

دوست داشتنی و خوشمزه

ماهانامه آموزشی، خیری، سال هفدهم
اسفند ۱۴۰۲ • شماره ۲۰۰ • قیمت ۹۰/۰۰۰ تومان

۲۰۰

ویژه نوروز

رمضان
مبارک

- شیرینی برنجی پسته‌ای
- شیرینی زنجبیلی
- شیرینی مرکبات

ایده‌های
جدید برای
تزئین سفره
هفت‌سین

روز مبارک

نکات
شیرینی‌پزی
خانگی
مخصوص عید

- آش سماق
- سوپ پنیر گل کلم
- خوراک کدو حلوایی

عکس روی جلد: شیرینی نان قندی و شیرینی برنجی

کیک سیب
چیزموس لیمو
پای شکلات





سال نو مبارک



دالیا
DALYA

سال جدید، غذاهای جدید
با دالیا، دل ببرید...

لحظه تحویل سال ۱۴۰۳ / سال نهنک

ساعت ۶ و ۳۶ دقیقه و ۲۶ ثانیه، بامداد روز چهارشنبه ۱ فروردین



دستور آشپزی غذاهای جدید با دالیا

www.dalya.ir/ashpazi

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



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





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

www.zendegionline.ir

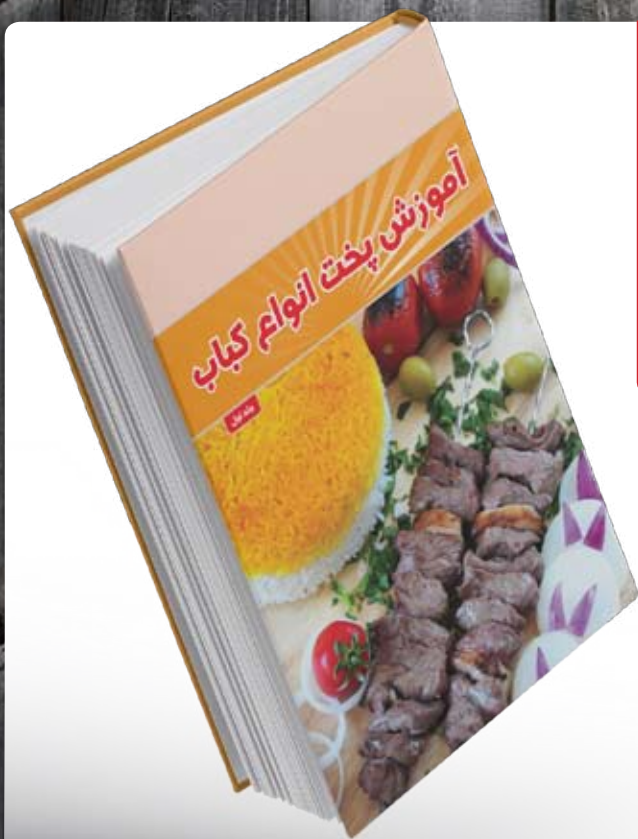
📍 پایگاه الکترونیکی:

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 مایکروویو
۵۰۰/۰۰۰	آشپزی با سب‌زمینی
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

آموزشگاه

هنر آشپزی

موسس: ناصر زحمتکش

با ۲۰ سال سابقه فعالیت آموزشی در زمینه آشپزی و قنادی

با مجوز رسمی سازمان فنی و حرفه‌ای کل کشور و همکاری با اساتید خبره و مجرب

دوره‌های دایر براساس استانداردهای سازمان فنی و حرفه‌ای:

- آشپزی پایه، آشپزی پیشرفته، آشپزی سنتی (ایرانی)، آشپزی ملل، آشپزی ایتالیایی، آشپزی ترکیه‌ای، آشپزی غذاهای فوری (فست فود)، آشپزی ویژه مراسم مهمانی (فینگر فود و پارتی فود)، انواع کباب ایرانی و ملل و ...
- قنادی پایه، قنادی پیشرفته، کیک‌های کافی شاپی، تزئین کیک، دوره تخصصی باقلوا، دسرهای بین المللی، کافی شاپ (بار سرد و گرم)، شیرینی خشک نروزی و ...

قابل توجه جوانان هنرجو و مایل به ورود به بازار کار یا جوانان در آستانه تشکیل خانواده!
کلیه هنرجویان پس از طی دوره آموزشی و قبولی در آزمون تئوری و عملی سازمان مدرک (دیپلم مربوطه را دریافت خواهند کرد) که مورد تایید سازمان جهانی کار بوده و قابلیت ترجمه و ارائه در ۱۳۷ کشور عضو این سازمان را دارد.
بدیهی است عزیزانی که در این صنف مشغول به کارند نیز میتوانند تجربه و دانش خود را به زیور مدرک مزین کنند.



تهران، ضلع جنوب غربی فلکه دوم صادقیه، مجتمع اداری تجاری طلا،
(ساختمان بانک ملت) طبقه سوم، واحد ۴

تلفن: ۰۲۱-۴۴۰۶۹۶۶۹ / ۰۹۰۱۵۰۹۱۵۰۴



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 ۲۰۰ • اسفند 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 الکترونیک: 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 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.

خدمات و فعالیت های ترویجی بخش کودک

- ★ محفل ادبی جوانه ها (داستان نویسی و شعر)،
- ★ محفل ادبی چکاد (نقالی و شاهنامه خوانی)،
- ★ برگزاری کارگاه های آموزشی متنوع شامل: کارگاه های ویژه مادر و کودک، داستان نویسی، بازی درمانی، قصه گویی، نقاشی و طراحی، کار دستی و اوربگامی و ...
- ★ جلسات نقد ویژه کودکان و نوجوانان



بخش های اصلی

- ★ بخش امانت: ارائه خدمات ثبت نام، امانت کتاب و راهنمایی والدین اعضا برای انتخاب کتاب مناسب
- ★ مخزن منابع کودکان: دارای حدود ۳۰۰۰ نسخه در رده های سنی خردسال و کودک (الف، ب و ج)
- ★ بخش نشریات ویژه کودک: شامل ۱۰ عنوان مجله و نشریه مناسب سن کودکان
- ★ سالن انتظار والدین: فضایی مناسب جهت انتظار پدر و مادرها

ویژگی ها

- ★ بخش کودک کتابخانه متناسب با رده سنی کودک
- ★ فضای سازی شده و محیطی شاد و جذاب با برنامه های متنوع برای کودکان فراهم کرده است.
- ★ مساحت تقریبی: ۱۳۰ مترمربع
- ★ اهداف تاسیس: ارائه خدمت به اعضای کودک کتابخانه به منظور آگاهی بخشی، آموزش، سرگرمی و ...

ساعت کاری کتابخانه

شنبه تا چهارشنبه ۷:۳۰ الی ۲۲
روزهای پنجشنبه ۸ الی ۲۲
جمعه و ایام تعطیل ۸ الی ۱۸

راه های دسترسی به کتابخانه

ایستگاه مترو حسن آباد
ایستگاه مترو امام خمینی (ره)
پایانه فیاض بخش
پایانه امام خمینی (ره)

آشنایی با بخش کودک کتابخانه مرکزی پارک شهر - تهران

محله سنگلج، خیابان بهشت، ضلع جنوبی پارک شهر



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران



نحوه عضویت

مراجعه حضوری به کتابخانه و ارائه مدارک شناسایی و پرداخت حق عضویت

۲۰۰ امین ماهنامه آشپزباشی و تلاشی خستگی ناپذیر

با ۲۰۰ امین شماره از ماهنامه آشپزباشی به استقبال سال جدید می رویم. حدود ۱۷ سال قبل اولین شماره از ماهنامه آشپزباشی منتشر شد و از آنموقع تا کنون افراد زیادی در مسیر حرکت این نشریه با ما همراه بوده اند و زحمات زیادی متحمل شده اند. تلاش شبانه روزی همراه با خلاقیت و نوآوری، کیفیت بالای محتوای آموزشی و عکاسی اختصاصی دستورات آشپزی و شیرینی پزی، همکاری با متخصصان مجرب و متبحر در این حوزه، شرکت در بسیاری از نمایشگاه های مرتبط با مبحث خوراکی و آشپزی، کسب رتبه غرفه برتر در نمایشگاه مطبوعات چند سال متوالی، برگزاری مسابقات متعدد و اهدای جوایز به برندگان و خوانندگان نشریه و بسیاری از فعالیت هایی از این دست در کارنامه ماهنامه آشپزباشی به چشم میخورد. مرحوم دکتر اصغر نعمتی با مدیریت و درایت خود و در تمامی لحظات سخت و پرفراز و نشیبی که مطبوعات مکتوب با آن طی این سالها دست و پنجه نرم کرده اند و خیلی از آنها حتی دیگر منتشر نمی شوند، توانست ماهنامه آشپزباشی را همواره در اوج و قله موفقیت نگهدارد. ماهنامه آشپزباشی افتخار دارد که پس از هفده سال تلاش خستگی ناپذیر، شبانه روزی و بی وقفه بدون حتی یک شماره تاخیر یا غیبت هر ماهه به خانه های علاقمندان و دوستداران خود برود و گرمابخش آشپزخانه و سفره رنگین خانواده های ایرانی باشد.

در کمال ناباوری و علی رغم اندوه و غم بزرگ از دست دادن راهنما و مدیر سختکوش و خلاق موسسه فرهنگی دنیای تغذیه و سلامت، مرحوم دکتر اصغر نعمتی، خانواده آشپزباشی همچنان راه و رسم ایشان را ادامه می دهد و رهنمودهای کارگشای آن مرحوم سرلوحه حرکت و تلاش خستگی ناپذیر همکاران ما در ادامه این مسیر خواهد بود. امیدواریم که در سال جدید نیز همچون سالهای گذشته بتوانیم در امر اطلاع رسانی و آموزش به شما عزیزان قدم هایی مثبت و مفید برداریم و در کنار خوانندگان و خانواده بزرگ مطبوعات به فعالیت خود ادامه دهیم.



سیده نسرين عبادی
مدیرعامل

با آرزوی سلامتی و موفقیت در سال جدید
برای تک تک خوانندگان ماهنامه وزین آشپزباشی

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

ویژه نوروز

فهرست




شیرینی، دسر، نان

- ۱۲ شیرینی برنجی پسته‌ای
- ۱۳ شیرینی تافی و پسته
- ۱۴ شیرینی زنجبیلی
- ۱۵ شیرینی مرکبات
- ۱۶ شیرینی نان قندی
- ۱۷ پن کیک آناناس
- ۲۰ کوکی با کارامل نمکی
- ۲۱ شورت برد کوکی
- ۲۲ بیسکویت پایه وانیلی
- ۲۳ باتراسکاج
- ۲۴ کیک سیب
- ۲۶ اسموتی پسته و ماچا
- ۲۷ پای شکلات
- ۲۸ چیزموس لیمو
- ۲۹ دسر کرم کاستارد
- ۳۰ راحت الحلقوم هندوانه

غذای سنتی - غذای ملل

- ۳۳ باقالی بلو با ماهیچه
- ۳۴ بال مرغ سرخ شده
- ۳۵ بلدرچین با مرینت آناناس
- ۳۶ رولد املت
- ۳۷ پاستای میت بال
- ۳۸ پلوی لیموترش با میگو
- ۴۰ تست کدو حلوایی
- ۴۱ پوپیا
- ۴۲ سس سرخ کردنی
- ۴۳ پیش غذا با انار
- ۴۴ خوراک بره با نارنج

« 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 خوراک کدو حلوایی
- ۴۶ قرمه مرغ و مرکبات با سبزیجات
- ۴۷ استیک راسته گوساله
- ۵۰ اردور بنگ بنگ چیکن
- ۵۱ اردور مرغ و بادام
- ۵۲ خورشت بامیه
- ۵۳ خورشت عناب و بادام
- ۵۴ خورشت غورابیچ
- ۵۵ ریزوتوی سبزی جات
- ۵۶ سس رزمیکو
- ۵۷ رول زامبون سوخاری
- ۵۸ سوپ خیار و آوکادو
- ۵۹ سوپ پنیر گل کلم
- ۶۰ آش سماق
- ۶۱ بادمجان با پنیر
- ۶۲ سوسیس بندری
- ۶۳ تارت هویج شویدی
- ۶۴ املت با پنیر سفید
- ۶۵ بیکن لایه‌ای
- ۶۶ سالاد سبز با مرغ
- ۶۷ سالاد سزار
- ۶۸ سالاد گرم کلم بروکسل

خواندنی‌ها

- ۱۸ نکات شیرینی پزی خانگی مخصوص عید
- ۴۸ ایده‌های جدید برای تزئین سفره هفت سین
- ۶۹ رموز و رازهای سلامتی به روایت سفیر غذای سالم
- ۷۰ سرگرمی



آشپز باشی
شماره ۲۰۰۵
۱۲
ویژه نوروز

شیرینی
برنجی
پسته‌ای

روش تهیه

پودر شکر، روغن و تخم مرغ را با همزن بزنید تا کاملاً نرم شود، آرد را افزوده و کمی هم بزنید و سپس ورز دهید، گلاب را به آرامی اضافه کرده و دوباره به ورز دادن ادامه دهید. خمیر کمی شل است و نگران نباشید. به خمیر ۲۴ ساعت در یخچال استراحت دهید و سپس از خمیر گلوله‌های کوچک برداشته و با ماسوره مخصوص به آن فرم دهید و در سینی فر بچینید و کمی پودر پسته بپاشید. شیرینی‌ها را به مدت ۲۰ دقیقه در فر از پیش گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد قرار دهید. شیرینی باید برشته شود اما رنگ آن نباید تغییر کند.

پودر شکر	۱۸۰ گرم
روغن نباتی	۲۵۰ گرم
تخم مرغ	۱ عدد
آرد برنج نرم	۵۰۰ گرم
گلاب	یک چهارم پیمانه
پودر پسته	به مقدار لازم

مواد لازم



شیرینی تافی و پسته



مواد لازم

کره	سه چهارم پیمانه
پودر شکر	یک دوم پیمانه
وانیل	یک چهارم قاشق چای خوری
دارچین	یک دوم قاشق چای خوری
آرد	یک و سه چهارم تا دو پیمانه
آب نبات تافی خرد شده	یک دوم پیمانه
خلال پسته نیمه پودر	یک چهارم پیمانه

روش تهیه

کره را با پودر شکر و وانیل خوب بزنید تا کرمی شود، دارچین (در صورت تمایل) را به همراه آرد و تافی های نیمه پودر شده به مواد اضافه کنید تا زمانی که خمیری نرم و لطیف حاصل شود که به دست تمیز نچسبد. خمیر را به صورت استوانه ای به قطر ۵ سانتی متر شکل دهید. روی کاغذ روغنی پسته نیمه پودر شده پخش کنید و خمیر استوانه ای را در آن بغلتانید تا کاملاً روی استوانه پسته ای شود، سپس کاغذ روغنی را دور خمیر بپیچید و خمیر را در یخچال به مدت یک ساعت یا در فریزر به مدت نیم ساعت استراحت دهید. پس از خارج کردن از یخچال یا کاتر خمیر را به ضخامت نیم سانتی متر برش زده و در فر با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد به مدت ۱۲ تا ۱۵ دقیقه بپزید.

