

دوست داشتنی و خوشمزه

۱۹۸

ماهنامه آموزشی، خبری، سال هفدهم
دی ۱۴۰۲ • شماره ۱۹۸ • قیمت ۸۰/۰۰۰ تومان

آشپز شکی

کباب سلطانی

برنج قالبی سه رنگ

آشنایی
با فوت و فن
تهیه انواع
تهدیگ



دیپ فرانسوی

پولنتای سرخ شده

سالاد گلابی با بلوچیز

شیرینی راحت الحلقوم

نان حلوا شکری تابه‌ای

تست نوتلا و موز پیتیری

عکس روی جلد: دایان استیک





طعم پیتزا، به پنیرشه...

پیتزای خانگی، سالم، خوشمزه‌تر

سرشار از کلسیم و پروتئین



45%

چربی کمتر

پنیر موزارلا
کم چرب

کم چرب
رژیمی



#پیتزا در خانه
خوشمزه، سالم



MOZZARELLA
پنیر موزارلا، پنیر اصلی پیتزا



Tomato & Eggplant Pizza
پیتزا گوجه و بادمجان
فیلم آموزش این غذا را در سایت دالیا ببینید
www.dalya.ir/video

دستور آشپزی

غذاهای متنوع با دالیا

www.dalya.ir/ashpazi

اینستاگرام: [dalya.food](https://www.instagram.com/dalya.food)

کانال تلگرام: [@dalyafood](https://www.telegram.com/dalyafood)



www.dalya.ir



واحد تولیدی نمونه سال ۱۳۹۶
معاونت غذا و دارو

اولین دارنده نشان استاندارد
در تولید روغن حیوانی کشور

طعم واقعی غذای ایرانی
با روغن کرمانشاهی

info@nikmanesh.com
www.nikmanesh.com



خطوط تلفن Toll-Free آسیاتک

مکالمه رایگان برای مشتریان کسب و کار

ارائه خطوط تلفن با سرشماره رند ۹۰۰۰

بدون نیاز به کد در سراسر کشور

امکان ارسال پیامک انبوه با همان سرشماره



 asiatech.ir

 ۹۰۰۰ ۰۰۰۰

(داخلی ۱۴۵۰ و ۱۴۷۰)

برای مجوز FCC به شماره ۱۹-۱۰۰۰-۱۰۰۰ | سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی





جامع ترین دایرةالمعارف آشپزی و شیرینی پزی

۴۰۰۰ دستور آشپزی و شیرینی پزی

هدیه مناسب
برای تازه
عروסהا

۵۰۰,۰۰۰ تومان
جلد چهارم
صفحه ۸۸۸

۵۰۰,۰۰۰ تومان
جلد سوم
صفحه ۶۹۶

۵۰۰,۰۰۰ تومان
جلد دوم
صفحه ۷۳۲

۵۰۰,۰۰۰ تومان
جلد اول
صفحه ۶۵۴



سوپ، سالاد، دسر، شیرینی خشک، شیرینی تر،
انواع کیک، نان، مربا، ترشی، غذای اصلی، سستی،
ملل، انواع غذا با مایکروویو، غذاهای گیاهی، آش و...

تمام رنگی، چاپ نفیس، پاکه غذا گلاسه و جلد گالینگور



جهت کسب اطلاعات بیشتر و سفارش خرید کتاب
با شماره های ۸ - ۶۶۴۳۵۶۶۷
تماس حاصل فرمایید.

برای خرید اینترنتی می توانید به وبسایت زیر مراجعه نمایید.
www.Zendegionline.ir

www.zendegionline.ir

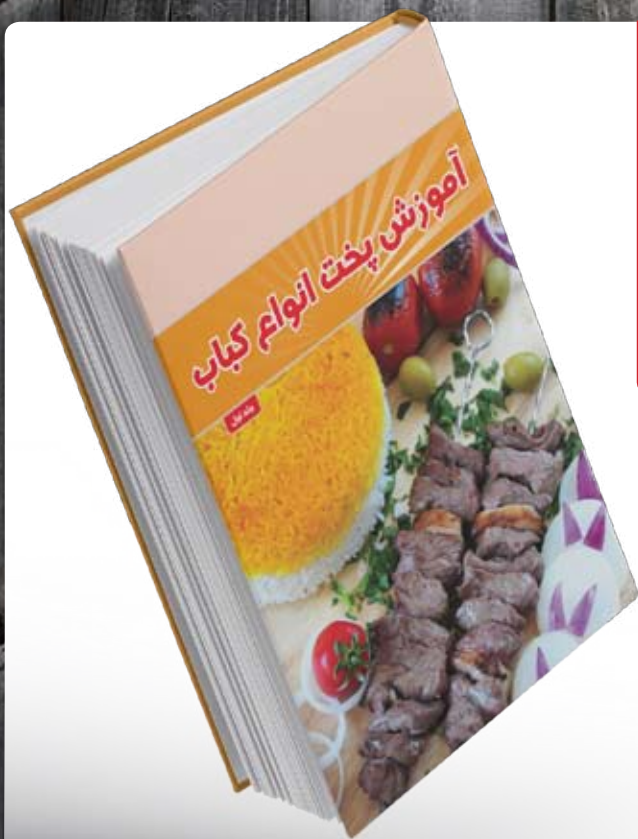
📍 پایگاه الکترونیکی:

taghziye@zendegionline.ir

📧 پست الکترونیکی:

www.instagram.com/zendegionline.ir

📷 اینستاگرام:



انتشارات دنیای تغذیه منتشر کرد:

اولین سری کتاب‌های آشپزی و شیرینی‌پزی

تمام رنگی، تمام گلاسه

علاقه‌مندان جهت تهیه کتاب‌ها می‌توانند
با شماره‌تلفن‌های ۸-۶۶۴۳۵۶۶۶ تماس حاصل فرمایند



نحوه ارسال تهران از طریق پیک موتوری
شهرستان از طریق پست سفارشی



قیمت به ریال	نام کتاب
۵۰۰/۰۰۰	آموزش پخت انواع نان
۵۰۰/۰۰۰	آموزش انواع تارت و پای (شیرینی)
۵۰۰/۰۰۰	آموزش آشپزی با گوشت ماکیان
۵۰۰/۰۰۰	انواع خوراک با قارچ
۵۰۰/۰۰۰	غذاهای فوری
۵۰۰/۰۰۰	آموزش پخت انواع کباب
۵۰۰/۰۰۰	آموزش انواع سالاد- جلد اول
۵۰۰/۰۰۰	آموزش انواع سالاد- جلد دوم
۵۰۰/۰۰۰	آموزش پخت انواع سوپ
۵۰۰/۰۰۰	آموزش پخت آش و آبگوشت
۶۰۰/۰۰۰	آموزش اصول و مبانی شیرینی‌پزی
۶۰۰/۰۰۰	آموزش آشپزی با میکروویو
۵۰۰/۰۰۰	آشپزی با سیب‌زمینی
۶۰۰/۰۰۰	آموزش آشپزی بدون گوشت (جلد اول)
۶۰۰/۰۰۰	آموزش آشپزی بدون گوشت (جلد دوم)
۶۰۰/۰۰۰	آموزش انواع کوفته و دلمه

قیمت به ریال	نام کتاب
۸۰۰/۰۰۰	سفره سحر و افطار
۵۰۰/۰۰۰	انواع کیک و شیرینی
۵۰۰/۰۰۰	آموزش انواع پلو
۵۰۰/۰۰۰	انواع شیرینی برشی
۵۰۰/۰۰۰	انواع غذاهای پیک نیکی
۵۰۰/۰۰۰	آشپزی با ماهی و میگو
۵۰۰/۰۰۰	انواع بستنی و دسرهای سرد (جلد ۱)
۵۰۰/۰۰۰	انواع بستنی و دسرهای سرد (جلد ۲)
۵۰۰/۰۰۰	آموزش انواع پیتزا
۵۰۰/۰۰۰	آموزش انواع ماکارونی (جلد اول)
۵۰۰/۰۰۰	آشپزی با انواع ماکارونی (جلد دوم)
۵۰۰/۰۰۰	آشپزی ویژه دانش آموزان «میان وعده‌ها»
۵۰۰/۰۰۰	مربا، مارمالاد و کمپوت
۵۰۰/۰۰۰	آموزش پخت انواع خورش سنتی
۵۰۰/۰۰۰	آموزش آشپزی تریزی
۵۰۰/۰۰۰	آشپزی ویژه ترشی



برای مشاهده عناوین بیشتر کتاب‌ها و خرید اینترنتی
می‌توانید به وب‌سایت زیر مراجعه نمایید:
www.zendegionline.ir

نشانی: خیابان ستارخان، نرسیده به باقرخان، کوچه
اکبریان آذر، پلاک ۵۷، طبقه دوم غربی
تلفن دفتر مرکزی: ۸-۶۶۴۳۵۶۶۷
نمابر: ۶۶۴۳۱۰۲۲

Nutrition
World
Publication

انتشارات دنیای تغذیه

ناشر کتاب‌های تغذیه، سلامت و آشپزی

۵۰/۰۰۰
تومان



تالیف: دکتر سید ضیاءالدین مظاهری
متخصص تغذیه و رژیم درمانی

مدت‌های مدیدی است که متخصصین تغذیه به استناد دلایل ارائه‌شده و یافته‌های تجربی جدید به این باور رسیده‌اند که تمام افرادی که چاق هستند یا اضافه‌وزن دارند، به‌طور یکسان به نتایج موردانتظار نمی‌رسند و در قبال به‌کارگیری روش‌های مختلف جهت افزایش میزان فعالیت‌های مناسب بدنی و حتی کاهش انرژی دریافتی (از طریق تعدیل خوردوخوراک) عکس‌العمل متفاوتی نشان می‌دهند. از این روش شناخت کد و تعیین تیپ و روش زندگی در کاهش وزن اصولی و اساسی بسیار راهگشا و کمک‌کننده می‌باشد. در این کتاب به بررسی گروه‌های مختلف افراد برای دستیابی به کاهش وزن موفق‌تر می‌پردازیم.



جهت کسب اطلاعات بیشتر و سفارش خرید کتاب

با شماره‌های ۸ - ۶۶۴۳۵۶۶۷ تماس حاصل فرمایید.

برای خرید اینترنتی می‌توانید به وبسایت زیر مراجعه نمایید.

www.Zendegionline.ir

www.zendegionline.ir

taghiye@zendegionline.ir

📞 پایگاه الکترونیکی:

📧 پست الکترونیکی:





انتشارات دنیای تغذیه منتشر کرد:

اولین سری کتاب‌های آشپزی و شیرینی‌پزی

تمام رنگی، تمام گلاسه

علاقه‌مندان جهت تهیه کتاب‌ها می‌توانند با شماره تلفن‌های ۸-۶۶۴۳۵۶۶۷ تماس حاصل فرمایند



آموزش پخت انواع خورش سنتی
قیمت: ۵۰/۰۰۰ تومان



آموزش آشپزی با مایکروویو
قیمت: ۶۰/۰۰۰ تومان



آموزش انواع پلو
قیمت: ۵۰/۰۰۰ تومان

نشانی: خیابان ستارخان، نرسیده به باقرخان، کوچه اکبریان آذر، طبقه دوم غربی
تلفن دفتر مرکزی: ۸-۶۶۴۳۵۶۶۷
نمابر: ۶۶۴۳۱۰۲۲



برای مشاهده عناوین بیشتر کتاب‌ها و خرید اینترنتی می‌توانید به وب‌سایت زیر مراجعه نمایید:
www.zendegionline.ir

آشپزباشی

ماهنامه‌ی بین‌المللی، آموزشی، اطلاع‌رسانی
سال هفدهم • شماره ۱۹۸ • دی ۱۴۰۲

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی دنیای تغذیه و سلامت

مدیر عامل: سیده‌نسرین عبادی

مدیر مسئول: محمد اسماعیل سعادت رهبری

سر دبیر: ناصر زحمتکش

مدیر تبلیغات: مریم کاظمی تلفن: ۶۶۴۳۵۷۶۵

گرافیک و صفحه‌آرایی: امیر شریف

همکاران بخش مالی: فاطمه رحیم‌زاده

امور مشترکین: سحر زارعی

تلفن: ۶۶۴۳۵۶۵۷ دورنگار: ۶۶۴۳۵۶۶۸ پیام کوتاه: ۳۰۰۰۷۱۱۸

امور سایت: امیر مهدی نعمتی

نشانی: خیابان ستارخان، بین توحید و باقرخان، کوچه‌ی اکبریان آذر

پلاک ۵۷، طبقه اول، واحد اول شرقی صندوق پستی: ۶۹۳-۱۴۱۸۵

لینوگرافی، چاپ و صحافی: گل آذین؛ جاده‌ی قدیم کرج، فتح ۲۱، پلاک ۱۵

تلفن: ۶۶۴۳۵۶۹۱-۲

■ آیین نامه اخلاق حرفه‌ای «آشپزباشی» در سایت این ماهنامه به آدرس www.zendegionline.ir ذیل قابل رویت است.

پایگاه‌های الکترونیکی:

www.zendegionline.ir www.shooroshirin.ir

پست الکترونیکی: Ashpazbashi@zendegionline.ir

شما می‌توانید با نصب نرم افزار بارکد خوان بر روی تلفن همراه خود، هر زمان که مایل باشید؛ با استفاده از بارکد سمت راست، سایت نشریه را در صفحه گوشی خود مشاهده نمایید.



www.zendegionline.ir

خوانندگان گرامی:

نظرات شما به صورت رایانامه، پیام‌های کوتاه و تماس‌های تلفنی هر ماه، به دستمان می‌رسید. از محبت و اظهار لطف شما عزیزان، کمال تشکر را داریم و از پیشنهادهای و انتقادهای شما در پیشبرد هر چه بهتر نشریه استفاده خواهیم کرد. امید است همچنان با ما همراه باشید.

- تحریریه، در ویرایش و تلخیص مطالب مجاز است.
- استفاده از تصاویر و مطالب مجله، مجاز نمی‌باشد.
- مسئولیت مطالب و آگهی‌ها، به عهده‌ی نویسنده و سفارش دهنده است.
- منابع کلیه‌ی مطالب، در دفتر مجله موجود است.

اهدای کتاب اهدای دانایی



www.iranpl.ir



«اهدای کتاب، اهدای دانایی» پویشی است که با هدف تجهیز و غنی سازی منابع کتابخانه‌های عمومی کشور راه‌اندازی شده است. از مزایای این پویش:

- ◆ کمک به تجهیز کتابخانه‌های سراسر کشور به ویژه کتابخانه‌های مناطق محروم
- ◆ استفاده بهینه از کتاب
- ◆ تقویت جریان گردش کتاب
- ◆ راهی مفید برای افزایش سرانه مطالعه
- ◆ کمک به کاهش هزینه‌های عمومی
- ◆ ترویج سنت حسنه بخشش و هدیه دادن

ملاحظه‌کنان می‌توانند با اهدای کتاب‌هایی که قبلاً آن‌ها را مطالعه کرده‌اند، به این پویش بپیوندند.

برای اهدای کتاب‌های خود، می‌توانید به نزدیک‌ترین کتابخانه محلی زندگی‌تان مراجعه کنید. برای دسترسی به آدرس کتابخانه‌ها، از پایگاه اطلاع‌رسانی نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور کمک بگیرید.

کلام اول

به انگیزه ۱۳ دیماه روز مادر

مادران؛ مریبان اصلی پرورش نسلی پویا و فعال

ولادت حضرت صدیقه کبری فاطمه زهرا (س) بهانه‌ای است تا نقش مهم مادران در مسیر حرکت، پیشرفت، برنامه ریزی و ارتقای فرهنگ خانواده را بررسی کنیم.

مادران الگوی رفتاری فرزندان هستند و هر عملی که انجام دهند، از سوی فرزندان مورد تقلید قرار گرفته و در نحوه رفتار آنها با دیگران تأثیر می‌گذارد. در واقع مادران با رفتار خود قادرند به منش کودکان در آینده جهت دهند و آنان را منطبق بر ارزش‌های مورد پذیرش خود تربیت کنند. بنابراین آنچه در چارچوب ساختن آینده و کیفیت آن اهمیت دارد، این است که تفکر و اندیشه مادران در محیط خانواده چگونه است. خانواده، جامعه‌ای کوچک است که هر عضو آن به نحوی بر دیگری تأثیر می‌گذارد. در این تأثیر متقابل، مجموعه‌ای شکل می‌گیرد که آمیزه‌ای از اعتقادات، آداب، رسوم و ارزش‌های اخلاقی، عاطفی و اجتماعی است. رشد کودکان در این نهاد نیز بیشتر متأثر از همین ارزش‌گذاری‌ها و گرایش‌های اخلاقی، عاطفی و اجتماعی است. از این رو خانواده به عنوان یکی از عوامل مؤثر در رشد، به شمار می‌رود. اما در محیط خانواده نقش مادران و تأثیر تربیتی آنها بر کودکان در سنین خردسالی بسیار مؤثرتر از سایر اعضاست. مادری که به اصول و ارزش‌های اعتقادی پایبند است، قادر است نسلی را تربیت کند که چنین ویژگی‌هایی داشته باشد. اگر واقعاً اعتقاد داریم که کار متکی بر سرمایه ملی یگانه راه رشد و توسعه همه جانبه ایران عزیز در آینده است، باید این اعتقاد را که بی‌تردید ریشه در باورهای دینی هم دارد، در میان مادران نهادینه کنیم و یکی از راه‌های این کار نیز تاسی کردن به بانوی دو عالم حضرت صدیقه طاهره (س) است که در طول زندگی به عنوان الگوی دینی و اعتقادی، چنان با جدیت نسبت به امور منزل همت می‌کردند و طوری در انجام کارها جدی بودند که نقل است روزی رسول خدا (ص) بر ایشان وارد شد و دید داستان مبارکش از شدت فشار آسیاب دستی (دستاس) تاول زده است.

مادران ایرانی اگر با چنین الگویی به کار و تلاش نگاه کنند، نسلی که برای آینده ایران اسلامی تربیت خواهند کرد، نسلی پر تلاش، فعال و اهل کار خواهد بود. این را از این باب می‌گوییم که نسل جوان و نوجوان امروز در بسیاری موارد و البته در نقاط شهری به گونه‌ای تربیت شده‌اند که برخی از جوانان آنگونه که باید با کار و تلاش آشنا نیستند و مشق سعی و کوشش و کار را در محیط خانواده و به ویژه زیر نظر مادران، به خوبی انجام نداده‌اند. بسیاری از خانواده‌های شهری، این روزها با جوانانی مواجهند که حتی در پیش پا افتاده‌ترین امور خانواده، کمتر مشارکت می‌کنند. آن‌ها حتی از خرید نان برای منزل یا کارهایی در این سطح هم سر باز می‌زنند و برخی تنها به مصرف کنندگان صرف در محیط خانواده تبدیل شده و آمادگی ورود به عرصه کار و تلاش اجتماع را ندارند. اما برخی جوانان و نوجوانان در محیط‌های خانوادگی به گونه‌ای رفتار می‌کنند که به نظر می‌رسد تناسبی با نقش‌های آتی آنها در جامعه ندارد. مشارکت ندادن نوجوانان و جوانان در امور و تکالیف خانوادگی و ایجاد نوعی تنبلی در ایشان، زنگ خطر را برای پرورش نسلی نامتناسب با اهداف جامعه رو به رشد اسلامی مان به صدا درآورده است و این مادران هستند که باید نخستین نقش آفرینی را در راه اصلاح این وضعیت به عهده بگیرند؛ وضعیتی که خود تا حد زیادی باعث و بانی آن بوده‌اند. روز مادر، روز تقدیر از نقش‌های گوناگون مادران در محیط خانواده است و امیدواریم با نگاه هوشمندانه ایشان، نسل آینده، نسلی پویا و فعال در راه اعتلای ایران اسلامی باشد.



