

آشپزباشی



ماهنامه آشپزباشی / آذر ۹۵

www.ashpazbashi.com

وینده
مخواری
سپیه

شیر چای ادویه دار

((مشکل بدن که با ((خوراکی برطرف میشه!

شیک کدو حلوائی

یک روز با گیاه خواران

املت ماسالا

لازانیا گیاهی

دسر گلپای زعفرانی

اشکنه ماست!!!

سالاد چغندر، شوید و دانه خردل

کدو حلوائی کپایی
با گوچه گیلاسی و
تخم مرغ

سیر ترشی تن تنائی
تا نخووووورییییی
ندانیییییییی!!!



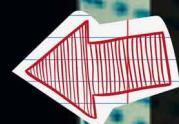
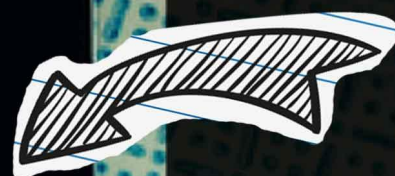


ashpazbasy_com



ashpazbasy_com

www.aspbashy.com



ما دوست داریم با شما
یه خانواده باشیم!
اگه شما هم اینو دوست دارید؛
پر روی لینک های کانال و اینستاگرام آشپزباشی
در همین صفحه کلیک کنید!
و به خانواده ی صمیمی ما پیوندید.

ارادت مند شما آشپزباشی.

سخن سردیپر:

ماه سوم پاییز را در حالی آغاز می کنیم که مانند چند سال اخیر، این دوره از سال را در همه ی دود و ذرات معلق می گذرانیم. هوای آلوده حاوی ترکیبات اکسید کننده و سمی است و بدن ما به این ذرات موجود در هوای آلوده واکنش نشان می دهد. بهترین کار در پیش گرفتن یک رژیم غذایی سرشار از آنتی اکسیدان هاست تا به این وسیله بتوانیم از بدن سم زدایی کنیم.

در این شماره از آشپزباشی چند دستور سالم، گیاهی و بدون گوشت معرفی کرده ایم تا ایده های جدیدی برای تهیه ی غذاهایی با سبزیجات و در عین حال خوشمزه به شما بدهیم.

در چند دستور از چغندر و کدو حلوائی استفاده شده که بسیار مفیدند. سبزیجات متنوع دیگر هم در این دستورها به کار رفته است. همین طور دستور تهیه ی یک شیر چای بسیار خوشمزه را برای شما آماده کرده ایم که هم گاهی به چای شیر در روزهای آلوده بنوشید و هم طعم جدیدی را تجربه کنید.

مثل همیشه امیدواریم سالم و تندرست باشید و از تهیه ی این غذاها لذت ببرید و در ارتقاء سلامت خود و خانواده تان نقش موثری داشته باشید.

آشپزباشی.

فهرست:

- عدسی ۶-۷
- املت ماسالا ۸-۹
- سوپ گل کلم، سیر و زردچوبه ۱۰-۱۱
- سالاد چغندر، شوید و دانه خردل ۱۲-۱۳
- یک روز با گیاه خواران (مقاله) ۱۴-۱۵
- لازانهای گیاهی تک تفره ۱۶-۱۷
- اشکنه ماست ۱۸-۱۹
- ترشه تره کیلان ۲۰-۲۱
- کدو حلوائی کبابی با گوجه کیلاسی و تخم مرغ ۲۲-۲۳
- دسر گلای زعفرانی ۲۴-۲۵
- پیسکویت مخلوط ۲۶-۲۷
- شیک کدو حلوائی ۲۸-۲۹
- شیر چای ادویه دار ۳۰-۳۱
- سیر ترشی ۳۲-۳۳
- ۱) مشکل بدن که با این ۱۱ خوراک
- مرتفع می شود (مقاله) ۳۴-۳۵



عدسی، این خوراک خوشمزه را هم می توانید برای صبحانه میل کنید و هم به عنوان شامی سبک. خوردن آن را در کنار برشی از لیمو به شما پیشنهاد می کنیم.

عدسی

تعداد در نظر گرفته شده: ۴ نفر
زمان پخت ۱۰۰ دقیقه

مواد لازم:

عدس ۲ پیمانه
روغن به میزان لازم
پیاز ۱ عدد بزرگ
زردچوبه به دلخواه
سیب زمینی ۱ عدد متوسط
نمک به میزان لازم
فلفل سیاه به میزان لازم
کره ۲۵ گرم

نکاتی در رابطه با تهیه ی عدسی:

۱. عدس را پاک کنید و از شب قبل و یا ۴ ساعت قبل خیس کنید.
۲. پیاز را پوست بگیرید و آن را ریز خرد کنید.
۳. سیب زمینی را پوست بگیرید و آن را ریز نگینی کنید.
۴. می توانید کمی قارچ هم خرد کرده و به همراه سیب-زمینی به عدسی اضافه کنید.
۵. استفاده از کره در این دستور اختیاری است.

طرز تهیه:

۱. عدس را به همراه ۴ لیوان آب در قابلمه بریزید و برای حدود ۷۰ دقیقه تا زمانی که نرم شود، بپزید.
۲. در این میان در ماهیتابه کمی روغن بریزید و پیاز را در آن تفت دهید تا طلایی رنگ شود. در صورت تمایل قدری زردچوبه به آن اضافه کنید و کمی دیگر تفت دهید.
۳. وقتی عدس نرم شد، پیاز و سیب زمینی را به آن اضافه کنید و تا زمانی که سیب زمینی ها نرم شوند، بپزید.
۴. در پایان به آن کمی نمک و فلفل اضافه کنید.
۵. برای خوشمزه شدن عدسی، هنگام کشیدن آن در ظرف کمی کره در آن بیاندازید و هم بزنید. عدسی را با برش های لیمو میل کنید.



