

!

[www.ketabkhaneh.co.sr](http://www.ketabkhaneh.co.sr)

[www.irebook.net.tf](http://www.irebook.net.tf)

<http://groups.yahoo.com/group/omideiranebook/join>

!

## آشپزي نظري و عملي

### طرز تهيه پیتزا

مقدمه :

**خمير پیتزا چند نوع است :**

۱- نوع پف کرده ( که از مایه خمير استفاده مي کنيم )

۲- نسبتاً باريک تر

پیتزا يکي از غذاهاي محبوب دنياست . مهد تهيه پیتزا ، کشور ایتالیا است . پودر آویشن يا پودر اوري گانا يکي از ادويه هاي محبوب در پیتزا است .

سوسيس و کالباس جزء مواد غذايي است که بهترين نوع آنها در کشور ایتالیا تهيه مي شود و همين امر باعث شده است که ایتالیايي ها غذايي به نام پیتزا تهيه کنند .

**مواد لازم براي تهيه خمير :**

آرد : ۸۰۰ گرم

تخم مرغ : ۳ عدد

شير ولرم : ۲۸۰ گرم

کره : ۱۰۰ گرم

مایه خمير : ۲ قاشق مرباخوري

**مواد لازم براي تهيه پیتزا :**

روغن مایع : ۲ قاشق غذاخوري

کالباس يا ژامبون : ۲۰۰ گرم

پياز : ۱ عدد

قارچ : ۳۰۰ گرم

پنير پیتزا رنده شده : ۲۰۰ گرم

سوسيس : ۲۰۰ گرم

سس گوجه فرنگي : ۲ قاشق غذاخوري

پودر آویشن : یک قاشق چایخوري

پودر سير : ۱/۲ قاشق چایخوري

فلفل دلمه اي سبز خرد شده : ۱ عدد

پنير قالبی : به مقدار کافي

### طرز تهیه :

مايه خمير را داخل یک مایع گرم حل مي کنيم تا کاملاً پف کرده و عمل بيايد ، مايه خمير را به شير اضافه کرده و هم مي زنيم و در یک محيط گرم ( کنار اجاق گاز ) قرار مي دهيم تا پف کند.

آرد را داخل یک ظرف الک کرده ، نمک و کره را داخل آن مي ريزيم و کاملاً ورز مي دهيم تا یک دست شود ، تخم مرغ ها را داخل ظرفي ريخته و شير به آن اضافه مي کنيم و هم مي زنيم آرد را داخل ظرفي ريخته و وسط آن را باز کرده و تخم مرغ و شير را داخل آن مي ريزيم و خوب هم مي زنيم و با دست ورز مي دهيم تا شکل خمير به خود بگيرد .

گاهی اوقات به دليل وجود قارچ ، پیتزاهايي را که درست مي کنيم آب مي اندازد ، بنابراین بايد توجه کنيم که قبل از تهیه پیتزا بايستي قارچ را تفت دهيم.

ابتدا قارچ را تفت مي دهيم و داخل صافي مي ريزيم ، سپس پياز را خرد مي کنيم ، از یک ظرف مخصوص گالوانيزه که براي تهیه شيريني ها و انواع خميرهاست استفاده مي کنيم . مقداري از آرد را روي تخته ريخته و کمی از خمير جدا کرده و به صورت گرد در مي آوريم و با مردنه خمير را باز مي کنيم و به صورت گرد حالت مي دهيم . روغن مایع را داخل ظرف گالوانيزه ريخته و خمير باز شده را داخل سيني قرار مي دهيم . پنير قالبی را به صورت رول برش مي زنيم و دور خمير مي چينيم و خمير را به روي پنير ها بر مي گردانيم و لبه هاي خمير را به خود خمير مي چسبانيم ، سپس مقداري سس روي خمير مي ماليم . براي اينکه مواد از روي پیتزا نريزد مقداري از پنير خرد شده را روي سطح خمير مي ريزيم و کالباس ها را روي پنير خرد شده قرار مي دهيم و پودر آویشن و پودر سير روي آن مي ريزيم و قارچ را روي کالباس ها مي ريزيم و کاملاً پخش مي کنيم سپس پياز و فلفل دلمه اي خرد شده را روي آن مي پاشيم و پنير پیتزاي خرد شده را روي مواد ريخته و پنير را با دست خوب فشار مي دهيم و سوسيس را روي آن تزئين مي کنيم ، ظرف پیتزا را داخل فر قرار مي دهيم.

## پاک کردن میگو و پخت آن

### مقدمه :

در جلسات گذشته پیرامون ماهي ها ، شستشو و فيله کردن آنها بحث کردیم اما غير از ماهي ها جانوران دریايي ديگري نظير میگو نیز مصرف غذايي دارند . میگو مصارف متعددي دارد . سوالي که مطرح مي شود اين است که چگونه میگو را تمیز کرده و بوي زمخت آن را از بين برد و اين بوي زمخت براي چیست؟

میگو شامل سر ، بدنه ، دم است . قسمت بدنه آن مورد استفاده است ، يعني سر تا زیر گردن و دم آن قابل مصرف نمي باشد .

## پاک کردن میگو :

سر میگو با دست به راحتی جدا می شود ، پوست آن نیز به راحتی برداشته می شود . رگی که در پشت میگو قرار گرفته بوی زمخت آن را ایجاد می کند و باید آنرا از میگو جدا کنیم . به وسیله چاقو پشت کمر میگو را برش نازکی می دهیم و آن رگ را جدا می کنیم ، شستشو می دهیم و در صافی می گذاریم تا آب آن کاملاً گرفته شود . میگو برای سرخ کردن یا پختن آماده است .

## روشهای طبخ میگو :

- ۱- **روش پختن :** میگوها را داخل یک صافی می گذاریم ، داخل قابلمه ای آب ریخته و روی شعله می گذاریم تا جوش بیاید در هنگام جوشیدن مقداری سرکه و نمک داخل آن می ریزیم و میگوهای داخل صافی را در آب جوش می ریزیم . مدت پخت میگو سه دقیقه است زیرا بعد از آن سفت شده و قابل مصرف نیست .
- ۲- **پن فراین کردن :** در این روش ابتدا میگو را آماده کرده و پشت کمر آن را برش بزرگ داده تا میگو کاملاً باز شود و برای از بین بردن بوی زمخت آن را آغشته به آبلیمو می کنیم و به وسیله نمک آن را خوش طعم کرده و برای سوخاری کردن از تخم مرغ و آرد استفاده می کنیم . سپس یک تخم مرغ را داخل ظرفی مخلوط می کنیم و میگو را به آن آغشته کرده و داخل آرد می غلطانیم و سپس در روغن با حجم کم قرار می دهیم تا سرخ شود .

## طرز تهیه سس سرد مایونز!!

جلسه قبل در مورد سسها، تقسیم بندی آنها، اهمیت آنها در آشپزی، مواد و مصرف آنها و انواع آن (سسهای گرم و سرد) صحبت کردیم. سسهای سرد موارد مصرفی زیادی دارند (برای درست کردن سالاد و استفاده بعد از غذا). یکی از پر مصرف ترین سسها، سس مایونز است که در تهیه سالاد و موارد دیگر مورد استفاده قرار می گیرد.

تفاوت سسهایی که در منزل درست می شود با سسهایی که از بازار خریداری می شود در این است که سسهایی که در منزل درست می شوند فاقد مواد نگه دارنده هستند و فقط برای چند روزی قابل مصرف می باشند و حتماً باید در یخچال نگهداری می شوند، و از مواد به کار رفته بهداشتی در آنها مطمئن هستیم.

### مواد لازم:

زرده تخم مرغ: ۳ عدد

سرکه: یک قاشق غذاخوری

نمک به مقدار کافی

سس خردل: یک قاشق مربا خوری

روغن مایع: ۶۰۰ گرم

**طرز تهیه:**

زرده هاي تخم مرغ را داخل يك ظرف پيركس مي ريزيم و با همزن برقي هم مي زنيم، مقداري كم روغن به آن اضافه کرده و هم مي زنيم تا غلظت خوبي پيدا كند. مجدداً اين كار را تكرر مي كنيم تا وقتي كه نيمي از روغن مصرف شود، بعد سس خردل و سرکه را به آن اضافه کرده و همراه قاشق با هم مخلوط مي كنيم، روغن باقيمانده را به همان صورت اول به سس اضافه مي كنيم و با هم زن، بهم مي زنيم.

\*\*\*\*\*

**طرز تهیه ماهي شكم پر****مقدمه :**

يك وعده غذايي چند بخش دارد كه مهمترين آن غذايي اصلي است . گفتيم كه غذايي اصلي چيست و چه جايگاه و اهميتي دارد ؟ تمام كارهايي كه انجام مي دهيم فقط براي تهيه غذايي اصلي است . در قسمت اول به غذاهايي كه از گوشت تهيه شده و تكنيك هاي آن اشاره كرديم . در فصل دوم راجع به مرغ بحث كرديم و گفتيم از چه قسمت هايي تشكيل شده و چگونه از آن غذاهاي مختلف تهيه مي شود و گفتيم كه مواد غذايي بسياري است كه به وسيله آنها مي توان غذا را تهيه كرد البته نه به صورت خالص بلكه به كمك ويتامين ها و پروتئين هاي ديگري كه در کنار آنها مي آيند يعني مواد غذايي ديگري مكمّل آنها خواهند بود . در اين جلسه در مورد موجودات دريايي ( ماهي و ميگو ) بحث مي كنيم (چون اين دو بيشتري در دسترس هستند . )

**ماهي ها به چند دسته تقسيم مي شوند :**

۱- ماهي هايي كه داراي پولك هستند .

۲- ماهي هايي كه پولك ندارند .

مي خواهيم از ماهي غذايي تهيه كنيم ، از ماهي سفيد كه بيشتري مورد استفاده قرار مي گيرد استفاده مي كنيم ( داراي پولك است ) .

**طرز آماده كردن :**

ابتدا بالهاي ماهي را به وسيله قيچي آشيزي جدا کرده و از قسمت دم ماهي پولك ها را مي كنيم و با آب تميز مي شوييم ، شكم ماهي را با كادر برش مي زنيم و داخل آن را از خونابه ها تميز مي كنيم و براي از بين بردن بوي زخم ماهي ، ۲ تا ۳ قاشق غذاخوري آب ليمو داخل شكم ماهي ريخته و مالش مي دهيم ، سس سوييا براي خوش طعم شدن آن ، داخل شكم ماهي مي ريزيم ، سپس به وسيله نمك و فلفل درون و برون شكم ماهي را خوش مزه مي كنيم .

