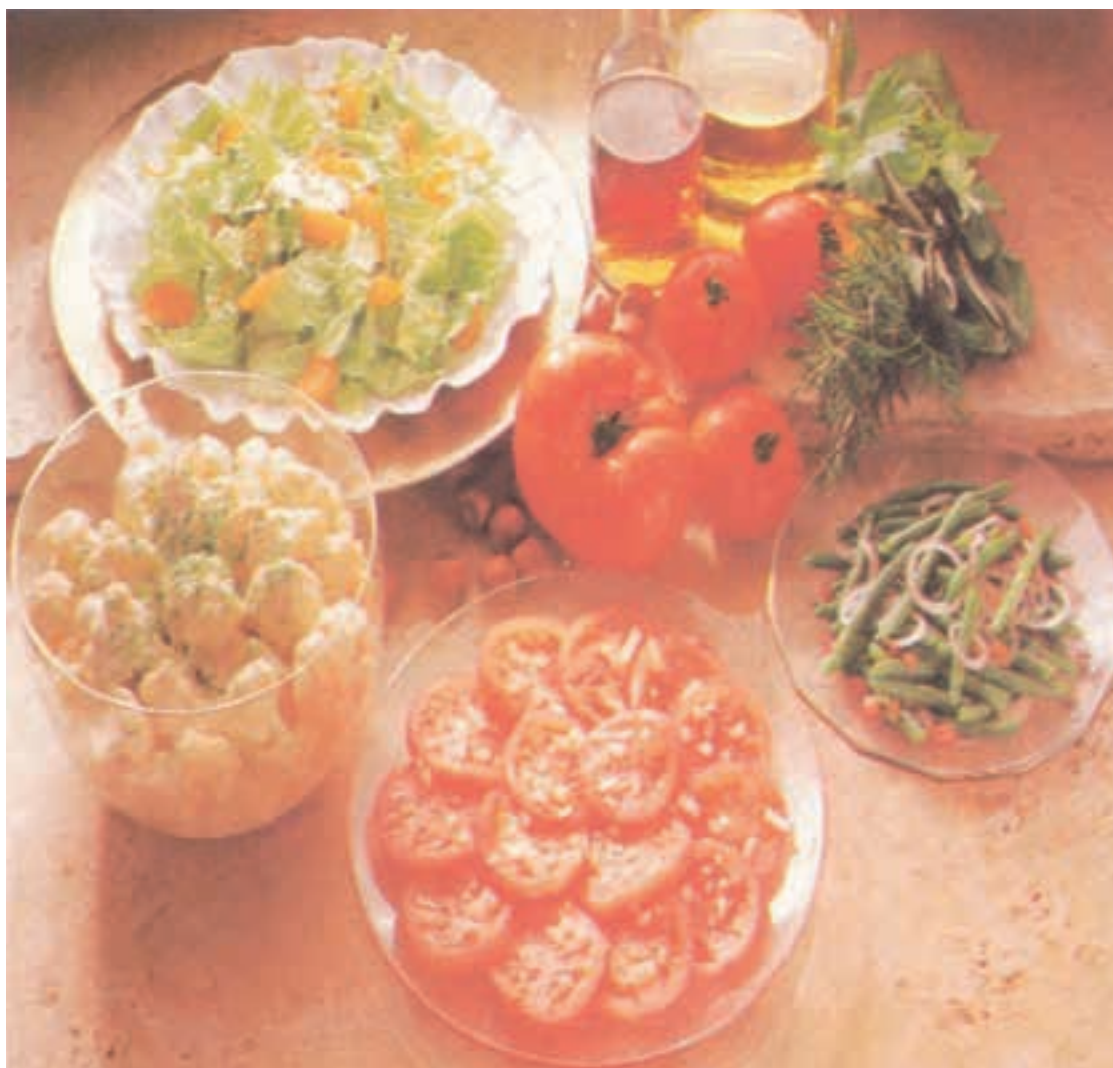


## سالاد، سس، ترشی و شور





۳ عدد فلفل سبز و قرمز دلمه

۲ عدد تخم مرغ پخته شده

سس مایونز و ماست ۳ قاشق سوپ خوری (۷۵ گرم)

سرکه به مقدار لازم

نمک و فلفل به مقدار لازم

### طرز تهیه:

ظرف گرد و مناسبی را انتخاب می کنیم و در اطراف ظرف برش های خیار، گوجه فرنگی و هویج می چینیم.