سیده نسربین عبادی
مدیر عامل

انتشارات دنیای تغذیه منتشر کرد:

مجموعه کتاب‌های تغذیه



قیمت مجموعه
۱۲ جلدی با تخفیف
۳۷۰ هزار تومان

تمام رنگی، تمام گلاسه

علاقه‌مندان جهت تهیه کتاب‌ها می‌توانند با شماره‌تلفن‌های ۰۸-۶۶۴۳۵۶۶۷ تماس حاصل فرمایند



نحوه ارسال

تهران
شهرستان
از طریق پست سفارشی
از طریق پیک موتوری



برای مشاهده عناوین بیشتر کتاب‌ها و خرید اینترنتی می‌توانید به وب‌سایت زیر مراجعه نمایید:
www.zendegionline.ir


نشانی: خیابان ستارخان، نرسیده به باقرخان، کوچه اکبریان آذر، پلاک ۵۷، طبقه دوم غربی
تلفن دفتر مرکزی: ۰۸-۶۶۴۳۵۶۶۷
نمبر: ۰۲۲-۶۶۴۳۱۰۲۲



غذای سنتی - غذای ملل

۱۲	ته چین گوشت و کشمش
۱۳	کباب سلطانی
۱۴	آبگوشت بمی
۱۵	مرغ ترش
۱۶	ادویه پلو
۱۷	تنبقه
۱۸	برنج قالبی سه رنگ
۱۹	خوراک مرغ
۲۰	بشقاب اسپاگتی و سبزیجات
۲۱	مالانزانه آلاگریلا
۲۲	بویابس
۲۳	پاچنگ رول
۲۴	پنکیک آمریکائی با ژامبون
۲۵	اسلایس ژامبون و سبزیجات
۲۶	خوراک مرغ و تره فرنگی
۲۷	برگر بوقلمون
۲۸	پای کدو
۲۹	پُکوره
۳۱	پولنتای سرخ شده
۳۴	پیده زبان
۳۵	لم چاپس
۳۶	تویی مرغ کنجدی
۳۷	خوراک میگو
۳۸	دایان استیک
۳۹	دیپ فرانسوی
۴۲	رول گوشت و سبزیجات
۴۳	ساندویچ ژامبون تنوری
۴۴	شفته آقابی بی

« علامت اختصاری

از این پس با توجه به ارزیابی دستورالعمل‌های آمده در این مجله و مشخص کردن هر دستور با علامت اختصاری  می‌توانید با در نظر گرفتن تعداد این علامت، میزان دقت و زمان لازم برای انجام آن را بسنجید. این برنامه با هدف ارائه‌ی آگاهی‌های لازم و ضروری در جهت تأمین وقت و دقت برای تهیه‌ی خوراکی‌ها و شیرینی‌های برگزیده از سوی شما خوانندگان پر مهر و گرامی تدوین و اجرا شده است. تعریف و مفهوم کلی این علامت به شرح زیر می‌باشد.

علامت ۳ کلاه به این معنی است که این دستور نیازمند داشتن دقت، تجربه و مهارت است و می‌باید وقت کافی برای انجام آن داشته باشید. اما نتیجه‌ی کار مطمئناً رضایت‌بخش خواهد بود!

علامت ۲ کلاه به این معنی است که این دستور نیاز به دقت و صرف وقت بیشتری دارد.

علامت ۱ کلاه به این معنی است که این دستور بسیار ساده است و برای افراد مبتدی نیز مناسب و قابل اجراست.



غذای سنتی - غذای ملل

- ۴۵ شورینی مرغ
- ۴۶ کاری ماهی
- ۴۷ ماهی شکم پُر
- ۴۹ سمبوسه سبزیجات و پنیر
- ۵۰ پیاز پر شده
- ۵۲ سیب زمینی تنوری
- ۵۳ آش بلغور جو با قارچ
- ۵۴ آب دوغ تراب
- ۵۵ سوپ لیموترش
- ۵۶ سالاد انار و لوبو
- ۵۷ سالاد گلابی با بلوچیز
- ۵۸ سالاد مرغ

شیرینی، دسر، نان

- ۶۰ شیرینی راحت الحلقوم
- ۶۲ چیز کیک پستو
- ۶۳ پای پشمک
- ۶۴ نان نازک
- ۶۵ نان حلوا شگری تابه‌ای
- ۶۶ تجگی
- ۶۷ تست نوتلا و موز پنیری
- ۶۸ مربای بادمجان
- ۶۹ ملون موس

خواندنی‌ها

- ۴۰ آشنایی با فوت و فن تهیه انواع ته دیگ
- ۵۱ چیدمان غیر رسمی میز غذاخوری
- ۵۹ نگهداری فلفل دلمه‌ای برای مدت طولانی

ته چین گوشت و کشمش



مواد لازم

برنج	۶ پیمانه	سیب زمینی	۱ عدد
رشته پلوئی	در صورت تمایل	زعفران	مقداری
پودر هل، زنجبیل، دارچین، زیره	به مقدار لازم	کشمش	۱۰۰ گرم
نمک و زردچوبه	به مقدار لازم	پیاز داغ	به مقدار لازم
گوشت گوسفندی	۴۰۰ گرم	طعم دهنده‌ی ترش (پودر غوره، سماق، لوانسک، قره قروت)	به میزان لازم
پیاز	۲ عدد		
روغن جامد یا مایع	به میزان لازم		



آشپز باشی
شماره ۱۹۸

۱۲

روش تهیه

برنج را روی مواد گوشتی بریزید. کشمش‌ها را که در ظرفی جداگانه با روغن سرخ نموده و به آن پیاز داغ و ادویه زده‌اید را در گوشه‌ای از برنج قرار دهید. روی برنج دمکن قرار داده و حرارت را کمی زیاد کنید تا برنج دم بکشد، سپس حرارت را خیلی ملایم کنید تا گوشت داخل برنج پخته شود.

ورقه‌ای را ته قابلمه بچینید. کمی زعفران دم کرده روی سیب زمینی‌ها ریخته و نیمی از برنج را روی سیب زمینی‌ها بریزید. یک عدد از پیازهای نگینی شده را هم روی برنج چیده و گوشت را روی نیمی از پیازها قرار دهید. مابقی پیازها را به روی گوشت ریخته و روی گوشت کمی پیاز سرخ شده بریزید. بقیه

قبل از آبکش نمودن برنج، رشته پلوئی را به آن اضافه نموده و کمی که نرم شد، برنج را آبکش کنید. ادویه‌ها را در ظرف جداگانه با هم مخلوط نموده و خیلی کم روی سطح گوشت بپاشید. ۱ عدد از پیازها را نگینی کرده و ۱ عدد دیگر را نگینی ریز کنید. کمی روغن در قابلمه ریخته و سیب زمینی‌های

کباب سلطانی



آشپز باشی
شماره ۱۹۸

۱۳

ابتدا راسته گوساله را روی تخته کار قبضه کرده و با کارد بزرگ روی آن محکم بکوبید تا گوشت راسته کاملاً ریش ریش شود. کمی آب یا آب پیاز کنار دستتان بگذارید. سپس گوشت را به صورت عرضی روی تخته کار قرار داده و ابتدا برش اول را به اندازه پنج انگشت روی گوشت بگذارید و کنار انگشتان یک برش بدهید. سپس چهار انگشت را گذاشته و برش دوم را بدهید. بعد سه انگشت را قرار داده و در نهایت دو انگشت را. بعد گوشت را از برش بزرگ به کوچکتر به سیخ بکشید.

آب پیاز، ماست، کمی نمک و فلفل را داخل یک سینی بزرگ که سیخ کباب در آن جا شود، مخلوط کرده و کباب برگ سیخ شده را در آن بغلتانید. سر دست گوساله چرخ شده و قلوه گاه گوسفندی را با هم مخلوط کرده و به آن پیاز رنده شده و آب پیاز بزنید. بعد نمک، فلفل، زعفران و یک عدد تخم مرغ را به آن اضافه کرده و خوب ورز دهید و ۲ تا ۳ ساعت داخل یخچال استراحت دهید. کمی آب ولرم داخل یک کاسه ریخته و با مرطوب کردن دست، گوشت را به سیخ بچسبانید و با دست به آن نقش دهید. مهارت در این کار نیاز به تمرین دارد. کباب پز را داغ کرده و حرارت را بالا آورید، کباب برگ و لقمه را روی آتش گذاشته و کباب کوبیده یا لقمه راز و در گردانید. ولی کباب برگ را باید بگذارید یک طرف آن کاملاً بپزد سپس برگردانید. با یک قلم مو کره و آب را مخلوط کرده و روی کباب ها مالیده و با فلفل و گوجه کبابی سرو کنید.

روش تهیه

راسته گوساله	۲۵۰ گرم
آب پیاز	۱۰۰ گرم
ماست	۲ قاشق سوپخوری
نمک، فلفل سیاه و زعفران	به مقدار لازم
سر دست گوساله چرخ کرده	۱۵۰ گرم
قلوه گاه گوسفندی چرخ کرده	۱۵۰ گرم
پیاز آب گرفته	۱۰۰ گرم
تخم مرغ	۱ عدد
کره	۱۰۰ گرم
آبلیمو	۱ قاشق سوپخوری
گوجه فرنگی	۳ عدد
فلفل کبابی	۳ عدد

مواد لازم





آبگوشت بَمی



مواد لازم

گوشت با دنبه	نیم کیلوگرم
پیاز داغ	۳ قاشق سوپخوری
نخود نیم کوب	نصف پیمانه
رب گوجه فرنگی	۱ قاشق سوپخوری پُر
مرزه	۲۰۰ گرم
سیبزمینی کوچک	۲ عدد
فلفل سیاه، قرمز، نمک، زردچوبه	
از هر کدام ۱ قاشق چایخوری	
آلوچه محلی	۱۰ عدد

کرمان

آشپز باشی
شماره ۱۹۸

۱۴

روش تهیه

ابتدا گوشت را به همراه دنبه در پیاز داغ تفت دهید. سپس به همراه نخود خیس خورده و نیمکوب بپزید. رب گوجه، مرزه، سیبزمینی و ادویه جات را اضافه کرده و بگذارید آبگوشت جا بیفتد.

گیلان



مرغ ترش



مواد لازم

پیاز	۱ عدد
ران مرغ	۲ عدد
زر دجوبه، نمک، فلفل و روغن	به مقدار لازم
لپه خیس کرده	یک چهارم پیمانه
سبزی	۵۰۰ گرم، خرد شده
سیر	۱ بوته
برنج ایرانی خیس کرده	۱ قاشق سوپخوری
آبغوره	۱ پیمانه
تخم مرغ	۲ عدد

روش تهیه

– سبزی ها باید در حد سائیدن ریز ریز خرد شوند و در گیلان سبزی این غذا سائیده می شود.
 – پختن لپه و دور ریختن آب آن برای این است که غذا نفخ نداشته باشد.
 – به جای برنج از آرد برنج حل شده در آب سرد نیز م ی توانید استفاده کنید که در اصل هم دستور غذا نیز همین گونه است، ولی به نظر من برنج بافت بهتری به خورشت می دهد.
 – به جای آبغوره از آب نارنج و یا رب آن و آلبیمونیز می توان استفاده کرد.

کمی زر دجوبه سرخ کنید و هم بزئید تا ریز ریز شوند (مانند عدس) (و ۵ دقیقه آخر به خورش اضافه کنید و خورش را در ظرف مناسب سر و کنید. سبزی مورد استفاده شامل تره، جعفری، شویذ، کمی شنبلیله، برگ چغندر یا اسفناج، نعناع و گشنیز است.
 – در صورتی که خلواش در دسترس داشتید، به جای نعناع م ی توانید از خلواش همراه با بقی هی سبزیها استفاده کنید. در صورتی که سیر تازه سبز موجود باشد، م ی توانید آن را جایگزین سیر خشک نمائید که بهتر و خوشمزه تر م ی باشد.

پیاز را نگینی خرد کنید. مرغ را با کمی روغن سرخ کنید تا طلانی شود. مرغ را از ماهیتابه خارج کرده و پیاز را سرخ کنید. لپه را با مقداری آب بپزید و آبکش کنید و آب آن را دور بریزید. سبزی ها را همراه با سیر چرخ کنید یا با غذا ساز ریز خرد کنید) و یا بسائید) و سرخ کنید. مرغ سرخ شده، لپه نی میز، برنج خام، پیاز و سبزی ها را همراه با زر دجوبه، نمک، فلفل و ۳ پیمانه آب بگذارید تا بپزند و خورش جا بیفتد و به روغن بنشیند. آبغوره را بعد از پخت مرغ اضافه کنید. تخ مرغها را در یک ماهیتابه همراه با نمک، فلفل و

ادویه پلو



روش تهیه

روغن را در ماهیتابه ریخته و پیاز و سیر را کمی تفت دهید، سپس چوب دارچین، هل و برگ بورا افزوده و کمی تفت دهید. هر کدام از آن‌ها را دو قسمت کرده و به مواد اضافه کنید و به تفت دادن ادامه دهید تا سرخ شود. برنج را نیز افزوده و به تفت دادن ادامه دهید. نمک، فلفل و آب جوش را اضافه کرده و صبر کنید تا آب برنج تبخیر شده و بپزد. کشمش شسته را در کره کمی تفت داده و همراه با محلول زعفران، تکه‌های کره و بادام هندی (که قبلاً در کمی کره تفت داده و برنگ قهوه‌ای درآمده) به پلو اضافه کرده و دم کنید. پس از آماده شدن، پلو را در ظرفی کشیده و همراه سالاد سرو کنید.

هندی

زعفران، روغن مایع، نمک و فلفل

به میزان لازم

۲ عدد، نگینی خرد شده

۲ حبه

سیر ریز خرد شده

۱ تا ۲ عدد

چوب دارچین

۶ عدد

هل سبز بدون

۱ عدد

برگ بو

۲ عدد

ران مرغ

نیم کیلوگرم

برنج باسماتی

۵۰ گرم

کشمش

به مقدار لازم

کره

۵۰ گرم

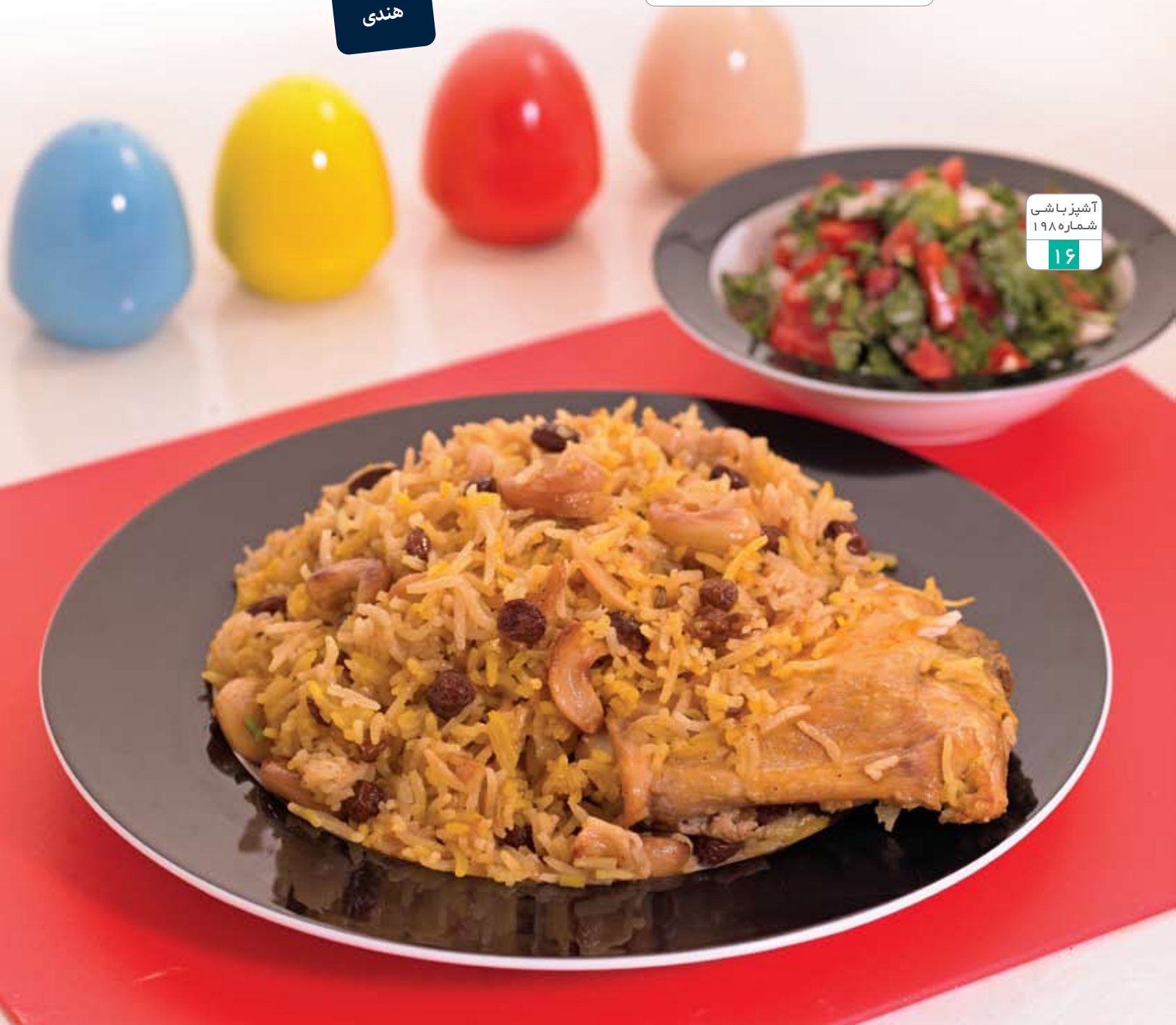
بادام هندی

مواد لازم



آشپز باشی
شماره ۱۹۸

۱۶



تتبقه



روش تهیه

مرغ را با یک عدد پیاز، زردچوبه و ادویه آب پز کرده و بعد مرغ را سرخ کنید. یک عدد پیاز را با گوشت تفت داده و ادویه، نمک، زردچوبه و زعفران را به آن اضافه کنید. برنج را اضافه کرده و تفت دهید. سپس آب مرغ را اضافه کنید تا برنج پخته شود. بادام هندی، بادام پرک و صنوبر را با کمی روغن تفت داده، کشمش را هم تفت دهید. برنج را داخل ظرف سرو کشیده و با آجیل های بو داده شده تزئین کنید و مرغ را روی برنج بچینید.

