



انواع پیتزا

پیتزاهمخلوط، گوشت، قارچ، سبزی‌ها، پیرونی، مرغ و قارچ.

به طور کلی در هر پیتزا هر گاه میزان یک ماده‌ی خاص بیش‌تر باشد، پیتزا را به نام آن می‌شناسند، مثلاً پیتزای گوجه فرنگی یا فلفل.



آشنایی با انواع پنیر

یکی از مواد مهم پیتزا پنیرروی آن است که باید کشدار باشد.

پنیرهای مختلفی در پیتزا به کار می‌رود، مانند فیلاfila، گرویر، گودا، چدار، پارمیزان و غیر آن‌ها که پنیر گرویر و فیلاfila دارای کش بیش‌تری است.

برای این که پنیر پیتزا کش بیش‌تری داشته باشد در مرحله‌ی آخر پخت پنیر را روی آن می‌ریزیم و مجدداً چند دقیقه در فر می‌گذاریم.

۲-۵-۲ لازانیا

مواد اولیه‌ی خمیر لازانیا برای ۶ نفر:

آرد سفید $\frac{1}{3}$ پیمانه

نمک به مقدار لازم

تخم مرغ ۲ عدد

روغن مایع ۱ قاشق سوپ‌خوری (۲۰ گرم)

شیر $\frac{1}{3}$ پیمانه

طرز تهیه‌ی خمیر لازانیا

زرده و سفیده‌ی تخم مرغ را با شیر، روغن و نمک به کمک قاشق مخلوط می‌کنیم.

سپس آرد را آرام آرام اضافه و با دست مخلوط می‌کنیم تا خمیر به دست آید. خمیر نباید به دست بچسبد و باید لطیف باشد.

۱۵ دقیقه زیر پلاستیک می‌گذاریم. سپس به قطریک تا دو میلی‌متر پهن می‌کنیم و به شکل مستطیل می‌بریم.

این خمیر آماده را می‌توان خشک کرد یا این که تازه تازه مصرف کرد. سپس مواد دیگری را آماده کنیم.

آشنایی با سس سفید و طرز تهیه‌ی آن

سس سفید از جمله سس‌هایی است که در بعضی از غذاها و سوپ‌ها به کار می‌رود.

مواد اولیه‌ی سس سفید

آرد ۵۰ گرم

آب مرغ یا شیر ۴۰۰ میلی لیتر

کره ۵۰ گرم

نمک و فلفل به مقدار لازم



طرز تهیه:

آرد و کره را در ظرفی روی حرارت می گذاریم تا کمی تفت داده شود و بوی خاصی ندهد. سپس شیر را آرام آرام به آن اضافه می کنیم تا گلوله نشود و آن را روی گاز مرتب به هم می زنیم تا غلیظ شود. در پایان نمک و فلفل به آن اضافه می کنیم.

آشنایی با مواد اولیه و طرز تهیهی لازانیا:



مواد لازم:

خمیر یا ورق لازانیا	۶ تا ۸ ورق
گوشت چرخ کرده	۵۰۰ گرم
قارچ	۲۵۰ گرم
فلفل دلمه‌ای	۱ عدد
پیاز رنده شده	۱ عدد
رب گوجه فرنگی ۲ قاشق سوپ خوری (۵۰ گرم)	
نمک و فلفل و ادویه	به مقدار لازم
پیاز داغ	۳ قاشق سوپ خوری
پنیر گرویر و کشدار	۴۰۰ گرم

طرز تهیه:

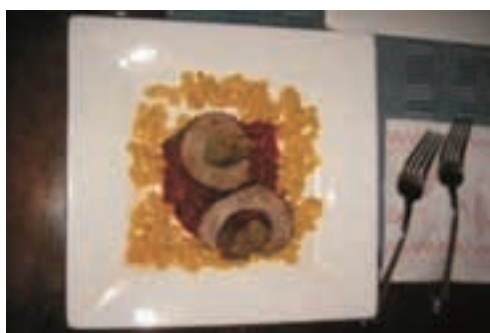
ابتدا پیاز را رنده می کنیم. سپس گوشت و نمک و

ادویه را با کمی روغن تفت می دهیم بعد رب گوجه فرنگی رقیق را اضافه می کنیم می گذاریم آهسته بجوشد و کمی آب آن تبخیر شود.

