



آشپزباشی

غذاهای ویژه فصل پاییز

صبحانه انگلیسی

سوپ پیاز فرانسوی

آبگوشت دودار

پلوبندری

شکلات داغ ویژه

چه بخوریم تا در پاییز مریض نشویم

نسخه ای به نام میوه



فهرست

شماره صفحه	محتوا
۳	صبحانه انگلیسی
۳	ساندویچ کره بادام زمینی و موز
۴	چه بخوریم تا در پاییز مریض نشویم (مقاله)
۵	سوپ پیاز فرانسوی
۵	سالاد ایتالیایی پازانلا
۶	آبگوشت دودار
۶	خوراک مرغ و سبزیجات
۷	پلو بندری
۷	همبرگر عدس و گردو
۸	نسخه ای به نام میوه (مقاله)
۹	کیک موز سر و ته
۹	بیسکوئیت شکلات سفید و کرنبری
۱۰	پاپ کورن کاراملی
۱۰	اسموتی کره فندق و شکلات
۱۰	شکلات داغ ویژه



سخن سردبیر

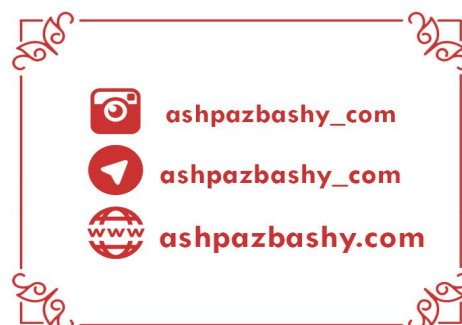
تابستان چند روزی است که خداحافظی کرده است و مهمان جدید با مهر از راه رسیده است . باید دل به دلش داد و پر از رنگهای دلچسب شد . طعمهای جدید را چشید و با رهاورد مهمان تازه سفره رنگین چید .

می گویند اگر هر میوه ای را در فصل خودش بخورید ، خواص آن بیشتر خود را نمایان می کنند . پس تا می توانید در این ۳ ماه پاییز سیب ، نارنگی ، انار ، خرمالو و کدو حلوایی بخورید !
در این شماره آشپزباشی مقاله ای در رابطه با روش های مقابله با بیماری ها در فصل پاییز می خوانید و همین طور مطلبی درباره خواص میوه ها .

تیم آشپزی مجله سعی کرده است دستورهایی را که مناسب این فصل و تغییرات آب و هوایی است انتخاب کند . مثلا سوپ پیاز در پیش گیری از آلرژی و درمان سرماخوردگی های فصلی بسیار مفید است یا انواع نوشیدنی های گرمی که در صفحات پیش رو با طرز تهیه آن ها آشنا می شوید ، گزینه های بسیار مناسبی برای میان وعده عصرهای پاییز هستند .

غم ها و دردهایتان را به برگهای درختان آویزان کنید ؛ تا چند روز دیگر می ریزند !
تندرست و سالم باشید .

پل ارتباطی میان ما و شما





صبحانه ی انگلیسی یا صبحانه کامل در وعده ای شامل سوسیس، تخم مرغ، بیکن و سایر غذاهای پخته است، که معمولاً آن را با چای یا قهوه در صبح میل می کنند. نکاتی در رابطه با تهیه این صبحانه: ۱- از لوبیای پخته استفاده کنید. ۲- تخم مرغ ها را در ظرفی بشکنید و هم بزنید. ۳- از فلفل سیاه تازه آسیاب شده استفاده کنید. ۴- نان ها را تست کنید و روی آن ها کره بمالید. ۵- ۲ عدد بشقاب را گرم کنید.

صبحانه انگلیسی



ساندویچ کره بادام زمینی و موز



مواد لازم:

موز (۱ عدد) ، نان تست (۲ برش) ، کره بادام زمینی (۲ قاشق غذاخوری) ، کره (۲ قاشق غذاخوری)

۱- روی یکی از برش های نان برشته شده، بادام زمینی و روی برش دیگر موز را بمالید.

۲- آن ها را از سمت مواد داخل شان روی هم قرار دهید.

۳- کره را در ماهیتابه ای روی حرارت متوسط آب کنید و ساندویچ را در آن از هر ۲ طرف تا طلایی رنگ شود، سرخ کنید.

۴- ساندویچ را از ماهیتابه خارج کرده، با احتیاط از قطر به شکل ۲ مثلث برش دهید و میل کنید.