عربی

مرغ	۴ تکه
پیاز	۲ عدد
نمک، ادویه، زردچوبه، زعفران	به میزان لازم
روغن	به مقدار لازم
گوشت چرخ کرده	۲۰۰ گرم
برنج	۵۰۰ گرم
بادام هندی و کشمش	از هر کدام نصف پیمانه
بادام پرک	نصف پیمانه
صنوبر	نصف پیمانه

مواد لازم



آشپز باشی
شماره ۱۹۸

۱۷



برنج قالبی سه رنگ



مواد لازم

برنج	۳ پیمانه	تخم مرغ	۵ عدد (۳ زرده و دو کامل)
اسفناج	۲۵۰ گرم	زعفران غلیظ	۲ قاشق سوپخوری
ماست خامه‌ای	دو و نیم پیمانه	روغن مایع	۵ قاشق سوپخوری



آشپز باشی
شماره ۱۹۸
۱۸

روش تهیه

ابتدا آب را جوش آورده و اسفناج‌های پاک شده را داخل آب در حال جوش بریزید تا پخته شود. بعد آبکش کرده و چند دقیقه در داخل آب سرد بگذارید. بعد از خنک شدن، آن را آبکش کرده و به کمک مخلوط‌کن یا غذاساز کاملاً پوره کنید. برنج را آبکش کرده و کنار بگذارید. در کاسه بزرگی، تخم مرغ‌ها، ماست، روغن مایع، نمک و فلفل را مخلوط کرده و هم بزنید تا یکدست شود. سپس برنج را داخل مایه بریزید و مخلوط کنید. بهتر است برنج را به تدریج به مایه اضافه کنید، چون ممکن است بسته به قد

کشیدن برنج حجم برنج نسبت به مواد بیشتر باشد. بعد از مخلوط کردن برنج، مواد را سه قسمت کنید. به یک قسمت پوره اسفناج، به یک قسمت زعفران غلیظ اضافه کرده و قسمت آخر را ساده نگه دارید. قالب یا قابلمه دلخواه که بهتر است ترجیحاً تفلون باشد را چرب کرده و ابتدا برنج زعفرانی را داخل قالب ریخته و صاف کنید بعد به ترتیب برنج سبز و ساده را نیز داخل قالب ریخته و صاف کنید. روی قالب را با فویل پوشانده و از چند جا سوراخ کنید. قالب را در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۸۰

درجه سانتی‌گراد قرار دهید. زمان پخت بستگی به ارتفاع قالب دارد. اگر قالب مورد استفاده شما ارتفاع زیادی دارد از یک طبقه پایینتر از وسط در فر استفاده کرده و زمان پخت را حدود ۵۰ تا ۶۰ دقیقه در نظر بگیرید. برای قالب‌های با ارتفاع کم از طبقه وسط و زمان پخت ۴۰ تا ۵۰ دقیقه استفاده می‌شود. همچنین می‌توانید جهت برشته نشدن و تغییر رنگ ندادن سطح برنج از روش پخت بن ماری برای تهیه آن استفاده کنید. در کنار این برنج از فیله مرغ کبابی و... استفاده کنید.

خوراک مرغ



آفریقایی

آشپز با شی
شماره ۱۹۸

۱۹

در کاسه‌ای سیر رنده شده را با نمک و آویشن مخلوط کنید و به روی سینه‌های مرغ بمالید. روغن را در ماهیتابه ای بریزید و روی حرارت متوسط گرم کنید، سینه‌های مرغ را تا حد طلایی رنگ شدن سرخ کنید سپس سینه‌ها را از تابه خارج کرده، پیاز را اضافه کنید و پس از سبک شدن، زردچوبه، گوجه‌فرنگی کنسروی خرد شده و رب گوجه‌فرنگی را بیافزائید و برای ۱۵ دقیقه روی حرارت کم بپزید. پس از مدت زمان مذکور قطعات مرغ را داخل سس قرار داده و برای ۱۰ دقیقه‌ی دیگر بختن را ادامه دهید. در آخر فلفل سبز تند ریز خرد شده و استاک را اضافه کرده و نمک و فلفل آن را اندازه کنید و تا زمانی که مرغ بپزد طبخ را ادامه دهید.

در این فاصله روغن را داخل قابلمه‌ی مناسبی بریزید و روی حرارت گرم کنید بعد زردچوبه را اضافه کرده و هم بزنید. سپس به اندازه‌ی لازم از سس داخل ظرف مرغ برداشته و به زردچوبه اضافه کنید و پس از هم زدن، برنج را بیافزائید و با سس کمی تفت دهید. بعد آب را اضافه و نمک برنج را اندازه کنید. پس از جوش آمدن و تبخیر شدن آب برنج، روی حرارت کم برای ۲۵ تا ۳۵ دقیقه بپزید. مرغ پخته شده را از داخل سس خارج کرده و سس را به غلظت مناسبی برسانید. مرغ را به شکل اسلایس‌های اریبی شکل برش بزنید. برنج را داخل کاسه‌ای کوچک و یا فنجان و یا قالب مورد نظر که چرب کرده‌اید، بریزید و آن را بفشارید و سپس در گوشه‌ای از ظرف سرو برگردانید و بعد سس حاصله را در اطراف برنج و در سطح ظرف پخش کنید و برش‌های مرغ را روی سس قرار دهید. با مرزه و یا سبزی مورد نظر تزئین و سپس سرو کنید.

روش تهیه

مواد لازم

سیر رنده شده	۲ حبه
نمک	به مقدار لازم
آویشن خشک یا مرزه یا ترخون	۱ قاشق
چایخوری	
روغن مایع	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
سینه‌ی مرغ (بدون پوست و استخوان)	۴ نیمه
پیاز نگینی خرد شده	۱ عدد
زردچوبه	یک چهارم قاشق چایخوری
گوجه‌فرنگی کنسروی	۴۰۰ گرم خرد شده
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق سوپخوری
فلفل سبز تند، بدون هسته ریز خرد شده	۱ عدد
استاک مرغ	۴۵۰ میلی لیتر
فلفل سیاه تازه سائیده شده	به مقدار لازم
روغن (برای طبخ برنج)	یک چهارم پیمانه
زردچوبه	یک چهارم قاشق چایخوری
برنج دانه بلند مرغوب	۳۵۰ گرم
آب	به میزان لازم

بشقاب اسپاگتی و سبزیجات



مواد لازم

نمک، فلفل، زعفران و روغن	به میزان لازم	فلفل دلمه‌ای سبز، قرمز، زرد
ماکارونی رشته‌ای (اسپاگتی)	۱۰۰ گرم	از هر کدام ۱ عدد کوچک
ماکارونی پروانه‌ای	۱ عدد	گوچه فرنگی
هویج متوسط	۱ عدد	کلم بروکلی
		به میزان لازم

آشپزی کودک

آشپز با شی
شماره ۱۹۸

۲۰



روش تهیه

اسپاگتی‌ها را به جای شاخه‌های درخت به شکل گرد فرم داده و به جای تنه‌ی درخت از هویج استفاده کرده و از فلفل دلمه‌ای نیز به جای برگ و گل درخت استفاده کنید. کلم بروکلی‌ها را مقداری خرد کرده و به جای چمن استفاده کنید و ماکارونی پروانه‌ای را نیز به جای پروانه قرار داده گوچه را نیز با قالب گل قالب زده و استفاده کنید.

هویج را به صورت طولی برش بزنید تا به جای تنه‌ی درخت استفاده کنید. فلفل دلمه‌ای را برش زده و گوچه و مقداری از فلفل‌ها را به سلیقه‌ی خودتان قالب بزنید. ماکارونی پروانه‌ای شکل را پس از پختن با مقداری محلول زعفران روی حرارت قرار دهید تا به رنگ زرد درآید. بشقاب سفید رنگی را انتخاب کرده و شروع به تزئین بشقاب کنید.

مقداری آب را داخل قابلمه‌ی کوچکی به جوش آورده و ۱ قاشق سوپخوری نمک اضافه کنید. سپس ماکارونی رشته‌ای را از وسط نصف کرده و به آب جوش اضافه کنید و بمدت ۱۰ دقیقه داخل آب بجوشانید تا کاملاً پخته شود، سپس آبکش کنید. کمی روغن مایع و فلفل به آن اضافه کنید. ماکارونی پروانه‌ای و هویج را نیز به صورت درسته بپزید.

مالانزانه آلا گریلا



ایتالیایی

آشپز باشی
شماره ۱۹۸

۲۱

روش تهیه

ابتدا بادمجان و کدوها را به صورت اریب به همراه پوست برش داده و آن‌ها را روی گریل داغ که از قبل آن را چرب کرده‌اید قرار دهید تا نیم‌پز شوند و روی برش‌ها خط گریل بیفتد. آن‌ها را در ظرف مورد نظر قرار داده و رویشان به ترتیب نمک، فلفل، روغن زیتون و در آخر سرکه بالزامیک ریخته و آن را سرو کنید.

عدد ۱

بادمجان متوسط

عدد ۱

کدوی متوسط

هر کدام ۵ گرم

نمک و فلفل سیاه

۲۵ گرم

روغن زیتون

۳۵ گرم

سرکه بالزامیک

مواد لازم

بویابس



روش تهیه

پیاز را همراه با زردچوبه و فلفل دلمه‌ای نگینی با روغن تفت دهید. ماهی را در اندازه‌های ۲ بند انگشت خرد کرده و داخل پیاز ریخته و به تفت دادن ادامه دهید. بعد از حدود ۳ دقیقه تفت دادن، سیر خرد شده را با گوجه‌فرنگی‌های خرد شده به مخلوط اضافه کنید و ۲۰ دقیقه تفت دهید. در مرحله‌ی آخر یک لیوان آب به مواد اضافه کرده و بگذارید بجوشد و آبش کشیده شود. نمک و فلفل را اضافه کرده و شعله را خاموش کنید. غذا را در یک دیس مناسب کشیده و با شاخه‌های جعفری و حلقه‌های لیموترش تزئین کرده و سر سفره ببرید.

تونس

۳ عدد	پیاز متوسط نگینی خرد شده
۱ قاشق سوپخوری	زردچوبه
۱ عدد	فلفل دلمه‌ای
۴۰ گرم	روغن سرخ کردنی
۱ کیلوگرم	فیله ماهی
۳ حبه	سیر نگینی خرد شده
۵۰۰ گرم	گوجه‌فرنگی
به مقدار لازم	نمک، فلفل و آب
چند شاخه برای تزئین	جعفری تازه
چند عدد	لیموترش

مواد لازم



آشپز باشی

شماره ۱۹۸

۲۲



پاچنگ رول



آشپز با شی
شماره ۱۹۸

۲۳

تخم مرغ	۲ عدد
شیر	۱ پیمانه
آرد	۱ پیمانه سر خالی
روغن	۱ پیمانه

مواد میانی کرپ:

کدو	۱ عدد
هویج	۱ عدد
پیاز	۱ عدد
لفل دلمه‌ای	۱ پیمانه
گوشت چرخ کرده	۱۵۰ گرم
سویا سس	۱ قاشق سوپخوری
عصاره مرغ	۱ عدد
نمک و فلفل	به میزان لازم
آرد	۱۰۰ گرم
تخم مرغ	۲ عدد
آرد سوخاری	۱۰۰ گرم
روغن برای سرخ کردن	به میزان لازم

روش تهیه

ابتدا تخم مرغ‌ها را با شیر مخلوط کرده و هم بزنید. سپس آرد را کم کم اضافه افزوده و هم بزنید تا گلوله آرد باز نشود. روغن را افزوده و مخلوط کنید. مقداری از مایه کرپ را داخل ماهیتابه تفلون ریخته و در همه جای ماهی تابه پخش کنید. بعد از ۱ دقیقه آن را برگردانید تا طرف دیگر هم بپزد. همه سبزیجات را به صورت خالی برش زده و داخل ماهیتابه تفت دهید تا نرم شوند، سپس گوشت چرخ کرده را اضافه کرده و تفت دهید. در آخر سویا سس، عصاره مرغ پودر شده و نمک و فلفل آن را اندازه کرده و از حرارت بردارید. سبزیجات را داخل کرپ قرار داده و کرپ را رول کنید. سپس داخل آرد سفید، تخم مرغ و آرد سوخاری بغلتانید و در روغن داغ فراوان سرخ کنید. می‌توان برای سرو این غذا از سویا سس یا سس مورد نظر خود استفاده کنید.

مواد لازم

پنکیک آمریکائی باژامبون



روش تهیه

در کاسه‌ای آرد سفید، بیکینگ پودر و جوش شیرین را الک کنید، شکر را اضافه کرده و با هم مخلوط کنید. در کاسه‌ی دیگری، تخم مرغ، کره‌ی آب شده، شیر و پنیرهای رنده شده را با هم مخلوط کنید. میان مواد خشک را گود کرده و مایه‌ی فوق را میان آن بریزید و با هم مخلوط کنید تا مایه‌ی مناسبی حاصل شود. ماهیتابه‌ی کوچکی را روی حرارت گذاشته، کمی کره بریزید و پس از گرم شدن کره، سه تا چهار قاشق سوپخوری از مایه را داخل تابه بریزید، حرارت را کم کنید تا طلایی رنگ شود، سپس برگردانید تا طرف دیگر آن هم پخته شود و همه‌ی پنکیک‌ها را با همین روش آماده و طلایی رنگ کنید. ژامبون را برش نوری شکل بزنید و بشکل زیگزاک در سیخ چوبی بکشید و داخل فر گریل کنید. در ظرف سرو پنکیک‌ها را به روی هم بچینید و با خامه و سیروپ افرا تزئین کرده و همراه با ژامبون و سبزیجات سرو کنید.

آرد سفید	۱۰۰ گرم
بیکینگ پودر	یک دوم قاشق چایخوری
جوش شیرین	یک چهارم قاشق چایخوری
شکر دانه ریز	۲۰ گرم
تخم مرغ بزرگ	نصف یک عدد
کره آب شده	۳۰ گرم
شیر	تا ۱۵۰ میلی لیتر
پنیر گودای رنده شده	۲۵ گرم
پنیر صبحانه	۲۵ گرم، رنده شده
کره برای سرخ کردن	به میزان لازم
ژامبون	۱ برش
سیروپ افرا یا شربت کارامل	۱ تا ۲ قاشق سوپخوری
خامه، سبزیجات، گوجه گیلاسی	برای سرو

مواد لازم



بادآوری

← در آمریکابه مایه‌ی پنکیک فوق، بلوبری یا تمشک یا توت سیاه اضافه و سپس طبخ می‌گردد.

← غلظت مایه‌ی فوق مانند ماست شل می‌باشد، در صورت نیاز از آرد یا از شیر بیشتری استفاده نمائید، کیفیت آرد و سایز تخم مرغ در غلظت مایه تأثیرگذار است.

آشپز باشی
شماره ۱۹۸

۲۴



اسلایس ژامبون و سبزیجات



روش تهیه

ظرف پیرکس متوسط (۲۰ در ۲۵ سانتی متری) یا قالب مشابهی را کمی چرب کرده و کاغذ روغنی بیندازید، به نحوی که دو سمت آن کمی بلندتر از قالب باشد. فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد روشن کنید. کلیه مواد را با هم مخلوط کرده و در قالب بریزید و سطح آن را صاف کنید. قالب را به مدت سی دقیقه یا تا زمانی که روی غذا طلایی شود در فر بگذارید. سپس از فر خارج کرده و بعد از خنک شدن به کمک کاغذ روغنی از قالب خارج کرده و برش بزنید. این اسلایس به صورت گرم یا سرد قابل سرو است.

مواد لازم

کدوی رنده شده	۱ عدد، متوسط
هویج رنده شده	۱ عدد، متوسط
لفل دلمه‌ای قرمز	۱ عدد، نگینی
ژامبون نگینی	۲۰۰ گرم
پنیر پیتزا	سه چهارم پیمانه رنده شده
آرد	نصف پیمانه
بیکنگ پودر	نصف قاشق چایخوری سر پر
روغن مایع	نصف پیمانه
تخم مرغ	۴ عدد
نمک، فلفل و آویشن	به مقدار لازم



آشپز با شی
شماره ۱۹۸

۲۵



خوراک مرغ وتره فرنگی



آشپز باشی
شماره ۱۹۸

۲۶

روغن را در تابه‌ی گودی بریزید و مرغ مکعبی خرد شده را داخل روغن بریزید و سرخ کنید. سپس تره فرنگی را از وسط برش داده و لایه‌ها را جدا کرده و کامل بشوئید. آن را به برش‌های یک سانتی متری خرد کرده و به مرغ اضافه کنید و تفت بدهید تا کمی نرم شود. سپس آرد را اضافه کرده و کمی تفت داده و آب را اضافه کنید و خوب هم بزنید. قرص مرغ را پودر و به مواد اضافه کنید. حرارت را کم کنید تا بپزد. بعد از نیم ساعت جعفری را به مرغ اضافه کرده و بعد از ۵ دقیقه از روی حرارت بردارید (اگر از قرص مرغ استفاده می‌کنید، احتیاجی به اضافه کردن نمک نیست. اما اگر از استاک مرغ که خودتان تهیه کرده‌اید استفاده می‌کنید نمک و فلفل اضافه کنید).

در این مدت یک لایه از خمیر یوفکارا روی تخته کار قرار داده و رویش با برس کره آب شده بمالید و لایه بعدی را رویش قرار دهید و همین کار را تکرار کنید تا ۸ لایه خمیر روی هم قرار گرفته و بینشان کره مالیده شود. در انتها خمیر را لوله کنید و به فاصله‌ی یک سانتی متر برش بزنید.

در یک ظرف مناسب فر، مواد را ریخته و رویش خمیرهای برش خورده را بچینید و رویش کره آب شده بمالید. غذا را به مدت ۳۰ دقیقه در فر گرم شده با حرارت ۱۸۰ درجه‌ی سانتی گراد قرار دهید تا طلایی شود (بر حسب اندازه‌ی ظرف ممکن است رل‌های بیشتری نیاز داشته باشید که آن‌ها را باید به روش فوق آماده کنید).

روش تهیه

مواد لازم

روغن	به میزان لازم
سینه‌ی مرغ	۱ عدد
تره فرنگی	۲ عدد، متوسط
آرد	یک و یک‌دوم قاشق سوپخوری
آب	یک و یک‌چهارم پیمانه
قرص مرغ	۱ عدد
خمیر یوفکارا	۸ ورق (برای ۱ رول)
کره	۵۰ گرم
جعفری ساطوری	۱۵۰ گرم

برگر بوقلمون



مواد لازم

سیر	۲ حبه	نمک و فلفل	به میزان لازم
پیاز	۱ عدد کوچک	بودر زیره	۲ قاشق چایخوری
فلفل دلمه‌ای سبز و رنگی	نصف از هر کدام	آرد سوخاری	به میزان لازم
سینه‌ی بوقلمون	۵۰۰ گرم	روغن	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
گشنیز ریز خرد شده	۲ قاشق سوپخوری	پنیر تست	۴ عدد



آشپز باشی
شماره ۱۹۸

۲۷

روش تهیه

سه پایه بلند فلزی قرار دهید تا روی آن برشته شود، سپس آن‌ها را پشت رو کنید و مجدداً دستگاه را با کلید گریل ۵ تا ۸ دقیقه روشن کنید تا برشته شود. بعد پنیر را روی آن‌ها بگذارید تا ذوب شوند. برگرها را داخل نان ساندویچی گرد بگذارید و روی آن‌ها سس کچاپ بریزید و خیارشور، کاهو و گوجه بگذارید.

