآلوی خشک و آلوچه خشک نیز اضافه می کنند. پس از پختن نیز سرکه و شیره انگور را اضافه کرده و میل می کنند.

▪ آش شیر:

برنج را با شیر می جوشانند و پس از سرد شدن با اضافه کردن شکر، نمک

یا مربا میل می کنند.

▪ علم سلات:

در گذشته این غذا در شنایط ابهر تهیه می شد، اما امروزه کسی به فکر تهیه آن نیست.

لوبیا، عدس، نخود، گندم و گوشت پخته شده را همراه با هویج، چغندر، فلفل، زردچوبه، سیب زمینی، زرد آلو و آلوچه خشک و روغن در دیگ سفالی ریخته و در دیگ را خمیر می گرفتند و در تنور می گذاشتند تا با بخار پخته شود. طعم آن شیرین است و در زمستان به جای صبحانه میل می کردند.

• آش های استان گلستان

▪ هلی آش:

برای تهیه این آش ابتدا نخود و لوبیا را می پزند. سپس آب آن را بیشتر کرده و سبزی و برنج را داخل آن می ریزند.

بعد از آن که کمی پخته شد، بر حسب سلیقه شخصی کمی کدو به آن اضافه می کنند. پس از آن گوجه سبز (هلی) و کمی شکر داخل آن می ریزند. بعد از اینکه آش جا افتاد، به آن پیاز داغ اضافه می کنند.

▪ گوجه آش:

برای تهیه این آش، ابتدا گوشت را با پیاز و گوجه فرنگی تفت می دهند. سپس به آن آب، نمک، فلفل و برنج اضافه می کنند و آن را روی شعله ملایم قرار می دهند تا جا بیفتد. بعد از ۲ تا ۳ ساعت آش آماده می شود و به آن نعناع داغ می زنند.

▪ ماش آش:

این آش را اغلب در زمستان برای کسی که سرماخورده باشد، می پزند. به این صورت که برای تهیه آن ابتدا ماش را پخته و پوست آن را می گیرند. بعد از آن ماش پخته شده را با پیاز، نمک و فلفل می پزند. وقتی که خوب جا افتاد، به آن پیاز داغ می زنند. به این ترتیب آش آماده می شود.

▪ کی آش:

برای تهیه این غذا، ابتدا برنج را با مقداری نمک و آب می پزند. سپس کدوی زرد را به آن اضافه می کنند. بعد از اینکه آش جا افتاد، آن را با آب انار میل می کنند (برای تهیه آب انار ابتدا انارها را دانه کرده، بعد آب آن را می گیرند و به آن نمک، شکر و نعناع اضافه می کنند).

پیاز : ۳ عدد
روغن : ۱۵۰ گرم
شنبلیله : ۱ قاشق سوپخوری
تخم مرغ : ۴ عدد
آرد سفید : ۲ قاشق سوپخوری
زردچوبه : ۱ قاشق سوپخوری
فلفل : قدری
نمک : قدری

پیاز را خرد کرده با روغن در حرارت ملایم سرخ می‌کنیم تا طلائی شود آرد و شنبلیله را در پیاز سرخ کرده کمی سرخ می‌کنیم در صورت مصرف زرد چوبه آن را اضافه می‌نمائیم، بعد ۳ تا ۴ لیوان آب داخل آن می‌ریزیم می‌گذاریم مایه چند جوش بزند به اندازه کافی به آن نمک و فلفل می‌زنیم تخم مرغ‌ها را در ظرفی می‌شکنیم و با کمی نمک مخلوط می‌کنیم و کم‌کم در مایه اشکنه می‌ریزیم، مرتب به هم می‌زنیم تا تخم مرغ‌ها یکجا بسته نشوند بعد از ۲ تا ۳ جوش اشکنه را در ظرف می‌شکنیم.

اشکنه آلبالو

آلبالو : ۵۰۰ گرم
شکر : قدری
پیاز : ۳ عدد
روغن : ۱۵۰ گرم
شنبلیله : ۱ قاشق سوپخوری
تخم مرغ : ۴ عدد
آرد سفید : ۲ قاشق سوپخوری
زردچوبه : ۱ قاشق سوپخوری
فلفل : قدری
نمک : قدری

پیاز را خرد کرده با روغن در حرارت ملایم سرخ می‌کنیم تا طلائی شود آرد و شنبلیله را در پیاز سرخ کرده کمی سرخ می‌کنیم در صورت مصرف زرد

چوبه آن را اضافه می‌نمائیم، بعد ۳ تا ۴ لیوان آب داخل آن می‌ریزیم می‌گذاریم مایه چند جوش بزند باندازه کافی به آن نمک و فلفل می‌زنیم تخم مرغ‌ها را در ظرفی می‌شکنیم و با کمی نمک مخلوط می‌کنیم و کم کم در مایه اشکنه می‌ریزیم، مرتب به هم می‌زنیم تا تخم مرغ‌ها یکجا بسته نشوند بعد از ۲ تا ۳ جوش اشکنه را در ظرف می‌شکنیم.

به مقدار نیم کیلو آلبالو را هسته می‌گیریم در اواخر طبخ داخل اشکنه می‌ریزیم و بعد از پخته شدن آلبالو آن را در ظرف می‌کشیم، ممکن است به این اشکنه کمی شکر بزنیم.

اشکنه گوجه سبز

گوجه سبز : ۵۰۰ گرم

شکر : قدری

پیاز : ۳ عدد

روغن : ۱۵۰ گرم

شنبلیله : ۱ قاشق سوپخوری

تخم مرغ : ۴ عدد

آرد سفید : ۲ قاشق سوپخوری

زردچوبه : ۱ قاشق سوپخوری

فلفل : قدری

نمک : قدری

پیاز را خرد کرده با روغن در حرارت ملایم سرخ می‌کنیم تا طلائی شود آرد و شنبلیله را در پیاز سرخ کرده کمی سرخ می‌کنیم در صورت مصرف زرد چوبه آن را اضافه می‌نمائیم، بعد ۳ تا ۴ لیوان آب داخل آن می‌ریزیم می‌گذاریم مایه چند جوش بزند به اندازه کافی به آن نمک و فلفل می‌زنیم تخم مرغ‌ها را در ظرفی می‌شکنیم و با کمی نمک مخلوط می‌کنیم و کم کم در مایه اشکنه می‌ریزیم، مرتب به هم می‌زنیم تا تخم مرغ‌ها یکجا بسته نشوند بعد از ۲ تا ۳ جوش اشکنه را در ظرف می‌شکنیم.

بعد یک کیلو گوجه را پس از گرفتن هسته داخل اشکنه می‌ریزیم بعد از پختن گوجه ۲ تا ۳ قاشق شکر بآن اضافه می‌نمائیم به‌طور کلی در تمام اشکنه‌ها می‌توانیم بعد از ریختن تخم مرغ و پختن آن ۳ تا ۴ عدد تخم مرغ را درسته در آن بشکنیم و بدون به هم زدن بگذاریم تخم مرغ‌ها بسته و پخته شود.

برش

گوشت گوسفند : ۱۰۰۰ گرم
کلم پیچ قرمز : ۵۰۰ گرم
شوید یا شبت : ۱۰۰ گرم
جعفری ساطوری شده : ۱۰۰ گرم
پیاز : ۱ عدد
نمک : قدری
سیب زمینی : ۲۰۰ گرم
لیو : ۱۰۰ گرم
سیر : ۲ قاشق سوپخوری
هویج : ۱۵۰ گرم
برگ بو : ۴ عدد
برنج : ۱ قاشق سوپخوری

گوشت و پیاز و برگ بو را بار کرده قدری نمک در آن بریزید همین که گوشت نیم پز شد، کلم و لیو و هویج و سیر خرد کرده و برنج را در آن بریزید و جعفری و شبت را مانند دسته گل ترتیب داده، ته آن را با نخ بسته در آن بیاورید.
پس از اینکه مواد مزبور پخته شد، یک قاشق آب گوجه فرنگی را در ۷۵ گرم کره، سرخ کنید و یک دانه فلفل قرمز در آن بریزید. سپس سیب زمینی را ریخته و سبزی دسته کرده و گوشت و استخوان را بیرون آورده سوپ را در طرف سوپ خوری بکشید.
سپس ۲۵۵ گرم خامه ترش را زده در سوپخوری بریزید و آن را سر سفره بیاورید.

برشت

آب گوشت : ۱ گالن
آب لیموترش : ۱ قاشق سوپخوری رب گوجه فرنگی : ۴ قاشق سوپخوری

شکر : ۱ قاشق سوپخوری

سرکه : ۱ قاشق سوپخوری

آب چغندر : ۳ فنجان

سیر : ۱ لپه

پیاز : ۵ کیلو

فلفل سبز : ۲ دانه

خامه ترش : قدری

نمک : قدری

کلم : ۵ کیلو

لیو : ۰,۵ کیلو

پیازهای خرد شده را مدت ۱۵ دقیقه در کره سرخ کنید و لیو و آبگوشت را در آن بریزید و بگذارید مدت ۱۵ دقیقه روی آتش ملایم بپزد سپس رب گوجه فرنگی، سیر و فلفل سبز به آن افزوده مدت ۱۵ دقیقه الی ۲۰ دقیقه بپزد. آب چغندر و آب لیمو ترش و شکر و سرکه را ریخته مدت دو الی سه دقیقه آن را هم بزیند مقداری نمک بریزید و با خامه ترش به سر سفره آورید.

پخت و پز با گل کلم

گل کلم یکی از سبزیجات فصل پاییز و زمستان است. این سبزی مقوی و سرشار از کلسیم را می‌توانید به صورت خام در انواع سالادها و یا پخته مصرف کنید. اگر قصد دارید گل کلم را در خوراکها و غذاهای پختنی مصرف کنید فقط به خاطر داشته باشید که از جوشاندن زیاد آن خودداری کنید زیرا گل کلم با چند جوش پخته و نرم می‌شود و پختن بیش از حد آن نه تنها موجب کم شدن خواص گل کلم می‌شود بلکه شکل ظاهری آن را نیز از بین می‌برد.

• سوپ گل کلم

• مواد لازم:

گل کلم، خرد شده به گل‌های کوچک ۷۵۰ گرم

آب مرغ سه چهارم لیتر

گوجه فرنگی، پوست گرفته و خرد شده ۲ عدد

پیاز، ریز خردشده ۱۷۵ گرم



سیر، رنده شده ۴ حبه

ریحان خشک ۱ قاشق چایخوری

آبلیمو یا سرکه سفید ۵/۱ قاشق سوپخوری

شوید خرد شده تازه یا جعفری خرد شده تازه ۲ قاشق سوپخوری

کره ۱۵ گرم

نمک و فلفل به اندازه کافی

حدود دو لیتر آب را در ظرفی ریخته و روی حرارت اجاق گاز به جوش بیاورید. گل کلم را در آب جوش بریزید و یک دقیقه بجوشانید و بلافاصله در یک آبکش خالی کنید تا به این ترتیب گل کلم کاملاً تمیز شود. آب مرغ را در ظرفی ریخته با گوجه فرنگی، پیاز، سیر و ریحان روی حرارت اجاق گاز قرار دهید تا به جوش آید. حرارت را کم کنید و بگذارید سوپ به مدت حدود ۱۰ دقیقه بجوشد. گل کلم را اضافه کنید و بگذارید حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه تا زمانی که گل کلم کمی ترد شود بجوشد. سپس دوباره حرارت اجاق را کاهش دهید و نمک و فلفل سوپ را به اندازه دلخواه اضافه کنید و بگذارید سوپ حدود ۱۰ دقیقه دیگر بپزد. شوید یا جعفری، آبلیمو و کره را اضافه کنید و سوپ را سرو کنید.

چگونه سوپ خود را خوشمزه کنیم؟

با تهیه عصاره‌های مختلف در منزل می‌توان سوپ‌ها و سس‌های مختلف را خوشمزه کرد.

عصاره ماهی

▪ مواد لازم:

۲ کیلوگرم ماهی پاک شده و بدون استخوان

۱ عدد پیاز متوسط ساطوری شده

۱ عدد ساقه ی کرفس ساطوری شده

۱ عدد تره فرنگی حلقه شده

۶ دانه فلفل سیاه

۱ عدد برگ بو

۱ عدد لیموترش

۲ لیتر آب

نمک به مقدار لازم

▪ طرز تهیه:

ماهی را تمیز کرده، چشم‌ها و آبشش‌ها، زوائد استخوانی دم و سر را کاملاً درآورده و تمیز می‌کنیم.

استخوان های بزرگ، دم و سر ماهی را به مدت ۱۰ دقیقه در کاسه ی محتوی آب و نمک قرار می دهیم. مواد درون کاسه را آب کنشی کرده و به همراه پیاز، آب لیمو ترش، تره فرنگی، ساقه ی کرفس ساطوری شده، فلفل، برگ بو و آب در قابلمه ای می ریزیم تا بجوشد (در هنگام جوشیدن مرتب هم می زنیم). آب درون قابلمه را از صافی عبور داده و بعد در یخچال می گذاریم، بدین ترتیب ۵/۱ لیتر عصاره ی ماهی به دست می آید.

حلیم

گوشت گوسفند : ۱۰۰۰ گرم

گندم : ۱۰۰۰ گرم

پیاز : ۳ عدد

نخود : ۲۵۰ گرم

فلفل : قدری

نمک : قدری



گوشت را (بدون اینکه خرد کنیم) می شوئیم مقداری آب روی آن می ریزیم و روی آتش می گذاریم بعد از جوش آمدن گوشت را می گیریم پیاز را خرد کرده داخل گوشت می ریزیم حرارت را ملایم می کنیم و در ظرف را می گذاریم تا گوشت کاملاً بپزد به طوری که بعد از پختن سه چهار لیوان آب داشته باشد، بعد گندم را که بهتر است قبلاً خیس کرده باشیم با مقداری آب و کمی نمک می گذاریم روی آتش تا جوش بیاید در ضمن جوش آمدن کف آن را می گیریم و در حرارت ملایم می گذاریم بپزد پس از پختن گندم را از چرخ مخصوص آبیگر رد می کنیم (در صورت نداشتن چرخ، گندم را خوب می کوبیم و از آیکش رد می کنیم تا پوست زیادی گندم گرفته شود)، سپس داخل ظرفی چهار تا پنج لیوان آب می ریزیم روی آتش می گذاریم و گندم را به تدریج که صاف می کنیم داخل آب می ریزیم، با این عمل گندم صاف تر و لطیف تر می شود. گندم را گاهی به هم می زنیم.

بعد گوشت را که کاملاً پخته شده است می کوبیم و داخل گندم آماده شده می ریزیم. حرارت باید خیلی ملایم باشد. حلیم را گاهی به هم می زنیم که ته نگیرد وقتی حلیم کاملاً جا افتاد نمک آن را اندازه می کنیم، بعد حلیم را در ظرف می کشیم و روی حلیم را مقداری دارچین کوبیده و روغن داغ کرده می دهیم و مقداری شکر را در ظرفی جداگانه با حلیم سر می بریم.

در صورت داشتن دیگ زود پز حد اکثر مدت طبخ حلیم یک ساعت تا یک ساعت و نیم می باشد. ممکن است گوشت را در دیگ زودپز بپزیم و کنار بگذاریم و بعد از پخته شدن گوشت گندم را به ترتیبی که ذکر شد در دیگ مزبور بپزیم و به ترتیب فوق گندم را صاف و آماده کنیم و با گوشت مخلوط نمائیم و کافی است که بعد از مخلوط شدن گوشت و گندم حلیم فقط نیم ساعت بجوشد. و در این مدت حرارت باید ملایم باشد و مرتب

حلیم را باید به هم زد تا کاملاً کش پیدا کند ممکن است حلیم را با گوشت مرغ یا بوقلمون نیز آماده کرد، در این صورت مقدار گوشت آن یک کیلو و نیم با استخوان می باشد. کافی است بعد از پختن گوشت استخوان های آن را جدا سازیم و بعد از کوبیدن گوشت آن را با گندم آماده شده مخلوط کنیم. ممکن است چند قطعه از گوشت سینه مرغ یا بوقلمون را برداریم و روی حلیم که در ظرف کشیده ایم بگذاریم. نخود را خیس کرده جداگانه می بریم وقتی حلیم آماده شد مخلوط می نمائیم.

در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۱۰ تا ۱۲ نفر کافی است.

دوغا آشی (آش دوغ آنزبایجان)

• مواد لازم:

- تخم مرغ ۱ عدد
- آرد گندم ۵/۱ قاشق سوپخوری
- برنج ۲ قاشق سوپخوری
- ماست ۳ لیوان آبخورد
- آب ۶ لیوان آبخورد
- نخود آب پز ۱ لیوان
- ۱/۲ دسته جعفری
- ۱/۲ دسته نعناع تازه
- ۱/۲ شوید
- نمک



• طرز تهیه:

تخم مرغ ، آرد ، برنج و ماست را در قابلمه ای خوب مخلوط کرده و بر رویش کم کم آب را علاوه نمائید . (در این میان ماست باید به قوام دوغ غلیظ درآید) . سپس این مخلوط را بر روی آتش معمولی اجاق با قاشقی چوبی مخلوط سازید تا جوش بخورد . بعد از جوشیدن شعله اجاق را به حداقل کم کرده و سپس نخود های آب پز شده و نمک را علاوه نموده و بگذارید تا خوب بپزد . وقت برنج خوب پخته شد نیز سبزیهای خورد شده را اضافه نمائید یک قل دیگر بجوشانید و سپس داغ داغ سرویس نمائید .

سلامتی بیشتر در تماس با طبیعت

• سوپ پیاز

▪ مواد لازم:

- پیاز ۵۰۰ گرم

- آرد ۲ قاشق سوپ‌خوری

- روغن ۱۵۰ گرم

- آب گوشت ۵ لیوان

- آبلیمو به مقدار لازم

- نمک، فلفل و ادویه به مقدار لازم

▪ طرز تهیه



ابتدا پیازها را خرد کرده و در روغن سرخ می‌کنیم سپس آرد را به آن اضافه کرده و مواد به‌دست آمده را با آب گوشت به آرامی مخلوط می‌کنیم. سپس

ادویه‌جات را به آن اضافه نموده و صبر می‌کنیم تا لعاب بیندازد در آخر کار آبلیمو به آن اضافه کرده و در ظرف سوپ‌خوری آن را سرو می‌نمائیم.

• خوراک سبزیجات

▪ مواد لازم:

- مرغ ۵۰۰ گرم

- لوبیا سبز ۱۰۰ گرم

- سیب‌زمینی ۲ عدد

- هویج ۱۰۰ گرم

- نخودفرنگی ۱۰۰ گرم

- رب گوجه‌فرنگی یک قاشق غذاخوری

- ذرت ۲ قاشق غذاخوری

▪ طرز تهیه:

ابتدا همهٔ سبزیجات را خرد می‌نمائیم سپس آنها را در داخل قابلمهٔ مناسبی ریخته و به مدت ۵/۱ ساعت روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم. نمک و

ادویه را به میزان لازم اضافه می‌نمائیم. برای تزئین جعفری خرد شده مناسب است.

سوپ

سوپ یکی از غذاهایی است که هر بار که بیمار می شوید به یاد این غذای بسیار مقوی می افتید و نا گفته نماند که بچه ها از خوردن بیش از حد سوپ خوششان نمی آید برای آنکه سوپهای خاص داشته باشید به نکات زیر هم توجه کنید

۱) برای آنکه سوپی بسیار خوش آب و رنگ داشته باشید بهتر است از رب استفاده نکنید آب گوجه فرنگی برای بهتر شدن رنگ سوپ شما بسیار مناسبتر است

۲) هر بار که سوپ می پزید بهتر است یک عدد پوست تخم مرغ را در آن بیاندازید و بگذارید به مدت ۱۵ دقیقه در سوپ بجوشد وقتی که پوست را از



سوپ در آورید رنگ سوپ شما بسیار شفاف و زله ای رنگ شده است

۳) از مواد زیادی برای سوپ استفاده نکنید مثلا برای تهیه سوپ پیاز بسیار خوشمزه کافی است سیب زمینی و آب و گوجه و پیاز را اضافه کنید و بگذارید کاملا بپزد..

۴) بهتر برای سرو یک سوپ دلپذیر از بشقاب گود نک رنگ استفاده کنید

۵) حتما برای تزئین از رنگهای مکمل استفاده کنید (سوپ شیر که سفید است جعفری تیره)

سوپ اسپاگتی

برای تهیه این اسپاگتی دلچسب، نیازی به پختن رشته ها در آب جوش نیست، کافی است که پاستا را در سس آبدار و پر ادویه آن بپزید و آن را در کاسه های سوپخوری سرو کنید.

• مواد لازم برای شش نفر:

• ۴۵۰ گرم گوشت چرخ کرده بدون چربی (ترجیحا گوساله)

• ۱ عدد پیاز متوسط، خرد شده، ۱ عدد فلفل دلمه ای کوچک، خرد شده

• ۱ ساقه کرفس خرد شده





- ۱ • هویج متوسط، خرد شده
- ۱ • قاشق چایخوری سیر ریز خرد شده
- ۴۰۰ • گرم گوجه فرنگی پخته ریز خرد شده و جوشیده (همراه با آب آن)
- ۲ • و نیم پیمانه آب
- ۴۰۰ • گرم سس اسپاگتی
- ۱ • قاشق سوپخوری شکر
- ۱/۲ • قاشق چایخوری ادویه ایتالیایی (ترکیبی از اورگانو، ریحان، فلفل قرمز، رزماری و گاهی پودر سیر)،

۱/۲ • قاشق چایخوری نمک

۱/۴ • قاشق چایخوری پودر فلفل سیاه، اندکی فلفل قرمز و ۶۰ گرم اسپاگتی (پاستای رشته ای) خشک(اسپاگتی ها را به قطعات کوچک بشکنید).

• روش تهیه:

گوشت، پیاز، فلفل سبز، کرفس، هویج و سیر را در یک قابلمه بزرگ و بر روی حرارت متوسط بپزید تا سبزیجان نرم شده و گوشت تغییر رنگ دهد. مواد را به طور مرتب بهم بزنید. سپس چربی های اضافه آن را بگیرید. گوجه فرنگی های جوشیده را همراه با آب آن به این مخلوط اضافه کنید. آب، سس اسپاگتی، شکر، ادویه ایتالیایی، پودر فلفل و فلفل قرمز را نیز به مواد بیفزایید. مخلوط را به دمای جوش برسانید. اسپاگتی را اضافه کرده، سپس حرارت را کم کنید تا مواد به آرامی بجوشند. درب قابلمه را ننیدید و بگذارید مواد داخل آن به مدت ۱۲ تا ۱۵ دقیقه با تا زمانی که اسپاگتی نرم و پخته شود، بجوشد. سپس سوپ را در کاسه های مورد نظر کشیده و سرو کنید.

سوپ اسپانیایی

- مواد لازم:
- ۱ • یک پیمانه جو
- ۱ • یک پیمانه خرد شده پیاز
- ۲ • پیمانه ریز خرد شده کلم
- ۱ • یک عدد قلم گوساله
- ۱ • یک پیمانه خرد شده (به پیمانه کاملاً فشرده) گشنیز
- به اندازه کافی فلفل و نمک
- ۴ • قاشق سوپخوری رب گوجه فرنگی



(به هیچ عنوان سوپ را هم نمی زنیم.)

• "طرز تهیه"

قلم را در ظرف گذاشته آب را به آن اضافه کرده و در روی حرارت می گذاریم ، پس از جوش آمدن آب قلم را خارج کرده و دوباره روی آن آب می ریزیم که دلیل این کار کف حاصل از پخت قلم است. دو عدد پیاز داخل ظرف می ریزیم که بوی بد آن گرفته شود. جو، پیازوکلم را داخل ظرف ریخته می گذاریم تا به مدت ۲ ساعت



خوب پخته شود. سپس قلم را بر می داریم ، اگر سوپ رادر دیگ زودپز می پزیم ، کمی نمک می ریزیم که دیگ زودپز سیاه نشود. سپس رب گوجه فرنگی را اضافه می نمایم تا سوپ کاملاً رنگ بگیرد.