نکات مهم در تهیه این ساندویچ :

- ۱- پوست موز را جدا کنید و سپس آن را له و یا خرد کنید.
- ۲- تکه های نان را کمی برشته کنید.

سوسیس	✓	۴ عدد	✓	نمک	✓
قارچ	✓	به میزان لازم	✓	فلفل سیاه	✓
گوجه فرنگی	✓	۲ عدد کوچک	✓	نان تست	✓
بیکن گوشت	✓	۴ ورقه		۴ برش	
لوبیا	✓	۴۲۰ گرم			
کره	✓	به میزان لازم			
تخم مرغ	✓	۴ عدد			

۱- گریل را با حرارت بالا روشن کنید. سوسیس، قارچ و گوجه ها را در سینی فر قرار داده و در طبقه ی بالای فر، از رو برای حدود ۱۰ دقیقه گریل کنید. سوسیس ها را چند بار بچرخانید.



۲- بیکن گوشت را در سینی فر قرار دهید و همراه سایر مواد ۵ دقیقه دیگر گریل کنید. آن ها را در میانه پخت بچرخانید، تا پخته و ترد شوند. لوبیای پخته را در قابلمه ریخته و برای ۲ تا ۳ دقیقه گرم کنید.

۳- ماهیتابه ای را روی حرارت پایین قرار دهید. مقداری کره در آن آب کنید و تخم مرغ ها را در آن بریزید. به آن نمک و فلفل بزنید و آن ها را تا پخته شوند، هم بزنید. تخم مرغ را از روی حرارت بردارید.

۴- سوسیس، قارچ و گوجه ها را به همراه بیکن گوشت و لوبیا در بشقاب گرم شده بچینید. نان تست را روی آن ها قرار دهید و تخم مرغ را روی آن بگذارید.



چه بخوریم تا در پاییز مریض نشویم

مقاله ✓

سیبها برای فصل پاییز فوقالعاده هستند چون کمک می‌کنند تا در این فصل پُر فراز و نشیب سالم بمانید. سیبها در مقایسه با میوه‌های دیگر پاییز، سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند، و منبع غنی مواد مغذی به شمار می‌روند. در واقع سیب حاوی فیبر زیاد و مواد مغذی گیاهی خاصی است که سطح قند خون را تنظیم می‌کنند. می‌توانید از انواع سیبها به‌عنوان میان وعده یا به‌عنوان دسر بعد از وعده‌های غذایی استفاده کنید. کدو تنبل از گیاهانی است که باید در فصل پاییز از آن‌ها استفاده کنید. این کدوها سرشار از بتاکاروتن هستند که به ویتامین A تبدیل می‌شود، و ویتامین K و پتاسیم زیادی هم دارند. جالب است بدانید با این‌که دانه‌های کدو تنبل خیلی ریز و کوچک هستند، اما در واقع منبع غنی‌ای از مواد مغذی مختلف به شمار می‌روند که حاوی منیزیم، روی، آهن، تریپتوفان، امگا ۲ و ویتامین E است. خوردن این دانه‌ها می‌تواند به کاهش سطح کلسترول خون کمک کند، و حتی باعث ترشح سروتونین در مغز شود که احساس خوبی در انسان‌ها ایجاد می‌کند و مانع از میل خوردن شدید می‌شود. پس اگر دفعه بعدی احساس کردید شدیداً هوس غذاهای شور کرده‌اید، مقداری دانه کدو تنبل بخورید.



جالب است بدانید با این‌که دانه‌های کدو تنبل خیلی ریز و کوچک هستند، اما در واقع منبع غنی‌ای از مواد مغذی مختلف به شمار می‌روند که حاوی منیزیم، روی، آهن، تریپتوفان، امگا ۲ و ویتامین E است.





سوپ پیاز فرانسوی از مجموعه دستور غذایی هایی است که بخش آموزش آشپزی، طرز تهیه آن را برای شما تدارک دیده است. درست کردن این سوپ بعد از یک روز کاری پر ماجرا بسیار ساده است. این سوپ برای آلرژی های فصل و سرماخوردگی های پاییزی بسیار مفید است.