۲۰۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۱۲ دقیقه روشن کنید (پیش گرمایش). مواد را به چهار قسمت مساوی تقسیم کرده و هر کدام را در دست گرد کنید. بعد آن را کمی فشار دهید تا پهن شود. کف ظرف مسطحی را چرب کرده و برگرها را داخل آن قرار دهید و روی آن‌ها را نیز چرب کنید و ظرف را به مدت ۱۸ تا ۲۰ دقیقه با ترکیب گریل و میکروویو ۳۰۰ وات (۳۰ درصد) روی

ابتدا سیر را پوست کنده و کاملاً له کنید. پیاز را نصف کرده و فلفل دلمه‌ای را خرد کنید. سینه‌ی بوقلمون، سیر، پیاز و فلفل دلمه‌ای را داخل مخلوط کن بریزید و گشنیز، فلفل، نمک و بودر زیره را به آن اضافه کرده و هم بزنید تا همه‌ی مواد با هم یکدست شود. سپس آن را کمی ورز دهید و اگر مایه چسبندگی داشت کمی آرد سوخاری به آن اضافه کنید. دستگاه را با دمای



پای کدو



روش تهیه

آرد را با کره تکه تکه شده با نوک انگشت آرام مخلوط کنید تا یکدست شود، سپس آب یخ و تخم مرغ را نیز اضافه کرده و خوب مخلوط کنید تا خمیر یکدست شود. خمیر را به مدت نیم ساعت در دمای اتاق کنار بگذارید. کدوها را نازک حلقه کرده و سرخ کنید. خمیر را با وردنه نازک کرده و در ظرف پای پهن کنید. اضافه دور خمیر را گرفته و کدوها را روی سطح خمیر بچینید. سپس سیر، نمک و فلفل را روی آن بپاشید و پنیر پیتزا را روی مواد بریزید. پای را در فر گرم شده با دمای ۱۶۰ درجه سانتی گراد به مدت نیم ساعت تا ۴۵ دقیقه بگذارید تا طلایی شود.

مواد لازم

آرد	۱۵۰ گرم
کره	۶۰ گرم
آب یخ	۳ قاشق سوپخوری
تخم مرغ	۱ عدد
کدو سبز قلمی	۳ عدد
روغن	به مقدار لازم
سیر	۱ حبه
نمک و فلفل	به میزان دلخواه
پنیر پیتزا	۱ پیمانه

آشپز باشی
شماره ۱۹۸

۲۸



جوش شیرین	نوک قاشق چایخوری	آرد لپه	۱ پیمانه
مواد لازم سس:		آب	۱ پیمانه
گشنیز خرد شده	۱ پیمانه	اسفناج ریز خرد شده	۱ پیمانه
فلفل سبز خرد شده	۵ عدد	گشنیز و جعفری ریز خرد شده	نصف پیمانه
سیر و زنجبیل رنده شده		سیر و زنجبیل رنده شده هر کدام	۱ قاشق چایخوری
هر کدام نصف قاشق چایخوری		پیاز متوسط نگینی شده	۱ عدد
آب لیموترش تازه	۱ عدد	پودر زیره سبز	نصف قاشق چایخوری
نمک و فلفل سیاه	به میزان لازم	زردچوبه، فلفل، نمک و روغن	به میزان لازم

مواد لازم



آشپز با شی
شماره ۱۹۸

۲۹

نچسبید، بعد از سرخ شدن روی دستمال قرار دهید تا روغن اضافه آن گرفته شود. برای تهیه سس نیز تمام مواد ذکر شده را در آسیاب ریخته و پوره کنید. برای تهیه آرد لپه، لپه را تمیز کرده، شسته، خشک نموده و آسیاب کنید.

بعد مواد را یک ساعت بگذارید تا بماند (البته می توانید همان موقع نیز سرخ کنید). سپس در ماهیتابه گود یا قابلمه کوچکی روغن فراوان ریخته و از مواد به اندازه‌ی یک قاشق در روغن سرخ کنید. مواد را با فاصله بریزید تا به هم

آرد لپه را داخل ظرف گودی ریخته و آب را کم کم به آن اضافه کنید تا کمی رقیق شود و بعد تمام مواد ذکر شده را افزوده و مخلوط کنید. اگر مایه خیلی غلیظ شده باشد، کمی آب اضافه کنید و اگر خیلی رقیق شده باشد کمی آرد لپه را اضافه کنید.

روش تهیه

زندگی آنلاین

پایگاه اطلاع رسانی زندگی، تغذیه و سلامت

در سایت زندگی آنلاین با این بخش‌ها و مطالب میزبان شما
همراهان همیشگی هستیم:

- ❖ فروشگاه کتاب شامل کتاب‌های تغذیه، سلامت و بهداشتی، روانشناسی و آشپزی
- ❖ خرید اشتراک یا نسخه الکترونیک ماهنامه‌های دنیای تغذیه، دنیای سلامت، دنیای زنان، دنیای یازنشسته، آشپزباشی، کودک سالم
- ❖ دسترسی به بانک جامع اطلاعات متخصصین حوزه پزشکی
- ❖ بخش‌های مختلف تغذیه و رژیم‌درمانی، طب سنتی، سلامت زنان، روانشناسی و خانواده، زیبایی و سلامت پوست، بهداشت و سلامت بدن، پیشگیری و درمان بیماری‌ها، آموزش آشپزی و شیرینی‌پزی
- ❖ هزاران مطالب و مقالات مرتبط با سبک زندگی و خانواده

www.zendegionline.ir



تهران، خیابان ستارخان، بین
توحید و باقرخان، نبش کوچه
شهید اکبریان آذر، پلاک ۵۷،
طبقه ۲ غربی

☎ تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۳۵۶۶۸
☎ فکس: ۰۲۱۶۶۴۳۱۰۲۲
☎ پیامک: ۳۰۰۰۷۱۱۸
🌐 www.zendegionline.ir
✉ info@zendegionline.ir

سایت‌های مرتبط دیگر

shooroshirin.ir

کامل‌ترین سایت
آشپزی و شیرینی‌پزی

شور و شیرین

پولنتای سرخ شده



روش تهیه

آب را جوش آورده و آرد ذرت را به آن افزوده و هم بزنید تا حالت کرمی و سفید پیدا کند. سپس از روی حرارت برداشته و کره و نمک را اضافه کنید و هم بزنید تا کره آب شود. داخل یک قالب گرد را چرب کرده و خمیر را داخل قالب بریزید و داخل یخچال بگذارید تا ببندد. در این مرحله سالاد را تهیه کنید: روغن زیتون را در تابه ریخته و موسیر را از وسط به دو قسمت برش داده و داخل تابه بریزید. قارچ را اضافه کرده سپس گوجه‌فرنگی را ریخته و یک تفت کوتاه بدهید و از روی حرارت بردارید. ریحان و آویشن را نیز اضافه کرده و نمک و فلفل بزنید. در صورت تمایل می‌توانید سرکه بالزامیک یا لیموترش نیز اضافه کنید. خمیر را از یخچال خارج کرده و با قالب گرد خمیر را قالب بزنید. در تابه کمی روغن ریخته و خمیر را سرخ کنید تا رویش کاملاً برشته شود. سپس در بشقاب گذاشته و سالاد را رویش بریزید. می‌توانید باقیمانده‌ی خمیر را خلالی برش داده و بعد از سرخ کردن با سس کچاپ میل کنید.

مواد لازم

آب	۷۵۰ میلی لیتر
آرد ذرت	۱۵۰ گرم
کره	۵۰ گرم
نمک	به میزان لازم
روغن زیتون	به مقدار لازم
موسیر ریز	۲ عدد
قارچ	۳ عدد
گوجه گیلاسی	نصف پیمانه
برگ ریحان تازه	یک دوم پیمانه
روغن سرخ کردنی	به میزان لازم
آویشن	۱ قاشق چایخوری

ایتالیائی

آشپز باشی
شماره ۱۹۸

۳۱





سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

این چند کتاب

این چند کتاب را از کتابخانه های عمومی سراسر کشور بخواهید.

اسرائیلیم دانند که

اگر تمام کودکان غزه را بکشد بزه‌مادری کودک‌کش را در سبد خواهد گذاشت و خدا او را بزرگ می‌کند. آنقدر بزرگ که کاخ فرعونیان فرو بریزد



فلسطین از منظر حسین اب الشانابانی

پدینآوز: سعید صلح میرزایی

مترجم: -----

ناشر: انقلاب اسلامی

دستهبندی موضوعی و نظامی بیانات
رهبر معظم انقلاب، پیرامون مسئله
فلسطین طی سالهای ۱۳۵۹ تا ۱۳۹۰



برخیزو اول تو بکش

پدینآوز: روس برگمن

مترجم: حسین یوسفی

ناشر: انجمن پیستگسولان سیاسی

شرحی حق به جانانه از توره‌های سازمان
یافته‌ی موساد در شصت سال اخیر به
قلم نویسنده‌ی اسرائیلی



یدالله

پدینآوز: کریس هائسل

مترجم: فین زعفرانی

ناشر: موعود عصر

پانچ یک محقق آمریکایی به این پرسش،
چرا آمریکا حاضر است برای اسرائیل از
همه‌ی منافع و اعتبارش بگذرد؟



قدس، رؤیای ما

پدینآوز: کودکان فلسطین

مترجم: علامرضا امامی

ناشر: کانون پرورش فکری کودکان
و نوجوانان

بدرین از غاشی‌ها و نوشته‌های عمیق،
لطیف و تاثیرگذار کودکان فلسطینی، از
رؤیاهای هدف‌دار، زنج‌ها و امیدها پستان



ایلیا و حیقیا (جلد - دردان راز ایلیا)

پدینآوز: محسن عباسی ولدی

مترجم: -----

ناشر: آبن فطرت

داستان نمایی برای کودکان و نوجوانان،
درباره‌ی اقدامات صهیونیسم جهانی در
مواجه با جامعه‌ی اسلامی



پروتکل‌های دانشوران صهیون

پدینآوز: عجاج نویسن

مترجم: حمیدرضا شیخی

ناشر: بنیاد پژوهش‌های اسلامی
انسان قدس رضوی

شرح‌ها و راهبردهای ناسل برانگیر
صهیونیسم جهانی، برای تسلط بر کشورهای
و ملت‌های دنیا

پیده زبان



مواد لازم

مواد لازم خمیر:

سه چهارم پیمانه	شیر
۱ قاشق سوپخوری	بیکنگ پودر
نصف قاشق چایخوری	نمک
به مقدار دلخواه	فلفل سیاه
۷۵ گرم	کره ذوب شده خنک
حدود ۳ پیمانه	آرد سفید
۱ عدد	زرده تخم مرغ
به مقدار لازم	کنجد

مواد میانی:

۳ پیمانه	پنیر پیتزای رنده شده
۴۰۰ گرم	زبان گوساله
۲۵۰ گرم	قارچ ورقه شده
۵۰ گرم	کره
۱ عدد، نگینی	فلفل دلمه‌ای کوچک
به میزان لازم	نمک و فلفل

روش تهیه

تمیز کنید ولی پوست آن را جدا نکنید. آب را جوش آورده و زبان را همراه با آب کافی، یک عدد پیاز، یک حبه سیر و در صورت تمایل یک عدد برگ بو بپزید. زبان دیرپز بوده و در قابلمه معمولی حدود ۶ ساعت زمان برای پخت کامل لازم دارد. در صورت استفاده از زودپز این زمان به ۳ تا ۴ ساعت تقلیل می‌یابد. دقت کنید که زبان باید کاملاً بپزد تا خوشمزه و لطیف شود. اواخر پخت، به آن نمک اضافه کنید چرا که افزودن نمک از همان ابتدا باعث سفت شدن گوشت زبان خواهد شد. زبان را کمی خوش نمک بپزید. پس از پخت، آن را از آب خارج کرده و تا گرم است پوستش را جدا کنید و کنار بگذارید تا کاملاً خنک شود و آن را با چاقوی تیزی حلقه حلقه کنید. بهتر است روی گوشت را با نایلون ببوشانید تا خشک و تیره نشود. سپس قارچ‌ها را ورقه ورقه کرده و به کمی آبلیمو آغشته کنید تا تیره نشوند. کره را در تابه ذوب کرده و روی حرارت متوسط به بالا قارچ‌ها را تفت دهید تا آبشان کشیده شود و کنار بگذارید تا کاملاً خنک شود.

را روی مواد بریزید و به صورت یکدست روی مواد بکشید. بعد دوباره یک لایه ضخیم از پنیر پیتزا را روی مواد بریزید. در صورت تمایل یکی دو قاشق دیگر کره ذوب شده خنک نیز روی مواد بدهید. روی لبه‌های خمیر زرده تخم مرغ بمالید. بقیه خمیر را مجدداً با وردنه بساز کنید که باید کمی بزرگتر از اندازه خمیر زیرین باشد و روی مواد بیندازید. اضافه‌های خمیر را با چاقو یا رولت بریده و با فشار دست لبه‌های خمیر را به هم بچسبانید. با باقیمانده خمیر لوله‌های باریک و بلندی درست کرده و دو تا دو تا به هم ببافید و برای تزئین دور کار استفاده کنید. سپس با چاقو چند برش روی خمیر ایجاد نموده و زرده تخم مرغ بمالید و کنجد بپاشید. سپس سینی را به مدت حدود ۴۵ دقیقه در فر از پیش گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد قرار دهید تا بخته و طلایی شود. سپس از فر خارج کرده و به صورت نیمه گرم سرو کنید.

طرز تهیه مواد میانی:

برای تهیه مواد میانی، ابتدا زبان گوساله را شسته و

برای تهیه خمیر، ابتدا شیر، بیکنگ پودر، نمک، فلفل و کره ذوب شده خنک را با هم مخلوط کرده و آرد را به تدریج به مواد اضافه کرده و هم بزنید. تا جایی آرد اضافه کنید که خمیر لطیفی به دست آید که به دست نمی‌چسبد. خمیر را داخل کاسه تمیزی قرار داده و روی آن را با دستمال ببوشانید و به مدت یک ساعت کنار بگذارید. توجه داشته باشید که خمیر پف‌چندانی نخواهد کرد فقط لطیف‌تر خواهد شد.

بعد از آماده شدن خمیر و مواد میانی، برای پیچیدن، ابتدا خمیر را نصف کرده و نیمی از آن را با وردنه روی سطح کمی آرد پاشی شده به ضخامت دو تا سه میلی‌متر باز کنید و به روی سینی مخصوص فر که کاغذ روغنی انداخته و چرب کرده‌اید، منتقل کنید. سپس به کمک چاقو یا رولت، خمیر را به شکل مستطیل نسبتاً باریک و بلندی درآورید. روی خمیر با رعایت فاصله از لبه‌ها یک لایه ضخیم پنیر پیتزا ریخته و حلقه‌های زبان را روی آن بچسبید. در صورت نیاز نمک و فلفل بپاشید و بعد قارچ‌های تفت داده (همراه با کره مورد استفاده برای سرخ کردن) و فلفل دلمه‌ای نگینی

لم چاپس



روش تهیه

ابتدا دنده‌ی گوسفندی را با خردل دیجون، روغن زیتون، نمک و فلفل و پودر سیر مرینت کنید. برای تهیه برنج، ابتدا برنج را به مدت ۱۵ دقیقه در داخل آب خیس کرده و با پیاز نگینی، کره یا روغن تفت دهید. یک عدد عصاره‌ی مرغ و یک لیوان آب به آن اضافه کرده و این کار را سه بار تکرار کنید تا برنج حالت کته شود. قارچ را جداگانه با کره تفت داده و خامه را اضافه کنید. بعد برنج ریزوتو را به مقدار لازم افزوده و نصف قاشق سیر تازه با جعفری خرد شده بریزید. دنده را در ماهیتابه با روغن خیلی کم تفت داده و داخل فر با حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد به مدت ۷ دقیقه بگذارید و دنده را روی برنج بچینید.

مواد لازم

دنده‌ی گوسفندی با استخوان	۲۵۰ گرم
خردل دیجون	۱ قاشق سوپخوری
روغن زیتون	یک چهارم پیمانه
نمک و فلفل	به مقدار لازم
پودر سیر	به مقدار لازم
برنج ریزوتو	۲۰۰ گرم
پیاز کوچک	۱ عدد
کره	۵۰ گرم
عصاره‌ی مرغ	۱ عدد
قارچ	۱۰۰ گرم
خامه	۲۰۰ گرم
سیر خرد شده	نصف قاشق سوپخوری
جعفری خرد شده	به مقدار لازم



آشپز باشی
شماره ۱۹۸

۳۵



توپی مرغ کنجدی



مواد لازم

سینه مرغ	نصف یک عدد	کره ذوب شده	۲ قاشق سوپخوری
ژامبون نگینی خیلی ریز	۱۰۰ گرم	تخم مرغ	۱ عدد
لفل دلمه‌ای قرمز	۱ عدد، نگینی ریز	آرد سوخاری	به مقدار لازم
نمک و فلفل	به مقدار لازم	کنجد	به مقدار لازم
پنیز پیتزای رنده شده	۲ پیمانه (تقریبی)	روغن برای سرخ کردن	به مقدار لازم



آشپز باشی
شماره ۱۹۸

۳۶

روش تهیه

سینه مرغ را با یک عدد پیاز، یک عدد هویج و آب و نمک کافی به خوبی بپزید (هویج و پیاز برای خوش طعم کردن مرغ است و بعد استفاده نمی شود). بعد از پخت کامل، کمی که از داغی افتاد پوست، استخوان ها و چربی های اضافی آن را گرفته و با دست یا با چاقو، خیلی ریز خرد کرده و ریش ریش کنید و داخل کاسه مناسبی

بریزید. ژامبون، فلفل دلمه‌ای، نمک و فلفل، پنیر پیتزای به دمای اتاق رسیده و کره نرم یا ذوب شده خنک را به آن اضافه کنید و با دست به خوبی ورز دهید تا منسجم و چسبناک شود. در صورت نیازی مقداری دیگر نیز پیتزا اضافه کنید. وقتی مواد کاملاً یکدست و چسبناک شد، از مواد گلوله‌های دلخواهی جدا کرده و

در دست شکل دهید. تخم مرغ را بزنید تا از لختگی خارج شود. سپس توپی‌ها را ابتدا در تخم مرغ زده و بعد در مخلوط آرد سوخاری و کنجد بغلتانید و در روغن فراوان سرخ کنید تا طلایی شود. سپس روی دستمال آشپزخانه یا در صافی بگذارید تا روغن اضافیش برود و به صوت گرم سرو کنید.



خوراک میگو



روش تهیه

بعد از شستشوی میگو، آن را در روغن زیتون به مدت ۵ دقیقه سرخ کنید تا رنگ آن صورتی شود. سپس میگو را خارج کرده و سیر و زنجبیل را در همان روغن تفت دهید و سپس ادویه و جعفری را اضافه کنید. آب لیمو را اضافه کرده و روی حرارت ملایم بگذارید تا سس غلیظ بدست آید. سپس میگو را داخل ماهیتابه بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه با حرارت ملایم داخل سس بپزید.