**طرز پر كردن شكم ماهي :**

شوئيد ، گردو ، زرشك و فيسي را داخل شكم ماهي قرار مي دهيم و با استفاده از سوزن آشپزي و نخ پنبه اي شكم ماهي را مي دوزيم و به مدت يك ساعت با درجه حرارت ۱۸۰° درون فر قرار مي دهيم .

\*\*\*\*\*

## طرز تهیه سمبوسه

### مقدمه :

یکی از اصولی ترین مواد غذایی گوشت است ، هدف تنها درست کردن آن نیست بلکه باید با اصول تهیه آن آشنا شویم . در مورد طرز تهیه رولت گوشت صحبت کردیم ، استیک ها و برش های گوشت ، مدت پخت آن ها و طرز خوراک کردن گوشت را توضیح دادیم . در این جلسه غذایی را که به صورت رول داخل نان پیچیده می شود ( سمبوسه ) را آموزش می دهیم . سمبوسه یک غذای هندی ، پاکستانی و آسیای شرقی است . طعم این غذا ( به دلیل فلفل موجود در آن ) تند است و انواع مختلف دارد .

۱- سمبوسه با سبزیجات

۲- سمبوسه با مرغ

۳- سمبوسه با گوشت

در این جلسه سمبوسه با گوشت را به شما آموزش می دهیم تا هم با خمیر آن و هم با نحوه پیچیدن رول آن آشنا شوید . ( به حالت دی فران و داخل روغن با حجم زیاد آن را سرخ می کنیم ) .

### مواد لازم برای خمیر :

آرد : ۵۰۰ گرم

کره : ۹۰ گرم

آب گرم : ۲۸۰ گرم

تخم مرغ : ۲ عدد

آب زعفران مقادیری برای رنگ دادن به خمیر

### مواد لازم برای رول کردن خمیر :

گوشت چرخ کرده : ۵۰۰ گرم

فلفل سبز و تند : ۶ عدد

پیاز : یک عدد

رب گوجه فرنگی : ۲ قاشق غذاخوری

روغن برای تفت دادن گوشت : مقادیری

نمک و فلفل برای مزه دار کردن گوشت : مقادیری

### طرز تهیه :

ابتدا کره را داخل آب حل می کنیم ، سپس تخم مرغ ها را جداگانه داخل کاسه ای می شکنیم و هم می زنیم و این دو را با هم مخلوط می کنیم ، داخل آرد را حفر می کنیم ( به صورت آتشفشان ) و مواد را داخل آرد می ریزیم ، با قاشق این مواد را به هم می زنیم سپس ورز می دهیم تا خمیر نرم و لطیف شود .

### طرز تهیه سمبوسه :

پیاز و فلفل را ریز کرده و گوشت چرخ کرده را به آنها اضافه می کنیم و سپس آنها را سرخ می کنیم ، با نمک و فلفل آن را خوش طعم می کنیم ، زمانی که کمی خنک شد با استفاده از ابزار برش ، خمیر را برش دایره ای می دهیم و مواد را داخل آن ریخته و لبه های خمیر را کمی با آب مرطوب می کنیم تا به هم بچسبند و در داخل روغن با حجم زیاد ریخته تا سرخ شوند .

**نکته :**

باید از روغن با حجم زیاد استفاده کرد و به جای آن نمی توان از فر استفاده نمود .

\*\*\*\*\*

## **طرز تهیه خورش قیمه!!**

معمولاً برنج را با برخی از مواد از جمله خورش صرف می کنند. بعد از برنج یکی از اساسی ترین مواد غذایی، خورش است که در غذاهای ایرانی اهمیت فراوانی دارد و مکمل برنج می باشد. انواع خورشها عبارتند از: خورش قورمه سبزی، خورش قیمه، خورش کرفس، خورش بادنجان، خورش آلو اسفناج و غیره.

**خورش قیمه:**

از آنجا که این خورش در مراسم مذهبی مثل عاشورا مورد استفاده قرار می گیرد، آن را یک خورش مذهبی نیز می نامیم.

**مواد لازم:**

لپه: یک پیمانه

گوشت خورشی: ۸۰۰ گرم

پیاز: یک عدد

لیمو عمانی: چهار عدد

آب: دو لیوان

روغن مایع: 3 الي ۴ قاشق غذاخوری

نمک: به مقدار کافی

گوجه فرنگی: به مقدار کافی

ادویه مخلوط: به مقدار کافی

**طرز تهیه:**

پیاز را خرد می کنیم، سپس گوشت را به اندازه یک بند انگشت برش می زنیم و با پیاز مخلوط می کنیم و بعد آنها را سرخ می کنیم در همین حین لپه را به آنها اضافه می کنیم تا سرخ (و نرم) شود، نمک، ادویه و آب را به مواد اضافه می کنیم (به جای آب می توان از عصاره مرغ یا گوشت استفاده کرد)، سپس رب گوجه فرنگی را به مواد اضافه می کنیم، لیمو عمانی را سوراخ کرده و داخل مواد می ریزیم، برای تزئین آن می توان از خلال سیب زمینی سرخ شده استفاده کرد.

## طرز تهیه پیتزا کالزو!!

کالزو اصطلاحاً به پیتزای بسته معروف است که مواد داخل آن را نمی بینیم.

### مواد لازم:

آرد سفید گندم: ۶۰۰ گرم

ژامبون گوشت: ۲۰۰ گرم

گوجه فرنگی: ۲ الي ۳ عدد

مایه خمیر: ۲ قاشق مربا خوری

پنیر پیتزا ( به صورت قالبی): ۲۰۰ گرم

آب ولرم: ۱۸۰ گرم

روغن زیتون: ۳ قاشق غذاخوری

شکر: به مقدار کافی

فلفل (قرمز): به مقدار کافی

### طرز تهیه:

مایه خمیر را در آب ریخته و مقداری شکر به آن اضافه می کنیم و کنار حرارت می گذاریم تا عمل آید. آرد را الک می کنیم و داخل ظرفی می ریزیم و مایه خمیر را داخل آن می ریزیم تا حالت خمیر بگیرد و سپس آن را ورز می دهیم تا خمیر یکدستی درست شود. ژامبونها را به صورت حبه های درشت خرد می کنیم، سپس پنیر را به همان اندازه ژامبونها، برش می زنیم، گوجه فرنگی را باید حتماً فیله کنیم. بعد از این کار آن را به چهار قسمت برش می زنیم، هسته ها و آب گوجه فرنگی را جدا می کنیم (دور می ریزیم) بعد آن را مثل پنیر خرد می کنیم. گوجه فرنگی: پنیر و ژامبون را داخل ظرفی می ریزیم و با هم مخلوط می کنیم، نمک و فلفل (قرمز) به آن اضافه می کنیم، مقداری روغن مایع به مواد اضافه می کنیم و مخلوط می کنیم. مقداری آرد روی تخته می ریزیم، مقداری از خمیر را به صورت گلوله و گرد در می آوریم و با وردنه روی تخته باز می کنیم. از مواد روی خمیر می ریزیم و با دست به اطراف و یا کناره های خمیر می کشیم، نیمه خمیر را به طرف دیگرش بر می گردانیم و کاملاً بهم می چسبانیم و با لبه چاقو به کالزو حالت می دهیم. کف ظرف پیرکس روغن می ریزیم تا برشته شود، سپس ظرف کالزو را داخل فر با حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد به مدت ۳۰ الي ۴۵ دقیقه قرار می دهیم.

\*\*\*\*\*

## طرز تهیه میگوی سوخاری در خمیر بنیه!!

در این جلسه، تهیه غذا از میگو را آموزش می دهیم. در جلسه قبل پاک کردن و روشهای طبخ میگو را توضیح دادیم.

بنیه: یک نوع خمیر است که همانند سایر خمیرها درست می شود با این تفاوت که زیاد سخت نیست و آن را نمی توان زیاد ورز داد.

### مواد لازم:

میگو: ۹ الي ۱۰ عدد

آرد: به مقدار لازم

مایه خمیر: دو قاشق مربا خوري

زعفران حل شده: به مقدار لازم

شیر: ۲۰۰ گرم

بکینگ پودر: یک قاشق چاي خوري

تخم مرغ: ۳ عدد

### طرز تهیه:

مایه خمیر را داخل شیر می ریزیم و به مدت یک ساعت در جای گرم (نزدیک شعله) قرار می دهیم. تخم مرغها را داخل ظرفی می شکنیم، نمک و آب زعفران به آن اضافه می کنیم و سپس مواد را هم می زنیم تا مخلوط شوند، آرد و بکینگ پودر را به آن اضافه کرده و مجدداً هم می زنیم تا خمیر آماده شود، از خمیر، نانی به صورت پوششی درست می کنیم (این نان ممکن است در هنگام پخت پف کند و روی میگو را زیبا و خوش طعم کند) سپس میگوها را داخل آن می گذاریم و با پودر سیر، نمک و فلفل آن را خوش طعم می کنیم و داخل سس غلت می دهیم، سپس آنها را داخل روغن با حجم زیاد (روش دي فرامین) سرخ می کنیم. در این روش باید حجم زیادی از روغن روی مواد را بگیرد.

## طرز تهیه ماهی قزل آلا با سس بادام!!

یکی از مهمترین بخشهای یک وعده غذایی، غذای اصلی است. هر وعده غذایی دارای پیش غذا، دسر و غیره است. اما بیشترین تلاش ما برای تهیه غذای اصلی است. شروع کننده، سوپها، سالادها و دسرها موادی هستند که جوانب غذای اصلی را تشکیل می دهند. در این جلسه تهیه غذا از ماهی قزل آلا را آموزش می دهیم.

ماهی قزل آلا پولک ندارد، گوشت و تیغهای بسیار نرمی دارد و برای سرخ کردن و مزه دار کردن آن باید نکات زیادی را رعایت کرد. ماهی قزل آلا را با سس بادام آماده می کنند. شکم ماهی قزل آلا را خالی می کنیم و آن را شستشو می دهیم. دم ماهی را با قیچی جدا می کنیم. از وسط بدنه ماهی تا زیر گلوی ماهی را برش می زنیم و باز می کنیم. از نمک، فلفل، آب لیموترش و سس سویا برای از بین بردن بوی زخم و مزه دار کردن آن استفاده می کنیم. سپس پوششی روی ماهی قرار می دهیم (ماهیهایی که پوست و گوشت نرم دارند باید پوششی از آرد سوخاری و تخم مرغ روی آنها ایجاد کرد). آرد سفید را داخل بشقابی می ریزیم و ماهی را به آن آغشته می کنیم سپس روغن را داغ می کنیم و ماهی را داخل آن (از دو طرف) سرخ می کنیم.