آشپز باشی
شماره ۲۰۰۵

۱۳





آشپز با شی
شماره ۲۰۰۰

۱۴



شیرینی زنجیلی



روش تهیه

روغن و پودر شکر را با همزن بزنید تا نرم و لطیف شود، آرد و جوش شیرین را اضافه کرده و ورز دهید تا کاملاً یکدست شود، سپس زنجبیل رنده شده را افزوده و ورز دهید تا کاملاً به خورد خمیر برود. خمیر را روی تخته کار بهن کتید و با قالب دلخواه طرح بزنید. روی شیرینی‌ها را با سفیده تخم مرغ رومال کرده و در طبقه بالای فر از پیش گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد به مدت ۲۰ دقیقه قرار دهید.

۳۲۵ گرم

روغن جامد

۲۰۰ گرم

پودر شکر

۵۰۰ گرم

آرد سفید

۱ قاشق چای خوری

جوش شیرین

۱ قاشق چای خوری

زنجبیل رنده شده

برای رویه

سفیده تخم مرغ

مواد لازم



شیرینی مرکبات



مواد لازم

آرد حدود	۲ پیمانه
بیکنینگ پودر	یک دوم قاشق چایخوری
نمک	یک چهارم قاشق چایخوری
کره نرم شده	۶۰ گرم
شکر دانه ریز	۱ پیمانه
تخم مرغ	۱ عدد
رنده پوست لیمو	۱ قاشق سوپخوری
وانیل	یک چهارم قاشق چایخوری
شکرهای رنگی	برای تزیین

روش تهیه

شکلدار روی خمیر را طرح بیندازید. شکر رنگی را روی شیرینی‌ها پاشیده و به کمک یک برس یا قلممو اضافه‌های آن را تمیز کنید به طوری که شکر فقط در قسمتهای فرورفته شیرینی باقی بماند. سینی را به مدت تقریباً ۲۰-۲۵ دقیقه در ۱۱۰ فر قرار دهید تا لبه بیسکوئیت‌ها طلایی شود، سپس از فر خارج کرده و روی تور سیمی خنک زمان دهید تا خنک شوند.

سلفون قرار داده و به مدت ۱۰ دقیقه در فریزر قرار دهید تا ۲ منسجم شود. فر را با دمای ۱۶۰ درجه سانتیگراد ۱ روشن کنید. خمیر را از یخچال خارج کرده و روی سطح سلفون یا کاغذ روغنی و یا مقدار کمی آرد پاشیده به ضخامت نیم سانتی‌متر باز کنید و با کاتر گرد قالب زده و روی سینی که کاغذ روغنی انداخته‌اید با فاصله بچینید و با انتهای یک قرقره

آرد، بیکنینگ پودر و نمک را با هم مخلوط کرده و کنار بگذارید. کره و شکر را با دور متوسط همزن حدود ۳ دقیقه بزنید تا کرم‌رنگ و کشدار شود. تخم مرغ، رنده پوست لیمو، وانیل و مخلوط آرد را به ترتیب اضافه کنید. باید خمیر لطیفی داشته باشید که چسبندگی نداشته باشد. در صورت نیاز از کمی آرد استفاده کنید تا چسبندگی خمیر را از بین ببرید. خمیر را داخل

آشپز باشی
شماره ۲۰۰۵

۱۵





شیرینی نان قندی



روش تهیه

روغن جامد، پودر هل و پودر شکر را مخلوط کرده و با همزن خوب بزئید تا پوک و سبک شود، آرد و بیکنینگ پودر را کم کم اضافه کرده و خوب ورز دهید. خمیر آماده شده را در نایلون گذاشته و ۴ ساعت در محیط اتاق استراحت دهید. خمیر را بعد از استراحت کمی ورز دهید، سپس به اندازه یک فندق از خمیر برداشته و در دست گرد کنید و در سینی بگذارید. سینی نیازی به چرب کردن یا انداختن کاغذ روغنی ندارد. روی شیرینی ها را قبل از گذاشتن در فر، با چاقو یک علامت (+) بزئید ا تا بعد از پخت شکفته شوند. کمی سیاهدانه یا کنجد هم روی آنها بپاشید. سینی را به مدت ۵ دقیقه در فر با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد و در طبقه وسط قرار دهید تا زیر شیرینی ها طلایی شود.

روغن جامد	۲۵۰ گرم
پودر هل	۱ قاشق سوپخوری
پودر شکر	۲۵۰ گرم
آرد سفید	۵۰۰ گرم
بیکنینگ پودر	۱ قاشق چایخوری
سیاهدانه یا کنجد	مقدار کم

مواد لازم

آشپز با شی
شماره ۲۰۰۵

۱۶



پن کیک آناناس



روش تهیه

ابتدا پریمیکس آماده را در ظرفی ریخته و وسط آن را گود کنید، سپس تخم مرغ را به همراه شیر و کره آب شده اضافه کنید و با همزن دستی خوب بزنید تا مایعی یکدست حاصل شود. کف ماهی تابه نجسبی را کمی با قلم مو به کره آب کرده آغشته کنید و پس از داغ شدن به اندازه یک ملاقه متوسط از مایه پن کیک در ماهی تابه بریزید و حدود یک دقیقه اجازه دهید تا پن کیک فرم بگیرد، سپس یک عدد آناناس حلقه شده را روی پن کیک قرار داده و زمان دهید تا کف پن کیک طلایی شود و بعد آن را برگردانید تا طرف دیگر نیز طلایی شود. در آخر با سیروپ پن کیک یا عسل سرو نمایید.

پریمیکس پن کیک خانگی	۱ پیمانه
تخم مرغ	۱ عدد
روغن مایع یا کره آب کرده	۳ قاشق سوپ خوری
شیر	۱ پیمانه
روغن مایع یا کره آب کرده	۱ قاشق سوپ خوری
آناناس کمپوت شده حلقه ای	۳-۴ حلقه
عسل برای سرو	به مقدار لازم

مواد لازم

آشپز باشی
شماره ۲۰۰۵

۱۷



نکات شیرینی پزی خانگی مخصوص عید

بیشترین مصرف شیرینی در ایران در عید نوروز می باشد که ایرانیان از قدیم با شیرینی های مختلفی مانند شیرینی نخودچی، شیرینی گردویی، شیرینی کشمش و ... از مهمانان پذیرایی می کردند. شیرینی یکی از تنقلاتی است که طرفداران بسیار زیادی دارد. افراد زیادی وجود دارند که شیرینی خانگی را به شیرینی های قنادی ترجیح می دهند. چرا که طعم بهتر و تازه تری دارد. در ایام عید نوروز مصرف شیرینی بسیار بالا می رود. افراد بسیاری نیز وجود دارند که ترجیح می دهند شیرینی عید با ماندگاری بالا را در منزل تهیه کنند. شیرینی هایی که در منزل تولید می شوند دارای مواد اولیه مرغوب و با کیفیت هستند و به همین دلیل است که بسیار خوشمزه هستند. شما می توانید جدیدترین شیرینی عید را به آسانی در منزل بپزید.



آشپز باشی
شماره ۲۰۰

۱۸



تنوع در شیرینی ها

یکی دیگر از نکات شیرینی پزی مخصوص عید، در نظر گرفتن تنوع بالا برای شیرینی است. در انتخاب شیرینی هایی که می خواهید بپزید، تنوع را در نظر بگیرید. شیرینی های مختلفی با طعم ها و شکل های متفاوت می توانند میزبانی شما را جذاب تر کنند.

استفاده از تزئینات زیبا

شیرینی های عید را می توانید با استفاده از تزئینات زیبا و خلاقانه مانند شکلات، خشکبار، قطره های شکلاتی زیبا کنید. این تزئینات به شیرینی های شما جذابیت و ظاهری فریبنده می بخشد.

تسلط بر دستور شیرینی

بهتر است چندین بار با دقت کامل دستور شیرینی را مطالعه کنید. در این صورت تسلط بهتری بر شیرینی داشته و نتیجه کار بهتر خواهد بود.

اندازه گیری مواد اولیه

سعی کنید مواد اولیه را طبق دستور، به درستی اندازه گیری کنید. چرا که این موضوع دارای اهمیت بسیار زیادی بوده و تغییر در اندازه ها ممکن است نتیجه نهایی را خراب کند. برای این کار می توانید از ترازوی دیجیتال استفاده کنید.

استفاده از مواد اولیه با کیفیت

یکی از اولین نکات شیرینی پزی مخصوص عید این است که حتماً از مواد اولیه و مرغوب استفاده کنید. به عنوان مثال استفاده از آرد با کیفیت، پودر بادام خانگی و موارد بسیار دیگری می تواند در کیفیت کار شما بسیار تأثیر بگذارد.

پخت شیرینی قبل از عید

اگر قصد دارید جدیدترین شیرینی عید را بپزید، بهتر است قبل از عید آنها را تست کنید. آزمایش قبل از عید به شما اطمینان می دهد که دستور پخت درست است و شیرینی ها به دلخواه شما درست می شوند.



ترفندهای پخت شیرینی خانگی:

۱. فر را قبل از استفاده حتما روشن کنید (معمولاً ۳۰ دقیقه)
۲. قالبی که برای پخت شیرینی استفاده می کنید باید قبل از استفاده چرب کنید.
۳. اگر به دنبال پف زیاد برای شیرینی و کیک هستید سفیده و زرده تخم مرغ را جدا کنید و سفیده را به خوبی بزنید.
۴. مواد اولیه را به مدت نیم ساعت در دمای محیط نگهداری کنید.
۵. در اندازه گیری مقدار اولیه مواد سختگیری زیادی داشته باشید چون نباید اندازه مواد اولیه کم و زیاد شود.
۶. شیرینی هایی که بافت نرمی دارد درون ظرفی که درب آن پوشیده است و هوا داخل آن نمی رود بگذارید تا خشک نشود.
۷. شیرینی ها خشک را درون ظرفی که هوا در آن نفوذ می کند قرار دهید برعکس شیرینی های نرم.
۸. وقتی شیرینی های خشک را از فر خارج کردید اجازه دهید سرد شود و سپس آن را از قالب مخصوص خود خارج کنید.
۹. از مواد اولیه سالم و تازه استفاده کنید (مخصوصاً بکینگ پودر و جوش شیرین)
۱۰. توجه داشته باشید که مواد را نباید زیاد مخلوط کنید چون باعث چسبندگی زیاد مواد اولیه می شود.
۱۱. باید دمای فر خود را بدست بیاورید به این کار به اصطلاح کالیبره کردن فر می گویند چون ممکن است شما دمای فر را ۱۸۰ درجه گذاشته باشید ولی دمای واقعی فر ۱۷۰ یا ۱۹۰ درجه باشد و این باعث می شود شیرینی شما خراب شود.
۱۲. برای اینکه انتهای شیرینی ها نسوزد از قالب های رنگ روشن استفاده کنید چون قالب های رنگ تیره حرارت بیشتری به نسبت بقیه قالب ها جذب می کند.
۱۳. به هیچ عنوان قبل از پف کردن شیرینی و کیک درب فر را باز نکنید این کار باعث خراب شدن شیرینی می شود.
۱۴. اگر میزان شیرینی که می خواهید تهیه کنید زیاد است از فر با دمای متوسط استفاده کنید و مدت پخت را بالا ببرید ولی اگر می خواهید شیرینی های ریزی مانند شیرینی نخودچی بپزید می توانید دمای فر را زیاد کنید.
۱۵. اگر قسمت رویه شیرینی بپزد و داخل آن خمیر بماند این به دلیل دمای زیاد فر است و شما می توانید با فویل پیچ کردن شیرینی ها آن را دوباره درون فر قرار دهید.
۱۶. زمانی که شیرینی خشک مخصوص عید را می پزید کوره را جایگزین روغن قنادی نکنید چون تردی شیرینی را از بین می برد.
۱۷. برای تهیه شیرینی خشک وقتی در دستور تهیه دمای ۱۸۰ درجه ذکر شده است شما وقتی از فر گازی استفاده می کنید نیازی به تغییر این دما ندارید ولی اگر از فر برقی استفاده می کنید باید دمای فر را روی ۱۷۰ درجه تنظیم کنید و اگر از فر برقی دارای فن گردش هوا استفاده می کنید باید دمای فر را روی ۱۶۰ درجه تنظیم کنید.
۱۸. در تهیه شیرینی خشک وقتی مواد را آماده کردید قبل از پخت به آن استراحت دهید این کار باعث می شود مواد شیرینی به خوبی ترکیب شوند و در موقع پخت عملکرد بهتری داشته باشند.
۱۹. وقتی شروع به پخت شیرینی و کیک با یک دستور تهیه خاص می کنید ابتدا از اول تا آخر دستور تهیه را بخوانید و نکات ذکر شده در آن را به خوبی در ذهن بسپارید یا یادداشت کنید.
۲۰. بهتر است از پودر شکر استفاده کنید و اگر نبود می توانید از شکر دانه ریز استفاده کنید.



ورز دادن خمیر کره ای

یکی از مهم ترین نکات درباره خمیرهای کره ای این است که آن را خیلی زیاد نباید ورز دهید. چرا که گرما از کف دست به خمیر منتقل شده و خمیر به روغن می افتد. در نتیجه شیرینی شما سفت خواهد شد. قابل ذکر است که بهترین کره برای پخت شیرینی عید، کره حیوانی است که در اکثر فروشگاه ها وجود دارد. بنابراین برای پخت شیرینی عید با ماندگاری بالا بهتر است از کره حیوانی استفاده کنید.

اهمیت زمان پخت شیرینی

در زمینه شیرینی پزی، پخت صحیح بسیار مهم است. بنابراین، از دستورات پخت هر شیرینی به دقت پیروی کنید و زمان پخت را کنترل کنید تا شیرینی ها به درستی بپزند و سوخته نشوند.

استفاده از ابزارهای مناسب

استفاده از ابزارهای مناسب شیرینی پزی می تواند به شما در کار راحتی کمک کند. از قالب های شیرینی، سینی های فر و ابزارهای دیگر مناسب استفاده کنید. همچنین دقت داشته باشید که برای کاتر زدن، شیرینی حتما باید خنک شده باشد.

یکدست بودن خمیر

یکی دیگر از مهم ترین نکات شیرینی پزی مخصوص عید این است که خمیر دارای قطر یکسان باشد. دقت داشته باشید که زمانی که خمیر را روی سطح پهن می کنید، کاملاً یکدست پهن شود. اگر قسمتی نازک و قسمتی پهن باشد، شیرینی های نازک در فر می سوزند.

دلایل خشک شدن شیرینی

استفاده زیاد از مایعات، مصرف روغن کم، هم زدن و زیاد ورز دادن سه تا از مهم ترین مواردی هستند که باعث خشک شدن شیرینی عید می شوند.

استفاده از روغن صاف قنادی

پخت شیرینی با روغن صاف قنادی باعث می شود شیرینی عید با ماندگاری بالا داشته باشید اما کیفیت شیرینی بسیار کم خواهد شد. قابل ذکر است که این روغن برای سلامتی بدن نیز توصیه نمی شود.

انتخاب سینی مناسب

دقت داشته باشید که برای پخت شیرینی عید با ماندگاری بالا بهتر است از سینی خود فر استفاده نکنید. چرا که تیره رنگ بودن این سینی باعث می شود گرما را جذب کرده و زیر شیرینی بسوزد. می توانید از سینی گالوانیزه استفاده کنید.

خام بودن شیرینی

اگر روی شیرینی کاملاً پخته و برشته شده و داخل آن خام است، می توان نتیجه گرفت که دمای فر بیش از اندازه زیاد بوده است.

