

دوست داشتنی و خوشمزه

۱۹۹

ماهنامه آموزشی، خبری، سال هفدهم  
بهمن ۱۴۰۲ • شماره ۱۹۹ • قیمت ۹۰/۰۰۰ تومان

# آشپز شنبه

- بورک آشیانه‌ای
- خوراک قارچ بلژیکی
- فیله ماهی شیر

نکاتی  
برای پخت  
کباب ترش و  
کته کباب

- پیتزا کراست هش براون
- خورش مرغ گیلان
- سالاد بادمجان کبابی

شیرینی قهوه و پسته

پیراشکی کرم‌دار

نان پشیری لهستانی

عکس روی جلد: چیزیک ماچا



Cheese

# MOZZARELLA

## پنیر پیتزای حرفه ایی!

### پنیر موزارلا، پنیر اصلی پیتزا



#### پنیر موزارلا ۱۰۰٪ طبیعی

جالب است بدانید از هر ۱۰ کیلو شیر فقط ۸۵۰ گرم پنیر موزارلا تولید می‌شود. به همین دلیل دارای بافت لطیف طعم عالی شیری و ملایم است. پنیر موزارلا برای داشتن استخوان‌هایی سالم و عضلاتی نیرومند برای کودکان و بزرگسالان، منبع غنی کلسیم و پروتئین است.

• هنگام خرید به کلمه «پنیر موزارلا» در روی بسته پنیر پیتزا دقت کنید.



## پنیر موزارلا؛ پنیر اصلی پیتزا

سرشار از کلسیم و پروتئین





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](mailto:info@nikmanesh.com)  
[www.nikmanesh.com](http://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](http://asiatech.ir)

 ۹۰۰۰ ۰۰۰۰

(داخلی ۱۴۵۰ و ۱۴۷۰)

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





# جامع‌ترین دایرةالمعارف آشپزی و شیرینی‌پزی

## ۴۰۰۰ دستور آشپزی و شیرینی‌پزی

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، پاک‌غذ گلاسه و جلد گالینگور**



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](http://www.Zendegionline.ir)

[www.zendegionline.ir](http://www.zendegionline.ir)

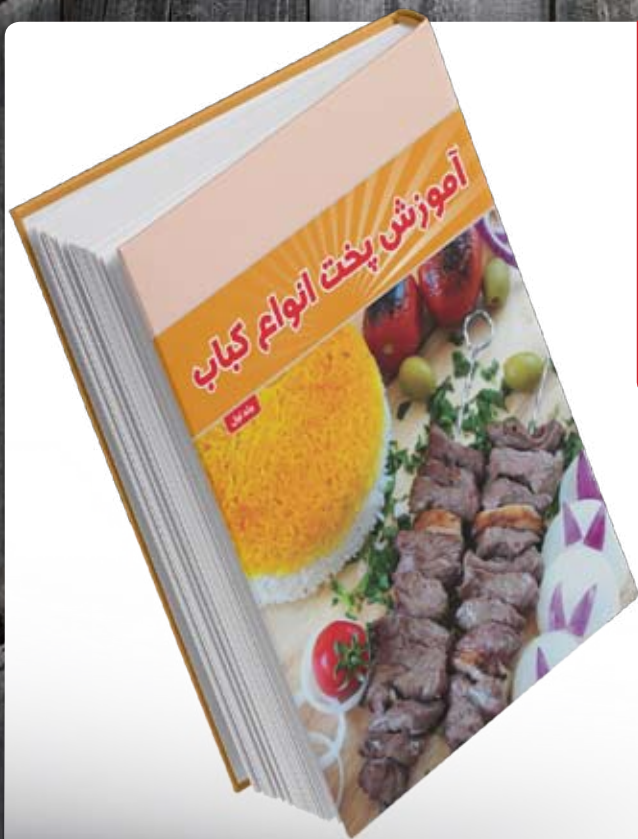
[taghziye@zendegionline.ir](mailto:taghziye@zendegionline.ir)

[www.instagram.com/zendegionline.ir](http://www.instagram.com/zendegionline.ir)

📍 پایگاه الکترونیکی:

📧 پست الکترونیکی:

📷 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](http://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](http://www.Zendegionline.ir)

[www.zendegionline.ir](http://www.zendegionline.ir)

[taghiye@zendegionline.ir](mailto: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، پلاک ۵۷، 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](http://www.zendegionline.ir)

# آشپزباشی

ماهنامه‌ی بین‌المللی، آموزشی، اطلاع‌رسانی  
سال هفدهم • شماره ۱۹۹ • بهمن 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](http://www.zendegionline.ir) ذیل قابل رویت است.

پایگاه‌های الکترونیکی:

[www.zendegionline.ir](http://www.zendegionline.ir) [www.shooroshirin.ir](http://www.shooroshirin.ir)

پست الکترونیکی: [Ashpazbashi@zendegionline.ir](mailto: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](http://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 پیشنهادها 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.



# معرفی چند کتاب مادران شهداء از مادران شهداء

## • مهاجر سرزمین آفتاب

این کتاب، روایت خاطرات کونیکو یامامورا (سبا بابایی)، تنها مادر شهید ژاپنی است که فرزند شهیدش محمد بابایی، در نوزده سالگی راهی جبهه‌ها شد تا از اسلام و ایران دفاع کند. خاطرات این مادر شهید ژاپنی، با قلم جذاب حمید حسام و توسط انتشارات سوره مهر به چاپ رسیده است.



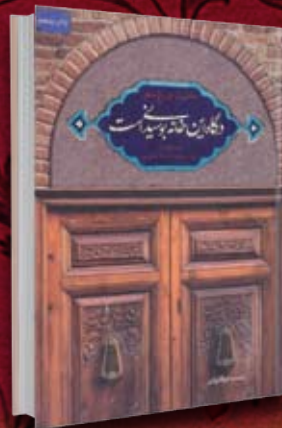
## • تنها گریه کن

«تنها گریه کن» نوشته اکرم اسلامی، روایت زندگی اشرف سادات منتظری، مادر شهید محمد معماریان است که توسط انتشارات حماسه یاران به چاپ رسیده است. این کتاب سرشار از مضامین مادرانه است؛ عشق مادر و فرزندى که حتى بعد از شهادت پسر نیز جاودانه باقى مى‌ماند.



## • درگاه این خانه بوسیدنی است

این کتاب، خاطرات خانم فروغ منهی، مادر شهیدان داوود، رسول و علیرضا خالقی پور است که با قلم روان زینب عرفانیان نوشته شده و توسط انتشارات شهید کاظمی به چاپ رسیده است. این کتاب روایتی اندوهناک و سرشار از شجاعت است که نسل امروز را با حقیقت دفاع مقدس بیشتر آشنا می‌کند.



شما می‌توانید این کتاب‌ها را از کتابخانه‌های سراسر کشور امانت بگیرید.

[www.iranpl.ir](http://www.iranpl.ir)



سیده نسرین عبادی  
مدیرعامل

## ضرورت آشنایی نسل جدید با آرمان‌های انقلاب

این روزها مردم کشور عزیزمان ایران سرگرم گرامیداشت‌سی و پنجمین سالگرد پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی هستند. لحظه لحظه تاریخ ایران در طی سال‌های پس از انقلاب شاهد افتخارات بزرگی است که تک‌تک آنها می‌تواند آموزه‌ها و تجارب قوی برای نسل چهارم انقلاب باشد، آنچه که در این برهه از اهمیت وافری برخوردار است ارائه صحیح این آموزه‌ها و انتقال پیام آن به کودکان، نوجوانان و جوانان مستعد و بانشاطی است که دل در گرو استقلال و اقتدار میهن نهاده‌اند. در واقع باید همواره به خاطر داشته باشیم کودکان و نوجوانان مهم‌ترین سرمایه‌های حفظ، پویایی و استمرار حرکت پرشتاب انقلاب و رشد و شکوفایی جامعه هستند. از این رو شایسته است برای حفظ و حراست از این سرمایه‌های بی‌بدیل برنامه مناسب و درخور را در سیاست‌گذاری‌های کلان مورد توجه قرار دهیم.

یکی از اقداماتی که می‌تواند بستر اصلی همه برنامه‌های فرهنگی و تربیتی برای بالندگی جوانان و آگاهی آنان در حراست و صیانت از دستاوردهای انقلاب باشد، آشنایی آنها با تاریخ انقلاب با استفاده از ادبیات مناسب این سنین است. خلق آثار هنری مناسب با رشادت‌ها و حماسه‌های دوران انقلاب، ارائه تصویر روشنی از محرومیت‌های دوران شاهنشاهی، ترسیم دقیق دستاوردهای انقلاب در عرصه داخلی و جهانی، باید از اصلی‌ترین دغدغه‌های مسئولان به‌ویژه مسئولان نهاد فرهنگی و رسانه ملی باشد. بدون شک اگر ما در اقلع افکار نوجوانان و جوانان و در ایجاد و خلق باورهای مبتنی بر واقعیات تاریخ ایران اسلامی همت نکنیم، رسانه‌های دشمن با هجمه‌های بی‌رحمانه فرهنگی و ارائه تصویری تیره و نامناسب، نیت شوم خود را به جامعه به‌ویژه جوانان القاء خواهند کرد. بنابراین اقدامات دقیق و هوشمندانه، در راستای آشنایی نسل جدید با آرمان‌های والای انقلاب از اهمیت شایانی برخوردار است.

به طور یقین آشنایی با رشادت‌ها، جوانمردی و ایثار آنها می‌تواند تا ایران سرفراز بماند، به تقویت هر چه بیشتر اعتقاد و باور نسل جدید در جهت دفاع از آرمان‌های انقلاب، منجر می‌شود و از این منظر اهداف و دستاوردهای انقلاب به شکلی اعتقادی همچون گذشته بیمه خواهد شد. از این رو همه آحاد جامعه به‌ویژه پدران و مادران، اصحاب رسانه، نهادهای فرهنگی و ... باید تلاش و همت مضاعفی را در آگاهی نسل جدید با آرمان‌های انقلاب اسلامی بکار بندند تا از این رهگذر جمهوری اسلامی با پشتوانه قوی مردمی و طی مراحل شکوفایی، رشد و تعالی همه‌جانبه، در افکار مردم دنیا بعنوان الگویی برجسته از مدیریت و توسعه اسلامی معرفی و شناخته شود.

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](http://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

میلاد حضرت علی (ع)  
و مبعث حضرت رسول اکرم (ص)  
مبارک باد


# فهرست



## غذای سنتی - غذای ملل

۱۲	پیتزا کراست هش براون
۱۳	ریبل مافین
۱۴	بورک آشیانه‌ای
۱۵	بورک پنیری
۱۶	ته چین میگو
۱۷	خورشت مرغ گیلان
۱۸	خوراک قارچ بلژیکی
۱۹	خوراک کدو و بادمجان
۲۰	دمپختک دال عدس
۲۱	دمپختک سبزواری با کوفته ریزه
۲۲	رشته پلوی قیسی
۲۳	رول مرغ با سبزیجات
۲۴	اسپایس برگر
۲۵	استیک ریب‌آی با اسفناج
۲۸	شامی پوک
۳۰	فیله ماهی شیر
۳۱	کباب مرغ تايلندی
۳۳	لوبیا پلوی زعفرانی
۳۴	کتلت سوسیسی
۳۵	کوفته سماق
۳۶	کوکوی بادمجان
۳۷	کوکوی شوید
۴۰	سالاد بادمجان کبابی
۴۱	سالاد هویج
۴۲	تارت لت بیکن
۴۳	تارت مرغ و نخود فرنگی
۴۴	سوپ زمستانی
۴۵	پیش غذا با سالمون دودی

## « 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 گرمی 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

- ۴۶ پاته جگر
- ۴۷ املت خاگینه‌ای
- ۵۰ آش ماش و شلغم
- ۵۱ سوپ دریایی
- ۵۲ سوپ سبزیجات
- ۵۳ سوپ سیب و ماست
- ۶۲ پودینگ فرانسوی

### شیرینی، دسر، نان

- ۵۴ رد ولوت
- ۵۵ کیک فرانسوی
- ۵۶ چیز کیک ماچا
- ۵۷ پیراشکی کرم‌دار
- ۵۸ پن کیک با مغزی
- ۵۹ پک کیک ژله‌ای
- ۶۰ پای سیب خامه‌ای
- ۶۱ باقلوای تاتلی
- ۶۳ شارلوت کاسترد
- ۶۴ بیسکویت‌نمکی
- ۶۵ شیرینی قهوه و پسته
- ۶۶ صبحانه مقوی با کینوا
- ۶۷ فروماژ هندوانه
- ۶۸ نان پنیری لهستانی
- ۶۹ حلوای کدو حلوايي

### خواندنی‌ها

- ۲۶ نکاتی برای پخت کباب ترش و کته کباب
- ۳۸ جوز هندی افزودنی محبوب در آشپزی
- ۴۹ نکات طلایی برای لعاب دار کردن خورش‌ها
- ۷۰ سرگرمی



## پیتزا کراست هش براون



### مواد لازم

سیب زمینی متوسط	۲ عدد
پیاز رنده شده و آب گرفته	۱ قاشق سوپ خوری
نمک، فلفل و پودر سیر	به مقدار لازم
تخم مرغ	۱ عدد
سس کچاپ	۲ قاشق سوپ خوری
کالباس، فلفل دلمه ای و قارچ بلانچ شده	
پنیر پیتزا	۱ پیمانه

### روش تهیه

ابتدا سیب زمینی ها را درشت رنده کرده و در آب سرد بریزید، سپس صاف کرده و روی تنظیف آب اضافه را بگیرید و به همراه پیاز آب گرفته در ظرفی بریزید و نمک، فلفل، پودر سیر و تخم مرغ را به آن افزوده و کف ماهی تابه ای که چرب کرده اید بریزید و دو طرف آن را سرخ کنید، سپس روی آن سس کچاپ ریخته و کمی پنیر پیتزا روی آن بریزید و تا پینگ مورد نظر مانند قارچ بلانچ شده و سوسیس یا کالباس خرد شده را روی آن پخش کنید و در آخر پنیر پیتزا را ریخته و در فر با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد تا زمانی که پنیرها آب نشود قرار دهید، برای طلایی شدن روی پنیرها می توانید به مدت ۲-۳ دقیقه گریل را روشن کنید.

دالیا  
DALYA

پنیر موزارلا  
پنیر اصلی پیتزا  
رنده شده

PIZZA  
19

# ریپل مافین



مواد لازم

تخم مرغ	۱۱ عدد	آویشن	۱ قاشق سو پخوری
کوکتل پنیری	۲۰۰ گرم	پاپریکا	۱ قاشق سو پخوری
روغن	برای تفت تدادن	نمک	سه چهارم قاشق چایخوری
۱ قاشق	سوپخوری	شکر	۱ قاشق سوپخوری
فلفل باریک و پیاز چه مجموعاً	یکدوم پیمانه	روغن	یکدوم پیمانه
آرد	۲ پیمانه	خامه ترش	یکدوم پیمانه
بیکنگ پودر	۱ قاشق چایخوری	آب	یک چهارم پیمانه
جوش شیرین	یکدوم قاشق چایخوری	پنیر موزارلای دالیا	۱ پیمانه



آشپز باشی  
شماره ۱۹۹

۱۳



تخم مرغ ها پوشیده شوند، باقی مانده پنیر را روی کاب ها بریزید و به مدت ۲۲ دقیقه در فر قرار دهید تا رویش طلایی رنگ شود، سپس اجازه دهید ۵ دقیقه سرد شود و به توری خنک کننده انتقال دهید.