گشنیز ، فلفل و نمک را در آخرین مرحله پخت اضافه می نمایم و پس از چند بار جوش زدن و پختن سبزی ، سوپ حاضر است (البته سبزی را نباید زیاد پخت تا رنگ سبز آن از بین نرود) . در صورت تمایل برای تزئین کردن سوپ می توان از لیموی تازه استفاده کرد.

• نکته

بهتر است جو را از شب قبل خیس کنید و افزودن پیاز نیز باعث می شود بوی کلم گرفته شود.

• نکات تغذیه ای سوپ اسپانیایی :

این سوپ خوشمزه ویتامین های زیادی دارد و به دلیل دارابودن قلم ، کلسیم و پروتئین قابل توجهی دارد این سوپ خوشمزه یک غذای مناسب در شیبهای سرد زمستان است که برای جلوگیری یا بهبود سرماخوردگی مفید می باشد ضمناً با این غذا آب لیموی تازه را که Vitc زیادی دارد فراموش نکنید.

سوپ اسفناج

مواد لازم:

عصاره مرغ گالینابلانکا: ۳ عدد

آب: یک و نیم لیتر

ورمیشل سوپ: ۱۰۰ گرم

اسفناج شسته، پاك شده و خردشده: ۲۵۰ گرم

زرده تخم مرغ زده شد: ۲ عدد

فلفل: به مقدار لازم



دستور تهیه:

ابتدا در يك قابلمه بزرگ آب را جوش آورده و عصاره‌های مرغ را در آن حل می‌کنیم، سپس اسفناج و ورمیشل را افزوده و به مدت ده دقیقه روی حرارت ملایم هم می‌زنیم تا جوش آید. آن‌گاه زیر سوپ را خاموش کرده و ظرف را کنار می‌گذاریم و ماهی‌تابه تفلون را کمی چرب کرده و زرده تخم مرغ را کف آن پخش و حرارت را ملایم می‌کنیم تا تخم مرغ ببندد. سپس با قالب دلخواه، آن را قالب زده و سوپ را در ظرف کشیده و سطح آن را با زرده‌های تخم مرغ تزیین کرده و میل می‌کنیم.

سوپ اسفناج و خامه

• مواد لازم:

- اسفناج تازه: ۵۰۰ گرم
 - آب نمک رقیق: ۵ لیوان
 - پیاز خرد شده یا چرخ شده: ۲ عدد
 - کره: ۲۵ گرم (دو قاشق چایخوری)
 - آرد سبوس دار: ۳ قاشق غذا خوری
 - خامه سفت: ۲۵۰ میلی لیتر (۶ فنجان)
 - فلفل سیاه: به میزان کافی
 - تخم مرغ آب پز حلقه شده: ۲ عدد
 - گوشت قرمز خلال شده: ۲ تکه کوچک
- طرز تهیه:



برگ های اسفناج را کاملا پاك کرده وساقه‌های اضافی آن را جدا کنید. آب نمک رقیق را بجوشانید و اسفناج را در آن بریزید و اجازه دهید ۶ تا ۵ دقیقه بجوشد. اسفناج را بیرون بیاورید و آب اضافی آن را بگیرید.

اسفناج‌ها را با چرخ گوشت یا مخلوط کن کاملاً چرخ کنید، سپس پیازهای خرد شده را در کره تفت دهید تا زمانی که پیازها طلایی شود، آن گاه آن را از روی حرارت برداشته و آرد را روی آن بپاشید.

مجدداً آن را روی حرارت بگذارید و حدود ۱ تا ۲ دقیقه آن را کاملاً هم بزنید تا آرد پخته شود آب اسفناج‌ها را گرفته بودید به آن اضافه کنید و کاملاً هم بزنید تا تبدیل به سوپ يك دست شود، مجدداً آن را روی حرارت برگردانید و بجوشانید تا زمانی که به جوش آید صبر کنید. سپس پوره اسفناج چرخ

شده و خامه را به آن اضافه کنید و پس از آن ادویه را اضافه کنید و کمی حرارت دهید. سوپ را در کاسه ریخته و روی آن را با فلفل اضافه، تخم مرغ حلقه شده و تکه‌های گوشت تزیین کنید.

سوپ اسکاتلندی

گوشت گاو : ۱۰۰۰ گرم

آب : ۱ لیتر

شلغم : ۵۰۰ گرم

جو پوست گرفته : ۴۰ گرم

توت : ۲ عدد

پیاز : ۱ عدد

هویج : ۱ عدد

جعفری ساطوری شده : ۱ فاشق سویخوری

نمک : قدری

فلفل : قدری

گوشت را در دیگچه ریخته آب و نمک را به آن اضافه کنید بگذارید مدت یک ساعت و نیم بروی آتش ملایم بجوشد، سپس سبزیجات خرد شده را به همراه جو کوبیده در آن بریزید.

اگر می‌خواهید رنگ آبگوشت تیره نشود جو کوبیده را در آب ریخته آن را روی آتش بگذارید بجوشد. همین که کمی جوشید آن را صاف نموده در سوپ بریزید.

پس از افزودن جو کوبیده و سبزیجات بگذارید سوپ تا مدت یک ساعت همچنان بجوشد.

گوشت را جداگانه به همراه مقداری آبگوشت در ظرفی ریخته و جعفری خرد شده را در ظرف سویخوری بریزید و آبگوشت را روی آن ریخته سر سفره بیاورید.

سوپ با تره فرنگی

تره فرنگی منبعی غنی از ویتامین C، ب کمپلکس، آهن، منیزیم، کلسیم و پتاسیم است. این سبزی خوش طعم برای سرماخوردگی و به ویژه سرفه مفید است. در فصل فراوانی این سبزی فرصت را از دست ندهید و با تهیه و سرو این سوپ های خوشمزه و مقوی اعضای خانواده را از فواید آن بهره مند کنید.

• سوپ مرغ و تره فرنگی

مواد لازم

۴ عدد ران بدون پوست و استخوان

۱۵ گرم کره

۳ عدد تره فرنگی حلقه شده



۲۵ گرم (۲ فاشق سوپخوری) برنج

۹۰۰ میلی لیتر (۳ و سه چهارم پیمانه) آب مرغ

۱ فاشق سوپخوری جعفری و نعنا تازه و خرد شده

۴ برش نان تست

۱ حبه سیر کوبیده یا رنده شده

۲ فاشق سوپخوری روغن زیتون

گوشت ران مرغ را که از استخوان جدا شده است به قطعات کوچک، حدود یک سانتی متر خرد کنید. کره را در یک ظرف گود مناسب، روی حرارت ملایم اجاق گاز ذوب کنید. تره فرنگی را در کره تفت دهید تا نرم شود. برنج و مرغ را افزوده و دو دقیقه دیگر تفت دهید. سپس آب مرغ را اضافه کنید و در ظرف را بسته، سوپ را به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه یا تا زمانی که گوشت مرغ کاملاً بپزد بجوشانید.

نان های تست را به مربع های کوچک یک سانتی متری ببرید و دور نان را دور بریزید. روغن زیتون را در تابه ای داغ کنید قطعات نان و سیر کوبیده یا رنده شده را در آن بریزید. درحالی که نان ها را مرتب هم می زنید چند دقیقه آنها را تفت دهید تا طلایی و برشته شوند. نان ها را در یک صافی بریزید تا روغن اضافی آنها گرفته شود.

پس از پختن و جا افتادن سوپ، نعنا و جعفری را به آن اضافه کنید و نمک و فلفل سوپ را چشیده و مطابق ذائقه تنظیم کنید. بعد از چند جوش سوپ را در ظرف سوپخوری بریزید و قطعات نان را روی آن ریخته بلافاصله سرو کنید و یا نان را جداگانه در ظرفی ریخته همراه سوپ سرو کنید.

• سوپ تره فرنگی به شیوه تایلندی

مواد لازم

یک فاشق سوپخوری روغن مایع

۱ تا ۲ عدد فلفل قرمز، خرد شده

۲ حبه سیر، کوبیده

۲ عدد تره فرنگی، حلقه شده

۶۰۰ میلی لیتر (۵/۲ پیمانه) آب مرغ

۴۰۰ میلی لیتر (یک و دو سوم پیمانه) شیر نارگیل

۴۵۰ گرم گوشت ران مرغ بدون پوست و استخوان

۵/۲ سانتی متر زنجبیل، خرد شده یا ۱ قاشق چایخوری پودر زنجبیل

۱ قاشق چایخوری شکر

۷۵ گرم (سه چهارم پیمانه) نخودفرنگی پخته

۳ قاشق سوپخوری گشنیز خرد شده

روغن را در ظرف گود مناسبی داغ کنید و فلفل و سیر را دو دقیقه در آن تفت دهید. تره فرنگی را اضافه کنید و دو دقیقه دیگر تفت دهید سپس آب

مرغ و شیر نارگیل را افزوده و سوپ را به جوش آورید.

گوشت مرغ را به قطعات کوچک دو سانتی متری خرد کنید و آن را با زنجبیل، شکر و نمک اضافه کنید. در ظرف را بپوشانید و بگذارید سوپ بجوشد تا

گوشت مرغ کاملاً بپزد.

گشنیز و نخودفرنگی را اضافه کنید و بگذارید چند جوش بزند. سپس سوپ را در سوپخوری ریخته و سرو کنید.

از تره فرنگی علاوه بر انواع سوپ و آش همچنین می توانید در انواع سالاد مانند سالاد ماکارونی، سالاد بروکلی و حتی در طبخ انواع ماکارونی و

کوکوها استفاده کنید که البته تمامی اینها به ذائقه شما بستگی دارد، اما با توجه به خواص درمانی تره فرنگی پیشنهاد می کنیم از خوردن

هفتگی این سبزی مفید غافل نشوید.

سوپ بادام زمینی

آب مرغ : ۲ لیتر

پياز ريز سفيد : ۱ عدد

آب ليموترش : ۱ قاشق سوپخوری

بادام زمینی بوداده بدون نمک : قدری

کرفس خرد شده : ۰,۵ قاشق سوپخوری

آرد سفید : ۳ قاشق سوپخوری

نمک : قدری

روغن بادام زمینی : ۳ فنجان

کره : ۲۵۰ گرم

نمک کرفس : ۰,۳۳ قاشق سوپخوری

کره را در قابلمه آب کرده پیاز و کرفس را به آن افزوده مدت پنج دقیقه آن را سرخ کنید ولی بگذارید قهوه‌آبی رنگ بشود. آرد را بر آن افزوده، خوب هم بزنید. سپس آبگوشت مرغ را گرما گرم در آن ریخته مدت نیم ساعت بپزید. مخلوط فوق را از روی آتش برداشته و آن را صاف کرده، روغن بادام زمینی، نمک کرفس و آب لیمو ترش و نمک به آن اضافه کنید. چند دقیقه قبل از کشیدن، بادام زمینی کوبیده روی سوپ فوق‌الذکر بپاشید.

سوپ بر کشایر

پیاز : ۱ عدد
آرد سفید : ۱ قاشق سوپخوری
کره : ۱ قاشق سوپخوری
لفل : ۱ عدد
برگ دهمست : ۱ عدد
رب گوجه فرنگی : ۲ قاشق سوپخوری
نمک : ۱ قاشق مربا خوری
لفل سفید : ۰,۴ قاشق مربا خوری
آب : ۲ فنجان
شکر : ۲ قاشق سوپخوری
خامه : ۰,۵ فنجان
ذرت زرد آب پز : ۱ فنجان
کلم پیچ قرمز : ۴ عدد

پیاز و کره را مدت پنج دقیقه پخته و آن را دائم هم بزنید. برگ دهمست، فلفل دانه و آرد را به آن مخلوط کرده مدت دو دقیقه بپزید. سپس رب گوجه فرنگی و نمک و فلفل و آبجوش را در آن ریخته باز مدت بیست دقیقه هم بزنید. ذرت را اضافه کرده ده دقیقه دیگر بپزید و آن را از پوره صافکنی بگذارانید. قبل از کشیدن، زرده تخم مرغ و خامه را مختصری زده و رویش بریزید.

سوپ برنج و مرغ

• مواد لازم:

▪ مرغ ۱۰۰ گرم

▪ برنج ۲/۱ لیوان

▪ آب ۸ لیوان

▪ کره ۱ قاشق غذاخوری

▪ جعفری ریز شده ۳/۱ لیوان

▪ نمک و فلفل بمقدار لازم

• طرز تهیه:

- (۱) مرغ را تکه می کنیم خوب می شویم و در قابلمه می ریزیم. سپس آب را به آن اضافه می کنیم.
- (۲) ابتدا شعله را زیاد می کنیم تا آب بجوش آید سپس شعله را کم کرده و



می گذاریم مرغ به مدت ۲ ساعت بپزد.

(۳) پوست واستخوان مرغ را جدا کرده و آن را ریش ریش می کنیم.

(۴) مرغ ریش شده را با آب مرغ مخلوط کرده و روی حرارت ملایم می گذاریم.

(۵) برنج و جعفری را به آن اضافه می کنیم.

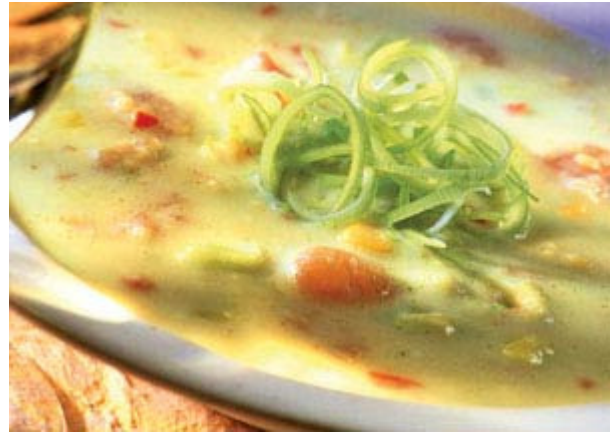
(۶) نمک و فلفل را اضافه کرده می گذاریم سوپ به مدت ۲ ساعت با حرارت ملایم درست شود.

(۷) در آخر کره را به آن اضافه کرده هم می زنیم و سپس سوپ را در ظرف مخصوص می ریزیم.

سوپ بره مراکش

سوپ این هفته به یکی از کشورهای مسلمان آفریقای شمالی یعنی مراکش تعلق دارد. در این سوپ پروبیمان، انواع و اقسام مواد مغذی و مقوی





را می‌توان یافت.

با نیم‌نگاهی به مواد لازم زیر به ادعای ما پی می‌برید. مواد را آماده کرده و سوپی پرخاصیت درست کنید.

• مواد لازم برای ۶ نفر:

- ۷۵ گرم یا یک‌دوم پیمانه نخود (شب تا صبح خیسانده شود)
- ۱۵ گرم یا یک قاشق سوپ‌خوری کره
- ۲۲۵ گرم گوشت لخم گوسفند (خورشی خرد شود)
- یک عدد پیاز (خرد شود)
- ۴۵۰ گرم گوجه‌فرنگی (پوست‌کنده و خرد شود)

• ۲۰ گرم یا ۲ ساقه برگ کرفس (خرد شود)

• ۲ قاشق سوپ‌خوری جعفری (خردشود)

• یک قاشق سوپ‌خوری گشنیز تازه (خردشود)

• نصف قاشق چای‌خوری پودر زنجبیل

• نصف قاشق چای‌خوری زردچوبه

• یک قاشق چای‌خوری دارچین آسیاب‌شده

• ۷/۵ پیمانه آب

• ۷۵ گرم یا یک دوم پیمانه عدس

• ۷۵ گرم ماکارونی رشته‌ای سوپی (ورمیشل)

• ۲ عدد زرده تخم‌مرغ [آشنایی با خواص تخم‌مرغ]

• آب یک عدد لیموترش

• نمک و فلفل سیاه به میزان کافی

• چند برگ گشنیز برای تزئین

• طرز تهیه:

۱) کره را در قابلمه بزرگی ریخته و روی شعله اجاق‌گاز قرار دهید تا آب شود، سپس تکه‌های گوشت را در کره به مدت ۳ تا ۴ دقیقه یا تا زمانی که گوشت قهوه‌ای‌رنگ شود، تفت دهید.

۲) گوجه فرنگی، برگ کرفس، جعفری، گشنیز و پیاز را به همراه ادویه‌جات شامل زنجبیل، دارچین و زردچوبه اضافه کرده و با نمک و فلفل سیاه مزه‌دار کنید، سپس آب، عدس و نخود خیس‌خورده را نیز بیفزایید.

۳) شعله اجاق‌گاز را برای مدت ۱۰ دقیقه بالا ببرید تا کف مواد در سطح سوپ جمع شود؛ سپس آن را با قاشق بردارید و بیرون بریزید. پس از آن شعله را کم کرده و اجازه دهید سوپ روی شعله کم اجاق‌گاز به مدت ۲ ساعت یا تا زمانی که نخود و گوشت بپزد، حرارت ببیند.

۴) حالا زمان اضافه‌کردن ورمیشل یا همان رشته سوپی است. پس از آن حدود ۱۰ دقیقه دیگر سوپ را حرارت دهید تا ورمیشل نرم شود.

۵) در ظرف دیگری زرده‌های تخم‌مرغ را در کمی آب‌لیموترش هم بزنید و به سوپ اضافه کنید ولی توجه داشته باشید که پس از یکی دو جوش خوردن، سوپ باید از روی اجاق برداشته شود؛ سپس همین‌طور هم بزنید تا غلیظ شود.

حالا سوپ را در ظرف موردنظر ریخته و پس از تزئین با برگ‌های گشنیز همراه لیموترش سرو کنید.

سوپ پاستا و سبزیجات

• مواد لازم:

- کلم بروکلی خرد شده: ۷۰ گرم ،
 - هویج نگینی خرد شده: ۷۰ گرم ،
 - کرفس خرد شده: ۷۰ گرم ،
 - ریحان تازه خرد شده: ۲ قاشق سوپخوری،
 - کدوی سبز حلقه شده: ۵۰ گرم ،
 - شوید تازه خرد شده: ۲ قاشق سوپخوری،
 - پیاز خرد شده: یک عدد
 - روغن زیتون: ۲ قاشق سوپخوری ،
 - لوبیاچینی پخته شده: نصف پیمانه ،
 - ماکارونی فرمی: ۲۰۰ گرم ، آب: ۱/۵ پیمانه ،
 - آب لیموترش تازه: یک سوم پیمانه ،
 - نمک و فلفل قرمز: به مقدار دلخواه ،
 - گوجه فرنگی رنده شده: ۲ عدد متوسط.
- ### • طرز تهیه:



در یک قابلمه مناسب روغن زیتون را می ریزیم، پیاز را به آن اضافه می کنیم

تا کمی تفت بخورد. پس از سه چهار دقیقه هویج و کرفس را اضافه و حدود ۵ دقیقه سرخ می کنیم. پس از این مدت در طرف را می بندیم تا این سبزیجات کمی بخارپز شود. (در این مدت شعله باید خیلی کم باشد تا سبزیجات نسوزند). سپس کلم بروکلی و کدو سبز را به سبزیجات می افزاییم. در مرحله بعد ریحان و شوید تازه و خرد شده را همراه با گوجه فرنگی رنده شده به مواد اضافه می کنیم و پس از آن که کمی نیم پز شدند، لوبیای پخته شده و آب را مخلوط می کنیم (بهتر است آب جوشیده شده باشد) پس از به جوش آمدن آب، ماکارونی های فرمی را همراه نمک و فلفل و آب لیموترش به آنها می افزاییم و صبر می کنیم تا ماکارونی ها کاملا بپزند.

• نکات تغذیه ای:

سبزیجات و غلات سرشار از فیبرهای غذایی اند و فیبرهای غذایی در دستگاه گوارش با جذب مقدار زیادی آب، خیلی سریع در روده حرکت می کنند و برای رفع یبوست مفید هستند. کارشناسان تغذیه معتقدند؛ روزانه دست کم ۲۵ گرم فیبر همراه با غذا باید خورده شود تا تاثیر مثبت در رفع یبوست داشته باشد. نصف پیمانه لوبیاچیتی حدود ۷ گرم فیبر دارد و نصف پیمانه کلم نیز بیش از ۲ گرم و در مورد سبزیجاتی مانند؛ کلم بروکلی که ساقه سخت دارند در واقع فیبر موجود در ساقه این سبزیجات بیشتر از دیگر قسمت های آنهاست، بنابراین ساقه کلم بروکلی را نیز به قطعات کوچک ببرید و در سوپ بریزید. برای آن که رژیم غذایی شما سرشار از فیبر باشد از ماکارونی هایی استفاده کنید که از آرد کامل گندم تهیه شده باشند. نکته قابل توجه برای مبتلایان به یبوست که عادت به خوردن مواد غذایی پرفیبر ندارند آن است که در شروع مصرف برای جلوگیری از

احساس نفخ و گاز روده، مواد غذایی پرفیبر را کم کم به رژیم غذایی خود اضافه کنند تا ظرف چند ماه بتدریج فیبر غذایی روزانه خود را به ۲۵ گرم در روز برسانند.

برای کاهش احساس نفخ شکم، پیش از پختن حبوبات حتما آن را چند ساعت خیس کرده و یکی دو بار آب آنها را عوض کنید. تحقیقات پژوهشگران نشان داده است که رژیم غذایی پرفیبر و کم چرب و کم کلسترول خطر سرطان ها، دیابت، بیماری های قلبی و بیماری های التهابی روده را کم می کند.

سوپ پیاز

آرد سفید : ۴ قاشق سوپخوری
روغن : ۴ قاشق سوپخوری
شیر هموزنیزه : ۲ فنجان
پیاز : ۱ کیلو
پیاز ریز سفید : ۰,۵ کیلو
جعفری ساطوری شده : ۳ قاشق سوپخوری
نمک : قدری
فلفل : قدری



از آرد و روغن و نمک و فلفل سس سفید متوسط درست می کنیم.
پیازها را چهار تکه کرده با نمک و آب مخلوط و می گذاریم تا خوب بپزد
پیازها را از الک رد می کنیم و به شکل پوره درآورده و آنگاه با سس سفید مخلوط می نمایم.
پیازهای ریز را علیحده می پزیم و اگر آبی از آن باقیمانده نگاه می داریم تا اگر غلظت سوپ کمی زیلدا شد از آب آن استفاده کنیم.

پس از اینکه سوپ آماده شد پیازهای ریز پخته شده را چند دقیقه

قبل از اینکه سوپ آماده شود مخلوط می نمایم و می گذاریم چند جوش بزند.

سوپ را در سوپ خوری می‌ریزیم و جعفری ساطوری شده را به آن اضافه می‌کنیم.

سوپ پیاز

• مواد لازم:

- پیاز: ۴ عدد متوسط
- کره: ۲۵ گرم
- آب لیمو: نصف استکان
- آب گوشت یا مرغ به دلخواه: نیم لیتر
- رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری
- جعفری خرد شده: ۱۰۰ گرم
- پنیر گودا: ۱۵۰ گرم
- نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم



• تهیه:

ابتدا باید پیازها را پوست بگیرید و خرد کنید البته اگر دوست داشتید می‌توانید پیازها را حلقه حلقه کنید و داخل دیگی که می‌خواهید سوپ را بپزید، آن را تفت دهید و سپس به آن آب گوشت یا آب مرغ، آب لیمو و رب گوجه فرنگی را اضافه کنید و بگذارید یک ربع جوش بخورد، پس از یک ربع به آن نمک و فلفل اضافه کنید، جعفری‌ها را هم خرد کنید و روی سوپ بریزید آن گاه پنیر گودا را خوب رنده کنید و موقع سرو سوپ روی سوپ داغ بریزید این سوپ را می‌توانید پیش از شام یا نهار میل فرمایید.

سوپ پیاز



- مواد لازم:
- کره ۲ قطعه
- پیاز ۳ عدد
- آرد ۱۰۰ گرم
- آب ۳ پیمانه
- نمک و فلفل زرد چوبه ۱ قاشق
- آب
- دو عدد لیمو
- شکر ۲ قاشق
- نعناع خشک ۱ قاشق
- دارچین نصف قاشق
- تخم مرغ ۲ عدد
- سبزیجات تازه برای تزئین (پیازچه - جعفری - نعناع - ریحان - گشنیز)

• طرز تهیه:

کره را درون ظرفی می ریزیم و روی گاز می گذاریم تا آب شود بعد پیاز را خرد کرده و درون کره ها می ریزیم و سرخ می کنیم تا طلایی شوند. آرد را به پیازها اضافه می کنیم و کمی هم می زنیم و می گذاریم برای چند ثانیه بجوشد. درون مواد مقداری آب می ریزیم و می گذاریم با حرارت متوسط برای نیم ساعت بجوشد. آب لیمو و شکر را نیز اضافه می کنیم و می گذاریم برای ۱۰ دقیقه با حرارت آرام بپزد. سپس دارچین و نعناع را درون سوپ می ریزیم و سوپ را از روی آتش بر می داریم . تخم مرغها را به سوپ اضافه می کنیم . این سوپ به همراه نان و سبزیجات تازه سرو می شود.