سپس وسط ظرف را با کاهوی خرد شده و روی سطح آن را با ورق های تخم مرغ پخته و حلقه های ای تزیین می کنیم.

سس مایونز

را با سرکه و نمک و فلفل

وماست آماده کرده در سس خوری می ریزیم و در کنار ظرف سالاد می گذاریم. البته دقت کنید برای سالاد فصل سس را هنگام مصرف به سالاد اضافه می کنند.

### ۴-۱-۲ سالاد الویه



### ۴-۱ تهیه ی چند نوع سالاد

#### ۴-۱-۱ سالاد فصل



### مواد لازم:

- کاهو سالادی ۱ عدد
- هویج آب پز شده ۳ عدد
- خیار ۳ عدد
- گوجه فرنگی ۳ عدد



## مواد لازم

مرغ پخته خرد شده	۱۵۰ گرم	تخم مرغ پخته‌ی سفت	۶ عدد
گوجه فرنگی متوسط خرد شده	۴ عدد	نخود سبز پخته یا کنسرو	۱۰۰ گرم
خیار شور خرد شده	۲۰۰ گرم	خیار شور خرد شده	۲۵۰ گرم
سس مایونز	۱ شیشه کوچک	سیب زمینی پخته شده	۱ کیلوگرم
ماست	۲ قاشق غذاخوری	گوشت مرغ	۷۵۰ گرم
نمک و فلفل	به مقدار لازم	نمک و فلفل	به مقدار لازم
سرکه	به مقدار لازم	سیر در صورت تمایل	دو حبه

## طرز تهیه:

در پخت سالاد ماکارونی دقت کنید ماکارونی خرد و له نشود. از این رو ظرف نسبتاً بزرگی را پر از آب می‌کنیم و مقداری نمک در آب می‌ریزیم بعد از جوش آمدن آب، ماکارونی را در آن می‌ریزیم و کمی روغن مایع و آب‌لیمو نیز به آن اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم بجوشد تا مغز ماکارونی کاملاً نرم شود و زیاد له نشود. ماکارونی را در آبکش می‌ریزیم و با آب سرد، نشاسته‌ی آن را خوب شسته کنار می‌گذاریم. آن‌گاه تمام مواد آماده را با ماکارونی، سس مایونز، نمک، فلفل، سرکه و ماست مخلوط می‌کنیم و در ظرفی مخصوص می‌ریزیم و رویش را با گوجه فرنگی و جعفری ریز شده تزیین می‌کنیم.

## بیش‌تر بدانید



سالادها متنوع‌اند و زمان مصرف دارند. سالادها معمولاً از سبزی‌ها و میوه‌های خام که در فصل‌های مختلف به بازار که می‌آیند تهیه می‌شوند و دارای

## طرز تهیه:

سیب زمینی پخته شده و گوشت مرغ پخته شده و خیار شور را ریزریز خرد و تخم مرغ پخته را از رنده‌ی درشت و سیر را از رنده‌ی ریز رد می‌کنیم. تمام مواد خرد شده را با نخود فرنگی، سس مایونز، نمک، فلفل و سرکه مخلوط می‌کنیم. سالاد آماده مصرف است. بهتر است این سالاد پس از آماده شدن چند ساعت در یخچال بماند تا سس جذب مواد دیگر شود.



## فعالیت عملی ۱

در گروه‌های ۳ تا ۴ نفری سالاد الویه تهیه کنید.

## ۳-۱-۴ سالاد ماکارونی

## مواد لازم:

ماکارونی درشت شکل دار ۲۵۰ گرم



ویتامین‌ها و املاح و بافت سلولزی فراوانی هستند. بنابراین توصیه می‌شود در برنامه‌ی غذایی حتماً سالادهای متنوعی گنجانیده شود.

