

## غذاهای ایرانی و فرنگی





کشیدن و مقاوم شدن برنج کمک می‌کند. اگر فرصت زیادی نباشد برنج را سه، چهار ساعت، با نمک بیش‌تر و آب گرم‌تر می‌خیسانیم.

### **(ب) آبکش کردن برنج:**

در ظرف مناسبی آب می‌ریزیم و روی گاز می‌گذاریم. نمک سنگ را از روی برنج برمی‌داریم و آب نمک را خالی می‌کنیم. پس از جوش آمدن آب داخل قابلمه برنج را داخل آن می‌ریزیم تا جوش آید. هر چه برنج مرغوب‌تر باشد زمان جوشانیدن برنج بیش‌تر خواهد بود. در نیمه‌های پخت برنج یک لیوان آب نسبتاً سرد روی برنج بریزید تا به قد کشیدن آن کمک کند. وقتی که پس از آزمایش متوجه شدیم مغز برنج از خشکی درآمده است، آن را در آبکش می‌ریزیم با کمی آب ولرم می‌شوئیم، تا شوری مناسب داشته باشد. اکنون برنج آماده‌ی دم کردن است.

### **(ج) دم کردن برنج:**

در قدیم که برنج را روی آتش دم می‌کردند، روی در دیگ را نیز آتش می‌گذاشتند. برای دم کردن برنج به ته دیگ یا قابلمه کمی روغن می‌ریزیم. سپس برنج را می‌ریزیم و دور قابلمه را جمع می‌کنیم. در قابلمه را می‌گذاریم و روی حرارت ملایم گاز یا در فر با درجه‌ی حرارت ۱۷۵ درجه‌ی سانتی‌گراد می‌گذاریم. پس از بالا آمدن بخار بهتر است کمی روغن را گرم کنیم و روی برنج بریزیم تا کاملاً دانه‌های برنج از هم جدا شود. مدت حدود ۴۰-۴۵ دقیقه برای دم کردن



### **۱-۲- مراحل پخت پلو**

#### **الف) نحوه‌ی خیساندن برنج:**

برنج را ابتدا پاک می‌کنیم. اگر آن را برای پخت کته به کار می‌بریم باید نیم ساعت قبل از پخت با آب نیم گرم بشوئیم و بخیسانیم اگر برای پخت پلو یا چلو آن را به کار می‌بریم بهتر است در صورت مرغوب بودن برنج آن را ۲۴ ساعت قبل با آب گرم چندین دفعه (بدون چنگ زدن) بشوئیم تا آب آن کاملاً زلال شود، بعد مقداری آب نیم گرم، به طوری که روی آن را کاملاً بگیرد، بریزیم. سپس برای هر یک کیلوگرم برنج مقداری حدود ۲۰۰-۳۰۰ گرم نمک سنگ را در پارچه بیچیم و روی آن قرار می‌دهیم. این کار به قد



روی حرارت می گذاریم تا برنج بخار دهد.

سپس روغن باقی مانده را داغ می کنیم و بر سطح برنج (لوبیا پلو) می ریزیم و دم کنی را روی آن قرار می دهیم به مدت یک ساعت برنج را با شعله ی ملایم دم می کنیم.

### ۲-۲-۳ نحوه ی پخت ته چین:

الف) برنج را به روش پلوی ساده آماده کنید،

ب) طرز تهیه ی ته چین.



#### مواد اولیه:

۱ عدد متوسط	پیاز خام
۱ کیلو	برنج
۱/۵ کیلو	مرغ
۲۰۰ گرم	روغن مایع
۲۰۰ گرم	ماست غلیظ
۵ عدد	زرده ی تخم مرغ
به مقدار لازم	زعفران ساییده
۱۰۰ گرم	زرشک پلویی
۱۰۰ گرم	خلال پسته
به مقدار لازم	نمک و زرد چوبه

#### طرز تهیه:

پلوی سفید مناسب است.

## ۲-۲ نحوه ی پخت انواع پلو

۲-۲-۱ پختن پلوی ساده: در مبحث مراحل

پخت پلو توضیح داده شد.