املت ماسالا

Masala Omelette

تعداد در نظر گرفته شده: ۱ نفر
زمان پخت: ۱۵ دقیقه

در این دستور دستتان برای اضافه کردن هر ماده‌ی غذایی باز است، می‌توانید در آن از رنده زنجبیل تازه، نعناع تازه و یا خشک هم استفاده کنید. می‌توانید آن را بدون نان و یا به همراه نان میل کنید.

مواد لازم:

روغن ۱ قاشق چای خوری
پیازچه ۱ ساقه
فلفل چیلی قرمز ۱ عدد
سیر ۱ حبه
زردچوبه ۳ قاشق چای خوری
گشنیز آسیاب شده ۱ قاشق چای خوری
پودر زیره ۱ قاشق چای خوری
تخم مرغ ۲ عدد بزرگ

نکاتی در رابطه با تهیه‌ی املت ماسالا:

۱. پیازچه را ریز خرد کنید.
۲. از فلفل چیلی قرمز و یا سبز استفاده کنید. فلفل چیلی را خرد کنید. می‌توانید با توجه به ذائقه‌تان میزان آن را کم و زیاد کنید.
۳. تخم مرغ‌ها را در کاسه‌ای بشکنید و آن‌ها را با چنگال بزنید.

طرز تهیه:

۱. از قبل گریل فر را روشن کنید.
۲. در ماهیتابه‌ی نچسبی (که بتوانید آن را در فر بگذارید) به قطر ۲۰ تا ۳۷ سانتی متر، روغن را روی اجاق گرم کنید و پیازچه، فلفل چیلی، سیر و زردچوبه را در آن تفت دهید تا پیاز و فلفل نرم شوند.
۳. گشنیز خشک شده (یا تازه) و پودر زیره را هم اضافه کرده و برای ۱ دقیقه‌ی دیگر مواد را تفت دهید (مواد را مدام هم بزنید).
۴. سپس تخم مرغ زده را روی مواد در ماهیتابه بریزید و با چرخاندن ماهیتابه، تخم مرغ را زیر مواد پخش کنید.
۵. وقتی املت، کمی گرفت؛ آن را زیر حرارت گریل قرار دهید تا کاملاً پخته شود، سپس آن را با نان و گشنیز تازه میل کنید.

نوش جان! ان!



این سوپ که در پخت آن از انواع سبزیجات استفاده می شود، هم بسیار آرام بخش است و هم انرژی بخش. زردچوبه به جز رنگ زیبای طلایی، به همراه سیر کبابی طعم بهتری به سوپ می دهد. برای اضافه کردن پروتئین به غذا می توانید کمی خامه هم به آن اضافه کنید.

مواد لازم:

سیر ۱ بوته
روغن زیتون ۳ قاشق غذاخوری
پیاز ۱ عدد متوسط
گل کلم ۱ عدد
زردچوبه ۱ قاشق چای خوری
سیب زمینی ۱ عدد بزرگ
آب سبزیجات ۴ پیمانه
برگ جعفری تازه به میزان لازم

نکاتی در رابطه با تهیه ی سوپ گل کلم، سیر و زردچوبه:

۱. سر بوته ی سیر را به شکلی که سیرها دیده شوند، برش دهید.
۲. پیاز را خرد کنید.
۳. گل کلم را به گلچه های آن تقسیم کنید.
۴. سیب زمینی را پوست بگیرید و آن را نگینی خرد کنید.
۵. جعفری را خرد کنید. می توانید از گشنیز هم استفاده کنید.

تعداد در نظر گرفته شده: ۴ نفر
زمان پخت: ۵۵ دقیقه

طرز تهیه:

۱. فر را از قبل با حرارت ۲۰۰ درجه ی سانتی گراد گرم کنید.
۲. بوته سیر را در فویل آلومینیومی (از سمت براق آن) بگذارید و کمی روغن زیتون بر روی آن بریزید. سپس فویل را دور آن بپیچید و برای ۴۰ دقیقه در فر بپزید. آن را از فر خارج کرده و کنار بگذارید تا خنک شود.
۳. در این میان در قابلمه ی کوچکی، بقیه ی روغن زیتون را گرم کرده و پیاز را برای حدود ۱۰ دقیقه تا نرم شود در آن تفت دهید. گل کلم، زرد چوبه و سیب زمینی را اضافه کنید و مواد را هم بزنید. درب ظرف را گذاشته و آن ها را برای ۱۰ دقیقه با حرارت کم بپزید.
۴. سیرهای کبابی را با فشار دادن از پوستشان خارج کنید و به سایر مواد اضافه کنید.
۵. آب سبزیجات را اضافه کنید و بگذارید که به جوش بیاید. سپس حرارت را کم کنید، درب ظرف را گذاشته و اجازه دهید سوپ برای ۱۵ دقیقه قل بزند.
۶. سوپ را در غذاساز و یا مخلوط کن و یا به کمک گوشت کوب برقی به اندازه ای که به بافت مورد نظرتان برسد، پوره کنید.
۷. مقداری جعفری تازه روی سوپ بریزید و آن را میل کنید.

سوپ گل کلم، سیر و زردچوبه Cauliflower, Garlic and Turmeric Soup



سالاد چغندر، شویذ و دانه ی خردل

*Raw Beetroot, Dill and
Mustard Seed Salad*

۱۰۱ تعداد در نظر گرفته شده: ۶ نفر

چغندر خام بهتر از پخته ی آن است و در کنار شویذ و دانه ی خردل طعم خوبی دارد.
اگر به شویذ تازه دسترسی نداشتید از جعفری استفاده کنید.