سوسیس و فلفل و پیاز چه و نصف پیمانه از پنیر موزارلای دالیا را افزوده و با قاشق هم بزنید. ظرف مافین را با مواد پر کنید، یک تخم مرغ بخت هشده در هر یک از آنها قرار دهید. تخم مرغ ها را با مواد پوشش داده و به آرامی فشار دهید تا کاماً

پاپریکا، نمک و شکر را با ویسک هم بزنید. در ظرف دیگری ی کدوم پیمانه روغن، خامه، یک چهارم پیمانه آب و ۲ عدد تخم مرغ باقی مانده را با همزن بزنید. مخلوط آرد را به مخلوط روغن و خامه اضافه کنید، سپس

روش تهیه

## بورک آشپانه‌ای



مواد لازم

یوفکای مثلثی	۱ بسته	سینه مرغ ریز شده	۱ پیمانه
کره آب شده	۳ قاشق سوپ خوری	نمک، فلفل، آویشن و پودر سیر	به مقدار لازم
شیر	۴ قاشق سوپ خوری	قارچ خرد شده	۱ پیمانه
تخم مرغ	۱ عدد	فلفل دلمه‌ای رنگی نگینی خرد شده	یک دوم پیمانه
<b>مواد میانی:</b>			
پیاز متوسط، نگینی خرد شده	۱ عدد	سس کچاپ	۳ قاشق سوپ خوری
روغن	به مقدار لازم	پنیر موزارالای دالیا	۱ پیمانه



آشپز باشی  
شماره ۱۹۹

۱۴

روش تهیه

به دست آمده به صورت یک کاسه یا آشپانه شود، سپس از مواد میانی پخته شده داخل آن ریخته و روی آن را با پنیر موزارالای دالیا پوشش دهید. در انتها با قلم مو از مایه تخم مرغی به دیواره‌ها و روی بورک‌ها بمالید، سپس بورک‌های آشپانه‌ای را در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۲۵ تا ۳۰ دقیقه یا تا زمانی که بورک‌ها طلایی شوند قرار دهید.

عدد یوفکای مثلثی را روی میز کار قرار داده و با قلم مو از مخلوط تخم مرغی کاملاً روی آن بمالید، سپس یک عدد یوفکای دیگر را روی آن قرار داده و روی یوفکای دوم را نیز به مایه تخم مرغی آغشته کنید، از مقطع مثلث شروع به رول کردن یوفکا کنید تا حدود ۵ سانتی متر مانده به انتها، دو گوشه رول شده را به سمت داخل بیاورید و انتهای آزاد را روی این دو گوشه آورده و ثابت کنید تا حجم

برای تهیه مواد میانی، پیاز را با کمی روغن مایع تفت دهید، سپس سینه مرغ را همراه ادویه‌ها و نمک و فلفل اضافه کرده و خوب تفت دهید و بعد قارچ را همراه فلفل دلمه‌ای افزوده و سس کچاپ را هم اضافه کنید و زمان دهید تا کاملاً پخته شوند و آبی در ماهی تا به باقی نماند و بعد صبر کنید تا مواد میانی کمی خنک شوند. در ظرفی کره و شیر را با تخم مرغ مخلوط کرده و کنار بگذارید. یک



# بورک پنیری



مواد لازم

خمیر یوفکا	۱ بسته	پنیر فتا	۱۰۰ گرم
شیر	۳ قاشق سوپ خوری	پنیر موتزارلا	۱۰۰ گرم
کره آب شده	۴ قاشق سوپ خوری	جعفری خرد شده	۲ قاشق سوپ خوری
تخم مرغ	۱ عدد	کره برای کف ماهی تابه و روی بورک ها	۵۰ گرم
نمک	به مقدار لازم		



آشپز با شی  
شماره ۱۹۹

۱۵

روش تهیه

تخم مرغی باقی مانده روی سطح بورک ها با قلم مو مالیده و در آخر کره آب شده را روی سطح بورک ها بریزید و با حرارت ملایم بورک را سرخ کنید. پس از سرخ شدن یک طرف، بورک را پشت و رو کنید تا طرف دیگر آن نیز سرخ شود و بعد در ظرف سرو قرار داده و با قلم مو کمی کره روی آن بمالید.

مقطع یوفکا قرار داده و یوفکا را رول کنید و در ماهی تابه ای که کف آن را با کره چرب کرده اید از مرکز ماهی تابه به صورت گرد بچینید. یوفکا های بعدی را نیز به همین صورت آماده کرده و هر بورک را در امتداد بورک بعدی به صورت گرد بچینید تا تمام سطح ماهی تابه پر شود، سپس از مایه

شیر را با کره آب شده، تخم مرغ و نمک مخلوط کرده و کنار بگذارید. در ظرفی دیگر پنیر ها را با جعفری مخلوط کنید. یک عدد یوفکا را روی سطح کار قرار داده و با استفاده از قلم مو با مخلوط تخم مرغی کاملاً روی آن را پوشش دهید، سپس حدود یک قاشق از مواد پنیری در سطح

## ته چین میگو



روش تهیه

میگو را به مدت ۳۰ دقیقه با ۳ پیمانه آب و نصف قاشق چای خوری زردچوبه با حرارت ملایم آب پز کنید. پیاز و سیب را با روغن تفت دهید تا رنگ آن طلایی شود. میگوها را پس از صاف کردن به همراه سبزی به پیاز داغ اضافه کنید و ۱۰ دقیقه با حرارت ملایم تفت دهید. فلفل دلمه‌ای، زردچوبه، گرد لیمو عمانی، فلفل و مقداری نمک به میگو افزوده و مرتب هم بزنید. وقتی آب میگو کشیده شد شعله را خاموش کنید. بعد از آب کش کردن برنج، در قابلمه‌ای مناسب (ترجیحاً از جنس تفلون) مقداری روغن بریزید و پس از داغ شدن روغن یک سوم برنج آب کش شده را در قابلمه بریزید. مایه میگو را روی برنج ریخته و سپس بقیه برنج را روی میگو بریزید و یک ساعت روی حرارت ملایم قرار دهید. پس از پخت و آماده شدن ته چین را مانند کیک در ظرف برگردانید.

میگو، پوست کنده	۵۰۰ گرم
زردچوبه	۱ قاشق چای خوری
پیاز خالی شده	۲ عدد
سیب رنده شده	۳ حبه
گشنیز خرد شده	یک دوم پیمانه
فلفل دلمه‌ای خالی شده	۱ عدد
گرد لیمو عمانی	۱ قاشق چای خوری
آبلیمو	۱ قاشق سوپ خوری
فلفل سیاه یا قرمز	۱ قاشق چای خوری
نمک	۱ قاشق چای خوری
برنج	۳ پیمانه
روغن	به مقدار لازم

مواد لازم  
برای ۴ نفر



آشپز باشی  
شماره ۱۹۹

۱۶

یادآوری

در صورتی که ظرف تفلون در دسترس نبودی می‌توانید مخلوط برنج و میگو را در دیس یا ظرفی کم عمق بکشید. این غذا بیش تر در کشورهای عربی و حوزه خلیج فارس طبخ می‌شود.

## خورشت مرغ گیلان



روش تهیه

مرغ را با نمک و فلفل مزه دار کنید، سپس با روغن تا حدی سرخ کنید که طلایی خوش رنگ شود و بعد به قابلمه ای منتقل کنید. سبزی جات و پیاز را با مقدار کافی روغن سرخ کرده و سپس به مرغ بیفزایید. به مقدار کافی آب به مواد اضافه کنید و روی حرارت قرار دهید تا نیم پز شود، نمک و فلفل خورشت را اندازه کرده و اجازه دهید تا بپزد و جا بیفتد، اواخر پخت آب غوره را بیفزایید. بعد از جا افتادن خورشت در قابلمه را برداشته و تخم مرغ ها را یکی یکی بشکنید و سپس در قابلمه را گذاشته و اجازه دهید تا تخم مرغ ها پخته و بسته شود.

مواد لازم

مرغ ۳ عدد	ران
نمک و فلفل سیاه تازه ساییده شده به مقدار لازم	
به مقدار لازم	روغن
۳۵۰-۳۰۰ گرم	سبزی ساطوری شده
۱ عدد	پیاز ساطوری شده
یک سوم پیمانه	آب غوره
۳ عدد	تخم مرغ
برای سرو	کته یا چلو



آشپز باشی  
شماره ۱۹۹

۱۷



## خوراک قارچ بلژیکی



روش تهیه

سفیده‌های تخم‌مرغ‌ها را خوب با همزن بزنید تا فرم بگیرد. در ظرفی دیگر زرده‌ها را با نصف قاشق از نمک و فلفل خوب بزنید. قارچ‌ها را در کره سرخ کنید، میگوهای پاک‌شده را خرد کنید و بیفزایید، سپس بقیه نمک و فلفل، پاپریکا و نخودفرنگی را افزوده و تفت دهید، آرد ذرت را هم اضافه کرده و تفت دهید و بعد آب انگور و جعفری را بیفزایید و شعله را خاموش کنید. مواد را به زرده‌ها افزوده و مخلوط نمایید. سفیده‌ها را با لیسک به مخلوط افزوده و آرام و دورانی هم بزنید (مقداری از سفیده‌ها را نگه دارید). ظرف سرامیکی را چرب کرده و خوراک را داخل آن بریزید، سپس بقیه سفیده را روی آن ریخته و کمی آرد سوخاری بپاشید. در پایان به مدت ۱۵ دقیقه در فر با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد قرار دهید.

تخم‌مرغ (زرده و سفیده جدا)	۴ عدد
نمک	۱ قاشق چای خوری
فلفل	۱ قاشق چای خوری
قارچ اسلایس شده	۳۰۰ گرم
کره	۵۰ گرم
میگو	۱۰۰ گرم
پاپریکا	۱ قاشق چای خوری
نخودفرنگی	یک دوم پیمانه
آرد ذرت	۱۰۰ گرم
آب انگور	۳-۴ قاشق سوپ خوری
جعفری خردشده	۱ قاشق سوپ خوری
آرد سوخاری	به مقدار لازم

مواد لازم  
برای ۶ نفر):



آشپز باشی  
شماره ۱۹۹

۱۸

## خوراک کدو و بادمجان

روش تهیه

برای تهیه پوره گوجه، پوست و دانه گوجه را گرفته و آن را رنده کنید. بادمجان و کدو را با کمی آب بپزید به طوری که آب به خورد بادمجان برود. پیاز را در روغن تفت داده و سیر را بیفزایید و تفت دهید، سپس فلفل تند، تخم گشنیز و فلفل دلمه‌ای را اضافه کنید، گوجه‌فرنگی و پوره گوجه و سرکه را افزوده و بگذارید جوش بیاید و روی حرارت کم ۳۰ دقیقه بپزید، ریحان را اضافه کرده و کدو و بادمجان‌های پخته‌شده را اضافه کنید و ۱۰ دقیقه دیگر به پخت ادامه دهید و در پایان سس تند و نمک را اضافه کنید.

مواد لازم

۱ عدد	بادمجان خردشده
۲ عدد	کدو، خردشده
۱ عدد	پیاز، ریز خردشده
۱ قاشق چای خوری	روغن زیتون
۲ حبه	سیر پوره شده
۱ یکدوم قاشق چای خوری	فلفل تند خردشده
	تخم گشنیز بوداده و کوبیده یکدوم قاشق چای خوری
	فلفل دلمه‌ای قرمز کوچک، خردشده ۱ عدد
	گوجه‌فرنگی بدون پوست خردشده ۲ عدد
	پوره گوجه‌فرنگی سه چهارم پیمانه
	سرکه یکدوم قاشق سوپ خوری
	ریحان خردشده یک چهارم پیمانه
	سس تند (در صورت تمایل) مقدار کمی
	نمک ۱ قاشق چای خوری



آشپز باشی  
شماره ۱۹۹

۱۹





## دمپخت دال عدس



روش تهیه

برنج و عدس را در حدود ۱۵ دقیقه در آب خیس کنید. در این مدت زیره سبز را در روغن داغ شده ریخته و بلافاصله گوجه رنده شده را به همراه نمک، زردچوبه و فلفل به آن بیفزایید و حدود ۲ دقیقه تفت دهید، سپس عدس قرمز، برنج و سیب زمینی خردشده را همراه با آب داخل پلوپز ریخته و روی حرارت متوسط قرار دهید تا دم بکشد.

برنج	۳ پیمانه
عدس قرمز (دال)	یک و یک دوم پیمانه
زیره سبز	۱ قاشق سوپ خوری
روغن مایع	۵ قاشق سوپ خوری
گوجه فرنگی بزرگ	۳ عدد
نمک، زردچوبه و فلفل قرمز	به مقدار دلخواه
سیب زمینی متوسط	۲ عدد
آب	۲ پیمانه

مواد لازم

آشپز باشی  
شماره ۱۹۹

۲۰

# دمپختک سبزواری با کوفته ریزه



مواد لازم

گوشت چرخ کرده	۳۰۰ گرم	برنج	۴ پیمانه
پیاز بزرگ	۲ عدد	لوبیا چشم بلبلی پخته شده	۱ پیمانه
زردچوبه	۱ قاشق چای خوری	عدس پخته شده	۱ پیمانه
نمک و فلفل سیاه	به مقدار لازم	لپه پخته شده	یک دوم پیمانه
زعفران آب کرده	مقدار کمی	دارچین	یک دوم قاشق چای خوری
روغن	به مقدار لازم	کشمش تفت داده	برای تزیین به مقدار لازم



آشپز باشی  
شماره ۱۹۹

۲۱

روش تهیه

گوشت را با یک عدد پیاز رنده شده، زردچوبه، نمک، فلفل و کمی زعفران مخلوط کرده و ورز دهید و به اندازه گدوهای کوچک در آورید، سپس در ماهی تابه با روغن سرخ کنید. برنج را که از قبل خیس کرده اید پخته و آب کش کنید. یک عدد پیاز را خرد کنید. در تابه

گوشت را با یک عدد پیاز رنده شده، زردچوبه، نمک، فلفل و کمی زعفران مخلوط کرده و ورز دهید و به اندازه گدوهای کوچک در آورید، سپس در ماهی تابه با روغن سرخ کنید. برنج را که از قبل خیس کرده اید پخته و آب کش کنید. یک عدد پیاز را خرد کنید. در تابه روغن ریخته و روی حرارت قرار دهید و پیاز را در آن سرخ کنید، سپس زردچوبه افزوده و کمی تفت دهید و بعد حبوبات پخته شده را بیفزایید و نمک، فلفل و یک چهارم پیمانه آب جوش اضافه کرده و از روی حرارت بردارید. در قابلمه ابتدا روغن ریخته و ته دیگ بگذارید

(به دلخواه)، سپس یک لایه برنج و یک لایه از مخلوط حبوبات و کوفته ریزه بریزید و کمی دارچین پاشید. این کار را ادامه دهید تا مواد تمام شود، سپس روی حرارت ملایم قرار دهید تا دم بکشد. از کشمش تفت داده، پیاز داغ و کوفته ریزه برای تزیین استفاده کنید.



## رشته پلوی قیسی



روش تهیه

برنج را چند ساعت در آب و نمک خیس کرده و کنار بگذارید. آلو قیسی ها را هم به مدت نیم ساعت در آب خیس کنید. برنج را در آب جوش ریخته و وقتی کمی نرم شد رشته پلوی را اضافه کنید و سپس آب کش نمایید. کف قابلمه روغن ریخته و سیب زمینی ها را کف ظرف بچینید، سپس مقداری از برنج و رشته را ریخته و روی آن یک ردیف آلو قیسی و در انتها تمام برنج و مجدداً قیسی بچینید و بگذارید دم بکشد. در پایان با پیاز و خلال بادام تزیین نمایید.

برنج	۲ پیمانه
آلو قیسی	۵۰۰ گرم
رشته پلوی	۱۵۰ گرم
روغن	به مقدار لازم
سیب زمینی متوسط، ورقه ای خرد شده	۲ عدد
پیاز داغ خالی برای تزیین	۲ عدد
خلال بادام یا بادام پوست کنده	
یک و یک دوم پیمانه	

مواد لازم

آشپز باشی  
شماره ۱۹۹

۲۲





## رول مرغ باسبزیجات



### مواد لازم

سینه مرغ	۲۰۰ گرم
کرفس	۲۰ گرم
کدو	۲۰ گرم
بادمجان	۲۰ گرم
سس خردل	۲ قاشق چای خوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
روغن زیتون	۲ قاشق سوپ خوری

### روش تهیه

زیتون، یک قاشق سس خردل، کمی نمک و فلفل را با هم مخلوط کرده و روی سطح رول مرغ بمالید. رول مرغ را در سینی فر گذاشته و به مدت ۲۵ دقیقه در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۷۵ درجه سانتی گراد قرار دهید.