استفاده از پودر قند

یکی دیگر از نکات شیرینی پزی مخصوص عید این است که بهتر است از پودر قند و یا شکر دانه ریز برای پخت شیرینی عید استفاده کنید. اگر شکر دانه درشت دارید می توانید آن را داخل آسیاب ریخته و هم بزیند تا ریز شود.



کوکى با کارامل نمكى



روش تهیه

نمک را با آرد مخلوط کرده و کنار بگذارید. فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد روشن کنید. پودر شکر را به همراه کره خوب بزنید تا کرمی شوند، وانیل را به همراه زرده تخم مرغ افزوده و به زدن ادامه دهید، سپس مخلوط آرد را اضافه کرده و با سرعت پایین همزن به زدن ادامه دهید. از خمیر به اندازه یک قاشق چایخوری برداشته و در دست گلوله کنید و در سفیده بزنید، سپس در نارگیل رنده شده غلطانده و بعد با یک وسیله مانند ته قاشق چوبی یک سوراخ روی شیرینی ها ایجاد کنید. کوکی ها را به مدت ۱۲ تا ۱۵ دقیقه در فر بپزید تا کمی طلایی شوند. پس از سرد شدن داخل حفره روی کوکی ها را با کرمفیل کارامل پر کنید و در صورت تمایل یکی دو عدد دانه نمک دریا روی آن بریزید.

مواد لازم

آرد	۲۲۰ گرم
نمک	یک چهارم قاشق چایخوری
پودر شکر	یک دوم پیمانه
کره	۱۵۰ گرم
وانیل	یک چهارم قاشق چایخوری
زرده تخم مرغ	۱ عدد
سفیده تخم مرغ	۱ عدد
نارگیل رنده شده درشت	۱۵۰ گرم
کرمفیل کارامل	۱۰۰ گرم
نمک دریا	مقدار کمی



آشپز باشی
شماره ۲۰۰

۲۰





شورت برد کوکي



مواد لازم

کره نرم	۲۲۰ گرم
نمک	یک چهارم قاشق چای خوری
پودر شکر	۶۰ گرم
وانیل	یک چهارم قاشق چای خوری
رنده پوست لیمو یا پرتقال	۱ قاشق چای خوری
آرد	۲۶۰ گرم

مواد گاناژ پراپینی:

بادام با پوست	۱۰۰ گرم
شکر	۶۰ گرم
خامه	۸۰ گرم
شکلات	۱۰۰ گرم

مواد برای رویه کوکی‌ها:

عسل یا کارامل	۲-۳ قاشق سوپ خوری
میوه‌های شکر شده	به مقدار لازم
مغز بادام، پرک بادام	مقداری

روش تهیه

ریخته و زمان دهید تا کاملاً پوره شود تا کمی حالت خمیر مانند به خود بگیرد. برای درست کردن گاناژ شکلاتی ابتدا خامه را در ظرفی ریخته و بجوشانید و از روی حرارت برداشته و شکلات خرد شده را به آن اضافه کنید و مدام هم بزنید تا شکلات کاملاً در خامه حل شده و یکنواخت شود. گاناژ شکلاتی و پراپینی بادام را با هم مخلوط کرده و زمان دهید تا کاملاً سرد شود. برای آماده‌سازی کوکی‌ها ابتدا از گاناژ پراپینی در قیف ریخته و روی نیمی از کوکی‌ها به صورت حلقه‌ای از گاناژ بریزید، سپس یک کوکی دیگر روی آن قرار داده و فشار خیلی کمی به کوکی بدهید تا ثابت شود. برای تزیین کوکی‌ها با قلم مو کمی عسل یا کارامل روی کوکی بمالید و با میوه‌های شکر شده و مغزها روی آن را تزیین نمایید.

پراپین را درست کنید. بادام‌ها را کمی خرد کنید (یا در دستگاه غذاساز ریخته و چند پالس بزنید یا به وسیله وردنه آن‌ها را خرد کنید). شکر را در قابلمه یا ماهی تابه کوچک ریخته و روی حرارت ملایم قرار دهید و زمان دهید تا از دیواره‌ها شروع به ذوب شدن کند، فقط با تکان دادن ماهی تابه شکر را کمی هم بزنید و شعله را کمی ملایم‌تر کنید تا تمام شکر ذوب شود، فقط در صورت لزوم از قاشق استفاده کنید تا شکر دود نکند و نسوزد، در آخر بادام خرد شده را اضافه کرده و خوب مخلوط کنید تا کاملاً آغشته به کارامل شود و از روی حرارت برداشته و روی کاغذ روغنی بریزید و زمان دهید تا کاملاً خنک شود، سپس تکه‌های بادام کاراملی را شکسته و مقدار کمی را برای رویه کنار بگذارید و بقیه را خرد کنید و در دستگاه غذاساز

ابتدا کره نرم را به مدت یک دقیقه بزنید، سپس نمک، پودر شکر، وانیل و رنده پوست لیمو یا پرتقال را افزوده و به هم‌زدن به مدت حداقل ۲ دقیقه ادامه دهید، در آخر آرد را اضافه کرده و خوب مخلوط کنید. از هم‌زدن زیاد خمیر خودداری کنید تا به روغن نیفتد. خمیر را در کیسه پلاستیکی قرار داده و یک ساعت در یخچال قرار دهید، پس از آن خمیر را روی سطح کمی آردپاشی شده یا روی سلفون به ضخامت نیم سانتی متر باز کنید و با کاتر دایره‌ای به اندازه دلخواه آن را شکل دهید، سپس با کاتر کوچک تر وسط کوکی‌ها را قالب زده و خالی کنید و در سینی دیواره کوتاه بچینید و در فر با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۸-۱۰ دقیقه بپزید. کوکی‌ها نباید تغییر رنگ و شکل دهند. برای درست کردن گاناژ پراپینی ابتدا



بیسکویت پایه وانیلی



روش تهیه

کره و پودر شکر را با همزن برقی مخلوط کنید تا کرمی و یکدست شود، تخم مرغ را به همراه وانیلا افزوده و مخلوط کنید، ابتدا با دور کند و بعد با دور تند همزن بزنید، رنگ باید از زردی در بیاید و کمی کرم رنگ شود، سپس مواد خشک الک شده را در دوسه مرحله افزوده و مواد را خمیر کنید، خمیر را با دست ورز ندهید چون حباب می زند. خمیر بیسکویت را به مدت ۳۰ دقیقه (یک ساعت بهتر است) با پوشش پلاستیکی در یخچال استراحت دهید. فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد روشن کنید. خمیر را مابین کاغذ روغنی باز کرده و با کاتر مورد نظر برش دهید و در سینی فر چیده و به مدت تقریباً ۱۵ دقیقه در فر قرار دهید.

کره	۱۵۰ گرم
پودر شکر	۱۰۰ گرم
تخم مرغ	۱ عدد
وانیلا شکری	۱ قاشق چای خوری
آرد	۳۲۰ گرم
بیکنگ پودر	یک هشتم قاشق چای خوری

مواد لازم

یادآوری

خمیر می تواند تا یک هفته در یخچال بماند که در آن صورت بعد از خارج کردن باید نیم ساعت در هوای آزاد بماند. این خمیر می تواند تا یک ماه در فریزر بماند. اگر دست تان برای وردنه کشی یا قالب زنی سرعت کافی ندارد خمیر را کم کم از یخچال خارج کنید تا خمیر زیاد در محیط قرار نگیرد. این مقدار مواد برای ۲۰-۲۵ عدد بیسکویت کافی است. می توانید مواد را دو یا چند برابر کنید که در آن صورت دقت کنید که تخم مرغ ها را یکی یکی اضافه کنید. اگر مایل بودید بیسکویت شکلاتی شود پودر کاکائو اضافه کرده و به همان نسبت از مقدار آرد کم کنید و آرد را با پودر کاکائو مخلوط نمایید.

آشپز باشی
شماره ۲۰۰۵

۲۲



باتراسکاچ

روش تهیه

کره، خامه صبحانه و شکر قهوه‌ای را در تابه ریخته و روی حرارت ملایم قرار دهید تا شکر ذوب شود. بدون هم‌زدن ۱۵ دقیقه اجازه دهید روی حرارت بماند و بعد با قاشق چوبی هم بزنید تا مواد یکدست شود. شکلات، پودر کاکائو، پودر بادام، پودر کیک و کمی بادام خردشده را در تابه ریخته و همه مواد را با قاشق مخلوط کنید تا به حالت خمیر درآید. از مواد به اندازه یک فندق بزرگ برداشته و در پودر نارگیل بغلتانید و داخل ظرف یا کیسه‌سول قرار دهید. بعد از یک ساعت شیرینی آماده است.

مواد لازم

کره	۳۰ گرم
خامه صبحانه	۱۰۰ گرم
شکر قهوه‌ای	۷۰ گرم
شکلات تلخ ریز خردشده	۱۱۰ گرم
پودر کاکائوی الک‌شده	۲ قاشق سوپ‌خوری
پودر بادام	۱ پیمانه
پودر کیک اسفنجی	۱ پیمانه
بادام ریز خردشده	۲ قاشق سوپ‌خوری
پودر نارگیل	به مقدار لازم



آشپز باشی
شماره ۲۰۰۵
۲۳



روش تهیه

فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد روشن کنید. ابتدا کره را روی حرارت قرار دهید تا ذوب شود و اجازه دهید تا سرد شود. تخم مرغ ها را به همراه شکر و وانیل به مدت ۱۰ دقیقه بزنید تا کرمی شده و حجم آن چند برابر شود. آرد را به صورت خیلی آهسته و دورانی به دفعات به این مخلوط اضافه کنید (توجه داشته باشید که این کیک به علت نداشتن بیکنینگ پودر باید بسیار آهسته هم زده شود تا پف تخم مرغ ها نخوابد)، در آخر کره آب شده سرد را آهسته آهسته اضافه کنید تا مایه کیک کاملاً یکدست و پفی حاصل شود. کف قالب ۲۰ سانتی متری را کاغذ روغنی انداخته و مایه کیک را در قالب بریزید (فقط به اندازه یک ملاقه از مایه ننگه دارید)، سیب های خرد شده را روی مایه کیک پخش کنید، سپس شکر را با دارچین مخلوط کرده و روی سیب ها به صورت یکنواخت پخش کنید و گردوهای خرد شده را نیز روی آن بریزید، در آخر باقی مانده مایه کیک را به صورت پراکنده روی سیب ها ریخته و به مدت یک ساعت یا تا زمانی که روی کیک طلایی شود در فر قرار دهید.

کره	۱۵۰ گرم
تخم مرغ	۴ عدد
شکر (برای مایه کیک)	۱۵۰ گرم
وانیل	یک چهارم قاشق چای خوری
آرد	۱۵۰ گرم
سیب خرد شده ریز	۳ عدد
شکر	۲ قاشق سوپ خوری
دارچین	یک و یک دوم قاشق چای خوری
گردوی نگینی خرد شده	یک چهارم پیمانه

مواد لازم

فرانسوی



کیک سیب



آشپز باشی
شماره ۲۰۰۵

۲۴



نشانی دفتر مرکزی: خیابان ستارخان،
بین توحید و باقرخان، نبش کوچه اکبریان
آذر پلاک ۵۷، طبقه ۴
تلفن: ۰۲۱-۶۶۳۵۶۶۶-۲



تفاوت احساس کنید

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

خط کامل لیتوگرافی مجهز به
دستگاه پلیت‌ستر ۴/۵ ورقی کرونو 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، دوزنگ و تک رنگ
خط کامل صحافی؛ شامل ورق تاکنی، دستگاه ترتیب اتوماتیک،
مفتول، 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

اسموتی پسته و ماچا



مواد لازم

موز	۲ عدد
شیر سویا	یک‌دوم پیمانه
عسل یا شکر	۲ قاشق سوپ‌خوری
ماچا ۱	قاشق سوپ‌خوری
پسته تفت داده شده	۱ قاشق سوپ‌خوری
وانیل	یک چهارم قاشق چای خوری

روش تهیه

تمام مواد را با هم داخل مخلوط‌کن ریخته و مخلوط کنید، سپس روی آن را به شکل دلخواه تزیین نمایید.

آشپز با شکی
شماره ۲۰۰۵

۲۶



پای شکلات

روش تهیه

قبل از شروع کار، یک قالب کمربندی به قطر ۱۸ سانتی متر به شکل قلب یا هر شکل دیگری که مد نظر تان است انتخاب کنید، کف و دیواره قالب را کاغذ روغنی قرار دهید. بیسکویت پودر شده و خرده کیک را با کره ذوب شده مخلوط کرده و سپس خمیر آماده شده را به کف قالب و همچنین دیواره قالب پرس کنید، ارتفاع دیواره ۲/۵ سانتی متر باشد کافی است، قالب را به مدت یک ساعت در یخچال قرار دهید. برای درست کردن موس شکلاتی، زرده تخم مرغ و شکر را با همزن برقی بزنید تا کرمی و کش دار شود، شیر را گرم کنید و کم کم به مخلوط زرده و شکر افزوده و کنار بگذارید تا کمی از گرمای مواد کاسته شود. پودر ژلاتین را روی ۱۵ گرم آب پاشیده و زمانی که ذرات ژلاتین جذب آب شد روی بخار آب قرار دهید تا ژلاتین شفاف و ذرات ریز آن حل شود. مایع ژلاتین را به مخلوط فوق اضافه کنید، سپس این مخلوط را کم کم به خامه فرم گرفته اضافه کرده و هم بزنید و در انتها به شکلات ذوب شده افزوده و مواد را هم بزنید تا یکدست شود. قالبی را که خرده کیک را در آن پرس کرده بودید از یخچال خارج کرده و مواد کرم را داخل آن بریزید و مجدداً در یخچال قرار دهید تا کرم ببندد و در انتها با خامه فرم گرفته تزیین نمایید.

بیسکویت پودر شده	۶۰ گرم
خرده کیک شکلاتی	۸۰ گرم
کره ذوب شده	۵۰ گرم
زرده تخم مرغ	۱ عدد
شکر	۴۰ گرم
شیر	۹۰ گرم
پودر ژلاتین	۳ گرم
آب	۱۵ گرم
خامه فرم گرفته	۳۰ گرم
شکلات تلخ ذوب شده	۵۰ گرم

مواد لازم



آشپز باشی
شماره ۲۰۰۵

۲۷





چیزموس لیمو



روش تهیه

پنیر خامه‌ای و پودر شکر را با همزن بزئید تا صاف و یکدست شود، سپس وانیل را افزوده و آب لیمو را هم بیفزایید. ژلاتین را به صورت بارانی بر روی آب بپاشید و پس از اسفنجی شدن به روش بن‌ماری یا داخل ماکروفر آب کنید و بعد از سرد شدن به مخلوط پنیری افزوده و در آخر با خامه فرم گرفته مخلوط کنید و در ظرف دسر ریخته و به مدت ۴ ساعت در یخچال قرار دهید.