سوپ پیاز و تره فرنگی

- مواد لازم؛ شش قاشق غذاخوری کره، چهار ساقه تره فرنگی خردشده، پنج حبه سیر خرد شده، هفت عدد موسیر خرد شده، دو عدد پیاز بزرگ خرد شده، چهار پیمانه آب مرغ ، یک پیمانه خامه، سه چهارم پیمانه آب، نمک و فلفل به میزان لازم.
- طرز تهیه؛ چهار قاشق غذاخوری کره را در ظرفی آب کنید. تره فرنگی، سیر، موسیر و نیمی از پیاز را به آن اضافه کنید و حدود ۱۰ دقیقه تفت دهید.





وقتی سبزیجات نرم شدند حرارت را کم کنید تا در عرض ۲۵ دقیقه طلایی شوند. حال آب، آب مرغ و یک قاشق چایخوری نمک را به آن اضافه کنید. بعد از جوش آمدن، حرارت را کم کنید. آن را از روی حرارت بردارید تا خنک شود و در میکسر بریزید وقتی خوب مخلوط شد آن را کنار بگذارید. در ظرف دیگری باقیمانده کره را ذوب کنید. بقیه پیاز را تفت دهید و آن را برای تزئین روی غذا کنار بگذارید. مخلوط ظرف اولی را در ماهی تابه بریزید و خامه را به آن اضافه

کنید. در صورت دلخواه می توانید آن را روی حرارت ملایم بگذارید. شعله تند باعث بریده شدن خامه می شود. حال غذا را با پیاز داغ تزئین کنید.

سوپ تره فرنگی

• مواد لازم:

- تره فرنگی یک دسته
- روغن یک چهارم پیمانه
- آرد نصف پیمانه
- آب گوشت یا مرغ ۶ پیمانه
- زرده تخم مرغ ۲ عدد
- خامه ترش ۲ قاشق سوپ خوری
- نان خشک سرخ ریز شده نصف پیمانه



• نمک و فلفل به مقدار کافی

• طرز تهیه:

تره فرنگی را شسته و قسمت های اضافه و ریشه آن را جدا می کنیم و به صورت حلقه های مساوی می بریم. سپس آن را در روغن تفت می دهیم. آب را در یک ظرف کوچک با آب سرد حل می کنیم و روی تره ها می ریزیم سپس آب گوشت یا مرغ را به آن اضافه می کنیم و می گذاریم چند جوش بخورد تا بوی خامی آرد هم برود. سپس نمک و فلفل را اضافه می کنیم. در موقع کشیدن، زرده تخم مرغ را با خامه ترش و چند قطره آبلیمو مخلوط کرده و به سوپ اضافه می کنیم. روی سوپ را با نان خشک سرخ شده تزئین می نماییم.

سوپ تره فرنگی و گوشت

- مواد لازم
 - دو قاشق غذاخوری کره
 - چهار فنجان تره فرنگی خردشده
 - چهار فنجان آب مرغ
 - دو عدد سیب زمینی بزرگ
 - نصف قاشق چایخوری فلفل
 - دو فنجان گوشت خرد شده
 - یک چهارم فنجان خامه
 - مقداری نمک
 - سه قاشق غذاخوری جعفری خرد شده
- طرز تهیه



کره را در قابلمه ریخته و روی حرارت ملایم فرار دهید. سپس تره فرنگی خرد شده را به آن اضافه کرده و صبر کنید تا برای پنج دقیقه تفت داده شود. سپس آب مرغ را با سیب زمینی خرد شده و نمک و فلفل به آن بیفزایید. پس از ۲۵ دقیقه که سبزیجات پخته شد، آنها را در غذاساز ریخته و تا جایی که یکنواخت شود، با هم مخلوط کنید. گوشت را پس از پخته شدن به مواد درون سوپ اضافه کرده و سپس خامه را به آن اضافه کنید و به میزان دلخواه به آن نمک بزنید. سوپ را با جعفری خرد شده تزئین کرده و میل کنید.

سوپ تره‌فرنگی و کدو حلوائی

- مواد لازم:
- ۴۰ گرم کره
- یک عدد یا ۵۰۰ گرم تره‌فرنگی
- یک کیلوگرم کدو حلوائی (به تکه‌های متوسط خرد شود)
- ۲ عدد یا ۴۰۰ گرم سیب‌زمینی متوسط (خرد شود)
- ۴ پیمانه یا یک لیتر آب مرغ
- نصف پیمانه یا ۱۲۵ میلی‌لیتر شیر
- نصف پیمانه یا ۱۲۵ میلی‌لیتر خامه



• طرز تهیه:

ابتدا یک ظرف توگود مخصوص مایکروفر را آماده کنید و کره و تره فرنگی خردشده را در آن بریزید. در ظرف را بگذارید و در مایکروفر قرار دهید. مایکروفر را روی قدرت ۱۰۰ درصد یا حداکثر به مدت ۵ دقیقه روشن کنید. در طول این مدت یک‌بار مواد را هم بزنید تا تره‌فرنگی در کره تفت داده شود. پس از گذشت این مدت، کدو حلوائی، سیب‌زمینی و نصف پیمانه آب مرغ را به تره فرنگی اضافه کرده و ظرف را داخل مایکروفر بگذارید. تنظیمات مایکروفر را روی قدرت حداکثر و مدت زمان ۲۰ دقیقه انجام دهید تا این مخلوط سبزیجات بپزد. در طول پخت، مواد را ۲ بار هم بزنید. نکته: در صورتی که در این مدت زمان، سیب‌زمینی و کدو حلوائی پخته نشد، زمان پخت آن را با همان قدرت بیشتر کنید. ظرف حاوی مواد را از مایکروفر خارج کرده و باقیمانده آب مرغ را به همراه شیر به مواد بیفزایید. حالا این مخلوط را داخل دستگاه خردکن یا غذاساز بریزید تا به مایه‌ای نرم و یکدست تبدیل شود. سپس مایه را به ظرف توگود مخصوص مایکروفر برگردانده و پس از گذاشتن در روی ظرف، دوباره با حداکثر قدرت و به مدت ۵ دقیقه داخل مایکروفر حرارت دهید. در این فاصله زمانی، هم‌زدن مواد را نیز فراموش نکنید. در پایان، سوپ را به ظرف موردنظر برای سرو منتقل کنید و خامه را روی آن بریزید.

سوپ تند سبزیجات

- مواد لازم
- ۴۵۰ گرم بادمجان خرد شده
- دو عدد پیاز خرد شده
- سه حبه سیر خرد شده
- دو عدد کدوی متوسط حلقه شده



- دو عدد فلفل دلمه قرمز خرد شده
- دو عدد فلفل قرمز تازه خرد شده
- نیم کیلو گوجه فرنگی رسیده
- یک قاشق مربا خوری فلفل



- دو قاشق مربا خوری پونه
- یک قاشق مربا خوری تخم رازیانه
- یک فنجان و نیم لوبیا سفید
- یک فنجان و نیم لوبیا چشم بلبلی
- سه قاشق غذاخوری آبلیمو ترش
- یک قاشق مرباخوری شکر
- یک سوم فنجان گشنیز خرد شده
- طرز تهیه

بادمجان های خرد شده را در دو قاشق مرباخوری روغن زیتون سرخ کرده و سپس در ظرف را برای نیم ساعت گذاشته و آن را کنار بگذارید. در تابه دیگر سه قاشق روغن زیتون ریخته و سپس پیازها را برای چهار دقیقه در آن تفت دهید. پس از آن سیر را برای یک دقیقه اضافه کنید و پس از آن فلفل دلمه و پونه را به مواد درون تابه بیفزایید و برای ۱۰ دقیقه تفت دهید. سپس گوجه فرنگی ها را بخوبی خرد کرده و با تخم رازیانه به بادمجان ها اضافه کرده و چند لیوان آب به آن بیفزایید و صبر کنید تا برای ۲۰ دقیقه به آرامی با هم بپزد. سپس لوبیاهای پخته شده را با آبلیمو ، شکر و گشنیز، نمک و فلفل و بقیه مواد آمیخته کنید.

سوپ تورتیلا

- مواد لازم
- یک عدد فلفل قرمز تند کوچک،
- یک پیمانه چیس تورتیلا،
- نصف پیمانه ذرت پخته شده و یا کنسرو شده،
- دو عدد بال مرغ بدون پوست،
- مقداری تره فرنگی خردشده،



- یک قاشق غذاخوری آب لیموی تازه،
- دو حبه سیر له شده،
- نصف قاشق چایخوری گشنیز،
- مقداری گوجه فرنگی خردشده،



▪ نمک و فلفل به میزان لازم.

• طرز تهیه

در یک ظرف دو پیمانه و نیم آب را بجوشانید. مرغ، سیر، فلفل قرمز و نیمی از تره فرنگی را به آن اضافه کرده با نمک و فلفل مزه دار کنید در ظرف را بگذارید. شعله گاز را کم کنید تا به ملایمت و آرامی بپزد. پس از پخته و خنک شدن، مرغ را ریز ریز کنید گوجه فرنگی و ذرت را به آن اضافه کنید تا حدود سه دقیقه بپزد حال آب لیمو و نیمی از چپیس را اضافه کنید تا مخلوط شوند. اگر می خواهید سوپ رقیق تری داشته باشید از ابتدا آب بیشتری استفاده کنید. سوپ را می توانید با تره فرنگی و چپیس تزئین کنید.

سوپ جعفری

- مواد لازم:
- جعفری خرد شده: يك سوم پیمانه
- آب گوشت: ۶ پیمانه
- پنیر گودا: ۷۰ گرم
- گوشت چرخ کرده: ۱۲۰ گرم
- کره: ۱ قاشق سوپخوری
- نمک و فلفل: به میزان لازم
- طرز تهیه:



پنیر را رنده کرده و با نصف جعفری به گوشت چرخ کرده اضافه کنید، به آن نمک و فلفل اضافه کرده و کمی ورز دهید، سپس مایه گوشت را حدود ۳۰ دقیقه در یخچال قرار دهید و در يك قابلمه آب گوشت را ریخته و بگذارید

تقریباً جوش بیاید، از مایه گوشت کوفته‌های کله‌گنجشکی درست کنید و در آب گوشت بریزید تا بپزند. آب گوشت را از صافی ظریف عبور دهید، کره را ذوب کرده و باقی جعفری را به آن اضافه کنید، سپس این مواد را با کله‌گنجشکیها به آب‌گوشت اضافه نموده و میل کنید.

سوپ جو با قارچ



- مواد لازم برای برای ۶ نفر: (زمان پخت: ۴۰ دقیقه):
۱٫۵ ق.س روغن زیتون، یک سوم فنجان هویج، یک سوم فنجان کرفس، ۱ عدد پیاز خرد شده، نمک و فلفل به میزان لازم، یک چهارم ق.چ آویشن، یک دوم فنجان جو پَرک (نیمکوب شده) ۶ فنجان آب سبزیجات، یک کیلو قارچ ورقه ورقه شده، یک چهارم فنجان جعفری خرد شده
- طرز تهیه:
هویج و کرفس و پیاز را با نمک و فلفل به مدت ۱۰ دقیقه روی حرارت کم با روغن زیتون تفت دهید. سپس آویشن ، جو پرک و آب سبزیجات را با حرارت زیاد بجوشانید وقتی به جوش آمد حرارت را کم کرده بگذارید تا جو بپزد. سپس قارچ ها را اضافه کرده به مدت ۷ دقیقه آهسته بجوشانید . سپس نمک و فلفل آنها اندازه کنید و سرو نمایید و با جعفری تزیین کنید.

سوپ چشم بلبلی



- مواد لازم
- ۴۵۰ گرم (دو فنجان) لوبیا چشم بلبلی
- ۳۰۰ گرم گوشت
- دو عدد برگ کاهو
- پنج فنجان آب
- نصف قاشق مرباخوری نمک

- چهار قاشق مرباخوری روغن زیتون
- یک عدد پیاز بزرگ سفید



- یک عدد سیب زمینی خرد شده
- نصف هویج خرد شده
- یک ساقه کرفس
- چهار حبه سیر له شده
- یک قاشق مرباخوری زیره سبز
- یک قاشق مرباخوری فلفل
- دو فنجان آب مرغ
- یک قاشق مرباخوری شیره
- یک عدد فلفل دلمه قرمز
- سه تا چهار قاشق مرباخوری آبلیمو
- کمی گشنیز خرد شده
- خامه ترش
- آووکادو خرد شده (در صورت تمایل)
- طرز تهیه

یک قابلمه مناسب لوبیا چشم بلبلی را که از شب قبل خیس کرده اید، در قابلمه ای ریخته و گوشت ریز شده را با پنج فنجان آب، برگ کاهو و نمک اضافه کنید.

پس از این که مواد به جوش آمد زیر شعله را کم کرده و در قابلمه را بگذارید تا برای یک ساعت و نیم بپزد و لوبیا ها پخته و نرم شوند. سپس در تابه ای روغن زیتون بریزید و روی شعله ای ملایم قرار دهید.

پیاز را به آن اضافه کنید و سپس ساقه کرفس، هویج، سیب زمینی و نمک را اضافه کنید. پس از ۱۵ دقیقه که آن ها را با هم تفت دادید، فلفل و سیر و زیره را اضافه کرده و برای دو دقیقه دیگر با هم تفت دهید. سپس لوبیا های پخته شده را با آب مرغ و فلفل دلمه خرد شده و شیره به آن اضافه کنید، پس از به جوش آمدن صبر کنید تا برای ۲۰ دقیقه با هم بپزد. در حالی که از سوپ چهار فنجان آب باقی مانده نیمی از آن را در مخلوط کن بریزید.

سپس تمام سوپ را با هم مخلوط کرده و به آن آبلیمو و گشنیز خرد شده را اضافه کرده و در صورت تمایل آووکادو خرد شده را به خامه ترش اضافه کنید.

سوپ چغندر

• مواد لازم

- هشت فنجان آب گوشت
- ۴۵۰ گرم گوشت ریز شده
- یک عدد پیاز بزرگ خرد شده
- چهار عدد چغندر بزرگ
- چهار عدد هویج خرد شده
- یک عدد سیب زمینی بزرگ خرد شده
- دو فنجان کلم خرد شده
- سه چهارم فنجان شوید
- سه قاشق مربا خوری سرکه



▪ یک فنجان خامه ترش

▪ نمک و فلفل به میزان دلخواه

• طرز تهیه

چهار فنجان از آب گوشت را با گوشت های ریز شده و پیاز در قابلمه ای ریخته و روی حرارت قرار دهید. پس از به جوش آمدن زیر قابلمه را کم کرده و صبر کنید تا برای یک ساعت و نیم تا دو ساعت با هم پخته و نرم شود.

سپس بقیه آب گوشت را روی سیب زمینی، چغندر و هویج ریخته و برای نیم ساعت صبر کنید تا پخته شود.

مواد درون قابلمه اول را در مخلوط کن بریزید تا کاملاً یکدست شود. سپس کلم را با نیمی از شوید در قابلمه بریزید تا برای ۱۵ دقیقه بپزد. به میزان دلخواه به آن نمک و فلفل و سرکه اضافه کنید و سپس مواد درون قابلمه دوم را به آن اضافه کنید و صبر کنید تا چند جوش بزند. مواد را در ظرف مناسبی بریزید و با خامه ترش و باقیمانده شوید آن را تزئین کنید.

ماهرخ جواهری

سوپ حریره

• مواد لازم برای ۶ نفر

- ۴۵۵ گرم گوشت بره
- یک قاشق چایخوری زردچوبه



- یک و نیم قاشق چایخوری فلفل سیاه
- یک قاشق چایخوری پودر دارچین
- ربع قاشق چایخوری پودر زنجبیل
- دو قاشق غذاخوری کره گیاهی
- سه چهارم فنجان کرفس خرد شده
- یک عدد پیاز سفید خرد شده
- یک عدد پیاز قرمز خرد شده
- نصف فنجان گشنیز تازه
- ۸۲۲ گرم گوجه فرنگی خرد شده
- هفت فنجان آب



▪ سه چهارم فنجان عدس

▪ ۴۲۵ گرم نخود

▪ ۱۱۰ گرم ورمیشنل

▪ دو عدد تخم مرغ (زده شده)

▪ یک عدد لیمو

• طرز تهیه

گوشت، زردچوبه، فلفل سیاه، دارچین، زنجبیل، کره، کرفس، پیاز و گشنیز را در یک قابلمه ریخته و روی حرارت کم فرار دهید. هر پنج دقیقه یک بار آن را هم بزنید. سپس گوجه فرنگی را افزوده و بگذارید به مدت ۱۵ دقیقه دیگر روی حرارت بماند. رب گوجه، آب و عدس را افزوده و بگذارید به جوش بیاید. سپس حرارت را کم کرده در آن را گذاشته و اجازه دهید دو ساعت بپزد.

۱۰ دقیقه قبل از سرو غذا، حرارت را زیاد کرده و نخود پخته و رشته فرنگی را در سوپ بریزید. تخم مرغ ها و آبلیمو را به آن افزوده و بگذارید یک دقیقه بپزد.

▪ زمان لازم: دو ساعت و ۴۵ دقیقه

مراکشی ها هر شب هنگام افطار از این سوپ استفاده می کنند.

سوپ خامه

- مواد لازم:
- جو
- سیب زمینی
- هویج
- نخود فرنگی
- آب مرغ
- کمی نمک
- خامه
- شیر
- آبلیمو و آغوره
- طرز تهیه :



اول جو و یه سیب زمینی کوچولو (رنده شده) و هویج (رنده شده) را می گذاریم آرام آرام بپزند. البته باید مواظب باشید که سر تره چون جو باعث می

شه که غذا زود سر بره. می تونید همان ابتدا آب مرغ را هم بریزید تا این مواد با آب مرغ بپزند. البته می تونید از پاچه هم استفاده کنید. یه پاچه کوچک گوسفند را بگذارید خوب بپزه. بعد استخوانهاشو جدا کنید و خود پاچه را چرخ کنید و به سوپتون اضافه کنید که باعث می شه فوق العاده لذیذ بشه. توی یک ظرف جدا یک فاشق آرد را کمی بو می دیم. فقط به اندازه ای که بوی خامی اش از بین بره. مواظب باشید رنگش تغییر نکنه. چون آرد زود تغییر رنگ می ده. کمی کره به آرد اضافه می کنیم. و آرام آرام هم می زنیم تا کم کم آرد توی کره حل بشه. بعد این مخلوط را به سوپمون اضافه می کنیم. این باعث می شه که لعاب سوپ زیاد بشه. این ترکیب را می تونید توی تمام آش و سوپها تون و حتی خورشها اضافه کنید تا حسابی لعاب دار بشن. الان وقت اضافه کردن شیره. شیر را هم که اضافه کردیم می گذاریم چند تا جوش با آن بزند. بعد چند دقیقه مانده به سرو غذا توش آغوره و آبلیمو می ریزیم و کنسرو نخودفرنگی را هم در همین مرحله میریزیم فقط صبر می کنیم تا یکی دو تا قل بزنه نه بیشتر. اگر آب مرغتون نمک نداشته می تونید نمک را هم در همین مرحله بهش اضافه کنید. بعد خامه را با شیر کمی رقیق می کنیم و برای تزئین روی سوپ می ریزیم و سرم می کنیم. البته کمی قبلش به منم زنگ بزنید تا با هم این سوپ خوشمزه را بخوریم. بالاخره هر چی باشه مهمون حبيب

سوپ خامه‌ای اسفناج

یکی از خوشمزه‌ترین سوپ‌های زمستانی در کشور مجارستان، سوپ خامه‌ای اسفناج است و همانطور که از نام آن پیداست، مواد اولیه آن را اسفناج و خامه تشکیل می‌دهد. البته گاهی اوقات زرده تخم‌مرغ را نیز به





مواد داخل آن اضافه می‌کنند.

- مواد لازم برای ۴ نفر:
- ۵۰۰ گرم برگ اسفناج
- ۵ پیمانه آب
- ۲ عدد پیاز (ریز خرد شود)
- ۲۵ گرم یا ۲ قاشق سوپ‌خوری کره
- ۳ قاشق سوپ‌خوری آرد سفید
- یک پیمانه خامه
- نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم
- ۲ عدد تخم‌مرغ پخته برای تزئین
- طرز تهیه:

۱) آب را در قابلمه‌ای بریزید و روی شعله اجاق گاز قرار دهید تا به جوش آید. سپس اسفناج را به همان حالت درسته به آن اضافه کنید و مدت ۵ تا ۶ دقیقه حرارت دهید تا بپزد.

۲) برگ اسفناج پخته شده را از داخل آب بیرون آورید و در دستگاه خردکن یا غذاساز آن را به پوره تبدیل کنید. قابلمه حاوی آب را نیز کنار بگذارید. ۳) کره را داخل تابه‌ای بریزید و روی شعله اجاق گاز قرار دهید تا آب شود. سپس پیاز خردشده را در آن تفت دهید تا طلایی رنگ شود. حالا پیازداغ را از روی اجاق بردارید و پس از اضافه کردن آرد، دوباره روی شعله اجاق گاز به مدت یک الی دو دقیقه حرارت دهید تا آرد نیز سرخ شود. ۴) مخلوط پیازداغ و آرد سرخ‌شده را به آبی که اسفناج در آن پخته شده است، بیفزایید و روی شعله اجاق گاز قرار دهید تا دوباره به جوش آمده و کمی غلیظ شود.

۵) سپس پوره اسفناج و خامه را به آن اضافه کرده و مدتی حرارت دهید تا سوپ جا بیفتد و غلظت مناسبی پیدا کند.

۶) در این فاصله، نمک و فلفل مورد نیاز را به سوپ اضافه کنید.

۷) در ضمن، تخم‌مرغ‌ها را هم در قابلمه کوچکی آب‌پز کنید. در پایان، سوپ را در ظرف مورد نظر برای سرو بریزید و تخم‌مرغ‌های پخته را هم با چاقو به دو نیم کرده و روی سوپ قرار دهید.

سوپ خیار و نعناع

- مواد لازم:
- خیار سالادی: یک کیلو گرم
- برگ نعناع تازه: ۲۵۰ گرم



- عصاره مرغ: ۴ عدد
- آب: ۲ لیتر
- ماست چکیده: ۵۰۰ گرم
- لیمو ترش تازه: یک عدد
- نمک و فلفل: به مقدار لازم
- طرز تهیه:



ابتدا خیار، نعنا، تازه و عصاره‌های مرغ را با آب می‌پزیم، سپس آن‌ها را از آب مرغ درآورده و در مخلوطکن پوره می‌کنیم، بعد دوباره پوره را به آب مرغ اضافه کرده و ۱۰ دقیقه می‌جوشانیم. سپس ماست چکیده و آب لیموترش تازه را نیز به آن می‌افزاییم، آن‌گاه آن را با نمک و فلفل مزه‌دار کرده و پنج دقیقه می‌جوشانیم و در آخر میل می‌کنیم.