### ۲-۲-۲ طرز تهیه ی لوبیا پلو:

مواد لازم برای ۶ نفر:

۱ کیلو	برنج
۷۵۰ گرم	گوشت مغز ران
۵۰۰ گرم	لوبیا سبز
۳ قاشق سوپ خوری	پیاز تفت داده شده
۳ قاشق سوپ خوری	رب گوجه فرنگی
به مقدار لازم	نمک، زردچوبه و زعفران
به مقدار لازم	روغن

#### طرز تهیه:

گوشت را مانند گوشت قیمه ریز خرد می کنیم و با کمی روغن تفت می دهیم و می گذاریم نیم پز شود. لوبیا را که نخ های آن را گرفته و تمیز کرده ایم خرد می کنیم و با کمی روغن تفت می دهیم و به گوشت اضافه می کنیم. رب گوجه فرنگی را در یکی دو قاشق روغن تفت می دهیم و با پیاز داغ به مواد اضافه می کنیم. نمک و زردچوبه و زعفران را هم اضافه می کنیم و می گذاریم تمام مواد پخته شود. برنج را آماده و آبکش می کنیم داخل قابلمه کمی روغن می ریزیم. ابتدا مقداری از برنج سپس مقداری از مواد را می ریزیم. این کار را تکرار می کنیم تا برنج و مواد تمام شود. بعد



چکیده هم تزیین کرد.

## بیش تر بدانید

### اصول آماده کردن کته:

برنج را پس از تمیز کردن بشوئید و با آب ولرم به مدت یک ساعت خیس کنید. برنج را در ظرف بریزید و به آن آب اضافه کنید، معمولاً در پلوپز به ازای هر پیمانه برنج ۱/۵ پیمانه آب اضافه کنید. سپس با حرارت متوسط بپزد. در اواخر پخت به برنج نمک و روغن اضافه کنید و آن را یکی دو بار هم بزنید تا به هم نچسبد. بگذارید آب برنج کاملاً تبخیر شود. سپس حرارت را ملایم کنید و با گذاشتن دم کنی بر روی ظرف برنج به مدت ۴۵ تا ۶۰ دقیقه آن را دم کنید.

### اصول آماده کردن ته دیگ

برای تهیه ته دیگ می‌توانید از چند حلقه سیب‌زمینی یا چند تکه نان لواش استفاده کنید یا ۲ قاشق ماست، ۱ عدد تخم مرغ، کمی زعفران و یک پیمانه برنج آبکش را با هم مخلوط کنید. در قابلمه روغن بریزید و مایه را روی روغن داغ داخل قابلمه بریزید، بقیه‌ی برنج آبکش شده را روی ته دیگ بریزید بگذارید دم بکشد، پس از دم کشیدن ته دیگ مطبوعی به دست می‌آید.



## فعالیت عملی ۱

در گروه‌های ۳ یا چهار نفری انواع پلو (ساده، لوبیا پلو و ته چین) را بپزید.

مرغ را با کمی آب، نمک و زردچوبه و پیاز بپزید تا آب آن تبخیر شود و به اندازه‌ی نیم لیوان برسد. مرغ را از پوست و استخوان جدا کند. مواظب باشید له و زیاد خرد نشود.

برنج را هم که قبلاً به طریق آبکش آماده کرده‌ایم. دقت شود برنج کمی زودتر از برنج ساده آبکش شود. حال زرده‌های تخم مرغ را با ماست و زعفران و کمی نمک و آب مرغ مخلوط می‌کنیم و خوب می‌زنیم. سپس روغن مایع را اضافه می‌کنیم و فقط یک بار هم می‌زنیم زیرا اگر زیاد زده شود روغن جذب ماست می‌شود و ته چین می‌چسبد. برنج آبکش شده را در مایه می‌ریزیم، آرام با قاشق مخلوط می‌کنیم، نیمی از آن را در کف ظرف پیرکس یا قابلمه می‌ریزیم و رویش تکه‌های مرغ را می‌چینیم و با پشت قاشق کمی فشار می‌دهیم. سپس بقیه‌ی مواد را می‌ریزیم و سطح آن را با قاشق صاف می‌کنیم (اگر در ظرف پیرکس بود حتماً سر ظرف کمی خالی باشد که هنگام پخت جای دم داشته باشد). رویش فویل (ورق آلومینیم) می‌کشیم یا در آن را می‌گذاریم و در فر با حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت یا ۱۷۵ درجه‌ی سانتی‌گراد به مدت ۱/۵ تا ۲ ساعت می‌پزیم. اگر قابلمه روی شعله‌ی ملایم گاز است در آن را می‌بندیم، تا با حرارت ملایم، ته چین پخته و ته آن طلایی شود. سپس بر روی سینی دل‌خواه برمی‌گردانیم. رویش را با زرشک و پسته تزیین و آماده‌ی مصرف می‌کنیم. ته چین را می‌توان با ماست



## ۲-۳ روش پخت انواع خورش

برای تهیه انواع خورش‌ها از گوشت ماهیچه و یا از مغز ران استفاده می‌کنند.