نکاتی در رابطه با تهیه ی سالاد چغندر، شویذ و دانه ی خردل:

۱. برگ های شویذ را ریز خرد کنید. می توانید این کار را با غذاساز انجام دهید.
۲. در این دستور از چغندر خام استفاده می کنیم. آن ها را پوست بگیرید و به قطعات کوچکتر تقسیم کنید. سپس در دستگاه غذاساز ریخته و ریز خرد کنید و یا آن ها را رنده کنید. اگر نمی خواهید که دست هایتان رنگی شود، هنگام کار با چغندر از دستکش استفاده کنید.
۳. دانه های خردل را در ماهیتابه ای نجسب روی حرارت متوسط ریخته و برای چند دقیقه تفت دهید.
۴. از جعفری خرد شده استفاده کنید.

مواد لازم:

- شویذ ۱ دسته
چغندر ۵۰۰ گرم
لیمو ۱ عدد
روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری
دانه ی خردل ۲ قاشق غذاخوری
جعفری ۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

۱. چغندر رنده شده را به همراه شویذ خرد شده در کاسه ای بریزید و با تکان دادن ظرف آن ها را با هم ترکیب کنید. (مقداری شویذ برای روی سالاد کنار بگذارید).
۲. آبلیمو را روی آن ها بچکانید، روغن زیتون را به آن ها اضافه کنید و مواد را با هم مخلوط کنید.
۳. دانه های خردل تفت داده را به سالاد اضافه کنید و دوباره مواد را با هم ترکیب کنید.
۴. سالاد را در ظرف های مورد نظر بریزید و از شویذ خرد شده ای که کنار گذاشته بودید و مقداری جعفری خرد شده روی هر یک بریزید و میل کنید.



آشپزباشی / آذر ۱۳۹۵ | ۱۳

www.ashpazbashi.com



آشپزباشی / آذر ۱۳۹۵ | ۱۲

www.ashpazbashi.com

یک روز با گیاه خواران

One Day with Vegetarians

هر وعده ی غذایی بدون گوشت می تواند به:

- کاهش ریسک مهم ترین عوامل مرگ و میر همانند بیماری های قلبی، سکته ی قلبی و انواع سرطان و همین طور کمتر قرار گرفتن در معرض موارد بیماری زای ناشی از مواد غذایی
- ارائه ی راهی پایدار برای تغذیه ی گرسنگان جهان با استفاده ی مفیدتر از غلات و سایر سبزیجات
- حفاظت از حیوانات در برابر رنج کشیدن در کارخانجات دامداری و قتل عام گسترده ی آن
- نگهداری منابع پر ارزش اما محدودی همچون آب تازه، خاک های حاصلخیز سطحی و سایر منابع گرانبها
- حفاظت از اکوسیستم های غیر قابل جایگزین مثل جنگل های انبوه و دیگر زیست بوم های حیات وحش
- کاهش میزان گازهای گلخانه ای که تسریع کننده ی پدیده ی گرم شدن زمین می باشند
- کم کردن آلودگی های محیطی در حال گسترش ناشی از پرورش دام کمک کند.

اول اکتبر، روز جهانی گیاه خواری

است. هر ساله هزاران نفر به سوی زندگی سالم تر و مسئولانه تر قدم بر می دارند. این افراد به زندگی حیوانات و خاتمه دادن به خشونت علیه این جانداران اهمیت می دهند و در راه رسیدن به سلامت بدنی پایدار تلاش می کنند. گیاه خواران در روز جهانی گیاه خواری این تصمیم خود مبنی بر حذف خوردن گوشت و محصولا حیوانی از رژیم غذایی را جشن می گیرند و برای یک زندگی آگاهانه تر مصمم می شوند.

کارهایی که می توانید انجام دهید:

- غذای گیاهی بیاورید و آن را با همکاران خود تقسیم کنید.
- پوسترهایی با مضمون فواید گیاه خواری در محیط کار خود نصب کنید.
- پیشنهاد دهید که همه یک وعده غذای گیاهی برای تقسیم کردن با بقیه به همراه بیاورند.
- از کافه تریای محل کار خود بخواهید تا در طول ماه اکتبر هر روز یک وعده ی غذایی گیاهی بدهد.
- همکاران خود را دعوت کنید تا به گیاه خواری متعهد باشند و در صورت رعایت نکردن آن جریمه بدهند.
- همکاران خود را دعوت کنید تا برای ناهار به شما در یک رستوران گیاهی بپیوندند.
- کتاب های آشپزی یا دستورالعمل های مورد علاقه ی خود را در اختیار دیگران بگذارید.



لازانیای گیاهی تک نفره

Individual Vegetarian Lasagnes

این لازانیا مخصوص گیاه خواران است، حتی در تهیه ی آن از پنیر گیاهی استفاده شده است و در نتیجه بسیار سبک تر از لازانیای گوشت است.

🕒 تعداد در نظر گرفته شده: ۴ نفر

🕒 زمان پخت: ۶۰ دقیقه

مواد لازم:

گوچه گیلاسی ۱۲۰۰ گرم
آویشن ۵ شاخه
روغن زیتون به میزان لازم
نمک به میزان لازم
لفل سیاه به میزان لازم
موسیر ۲ عدد
سیر ۲ حبه
اسفناج ۵۰۰ گرم
شیر ۶۰۰ میلی لیتر
کره ۲۵ گرم
آرد ۳ قاشق غذاخوری
پنیر توفو ۱۵۰ گرم
پنیر موزارلا ۱۲ عدد
لازانیا ۱۲ ورق
پنیر فتا ۳۵۰ گرم

نکاتی در رابطه با تهیه ی لازانیا ی گیاهی:

- گوچه های گیلاسی را از وسط نصف کنید.
- موسیر ها را پوست بگیرید و ریز خرد کنید.
- سیر ها را نیز پوست بگیرید و به همراه مقداری نمک له کنید تا به شکل خمیر در آید.
- پنیر توفو را رنده کنید.
- اگر ورق های لازانیا به پخت احتیاج دارند، آن ها را طبق دستور روی بسته بندی آب پز کنید. آن ها را آبکشی کرده و روی حوله ی کاغذی قرار دهید.
- اگر دسترسی دارید، به جای پنیر فتا می توانید از پنیر ریکوتا (Ricotta) استفاده کنید.