مواد لازم

پنیر خامه‌ای	۲۰۰ گرم
پودر شکر	۵۰ گرم
وانیل	یک‌هشتم قاشق چای خوری
آب لیموی تازه	۲۵ تا ۵۰ گرم
ژلاتین	۲ قاشق سوپ خوری
آب	یک‌دوم پیمانه
خامه فرم گرفته	۲۰۰ گرم

آشپز باشی
شماره ۲۰۰۵

۲۸





دسر کرم کاستارد



مواد لازم

پوره کدو حلوائی	۱ پیمانه
شکر	یک چهارم تا یک سوم پیمانه
پودر زنجبیل	یک چهارم قاشق چای خوری
دارچین	یک دوم قاشق چای خوری
پودر هل	یک چهارم قاشق چای خوری
پودر کاستارد	۲ قاشق سوپ خوری پر
شکر برای کرم کاستارد	۲-۳ قاشق سوپ خوری
شیر	یک و یک دوم پیمانه
کره	۴۰ گرم

آشپز باشی
شماره ۲۰۰۵

۲۹



روش تهیه

ظرف سرو ابتدا کمی کرم کاستارد خنک شده بریزید و بعد پوره کدو حلوائی روی کرم کاستارد ریخته و مجدداً از کرم کاستارد برای روی پوره استفاده کنید و در یخچال قرار داده و زمان دهید تا کاملاً سرد شود، سپس سرو نمایید.

قرار داده و دائم هم بزنید تا غلیظ شود، در آخر کره را به آن افزوده و خوب مخلوط کنید و از روی حرارت بردارید و روی سطح کرم را با کیسه فریزر ببوشانید به صورتی که کیسه فریزر یا سلفون با سطح کرم در تماس باشد و زمان دهید تا خنک شود، سپس در

ابتدا کدو حلوائی پوره شده را به همراه شکر و ادویه‌ها در ظرفی ریخته و اجازه دهید به غلظتی مانند فرنی برسند. برای درست کردن کرم کاستارد، شکر را با پودر کاستارد مخلوط کرده و به شیر اضافه کنید و خوب هم بزنید تا یکدست شود، سپس روی حرارت



راحت الحلقوم هندوانه



مواد لازم

مخلوط آب و گلاب	۲۶۰ گرم
نشاسته ذرت	۹۰ گرم
شکر	۳۱۰ گرم
پودر ژلاتین	۲۶ گرم
آب هندوانه	۹۰ گرم
اسانس هندوانه	چند قطره
رنگ‌های خوراکی	به مقدار لازم
سیاه‌دانه برای تزیین	به مقدار لازم



آشپز با شی
شماره ۲۰۰۵

۳۵



روش تهیه

رنگ کنید.
قالب ناودانی مثلثی را چرب کرده و نایلون بیندازید، مجدداً روی نایلون را نیز چرب کرده و اول رنگ قرمز را بریزید و در یخچال قرار دهید تا ببندد، سپس مومادی را که رنگ سفید زده‌اید بریزید، دقت کنید که مواد باید گرم باشد و به همین روش رنگ سوم را بریزید و به مدت ۴ ساعت در یخچال قرار دهید تا ببندد. در پایان با چاقو برش داده و با سیاه‌دانه تزیین نمایید.

شده است از بین برود. مخلوط نشاسته با آب و گلاب را به شهد در حال جوش اضافه کرده و مرتب هم بزنید تا نشاسته پخته شده و مواد غلیظ شود.
پودر ژلاتین را روی آب هندوانه پاشیده و زمانی که اسفنجی شد روی بخار آب قرار دهید تا ژلاتین ذوب شود، سپس به مواد قبلی اضافه کرده و ۵ دقیقه مواد را روی حرارت نگه دارید و بعد از روی حرارت بردارید و اسانس هندوانه را به آن اضافه کرده و هم بزنید، سپس مواد را به سه قسمت تقسیم کرده و

مقداری از مخلوط آب و گلاب را به نشاسته ذرت اضافه کنید در حدی که نشاسته در آن حل شود. شکر و بقیه مخلوط آب و گلاب را در قابلمه‌ای مناسب ریخته و روی حرارت ملایم قرار دهید تا شکر حل شود، تا قبل از حل شدن ذرات شکر در آب مواد به هیچ عنوان نباید بجوشد. گهگاه ظرف را حرکت دهید که این کار به حل شدن سریع تر دانه‌های شکر کمک می‌کند. یک قلم‌موی را به آب آغشته کرده و دیواره‌های قابلمه را با آن بشویید تا اگر بلورهای شکر در اطراف قابلمه جمع

معرفی چند کتاب مادران شهداء از مادران شهداء

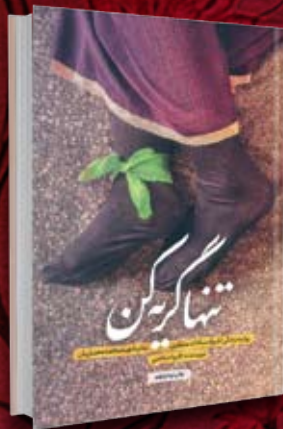
• مهاجر سرزمین آفتاب

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.



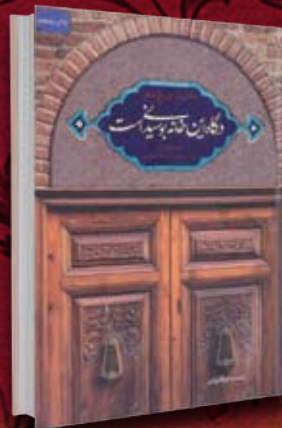
• تنها گریه کن

«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 خالقی‌پور 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

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



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



باقالی پلو باماهیچه



مواد لازم

مواد ماهیچه:

۲ عدد	ماهیچه گوسفندی (قسمت ران)
۲ برگ	برگ بو
۱ عدد	چوب دارچین
۱ شاخه	رزماري
به مقدار لازم	نمک و فلفل سیاه
۴ عدد	پیاز بزرگ، نواری خردشده
۱۰۰ گرم	کره و روغن مایع
۱ قاشق چای خوری	روغن حیوانی
۱ قاشق چای خوری	آرد
۲ قاشق سوپ خوری	سرکه
یک چهارم پیمانه	زعفران آب شده

مواد باقالی پلو:

۴ پیمانه	برنج
به مقدار لازم	نمک
۲۵۰ گرم	باقلا سبز پاک شده
برای ته دیگ ۱ عدد	نان لواش
۱۰۰ گرم	کره یا روغن حیوانی
۵۰۰ گرم	شوید تازه خردشده

روش تهیه

باقالی داخل آب جوش بریزید و به مدت ۱۲ تا ۱۵ دقیقه بجوشانید (کف روی آن را گرفته و دور بریزید). بعد از مغز پخت شدن برنج و باقالا آن ها را در آب کش بریزید. در قابلمه ای مقداری روغن ریخته و سپس کف قابلمه را با نان لواش بپوشانید و مقداری مخلوط برنج و باقالا روی آن بریزید، سپس شوید و همین طور ادامه دهید تا برنج و شوید تمام شود، در قابلمه را بگذارید، زمانی که بخار آن بلند شد کره آب شده را روی برنج بریزید و در قابلمه را گذاشته و بگذارید دم بکشد. در پایان به همراه ماهیچه و سیر ترشی سرو نمایید.

که هنگام پخت باقی مانده مانده بود (نصف پیمانه) به مخلوط آرد افزوده و دوباره روی حرارت بگذارید تا به جوش آمده و قوام پیدا کند و بعد زعفران را اضافه کرده و مخلوط کنید. این سس را به پیاز سرخ شده اضافه کرده و مخلوط کنید و سپس ماهیچه را درون سس انداخته و به همراه باقالی پلو سرو نمایید.

طرز تهیه باقالی پلو:

در کاسه ای برنج را به مدت ۶-۸ ساعت به همراه نمک خیس کرده و هنگام پخت آن را خالی کنید. در قابلمه ای آب را جوش آورده و برنج را به همراه

ابتدا ماهیچه را به همراه دو پیمانه آب، برگ بو، چوب دارچین، رزماري و فلفل سیاه روی حرارت متوسط قرار دهید تا خوب بپزد و آب آن کشیده شود به طوری که نصف پیمانه آب آن باقی بماند، در اواسط پخت نمک را اضافه کنید. بعد از این که ماهیچه پخت آن را در تابه ای که در آن روغن مایع و کره را داغ کرده اید سرخ کنید، سپس از تابه خارج کرده و در همان تابه پیازها را سرخ کنید تا طلایی شوند.

در تابه کوچکی جداگانه یک قاشق روغن حیوانی را با یک قاشق آرد تفت دهید و سپس از روی حرارت برداشته و سرکه را اضافه کنید و بعد آب ماهیچه را



بال مرغ سرخ شده



مواد لازم

بال مرغ	۱۲ عدد
سرکه	۲ قاشق سوپ خوری
شکر	۱ قاشق سوپ خوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
سیر پوره شده	۱ حبه
روغن	برای سرخ کردن به مقدار لازم
مخلوط آرد و بودر پانکو	یکدوم پیمانه

روش تهیه

در کاسه‌ای بال‌های مرغ را همراه با سرکه، شکر، نمک، فلفل و سیر ریخته و خوب مخلوط کنید. کاسه را دو ساعت در یخچال قرار دهید تا مرغ‌ها مزه دار شوند. تابه‌ای را داغ کرده و روغن بریزید به اندازه‌ای که بال‌ها در روغن شناور باشد. مخلوط آرد و بودر پانکو را در بشقاب ریخته و بال‌ها را در آن بغلتانید تا خوب آغشته شوند. بال‌ها را در روغن داغ انداخته و زیر و رو کنید تا طلایی رنگ شوند، سپس از روغن خارج کرده و روی دستمال آشپزخانه بگذارید تا روغن اضافه گرفته شود و بعد در ظرف سرو بچینید.



آشپز باشی
شماره ۲۰۰۵

۴۳



بلدرچین بامرینت آناناس



روش تهیه

آناناس، آب لیمو، سیر، روغن زیتون، پیاز، نمک، فلفل و زعفران را در کاسه‌ای ریخته و با گوشت کوب برقی خوب مخلوط کنید، سپس بلدرچین‌ها را داخل سس مرینت گذاشته و به مدت ۲ ساعت استراحت دهید، سپس در تابه روغن ریخته و بلدرچین‌ها را در آن سرخ کنید و به همراه پلو سرو نمایید.

بلدرچین	
۲ عدد	آناناس (یا آناناس کنسروی)
۲ قاشق سوپ‌خوری	آب لیموترش تازه
۱ قاشق سوپ‌خوری	سیر
۲ حبه	روغن زیتون
۴ قاشق سوپ‌خوری	پیاز خردشده
۲ قاشق سوپ‌خوری	نمک و فلفل
به مقدار لازم	زعفران
مقدار کمی	روغن برای سرخ کردن
به مقدار لازم	

مواد لازم



آشپز باشی
شماره ۲۰۰۰۵

۳۵





رولد املت



مواد لازم

تخم مرغ	۸ عدد
سویاسس	۴ قاشق چای خوری
آب پر تقال یا محلول دلخواه	یک سوم پیمانه
شکر	۴ قاشق سوپ خوری (به مقدار دلخواه)
روغن مایع	به مقدار لازم
نعناع	فلفل دلمه‌ای‌های الوان، گوجه گیلاسی، پیازچه و برای سرو



آشپز با شی
شماره ۲۰۰۵

۳۶



روش تهیه

کنید و در ضمن هر بار روغن را به مقدار لازم مورد استفاده قرار دهید، اجازه دهید تا املت بسته و پخته شود و سپس دو رولد پیچیده شده قبلی را به صورت روی هم در ابتدای املت قرار داده و تا بزنید تا هر سه لای هم قرار گیرند و پس از خوش رنگ شدن به روی تخته کار منتقل کنید، مطابق سلیقه خود برش زده و به شکلی زیبا داخل ظرف سرو قرار دهید و با سبزی جات تزئین کرده و سرو نمایید.

و مایه را هم سطح کنید و اجازه دهید تا پخته شود، سپس از یک جهت آن را به پهنای ۴-۵ سانتی متر تا بزنید (مانند رولد تا زده و پیچیده شود) و به روی کاغذ روغنی چرب شده منتقل کنید. مجدداً نیمی از مایه باقی مانده را مانند روش فوق طبخ نموده و مانند دستور العمل ذکر شده تا بزنید و به روی کاغذ روغنی چرب شده منتقل کنید. در این مرحله باقی مانده مایه را به داخل تابه منتقل

تخم مرغ‌ها را داخل کاسه‌ای بشکنید و با وسیله‌ای هم بزنید تا یکدست شود.

در کاسه کوچک دیگری سویاسس، آب پر تقال یا محلول دلخواه و شکر را با هم مخلوط کنید و به تخم مرغ‌های هم زده شده اضافه کرده و مخلوط نمایید.

به مقدار لازم روغن در ماهی تابه‌ای ریخته و گرم کنید، سپس یک سوم از مایه را داخل تابه ریخته

مواد لازم

پياز متوسط، نگيني شده	۱ عدد	پنير پارمزان	۲ قاشق سوپ خوري	نمک و فلفل	به مقدار لازم
روغن زيتون	۲ قاشق سوپ خوري	آب ليمو	۱ قاشق سوپ خوري	جعفری ریز خرد شده	۲ قاشق سوپ خوري
سیر درشت، خرد شده	۱ حبه	سرکه بالزامیک	۱ قاشق سوپ خوري	سس گوجه	۲ قاشق سوپ خوري
رب گوجه فرنگی	۱ قاشق سوپ خوري			پنير پارمزان	۳ قاشق سوپ خوري
گوجه فرنگی پوره شده	۳ عدد			آرد سوخاری	۱ قاشق سوپ خوري
نمک، فلفل و آویشن	به مقدار لازم	گوشت چرخ کرده	۲۰۰ گرم	سیر رنده شده	۱ حبه
جعفری خرد شده	۲ قاشق سوپ خوري	پياز متوسط، رنده شده	۱ عدد		

مواد میت‌بال:



آشپز باشی
شماره ۲۰۰۵

۳۷



روش تهیه

یکی دو جوش با هم بزنند. پاستا را طبق دستور پخت آماده کنید و پس از این که آن را آب کش کردید در ظرف سرو ریخته و روی آن از مخلوط سس و میت‌بال بریزید و با کمی پنیر پارمزان سرو نمایید. در صورت تمایل می‌توان پاستای آب کش شده را به مخلوط سس و میت‌بال اضافه کرد تا خوب مخلوط شوند و سپس به همراه کمی پنیر پارمزان سرو نمود.

از یکی دو جوش از روی حرارت بردارید، در صورت تمایل در مخلوط کن سس را مخلوط کنید تا یکدست شود. برای درست کردن میت‌بال تمام مواد را با هم مخلوط کنید (فقط یک قاشق از پنیر پارمزان را برای روی پاستا کنار بگذارید)، مخلوط را خوب ورز دهید و سپس گلوله‌هایی کوچک درست کرده و در کمی کره آن‌ها را سرخ کنید و بعد به سس آماده شده افزوده و اجازه دهید

ابتدا برای تهیه سس پاستا، پیاز را با روغن زيتون کمی تفت دهید تا سبک شود، سپس سیر را افزوده و خیلی کم تفت دهید و بعد رب را اضافه کرده و کمی مخلوط کنید، پوره یا رنده گوجه فرنگی (بدون پوست) را به همراه نمک، فلفل، آویشن، جعفری و پنیر پارمزان افزوده و کمی زمان دهید تا مخلوط کمی غلظت پیدا کند، سپس آب لیمو و سرکه بالزامیک را ریخته و پس



پلوی لیموترش بامیگو



روش تهیه

برنج را در قابلمه‌ای حاوی مقداری آب جوش بریزید و ۱۰-۱۴ دقیقه روی حرارت زیاد نگاه دارید تا آماده شود و سپس آب کش کنید. در تابه‌ای حاوی روغن داغ پیاز را تفت دهید تا نرم و شفاف شود و بعد میگوها را افزوده و تفت دهید. در قابلمه‌ای حاوی روغن داغ مقداری از برنج را بریزید، سپس مقداری از میگو را همراه با گشنیز، زیره و لیموترش لابه‌لای برنج ریخته و در آخر روی آن مقداری برنج سفید بریزید تا مواد پوشانده شود، در قابلمه را بگذارید و حرارت را زیاد کنید تا بخار برنج بلند شود. کره را با ۳ قاشق سوپ‌خوری روغن مایع روی حرارت ملایم داغ کنید و زمانی که بخار برنج بلند شد آن را روی برنج ریخته و حرارت را ملایم کنید تا ۳۰ دقیقه دم بکشد.