مواد لازم

میگوی درشت	نیم کیلوگرم
روغن زیتون	۳ قاشق سوپخوری
سیر له شده	۳ حبه
زنجبیل	۱ قاشق سوپخوری
ادویه (پاپریکا، فلفل سیاه و نمک)	به مقدار لازم
جعفری خرد شده	یکدوم پیمانه
آبلیمو	یکدوم پیمانه



فیله گوساله (هر تکه ۱۸۰ تا ۲۰۰ گرم و قطر آن ۲ سانتی متر)	۴ تکه	پیاز قرمز ساطوری شده	۱ قاشق سوپخوری	فلفل قرمز	یک هشتم قاشق چایخوری
فلفل سیاه	به میزان لازم	قارچ ریز خرد شده	۴ تا ۵ عدد	سس خردل (Dijon)	۲ قاشق چایخوری
روغن مایع	۵ تا ۶ قاشق سوپخوری	سیر ساطوری شده	۱ تا ۲ حبه	سس ورچستر شایر	یک و یک دوم قاشق سوپخوری
مواد لازم جهت سس دایان:					
روغن مایع و کره گیاهی	جمعاً ۴ قاشق سوپخوری	آرد سفید گندم	۲ قاشق سوپخوری	خامه رقیق شده	یک چهارم پیمانه
		عصاره گوشت	یک و یک دوم پیمانه	جعفری ساطوری شده	یک و یک دوم قاشق سوپخوری
		نمک و فلفل سیاه	به میزان لازم	پیاز چه خرد شده	مقداری جهت تزئین



دایان استیک



طرز تهیه استیک:

فیله گوساله را با فلفل سیاه و روغن مایع آغشته کرده و تابه چدنی را روی حرارت قرار دهید تا داغ شود. ابتدا حرارت زیر تابه زیاد بوده و بعد آن را کمی کم کنید.

فیله را در داخل تابه قرار دهید تا یک طرف آن بپزد. زمانی که روی فیله خوناب افتاد، آن را برگردانید تا طرف دیگر آن هم پخته شود. تقریباً مدت زمان پخت هر طرف از فیله ۶ دقیقه می باشد. استیک پخته شده را در بشقاب سرو

گذاشته و سس دایان را روی آن بریزید. سپس با دورچین سبزیجات بخارپز شده، سیب زمینی سرخ شده و پیاز چه آن را سرو کنید.

طرز تهیهی سس:

سس پن (ظرف مخصوص تهیه سس) را روی حرارت ملایم قرار داده و روغن و کره را به آن اضافه کنید تا کمی داغ شود. پیاز خرد شده را به همراه قارچ افزوده و تفت دهید، بعد از کمی حرارت دادن سیر را هم اضافه کرده و مقداری

تفت دهید. آرد سفید گندم را هم افزوده و به تفت دادن ادامه دهید تا بوی خامی آن گرفته شود. سپس در حالی که مواد را مرتب هم می زنید عصاره گوشت را اضافه کنید.

نمک، فلفل سیاه، فلفل قرمز، سس خردل و سس ورچستر شایر را اضافه کنید و بگذارید تا سس غلیظ شود. بعد از غلظت آمدن، خامه رقیق شده را به همراه جعفری ساطوری شده ریخته و از روی حرارت برداشته و روی استیک بریزید.



دپ فرانسوی



روش تهیه

کنسرو لوبیا را بعد از باز کردن در آبکش بریزید تا آب اضافی آن خارج شود. سپس در ظرفی ریخته و له کنید. نمک و فلفل افزوده و در ظرف مناسب فر بریزید و کاملاً با قاشق لوبیا را پخش کنید تا تمام ظرف را پر کند. ماست چکیده را روی لوبیا بریزید و ماست را کاملاً پخش کنید. روی ماست پنیر موزارلا بریزید و به مدت ۱۵ دقیقه در فر گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد بگذارید تا پنیر موزارلای دالیا کاملاً آب شود.

۱ عدد

کنسرو لوبیا چیتی

نصف پیمانه

ماست چکیده

نصف پیمانه

پنیر موزارلای دالیا

به میزان دلخواه

فلفل چیلی

به میزان لازم

نمک

مواد لازم



آشپز با شی
شماره ۱۹۸

۳۹





آشنایی با فوت و فن تهیه انواع ته دیگ

ته دیگ یک غذای سنتی و محبوب در ایران است که با استفاده از برنج و مواد مختلف تهیه می‌شود. از انواع مختلف ته دیگ، از ته دیگ سیب زمینی گرفته تا ته دیگ کدو حلواایی، در این مقاله برخی از بهترین روش‌ها و مواد مورد استفاده برای تهیه ته دیگ‌های خوشمزه و مجلسی را خواهید آموخت.

ته دیگ سیب زمینی ساده

در طرز تهیه ته دیگ سیب زمینی ساده، سیب زمینی‌ها را شسته، پوست می‌کنیم و به صورت ورقه‌هایی با قطر متوسط خرد می‌کنیم. سپس آن‌ها را کف قابلمه‌ای که از قبل گرم شده و باروغن چرب شده است، می‌چینیم. می‌توان از مقداری نمک و زردچوبه هم برای دادن عطر و طعمی بهتر استفاده نمود.

در نهایت روی سیب زمینی‌ها را با ماکارانی یا برنجی که از قبل جوشانده و آبکش شده است، پوشانده و پس از انجام این مراحل، غذا را دم می‌گذاریم. بین ۳۰ تا ۴۰ دقیقه زمان می‌دهیم تا در این مدت هم برنج دم کشیده و هم ته دیگ، ترد و طلایی شود.

از این نوع ته دیگ سیب زمینی معمولاً برای پخته ماکارانی یا غذاهایی مثل لوبیا پلو و باقالی پلو استفاده می‌شود.

طرز تهیه:

ابتدا سیب زمینی‌ها را پوست بکنید و به صورت درشت رنده کنید. سیب زمینی‌ها را در آب سرد بریزید و حدود ۱۰ دقیقه صبر کنید تا نشاسته آن‌ها به خوبی جدا شود. سپس سیب زمینی‌ها را از آب خارج کرده و به خوبی خشک کنید. پس از طی کردن مراحل اولیه و خشک کردن سیب زمینی‌ها باید در ظرف مناسبی، زعفران دم کرده، کنجد، نمک و سیب زمینی‌های رنده شده را با یکدیگر مخلوط نمود. طعم ته دیگ سیب زمینی رنده شده با کنجد را بچشید و اگر نیاز به تنظیم مقدار نمک یا دیگر ادویه‌ها دارید، آن‌ها را اضافه کنید تا به طعم مورد نظرتان برسید. سپس ته قابلمه پهن کنید و بعد برنج را روی آن بریزید. طعم ته دیگ سیب زمینی رنده شده با زعفران و کنجد منحصر به فرد است و مطمئناً از آن لذت خواهید برد.

ته دیگ سیب زمینی رنده شده با کنجد

ته دیگ سیب زمینی رنده شده با کنجد یک غذای خوشمزه و محبوب در فرهنگ آشپزی ایرانی است. این غذا را می‌توان به راحتی در خانه تهیه کرد. دستور تهیه آن به شکل زیر است:

مواد لازم:

سیب زمینی	چند عدد متوسط
زعفران	به مقدار لازم
کنجد تازه یا تازه آسیاب شده	۲-۳ قاشق غذاخوری
نمک	به میزان لازم
روغن مایع	به میزان لازم

ته دیگ نان



ابتدا نانها را (البته بهتر است از نان لواش استفاده کنید) را به شکل مربع یا مستطیل خرد کنید. در ته دیگ یا قابلمه، روغن را گرم کنید. نان لواش ها را به آرامی در روغن گرم بچینید. سپس برنج آبکش کرده یا کته را روی آن ها بریزید. ته دیگ را با شعله متوسط به مدت حدود نیم ساعت به طور کامل بپزید. در این مدت برنج باید دم کشیده و ته دیگ طلایی شود. آماده شده ته دیگ را از قابلمه خارج کرده و به یک ظرف برگردانید. لایه ی نان لواش و برنج در روی ظرف قابل رویت خواهند بود. ته دیگ با نان یک غذای خوشمزه و جذاب است که با لایه ی نان و برنج به یک ظاهر زیبا و طعم دلچسب می باشد. این غذا را می توانید در مهمانی ها هم سرو کنید.

ته دیگ تخم مرغی

ته دیگ تخم مرغی یک غذای خوشمزه و خوب مخلوط شده است. این غذا به شکل لایه لایه از برنج، تخم مرغ، ماست، مایونز و زعفران تهیه می شود. ادامه دستور تهیه این غذا به شکل زیر است:

مواد لازم:

برنج آبکش شده و دم نشده	۳ یا ۴ کفگیر
تخم مرغ	۲ عدد (برای ۱۱ نفر)
ماست	۴ قاشق غذاخوری (ترجیحاً پرچرب)
سس مایونز	۱ قاشق غذاخوری
نمک	به میزان لازم
زعفران آب کرده	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

برنج را آبکشی کنید تا آب زبرش تمیز شود. در قابلمه، مقداری روغن و یک قاشق غذاخوری آب بریزید و گرم کنید. ماست، تخم مرغ، سس مایونز، نمک، و زعفران آب کرده را با هم خوب مخلوط کنید. برنج را به مخلوط مواد فوق اضافه کنید و همه مواد را با هم مخلوط کنید. حالا مخلوط برنج و مواد دیگر را در قابلمه که روغن داخل آن داغ شده بریزید و صاف کنید. بعد اضافه برنج سفید را روی آن بریزد چند دقیقه زیر قابلمه حرارت زیاد باشد سپس حرارت را کم کنید تا برنج به آرامی دم بکشد. سپس ته دیگ تخم مرغی آماده نوش جان کردن است. می توانید این غذا را به صورت قالبی یا تکه تکه کنید و سرو کنید.
نکته: می توانید مقادیر مواد را براساس تعداد نفرات تغییر دهید و به تعداد مورد نظر تان بپزید.

ته دیگ نان تست

اگر به دنبال یک ته دیگ نانی با بافتی نرم و سبک هستید، ته دیگ با نان تست یا نان باگت انتخاب مناسبی است. این ته دیگ روش خوبی است برای این که نان تست مانده و بیات را مصرف کنید.

مواد لازم:

نان تست سفید	۳-۶ عدد
روغن	به مقدار لازم
نمک	به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا نان تست را به شکل دلخواه برش بزنید. مقداری روغن و کمی نمک ته قابلمه بریزید. قطعه های نان را به طوری که ته قابلمه را بپوشاند بچینید. برنج را روی آن بریزید. ته دیگ را با حرارت ملایم به مدت حدود ۳۰-۴۰ دقیقه بپزید. در این زمان برنج باید دم کشیده و ته دیگ طلایی شود. ته دیگ نان تست یک غذای خوشمزه و محبوب در مراسم ها و مهمانی های ایرانی است.

ته دیگ کاهو



اگر می خواهید یک ته دیگ متفاوت برای برنج امتحان کنید، ته دیگ کاهو را به شما پیشنهاد می کنیم. این نوع ته دیگ برای انواع برنج، مانند سبزی پلو هم قابل استفاده است و ظاهر خوبی به آن می بخشد.

مواد لازم:

کاهو شسته شده	۴-۶ برگ
روغن	به مقدار لازم
نمک	به مقدار لازم

طرز تهیه:

بهتر است برگ های بزرگ کاهو را برای این کار انتخاب کنید. کاهو ها را به اندازه کف قابلمه انتخاب کنید و قسمت های اضافی آن را برش بزنید. بهتر است کاهو ها را یک دقیقه در آب جوش قرار دهید تا نرم شوند و تا به شکل آسان تری در قابلمه قرار بگیرند. در قابلمه، مقدار کافی روغن و نمک بریزید و انتهای ساقه کاهو ها را به سمت مرکز قابلمه قرار دهید. حالا برنج آبکش شده را روی این برگ های کاهو بریزید. ته دیگ را با حرارت ملایم به مدت ۳۰-۴۰ دقیقه بپزید. در این زمان برنج باید دم کشیده و ته دیگ طلایی شود. ته دیگ کاهو آماده به تهیه و نوش جان کردن است. می توانید این غذا را با سلیقه خودتان سرو کنید. ته دیگ کاهو یک غذای سنتی و معمولاً در مناطق مختلف ایران تهیه می شود. این غذا با طعم معتدل کاهو و برنج دم کشیده بسیار خوشمزه است.

ته دیگ کدو حلوايي

ته دیگ کدو حلوايي یک غذای شیرین و خوشمزه در آشپزی ایرانی است که عمدتاً در جشن ها و مناسبت ها سرو می شود. این ته دیگ به شکل لایه ی تکه های کدو حلوايي با طعم شیرین و دارچینی و برنج درست می شود. در ادامه، دستور تهیه ته دیگ کدو حلوايي را برای شما شرح می دهیم:

مواد لازم:

کدو حلوايي	به مقدار لازم
نمک	به مقدار لازم
شکر	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم
دارچین	به مقدار لازم
برنج	به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا کدو حلوايي را بشویید و پوست آن را بگیرید. سپس کدو ها را به شکل دلخواه خرد کنید. کمی نمک و دارچین را به تکه های کدو حلوايي اضافه کنید. مطابق با ذائقه خودتان می توانید کمی شکر به تکه های کدو حلوايي اضافه کنید و برای تزیین و خوش رنگ کردن کدو ها، کمی زعفران دم کرده را روی آن ها بریزید. تکه های کدو حلوايي را در قابلمه که از قبل با روغن داغ شده است قرار دهید. حالا برنج را اضافه کنید و روی شعله ملایم قرار دهید تا برنج دم کشیده و کدو ها هم پخته شوند.

ته دیگ برنج با مغزها



ته دیگ برنج با مغزها یک غذای خوشمزه و مغذی است. برای تهیه آن، می توانید از مغزهای مورد علاقه تان استفاده کنید. این روش بسیار ساده و لذیذ است. به نکات زیر توجه داشته باشید:

مواد لازم:

برنج آبکش شده	مقدار مورد نیاز برای تعداد نفرات
کنجد خام	به مقدار دلخواه
مغزهای خام از نوع آفتابگردان، تخم کدو، هندوانه	
روغن	حدود دو یا سه قاشق غذاخوری
زعفران دم کرده	به مقدار دلخواه
نمک	به میزان لازم

طرز تهیه:

ابتدا کنجد خام و مغزهای خام را با یک مقدار کمی آب خیس کنید تا از حرارت نسوزند. در یک قابلمه مناسب برای ته دیگ، دو یا سه قاشق غذاخوری روغن ریخته و اجازه دهید روی حرارت ملایم گرم شود. مقداری زعفران دم کرده را به روغن اضافه کنید تا ته دیگ خوش رنگ شود. مغزها و کنجد را به صورت یکنواخت در ته قابلمه پهن کنید و مقداری نمک را روی آن ها بپاشید. برنج آبکش را در قابلمه ریخته و روی درب قابلمه دم قرار دهید. حرارت را کم کرده و حداکثر ۴۵ دقیقه صبر کنید تا برنج دم بکشد و ته دیگ برنج آماده شود. نکته: حرارت را خیلی کم کنید تا مغزها نسوزند. این غذا به صورت ته دیگ سرو می شود و طعم مغزها و کنجد باعث تنوع و خوشمزه گی آن می شود.

رول گوشت وسبزیجات



مواد لازم

کره	۴ قاشق سوپخوری	نمک و فلفل	به میزان لازم
پیازچه یا پیاز قرمز کوچک	۴ عدد خرد شده	ارگانو	۱ قاشق سوپخوری
اسفناج	۳۰۰ گرم	فیله مرغ	۴ عدد
پنیر پیتزا	۱۰۰ گرم	برش‌های گوشت دودی	۴ عدد
تخم مرغ	۱ عدد	برگ‌های کوچک اسفناج	جهت تزئین



آشپز باشی

شماره ۱۹۸

۴۲

روش تهیه

کره را ذوب نمائید و پیازچه را در آن به مدت ۴ دقیقه تفت دهید. بگذارید تا سرد شود. فر را با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد روشن کنید. در یک کاسه

جداگانه اسفناج، پیازچه تفت داده، پنیر، تخم مرغ، نمک، فلفل و ارگانو را مخلوط کنید. فیله‌ها را با بیفتک کوب‌باز کنید و از مواد در آن ریخته رول کنید.

هر کدام از رول‌ها را با یک برش گوشت بیوشانید و با خلال دندان محکم کنید و در سینی فر که چرب نموده‌اید به مدت ۳۰ دقیقه قرار دهید.

ساندویچ ژامبون تنوری



روش تهیه

تابه را روی حرارت گرم کنید، روغن مایع را افزود، پیاز، قارچ و فلفل دلمه‌ای را درون ظرف ریخته و تفت بدهید. سس مایونز، سس خردل، پودر پاپریکا، نمک و فلفل سیاه (به دلخواه فلفل قرمز) را در ظرفی با هم ترکیب کنید. فر را از یک ربع قبل با دمای ۳۵۰ درجه‌ی فارنهایت روشن کنید. سینی فر را با مقداری روغن چرب کنید. جهت هر نفر ۴ اسلایس ژامبون گوشت را با کمی فاصله روی هم در داخل سینی فر بگذارید. پنیر موتزارلا و مخلوط قارچ، فلفل دلمه‌ای و پیاز را روی ژامبون ریخته و به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در فر بگذارید تا زمانی که پنیر آب و کمی طلائی شود.

نان را از وسط برش زده و به هر دو طرف نان سس بمالید. ژامبون آماده شده را در داخل نان گذاشته و کنار آن کاهو، خیار شور، گوجه‌فرنگی، چیس خلال و پنیر تست را قرار داده و نان را ببندید و با کاغذ روغنی ساندویچ را بسته و سرو کنید.

روغن مایع ۲ قاشق سوپخوری (جهت تفت دادن)

پیاز کوچک خلال شده ۵۰ گرم

قارچ دکمه‌ای ورقه شده ۱۰۰ گرم

فلفل دلمه‌ای سبز خلالی شده

نصف یک عدد (حدود ۵۰ گرم)

سس خردل ۱ قاشق سوپخوری

فلفل پاپریکا ۱ قاشق چایخوری

نمک و فلفل سیاه به میزان لازم

فلفل قرمز (بدلخواه) یک چهارم قاشق چایخوری

ژامبون گوشت ۱۶ اسلایس

پنیر موتزارلا‌ی رنده شده ۶۰ گرم

سس مایونز ۳ قاشق سوپخوری

نان باگت ۲ عدد

کاهو پیچ ۳۰ گرم

خیار شور ۱۴ اسلایس

گوجه‌فرنگی متوسط ۱ عدد

پنیر تست ورقه‌ای ۴ ورق

چیس خلالی شده یک چهارم پیمانه

مواد لازم



آشپز با شی
شماره ۱۹۸

۳۳



شفته آقابی بی



روش تهیه

گوشت را همراه با پیاز رنده شده، نمک، فلفل، زردچوبه، هویج رنده شده ریز و آرد نخودچی مخلوط کنید و ورز دهید. اگر چسبندگی آن خوب نبود و منسجم نشد، یک عدد تخم مرغ به آن اضافه کنید. از مایه گوشت به اندازه یک گردو بردارید و به شکل بیضی در آورید و در روغن کم سرخ کنید، در حدی که گوشت خود را بگیرد. رب گوجه فرنگی، فلفل فراوان، نمک، روغن، زردچوبه، گوشت‌های سرخ شده و پیازداغ را همراه با دو لیوان آب با حرارت کم بپزید و کنار آن بادمجان سرخ شده سرو کنید.