طرز تهیه:

۱. از قبل فر را با حرارت ۱۷۰ درجه سانتی گراد گرم کنید. گوچه های گیلاسی را در سینی فر بچینید (سمت برش خورده ی آن ها رو به بالا باشد)، برگ های آویشن را روی آن ها پخش کنید، ۴ قاشق غذاخوری روغن زیتون روی آن ها بریزید و به آن ها نمک و فلفل سیاه بزنید. آن ها را به مدت ۱۵ دقیقه در فر بگذارید تا گوچه ها کاراملی شوند.

۲. در ماهیتابه ای بزرگ روی حرارت متوسط قدری روغن بریزید و گرم کنید. موسیر خرد شده را به آن اضافه کنید و برای ۵ دقیقه تفت دهید تا نرم شود. سیر له شده را هم اضافه کنید و برای ۱ دقیقه ی دیگر آن ها را تفت دهید و سپس از ماهیتابه خارج کرده و کنار بگذارید. اسفناج ها را در چند نوبت در ماهیتابه ریخته و تفت دهید تا نرم شده و تغییر رنگ دهند. ترکیب موسیر را به آن اضافه کنید و با هم ترکیب کنید. به آن ها نمک و فلفل بزنید، سپس آن ها را از روی حرارت برداشت و کنار بگذارید تا خنک شوند.

۳. برای تهیه ی سس سفید، در قابلمه ای متوسط، شیر را گرم کنید تا به نقطه ی جوش برسد، آن را در ظرفی ریخته و کنار بگذارید. سپس قابلمه را تمیز کرده، دوباره روی حرارت بگذارید و کره را در آن آب کنید. آرد را به آن اضافه کرده و برای ۱ تا ۲ دقیقه تفت دهید. قابلمه را از روی حرارت بردارید و در حالی که مواد را هم می زنید شیر را به آرامی به آن ها اضافه کنید. سس را روی حرارت گذاشته و کمی دیگر آن را بپزید تا غلیظ تر شود (سس نباید خیلی غلیظ باشد). آن را از روی حرارت بردارید و نیمی از پنیر توفو و تکه های پنیر موزارلا را در آن بریزید، سس را بچشید و در صورت نیاز کمی نمک و فلفل سیاه به آن بزنید.

۴. از قبل فر را با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم کنید. برای چیدن لایه های لازانیا، به ۴ عدد قالب پای تک نفره (یا هر نوع قالب تک نفره ی دیگر) با گنجایش ۳۰۰ میلی لیتر نیاز دارید.

۵. در هریک از قالب ها ۱ یا ۲ قاشق غذاخوری از سس سفید بریزید، یک ورق لازانیا روی هریک از آن ها قرار دهید (با جدا کردن قسمت های اضافی آن را به سائز قالب کنید). مقداری از گوچه ی کبابی، ترکیب اسفناج و پنیر فتا خرد شده روی هریک از آن ها بگذارید. این کار را ۲ یا ۳ بار دیگر با همین ترتیب: سس سفید، ورق لازانیا، گوچه ی کبابی، ترکیب اسفناج و پنیر فتا تکرار کنید. برای لایه ی آخر مقداری از سبزیجات و سس سفید روی لازانیا بریزید.

۶. بقیه پنیر توفو و تکه های پنیر موزارلا را روی لازانیا پخش کنید. قالب ها را در سینی فر بگذارید و برای حدود ۳۰ دقیقه تا زمانی که از رو طلایی رنگ شده و حباب بزنند، بپزید. قبل از میل کردن، اجازه دهید تا لازانیا برای ۱۰ دقیقه خنک شوند.



آشپزباشی / آذر ۱۳۹۵ ۱۷

www.ashpazbashi.com



۱۶ آشپزباشی / آذر ۱۳۹۵

www.ashpazbashi.com

اشکنه ماست (کله جوش)

تعداد در نظر گرفته شده: ۴ نفر
زمان پخت: ۵۵ دقیقه

این غذای خوشمزه خیلی سریع و با تعداد کمی ماده ی اولیه آماده می شود و شامی سبک و مناسب ماه های سرد سال است.

نکاتی در رابطه با تهیه ی اشکنه ماست:

۱. پیاز و سیب زمینی ها را پوست گرفته و نگینی خرد کنید.
۲. می توانید به جای پودر آویشن از پودر سایر سبزی های معطر مانند نعناع و یا پونه هم استفاده کنید.
۳. ماست را هم بزنید تا یکدست شود.

طرز تهیه:

۱. در قابلمه ی کوچکی روی حرارت متوسط کمی روغن ریخته و پیاز را در آن تفت دهید تا طلایی رنگ شود.
۲. به پیاز زردچوبه بزنید و آن را کمی دیگر تفت دهید. در صورت تمایل و برای قوام بیشتر اشکنه می توانید ۱ قاشق غذاخوری آرد هم به آن ها اضافه کنید.
۳. سپس تخم مرغ ها را روی پیاز بشکنید و مرتب هم بزنید تا تخم مرغ ببندد و گلوله گلوله شود.
۴. پودر آویشن را به مواد اضافه کنید و آن ها را کمی با هم ترکیب کنید.
۵. ۲ لیوان آب روی مواد بریزید و اجازه دهید برای ۲۰ دقیقه روی حرارت متوسط قل بزند.
۶. سیب زمینی و رشته را هم به آن ها اضافه کنید و برای ۱۵ دقیقه ی دیگر بپزید تا سیب زمینی و رشته کاملا پخته و نرم شوند.
۷. در نهایت ماست را به آن اضافه کنید و مدام هم بزنید تا زمانی که مواد شروع به قل زدن کند. اشکنه را بچشید و در صورت نیاز کمی نمک و فلفل سیاه به آن اضافه کنید، آن را از روی حرارت برداشته و میل کنید.