برنج	۳ پیمانه
پیاز نگینی خردشده	۱ عدد
میگوی پاک‌شده	۴۰۰ گرم
گشنیز پاک و خردشده	۱۰۰ گرم
زیره سبز (تفت داده شده)	۲ قاشق چای‌خوری
لیموترش (نازک حلقه شده و سرخ شده)	۲ عدد
کره	۷۰ گرم
روغن مایع	به مقدار لازم

مواد لازم

آشپز باشی
شماره ۲۰۰

۳۸



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.



تست کدو حلوایی



آشپز با شکی
شماره ۲۰۰۵

۴۰



روش تهیه

کدو حلوایی را خرد کرده و در قابلمه به همراه آب، چوب دارچین، شکر قهوه‌ای، فلفل سیاه و بادیان به مدت ۴۰ دقیقه با حرارت ملایم بپزید، سپس بادیان و دارچین را از قابلمه خارج کرده و کدو حلوایی را له کنید.
روی نان تست یک ورق پنیر چدار بگذارید، کدو حلوایی بزنید، یک عدد تخم مرغ نیمرو شده و کاهوی فرانسوی و دوباره کمی کدو حلوایی و در پایان یک عدد نان تست دیگر بگذارید. ساندویچ‌ها را چند دقیقه داخل ساندویچ‌ساز بگذارید تا تست شوند.

مواد لازم

کدو حلوایی	۵۰۰ گرم
آب	۱ پیمانه
چوب دارچین	۱ عدد
شکر قهوه‌ای	۱ قاشق سوپ خوری
فلفل سیاه	۱ قاشق چای خوری
بادیان	۱ عدد
نان تست	۱۰ عدد
پنیر چدار	۵ ورق
تخم مرغ	۵ عدد
کاهوی فرانسوی	به مقدار لازم



پوپیا



مواد لازم

۴۰ گرم	آرد ذرت
۲۱۵ گرم	آرد سفید گندم
۶ عدد	تخم مرغ هم زده شده
۴۵۰ میلی لیتر	آب
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	روغن مایع (برای سرخ کردن)

مواد داخل لواش:

۱ عدد	پیاز خلالی شده
۲ حبه	سیر رنده شده
۲ قاشق سوپ خوری	روغن مایع
۱۱۵ گرم	فیله مرغ خلالی برش زده شده
۱ قاشق سوپ خوری	سویاسس
یک دوم قاشق چای خوری	شکر
به مقدار لازم	فلفل چیلی
۱۱۵ گرم	میگوی آب پز شده
۱۲ عدد	مغز گردوی خرد شده
یک دوم پیمانه	استاک مرغ
۲ پیمانه	جوانه ماش (بینز)
۲ عدد	تخم مرغ آب پز و خرد شده
۲ عدد	سونیس اسلایس و سرخ شده
۱۱۵ گرم	توفو برش زده شده
یک عدد	خیار خلالی شده نصف
یک دسته کوچک	پیاز چه رشته ای خرد شده
۱۵ برگ	کاهوی رشته ای خرد شده
گوچه گیلاسی و زیتون برای تزئین به مقدار لازم	گوچه گشنیز تازه
برای تزئین چند شاخه	

روش تهیه

جوانه را بیفزایید تا مزه دار شوند و بعد از روی حرارت بردارید. تخم مرغ، سوسیس، توفو، خیار، پیازچه و کاهو را با هم مخلوط کنید. میان هر لواش را از هر دو مخلوط مواد میانی پر کنید و دو طرف لواش را به روی مواد برگردانید و با گوچه گیلاسی و زیتون تزئین کرده و در ظرف سرو قرار دهید و با شاخه ای از گشنیز تزئین و سرو نمایید.

لواش ها طلایی خوش رنگ شود و سپس داخل فویل گرم نگه دارید. برای تهیه مواد داخلی، پیاز و سیر را ۵ دقیقه داخل وک تفت دهید تا نرم و براق شود اما تغییر رنگ ندهد، سپس مرغ را افزوده و به تفت دادن ادامه دهید و در آخر سویاسس، شکر، فلفل چیلی، میگو، گردو و استاک را اضافه کرده و با در بسته ۱۵ دقیقه روی حرارت کم قرار دهید، در اواسط پخت

آردها را در کاسه ای الک کنید، سپس مخلوط تخم مرغ و آب و نمک را بتدریج افزوده و با وسیله ای (ویسک) هم بزنید تا صاف و یکدست شده و مایه ای مناسب حاصل شود. تابه کوچک مناسبی را چرب کرده و روی حرارت گرم کنید، سپس از مایه فوق به دفعات داخل تابه ریخته و لواش های نازک و مناسبی را طبخ کنید تا هر دو طرف



سس سرخ کردنی



مواد لازم

سس سویا	یک دوم پیمانه (یا ۱۳۰ میلی لیتر)
آب سیب یا آب انگور سفید	یک چهارم پیمانه
آرد یا نشاسته ذرت	یک چهارم پیمانه
شکر	۱ قاشق سوپ خوری
روغن کنجد	۲ قاشق سوپ خوری
فلفل سفید ساییده شده	۱-۲ قاشق چای خوری
سس صدف	یک دوم پیمانه (یا ۱۲۵ میلی لیتر)
سیر رنده شده	۱ حبه
فلفل سیاه	یک هشتم قاشق چای خوری
سس چیلی تایلندی	۱ قاشق چای خوری
ادویه پنچ تایی چینی	یک چهارم قاشق چای خوری



← در مورد سس سویا؛ بهتر است از ترکیب یک به یک سویاسس همه منظوره و سویای سبک استفاده کنید. سویاسس به رنگ روشن، شورتر از سویاسس تیره رنگ بوده و رنگ بهتری به سس چینی شما می دهد.

← در صورت عدم دسترسی به سس صدف، «سس هویسین (Hoisin)» را تهیه کرده و یک دوم پیمانه از آن را به کار ببرید. این سس از ترکیب این مواد حاصل می شود: یک چهارم پیمانه سویاسس سبک، ۲ قاشق سوپ خوری کره بادام زمینی معمولی، ۱ قاشق سوپ خوری عسل، ۲ قاشق چای خوری سرکه سیب و ۲ قاشق چای خوری روغن کنجد.



روش تهیه

ترکیب آب و سس استفاده کنید به این شکل که ترکیب آب و سس را در ۲ قاشق سوپ خوری روغن داغ شده بریزید، در صورت تمایل یکی از طعم دهنده های زنجبیل رنده شده، سیر پوره شده یا چیلی تازه ریز خرد شده را افزوده و اجازه دهید به مدت ۱۰ ثانیه این ترکیب روی حرارت باقی بماند، سپس به آن مواد غذایی مورد نظر جهت طبخ را اضافه کنید.

تمام مواد را در ظرف شیشه ای در داری ریخته و خوب تکان دهید و سپس در یخچال نگهداری کنید. چنانچه بخواهید از این سس هنگام سرخ کردن استفاده کنید، برای غذایی جهت سرو برای دو نفر، ۳ قاشق سوپ خوری از آن را با ۶ قاشق سوپ خوری آب مخلوط کنید و همراه ۵ پیمانه سبزی جات و پروتئین جهت سرخ کردن استفاده کنید یا در طبخ ۷ پیمانه سبزی جات، پروتئین و نودل از همین میزان

پیش غذا با انار



روش تهیه

تمام مواد (به جز انار) را با هم مخلوط کنید و به شکل لوله‌ای داخل پلاستیک در آورده و به مدت یک ساعت در یخچال قرار دهید، سپس دانه‌های انار را با حوصله و به آرامی روی پنیر بچینید و دوباره در یخچال به مدت نیم ساعت بگذارید تا مواد خوب به هم بچسبند. برای تزیین می‌توانید از نان یوفکای سرخ‌شده و نان‌های سرخ‌شده دیگر استفاده کنید.

انار	۱ عدد
پنیر فتا	۳۰ گرم
پنیر خامه‌ای	۳۰ گرم
پنیر ماسکارپونه	۲۰ گرم
گردوی خردشده	۲ قاشق سوپ‌خوری
بادام و پسته	۲ قاشق سوپ‌خوری
مریم‌گلی	۱ قاشق چای‌خوری
پیازچه خردشده	۲ قاشق سوپ‌خوری
ریحان و جعفری خردشده	۲ قاشق سوپ‌خوری

مواد لازم



آشپز باشی
شماره ۲۰۰۵

۳۴

ویژه نوروز





خوراک بره بانارنج



مواد لازم

گوشت بره، چرخ شده	۴۵۰ گرم
سیر له شده	۲ حبه
دانه زیره سبز	۱ قاشق چایخوری
پودر تخم گشنیز	۱ قاشق چایخوری
پیاز قرمز، حلقه شده	۱ عدد
رنده پوست نارنج	۱ عدد نارنج
آب نارنج	۱ عدد نارنج
سویاسس	۲ قاشق سوپخوری
پرتقال پوست هر پره کنده شده	۱ عدد
نمک و فلفل	به مقدار لازم
پیاز کوهی ریز خردشده	برای تزیین



آشپز باشی
شماره ۲۰۰

۴۴



روش تهیه

در ظرف مخلوط گوشت را برداشته و حرارت را زیاد کنید و مخلوط نارنج را بیفزایید و مواد را هم بزنید تا خوب با هم مخلوط شوند، نمک و فلفل بزنید و ۲-۳ دقیقه دیگر به پخت ادامه دهید. غذا را در بشقاب گرم بریزید و با پیاز کوهی خردشده تزیین نموده و بلافاصله سرو کنید.

گشنیز و پیاز را به وک افزوده و به مدت ۵ دقیقه به سبک شرقی تفت دهید. پوست و آب نارنج را با سویاسس مخلوط کنید تا کامل با هم ترکیب شوند، در ظرف را ببندید و ۱۵ دقیقه روی حرارت کم قرار دهید تا بجوشد، هر از گاهی هم بزنید، پرتقال را هم افزوده و نمک و فلفل بزنید.

یک وک یا ماه یتابه بزرگ چدنی را بدون روغن گرم کنید. گوشت را در وک بریزید و آن را خشک و بدون روغن ۵ دقیقه سرخ کنید تا یکدست قهوه‌ای شود. در صورتی که هرگونه چربی اضافه از گوشت خارج شد آن را از وک بیرون بریزید. سیر، زیره سبز، تخم

خوراک کدو حلوائی



روش تهیه

پیاز را تفت دهید، سیبزمینی را افزوده و تفت دهید، سپس کدو حلوائی را اضافه کرده و تفت دهید و نمک و فلفل بپز آید. تمر هندی را با یک پیمانه آب به مدت ۵ دقیقه بجوشانید و به همراه رب انار به غذا اضافه کنید. در ظرف را بگذارید و حرارت را کم کنید تا ۱۰ دقیقه بماند و خوراک جا بیفتد. در پایان در ظرف سرور یخته و سه عدد تخم مرغ را نیمرو کنید و روی خوراک قرار دهید.

مواد لازم

۱ عدد	پیاز متوسط، نگینی خرد شده
۱ عدد	سیبزمینی متوسط، مکعبی خرد شده
۳۰۰ گرم	کدو حلوائی مکعبی خرد شده
به مقدار لازم	نمک و فلفل
۱۰۰ گرم	تمر هندی
۱۰۰ گرم	رب انار
۳ عدد	تخم مرغ
به مقدار لازم	روغن

آشپز باشی
شماره ۲۰۰۵

۴۵



قرمه مرغ و مرکبات با سبزیجات



مواد لازم
(برای ۴ نفر):

۱ عدد	برگ بو	۲ عدد	ران مرغ کامل
۲ حبه	سیب	به مقدار لازم	نمک و فلفل
۲ قاشق سوپ خوری	رب گوجه فرنگی	۳ قاشق سوپ خوری	روغن
۱ عدد	پرتقال	۱ عدد	پیاز نگینی خردشده
۱ عدد	لیموترش	۴ عدد	سیب زمینی استامبولی، مکعبی خردشده
۲ قاشق چای خوری	عسل	۲ ساقه	کرفس خردشده
۲ قاشق سوپ خوری	جعفری خردشده	۱ عدد	هویج درشت خردشده



آشپز باشی
شماره ۲۰۰۰

۴۶



روش تهیه

در ظرف را بگذارید تا به مدت ۱۰ دقیقه آهسته بجوشد، سپس مرغ های سرخ شده را اضافه کنید و بگذارید مرغ ها خوب بپزند، سپس برگ بو را از قابلمه خارج کنید، در آخر جعفری خردشده را اضافه کرده و شعله را خاموش کنید و غذا را در ظرف سرو بریزید.

سیب زمینی، کرفس، هویج، برگ بو و سیب درسته را اضافه کرده و در قابلمه را بگذارید تا روی حرارت پایین کمی بخارپز شوند (۵ دقیقه)، سپس رب گوجه را افزوده و مخلوط کنید، یک پیمانه آب، آب پرتقال، آب لیموترش و عسل را اضافه کرده و خوب مخلوط کنید و

ران های مرغ را پس از تمیز کردن از قسمت ساق به دو قسمت برش داده و با نمک و فلفل به مدت نیم ساعت مزه دار کنید. روغن را در تابه گرم کرده و روی حرارت متوسط هر طرف از مرغ ها را به مدت ۵ دقیقه سرخ کنید. در قابلمه ای ابتدا پیاز را کمی تفت دهید، سپس

استیک راسته گوساله



روش تهیه

راسته گوساله را از یک روز قبل داخل مخلوط روغن، رزماری، دانه فلفل و سیر قرار دهید تا خوب مزه دار شود. برای تهیه سس، آب انار را با آرد ذرت مخلوط کرده و بجوشانید تا غلیظ شود، سپس پاپریکا، عسل، جوز بویا و کره را اضافه کنید و ۳ دقیقه دیگر بجوشانید و بعد سرکه و انار را افزوده و شعله را خاموش کنید. استیک را می توانید هم در ماهیتابه با کره و روغن خیلی کم سرخ کنید و هم در فر با دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد به مدت ۲۰ دقیقه بپزید.

مغز راسته گوساله	۲۵۰ گرم
روغن بخر توپز	۱ پیمانه
رزماری	۱ برگ
دانه فلفل	۸ عدد
سیر	۱ حبه

مواد لازم

مواد سس:

آب انار تازه	۲ پیمانه
آرد ذرت	۱ قاشق سو پخوری
پاپریکا	یک سوم قاشق چای پخوری
عسل	۲ قاشق سو پخوری
جوز بویا	یک دوم قاشق چای پخوری
کره	یک دوم قاشق سو پخوری
سرکه سیب	یک سوم پیمانه
دانه انار	به مقدار لازم



آشپز باشی
شماره ۲۰۰۵

۴۷





خاص خود را بیان می کنند. غالباً پارچه های ترمه فضا را سنتنی کرده و سبک کلاسیکی را برای میز شما فراهم می کنند، و اما پارچه های ساتن رنگ و لعاب میز شما را بیشتر و سبک مدرن تری را برای شما ایجاد می کنند. به هر حال انتخاب هر کدام از این موارد به سلیقه ی شخصی و تناسب نوع پارچه با ظروف مخصوص شما برای تزئین سفره هفت سین مرتبط خواهد بود.