سُس‌ها برای تکمیل طعم غذا یا سالاد است و برای تهیه‌ی آن‌ها باید دقت کرد تا نتیجه‌ی مطلوبی به دست آید. سُس‌ها به دو دسته تقسیم می‌شوند: معمولاً سُس‌های گرم مخصوص غذا و سُس‌های سرد مخصوص سالادند. در تهیه‌ی سُس‌های گرم باید دقت شود، آب گوشت و سبزی‌هایی که برای خوش مزه‌تر کردن سُس‌ها مصرف می‌شوند، طعم و عطر غذا را تغییر ندهد.

سالادهایی مانند سالادِ اسفناج، آرتیشو، کاهو و گوجه شیرازی، هم قبل از غذا و هم در کنار غذا سرو می‌شود.

سالاد میوه معمولاً بعد از غذا و سالادهایی مانند الویه و ماکارونی به جای غذا به صورت ساندویچ مصرف شود. (سالاد میوه: ترکیبی از میوه‌های خرد شده و کمپوت می‌باشد که معمولاً سُس آن شیرین است و از شکر، خامه، آب کمپوت ترکیب شده است).

با نوع غذاها هماهنگی داشته باشند. برای مثال سُس‌ی که روی گوشتِ مرغ یا گوشتِ قرمز ریخته می‌شود، بوی ماهی ندهد و برعکس دقت شود که آب گوشت به مصرفِ همان غذا برسد.

برای عطر و طعم سُس‌ها هنگام تهیه‌ی بویون سبزی‌های معطر مانند جعفری، کرفس، هویج، فلفل دلمه، چند جبه سیر، ترخون و امثال آن‌ها استفاده می‌شود.

### هنگام تهیه‌ی سُس به نکات زیر توجه کنید:

- حرارت ملایم باشد تا سُس پخته شود و بوی خاص آرد مشخص نشود.
- هنگام اضافه کردن بویون یا شیر مرتب آن را هم بزنید، تا سُس گلوله نشود و نرم و لطیف گردد.
- سُس نباید زیاد سفت یا شل باشد
- خامه‌ای که به مصرف سُس رسد در آخر کار باید اضافه شود.
- ظرفی که برای تهیه‌ی سُس انتخاب می‌شود

سالادها از نظر زمان و نوع مصرف به چند دسته تقسیم می‌شوند:

### سالادها از نظر زمان و نوع مصرف به چند دسته تقسیم می‌شوند:

- سالادهایی مانند سالادِ اسفناج، آرتیشو، کاهو و گوجه شیرازی، هم قبل از غذا و هم در کنار غذا سرو می‌شود.
- سالاد میوه معمولاً بعد از غذا و سالادهایی مانند الویه و ماکارونی به جای غذا به صورت ساندویچ مصرف شود. (سالاد میوه: ترکیبی از میوه‌های خرد شده و کمپوت می‌باشد که معمولاً سُس آن شیرین است و از شکر، خامه، آب کمپوت ترکیب شده است).



## فعالیت عملی ۲

در گروه‌های ۳-۴ نفری سالاد ماکارونی را تهیه کنید.

## ۲-۴ روش تهیه‌ی انواع سُس





بهتر است لعابی باشد و برای هم زدن از قاشق چوبی استفاده شود..

غلیظ می شود. در این زمان سرکه، نمک، خردل و شکر را اضافه می کنیم.

سُس کمی رقیق می شود. مجدداً بقیه‌ی روغن را اضافه می کنیم و به هم زدن را ادامه می دهیم تا روغن تمام شود.

در صورت تمایل از فلفل سفید برای طعم سُس استفاده کنید. اگر ترش تر می خواهید سرکه بیشتری اضافه کنید.

اگر مقدار ۲ قاشق غذا خوری سُس گوجه فرنگی به این سُس اضافه کنید سُس فرانسوی می شود که برای تهیه‌ی انواع سالادهایی که با سبزی‌ها مصرف می شود از آن استفاده می کنند.