مواد لازم:

روغن به میزان لازم
پیاز ۲ عدد متوسط
زردچوبه ۱ قاشق مربا خوری
آرد به دلخواه
آویشن ۱ قاشق غذاخوری
تخم مرغ ۲ عدد
سیب زمینی ۱ عدد بزرگ
رشته پلویی ۲ مشت
ماست ۲ لیوان



ترشه تره گیلان

تعداد در نظر گرفته شده: ۴ نفر

زمان پخت: ۶۰ دقیقه

این خورش خوشمزه از غذاهای گیلان است و برای افرادی که می خواهند غذاهای بدون گوشت مصرف کنند، انتخاب مناسبی است.

طرز تهیه:

۱. سبزی های خرد شده را به همراه برنج خیس خورده، در قابلمه ای بریزید، بر روی آن ها ۳ لیوان آب بریزید و بگذارید برای ۳۰ دقیقه بپزند.
۲. وقتی سبزی ها پختند و آب آن ها کشیده شد، آب- لیمو را اضافه کنید و بگذارید کمی دیگر بجوشد. برای لعاب دار شدن خورش می توانید ۱ قاشق غذاخوری آرد برنج و یا گندم هم به مواد اضافه کنید.
۳. در این میان در ماهیتابه ای کمی روغن بریزید. سیر را به همراه زردچوبه در آن تفت دهید و بعد به همراه نمک و فلفل سیاه به سایر مواد اضافه کنید و مواد را خوب هم بزنید. آن را بچشید و در صورت نیاز آبلیمو و چاشنی بیشتری به آن اضافه کنید.
۴. در پایان تخم مرغ ها را روی خورش بشکنید و اجازه دهید تا پخته شوند. می توانید تخم مرغ را جدا بزنید و بعد با سایر مواد ترکیب کنید، ولی آن را خیلی ریز نکنید.
۵. می توانید این خورش را در کنار برنج و یا با نان میل کنید.

مواد لازم:

سبزی های معطر ۱ کیلوگرم
نعناع ۱ پیمانه
برنج ۱ پیمانه
آبلیمو به میزان لازم
روغن به میزان لازم
سیر ۱ بوته
زردچوبه به میزان لازم
نمک به میزان لازم
فلفل سیاه به میزان لازم
تخم مرغ ۲ عدد

نکاتی در رابطه با تهیه ی ترشه تره گیلان:

۱. از ترکیبی از گشنیز، اسفناج، جعفری، تره، برگ چغندر، شوید و چند شاخه شنبلیله استفاده کنید. اگر دسترسی دارید، به جای نعناع از سبزی محلی خالواش هم می توانید استفاه کنید. سبزی ها را تمیز بشوید و خرد کنید.
۲. برنج را از قبل برای حدود ۱ ساعت خیس کنید.
۳. می توانید به جای آبلیمو از هر نوع ترشی دیگر مانند آب غوره، آب نارنج و یا آب انار استفاده کنید. همچنین می توانید برای ترش کردن غذا از چند عدد گوجه سبز استفاده کنید.
۴. سیر را خرد کنید.



Roasted Squash with Cherry Tomatoes and Eggs کدو حلوائی کبابی با گوچه گیلانی و تخم مرغ

تعداد در نظر گرفته شده: ۴ نفر
زمان پخت: ۵۰ دقیقه

از کدو حلوائی های کوچک برای پخت این غذای تند و شیرین استفاده کنید.
اگر کدوها جای کافی برای مواد ندارند، داخل کدوهای پخته را با قاشق
کمی بتراشید و خالی کنید.

مواد لازم:

کدو حلوائی ۲ عدد کوچک
روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری
نمک به میزان لازم
فلفل سیاه به میزان لازم
برگ آویشن (۱ قاشق چای خوری)
آویشن ۶ شاخه
گوچه گیلانی ۲ پیمانه
سس چیلی ۲ قاشق چای خوری
تخم مرغ ۴ عدد بزرگ

طرز تهیه:

۱. از قبل فر را با حرارت ۲۲۰ درجه سانتی گراد گرم کنید. در ۲ عدد سینی فر فویل
آلومینیومی پهن کنید.
۲. (۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون را به همه جای کدو حلوائی ها بمالید. به آن ها
نمک بزنید و برگ های آویشن را روی آن ها پرنیزد. آن ها را از سمت پرش خورده
در سینی فر بگذارید و شاخه های آویشن را روی آن ها قرار دهید. سینی را در
طبقه ی بالایی فر بگذارید و کدوها را برای ۱۰ دقیقه کبابی کنید.
۳. در این میان، (۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون باقیمانده را روی گوچه ها پرنیزد
و با هم ترکیب کنید. به آن ها نمک بزنید گوچه ها را در سینی دوم پخش کنید و
در طبقه ی وسط فر قرار دهید و برای ۲۰ تا ۲۵ دقیقه ی دیگر به همراه کدوها،
تا کاملاً نرم شوند، پیزد.
۴. گوچه ها را از فر خارج کنید. کدوها را بچرخانید و بگذارید تا از رو هم برای ۵ دقیقه
کبابی شوند.
۵. (۱ یا ۲ عدد از گوچه های کبابی را در هر کدو بگذارید. نصف قاشق چای خوری
سس چیلی در هر کدو پرنیزد و یک عدد تخم مرغ روی هر یک از آن ها بشکنید.
بر روی آن ها کمی نمک پاشید. آن ها را برای ۱۲ تا ۱۵ دقیقه در فر پیزد
تا سفیده ها تقریباً پبندد ولی زرده ها کمی عسلی باشند.
۶. کدوها را از فر خارج کنید و برای ۳ دقیقه کنار بگذارید. بر روی آن ها کمی فلفل سیاه
پاشید و با سس چیلی بیشتر و بقیه گوچه های کبابی سرو کنید.