سوپ پیاز فرانسوی

لیوان	۵	آب	✓
عدد	۲	پیاز	✓
قاشق غذاخوری	۲	کره	✓
عدد	۲	سیر خرد شده	✓
عدد	۱	سس ورچستر شایر	✓
لیوان	۱	پنیر سوئیسی	✓
برش	۴	نان تست	✓



سالاد ایتالیایی پانزانا

مواد لازم:

برگ ریحان (۱/۴ پیمانه) ، پنیر موزارلا (۱۰۰ گرم) ، پیاز قرمز (۱/۴ عدد متوسط) ، خیار (۱ عدد) ، گوجه فرنگی (۴۵۰ گرم) ، نان تست مکعبی (۳ پیمانه) ، لوبیا سفید (۳۰۰ گرم) ، فلفل سیاه (به میزان لازم) ، زیتون سیاه (۱۵۰ گرم) ، فلفل سیاه (به میزان لازم) ، نمک (به میزان لازم) ، روغن زیتون (۱/۴ پیمانه) ، سرکه قرمز (۱/۴ پیمانه)

۱- در ظرفی، روغن زیتون و سرکه را به همراه نمک و فلفل سیاه با هم ترکیب کنید.

۲- لوبیا، نان، گوجه، خیار، پیاز و پنیر را به سس اضافه کنید و با هم ترکیب کنید. درب ظرف را بگذارید و برای ۲ تا ۸ ساعت در یخچال قرار دهید. قبل از سرو ریحان را روی آن بریزید.

نکاتی در رابطه با تهیه ی سالاد ایتالیایی پانزانا:

- ۱- در صورت دسترسی از لوبیای کانلی استفاده کنید. آن را بپزید و یا از کنسرو لوبیا استفاده کنید.
- ۲- می توانید نان تست و یا باگت را مکعبی برش دهید و تست کنید. حدود ۱۴۰ تا ۱۷۰ گرم نان تست مکعبی لازم دارید.
- ۳- گوجه فرنگی ها را ریز خرد کنید.
- ۴- خیار را هم حلقه حلقه کنید.
- ۵- پیاز را نازک خالی کنید.
- ۶- در دستور اصلی این سالاد از پنیر پروولون (Provolone Cheese) استفاده می شود، در صورتی دسترسی می توانید از این پنیر استفاده کنید. پنیر را هم مکعبی برش دهید.
- ۷- برگ های ریحان را خرد کنید.
- ۸- لازم است تا این دستور برای ۲ تا ۸ ساعت در یخچال استراحت کند.



۱ پیاز و کره را درون ماهی تابه قرار داده و با حرارت متوسط پیازها را سرخ می کنیم تا ترد شوند. سیر را اضافه می کنیم و بمدت ۱ تا ۲ دقیقه حرارت می دهیم (مواظب باشید سیرها نسوزند).

۲ آب (ترجیحاً آب گوشت) و سس "ورچسترشایر" را اضافه بکنید. بگذارید بمدت یک دقیقه بجوشد. کاسه هایی که برای پذیرایی لازم دارید را آماده کنید. به اندازه یک دهم پیمانه، پنیر در ته هرکاسه بریزید، کاسه ها را با سوپ پر کنید و کنار بگذارید.

۳ نان تست را بر روی آنها بگذارید و سپس یک دهم پیمانه پنیر سوئیسی بر روی آن بریزید. گریل فر را روشن کرده و آن ها را تا پنیر آب شود در فر قرار دهید. سوپ را سریعاً سرو کنید مواظب باشید، کاسه ها داغ هستند.



آبگوشت دودار (دوغ دار) از مجموعه دستور غذایی های محلی است که بخش آشپزی سایت آشپزباشی، طرز تهیه آن را برای شما آماده کرده است. این آبگوشت از غذاهای محلی استان لرستان و شهر اراک است. گوشت و بادمجان در کنار یکدیگر طعم خوبی به این غذا می دهند.

آبگوشت دودار (دوغ دار)

پياز	۱ عدد	✓ زردچوبه	به میزان لازم
گوشت	۴۰۰ گرم	✓ ادویه	به میزان لازم
نخود	۱/۲ پیمانه	✓ کشک	۱ لیوان
لوبیا سفید	۱/۲ پیمانه		
بادمجان	۳ عدد		
سیب زمینی	۱ عدد		
نمک	به میزان لازم		



خوراک مرغ و سبزیجات

مواد لازم:

- روغن زیتون (به میزان لازم)، مرغ (۱ عدد بزرگ)، نمک (به میزان لازم)، فلفل سیاه (به میزان لازم)، سیر (۶ حبه)، پیاز (۱ عدد بزرگ)، رازیانه (۱ عدد)، تره فرنگی (۱ ساقه)، جعفری (۱/۲ دسته)، ترخون (۵ شاخه)، آب مرغ (۶۰۰ میلی لیتر)، زیتون سبز (۱ مشت)، نخود فرنگی (۱ مشت)، باقالی (۱ مشت)، لوبیا سفید (۱ مشت)، لیمو (۲ عدد)، تخم مرغ (۲ عدد)، ماست (۲ قاشق غذاخوری)، پنیر پارمزان (به میزان لازم)

در قابلمه ای روی حرارت متوسط ۳ قاشق غذاخوری روغن زیتون گرم کنید. تکه های مرغ را برای حدود ۱۰ دقیقه در آن تفت دهید، آن ها را بچرخانید، تا قهوه ای شوند. مرغ ها را خارج کرده و کنار بگذارید.
۲- حالا سبزیجات را آماده کنید. باید مقداری روغن در قابلمه باقی مانده باشد. سیر، پیاز، تره فرنگی، رازیانه و ساقه های خرد شده ی سبزیجات را در آن بریزید و تا نرم شوند تفت دهید. آن ها را مدام هم بزنید.
۳- تکه های مرغ را به قابلمه باز گردانید، آب مرغ را هم اضافه کنید، به آن ها نمک و فلفل سیاه بزنید. درب ظرف را بگذارید و آن را با حرارت متوسط رو به پایین برای حدود ۴۵ دقیقه تا مرغ نرم شود، بپزید.

۴- مواد را بجوشانید. زیتون، نخود فرنگی، باقالی و لوبیا سفید را اضافه کنید. وقتی نرم شدند، برگ سبزیجات را اضافه کنید (مقداری برای تزیین کنار بگذارید).

۵- تکه های مرغ را از خوراک خارج کنید و با کمک ۲ عدد چنگال استخوان های آن ها را جدا کنید. تکه های مرغ را به قابلمه بازگردانید، به آن ها نمک و فلفل سیاه اضافه کنید و قابلمه را از روی حرارت بردارید.

۶- تخم مرغ و آب لیمو را با هم بزنید و به آرامی به خوراک اضافه کنید، تخم مرغ نباید بجوشد و یا با سایر مواد ترکیب شود، تنها سطح غذا را براق می کند.

۷- قبل از ریختن خوراک در ظرف، ماست را به آن اضافه کنید. روی خوراک کمی روغن زیتون، پنیر پارمزان رنده شده و سبزیجات که کنار گذاشته بودید بریزید و میل کنید.

پیاز را به همراه گوشت و نخود و لوبیا در قابلمه ای بریزید. به آن ها ۲ لیوان آب اضافه کنید. روی حرارت متوسط بپزید تا همه مواد پخته شوند.



۲ در این میان، در ماهیتابه ای قدری روغن بریزید و بادمجان ها را در آن سرخ کنید. بادمجان ها را در صورت تمایل سیب زمینی ها را در آبگوشت بریزید و ۱۵ دقیقه دیگر بپزید.

۳ کشک، نمک، زردچوبه و سایر ادویه های دلخواهتان را به آبگوشت اضافه کرده و بگذارید تا آبگوشت برای ۱۵ دقیقه دیگر پخته و جا بیافتد.

نکاتی در مورد تهیه ی آبگوشت دودار

- ۱- پیاز را خرد کنید.
- ۲- از گوشت لخم گوسفندی استفاده کنید. آن را به سایز دلخواه خرد کنید.
- ۳- نخود و لوبیا را از شب قبل خیس کنید. برای استفاده آن ها را آبکشی کنید.
- ۴- پوست بادمجان ها را جدا کنید. آن را به شکل و ابعاد دلخواه برش دهید.

نکاتی در رابطه با تهیه ی خوراک مرغ و سبزیجات

- ۱- مرغ را تکه تکه کنید. به آن کمی نمک و فلفل سیاه بزنید.
- ۲- پوست سیر و پیاز را جدا کنید و آن ها را ریز خرد کنید.
- ۳- رازیانه و تره فرنگی را هم نازک خرد کنید.
- ۴- پوست باقالی ها را جدا کنید.
- ۵- برگ سبزیجات را جدا کرده و ساقه های آن ها را خرد کنید.
- ۶- هسته های زیتون ها را جدا کنید.
- ۷- لوبیا سفید را در کمی آب بپزید. آن را آبکشی کنید.