سپس فلفل دلمه را خرد و اضافه می کنیم. قارچ را آماده می کنیم و همی مواد را مخلوط می کنیم، ته ظرف نسوزی را چرب می کنیم. از ورقه‌های پختهی لازانیا در کف ظرف می چینیم. از مایه‌ی گوشتی آماده روی آن می ریزیم.

سُس سفید و قرمز و پنیر نیز می ریزیم و مجدداً این کار را تکرار می کنیم و در مرحله‌ی آخر نیز روی آن را پنیر می ریزیم و در طبقه‌ی وسط فر با درجه‌ی حرارت ۳۵۰ درجه‌ی فارنهایت یا ۱۸۰ درجه‌ی سانتی گراد به مدت ۴۵ دقیقه می پزیم تا پنیر برشته شود و با سُس قرمز آن را تزیین می کنیم.

۲-۵-۳ رولت گوشت



یکی از غذاهای مدرن است، که در ایران نیز مورد استفاده قرار گرفته و به ذائقه‌ی ایرانی‌ها خوش آمده است.

مواد اولیه‌ی رولت گوشت برای ۶ نفر



کمی روغن را داغ کرده ایم اطرافش را سرخ می کنیم و کمی رب گوجه فرنگی، آب لیمو، آب و زعفران را مخلوط کرده و سس آماده را روی آن می ریزیم، تا مغز پخت شود. سپس آن را آرام در ظرف می گذاریم و می بریم و دور آن را با سبزیجات پخته تزیین می کنیم.

۴-۵-۲ کتلت

کتلت یکی از غذاهای معروف ایرانی است که می توان آن را با سیب زمینی خام، پخته یا مخلوطی از آن ها تهیه کرد.



مواد اولیه برای ۶ نفر:

گوشت مغز ران چرخ کرده ۵۰۰ گرم، (دو بار چرخ شود)

تخم مرغ خام دو عدد

پیاز دو عدد

آرد نخودچی یا آرد ۵۰ گرم

نمک و فلفل و زردچوبه به مقدار لازم

روغن برای سرخ کردن به مقدار لازم

گوشت چرخ کرده (که از مغز ران و بدون چربی و دست کم دو بار چرخ شده باشد ۵۰۰ گرم)

تخم مرغ سفت شده ۲-۳ عدد

آرد سوخاری اقاشق سوپ خوری

سیر ۳ حبه

جعفری خرد شده ۲ اقاشق سوپ خوری (۵۰ گرم)

نخود فرنگی ۱۰۰ گرم

تخم مرغ خام یک عدد

هویج پخته شده، (برای وسط رولت) به دل خواه

نمک و فلفل و ادویه به مقدار لازم

روغن به مقدار لازم

رب گوجه فرنگی به مقدار لازم

آب لیمو به مقدار لازم

زعفران به مقدار لازم

نحوه آماده کردن مایه رولت:

گوشت را با نمک و سیر رنده شده، خوب مالش می دهیم تا کاملاً حالت چسبندگی پیدا کند. سپس آرد سوخاری و تخم مرغ خام را اضافه می کنیم، خوب ورز می دهیم.

گوشت را روی میزی که آرد پاشیده شده یا با روغن مایع چرب کرده ایم به اندازه دل خواه باز می کنیم. روی سطح آن جعفری می پاشیم.