برای تهیه انواع خورش‌ها به نکته‌های ذیل توجه کنید:

- ۱- خورش باید با حرارت ملایم پخته شود.
- ۲- خورش را هنگام پخت نباید زیاد هم زد.
- ۳- انواع سبزی‌ها را باید پس از پخت گوشت اضافه کرد.
- ۴- خورش باید کم آب و جا افتاده باشد.
- ۵- نمک و ترشی خورش‌ها را باید در اواخر پخت اضافه کرد.

۶- تهیه پیازداغ مناسب برای خورش‌ها لازم است.

۷- حبوبات خورش را باید قبلاً خیس کرده و در آغاز پخت به گوشت اضافه نمود.

- ۸- در اواخر پخت، با اضافه کردن چاشنی باقی‌مانده پیاز داغ را نیز باید به مایه‌ی خورش افزود تا خورش خوش‌عطر، خوش‌طعم و غلیظ شود.
- ۹- نمک خورش‌هایی را که بامرغ تهیه می‌شود باید در اوایل پخت اضافه کرد.

### تهیه پیاز داغ:

۳ تا ۴ عدد پیاز متوسط را یک‌دست و نازک خرد می‌کنیم و با روغن مایع، در ظرف مناسبی می‌ریزیم و روی حرارت می‌گذاریم تا آب آن تبخیر شود و سپس هم می‌زنیم تا یک‌دست و طلایی و خشک شود.

## ۱-۳-۲ خورش کرفس:

مواد لازم برای ۶ نفر:

گوشت ۵۰۰ گرم ماهیچه یا مغز ران  
پیازتفت داده ۳ قاشق سوپ‌خوری (۷۵ گرم)  
نمک و زردچوبه مقدار لازم  
رب گوجه فرنگی ۲۵ گرم ۱ قاشق سوپ‌خوری  
آب غوره ۱/۲ پیمانه (۱۰۰ میلی لیتر)  
کرفس ۱ کیلو  
نعناع و جعفری و برگ کرفس تازه ۲۵۰ گرم  
روغن به مقدار لازم  
فلفل به مقدار لازم

### طرز تهیه:

ابتدا گوشت را تکه تکه می‌کنیم و با دو قاشق غذاخوری پیاز داغ و کمی روغن تفت می‌دهیم. بعد مقدار کمی رب گوجه فرنگی و زردچوبه را اضافه می‌کنیم و کمی تفت می‌دهیم. سه لیوان آب اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم گوشت با، حرارت ملایم نیم‌پز شود. کرفس را پس از تمیز کردن ساقه‌های جوان آن را به اندازه‌ی ۲ بند انگشت خلال درشت و برگهای تازه را با نعناع و جعفری ریز خرد می‌کنیم. کرفس را در کمی روغن تفت می‌دهیم و سپس نعناع و جعفری و برگ‌های تازه آن را کمی سرخ می‌دهیم و به خورش اضافه می‌کنیم، نمک و فلفل را هم اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم خورش پخته شود. آب غوره و بقیه پیاز داغ را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم خورش جا بیفتد و



روغن روی خورش قرار گیرد.

خورش آماده‌ی مصرف است. این خورش را بدون نعناع و جعفری هم می‌توانیم تهیه کنیم.

### ۲-۳-۲ خورش قیمه:



#### مواد لازم برای ۶ نفره:

گوشت مغز ران بدون استخوان	۵۰۰ گرم
لپه	۱۵۰ گرم
پیاز سرخ کرده	۵ قاشق سوپ‌خوری
لیمو عمانی	۴ عدد
رب گوجه فرنگی	۵۰ گرم
روغن برای سرخ کردن	۲ قاشق سوپ‌خوری
سیب‌زمینی ترجیحاً پشندی	به مقدار لازم
نمک و فلفل و زردچوبه	۳ عدد متوسط
دارچین	به مقدار لازم
زعفران	به مقدار لازم

#### طرز تهیه:

گوشت رابه تکه‌های کوچک خرد می‌کنیم و با دو قاشق روغن تفت می‌دهیم. ۳ قاشق پیاز سرخ کرده را اضافه می‌کنیم و کمی با گوشت تفت می‌دهیم. سپس زردچوبه را اضافه می‌کنیم و تفت می‌دهیم، بعد ۳ لیوان آب اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم گوشت کمی بپزد. آن‌گاه لپه را با دو قاشق غذاخوری روغن تفت داده به خورش اضافه می‌کنیم. این عمل از له شدن لپه جلوگیری می‌کند. بعد از آن که کمی لپه‌ها و گوشت پخته شد رب گوجه فرنگی تفت داده شده را اضافه می‌کنیم لیمو عمانی را از چند جا سوراخ می‌کنیم و در خورش می‌اندازیم. نمک و فلفل را هم اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم خورش بپزد و جا بیفتد. در آخر کار زعفران و دارچین را به خورش اضافه می‌کنیم. هم‌چنین بقیه‌ی پیاز داغ را می‌افزاییم.