اگر پارچه ی ساتن را برای روکش میز خود انتخاب کردید از پهن کردن آن به صورت صاف جدا خودداری کنید. زیباترین حالت برای پهن کردن پارچه های ساتن ایجاد چین و چروک بر روی این پارچه ها می باشد. با ایجاد این چین و چروک ها بازتابی از سایه و روشن بر روی میز شما ایجاد خواهد شد.

قبل از هر شیئی ای یک آینه و شمعدان زیبا در مرکز میز یا میزها قرار دهید. قرار دادن شمعدان های برنزی یا شمعدان های کریستالی زیبا و شکیل باعث به وجود آمدن هاله های مثبتی از انرژی در اطراف سفره ی هفت سین شما خواند شد. این هاله های مثبت آرامش خاصی مبتنی بر اصالت را در سفره به وجود می آورند.

ایده ی متفاوت برای قرار دادن شمع، می تواند استفاده از جاشمعی های کوتاه و یک شکل به تعداد زیاد باشد. شما می توانید این جاشمعی ها را به شکل عدد سال، شکل یک قلب یا هر چیز دیگری بر روی میز یا دو میز بچینید.

از ظروف یک شکل، یک رنگ یا یک جنس برای قرار دادن خوراکی هایی مانند سمنو، سنجد، سکه و ... استفاده کنید. زیبایی و تناسب این ظروف تأثیر بسیار بسیار بالایی در زیبایی سفره ی هفت سین ایجاد خواهد کرد.

بهتر است برای کاشت سبزه از ظروف پایه دار غیر شیشه ای استفاده کنید. گاهی برخی از افراد با صبر و حوصله به کاشت سبزی بر روی کوزه یا ... می پردازند. برای این کار کافی است یک پارچه تور ظریف یا یک جوراب پارازین زنانه یا کمی پنبه را بر روی کوزه بکشید و سپس تخم سبزه های ریزی مانند خاکشیر، حلیه و ... را بر روی این تور بمالید. برای مالیدن این تخم ها کافی است تور را کمی خیس کنید و سپس سبزه ها را بر روی تور بریزید. بهتر است از تجمع بیش از حد تخم ها در یک منطقه اجتناب کنید زیرا این کار باعث می شود، این تخم ها سبز نشوند و همچنین جایی از کوزه را بدون تخم رها نکنید. بعد از اتمام این کار کوزه را در منطقه ی مناسبی که نور و گرمای کافی داشته باشد قرار دهید و روزانه دو یا سه بار با آبپاش به این تخم ها آب بدهید.

به جای قرار دادن یک تنگ ساده بر روی میز هفت سین سعی کنید یک آکواریوم کوچک طراحی کنید. برای این کار نیاز به هزینه و وسایل بسیاری ندارید. کافی است یک بسته شن رنگی و چند درختچه ی پلاستیکی کوچک تهیه کنید. شن ها را بعد از شستشو در تنگ ریخته و درختچه ها را در میان شن ها جاسازی کنید، حال آکواریوم را با آب پر کرده و ماهی های قرمز زیبایی خود را در این تنگ بگذارید.

روش دیگر استفاده از گوش ماهی های سفید می باشد. می توانید دور تا دور تنگ ماهی خود را دو یا سه ردیف گوش ماهی بچسبانید. البته بهتر است این کار در جداره ی خارجی تنگ انجام شود، زیرا چسب های استفاده شده ممکن است برای ماهی ها مضر بوده و یا اینکه چسب ها حین تماس با آب اثر خود را از دست داده و گوش ماهی ها از تنگ جدا شوند.

استفاده از ماهی قرمز در سفره ی هفت سین به عنوان یک سنبل از گذشته تا کنون مرسوم بوده است. اما گاهی دیده می شود برخی از افراد از ماهی هایی متفاوت برای تزئین

ایده که در زیر عنوان می شود، می توانید تخم مرغ های متفاوتی را روی سفره ی هفت سین خود قرار دهید. چسباندن نوشته های زیبای ایرانی یا خارجی بر روی پوسته ی تخم مرغ می تواند یک ایده ی مناسب برای تزئین تخم مرغ باشد. وصل کردن پاپیون های زیبا و متناسب با اندازه ی تخم مرغ هم می تواند برای تزئین تخم مرغ استفاده شود. گل های کوچک پارچه ای را انتخاب کنید و آن ها را به صورت شکل قلب، گل، پراکنده، اریب و یا ... روی تخم مرغ ها بچسبانید.

کل تخم مرغ خود را با پارچه ی تور، مروارید، منجق و یا بپوشانید.

تخم مرغ های خود را رنگ کرده و سپس با نخ، ریسه یا روبان های رنگی به درختچه های آویزان کنید، سپس این درختچه را در گوشه ای از سفره ی هفت سین خود قرار دهید. مورد بعدی برای تزئین سفره هفت سین قرار دادن سکه در این سفره است. از سال های دور قرار دادن سکه درون یک ظرف زیبا یا گذاشتن آن در آب متداول بوده است. اما حالا زمان آن رسیده است که از یک روش یا ایده ی جدید برای قرار دادن سکه در سفره ی هفت سین استفاده کنید. خارج شدن سکه از کوزه نمای زیبایی دارد می توانید یک کوزه ی کوچک تهیه کنید و آن را به صورت افتاده بر روی سفره قرار دهید سپس سکه ها را به صورت ریخته شده در جلو و داخل کوزه قرار دهید.

تعداد زیادی سکه ی هم شکل و هم اندازه تهیه و سپس یک توپ، هرم یا یک مجسمه ی ساده که احتیاج زیادی نداشته باشد را انتخاب کنید و سکه ها را مانند پولک های ماهی به این مجسمه بچسبانید. شما می توانید برای این کار از مجسمه ی حیوان سال استفاده کنید اما در این صورت این مجسمه را نمی توانید در سال های بعد بر روی سفره بگذارید، اما یک توپ سکه ای یا هرم سکه ای برای سال های زیادی کاربرد دارد.

سفره هفت سین خود استفاده می کنند. اگر به دنبال این هستید که اصالت سفره ی هفت سین شما حفظ شود از ماهی های قرمز برای این کار استفاده کنید.

استفاده از سیب در سفره ی هفت سین خانواده ها بسیار مرسوم می باشد. گاهی برخی از افراد یک ظرف پر از میوه های مختلف به همراه سیب را بر روی میز هفت سین قرار می دهند و گاهی اشخاصی ترکیبی از سیب های زرد، سبز و قرمز را بر روی میز می گذارند.

در این جا می خواهیم یک ایده ی متفاوت برای قرار دادن سیب در سفره ی هفت سین را عنوان کنیم. اگر در میوه آرایبی مهارت دارید از این مهارت خود استفاده کنید. چند سیب را به حالت های خاصی مانند قو، گل و یا ... در آورید و با نایلون سفید یا اسپری جلا دهنده این سیب ها را از اینکه در معرض هوا قرار گرفته و سیاه شوند نجات دهید. سپس این سیب های تزئین شده را در ظرف زیبا و سپس بر روی میز بگذارید.

تخم مرغ ها شیطان ترین عضو سفره ی هفت سین هستند و گاهی تزئین آن ها کمی مشکل به نظر می رسد. قرار دادن یک تخم مرغ کامل (تخم مرغی که خالی نشده باشد) بر روی سفره توصیه می شود، اما اگر می خواهید تعداد بیشتری تخم مرغ در سفره داشته باشید و آن ها را با روش های زیبا تزئین کنید بهتر است تعدادی از آن ها را خالی کنید. برای این کار می توانید دو سر تخم مرغ را با یک مداد یا هر شیء ظریف دیگری سوراخ کنید (سوراخ کوچک) از یک سر تخم مرغ فوت کرده تا مواد از سر دیگر آن خارج شوند. سپس درون این تخم مرغ را شسته و چند ساعتی در جای قرار دهید تا خشک شود.

حال زمان تزئین تخم مرغ ها فرا رسیده است، شما می توانید با استفاده از رنگ های ویترا، آکرلیک، اسپری رنگ یا آبرنگ روی تخم مرغ های خود را نقاشی کنید. تنها راه تزئین تخم مرغ ها رنگ کردن آن ها نمی باشد، بلکه با کمی خلاقیت و با استفاده از یک یا تلفیقی از چند

سینه مرغ، بدون پوست و استخوان ۴۵۰ گرم

خیار بزرگ ۱ عدد

دانه فلفل سی چوآن یا دانه فلفل سیاه، تست

خردشده (برای تزیین) ۱ قاشق سوپ خوری

مواد سس:

کره بادام زمینی کرانچی ۳ قاشق سوپ خوری

روغن بادام زمینی ۲ قاشق سوپ خوری

سرکه سفید ۱ قاشق سوپ خوری

پیازچه ریز خردشده ۲ عدد

سیر رنده شده ۲ حبه

زنجبیل تازه ۵ سانتی متری

شکر قهوه‌ای ۱ قاشق چای خوری

مواد برای روغن چیلی:

روغن آجیل ۳ قاشق سوپ خوری

پودر چیلی ۱ قاشق چای خوری

اردور بنگ
بنگ چیکنآشپز باشی
شماره ۲۰۰

۵۰



سینه مرغ را طبق دستورالعمل‌های قبلی آب‌پز کنید (با پیاز، دانه‌های فلفل سیاه، نمک و برگ‌بو) و پس از طبخ و سرد شدن به ورقه‌های نازک برش زده و کنار بگذارید. خیار را از طول با پوست کن به اسلایس‌های نازک و بلند برش بزنید. برای

تهیه سس؛ کره بادام زمینی را با روغن بادام زمینی مخلوط کنید تا یکدست شود و سپس سایر مواد را افزوده و با هم مخلوط کنید. برای تهیه روغن چیلی؛ روغن آجیل و پودر چیلی را ۲ دقیقه گرم کنید و بگذارید تا خنک شده و روغن رنگ قرمز

بگیرد. هنگام سرو، مرغ و خیار را لایه‌لایه هم داخل ظرف سرو بچینید. مقداری از سس حاصله را روی مخلوط سرازیر کرده و روی اردور را با فلفل نیم کوب تزیین کنید، اطراف اردور را به روغن چیلی منقش کرده و همراه با بقیه سس سرو نمایید.

آشپز باشی
شماره ۲۰۰۵

۵۱



اردور مرغ و بادام

روش تهیه

بادام را تست کرده و بعد پودر کنید. مرغ پخته شده، پودر بادام و کمی سس مایونز را در دستگاه غذاساز ریخته و مخلوط کنید. در کاسه‌ای خامه، بقیه سس، آب لیموترش، کرفس ریز ریز خرد شده، نمک و فلفل را ریخته و خوب مخلوط کنید، سپس مواد داخل غذاساز را به کاسه منتقل کرده و مخلوط کنید. از اردور به اندازه یک قاشق چای خوری روی نان تست کوچک که کمی سس مایونز مالیده‌اید قرار داده و با برش زیتون و برگ جعفری تزیین نمایید.

مواد لازم

۱ پیمانه	بادام بدون پوست
۲ پیمانه	مرغ پخته شده (آب‌پز)
یک‌دوم پیمانه	سس مایونز
یک‌چهارم پیمانه	خامه
۳ قاشق سوپ خوری	آب لیموترش تازه
یک‌دوم پیمانه	ساقه جوان کرفس
به مقدار لازم	نمک و فلفل
یک بسته	نان تست
برای تزیین	زیتون سیاه و برگ جعفری





خورشت بامیه



روش تهیه

بامیه‌ها را قبل از خرد کردن خوب شسته و بگذارید خشک شود، سپس خرد کنید. گوجه را پوست گرفته و سیب‌زمینی را هم نگینی خرد کنید. در ظرف روغن داغ پیاز را تفت دهید تا آب آن گرفته شده و سرخ شود، ادویه‌ها را اضافه کرده و گوجه‌های خردشده را هم در آن بریزید، سپس سیب‌زمینی و بامیه خردشده را اضافه کنید. توجه داشته باشید که هنگام افزودن بامیه‌ها آب گوجه‌فرنگی خشک نشده باشد. به اندازه ته استکان آب بیفزایید و در ظرف را بگذارید تا ۲۰ دقیقه با حرارت کم بپزد. برای داشتن طعم بهتر می‌توانید از قرص آب گوشت یا مرغ استفاده کنید.

بامیه ۳۵۰ گرم

بامیه

عدد ۲

گوجه‌فرنگی

عدد ۱

سیب‌زمینی

عدد ۳ قاشق سوپ‌خوری

روغن

عدد ۱

پیاز نگینی خردشده

به مقدار لازم

نمک، زردچوبه و فلفل

مواد لازم

آشپز باشی
شماره ۲۰۰۵

۵۲



خورشت عنان و بادام



مواد لازم

عنان خشک	۳۰ گرم	بادام پوست گرفته	۲۰۰ گرم
پیاز درشت، نواری خرد شده	۱ عدد	گوشت چرخ کرده	۳۰۰ گرم
لیپه، خیس خورده و پخته شده	۱۰۰ گرم	پیاز رنده شده	۱ عدد
استاک گوشت	۲ پیمانه	نعناع خشک	۱ قاشق سوپ خوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم	پودر سیر	یکدوم قاشق چای خوری
رب انار ترش	۴ قاشق سوپ خوری	آرد (برای غلتاندن گلوله‌ها)	به مقدار لازم
شیره انگور	۳ قاشق سوپ خوری	روغن حیوانی	۳ قاشق سوپ خوری



آشپز باشی
شماره ۲۰۰۵

۵



روش تهیه

و مخلوط کنید. از مخلوط گوشت گلوله‌هایی به وزن ۳۰ گرم درست کرده و در آرد بغلتانید و در روغن شناور سرخ کنید. بعد از این که خورشت جا افتاد گلوله‌های گوشتی را به آن بیفزایید و به همراه برنج سرو نمایید.

انگور را افزوده و بگذارید جوش بیاورد. پس از جوش آمدن عنان و بادام را اضافه کرده و بگذارید خورشت جا بیفتد. در این مدت در کاسه‌ای گوشت چرخ کرده، پیاز رنده شده، نعناع خشک، پودر سیر، نمک و فلفل را ریخته

ابتدا عنان را در کاسه‌ای خیس کنید تا کمی نرم شود. پیاز نواری خرد شده را در تابه‌ای که حاوی روغن داغ است کمی تفت دهید، سپس لیپه پخته شده را اضافه کرده و کمی تفت دهید و بعد استاک، نمک، فلفل، رب انار و شیره

خورشت غورابیج



آشپز باشی
شماره ۲۰۰۰

۵۴



روش تهیه

ابتدا تکه‌های مرغ را کمی نمک و فلفل و زردچوبه زده و در تابه حاوی روغن داغ سرخ کنید تا طلایی شوند، سپس از تابه خارج کرده و کنار بگذارید. در همان تابه کمی روغن داغ کرده و پیاز را تفت دهید تا نرم و شفاف شود، سپس پوره گوجه‌فرنگی و رب گوجه را بیفزایید، زمانی که به جوش آمد غوره و زعفران را اضافه کنید، سپس نمک، فلفل و یکدوم پیمانه آب افزوده و بگذارید کمی جا بیفتد. در آخر مرغ‌های سرخ‌شده را به خورش اضافه کرده و پس از چند دقیقه از روی حرارت بردارید و به همراه برنج زعفرانی سرو نمایید.