### ۴-۲-۲ سُس سفید

**مواد لازم برای تهیه ۲۰۰ گرم سس:**

کره	۵۰ گرم
آرد سفید	۲ قاشق سوپ خوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
شیر	۲ پیمانه (۴۰۰ میلی لیتر)

### **طرز تهیه:**

کره را در ظرفی مناسب روی حرارت ملایم آب می کنیم و پس از افزودن آرد آن را تفت می دهیم.

سپس شیر را اضافه می کنیم و مرتب هم می زنیم تا سُس غلیظ شود.

نمک و فلفل را هم اضافه می کنیم. این سُس به مصرف انواع غذاها می رسد.

### **بیش تر بدانید**



ممکن است سُس به علت چربی زیاد ببرد. از جمله اگر که تخم مرغ به سس داغ اضافه شود می برد. عوامل یک دست نشدن سُس ها عبارت اند از: رد نکردن محلول یا نشاسته از صافی، تفت ندادن آرد به اندازه‌ی کافی در کره یا روغن، زیادبودن مقدار کره، زیادبودن مقدار آرد، بالا بودن حرارت و هم نزدن یکنواخت.

### ۴-۲-۱ سُس مایونز

**مواد لازم برای تهیه ۲۰۰ گرم سس:**

تخم مرغ	۲ عدد
روغن زیتون یا روغن مایع بدون بو	۲۵۰ گرم
شکر	۱ قاشق مربا خوری
نمک	قاشق چای خوری
خردل	۱ قاشق مربا خوری
سرکه	۲ تا ۳ قاشق سوپ خوری

### **طرز تهیه:**

تخم مرغ‌ها را در مخلوط کن می ریزیم و خوب می زنیم تا رنگ آن کرم رنگ شود و سپس از بالای مخلوط کن روغن را کم کم اضافه می کنیم و به هم زدن ادامه می دهیم.  $\frac{1}{3}$  از روغن که باقی ماند، سُس



### طرز تهیه:

گوجه فرنگی‌ها را می‌شوئیم و آن‌ها را قطعه قطعه می‌کنیم.

فلفل دلمه و پیاز را نیز خرد می‌کنیم با نمک، میخک، جوز، فلفل و سیر روی حرارت ملایم می‌پزیم تا کاملاً پخته شود. سپس آن را از صافی رد می‌کنیم و به آن سرکه، روغن، دارچین و شکر می‌افزاییم و روی حرارت می‌جوشانیم تا غلیظ شود. پس از خنک شدن آن را داخل شیشه می‌ریزیم و در یخچال نگهداری می‌کنیم.

### فعالیت عملی ۴

سس گوجه فرنگی را تهیه کنید.

### ۴-۳ اصول تهیه‌ی شور

نمک ماده‌ای نگهدارنده است و از آن برای نگهداری حبوبات، غلات، بعضی میوه‌ها، انواع ماهی، میگو و سایر گوشت‌ها استفاده می‌کنند. در اینجا به شور کردن خیار و بعضی از سبزی‌ها مانند هویج، گل کلم، کرفس اشاره می‌کنیم. شور را معمولاً یا به صورت تکی یا مخلوط تهیه می‌کنیم.

### فعالیت عملی ۳

سس سفید را تهیه کنید.

### ۴-۲-۳ سس گوجه فرنگی



### مواد لازم برای تهیه ۲۰۰ گرم سس:

گوجه فرنگی رسیده و درشت	۶ عدد
شکر	$\frac{1}{3}$ پیمانه
فلفل دلمه‌ای	۳ عدد
روغن زیتون	نصف پیمانه
سرکه	۱ پیمانه
میخک	۳ عدد
نمک	۱ قاشق سوپ خوری
فلفل سیاه و قرمز	به مقدار لازم
سیر	۴ حبه
پیاز متوسط	۲ عدد
دارچین	۱ قاشق مرباخوری
جوز هندی	به مقدار لازم



خیار باید تازه و دارای بافت محکم و نسبتاً هم اندازه باشد. سایر مواد لازم دیگر شامل چند حبه سیر، نمک، آب جوش، سبزی‌هایی مانند برگ کرفس، شوید، ترخون و برگ مو است که هم مزه‌ی بهتری به خیار شور می‌دهد و هم باعث نگه‌داری آن می‌شود.