خورش، بعد از چندجوش آماده‌ی مصرف است. سیب‌زمینی‌ها را که قبلاً خلال نازک کرده و خوب شسته‌ایم، سرخ می‌کنیم و از آن برای تزیین روی خورش استفاده می‌کنیم.

### ۲-۳-۳ خورش فسنجان:

#### مواد لازم برای ۶ نفره:

مرغ پاک کرده و تکه شده	یک کیلو
مغز گردو	۵۰۰ گرم چرخ کرده
پیاز	یک عدد
رب انار	به مقدار لازم



نمک و فلفل و زردچوبه به مقدار لازم  
آب غوره ۷۰ میلی لیتر

### طرز تهیه:

گوشت را طبق دستور قبلی آماده می‌کنیم و با لویا قرمز می‌گذاریم تا نیم پز شود. سبزی را که تمیز کرده و شسته و خرد کرده‌ایم با مقداری روغن سرخ می‌کنیم و داخل گوشت می‌ریزیم. نمک و فلفل را اضافه می‌کنیم. پس از چند جوش، لیمو عمانی را از چند جا سوراخ می‌کنیم و داخل آن می‌ریزیم و می‌گذاریم خورش بپزد و جا بیفتد. آب غوره را نیز به خورش اضافه می‌کنیم. خورش پس از پختن باید کاملاً جا بیفتد و روغن بر سطح آن قرار گیرد.

نمک و زردچوبه به مقدار لازم  
شکر به مقدار لازم  
زعفران به مقدار لازم

### طرز تهیه:

مرغ تمیز شده را با نمک و زردچوبه و پیاز ۲ تا ۳ پیمانه آب می‌پزیم. پس از پخته شدن، گوشت‌ها را از استخوان جدا می‌کنیم. گردوی چرخ کرده را در ظرف دیگر همراه آب مرغ با حرارت ملایم می‌پزیم. پس از یک ساعت رب انار را اضافه می‌کنیم و اجازه می‌دهیم به روغن بیفتد. چنانچه هنوز آب خورش زیاد بود زمان بیش‌تری را به آن اختصاص می‌دهیم. سپس مرغ را اضافه می‌کنیم. وقتی خورش رنگ انداخت و آماده شد مقداری شکر و کمی زعفران اضافه می‌کنیم، تا مزه ی خورش ترش و شیرین شود. معمولاً سسِ فسنجان باید غلیظ باشد. به جای مرغ از مرغابی هم می‌توان استفاده کرد.

### ۴-۳-۲ خورش قورمه سبزی:

مواد لازم برای ۶ نفر:

سبزی قورمه سبزی شامل تره، جعفری، گشنیز، کمی شنبلیله و اسفناج (پاک شده) ۱ کیلوگرم  
گوشت مغزران یا سردست ماهیچه ۵۰۰ گرم  
پیاز سرخ کرده ۳ قاشق غذاخوری  
روغن به مقدار لازم  
لیمو عمانی ۵ عدد  
لویا قرمز ۱۰۰ گرم

### بیش‌تر بدانید



#### چاشنی انواع خورش‌ها

خورش آلو و اسفناج آلو  
خورش جغاله بادام جغاله بادام، آب لیمو، آب غوره  
خورش آلو خشک شکر  
خورش بادنجان رب گوجه‌فرنگی، آب غوره یا غوره تازه  
خورش ریواس کمی شکر  
خورش کرفس آب یا غوره تازه  
خورش فسنجان رب انار و شکر  
خورش قارچ آب لیمو  
خورش قورمه سبزی لیمو عمانی و آب غوره یا گرد لیمو  
خورش قیمه لیمو عمانی، رب گوجه‌فرنگی



### مواد لازم برای ۶ نفر:

گوشت ماهیچه یا استخوان سر دست	۷۵۰ گرم
نخود	۵۰ گرم
لوبیا سفید	۵۰ گرم
لیمو عمانی	۴ تا ۵ عدد
پیاز متوسط	۱ عدد بزرگ
نمک و فلفل و زردچوبه	به مقدار کم
رب گوجه فرنگی	۲۵ گرم
سیب زمینی	۵۰۰ گرم

### طرز تهیه:

پیاز را خرد می‌کنیم، بعد نخود و لوبیا را تمیز می‌کنیم و می‌شویم و در ظرف می‌ریزیم. سپس گوشت را تکه تکه می‌کنیم و داخل پیاز و نخود می‌ریزیم. بعد زردچوبه و رب گوجه فرنگی و ۵ تا ۶ پیمانه آب داخل گوشت می‌ریزیم و می‌گذاریم جوش بیاید.