سس نخود فرنگی و بعد تخم مرغ پخته یا هویج پخته را می گذاریم. گوشت را لوله می کنیم در تابه که



الف) مواد اولیه‌ی کوکوی سیب زمینی برای ۶ نفر:

زعفران و نمک به مقدار لازم

روغن به اندازه کافی

سیب زمینی پخته ۱ کیلو

تخم مرغ ۶ عدد

سیب زمینی متوسط پخته ۴۰۰ گرم

سیب زمینی کوچک خام ۱ عدد

طرز تهیه:

سیب زمینی‌های خام و پخته را پس از پوست گرفتن و رنده کردن با گوشت چرخ شده، نمک، فلفل، زردچوبه، کمی زعفران، پیاز رنده شده، تخم مرغ و آرد نخودچی یا سوخاری، همه را خوب ورز می‌دهیم. اگر مایه شل بود به آن آرد نخودچی می‌زنیم. از مایه گلوله‌هایی برمی‌داریم و در دست به شکل بیضی درمی‌آوریم. و در روغن فراوان داغ سرخ می‌کنیم.

حرارت باید ملایم باشد تا مغز آن پخته شود. پس از اینکه یک طرف آن سرخ شد طرف دیگر را سرخ می‌کنیم. دقت کنید اگر نوع سیب زمینی مرغوب نباشد، هنگام پخت از هم پاشیده شود و کتلت شما هم هنگام پخت از هم می‌پاشد.

طرز تهیه:

سیب زمینی را با آب و نمک می‌پزیم تا کاملاً پخته شود. پوست آن را می‌گیریم تا خنک شود، از چرخ یا رنده‌ی ریز رد می‌کنیم. زرده و سفیده را جدا می‌کنیم و زرده را خوب هم می‌زنیم تا غلیظ شود.

آن را با نمک و فلفل و زعفران حل شده را به سیب زمینی اضافه می‌کنیم.

آنگاه سفیده را خوب می‌زنیم تا پوک و سفید و به مخلوط اضافه می‌کنیم. آرام هم می‌زنیم تا مخلوط شود. در تابه روغن می‌ریزیم و آن را داغ می‌کنیم. می‌توانیم این کوکو را به صورت گل سرخ کنیم و یا یک جا در تابه بریزیم و پشت و روی آن را سرخ کنیم.

۵-۲ کوکو

کوکو نیز یکی دیگر از غذاهای متداول در ایران است که نام آن بستگی به مواد اولیه‌ی اصلی آن دارد. یعنی اگر از کوکوی سیب زمینی نام می‌بریم ماده‌ی اصلی آن سیب زمینی است.

انواع کوکو، شامل کوکوی سیب زمینی، سبزی، دو رنگ، بادنجان، کدو، نخود فرنگی، شوید و باقلا، گل کلم، براکلی، ماست، مرغ و غیره.



فعالیت عملی ۴

در گروه‌های ۳ یا ۴ نفری انواع خوراک‌ها (پیتزا، لازانیا، رولت گوشت، کتلت، کوکو) را ببزید.



گوشت را در آن می‌ریزیم تا به روغن بیفتد. نان‌ها را به اندازه کف دست می‌بریم و در تابه‌ی دیگری کمی برشته می‌کنیم. به روی هر قطعه نان مقداری گوشت می‌گذاریم و روی آن خلال بادام و دارچین می‌ریزیم و سپس یک قطعه نان دیگر روی آن قرار می‌دهیم.

نکته: برای برشته کردن این غذا از کف‌گیر مخصوص استفاده می‌شود.

۲-۶-۲ میرزا قاسمی

این غذا نیز یکی از غذاهای سنتی گیلان و مازندران است که از آن هم به جای خورش و هم به جای خوراک استفاده می‌شود.