اراک

گوشت گوسفند و گوساله مخلوط ۲۰۰ گرم

پیاز ۱ عدد

فلفل، نمک و زردچوبه به میزان لازم

هویج ۲ عدد

آرد نخودچی حدود نصف پیمانه

روغن به میزان لازم

رب گوجه فرنگی به مقدار لازم

پیاز داغ ۳ قاشق سوپخوری

بادمجان ۲ عدد، سرخ شده

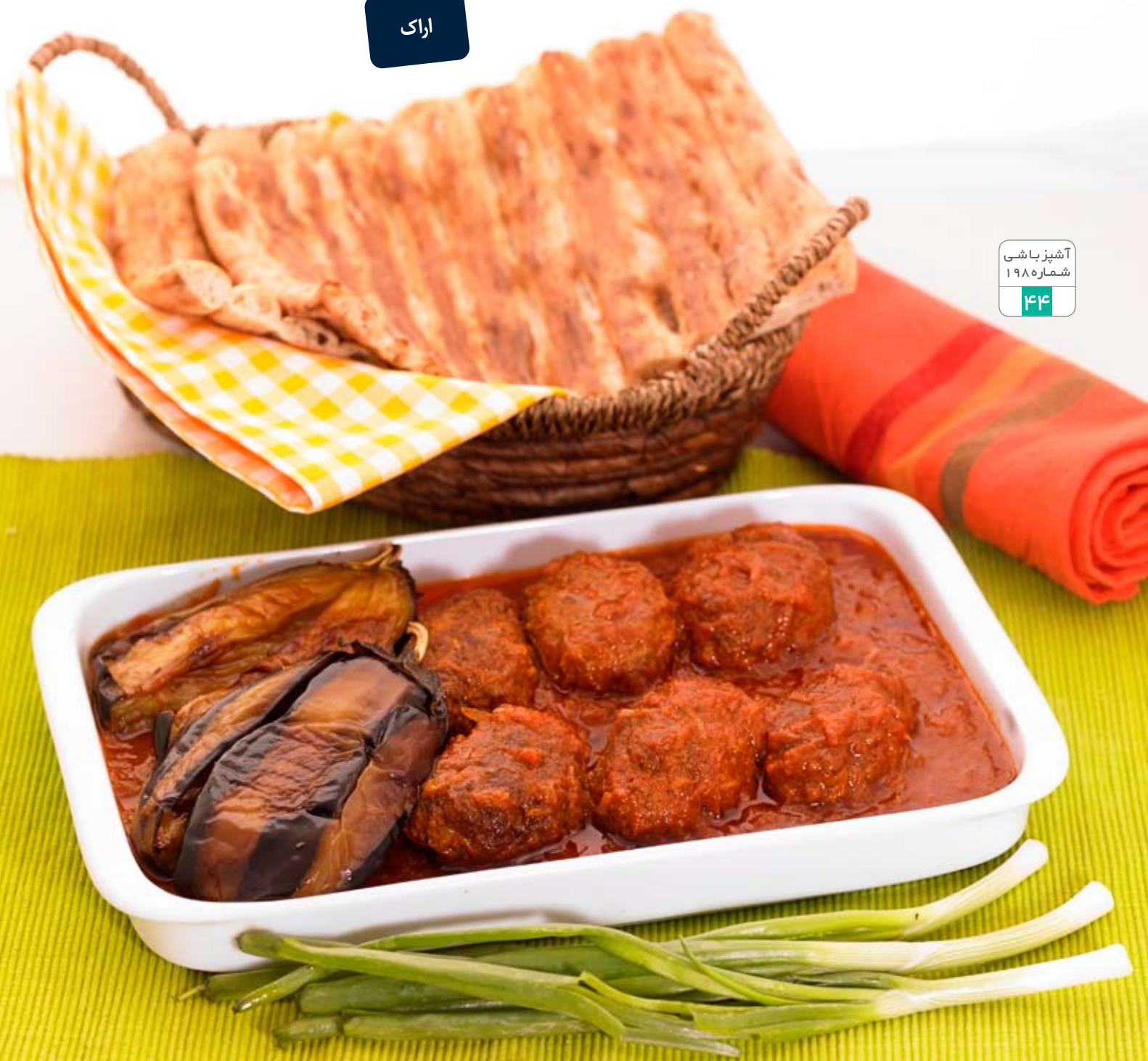
مواد لازم



آشپز باشی

شماره ۱۹۸

۴۴



شورینی مرغ



روش تهیه

سینه مرغ خرد شده را داخل مقداری روغن مایع، نمک و فلفل سیاه مزه دار کرده و حداقل دو ساعت در یخچال استراحت دهید. بعد داخل ماهیتابه ریخته و با حرارت بالا تفت دهید تا بپزد. سپس برداشته و سرد کنید. ۱۰۰ گرم پنیر خامه‌ای و کره را با همزن برقی بزنید، سپس تخم مرغ‌ها را افزوده و هم بزنید تا یکدست شود. نمک، فلفل سیاه و زردچوبه را اضافه کنید. آرد را افزوده و مخلوط کنید تا یکدست شود. مرغ سرد شده، فلفل دلمه‌ای و شوید را اضافه کرده و مخلوط کنید. مایه را داخل قالب‌های مافین ریخته و در فر ۱۸۰ درجه به مدت ۳۰ دقیقه در طبقه وسط بپزد. سپس از فر خارج کرده و بعد از سرد شدن با پنیر خامه‌ای، ریحان و گوجه‌فرنگی تزیین کنید.

مواد لازم

سینه مرغ ریز خرد شده	۱۵۰ گرم
روغن برای مزه‌دار کردن مرغ	۲ قاشق سوپخوری
نمک، فلفل سیاه و زردچوبه	مقداری
پنیر خامه‌ای	۱۰۰ گرم
کره	۶۰ گرم
تخم مرغ	۳ عدد
آرد	۱۶۰ گرم
فلفل دلمه‌ای نگینی شده	۱ عدد
شوید خرد شده	۳ قاشق سوپخوری
پنیر خامه‌ای برای تزیین	۱۰۰ گرم
برگ ریحان و فیله گوجه‌فرنگی	برای تزیین



آشپز با شی
شماره ۱۹۸

۴۵



زنجبیل تازه	۲۰ گرم	فیله ماهی	۳۰۰ گرم
پیاز متوسط	۱ عدد	نمک، فلفل قرمز و زردچوبه	به میزان لازم
سیر	۳ حبه	پودر کاری	۱ قاشق چایخوری سر پر
روغن	۴ قاشق سوپخوری	شیر نارگیل	۲ پیمانه
قارچ	۲۵۰ گرم	جعفری خرد شده	۲ قاشق چایخوری
کلم بروکلی	۱۰۰ گرم	پیاز داغ خالی	۲ قاشق چایخوری



مواد لازم

کاری ماهی



آشپز باشی
شماره ۱۹۸
۴۶

روش تهیه

دستگاه بگذارید تا جا بیافتد. بعد از پخت جعفری را به آن اضافه کنید و کمی هم بزنید تا فقط با مواد مخلوط شود. بعد کاری را در ظرف سرو بریزید و روی آن را با پیاز داغ تزئین کنید.

در دستگاه بگذارید تا تفت بخورد. بعد همه‌ی مواد را در ظرف گودی بریزید و شیر نارگیل را به آن اضافه کنید و مجدداً ظرف را با درپوش به مدت ۱۲ تا ۱۵ دقیقه با قدرت ۹۰۰ وات (۱۰۰ درصد) در

ابتدا زنجبیل و پیاز را ریز خرد کنید. سیر را له کرده و ۴ قاشق سوپخوری روغن به آن اضافه کنید و در ظرف مسطحی بریزید. آن را بدون درپوش به مدت ۶ تا ۸ دقیقه با قدرت ۹۰۰ وات (۱۰۰ درصد)

ماهی شکم‌پر



روش تهیه

فیله ماهی را دو قبضه کرده و کمی روغن زیتون روی آن زده و روی گریل قرار دهید تا نیم‌پز شود و داخل آن کره بمالید. گوجه با پوست نگینی خرد کرده، زیتون سیاه، جعفری خرد شده و پنیرها را مخلوط کرده و داخل ماهی قرار دهید و آن را با خلال ببندید و داخل فر گرم به مدت ۲ دقیقه با دمای ۱۲۰ درجه قرار دهید. برای تهیه سس، سویا سس را داخل ماهی تابه ریخته و سیر رنده شده، آب پرتقال، زنجبیل و شکر قهوه‌ای را اضافه کنید تا بجوشد و کمی نشاسته اضافه کرده و در آخر از صافی رد کنید.



فیله ماهی	۲۰۰ گرم
روغن زیتون	۲ قاشق سوپخوری
کره	۵۰ گرم
گوجه‌فرنگی	۱ عدد
زیتون سیاه	۴ عدد
جعفری تازه	۱۰۰ گرم
پنیر موزارلای دالیا	۵۰ گرم
نمک و فلفل	به میزان لازم

مواد لازم برای سس:

سویا سس	نصف پیمانه
سیر رنده شده	۲ حبه
آب پرتقال تازه	۱ عدد
زنجبیل	۱ عدد متوسط
شکر قهوه‌ای	۱۰۰ گرم
نشاسته	۱ قاشق سوپخوری

مواد لازم



آشپز با شی
شماره ۱۹۸

۴۷



❖ خدماتی مطابق با نیاز مشتریان ارائه می‌دهیم
 ❖ برای آشنایی بیشتر با خدمات ما با ما تماس بگیرید
 ❖ آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۰۰، طبقه ۳
 ❖ تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸



تفاوت را احساس کنید

❖ خدمات ما را تجربه کنید و تفاوت را احساس کنید
 ❖ ما با استفاده از تجهیزات پیشرفته و نیروی انسانی متخصص
 ❖ بهترین خدمات را به شما ارائه می‌دهیم
 ❖ برای آشنایی بیشتر با خدمات ما با ما تماس بگیرید
 ❖ آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۰۰، طبقه ۳
 ❖ تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

❖ خدمات ما را تجربه کنید و تفاوت را احساس کنید
 ❖ ما با استفاده از تجهیزات پیشرفته و نیروی انسانی متخصص
 ❖ بهترین خدمات را به شما ارائه می‌دهیم
 ❖ برای آشنایی بیشتر با خدمات ما با ما تماس بگیرید
 ❖ آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۰۰، طبقه ۳
 ❖ تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

❖ خدمات ما را تجربه کنید و تفاوت را احساس کنید
 ❖ ما با استفاده از تجهیزات پیشرفته و نیروی انسانی متخصص
 ❖ بهترین خدمات را به شما ارائه می‌دهیم
 ❖ برای آشنایی بیشتر با خدمات ما با ما تماس بگیرید
 ❖ آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۰۰، طبقه ۳
 ❖ تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

❖ خدمات ما را تجربه کنید و تفاوت را احساس کنید
 ❖ ما با استفاده از تجهیزات پیشرفته و نیروی انسانی متخصص
 ❖ بهترین خدمات را به شما ارائه می‌دهیم
 ❖ برای آشنایی بیشتر با خدمات ما با ما تماس بگیرید
 ❖ آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۰۰، طبقه ۳
 ❖ تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸
 ❖ وبسایت: gobain.ir | info@gobain.com





سمبوسه سبزیجات و پنیر



مواد لازم

کره	تا ۲ پیمانه
روغن مایع	۱ قاشق چایخوری
پیاز کوچک	۱ عدد، نگینی خرد شده
سیر رنده شده	۱ حبه
قارچ نگینی خرد شده	۱ پیمانه
سیب زمینی نگینی خرد شده	تا ۲۵۰ گرم
لفل دلمه‌ای قرمز نگینی خرد شده	یک سوم پیمانه
تخم کشنیز سائیده شده	۱ قاشق چایخوری
نمک و فلفل قرمز تازه سائیده شده	به میزان لازم
استاک مرغ	۱ پیمانه
ذرت پخته شده	یک سوم پیمانه
خامه ساده	۱ قاشق سوپخوری
پنیر گودای رنده شده	۶۵ گرم
پنیر موتزارلای نگینی خرد شده	تا ۱۵۰ گرم
تخم مرغ همزده شده	۱ عدد کوچک
خمیر فیلو	۹ ورق
کنجد	به اندازه‌ی لازم
سس قرمز، سبزیجات سرخ کرده، پنیر، جعفری برای سرو	

آشپز با شی
شماره ۱۹۸

۱۴۹

روش تهیه

چرب شده‌ی فر قرار دهید. کره‌ی آب شده را به روی لقمه‌ها بمالید و مقداری کنجد بپاشید و سپس سینی را برای ۲۰ دقیقه در فر گرم شده با ۳۵۰ درجه‌ی فارنهایت (۱۷۵ تا ۱۸۰ درجه‌ی سانتی گراد) یا شماره‌ی چهار گاز قرار دهید تا طلایی خوشرنگ شود. ظرف سرو را با سس قرمز منقش کرده و لقمه‌ها را در ظرف بچینید و سپس مخلوطی از سبزیجات ریز خرد شده نظیر فلفل دلمه‌ای و سبزیجات مورد نظر را با روغن زیتون کمی تفت داده و با پنیر فتای خرد شده، جعفری، آب لیموترش تازه و نمک و فلفل مخلوط کنید و سپس آن را در فضای خالی ظرف بریزید و سرو نمایید.

رنده شده و پنیر موتزارلای نگینی خرد شده و تخم مرغ همزده شده را اضافه کرده و نمک و فلفل آن را اندازه کنید و آهسته مواد را با هم مخلوط کنید. خمیر فیلو را روی تخته‌ی کار بگذارید و بوسیله‌ی قلم‌مو کره‌ی آب شده را به روی خمیر بمالید و یک ورق دیگر از خمیر را روی آن بگذارید و این عمل را تکرار کنید تا با این روش تا سه ورق فیلو روی هم قرار گیرد و بعد سطح روی خمیر را با کره‌ی نرم شده چرب کنید. خمیر را به قسمت‌های مورد نظر هفت و نیم تا هشت و نیم سانتی متری تقسیم کرده و برش بزنید و روی هر قسمت از خمیر را مایه بگذارید و به شکل سنبوسه بچینید و در سینی

دو قاشق سوپخوری از کره را همراه با روغن مایع داخل ماهی تابه‌ای بریزید، پس از گرم شدن پیاز و سیر را اضافه کرده و پس از نرم شدن پیاز، قارچ را اضافه کنید و اجازه دهید آب قارچ تبخیر شود، سپس سیب زمینی را اضافه کرده و پس از تفت دادن فلفل دلمه‌ای را بیافزایید. پس از هم زدن، تخم کشنیز سائیده شده، گرام‌ماسالانمک و فلفل را اضافه کنید و استاک را بیافزایید و با در بسته روی حرارت کم بپزید تا سبزیجات پخته و نرم شوند. گاهی کنترل کنید و اجازه دهید تا مایعات تبخیر شود، سپس مخلوط را به کاسه‌ای منتقل کرده و بگذارید تا خنک شود. ذرت، خامه، پنیر گودای



پیاز پز شده



روش تهیه

پیاز را درسته شسته و پوست روی پیاز را بکنید. پیاز را در آب نمک جوشان بپازید و بگذارید ۱۵ دقیقه در آب نمک بجوشد (نمک یک قاشق چایخوری). بعد از ۱۵ دقیقه پیاز را در آبکش بگذارید تا آب درون پیاز خارج شود. پیاز را از وسط ۲ نیم کرده و لایه‌های داخلی پیاز را بردارید تا گود شود. ژامبون گوشت را نگینی کنید و با جعفری خرد شده، تخم مرغ، نمک و فلفل مخلوط کنید و بعد پنیر موتزارا را به آن بیافزایید. پیازها را در سینی گذاشته و به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه در طبقه وسط فر گرم شده با دمای ۱۶۰ درجه سانتی گراد، بگذارید تا پنیر آب شده و طلایی گردد.

پیاز متوسط	۲ عدد
نمک و فلفل	به میزان لازم
ژامبون گوشت	۵۰ گرم
جعفری خرد شده	۲ قاشق سوپخوری
تخم مرغ	۱ عدد
پنیر موتزارا	نصف پیمانه

مواد لازم

ایتالیائی

آشپز باشی
شماره ۱۹۸

۵۰



چیدمان غیر رسمی میز غذاخوری

چیدمان میز غیر رسمی عموماً بیشتر از سایر موارد مورد استفاده قرار می‌گیرد. از این چیدمان می‌توان برای عروسی‌های دوستانه، مهمانی‌های شام و یا هر مهمانی که نیاز به چیدمان میز دارد امانه چیدمان رسمی. تفاوت‌هایی مابین چیدمان رسمی غیر رسمی وجود دارد. در چیدمان غیر رسمی تعداد ظروف و لیوان‌های کمتری استفاده می‌شود همچنین معمولاً از بشقاب کره خوری در چیدمان غیر رسمی استفاده نمی‌شود.

قسمت‌های مختلف چیدمان غیر رسمی

کارد سالاد: سالاد پس از سوپ سرو می‌شود بنابراین کارد سالاد سمت چپ قاشق سوپ خوری قرار می‌گیرد.
کارد شام: کارد شام سمت راست بشقاب بعد از چنگال شام قرار می‌گیرد. کارد شام سمت راست بشقاب بعد از چنگال شام قرار می‌گیرد.

بالا

قاشق دسر خوری: این قاشق درست بالای بشقاب غذا قرار می‌گیرد و کوچکترین قاشق در چیدمان میز است.
لیوان آب: بزرگترین لیوان سرمیز است.
لیوان نوشیدنی: تنها چیزی که برای چیدمان غیر رسمی لازم است.

قرار داده شده است. چنگال سالاد کوچکتر از چنگال شام است.
چنگال شام: چنگال شام بزرگترین چنگال است و درست سمت چپ شازر قرار داده می‌شود.
چنگال شام بزرگترین چنگال است و درست سمت چپ شازر قرار داده می‌شود

سمت راست

قاشق سوپ خوری: سوپ اولین وعده‌ای است که سرو می‌شود بنابراین قاشق آن در بیرونی‌ترین قسمت قرار می‌گیرد.

مرکز

بشقاب غذا: این بشقاب قبل از وعده بعدی و معمولاً در بالای شازر قرار دارد.
دستمال: دستمال تا شده بر روی بشقاب قرار داده می‌شود.
کارت منو: کارت منو می‌تواند بالای سرویس بشقاب و یا بر روی دستمال قرار داده شود. کارت منو می‌تواند بالای سرویس بشقاب و یا بر روی دستمال قرار داده شود

سمت چپ

چنگال سالاد: سالاد دومین وعده‌ی غذایی است که سرو می‌شود. بنابراین چنگال سالاد در لبه‌ی بیرونی



سیبزمینی تنوری



روش تهیه

ابتدا سیبزمینی‌ها را با پوست به دو نیم نموده و رویش نمک بپاشید. آن را در طبقه‌ی وسط فر با حرارت ۱۸۰ درجه‌ی سانتی‌گراد قرار دهید، سپس مقداری کره آب شده با برس روی آن مالیده و رویش مقداری پاپریکا بپاشید.