بزینید. داخل سینه مرغ پهن شده سس خردل، نمک و فلفل بزینید و داخل برش باریک آن از کرفس، کدو و بادمجان بگذارید و به آرامی آن را رول کنید و با خلال دندان به هم بدوزید، سپس ۲ قاشق روغن

سینه مرغ را به صورت کتابی از وسط برش بزینید به طوری که از هم جدا نشود و سپس با چکش بیفتک کوب روی آن بکوبید تا کمی نازک تر شود، دقت کنید هنگام کوبیدن سینه مرغ پاره نشود. کرفس، کدو و بادمجان را باریک به طول یک انگشت برش



## اسپایس برگر



### مواد لازم

گوشت بلدرچین چرخ کرده	۶۰۰ گرم
گوشت سینه بوقلمون، چرخ کرده	۲۰۰ گرم
آب سرد	یک و یک دوم قاشق سوپ خوری
پیازچه، ریز خرد شده	۴ عدد
فلفل چیلی قرمز، ریز خرد شده	۱ عدد
سیر رنده شده	۱ حبه
زنجبیل تازه رنده شده به اندازه	۲ حبه قند
سویا سس	۱ قاشق سوپ خوری
ادویه چینی (مخلوط ۵ ادویه)	
یک و یک دوم قاشق چای خوری	
نمک و فلفل سیاه تازه ساییده شده به مقدار لازم	
روغن مایع (روغن آفتابگردان) به مقدار لازم	
نان همبرگر کنجدی	۴ عدد
خیار، سس و اسبابی مایو و سبزی جات مورد نظر	
برای سرو	



آشپز باشی  
شماره ۱۹۹

۲۴

### روش تهیه

زمان پخت را افزایش دهید. نان همبرگر را برش زده و تست کنید. سطح روی نان را با اسلایس های نازک خیار تزیین کرده و سپس با سس و اسبابی مایو پوشش دهید، برگر را روی سس قرار داده و با سبزی جات مورد نظر تزیین و سرو نمایید.

به چهار قسمت مساوی تقسیم کرده و به شکل برگر در آورید، سپس به وسیله قلم موروغن را به سطوح آن ها بمالید و باقی مانده ادویه را روی سطح برگرها پاشید. گریل یا تابه گریل را داغ کنید و برگرها را ۴-۵ دقیقه بپزید، در صورت تمایل می توانید مدت

گوشت ها را در کاسه ریخته و سپس آب سرد، پیازچه، فلفل چیلی، سیر، زنجبیل، سویا سس، نیمه از ادویه چینی، نمک و فلفل را اضافه کنید و تمام مواد را کاملاً به هم بمالید تا حدی که انسجام لازم را پیدا کند و بعد با در بسته یک ساعت در یخچال قرار دهید. مایه را

# استیک ریب‌آی با اسفناج

روش تهیه

ابتدا استیک را در مخلوط سس خردل، سیر، روغن زیتون، فلفل سیاه، تخم گشنیز، سرکه سفید، مرزه و سویاسس خوابانده و به مدت یک ساعت در یخچال قرار دهید تا طعم‌دار شود. تمام سبزی جات را به صورت نگینی متوسط برش دهید و در تابه با کمی کره و سیر تفت دهید. استیک را روی گریل قرار داده و آن را به مقدار پخت مورد نظر خود گریل کنید، سپس استیک را با سبزی جات پخته شده، پوره سیب‌زمینی و اسفناج سرو نمایید.

**طرز تهیه اسفناج:**

اسفناج را آب‌پز کنید، سپس خرد کرده و با کره تفت دهید، قرص عصاره مرغ و خامه را اضافه کنید و هم بزنید و شعله را خاموش کرده و جعفری را بیفزایید.

مواد لازم

استیک ریب‌آی	۱ عدد (۳۰۰ گرمی)
سس خردل	۴ قاشق سوپ‌خوری
سیر	۱ حبه
روغن زیتون	یک‌دوم پیمانه
فلفل سیاه تازه	۱ قاشق سوپ‌خوری
تخم گشنیز	۱ قاشق سوپ‌خوری
سرکه سفید	۳ قاشق سوپ‌خوری
مرزه	۱ قاشق چای‌خوری
سویاسس	۱ قاشق چای‌خوری
کدو	۱ عدد
هویج	۱ عدد
قارچ	۵۰ گرم
بادمجان	۱ عدد
گوچه	۲ عدد
پیاز متوسط	۱ عدد
کره	۵۰ گرم
سیر	۲ حبه
سیب‌زمینی درشت (برای پوره)	۳ عدد

مواد برای تهیه اسفناج:

اسفناج	۵۰۰ گرم
کره	به مقدار لازم
قرص عصاره مرغ	۱ عدد
خامه	۵۰ گرم
جعفری خردشده	۵۰ گرم

آشپز با شی  
شماره ۱۹۹

۲۵



# نکاتی برای پخت کباب ترش و کته کباب

آشپز باشی  
شماره ۱۹۹

۲۶

کباب ترش هم یکی از انواع کباب است که پخت آن از گذشته تا به امروز در بین مردم شمال کشور رایج بوده است که البته در مورد اصل و نسب آن توافق جمعی وجود ندارد. البته گروهی این غذا را یک خوراک گیلانی می دانند و معتقدند کباب ترش ابتدا در گیلان درست شده ولی در حال حاضر این غذا در همه نقاط شمال کشور و در رستوران های شمالی درست می شود. در این مقاله شما رابا فوت کوزه گری پخت کباب ترش شمالی، کبابی خوشمزه باشما در میان می گذاریم.

## اصل و نسب کباب ترش

کباب یک غذای اصیل ایرانی است که پخت آن از زمان های دور در بین ایرانی ها رواج داشته است. برخی معتقدند پخت کباب از زمان مغول ها در ایران رایج شد و برخی دیگر بر این باورند پخت کباب از زمان ناصرالدین شاه رواج پیدا کرد. کباب ترش در هر نقطه از شمال به صورت خاصی تهیه می شود؛ یعنی شمالی های نواحی مختلف سبزی های گوناگونی داخل آن می ریزند ولی به طور کلی در دستور پخت این غذا گردو، رب انار و فلفل حتما دیده می شود.



## طرز تهیه کته کباب ترش مواد لازم:

گوشت راسته گوسفندی	۱ کیلو گرم
رب انار ترش	۱۵۰ گرم
رب نارنج	۵۰ گرم
سبزی چوچاق	۷۰ گرم
گلپر	۱ گرم
مغز گردو	۱۰۰ گرم
سیر له شده	۱۰ گرم
پیاز خالی	۲۰۰ گرم
فلفل سیاه	به مقدار لازم

### طرز تهیه:

کباب ترش با کته میل می شود و بیشتر به کته کباب شمالی مشهور است. ابتدا مغز گردو را چرخ کنید و به گوشت ها اضافه کنید خوب ورز بدهید و استراحت بدهید دقت کنید هنگام ورز دادن دست تان را خیس کنید تا گردوها به دست شما نچسبند و با گوشت یکدست شوند. سپس پیاز را خالی خرد کنید و فلفل سیاه و گلپر و چوچاق و سیر له شده و رب انار و رب نارنج را اضافه کنید و خوب چنگ بزنید سپس با گوشت مخلوط کنید و هم بزنید (در ترکیبات کباب ترش نباید از نمک استفاده کنید و باید نمک را در زمان درست کردن روی آتش به آن اضافه کنید. درست کردن این نوع کباب روی زغال طعم آن را بهتر می کند.) و آن را داخل یخچال چند ساعت استراحت بدهید و به سیخ بکشید و با حرارت ملایم کباب کنید. در آخر آن را گردو و دانه انار تزئین کنید. با کته برنج میل کنید. مردم شمال کباب ترش را با کته می خورند و در پخت کته از روغن و کره استفاده نمی کنند. در کنار کباب ترش زیتون پرورده، سیر ترشی، دوغ، اشپیل ماهی به صورت شور، باقالا، ماست موسیر و کره محلی هم سرو می شود. دوغ هم نوشیدنی محبوب کباب خوران است. برای بهتر شدن طعم دوغ می توان مقدار کمی گلپر به آن اضافه کرد.

آشپز با شی  
شماره ۱۹۹

۲۷

### طرز تهیه کته برنج:

ابتدا برنج را پاک کنید و بشویید سپس داخل قابلمه بریزید و به اندازه ای که ۱ بند انگشت سبابه روی برنج آب باقی بماند آب سرد بریزید. و خیلی کم نمک بریزید زیرا این برنج آبکش نمی شود و نمک اضافی از آن خارج نمی شود. بهتر است نمک کم کم اضافه شود. مقداری روغن داخل آن هم بریزید و هم بزنید و روی گاز قرار بدهید و آن را به حال خودرها کنید آن را اصلاح هم نزنید و زمانی که آب خیلی کمی کف قابلمه است برنج را مانند برنج دمپختی در وسط جمع کنید و چند سوراخ روی آن بزنید و دمکنی قرار بدهید و زیرا آن را خیلی کم کنید.

### نکته برای پخت کته:

- ← برای پخت کته، از برنج ایرانی استفاده کنید زیرا عطر و طعم عالی دارد.
- ← برای قالبی شدن کته از قابلمه نچسب (تفلون) استفاده کنید.
- ← اگر می خواهید کته شما قالبی بیرون بیاید در آخر آن را وسط قابلمه جمع نکنید و بگذارید صاف باشد و در آخر مقداری روغن دور آن و روی آن بریزید تا برنج اطراف آن سرخ شود.



## سبزی های محلی کباب ترش چیست؟

مردم گیلان برای درست کردن کباب ترش از سبزی محلی «چوچاق» استفاده می کنند و علاوه بر این سبزی به مواد اولیه کباب، جعفری هم اضافه می کنند. بعضی از کدبانوهای شمالی در ترکیب این غذا گردو، سیر و روغن زیتون هم به کار می برند. سبزی کباب ترش در مناطقی از شمال متفاوت با گیلان است و در آن سبزی محلی «خالواش» و «بینه» می ریزند. گاهی برای درست کردن کباب ترش به جای سبزی محلی از نعناع، جعفری و گشنیز هم استفاده می شود و بعضی وقت ها آشپزها به جای این سبزی ها فقط به ترخون و مرزه بسنده می کنند. برای طرز تهیه کته کبابی از هر نوع کبابی می توانید استفاده کنید اما در شمال کشور بیشتر از کباب ترش استفاده می شود.





شامی  
پوک

مواد لازم

گوشت مغز ران بدون استخوان	۳۵۰ گرم
پیاز متوسط، خردشده	۲ عدد
سیر	۲ حبه
ادویه مخلوط	به مقدار لازم
زردچوبه	به مقدار لازم
لپه پاک کرده	۳۵۰ گرم
سیب زمینی متوسط	۱ عدد
تخم مرغ	۶ عدد
جوش شیرین	۱ قاشق چای خوری
مخلوط زعفران غلیظ	تا ۲ قاشق چای خوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم

آشپز باشی  
شماره ۱۹۹

۲۸

روش تهیه

را روی دهانه نعلبکی بکشید و آن را مرطوب کنید، سپس از مایه به اندازه یک گردو برداشته و لوله کنید و روی دهانه ظرف فوق و روی تمظیف باز کنید و یک حفره وسط آن ایجاد نمایید و یا به شکل سیگارت در آورید و در روغن داغ شده سرخ کنید، یک طرف آن که برشته شد برگردانید تا طرف دیگر هم برشته شود، سپس در صافی قرار دهید.

چرخ کنید، تخم مرغ ها را با وسیله ای هم بزنید و سپس جوش شیرین حل شده (در کمی آب سرد) و محلول زعفران و نمک و فلفل را هم اضافه کرده و هم بزنید، سپس مواد چرخ شده فوق را با مواد هم زده شده مخلوط کنید تا چسبندگی لازم را داشته باشد. روغن را در ظرف مورد نظر (گود) بریزید و روی حرارت قرار دهید تا داغ شود، تمظیف تمیزی

ابتدا گوشت تکه شده را با پیاز و سیر خردشده و ادویه و زردچوبه و بدون آب روی حرارت کم قرار داده و در ظرف را بگذارید تا با بخار نیم پز شود. لپه خیس کرده را با سیب زمینی و مقدار کافی آب و زردچوبه و نمک بپزید به طوری که بعد از پختن آب نداشتن باشد. مخلوط گوشت نیم پز شده را یک بار چرخ کرده و مجدداً با لپه و سیب زمینی پخته شده

# سینما خواننده

## معرفی چند کتاب درباره سینما



● سرگذشت سینما در ایران  
پدیدآور: گیسو فغفوری  
ناشر: افق  
تعداد صفحات: ۱۲۰ صفحه

این کتاب با ماجرای خرید اولین دوربین فیلمبرداری توسط مظفرالدین شاه و تأسیس اولین سینما در خیابان لاله زار توسط میرزا ابراهیم صحاف باشی آغاز می‌شود. کتاب مذکور، با بیانی جذاب، مخاطب نوجوان و بزرگسال را با «سرگذشت سینما در ایران» آشنا می‌کند.



● رازهای کارگردانی سینما  
پدیدآور: لوران تیرارد  
مترجم: شاهپور عظیمی  
ناشر: امیرکبیر  
تعداد صفحات: ۱۹۳ صفحه

هر فیلمساز بزرگی یک روش خاص برای فیلمسازی خود دارد؛ در کتاب «رازهای کارگردانی سینما»، لوران تیرارد با بیست نفر از مهم‌ترین فیلم‌سازان جهان گفتگو می‌کند تا دیدگاه‌ها و تکنیک‌های خاص آن‌ها را به بررسی کند. مارتین اسکورسیزی، لارنس فون تریه، وودی آلن، تیم برتون، برادران کوئن و جان وو از فیلم‌سازانی هستند که در این کتاب به آن‌ها پرداخته شده است.



● مبانی سینما (سه جلد)  
پدیدآور: ویلیام فیلیپس  
مترجم: رحیم قاسمیان  
ناشر: نشر ساقی  
تعداد صفحات: ۶۶۴ صفحه

این کتاب به اصول سینما می‌پردازد. جلد نخست این مجموعه در ۴ فصل، میزانسن، فیلم‌برداری، تدوین و صدا را شرح می‌دهد. جلد دوم منابع فیلم‌های داستانی، انواع فیلم‌های داستانی، اجزای روایی فیلم‌های داستانی و اجزای روایی سینمای داستانی را تبیین می‌کند. جلد سوم نیز برخی شیوه‌های درک فیلم و نوشتن نقد و بررسی‌های کوتاه و بلند را مطرح می‌کند.



علاقمندان که مشتاق مطالعه این آثار هستند، می‌توانند با مراجعه به نزدیک‌ترین کتابخانه محل زندگی خود، هر یک از این کتاب‌ها را امانت گرفته و مطالعه کنند. برای اطلاعات بیشتر به [www.samanpl.ir](http://www.samanpl.ir) مراجعه کنید.

## فیله ماهی شیر



روش تهیه

فیله ماهی شیر را با سیر، زنجبیل و گشنیز و به همراه آب لیمو، نمک و فلفل به مدت ۲ ساعت مزه دار کنید، سپس داخل سینی قرار داده و به مدت ۲۵ دقیقه در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد بپزید. در پایان روی ماهی را با خیار تزیین کرده و سس را هم کنار ماهی سرو نمایید.

### طرز تهیه سس:

در یک ظرف متوسط یک لیوان آب ریخته و روی حرارت ملایم قرار دهید، سپس آناناس های خرد شده را به همراه عسل، سرکه، آب لیمو ترش، سویا سس و زنجبیل افزوده و بگذارید مواد سس کمی غلیظ شود و در آخر نشاسته ذرت را در آب حل کرده و به سس اضافه کنید.