بعد در ظرف را محکم می‌بندیم و حرارت را ملایم می‌کنیم تا گوشت و حبوبات پخته شود.

در اواخر پخت ۵ - ۶ عدد سیب‌زمینی استامبولی یا پشندی را پوست می‌کنیم و با کمی نمک و فلفل و گرد لیمو داخل آبگوشت می‌ریزیم و می‌گذاریم سیب‌زمینی بپزد، می‌توانیم تمام مواد را در ظرف بکشیم و سر میز ببریم و یا یکی دو قطعه گوشت با دوسه عدد سیب‌زمینی و کمی نخود و لوبیا یا آب گوشت در ظرف بکشیم و بقیه‌ی مواد را خوب بکوبیم

خورش کدو سبز	آب غوره یا غوره تازه یا رب گوجه فرنگی
خورش کاری	آب لیمو
خورش نعناع و جعفری	رب گوجه فرنگی
خورش کنگر	آب غوره
خورش لوبیا سبز	آب لیمو، رب گوجه فرنگی
خورش ماست	ماست چکیده
خورش قلیه ماهی	تمرندی
خورش خلال بادام	زرشک، رب گوجه فرنگی، لیمو عمانی
خورش بامیه	آب غوره



### فعالیت عملی ۲

در گروه‌های ۳ یا ۴ نفری انواع خورش (کرفس، قیمه، فسنجان و قورمه سبزی) بپزید.

## ۲-۴ آشنایی با پخت چند نوع غذای سنتی

### سنتی

#### ۱-۲-۴ آب گوشت ساده:

یکی از غذاهای اصیل ایرانی است که با دقت و توجه می‌توان آن را با طعم بسیار مطبوع تهیه کرد. نکته‌ای که برای تهیه‌ی آب گوشت باید بدان توجه شود این است که بعد از جوش آمدن در ظرف را باید محکم بست و حرارت را ملایم کرد تا آب گوشت با بخار پخته شود ولی آب آن تبخیر نشود و به اضافه کردن چندین بار آب احتیاج پیدا نکند.





آن می‌ریزیم و نمک و فلفل و زردچوبه روی آن می‌پاشیم.

مقداری گرد غوره را می‌افزاییم و در نوبت بعد مجدداً پیاز می‌چینیم و نمک، فلفل و گرد غوره و آلو اضافه می‌کنیم.

لایه‌ی بعدی مجدداً گوشت و بعد به می‌چینیم، تا همه‌ی مواد تمام شود.

مجدداً گرد غوره‌ی فراوان می‌پاشیم و مقداری روغن روی آن می‌ریزیم و قابلمه را روی حرارت می‌گذاریم.

سپس رب گوجه‌فرنگی را با دو لیوان آب رقیق می‌کنیم و روی آن می‌ریزیم و روی حرارت ملایم می‌گذاریم بپزد.

تاس کباب باید کمی آب داشته باشد به صورت سُس و باید به روغن بیفتد.

هنگام کشیدن تاس کباب از کف گیر استفاده می‌کنیم تا له نشود. دقت شود سیب‌زمینی را در اواخر اضافه کنید تا له نشود.

### ۲-۴-۳ آش رشته



و گوشت کوبیده تهیه کنیم و در دیس بکشیم. بدیهی است اگر با مقدار آب تعیین شده گوشت نپزد باید مقداری آب جوشیده به آن اضافه کرد.

### ۲-۴-۲ تاس کباب:

یکی از غذاهای اصیل ایرانی است که با داشتن مواد مختلف دارای خواص غذایی با ارزشی نیز هست.

### مواد لازم برای ۶ نفر:

گوشت مغز ران گوسفند بدون استخوان ۷۵۰ گرم  
گرد غوره یا گرد لیمو ۲ قاشق غذاخوری ۵۰ گرم  
رب گوجه‌فرنگی ۲ قاشق سوپخوری ۵۰ گرم  
روغن به مقدار لازم  
پیاز ۲ کیلو  
سیب‌زمینی ۷۰۰ گرم  
آلو بخارایی ۲۵۰ گرم  
به ۵۰۰ گرم

### طرز تهیه:

پیاز را به صورت درشت حلقه حلقه می‌کنیم و کنار می‌گذاریم. گوشت را تکه تکه می‌کنیم و سیب‌زمینی را پوست می‌گیریم و تمیز و حلقه حلقه می‌کنیم.

به را به شکل پره‌های پرتقال می‌بریم و کنار می‌گذاریم. قابلمه‌ای را که ظرفیت آن برای مواد مناسب باشد انتخاب می‌کنیم و کمی روغن ته آن می‌ریزیم.