پلو بندری از مجموعه دستور غذایی های محلی است که بخش آشپزی سایت آشپزباشی، طرز تهیه آن را برای شما آماده کرده است.



پلو بندری

روغن	✓	به میزان لازم	✓	کاری	✓
پیاز	✓	۱ عدد	✓	برنج	✓
سیر	✓	۳ حبه	✓	زعفران دم کرده	✓
تن ماهی	✓	۱ قوطی	✓	کره	✓
گوجه فرنگی	✓	۱ عدد			
سبزیهای معطر	✓	۵۰۰ گرم			
نمک	✓	به میزان لازم			
فلفل سیاه	✓	به میزان لازم			



همبرگر عدس و گردو

مواد لازم:

- ۱- گردو (۳/۴ پیمانه)، آرد سوخاری (۱/۳ پیمانه)، سیر (۳ حبه)، پودر زیره (۲ قاشق چای خوری)، فلفل قرمز (۱/۴ قاشق چای خوری)، نمک (۱/۵ قاشق)، فلفل سیاه (۱/۴ قاشق چای خوری)، عدس (۳/۴ پیمانه)، روغن زیتون (۴ قاشق غذاخوری)، تخم مرغ (۱ عدد بزرگ)

- ۱- گردو، آرد سوخاری، سیر، زیره، گشنیز، فلفل قرمز، نمک و فلفل سیاه را در غذاساز ریخته و بزنید، تا همه ی مواد کاملاً پودر شوند.
- ۲- عدس نیم پز و ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون را به سایر مواد اضافه کنید و کمی دیگر بزنید (ولی خیلی خرد نکنید).
- ۳- در کاسه ای بزرگ، تخم مرغ را شکسته و بزنید. ترکیب عدس را به آن اضافه کنید و خوب با هم مخلوط کنید.
- ۴- مواد را به ۴ قسمت مساوی تقسیم کنید. آنها را به شکل توپ های گرد در آورید و با فشار کف دست به پهنای ۲ سانتی متر باز کنید.
- ۵- ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون باقیمانده را در ماهیتابه ای نچسب گرم کنید. و همبرگرها را برای ۸ تا ۱۰ دقیقه از هر طرف روی حرارت متوسط رو به پایین بپزید. آن ها را روی دستمال حوله ای قرار دهید تا روغن اضافی آن ها گرفته شود.
- ۶- آن ها را در نان همبرگر قرار دهید و به همراه برش های گوجه فرنگی، پیاز قرمز و سس ماست و گشنیز میل کنید.
- ۷- برای تهیه سس ماست و گشنیز، سه چهارم پیمانه ماست، ۲ قاشق غذاخوری گشنیز خرد شده و ۱ قاشق غذاخوری آب لیموی تازه را با هم ترکیب کنید. به آن ها کمی نمک و فلفل سیاه بزنید.

۱ در قابلمه ای روی حرارت متوسط، کمی روغن بریزید و پیاز و سیر را در آن تفت دهید تا نرم شوند.



۲ تن ماهی و گوجه فرنگی خرد شده را به آن ها اضافه کرده و کمی دیگر تفت دهید.

۳ سبزی خرد شده را به همراه نمک، فلفل و ادویه کاری اضافه کنید و برای ۲ تا ۳ دقیقه تفت دهید.

۴ برنج را به همراه آب آن و زعفران دم کرده به سایر مواد اضافه کنید. بگذارید تا آب آن کشیده شود و سپس آن را دم بگذارید.

۵ پلو را در ظرف مورد نظر بکشید، کمی کره روی آن قرار دهید و سرو کنید.

نکاتی در مورد تهیه ی پلو بندری:

- ۱- پیاز و سیر را خرد کنید.
- ۲- تن ماهی را به تکه های کوچک تر تقسیم کنید.
- ۳- گوجه فرنگی را نگینی خرد کنید.
- ۴- از سبزی معطر مورد نظر مانند گشنیز، شوید، ترخون و جعفری و یا ترکیبی از آن ها استفاده کنید. سبزی را تمیز بشوید و آن را خرد کنید.
- ۵- برنج را از ۱ ساعت قبل در آب نمک خیس کنید.
- ۶- برای تند تر شدن طعم غذا می توانید ۱ عدد فلفل سبز تند را خرد کرده و به همراه گوجه فرنگی به مواد اضافه کنید.
- ۷- می توانید این غذا را با میگو هم تهیه کنید.