سوپ ذرت

- مواد لازم برای ۶ نفر:
- ذرت: ۵۰۰ گرم؛
- فلفل قرمز: ۲ عدد؛
- کره: ۲ قاشق غذاخوری؛
- پیاز متوسط خرد شده: ۱ عدد؛
- آب مرغ: ۱ لیتر؛
- خامه: ۱۵۰ میلی لیتر؛
- نمک و فلفل: به میزان لازم.
- طرز تهیه:



فلفل‌ها را در ماهیتابه تفت دهید تا پوست آن حالت تاول پیدا کند سپس آن‌ها را در کیسه پلاستیکی قرار دهید و در کیسه را ببندید که بخار در آن بماند. ۱۰ دقیقه صبر کنید، سپس فلفل‌ها را در آورده و پوست آن‌ها را

بگیرید آنگاه از وسط دو نیم کرده و تخم‌های وسط آن را در آورید و سپس خرد کنید. مقداری از فلفل‌ها را خلال کرده و کنار بگذارید. کره را کمی حرارت دهید، پیازها را داخل آن تفت دهید تا نرم شود سپس فلفل‌ها را تفت دهید آن‌گاه این مواد را همراه با آب مرغ و ذرت بگذارید تا ۱۰ دقیقه بجوشد سپس در مخلوط‌کن ریخته و به صورت پوره در آورید. حال داخل قابلمه ای بریزید و دوباره روی حرارت قرار دهید؛ فلفل‌های خلالی را که کنار گذاشته بودید و مقداری ذرت را به آن اضافه کرده و بگذارید تا چند دقیقه بجوشد سپس داخل سوپ خوری ریخته و با خلال فلفل و دانه‌های

ذرت و خامه آن را تزیین کرده و سرو نمایید.

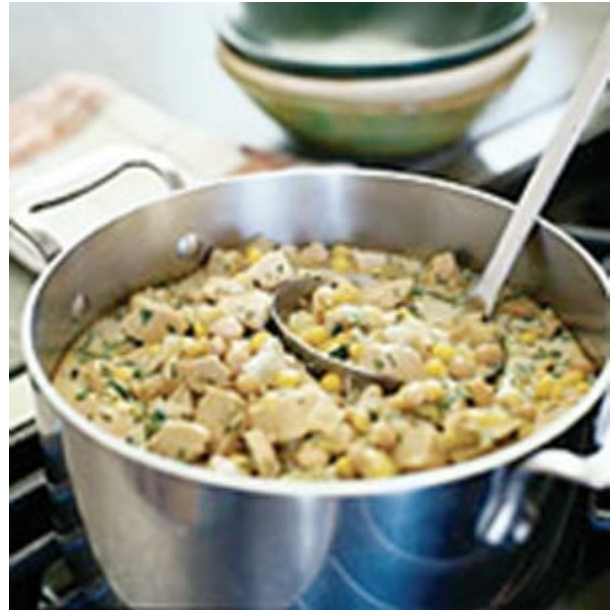
▪ نکته تغذیه ای:

ذرت یک منبع بسیار خوب برای فیبر به حساب می آید که با آزادسازی آهسته انرژی در بدن از به هم خوردن تعادل قند خون جلوگیری می نماید.

سوپ ذرت با مرغ

• مواد لازم

- یک قاشق غذاخوری روغن کانولا
- یک و نیم فنجان پیاز خرد شده
- دو عدد سیر خرد شده
- چهار فنجان سینه مرغ
- یک قاشق غذاخوری زیره
- یک قاشق غذاخوری فلفل قرمز
- یک قاشق غذاخوری نمک
- یک فنجان ذرت کنسروی
- نصف فنجان لوبیا سفید پخته شده
- نصف فنجان خامه ترش
- یک چهارم فنجان جعفری
- چهار فنجان آب



• طرز تهیه

روغن را در یک قابلمه بزرگ ریخته و پیازها را به آن اضافه کنید. قابلمه را به مدت سه دقیقه روی حرارت ملایم اجاق گاز قرار دهید تا پیازها نرم شوند. سپس سیر را به آن اضافه کرده و ۳۰ ثانیه دیگر صبر کنید. سینه مرغ، زیره، جعفری، فلفل و نمک را درون قابلمه ریخته و به آن آب اضافه کنید و به مدت ۳۰ دقیقه روی شعله اجاق گاز با حرارت ملایم قرار دهید. سپس لوبیا، ذرت و خامه ترش را به آن بیفزایید و میل کنید.

سوپ ذرت خامه دار

▪ مواد لازم؛ مقداری ذرت، دو قاشق غذاخوری کره، مقداری چپیس تورتیلا، مقداری آبلیموی تازه، تره فرنگی یا پیازچه خرد شده به میزان دلخواه، نمک و فلفل به میزان لازم.

▪ طرز تهیه؛ دانه های ذرت را در ظرفی همراه با دو پیمانه آب بپزید. می توانید آبلیمو را هم به آن اضافه کنید. حال آن را در میکسر بریزید تا خوب مخلوط و له شوند. در ظرف دیگری کره را آب کنید مخلوط ذرت و آبلیمو را به آن اضافه کرده، کره فرنگی، نمک و فلفل را هم اضافه کنید تا بپزد. در صورت نیاز می توانید آب بیشتری هم به آن اضافه کنید. وقتی تره فرنگی ها پخت، می توانید آن را سرو کنید. سوپ را می توانید با چپیس تورتیلا، ورقه های لیمو و تره فرنگی تزیین کنید. این سوپ را در صورت دلخواه می توانید به صورت سرد مصرف کنید.



سوپ ژولین

هویج : ۵۰۰ گرم

توت : ۲ عدد

شلغم : ۵۰۰ گرم

کلم : قدری

جعفری ساطوری شده : قدری

کرفس خرد شده : ۱ عدد

پیاز : ۱ عدد

کاهو : ۱ عدد

کره : ۱ قاشق سوپخوری

نخود فرنگی : قدری

تره فرنگی و هویج و شلغم و کرفس و پیاز را خرد کرده نصف قاشق چایخوری نمک و شکر روی آن بپاشید. سپس کره را در دیگ ریخته مخلوط فوق را در آن بریزید و هم بزنید تا کمی سرخ بشود. همین که مختصری سرخ کردید. آب و قلم گاو را ریخته بگذارید یک ساعت و نیم بجوشد. سپس کاهو را خرد کرده به همراه نخود فرنگی در سوپ بریزید و بگذارید یک ساعت دیگر بجوشد و جعفری را در زمان کشیدن سوپ بروی آن بریزید.

سوپ سبزی (ایتالیایی)

- مواد لازم برای ۶ نفر:
 - ماکارونی ریز که به اشکال مختلف موجود است ۱۰۰ گرم
 - لوبیای سبز نازک ۲۰۰ گرم
 - نخود سبز از پوست درآمده یک لیوان
 - کدوی سبز کوچک ۲ عدد
 - هویج کوچک ۳ عدد
 - پیاز متوسط ۱ عدد
 - نعنای، ترخان و گشنیز خرد کرده ۲ قاشق سوپخوری
 - میخک در صورت تمایل ۲ عدد
 - لوبیای قرمز خشک ۱۰۰ گرم (نصف لیوان)
 - کره ۵۰ گرم
 - آبگوشت ۴ لیوان (یا ۲ عدد قرص سوپ که در ۴ لیوان آب حل شده)
 - نمک و فلفل بقدر کافی



• طرز تهیه:

لوبیا را با مقداری آب می پزیم(یا از کنسرو لوبیا استفاده می کنیم)،آب گوشت را در قابلمه متناسب با مواد می ریزیم،قابلمه را روی آتش می گذاریم تا بجوشد،میخک را داخل آن می ریزیم،لوبیای سبز را به اندازه دو بند انگشت خرد می نمائیم،می شوئیم و در آب گوشت جوشان می ریزیم،پیاز را خلال می نمائیم،هویج را هم به شکل حلقه می بریم و هر حلقه را دو نیم می کنیم،وقتی لوبیا کمی نرم شد هویج و پیاز را می ریزیم و بعد از چند جوش کدو را هم با پوست حلقه کرده آن را دو نیم نموده داخل سایر سبزیجات می ریزیم؛بعد نخود و ماکارونی را اضافه می نمائیم. باید تمام مواد پخته شده ولی له نشود و در صورت مصرف لوبیای قرمز پخته شده آن را هم اضافه می نمائیم. به اندازه کافی نمک و فلفل داخل این سوپ می ریزیم. در صورتیکه آب آن کم بود یک لیوان آبجوش داخل سوپ ریخته در آخر کار کره و سبزیجات خرد شده را اضافه نموده، سوپ را داغ در سوپخوری می ریزیم و سر میز می بریم.

سوپ سبزیجات با ریحان

• مواد لازم

- دو عدد تره فرنگی کوچک
- یک عدد سیب زمینی بزرگ
- یک عدد پیاز کوچک
- دو عدد ساقه کرفس
- یک عدد کدوی متوسط
- ۱۲ عدد لوبیا سبز
- دو عدد هویج متوسط
- شش قاشق غذاخوری روغن زیتون



- سه قاشق غذاخوری آب
- یک لیتر آب مرغ
- چهار عدد گوجه فرنگی
- چهار حبه سیر
- ۳۰ گرم برگ ریحان تازه
- کمی نمک و فلفل
- یک قاشق رب
- طرز تهیه

تمام سبزیجات را شسته سپس تره فرنگی، سیب زمینی، پیاز، کرفس، لوبیا سبز و هویج را در ابعاد دو سانتیمتری به خوبی خرد کنید. آنها را در قابلمه ریخته و آب مرغ و روغن زیتون را اضافه کنید و صبر کنید برای ۳۰ دقیقه بپزد و به میزان دلخواه نمک، فلفل و سیر به آن اضافه کنید. سپس آن را در مخلوط کن یا غذاساز ریخته و کاملاً با هم مخلوط کنید تا یکدست شود و رب را به آن بیفزایید. گوجه فرنگی های خرد شده را با برگ ریحان درون سوپ ریخته و اجازه دهید چند جوش بزند.

سوپ سبزیجات زمستانی

- مواد لازم برای ۴ نفر:
 - یک ونیم لیتر آب مرغ (می توان به جای آن از قرص عصاره مرغ یا سبزیجات استفاده نمود)
 - ۱۰ گرم جو پرک شده
 - ۲ شاخه کرفس
 - یک عدد تره فرنگی
 - ۲ عدد هویج بزرگ
 - یک عدد سیب زمینی
 - ۲ قاشق غذاخوری جعفری ساطوری ش
 - ۲ قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی
 - ۲ عدد برگ بو و نمک
 - فلفل به مقدار لازم.
- طرز تهیه:



آب مرغ را درون قابلمه جاداری بریزد و همراه با برگ بو بگذارید تا جوش بیاد. هویج ها را به صورت مربع های کوچک خرد کنید سپس سیب زمینی، کرفس ها و تره فرنگی را نیز خرد کرده داخل آبا مرغ بریزید و صبر کنید تا خوب بپزد. حالا سبزیجات و جوپرک شده را همراه با رب و فلفل به آب مرغ اضافه کنید و صبر کنید تا همه سبزیجات بپزند. (همراه با نان تست و جعفری سرو کنید)

سوپ سرد تابستانی

- مواد لازم برای ۸ نفر
- شش عدد گوجه فرنگی
- یک عدد خیار
- یک عدد فلفل دلمه قرمز
- دو عدد ساقه کرفس
- یک قاشق مرباخوری سس خردل
- دو قاشق مرباخوری شکر
- دو حبه سیر
- دو عدد کدو سبز



- نصف پیاز شیرین
- یک قاشق چایخوری نمک
- نصف قاشق چایخوری فلفل
- سه فنجان آب گوجه فرنگی
- دو قاشق مرباخوری روغن زیتون
- یک چهارم فنجان سرکه
- یک قاشق مرباخوری پونه خردشده
- یک فنجان و نیم آب مرغ
- طرز تهیه

گوجه فرنگی ها را پوست گرفته و سپس آن ها را خرد کنید. خیار را خرد کرده و همراه با فلفل دلمه خرد شده و ساقه کرفس در ظرف مناسبی بریزید.

سپس کدو سبز را با پوست شسته، خرد و با پیاز خرد شده به مواد اضافه کنید.

آب مرغ و آب گوجه فرنگی را مخلوط کرده، پونه و سرکه و روغن زیتون را با سیر له شده و خردل و نمک و فلفل به آن افزوده و کاملاً هم بزنید و به مخلوط درون کاسه اضافه کنید.

این سوپ خام علاوه بر این که خیلی خوش طعم و فوری است، رژیمی هم بوده و کالری کمی دارد.

سوپ سرد جعفری با یخ گوجه فرنگی

۱ قاشق سوپخوری روغن زیتون ۴، عدد پیازچه ۱، عدد پیاز ۲، حبه سیر کوبیده، یک چهارم قاشق چایخوری نمک، یک چهارم قاشق چایخوری فلفل سیاه، ۱ لیتر آب مرغ بدون نمک، ۱ عدد سیب زمینی ۱۲۵، گرم جعفری، چند برگ نعنا.

برای یخ گوجه فرنگی: نیم کیلو گوجه فرنگی رسیده، یک چهارم قاشق چایخوری نمک ۱، قاشق سوپخوری آبلیمو ۲، قاشق سوپخوری نعنا تازه خرد شده.

ابتدا گوجه فرنگی ها را پوست بگیرید و هر یک را به ۴ قسمت بریده و تخم های گوجه فرنگی را خالی کنید، گوجه فرنگی ها را در مخلوط کن بریزید و چند دقیقه آن را روشن کنید تا گوجه فرنگی به صورت پوره درآید. آن را از یک صافی رد کنید. پوره گوجه رد شده از صافی را با آبلیمو، نمک و نعنا مخلوط کنید و سپس آن را در یک قالب یخ بریزید (قالب های چند خانه معمولی



یخ) و در فریزر بگذارید تا ۲ الی ۳ ساعت مانده و یخ بزند. پیازچه و پیاز را ریز خرد کنید. روغن زیتون را در ظرفی داغ کنید و پیاز، پیازچه و سیر را در آن حدود ۵ دقیقه تفت دهید تا پیاز نرم شود. نمک و فلفل را اضافه کنید و سپس آب مرغ را بیفزایید.

سیب زمینی را پوست بگیرید و به صورت ورقه های نازک خرد کنید و در سوپ بریزید. حرارت اجاق را کم کنید و بگذارید سوپ بجوشد تا سیب زمینی کاملاً بپزد و راحت با پشت قاشق له شود. در قابلمه دیگری مقداری آب را به جوش بیاورید. جعفری را در آن بریزید و پس از آنکه آب دوباره به جوش آمد و یکی دو جوش زد از روی آتش بردارید و در یک صافی خالی کنید و با آب سرد آبکش کنید. جعفری را نیز در سوپ بریزید و با هم در دستگاه غذاساز یا مخلوط کن ریخته پوره نمایید. سوپ را کنار بگذارید تا کمی سرد شود سپس به مدت حدود ۲ ساعت در یخچال قرار دهید تا کاملاً خنک شود. سوپ را در ظرف ریخته به مقدار دلخواه قطعات یخ گوجه فرنگی به آن بیفزایید و با برگ های نعنا تزئین کرده و سرو کنید.

سوپ سفید

- مواد لازم:

- آب گوشت: ۵ پیمانه
- سس سفید: ۲ پیمانه
- هویج رنده شده: ۳ عدد
- کرفس با جعفری خرد شده: ۳ قاشق سوپخوری
- نمک و فلفل: به مقدار لازم

- طرز تهیه:

سس سفید و آب گوشت را مخلوط می‌کنیم و بعد کرفس خرد شده و هویج رنده شده را در آن می‌ریزیم و می‌گذاریم چند جوش بزند و سبزی‌ها که پخته شد کمی نمک و فلفل می‌زنیم، در ظرف کشیده و کمی جعفری خرد شده روی آن می‌پاشیم.

- مواد لازم برای سس سفید:

- آرد: ۴ قاشق سوپخوری/کره: ۷۵ گرم/شکر: ۲ پیمانه



- طرز تهیه:

آرد را در ظرفی ریخته و شکر را کم کم روی آرد ریخته و هم می‌زنیم تا در شکر حل شود سپس روی آتش گذاشته و مرتب هم می‌زنیم تا جوش بیاید و غلیظ شود آنگاه کره را داخل سس می‌ریزیم و بعد از دو جوش از روی آتش برمی‌داریم.

سوپ سیب زمینی

گوشت گوسفند : ۱۰۰۰ گرم

کره : ۷۵ گرم

سیب زمینی : ۷۵۰ گرم

پیاز : ۷۵ گرم

نمک : قدری

فلفل : قدری

یک کیلو گوشت را در سه لیتر آب بپزید و در ظرف دیگر، ۷۵۰ گرم سیب زمینی را با آب پخته و پوستش را بکنید. آبگوشت را صاف کرده سیب زمینی را به صورت پوره درآورد و آن را در آبگوشت حل کنید مواظب باشید پوره سیب زمینی گلوله گلوله نشود. اگر آب آبگوشت کم بود، قدری آب گرم به آن اضافه کنید.

مقدار ۷۵ گرم کره را در ظرفی آب کرده و ۷۵ گرم پیاز را نازک بریده در آن بریزید و دو سه دقیقه آن را هم بزنید و سپس آن را در سوپ ریخته قدری نمک و فلفل بریزید و بگذارید سی دقیقه بجوشد. سوپ آماده است.

سوپ سیب زمینی و پنیر

• مواد لازم:

- ۳ قاشق غذاخوری کره،
- ۱ پیاز سفید متوسط،
- ۱ حبه سیر،
- ۶ عدد سیب زمینی،
- ۳ پیمانه آب،
- ۲ فنجان شیر،
- ۲ فنجان پنیر چدار،
- نمک به میزان لازم.

• طرز تهیه:

ابتدا در ظرف کره را آب کنید و پیاز ریز خرد شده را سرخ کنید (قهوه ای نشود) سپس سیر را اضافه کنید و تفت دهید. حالا سیب زمینی های

نگینی خرد شده و آب را اضافه کنید وقتی جوش آمد حرارت را کم کنید تا بپزد بعد آن را با قاشق له کنید، شنبه پوره می شود. حالا شیر و ادویه اضافه کنید. وقتی شیر به جوش آمد پنیر را اضافه کنید و آن را هم بزنید تا آب شود وگرنه پنیر به ظرف می چسبد. پس از چند دقیقه سوپ شما



سوپ سیب زمینی و فلفل دلمه

- مواد لازم
 - دو عدد فلفل دلمه قرمز
 - ۵۰۰ گرم سیب زمینی
 - یک عدد پیاز خرد شده
 - دو حبه سیر خرد شده
 - پنج فنجان آب مرغ
 - نمک و فلفل و کمی نان خرد شده

- طرز تهیه

یک چهارم از یک فلفل دلمه را کنار گذاشته و سپس بقیه آن را بخوبی خرد کنید. سپس سیب زمینی ها را پوست گرفته و آنها را ریز کرده و همراه با پیاز خرد شده و سیر له شده به مواد اضافه کنید. آب مرغ را به مواد درون قابلمه اضافه کرده و شعله زیر آن را زیاد کنید تا مواد درون قابلمه به جوش آید. سپس حرارت زیر قابلمه را ملایم کرده، در آن را بگذارید و صبر کنید تا برای نیم ساعت مواد بخوبی با هم پخته و نرم شوند. محتویات درون قابلمه را در



غذاساز یا مخلوط کن بریزید و تا زمانی که یکدست شوند، با هم مخلوط کنید. به میزان دلخواه به سوپ نمک و فلفل بزنید و آن را در حالی که هنوز گرم است در ظرف مناسبی ریخته و روی آن را با فلفل دلمه قرمز خرد شده تزئین کنید.

سوپ سیب زمینی و کرفس

- مواد لازم برای شش نفر
- دو قاشق مرباخوری کره
- یک فنجان پیاز خرد شده
- دو عدد ساقه کرفس خرد شده
- یک عدد تره فرنگی خرد شده
- یک حبه سیر خرد شده
- ۶۵۰ گرم سیب زمینی خرد شده
- چهار فنجان آب مرغ
- کمی دارچین



- یک چهارم قاشق مرباخوری جوز هندی
 - کمی از برگ خرد شده کرفس
- طرز تهیه

کره را در ظرف مناسبی ریخته و روی حرارت ملایم گاز قرار دهید. سپس پیاز خرد شده را به آن اضافه کنید و برای پنج دقیقه حرارت دهید. سپس ساقه کرفس و تره فرنگی را به آن اضافه کرده و برای پنج دقیقه دیگر تفت دهید. سپس سیر را اضافه کرده و صبر کنید تا برای دو دقیقه دیگر بماند. پس از آن سیب زمینی خرد شده را با آب مرغ به مواد اضافه کرده و به آن جوز هندی را بیفزایید. پس از ۲۰ دقیقه سیب زمینی پخته خواهد شد.

سوپ را در مخلوط کن بریزید تا کاملاً یکدست شود. به میزان دلخواه نمک و فلفل به مواد اضافه کنید و با برگ خرد شده کرفس سوپ را تزئین کنید.

سوپ سیب زمینی و گل کلم



- مواد لازم
- چهار قاشق مرباخوری کره
- یک عدد پیاز خرد شده
- نصف فلفل دلمه زرد خردشده
- یک عدد هویج
- نصف قاشق مرباخوری زیره سبز
- یک قاشق مرباخوری زردچوبه
- دو قاشق مرباخوری پودرکاری
- دو حبه سیر

- ۶۰۰ گرم سیب زمینی خرد شده
- چهار فنجان آب مرغ
- دو فنجان آب
- دو فنجان گل کلم خرد شده
- یک و نیم قاشق مرباخوری نمک
- یک فنجان ذرت کنسرو شده
- دو عدد کدو خرد شده
- نصف فنجان برگ خرد شده گشنیز
- طرز تهیه

پیاز را در کره تفت دهید. سپس فلفل دلمه، هویج و زیره را اضافه کنید تا مواد نرم شوند. سپس زردچوبه و پودر کاری را با سیر اضافه کنید و برای یک دقیقه دیگر آنها را تفت دهید.

آب مرغ و آب را اضافه کرده و صبر کنید تا جوش بیاید. سپس سیب زمینی، گل کلم و نمک را اضافه کنید و صبر کنید تا برای نیم ساعت بپزد. سپس ذرت را به همراه کدو خرد شده به مواد درون قابلمه اضافه و برای ۱۰ دقیقه دیگر اجازه دهید مواد به آرامی با هم بپزند. نیمی از سوپ را درون غذاساز یا مخلوط کن بریزید و پس از این که نرم شد آنها را به مواد درون قابلمه اضافه و با سبزی خرد شده روی آن را تزئین کنید.

سوپ سیب زمینی و نخود

• مواد لازم

- پنج فنجان نخود پخته شده
- ۹ فنجان آب مرغ
- سه عدد سیب زمینی بزرگ خرد شده
- ربع فنجان روغن زیتون
- ۲۲۵ گرم برگ اسفناج
- نمک و فلفل
- سه عدد سوسیس

• طرز تهیه

نخود پخته شده را در سبد بریزید تا آب آن جدا شود. سیب زمینی ها را پوست کنده و آنها را خرد کنید. سپس آنها را به همراه آب و روغن زیتون در قابلمه بزرگی بریزید تا نرم شود. سپس اسفناج را به آن افزوده و بگذارید

پنج دقیقه دیگر بپزد. سپس نخود و بقیه مواد را به آن اضافه کنید. سوسیس ها را نیز حلقه- حلقه کرده و در آن بریزید تا خوب پخته شوند. سوپ پخته شده را در ظرف ریخته و میل کنید.



سوپ شلغم و مرغ

- مواد لازم برای ۸ نفر
- دو قاشق مرباخوری روغن زیتون
- ۴۰۰ گرم گوشت مرغ خرد شده
- یک عدد پیاز متوسط خرد شده
- دو عدد ساقه کرفس خرد شده
- ۲۵۰ میلی لیتر آب مرغ
- دو عدد هویج متوسط خرد شده
- چهار عدد شلغم متوسط خرد شده
- سه عدد سیب زمینی متوسط خرد شده



• دو قاشق مرباخوری نمک

• کمی فلفل

• طرز تهیه

قابلمه مناسبی را روی حرارت ملایم قرار دهید و سپس روغن زیتون را درون آن بریزید. گوشت های خرد شده مرغ را به روغن زیتون اضافه کرده و برای سه دقیقه تفت دهید تا کمی طلایی رنگ شود.

سپس ساقه کرفس و پیاز خرد شده را به مواد اضافه کنید و برای سه دقیقه با هم تفت دهید.

کمی نمک به همراه نیمی از آب مرغ را به مواد درون قابلمه اضافه کرده و صبر کنید تا به جوش آید. در قابلمه را بگذارید و صبر کنید تا مواد به آرامی بپزد. پس از این که مواد پخته شد، بقیه آب مرغ را با هویج، شلغم و سیب زمینی خرد شده به مواد درون قابلمه اضافه کرده، شعله زیر قابلمه را کم کرده، در آن را گذاشته و برای ۴۵ دقیقه تا یک ساعت صبر کنید تا مواد پخته و جا بیفتد و سوپ غلیظ شود.