دسر گلابی زعفرانی

Saffron- Poached Pears

تعداد در نظر گرفته شده: ۴ نفر

زمان پخت: ۱۲۰ دقیقه

این دسر را می توانید به تنهایی و یا در کنار سایر دسرها مانند بستنی میل کنید.

مواد لازم:

گلابی ۴ عدد متوسط
 هل ۱۰ عدد
 شکر ۳۲۰ گرم
 وانیل $\frac{1}{8}$ قاشق چای خوری
 زعفران قدری
 چوب دارچین ۱ عدد کوچک

نکاتی در رابطه با تهیه ی دسر گلابی زعفرانی:

۱. گلابی ها را پوست بگیرید. دم گلابی ها را جدا نکنید.
۲. دانه های هل را خرد کنید.
۳. تقریباً به ۱۰۰ میلی گرم زعفران نیاز دارید.
۴. گلابی های پخته باید به مدت ۱ شب در یخچال قرار بگیرند.

طرز تهیه:

۱. تمام مواد را با ۱ لیتر آب در قابلمه ی کوچکی ترکیب کنید و بجوشانید.
۲. وقتی که مواد قل زد، گلابی ها را برای حدود ۲ ساعت در آن، آب پز کنید تا نرم شوند.
۳. بعد از این مدت آن ها را از روی حرارت برداشته و کنار بگذارید تا خنک شوند.
۴. سپس ۱ شب در یخچال قرار دهید تا شربت به خورد گلابی ها برود.
۵. قبل از سرو، آن ها را از یخچال خارج کنید تا به دمای محیط برسند.
- در این میان شربت را بجوشانید تا غلیظ و حجم آن کم شود.
۵. برای سرو ۲ قاشق غذاخوری از شربت زعفرانی روی گلابی ها بریزید و آن ها را در کنار خامه یا بستنی میل کنید.



بیسکویت همه چیز

EVERYTHING COOKIES

این بیسکویت های خوشمزه، راهی عالی برای استفاده از باقیمانده شکلات، میوه های خشک، تافی و آجیل هستند که مدتی است خورده نشده اند. می توانید از انواع سایر خوراکی ها هم استفاده کنید، فقط برای این تعداد بیسکویت مقدار آن ها را از ۱۵۰ گرم بیشتر نکنید.

کره: ۲۰۰ گرم شکر: ۱۵۰ گرم شکر قهوه ای: ۵۰ گرم
تخم مرغ: ۱ عدد بزرگ وانیل: $\frac{1}{2}$ قاشق چای خوری آرد: ۳۲۰ گرم
نمک: ۱ قاشق چای خوری بیکنگ پودر: ۳ قاشق چای خوری
شکلات: ۱۰۰ گرم تافی: ۵۰ گرم میوه ی خشک: ۵۰ گرم
آجیل: ۵۰ گرم

نکاتی در رابطه با تهیه ی بیسکویت مخلوط:

۱. اگر دسترسی دارید از ۱ قاشق چای خوری عصاره وانیل، استفاده کنید.
۲. از شکلات سفید یا شیری و یا ترکیبی از آن ها استفاده کنید. شکلات را خرد کنید.
۳. شکلات تافی را به قطعات کوچک تر برش دهید.
۴. می توانید از انواع میوه های خشک مانند زرد آلو، کرنبری و گیلاس و انواع آجیل مانند گردو و بادام استفاده کنید.
۵. خمیر باید حداقل به مدت ۲ ساعت در یخچال استراحت کند.
۶. با این میزان مواد ۱۸ عدد بیسکویت خواهید داشت.

طرز تهیه:

۱. از قبل فر را با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم کنید.
۲. در کاسه ای بزرگ، کره (به دمای اتاق) و شکرها را با هم برای ۲ دقیقه بزنید تا کمرنگ و یکدست شوند. تخم مرغ و وانیل را اضافه کنید و خوب با هم ترکیب کنید.
۳. آرد، نمک و بیکنگ پودر را اضافه کنید و مواد را با هم ترکیب کنید تا خمیر فرم بگیرد.
۴. شکلات و تافی خرد شده را به همراه میوه های خشک، آجیل و هر ماده ی مورد نظر دیگری به خمیر اضافه کنید و دوباره مواد را با هم ترکیب کنید.
۵. روی خمیر را بپوشانید و آن را حداقل برای ۲ ساعت در یخچال قرار دهید تا سفت و مزه دار شود.
۶. در سینی فر کاغذ روغنی پهن کنید و با اسکوپ بستنی از خمیر برداشته با فاصله در سینی قرار دهید و برای حدود ۱۵ دقیقه تا بیسکویت ها طلایی شوند، بپزید (چون بیسکویت ها در هنگام پخت باز شده و در سینی پهن می شوند، آن ها را با فاصله در سینی بچینید و همچنین اگر سینی فر کوچکی دارید بیسکویت ها را در چند نوبت بپزید).
۷. اجازه دهید تا بیسکویت ها در سینی کمی خنک شوند، سپس آن ها را روی توری قرار دهید تا کاملاً خنک شوند.

EVERYTHING COOKIES
بیسکویت مخلوط

شیک کدو حلوائی

همیشه وقتی که کدو حلوائی می پزید، مقداری اضافی می آید که بهترین فرصت برای درست کردن این نوشیدنی خوشمزه و انرژی بخش است.