فیله ماهی	۲۰۰ گرم
سیر خرد شده	۲ حبه
زنجبیل خرد شده	۱ قاشق چای خوری
برگ گشنیز	۱۰ گرم
لیموی تازه	۱ عدد
نمک و فلفل	به مقدار لازم
خیار	۱ عدد

### مواد لازم:

کنسرو آناناس	۱ قوطی
عسل	۲ قاشق سوپ خوری
سرکه سیب	۲ قاشق سوپ خوری
لیموی تازه	۱ عدد
سس سویا	۲ قاشق سوپ خوری
زنجبیل	۱ قاشق چای خوری
نشاسته ذرت	۱ قاشق سوپ خوری

مواد لازم



آشپز باشی

شماره ۱۹۹

۳۰



# کباب مرغ تایلندی



آشپز باشی  
شماره ۱۹۹  
۳۱

## روش تهیه

همه مواد را در ظرفی مناسب با هم مخلوط کرده و خوب ورز دهید. مخلوط را به ۸ قسمت مساوی تقسیم کنید و هر تکه را دور یک سیخ فشار دهید (استفاده از شاخه انجیر به عنوان سیخ پیشنهاد می شود، برای جلوگیری از سوختن شاخه انجیر آن را از شب قبل در آب خیس کنید). مخلوط به سیخ زده را روی حرارت ملایم کباب کنید تا رنگ آن قهوه ای شود. بهتر است کباب را با پلو و پیازچه خردشده سرو نمایید. این کباب را می توان با روغن بسیار کم در ماهی تابه چدنی پخت.

## مواد لازم برای ۴ نفر

گوشت مرغ چرخ کرده	۴۵۰ گرم
پیاز رنده شده	۱ عدد
فلفل قرمز تند، خردشده	۱ عدد
کاری قرمز	۲ قاشق سوپ خوری
شکر قهوه ای	۱ قاشق چای خوری
بوذر گشنیز	۱ قاشق چای خوری
زیره سبز	۱ قاشق چای خوری
سفیده تخم مرغ	۱ عدد

# 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، طب‌سنتی، سلامت‌زنان، 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](http://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](http://www.zendegionline.ir)  
✉ [info@zendegionline.ir](mailto:info@zendegionline.ir)

سایت‌های مرتبط دیگر

[shooroshirin.ir](http://shooroshirin.ir)

کامل‌ترین سایت  
آشپزی و شیرینی‌پزی

شور و شیرین

# لوبیا پلوی زعفرانی



آشپز باشی  
شماره ۱۹۹

۳۳۳

## روش تهیه

برنج را با محلول آب نمک غلیظ خیس کنید. گوشت را با مقدار کافی آب سرد در قابلمه‌ای ریخته و روی حرارت قرار دهید تا جوش بیاید، کف روی آن را بردارید و نیمی از پیاز خردشده را همراه با زردچوبه و فلفل سیاه به آن افزوده و در ظرف را بگذارید و حرارت را کم کنید. لوبیا را بشویید و تمیز کرده و خرد کنید و با نیمی از روغن روی حرارت قرار دهید، پس از براق شدن بقیه پیاز خردشده را اضافه کنید تا همراه با لوبیا تفت داده شود، سپس همراه با ادویه و رب گوجه‌فرنگی به گوشت نیم‌پز شده اضافه کنید و اجازه دهید تا همراه با گوشت بپزند. در اواخر پخت محلول زعفران و نمک را افزوده و اجازه دهید تا بعد از پختن آب نداشته باشد. برنج را آب‌کش کنید و روغن را به مقدار لازم ته قابلمه ریخته و بگذارید تا روغن داغ شود، سپس به اندازه یک سوم از برنج را ته قابلمه ریخته و قسمتی از مایه را روی آن بپخش کنید و مجدداً قسمتی از برنج باقی‌مانده را روی آن بریزید و بعد بقیه مایه را روی آن بپخش کنید و با بقیه برنج روی مایه را بپوشانید (مایه را لابه‌لای برنج آب‌کش شده قرار دهید). در ظرف را گذاشته و قابلمه را روی حرارت متوسط بگذارید، عرق ایجاد شده‌ی در قابلمه را دو بار خشک کنید و سپس بقیه روغن را روی سطح برنج بریزید و برنج را در فر یا روی اجاق گاز به مدت یک ساعت دم کنید.

مواد لازم	
برنج مرغوب	۱ کیلوگرم
گوشت سردست	۷۵۰ گرم
پیاز متوسط، خردشده	۳ عدد
زردچوبه و ادویه	به مقدار لازم
لوبیاسبز	۷۵۰ گرم
روغن	۲۰۰ گرم
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق سوپ‌خوری
محلول زعفران	به مقدار لازم
نمک و فلفل	به مقدار لازم

# کنتل سوسپسی



مواد لازم  
برای ۱۲ عدد

کره	۱ قاشق سوپ خوری
قارچ ریز خرد شده	۱۰۰ گرم
خمیر تازه داخل نان یاگت	۱ پیمانه
گوشت سینه مرغ چرخ شده	۳۵۰ گرم
تخم مرغ (زرده و سفیده جدا)	۲ عدد

جوز هندی رنده شده یک چهارم قاشق چای خوری	نمک و فلفل
به مقدار لازم	آرد سفید گندم
۲ قاشق سوپ خوری	روغن سرخ کردنی
۲ قاشق سوپ خوری	



آشپز باشی  
شماره ۱۹۹

۳۴

## روش تهیه

در تابه کره ریخته و روی حرارت گاز آب کنید، تکه های قارچ را به مدت ۵ دقیقه در آن تفت داده و کنار بگذارید تا خنک شود (تابه بدون در و حرارت متوسط باشد تا قارچ آب نیندازد). در کاسه ای بزرگ قارچ سرخ شده، خمیر نان، گوشت مرغ، زرده های تخم مرغ و جوز هندی را ریخته و بعد از این که به خوبی با هم مخلوط

کردید با نمک و فلفل مزه دار کنید. در کاسه ای دیگر سفیده های تخم مرغ را با همزن بزنید تا سفت شود، سپس نیمی از آن را به مخلوط گوشت افزوده و خوب هم بزنید و بعد باقی مانده را اضافه کرده و کمی مخلوط کنید. مایه کنتل آماده شده را به ۱۲ گلوله ۷/۵ سانتی متری تبدیل کنید، سپس با کف دو دست گلوله ها را به شکل

سوسپس در آورید. آرد گندم را در کاسه ای ریخته و هر یک از سوسپس های گوشتی را در آن بغلتانید و برای سرخ کردن در ظرف دیگری آماده بگذارید. در تابه ای بزرگ روغن را ریخته و روی حرارت قرار دهید تا داغ شود، سپس شروع به سرخ کردن سوسپس ها کنید به طوری که همه قسمت های آن قهوه ای متمایل به طلایی شود.

## کوفته سماق



روش تهیه

سماق را از شب قبل خیس کنید. برنج را نیم پز کنید. لپه را بیزید. سبزی‌ها را خرد کرده و همراه با برنج، لپه، گوشت، نمک، فلفل، زردچوبه، زیره، مغز گردو و آرد سوخاری در کاسه‌ای بزرگ مخلوط کنید، تخم‌مرغ‌ها را افزوده و مواد را خوب ورز دهید تا چسبناک شود. از مواد به اندازه نارنگی برداشته و در دست گرد کنید. پیازهای سرخ‌شده را با ۲ پیمانه آب در قابلمه‌ای بریزید تا بجوشد، سپس کوفته‌ها را یکی یکی به این مخلوط اضافه کنید، بعد از افزودن هر کوفته صبر کنید تا آب دوباره بجوشد و بعد کوفته بعدی را بیفزایید. وقتی کوفته‌ها ۱۰ دقیقه جوشید، آب سماق از قبل خیس کرده را بیفزایید و هنگامی که دوباره آب مواد جوش آمد حرارت را کم کنید تا کوفته‌ها بپزند.

سماق	۲۰۰ گرم
برنج	۱ پیمانه
لپه	یک‌دوم پیمانه
سبزی کوفته (مرزه، ترخون، پیازچه، گشنیز و جعفری)	۵۰۰ گرم
گوشت گوسفندی چرخ‌کرده	۵۰۰ گرم
نمک، فلفل و زردچوبه	به مقدار لازم
زیره	۱ قاشق چای‌خوری
مغز گردو	یک‌دوم پیمانه (۱۰۰ گرم)
آرد سوخاری	۲ قاشق سوپ‌خوری
تخم‌مرغ	۲ عدد
پیاز متوسط، سرخ‌شده	۲ عدد

مواد لازم  
برای ۶ نفر



آشپز باشی  
شماره ۱۹۹

۳۵





## کوکوی بادمجان



روش تهیه

بادمجان‌ها را پوست کنده و به صورت حلقه‌ای برش دهید. در تابه روغن ریخته و روی حرارت داغ کنید، بادمجان‌ها را در روغن سرخ کنید. بادمجان‌های سرخ‌شده را در صافی بریزید تا روغن اضافی آن‌ها گرفته شود. در کاسه‌ای تخم‌مرغ‌ها، پیاز طلایی‌شده، زردچوبه، بادمجان، نمک و فلفل را مخلوط کرده و در روغن داغ‌شده بریزید. در تابه را بگذارید و یک طرف کوکو که طلایی شد طرف دیگر آن را هم سرخ کنید.

۳ عدد	بادمجان
۵ عدد	تخم‌مرغ
۳ قاشق سوپ‌خوری	پیاز سرخ‌شده
به مقدار لازم	نمک، فلفل و زردچوبه
به مقدار لازم	روغن

مواد لازم

آشپز باشی  
شماره ۱۹۹

۳۶

## کوکوی شوید



روش تهیه

شوید را خرد کرده و در کاسه بریزید، تخم مرغ ها، نمک و فلفل را به آن افزوده و خوب مخلوط نمایید. در تابه روغن ریخته و روی حرارت قرار دهید. از مخلوط آماده شده در روغن بریزید و بعد از این که یک طرف آن سرخ شد بر گردانید تا طرف دیگر هم سرخ شود. پس از سرد شدن کوکو را مستطیلی برش دهید و در ظرف سرو بچینید.

شوید ۲۵۰ گرم

تخم مرغ ۲ عدد

نمک و فلفل به مقدار لازم

روغن به مقدار لازم

مواد لازم

شوید

تخم مرغ

نمک و فلفل

آشپز با شی  
شماره ۱۹۹

۳۷

# جوز هندی افزودنی محبوب در آشپزی

جوز هندی یک ادویه مهم و محبوب در آشپزی جهانی است که از دانه درخت *Myristica fragrans* به دست می‌آید. اندونزی به عنوان تولیدکننده اصلی جوز هندی در جهان شناخته می‌شود و این ادویه به طعم و طعم دهنده های خوشمزه‌ای که به غذاها می‌بخشد، شهرت دارد. جوز هندی معمولاً به صورت آسیاب شده یا به صورت دانه کامل در بازارها موجود است. از کره جوز هندی تا اسانس جوز هندی، انواع مختلفی از آن در دسترس هستند.

## موارد استفاده از جوز هندی در غذا

جوز هندی که با طعم های چوبی پاییزی، مانند دارچین، میخک، تمام ادویه ها مرتبط است، تا حد زیادی به عنوان ادویه فصل پاییز طبقه بندی می‌شود. استفاده از جوز هندی در آشپزی می‌تواند به طعم و عطر غذاها اضافه کند و تنوع طعمی را به وعده‌های غذایی ارائه دهد. اما تطبیق پذیری استفاده از جوز هندی در آشپزی از کاربرد فصلی گذشته است. استفاده فراتر در کیک ها، پای ها و بیسکویت هایی است که در جشن ها تهیه می‌شوند. در زیر چند ایده در مورد نحوه استفاده از جوز هندی برای پخت و پز آورده شده است.

**01** استفاده در محصولات پخته، دفعه بعد که کیک، پای یا بیسکویتی درست می‌کنید که در آن از دارچین استفاده شده باشد، سعی کنید مقداری جوز هندی اضافه کنید. این به افزایش طعم کمک خواهد کرد.

**02** به دسرها اضافه کنید. جوز هندی یک ادویه مفرح و معطر برای افزودن به دسرها بخصوص دسرهای لبنی مانند پودینگ شیر، کاسترد، تارت لیمو و غیره است.

**03** آن را به سس ها اضافه کنید. جوز هندی با غذاهای لبنی مانند سس سفید، سس خامه ای یا حتی با پای هایی که با ریشه و سبزیجات نارنجی و قرمز مانند سیب زمینی، هویج، چغندر، سیب زمینی شیرین و غیره درست شده اند، بسیار خوب می‌شود.

**04** ترکیب با سایر ادویه‌ها برای ایجاد مایه باریکیو، جوز هندی با سایر ادویه‌های تند و شیرین چوبی مانند دارچین، میخک، هل، گشنیز، و دانه فلفل به خوبی ترکیب می‌شود. می‌توانید آن را با این ادویه‌ها ترکیب کرده و مایه‌ای خاص برای باریکیو یا ماریناد غذاها تان درست کنید.

**05** آن را به اسموتی ها و نوشیدنی ها اضافه کنید. کمی جوز هندی به لاته، چای و اسموتی اضافه کنید. جدا از فواید اضافی برای سلامتی، طعم آن را افزایش می‌دهد.

**06** به کاسرول، خورش ها و کاری اضافه کنید. کمی جوز هندی به خورش ها و کاری های، طعم آن را گرم تر و لذیذتر می‌کند. سعی کنید با اضافه کردن جوز هندی، یک خورش خوشمزه درست کنید.

**07** به حبوبات، غلات، ماکارونی و برنج اضافه کنید. جوز هندی آسیاب شده را به غذاهای ماکارونی یا برنج اضافه کنید تا معطر تر و خوش طعم تر شود.

**08** مخلوط ادویه ها را درست کنید. با ترکیب جوز هندی با سایر ادویه ها و گیاهان، مخلوط ادویه های خانگی خود را درست کنید.

## خواص جوز هندی

جوز هندی به عنوان یک منبع غنی آنتی‌اکسیدان ها شناخته می‌شود که نقش مهمی در محافظت از سلامت بدن در برابر علائم پیری و بیماری های جدی مانند سرطان، بیماری قلبی و بیماری کبد دارد. علاوه بر این موارد، جوز هندی دارای مزایای سلامتی دیگری نیز می‌باشد.

**بهداشت دندان:** روغن جوز هندی در محصولات دندانپزشکی مختلف به عنوان یک ماده دارای خواص

ضد باکتریایی شناخته می‌شود که به ویژه در مقابل پاتوژن های دهانی که باعث بیماری های دهانی و بوی بد دهان می‌شوند، بسیار مؤثر است.

خلق و خوی بهبود یافته: تحقیقات نشان داده‌اند که جوز هندی می‌تواند به عنوان یک ضد افسردگی بالقوه عمل کند، به ویژه در موش های صحرایی نر. این ادویه به دلیل خواص نیروبخش خود در طب سنتی نیز مورد استفاده قرار گرفته است.

**خواب بهتر:** مطالعات نشان داده‌اند که مصرف کمی از جوز هندی می‌تواند به بهبود کیفیت و مدت خواب کمک کند. با این حال، نیاز به تحقیقات بیشتری در انسان ها برای تأیید این اثر وجود دارد.

**تغذیه:** جوز هندی دارای مقدار زیادی فیبر است که به حفظ سلامت دستگاه گوارش و کنترل قند خون کمک می‌کند. همچنین، این ادویه دارای ویتامین های A، C، E، منگنز، منیزیم، فلز مس، فسفر، فلز روی و آهن است که برای تغذیه سالم بسیار حیاتی هستند.

توجه به مقادیر مناسب جوز هندی بسیار مهم است. مصرف زیاد ممکن است منجر به مسمومیت شود، به ویژه در کودکان یا افرادی که از این ادویه به عنوان تفریح استفاده نادرست می‌کنند.

## سخن پایانی

این ادویه گرانقدر با عطر و طعم خوشایند خود، غذاهای ما را تبدیل به آثار هنری مزه‌دار می‌کند. از دسر ها و کیک ها تا خورش ها و مرغ ها، جوز هندی تنها به طعم غذاها افزوده نمی‌شود، بلکه به آنها رنگ و بویی خاص هم می‌بخشد. با این همه کاربردهای متنوع، این ادویه جزء بسیار ارزشمند در دنیای آشپزی است که هر آشپزی علاقه‌مند به خوشمزه تر کردن غذاها نباید از آن غافل بماند. به امید آشپزی های خوشمزه و لذیذ با جوز هندی!