طرز تهیه سس:

مواد را با هم مخلوط کرده و به اندازه‌ی ۲ قاشق از مواد را روی سیبزمینی که در فر یا آتش تنوری نموده‌اید، قرار دهید. برای اینکه پنیر آب شود، آن را به مدت ۱۰ دقیقه در فر با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد قرار دهید.

سیبزمینی با پوست	۲ عدد
نمک	۱ قاشق چایخوری
کره آب شده	۵۰ گرم
پاپریکا	۱ قاشق سوپخوری

مواد لازم برای سس:

سیر رنده شده	۲ حبه
ماست چکیده	۱ قاشق سوپخوری
سس مایونز	۱ قاشق سوپخوری
نمک و فلفل	۱ قاشق سوپخوری
آب لیموترش تازه	۱ قاشق چایخوری
شکر	یکدوم قاشق چایخوری
سس خردل	۱ قاشق سوپخوری
گوچه‌فرنگی ریز خرد شده	۲ عدد، تنوری
پنیر	۱۰۰ گرم

مواد لازم
برای ۴ نفر



آشپز باشی

شماره ۱۹۸

۵۲



آش بلخور جو با قارچ



روش تهیه

جو را با یک لیتر آب به مدت ۱۵ دقیقه بپزید. سیب زمینی، هویج، قارچ و جعفری را اضافه کرده و به پختن ادامه دهید تا خوب بپزد و به لعاب بیاقتد. نمک، فلفل و رب را هم اضافه کنید و مرتب هم بزنید تا ته نگیرد. وقتی آش جا افتاد، در یک کاسه مناسب کشیده و خامه را به آن اضافه کنید و رویش یک قاشق چایخوری جعفری ساطوری بپاشید و سر سفره ببرید.

بلغور جوی خیس شده ۲۵۰ گرم

سیب زمینی متوسط ۲ عدد، نگینی

هویج متوسط ۳ عدد، نگینی

قارچ ۱ بسته بزرگ، خرد شده

جعفری ساطوری ۱ پیمانه

نمک و فلفل به مقدار لازم

رب گوجه فرنگی نصف پیمانه

خامه ۱۰۰ گرم

جعفری ساطوری ۱ قاشق چایخوری، برای تزئین

مواد لازم



آشپز باشی

شماره ۱۹۸

۵۳





آب دوغ ترب



روش تهیه

خیار را نگینی خرد کنید. ترب را با رنده‌ی درشت رنده کنید و پیازچه و شوید را به آن اضافه کرده و در یک کاسه بریزید. ماست، نمک و فلفل را اضافه کرده و هم بزنید تخم مرغ سرد شده را هم ۴ تکه کرده و در آب دوغ بریزید.

ترب قرمز	۱ دسته
خیار	۴ عدد
پیازچه	۱ دسته، خرد شده
شوید	۱ دسته، خرد شده
ماست	۱ پیمانه
نمک و فلفل	به مقدار لازم
تخم مرغ	۲ عدد، پخته شده

مواد لازم

آشپز باشی
شماره ۱۹۸

۵۴



سوپ لیموترش



روش تهیه

برنج را به استاک مرغ اضافه کرده و با حرارت ملایم بپزید. تخم‌مرغ‌ها را جداگانه در ظرفی هم زده و آرام آرام آب لیموترش را به آن اضافه کنید و مدام هم بزنید تا نبرد. از آب مرغ یک پیمانه برداشته و کم‌کم به تخم‌مرغ اضافه و مدام هم بزنید. بعد از پخته شدن برنج مخلوط تخم‌مرغ را به آرامی با هم مخلوط کنید و مدام هم بزنید. در آخر نمک و فلفل سوپ را اندازه کنید.

برنج ایرانی	۱۰۰ گرم
استاک مرغ	۶ پیمانه
تخم‌مرغ	۴ عدد
آب لیموترش	۲ عدد
نمک و فلفل	به میزان لازم

مواد لازم





سالاد انار و لبو



روش تهیه

حدود یکی دو قاشق از سس مایونز دستور را کنار گذاشته و بقیه مواد سالاد به جز انار را با هم مخلوط کنید. نمک و فلفل سالاد را اندازه کرده و مایونز را به آن اضافه و کاملاً مخلوط کنید. قالب دلخواه را کمی مرطوب کرده و کف آن کیسه فریزر ببندازید. سالاد را داخل قالب ریخته و فشرده کنید. بهتر است چند ساعت در یخچال نگه دارید و بعد تزئینات را انجام دهید. سپس سالاد را در ظرف سرو برگردانده و نایلون را جدا کنید. سس کنار گذاشته شده را روی سطح سالاد مالیده و کل سطح سالاد را با دانه‌های انار بپوشانید. همچنین می‌توانید سالاد را لایه‌لایه نیز تهیه کنید و هر لایه را جداگانه با مایونز مخلوط کرده و روی هم بریزید.

مواد لازم

سیب‌زمینی متوسط	۳ عدد، پخته و نگینی
هویج متوسط	۳ عدد، پخته و نگینی
لبوی قرمز	۳ عدد، پخته و نگینی
تخم‌مرغ پخته	۳ عدد، رنده شده
گردوی خرد شده	۱ پیمانه
سینه مرغ پخته	۱ عدد، نگینی خرد شده
نمک و فلفل	به مقدار لازم
سس مایونز	حدود ۱ پیمانه
انار دانه شده	۳ عدد



آشپز باشی
شماره ۱۹۸

۵۶



سالاد گلابی بابلوچیز



روش تهیه

شاهی را شسته و خشک کنید. گلابی را پوست کنده و نگینی درشت خرد کنید. همه‌ی مواد را با هم درون کاسه ریخته و هم بزنید. سپس پنیر را به آن اضافه کرده و سس را روی مواد ریخته و سرو کنید.

شاهی	۱۰۰ گرم
گلابی	۲ عدد
گردو	۱۰۰ گرم، خرد شده
پنیر بلوچیز	۱۰۰ گرم

مواد لازم

مواد لازم برای سس:

روغن زیتون	۲ قاشق سوپخوری
آبلیمو	۲ قاشق سوپخوری

آشپز باشی
شماره ۱۹۸

۵۷



سالاد مرغ



مواد لازم

سینه مرغ	۱ عدد	کالباس	۲۰۰ گرم
پیاز	۱ عدد	مایونز	نصف پیمانه
سرکه، نمک و فلفل	به مقدار لازم	خامه صبحانه	۱ پیمانه
سیب زمینی استامبولی	۵۰۰ گرم	خردل	۲ قاشق سوپخوری
سیر	۲ حبه	سرکه	به مقدار لازم
روغن زیتون	به میزان لازم		



آشپز باشی
شماره ۱۹۸

۵۸

روش تهیه

به سالاد اضافه کنید و سالاد را هم بزنید. سپس در ظرف سرور یخته و سرو کنید. در صورت تمایل می توانید آن را در یخچال گذاشته و بعد سرو کنید. در این سالاد می توانید از شوید ریز شده نیز استفاده کنید.

در فر گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانت یگراد بگذارید تا به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه برشته شوند. مرغ پخته و کالباس را نگینی خرد کنید. مواد را مخلوط کنید و مایونز، خامه، خردل، سرکه، روغن زیتون، نمک و فلفل را با هم مخلوط کرده و

مرغ را با یک عدد پیاز، فلفل و نمک بپزید تا آب آن تمام شود. سی بزمین بها را پخته و پوست بگیرید و حلقه حلقه برش بزنید و در یک سینی فر چرب شده بچینید. روی آن سیر رنده شده ریز، روغن زیتون، نمک و فلفل درشت بپاشید و

نگهداری فلفل دلمه‌ای برای مدت طولانی

چنانچه مزه فلفل دلمه‌ای در غذا برایتان دوست داشتنی است و میل دارید در همه فصل‌های سال این میوه را در یخچال خود داشته باشید بهتر است شیوه درست نگهداری فلفل دلمه‌ای را بدانید. فلفل دلمه‌ای را به شیوه صحیح نگه دارید تا قدری بیشتر از آن لذت ببرید؛ فلفل دلمه‌ای طعم مطلوبی دارد که به خوبی در سالاد، سوپ، خورش، گوشت استفاده و روی آتش کباب می‌شود و یا با گوشت، سبزیجات و پنیر استفاده می‌شود. همین طوری می‌توانید با ساندویچ پنیر هم استفاده کنید. این همه فوایدش نیست؛ این فلفل همین طور منبع غنی از ویتامین آ، ث، ب ۶ و فیبر رژیمی است که آن‌ها را به عنوان قسمت ضروری هر رژیم غذایی سالم می‌سازد. چنانچه از خراب شدن فلفل دلمه‌ای نگران هستید، ما با سه شیوه خیلی راحت برای نگه‌داری فلفل دلمه‌ای، خرد شده و یا پخته برای شما آورده ایم.

روش اول

فلفل دلمه‌ای کامل را در کیسه پلاستیکی و کیوم گذاشته و داخل یخچال بگذارید. می‌توانید کیسه را باز کنید و یک فلفل دلمه‌ای کامل را موقع نیاز برداشته و بقیه آن را در یخچال بگذارید. هنگامی که با این شیوه نگهداری شود، فلفل دلمه‌ای ۱ تا ۲ هفته سالم می‌ماند. دقت کنید فلفل دلمه‌ای سبز بیشتر از فلفل قرمز یا زرد خواهد ماند.

روش دوم

فلفل دلمه‌ای‌ها را بشویید و تخم‌های آن را بیرون آورید و فلفل دلمه‌ای را تکه تکه کنید، با دقت فلفل

دلمه‌ای‌ها را دو نیم کرده و آنها را به صورت تکه‌های ضخیم ببرید. تکه‌های فلفل را در یک دستمال کاغذی بپیچید و آنها را در یک ظرف در بسته قرار دهید و مقداری آب سرد در ظرف بریزید. در آن را بگذارید و ظرف را در طبقه سبزیجات یخچال قرار دهید. تکه‌های فلفل دلمه‌ای تا یک هفته با این روش ترد باقی خواهند ماند. اگر می‌خواهید آن‌ها را بیشتر نگه دارید، پس از یک هفته آب را عوض کنید.

روش سوم

فلفل دلمه‌ای‌های تازه را انتخاب کنید که خراب نباشند. فلفل دلمه‌ای‌ها را بشویید و نگاه کاملاً

خشک کنید. فلفل‌ها را خرد کنید و تخمه‌ها را جدا کنید. می‌توانید فلفل را نصف شده یا خرد شده فریز کنید. فلفل‌ها را داخل کیسه فریزر بریزید و تا جایی که امکان دارد هوای کیسه را خالی کنید. کیسه‌ها را داخل فریزر بگذارید و در زمان نیاز بدون باز شدن یخ استفاده کنید. بعضی اشخاص پیش از فریز کردن، فلفل‌ها را با لایچ می‌کنند. این کار ضروری نیست، ولی اگر دوست دارید، فلفل‌ها را قبل از فریز کردن ۲ دقیقه در آب در حال جوش بریزید، بردارید، در آب سرد بریزید و پس از خشک شدن آب، فریز کنید.

شیرینی راحت الحلقوم



روش تهیه

مواد خشک را داخل کاسه الک کرده و کره نرم و ماست را روی آن ریخته و با دست مخلوط کنید تا خمیر لطیفی به دست آید. در صورت نیاز کمی گلاب به خمیر اضافه کنید. خمیر را بین دو لایه کیسه فریزر به ضخامت حدود سه میلیمتر باز کرده و با رولت نوارهایی از آن ببرید به طوری که عرض نوارها متناسب با اندازه راحت الحلقوم بوده و به سمت نوک نوار کمی باریکتر شود. راحت الحلقوم را روی خمیر قرار داده و دور آن بپیچید و در سینی فر بچینید. روی آن‌ها کمی تخم‌مرغ مالیده و نارگیل بپاشید. شیرینی‌ها را به مدت ۲۰ دقیقه داخل فر گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد قرار دهید تا پخته شده و نارگیل‌ها کمی برشته شود.

آرد	۱۲۵ گرم
نتار	۲۵ گرم
بیکینگ پودر	۱ قاشق چایخوری
وانیل	۱ پنبه
کره نرم	۷۵ گرم
ماست	۳۰ گرم
راحت الحلقوم مستطیلی	به مقدار لازم
تخم‌مرغ	۱ عدد
پودر نارگیل	کمی، برای رویه

مواد لازم



آشپز باشی

شماره ۱۹۸

۶۰





معرفی کتاب

«سرباز قاسم سلیمانی» زندگینامه سردار شهید حاج قاسم سلیمانی از سال ۱۳۳۵ تا ۱۳۹۸ است؛ از تولد سردار تا شهادتش. این کتاب ده فصل دارد. فصل اول، روایت دوره جوانی قاسم سلیمانی و مبارزات او با رژیم شاه است. فصل دوم راوی لحظات حضور وی در جبهه‌های جنگ با دشمن بعثی است. فصل سوم درباره مبارزات او با اشراق، فصول چهارم و پنجم راوی اقدامات او در خارج از مرزهای کشور، فصول ششم تا هشتم درباره مبارزات او با داعش و فصل نهم در باب شهادت اوست. فصل دهم نیز درباره خصوصیات و ویژگی‌های شخصیتی شهید سلیمانی است.



مشخصات کتاب‌شناسی:

- ◆ نویسنده: مصطفی رحیمی
- ◆ قطع: رقعی
- ◆ تعداد صفحات: ۴۸۵ صفحه
- ◆ جلد: نرم
- ◆ انتشارات: خط مقدم
- ◆ چاپ نخست: ۱۴۰۲

ویژگی‌های اثر:

- ◆ متن روان و خوش‌خوان
- ◆ شامل نکات کاربردی برای تزکیه و خودسازی
- ◆ آشنایی با ابعاد ناشناخته شخصیت شهید سلیمانی
- ◆ کتابی مفصل و مملو از داده و اطلاعات
- ◆ استفاده از خاطرات و یادمانده‌های هم‌زمان شهید
- ◆ مشتمل بر تصاویر و اسناد

گزیده ای از کتاب

سردار چندی قبل از شهادتش متوجه شد در ایام فاطمیه شخصی قصد ترور ایشان را داشته است ولی تاکید کرد: «هرگز نام ایشان را بر سر زبان‌ها نیندازید؛ وی خانواده دارد و پس از این اعضای خانواده‌اش نمی‌توانند در جامعه به راحتی زندگی کنند.» وقتی دو نفر در رابطه با ترور حاج قاسم دستگیر شدند، حکمشان محاربه اعلام شد. سردار پس از این که متوجه حکم شد گفت: «اقدامشان بر ضد من بوده؛ نه کشور. راضی نیستم به خاطر من هیچ انسانی از بین برود یا در بند شود.»

برای مطالعه این کتاب، می‌توانید به کتابخانه‌های سراسر کشور مراجعه کنید.

WWW.iranpl.ir



چیزکیک پستو



روش تهیه

برای تهیه سس پستو تمام مواد را داخل غذاساز ریخته و با هم مخلوط کنید. ژلاتین را با آب سرد مخلوط کنید، وقتی به حالت اسفنجی درآمد، روی حرارت غیر مستقیم آن را ذوب کنید. سپس پنیرها، سس پستو و ژلاتین مایع را با هم مخلوط کرده و داخل قالب چیز کیک بریزید و به مدت ۳ ساعت داخل یخچال قرار دهید. این پیش غذا با انواع بیسکویت‌های شور سرو می‌شود.

ژلاتین	۱ قاشق سوپخوری
آب سرد	یک چهارم پیمانه
پنیر خامه‌ای	۲۵۰ گرم
پنر فتا (صبحانه)	۱ پیمانه
پنیر پارمزان	یک دوم پیمانه
سس پستو	یک دوم پیمانه

مواد لازم

مواد لازم جهت سس پستو:

ریحان	یک دوم پیمانه
گردو	یک دوم پیمانه
سیر	۲ حبه
روغن زیتون	یک سوم پیمانه
پنیر پارمزان	یک دوم پیمانه
کراکر شور یا چوب شور	به میزان لازم



آشپز باشی
شماره ۱۹۸

۶۲



تخم مرغ	۲ عدد	آرد	یک و یک‌دوم پیمانه	شکر	نصف پیمانه
شکر	۱۰۰ گرم	بیکنگ پودر	۱ قاشق چایخوری	شیر	سه چهارم پیمانه
وانیل	یک‌هشتم قاشق چایخوری	پشمک	به مقدار لازم	کره	۱ قاشق سوپخوری
روغن مایع	یک سوم پیمانه	مواد گرم:		وانیل	یک‌هشتم قاشق چایخوری
شیر	یک سوم پیمانه	آرد سفید	یک چهارم پیمانه		

مواد لازم

پای پشمک



آشپز باشی
شماره ۱۹۸

۶۳

روش تهیه

مخلوط کنید. گرم راروی حرارت ملایم قرار داده و مدام هم بزنید تا غلیظ شود. بعد از روی حرارت برداشته و کره را افزوده و مخلوط کنید، وانیل را اضافه کرده و بگذارید تا سرد شود. در حین سرد شدن، گاهی هم بزنید تا رویه نیندد.

فر گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد به مدت تقریبی نیم ساعت بپزد. سپس از فر خارج کرده و بعد از سرد شدن گرم وانیل روی آن بریزید و پشمک قرار داده و سرو کنید. برای تهیه گرم وانیلی، آرد و شکر را مخلوط کرده و شیر را اضافه و

تخم مرغ، شکر و وانیل را با همزن برقی بزنید تا گرمی شود، روغن مایع و شیر را نیز افزوده و مخلوط کنید. در نهایت آرد و بیکنگ پودر الک شده را افزوده و مخلوط کنید. مایه را داخل قالب‌های پای کوچک چرب شده ریخته و در طبقه وسط



نان نازک



روش تهیه

روغن را با پودر قند مخلوط نموده و کمی با همزن بزنید، سپس تخم مرغ ها را دانه دانه به مواد افزوده و پودر هل یا وانیل را هم اضافه کنید. کمی دیگر با همزن بزنید. سپس ماست را اضافه نموده و مواد خشک شامل نمک خوراکی، بیکینگ پودر، آرد و مایه خمیر خشک را با هم مخلوط نموده و آرام آرام به مواد اضافه کنید. خمیر را تا جایی که می شود با قاشق سپس با نوک انگشتان ورز دهید. خمیر را داخل پلاستیک قرار داده و ۳ الی ۴ ساعت به خمیر استراحت دهید. بعد از استراحت خمیر را روی سطح کار آردپاشی شده قرار داده و با وردنه باز کنید. خمیر باید خیلی نازک باشد (مانند خمیر باقلوا) و با برس روی خمیر روغن مایع یا کره ذوب شده بمالید. مواد میانی را در ظرفی جداگانه با هم مخلوط نموده و روی خمیر بپاشید. خمیر را رول نموده و روی آن را رومال زده و با کاتر به دلخواه برش بدهید. نان ها را داخل سینی چرب شده با فاصله چیده و سینی را در طبقه وسط فر از پیش گرم شده با دمای ۱۷۵ درجه سانتی گراد به مدت ۲۵ تا ۳۰ دقیقه قرار دهید تا روی شیرینی ها طلایی شود. سپس شیرینی ها را داخل شربت بار خنک بیندازید.