نحوه‌ی آماده کردن و نوع مواد اولیه‌ی

میرزا قاسمی

مواد لازم برای ۶ نفر:

۱ کیلو	بادنجان متوسط
۴ عدد	تخم مرغ
۵ عدد	گوجه فرنگی
۶ تا ۷ حبه درشت	سیر
۴ قاشق غذا خوری	پیاز داغ ریز
به مقدار لازم	نمک و فلفل و زردچوبه
به مقدار لازم	روغن

طرز تهیه:

بادنجان‌ها را پس از تمیز کردن، روی شعله پخش-کن روی حرارت ملایم کباب می‌کنیم تا مغز پخت شود. پس از جدا کردن پوست آن را با ساطور خرد

۲-۶ روش پخت چند نوع غذای محلی

در این جا با سه نوع غذای محلی ایران آشنا می‌شوید.

۱-۶-۲ بریانی

یکی از غذاهای شهر اصفهان است که از دیر باز به طور سنتی در این شهر پخته می‌شود.

نحوه‌ی آماده کردن و نوع مواد اولیه‌ی

بریانی

مواد لازم برای ۶ نفر:

یک کیلو	گوشت سردست و دنده
۱ عدد	پیاز درشت
به مقدار لازم	نمک و زردچوبه
به مقدار لازم	دارچین
به مقدار لازم	فلفل
به مقدار لازم	زعفران
چند برگ	نعناع تازه خرد شده
برای تزئین	خلال بادام
۱۲ تکه	نان بریده شده به اندازه کف دست

طرز تهیه:

گوشت را پس از تکه تکه کردن همراه با آب، نمک، زردچوبه و پیاز روی حرارت می‌گذاریم. از زمان جوش ۳۰ دقیقه آن را می‌پزیم تا نیم پز شود و آب آن به اندازه‌ی ۱/۲ لیوان برسد. گوشت و نعناع را هم از چرخ گوشت رد می‌کنیم و دارچین، فلفل، زعفران و آب باقی مانده را اضافه و آن‌ها را خوب مخلوط می‌کنیم. تابه را می‌گذاریم داغ شود و



طرز تهیه:

گشنیز و شنبلیله را پس از تمیز کردن، ریز خرد می کنیم و تفت می دهیم. سیر سرخ کرده و پیاز داغ را اضافه می کنیم. سپس تمر را در مقدار آب گرم خیس و از صافی رد می کنیم و به آن اضافه می کنیم. در این فاصله ماهی را که تمیز کرده ایم، نمک می زنیم. سپس آن را کمی در روغن سرخ کرده در ظرف نسوز نگه می داریم و رویش مایه ی قلیه و تمر را می ریزیم و در فر با ۳۵۰ درجه ی حرارت فارنهایت یا ۱۸۰ درجه ی سانتی گراد به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه می پزیم، تا آب آن تمام شود و جا بیفتد. این قلیه را می توان با برنج یا نان مصرف کرد.

نکته: در صورت در دسترس نبودن ماهی تازه از تن ماهی هم می توان استفاده کرد.

۲-۶-۴ فلافل



مواد لازم:

۱ پیمانه	نخود
۱ عدد متوسط	سیب زمینی
۱ عدد	پیاز متوسط

می کنیم و کنار می گذاریم. سیر را خرد و له می کنیم و با روغن تفت می دهیم و بادنجان را به آن اضافه می کنیم. هم چنین زردچوبه، نمک، فلفل و سیر آن را با حرارت ملایم تفت می دهیم. سپس گوجه فرنگی پوست گرفته و خرد شده را اضافه می کنیم و می گذاریم با بادنجان ها پخته و آبش کشیده شود. آن گاه در ظرف مناسبی روغن می ریزیم و تخم مرغ هارا، که با چنگال زده ایم، می پزیم و با قاشق مرتب هم می زنیم تا تخم مرغ ها پخته و خرد و ریز ریز شوند آن گاه پیاز داغ را به بادنجان و گوجه ی پخته شده اضافه می کنیم. سپس همه را مخلوط می کنیم و در ظرف می کشیم.