عدد ۴

ساق ران مرغ

به مقدار لازم

نمک، فلفل و زردچوبه

به مقدار لازم

روغن حیوانی

عدد ۱

پیاز بزرگ، نگینی خردشده

عدد ۳

گوجه‌فرنگی درشت و رسیده، پوره شده

۲ قاشق سوپ‌خوری

رب گوجه

یک چهارم پیمانه

دانه غوره

یک چهارم پیمانه

زعفران آب‌شده

مواد لازم



آشپز باشی
شماره ۲۰۰۵



ریزوتوی سبزی جات



روش تهیه

ابتدا پیاز را با کره و روغن کمی تفت دهید تا نرم شود، سپس سیب و فلفل دلمه‌های را اضافه کنید تا نرم شوند، احتیاجی به تغییر رنگ زیاد نیست، برنج را افزوده و چند دقیقه با سبزیجات تفت دهید و بعد عصاره سبزیجات را با آب مخلوط کرده و روی برنج بریزید و گشنیز و نمک و فلفل را هم افزوده و برنج را دم کنید. میگو را به همراه سیر در کره تفت داده و در آخر آب لیمو را اضافه کنید. میگو نیازی به پخت زیاد ندارد و حدود ۲-۳ دقیقه زمان مناسب برای پخت آن می باشد.

پیاز ساتوری شده	۱ قاشق سو پخوری
کره	۲ قاشق سو پخوری
روغن	به مقدار لازم
سیب متوسط، له شده	۱ عدد
فلفل دلمه‌های رنگی خردشده	۱ قاشق سو پخوری
برنج ریزوتو	۱ پیمانه
عصاره سبزی جات	یک سوم قرص
آب	۱ پیمانه
گشنیز تازه	به دلخواه
نمک و فلفل	به مقدار لازم
میگو	۶ عدد برای هر نفر
سیب	یک دوم قاشق چایخوری
آب لیموترش تازه	۱ قاشق سو پخوری

مواد لازم





سس رزمکو



مواد لازم

۲ عدد	فلفل دلمه‌ای قرمز
۱ عدد	گوجه‌فرنگی
۵ حبه	سیب
۳ قاشق سوپ‌خوری	روغن زیتون بکر
۲ تکه مربعی	نان تست سفید
یک‌دوم پیمانه	بادام
۱ قاشق سوپ‌خوری	سرکه سفید
یک‌هشتم قاشق چای‌خوری	شکر
۱ قاشق سوپ‌خوری	پاپریکای دودی شده
۱ قاشق چای‌خوری	نمک
یک‌چهارم قاشق چای‌خوری	فلفل قرمز

اسپاتیا



آشپز باشی
شماره ۲۰۰

۵۶



روش تهیه

از فر خارج کنید. نان خرد شده و بادام را هم در بلندر بریزید. سیب و گوجه‌فرنگی حدود ۲۵ دقیقه در فر بماند تا گوجه نرم شود، سپس خارج کرده و فویل را باز کنید. پس از خنک شدن پوست‌شان را گرفته و آن‌ها را در بلندر بریزید. بقیه مواد را هم به مواد داخل بلندر اضافه کرده و آن قدر بزنید تا مخلوطی نرم و یکنواخت حاصل شود. این سس در صورت نگهداری در یخچال به مدت یک هفته قابل استفاده خواهد بود.

و روی آن‌ها را به مدت حداقل ۲۰ دقیقه بپوشانید. پوست و دانه‌های فلفل‌های خنک‌شده را دور ریخته و گوشت آن‌ها را در بلندر بریزید. روی سیب و گوجه‌فرنگی کمی روغن زیتون پاشیده و آن‌ها را لای فویل بگذارید. دمای فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) قرار دهید. داخل سینی فر سیب و گوجه‌ای که داخل فویل هستند، نان و بادام را قرار دهید، پس از ۵ دقیقه که نان به رنگ طلایی درآمد همراه بادام

فلفل دلمه‌ای‌ها را در معرض حرارت بالا قرار دهید تا کباب زغالی شوند. برای این کار بهتر است به مدت چند دقیقه آن‌ها را مستقیماً روی حرارت قرار دهید تا به رنگ سیاه در بیایند. در صورتی که قصد استفاده از فر را دارید فلفل‌ها را روی پنجره فر قرار داده و حرارت را روی بالاترین درجه قرار دهید تا به مدت ۲۰-۳۰ دقیقه پخته شوند، البته آن طعم دودی دلخواه را که با قرار دادن روی شعله به خود می‌گیرند نخواهند داشت. فلفل‌های زغالی شده را در کاسه‌ای گذاشته

رول ژامبون سوخاری



روش تهیه

نان را روی تخته گذاشته و روی آن ژامبون و موزار لای دالیا بگذارید و رول کنید و با خلال دندان ببندید، سپس ابتدا داخل آرد و بعد در تخم مرغ هم زده و در نهایت در آرد سوخاری بغلتانید. خلال ها را جدا کرده و رول ها را در روغن داغ سرخ کنید. در پایان رول ها را روی حوله کاغذی بگذارید تا روغن اضافی گرفته شود.

نان لواش برش زده به قطعات ۱۵×۵ سانتی متری

۱۰ عدد

ژامبون برش زده به عرض ۵ سانتی متر ۱۰ عدد

پنیر موزار لای دالیا ۱۰ عدد

آرد سفید ۲ قاشق سوپ خوری

تخم مرغ ۲ عدد

آرد سوخاری ۴ قاشق سوپ خوری

روغن برای سرخ کردن به مقدار لازم

مواد لازم



آشپز باشی
شماره ۲۰۰۵

۵۷





سوپ خیار و آوکادو



روش تهیه

تمام مواد (به جز نان) را در مخلوط کن ریخته و به آرامی مخلوط کنید. اگر مواد کمی غلیظ شد کمی آب اضافه کنید و در آخر با نان سبوس دار سرو نمایید. این نوعی سوپ سرد محسوب می شود و می توانید تا ۳ روز در یخچال نگهداری کنید.

خیار	۲ عدد
آوکادو	۱ عدد
شوید خردشده	۲ قاشق سوپ خوری
ریحان و جعفری خردشده	۲ قاشق سوپ خوری
آب لیموی تازه	۱ عدد لیمو
روغن زیتون	۲ قاشق سوپ خوری
ماست	۱ پیمانه
سیر	۱ عدد
نمک و فلفل	به مقدار لازم
نان سبوس دار	یک برش

مواد لازم

آشپز باشی
شماره ۲۰۰۰

۵۸

ویژه نوروز
۱۳۹۸



آشپز باشی
شماره ۲۰۰۵

۵۹



یادآوری

برای تهیه استاک سبزی جات؛ ۲ عدد هویج، یک عدد پیاز، دو ساقه ترد کرفس، زنجبیل تازه، ۳ حبه سیر، پودر گشنیز، آویشن، رازیانه، آب و نمک را داخل قابلمه ریخته و اجازه دهید تا پخته شود و سپس آب آن را صاف کنید. زمان سرو می توانید از یک قاشق سوپ خوری خامه برای تزئین استفاده کنید. از کالیبلانکا هم می توانید استفاده کنید.

روش تهیه

کره را در قابلمه ریخته و روی حرارت قرار دهید و پیاز خرد شده را اضافه کنید و به مدت ۳ دقیقه حرارت دهید تا پیاز سبک شود. مقداری از گل کلم را برای تزئین روی سوپ جدا کنید. بقیه گل کلم ها را به قطعات کوچک تقسیم کرده و همراه با شیر اجازه دهید تا در قابلمه پیاز پخته شود (۱۰-۱۵ دقیقه) تا گل کلم ها نرم شوند. گل کلم ها را به وسیله گوشت کوب برقی میکس کنید و ادویه و پودر خردل بزنید و با استاک سبزی جات روی حرارت کم قرار داده و اجازه دهید تا سوپ جا بیفتد، در مرحله آخر پنیر چدار را رنده کرده و به سوپ اضافه کنید تا کش دار غلیظ شود. برای تزئین می توانید از جعفری خرد شده و گل کلم تفت داده شده استفاده کنید.

سوپ پنیر گل کلم



کره	۱۵ گرم
پیاز خرد شده	۱ عدد
گل کلم، خرد شده	۱ عدد (به وزن ۹۰۰ گرم)
شیر	۶۰۰ گرم
نمک و فلفل سفید	به مقدار لازم
پودر خردل	یک چهارم قاشق چای خوری
استاک سبزی جات	۱۵۰ میلی لیتر
پنیر چدار رنده شده	۱۵۰ گرم
جعفری تازه، خرد شده	۱۵۰ گرم
روغن مایع	۲ قاشق سوپ خوری

مواد لازم





آش سماق



روش تهیه

ابتدا سماق را در آب خیس کنید (باید یک ساعت در آب بماند)، سپس از صافی پارچه‌ای رد کرده و فشار دهید و آب سماق را که قرمز و خوش رنگ است بگیرد. در قابلمه‌ای برنج را با دو پیمانه آب ریخته و روی حرارت قرار دهید و بپزید، سپس سبزی را به برنج افزوده و بگذارید بپزد. در کاسه‌ای جداگانه گوشت را نمک و فلفل زده و با یک پیاز رنده شده خوب مخلوط کنید و با آن کوفته‌هایی به اندازه یک گردو درست کرده و در روغن سرخ کنید، سپس داخل آش بریزید، آب سماق را هم در آش بریزید و پیاز باقی مانده را نگینی خرد کرده و سرخ کنید و به آش بیفزایید، اگر آش در حین پخت نیاز به آب داشت اضافه کنید، بگذارید آش کمی جا بیفتد. در پایان در ظرف سرو ریخته و با نعناع داغ و گوشت قلقلی‌ها تزیین نمایید.

سماق خشک	۵۰۰ گرم
برنج نیم‌دانه	۲۰۰ گرم
سبزی (تره، جعفری، گشنیز، کمی ترخون و نعناع)، خردشده	۱ کیلوگرم
گوشت چرخ کرده	۲۵۰ گرم
نمک و فلفل	به مقدار لازم
پیاز متوسط	۲ عدد
روغن	به مقدار لازم

مواد لازم

آشپز باشی
شماره ۲۰۰۰

۶۰



بادمجان با پنیر

روش تهیه

بادمجان را بعد از پوست گرفتن از وسط به صورت حلقه‌ای دو برش به قطر یک سانتی متر بدهید، سپس آن را ابتدا به آرد سفید و بعد تخم‌مرغ و سرانجام آرد سوخاری آغشته کنید و با کف دست روی بادمجان فشار دهید تا آرد سوخاری به خوبی به آن بچسبد. روغن را داغ کرده و بادمجان‌ها را در آن سرخ کنید. پنیر موزارلا را داخل سرکه بالزامیک قرار دهید تا کمی آب شود. یکی از بادمجان‌ها را داخل ظرفی که در کف آن کاهو خرد کرده‌اید گذاشته و روی بادمجان پنیر را قرار دهید، سپس بادمجان را روی پنیر بگذارید و روی آن کمی سس گوجه بریزید.

بادمجان دلمه‌ای درشت	
۱ عدد	آرد سفید
۱۰۰ گرم	تخم‌مرغ
۲ عدد	آرد سوخاری
۱۰۰ گرم	روغن سرخ‌کردنی
۲ پیمانه	پنیر ورقه‌ای موزارلا ی دالیا
۲ ورق	سرکه بالزامیک
۵ قاشق سوپ‌خوری	کاهو
۱۰۰ گرم	

مواد لازم



آشپز باشی
شماره ۲۰۰۵

۶۱





سوسیس بندری



مواد لازم

۳ عدد	پیاز متوسط، نگینی شده
۳ عدد	سوسیس کوکتل
۱ قاشق سو بخوری	رب گوجه فرنگی
به مقدار لازم	نمک، فلفل، زردچوبه و ادویه
به مقدار لازم	سوسیس بندری
یک و یک دوم پیمانه	نوشابه مشکی
۱ پیمانه	روغن مایع
۳ عدد	قارچ متوسط، خردشده
۲ عدد	فیله گوجه فرنگی، خردشده

روش تهیه

پیازها را تفت دهید تا سبک شود، نیازی به تغییر رنگ ندارد. سوسیس‌ها را خرد کنید و رب گوجه‌فرنگی و پیاز را افزوده و خوب مخلوط کنید. ادویه‌ها را اضافه کنید و در مرحله آخر نوشابه و روغن مایع را روی مواد ریخته و روی آن سلفون بکشید و چند ساعت در یخچال قرار دهید تا خوب مزه دار شود. مواد را از یخچال خارج کنید و در تابه‌های روی حرارت قرار داده و تفت دهید، در این مرحله قارچ و فیله گوجه‌فرنگی را افزوده و خوب تفت دهید (حدود ۵ دقیقه)، سپس در ظرف سرو بریزید.

آشپز باشی
شماره ۲۰۰۵

۶۲



تارت هویج شویدی



روش تهیه

پیاز و هویج را در ماهی تابه تفت دهید. تخم مرغ، روغن مایع و ماست را در ظرفی ریخته و هم بزنید، هویج و پیاز تفت داده شده و شوید را اضافه کنید و هم بزنید، سپس نمک، آرد و بیکنگ پودر را افزوده و هم بزنید. تمام قسمت های قالب تارت را چرب کرده و آرد بپاشید و مایه آماده شده را داخل قالب بریزید، سپس به مدت ۲۰ تا ۲۵ دقیقه در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد بپزید. پس از پخت کمی که ولرم شد از قالب خارج کرده و کنار بگذارید تا خنک شود. وسط تارت ماست بریزید و با شوید و فلفل تفت داده شده در روغن تزیین کرده و سرو نمایید.

مواد لازم

۱ عدد	پیاز نگینی خرد شده
عدد	هویج رنده شده ۲
۳ عدد	تخم مرغ
یک دوم پیمانه	روغن مایع
یک دوم پیمانه	ماست
۳ قاشق سوپ خوری	شوید خرد شده
۱ قاشق چای خوری	نمک
یک و یک چهارم پیمانه	آرد
	بیکنگ پودر ۱۰ گرم (یا ۲/۵ قاشق چای خوری)

مواد برای روی تارت:

۱ پیمانه	ماست
۴ قاشق سوپ خوری	شوید خرد شده
به مقدار لازم	پودر فلفل قرمز
۲ قاشق سوپ خوری	روغن مایع



آشپز باشی
شماره ۲۰۰۵

۶





املت با پنیر سفید



آشپز باشی
شماره ۲۰۰۵

۶۴



روش تهیه

تخم مرغ‌ها را در ظرفی ریخته و شیر، نمک و فلفل را به آن بیفزایید و سپس با همزن یا چنگال هم بزنید. پنیر سفید را به قطعات یک سانتی متری مکعبی ببرید. کره را در تابه آب کرده و پنیر را در آن تفت دهید، مخلوط تخم مرغ را روی پنیر ریخته و بگذارید تا بپزد. این املت را با آب لیموترش میل کنید.