مواد لازم

روغن	۱۰۰ گرم
پودر شکر	۸۰ گرم
تخم مرغ	۲ عدد
هل	نصف قاشق چایخوری
ماست	۷۵ گرم
نمک خوراکی	یک هشتم قاشق چایخوری
بیکینگ پودر	۲ قاشق چایخوری
آرد	۴۳۰ گرم
مایه خمیر	یک چهارم قاشق چایخوری
کره یا روغن مایع	۳۵ گرم
مواد میانی:	
پودر گردو و یا مغز دلخواه	۱۰۰ گرم
پودر قند	۵۰ گرم
پودر هل	۱ قاشق سوپخوری
پودر دارچین	یک چهارم قاشق چایخوری
مواد رویه:	
زرده تخم مرغ	۱ عدد
زعفران	به میزان دلخواه

آشپز باشی

شماره ۱۹۸

۶۴



نان حلوا شکری تابه‌ای



روش تهیه

برای تهیه خمیر، در کاسه مناسبی شیر ولرم و مقداری از شکر را مخلوط کرده و خمیرمایه را روی سطح آن بپاشید. آن را چند دقیقه کنار بگذارید تا خمیرمایه عمل کرده و پف کند. سپس بقیه شکر و مقداری از آرد را همراه با نمک به مواد اضافه کرده و با قاشق هم بزنید. بقیه آرد را به تدریج اضافه کنید تا خمیر جمع شود. سپس در حال همزدن در صورت نیاز به تدریج آرد اضافه کنید. خمیر را به روی سطح کار منتقل کرده و خوب ورز دهید تا یکدست و کشدار شود و چسبندگی کم شود. خمیر آماده را در کاسه چرب شده قرار داده و روی آن را با دستمال بپوشانید و به مدت حدود یک ساعت کنار بگذارید تا پف کرده و حجمش دو برابر شود. بعد از این مدت پف خمیر را با دست گرفته و آن را به گلوله‌های کوچکی حدود ۵۰ گرمی تقسیم کنید. خمیر را با وردنه، بسیار نازک باز کرده و با رعایت کمی فاصله از لبه خمیر، یک لایه کره نرم شده روی آن بمالید، سپس یک لایه حلوا شکری له شده روی خمیر پخش کرده و آن را رول کنید تا لوله‌ای شود. رول به دست آمده را به صورت مارپیچی دور خودش پیچیده و با دست یا وردنه مجدداً آن را نازک کنید تا به ضخامت حدود ۴ میلی‌متر برسد. یا اینکه خمیر را مثل پیراشکی ببندید تا نیمه‌ایره شود. کره را در تابه ذوب کرده و کمی روغن مایع به آن اضافه کنید و نان‌ها را روی شعله بسیار ملایم سرخ کنید تا هم طلایی شده و هم بپزند. بعد برگردانید تا سمت دیگرش نیز طلایی شود. حرارت باید بسیار ملایم بوده و پخت هر سمت حدود ۱۵ دقیقه زمان ببرد. سپس از تابه خارج کرده و در دستمال بپیچید تا تاز بماند.

شیر	۱ پیمانه
خمیرمایه	یک و نیم قاشق چایخوری
شکر	۳ قاشق سوپخوری
نمک	یک چهارم قاشق چایخوری
آرد	۳۰۰ گرم (تقریبی)
روغن و کره	برای سرخ کردن

مواد میانی:

کره نرم	۵۰ گرم
حلوا شکری	۲۰۰ گرم، له شده

مواد لازم



آشپز با شی
شماره ۱۹۸

۶۵



**طرز تهیه آرد سمنو:**

گندم را خیس کرده و بعد از ۴۸ ساعت گندم‌ها را لای پارچه مرطوب قرار دهید تا جوانه بزند و قبل از اینکه جوانه سبز شود، آن را روی سینی خشک نموده و سپس آسیاب کنید. برای سهولت در کار می‌توانید جوانه گندم را بصورت بست هبندی از فروشگاه‌ها تهیه کرده، سپس آن را خشک و آسیاب کنید. آرد حاصل بسیار مقوی و شیرین است و نیازی به افزودن شکر ندارد.

طرز تهیه خمیر تجگی:

۱ پیمانه آرد سمنو را با ۱ پیمانه آرد گندم مخلوط کنید. سپس روغن حیوانی را که به دمای محیط رسیده با نوک انگشتان به خورد آرد بدهید، سپس آب را به تدریج بیافزایید تا خمیری به دست آید که به دست نچسبد (در صورت نیاز هنگام تهیه ی خمیر می‌توان به مقدار آرد و یا آب افزود تا خمیر مناسبی حاصل شود).

طرز تهیه تجگی:

بعد از تهیه خمیر، آن را به دو قسمت تقسیم کنید. کف قالب را چرب کرده و یک قسمت از خمیر را با کمک وردنه به نازکی نان تافتون باز کرده و کف قالب بیاندازید و با چنگال از چند جا سوراخ کنید. خرما و گردو را روی خمیر چیده و سپس لایه دوم خمیر را با سوزن نموده و روی خرما و گردو بیاندازید و لبه‌ها را به هم بفشارید. آن را در طبقه‌ی وسط فر گرم نشده با حرارت ۱۸۰ درجه‌ی سانتی‌گراد به مدت ۳۰ دقیقه قرار دهید و بعد از پخت آن را برش داده و سرو کنید.

روش تهیه

مواد لازم
برای ۴ نفر

آرد سمنو	۱ پیمانه
آرد گندم	۱ پیمانه
روغن حیوانی	یک سوم پیمانه
آب	به مقدار لازم
خرمای بدون هسته و پوست	نصف پیمانه
گردوی خرد شده	یک چهارم پیمانه

تست نوتلا و موز پنیری



مواد لازم

نان تست	۶ عدد	شکلات نوتلا	۱۰۰ گرم
پنیر خامه‌ای	۵۰ گرم	کنجد	در صورت تمایل
موز	۱ عدد	بستنی وانیلی	۲ اسکوپ، در صورت دلخواه



یادآوری

روش تهیه

← پنیر خامه‌ای ترکیبی جالب از شوری به همراه شیرینی و تلخی ایجاد می‌کند اما می‌توانید آن را حذف کنید.
 ← می‌توانید از نان‌های تست چند غله هم استفاده کنید.
 ← به جای شکلات نوتلا از کرم‌های شکلاتی دلخواه می‌توانید استفاده کنید.
 ← این صبحانه وعده‌ای سرشار از پتاسیم، کلسیم و ویتامین است. صبحانه‌ای ساده اما کامل و خوشمزه که می‌تواند در بین بچه‌ها طرفداران زیادی پیدا کند.

کمی چرب کنید. تست‌ها را به مدت ۲ دقیقه و یا بیشتر در دستگاه قرار داده و روی آن کنجد بپاشید. سپس با بستنی وانیلی و تکه‌های میوه سرو کنید. این وعده را فرستی پر تقال و رزماری رو می‌شود.

موز‌ها را پس از پوست‌کندن به اسلایس‌های مساوی تقسیم کنید. پنیر خامه‌ای و نوتلا را روی نان‌ها بمالید. سپس موز را میان آن‌ها قرار داده و نان دیگر را روی آن بگذارید. تستر را پس از داغ کردن



مربای بادمجان



روش تهیه

بادمجان‌ها را پوست بگیرد و چند دقیقه در مخلوط آب و آب لیمو نگهدارید. آب را جوش آورده و بادمجان‌ها را اضافه کنید. ۲ تا ۳ دقیقه که جوشید از روی حرارت بردارید و درون صافی بریزید. سپس شکر، دانه هل، آب را با هم جوش آورده و بادمجان‌ها را درون آب و شکر بریزید و درب ظرف را بگذارید تا با شعله کم به مدت نیم ساعت بجوشد و قوام آید سپس جوهر لیمو را اضافه کنید.

بادمجان ریز مربایی ۵۰۰ گرم

آب لیمو ۲ قاشق سوپخوری

شکر ۷۵۰ گرم

دانه هل ۱ قاشق سوپخوری

آب ۲ پیمانه

جوهر لیمو یک‌هشتم قاشق چایخوری

مواد لازم

آشپز باشی
شماره ۱۹۸

۶۸



ملون موس



روش تهیه

برای تهیه پوره هندوانه و طالبی، ابتدا هسته‌ها را خارج کرده و داخل مخلوط‌کن یا غذاساز بریزید تا کاملاً پوره شود. سپس در صورت نیاز از صافی رد کنید تا هسته‌های احتمالی را بگیرید. ژلاتین را روی آب سرد پاشیده و روی بخار آب قرار دهید تا حل شود. در این فاصله پوره هندوانه را با شکر مخلوط کرده و برای حل شدن بهتر چند دقیقه روی بخار آب بگذارید. مایه را بجشید و در صورت نیاز به آن شکر اضافه کنید. سپس ژلاتین، وانیل و آلبومور را نیز افزوده و خامه فرم گرفته را نیز اضافه کرده و با همزن مخلوط کنید. مایه را تا نیمه در ظرف سرو دلخواه ریخته و در یخچال بگذارید تا ببندد. در این فاصله لایه دوم را آماده کنید که روش تهیه آن دقیقاً مشابه لایه اول بوده فقط به جای هندوانه از طالبی استفاده می‌شود و بعد روی لایه اول بریزید. در صورت تمایل می‌توانید یک لایه نیز با خریزه آماده کرده و دسر را در سه لایه آماده کنید. برای تزئین از تویپی‌های هندوانه و طالبی استفاده کنید.

مواد لازم

پوره هندوانه	۱ پیمانه
ژلاتین	یک و نیم قاشق چایخوری
آب سرد	یک هشتم پیمانه (۲ قاشق سوپخوری)
شکر	یک چهارم پیمانه
آلبومی تازه	۲ قاشق چایخوری
وانیل	مقداری
خامه قنادی	نصف پیمانه

لایه دوم:

طالبی پوره شده	۱ پیمانه
ژلاتین	یک و نیم قاشق چایخوری
آب سرد	یک هشتم پیمانه (۲ قاشق سوپخوری)
شکر	یک چهارم پیمانه
آلبومی تازه	۲ قاشق چایخوری
وانیل	مقداری
خامه قنادی	نصف پیمانه



آشپز با شی
شماره ۱۹۸

۶۹





با دالیا دل بپزید!

خوشمزه و سالم با پنیر اصلی پیتزا

MOZZARELLA CHEESE/PIZZA TOPPING



www.dalya.ir/asktop



سرگرمی

مریم فرشاد پزوه

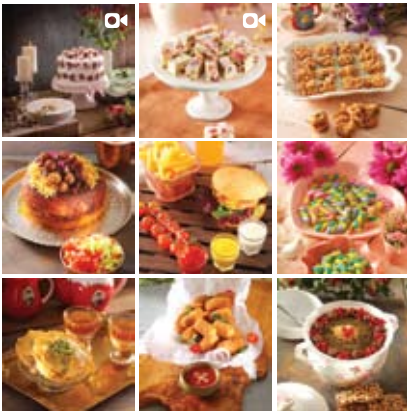
جدول نشریه شماره ۱۹۸

خواربار فروش آزی درودگر	رشد کردن بخشی از گیاه	حرف تعجب جنگل رایین هود	دستگاه مولد برق	لباس کهنه ادب کردن	دوش و کتف حافظ تظلم شهر	خورش مغز گودو غذای ایتالیایی
			از غذاهای سستی اصفهان مزه خرمالو		سرشاخه بریده تاک از درجات ارشد تحصیلی	برج کج لقب قرآن
	دانه خوشبو از جشنهای بودایی - شرقی	جوجه تیغی از حواص پنجگانه	پندارها و گمان ها صد و تخجیر	شیرینی ایرانی آواز جند		شمشیر بازی به قرآن انبار کشتی
ندا دهنده	مالیات زورکی غذای محلی قم	تفریق خزنده گزنده	روانداز تایستانی زدنی لشکر	قرص روان گردان بالش و متکا	پاره ای از چیزی نماینده	
	برابر و مساوی کارمندان دربار		از خدایان هندو گودال		پشت و عقب خروس مازنی	بالش و زیربسی
بالاپوش بلند		نوعی رشته حشره خونخوار		حجاب برتر کوسه جنوبی		شیمی کرین میوه گوشواره ای
		همگانی زنگ و درای	مکان و موضع بی حرکت و آهسته		ناسیونال غذای مجردی	گوشت بریان دست نخورده
سبزی کبابی	برف آذری لون و فام	نخ و ورم درد و رنج		ناقص و گوناگون به اندازه		
	از گل های زیتنی	سادگی و ساده دلی قاطر	بی خطر کالای استفاده نشده	خاک عهد عتیق آش انار		به تدریج دختر لاتین
	بخیل و ممسک نوعی آچار	از پرتوهای آتمی نام دیگر پرنده فاخته		زمین و مرز بانوی بزرگ		
		نفرین و دشنام پیشرو گله	دردناک ضد بیرون	برآمدگی عضوی از بدن شیار باریک کیم عمق	تفاله کنجد درخشان و روشن	سفتگوی ایسترتی
شادمان و شاداب			ماسک و نقاب نوعی کیک		پایان و سرانجام فصل بیمار	از درجات نظامی کلی خوشبو
	کلام درد موجود موهوم	پوش سوخته سفت نیست		گندم کوبیده خدای قلندر		
	زشت و مهیب			پایتخت لهستان		ایزار خودبینی آفرینش و خلقت
	غذایی یا گندم			عطر شیرینی		

ر	ب	ص	ن	ت	م	س	ز
ت	د	ن	ا	ش	ت	ن	
ه	ا	ق	ل	ا	ن	ه	
د	م	ر	د	د	د		
ر	ک	ت	ر	ک			
ا	و	ا	ل	ی	و		
ر	س	ر	ط	ا	ن	ر	
ت	ر	س	ت	ر	س	ت	
د	ل	ی	د	ا	ن	ی	
م	س	ر	م	ر	م		
م	ر	م	ر	م	ر		
ت	ا	س	ا	ز	ت		
ا	ح	ا	ح	ا	ح		
ن	و	ی	ن	و	ی		
ه	ا	ه	ا	ه	ا		
پ	ز	ا	ت	ا	س		
ی	ا	ر	ن	ه	ر		
م	ز	ر	ج	ه	ی		
ق	و	ا	د	ا	ر		
ی	ا	و	ا	ر	ن		
ن	ا	ن	ا	ن	ا		
ن	ا	ن	ا	ن	ا		



ashpazbashimagazine
صفحه ما را در اینستاگرام دنبال کنید



www.zendegionline.ir

فرم اشتراک آشپزباشی

شما می‌توانید با نصب نرم افزار بارکد خوان بر روی تلفن همراه خود، هر زمان که مایل باشید، با استفاده از بارکد سمت راست، سایت نشریه را در صفحه گوشی خود مشاهده نمایید.



www.zendegionline.ir

اشتراک از طریق فیش بانکی و پست یا فکس

- فرم مشخصات زیر را تکمیل فرمایید.
- لطفا متناسب با دوره اشتراک مورد علاقه خود و تعداد نسخه‌های مورد نیاز و چه آن را به حساب بانک پاسارگاد به شماره حساب ۱۵,۷۸۸۶۳۰/۱۵,۲۴ یا شماره شبای ۰۷۸۸۶۳۰۰۰۰۷۸۸۶۳۰۰۲۴۰۱۵۰۵۵۷۰۰۱۸ یا شماره کارت ۰۷۸۸۶۳۰۱۱۹۹۷۲۹۸ یا شماره کارت ۰۷۸۸۶۳۰۲۲۲۱۱۳۰۵۰۲ نام آذین نعمتی واریز فرمایید.
- فرم مشخصات و اصل فیش بانکی را به نشانی تهران، خیابان ستارخان، کوچه شهید اکبریان اذر، پلاک - طبقه دوم غربی، دفتر نشریه دنیای بازنشسته - کد پستی ۱۴۴۱۶۶۴۷۸۹ یا به شماره‌های ۰۲۲۱۰۳۳۱۰۶۴ حداکثر تا ۳ روز نامبرو یا با شماره تلفن‌های ۰۲-۹۱۰۲۳۵۶۴۳ تماس حاصل فرمایید و کپی فیش بانکی را نزد خود نگه دارید.

فرم مشخصات اشتراک از طریق فیش بانکی و پست یا فکس

نام: نام خانوادگی: تاریخ تولد:

اشتراک از نشریه شماره: کد پستی: تلفن تماس: کد شهرستان:

نشانی:

۱۰ درصد
تخفیف ویژه همید اشتراک

مدت اشتراک	هزینه نشریه و پست سفارشی	۳ شماره	۲۴۰/۰۰۰ تومان	۶ شماره	۴۸۰/۰۰۰ تومان	۱۲ شماره	۹۶۰/۰۰۰ تومان
------------	--------------------------	---------	---------------	---------	---------------	----------	---------------

مجمع صنایع غذایی و کشاورزی



۱۳۸۱ **گله‌ها**®



دارنده گواهینامه یکمید سال
خدمت از یونسکو در ایران



استعلام کنید
باشگاه مشتریان

golhaco

یک قرن از مزروعه تا سفر با گله‌ها

گیاهان دارویی و گیاه درمانی



تألیف: دکتر محمدحسین صالحی سورمقی
متخصص فارماکونوزی و استاد دانشکده داروسازی

نروید بر زمین هرگز گیاهی که ننوشته‌ست بر برگش دویی



جلد اول: ۴۰۰,۰۰۰ تومان (۴۴۰ صفحه)

جلد دوم: ۴۰۰,۰۰۰ تومان (۳۸۰ صفحه)

جلد سوم: ۴۰۰,۰۰۰ تومان (۴۳۲ صفحه)

جامع، علمی و کاربردی‌ترین کتاب در زمینه گیاهان دارویی

علاقه‌مندان جهت کسب اطلاعات بیشتر
پاشماره تلفن‌های ۶۶۴۳۵۶۶۷-۸
تماس حاصل فرمایند

این مجموعه کتب حاوی معرفی ۳۰۰ گیاه دارویی و خوراکی بوده که قابل استفاده برای حرفه پزشکی، داروسازی، گیاهشناسی، تغذیه و سایر رشته‌ها و همچنین عموم مردم است. مطالبی که در مورد هر گیاه به طور خلاصه شرح داده شده شامل موارد زیر است:
نام‌های گیاهان به زبان‌های فارسی، انگلیسی، عربی، آلمانی و فرانسسه (قابل استفاده برای ایرانیان مقیم خارج از کشور)

- میزان و طریقه مصرف
- آخرین اثرات گزارش شده
- نکات قابل توجه
- عکس بزرگ رنگی گیاه

- عوارض جانبی
- مصرف در شیردهی و حاملگی
- موارد احتیاط
- موارد عدم مصرف

- گیاهشناسی
- تاریخچه
- ترکیبات مهم
- اثرات مهم



برای مشاهده عناوین بیشتر کتاب‌ها و خرید اینترنتی می‌توانید به وب‌سایت زیر مراجعه نمایید:
www.zendegionline.ir

نمابر: ۶۶۴۳۱۰۲۲
از طریق پیک موتوری
از طریق پست سفارشی

تلفن دفتر مرکزی: ۶۶۴۳۵۶۶۷-۸
تهران
ارسال کل مجموعه شهرستان



یک نام و هزار لبخند

شرکت صنایع غذایی سحر

تلفن: ۰۹-۰۲۲۶۶۹۲۳۶-۰۲۱ دورنگار: ۰۲۱-۲۲۶۶۹۲۴۰

WWW.SAHARFOOD.COM