# کتابخانه‌های عمومی به کمک کسب‌وکارهای کوچک آمده‌اند

کتابخانه‌های عمومی به‌عنوان مراکز فرهنگی غنی که منابع علمی بسیاری را در اختیار دارند، می‌توانند پل ارتباطی مناسبی بین فعالان بازار کار به‌ویژه کسب‌وکارهای کوچک و منابع علمی موجود در کتابخانه‌های عمومی باشند. در راستای این ظرفیت، همایش بین‌المللی «کتابخانه‌های عمومی و کسب‌وکارهای کوچک» با هدف شناسایی راهکارها، ایده‌ها، تجربه‌ها، ضعف‌ها، چالش‌ها و چشم‌اندازها برای استفاده از ظرفیت کتابخانه‌های عمومی به‌منظور مشارکت فعال در فضای کسب‌وکار کشور و فراهم‌آوردن بستری برای توجه به نقش و جایگاه کتابخانه‌های عمومی در رونق بخشی اقتصادی با حمایت از اقدامات کارآفرینانه و کسب‌وکارهای کوچک، با مشارکت نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور و انجمن علمی ارتقای کتابخانه‌های عمومی ایران در ۲۵ مهرماه سال جاری به میزبانی مشهد برگزار خواهد شد.

## جلوه‌های ارتباط کتابخانه با کسب‌وکار

- کتابخانه‌های عمومی مهم‌ترین مراکز فرهنگی و آموزشی برای جوامع محلی هستند و می‌توانند به‌عنوان محیط رشد کسب‌وکارهای کوچک و نوپا عمل کنند.
- با توجه به شرایط اقتصادی، عامل بیشترین مراجعات به کتابخانه‌های عمومی می‌تواند دریافت اطلاعات مکتوب مرتبط با مشاغل و کسب‌وکارهای کوچک باشد.
- کتابخانه‌های عمومی می‌توانند برای ایجاد فضای کسب‌وکارهای کوچک مورد استفاده قرار گیرند.
- کتابخانه‌ها می‌توانند «کارگاه‌های مفید آموزشی» براساس نیاز بالقوه منطقه در کتابخانه برگزار کنند.
- کتابخانه‌ها به مؤسسات کسب‌وکار کمک می‌کنند تا الگوهای مستند خود را پیدا کنند؛ مثلاً برخی کتابخانه‌ها کتاب‌ها و منابع مفیدی ارائه می‌کنند که در تحقیقات مرتبط با کسب‌وکار مفید هستند.
- مؤسسات کسب‌وکار می‌توانند با مرتبط شدن به کتابخانه‌ها و راهنمایی کتابداران، در بازاریابی محصولات خود بهتر عمل کنند.
- کتابخانه‌ها تلاش می‌کنند با محلی شدن کسب‌وکارها و فروشگاه‌های حرفه‌ای، به کمک افراد متقاضی کسب‌وکار و نوآر بیانند.

## راه‌های حمایت کتابخانه‌های عمومی از کسب‌وکارهای کوچک

کتابخانه‌های عمومی علاوه بر منابع گزینش شده و مهمی که درباره کسب‌وکارهای کوچک دارند و می‌توانند آنها را در اختیار کارآفرینان قرار بدهند، نقش مهمی هم در توانمندسازی کارآفرینان ایفا می‌کنند. کتابخانه‌های عمومی می‌توانند حلقه واسط و ارتباطی خوبی برای افرادی باشند که می‌خواهند وارد یک کسب‌وکار کوچک شوند؛ علاوه بر این، کتابخانه‌های عمومی می‌توانند افراد دارای کسب‌وکارهای کوچک را با مشاوران خبره پیوند دهند یا از نظر پشتیبان‌های حمایتی و مالی، آنها را به اسپانسرهایی که در این زمینه مایل به سرمایه‌گذاری هستند، مرتبط کنند. افرادی که در جست‌وجوی کسب‌وکارهای کوچک هستند، افرادی که در فرایند کسب‌وکارهای کوچک حضور دارند و افرادی که می‌خواهند در ادامه مسیر این کسب‌وکارها رشد کنند، می‌توانند کتابخانه‌های عمومی را محل مناسبی برای رشد خود در این زمینه بدانند. آموزش کارآفرینان، ارتباط آنها با سازمان‌های مربوطه و در اختیار گذاشتن منابع و فضای مناسب برای کسب‌وکار نیز خدمت دیگری است که کتابخانه‌های عمومی می‌توانند به کارآفرینان ارائه کنند.



# سالاد بادمجان کبابی



مواد لازم

بادمجان درشت	۲ عدد	جعفری	۵-۶ ساقه
فلفل سبز	۶ عدد	نمک و فلفل سیاه	به مقدار لازم
فلفل دلمه‌ای قرمز	۱ عدد	آب لیموترش	نصف یک لیمو
گوجه‌فرنگی درشت	۴ عدد	سرکه	۲ قاشق سوپ‌خوری
سیر	۲ حبه	روغن زیتون	به مقدار زیاد



آشپز باشی  
شماره ۱۹۹

۴۰

روش تهیه

مواد لازم را بشویید. روی بادمجان‌ها با چاقو خط بیندازید. فلفل‌ها فقط یک چاقو بخورند کافی است. گوجه‌فرنگی‌ها را از قسمت بالا با چاقو به علاوه (+) بیندازید که راحت‌تر پوست‌شان کنده شود. همه را در سینی فر چیده و کباب کنید.

گوجه‌فرنگی‌ها را جداگانه کباب کنید و یادقت کنید برش به علاوه بالا قرار گرفته باشد تا آبش نریزد (در غیر این صورت کاملاً کبابی نخواهد شد). تمام سبزی جات کبابی را پوست کنده و خرد کنید (ما نگینی خرد کردیم تا با چنگال راحت میل شود،

در صورت تمایل ریز تر خرد کنید)، سپس سیر و جعفری را ریز خرد کرده و به همراه ادویه جات و آب لیمو و سرکه به مواد اضافه کنید و روغن زیتون زیاد بریزید. اگر یکی دوروز بماند تمام مواد بوی آن‌ها با هم به خوبی آمیخته و لذیذتر خواهد شد.



## سالاد هویج



روش تهیه

هویج‌ها را رشته کرده و وسط ظرف قرار دهید. پرتقال‌ها را فیله کرده و دور ظرف بچینید و بعد روی آن پرک بادام بریزید. عسل، آب لیمو، فلفل سیاه، گلپر و روغن سالاد را با هم مخلوط کرده و روی سالاد بریزید. شکر را در تابه‌ای ذوب کرده و روی کاغذ روغنی بریزید، وقتی کارامل خودش را گرفت روی سالاد بگذارید.

مواد لازم

هویج	۵۰۰ گرم
پرتقال درشت	۲ عدد
پرک بادام	۱ قاشق سوپ‌خوری
عسل	۱ قاشق سوپ‌خوری
آب لیموی تازه	۱ عدد لیمو
فلفل سیاه و گلپر	به مقدار لازم
روغن سالاد	۱ قاشق سوپ‌خوری
شکر	۱ قاشق سوپ‌خوری



آشپز باشی

شماره ۱۹۹

۴۱



## تارتلت بیکن



روش تهیه

با کاتر گرد ۶/۵ سانتی متری دایره‌هایی از خمیر را برش بزنید و در سینی کمی چرب‌شده بچینید، سپس مخلوطی از بیکن، خیارشور و پیازچه را روی خمیرهای برش‌زده شده قرار دهید. در کاسه‌ای سایر مواد را با هم مخلوط کرده و به نسبت مساوی و به اندازه لازم به روی تارتلت‌ها بریزید. سینی را در فر گرم‌شده با دمای ۱۹۰ تا ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۳۰ دقیقه یا تا وقتی که پف کرده و طلایی‌رنگ شود قرار دهید.

خمیر هزارلا، وردنه کشیده شده	۳ صفحه
بیکن ریز خردشده	۱۰۰ گرم
خیارشور ریز خردشده	۲ عدد
پیازچه ریز خردشده	۲ عدد
خامه ساده غلیظ یک‌دوم پیمانه (۱۲۵ میلی‌لیتر)	عدد
آب لیموترش تازه	۱ قاشق چای خوری
شیر	یک‌دوم قاشق سوپ خوری
تخم‌مرغ زده شده	۲ عدد
شوید تازه خردشده	۱ قاشق چای خوری
پاپریکا	یک‌چهارم قاشق چای خوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم

مواد لازم



آشپز باشی  
شماره ۱۹۹

۴۲





مرغ خردشده	۲۵۰ گرم
روغن زیتون	۱ قاشق سوپ خوری
پیاز نگینی خردشده	۱ عدد
هویج نگینی خردشده	۱ عدد
سیبزمینی متوسط، نگینی خردشده	۱ عدد
نخودفرنگی	۲ پیمانه
فلفل قرمز ترکیه (پول بیبر)	۱ قاشق چای خوری
نمک	به مقدار دلخواه
خمیر هزارلا، مربعی	۴ عدد
زرده تخم مرغ	۱ عدد
مواد سس بشامل:	
آرد یک و یک دوم قاشق	سوپ خوری
کره	۱ قاشق سوپ خوری
شیر	۱ پیمانه
نمک و فلفل سیاه	به مقدار لازم

مواد لازم

## تارت مرغ و نخودفرنگی



آشپز با شی  
شماره ۱۹۹  
۳۳



روش تهیه

مرغها را در روغن زیتون تفت دهید تا آب آن کشیده شود، پیاز و هویج را افزوده و به تفت دادن ادامه دهید تا پیازها سبک شوند، سیبزمینی و نخودفرنگی را اضافه کرده و پول بیبر و نمک بزنید و دو دقیقه تفت دهید، سپس به اندازه یک انگشت آب گرم اضافه کنید و تا زمانی که هویجها نرم شوند بپزید (آب غذا باید به اندازه سس باقی بماند)، سپس آن را در ظرف مخصوص فر بریزید. برای تهیه سس بشامل آرد را در کره تفت دهید تا بوی خامی آرد گرفته شود، سپس شیر را ریخته و نمک و فلفل بزنید و تا غلیظ شدن سس روی حرارت هم بزنید. سس بشامل را روی مواد مرغی ریخته و با قاشق بخش کنید. خمیر هزارلا را ۵ دقیقه زودتر از یخچال خارج کنید. اطراف خمیرها را به طوری که قالب ظرف فر شود ببرید و خود خمیر را هم کمی با کمک وردنه نازک کنید. خمیرها را روی سس بشامل بگذارید تا کاملاً ظرف را بپوشانند. با زرده تخم مرغ روی خمیر را رومال زده و با چاقو روی خمیر چند خط بیندازید، در پایان در فر از پیش گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد تا وقتی که روی خمیرها طلایی شود بپزید.



## سوپ زمستانی



روش تهیه

در تابه پیاز را با روغن زیتون تفت دهید، سیر و ادویه‌ها را افزوده و چند ثانیه دیگر تفت دهید، سپس سرکه، سیب پوست‌گرفته و مکعبی‌خردشده و آب‌مرغ را بیفزایید و جوش بیاورید، حرارت را پایین بیاورید تا ریز جوش بیزد. سوپ را در فنجان‌ها ریخته و روی هر فنجان را با اندکی ماست چکیده و چند تکه بادام و پر جعفری تزیین نمایید.

پیاز کوچک، خردشده	۱ عدد
روغن زیتون	۱ قاشق چای خوری
سیر رنده‌شده	۱ حبه
پودر دارچین	یک‌هشتم قاشق چای خوری
پودر زنجبیل	یک‌هشتم قاشق چای خوری
تخم گشنیز، زیره سبز و زردچوبه	
از هر کدام یک‌هشتم قاشق چای خوری	
سرکه	یک‌هشتم پیمانه
سیب بزرگ	۱ عدد
آب مرغ	۱ پیمانه
ماست چکیده	یک‌چهارم پیمانه
بادام بوداده و جعفری برای تزیین	به مقدار لازم

مواد لازم

آشپز باشی  
شماره ۱۹۹

۴۴





## پیش غذا باسالمون دودی



### روش تهیه

این نوع پی شغذرا می توانید داخل لیوان و یا ظرف شیش های سرو کنید. ابتدا شوید را کف ظرف چیده و سپس سالمون دودی را به آب لیمو، نمک، فلفل و روغن زیتون آغشته کرده و بعد روی شوید بچینید و روی آن را با ریحان و فلفل قلمی تزیین نمایید.

### مواد لازم

سالمون دودی	۱ بسته ۱۰۰ گرمی
شوید	چند شاخه کوچک
لیمو تازه کوچک	۱ عدد
نمک و فلفل	به مقدار لازم
روغن زیتون	۲ قاشق سو پخوری
ریحان	چند برگ
فلفل قلمی	۳ عدد

آشپز باشی  
شماره ۱۹۹

۴۵





## پاته جگر

روش تهیه

جگر مرغ را تمیز و خرد کرده و برگ و ریشه اضافه آن را بگیرید. پیاز را به همراه روغن و سیر در ماهی تابه به مدت ۳ دقیقه تفت دهید، سپس جگرها را افزوده و ۵-۶ دقیقه خوب تفت دهید، نمک، فلفل، پیازچه و جعفری را به همراه آب لیموی تازه اضافه کرده و ۳ دقیقه بعد از روی حرارت بردارید و سرو نمایید. می توانید از خاویارهای تزیینی روی غذا یا کنار آن استفاده کنید.

مواد لازم	
۱۰۰ گرم	جگر مرغ
۱ عدد	پیاز قرمز متوسط خردشده
۲ قاشق سوپ خوری	روغن زیتون
۱ حبه	سیر خردشده
به مقدار لازم	نمک و فلفل
۳۰ گرم	پیازچه خردشده
۱ قاشق سوپ خوری	جعفری ساطوری شده
۱ عدد	لیمو ترش کوچک

آشپز باشی  
شماره ۱۹۹

۴۶





مواد سس چیلی:	تخم مرغ	گوجه فرنگی متوسط
۵ عدد فلفل های تند الوان	۶ عدد شیر	۳ عدد نمک
۱ عدد لیمو ترش بزرگ	۲۵ گرم کره	۱۴ عدد فلفل سیاه
۲ قاشق سوپ خوری روغن زیتون خالص	۱۴ عدد پنیر چدار، ریز رنده شده	۲ قاشق چای خوری برگ های جوان ریحان
نمک کمی		۲ قاشق چای خوری روغن زیتون خالص



بیشتر وسط املت پیاشید. به بافت غذا نگاه کنید، در لایه زیرین املت و روی آن نیمرویی آبدار وجود دارد. با لیسک کمی از مواد داخل ماهی تابه را از سمت کناره ظرف بلند کرده و روی مقدار کمی دیگر از املت قرار دهید، با دست دیگر به دستی که دسته ماهی تابه را گرفته ضربه بزنید تا با تکان دادن ماهی تابه این قسمت تا خورده املت بلند شود، سپس بقیه مواد را با لیسک از کناره مقابل ماهی تابه بلند کرده و روی آن بیاورید. به آرامی بدون این که شکل کلزونه املت به هم بخورد آن را روی سالاد گوجه فرنگی بلغزانید. بانوک چاقوی تیزی سطح املت را شکاف طولی داده و با انگشتان کمی لای آن را باز کنید و به مقدار کمی بیشتر از یک قاشق سوپ خوری از سس چیلی در آن بریزید. در پایان با گذاشتن برگ های ریحان باقی مانده روی کار غذا را آماده سرو کنید.