Pumpkin Shake

نکاتی در رابطه با تهیه ی شیک کدو حلوائی:

۱. می توانید کدو حلوائی را به روش دلخواه مانند کبابی، آب پز یا بخارپز بپزید. سپس آن را با گوشت کوب له کنید و یا در مخلوط کن ریخته و پوره کنید.
۲. مدتی قبل از استفاده، بستنی را از یخچال خارج کنید تا کمی نرم شود.

طرز تهیه:

مخلوط کن را آماده کنید. پوره ی کدو حلوائی، بستنی وانیلی، شیر و کمی پودر دارچین را در آن بریزید و برای حدود ۳ دقیقه بزنید تا مواد یکدست شوند. شیک را در لیوان مورد نظر بریزید، کمی پودر دارچین روی آن بپاشید و آن را فوراً میل کنید.

مواد لازم:
کدو حلوائی ۱ پیمانه
بستنی وانیلی ۱ پیمانه
شیر $\frac{1}{4}$ پیمانه
پودر دارچین به میزان لازم

۱۰ | تعداد در نظر گرفته شده: ۱ نفر



شیرچای ادویه دار

تعداد در نظر گرفته شده: ۴ نفر

زمان پخت: ۲۰ دقیقه

Hot Spiced Tea

این چای شیرین و با طعم زنجبیل راهی عالی برای آغاز روزهای سرد سال است.

مواد لازم:

آب ۳ لیوان
 زنجبیل ۱ تکه
 چای کیسه ای ۴ عدد
 چوب دارچین ۵ عدد
 میخک ۸ عدد
 دانه فلفل سیاه ۱ قاشق چای خوری
 شیر کم چرب ۲ لیوان
 عسل ۱ پیمانه

نکاتی در رابطه با تهیه ی شیر چای ادویه دار:
 ۱. از یک تکه ۴ سانتی متری زنجبیل تازه استفاده کنید.

۲. می توانید از چای مورد نظر مانند چای سبز و یا سفید هم استفاده کنید.

طرز تهیه:

۱. در قابلمه ای بزرگ آب و زنجبیل را ریخته و بجوشانید. حرارت را کم کرده و بگذارید برای ۸ دقیقه قل بزنند.

۲. چای، ۱ عدد چوب دارچین، میخک، دانه های فلفل و شیر کم چرب را اضافه کنید و بگذارید روی حرارت متوسط رو به پایین برای ۶ دقیقه ی دیگر قل بزنند.

۳. چای را از صافی رد کنید و عسل را (با توجه به ذائقه تان) به آن اضافه کنید و با هم ترکیب کنید.

۴. شیر چای را در لیوان های مورد نظر بریزید، در صورت تمایل یک عدد چوب دارچین در هر لیوان قرار دهید و گرم میل کنید.

نوشت جانا!



سیر ترشی

این ترشی بسیار خوشمزه در کنار اغلب غذاهای ایرانی مانند آبگوشت و ماهی صرف می شود. سیر ترشی هر قدر قدیمی تر باشد، شیرین تر شده و خواص بیشتری هم دارد.

نکاتی در رابطه با تهیه ی سیر ترشی:

۱. می توانید ریشه و لایه های رویی بوته های سیر را جدا کنید تا تنها ۱ یا ۲ لایه باقی بماند و شکل بوته ها حفظ شود یا آن ها را به همین روشی حبه حبه کنید.
۲. می توانید از شیریه ی خرما هم استفاده کنید. تقریباً برای هر لیتر سرکه، بین نصف استکان تا یک استکان شیریه احتیاج دارید. شیریه باید سرکه را کمی غلیظ کند، که این بستگی به غلظت شیریه دارد.
۳. برای تهیه ی ترشی ترجیحاً از ظروف شیشه ای که در آن ها محکم بسته شود و هوا نکشد، استفاده کنید.
۴. دست کم ۱ سال زمان می برد تا سیر ترشی، آماده ی استفاده شود. می توانید سیر ترشی را به مدت طولانی (چندین سال) در جای تاریک و در دمای اتاق نگه دارید.

طرز تهیه:

۱. بوته های سیر یا حبه های سیر را در ظرف مورد نظر بچینید.
۲. سرکه و شیریه را با هم ترکیب کنید و شیشه را تا سر از این ترکیب پر کنید.
۳. درب ظرف را محکم ببندید و در دمای اتاق نگه دارید.
۴. بعد ۱ سال سیر ترشی به تدریج آماده ی استفاده می شود.



مواد لازم:
بوته ی سیر به میزان لازم
شیریه ی انگور به میزان لازم
سرکه به میزان لازم



۶. اگر همیشه احساس خستگی می کنید، فلفل دلمه ای قرمز بخورید:

فلفل دلمه ای قرمز غنی از ویتامین C است. مطالعات نشان داده، ویتامین C بهترین ماده برای مقابله با استرس هایی است که به واسطه ی رادیکال های آزاد ایجاد می شوند. از سوی دیگر ویتامین C در عین برطرف کردن خستگی، نقش اساسی در سوخت و ساز آهن پر عهده دارد که به بدن کمک می کند اکسیژن بیشتری وارد جریان خون شود. کمبود اکسیژن یکی از اصلی ترین دلایل خستگی و ضعف بدنی است.

۷. اگر می ترسید سرطان معده بگیرد، کلم بخورید:

مطالعه ای که در سال ۲۰۰۲ در دانشگاه جانزهاپکینز صورت گرفته نشان داده، یک ترکیب بسیار قدرتمند موجود در کلم به نام سولگورافان، هلیکوباکتر پیلوری (باکتری عامل زخم معده و روده) را پیش از ورود به دستگاه گوارش تحت تاثیر خود قرار می دهد و از کار می اندازد و حتی شاید در پیشگیری از ایجاد سرطان های دستگاه گوارش هم موثر باشد. یک فنجان پر از کلم ۳۴ کالری دارد و ۳ گرم فیبر و ۷۵ درصد از نیاز روزانه به ویتامین C را تامین می کند.