۲-۶-۳ قلیه ماهی

غذایی است که بیش تر در جنوب ایران پخته می شود و به جای خوراک یا خورش استفاده می کنند.

مواد لازم برای ۶ نفر:

ماهی بدون استخوان (شیر ماهی)	۱ کیلو گرم
گشنیز	۱/۵ کیلو گرم
شنبلیله	۲۰۰ گرم
پیاز داغ	۱۰۰ گرم
سیر سرخ شده	۵۰ گرم
تمر هندی بزرگ	۱ بسته
فلفل قرمز	به مقدار لازم
نمک و فلفل سیاه	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم



ماست بسته می‌شود بعد آن را در یخچال می‌گذاریم تا سرد شود.

ب) پنیر: می‌دانید که اگر شیر جوشیده شود و به آن مایه پنیر بزنیم، به حالت دلمه در نمی‌آید، بهترین روش تهیه‌ی پنیر اضافه کردن مایه پنیر است که در داروخانه‌ها و عطاری‌ها به صورت قرص یا پودر می‌توانیم تهیه کنیم.

برای هریک کیلوگرم شیر، ۱/۲ قرص اضافه کنید. شیر پاستوریزه را در حد ۳۷ درجه گرم کرده، سپس قرص را در کمی آب گرم حل و به شیر اضافه کنید و خوب هم بزنید، سپس ظرف شیر را به مدت ۱ ساعت در جای گرم یا زیر پوشش بگذارید.

پس از این مدت شیر به حالت دلمه در می‌آید. آن را به جای خنک منتقل کنید و اجازه دهید نیم ساعت بماند آن گاه پارچه‌ی تمیزی را در سبد انداخته شیر دلمه را در آن بریزید و اطراف پارچه را جمع کنید.

هر چند بار این عمل جمع کردن را انجام دهید تا پنیرسفت و قابل مصرف شود.

اگر خواسته باشید پنیر را شور کنید پس از این که آبش گرفته شد کمی نمک روی آن بپاشید و در ظرفی در یخچال نگهداری کنید.

سیر
نمک و فلفل و زعفران
به مقدار لازم
گشنیز خرد کرده
۱ قاشق سوپ خوری

طرز تهیه :

نخود را از قبل در آب خیس می‌کنیم، کلیه مواد را ۳ بار چرخ می‌کنیم و می‌گذاریم ۲ تا ۳ ساعت بماند. روغن راداغ کرده، داخل قالب مخصوص می‌ریزیم سرخ می‌کنیم و در ظرف می‌چینیم و با جعفری و گل گوجه‌فرنگی تزئین می‌کنیم. در صورت تمایل می‌توانید در مواد لازم از یک عدد تخم مرغ هم استفاده کنید.



فعالیت عملی ۵

در گروه‌های ۳ یا ۴ نفری انواع غذاهای محلی (بریانی، میرزا قاسمی و قلیه ماهی)

اصول تهیه ماست و پنیر

الف) ماست: شیر را می‌جوشانیم و می‌گذاریم کمی سرد شود به اندازه‌ای که دست را نسوزاند ولی داغی را احساس می‌کنیم برای هریک کیلوگرم شیر ۴ قاشق غذاخوری ماست نیز لازم است.

ماست را از گوشه‌ی ظرف به آرامی به شیر اضافه کرده، آرام آرام کمی از گوشه‌ی ظرف آن را هم می‌زنیم، سپس صفحه‌ی مشبکی روی ظرف قرارداده، آن را در جای گرم می‌گذاریم یا رویش را با پوشش ضخیمی می‌پوشانیم، اگر مدت ۴ تا ۵ ساعت بماند



بیش تر بدانید



نان لواش خانگی



مواد لازم:

آرد	به اندازه‌ای که خمیر به دست آید
مایه خمیر	۱ قاشق مرباخوری
نمک	۱/۲ چای خوری
آب گرم یا شیر گرم	۲ پیمانه
روغن مایع	۱ قاشق سوپ‌خوری