سوپ شیر باتره فرنگی

• مواد لازم:

• تره فرنگی ۱۲۵ گرم

• پیاز ۱ عدد متوسط

• کره یک قاشق سوپ خوری

• سیب زمینی ۱۷۵ گرم

• آب مرغ یک لیوان

• خامه پاستوریزه نصف لیوان

• پیازچه به اندازه دل خواه

• شیرپاستوریزه نصف لیوان

• نمک و فلفل کمی

• طرز تهیه:



تره فرنگی ها را تمیز کرده ، خرد می کنیم. سپس در آب سرد ریخته و در صافی می ریزیم. پیاز را پوست کنده، شسته و بصورت باریک برش می دهیم.

سیب زمینی ها را پوست کنده ، نازک برش می دهیم و در آب سرد می اندازیم تا تغییر رنگ ندهد.

کره را ذوب کرده، پیاز و تره فرنگی را داخل آن می ریزیم. سپس نمک و فلفل را افزوده، به مدت ۷-۸ دقیقه حرارت می دهیم تا بپزد، ولی رنگ سبزیجات تغییر نکند. سیب زمینی ها را در صافی ریخته، سپس همراه با آب مرغ روی حرارت ملایم می پزیم. همه مواد را با هم مخلوط کرده و می گذاریم مقداری خنک شود. سپس در غذاساز یا مخلوط کن می ریزیم تا بصورت پوره درآید. مواد را از صافی عبور می دهیم تا یکدست شود. در نهایت شیر و خامه را اضافه می کنیم. توجه داشته باشید که بعد از اضافه کردن خامه، سوپ نجوشد.

سوپ شیر و ذرت

• مواد لازم

- یک قاشق مرباخوری کره
- نصف عدد پیاز خرد شده
- نصف عدد هویج خرد شده
- نصف ساقه کرفس خرد شده
- دو فنجان ذرت کنسرو شده
- سه فنجان و نیم شیر
- یک عدد سیب زمینی متوسط
- یک چهارم فلفل دلمه قرمز
- نصف قاشق مرباخوری آویشن



• طرز تهیه

کره را در ظرف مناسبی ریخته و سپس پیاز را برای چند دقیقه تفت دهید بعد هویج و ساقه کرفس را اضافه کرده و پنج دقیقه دیگر تفت دهید تا سبزیجات نرم شوند.

سپس شیر را اضافه کرده و پس از این که به جوش آمد ذرت را همراه با سیب زمینی خرد شده به آن بیفزایید و به میزان دلخواه نمک و فلفل بزنید. فلفل دلمه خرد شده را نیز درون قابلمه ریخته در آن را بگذارید و صبر کنید تا با حرارت ملایم برای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه پخته و جا بیفتد. با آویشن سوپ را تزئین کرده و آن را میل کنید.

سوپ شیر و عدس

- مواد لازم برای ۴ تا ۶ نفر:
 - عدس ۱۰۰ گرم،
 - شیر: نیم لیتر،
 - آرد: یک قاشق غذاخوری،
 - پیاز یک عدد متوسط،
 - خامه: ۱۰۰ گرم، کره: ۵۰ گرم،
 - آب مرغ: دو لیوان،
 - نمک و فلفل: به مقدار کافی،
 - جعفری خرد شده: به میزان لازم
- طرز تهیه:



ابتدا عدس را پخته به طوری که آب عدس کاملا کشیده شود، بعد از سرد شدن عدس پخته شده را سرخ می کنیم، پیاز را در ظرف جداگانه با کره تفت داده، آرد را به آن اضافه می کنیم و هر دو را تفت می دهیم، سپس به آرامی آب مرغ و شیر و در نهایت عدس را به آن اضافه کرده و حرارت می دهیم. بعد از چند دقیقه که جوش آمد، نمک، فلفل و ابلیمو را اضافه کرده و

حرارت را کم می کنیم تا سوپ جا بیفتد. هنگام سرو غذا با خامه و جعفری آن را تزئین می کنیم.

سوپ عدس

- مواد لازم؛
- گوشت به میزان لازم،
- یک عدد پیاز بزرگ خرد شده،
- سه عدد هویج متوسط پوست کنده و خردشده،
- سه حبه سیر خردشده،
- دو قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی،
- یک ونیم پیمانه عدس شسته شده،
- نصف قاشق چایخوری آویشن خشک،
- مقداری آب گوشت و یا مرغ،
- یک قاشق غذاخوری سرکه،



▪ نمک و فلفل به میزان لازم.

• طرز تهیه

در یک ظرف بزرگ گوشت خرد شده را بپزید. پیاز را سرخ کرده همراه با هویج و سیر به آن اضافه کنید. حالا رب گوجه را با آن مخلوط کنید. عدس، آب گوشت، آویشن و دو پیمانه آب را هم در ظرف بریزید حرارت را کم کنید تا همه مواد نیم ساعت با هم بپزند. حال نمک، فلفل و سرکه را اضافه کنید. غذا آماده است.

سوپ عدس قرمز (دال)

- مواد لازم
- روغن مایع ۲ قاشق سوپخوری
- رب گوجه فرنگی ۲ قاشق غذاخوری
- آب گوشت یا مرغ ۲ لیتر
- عدس قرمز ۱ لیوان
- پیاز درشت ۳ عدد
- سیب زمینی متوسط ۱ عدد
- نمک و فلفل به میزان لازم
- نعنا خشک برای تزئین



▪ آب لیمو در صورت تمایل

• چگونگی تهیه

روغن را داخل قابلمه ریخته و داغ کرده و پیاز خرد شده را می ریزیم تا آبش کشیده شود ، سیب زمینی های خرد شده را هم می افزائیم و قدری هم زده و فلفل لازم را افزوده کمی نمک زده و اشکنه (آب مرغ یا سبزیجات یا گوشت) را ریخته و می گذاریم تا سیب زمینی و پیاز قدری بپزند با خرد کن ، خرد می کنی و رب را هم افزوده و عدس را می ریزیم و می گذاریم تا سوپ پخته و جا بیفتد بعد از کشیدن داخل ظرف مناسب قدری نعنا خشک رویش پاشیده سرو می کنیم . این سوپ با آبلیمو هم بسیار لذیذ می باشد. مدت زمان پخت یکساعت می باشد. توجه : داخل زود پز هم می توان این سوپ را تهیه کرد .

سوپ عدس و سیر برای افراد دیابتی نوع (II)

• مواد لازم:

- عدس قرمز (شسته شود) ۲۲۵ گرم (حدود ۱ لیوان)
- پیاز ۲ عدد (ساطوری شده)
- سیر بزرگ ۲ حبه (ساطوری شده)
- هویج ۱ عدد (ساطوری شده)
- روغن زیتون خالص ۲ قاشق سوپخوری
- آب مرغ ۵/۱ لیتر
- سرکه ۲ قاشق سوپخوری
- فلفل و نمک به مقدار لازم
- برگ کرفس برای تزئین

• طرز تهیه:

عدس قرمز، پیاز، سیر، هویج، روغن زیتون و آب مرغ را با هم مخلوط کرده و روی حرارت متوسط این مواد را به جوش آورده، سپس حرارت را کم کنید تا



به مدت ۵/۱ ساعت روی حرارت بماند. گاهی سوپ را به هم بزنید تا به ته ظرف نچسبد. سرکه یا آبلیمو، نمک و فلفل را بیفزایید.

اگر سوپ خیلی غلیظ شد، کمی آب بیفزایید. سپس آن را در ظرف مورد نظر ریخته و با برگ کرفس تزئین کنید.

• نکات تغذیه ای:

این غذا به دلیل دارا بودن عدس و سبزیجات از فیبر بالایی برخوردار است. عدس قرمز مزه بسیار خوبی به سوپ می دهد و در ضمن، از قبل احتیاج به خیس کردن ندارد.

سوپ عدس و کرفس

- مواد لازم:

- عدس: ۲۲۵ گرم (یک فنجان)
 - روغن آفتابگردان: ۱۵ میلی لیتر (۱ قاشق غذاخوری)
 - پیاز متوسط: ۲ عدد کاملاً خرد شده
 - تره فرنگی: ۱ ساقه کاملاً خرد شده
 - هویج: ۲ عدد خرد شده
 - ساقه کرفس: ۲ عدد خرد شده
 - گوشت گوساله: ۱۱۵ گرم
 - برگ بو: ۲ عدد
 - آب: ۶ فنجان
 - جعفری تازه خرد شده: ۲ قاشق چایخوری
 - کالباس خشک: ۲۲۵ گرم
 - نمک و فلفل سیاه: به میزان کافی
- طرز تهیه:



عدس‌ها را با آب سرد کاملاً بشویید. آب را درقابلمه‌ای بریزید تا به جوش آید. در طرف دیگری پیاز را به مدت ۵ دقیقه تفت دهید تا نرم‌شود. تره فرنگی،

هویج، کرفس، گوشت و برگ بورا اضافه کنید. عدس‌ها را اضافه کرده و سپس همه مخلوط را در آب جوش بریزید و بگذارید آرام‌پزد. کف روی سوپ را بگیرید و وقتی به قل افتاد، درب آن را نیمه باز کنید و به مدت ۴۵ تا ۵۰ دقیقه اجازه دهید بپزد. تکه‌های گوشت را از سوپ بیرون بیاورید و به قطعات کوچک ببرید و چربی‌های آن را جدا کنید.

گوشت، جعفری، کالباس خرد شده، ادویه، نمک و فلفل را به سوپ اضافه کنید و سپس ۲ الی ۳ دقیقه بجوشانید و بعد برگ بو را در آورید و سوپ را در ظرف مورد نظر سرد کنید و روی آن را با جعفری تازه تزیین کنید.

سوپ غلیظ اسفناج

- مواد لازم
 - دو فنجان اسفناج خرد شده
 - یک فنجان پیاز خرد شده
 - یک چهارم فنجان کره
 - سه عدد سیب زمینی (۴۵۰ گرم)
 - یک و نیم فنجان آب
 - دو عدد عصاره مرغ
 - نصف قاشق مرباخوری نمک
 - یک هشتم قاشق مرباخوری فلفل



- سه چهارم فنجان خامه ترش
- کمی موسیر برای تزئین
- طرز تهیه

ظرف بزرگی را روی شعله گذاشته و پیاز را در کره تفت دهید، تا برای سه دقیقه نرم شود. سپس سیب زمینی را به آب مرغ و آب اضافه کرده و پس از به جوش آمدن در آن را بگذارید تا برای ۲۰ دقیقه بپزد. سپس اسفناج با عصاره مرغ را اضافه کرده و صبر کنید تا دو یا چهار دقیقه دیگر با هم پخته و نرم شوند. مواد را داخل مخلوط کن بریزید و به میزان دلخواه به آن نمک و فلفل بپاشید. مواد را پس از یکدست شستن در ظرفی ریخته و خامه ترش را اضافه کنید تا کاملاً حل شود. با موسیر آن را تزئین کنید.

سوپ فرانسوی

- مواد لازم
 - هویج رنده شده ، ۱ فنجان
 - زعفران سائیده شده، ۲/۱ قاشق چایخوری
 - ساقه و برگ کرفس خرد شده، ۲ فنجان



رب گوجه فرنگی، ۲ قاشق غذاخوری
 لوبیا سبز خرد شده، ۱ فنجان
 خامه یا آب لیمو، ۲ قاشق غذاخوری
 سیر رنده شده، ۱ قاشق غذاخوری
 پیاز خرد شده، ۱ فنجان
 گوجه فرنگی خرد شده، ۱ لیوان
 جعفری خرد شده، ۲ قاشق غذاخوری
 آب گوشت، ۴ لیوان
 رشته فرنگی، ۲۰۰ گرم
 روغن و نمک و فلفل، به مقدار لازم



• طرز تهیه

پیاز خرد شده را در کمی روغن تفت دهید تا طلایی رنگ شود. کلیه مواد خرد شده را در آب گوشت ریخته، بگذارید به همراه پیاز و سیر رنده شده، آهسته بجوشد تا پخته شود و سپس رشته فرنگی و نمک و فلفل و زعفران را اضافه کنید و به آرامی هم بزنید در ظرف را ببندید و بگذارید سوپ جا بیفتد و قوام بیاید. در پایان خامه یا آب لیمو را (بستگی به سلیقه خودتان دارد) اضافه نمایید و سوپ را در ظرف مناسب بریزید و نوش جان کنید.

سوپ فلفل

- مواد لازم
- ۷۵۰ گرم گوجه فرنگی خرد شده
- ۱ قاشق چایخوری شکر
- ۲۵۰ گرم هویج خرد شده
- ۱ قاشق چایخوری سس فلفل
- ۳ عدد پیازچه کاملا خرد شده
- ۱ قاشق غذاخوری روغن
- ۱ عدد فلفل دلمه ای (خلال شده)
- ۵/۰ قاشق چایخوری سس تند
- ۱ عدد پیاز خرد شده
- ۴/۳ پیمانانه رنده شده (پنیر پیتزا)





- ۱ عدد کنسرو نخود
- نمک به مقدار کافی
- ۱ پیمانه شیر که با یک قاشق غذاخوری آرد ذرت مخلوط شود
- ۵ پیمانه آب به گوجه فرنگی و هویج افزوده و آنها را تحت فشار بپزید (زود پز) و بعد آن را سرد و صاف نمایید .

• طرز تهیه:

کره را روی شعله ملایم ذوب کرده، فلفل و پیاز را در آن تفت دهید سپس نخود پخته شده را به آن افزوده و داخل سوپ صاف شده بریزید و بهم بزنید . بعد شیر ، آرد ذرت ، نمک ، شکر ، پیازچه ها و سسهای تند را نیز به آن افزوده و روی شعله ملایم بجوشانید اگر خیلی غلیظ شده بود می توانید به آن کمی آب اضافه کنید .

با پنیر رنده شده آنرا تزئین کرده و به صورت داغ سرو نمایید .

• نکات تغذیه ای :

فلفل سبز یکی از سبزیجاتی است که دارای میزان بالایی از vit C است . پس این سوپ خوشمزه را در زمستان بخورید که به تخفیف عوارض سرماخوردگی کمک می کند . ضمناً این سوپ یک غذای مناسب برای گیاه خواران و نیز سالمندان است .

سوپ قارچ

شرح حال این غذا:

مواد لازم:

قارچ خردکرده دو لیوان

آب گوشت ۴ لیوان

شیر دو لیوان

جعفری خردشده ۴ قاشق سوپخوری

آرد دو قاشق سوپخوری

کره ۲ قاشق سوپخوری

نمک به مقدار کافی

دستور تهیه: پس از شستن قارچها آنها را خشک کنید و به صورت برشهای نازک ببرید. قارچها را در نصف کره، چند دقیقه تفت دهید. دو لیوان آب گوشت را به قارچ اضافه کنید و با حرارت ملایم به مدت ده تا پانزده دقیقه بپزید. در ظرفی دیگر، آرد را تا سه دقیقه تفت دهید تا کمی رنگ آن شیرینی شود. شیر را آهسته به آرد اضافه کنید و با حرارت ملایم به مدت ۱۰ دقیقه مخلوط را حرارت دهید و مرتب بهم بزنید تا سس سفید

یکنواختی به دست آید. پس از پخته شدن قارچها، آن را با قاشق چوبی یا فلزی اندکی خرد و ریز کنید. سس سفید را به ظرف حاوی قارچها اضافه کنید و به مدت ۱۰ دقیقه مخلوط را بجوشانید.
بقیه آب گوشت، جعفری خرد شده و نمک را به ظرف حاوی سوپ اضافه کنید و مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه دیگر آن را حرارت دهید.

سوپ قارچ (زمان پخت: ۳۰ دقیقه)

- مواد لازم برای برای ۶ نفر:
 - ۵ فنجان قارچ ورقه شده،
 - ۱,۵ فنجان آبگوشت،
 - یک دوم فنجان پیاز،
 - یک هشتم ق.چ آویشن،
 - ۳ ق.س کره،
 - ۳ ق.س آرد،
 - یک چهارم ق. نمک،
 - یک چهارم قاشق فلفل سیاه،
 - نصف فنجان شیر و نصف فنجان خامه رقیق شده
- طرز تهیه:



قارچها را با آب گوشت و پیاز و آویشن بپزید بعد این مخلوط را بلندر کنید بطوری که بعضی از سبزیجات آن محسوس باشد. سپس آنرا کنار بگذارید.

کره را آب کرده و آرد را در آن بریزید و هم بزنید سپس نمک و فلفل و شیر و خامه و سبزیجات پوره شده را اضافه کرده و هم بزنید تا سوپ به جوش آید و غلیظ شود. نمک و فلفل آن را اندازه کرده و سرو کنید.

سوپ قارچ با شیر

- مواد لازم:
 - شیر: ۱ لیتر
 - خامه: یک پیمانه
 - کره: ۱۰۰ گرم
 - زرده تخم مرغ: ۳ عدد
 - آرد: ۳ قاشق غذاخوری
 - قارچ رنده شده: ۳۰۰ گرم
 - نمک و فلفل به میزان لازم
- طرز تهیه:



ابتدا آرد را در کره، کمی تفت دهید تا کمی طلایی شود، سپس شیر را به تدریج آن اضافه کنید و مواد را مرتب به هم بزنید تا آرد به خوبی در شیر حل شود. (اگر آرد به خوبی در شیر حل نشد می‌توانید مایه‌تان را، از صافی استفاده کنید) پس قارچ خرد شده را به مواد اضافه کنید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا زمانی که سوپ شما جا بیفتد. پس از آن نمک و فلفل را هم به

موادتان اضافه کنید، در پایان زرده تخم مرغها را پس از آنکه به خوبی به هم زده‌اید در سوپ بریزید و خامه را نیز به آن اضافه کنید.

سوپ قارچ با گوشت کوفته ای

- مواد لازم:
 - هشت عدد قارچ
 - دو قاشق روغن زیتون
 - یک عدد پیاز خرد شده
 - نصف قاشق مرباخوری زنجبیل تازه
 - ۹ فنجان آب مرغ
 - دو قاشق غذاخوری آبلیمو
 - ۱۱۵ گرم اسفناج



مواد لازم برای گوشت
۱۷۵ گرم گوشت چرخ کرده
یک عدد پیاز کوچک
دو حبه سیر
یک قاشق مرباخوری آرد
یک عدد سفیده تخم مرغ
نمک و فلفل



• طرز تهیه

برای درست کردن گوشت های قلقلی، ابتدا پیاز را رنده کرده و با گوشت چرخ کرده، سیر له شده و آرد بخوبی مخلوط کرده و چنگ بزنید، سپس سفیده تخم مرغ را به آن اضافه کنید. گوشت را با دست به اندازه توپ های کوچک در آورید سپس قابلمه را روی حرارت ملایم قرار داده و در آن روغن بریزید. پیاز خرد شده را با سیر و زنجبیل به آن اضافه کنید و صبر کنید تا طلایی رنگ شود. آب مرغ را به مواد افزوده و پس از به جوش آمدن، آب لیمو و قارچ را درون قابلمه بریزید تا برای ۱۰ دقیقه بپزد. کوفته های کوچک را با برگ خرد شده اسفناج اضافه کرده و پس از ۱۵ دقیقه که پخت و جا افتاد به آن نمک و فلفل بیفزایید.

سوپ قارچ و جو

- مواد لازم
- گوشت به میزان دلخواه
- یک پیاز بزرگ خرد شده،
- سه حبه سیر له شده،
- نیم کیلو قارچ تکمه ای خرد شده،
- دو قاشق چایخوری رب گوجه فرنگی،
- مقداری آب گوشت، یک پیمانه جو پرک شده،
- یک قاشق چایخوری مرزنجوش خشک شده،
- یک قاشق چایخوری سرکه،
- یک چهارم پیمانه جعفری تازه خرد شده،



• نمک و فلفل به میزان لازم.

• طرز تهیه

در یک ظرف بزرگ گوشت خرد شده را بپزید. پیاز و سیر را تفت دهید با نمک و فلفل مزه دار کنید. سپس قارچ را اضافه کنید وقتی آب آن گرفته شده رب گوجه را هم اضافه کنید. این مواد را با گوشت پخته شده مخلوط کنید، آب گوشت، جو، مرزنجوش و سه پیمانه آب را هم اضافه کنید تا وقتی جو بپزد. حال نمک، فلفل، سرکه و جعفری را هم اضافه کنید. در صورت نیاز به پخت بیشتر از میزان آب بیشتری استفاده کنید.

سوپ قارچ و ذرت

• مواد لازم

- ۲۵۰ گرم سینه مرغ
 - یک عدد تره فرنگی
 - یک چهارم قاشق چایخوری جوز هندی
 - یک قاشق چایخوری نمک
 - یک قاشق چایخوری فلفل
 - دوحبه سیر له شده
 - ۷۵ گرم کره
 - یک پیمانه قارچ خرد شده
 - نصف فنجان ذرت
 - یک ونیم فنجان آب
 - دو قاشق مربا خوری گشنیز خرد شده
- طرز تهیه



کره را در قابلمه و روی حرارت ملایم قرار دهید. سپس سیر خرد شده را به

آن اضافه کنید. پس از سه دقیقه ذرت کنسرو شده را با نمک و جوز هندی اضافه کنید.

سینه مرغ را از پوست و استخوان جدا کرده و به خوبی خرد کنید.

تره فرنگی شسته شده را خرد کنید و با قارچ و مرغ به مواد درون قابلمه اضافه کنید.

پس از به جوش آمدن مواد درون قابلمه در بگذارید و صبر کنید تا برای نیم ساعت بپزد.

سپس مواد درون قابلمه را درون غذاساز و یا مخلوط کن بریزید تا کاملاً یکنواخت شود. سوپ را در حالی که هنوز گرم است درون ظرف مناسبی ریخته و با گشنیز خرد شده روی آن را تزئین کنید.

سوپ قارچ و سیب زمینی

- مواد لازم:
- قارچ ۵۰۰ گرم
- سیب زمینی ۲۰۰ گرم
- پیاز ۲ عدد
- آب مرغ یک فنجان
- خامه ۱۰۰ گرم
- جعفری خرد شده یک قاشق سوپ خوری
- ریحان خرد شده یک قاشق سوپ خوری
- کره ۲۵ گرم
- لیمو ترش یک عدد



• نمک و فلفل به مقدار کافی

• طرز تهیه :

سیب زمینی را پوست بکنید و به صورت ریز خرد نمایید. سیب زمینی را به همراه آب مرغ داخل یک قابلمه ریخته و به مدت ۲۰ دقیقه روی حرارت ملایم بگذارید. قارچ ها را با آب سرد بشویید. سپس به قارچ ها، آب لیمو ترش بزنید و خرد کنید. پیاز را نیز خرد کنید. کره را در تابه ریخته و به مدت ۵ دقیقه تفت دهید. سپس قارچ را اضافه نمایید و خوب هم بزنید. زمانی که آب قارچ تمام شد ، آن را از روی حرارات بردارید. بعد از پخته شدن سیب زمینی ، آن را در مخلوط کن بریزید و مخلوط کنید تا نرم شود. مخلوط نرم شده را به پیاز و قارچ بیا فزایید و ظرف را روی حرارات قرار دهید تا به جوش آید. نمک و فلفل و خامه را نیز به مواد اضافه کنید. بعد از چند جوش، سوپ را در ظرف دلخواه ریخته و روی آن را با ریحان و جعفری خرد شده تزئین نمایید.