یک ردیف پیاز کف قابلمه می‌ریزیم و مقداری گوشت روی آن قرار می‌دهیم. مقداری آلو روی



### مواد لازم برای ۶ نفر:

روغن	به مقدار لازم
سبزی آش (تره، جعفری، اسفناج و گشنیز)	پاک شده
۱/۵ کیلوگرم	رشته
نیم کیلو	حبوبات (نخود، لوبیا، عدس) ۷۵۰ گرم که از هر کدام
۲۵۰ گرم	پیازداغ و نعناع داغ و سیرداغ
به مقدار لازم	نمک و فلفل و زردچوبه
به مقدار لازم	آرد
۱۰۰ گرم	کشک
به مقدار لازم	

### طرز تهیه:

حبوبات را پس از تمیز کردن یکی دو ساعت خیس نگه می‌داریم سپس می‌پزیم. این عمل باعث می‌شود هم زودتر پخته شود هم درشت‌تر شود.

سبزی‌ها را تمیز و خرد می‌کنیم و آن را با آبی که قبلاً جوش آورده بودیم می‌پزیم، بدون آن که در ظرف را ببندیم، تا سبز بودن خود را حفظ کند. پس از پخته شدن سبزی آرد را در آب سرد حل می‌کنیم و در قابلمه‌ای محتوی سبزی می‌ریزیم.

سپس حبوبات پخته شده را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم جوش بزند. مقداری پیاز داغ، سیر داغ و نعناع داغ اضافه شود.

دو قاشق سوپ‌خوری روغن را با مقداری زردچوبه روی حرارت داغ می‌کنیم و در آش می‌ریزیم. نمک و

فلفل را هم می‌افزاییم و می‌گذاریم تا آش بپزد. سپس رشته‌ها را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم با حرارت نرم و ملایم پخته شود و آش غلیظ شود.

پس از پخته شدن رشته، آش آماده‌ی مصرف است. می‌توان آن را در ظرف دل‌خواه کشید و رویش را با باقیمانده پیاز داغ، نعناع داغ، سیرداغ و کشک تزیین و سرو کرد.

**نکته:** بهتر است سبزیجات بخصوص اسفناج به صورت تازه مصرف شود.

### بیش‌تر بدانید



#### سبزی و حبوبات انواع آش

آش ساک: آردبرنج، لپه، اسفناج  
 آش چغندر: نخود، عدس، اسفناج  
 آش آب‌غوره: برنج، لپه، عدس، جعفری، نعناع و گشنیز  
 آش انار: برنج، لپه، نعناع  
 آش جو: جو پوست گرفته شده، نخود، لوبیا، عدس، تره، جعفری، شوید و گشنیز  
 آش رشته: نخود، لوبیا، عدس، تره، جعفری، گشنیز و اسفناج  
 آش شله قلمکار: نخود، لوبیا چیتی، ماش، تره، جعفری، گشنیز، ترخون و مرزه  
 آش شلغم: ماش، برنج، شلغم و مرزن جوش  
 آش کدو: برنج، لوبیاقرمز، ماش و کدو



### طرز تهیه:

گوشت چرخ کرده را با یک پیاز رنده شده و کمی نمک و زردچوبه روی حرارت تفت می‌دهیم تا سرخ شود. رب گوجه فرنگی یا آب گوجه فرنگی را اضافه می‌کنیم. اگر از آب گوجه استفاده کردیم، می‌گذاریم آب آن تبخیر شود و جا بیفتد. لپه را می‌پزیم و به آن اضافه می‌کنیم. پیاز سرخ کرده را نیز اضافه می‌کنیم. برنج را (که قبلاً تمیز و خیس کرده‌ایم چند جوش می‌دهیم و نیم پز می‌کنیم و در آبکش می‌ریزیم تا آب آن گرفته شود) به بقیه‌ی مایه اضافه می‌کنیم. سبزی آن را تمیز و ریز خرد می‌کنیم و کمی تفت می‌دهیم و به مایه اضافه می‌کنیم. از نظر طعم، نمک آن را امتحان می‌کنیم. مایه‌ی آماده را کنار می‌گذاریم. سر فلفل دلمه‌ای را با کارد برمی‌داریم و داخل آن را خالی و از مواد آماده پر می‌کنیم. در فلفل را دوباره می‌گذاریم و با خلال دندان به هم وصل می‌کنیم. یک ردیف در قابلمه می‌چینیم و روی آن آب گوجه فرنگی یا آب گوشت ساده می‌ریزیم و می‌گذاریم با حرارت ملایم بپزد تا آب آن تبخیر شود. در حین جوشیدن ۲ قاشق روغن (حدود ۵۰ گرم) به آن اضافه می‌کنیم. سر گوجه و بادنجان را هم به همین صورت برمی‌داریم و داخلش را خالی و از مایه‌ی دلمه پر می‌کنیم. بادنجان به همان طریق فلفل پخته می‌شود، ولی گوجه فرنگی را بدون آب با حرارت ملایم می‌پزیم چون خودش آب می‌اندازد و روی حرارت ملایم پخته می‌شود. باید