در صورت نگهداری سس در یخچال به مدت ۴-۵ روز قابل استفاده خواهد بود.  
تخم مرغ ها را همراه با شیر در کاسه ای ریخته و با ویسکی که به طور مایل دست گرفته اید مخلوط را به شکل هوادار بزنید. به دلیل استفاده از پنیر هلندی در این املت فقط یک پنسه نمک در حین هم زدن به مخلوط بیفزایید.  
در ماهی تابه نجسب ۲۴ سانتی متری ۲۵ گرم کره ریخته و روی حرارت قرار دهید. پس از ذوب شدن کره مخلوط تخم مرغ را اضافه کنید. حرارت را زیاد کنید و سریع با لیسک مواد را از کناره های ظرف به سمت داخل آورده و تمام سطح ماهی تابه را با آن بپوشانید. بانوک لیسک بی دربی ضربات کوتاهی به سطح مواد بزنید تا بریدگی های کوچک و زیادی که عمیق نباشند ایجاد کنید. به محض این که املت شروع به بستن کرده به سرعت آن را از روی حرارت برداشته و پنیر های ریز رنده شده را روی آن و

گوجه ها را به ضخامت کمتر از یک سانتی متر ورقه ای برش زده و با آن ها تمام کف ظرف سرو غذا را بپوشانید. پس از این که با کمی نمک و فلفل سیاه مزه دارشان کردید ۹ عدد از برگ های ریحان را روی آن ها قرار داده و روغن زیتون روی همه پیاشید.

برای تهیه سس چیلی، انتهای فلفل ها را زده و بانوک چاقوی تیزی از همان جا تا نوک فلفل را از وسط برش طولی بزنید. با لبه قاشق فلزی کوچکی دانه ها و قسمت سفید را خارج کرده و دور بریزید چون بیشتر خواستار عطر و طعم میوه هستیم نه تند و تیز بودن آن. فیله های فلفل را به شکل ساطوری و خیلی ریز خرد کنید، سپس آب یک عدد لیمو را همراه با روغن زیتون روی آن ها ریخته و کمی نمک اضافه کنید. این سس را می توان کنار پاستا، همراه سالاد، روی پنیر هایی مانند فتا و موزارلا و همچنین روی ماهی های سرخ شده، کبابی و بخار پز سرو نمود.

نشانی دفتر مرکزی: خیابان ستارخان،  
بین توحید و باقرخان، نبش کوچه اکبریان  
آذر پلاک ۵۷، طبقه ۴  
تلفن: ۰۲۱-۶۶۶۲۵۶۶۶-۲



تفاوت احساس کنید

چاپخانه عمل آذین به دلیل در اختیار داشتن کلیه امکانات و نیروی انسانی مجرب قابلیت بالایی در انجام کلیه سفارشات چاپ اهم از نشریه، روزنامه و کتاب را دارا است و قادر است جهت رفع دغدغه‌های صاحبان نشر در کمترین زمان و با بهترین کیفیت سفارشات چاپ تا ۱۰۰ کارهای چاپی را پذیرفته و تحویل دهد. نظارت دقیق و کنترل کیفی چاپ و بایستی به‌دقت به‌مأمندی در تحویل سفارشات چاپی از ویژگی‌های چاپخانه است.

خط کامل لیتوگرافی مجهز به  
دستگاه پلیت‌ستر ۴/۵ ورقی کرو چاپ  
ماشین دو ورقی پنج رنگ اسپید مستر (هایدلبرگ)  
ماشین دو ورقی چهار رنگ اسپید مستر (هایدلبرگ)

ماشین دو ورقی دو رنگ هایدلبرگ  
ماشین چاپ رول با قابلیت چاپ چهار رنگ، دورنگ و تک رنگ  
خط کامل صحافی؛ شامل ورق تاکنی، دستگاه تر تیب اتوماتیک،  
مقتول، چسب گرم، سلفون و یووی



نشانی چاپخانه: ابتدای جاده قدیم کرج، بعد از  
شیرپاستوریزه، خیابان فتح ۲۱، پلاک ۱۵  
تلفن: ۰۲۱-۶۶۷۹۱۳۶۵-۶  
پست الکترونیکی: golazin110@gmail.com



## نکات طلایی برای لعب دار کردن خورش‌ها

آشپز باشی  
شماره ۱۹۹  
۴۹

نازک و جوان برای پخت آن استفاده کنید. بعضی از کرفس‌ها مثل لوبیا نخی‌هایی دارند که باید موقع خرد کردن آنها را جدا کنید. یکی دیگر از راه‌های جا افتادن خورش کرفس این است یک تکه گوشت چربی‌دار به آن اضافه کنید. همین طور باید بدانید که سبزی‌های این خورش باید پیش از خرد کردن کاملاً خشک شوند و گرنه هنگام پخت له خواهند شد.

### خورش فسنجان



خورش فسنجان غذایی متعلق به نواحی شمالی ایران است. در این غذا که پخت آن نیز با گوشت و هم مرغ انجام می‌شود استفاده از گردو و رب انار مرغوب خیلی اثرگذار است. خورش فسنجان که اغلب با پرنج سرو می‌شود یک غذای چرب است که دوستداران بسیاری را در میان مردم دارد و پخت آن با سه طعم ترش، شیرین و ملس رایج است. حرارت خورش را کم کنید. چنانچه خورش در طول زمان معمولی پخت و پز به اندازه کافی لعاب دار نشود، حرارت شعله را کم کنید تا آرام آرام بجوشد و غلیظ شود. توجه کنید که در این مدت درب ظرف را نگذارید. چنانچه خورش بیش از اندازه غلیظ شد، هیچ نگران نشوید. قدری آب اضافه کنید تا خورش کمی رقیق شود.

### خورش بادمجان

خورش بادمجان یکی از خوش طعم‌ترین خورش‌ها است که اکثر افراد آن را دوست دارند. این خورش را می‌توانید با مرغ یا گوشت آماده کنید. بادمجان آن نیز تازه باشد حتما خورش را خوشمزه تر می‌کند. یکی از راهکارهای جا افتادن خورش بادمجان این است که برای خوش رنگ شدن آن چند عدد گوجه فرنگی را تکه تکه کرده یا با رنده درشت رنده بزنید و با مقداری رب در روغن تفت دهید و بعد از افزودن زردچوبه به خورش اضافه کنید، این ترکیب سبب طعم و عطر فوق العاده‌ای در خورش شما خواهد شد. نکته دیگری که باید به آن توجه کنید خرید بادمجان است تلاش کنید بادمجان‌هایی با پوست کاملاً مشکی و دارای کلاهدک کشیده را انتخاب کنید که شیرین تر هستند و بعد از پوست کندن آنها را در آب نمک غلیظ بگذارید تا تلخی آنها کشیده شود.

### خورش کرفس



خورش کرفس یکی از خورش‌های خوشمزه است که چنانچه خوب جا بیافتد مزه فوق العاده‌ای دارد. مهم‌ترین نکته در تهیه خورش کرفس این است که از کرفس‌های

یکی از معضلاتی که بعضی از ما با اقسام خورش‌ها داریم لعاب انداختن آن است. بعضی اوقات نمی‌دانیم چرا غذای ما لعاب ندارد.

### خورش قیمه



خورش قیمه از غذاهای سنتی و خوشمزه ایرانی است که بیشتر اشخاص مزه و طعم آن را دوست دارند. از نکاتی که باید برای تهیه خورش قیمه به آن توجه کنید این است که لیمو عمانی امکان دارد رنگ خورش را تیره و طعم آن را تلخ کند. برای پیشگیری از این کار لیموها را جدا بپزید و نیم ساعت پیش از سرو خورش آنها را به خورش قیمه اضافه کنید. یکی دیگر از راه‌های جا افتادن خورش قیمه این است که به جز رب، گوجه رنده شده را هم به خورش در حال پخت بیفزایید و هیچ وقت از رب انار یا نارنج به عنوان چاشنی استفاده نکنید چون سبب تیره شدن رنگ خورش قیمه می‌شوند.

# آش ماش و شلغم



روش تهیه

ماش را شسب قبل تمیز کرده و بشوید و بگذارید خشک شود. در تابه‌ای ماش را ریخته و مرتب هم بزنید تا تمام آن یکنواخت بپزد (حدود ۳-۴ دقیقه). با یک گوشت کوب ماش را فشار دهید تا پوست آن تقریباً جدا شده و بیش تر ماش‌ها نصف شود، سپس پوست‌را از ماش جدا کنید. در قابلمه‌ای پیاز خرد شده را در روغن تفت دهید، زردچوبه، نمک و فلفل را افزوده و سپس ماش، برنج و پیازهای ریز را بیفزایید و با آب کافی بپزید، بعد از این که ماش و برنج پخت شلغم‌ها را اضافه کرده و به پخت ادامه دهید تا آش جا بیفتد. برای چاشنی آش می‌توانید از سرکه، آب نارنج، آب‌غوره یا کشک استفاده کنید.

ماش	۱ پیمانه
پیاز نگینی خرد شده	۱ عدد
روغن	۳ قاشق سوپ‌خوری
زردچوبه یک‌دوم تا	۱ قاشق چای‌خوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
برنج	دو سوم پیمانه
پیاز ریز	۱۵ عدد
شلغم مربعی خرد شده	۵۰۰ گرم
چاشنی ترش	به مقدار دلخواه

مواد لازم



آشپز باشی

شماره ۱۹۹

۵۰

یادآوری

ممکن است ماش را بدون بپزیدن که در این صورت قسمتی از پوست که از ماش جدا می‌شود با کفگیر بیرون آورده و بعد برنج را اضافه کنید. به این آش می‌توانید آب گوشت یا مرغ هم بیفزایید. این آش بدون پیاز داغ برای برطرف نمودن سرماخوردگی بسیار مفید است.

## سوپ دریایی



### روش تهیه

میگو و ماهی را با کرفس، هویج، پیاز، برگ بو و ترخون در قابلمه آب پز کنید، سپس میگو را جدا کنید، برگ بو و ترخون را درآورده و دور بریزید. ماهی و سبزی جات را با هم در غذاساز مخلوط کنید و قرص عصاره سبزی جات، نمک و فلفل سیاه را بیفزایید، اگر سوپ شل بود با کمی نشاسته آن را سفت کنید و در آخر خامه را افزوده و سس اویستر را هم بیفزایید. میگوها را به تکه‌های ریز خرد کرده و در سوپ بریزید.

میگوی ریز	۱۵۰ گرم
ماهی سالمون	۱۰۰ گرم
کرفس	۲ ساقه
هویج	۱ عدد
پیاز متوسط	۱ عدد
برگ بو	۲ عدد
ترخون	۱ قاشق چای خوری
قرص عصاره سبزی جات	۲ عدد
نمک	به مقدار لازم
فلفل سیاه	یکدوم قاشق سوپ خوری
نشاسته	۱ قاشق سوپ خوری
خامه	۲۰۰ گرم
سس اویستر	۱ قاشق سوپ خوری

### مواد لازم



آشپز باشی  
شماره ۱۹۹

۵۱



## سوپ سبزیجات



روش تهیه

روغن زیتون را در قابلمه ریخته و وریشل خردشده را به آن اضافه کنید (اگر از وریشل بلند و پیچیده به هم استفاده می‌کنید آن‌ها را به اندازه دو بند انگشت خرد کنید)، صبر کنید تا وریشل خوب سرخ و قهوه‌ای شود. وریشل را مرتب هم بزنید تا به طور یکنواخت سرخ شود. تمام سبزیجات را به شکل نگینی ریز و هم‌اندازه خرد کرده و همراه لوبیا به وریشل اضافه کنید. مواد را حدود ۵-۶ دقیقه تفت دهید. آب یا آب مرغ را اضافه کنید. آن قدر آب بریزید که کمی روی مواد را بگیرد. اگر فقط از آب استفاده می‌کنید عصاره مرغ را هم اضافه کنید. سوپ را ابتدا با حرارت بالا به جوش آورید و سپس حرارت را کم کنید. ۳۰ تا ۴۰ دقیقه برای پخت این سوپ کافی است. نمک و فلفل و آب‌لیموی آن را با توجه به ذائقه اندازه کنید. ۳-۴ دقیقه قبل از خاموش کردن شعله جعفری را بیفزایید.

روغن زیتون	۲ قاشق سوپ‌خوری
وریشل یا رشته‌فرنگی	دو سوم پیمانه
گوجه‌فرنگی متوسط	۲ عدد
کدو، متوسط	۲ عدد
هویج	۲ عدد
کرفس	۱ شاخه
پیازچه	۵-۶ شاخه (یا یک عدد پیاز متوسط)
فلفل دلمه‌ای سبز، قرمز و زرد	۱ پیمانه
لوبیا، نگینی شده آب‌پز	یک‌دوم پیمانه
آب یا آب مرغ یا مخلوط هر دو	۷-۸ پیمانه
قرص عصاره مرغ	۲ عدد
جعفری خردشده	۴ قاشق سوپ‌خوری
نمک، فلفل و آب‌لیمو	به مقدار لازم

مواد لازم



آشپز باشی  
شماره ۱۹۹

۵۲





## سوپ سیب وماست



### روش تهیه

پیاز و سیب را بعد از خرد کردن به همراه کاری در روغن تفت دهید، سپس بگذارید سرد شود و ماست را افزوده و مخلوط کنید. سوپ را در فنجان یا ظرف‌های کوچک ریخته و روی آن شوید یا جعفری بریزید و بگذارید در یخچال کمی سرد شود و بعد سرو نمایید.

### مواد لازم

۱ عدد	پیاز
۱ عدد	سیب
۲ قاشق چای خوری	گرد کاری
۲ قاشق سوپ خوری	روغن زیتون یا کره
۳ پیمانه	ماست
به مقدار لازم	شوید یا جعفری خردشده

## ردولوت



روش تهیه

شیر را در ظرفی ریخته و سرکه را اضافه کنید و در ظرف را گذاشته و یک ربع در دمای محیط استراحت دهید تا شیر ببرد. در ظرفی دیگر تخم مرغ ها، شکر و وانیل را بزنید (حدود ۷ دقیقه) تا کرمی و کش دار شود، سپس به شیر رنگ قرمز را اضافه کنید و همراه با روغن مایع به مایه کیک افزوده و با لیسک مخلوط کنید، آرد، بیکنگ پودر، جوش شیرین و نمک را الک کرده و در ۳ نوبت به مایه کیک اضافه کنید، سپس پودر کاکائو را بیفزایید. کف قالب کاغذ روغنی گذاشته و با روغن جامد چرب کنید. مایه کیک را داخل قالب ریخته و به مدت ۴۵ دقیقه در فر با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد قرار دهید. می توانید از دو قالب ۱۸ سانتی متری استفاده کنید یا این که در سینی ۳۰×۴۰ سانتی متری بپزید. پس از پخت با کاتر گرد کیک ها را به صورت تک نفره برش بزنید. خامه را فرم دهید و پنیر خامه ای را افزوده و با ماسوره ستاره مابین کیک ها و روی کیک ها بزنید.

شیر	۱۴۰ گرم
سرکه	۱۰ گرم
تخم مرغ کوچک	۳ عدد
شکر	۲۴۰ گرم
وانیل	یک چهارم قاشق چای خوری
رنگ خوراکی مایع قرمز	۲ قاشق سوپ خوری
روغن مایع	۲۲۵ گرم
آرد	۳۰۰ گرم
بیکنگ پودر	۱ قاشق چای خوری
جوش شیرین	۲/۵ گرم
نمک	۱ پر
پودر کاکائو	۳۰ گرم
خامه	۲۵۰ گرم
پنیر خامه ای	۲۰۰ گرم

مواد لازم



آشپز باشی

شماره ۱۹۹

۵۴



# کیک فرانسوی



روش تهیه

تخم مرغ‌ها و شکر را مخلوط کرده و با همزن بزنید تا شکر در تخم مرغ حل شود (حدود ۵ دقیقه)، سپس روغن را اضافه کرده و هم بزنید و شیر را هم افزوده و کمی هم بزنید تا مخلوط شود، عسل و آب گرم و رنده پوست لیمو را هم بیفزایید. آرد، بیکن گپودر و نمک را مخلوط کنید و سه بار الک کرده و در دومر حله به مایه کیک اضافه کنید، در انتها بادام و لوندرا بریزید و با لیسک آرام زیر و رو کنید تا مخلوط شود. کف قالب ۲۳ سانت پمتری را کاغذ روغنی بیندازید و مایه کیک را در قالب بریزید و به مدت ۴۰ دقیقه در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد بپزید. برای تهیه مواد رویه، خامه را داغ کنید ولی جوش نیاید، شکلات را به خامه داغ فکیرانس کوی لوندرا و کاریشنا س: ماوناگ دوا درزی م اضافه کنید، پنیر را جداگانه با همزن بزنید تا یکدست شود و به مواد اضافه کنید، سپس گل‌های لوندرا را بیفزایید. این مخلوط را در صورت تمایل می‌توانید با رنگ آبی و صورتی رنگ لوندرا کنید و سپس روی کیک بریزید.

