

« به نام خالق آرامش »

نام کتاب: انواع کبکچوش، آش و سوپ

نام نویسنده: \_\_\_\_\_

تعداد صفحات: ۱۴۹ صفحه

تاریخ انتشار: \_\_\_\_\_



کافئین بوکلای

CaffeineBookly.com



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فهرست مطالب این شماره

	• آبگوشت نعنا جعفری
	• آبگوشت
	• آبگوشت
	• آبگوشت با آب انار
	• آبگوشت بادنجان
	• آبگوشت برباش
	• آبگوشت به
	• آبگوشت به‌آلو
	• آبگوشت ساده سنتی
	• آبگوشت غوره
	• آبگوشت فوری بادنجان
	• آبگوشت کنسک
	• آبگوشت گندم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- آبگوشت گیاهی
- آبگوشت لیه و لیمو عمانی
- آبگوشت متعاوت
- آبگوشت مرغ با لیه
- آبگوشت نعنای جعفری
- آش آلبومو
- آش آلو
- آش اسفناج
- آش اماج
- آش اسار
- آش انار
- آش انار
- آش برنج و کشمشیر
- آش ترخینه
- آش ترخینه
- آش تویگا
- آش جو
- آش دندونی
- آش دوغ
- آش رشته
- آش رشته
- آش رشته بیرجندی
- آش یررشک
- آش سبزی
- آش سماق ( غذای محلی استان اصفهان )
- آش شلهفم
- آش شله فلمکار
- آش عدس
- آش عروس
- آش کدو
- آش کدو



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- آتش کلم فمری
- آتش کوفته سیزی
- آتش گندم
- آتش گندم
- آتش گوجه
- آتش گوجه فرنگی
- آتش گوجه سبز
- آتش ماست
- آتش ماست
- آتش ماش
- آتش میوه
- آتش میوه، آتش جانگزی
- آتشیز سستی
- آتش‌های محلی استان زنجان و گلستان
- آتشکده
- آتشکده آلبالو
- آتشکده گوجه سبز
- آتش
- آتشت
- آتخت و بز با گل کلم
- چگونه سوپ خود را خوشمزه کنیم؟
- حلیم
- دوقا آتشی ( آتش دوق آذربایجان)
- سلامتی بیشتر در تماس با طبیعت
- سوپ
- سوپ اسپاگتی
- سوپ اسپانیایی
- سوپ اسفناج
- سوپ اسفناج و خامه
- سوپ اسکاتلندی
- سوپ با تره فرنگی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