### طرز تهیه:

مقداری آب را روی گاز می‌جوشانیم و بعد برای هر یک لیتر آب حدود ۱۵۰-۱۰۰ گرم نمک و سرکه به آن اضافه می‌کنیم.

شعله‌ی گاز را خاموش می‌کنیم. خیارها را می‌شوئیم و خشک می‌کنیم. سبزی‌ها و برگ مو را، پس از پاک و خرد کردن، کمی هوا می‌دهیم تا آب آن گرفته شود.

چندحبه‌ی سیر را پوست می‌گیریم و همه را در ظرف مناسب شیشه‌ای یا پلاستیکی با اندازه‌ی مناسب خیارها می‌ریزیم؛ یعنی تعدادی خیار، کمی سبزی، کمی برگ مو، چند حبه سیر، و کار را ادامه می‌دهیم تا ظرف کاملاً پر شود. سپس آب نمک داغ را روی آن می‌ریزیم و در آن را می‌بندیم و در جای خنکی می‌گذاریم تا خنک شود و ۴۸ ساعت بعد به آن سر می‌زنیم. اگر آب نمک از روی خیارها پایین رفته بود مجدداً کمی آب نمک اضافه کرده، در آن را می‌بندیم و برای اطمینان بیشتر اطراف در را با خمیر نان یا گچ محکم دربندی می‌کنیم و در جای خنک و تاریک می‌گذاریم.



### ۱-۳-۴ خیار شور



### مواد لازم:

خیار ریز مخصوص خیار شور ۲ کیلوگرم  
سبزی خیارشور (ترخون، شوید، برگ کرفس، برگ مو)  
نیم کیلوگرم  
سیر ۱۰ حبه  
فلفل سبز تند ۵ تا ۶ عدد  
آب ۱۶ پیمانه (۳ لیتر)  
نمک به ازای هر لیتر آب ۴ تا ۶ قاشق سوپ‌خوری  
سرکه ۲ پیمانه (۴۰۰ میلی لیتر)



است باید بدون لک، سالم و بدون رطوبت باشد. عامل مهم در تهیه ترشی سرکه است که باید از خالص بودن آن مطمئن باشید. در غیر این صورت ترشی شما کپک می‌زند.

اگر از خالص بودن سرکه مطمئن نبودید بهتر است سرکه را قبل از استفاده کردن کمی بجوشانید. شیشه‌هایی که در آن ترشی را نگه‌داری می‌کنید، باید کاملاً تمیز و عاری از هر آلودگی باشد.

حتی‌الامکان ترشی جات را در جای خنک نگه‌داری کنید تا بتوانید به مدت طولانی آن را سالم حفظ کنید.

#### ۴-۴-۱ ترشی لیته

#### مواد لازم برای ترشی:

۲ کیلو گرم	بادنجان
۲۰۰ گرم	فلفل سبز
۱ حبه بزرگ	سیر
نمک و فلفل سیاه، زردچوبه، نعناع خشک و گلپر (بهتر است بیش تر باشد)	
به مقدار لازم	سرکه

#### طرز تهیه:

بادنجان‌ها را تکه تکه کنید و درمقداری سرکه در ظرفی لعابی بپزید.

بعد در صافی بریزید تا خنک شود سپس آن را از چرخ گوشت رد کنید. فلفل سبز و سیر را هم از چرخ رد کنید.

از تغییر رنگ خیار به رسیده شدن آن پی می‌بریم. البته با این روش حدود ۱۵ تا ۱۰ روز خیار شور آماده می‌شود. پس از باز کردن در ظرف، آن را در یخچال نگه‌داری می‌کنیم.



#### فعالیت عملی ۵

طبق دستورالعمل شور تهیه کنید.

#### ۴-۴ اصول تهیه ترشی



**ترشی:** که از تنوع بسیاری برخوردار است به جای اردو در کنار غذاها مصرف می‌شوند. در ایران ترشی‌های مختلفی تهیه و عرضه می‌شود. تهیه ترشی خود یکی از روش‌های نگه‌داری سبزی‌ها و میوه‌است.