مواد لازم

تخم مرغ	۳ عدد
شکر	سه چهارم پیمانه
روغن مایع	سه چهارم پیمانه
شیر	یک دوم پیمانه
عسل	۲ قاشق سوپخوری
آب گرم	یک هشتم پیمانه
رنده پوست لیمو	۱ قاشق سوپخوری
آرد	۲ پیمانه
بیکن گپودر	۱ قاشق سوپخوری
نمک	۱ پنبه
بادام پودر شده	یک دوم پیمانه
گل لوندرا	یک چهارم پیمانه
مواد رویه:	
خامه	۵۰ گرم
شکلات سفید	۱۰۰ گرم
پنیر خامه‌ای	۱۰۰ گرم
گل لوندرا	۲ قاشق سوپخوری



آشپز با شی  
شماره ۱۹۹

۵۵





## چیزکیک ماچا



روش تهیه

ابتدا بیسکویت را پودر کرده و جو پرک و پودر کاکائو را با آن مخلوط کنید، سپس کره را ذوب کرده و به بیسکویت اضافه کنید. کف قالب کمربندی را با همان کره چرب کرده و مخلوط را کف قالب پهن کنید و در یخچال بگذارید. در ظرفی پنیر خامه‌ای را با همزن بزنید، سپس خامه فرم‌گرفته را افزوده و در حد مخلوط‌شدن بزنید. ژلاتین را با شیر سویا در کاسه‌ای ریخته و روی بخار آب جوش قرار دهید تا ژلاتین حل شود، وقتی خنک شد به مخلوط پنیر اضافه کرده و با همزن بزنید. نصف مایع را روی بیسکویت داخل قالب ریخته و کمی پسته خردشده و غنچه گل خردشده روی آن بریزید. نصف دیگر را با ۱/۵ قاشق سوپ‌خوری ماچا مخلوط کنید و روی لایه سفید (مخلوط پنیر و خامه و ژلاتین) ریخته و ۴ ساعت در یخچال بگذارید بماند (پس سه لایه داریم، لایه اول بیسکویت، لایه دوم نصف مخلوط پنیر و خامه، لایه سوم ترکیب بقیه مخلوط پنیر با ماچا). شکلات سفید را ذوب کنید، نصف آن را داخل سینی گرد ۲۰ سانتی‌متری بریزید و بقیه ماچا را به نصف دیگر اضافه کرده و روی شکلات سفید داخل سینی از وسط بریزید، سپس پسته خردشده و غنچه گل روی آن بریزید و نیم ساعت داخل فریزر بگذارید تا ببندد. از فریزر خارج کرده و با چاقو برش بزنید (شکل مثلث) و چیزکیک آماده‌شده را با کمی خامه فرم‌گرفته و شکلات‌ها تزئین و سرو نمایید.

مواد لازم

بیسکویت ساقه طلایی	۲۰۰ گرم
جوی پرک شده	۱۰۰ گرم
پودر کاکائو	۱ قاشق چای خوری
کره	۱۵۰ گرم
پنیر خامه‌ای	۴۰۰ گرم
خامه فرم‌گرفته	۳۰۰ گرم
ژلاتین	۱ قاشق سوپ‌خوری
شیر سویا	۱ پیمانه
پسته	۵۰ گرم
غنچه گل محمدی	۵۰ گرم
ماچا	۲ قاشق سوپ‌خوری
شکلات سفید	۱۰۰ گرم

آشپز باشی  
شماره ۱۹۹

۵۶

# پیراشکی کرم‌دار



آشپز با شی  
شماره ۱۹۹

۵۷

## روش تهیه

برای تهیه خمیر، آب ولرم را با یک قاشق شکر و خمیر مایه مخلوط کرده و رویش را بپوشانید تا پف کند. شیر داغ را با شکر، نمک، روغن مایع و کره به خوبی مخلوط کنید، بعد از این که کمی خنک شد تخم‌مرغ‌ها را بیفزایید، سپس خمیر مایه و بعد آرد الک‌شده را اضافه کرده و خوب ورز دهید و روی خمیر را بپوشانده و به مدت دو ساعت به آن استراحت دهید تا حجم خمیر دو برابر شود. خمیر را به اندازه نیم سانتی‌متر پهن کرده و قالب بزنید و به خمیرهای قالب‌زده ۲۰ دقیقه استراحت دهید، سپس در روغن سرخ‌کردنی فراوان سرخ کرده و بگذارید تا سرد شود، سپس یک برش از پهلو داده و کرم را داخلش بگذارید.

### طرز تهیه کرم:

شکر و نشاسته را با هم مخلوط کنید، سپس شیر را بیفزایید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا غلیظ شود و بعد وانیل و کره را افزوده و هم بزنید و از روی حرارت بردارید.

آب ولرم	یک‌دوم پیمانه
شکر	۸ قاشق سوپ‌خوری
خمیر مایه	۲ قاشق سوپ‌خوری
شیر داغ	یک‌دوم پیمانه
نمک	مقدار کمی
روغن مایع	۲ قاشق سوپ‌خوری
کره نرم‌شده	یک‌سوم پیمانه
تخم‌مرغ	۲ عدد
آرد	به مقدار لازم
روغن سرخ‌کردنی	به مقدار لازم

مواد لازم

### مواد کرم:

شکر	یک‌و یک‌دوم پیمانه سرخالی
نشاسته ذرت الک‌شده	دو سوم پیمانه
شیر	دو و یک‌چهارم پیمانه
وانیل شکر	۱ قاشق چای‌خوری
کره	۳ قاشق سوپ‌خوری



## پن کیک با مغزی



### مواد لازم

آرد ۲۰۰ گرم	(یا یک و یک سوم پیمانه)
شکر ۳۵ گرم	(یا ۲ قاشق سوپ خوری)
بیکنینگ پودر	۱ قاشق سوپ خوری
نمک	یک دوم قاشق چای خوری
تخم مرغ	۲ عدد
شیر	۱۲۵ میلی لیتر (یا یک دوم پیمانه)
کاکائوی تلخ	یک پیمانه



آشپز باشی  
شماره ۱۹۹

۵۸

### روش تهیه

پیمانه را روی آن بریزید به طوری که کرم شکلات بین دو لایه مایه قرار بگیرد. یک طرف پن کیک که به رنگ قهوه‌ای روشن درآمد به کمک کفگیر تخت آن را بر گردانید تا طرف دیگر آن هم پخته شود. حرارت ملایم را طوری تنظیم کنید تا زمانی که بیرون پن کیک پخته می‌شود داخل آن هم پخته شده باشد. پن کیک‌ها را با باقی مانده کرم شکلات و در صورت تمایل مقداری میوه جات و تنقلات دلخواه سرو نمایید.

گرم کرم کاکائوی فرمند (نصف شیشه) را گرم کرده و در قیف کاغذی یا یک بار مصرف فنادی بریزید و نوک قیف را بسیار باریک برش بزنید. ماهی تابه تفلون را بدون چرب کردن روی حرارت قرار دهید تا داغ شود، سپس حرارت را کم کنید. با یک ملاقه کوچک (یا پیمانه یک چهارم اندازه گیری) از مایه پن کیک برداشته و در ابتدا نصف آن را در ماهی تابه داغ بریزید، روی آن مقداری کرم شکلات را به صورت دایره‌ای و باریک ریخته و در نهایت بقیه مایه پن کیک داخل

مواد خشک را با هم مخلوط کرده و الک کنید. تخم مرغ‌ها را در ظرف پیمانه ۲۵۰ میلی لیتری شکسته و شیر را روی آن اضافه کنید تا پُر شود، سپس با همزن دستی کاملاً بزنید، مواد خشک را افزوده و هم‌زدن را ادامه دهید تا یک مایع روان مانند ماست زده شده حاصل گردد. ضخامت پن کیک به غلظت این مایع بستگی دارد و هرچه رقیق تر باشد پن کیک نازک‌تری خواهید داشت. بهتر است وزن مواد خشک و تر تقریباً با هم برابر باشد. حدود ۲۰۰

# پک کیک ژله‌ای



آشپز با شی  
شماره ۱۹۹  
۵۹

## روش تهیه

فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد روشن کنید. کره را به همراه روغن مایع روی حرارت بگذارید تا کره آب شود و اجازه دهید سرد شود. بیکنگ پودر را به همراه آرد الک کرده و کنار بگذارید. تخم مرغ ها را با شکر و وانیل خوب بزنید تا کرمی شود، سپس ماست را افزوده و مجدداً بزنید، در مرحله بعد تر کیب روغن و کره سرد شده را اضافه کنید و بعد مخلوط آرد و بیکنگ پودر الک شده و شیر را به تناوب و یکی در میان بیفزایید و با همزن بزنید (در این مرحله باید کمی سرعت عمل به خرج داد در غیر این صورت از یف کیک و کیفیت آن کاسته می شود)، سپس مخلوط را در قالب به قطر ۲۲-۲۴ سانتی متر ریخته و به مدت حدوداً ۵۰ دقیقه یا تا زمانی که کیک کاملاً پخته شود در فر قرار دهید. ژله توت فرنگی یا شاه توت را با یک پیمانه آب جوش مخلوط کرده و خوب هم بزنید تا تمام ژله خوب حل شود. پس از این که کیک پخته شد آن را از قالب خارج کرده و زمان دهید تا سرد شود، سپس با یک وسیله که کمی قطر دارد کیک را سوراخ سوراخ کنید به طوری که سوراخ ها به کف کیک نرسند و از مخلوط ژله که کمی گرم است کامل روی کیک ریخته و در یخچال قرار دهید، پس از سرد شدن کامل ژله روی کیک را با خامه پوشش داده و با توت فرنگی یا شاه توت تزیین نمایید.

کره	۱۰۰ گرم
روغن مایع	یک دوم پیمانه
بیکنگ پودر	۲ قاشق چای خوری
آرد	۳ پیمانه
تخم مرغ درشت	۴ عدد
شکر	یک و یک دوم پیمانه
وانیل	یک چهارم قاشق چای خوری
ماست	۴ قاشق سوپ خوری
شیر	۱ پیمانه
ژله توت فرنگی یا شاه توت	یک بسته
آب جوش	۱ پیمانه
خامه زده شده	۲ پیمانه
توت فرنگی یا شاه توت	برای تزیین به مقدار لازم

## مواد لازم



## پای سیب خامه‌ای



روش تهیه

در ظرفی پودر شکر، کره و تخم‌مرغ را با همزن برقی بزنید تا به صورت کرم درآید و کنار بگذارید تا ۳۰ دقیقه استراحت کند، سپس آرد و نمک را اضافه کرده و با قاشق هم بزنید، ۳-۴ دقیقه ورز دهید تا خمیری نرم حاصل شود، خمیر را در کیسه قرار داده و یک ساعت در یخچال بگذارید تا استراحت کند. خمیر را با وردنه باز کرده و در قالب مخصوص پای که چرب شده قرار دهید و با فشار دست خمیر را به شکل قالب در آورید. سیب‌ها را پوست بکنید، هسته‌ها را بگیرید و سیب را چهار قاچ کرده و ورقه کنید. سیب‌ها را روی خمیر پای بچینید تا به شکل گل رز درآید، سپس خمیر را به مدت ۳۰ دقیقه در فر با دمای ۱۵۰ درجه سانتی‌گراد بگذارید. قالب را از فر خارج کرده و مواد رویی را روی سیب‌ها بریزید و مجدداً ۲۰ دقیقه در فر این بار با دمای ۱۷۰ درجه سانتی‌گراد قرار دهید تا روی آن طلایی شود. این دسر داغ سرو می‌شود.

### مواد خمیر پای:

پودر شکر	۹۰ گرم
کره	۱۲۵ گرم
تخم‌مرغ	۱ عدد
آرد	۲۵۰ گرم
نمک	۱ پنبسه

### مواد رویه خمیر:

سیب زرد	۵۰۰ گرم
زرده تخم‌مرغ	۴ عدد
شکر	۶۰ گرم
وانیل	یک چهارم قاشق چای خوری
دارچین	۱ قاشق چای خوری سرصاف
خامه	۲۰۰ میلی لیتر

مواد لازم



آشپز باشی

شماره ۱۹۹

۶۰

# باقلوای تاتلی



کره	۱۵۰ گرم
پودر شکر	۵۵ گرم
سفیده تخم مرغ	۲ عدد
زرده تخم مرغ	۱ عدد
ماست	۳۵ گرم
پودر نارگیل	۱۰ گرم
نشاسته ذرت	۲۰ گرم
بیکنینگ پودر	۵ گرم
پودر هل	۵ گرم
آرد	۳۲۰ گرم

مواد لازم

### مواد شربت:

شکر	۲ پیمانه
آب	۱ پیمانه
جوهر لیمو یک هشتم قاشق چای خوری (نوک قاشق)	
زعفران و گلاب	به مقدار لازم

### مواد میانی باقلوا:

انواع مغزهای پودر شده	به مقدار لازم
گلاب	به مقدار لازم
پودر هل	مقدار کمی
مغز بادام کامل	به مقدار لازم

### مواد رومال:

زرده تخم مرغ	۱ عدد
نمک	مقدار کمی

### روش تهیه

برای تهیه شربت، شکر و آب را روی حرارت قرار دهید و وقتی شکر کاملاً حل شد جوهر لیمو را در دو قاشق آب سرد حل کرده و داخل شربت بریزید و زعفران و گلاب را افزوده و بعد از یکی دو غل زدن شعله را خاموش کنید. برای تهیه خمیر؛ کره به دمای محیط رسیده را با پودر شکر با همزن بزنید، سفیده و زرده تخم مرغ، ماست و پودر نارگیل را افزوده و باز هم بزنید، بقیه مواد خمیر را افزوده و خمیر به دست آمده را پنج دقیقه استراحت دهید. برای تهیه مواد میانی؛ مغزها را آسیاب کنید (به صورتی که کاملاً پودر نشود) و با هل و گلاب مخلوط کرده و به صورت خمیری در آورید. خمیر اصلی را به ۳۰ گلوله کوچک تقسیم کرده و هر گلوله را کاملاً کف دست به صورت بیضی باز کنید (به قطر کمتر از یک میلی متر)، از مواد میانی داخل خمیر گذاشته و بپیچید. مغز بادام کامل را داخل شربت زده و وسط خمیر پیچیده شده قرار دهید و مواد رومال را روی خمیر کشیده و در سینی فر چرب شده (کاغذ نیاز نیست) قرار دهید و به مدت تقریباً ۲۰ دقیقه در فر با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد بپزید تا زمانی که باقلوا رنگ بیاید، سپس از فر خارج کرده و شربت سرد را روی باقلوای داغ بریزید، بعد از چند دقیقه از داخل شربت در آورده و در سینی سرو بچینید.



## پودینگ فرانسوی



روش تهیه

ابتدا نان‌های بیات را به صورت مکعبی برش بزنید (در صورت بیات نبودن نان‌ها بهتر است بعد از برش زدن نان‌ها آن‌ها را به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در فر با دمای ۱۷۰ درجه سانتی‌گراد قرار دهید تا کمی ترد شوند و پس از سرد شدن از آن‌ها استفاده کنید). در ظرف بزرگی شیر را با تخم‌مرغ‌ها، خامه، شکر و وانیل مخلوط کنید، شکلات‌ها را اضافه کرده و در آخر نان‌های خردشده را به این مخلوط بیفزایید و آهسته هم بزنید تا نان‌ها له نشوند. رمکین‌ها (در صورت نبودن رمکین قالب کیک) را با کره چرب کرده و از مخلوط آماده داخل رمکین‌ها بریزید. برای داشتن کیفیت بهتر این پودینگ کیک بهتر است قالب‌ها را ۴۱-۵ ساعت در یخچال قرار دهید. فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد روشن کنید. رمکین‌ها یا قالب مورد نظر را در ظرف بزرگ‌تر قرار داده و داخل ظرف را تا نیمه قالب‌ها آب جوش بریزید و پودینگ کیک‌ها را به مدت حدود ۴۵ دقیقه یا تا زمانی که با چنگال یا چوب کبریت آن را تست کرده باشید در فر بپزید.