نکاتی در مورد تهیه ی کباب بختیاری:

- ۱- گردو ها را کمی تفت دهید و بگذارید تا خنک شوند. برای این کار می توانید آن ها را در سینی فر پهن کنید و برای حدود ۱۰ دقیقه تا عطرشان بلند شود، در فر با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد قرار دهید.
- ۲- می توانید به جای آرد سوخاری از تکه های نان تست شده استفاده کنید.
- ۳- سیرها را خرد کنید.
- ۴- عدس را نیم پز کنید. آن را آبکشی کرده و بگذارید تا خنک شود.



نسخه ای به نام میوه

میوه ها به طور کلی، به عنوان بخشی از رژیم غذایی در نظر گرفته می شوند. اخیراً، بعضی از میوه ها، از اهمیت بیشتری برخوردار شده اند. توصیه های تغذیه ای، معمولاً وقتی از میوه صحبت می کنند، آنها را به عنوان دارو قلمداد می کنند و میوه های مخصوصی را، برای وضعیت خاص، تجویز می کنند. با تجویز میوه های خاص و حذف کردن سایر میوه ها، امکان دارد که طیف گسترده ای از فواید آن ها را از دست بدهید.

❖ میوه ها

موز به عنوان مثال، از لحاظ میزان پتاسیم، بسیار معروف است. تحقیقات بیشماری حاکی از آن است، که برای سالم نگه داشتن قلب و ثبات فشار خون، بدن به پتاسیم نیاز دارد. با تأمین ۱۴ درصد پتاسیم روزانه شما، موز به طور حتم، یک گزینه مناسب برای سلامت قلب شما است. و البته قلب تنها اندام حیاتی نیست که موز می تواند به سلامت آن کمک کند.

یک تحقیق استرالیایی نشان داده است، که موز نقش چشم گیری در مقابله با زخم معده دارد. دومین تحقیق به وسیله دانشگاه آستون در انگلیس است، که بر روی استخراج فلاونید از موز سبز، کار کرده است. تحقیق نشان داد که این استخراج، به جلوگیری از فرسایش ناشی از آسپرین کمک می کند. تحقیقی دیگر نشان می دهد که خوردن یک موز سبز به طور کامل، می تواند به بدن برای جذب راحت تر مواد مغذی حیاتی، کمک کند.

موز خواصی دارد که برای قلب بسیار مفید هستند. همه میوه ها برای قلب، به این میزان مفید نیستند. آلو، از جانب کارشناسان میوه، مقداری بدنام شده و مورد بی مهری قرار گرفته است. در حال حاضر، از آنجا که فقط خاصیت ملین آن شناخته شده، فروش آن به اندازه کافی نبوده است. مشکل حاد تر، از آنجا پدید آمده که بازاریان، میلیون ها خرج کرده اند تا آلو خشک را بیشتر جا بیاندازند.

یک تیم بازاریابی، از دانشگاه توفتس، کمک گرفت. مطالعات دانشگاه نشان دادند، که آلو، حاوی بیشترین آنتی اکسیدان در بین میوه ها است و همچنین، به طور بالقوه، دارای خاصیت چشم گیری در ساختن استخوان است.

کرنبری هم از لحاظ خواص، بسیار به آلو نزدیک است. آب کرنبری، به طور کلی، به عنوان عاملی مؤثر در برابر عفونت مثانه و درمان آن، شناخته شده است. مشکلات مثانه، تنها مواردی نیستند که کرنبری می تواند رفع کند.

مطالعات در حال حاضر، نشان می دهند که آب کرنبری، با طیف گسترده ای از عفونت ها مقابله می کند. تحقیقات تعدادی از دانشگاه ها نشان داده اند که آب کرنبری، در برابر سایر عفونت ها نیز مؤثر است، همانند برخی از عفونت ها که در برابر آنتی بیوتیک مقاوم هستند.

همچنین کرنبری، نقش مهمی در مدیریت کلسترول ایفا می کند. مطالعات مختلفی که شامل یک گزارش در مجله انگلیسی تغذیه است، نشان داده اند، که آب کرنبری می تواند مقدار HDL (کلسترول مفید) خون را بالا ببرد.