### مواد لازم برای تهیه سس بادام:

کره: ۱۰۰ گرم

بادام: ۵۰ گرم

جعفری: به مقدار کافی

### طرز تهیه:

کره را داغ می‌کنیم و بادام را داخل آن تفت می‌دهیم سپس جعفری خرد شده را به آن اضافه می‌کنیم و تفت می‌دهیم. مواد آماده شده را داخل ماهی می‌ریزیم.

\*\*\*\*\*/

## طرز تهیه استیک ..... و استیک فلفل!!

در این جلسه تکنیکهای آشپزی را آموزش می‌دهیم. آنها باید مطابق با زمان و بین‌المللی باشند. در جلسه گذشته گفتیم که رولت و رولها از سایر مواد غذایی تهیه می‌شوند و وجه تمایز آنها از یکدیگر تکنیک است. به طور مثال رولت سینه مرغ احتیاج به ورز ندارد یعنی نیاز به تکنیکهای تهیه رولت گوشت را ندارد و فقط پهن می‌شود و تکنیک تهیه آن این است که کوبیده و پهن می‌شود و سپس رول می‌شود. در مورد ماهی نیز آن را برش طولی می‌دهیم و سپس رول می‌کنیم. بنابراین تکنیک، انواع رول را از هم جدا می‌کند.

### طرز تهیه استیک:

در تهیه استیک مهمترین کار برش زدن است. برشهای گوشت انواع مختلفی دارد: فیله، راسته، کتف و غیره، هر کدام مواد و مصرف خاصی دارند. استیک آموزشی این جلسه فیله است، البته استیک را می‌توان از راسته (گوسفند یا گاو) نیز تهیه کرد، اما ما از فیله استفاده می‌کنیم چون نرمتر و لطیفتر از راسته است.

### طرز تهیه:

ابتدا قسمتهایی از فیله را که حالت پاره پاره دارد جدا می‌کنیم، چنانچه روی گوشت رویه سفیدی به نام خز باشد آن را جدا می‌کنیم سپس گوشت را به قطر یک سانتیمتر تا انتها برش می‌زنیم سپس با استیک کوب، تکه‌های گوشت را می‌کوبیم و روی آن را با سس سویا و سس خردل کاملاً مالش می‌دهیم (۳ الی ۴ ساعت لازم است تا سس کاملاً در گوشت نفوذ کند)، از آنجا که سس سویا شور می‌باشد به مقدار کم نمک به گوشت می‌زنیم، سپس فلفل هم به آن می‌زنیم. نعنای را خرد کرده و تکه‌های گوشت را داخل آن می‌ریزیم (تا نعنای به تکه‌های گوشت بچسبد). معمولاً استیکها را داخل چدن سرخ می‌کنیم ولی چون نعنای به چدن می‌چسبند آن را با ماهی تابه مخصوص پن فراین کردن، سرخ می‌کنیم.

## طرز تهیه بیف استراگانف!!

در این جلسه غذایی بیف استراگانف را آموزش می‌دهیم که یک غذا از کشور روسیه می‌باشد و علاوه بر آموزشهای تکنیک خوراکی، آموزش تکنیکهای دیگری را نیز در بر دارد.

### مواد لازم برای تهیه سس:

آب و استاک مرغ: یک لیتر

آرد سفید گندم: یک قاشق غذا خوري

کره: ۱۰۰ گرم

سس قرمز، سس سویا،

نمک و فلفل: به مقدار کافي

### طرز تهیه:

کره را داخل قابلمه مي ريزيم تا داغ شود سپس آرد را داخل آن ريخته و تفت مي دهيم، بعد آن را خوب هم مي زنيم تا کرم رنگ شود. بعد از اينکه آرد سرخ شد، آب مرغ را به آن اضافه مي کنيم و هم مي زنيم تا غليظ شود، سپس سس قرمز و سس سویا به آن اضافه مي کنيم و هم مي زنيم. با نمک و فلفل آن را خوش طعم مي کنيم، سپس آن را داخل فر مي گذاريم تا تيره رنگ شود، بعد از اينکه مواد حرارت ديد، آن را از داخل فر بيرون مي آوريم.

**نکته:** سس ولوته از کره و استاکها تهيه مي شود و کره پايه اوليه آن است اگر استاک مرغ باشد ولوته مرغ و اگر استاک گوشت باشد ولوته گوشت نامه دارد.

### مواد لازم براي تهيه بيف استروگانف:

سيب زميني: ۴۰۰ گرم (سرخ شده يا خلال)

سس قرمز: یک قاشق غذا خوري

گوشت فيله: ۵۰۰ گرم (گوشت گوساله يا گاو)

روغن: ۵۰ گرم

نمک و فلفل و پودر سير: به مقدار کافي

خامه: دو قاشق غذا خوري

قارچ: ۴۰۰ گرم

سس خردل: یک قاشق چاي خوري

سس سویا: یک قاشق مربا خوري

### طرز تهیه:

گوشت را به صورت رشته اي (کلفت) برش مي زنيم و با نمک، فلفل و پودر سير آن را خوش طعم مي کنيم و با روغن آن را سرخ مي کنيم، سپس قارچ را به آن اضافه کرده و تفت مي دهيم. آب سس تهيه شده را به آن اضافه مي کنيم تا عصاره گوشت و قارچ در آيد. سپس خامه را رقيق مي کنيم، بعد همراه خامه و خلال سيب زميني روي آن را تزئين مي کنيم.

\*\*\*\*\*

## طرز تهیه سالاد قارچ و سالاد سيب زميني!!

سالاد یکی از بخشهای مهم وعده های غذایی را تشکیل می دهد، همانطور که گفته شد سالادها سرشار از پروتئین، ویتامین، نشاسته و غیره هستند که در هر یک از آنها، یکی از مواد را مشاهده می کنید.

سالادی که در این جلسه آموزش می دهیم، عمده نام آن را یک نوع سبزی در برگرفته، خوش طعم است، متمایز از دیگر سالادهاست و نام آن قارچ است. پروتئین به کار رفته در این سالاد ژامبون است.

اصولاً برای سالادهای سرد ممکن است از گوشتهای قرمز، گوشت بلیف، گوش گوساله و گوسفند هم استفاده شود ولی در اینجا نحوه استفاده از ژامبون را در سالادها توضیح می دهیم.

### مواد لازم:

قارچ: ۴۰۰ گرم

پیاز: ۱ عدد

ژامبون: ۲۵۰ گرم

جعفری، گوجه فرنگی و برگ کلم برای تزئین

سیر: یک حبه

قارچ مقداری آب دارد که بعد از تفت دادن با کره و آب لیمو، آب آن گرفته می شود و قارچ کوچک می شود. پیاز را تفت می دهیم تا کرم رنگ شود. قارچ و پیاز را با هم مخلوط می کنیم، ژامبون را به صورت حبه ای برش می دهیم و به مواد اضافه می کنیم، سیر را به حالت کراش در آورده (یعنی آن را کاملاً له می کنیم تا بوی آن در داخل سالاد محسوس نباشد)، برگهای کلم را دور ظرف قرار می دهیم و به شکل گل می چینیم، مواد را داخل کلم قرار می دهیم و به شکل ظرفی که داریم حالت می دهیم. مثلاً اگر ظرف گرد است آن را به همان شکل در می آوریم. گوجه فرنگی را از طرفین چهاربرش داده، به شکل گل در می آوریم و برای تزئین از آن استفاده می کنیم. مقداری جعفری کنار گوجه فرنگی قرار می دهیم.

### سالاد سیب زمینی:

بخش اصلی این سالاد از نشاسته تشکیل شده است.

### مواد لازم:

سیب زمینی پخته شده: ۱ کیلو گرم

خیار شور: ۴ الی ۵ عدد

جعفری جهت تزئین

پیازک ۴ الی ۵ شاخه

هویج و تره فرنگی جهت تزئین

خامه و سس مایونز

کاهو برای تزئین

سیب زمینی را برش حلقه می زنیم و سپس بصورت کبریتی ضخیم و حبه ای برش می زنیم. خیار شور را خرد می کنیم، پیازچه را نیز خرد می کنیم و مواد را با هم مخلوط می کنیم. سپس سس مایونز را به مواد اضافه می کنیم. در مرحله بعد برگهای کاهو را داخل ظرفی می چینیم و سالاد را روی کاهوها می ریزیم. تره فرنگی را برشهای ضخیم می زنیم و هویج را به صورت حلقه ای برش می دهیم و در داخل برشهای تره فرنگی به صورت گل قرار می دهیم. از جعفری هم برای تزئین استفاده می شود. در این سالاد فقط از سبزیجات و نشاسته استفاده شده است.

\*\*\*\*\*

## طرز تهیه سالاد کلم و ژامبون، سالاد مرغ و آناناس!!

در جلسات قبل درباره وعده های غذایی (شروع کننده، سوپ و سالاد) صحبت کردیم و گفتیم که آشپزی تنها درست کردن غذا نیست بلکه باید به اصول و تکنیکهای آن دقت شود.

سوالی که اینجا مطرح می شود این است که آیا فقط سالاد از کاهو درست می شود؟ و فقط یک نوع سالاد وجود دارد؟ اما در جواب باید گفت که سالادهای متعددی وجود دارند که از مواد مختلفی از قبیل مواد پروتئین دار، سبزیجات، سس مایونز، سرکه، آبلیمو و غیره تهیه می شوند.

### سالاد کلم و ژامبون:

در این سالاد سبزیجات، مواد ویتامین دار و پروتئین دار و مواد دیگر وجود دارد.

مواد لازم:

کلم: ۴۰۰ گرم

هویج: دو عدد

ژامبون: ۳۵۰ گرم

پیاز: یک عدد

فلفل دلمه ای: یک عدد

سس مایونز: یک پیمانه

سس گوجه فرنگی: یک قاشق غذا خوری

زیتون، گوجه فرنگی و کاهو برای تزئین سالاد

ابتدا کلم را به صورت رشته ای خرد می کنیم و بعد ژامبون را به صورت حبه ای خرد می کنیم و با هم مخلوط می کنیم، هویج را با رنده دنده ریز، رنده می کنیم، پیاز و فلفل را خرد کرده و به مواد اضافه می کنیم، سس گوجه فرنگی را با سس مایونز مخلوط کرده و داخل مواد می ریزیم.

برای تزئین سالاد، برگهای کاهو را داخل یک سینی می چینیم و سالاد را داخل آن می ریزیم، پوست یک گوجه فرنگی را به صورت گل لاله درآورده و روی سالاد می گذاریم و زیتونها را در کنار گل لاله (روی سالاد) تزئین می کنیم.

### سالاد مرغ و آناناس:

در این سالاد آناناس را می توان به صورت خام و یا کمپوت استفاده کرد و بهتر است از کمپوت آن استفاده شود چون از آب آن برای تهیه سس استفاده می شود.