آش کلم قمری: لپه، برنج و کلم قمری  
آش ماست: نخود، اسفناج، تره، ماست و دوغ  
آش گندم: نخود، لوبیا، عدس و گندم

### ۴-۴-۲ دلمه فلفل و گوجه فرنگی و بادنجان



#### مواد لازم برای ۶ نفر:

گوشت چرخ کرده	نیم کیلوگرم
سبزی دلمه (تره، جعفری، گشنیز، ترخون، مرزه، نعناع) پاک شده	۱ کیلوگرم
برنج نیم پز	۲۰۰ گرم
پیاز سرخ کرده	۲ تا ۳ قاشق غذاخوری
رب گوجه فرنگی	
۲ قاشق سوپ‌خوری یا دو لیوان آب گوجه فرنگی	
فلفل دلمه متوسط	۶ عدد
گوجه فرنگی متوسط	۶ عدد
لپه	۱۵۰ گرم
بادنجان دلمه‌ی متوسط	۳ عدد
روغن	به مقدار لازم



### مواد لازم برای ۶ نفر:

گوشت قسمت سر دست و کمی قلوه گاه دوبار  
چرخ کرده ۱ کیلوگرم  
پیاز رنده شده‌ی نرم که در صافی ریخته آب آن  
جدا شده باشد ۲ عدد متوسط  
نمک و فلفل و زعفران یا گرد زعفران به مقدار لازم  
سماق به مقدار لازم

### طرز تهیه:

ابتدا گوشت را با نمک و فلفل در سینی با کف دست خوب ورز دهید تا گوشت چسب پیدا کند، سپس پیاز رنده شده که آب آن را جدا کرده‌اید با زعفران حل شده یا گرد زعفران اضافه و خوب با گوشت مخلوط کنید تا کاملاً گوشت چسب دار شود و مدتی در یخچال بماند. از گوشت گلوله‌هایی بردارید و به سیخ کشید و با انگشت کمی فشار دهید تا گوشت به سیخ بچسبد و سطح آن صاف شود.

آن گاه زغال کاملاً سرخ شده را روی منقل صاف کنید و سیخ‌ها را روی آتش بگذارید و مرتب باد بزنید و سیخ‌ها را برگردانید تا گوشت مغز پخت شود. کباب‌ها را در دیس بکشید و در صورت تمایل کمی سماق بر روی آن بپاشید.

**نکته:** در کباب، مواد مغذی در گوشت باقی می‌ماند و بوی مطبوع آن اشتها را تحریک می‌کند معمولاً برای از بین بردن بوی زُخُم! گوشت و آماده

مراقب بود که در حین پختن از هم نپاشد و آب آن کاملاً تبخیر شود.

اگر مایل باشید می‌توانید، بادنجان‌ها را پوست گرفته جدا کنید و داخل شان را، به طوری که سوراخ نشوند، خالی کنید. آن‌ها را نمک زده، بعد از یکی دو ساعت با پارچه‌ی تمیز خشک و در روغن کمی سرخ کنید تا اطراف آن‌ها طلائی شود. سپس مایه‌ی آماده را داخل آن بریزید و سر بادنجان را بگذارید و با دست کمی فشار می‌دهید. یا می‌توانید با یکی دو خلال دندان آن را محکم کنیم، سپس آن را یک ردیف در ظرف بچینید و رویش کمی آب گوجه فرنگی بدهید و با حرارت ملایم بپزید تا آبش تبخیر شود. در انتهای پخت ۳ قاشق روغن به آن اضافه کنید و پس از پخته شدن آن‌ها را آرام در ظرف بچینید.

### ۴-۲ کباب کوبیده



۱- بوی بد گوشت.



### مواد لازم خمیر پیتزا برای ۶ نفر:

شیر	۲۰۰ میلی لیتر
روغن مایع	۵۰ میلی لیتر
نمک	۱/۲ قاشق چای خوری
آرد	به مقدار لازم
مایه خمیر	۱ قاشق سوپ خوری (۲۵ گرم)
آب نیم گرم	۱/۳ پیمانه (۷۰ میلی لیتر)
شکر	یک قاشق مربا خوری

### طرز تهیه خمیر:

شیر و روغن و مایه خمیر حل شده را بتدریج در آرد مخلوط می کنیم. تا خمیری به دست آید که به دست نچسبد. خمیر آماده را زیر پوشش قرار می دهیم تا حجم آن دو برابر شود. خمیر آماده را در سینی بزرگ یا تک نفره که قبلاً چرب و آرد پاشیده شده به ضخامت ۲-۳ میلی متر پهن می کنیم و رویش را سس پیتزا می مالیم و کمی پنیر روی آن می پاشیم، سپس مواد پیتزا را روی آن می ریزیم و روی آن مجدداً پنیر می پاشیم و در فر می گذاریم.