به نظر می رسد که فهرست نسخه میوه ها، مرتب در حال افزایش است. اخیراً بلوبری به عنوان تقویت کننده مغز شناخته شده است. تحقیقی از دانشگاه روتگرز نشان می دهد، که بلوبری ممکن است از سرطان روده بزرگ، جلوگیری کند.

شاید زمان آن باشد، بازی با میوه ها به پایان برسد. برخلاف داروها، مخلوط کردن میوه ها می تواند بسیار مفید باشد. تا آنجا که می توانید و تا آنجا که امکان دارد میوه بخورید.





آشپزی با آشپزباشی

کیک موز سر و ته



نکاتی در رابطه با تهیه این کیک: ۱- می توانید از انواع ۱- موز را از طول ۳ برش دهید. هر برش به پهنای حدود نیم سانتی متر باشد. ۲- آرد را الک کنید.

کره	✓	۱۵۰ گرم	✓	تخم مرغ	۴ عدد
شکر قهوه ای	✓	۵۵ گرم	✓	وانیل	۱/۲ قاشق چای خوری
شیره درخت افرا	✓	۸۰ گرم	✓	آرد	۱۵۵ گرم
موز	✓	۴ عدد بزرگ	✓	بیکنینگ پودر	۱ قاشق چای خوری
شکر	✓	۲۳۰ گرم	✓	نمک	نوک انگشت



بیسکویت شکلات سفید و کرنبری

مواد لازم:

- ۱- کره (۱۰۰ گرم)، پودر قند (۸۵ گرم)، وانیل (۱/۲ قاشق چای خوری)، آرد (۱۰۰ گرم)، نمک (۱/۴ قاشق چای خوری)، بیکنینگ پودر (۱ قاشق چای خوری)، آرد ذرت (۳۰ گرم)، جو پرک (۴ قاشق غذاخوری)، شکلات سفید تخته ای (۵۰ گرم)، کرنبری (۵۰ گرم)
- ۱- کره و پودر قند را با همزن برقی بزنید تا کمرنگ و خامه ای شوند.
- ۲- آرد، آرد ذرت، جو پرک و وانیل را با هم ترکیب و به کره اضافه کنید. شکلات سفید و کرنبری را هم به خمیر اضافه و مواد را با هم ترکیب کنید. خمیر را رول کرده در فویل آلومینیومی بپیچید و برای ۱ ساعت در یخچال قرار دهید.
- ۳- از قبل فر را با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم کنید.
- ۴- رول خمیر را برش های ۱ سانتی متری دهید، در سینی فر که در آن کاغذ روغنی پهن کردید، قرار دهید و برای ۱۲ تا ۱۵ دقیقه تا کمی طلایی رنگ ولی هنوز نرم باشند، بپزید.
- ۵- بیسکویت ها را با احتیاط روی توری قرار دهید تا قبل از خوردن، خنک و ترد شوند.

نکاتی در رابطه با تهیه ی بیسکویت شکلات سفید و کرنبری:

- ۱- اگر دسترسی دارید از ۱ عدد لوبیای وانیل، استفاده کنید. آن را در مرحله ی اول به کره و پودر قند اضافه کنید.
- ۲- شکلات را خرد کنید.
- ۳- می توانید از کرنبری تازه، یخ زده و یا خشک استفاده کنید. قبل از استفاده بگذارید یخ کرنبری یخ زده باز شود و کرنبری خشک را در آب خیس کنید.
- ۴- با این میزان مواد ۱۴ عدد بیسکویت خواهید داشت.
- ۵- خمیر باید برای ۱ ساعت در یخچال استراحت کند.

۱ ابتدا فر را با حرارت ۱۶۰ درجه سانتی گراد گرم کنید.



۲ ۵۰ گرم از کره بردارید و ته قالب گرد ۲۰ سانتی متری را با آن چرب کنید. کف و دیواره های قالب را با کاغذ روغنی بپوشانید. سپس کاغذ روغنی را هم با کره چرب کنید.

۳ برش های موز را (از سمت مسطح) در کف قالب بچینید تا تمام سطح آن را بپوشاند.

۴ در قابلمه ای روی حرارت کم، شیره ی افرا و شکر قهوه ای را بریزید و برای ۵ دقیقه تا شکر حل شود، حرارت دهید. ترکیب را روی موز ها در قالب بریزید.

۵ باقیمانده کره را به همراه شکر با همزن برقی بزنید تا کمرنگ و خامه ای شود.