#### مواد لازم:

سینه مرغ پخته شده: ۲ عدد

کنسرو نخود فرنگی: ۲۰۰ گرم

سس مایونز: یک پیمانه

نمک و فلفل: به مقدار لازم

کمپوت آناناس: یک قوطی

خامه: ۲ قاشق غذا خوری

زیتون و پیازچه برای تزئین

آب آناناس: به مقدار لازم

#### طرز تهیه:

ابتدا سینه مرغ را به شکل طولی برش داده و به صورت حبه ای خرد می کنیم، نخود فرنگی را به آن اضافه می کنیم، آناناس را به صورت حبه ای خرد کرده و به مواد اضافه می کنیم. سپس سس را به مواد اضافه کرده و مخلوط می کنیم.

برای تزئین سالاد، مواد را داخل یک بشقاب بیضی شکل و یا سینی می ریزیم و مواد را به شکل جوجه تیغی در می آوریم (که در ابتدا پهن و در انتها باریک باشد)، از چپس تردیلا برای شکل تیغهای جوجه تیغی استفاده می کنیم، از زیتون برای چشمهای آن و از پیازچه (انتهای آن را می بریم.) برای دم و سیلهای آن استفاده می کنیم.

\*\*\*\*\*

### طرز تهیه سوپ مرغ و قارچ!!

در این جلسه آموزش انواع سوپ را فرا خواهیم گرفت که وجه مشترکی دارند و آن عبارتست از عصاره سبزیجات، آب مرغ و شیر که در سوپ مورد استفاده قرار می گیرند.

#### مواد لازم:

شیر: یک فنجان (برای هر سوپ)

قارچ: ۲ تا ۵۰ تا ۳۰۰ گرم (تفن داده شده)

خامه: دو قاشق (برای هر سوپ)

آرد: یک قاشق غذا خوری (برای هر سوپ)

آب مرغ: یک فنجان (برای هر سوپ)

کره: ۱۰۰ گرم (دو عدد کره ۵۰ گرمی)

سینه مرغ پخته شده: یک عدد

سبزیجات سخت: ۴۰۰ گرم

### طرز تهیه:

کره را داخل قابلمه می ریزیم تا داغ شود و سپس سبزیجات را خرد کرده و داخل آن می ریزیم و تفت می دهیم، آرد را به آن اضافه کرده و تفت می دهیم سپس آب مرغ را به آن اضافه می کنیم تا کمی غلظت بگیرد، سپس شیر را به آن اضافه می کنیم و با نمک و فلفل مواد را مزه دار می کنیم. به مدت سی دقیقه حرارت می دهیم تا غلیظ شود، بعد از این مدت، مواد را صاف می کنیم تا عصاره آن به دست آید، قارچی را که از قبل تفت داده ایم به آن اضافه می کنیم و به مدت کمی روی حرارت می گذاریم، بعد آن را از روی حرارت برمی داریم تا خنک شود. خامه را به آن اضافه کرده و مجدداً روی حرارت می گذاریم و پس از مدتی مجدداً آن را از روی حرارت بر می داریم.

در تهیه سوپ مرغ نیز مراحل بالا را انجام می دهیم و فقط جای قارچ، مرغ پخته شده (ریز شده به صورت حبه) داخل سوپ می ریزیم. (البته در سوپ ذکر شده هم می توان مرغ و هم قارچ را با هم داخل آن ریخت و سوپ مرغ و قارچ تهیه کرد).

\*\*\*\*\*

### کوکتل میگو، پنیر طلایی!!

این جلسه یکی از شروع کننده های ساده را آموزش خواهیم داد.

#### مواد لازم:

زرده تخم مرغ: یک عدد

کره: ۱۵ گرم

آب: ۲/۳ فنجان

روغن

تخم مرغ کامل: یک عدد

نمک و فلفل: به مقدار کافی

کاهو و کلم: به مقدار کافی

پنیر: ۱۵۰ گرم

تذکر: پنیری که تهیه می شود غیر از پنیر لیقوان یا تبریز باشد، مثلاً پنیر چدار، پامی زان و غیره باشد و باید آن را رنده کرد.

### طرز تهیه:

روغن را داخل قابلمه می ریزیم تا داغ شود، سپس آب را به آن اضافه می کنیم، کره و آرد به آن اضافه کرده و آنها را مخلوط می کنیم، تخم مرغ را شکسته (داخل یک ظرف) و با زرده تخم مرغ مخلوط می کنیم و بعد به مواد اضافه می کنیم و هم می زنیم.

نمک، فلفل و پنیر (پنیر پیتزا) رنده شده را به مواد اضافه می کنیم و کاملاً مخلوط می کنیم تا غلظت داشته باشد. در این زمان که روغن داغ شده است. با قاشق مواد را به صورت گلوله درآورده و داخل روغن سرخ می کنیم. (به روش دی فراین) بعد از سرخ شدن از داخل روغن درآورده، کاهویی را با کارد ریز می کنیم و کنار ظرف غذایی آماده شده قرار می دهیم. آیا می توان این پیش غذا را کنار بشقاب به همراه غذایی اصلی استفاده کرد؟

چون این پیش غذا سرخ کردنی است، می توان آن را در کنار غذاهایی که از پروتئین و غیره ... تهیه می شوند، استفاده کرد و تزئین خوبی هم برای غذا است. این غذا در زبان بین المللی Golden Cheese یا پنیر طلایی نام دارد.

### کوکتل میگو:

در جلسه قبل گفتیم شروع کننده ای وجود دارد که داخل آن از موجودات دریایی استفاده می شود، کوکتل میگو یک پیش غذایی بسیار خوبی است.

مواد لازم:

میگو: ۸ عدد

تخم مرغ سفید شده: ۱ عدد

لیموترش: ۲ عدد

جعفری برای تزئین

سس مایونز جهت کوکتل

کاهو: ۶ یا ۷ برگ

پیازچه: ۴ و ۵ شاخه

خیارشور: ۲ عدد

گوجه فرنگی: یک عدد

### طرز تهیه:

در ابتدا بایستی سس این کوکتل را که نام آن تاتار است، تهیه کرد. مواد تشکیل دهنده این سس عبارت است از: خیارشور، جعفری، پیاز ریز شده، کمی آب لیموترش و نمک، جعفری، پیازچه و خیارشور را ریز کرده به سس

مایونز اضافه می کنیم. سپس یک حلقه لیموترش را آب گرفته و به مواد اضافه می کنیم و کاملاً مواد را بهم می زنیم. در مرحله بعد از یک لیوان پایه دار استفاده می کنیم. کاهو را ریز کرده داخل لیوان می ریزیم و مقداری از مواد را روی کاهو قرار می دهیم. سپس یک گوجه فرنگی را به صورت حلقه ای برش می دهیم، یک حلقه از گوجه فرنگی را روی مواد قرار می دهیم و میگوها را کنار لیوان تزئین می کنیم. یک حلقه از لیموترش را ما بین میگوها قرار می دهیم و یک عدد تخم مرغ را که پخته بودیم به صورت اسلایس یا حلقه ای برش می زنیم و بالای گوجه فرنگی قرار می دهیم. تعدادی از برگهای جعفری را روی تخم مرغ می گذاریم.

\*\*\*\*\*

## طرز تهیه انواع سوپ

### مقدمه :

در جلسات قبل راجع به استارت ها و شروع کننده های غذا صحبت کردیم . ما در هر کاری مقدمه و پیش زمینه ای داریم ، قبل از صرف غذای اصلی پیش زمینه ای داریم که به آن استارت یا شروع کننده می گویند . شروع کننده های غذا باید بسیار سبک باشند و همچنین درست کردن آنها ساده و راحت باشد یعنی طوری برنامه ریزی و تهیه شود که فرد بعد از خوردن آن میل به غذای اصلی نیز داشته باشد .

مثلاً هنگامیکه چلوکباب میل می کنید فقط خود چلوکباب و استیک یک وعده کامل نیست بلکه قبل از غذا و بعد از غذا وعده های دیگری نیز هست و اینها همه یک وعده کامل را تشکیل می دهند .

### انواع سوپ :

در سوپ ها از آب مرغ ، آب گوشت ، آب ماهی و آب سبزیجات استفاده می کنیم . سوپ ها معمولاً رقیق هستند . ( سوپ هایی وجود دارند که غلیظ هستند ) .

### ۱- سوپ بدون املاح ( کنسومه ) :

سوپ هایی هستند که هیچ گونه املاح ندارند ، مواد غذایی آنها نیست ، مواد غذایی را داخل آنها می ریزیم و پس از پخت عصاره آن را می گیریم و استفاده می کنیم ، بسیار دقیق است .

### ۲- سوپ املاح دار ( کرمی )

سوپ های کرمی به حالتی هستند که آب و تمام مواد غذایی داخل آن را توسط بلندر کاملاً به صورت کرم در می آوریم . یعنی بعد از اینکه بلندر می کنیم آن را له کرده و به حالت کرم در می آوریم ، املاحش را نیز استفاده کرده و دور نمی ریزیم .

### سوپ تیاژ ( دارای املاح ریز ) :

سوپ هایی هستند که املاح بسیار ریزی دارند که اصطلاحاً به آنها پیاژ گفته می شود .

### سوپ :

سوپ هایی هستند که به صورت عادی مصرف می شوند . املاح دارند ، املاح آنها ممکن است ریز باشد یا درشت . مصرف هر یک از این سوپها روش خاصی دارد و ظرف مخصوصی را می خواهد .

مثلاً در سوپ کنسومه نیازی به استفاده از قاشق نیست و می توان آن را در فنجان دسته دار ریخت و استفاده کرد . بعضی از سوپ ها یک پایه اولیه دارند و بعضی از آنها ندارند . پایه اصلی سوپ ها را رو ، گویند . رو ها به سه حالت هستند . در حالت اولیه کرم رنگ هستند ، برای سوپ هایی که به رنگ سفید یا کرم هستند استفاده می شود . در حالت دوم طلایی رنگ هستند ، برای سوپ هایی که به رنگ تیره تر از سفید و طلایی هستند استفاده می شود . در حالت سوم قهوه ای هستند ، برای سوپ هایی که به رنگ قهوه ای و تیره هستند استفاده می شود . سوپی که تهیه می کنیم ، با روئیب که داریم باید هماهنگ باشد و زمانی رو استفاده می شود که سوپ غلظت داشته باشد .

### سوپ پیاز :

سوپ پیاز یکی از معروفترین سوپ هاست . گفتیم برای استفاده از رو بایستی از کرده استفاده کنیم ولی در تهیه پیاز باید از روغن استفاده کرد زیرا دیرتر می سوزد .