- سوپ بادام زمینی
- سوپ پرکنشایر
- سوپ برنج و مرغ
- سوپ تره مراکش‌سی
- سوپ پاستا و سبزیجات
- سوپ پیاز
- سوپ پیاز
- سوپ پیاز
- سوپ پیاز و تره فرنگی
- سوپ تره فرنگی
- سوپ تره فرنگی و گوشت
- سوپ تره فرنگی و کدو حلوائی
- سوپ تند سبزیجات
- سوپ تورنیلا
- سوپ جعفری
- سوپ خو با فارچ
- سوپ چشم بلبلی
- سوپ جعفر
- سوپ حریره
- سوپ خامه
- سوپ خامه‌اک اسفناج
- سوپ خیار و نعناع
- سوپ ذرت
- سوپ ذرت با مرغ
- سوپ ذرت خامه دار
- سوپ زولین
- سوپ سبزی (اینالیایی)
- سوپ سبزیجات یا ریجان
- سوپ سبزیجات زمستانی
- سوپ سرد ناستانی
- سوپ سرد جعفری با یخ گوجه فرنگی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- سوپ سفید
- سوپ سیب زمینی
- سوپ سبب زمینی و پنیر
- سوپ سبب زمینی و فلفل دلمه
- سوپ سیب زمینی و کرفس
- سوپ سیب زمینی و گل کلم
- سوپ سبب زمینی و نخود
- سوپ شلغم و مرغ
- سوپ شیر بانره فرنگی
- سوپ شیر و ذرت
- سوپ شیر و عدس
- سوپ عدس
- سوپ عدس قرمز (دال)
- سوپ عدس و سیر برای افراد دیابتی نوع (II)
- سوپ عدس و کرفس
- سوپ غلیظ اسفناج
- سوپ فرانسوی
- سوپ فلفل
- سوپ فارچ
- سوپ فارچ ( زمان پخت: ۳۰ دقیقه )
- سوپ فارچ با شیر
- سوپ فارچ با گوشت کوفته ای
- سوپ فارچ و جو
- سوپ فارچ و ذرت
- سوپ فارچ و سبب زمینی
- سوپ فارچ و مرغ
- سوپ کاهو و نخود فرنگی
- سوپ کدو حلواپی
- سوپ کرفس
- سوپ کلم
- سوپ گوجه فرنگی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- سوپ گوجه فرنگی
- سوپ گوجه فرنگی با ماکارونی بیج
- سوپ گوجه فرنگی با ماکارونی و کوفته ربره
- سوپ گوشت قلقلی مکزیکی
- سوپ گوشت و رشته
- سوپ لپه
- سوپ لوبیا
- سوپ لوبیا چیتی
- سوپ لوبیاسفید
- سوپ ماست
- سوپ ماست و اسفناج
- سوپ ماکارونی با نخودفرنگی
- سوپ ماکارونی و لوبیا چشم بلبلی
- سوپ ماهی
- سوپ ماهی
- سوپ مرغ
- سوپ مرغ با کاری
- سوپ مرغ و برنج
- سوپ مرغ و باستا
- سوپ نخودفرنگی، سوپ فصل
- سوپ ورمیشل
- سوپ ویژه با عدس
- سوپ هویج و سیب یا پودر کاری
- شولی
- عصاره گوشت
- غذای روزهای سرماخوردگی
- کرم سوپ ماهی
- کلم، دارویی برای همه
- کله حوتش
- نان سوپ
- نکاتی برای تهیه سوپ‌ها



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## آبگوشت نعنا جعفری

- مواد لازم
- گوشت ماهیچه یا سردست: ۷۵۰ گرم
- نعنا، جعفری و کمی شنبلیله (نعنا باید کم باشد): نیم کیلو لبه: ۱۵۰ گرم
- گوجه سبز آب نیفتاده: نیم کیلو
- روغن: ۳ تا ۴ قاشق سوخوردی
- پیاز متوسط: یک عدد
- سیب زمینی: سه عدد متوسط
- نمک، فلفل و زردچوبه: به مقدار لازم



- طرز تهیه
- گوشت را تکه تکه می‌کنیم و می‌شویم و با لبه و پیاز خرد کرده و شسته شده و حدود ۶ لیوان آب در حرارت ملایم بار می‌کنیم تا کمی ببرد. بعد هسته‌های گوجه را بیرون می‌آوریم و داخل خورش می‌ریزم.

سبزی‌ها را پس از پاک کردن و شستن خرد و با کمی روغن سرخ می‌کنیم. سپس آن را با گوشت مخلوط کرده و می‌گذاریم خوب بیزد. در اواخر طبخ چند عدد سیب زمینی پوست کنده و شسته را با کمی نمک، فلفل و زردچوبه به آن اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم تا سیب‌زمینی‌ها خوب ببرد. بعد مانند آبگوشت‌های دیگر، گوشت کوبیده آن را تهیه می‌کنیم. غذا حاضر است!

## آبگوشت

- مواد لازم:



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- گوشت ماهیچه یا سر دست با استخوان ۷۵۰ گرم
- نخود و لوبیای چینی یا سفید ۱۵۰ گرم یا به اندازه يك لیوان سر خالی
- سیبزمینی کوچک ۵ تا ۶ عدد
- پیاز متوسط ۲ تا ۳ عدد
- نمک و فلفل به اندازه مورد نیاز
- زرد جویه و رب گوجه فرنگی به مقدار کم
- طرز تهیه :