نان فانتزی، نان تست یا شیرمال	۲۲۵ گرم
شیر	سه چهارم پیمانه
تخم‌مرغ کوچک	۲ عدد
خامه	یک چهارم پیمانه
شکر	یک چهارم پیمانه
وانیل	یک چهارم قاشق چای خوری
چیپس شکلات	یک چهارم پیمانه
رمکین	۴ عدد

مواد لازم

آشپز باشی  
شماره ۱۹۹

۶۲



## شارلوت کاسترد



روش تهیه

فر را با دمای ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد گرم کنید. کف سینی ۳۰×۴۰ سانتی‌متری را کاغذ بیندازید. زرده و سفیده تخم‌مرغ‌ها را از هم جدا کنید. زرده‌ها را با نیمی از شکر و وانیل بزنید تا کرمی و کش‌دار شود. سفیده‌ها را جداگانه با بقیه شکر بزنید تا کاملاً فرم بگیرد، سپس سفیده را به زرده اضافه کنید و نیمه مخلوط کرده و آرد را روی مواد الک کنید، در انتها رنگ را افزوده و با مواد مخلوط کنید. مواد را در سینی فر ریخته و به مدت ۸ تا ۱۰ دقیقه در فر قرار دهید تا بپزد. پس از پخت به صورت نوار بریده و داخل رینگ بیندازید و با مواد کرمی داخل اسفنج را پر کنید.

### طرز تهیه شارلوت:

زرده‌های تخم‌مرغ، شکر، نشاسته و پودر کاستارد را با ویسک مخلوط کرده و شیر را بیفزایید، سپس روی حرارت ملایم قرار دهید تا مواد غلیظ شود و بعد از روی حرارت بردارید و رنده پوست پرتقال را افزوده و هم بزنید و کرم را کنار بگذارید تا خنک شود. پودر ژلاتین را روی آب آناناس پاشیده و روی بخار آب قرار دهید تا دانه‌های ژلاتین حل شود. پس از کمی خنک شدن کرم، ژلاتین را افزوده و هم بزنید و مواد را کنار بگذارید تا ولرم شود، سپس با خامه فرم گرفته مخلوط کرده و با لیسک هم بزنید و در آخر میوه‌ها را بیفزایید و در قالب بریزید.

تخم‌مرغ درشت	۴ عدد
شکر	۱۱۰ گرم
وانیل	یک‌هشتم قاشق چای‌خوری
آرد قنادی	۱۲۰ گرم
رنگ خوراکی	چند قطره

مواد لازم

### مواد شارلوت:

زرده تخم‌مرغ	۲ عدد
شکر	۱۳۰ گرم
نشاسته ذرت	۱۵ گرم
پودر کاستارد	۲۵ گرم
شیر	۳۰۰ گرم
رنده پوست پرتقال	یک‌دوم قاشق چای‌خوری
پودر ژلاتین	۱ قاشق سوپ‌خوری
آب آناناس	۷۰ گرم
خامه فرم گرفته	۱۰۰ گرم
گیلاس، شلیل و توت‌فرنگی خردشده	۱۰۰ گرم



آشپز باشی  
شماره ۱۹۹

۶۳





## بیسکویت نمکی



روش تهیه

خامه و شیر را در ظرفی گود با همزن دستی بزنید تا یکدست شود، سپس نمک را افزوده و دوباره هم بزنید. مواد خشک را در ظرفی دیگر با هم الک کنید (این کار را سه بار انجام دهید) و بعد به مخلوط قبلی افزوده و هم بزنید تا خمیری یکنواخت به دست آید. از خمیر به اندازه یک قاشق سوپ خوری برداشته و گلوله کنید و یکی یکی در سینی فر چرب شده قرار دهید، سپس به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در فر از پیش گرم شده با دمای ۱۹۰ درجه سانتی گراد بگذارید تا زمانی که پخت کامل شده و کمی طلایی شود. بیسکویت‌ها را از فر خارج کرده و روی پنجره سیمی خنک کنید. بیسکویت‌ها آماده سرو می‌باشند.

یکدوم پیمانه	خامه
یکدوم پیمانه	شیر
یکدوم قاشق چای خوری	نمک
۲ پیمانه	آرد
۳ قاشق چای خوری	بیکنگ پودر

مواد لازم

آشپز باشی  
شماره ۱۹۹

۶۴



## شیرینی قهوه و پسته



آشپز با شی  
شماره ۱۹۹

۶۵

### روش تهیه

کره و پودر شکر را با هم مخلوط کرده و با پشت قاشق به خوبی مخلوط کنید، سپس یک عدد تخم مرغ را هم زده و نیمی از آن را همراه پودر قهوه به مواد بیفزایید و ۲ دقیقه خوب هم بزنید، در آخر آرد الک شده و نمک را به آرامی اضافه کرده و با نوک انگشت ورز دهید تا خمیر منسجم شود. به اندازه گردواز خمیر برداشته و در دست گرد کنید و سفیده تخم مرغ و بعد پسته خرد شده بزنید و در سینی فر که کاغذ روغنی پهن کرده اید با فاصله کنار هم چیده و به مدت ۲۰ دقیقه در فر از پیش گرم شده با دمای ۱۷۰ درجه سانتی گراد قرار دهید.

### مواد لازم

کره	۸۵ گرم
پودر شکر	۴۵ گرم
تخم مرغ نصف	یک عدد
پودر قهوه	۲ قاشق چای خوری
آرد	۱۱۰ گرم
نمک	۱ پنبه
سفیده تخم مرغ	۱ عدد
پسته خرد شده	به مقدار لازم



## صبحانه مقوی با کینوا



### مواد لازم

ماست شیرین	یک دوم پیمانه
خامه	۱ قاشق سوپ خوری
کینو فلکس پرک شده	۲ قاشق سوپ خوری
انواع میوه جات تازه و خرد شده فصل مانند انجیر، موز، انبه، توت فرنگی، انگور، هلو، شلیل، گلابی و...	۱ پیمانه
(با توجه به سلیقه)	
کمپوت آناناس	به مقدار لازم
انواع مغزها مانند بادام، گردو، فندق و پسته	
عسل	۱ قاشق سوپ خوری



آشپز باشی  
شماره ۱۹۹

۶۶

### روش تهیه

(فلکس یا کریسی) و در صورت تمایل عسل یا هر نوع سیروپ دیگر روی آن اضافه کنید.

را طبق تصویر اضافه کرده ولی مخلوط نکنید. روی آن ها را با برش هایی از میوه، کمپوت، مغز و تنقلات تزئین کنید. در نهایت یک قاشق کینوا

ماست، خامه و کینوا را با هم مخلوط کنید، سپس نیمی از آن را کف مناسب بریزید. میوه جات را خرد کرده و روی آن اضافه کنید و باقی مانده ماست و کینوا



## فروماژ هندوانه

### مواد لازم

آب سرد	۶۰ گرم
پودر ژلاتین	۱۴ گرم
هندوانه پوره شده	۳۰۰ گرم
رنگ خوراکی قرمز	به مقدار لازم
تخم مرغ	۳ عدد
شکر	۱۵۰ گرم
وانیل	یک چهارم قاشق چای خوری
خامه فرم گرفته	۱۸۰ گرم
هندوانه نگینی شده	۱۵۰ گرم

### روش تهیه

آرام هم بزنید (یک باره تمام مایعات را به خامه اضافه نکنید زیرا گلوله شده و باعث می شود مواد را بیش از حد هم بزنید)، زمانی که خامه با مواد مخلوط شد هندوانه نگینی را اضافه کنید و مواد را داخل قالب های تک نفره ریخته و به مدت ۶ ساعت در یخچال قرار دهید تا دسر ببندد، سپس می توانید با گلبرگ رنگی روی دسر را تزئین کرده و سرو نمایید.

تخم مرغ ها را بزنید تا زرده و سفیده با هم مخلوط شود، سپس شکر و وانیل را اضافه کرده و با همزن برقی بزنید تا مخلوط حجم گرفته و روشن و کرمی رنگ شود، مخلوط پوره هندوانه و ژلاتین را به تخم مرغ و شکر زده شده اضافه کرده و با قاشق هم بزنید، سپس در حالی که خامه فرم گرفته را با مفتول سیمی هم می زنید مخلوط پوره هندوانه را به آن اضافه کرده و

آب سرد را در ظرفی مناسب ریخته و ژلاتین را به صورت بارانی روی سطح آب پاشید تا یک جا انباشته نشود. ظرف را کنار بگذارید تا ذرات ژلاتین جذب آب شده و مرطوب شوند. محلول ژلاتین را روی بخار آب قرار دهید تا ذرات ژلاتین حل و شفاف شود. ژلاتین ذوب شده را به پوره هندوانه اضافه کرده و کنار بگذارید.



## نان پنیری لهستانی



### مواد لازم

کره	۱۰۰ گرم
شکر	یکدوم پیمانه
نمک	یکدوم قاشق چای خوری
تخم مرغ درشت	۳ عدد
پودر مایه خمیر فوری	۲ قاشق چای خوری
آب ولرم	یک چهارم پیمانه
رنده پوست لیمو	۱ قاشق سوپ خوری
دارچین	۱ قاشق سوپ خوری
آرد	۴ پیمانه
شیر ولرم	دو سوم پیمانه

### مواد میانی:

پنیر لینه	۳۵۰ گرم
زرده تخم مرغ	۳ عدد
شکر	۶ قاشق سوپ خوری
نمک	یکدوم پیمانه
رنده پوست لیمو	یکدوم قاشق چای خوری
وانیل	یک چهارم قاشق چای خوری

### مواد کرامبل:

شکر	۳ قاشق سوپ خوری
آرد	۳ قاشق سوپ خوری
کره سرد	۲ قاشق سوپ خوری



### روش تهیه

قالب می‌توان از دو قالب استفاده کرد و نصف خمیر را در هر قالب قرار داد). خمیر را در قالب چرب شده قرار دهید و مخلوط پنیری را روی آن بریزید، سپس کرامبل را روی مایه پنیری ریخته و مجدداً خمیر را به مدت تقریباً نیم ساعت استراحت دهید. در پایان به مدت تقریباً ۳۵ تا ۴۰ دقیقه یا تا زمانی که نان کاملاً پخته شده و روی آن طلایی شود در فر گرم شده قرار دهید.

آن دو برابر شود. در این فاصله مواد میانی را آماده کنید. تمام مواد را در ظرفی مخلوط کرده و با همزن خوب بزنید تا یکنواخت شود. برای درست کردن کرامبل نیز ابتدا شکر را با آرد مخلوط کرده و کره سرد خرد شده را اضافه کنید تا به صورت خرده نان درآید. فر را با دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد روشن کنید. قالب پاندریک را چرب کنید (در صورت کوچک بودن

برای درست کردن خمیر ابتدا کره را به همراه شکر خوب بزنید، سپس نمک را به همراه تخم مرغ ها افزوده و به هم زدن ادامه دهید، مایه خمیر فوری را به همراه آب و رنده پوست لیمو و دارچین (در صورت تمایل) به مخلوط اضافه کنید، سپس آرد را به همراه شیر به صورت متناوب اضافه کرده و خوب مخلوط کنید (این مخلوط چسبنده می‌باشد)، روی خمیر را پوشانده و یک ساعت در جای گرم قرار دهید تا حجم

## حلواي کدو حلوايي



### روش تهیه

ابتدا آرد را به همراه کره و روغن مایع کاملاً تفت دهید تا رنگ آن طلایی شود. در فاصله سرخ کردن آرد پوره کدو حلوايي را به همراه ادویه‌ها و شکر در ظرفی ریخته و بجوشانید، در آخر زعفران آب کرده را به همراه گلاب به این مواد اضافه کنید. پس از آماده شدن آرد مواد پوره را به مخلوط آرد و روغن افزوده و به سرعت هم بزنید تا حلوا به غلظت دلخواه برسد. پس از سرد شدن در ظرف دلخواه ریخته و تزیین نمایید.

### طرز تهیه پوره کدو حلوايي:

در روش اول، کدو حلوايي را با پوست تکه تکه کنید و در ظرف قرار داده و در فر با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد به مدت نیم ساعت و یا تا زمانی که با چنگال تست کنید و کاملاً پخته شده باشد قرار دهید، سپس با قاشق کدوها را از پوست جدا کرده و در مخلوط کن بریزید تا یکدست شود. در روش دوم، کدوها را پوست گرفته و تکه تکه کنید و با مقداری آب روی حرارت ملایم قرار دهید تا کدوها پخته شده و آب اضافه آن گرفته شود، سپس پوره کنید.

### مواد لازم

آرد	۱ پیمانه
کره	۵۰ گرم
روغن مایع	یک چهارم پیمانه
پوره کدو حلوايي	یک و یک دوم پیمانه
بودر هل	یک دوم قاشق چای خوری
دارچین	۱ قاشق سوپ خوری
بودر زنجبیل	یک دوم قاشق چای خوری
شکر	۱ پیمانه
زعفران آب کرده	۲ قاشق سوپ خوری
گلاب	۲ قاشق سوپ خوری





طعم پیتزا، به پنیرشه...

آموزش آشپزی با دالیا اینستاگرام dalya.food



سرگرمی

مهریم فرشاد پزوه

جدول نشریه شماره ۱۹۹

نوعی تری و بی رمقی	نوشیدنی سستی سطح چیزی	خوک دریایی گندم آردکن	آبادانی	از ظروف آشیخانه	فیس و افاده	ورمیش
↓	↓	↓	عشیره	غذای باب طبع بچه ها ادوات	کلیم و زیلو	پخت و پز
		ارمغان درخشان و نورانی		↓	ارابه و چهار چرخه مادر بزرگ خودمانی	پشته خاک گیتی و دنیا
	قمر و پایین باقی جان			نوی خواب جور و ستم		
نوعی سزی خورشی			دالان و قبق قالی نامرغوب	↓		خورش مغزگردو تاس و کچل
↓	خزنده غذای محلی قم		↓	نمکو و بستبده کردن چپاول	مقابل فرد زن برادر شوهر	
	چاه کن به بستنی می زند			فریاد شیر نالاید و دلگرد	↓	درگوشی واحد نظامی
	شما به انگلیسی هماپون و خجسته			نوعی خورش هندی از اعضای درخت		
رودست خوردن	↓	از گونه های عمیق غم و اندوه		فرق سر آب به انگلیسی		
↓		مسئول امور مالی درخت انکور		↓		ماده آسفالت
		معدده اتومیل سرسرا و راهرو	پایان نامه آس پشت پا	غزال و مارال بیت نفت		نوعی نان فرانسوی
	پول نامتروع قدر و مرتبه			مالیات هر فرد ارجمندی		
از سزی های خوشبو	↓	مروارید چشم نزدیک بین		تردیدو دودلی از چاپخانه		پرزگی و کشاورز از آحاد زمان
↓	حس بویایی خشک مزاج	درس خوانده قدیم باهمال شده		↓	بدریخت و بدشکل چاق و فربه خودمانی	
		ناهی دخترانه ضربه به صورت		رام شده از ماه های زمستان		عیب و عار راندن مزاحم
	فرزند به فریبی شیور بزرگ چنگ		خواهش نفس نوعی خار	↓	نزاکت و فرهنگ سهل و آسان	
برجم و علم			ترام تصویر دیجیتالی فرمان سکوت		↓	عدم رغبت فروشنده محل
↓	دلاور و مبارز قلم انگلیسی	از اقوام ایرانی شهر حضرت عبدالعظیم		نسل دوم ترمز چاربا		
				از غذاهای مجلسی		زن شوهر مرده چرم برزدار
		سوم شخص جمع			برحسب تصادف	







مجتمع صنایع غذایی و کشاورزی



گولها®  
۱۳۸۱



دارنده گواهینامه یونسکو سال  
خدمت از یونسکو در ایران



یک قرن از مزه تا سفر با گولها

golhaco

# 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 دوایی



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](http://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: ۰۹۰-۲۲۶۶۹۲۳۶-۲۱-۰۲۱ دورنگار: ۰۲۱-۲۲۶۶۹۲۴۰-۲۱-۰

WWW.SAHARFOOD.COM