### مواد لازم :

روغن : ۵۰ گرم

پیاز : ۵۰۰ گرم

آب مرغ ( به دلیل اینکه رنگ سوپ ما رنگ تیره ای ندارد از آب مرغ استفاده می کنیم ، از آب گوشت هم می توان استفاده کرد )

نان تست : ۳ عدد

سس سویا : دو قاشق غذاخوری

نمک و فلفل : به مقدار کافی

### طرز تهیه سوپ :

ابتدا روغن را داخل قابلمه می ریزیم . سپس پیازهای خرد شده را در روغن تفت می دهیم . در مرحله بعد آرد را اضافه کرده و تفت می دهیم ، آب مرغ را نیز اضافه کرده و زمانی که کمی تفت داده شدند سس سویا را اضافه می کنیم . نمک و فلفل را برای خوش طعم کردن سوپ به مواد اضافه کرده و به مدت نیم ساعت روی حرارت گذاشته تا مواد پخته شوند .

### طریقه صرف کردن سوپ :

سوپ را داخل ظرف سوپ خوری می ریزیم ، نان تست را روی ظرف سوپ می گذاریم و از خلالهای پنیر روی نان تست می ریزیم و داخل فر می گذاریم تا پنیر ها آب شوند و رنگ طلایی به خود گیرند .

اگر تعداد نفرات باری صرف این غذا بیشتر باشند از چه روشی می توان استفاده کرد ؟

نان تست را در یک سینی می گذاریم ، روی آن پنیر می ریزیم و در داخل فر قرار می دهیم . بعد از اینکه پنیر آب شد ، آن را بر می داریم و به تعداد مهمانان نان را تکه تکه کرده و روی ظرفهای سوپ قرار می دهیم .

## طرز تهیه انواع سس!!

### مقدمه:

سس در کنار غذا، همراه با غذا یا قبل از غذا صرف می شود. سسها ذائقه ساز غذای ما هستند. غذاهایی مثل استیک یا جوجه کباب حتماً احتیاج به سس دارند. سسها دو نوع هستند:

(۱) سس گرم

(۲) سس سرد

یک سری سسهایی وجود دارد به نام سسهایی بارویکیو و سسهایی مرینیت که برای مزه دار کردن مواد غذایی مثل جوج کباب استفاده می شوند.

برای تهیه جوجه کباب آن را به مدت یک روز در داخل زعفران، آب لیمو، پیاز و غیره، می خوابانیم تا کاملاً مزه دار شود، این عمل مرینیت کردن نام دارد. بعد از این مرحله آن را کباب می کنیم. باربکیو، سسی است که با کره، زعفران، آب لیمو و غیره تهیه می شود و آن را برانشین می کنیم. یعنی بوسیله یک برس، وقتی کباب روی آتش یا کباب پز قرار گرفته، آن را روی کباب می کشیم تا مزه سس روی کباب بماند. تکنیک و پایه اولیه سس را اصطلاحاً رَوُ می گویند.

### طرز تهیه باربکیو:

(۱) مقدار ۵۰ گرم کره را داخل ماهیتابه می ریزیم تا داغ شود، ۲ قاشق غذا خوری آرد به کره اضافه می کنیم و هم می زنیم تا گلوله نشود و به رنگ کرم در آید.

(۲) مقداری کره را داخل ماهیتابه ریخته تا داغ شود، یک قاشق غذاخوری آرد به کره اضافه می کنیم و پیوسته بهم می زنیم تا به رنگ طلایی در آید. پایه ساخت هر دو را رَوُ گویند.

(۳) مقداری کره را داخل ماهیتابه ریخته، می گذاریم تا داغ شود، ۱ یا ۲ قاشق آرد به کره اضافه می کنیم و پیوسته بهم می زنیم تا قهوه ای رنگ شود. از این مواد می توان برای تهیه حلوا استفاده کرد. بنابراین رنگ رو، کرم، طلایی و قهوه ای است و سسهایی که تهیه می کنیم به رنگهای سفید، روشن، تیره، طلایی، قرمز یا سیاه هستند. رنگ رو باید با رنگ سس یکی باشد. یعنی نمی توان رویی را که رنگ قهوه ای دارد در یک سس سفید استفاده کرد.

### طرز تهیه سس بشامل:

برای تهیه سس بشامل، ابتدا یک پیاز را کاملاً ریز می کنیم. یک عدد سیر را دو قسمت می کنیم و با کارد آن را ریز می کنیم. سپس کمی روغن را در ماهیتابه می ریزیم، پیاز و سیر را درون روغن می ریزیم تا نرم شوند، سپس آرد را اضافه کرده و تفت می دهیم. مقداری آب مرغ که از قبل تهیه کرده ایم، به مواد اضافه می کنیم و پیوسته مواد را

بهم مي زنيم تا گلوله نشوند. يك فنجان شير به مواد اضافه مي كنيم مقداري نمك نيز به مواد اضافه کرده، دايم بهم مي زنيم و حرارت مي دهيم تا غليظ شود. اين سس را به مدت يك هفته مي توان در يخچال نگهداري كرد. بيشتر از اين مدت نمي توان نگه داشت چون فاقد مواد نگه دارنده است.

\*\*\*\*\*

## طرز تهیه سالاد میوه

### مقدمه :

دسر ها انواع مختلفی دارند و بعد از غذا صرف مي شوند ( بستني ها ، كيك ها ، نسكافه ها و چاي ) . در اين جلسه راجع به يكي از دسر ها ( سالاد ميوه ) كه هم دسر و هم براي تزئين ميز غذاخوري به كار مي رود بحث مي كنيم . براي تهيه سالاد ميوه از انواع ميوه ها استفاده مي كنيم ، در صورت عدم دسترسي به ميوه ها از كمپوت آنها استفاده مي كنيم .

### مواد اولیه :

هندوانه گرد : ۱ عدد

كمپوت گلابي : ۱۰۰ گرم

خربره : حدود ۲۰۰ گرم

كمپوت آناناس : ۱۰۰ گرم

موز : ۳ الي ۴ عدد

خامه : ۱۵۰ گرم

انگور : ۲ خوشه

سيب : دو عدد

هلو : ۲ عدد

پرتغال : ۲ عدد

### طرز تهیه :

میوه ها بايد به يك اندازه برش بخورند .

ابتدا دانه هاي انگور را داخل كاسه اي مي ريزيم ، سپس كمپوت آناناس را كمی خرد کرده و داخل كاسه انگور مي ريزيم و با هم مخلوط مي كنيم . پرتقال را پوست كنده و به صورت حلقه اي برش مي زنيم ، موز را پوست كنده و به صورت حلقه اي برش مي زنيم ، هلو را از اطراف برش مي زنيم و هسته آنرا بيرون مي آوريم و اين مواد را به مواد قبلي اضافه مي كنيم . سيب را پوست كنده و از اطراف چهار برش مي زنيم و به صورت ريز و حبه اي خرد مي كنيم .

گلابی را چهار قسمت کرده و برش های کوچکی به آن می زنیم . خربزه را پوست کرده و برش های رشته ای به آ» می زنیم و به صورت جبه ای خرد کرده و به مواد اضافه می کنیم و با هم مخلوط می کنیم . هندوانه را از بالا تا وسط برش می زنیم و از همان جا ( وسط هندوانه ) یک برش عرضی زده و دو قسمت هندوانه را از هم جدا می کنیم ( در این حالت هندوانه شبیه یک سبد می باشد و ( هندوانه را ( از طرف دسته آن ) خالی می کنیم تا دسته آن کاملاً شبیه دسته سبد شود ، آب کمپوت را داخل خامه ریخته و مخلوط می کنیم و آن را به مواد اولیه اضافه می کنیم ، مواد را داخل سبد می ریزیم و سالاد میوه آماده مصرف می باشد .

\*\*\*\*\*

## طرز تهیه کیک تن ماهی

### مقدمه :

تهیه ماهی و موجودات دریایی ، به طرق مختلف صورت می گیرد . در این جلسه طرز تهیه کیک تن ماهی را آموزش می دهیم .

### مواد لازم :

سیب زمینی : ۷۰۰ گرم

تخم مرغ : دو عدد

پیاز : ۱ عدد

تن ماهی : ۲۰۰ گرم

لمیوترش : ۱ عدد

پنیر پیتزای رنده شده : ۱ بسته

کره : به مقدار لازم

روغن : ۷ الی ۸ قاشق غذاخوری

جعفری : ۲ قاشق غذاخوری

آرد سوخاری : ۲۰۰ گرم

تخم مرغ : ۲ عدد

### نحوه تهیه

سیب زمینی را داخل دستگاه خردکن می ریزیم ، پیاز را کاملاً ریز کرده و به سیب زمینی اضافه می کنیم . مقداری روغن و کره را به این مواد اضافه می کنیم . جعفری و تن ماهی را ریز می کنیم و داخل مواد می ریزیم . تخم مرغ های پخته شده را رنده کرده و به مواد اضافه می کنیم ، مواد را کاملاً هم می زنیم . دو عدد تخم مرغ را جداگانه در ظرفی می شکنیم ، مواد را به تخم مرغها اضافه کرده و کاملاً هم می زنیم تا مواد لطیف و خوب شود .

این مواد را به شکل گلوله در می آوریم و داخل آرد سوخاری می غلطانیم . سپس در روغن سرخ می کنیم .

\*\*\*\*\*

## طرز تهیه سالاد مرغ

### مقدمه :

در جلسه قبل راجع به سالاد ، مواد تشکیل دهنده آن ها ( مواد ویتامین دار و پروتئین دار ) ، و طرز تهیه آن ها صحبت کردیم .

در این جلسه سالاد مرغ و سبزیجات داخل آن را آموزش می دهیم .

### مواد لازم :

مرغ پخته : ۱ عدد

هویج : ۲ عدد

کرفس : ۳-۴ ساقه کوچک

خامه : ۲ قاشق غذاخوری

سس مایونز : ۱ پیمانه

سیر : ۱ حبه

جعفری : مقداری برای تزئین

زیتون : ۸-۹ عدد جهت تزئین

پیازچه : ۵-۶ شاخه

تربچه : ۲ عدد برای تزئین

کاهو : برای تزئین ظرف

ابتدا مرغ را برش طولی داده و به صورت حبه ای ریز می کنیم ، کرفس و پیازچه را خرد کرده و در ظرفی می ریزیم و مخلوط می کنیم ، دو قاشق خامه به سس مایونز اضافه کرده و به داخل مواد می ریزیم ، با نمک و فلفل مواد را خوش طعم می کنیم .

### اضافه کردن خامه به سس مایونز دو علت دارد :

۱-طعم لبنی به سس می دهد و آن را خوش مزه می کند .