در تهیه ترشی باید به همه‌ی نکته‌های ذیل توجه

کرد:

سبزی‌ها یا میوه‌هایی که برای تهیه ترشی لازم





۱ کیلو	هو یج
۱ کیلو	گل کلم
۲۵۰ گرم	موسیر
۵۰۰ گرم	ساقه کرفس
۱ کیلو	سیب زمینی ترشی

### طرز تهیه:

بادنجان‌ها را، پس از تمیز و قطعه قطعه کردن، در مقداری سرکه بپزید. سپس در آبکش بریزید سبزی‌ها را پس از تمیز کردن بشوئید و بگذارید آب آن خوب کشیده شود. بعد، آن را ریز خرد کنید و روی پارچه جلوی پنکه بگذارید تا کاملاً آبش را از دست بدهد و رو به خشکی برود.

سپس به مواد بالا سرکه، نمک، فلفل و ادویه اضافه کنید و آن‌ها را خوب مخلوط نمائید. سپس ترشی را در شیشه بریزید و در جای خنک نگهداری کنید.

### ۴-۴-۳ ترشی خرما

#### مواد لازم برای ترشی:

۱ کیلو	خرمای سیاه و نرم
۲ پیمانه (۴۰۰ میلی لیتر)	سرکه
به مقدار لازم	نمک
نصف قاشق چای خوری	هل
۱ قاشق مربا خوری	دارچین
۱ قاشق چای خوری	زنجبیل

این مواد را با ادویه، نمک، گلپر و نعناع خشک مخلوط کنید و با سرکه مقدار غلظت آن را تعیین نمائید. سپس آن را در شیشه بریزید و در جای خنک نگهداری کنید.



### فعالیت عملی ۶

ترشی لیته را تهیه کنید

### ۴-۴-۲ ترشی مخلوط



#### مواد لازم ترشی:

۱ کیلو	بادنجان قلمی
	سبزی‌های معطر پاک شده (نعناع، ریحان، گشنیز، جعفری، مرزه و ترخون)
۱ کیلو	ادویه‌ی ترشی (زردچوبه، گلپر) ۲ قاشق سوپ خوری
۱۰۰ گرم	فلفل سبز
۶ حبه درشت	سیر
به مقدار لازم	نمک و فلفل
به مقدار لازم	سرکه



## طرز تهیه:

- برای آن که سُس خوب و لطیف باشد، باید حرارت ملایم باشد و مرتب آن را هم بزنیم تا گلوله نشود و ته نگیرد. سُس باید نه سفت باشد نه شل و کره یا خامه‌ی آن را در اواخر پخت اضافه کنیم.
- ظرفی که سُس را در آن تهیه می‌کنیم باید لعابی باشد و از قاشق چوبی برای هم زدن استفاده کنیم.

پس از جدا کردن هسته از خرما و یک لیوان سرکه به آن اضافه می‌کنیم می‌ریزیم و می‌گذاریم چند ساعت بماند. سپس آن را از چرخ گوشت رد می‌کنیم و با افزودن هل، دارچین، زنجبیل و نمک آن‌ها مخلوط می‌کنیم و تا اندازه‌ای که ترشی به سرکه نیاز دارد سرکه‌ی باقی مانده را اضافه می‌کنیم. مایع ترشی باید تقریباً غلیظ باشد. هر چه خرما می‌شما سفت تر باشد بیشتر سرکه جذب می‌کند، در صورت لزوم به آن سرکه اضافه کنید.



## فعالیت عملی ۷

ترشی خرما درست کنید.

## چکیده

- سالاد مخلوطی است از سبزی‌ها یا میوه‌های خام که با سُس‌های مختلف یا روغن زیتون، سرکه، آب لیمو و نمک از آن‌ها استفاده می‌کنند.
- سُس سالاد را باید در آخر اضافه کرد. زیرا اگر زود ریخته شود سالاد آب می‌اندازد.
- در تهیه‌ی ترشی باید از خالص بودن سرکه مطمئن بود و میوه‌هایی که برای تهیه‌ی ترشی انتخاب می‌شود باید مرغوب و سالم باشد و در شیشه‌های تمیز و سالم نگهداری شود.