۴ عدد

تخم مرغ

۲ قاشق سوپ خوری

شیر

به مقدار لازم

نمک و فلفل

۱۲۵ گرم

پنیر سفید (فتا)

۲۵ گرم

کره

به مقدار دلخواه

آب لیموترش برای سرو

مواد لازم



بیکن لایه‌ای



مواد لازم

یکدوم پیمانه	آرد سفید
به مقدار لازم	نمک و فلفل
۲ عدد	تخم مرغ زده شده
یکدوم پیمانه	پودر سوخاری
۴ ورق	پنیر موزارلا
به مقدار لازم	روغن سرخ کردنی
۵ ورق	بیکن
۱ دسته کوچک	برگ کوچک اسفناج
۴ عدد	خلال دندان

آشپز باشی
شماره ۲۰۰۵

۶۵



روش تهیه

دیواره‌ها آغشته به تخم مرغ شود، سپس در آرد بغلتانید و دوباره در تخم مرغ غلتانده و این بار در پودر سوخاری بغلتانید و مجدداً در تخم مرغ و پودر سوخاری بغلتانید. بیکن را در روغن داغ انداخته و سرخ کنید. پس از سرخ کردن در ظرف سرو برش زده و سرو نمایید.

قرار داده و بعد برگ اسفناج را روی پنیر بگذارید و سپس بیکن و به همین ترتیب ادامه دهید تا لایه آخر. خلال دندان را از وسط نصف کرده و در بیکن فرو کنید (برای اینکه لایه‌ها از هم جدا نشوند). رول‌های بیکن را ابتدا در تخم مرغ خوب بغلتانید به طوری که تمام

در سه طرف جداگانه آرد مخلوط شده با نمک و فلفل، تخم مرغ زده شده و پودر سوخاری را بریزید. پنیر موزارلا را از طول با چاقو دو نصف کنید. روغن را در تابه داغ کنید. در بشقاب ابتدا یک لایه بیکن بگذارید، سپس پنیر موزارلا را لایه‌های دلیا را روی بیکن



سالاد سبز با مرغ



مواد لازم

۱ عدد	سینه مرغ حبه‌ای خردشده
۳ حبه	سیر له شده
۱ عدد	پیاز، ریز خردشده
مقدار کمی	نمک
مقدار کمی	روغن زیتون
۲۰۰ گرم	برگ کوچک اسفناج
۲ عدد	کدوی قلمی کوچک، نازک حلقه شده
۱ دسته کوچک	پیازچه، ورق‌های خردشده
۱ عدد	کاهوی فرانسوی، کوچک
۱ عدد	فلفل دلمه‌ای رنگی، ریز خردشده
۲ قاشق سوپخوری	فندق خردشده

مواد سس:

۱ تکه ۲ سانتی متری	زنجبیل رنده شده
یکدوم پیمانه	روغن زیتون
۱ قاشق سوپخوری	سرکه
۱ قاشق سوپخوری	عسل
یک چهارم قاشق سوپخوری	پودر دارچین
به مقدار لازم	نمک و فلفل



آشپز با شی
شماره ۲۰۰

۶۶



روش تهیه

کوچک بریزید و آن را خوب تکان دهید و هنگام سرو در کنار سالاد سرو نمایید.

ه، مرغ، اسفناج، کاهو، فلفل دلمه‌های و فندق را در کاس‌های بزرگ ریخته و مخلوط نماید. برای درس تکرار سس، زنجبیل، روغن زیتون، سرکه، عسل و دارچین را به همراه کمی نمک و فلفل در شیشه سس

سینه مرغ را همراه با سیر، پیاز و کمی نمک در کمی روغن زیتون تفت دهید تا مرغها مغز پخت شود. برگهای اسفناج را خوب شسته و ضد عفونی کنید و در سبب بریزید تا آب آن گرفته شود. کدو، پیازچ



سالاد سزار



مواد لازم

کاهوی تازه	۱ بوته
نان تست	۳-۴ عدد
سینه مرغ پخته و گریل شده	۱۵۰ گرم
نمک و فلفل سیاه	به مقدار لازم
پنیر پارمزان	۱۰۰ گرم

مواد سس:

سیر	۳-۴ حبه
روغن زیتون بکر	۵۰ گرم
ساقه کرفس، رنده شده	۱ عدد
خامه	۱۰۰ گرم
ماپونز	۳-۴ قاشق سوپ خوری
ماست شیرین	۲ قاشق سوپ خوری
آب لیموی تازه	۲ قاشق سوپ خوری
بالزامیک	۱ قاشق سوپ خوری
فلفل سیاه	۱ قاشق چای خوری

روش تهیه

سس رقیق می شود. این سس خوش مزه همچنین برای انواع پاستا، استیک و سوخاری مناسب است. در ظرفی کاهوی خرد شده، مرغ گریل شده، پنیر پارمزان و نان های تست را با هم مخلوط کرده و با سس سزار سرو نمایید. برای زیبایی بیش تر سالاد می توانید کاهوها را درسته کف ظرف بگذارید و سپس بقیه مواد را روی آن قرار دهید.

تست کنید. سینه مرغ را نمک و فلفل سیاه بزنید و در تابه گریل چرب شده داغ گریل کرده یا در فر گریل کنید، سپس با چاقو مرغ ها را برش بزنید. برای تهیه سس، سیر رنده شده، روغن زیتون، کرفس، خامه، ماپونز، ماست، آب لیمو، بالزامیک و فلفل سیاه را در مخلوط کن بریزید تا سس یکدست شود. دقت کنید که کرفس رنده شده خیلی آب دار نباشد و گرنه

قسمت های سالم و تازه کاهو را انتخاب کرده و سپس برگ ها را خوب بشویید و خشک کنید. دور نان های تست را به صورت یک قاب برش زده و کنار بگذارید.

قسمت های سفید و اسفنجی نان را به ابعاد یک سانتی متری برش داده و در تابه نجسب که آغشته به کمی روغن و سیر له شده است با حرارت ملایم

سالاد گرم کلم بروکسل



روش تهیه

پیاز را خلالی خرد کنید. کلم بروکسل‌ها را از وسط دو نیم کنید. کشمش را شسته و در آب به مدت ۱۵ دقیقه خیس کنید. گشنیزها را برگ برگ کنید. در تابه‌ای روغن را داغ کرده و پیاز را تفت دهید، سپس سیر را افزوده و بعد کشمش را بیفزایید و کمی تفت دهید، زنجبیل را اضافه کنید و برنج را هم افزوده و تفت دهید، گردو را اضافه کرده و مواد را از تابه خارج کنید. کلم بروکسل را در همان تابه تفت دهید و به مخلوط قبلی بیفزایید و نمک و فلفل افزوده و مخلوط کنید. سالاد را در ظرف سرو ریخته و برگ‌های گشنیز را روی آن بپاشید.

بباز قرمز	۱ عدد
کلم بروکسل	۱۰ عدد
کشمش	یک چهارم پیمانه
گشنیز	یک دسته کوچک
روغن زیتون	۲ قاشق سوپ‌خوری
سیر پوره شده	۱ حبه
زنجبیل پوره شده	۱ قاشق چای‌خوری
برنج آب‌کش شده	یک دوم پیمانه
گردو	۱۰ عدد
نمک و فلفل	به مقدار لازم

مواد لازم



آشپز باشی
شماره ۲۰۰۰

۶۸



رمز و رازهای سلامتی به روایت سفیر غذای سالم



دکتر مهدی کریمی تفرشی

رئیس کارگروه کسب و کارهای جاده ابریشم سازمان ملل - یونسکو

مقادیر زیادی مواد معدنی مثل پتاسیم، آهن، روی، کلسیم، فسفر و سلنیوم می باشد. جوانه گندم همچنین دارای اسیدهای امگا ۳ می باشد. تقویت سیستم ایمنی بدن و اقدامات پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی و سرطان از خواص مهم جوانه گندم می باشد. جوانه گندم دارای ویژگی های ضد پیری است و می تواند بر تقویت ذهن، رشد ماهیچه ها، استقامت و سرعت بهبود زخم ها تأثیر بگذارد. مواد مغذی موجود در جوانه گندم به هضم غذا کمک می کند و همچنین از آسیب به شریان ها پیشگیری کرده و باعث کاهش وزن می شود.

اعجاز نهفته در طبیعت هنوز نیاز به شناخت و پژوهش های بسیاری دارد و پیش بینی می شود با ادامه تحقیقات و کشفیات بشر طب سنتی در آینده ای نه چندان دور به خوبی جای پزشکی نوین و بر پایه داروهای شیمیایی را بگیرد.

عمر از دیگه خواص معجزه آسای این ماده بی نظیر است. لاغری و تناسب اندام از دیگر خواص مهم این ماده غذایی است.

برنج قهوه ای رژیم غذایی کامل و معجزه آسای است و در اکثر نقاط دنیا برنج جزو غذای روزانه افراد به شمار می رود. خوردن روزانه برنج قهوه ای به علت دارا بودن همزمان فیبر غیر محلول و سلنیوم، می تواند از سرطان کولون پیشگیری کند. برنج قهوه ای، ۳ برابر برنج سفید دارای فیبر است و فیبر باعث پایین آمدن کلسترول، کنترل قند خون و دیابت، از بین بردن سرطان روده بزرگ و بیوست است. برنج قهوه ای منبع خوبی از منگنز، سلنیوم و منیزیم است. برنج قهوه ای و تمام غلات و دانه های سبوس دار، منبع بسیار خوبی از منیزیم است.

گندم از مهمترین غلات و دومین غله پر تولید جهان است. گندم یک منبع عالی پروتئین گیاهی و یک منبع غنی از ویتامین ها، مواد معدنی، کربوهیدرات بوژه نشاسته و یک منبع بسیار خوب فیبر رژیمی، منگنز، منیزیم و نیز منبع خوبی از ویتامین های B₁، B₂، B₃، B₆، B₉ و E، K، مس، آهن، فسفر، حاوی ویتامین های B₂، B₆، E، K، مس، آهن، فسفر، و مقادیری پتاسیم، روی و کلسیم می باشد. کمک به کاهش وزن، سلامتی دستگاه گوارش، کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، جلوگیری از سنگ کیسه صفرا، محافظت در مقابل ابتلا به سرطان سینه، محافظت در مقابل آسم دوران کودکی، محافظت در مقابل بیماری قلبی، کاهش التهاب مزمن تنها بخشی از خواص بی نظیر این غله پر مصرف جهان است.

جوانه گندم منبع غنی از انرژی، فیبر، پروتئین و کربوهیدرات می باشد. ویتامین های مهم و مورد نیاز روزانه برای بدن مثل فولات، ویتامین E، B₆ به مقدار فراوان در جوانه گندم یافت می شوند. همچنین حاوی

طبیعت گنجینه بی بدیل ترکیبات بی نظیری است که اعجاز آورترین داروهای گیاهی برای سلامت بشر در آن نهفته است. گنجینه ای که شاید هنوز بسیاری از رمز و رازهای آن برای بشر ناشناخته مانده است.

اعجازی که در غلات و حبوبات نهفته است شاید یکی از ارزشمندترین موهبت های خداوند برای سلامتی بشر است.

غلات به عنوان یکی از شش گروه اصلی مواد غذایی است که در طبقه اول هرم غذایی قرار دارد، از این رو این گروه بیشترین سهم تأمین انرژی روزانه را بر عهده دارد. مصرف غلات کامل، احتمال مرگ شما را در سنین جوانی کاهش می دهد. انجمن قلب آمریکا پیشنهاد می کند حداقل نیمی از غلاتی که استفاده می کنیم غلات کامل باشد. احتمال مرگ در اثر بیماری های قلبی - عروقی و سرطان در افرادی که از غلات کامل بسیار استفاده می کنند، کمتر از دیگران است.

غلات کامل دارای فیبر زیادی هستند که چربی بد خون را کاهش می دهد و حساسیت بدن را نسبت به انسولین بالا می برد. همین موضوع به کنترل بهتر سوخت و ساز قندها در بدن کمک می کند.

گنجاندن جو در رژیم غذایی موجب کاهش کلسترول بد مرتبط با بیماری قلبی عروقی می شود. با وجود خواص متعدد جو، مصرف این ماده غذایی توسط انسان در طول دهه گذشته ۳۵ درصد کاهش یافته است. جو و جو دوسر خواص دارویی درمانی بسیاری همچون درمان اختلالات عصبی، مشکلات پوستی، روده و رحم دارد. جو سرشار از پروتئین، منگنز، آنتی اکسیدان، سلنیوم، فیبر، اسید فیتیک، ویتامین B₁، E، اسیدهای فنلی، فسفر، منیزیم، بیوتین، مولیبدن و مس است. کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه، کاهش بیماری های قلبی عروقی و افزایش طول

آشپز باشی
شماره ۲۰۰۵

۶۹



● دکتر مهدی کریمی تفرشی ریاست هیات مدیره تعاونی تولید کنندگان محصولات غذایی کشور، رئیس هیات مدیره انجمن علوم و فناوری غلات ایران، عضو هیات مدیره کانون انجمن های صنایع غذایی، کارآفرین برتر جهان اسلام





طعم پیتزا، به پنیرشه...

پنیر موزارلا، تلپینگ پیتزا

MOZZARELLA CHEESE/PIZZA TOPPING



سرگرمی

میریم فرشاد پزوه

جدول نشریه شماره ۲۰۰

نوعی مریا	من و تو	نور ماه	از غلات	فراق و دوری	جلادهنده	غذای محلی
نظریه پیشنهادی زمین شوی دسته دار	پشرو گله	نومیدی	گوهر بی همتا	نیز گتر کلاس نوعی کباب ایرانی	کفش ساز زهی	خرس فلکی
صمیر مودیانه غذای تیریزی	صنعت بافندگی سگریز گاه	مت اداغ آشغال در مانده و ضعیف	غذای سیلانی گیتی و دنیا	سمت چپ همه دارند	ماه کامل پول چین	اندوه و درد
بله آلمانی	جنین از گیاهان آبار تمائی	دارای اندیشه نیک فرمان سکوت	ساکتین محله سرداران	بار درخت مرکز خوزستان	نفس خسته حریف جنگی	از غذاهای جنوبی
لباس جراحان کبری	نام و عنوان ورقه مشخصات کالا	مسافر و رونده نما شتابه نویس انگلیسی	نشانه و معجزه	ویرگول پول آسیایی	نرسیده گوشه ها	از غذاهای جنوبی
خانه ساحلی پایتخت ترکیه	حرف فاصله بخش ها	از انواع سس ها درون چیزی	شبهات پسوند شایهت پرندهای با باهای بلند	بدهی در یک لحظه	شیرینی معروف کرمانشاه	
همبازی پت مکان و موضع	گل و لای درس خوانده قدیم	از انواع پنیر ملامت و تکوهن	از کشورهای اقیانوسیه از مرکبات	موزیان در آمد نامشروع	نماد چسبندگی درس نویسدگی	
مادر خودمانی	لنگ می زند آرجمند	شهر صنعتی بافنده	تکرار حرف ملایم	گلدسته مسجد بلکان هواپیما	حیوان سابقه کچ و خمیده	تحفه و اربغان
نت چهارم از روی اراده	از صور فلکی جنوبی برابر و مساوی	واسطه و داور	چاق و کوتاه	جمله قرآنی	چوب خوشبو رمقی آخر	

مجتمع منابع غذایی و کشاورزی



۱۳۹۱
گلها®



نوروزتان فرخنده باد
Happy New Year



درنده گزاهرنامه یکنامه سال
خدمت از یونسکو در ایران



استاندارد گول
گلها
باشگاه مشتریان

یک قرن از مزاجه تاسفره با گلها

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 دوايي



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

Chilli Mango Sauce

Pasteurized



یک نام و هزار لبخند

۱۴۰۳

سال نو مبارک