سوپ قارچ و مرغ

• مواد لازم:

- قارچ = ۲۰۰ گرم
- بال و گردن مرغ حدود ۳۰۰ گرم
- پیاز سرخ شده نصف قاشق غذاخوری
- هویج ۲ عدد
- نخود فرنگی ۵۰ گرم
- فلفل دلمه ای خرد شده یک قاشق غذاخوری
- جعفری خرد شده یک قاشق غذاخوری
- آرد گندم سه قاشق غذاخوری
- کره ۵۰ گرم
- شیر یک لیوان بزرگ



- خامه ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری
- پودر سیر ۴/۱ قاشق چایخوری
- نمک و فلفل به میزان کافی

• طرز تهیه:

ابتدا قارچها را بشوئید و بصورت عمودی خرد کنید و در مقدار کمی روغن سرخ نمائید. بال و گردن مرغ را با پیاز سرخ شده و هویج که قبلاً شسته و خرد کرده اید و نخود فرنگی و فلفل دلمه ای و کمی نمک و در صورت تمایل کمی زردچوبه تفت دهید و با یک استکان آب بگذارید بپزد تا آبش به اندازه ۳ یا ۴ قاشق غذاخوری شود. سپس آرد را با کره کمی تفت دهید و نمک و فلفل را بیافزائید و شیر را کم کم اضافه نمائید تا آرد گلوله نشود، و مرتب بهم بزنید. استخوانهای مرغ را جدا نموده و با آب و ومخلفات آن به مخلوط آرداضافه نمائید. قارچ سرخ شده را نیز به سوپ اضافه نمائید. و مرتب سوپ را بهم بزنید در آخر پودر سیر را اضافه نموده و در صورتیکه غلظت سوپ مورد پسندتان بود جعفری را بیافزائید وگرنه اجازه دهید سوپ بیشتر بپزد تا غلیظ شود. سپس سوپ را از روی حرارت بردارید و خامه را به آن بیافزائید.

توجه: این سوپ بسیار لذیذ است و در صورتیکه مرغ و نخود فرنگی و فلفل سبز را نیز حذف نمائید باز هم بسیار خوشمزه خواهد بود و در زمان بسیار کمی نیز حاضر می شود.

سوپ کاهو و نخود فرنگی

- مواد لازم
- یک بوته کاهو
- دو قاشق غذاخوری کره
- یک پیاز متوسط خرد شده
- مقداری آب گوشت و یا مرغ
- یک بسته نخود فرنگی
- نصف پیمانۀ نعنا، تازه خرد شده
- نمک و فلفل به میزان لازم
- طرز تهیه



این سوپ راهی مناسب برای استفاده از برگ های سبز کاهوست که ما بیشتر وقت ها آن را دور می ریزیم. این برگ های تیره را خرد کنید. در یک ظرف بزرگ، کره را ذوب کنید پیاز، نمک و فلفل به آن اضافه کنید تا پیاز نرم

شود حال کاهو را اضافه کنید وقتی کمی نرم شد آب گوشت و دو پیمانۀ آب را به آن اضافه کنید تا به جوش بیاید. حالا نوبت به نخود فرنگی ها می رسد پس از ۴ دقیقه ظرف را از روی حرارت بردارید نعنا، نمک و فلفل اضافه کنید. پس از خنک شدن آن را در میکسر بریزد و سپس حرارت دهید. می توانید این سوپ را با نان باگت تزئین کنید.

برای خوشمزه تر شدن نان ها می توانید فر را از قبل با حرارت ۳۷۵ درجه سانتیگراد روشن کنید. نان را به قطعات کوچک برش دهید و در سینی لیه دار فر قرار دهید. دو قاشق غذاخوری کره را آب کنید، به آن نمک اضافه کنید و روی نان ها بمالید. نان ها را کمی پشت رو کنید تا خوب به کره آغشته شود. به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در فر قرار دهید تا روی نان ها طلایی شود. حال می توانید از آنها کنار این سوپ خوشمزه استفاده کنید.

سوپ کدو حلوایی

- مواد لازم برای ۴ نفر:
- ۹۰۰ گرم کدو حلوایی (پوست بکنید و تخم های داخل آن را خارج کنید)
- ۲ قاشق سوپ خوری روغن زیتون
- ۲ عدد تره فرنگی (خرد شود)
- یک حبه سیر (رنده شود)



- یک قاشق چای‌خوری زنجبیل تازه رنده شده
- ۳ پیمانه آب مرغ
- نمک و فلفل به میزان لازم
- ۴ قاشق سوپ‌خوری ماست



- روغن به مقدار لازم

- چند برگ گشنیز برای تزئین

• طرز تهیه:

(۱) با استفاده از یک چاقوی تیز، کدو حلواپی پوست‌گرفته شده را به قطعات بزرگ خرد کنید، سپس آنها را در قابلمه‌ای حاوی مقداری آب ریخته و روی شعله اجاق‌گاز بپزید.

(۲) کمی روغن در تابه بریزید و سیر و تره‌فرنگی خردشده را در آن تفت دهید، سپس شعله را کم کنید تا با حرارت ملایم بپزد.

(۳) زنجبیل و زیره سبز را به سیر و تره‌فرنگی سرخ‌شده اضافه کنید و چند دقیقه همراه آنها تفت دهید. سپس این مخلوط را به قابلمه حاوی کدو حلواپی نیم‌پز شده منتقل کنید. پس از آن، آب مرغ را اضافه کرده و با نمک و فلفل مزه‌دار کنید.

(۴) در قابلمه را بگذارید و شعله اجاق‌گاز را کم کنید. پخت این سوپ معمولاً ۴ تا ۵ ساعت طول می‌کشد.

(۵) وقتی سوپ پخته شد، آن را در دستگاه غذاساز یا خردکن بریزید تا به مایه‌ای صاف و یکنواخت تبدیل شود، سپس دوباره مواد را به قابلمه برگردانید و برای یک ساعت دیگر روی اجاق‌گاز حرارت دهید.

در پایان ماست را روی سوپ ریخته و با چند برگ گشنیز آن را تزئین کنید.

نکته یک) اگر می‌خواهید این سوپ با سرعت بیشتری آماده شود، از دیگ زودپز استفاده کنید.

نکته ۲) در صورتی که غلظت سوپ در اثر حرارت در مدت زمان طولانی، زیاد شد، آن را با اضافه‌کردن کمی آب جوشیده رقیق‌تر کنید.

سوپ کرفس

▪ حاوی:

- ۱۳۷ کالری

- ۶ گرم چربی

- ۹/۲ گرم پروتئین

- ۹/۱۹ گرم کربوهیدرات

- ۷/۳ گرم فیبر

▪ زمان پخت:



- ۵۵ دقیقه

• مواد لازم:



- دو قاشق غذاخوری کره
- چندساقه کرفس خرد شده (برگ ها را برای تزئین نگه دارید)
- یک عدد پیاز متوسط
- یک عدد سیب زمینی خرد شده
- یک تا دو قاشق غذاخوری آب لیموی تازه.
- طرز تهیه

کره را در یک ظرف بزرگ آب کنید کرفس، پیاز و سیب زمینی را اضافه کنید تفت دهید آن را با نمک و فلفل مزه دار کنید. پس از ده دقیقه که سبزیجات نرم شدند شش پیمانه آب به آن اضافه کنید تا به جوش آید همه را در میکسر بریزید تا مخلوط شوند. دوباره آن را حرارت دهید با آب لیمو مزه دار و با برگ کرفس تزئین کنید.

سوپ کلم

• مواد لازم

- یک قاشق غذاخوری روغن زیتون
- یک عدد پیاز
- ۱۵۰ گرم گوشت تازه گوسفندی
- یک قاشق غذاخوری آرد
- یک عدد برگ بو
- یک فنجان هویج خرد شده
- یک قاشق مرباخوری نمک
- یک چهارم قاشق غذاخوری فلفل سیاه
- دو فنجان کلم سفید خرد شده
- یک فنجان نخودفرنگی
- سه چهارم فنجان خامه ترش
- طرز تهیه



روغن را در یک ماهیتابه ریخته و روی شعله ملایم اجاق گاز قرار دهید تا گرم

شود. گوشت را به قطعات کوچک تقسیم کرده و همراه پیاز در روغن به مدت پنج دقیقه تفت دهید. سپس به آن آرد را اضافه کرده و به مدت یک دقیقه تفت دهید. مواد درون ظرف را همراه کلم، هویج، نمک و فلفل، برگ بو و نخودفرنگی در یک قابلمه بزرگ ریخته به آن آب اضافه کنید و به مدت ۴۵ دقیقه روی حرارت متوسط اجاق گاز قرار دهید. در آخر خامه ترش را به سوپ اضافه کرده و برگ بو را از قابلمه خارج سازید و میل کنید.

• ارزش غذایی

کالری: ۱۷۲ کالری

کلسترول: ۱۵ میلی گرم

چربی: ۳۱۰/گرم

سدیم: ۱۲۰۱ گرم

فیبر: ۸۲/گرم

کربوهیدرات: ۶۱۱/گرم

پروتئین: ۶۸/گرم

سوپ گوجه فرنگی

شیر هموزنیزه : ۲ فنجان

آرد سفید : ۴ قاشق سوپخوری

روغن : ۴ قاشق سوپخوری

نمک : ۲ قاشق مربا خوری

گوجه فرنگی : ۱,۵ کیلو

پیاز : ۲ عدد

فلفل سفید : ۰,۵ قاشق مربا خوری



از شیر و آرد سفید و نمک و فلفل سفید سس سفید درست می‌کنیم گوجه فرنگی‌ها را شسته و چهار تکه نموده با پیاز می‌پزیم تا کاملاً پخته شود پس از پختن از صافی رد می‌کنیم.

آب گوجه فرنگی را به سس اضافه می‌کنیم و کمی از

آن را نگاه می‌داریم و اگر غلظت بیشتری پیدا کرد مجدداً بقیه آب گوجه فرنگی را اضافه می‌کنیم.

نمک و فلفل آن را کاملاً اندازه می‌کنیم.

روی آتش می‌گذاریم تا بجوشد غلظت آن که به اندازه فرنی شلی شد از روی آتش برداشته و تا موقع سرو کردن گرم نگاه می‌داریم. می‌توانیم با کروتن و یا کمی جعفری ساطری شده روی آن را تزئین نمائیم.

سوپ گوجه فرنگی

- مواد لازم:
- پیاز: يك عدد
- آرد: ۶ قاشق غذاخوری
- گوجه فرنگی: نیم کیلو
- خامه: يك قاشق غذاخوری
- کره: ۵۰ گرم
- آب‌گوشت: يك لیتر
- جعفری: مقداری برای تزئین
- نمک و فلفل: به میزان لازم
- طرز تهیه:



ابتدا گوجه فرنگی‌ها را خرد کرده و آب آن را بگیرید، سپس پیاز را با کره کمی سرخ کنید تا رنگ آن طلایی شود. پس از آن، آرد را نیز به پیاز اضافه کنید و کمی تفت دهید، پس از تفت دادن آرد، آب گوجه‌فرنگی‌ها و آب‌گوشت و همین‌طور نمک و فلفل را نیز به آرد اضافه کنید و اجازه دهید، به مدت ده دقیقه بجوشد، در هنگام سرو سوپ، خامه را به موادتان اضافه کنید. در پایان

می‌توانید جعفری‌های را خرد کرده و برای تزئین روی سوپ‌تان بریزید.

سوپ گوجه‌فرنگی با ماکارونی پیچ



در سال‌های اخیر، دیگر گوجه‌فرنگی سبزی‌ای تابستانی نیست و آن را می‌توان در تمام فصول سال، با کمی تغییر رنگ و طعم پیدا کرد. برای درست‌کردن این سوپ، مقداری گوجه‌فرنگی و یک بسته ماکارونی از نوع پیچ لازم دارید.

با استفاده از این دو ماده و چند ماده دیگر که ذکر خواهد شد، در ۳۵ دقیقه می‌توانید یک کاسه سوپ خوشمزه و داغ درست کنید. البته نقش دستگاه مایکروفر را در این میان نمی‌توان نادیده گرفت. در ضمن، در کتاب‌های آشپزی این سوپ را به کشور ایتالیا و به‌خصوص شهر رم نسبت می‌دهند.

• مواد لازم:

- یک قاشق سوپ‌خوری، روغن زیتون
- ۲ حبه سیر (له شود)
- یک عدد پیاز (ریز خرد شود)
- یک کیلو و ۱۰۰ گرم، گوجه‌فرنگی (ریز خرد شود)
- ۳ پیمانه آب جوشیده
- ۲ پیمانه یا ۲۱۰ گرم ماکارونی پیچ

▪ یک قاشق سوپ‌خوری برگ ریحان یا جعفری خردشده

▪ ۳ برگ کالباس مرغ یا گوشت

• طرز تهیه:

۱) کالباس‌ها را جدا جدا روی بشقاب چیده و به مدت ۲ دقیقه با قدرت ۱۰۰ درصد داخل مایکروفر قرار دهید تا کالباس‌ها بر اثر حرارت، حالت خشک‌شده پیدا کنند.

۲) روغن زیتون، سیر و پیاز را در ظرف توگود مخصوص مایکروفر ریخته و بی‌آنکه در آن را بگذارید، به مدت ۴ دقیقه با قدرت ۱۰۰ درصد در مایکروفر قرار دهید و آن را روشن کنید.

در طول این مدت، یک‌بار در مایکروفر را باز کنید و مواد را هم بزنید تا پیاز و سیر در روغن تفت داده شوند.

۳) گوجه‌فرنگی‌های خرد و له‌شده را همراه آب جوشیده و ماکارونی پیچ به مخلوط سیر و پیاز سرخ‌شده اضافه کنید و بدون در، با حداکثر قدرت یا قدرت ۱۰۰ درصد، به مدت ۱۵ دقیقه حرارت دهید تا ماکارونی، خوب بپزد. در طول این مدت ۲ بار مواد را هم بزنید.

▪ نکته: در صورتی که پخت سوپ و به‌خصوص ماکارونی با این مدت کامل نشد، ۵ تا ۱۰ دقیقه دیگر آن را اضافه کنید.

۴) حالاریحان یا جعفری خرد شده را به سوپ اضافه کرده و مدت یک دقیقه دیگر حرارت دهید. در پایان سوپ را داخل ظرف موردنظر بریزید و با چند برگ ریحان و کالباس خردشده تزئین کنید.

▪ نکته: برای اینکه پوست گوجه‌فرنگی‌ها راحت‌تر از گوشت آنها جدا شود، قابلمه‌ای را تا نیمه از آب پر کنید و روی شعله اجاق‌گاز قرار دهید و بگذارید بجوشد. سپس گوجه‌فرنگی‌ها را به مدت یک دقیقه در آب در حال جوش بیندازید و سپس در سیدی در زیر آب سرد آبکشی کنید. با این کار به راحتی می‌توانید پوست گوجه‌فرنگی‌ها را بکنید.

سوپ گوجه‌فرنگی با ماکارونی و کوفته ریزه

- مواد لازم:
 - روغن زیتون: يك قاشق غذاخوری
 - پیاز متوسط خرد شده: يك عدد
 - سیر له شده: دو حبه
 - گوجه فرنگی رنده شده: ۵۰۰ گرم
 - رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری
 - آب‌جوش: ۶ لیوان
 - شکر: ۱ قاشق غذاخوری
 - ماکارونی پیچ: يك سوم لیوان
 - برگ ریحان تازه خردشده: ۲ قاشق غذاخوری
 - برای کوفته ریزه‌ها:
 - گوشت چرخ‌کرده: ۵۰۰ گرم



- مغز نان خشک شده، آسیاب شده: سه چهارم لیوان
- پیاز متوسط رنده شده: ۱ عدد
- زرده تخم مرغ: ۱ عدد
- برگ ریحان تازه خرد شده: ۱ قاشق غذاخوری
- روغن زیتون: ۱ قاشق غذاخوری
- طرز تهیه:

ابتدا برای تهیه کوفته ریزه‌ها، ریحان، زرده تخم مرغ، پیاز، مغز نان و گوشت را در مخلوط‌کن ریخته و خوب با هم مخلوط کنید. سپس حجمی به اندازه ۲ قاشق چایخوری از مخلوط را بردارید و آن را به شکل توپ کوچک درآورید. این کار را با تمام مخلوط انجام دهید. در این هنگام روغن رادر ماهی‌تابه نجسبی داغ کنید و کوفته ریزه‌ها رادر آن سرخ کنید. هراز گاهی ماهی‌تابه را کمی تکان دهید تا کوفته‌ها نجسبند و تمام اطراف آن‌ها سرخ شود. پس از آماده شدن، آنها را در ظرفی بگذارید تا روغن اضافی خود را پس بدهد.

پس از اینکه کوفته‌ها را آماده کردید، در مرحله بعد روغن را در ماهی‌تابه بزرگی گرم کنید و سیر و پیاز را در آن بریزید و خوب هم بزنید، تا زمانی که پیاز نرم شود. گوجه فرنگی‌ها و آب آن را درمخلوط بریزید و سپس پاستا، کوفته ریزه و آب و شکر را اضافه کنید. آنگاه درب ظرف را بگذارید و به مدت ۱۵ دقیقه روی حرارت قرار دهید. دراین هنگام درب قابلمه را بردارید و مواد را هم‌بریزید و بگذارید بجوشد تا زمانی که ماکارونی‌ها کاملاً نرم شوند. در آخرین لحظه ریحان را اضافه کنید.

سوپ گوشت قلقلی مکزیکی

- ۱ فاشق سوپخوری روغن زیتون
- ۱ عدد پیاز متوسط خرد شده
- ۲ حبه سیر کوبیده
- ۱ فاشق سس چیلی
- ۸۰۰ گرم گوجه فرنگی خرد شده
- ۵۱ لیتر آب گوشت



- ۱ فاشق سوپخوری جعفری خرده شده
- ۳۰۰ گرم لوبیا فرمز پخته
- نصف پیمانہ خامه
- ۲ عدد پیازچه خرد شده
- برای گوشت قلقلی:
- ۵۰۰ گرم گوشت چرخ کرده
- ۲ عدد پیازچه ریز خرد شده
- ۱ عدد تخم مرغ کمی زده شده
- نصف پیمانہ مغز نان سفید
- یک فاشق چایخوری ادویه
- ۱ فاشق سوپخوری روغن زیتون

یک فاشق روغن زیتون را در قابلمه ای داغ کنید. پیاز و سیر را در آن تفت دهید تا پیاز نرم شود. گوجه فرنگی را اضافه کنید و همراه با آب گوشت بگذارید بجوشد. پس از ۱۵ دقیقه جعفری را اضافه کنید. سپس گوشت قلقلی آماده شده و لوبیا را بیفزایید و بگذارید سوپ با در بسته بجوشد تا گوشت قلقلی مغز پخت شود.

برای آماده کردن گوشت قلقلی همه مواد اولیه آن را به جز روغن با هم مخلوط کنید و کمی ورز دهید. سپس هر فاشق از این مخلوط را با دست به صورت گلوله ای درآورید. روغن را در تابه نجسبی داغ کنید و گوشت ها را در آن سرخ کنید تا برشته شوند. پس از آماده شدن سوپ آن را با خامه و پیازچه خرد شده سرو نمایید.

سوپ گوشت و رشته

- مواد لازم
 - دو قاشق مرباخوری کره
 - ۲۰۰ گرم گوشت خرد شده
 - یک عدد پیاز خرد شده
 - ۴۵۰ گرم گوجه فرنگی
 - چهار قاشق مرباخوری گشنیز
 - دو قاشق مرباخوری جعفری
 - نصف قاشق مرباخوری زردچوبه
 - نصف قاشق مرباخوری دارچین
 - یک چهارم قاشق مرباخوری فلفل قرمز
 - نصف فنجان آب مرغ
 - ۲/۵ فنجان آب
 - نصف فنجان نخود پخته شده
 - چهار عدد پیاز کوچک
 - یک چهارم فنجان رشته سوپی
 - کمی برگ گشنیز



▪ لیموترش برای تزئین

• طرز تهیه

کره را در یک تابه بزرگ ریخته و گوشت را در آن تفت دهید.

سپس گوجه فرنگی ها را خرد کرده و با پیاز خرد شده به مواد اضافه کنید.

سپس برای ۱۰ دقیقه آنها را با هم تفت داده، جعفری، گشنیز، زردچوبه، دارچین و فلفل قرمز را اضافه کنید و اجازه دهید برای پنج دقیقه دیگر با هم تفت داده شوند.

سپس آب مرغ و چهار پیاز کوچک و آب را افزوده و بگذارید به جوش بیاید.

حرارت زیر قابلمه را کم کرده تا مواد برای ۳۰ دقیقه با هم بپزد.

سپس رشته سوپی را اضافه کرده و بگذارید برای پنج دقیقه بپزد.

سوپ پخته شده را با لیموترش و گشنیز تزئین کرده و میل کنید.

سوپ لپه

- مواد لازم :
- لپه یک پیمانه
- روغن دو و نیم پیمانه
- نمک یک قاشق مرباخوری
- آرد دو قاشق سوپخوری
- پیاز خرد شده یک عدد
- آب گوشت یا آب سبزی شش پیمانه
- نان سفید به مقدار دلخواه
- طرز تهیه :



لپه را یک روز قبل از پخت خیس میکنیم سپس با همان آب روی شعله

ملایم گذاشته و میپزیم. از روغن و آرد و پیاز یک سس خیلی غلیظ قهوه ای درست کرده ، سس را به پوره لپه که پس از پخته شدن از الک رد کرده ایم اضافه میکنیم. آب سبزی یا آب گوشت را که آماده کرده ایم به آن اضافه میکنیم به طوریکه در حدود شش فنجان سوپ به دست آید. نمک و فلفل را به سوپ افزوده ، دو مرتبه کمی میپزیم. نان سفید را در روغن کمی سرخ کرده ، روی سوپ ریخته ، سرو میکنیم.

سوپ لوبیا

- مواد لازم
- ۲۰۰ گرم لوبیا چشم بلبلی
- یک قاشق مرباخوری روغن زیتون
- یک عدد پیاز کوچک خرد شده



- دو حبه سیر
- سه فنجان کلم خرد شده
- یک فنجان گوجه فرنگی خرد شده
- دو ساقه کرفس خرد شده



- یک عدد هویج خرد شده
- پنج فنجان آب مرغ
- یک عدد سیب زمینی متوسط خرد شده
- یک چهارم فنجان برگ ریحان خرد شده
- یک چهارم فنجان کلم قرمز خرد شده
- دو عدد کدو خرد شده
- دو قاشق مرباخوری نمک
- طرز تهیه

کمی روغن زیتون را در قابلمه ای ریخته و پیاز خرد شده را با سیر به آن اضافه کنید.

پس از پنج دقیقه کلم را با گوجه فرنگی، ساقه کرفس و هویج خرد شده به آن اضافه کرده و اجازه دهید، مواد برای ۱۰ دقیقه با هم تفت داده شده و نرم شوند.

سپس لوبیا چشم بلبلی را که از قبل پخته آید به مواد اضافه کرده و آب مرغ را با سیب زمینی و ریحان به آن بیفزایید و صبر کنید تا به جوش آید. زیر قابلمه را کم کرده و بگذارید مواد برای یک ساعت با هم بپزند. سپس کلم قرمز را با کدو و نمک اضافه کنید.

سوپ لوبیا چیتی

در غذاهای مکزیکی، لوبیا مصرف زیادی دارد. در این سوپ، لوبیا چیتی به عنوان ماده اصلی انتخاب شده و باتوجه به اینکه غذایی مکزیکی است، طعم تندى دارد.

البته شما می‌توانید براساس ذائقه خودتان از میزان فلفل ذکرشده در مواد لازم بکاهید.