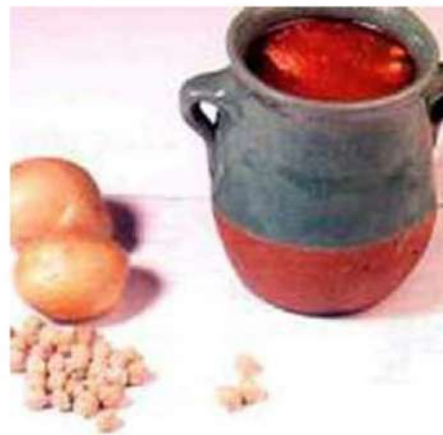
گوشت را نکه نکه کرده و سیس بشوئید. پیاز را خرد کرده، نخود و لوبیا را شسته و همه این مواد را با ۵ تا ۶ لیوان آب در ظرفی بریزید و بگذارید با حرارت ملایم بپزد وقتی که گوشت، لوبیا و نخود کاملا بپخته شدند، سیبزمینی ها را پوست کنده و به آنها اضافه کنید. کمی زرد جویه و يك فاشق رب گوجه فرنگی و به اندازه کافی نمک و فلفل بزنید و بگذارید سیبزمینی ها بپزد.

پس از بختن تمام مواد، باید در حدود سه لیوان آب در ظرف مانده باشد. در دیگ زودپز با آب کمتر و در زمان کمتر آبگوشت بهتری بدست می‌آید.

#### آبگوشت



- مواد لازم:
  - نخود ۱ پیمانه
  - لوبیا ۱ پیمانه
  - ماهیچه نیم کیلو
  - پیاز پوست کنده ۱ عدد
  - سیب زمینی پوست کنده ۱ عدد
  - گوجه فرنگی متوسط ۱ عدد
  - زرد جویه ۱ فاشق
  - نمک و فلفل مقداری
  - لیمو عمانی ۲ عدد
  - آب لیمو ۴ فاشق در صورت نبودن لیمو عمانی
  - طرز تهیه:
- گوشت را نکه نکه کرده و می شوییم و درون قابلمه قرار می دهیم قابلمه را



تا نیمه پر از آب می کنیم حیوانات و پیاز و زرد چوبه و نمک و فلفل را هم اضافه می کنیم و می گذاریم برای یکی دو ساعت با حرارت ملایم بپزد. سپس سیب زمینی و گوجه فرنگی و لیمو عمانی را هم اضافه می کنیم و می گذاریم همه مواد بپزند تا زمانیکه نرم شوند. قابلمه را از روی آتش بر می داریم آب آن را در یک ظرف و مواد دیگر را در ظرفی دیگر می کشیم مزه آنرا می چشیم در صورت کم بودن نمک کمی نمک به آن اضافه می کنیم . معمولاً #8۵۳۷۱؛ در آنگوشت نان خرد می کنند و سپس مصرف می شود.

### آبگوشت یا آب انار

- مواد لازم ( برای ۵ یا ۶ نفر)
- گوشت سردست نیم کیلو
- پیاز متوسط دو عدد
- نخود و لوبیا سفید يك فحجان
- فلفل سبز ربرچند عدد
- سیب زمینی استانبولی ۲۵۰ گرم
- آب انار ۱ لیوان
- رب گوجه فرنگی يك فاسق سویچوری
- نمک و فلفل و زردچوبه به میزان کافی



• طرز تهیه:

گوشت را پس از پاک کردن و شستن، چند تکه کرده و با پیاز خرد شده و روغن کمی تفت دهید. نخود و لوبیا را از قبل خیس کنید. بعد از خیس خوردن، آنها را با زردچوبه و ۲ لیوان آب داغ روی شعله ملایم بپزید. رب گوجه فرنگی را کمی تفت دهید. سپس آب انار، سیب زمینی، نمک و فلفل را اضافه کنید. پس از آماده شدن غذا، آن را سرو نمایید.

• نکات تغذیه ای:

• در تهیه این آبگوشت از آب انار استفاده شده است. انار دارای خواص بسیاری است و حتی در احادیث هم بر خوردن آن تأکید شده است. از جمله خواص آن می توان موارد زیر را نام برد:

- ۱- انار خون را تصفیه کرده و تقویت کننده قلب است.
- ۲- انار اشتها آور است و بهتر است قبل از غذا مصرف شود.
- ۳- انار در رفع اوره و کلسترول، دفع سموم و تعادل مایعات بدن به خصوص خون نقش مهمی را ایفا می کند.
- ۴- مصرف انار شیرین، ایجاد شادکامی نموده و رنگ رخسار را باز می کند.
- ۵- مصرف انار شیرین تقویت کننده کبد می باشد و در معالجه برفان (زردی) مفید است.
- ۶- انار ترش و شیرین (ملس) باعث کاهش فشار خون می شود.
- ۷- مصرف انار در معالجه راشی تیسم، کم خونی و ضعف اعصاب مؤثر است و به بدن نیرو می بخشد. از این رو امام صادق(ع) می فرماید: به



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کودکان خود انار بخورانید زیرا آنها را زودتر به حد جوانی می رساند.