طرز تهیه:

شیر یا آب را گرم کرده، (در حد ۴۵ درجه یا ولرم) مایه‌ی خمیر و شکر را در آن ریخته، ۵ دقیقه صبر می‌کنیم تا مایه‌ی خمیر عمل کند. سپس نمک و روغن مایع را اضافه کرده، کمی هم زده، آرد را کم کم اضافه می‌کنیم و با قاشق آن را هم می‌زنیم تا خمیر به دست آید، دست را به آرد آغشته کرده، خمیر را به مدت ۵ دقیقه روی سنگ که کمی آرد پاشیده‌ایم ورز می‌دهیم.

خمیر هم باید لطیف باشد هم به دست نچسبد. خمیر را به مدت نیم ساعت زیر پوشش استراحت می‌دهیم سپس روی سنگ یا میز کمی آرد پاشیده گلوله‌هایی از خمیر به اندازه‌ی یک نارنگی کوچک برداشته، خوب در دست گرد می‌کنیم و روی میز با وردنه، نازک، به ضخامت ۲ میلیمتر به شکل دایره باز می‌کنیم، می‌توانیم هنگام پهن کردن کمی کنجد روی آن بپاشیم با وردنه رویش رفته تا کنجد بچسبد سپس پشت تا به که قبلاً روی حرارت گاز گذاشته‌ایم و کاملاً داغ شده می‌اندازیم، یک طرف نان که پخت، نان را برگردانده، طرف دیگر را می‌پزیم، کمی که خنک شد در کیسه‌ی نایلون می‌گذاریم تا نان تازه و نرم بماند.

هنگام پهن کردن خمیر حتماً زیر آن باید آرد پاشیده شود که خمیر روی میز نچسبد.

تهیه‌ی پوره

اصطلاح پوره یعنی سبزیجات و حبوبات را با آب پخته و له می‌کنیم که بیش تر با شیر و نمک و کره پخته می‌شود و برای تزئین غذا به عنوان غذای سبک مصرف می‌شود.

مواد لازم برای پوره‌ی سیب‌زمینی:

سیب‌زمینی پوست گرفته	۱ کیلوگرم
شیر	۱ پیمانه
کره	۱۰۰ گرم



نمک

به مقدار کافی

زیتون، کمی نمک اضافه می کنیم.

طرز تهیه:

سیب زمینی پوست گرفته را در قابلمه ای لعابی ریخته، آب اضافه می کنیم تا روی آن را بگیرد و می پزیم. در اواخر پخت کمی نمک به آن می زنیم. پس از پخته شدن آن را از چرخ گوشت رد کرده تا کاملاً نرم و یکنواخت شود. ظرف محتوی مایه ای سیب زمینی را روی حرارت گذاشته شیر را به تدریج به آن اضافه کرده، مرتب هم می زنیم، در آخر کره و کمی نمک به سیب زمینی افزوده، پس از حل شدن کره حرارت را خاموش می کنیم. می توانیم به کمک قیف برای تزئین غذا از پوره استفاده کنیم..

چکیده

- ۱- در تهیه ی خورش ها از هم زدن خورش، که باعث له شدن مواد می شود، خودداری کنیم. خورش ها باید کم آب و جا افتاده باشد، نمک خورش هایی که با گوشت قرمز تهیه می شوند در اواخر پخت و آن هایی که با گوشت سفید پخته می شوند در اوایل پخت باید اضافه شود.
- ۲- چاشنی بعضی خورش ها مثل فسنجان، رب انار و شکر و خورش کرفس آب غوره است.
- ۳- در تهیه ی کباب برای از بین بردن بوی زخم یا بوی بد گوشت، در مخلوط پیاز خلال شده و روغن

۴- در تهیه ی کباب باید از گوشت راسته و فیله ی گوساله یا گوسفند استفاده کنیم. گوشت کبابی باید نرم باشد.