- مواد لازم برای ۴ نفر:

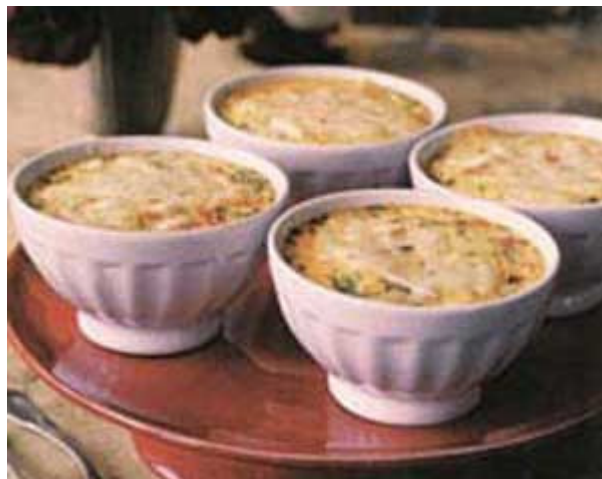




- ۱۷۵ گرم لوبیا چیتی [خواص لوبیا]
- ۱/۵ لیتر یا ۵/۲ پیمانه آب
- ۱۷۰ تا ۲۲۰ گرم هویج (نگینی خرد شود)
- یک عدد پیاز (نگینی خرد شود)
- ۲ تا ۳ حبه سیر (رنده شود)
- یک عدد فلفل قرمز خشک شده (خرد شود)

- یک لیتر یا یک و سه چهارم پیمانه آب مرغ
 - ۲ عدد گوجه فرنگی (پوست آن کنده و ریز خرد شود)
 - ۲ ساقه کرفس (ریز خرد شود)
 - نمک و فلفل سیاه، به مقدار لازم
 - یک قاشق سوپ‌خوری گشنیز خرد شده
 - ۳ عدد نان تست
 - روغن، به مقدار لازم
 - ۲ حبه سیر (رنده شده و به صورت جداگانه در ظرفی ریخته شود)
- طرز تهیه:

- ۱) لوبیا چیتی را از شب قبل در آب سرد خیس‌انده و روز بعد در قابلمه‌ای بپزید سپس هویج، سیر، پیاز، فلفل قرمز و آب مرغ را به آن اضافه کرده و بگذارید به جوش آید. در ظرف را بگذارید و اجازه دهید ۳۰ دقیقه حرارت ببیند.
- ۲) حالا نیمی از مواد داخل قابلمه، شامل لوبیا و مخلوط سبزیجات را همراه مقداری آب سوپ در محفظه دستگاه غذاساز یا خردکن بریزید و پوره‌ای نرم و یکنواخت تحویل بگیرید.
- ۳) پوره را به قابلمه برگردانید و گوجه فرنگی و کرفس را به آن اضافه کنید؛ سپس ۱۰ الی ۱۵ دقیقه یا تا زمانی که تکه‌های کرفس بپزد، حرارت دهید. در صورت نیاز، مقداری آب جوشیده به سوپ اضافه کنید.
- ۴) در این فاصله زمانی، نان‌های تست را با چاقو به شکل مکعب‌های کوچک ببرید و همراه ۲ حبه سیر رنده شده در تابه‌ای حاوی کمی روغن سرخ کنید تا طلایی‌رنگ شوند. سپس تکه نان‌ها را داخل سبب فلزی ریخته یا روی دستمال آشپزخانه حوله‌ای قرار دهید تا چربی اضافی آن گرفته شود.
- ۵) در پایان، نمک و فلفل موردنیاز را به همراه گشنیز خرد شده اضافه کنید و چند دقیقه حرارت دهید، سپس سوپ را به ظرف موردنظر منتقل کرده و تکه نان‌های سرخ شده را روی آن بریزید و سرو کنید.



- مواد لازم:
- کلم: یک کیلو
- سیب‌زمینی: یک عدد متوسط
- آب لیموی تازه: سه قاشق سوپ‌خوری
- لوبیا سفید: ۲۰۰ گرم
- روغن زیتون: سه قاشق سوپ‌خوری
- نمک و فلفل: به میزان لازم
- طرز تهیه:

ابتدا لوبیا را بپزید، سیب‌زمینی را نیز رنده کرده به آن اضافه کنید. هنگامی که لوبیا و سیب‌زمینی به‌خوبی پخت، موادتان را از صافی رد کنید.

توجه‌داشته باشید هنگامی که مواد را از صافی رد کردید، آب این مواد باید به مقدار پنج پیمانه باقی‌ماند. سپس آب مواد را روی حرارت قرار دهید و کلم را که از قبل خرد کرده‌اید، به آن اضافه کنید، پس از پنج دقیقه، روغن زیتون و آب لیمو و نمک و فلفل را نیز به موادتان اضافه کنید و بگذارید موادتان به مدت ده دقیقه دیگر روی حرارت باقی بماند.

پس از گذشت این مدت، سوپ‌تان آماده است و می‌توانید آن را سرو نمایید.

سوپ ماست

- مواد لازم
- ۴۵۰ گرم ماست
- یک چهارم فنجان آرد
- دو عدد فلفل سبز تازه
- یک قاشق چای‌خوری زیره
- مقداری گشنیز خرد شده
- سه حبه سیر
- یک قاشق مرباخوری زنجبیل تازه
- دو قاشق چای‌خوری زردچوبه و بودرکاری
- نصف قاشق چای‌خوری فلفل
- نصف قاشق چای‌خوری نمک



• طرز تهیه



ماست را بخوبی هم بزنید و با آرد و فلفل و نمک در قابلمه ای بریزید. پس از این که مواد ۱۰ دقیقه با هم پخته شدند فلفل های سبز را خرد کرده و به آن اضافه کنید. زیرسوپ را کم کرده و اجازه دهید با فلفل چند جوش بزند، تابه ای را روی گاز گذاشته و کمی روغن در آن بریزید، سپس سیرهای خرد شده را با زنجبیل و زیره و زردچوبه و پودرکاری به آن اضافه کنید. برای خوش طعم شدن می توانید کمی تخم گشنیز نیز به آن بیفزایید. برگ های گشنیز را به مواد درون تابه اضافه کرده و اجازه دهید کمی تفت داده شوند، این مخلوط را به مواد درون قابلمه اضافه کرده و در قابلمه را برای ۱۰ دقیقه بگذارید تا مواد با هم پخته شده و جا بیفتند، سپس سوپ را گرم سرو کنید.

سوپ ماست و اسفناج

- نصف فنجان آب مرغ
- چهار فاشق غذاخوری برنج خشک
- چهار فاشق غذاخوری آب
- يك فاشق غذاخوری آرد ذرت یا آرد گندم
- ۵/۲ فنجان ماست کم چرب
- آب يك عدد لیموترش تازه
- سه عدد زرده تخم مرغ
- ۲۵۰ گرم برگ اسفناج
- نمک و فلفل به میزان لازم

• دستور طبخ: ۱- آب مرغ را در داخل قابلمه بزرگی ریخته و بر روی حرارت اجاق گاز قرار دهید تا جوش بیاید. سپس برنج را به آن اضافه کرده و مدت ۱۰ دقیقه بگذارید تا به آرامی پخته شود. حال قابلمه را از روی حرارت بردارید. (البته با توجه به نوع برنج ممکن است زمان ۱۰ دقیقه تا يك ربع یا بیست دقیقه نیز



افزایش یابد)

- ۲- در قابلمه کوچک دیگری آب و آرد ذرت را با هم مخلوط کرده و خوب به هم بزنید تا خمیری نرم و یکدست حاصل شود.
- ۳- ماست را به این خمیر اضافه کنید. قابلمه را بر روی شعله ملایم اجاق گاز قرار دهید و بگذارید که ماست به آرامی به جوش آید. با یک فاشق چوبی مرتب آن را از یک جهت بهم بزنید. با این کار ترکیب ماست و خمیر یکدست شده و پس از در مجاورت قرار گرفتن با آب مرغ داغ، حالت بریده بریده و جدا پیدا نمی کند. هنگامی که ماست به نقطه جوش رسید، قابلمه را از روی حرارت برداشته و مدت ۱۰ دقیقه در کناری قرار دهید تا به آرامی به اصطلاح از حرارت بیفتد. حال زرده های تخم مرغ را در ظرف دیگری خوب زده و به این مواد سرد شده اضافه کنید.
- ۴- مخلوط ماستی فوق را داخل آب مرغ ریخته و به آن آب لیموترش نیز اضافه کنید. سپس کلیه مواد را به آرامی به طور کامل به هم بزنید. دوباره قابلمه حاوی مواد را بر روی شعله ملایم اجاق گاز قرار داده و هم زدن را ادامه دهید. توجه داشته باشید میزان حرارت به اندازه ای نباشد که سبب جوش آمدن مواد شود. (در صورت تمایل کمی آب جوشیده به مواد اضافه کنید.)
- ۵- برگ های اسفناج را پس از شست و شو و ضدعفونی کردن در داخل یک قابلمه بزرگ که کمی آب و نمک در آن ریخته شده است، بریزید. توجه داشته باشید که اگر از برگ های اسفناج درشت استفاده می کنید ابتدا آنها را با چاقو کمی خرد کرده و سپس به قابلمه منتقل کنید. حال مخلوط اسفناج و آب نمک دار را بر روی اجاق گاز قرار داده و مدت حدود ۵ دقیقه حرارت دهید تا برگ ها نرم شوند. سپس آنها را آبکشی کرده و به بقیه مواد سوپ اضافه کنید. در پایان سوپ را کمی حرارت داده و پیش از سرو، با چشیدن، از مناسب بودن میزان طعم دهنده های آن مانند نمک، فلفل، آب لیمو و همچنین آب آن اطمینان حاصل کنید.

سوپ ماکارونی با نخودفرنگی

۱۵ گرم ماکارونی ریز- دو فاشق غذاخوری روغن مایع گیاهی- یک دسته پیازچه- ۳۵۰ گرم نخودفرنگی- پنج فنجان آب مرغ- چهار فاشق غذاخوری خامه- نمک و فلفل به اندازه کافی- ۲۲۵ گرم گوشت ران گوساله طرز تهیه: ۱- پس از پختن و در نهایت آبکش کردن ماکارونی ها آنها را دوباره درون قابلمه ای ریخته و با آب سرد پر کنید سپس آن را در گوشه ای بگذارید تا سرد شود. ۲- در ظرف دیگری کمی روغن مایع ریخته و پیازچه های خرد شده را داخل روغن به اندازه ای تفت دهید تا نرم شود. سپس نخودفرنگی و آب مرغ را به آن اضافه کرده و بر روی شعله کم اجاق گاز قرار



دهید تا کم کم نخودفرنگی ها نیز بپزند این مدت زمان معمولاً يك ربع تا نیم ساعت است. ۳- پس از پخت کامل نخودفرنگی آن را به داخل مخلوط کن یا همان خردکن ریخته و مایه ای صاف و یکدست را ایجاد کنید. سپس دوباره به داخل قابلمه انتقال دهید. حال گوشت ران گوساله پخته شده را به صورت خلال های



باریک بریده و به همراه ماکارونی ها به این مایه اضافه کنید. دو تا سه دقیقه آن را بر روی شعله اجاق گاز حرارت داده و نمک و فلفل را به میزان لازم به آن بیفزایید در پایان خامه را در سوپ ریخته و سرو کنید.

سوپ ماکارونی و لوبیا چشم بلبلی

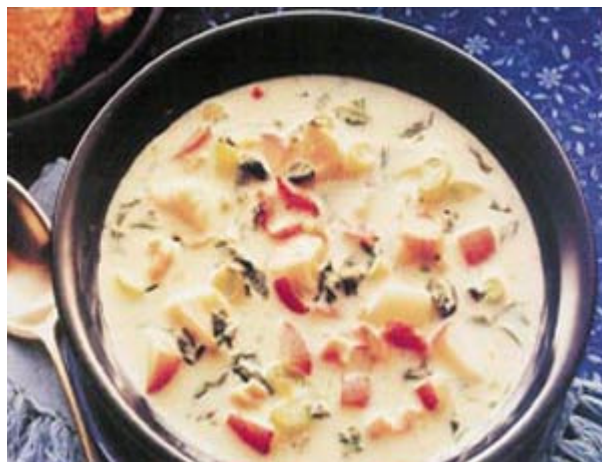
- مواد لازم برای هشت نفر
 - چهار فنجان آب مرغ
 - شش حبه سیر
 - چهار عدد برگ رزماری یا یک قاشق غذاخوری رزماری خشک
 - یک هشتم قاشق چایخوری فلفل قرمز
 - یک فنجان لوبیا چشم بلبلی (پخته شده)
 - یک فنجان گوجه فرنگی خرد شده
 - یک فنجان ماکارونی شکل دار
 - دو فنجان اسفناج خرد شده و یخ زده
 - شش قاشق چایخوری روغن زیتون (به دلخواه)
 - شش قاشق غذاخوری پنیر پارمسان رنده شده
- زمان تهیه: ۳۵ دقیقه
- طرز تهیه



آب مرغ، سیر، رزماری و فلفل را با هم مخلوط کرده و به جوش آورید. سپس در ظرف را گذاشته و به مدت ۲۰ دقیقه بپزید تا عصاره خود را پس دهد. در ظرف دیگری نصف لوبیاها را خرد کنید. سیر و رزماری را با قاشق خارج کرده و سپس لوبیاهای خرد شده و سالم را به همراه گوجه فرنگی به آن بیفزایید. ماکارونی را در ظرف ریخته و روی حرارت ملایم به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه بپزید. اسفناج را در ظرف ریخته و به مدت دو الی سه دقیقه دیگر بپزید. سوپ را در ظرف ریخته و به همراه روغن زیتون و پنیر پارمسان تزیین کنید.

سوپ ماهی

- مواد لازم برای ۶ نفر
- شیرماهی؛ ۲۵۰ گرم
- زعفران دم کرده؛ ۲ قاشق غذاخوری
- تره فرنگی؛ یک ساقه - خرد شده
- ادویه گرام ماسالا؛ یک قاشق غذاخوری
- هویج؛ یک عدد نگینی خرد شده یا با رنده درشت رنده کرده
- کرفس؛ دو ساقه جوان و ترد با برگ
- گشنیز؛ یک فنجان خرد شده
- پیازچه؛ چند ساقه ترد و نازک کامل (با قسمت سبز آن)
- پیازکوچک؛ یک عدد نگینی خرد شده



- فلفل قرمز زنگوله‌ای (دلمه‌ای)؛ ۱ عدد نگینی خرد شده
- روغن زیتون یا کنجد؛ کمی
- کره؛ کمی
- آرد سفید؛ ۲ قاشق غذاخوری
- پنیر پیتزا یا موتزارلا رنده شده؛ یک فنجان
- شیر؛ ۲ لیوان
- چند تکه نان جو سیوس‌دار
- روش پخت

کمی روغن در قابلمه ریخته و پیاز را در آن تفت دهید تا نرم شود. بعد ماهی را هم اضافه کنید و تفت دهید (سرخ نکنید) حال کمی نمک و فلفل و ادویه گرام ماسالا اضافه کنید. و بلافاصله یک لیوان آب بریزید تا با شعله کم ماهی بپزد. (خیلی زود می‌پزد)

ماهی را از داخل آن بیرون آورید تا خنک شود. اکنون تره فرنگی خرد شده و کرفس را اضافه کنید تا با کمی آب بپزد. سپس با گوشتکوب له کنید. بعد هویج و فلفل قرمز را اضافه کنید و اگر لازم بود آب اضافه کنید. ماهی را ریش کرده و به مواد اضافه کنید. پیازچه را هم بریزید. اگر طعم پیازچه برایتان خوشایند است، آن را هنگام سرو به طور خام روی سوپ بریزید.

آرد را در یک ظرف دیگر بو دهید و سپس کره را اضافه کنید (تغییر رنگ ندهد). زعفران آب کرده را هم روی آن بریزید. دو لیوان شیر را هم به آن بیفزایید. تقریباً ده دقیقه بعد کمی که خود را گرفت و غلیظ شد، پنیر را روی آن بریزید. این سوپ باید غلیظ باشد و پس از ریختن پنیر و آب شدن آن بلافاصله سوپ باید سرو شود. از گشنیز و کمی فلفل قرمز برای تزیین روی آن استفاده کنید و برای هر نفر دو تکه نان تست در نظر بگیرید.

سوپ ماهی

• مواد لازم

- شش قاشق مرباخوری روغن زیتون
- یک فنجان خرد شده پیاز
- دو حبه سیر بزرگ خرد شده
- دو سوم فنجان جعفری
- یک فنجان گوجه فرنگی خرد شده
- دو قاشق مرباخوری رب گوجه فرنگی
- ۲۴۰ میلی لیتر آب مرغ یا آب گوشت
- ۳۰۰ گرم فیله ماهی خرد شده
- کمی پونه، فلفل، زردچوبه و نمک



• زمان تهیه: ۲۵ دقیقه

• طرز تهیه

روغن زیتون را در تابه ای ریخته و روی حرارت ملایم قرار دهید. سپس پیاز خرد شده را با سیر به آن اضافه کرده و برای چهار دقیقه با هم تفت دهید. سپس جعفری خرد شده را به پیاز و سیر اضافه کرده و به مدت دو دقیقه تفت دهید.

گوجه فرنگی خرد شده را با رب گوجه به مخلوط درون قابلمه اضافه کنید و برای دو دقیقه دیگر هم بزنید تا کمی تفت داده شود سپس آب مرغ را اضافه کرده و صبر کنید تا به جوش آید. وقتی مواد به جوش آمد ماهی های خرد شده را به درون قابلمه بیفزایید و در قابلمه را گذاشته، صبر کنید تا برای ۱۰ دقیقه به آرامی مواد با هم پخته و جا بیفتد. به میزان دلخواه به آن نمک، فلفل، پونه و زردچوبه اضافه کنید و پس از این که مواد یکی، دو جوش زد آن را در ظرف مناسبی ریخته و سوپ را سرو کنید.

سوپ مرغ

▪ مواد لازم؛ مقداری آب مرغ، هویج خرد شده، ماکارونی سوپ، گوشت مرغ پخته و ریز شده، یک چهارم پیمانه شوید تازه خرد شده یا یک قاشق غذاخوری شوید خشک، یک چهارم پیمانه جعفری تازه خرد شده، سیب زمینی نگینی خرد شده، رب گوجه فرنگی و کمی روغن

▪ طرز تهیه؛ آب مرغ را در قابلمه بریزید تا به جوش بیاید حال هویج را به آن اضافه کنید تا بپزد بعد از پخته شدن، سیب زمینی را اضافه کنید حال ماکارونی را اضافه کنید بعد از نیم پز شدن شوید و جعفری را همراه مرغ داخل قابلمه بریزید. حال رب گوجه را کمی با روغن تفت دهید تا خوش رنگ تر شود و به ظرف اضافه کنید. با اضافه کردن نمک و فلفل غذای شما آماده است.



سوپ مرغ با کاری

- مواد لازم:
- سینه مرغ بدون پوست و استخوان: ۴۰۰ گرم
- پیاز: ۲ عدد
- کره: یک سوم پیمانه
- آرد: ۲ قاشق سوپخوری
- پودر کاری: ۲ تا ۳ قاشق چایخوری
- آب مرغ: ۳ پیمانه
- آب آناناس: سه چهارم پیمانه
- پنیر گودا: ۱۰۰ گرم
- خامه: ۱ و دو سوم پیمانه
- بادام خلال شده: ۲ قاشق سوپخوری
- شکر: نصف قاشق چایخوری



▪ نمک به میزان لازم

• طرز تهیه:

گوشت مرغ را خلال کنید، پیاز را پوست بگیرید و خرد کنید. گوشت مرغ را در کره تفت دهید و پیازهای خرد شده را به آن اضافه کنید و سپس آرد را هم روی آنها بریزید و تفت دهید (به قدری تفت دهید که پیازها طلایی رنگ شوند). پودر کاری را هم اضافه کنید. آب مرغ و آب آناناس را هم افزوده و بگذارید ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بپزد. پنیر را رنده کرده و کم کم به همراه خامه به سوپ اضافه کنید و نمک و شکر بزنید. بادامهای خلال شده را در تا به بدون روغن تفت بدهید و سپس بر روی سوپ بریزید و سوپ را میل کنید.

سوپ مرغ و برنج

- مواد لازم:
- سینه مرغ خرد شده (حبه قندی): ۳۰۰ گرم
- کرفس ریز شده: ۱۰۰ گرم
- پیاز رنده شده: یک عدد
- سیر له شده ریز شده: یک حبه
- دارچین نکوبیده: یک تکه (۱۰ سانتی)
- فلفل سیاه نکوبیده: یک قاشق چایخوری



- آب: ۷۰۰ سی‌سی
- عصاره مرغ گالینابلانکا: ۲ عدد
- آب‌لیمو ترش تازه: ۱۲ فنجان
- برنج خیس‌خورده: ۷۵ گرم
- برگ جعفری تازه: ۱۲ فنجان
- برگ نعناع تازه: ۲ قاشق غذاخوری



• طرز تهیه:

ابتدا مرغ، کرفس، پیاز، سیر، دارچین و عصاره مرغ را در قابلمه ریخته و آب را به آن افزوده و به مدت ۴۰ دقیقه می‌پزیم، سپس آب‌لیمو ترش و برنج خیس‌خورده را به مواد داخل قابلمه افزوده و آن را به مدت ۳۰ دقیقه با حرارت ملایم می‌پزیم تا جا بیفتد. در آخر غذا را در ظرف مخصوص کشیده و با برگ نعناع و جعفری تازه تزیین و میل می‌کنیم.

سوپ مرغ و پاستا

- مواد لازم برای ۶ نفر
- چهار قاشق مرباخوری روغن زیتون
- یک عدد پیاز خرد شده
- دو عدد هویج ریز شده
- دو ساقه کرفس ریز شده
- ۴۰۰ گرم نخود
- ۲۰۰ گرم لوبیا سفید
- دو سوم فنجان ماکارونی شکل دار
- نصف فنجان آب
- یک چهارم فنجان آب مرغ
- کمی رزماری
- کمی پنیر پارمسان رنده شده
- فلفل و نمک به میزان دلخواه
- طرز تهیه



قابلمه مناسبی را روی شعله قرار دهید و روغن زیتون را در آن بریزید. سپس

پیاز، هویج و کرفس خرد شده را به آن اضافه کنید و صبر کنید تا آنها با حرارت ملایم برای هفت دقیقه با هم تفت داده شوند. نخودها و لوبیا سفید را پس از پخته شدن به مواد درون قابلمه اضافه کرده و صبر کنید تا برای پنج تا هفت دقیقه با مواد تفت داده شود. آب و آب مرغ را به مواد درون قابلمه اضافه کنید و پس از به جوش آمدن ماکارونی ها را به آن اضافه کنید و اجازه دهید تا بپزند. سپس رزماری تازه و خرد شده را روی سوپ بریزید و به میزان دلخواه به آن نمک و فلفل اضافه کنید. با کمی پنیر پارمسان رنده شده روی سوپ را تزئین کنید.

سوپ نخودفرنگی، سوپ فصل

• مواد لازم برای ۴ نفر:

- ۷۵ میلی لیتر یا ۵ قاشق سوپ خوری روغن زیتون
- ۲ عدد پیاز بزرگ (ریز خرد شود)
- یک عدد ساقه کرفس (نگینی خرد شود)
- یک عدد هویج (نگینی خرد شود)
- یک حبه سیر (ریز خرد شود)
- ۴۰۰ گرم یا سه و یک دوم فنجان نخودفرنگی



• ۹۰۰ میلی لیتر یا سه و سه چهارم فنجان آب مرغ

• ۲۵ گرم برگ ریحان تازه (خرد شود)

• نمک و فلفل سیاه به میزان لازم

• تعدادی برگ ریحان تازه و کمی پنیر پارمیسان برای تزئین

• طرز تهیه

(۱) روغن زیتون را در یک قابلمه بزرگ داغ کنید. سپس پیاز، کرفس، هویج و سیر خرد شده را به آن اضافه کنید و در ظرف را بگذارید. شعله اجاق گاز را کم کنید و مدت ۴۵ دقیقه صبر کنید تا سبزیجات به آرامی همزمان با سرخ شدن پخته شوند. در طول این مدت چند بار در ظرف را برداشته و مواد را هم بزنید تا ته نگیرند.

(۲) نخودفرنگی و آب مرغ را به مواد فوق اضافه کنید و بگذارید تا مایع به جوش آید. برای به جوش آمدن آن لازم است شعله اجاق گاز را زیاد کنید ولی پس از آن شعله را کم کرده و ریحان خرد شده و نمک و فلفل را به بقیه مواد بیفزایید سپس ۱۰ دقیقه دیگر موارد را حرارت دهید.

(۳) مواد سوپ را با قاشق کم کم به داخل دستگاه غذاساز و یا مخلوط کن بریزید به این ترتیب سوپ حاوی مواد مختلف رنگی، به مایه ای کرم رنگ و یک دست تبدیل می شود. این مایه را به قابلمه برگردانیده و با چند برگ ریحان و مقداری پنیر پارمیسان تزئین کنید. در صورتی که آب مرغ در

دسترس نداشتید، همان میزان آب جوشیده را با یک عدد قرص عصاره مرغ و یا سبزیجات به صورت جداگانه با هم مخلوط کرده و سپس به مواد اضافه کنید.