۲-سس مایونز به دلیل استفاده از تخم مرغ بوی زمخت می دهد .

برای تزئین ، برگهای کاهو را در ظرفی می چینیم و سالاد را داخل آن می ریزیم . یک تربچه را از چهار قسمت برش زده و زیر پوست ترب را از بالا به پائین برش می زنیم و آن را بر می گردانیم و این کار را تکرار می کنیم

تا کل برگهای آن مشخص شود . تربچه را در وسط سالاد و زیتون ها را در کنار سالاد و نزدیک برگهای کاهو قرار می دهیم و مقداری جعفری را ریز کرده و در اطراف ترب و روی سالاد پخش می کنیم .  
 تزئین سالاد ها ، امری سلیقه ای است . برای تزئین آنها باید از موادی که طعم مشابه ای با سالاد را دارد و نیز از نظر رنگ با آن همخوانی دارد استفاده کرد .  
 البته می توان از سبزیجات سخت نیز استفاده کرد .

\*\*\*\*\*

## طرز تهیه سوپ عدس

### مقدمه :

در جلسات قبل گفتیم که یک وعده غذایی از قسمتهای مختلفی تشکیل شده است . پیش غذا یا استاتر ، سوپ ها ، سالادها ، غذای اصلی و بعد دسر قرار می گیرد . در این جلسه در مورد یکی از سوپ ها که بسیار مقوی و با کالری بالا و خوش طعم است توضیحاتی را بیان خواهیم کرد .

### سوپ عدس :

عدس را می توان به صورت عدسی پخت کرد یعنی آن را با نمک و فلفل مزه دار کرد و به همان صورت مصرف نمود . اما سوپی که در این جلسه تهیه می کنیم یک سری مواد اضافی نیز دارد .

### مواد لازم :

عدس پخته شده : نیم کیلو گرم

آب مرغ : یک لیتر

پیاز : یک عدد

سس گوجه فرنگی : یک قاشق چایخوری

زیره : یک قاشق چایخوری

خامه : دو قاشق چایخوری

سیر : یک عدد

کره : ۵۰ گرم

ابتدا کره را داخل قابلمه ریخته ( تا داغ شود ) سپس عدس پخته شده ( که کاملاً نرم باشد ) را داخل آن می ریزیم ، آب مرغ را به آن اضافه می کنیم ، پیاز و سیر را خرد و له می کنیم و به آن اضافه می نماییم ، سس و زیره را به ترتیب به آن اضافه می کنیم و با فلفل و نمک آن را خوش طعم می کنیم و بعد از اینکه جوش آمد آنرا از روی

حرارت بر مي داريم و خامه را به آن اضافه کرده و مخلوط مي کنيم و مجدداً روي حرارت مي گذاريم . بعد از مدتي آن را درون دستگاه بلندر مي ريزيم تا کاملاً و مخلوط شود ، سپس آن را در يک قابلمه مي ريزيم و دوباره روي حرارت قرار مي دهيم .

براي تزئين سوپ کمي از خامه را رقيق کرده و روي آن مي ريزيم و کمي فلفل هم روي خامه مي ريزيم و يا مي توان نان تست را در روغن سرخ کرد و داخل يا روي آن گذاشت .

\*\*\*\*\*

## طرز تهيه سس براي سوفله قارچ

**سوفله قارچ :**

**مواد اوليه :**

کره : ۱۰۰ گرم جهت سوفله

۵۰ گرم جهت تهيه سس

تخم مرغ : ۶ عدد

سير و پياز : بسيار ريز شده

آرد : يک قاشق غذاخوري

پنير پيتزا : ۲۰۰ گرم

قارچ : حدود ۲۵۰ تا ۴۰۰ گرم

آب مرغ : يک پيمانه

شير : يک فنجان

پياز و سير را ريز کرده ، کره را داخل قابلمه مي ريزيم و آرد را با آن تفت مي دهيم . آب مرغ و شير را اضافه کرده و هم مي زنيم . سپس نمک را اضافه کرده و هم مي زنيم .

تخم مرغها را جداگانه داخل ظرفي مي شکنيم و با همزن برقي هم مي زنيم . قارچها را دو نيمه کرده ، زمانیکه قارچ تفت داده شد ، سس تهيه شده را به قارچ اضافه کرده و پنير رنده شده را نيز به آنها اضافه کرده و حرارت مي دهيم تا آب شود. در مرحله بعد تخم مرغها را به اين سوفله اضافه کرده و تا زماني هم مي زنيم که سفت شود .

مقداري روغن مایع داخل ظرف پیرکس می ریزیم ، این مواد آماده شده ( مایع سوفله ) را داخل آن قرار داده ، پنیر رنده شده را روی مواد می ریزیم و پوشش می دهیم . ظرف را داخل فر قرار می دهیم ، زمانیکه پنیر طلائی شد از فر خارج می کنیم . ( در این سوفله به جای قارچ می توان از سبزیجات دیگری مثل کلم و اسفناج استفاده کرد ) .

\*\*\*\*\*

## طرز تهیه سس اسپاگنول و سفید

### مقدمه :

سس اسپاگنول ، یک سس مادر است که کاربرد فراوانی دارد و سبزیجات زیادی در آن به کار گرفته می شود و یک نوع سبزی است ، که از آن مشتقات و سس های دیگری نیز می گیرند.

### مواد لازم :

کره : ۵۰ گرم  
کرفس : ۱۵۰ گرم ( ریز شده )  
آب مرغ : یک فنجان  
هویج : ۱۵۰ گرم ( رنده شده )  
آرد : یک قاشق غذاخوری  
ژامبون : ۱۰۰ گرم ( دو برگ که برش ضخیم خورده باشد )  
پیاز : یک عدد ( ریز شده )

### طرز تهیه :

به ترتیب کرفس ، هویج ، پیاز و ژامبون را به صورت ریز خرد می کنیم و کره را داخل ماهیتابه ریخته و مواد را داخل آن می ریزیم ، در هنگام تفت دادن یک قاشق آرد داخل آن می ریزیم و تفت می دهیم ، آب مرغ و سس سویا داخل آن ریخته و نمک و مقداری فلفل سائیده نشده به آن اضافه می کنیم و حرارت می دهیم تا غلیظ شود . این سس با گوشت همخوانی دارد و می توان همراه با گوشت استیک یا پخته شد . هر گوشتی را که خالی مصرف می کنیم استفاده نمائیم .

### سس سفید :

مواد لازم :

کره : ۵۰ گرم  
خامه : دو قاشق غذاخوری  
آرد نشاسته : یک قاشق غذاخوری  
شیر : یک فنجان  
پودر نارگیل : دو قاشق غذاخوری

### طرز تهیه :

کره را در داخل قابلمه آب ( داغ ) می کنیم و بعد آرد داخل آن می ریزیم و هم می زنیم شیر را به آن اضافه کرده و خوب هم می زنیم ، قابلمه را از روی حرارت برداشته تا سس خنک شود سپس خامه را بر آن اضافه کرده و هم می زنیم و دوباره روی حرارت می گذاریم و پودر نارگیل به آن اضافه کرده و هم می زنیم و نمک هم به آن اضافه می کنیم .

\*\*\*\*\*

## طرز تهیه سس ( پنیر و خامه )

### مقدمه :

در این برنامه مطالبی را در مورد سس ها توضیح می دهیم که موارد مصرف آنها را در جلسات قبل بیان کردیم . سس یکی از مهمترین بخشهای غذاست . همانطور که گفته شد سس ها به دو بخش سس مرینیت و بارویکیو تقسیم می شوند و همچنین سس های گرم و سرد ، سس هایی که با غذا همراه هستند و سسهایی که بعد از غذا صرف می شوند راجع به سس های گرم و طرز تهیه آنها توضیح دادیم که از آب و کره تشکیل شده اند و رنگ ابتدایی آنها کرم است که برای سس های سفید رنگ و کم رنگ به کار می روند . در مرحله دوم رنگ طلایی است که برای سس هایی که رنگ طلایی دارند استفاده می شوند . در مرحله سوم رنگ قهوه ایی است که برای سس های تیره رنگ استفاده می شوند .

### سس پنیر :

پایه اولیه سس پنیر مثل سس شامل است ، یعنی با آرد ، کره ، شیر تهیه می شود با این تفاوت که آب مرغ ، پیاز و سیر را از آن حذف می کنیم . سس سفید را تهیه می کنیم ، طعم آن نزدیک به طعم لبنی و پنیر است .

### مواد لازم :

کره : ۵۰ گرم

شیر : یک فنجان

آرد : یک یا دو قاشق غذا خوری

پنیر پارسان : پنیری که مثل بقیه پنیرها است و طعم آن مابین شیرین و شور مزه است و طعم لبنی خیلی خوبی دارد . برای تهیه این سس از پنیر پارسان استفاده می کنیم و حدود ۱۰۰ گرم پنیر پارسان را اضافه می کنیم . نمک و فلفل همیشه برای مزه دار کردن سس ها استفاده می شود.

### طرز تهیه :

کره را داخل ماهیتابه آب می کنیم سپس آرد را به آن اضافه کرده ، تفت می دهیم تا سرخ شود و به رنگ طلایی درآید . سپس شیر را به آن اضافه کرده و مدام هم می زنیم . در مرحله بعد پنیر رنده شده را به آن اضافه می کنیم و هم می زنیم تا پنیر کاملاً در آن مخلوط و آب شود سپس کمی نمک و فلفل قرمز یا سفید نیز به آن اضافه می کنیم . به اندازه ای هم می زنیم که نه رقیق و نه غلیظ شود ( حالتی بین این دو داشته باشد ) .

این سس را می توان هم با غذا صرف کرد و همینطور می توان آن را هنگامیکه طبخ غذا تمام شد به عنوان دسر غذا استفاده کرد . زیرا مقداری طعم شور و ترشی ( به خاطر وجود پنیر ) دارد .

### سس خامه :

طعم این سس به علت وجود خامه لبنی است . ابتدا مقداری کره را داخل قابلمه آب می کنیم سپس یک قاشق آرد به آن اضافه کرده و تفت می دهیم . سپس آب مرغ یا استاک مرغ که سفید رنگ باشد ، به آن اضافه می کنیم و هم می زنیم ، زمانیکه به حالت دلخواه در آمد آن را از روی حرارت برداشته ، خنک می کنیم . در این حالت سه یا چهار قاشق غذاخوری خامه به آن اضافه می کنیم . به این دلیل قابلمه را از روی حرارت بر می داریم ، زیرا اگر قابلمه روی حرارت باشد و خامه را اضافه کنیم ، خامه بریده یا تکه تکه می شود . وقتی خامه را خوب در قابلمه حل کردیم مجدداً آن را روی اجاق گاز می گذاریم و نمک و فلفل به آن اضافه می کنیم .