۶ سپس تخم مرغ ها را یکی یکی اضافه کنید.

۷ آرد الک شده را به همراه بیکنینگ پودر و وانیل به سایر مواد اضافه کنید و با هم ترکیب کنید.

۸ خمیر را روی لایه ی شیره ی افرا در قالب بریزید. قالب را برای ۳۰ تا ۴۰ دقیقه تا رویه ی کیک طلایی شود، در فر قرار دهید.

۹ کیک را از فر خارج کنید و برای اطمینان از پخته شدن آن، چاقویی کوچک را در وسط کیک فرو برده و بیرون آورید، اگر تمیز بود، کیک پخته است.

۱۰ اجازه دهید تا کیک در قالب برای ۵ دقیقه خنک شود. سپس ظرف مورد نظر را روی قالب بگذارید و کیک را برگردانید.

۱۱ می توانید آن را با بستنی وانیلی و یا خامه فرم گرفته میل کنید.



شکلات داغ ویژه از مجموعه دستور غذایی های مارتا استوارت است که سایت آشپزباشی دستور پخت آن را برای شما آماده کرده است. در شکلات داغ روزانه خود، با به کار بردن دارچین، برگ نعناع و وانیل تفاوت ایجاد کنید. این شکلات داغ ویژه را امتحان کنید!

اسموتی کره فندق و شکلات



شیر	✓	۱/۲ پیمانه
یخ	✓	۱/۲ پیمانه
موز	✓	۱ عدد
کره فندق	✓	۲ قاشق غذاخوری
پودر دارچین	✓	۱ نوک انگشت



شکلات داغ ویژه



مواد لازم:

شیر (۴ پیمانه) ، چوب دارچین (۱ عدد) ، نعناع (۶ شاخه) ، وانیل (۳/۴ قاشق چای خوری) ، شکلات (۳۰۰ گرم)

۱- شیر را در ظرفی داغ کنید. در صورت تمایل چوب دارچین، برگ تازه نعناع و وانیل را به آن اضافه کنید و بگذارید ۱۰ دقیقه در شیر بماند. سپس آن را از روی حرارت برداشته، در صافی بریزید و شیر را به ظرف بازگردانید. دوباره شیر را گرم کنید، شکلات را در آن ریخته و تا در شیر آب شود و کف کند، هم بزنید. شکلات داغ را سریعاً سرو کنید. در صورت تمایل برای سرو، بر روی آن مقداری خامه زده شده و ورقه های شکلاتی قرار دهید.

نکاتی در رابطه با تهیه ی این شکلات داغ:

۱- در این دستور، اگر تمایل دارید از چوب دارچین، برگ تازه نعناع و وانیل، استفاده کنید.

۲- برای تهیه این دستور، از شکلات نیمه شیرین یا شکلات شیری، استفاده کنید. شکلات را به قطعات ریز خرد کنید.

مواد را در مخلوط کن بریزید، آن ها را تا یکدست شوند، بزنید. اسموتی را فوراً میل کنید.



پاپ کورن کاراملی



کره	✓	۴ قاشق غذاخوری
ذرت	✓	۱/۲ پیمانه
بادام هندی	✓	۱ پیمانه
شکر قهوه ای	✓	۱/۲ پیمانه
نمک	✓	به میزان لازم

از قبل، فر را با حرارت ۱۵۰ درجه سانتی گراد، گرم کنید. سینی فر را با، کره چرب کنید و کنار بگذارید. پاپ کورن ها را در ظرفی بریزید، اگر از بادام هندی استفاده می کنید آن ها را هم اضافه کنید، با هم ترکیب کنید و کنار بگذارید.



۲ در قابلمه ای کوچک، کره، شکر قهوه ای، یک هشتم قاشق چای خوری نمک و ۲ قاشق غذاخوری آب را بجوشانید، تا کمی غلیظ شوند (مدام مواد را هم بزنید). شیره را روی پاپ کورن ها بریزید و سریع هم بزنید.

۳ پاپ کورن ها را در سینی فر آماده شده به صورت یکدست پخش کنید و برای ۴۰ دقیقه تا طلایی شود، در فر قرار دهید (هر از گاهی پاپ کورن ها را تکان دهید). پاپ کورن داغ را به سینی فری که در آن کاغذ روغنی پهن کردید، انتقال دهید، تا خنک شود.