سوپ ورمیشل

• مواد لازم:

• گوشت گاو ۱۰۰۰ گرم

• پیاز یک عدد

• برگ بو ۲ عدد

• هویج ۱۵۰ گرم

• سیب زمینی ۱۵۰ گرم

• ورمیشل ۷۵ گرم

• طرز تهیه:

یک کیلو گوشت و یک پیاز کوچک و دو برگ بو را در آب جوش مدت ۴ الی ۵ ساعت بپزید و پس از اینکه پخته شد، صافش کنید. آنگاه ۱۵۰ گرم هویج در آن بریزید، بگذارید نیمپز شود. بعد ۱۵۰ گرم سیب زمینی پوست گرفته ۷۵ گرم ورمیشل و قدری نمک در آن بریزید پس از اینکه سوپ پخته شد، آن را در ظرف سوپخوری بکشید و گوشت پخته آن را به قطعات نسبتاً درشت



قیمه کرده با یک پیاز کوچک در ۱۵۰ گرم کره سرخ کنید و چهار عدد تخم مرغ را زده و قدری فلفل و نمک روی آن بریزید و برای افزودن طعم آن یک قاشق جعفری ریز کرده هم بپاشید، به مجرد اینکه تخم مرغ بسته شد، آن را هم زده در ظرفی ریخته و همراه با سوپ گرم سر سفره بیاورید.

سوپ ویژه با عدس

- مواد لازم برای ۶ نفر
- دو عدد پیاز خرد شده
- دو حبه سیر
- چهار عدد گوجه فرنگی
- نصف قاشق مرباخوری زردچوبه
- یک قاشق مرباخوری دارچین
- نصف فنجان آب مرغ
- ۲۲۵ گرم عدس
- چهار فنجان آب
- ۴۰۰ گرم شیر نارگیلی



- یک قاشق مرباخوری آب لیموترش
- نمک و فلفل
- طرز تهیه

در قابلمه ای پیاز، سیر، گوجه فرنگی و زردچوبه و دارچین را ریخته و آب را به آن اضافه کنید. عدس ها را شسته و به مواد اضافه کنید، پس از آن که مواد درون قابلمه به جوش آمد، در آن را بگذارید و اجازه دهید برای ۳۰ دقیقه بپزد و عدس ها نرم شوند. سپس آب مرغ را اضافه کرده و اجازه دهید، چند جوش بزند. مواد را درون مخلوط کن ریخته و تا جایی مخلوط کنید که یکدست شود. سپس شیر نارگیل را اضافه کرده و آب لیموترش را به آن بیفزایید و به میزان دلخواه نمک و فلفل به آن اضافه کنید. پس از جوش آمدن مواد، وقتی که چند جوش زد آن را با کمی شیر نارگیل تزئین کرده و سوپ را گرم میل کنید.

سوپ هویج و سیب با پودر کاری

ترکیب هویج، سیب و پودر کاری معجون بسیار دلپذیری می دهد که مزه ای فوق العاده دارد.
مواد لازم برای ۴ نفر





۱۰ میلی روغن آفتابگردان
۱ قاشق مربا خوری پودر کاری
۵۰۰ گرم هویج پوست گرفته و ریز شده
۱ عدد پیاز بزرگ خرد شده
۱ عدد سیب رسیده بزرگ خرد شده
۷۵۰ گرم آب مرغ
نمک- فلفل سیاه، ماست سفت و هویج باریک شده.
طرز تهیه

ابتدا روغن را در یک ظرف بزرگ گرم می کنیم. این ظرف بهتر است از جنس

فلز باشد.

بعد از گرم شدن روغن پودر کاری را در روغن ریخته و برای ۲ تا ۳ دقیقه تفت می دهیم.

بعد از آن به آن هویج های خرد شده، پیاز و سیب را که قبلاً پخته ایم اضافه می کنیم و به هم می زنیم. در ظرف را گذاشته و برای ۱۵ دقیقه با حرارت ملایم می پزیم در این مدت گاهی آن را هم می زنیم. مواد باید به اندازه ای بپزد که نرم شود بعد از آن این مواد را درون غذا ساز یا مخلوط کن می ریزیم و آن را کاملاً به هم مخلوط می کنیم تا کاملاً یکدست و صاف شود. موادی را که در غذا ساز ریخته و نرم شده است داخل ظرف مناسبی می ریزیم و آب مرغ را به آن اضافه کرده و روی شعله قرار می دهیم تا جوش بیاید. در این مرحله به میزان دلخواه نمک و فلفل اضافه می کنیم. این مواد را با ملاقه در کاسه می ریزیم. سپس ماست را به آرامی (مطابق شکل) در ظرف قرار داده و کمی آن را در سوپ حرکت می دهیم و باریکه های هویج را که به صورت پاپیون درآورده ایم برای تزئین در ظرف می اندازیم.

شولی

شولی (یک آش محلی سبک- یزدی)

- مواد لازم:
- چغندر با برگ (به جای برگ چغندر که در تهران یافت نمی شود می توان از اسفناج استفاده کرد)
- کمی شوید تازه یا خشک
- عدس
- نخود
- پیاز داغ و نعناع داغ فراوان
- در صورت تمایل سیرداغ

• آرد

• سرکه و نمک و فلفل و زردچوبه.

• طرز تهیه:

ابتدا چغندرها را مکعبی خرد کرده همچنین برگ های اون یا اسفناج را نیز خرد کرده با شویده‌های خرد شده می گذاریم بپزد. در صورت تمایل می توان کمی سبزی آش هم استفاده کرد ولی اصل شولی با اسفناج و چغندر و شوید است. عدس و نخود را هم جداگانه پخته و وقتی سبزی ها پخته شد به آن اضافه می کنیم. سپس پیازداغ ها را با نمک و فلفل و زردچوبه تفت داده و همراه با نعنای داغ به مواد اضافه می کنیم. سپس آرد را با آب مخلوط کرده و کم کم به آش در حال جوشیدن اضافه می کنیم. این آش از آش رشته غلظت کمتری دارد. در آخر سرکه را اضافه می کنیم. می توان به عنوان چاشنی به آن کمی شکر هم اضافه کرد. مقدار سرکه و شکر بستگی به ذائقه دارد. برخی شولی را ترش و بعضی ترش و شیرین دوست دارند. برخی نیز از قره قوروت به جای سرکه استفاده می کنند.

در قدیم یزدیها (و هم اینک پیروان خوش اشتهاى آنها) شولی را به عنوان عصرانه استفاده کرده و بعد از آن نیز مقدار متناهی چای نبات یا چای و

عصاره گوشت

• مواد لازم:

۲ کیلوگرم استخوان گاو تکه شده

نصف یک پیاز کوچک

۲ عدد هویج متوسط ساطوری شده

۱ عدد تره فرنگی حلقه شده

۱ عدد ساقه ی کرفس ساطوری شده

۱ عدد برگ بو

۶ دانه فلفل سیاه

۱ شاخه ریحان ساطوری شده

۲ شاخه جعفری ساطوری شده

۶ لیتر آب سرد

• طرز تهیه:

فر را ۱۵ دقیقه قبل از پخت روشن کرده و در دمای ۲۲۰ درجه ی سانتی گراد گرم می کنیم.

روی سینی فر تکه های استخوان گاو را گذاشته و به مدت ۲۰ دقیقه آن را در فر قرار می دهیم.

پیاز، هویج، تره فرنگی و کرفس را در کنار استخوان های گاو می گذاریم و دوباره به مدت ۲۰ دقیقه سینی را در فر قرار می دهیم.

بعد از گذشت این مدت موادی که روی سینی فر گذاشته بودیم درون قابلمه ای می ریزیم (بجز چربی جمع شده در سینی) برگ بو ، فلفل، ریحان، جعفری و آب سرد را به آن اضافه می کنیم و به مدت ۳ تا ۴ ساعت روی حرارت ملایم می گذاریم تا جا بیفتد. بعد از گذشت این مدت، آب درون قابلمه را از یک صافی بسیار ریز عبور می دهیم و در کاسه ای می ریزیم. مواد جامد را نیز داخل صافی می ریزیم تا مایعات اضافی آن خارج شود. مایعات اضافی را پس از گذراندن از صافی به آب درون کاسه می افزاییم. کاسه را به مدت ۱ ساعت در یخچال می گذاریم و پس از این مدت، چربی اضافی را که روی آن جمع شده برمی داریم؛ اینک حدود ۳ لیتر آب گوشت داریم که برای تهیه ی انواع سوپ بسیار مناسب است.

▪ فریزری کردن عصاره ی گوشت

ابتدا یک کیسه ی پلاستیکی را کف ظرف اندازه گیری می گذاریم و از عصاره ی گوشت به مقداری که می خواهیم درون آن می ریزیم. سپس کیسه را برداشته روی آن برچسب می چسبانیم و در فریزر قرار می دهیم.

غذای روزهای سرماخوردگی

امروز در ستون آشپز بانو به شما طرز تهیه غذایی را آموزش می دهیم که مناسب برای روزهایی است که اعضای خانواده تان سرما خورده اند.

• سوپ مرغ و برنج غذایی با طعم متفاوت برای این روزهاست.

• سوپ مرغ و برنج

• مواد لازم:

▪ مرغ ۱۰۰ گرم

▪ برنج یک دوم لیوان

▪ آب ۸ لیوان

▪ کره یک فاشق غذاخوری

▪ جعفری ریز شده یک سوم لیوان



▪ نمک و فلفل به مقدار لازم

• طرز تهیه:

(۱) مرغ را تکه می کنیم خوب می شویم و در قابلمه می ریزیم سپس آب را به آن اضافه می کنیم.

- ۲) ابتدا شعله را زیاد می‌کنیم تا آب به جوش آید سپس شعله را کم کرده و می‌گذاریم مرغ به مدت ۲ ساعت بپزد.
- ۳) پوست و استخوان مرغ را جدا کرده و آن را ریش‌ریش می‌کنیم.
- ۴) مرغ ریش شده را با آب مرغ مخلوط کرده و روی حرارت ملایم می‌گذاریم.
- ۵) برنج و جعفری را به آن اضافه می‌کنیم.
- ۶) نمک و فلفل را اضافه کرده می‌گذاریم سوپ به مدت ۲ ساعت با حرارت ملایم درست شود.
- ۷) در آخر کره را به آن اضافه کرده هم می‌زنیم و سپس سوپ را در ظرف مخصوص می‌ریزیم.

کرم سوپ ماهی

• مواد لازم:

- ماهی آزاد: ۲ قطعه
 - برگ بو: ۲ عدد
 - کره : يك چهارم پیمانه
 - پیاز خرد شده : يك چهارم پیمانه
 - کرفس خرد شده : يك چهارم پیمانه
 - آرد: ۲ قاشق سوپخوری
 - نمک : يك دوم قاشق سوپخوری
 - شیر: دو پیمانه
 - آب : يك دوم پیمانه
- دستور تهیه:



تیغ ماهی آزاد را خارج کرده ، ماهی را همراه با برگ بو، نمک و آب بپزید. در ماهی تابه کره راروی حرارت قرار داده ، پیاز و کرفس را به آن اضافه کنید و تفت دهید تا نرم شود. سپس مواد را به ماهی اضافه کرده و به مدت ۱۰ دقیقه دیگر برروی حرارت قرار دهید تا بپزد. برگ بو را از داخل مواد بیرون آورید. مواد را از صافی عبوردهید، آن گاه میکس کنید. شیر و آرد را به آب حاصل از پخت مواد، اضافه کرده ، هم زده تاسوپ خوب گرم شود. سپس آن را مطابق شکل تزئین کنید

کلم، دارویی برای همه

کلم چنانچه به صورت خام یا اندکی بخارپز شده مصرف شود يك ماده غذایی بسیار ارزشمند است. این سبزی مفید حاوی ویتامین‌های آ، ب، ث و ای و مواد معدنی متعددی مثل کلسیم، سولفور، سیلیکا، منیزیم و ید است. کلم منبعی غنی از آهن و کلروفیل است که آن را برای درمان کم‌خونی و بازیابی توان و قدرت بدنی پس از دوره نقاهت و ضعف ناشی از کمبود آن ایده آل می‌سازد. به طوری که گفته می‌شود مصرف کلم برای بازسازی خون در بدن و جبران ناتوانی بسیار مفید است.

خواص فوق‌العاده کلم از قرن‌ها پیش شناخته شده است و یکی از ارزشمندترین مواد غذایی در طب سنتی قدیم است. در مصر باستان کلم دارای چنان ارزش درمانی بوده است که يك معبد به نام آن ساخته شد و در روم باستان آن را داروی همه دردها می‌دانستند. پزشکان رومی مصرف کلم را مسبب



شش قرن زندگی رومی‌ها بدون پزشك می‌دانستند.

فیثاغورث خوردن روزانه کلم خام را درمان ناراحتی‌های عصبی می‌دانست و ملاحان برای پیشگیری از ابتلا به بیماری اسکوروی کلم می‌خوردند. خوردن کلم خام از قدیم به تصفیه خون و اثر پاک‌کنندگی بر روی پوست مشهور است و گفته می‌شود کبد را از سموم پاک می‌سازد و برای درمان آرتروز و انواع سردرد مفید است.

کلم در پزشکی نوین نیز موضوع تحقیقات متعددی بوده که اغلب فواید شناخته شده در طب سنتی را مورد تأیید قرار می‌دهد. بنا بر تحقیقات جدید کلم قادر است سیستم ایمنی بدن را تحریک کرده و تولید آنتی‌بادی‌ها در بدن را افزایش دهد. خوردن سوپ یا دم‌نوش کلم تأثیر فوق‌العاده‌ای در از میان بردن عفونت‌هایی مثل سرماخوردگی، سرفه و آنفلوآنزا دارد. ترکیبات سولفور موجود در کلم موجب تأثیر نابودکننده آن بر روی باکتری‌ها و عفونت‌های دستگاه تنفسی می‌شود. کلم همچنین اثر شگفت‌انگیزی در ترمیم زخم‌ها و جراحات داخلی و خارجی بدن دارد. خوردن کلم خام موجب تشکیل لایه‌ای استرمانند در طول مسیر دستگاه گوارش می‌شود که به صورت لایه‌ای محافظ در آن عمل می‌کند و به درمان زخم‌های دستگاه گوارش، سوزش سر معده، گاستریت و کولیت‌های دستگاه گوارش کمک می‌کند. گنجاندن کلم در رژیم غذایی روزانه مانع بروز یبوست شده و احتمال ابتلا به سرطان، به ویژه سرطان روده بزرگ را کاهش می‌دهد. خوردن کلم برای کبد نیز بسیار مفید است و می‌تواند میزان قند خون را کاهش داده و به بیماران دیابتی کمک کند. برگ‌های کلم خاصیت آرام‌بخش و ضدباکتری داشته و ترمیم‌دهنده هستند. ضمادی که از برگ‌های کلم تهیه شده می‌تواند تسکین زخم‌ها، سوختگی‌ها، انواع جوش و خراشیدگی و حتی مازدگی یا جای نیش حشرات را موجب می‌شود. این ضماد به عنوان ضدالتهاب و ضدتورم نیز عمل می‌کند و برای درمان ورم مفاصل مفید است. چنانچه ضماد برگ کلم را بر روی سینه بگذارید سرفه‌های شدید را تسکین می‌دهد و آب کلم نیز در درمان آکنه، زخم و سوختگی‌های سطحی و سرمازدگی موثر است. برای

تهیه ضماد کلم ابتدا سبزیترین برگ های آن را جدا کرده و رگ برگ های سفت آن را ببرید. قسمت های لطیف برگ را در آب داغ بریزید تا پس از چند دقیقه نرم شوند، برگ ها را از آب خارج کرده کمی بکوبید. چند لایه از برگ های کوبیده را به عنوان ضماد در موضع مورد نظر قرار داده و ببندید. هر چند ساعت ضماد را با ضماد تازه جایگزین کنید.

• سوپ کلم، سوپ سرماخوردگی

مواد لازم:

دو قاشق سوپخوری روغن مایع

۵/۱ کیلوگرم برگ کلم

۵/۱ قاشق چایخوری زیره سیاه

۱ قاشق چایخوری دانه خردل

۱ لیتر آب مرغ یا آب گوشت

۴ قاشق سوپخوری سرکه سفید یا قرمز

۴ حبه سیر ریز خرد شده

۴۰۰ گرم گوجه فرنگی رنده شده

۲ قاشق چایخوری شوید خرد شده تازه یا ۱ قاشق چایخوری شوید خشک

برگ های کلم را جدا کرده و خوب بشویید و پس از خشک شدن برگ ها آنها را به صورت رشته های باریک خرد کنید. روغن را در قابلمه بزرگی داغ کنید. کلم، زیره و دانه خردل را در روغن ریخته و در قابلمه را ببندید و بگذارید کلم کمی بپزد. گاهی آن را هم بزنید تا کمی نرم شود. (حدود ۲۵ دقیقه)

سرکه را اضافه کنید و یک دقیقه کلم را با آن تفت دهید، سپس آب مرغ را افزوده و سه چهارم لیتر نیز آب سرد به آن اضافه کنید، سپس سیر و گوجه فرنگی را نیز به بقیه مواد بیفزایید و بگذارید با حرارت ملایم آهسته به جوش آید و حدود ۴۵ دقیقه بپزد. در آخر شوید را افزوده و سرو نمایید.

کله جوش

گوشت چرخ کرده : ۵۰۰ گرم

پیاز داغ عسلی : ۲ قاشق سوپخوری

گردو : ۳ قاشق سوپخوری

کشک : ۲ فنجان

نعناع : ۱ قاشق سویخوری

روغن : ۱۵۰ گرم

نمک : قدری

گوشت را با یکی دو عدد پیاز رنده شده و کمی نمک و فلفل مخلوط می‌کنیم و کوفته ریزه درست می‌نمائیم روغن را در ظرفی می‌ریزیم روی آتش می‌گذاریم داغ که شد کوفته‌ها را در روغن کمی سرخ می‌کنیم نعناع را روی کوفته می‌ریزیم و یک تفت می‌دهیم در صورت تمایل یک قاشق مربا خوری زرد چوبه به آن می‌زنیم و یک لیوان آب و کمی نمک داخل کوفته می‌ریزیم و پیاز داغ را اضافه می‌کنیم بعد از چند جوش که آب کوفته نصف شد، کشک را به آن مخلوط می‌کنیم بعد از یکی دو جوش ظرف را از روی آتش بر می‌داریم کمی گردو به آن مخلوط می‌کنیم در ظرف می‌کشیم کمی هم گردوی خرد کرده روی آن می‌پاشیم. در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۶ نفر کافی است.

نان سوپ

• مواد لازم

- شویب خشك ۱ قاشق غذاخوری
- روغن زیتون ۲ قاشق مربا خوری
- کنجد ، سیاه دانه یا هر دو برای تزئین به مقدار لازم
- آرد سفید نان ۲۵۰ گرم
- نمک نصف قاشق مرباخوری
- خمیر مایه يك قاشق و نیم مرباخوری
- شیر ۱۷۰ میلی لیتر
- عسل يك قاشق مرباخوری

• چگونگی تهیه

ابتدا شیر ولرم ، عسل و خمیر مایه را داخل يك ظرف ریخته هم زده تا خمیر مایه برسد . سپس تمام موارد را مخلوط کرده خمیر را قدری ورز می‌دهیم سپس رویش را بسته و کناری می‌گذاریم تا حجم خمیر دو برابر شود بعد از خمیر تکه های ۳۰ گرمی برداشته و آنها را به شکل استوانه فرم داده و رویش را تخم مرغ و یا آب زده و دانه ها را پاشیده و حدود يك ربع ساعت می‌گذاریم بماند تا قدری نانها برسد بعد داخل فر ۳۰۰ درجه فانهایت (۱۵۰ درجه سانتی گراد) به مدت ۳۰ دقیقه قرار می‌دهیم تا بپزند . نانها یکدست



و به يك ضخامت باز شوند تا یکنواخت بپزند. این نان بایستی خشك باشد و با سوپ سرو می‌شود.

نکاتی برای تهیه سوپ‌ها

در مورد سوپ‌ها به نکات ذیل توجه کامل داشته باشید:

سوپ یکی از غذاهای اولیه است که انسان تهیه آن را آموخته است. زیرا از همان روزگاری که بشر یادگرفت که طرفی را روی آتش بگذارد و گوشت را پخته بخورد. یکی از اولین غذاها سوپ بود. او پس از اینکه گوشت را با آب پخت برای اینکه بو و طعمی بآن بدهد از سبزی‌های مختلفی که خوش مزه بودند استفاده کرد.

هنوز زنان فرانسوی از این رسم پیروی می‌کنند و در خیلی از خانه‌ها همیشه ظرفی را در روی آتش به نام ظرف روی آتش دارند که در آن تکه‌های اضافی گوشت و استخوان و سبزیجات و غیره ریخته و کم کم به حالت دم نه جوش همه آنها پخته می‌شوند و طعم مطبوعی از خود باقی

می‌گذارند در اغلب خانه‌های دهاتی فرانسه یک چنین غذائی همیشه آماده وجود دارد تهیه انواع سوپ بی‌تنگی به سلیقه و ذائقه ملل مختلف دارد. بعضی‌ها در سوپ جو ، برنج ، و یا ماکارونی اضافه می‌کنند.

در قرن شانزدهم هم سوپی به نام رستوران نامیده میشد که برای تجدید قوا و تقویت تجویز می‌شد. شخصی محلی باز کرد که در آنجا فقط این‌گونه سوپ سرو می‌شد و نام آن را (رستوران) نامید. از آن زمان به محلهائی که غذا برای عموم تهیه می‌شود نام رستوران متداول شده است.

امروزه سوپ دارای دو هدف دو گانه است.

اشتها را تحریک می‌کند.

دارای مواد مقوی و خیلی مغذی می‌باشد.

برای تهیه سوپ بایستی به بقیه صورت غذا توجه داشته باشیم اگر غذا عادی و خیلی سنگین نیست بایستی سوپ‌های خامه یا مواد مغذی مشابه آن سرو نمود.



یک سوپ خوشمزه

مدت زمان آماده‌سازی مواد برای تهیه این سوپ ۱۰ دقیقه و زمان لازم برای پخت آن هم ۲۰ دقیقه است.

• مواد لازم برای ۴ نفر:

- ۲ قاشق سوپ‌خوری روغن زیتون

- ۲ ساقه تره فرنگی (باریک حلقه حلقه و خرد شود)

- ۲ عدد کدو سبز (ریز خرد شود)

- ۲ حبه سیر (ریز خرد شود)

- ۱ کیلوگرم گوجه‌فرنگی (خرد شود)

- ۱ عدد برگ‌بو

- ۱ قاشق سوپ‌خوری رب گوجه‌فرنگی

- سه چهارم پیمانه آب مرغ

- ۴۰۰ گرم نخود آشی (پخته یا کنسروی)

- ۲۲۵ گرم اسفناج (خرد شود)

- ۲۵ گرم پنیر پارمسان (نازک ورقه ورقه شود)

- نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم

• طرز تهیه:

(۱) قابلمه نچسبی آماده کنید و روغن زیتون را در آن داغ کنید؛ سپس تره فرنگی و کدوی خردشده را به روغن اضافه کنید و روی شعله متوسط اجاق گاز به مدت ۵ دقیقه حرارت دهید. در طول این مدت، مرتب مواد را هم بزنید تا تفت داده شود.

(۲) سیر، گوجه‌فرنگی خردشده، رب‌گوجه‌فرنگی، برگ بو، آب مرغ و نخود پخته را اضافه کرده

و شعله اجاق‌گاز را زیادتر کنید تا آب مرغ به جوش آید؛ سپس دوباره شعله را کم کنید و ۵ دقیقه دیگر حرارت دهید. در طول این مدت هم‌زدن را از یاد نبرید.

(۳) اسفناج خردشده را به مواد بیفزایید و دوباره شعله اجاق‌گاز را زیاد کنید تا در آب مرغ به مدت ۲ دقیقه بجوشد.

سپس با اضافه‌کردن نمک و فلفل سیاه، سوپ را مزه‌دار کنید.

(۴) در پایان، برگ بو را از داخل سوپ خارج کرده و پس از ریختن پنیر پارمسان روی سوپ، آن را سرو کنید. پنیر در اثر حرارت حاصل از سوپ داغ، آب شده و در سوپ ناپدید می‌شود.

=====

Provided to you by :
SarzaminDownload.com

=====