### نکته:

طرز تهیه مایه خمیر: ابتدا شکر را در آب نیم گرم

کردن آن برای کباب، پس از خرد کردن و شستن آن را در مخلوط پیاز خلال شده، روغن زیتون، کمی ماست و فلفل برای گوشت قرمز و برای گوشت ماهی و طیور در مخلوط پیاز خلال شده، نمک و فلفل و زعفران حل شده به مدت چند ساعت می گذاریم. برای جلوگیری از سفت شدن گوشت قرمز، نمک آن را پس از پخت اضافه می کنیم.

### دستورالعمل تهیه انواع کباب

- ۱- برای تهیه کباب باید از گوشت راسته‌ی گوسفند و گوساله یا فیله‌ی گوساله استفاده کرد.
- ۲- گوشت کبابی باید نرم باشد.
- ۳- گوشت را باید به مدت ۲۴ ساعت در مخلوط پیاز خلال شده، روغن مایع، ماست و فلفل گذاشت تا بیات شود. سپس در یخچال نگه‌داری شود.
- ۴- حرارت لازم برای کباب، ابتدا باید زیاد و سپس اندکی کم شود.
- ۵- گوشت کباب علاوه بر پخته شدن باید خشک نشود و آبدار باشد.



### فعالیت عملی ۳

در گروه‌های (۱ یا ۴ نفری انواع غذاهای سنتی) آب گوشت، تاس کباب، آش رشته، کباب کوبیده را بپزید.

### ۵-۲ اصول پخت چند نوع خوراک

#### ۱-۵-۲- پیتزا



### طرز تهیه:

پیاز را رنده و گوشت چرخ کرده را اضافه می کنیم و با کمی روغن مایع تفت می دهیم. نمک، فلفل، ادویه و کمی رب گوجه فرنگی نیز اضافه می کنیم. سپس قارچ را خرد می کنیم و با کمی نمک، آب لیمو و کمی روغن روی حرارت تند می گذاریم تا آب آن از بین برود. بقیه ی مواد را خرد می کنیم و کلیه ی مواد مخلوط را روی خمیر آماده شده می ریزیم، سپس روی همه را با پنیر می پوشانیم و در طبقه ی وسط فر با حرارت ۴۵۰ درجه ی فارنهایت یا ۲۴۰ درجه ی سانتی گراد به مدت ۲۰ دقیقه می پزیم.

حل می کنیم و مایه خمیر را به آن اضافه وهم می زنیم سپس در ظرف را می گذاریم و به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه در محیط قرار می دهیم تا مایه خمیر به عمل آید.

### طرز تهیهی مواد اولیه ی سُس پیتزا

چنانچه سُس پیتزا را خودمان تهیه کنیم کیفیت بهتری خواهد داشت.

#### مواد اولیه سُس پیتزا:

۲۰۰ گرم	رب گوجه فرنگی
۵۰ میلی لیتر	سرکه
۷۵ میلی لیتر	روغن مایع
به مقدار لازم	فلفل قرمز
۱ عدد	پیاز متوسط
به مقدار لازم	ترخان، مرزه، آویشن خشک

#### طرز تهیهی سُس:

تمام مواد را مخلوط می کنیم و چند جوش می دهیم. این سُس را در یخچال نیز می توان نگه داری کرد.

### طرز تهیهی پیتزای گوشت و قارچ

#### مواد اولیه:

۲۵۰ گرم	گوشت چرخ کرده
۱ عدد	پیاز رنده شده
۴۰۰ گرم	پنیر پیتزا
به میزان کافی	نمک و رب گوجه فرنگی و روغن
۲۰۰ گرم	قارچ
۱ عدد	فلفل دلمه
۱ عدد	پیاز
به مقدار لازم	فلفل و ادویه

### بیش تر بدانید



#### شناخت انواع پیتزا



پیتزا یکی از غذاهای معروف کشور ایتالیاست که با نام های مختلف تهیه می شود. در همه ی پیتزاها باید خمیر پیتزا را تهیه کرد و در تمامی پیتزاها از پنیر که بیش تر از نوع پنیرهای کش دار است، استفاده می کنند.