۸. اگر مشکل دفع دارید، انجیر بخورید:

۴ عدد انجیر خشک ۳ گرم فیبر دارد که باعث تنظیم حرکات روده بزرگ و دفع بهتر می شود. خوردن این میوه باعث پیشگیری عود مجدد هموروئید می شود. همچنین این مقدار انجیر ۵ درصد پتاسیم و ۱۰ درصد منگنز مورد نیاز روزانه را تامین می کند.

۹. اگر دارای مشکلات شکمی هستید، ریحان بخورید:

مطالعات نشان داده، ماده شیمیایی اوژنول موجود در ریحان باعث از بین رفتن و پیشگیری از دل درد، حالت تهوع، کرامپ های شکمی یا اسهال می شود. علت این موضوع از بین رفتن برخی از باکتری ها از جمله سالمونلا و لیستریا توسط اوژنول است. اوژنول یک ماده ی ضد اسپاسم است که می تواند باعث بهبود کرامپ های شکمی شود. پس خوردن ریحان به هر شکلی را فراموش نکنید.

۱۰. اگر همیشه از حالت تهوع رنج می برید، چای زنجبیلی بخورید:

مطالعات متعددی نشان داده، یک چهارم قاشق چای خوری پودر زنجبیل، نصف قاشق چای خوری ریشه خرد شده زنجبیل یا یک فنجان چای زنجبیل باعث کاهش حالت تهوع ناشی از بیماری حرکت و حالت تهوع سفر و بارداری می شود. محققان هنوز به درستی نمی دانند چه ماده ای در زنجبیل باعث سرکوب حالت تهوع می شود اما به هر حال این ماده بی خطر بوده و فاقد عوارض جانبی معمول داروهای ضد تهوع است.

۱۱. اگر دچار سوزش معده هستید، چای بابونه بخورید:

چای بابونه باعث بهبود التهاب، اسپاسم و گاز دستگاه گوارش می شود. ۲ قاشق چای خوری بابونه را به مدت ۲۰ دقیقه در آب جوش دم کنید و کمی که خنک شد میل کنید. برای برطرف شدن این مشکل لازم است چند بار در روز چای بابونه بخورید.

۱۲. اگر حساسی اعصابتان به هم ریخته، موز بخورید:

زمانی که دیدید دکه های لباسستان درست بسته نمی شوند، پروید سراغ موز. تحقیقات نشان داده است یک موز متوسط ۱۰۵ کالری و فقط ۱۴ گرم قند دارد. همین مقدار شما را سیر کرده و قند خون را به شکل ملایمی بالا می برد. در ضمن همین موز ۳۰ درصد ویتامین B6 مورد نیاز روزانه را تامین می کند. این ویتامین باعث می شود مقدار سروتونین تولید شده مغز اندکی افزایش یافته و توان مقابله با شرایط دشوار و اضطراب ها را در شما افزایش می دهد.

۱۳. اگر می خواهید کلیه تان سنگ نسازد، زردآلو بخورید:

هشت عدد زردآلوی خشک حاوی ۲ گرم فیبر و فقط حاوی ۳ میلی گرم سدیم و ۳۲۵ میلی گرم پتاسیم است که همه ی این ها کمک می کنند مواد معدنی در ادرار تجمع پیدا نکرده و از تشکیل سنگ های اگزالات کلسیم جلوگیری شود. این سنگ ها شایع ترین نوع سنگ های کلیوی هستند. برای در امان ماندن از سنگ کلیه به خصوص اگر سابقه اش را دارید بقیه میان وعده ها را حذف کنید و برگه ی زردآلو بخورید.

۱۴. اگر فشارتان بالاست، کشمش بخورید:

۶۰ عدد کشمش تقریباً می شود یک مشت پر که حاوی یک گرم فیبر و ۲۱۲ گرم پتاسیم است که هر دو برای کنترل فشارخون بالا در قالب یک رژیم غذایی توصیه می شوند. مطالعات متعددی نشان داده که پلی قند های موجود در مواد غذایی مشتق از خانواده ی انگور مثل همین کشمش و آب انگور در حفظ سلامت قلبی عروقی تاثیر بسزایی دارند که کاهش فشارخون از آن جمله است.

۱۵. اگر از سر و صدای معده رنج می برید، ماست بخورید:

یک فنجان و نیم ماست طبیعی (کم چرب / پروبیوتیم) غذا را به شکل موثری از دستگاه گوارش عبور می دهد. از سوی دیگر ماست های پروبیوتیک قابلیت هضم غذا به ویژه لبنیات و حبوبات را در روده ها بهبود می بخشند. همان طور که می دانید این غذاها عامل ایجاد گاز در دستگاه گوارشی هستند و در نتیجه با خوردن ماست از این مزاحمت دور می مانید.

۱۶. اگر پیش از حد سرفه می کنید، عسل بخورید:

در مطالعه ای که توسط دانشمندان آمریکایی انجام گرفته، مشخص شده ۲ قاشق چای خوری عسل قهوه ای و غلیظ بسیار موثرتر از داروهای بدون نسخه ضد سرفه، شدت و دفعات سرفه های شدید را در کودکان کاهش می دهد. آنتی اکسیدان های موجود در عسل و عوامل ضد میکروبی موجود در آن التهاب بافت های گلو را کاهش داده و بیمار را آرام می کند. البته به شرطی که عسل واقعاً طبیعی باشد!

11 Nutrients That
Can Take Away These
11 Body Problem