\*\*\*\*\*

## سس پرتقال و قارچ!!

**مواد لازم برای تهیه سس پرتقال:**

آب پرتقال: یک فنجان

آب لیمو: یک قاشق غذاخوری

کره: ۵۰ گرم

آب مرغ: یک فنجان

آرد: دو قاشق غذاخوری

نمک و فلفل: به مقدار کافی

**طرز تهیه:**

قابلمه ای را روی حرارت گذاشته و کره را داخل آن می ریزیم تا داغ شود، سپس آب مرغ و آب پرتقال را داخل آن ریخته و هم می زنیم، نمک، فلفل و آب لیمو را هم به آن اضافه می کنیم و هم می زنیم، سپس از روی حرارت برمی داریم.

**مواد لازم برای تهیه سس قارچ:**

کره: ۵۰ گرم

پیاز: ۱ عدد

استاک مرغ: یک فنجان

قارچ

آرد: یک قاشق غذا خوری

خامه: یک قاشق غذاخوری

**طرز تهیه:**

قابلمه ای را روی حرارت گذاشته و کره را داخل آن می ریزیم تا داغ شود، پیاز خرد شده را به آن اضافه می کنیم و تفت می دهیم، سپس قارچ را تفت می دهیم (ساقه قارچ را جدا کرده و قسمت سر آن را به شکل حبه ای خرد می

کنیم)، آرد را به آن اضافه کرده و هم می‌زنیم، سپس استاک مرغ را به آن اضافه می‌کنیم و خوب هم می‌زنیم، هنگامی که سس غلیظ شد، قابلمه را از روی حرارت بر می‌داریم تا مواد داخل آن خنک شود و سپس به آن خامه اضافه می‌کنیم و مجدداً روی حرارت می‌گذاریم تا غلیظ شود. از این سس در انواع استیک و گوشتهای سوخاری می‌توان استفاده کرد.

\*\*\*\*\*

## کوکتل میگو، پنیر طلایی!!

این جلسه یکی از شروع کننده های ساده را آموزش خواهیم داد.

### مواد لازم:

زرده تخم مرغ: یک عدد

کره: ۱۵ گرم

آب: ۲/۳ فنجان

روغن

تخم مرغ کامل: یک عدد

نمک و فلفل: به مقدار کافی

کاهو و کلم: به مقدار کافی

پنیر: ۱۵۰ گرم

تذکر: پنیری که تهیه می‌شود غیر از پنیر لیقوان یا تبریز باشد، مثلاً پنیر چدار، پامی زان و غیره باشد و باید آن را رنده کرد.

### طرز تهیه:

روغن را داخل قابلمه می‌ریزیم تا داغ شود، سپس آب را به آن اضافه می‌کنیم، کره و آرد به آن اضافه کرده و آنها را مخلوط می‌کنیم، تخم مرغ را شکسته (داخل یک ظرف) و با زرده تخم مرغ مخلوط می‌کنیم و بعد به مواد اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم.

نمک، فلفل و پنیر (پنیر پیتزا) رنده شده را به مواد اضافه می‌کنیم و کاملاً مخلوط می‌کنیم تا غلظت داشته باشد. در این زمان که روغن داغ شده است. با قاشق مواد را به صورت گلوله درآورده و داخل روغن سرخ می‌کنیم. (به روش دی فراین) بعد از سرخ شدن از داخل روغن درآورده، کاهویی را با کارد ریز می‌کنیم و کنار ظرف غذایی آماده شده قرار می‌دهیم. آیا می‌توان این پیش غذا را کنار بشقاب به همراه غذایی اصلی استفاده کرد؟

چون این پیش غذا سرخ کردنی است، می‌توان آن را در کنار غذاهایی که از پروتئین و غیره ... تهیه می‌شوند، استفاده کرد و تزئین خوبی هم برای غذا است. این غذا در زبان بین المللی Golden Cheese یا پنیر طلایی نام دارد.

### کوکتل میگو:

در جلسه قبل گفتیم شروع کننده ای وجود دارد که داخل آن از موجودات دریایی استفاده می شود، کوکتل میگو یک پیش غذای بسیار خوبی است.

**مواد لازم:**

میگو: ۸ عدد

تخم مرغ سفید شده: ۱ عدد

لیموترش: ۲ عدد

جعفری برای تزئین

سس مایونز جهت کوکتل

کاهو: ۶ یا ۷ برگ

پیازچه: ۴ و ۵ شاخه

خیارشور: ۲ عدد

گوجه فرنگی: یک عدد

**طرز تهیه:**

در ابتدا بایستی سس این کوکتل را که نام آن تاتار است، تهیه کرد. مواد تشکیل دهنده این سس عبارت است از: خیارشور، جعفری، پیاز ریز شده، کمی آب لیموترش و نمک، جعفری، پیازچه و خیارشور را ریز کرده به سس مایونز اضافه می کنیم. سپس یک حلقه لیموترش را آب گرفته و به مواد اضافه می کنیم و کاملاً مواد را بهم می زنیم. در مرحله بعد از یک لیوان پایه دار استفاده می کنیم. کاهو را ریز کرده داخل لیوان می ریزیم و مقداری از مواد را روی کاهو قرار می دهیم. سپس یک گوجه فرنگی را به صورت حلقه ای برش می دهیم، یک حلقه از گوجه فرنگی را روی مواد قرار می دهیم و میگوها را کنار لیوان تزئین می کنیم. یک حلقه از لیموترش را ما بین میگوها قرار می دهیم و یک عدد تخم مرغ را که پخته بودیم به صورت اسلایس یا حلقه ای برش می زنیم و بالای گوجه فرنگی قرار می دهیم. تعدادی از برگهای جعفری را روی تخم مرغ می گذاریم.

\*\*\*\*\*

**طرز تهیه کانا به مرغ سیر طلایی شده!!**

**مقدمه:**

به عنوان شروع گالی نُست داریم. نُست به معنای نان نُست شده، سیو نُست شده یا سیر طلایی شده است.

**مواد لازم:**

نان باگت: یک عدد

سالامی: چهار برش ، چهار برگ

پنیر پیتزا: به مقدار کافی

گوجه فرنگی: ۳ عدد

سیر: ۲ عدد

روغن زیتون: به مقدار لازم

### طرز تهیه:

سر نان باگت را به شکل لوزی با کاردی که تیغه دنده دنده دارد، برش می دهیم. وسط نان را نیز به صورت لوزی برش می دهیم و قسمت بالایی نان را (که برشته است) از قسمت پایین جدا می کنیم. (به جای نان باگت می توان از نان تست یا نانهای مشابه استفاده کرد.)

سیر را دو نیمه کرده روی نان مالش می دهیم، تمام قسمتهای نان را به روغن زیتون آغشته می کنیم. سالامی را از وسط نصف می کنیم، مقداری از گوشه های آن را، می زنیم و روی نان قرار می دهیم. دو برش حلقه ای به پنیر می زنیم، (در حدود نیم سانتیمتر باشند) به صورت حلقه ای روی نان قرار می دهیم. دو برش خیلی باریک به گوجه فرنگی می زنیم و روی پنیر قرار می دهیم. مقداری نمک به مواد اضافه می کنیم و به مقداری روغن زیتون به گوجه فرنگی اضافه می کنیم و با دست مالش می دهیم. یک ظرف پیرکس یا سینی مناسبی را چرب کرده، مواد را داخل آن می چینیم، ظرف را داخل فر قرار می دهیم تا پنیر کاملاً آب شود و گوجه فرنگی طلایی شود.

### مواد اولیه:

نان تست: ۵ الی ۶ عدد

پیازچه: ۵ الی ۶ شاخه

سینه مرغ پخته: یک عدد

سس مایونز: یک پیمانه

جعفری و بادام زمینی: جهت تزئین

فلفل سبز تند: ۵ الی ۶ عدد

سینه مرغ، پیازچه و فلفل را کاملاً ریز کرده، با هم مخلوط می کنیم، سپس سس مایونز را بر مواد اضافه می کنیم. مقداری از مواد را روی نان تست قرار می دهیم و با کارد مواد را در تمام قسمتهای نان پخش می کنیم. یک نان تست دیگر روی این مواد قرار می دهیم، از وسط برش می دهیم به صورتی که این نان تست به شکل دو مثلث درآید و دوباره روی این برش یک برش دیگر می زنیم که به شکل چهار مثلث درآید. این تکه های مثلث را داخل بشقاب قرار می دهیم. مقداری از سس را روی نان مالش می دهیم، مقداری جعفری خرد شده روی این کاناپه ها می ریزیم و مقداری بادام زمینی خرد شده را هم روی آنها قرار می دهیم.

\*\*\*\*\*

**طرز تهیه سالاد کلم و ژامبون، سالاد مرغ و آناناس!!**

در جلسات قبل درباره وعده های غذایی (شروع کننده، سوپ و سالاد) صحبت کردیم و گفتیم که آشپزی تنها درست کردن غذا نیست بلکه باید به اصول و تکنیکهای آن دقت شود.

سوالی که اینجا مطرح می شود این است که آیا فقط سالاد از کاهو درست می شود؟ و فقط یک نوع سالاد وجود دارد؟ اما در جواب باید گفت که سالادهای متعددی وجود دارند که از مواد مختلفی از قبیل مواد پروتئین دار، سبزیجات، سس مایونز، سرکه، آبلیمو و غیره تهیه می شوند.

### سالاد کلم و ژامبون:

در این سالاد سبزیجات، مواد ویتامین دار و پروتئین دار و مواد دیگر وجود دارد.

مواد لازم:

کلم: ۴۰۰ گرم

هویج: دو عدد

ژامبون: ۳۵۰ گرم

پیاز: یک عدد

فلفل دلمه ای: یک عدد

سس مایونز: یک پیمانه

سس گوجه فرنگی: یک قاشق غذا خوری

زیتون، گوجه فرنگی و کاهو برای تزئین سالاد

ابتدا کلم را به صورت رشته ای خرد می کنیم و بعد ژامبون را به صورت حبه ای خرد می کنیم و با هم مخلوط می کنیم، هویج را با رنده دنده ریز، رنده می کنیم، پیاز و فلفل را خرد کرده و به مواد اضافه می کنیم، سس گوجه فرنگی را با سس مایونز مخلوط کرده و داخل مواد می ریزیم.

برای تزئین سالاد، برگهای کاهو را داخل یک سینی می چینیم و سالاد را داخل آن می ریزیم، پوست یک گوجه فرنگی را به صورت گل لاله درآورده و روی سالاد می گذاریم و زیتونها را در کنار گل لاله (روی سالاد) تزئین می کنیم.

### سالاد مرغ و آناناس:

در این سالاد آناناس را می توان به صورت خام و یا کمپوت استفاده کرد و بهتر است از کمپوت آن استفاده شود چون از آب آن برای تهیه سس استفاده می شود.

### مواد لازم:

سینه مرغ پخته شده: ۲ عدد

کنسرو نخود فرنگی: ۲۰۰ گرم

سس مایونز: یک پیمانه

نمک و فلفل: به مقدار لازم

کمیوت آناناس: یک قوطی

خامه: ۲ قاشق غذا خوری

زیتون و پیازچه برای تزئین

آب آناناس: به مقدار لازم

### طرز تهیه:

ابتدا سینه مرغ را به شکل طولی برش داده و به صورت حبه ای خرد می کنیم، نخود فرنگی را به آن اضافه می کنیم، آناناس را به صورت حبه ای خرد کرده و به مواد اضافه می کنیم. سپس سس را به مواد اضافه کرده و مخلوط می کنیم.

برای تزئین سالاد، مواد را داخل یک بشقاب بیضی شکل و یا سینی می ریزیم و مواد را به شکل جوجه تیغی در می آوریم (که در ابتدا پهن و در انتها باریک باشد)، از چپس تردیلا برای شکل تیغهای جوجه تیغی استفاده می کنیم، از زیتون برای چشمهای آن و از پیازچه (انتهای آن را می بریم.) برای دم و سیبهای آن استفاده می کنیم.

\*\*\*\*\*

## طرز تهیه سالاد روستایی، مرغ و ذرت!!

در این جلسه سالاد روستایی را آموزش می دهیم. نام آن به این دلیل است که اکثراً از سبزیجات و مواد غذایی که مختص روستائیان است، در آن استفاده شده است.

### مواد لازم:

قارچ: ۴۰۰ گرم

کنسرو ماهی: ۲۰۰ گرم

کلم: ۳۰۰ گرم

نمک و فلفل: به مقدار لازم

فلفل دلمه ای: یک عدد

کشمش: ۵۰ گرم

سس مایونز: یک پیمانه

### طرز تهیه:

قارچ را داخل ماهیتابه تفت می دهیم، سپس آن را با صافی از روغن جدا می کنیم و داخل ظرف دیگری می ریزیم، سپس فلفل را خرد کرده و به آن اضافه می کنیم، بعد کشمش را به آن اضافه می کنیم، کلم را به صورت رشته ای خرد کرده و داخل آن می ریزیم، سس مایونز را به مواد اضافه کرده و با هم مخلوط می کنیم، سپس سالاد را داخل ظرفی می ریزیم و آن را با تن ماهی و فلفل قرمز تزئین می کنیم.

مواد لازم برای تهیه سالاد مرغ و ذرت:

مرغ پخته: یک عدد

پیازچه: ۶ الي ۷ شاخه

فلفل دلمه اي: ۱ عدد

ذرت: ۲۰۰ گرم

کنسرو نخود فرنگي: ۲۰۰ گرم

سس مایونز و خامه: به مقدار کافي

گوجه فرنگي و کاهو: براي تزئين

نمک و فلفل: به مقدار کافي

### طرز تهیه:

ابتدا مرغ (سینه مرغ) را به صورت طولي و سپس عرضي برش مي زنيم (خرد مي کنيم)، ذرت و نخود فرنگي را به ترتيب به آن اضافه مي کنيم، سپس خامه (دو قاشق) و سس مایونز را مخلوط کرده و به مواد اضافه مي کنيم و هم مي زنيم. سالاد را داخل ظرفي مي ريزيم و با کاهو (ظرف) آن را تزئين مي کنيم سپس یک گوجه فرنگي را پوست گرفته و به شکل گل لاله در آورده و بالاي ظرف سالاد مي گذاريم، مقداري جعفري را نیز خرد کرده و بالاي ظرف سالاد تزئين مي کنيم اين سالاد داراي پروتئين و سبزيجات است.

\*\*\*\*\*

### طرز تهیه مرغ لقمه با کنجد!!

گوشت مرغ، جزو گوشتهای سفید مي باشد. در جلسات قبل درباره برش مرغ و قسمتهای مختلف آن (سینه، ران، بال، کتف، اسکلت و استخوانهای زائد براي تهیه استاک) توضیحاتي ارائه دادیم. در این جلسه طرز تهیه مرغ لقمه با کنجد را آموزش خواهیم داد.

یکی از غذاهایی که از مرغ تهیه مي شود، مرغ لقمه با کنجد است که این غذا از کشور چین مي باشد (به عبارت دیگر غذا ریشه چيني دارد). غذاهای چيني معمولاً به صورت کوچک و با مواد خاصی (مانند کنجد، میگو، جوانه ماش و دیگر سبزیجات) تهیه مي شوند.

### مواد لازم:

کنجد: ۱۰۰ گرم

تخم مرغ: ۴ عدد

روغن مایع: ۶ الي ۷ قاشق غذاخوري

سینه مرغ: ۲ عدد

مغز پسته: ۵۰ گرم

سیر: دو حبه

آرد ذرت: یک قاشق مربا خوري

### طرز تهیه:

ابتدا سینه مرغ را به صورت حبه ای خرد می کنیم و با چرخ گوشت، آن را له می کنیم. سفیده تخم مرغ را از زرده آن جدا می کنیم و سفیده تخم مرغ را به گوشت مرغ اضافه می کنیم. سپس آرد و مغز پسته را به آن اضافه می کنیم و مجدداً آنها را با چرخ گوشت (گوشت مرغ، سفیده، آرد و مغز پسته) له و مخلوط می کنیم. روغن را داخل ماهی تابه می ریزیم تا داغ شود سپس مواد را به صورت گلوله درآورده و در کنجد غلت می دهیم و بعد آنها را در روغن سرخ می کنیم.

\*\*\*\*\*

### طرز تهیه خورش کاري!!

در این جلسه تهیه خورش کاري را آموزش می دهیم. به دلیل استفاده از پودر کاري در خورش، به خورش کاري مشهور است. پودر کاري یک نوع ادویه است که محصول کشورهای آسیایي (از جمله هندوستان) است.

### مواد لازم:

فلفل سبز: یک عدد

سیب زرد: یک عدد

پودر کاري: یک قاشق غذاخوري

مرغ: یک عدد

آب: ۱/۲ فنجان

پیاز: یک عدد

استاک مرغ: یک لیتر

سیر: یک حبه

روغن: ۵۰۰ گرم

### طرز تهیه:

ابتدا پیاز را به صورت ژولین یا رشته ای باریک خرد می کنیم، فلفل را نیز خرد می کنیم، گوشت مرغ را به صورت حبه های درشت خرد می کنیم، سپس سیر را له می کنیم (کراش کردن). سبزیجات را داخل روغن تفت می دهیم و سپس نمک، فلفل، پودر کاري و آرد را به آن اضافه می کنیم و تفت می دهیم سپس آن را به مواد (قبلی) اضافه می کنیم و روی حرارت می گذاریم تا آماده شود.

\*\*\*\*\*

## طرز تهیه ته چین مرغ!!

یکی از مواد اصلی ته چین، برنج است که با مواد دیگر مخلوط می شود. ته چین علاوه بر مرغ از ماهی و گوشت نیز تهیه می شود.

### مواد لازم:

برنج آبکش شده: یک کیلوگرم

سینه مرغ پخته شده: دو عدد

ماست سفت: یک پیمانه

پودر دارچین: ۱ الی ۲ قاشق چای خوری

زعفران حل شده: نصف فنجان

نمک و فلفل: به مقدار کافی

زرده تخم مرغ: ۶ عدد

زرشک: ۱۰۰ گرم

خلال بادام: ۵۰ گرم

خلال پسته: ۵۰ گرم

روغن مایع: ۱۰۰ گرم

### طرز تهیه:

زرده های تخم مرغ را داخل ظرفی می ریزیم و با هم زن برقی، هم می زنیم. ماست و زعفران را به آن اضافه می کنیم و مجدداً هم می زنیم، روغن مایع و برنج را به مواد اضافه می کنیم و هم می زنیم.

روغن را داخل ظرف پیرکس می ریزیم و مواد را داخل آن می ریزیم و با کفگیر صافه می کنیم، روی مواد پودر دارچین می ریزیم، گوشت سینه مرغ را به حالت رشته ای در می آوریم و داخل ظرف می چینیم، زرشک و خلال بادام و خلال پسته روی آن می ریزیم (این لایه اول ته چین است و می توانیم ۲ الی ۳ لایه دیگر هم درست کنیم) ظرف را داخل فر می گذاریم تا ته چین پخته شود. آن را می توان با خلال بادام و خلال پسته تزئین کرد.

**نکته:** باید توجه کرد که به جای زرده تخم مرغ می توان از سفیده تخم مرغ و یا هر دوی آنها استفاده کرد. البته در این حالت ته چین سفت می شود. به همین دلیل از زرده تخم مرغ استفاده می کنیم تا ته چین نرم شود.

\*\*\*\*\*

## طرز تهیه تارت لیمو!!

تارت از خمیر و کره درست می شود که به صورت کیک می باشد.

### مواد لازم:

آرد سفید: ۲۰۰ گرم

کره: ۱۲۰ گرم

شکر: ۱۲۰ گرم

آب سرد: ۵ الي ۸ قاشق غذاخوري

لیموترش: به مقدار کافي

تخم مرغ: ۴ عدد

زرده تخم مرغ: ۳ عدد

آب لیمو: ۲/۳ فنجان

خامه: به مقدار کافي

ورق آلومینیوم

### طرز تهیه:

آرد را داخل ظرفي ريخته، نمک و شکر داخل آن مي ريزيم، سپس کره (آب شده) را به آن اضافه مي کنيم و با هم مخلوط مي کنيم، کم کم آب را به آن اضافه مي کنيم تا خمير درست شود. سپس آن را خوب ورز مي دهيم و با وردنه خمير را باز مي کنيم، ورق آلومینیوم را به اندازه خمير برش مي زنيم و خمير را داخل آن قرار مي دهيم. سپس آب لیمو ترش را با آب لیمو، شکر و خامه مخلوط مي کنيم و با هم زن برقي هم مي زنيم، بعد تخم مرغها را به آن اضافه کرده و مجدداً هم مي زنيم.

از مایع درست شده داخل خمیرها مي ريزيم و بعد آنها را داخل ظرف پيرکس مي گذاريم و داخل فر با حرارت ۱۹۰ درجه سانتیگراد به مدت ۱۵ دقیقه مي گذاريم تا تارت لیمو آماده شود.