• تذکرات:

۱- انار برای اشخاصی که دچار یبوست هستند، مصر است.

۲- انار میوه ای سرد است، بنابراین اشخاصی که سرد مزاج هستند پس از خوردن آن، مقداری آب جوش با نبات بخورند.

۳- انار برای کسانی که دچار نفخ معده هستند، ضرر دارد. زیاده روی در مصرف انار ترش ایجاد رخم معده می کند.

### آبگوشت بادنجان

- مواد لازم ( برای ۲ نفر)
- گوشت ماهیچه با استخوان ۳۰۰ گرم
- لیه ۵۰ گرم
- بادنجان کوچک ۲ عدد
- پیاز متوسط ۳ عدد
- سیب زمینی متوسط ۲ عدد
- رب گوجه فرنگی ۲ قاشق
- روغن
- ز نمک و فلفل سیاه به مقدار کافی
- زرد چوبه ۱ قاشق مربا خوری
- طرز تهیه:



گوشت را با ۲ تا ۳ عدد پیاز خرد کرده و ۵ تا ۲ لیوان آب با حرارت ملا یم می

گذاریم نیم بز شود بعد لیه را می شوییم و اضافه می نمایم تا لیه و

گوشت کامل بپزد بادنجانها را پوست می کنیم حلقه حلقه می بریم کمی نمک میزنیم ویا روغن در حرارت ملا یم سرخ می کنیم و سیب زمینی

را پوست می کنیم ویا غوره و بادنجان داخل گوشت می ریزیم سیب زمینی که بخته شد رب گوجه فرنگی و باندازه کافی نمک و کمی ادویه در

آبگوشت می ریزیم و بعد از چند جوش آبگوشت را درظرف میکشیم بدهی است که اگر گوشت با مقدار آب فوق نیخت مقداری آب اضافه می

نمایم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



## آبگوشت بزباش

### • مواد لازم:

- ۷۵۰ گرم گوشت ماهیچه یا سر دست با استخوان
- نیم کیلو تره و جعفری و کمی شنبلیله
- ۱۵۰ گرم لوبیا قرمز با چشم بللی
- ۲ تا ۵ عدد لیمو عمانی
- ۲ تا ۴ فاشق سویخوری روغن
- یک عدد پیاز متوسط
- بمقدار کافی نمک و فلفل



۱۰ فاشق مریاخوری زردجوبه

### • طرز تهیه:

گوشت را تکه تکه میکنیم و میشوئیم و با لوبیا و پیاز خرد کرده و ۵ تا ۶ لیوان آب در حرارت ملایم بار میکنیم تا کمی گوشت بپزد بعد هسته های لیمو را بیرون می آوریم و داخل آن میکنیم سپس سبزی را تمیز و خرد میکنیم و با روغن کمی سرخ مینمائیم و داخل گوشت میریزیم و میگذاریم گوشت کاملا بپزد در اواخر طبخ ۵ تا ۶ عدد سبب زمینی پوست گرفته با کمی نمک و فلفل و زردجوبه بان اضافه میکنیم .

## آبگوشت به

گوشت ماهیچه گوسفندی : ۷۵۰ گرم

به : ۵۰۰ گرم

آلو قیسی : ۲۵۰ گرم

لیمو عمانی : ۵ عدد



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



روغن : ۴ قاشق سوپخوری

پیاز : ۳ عدد

زردچوبه : ۱ قاشق مربا خوری

فلفل : قدری

نمک : قدری

رب گوجه فرنگی : قدری

پیاز را خرد و با روغن به حدی سرخ می‌کنیم که طلایی شود، بعد لیه را تمیز می‌کنیم و می‌شوئیم و با پیاز یک نعت می‌دهیم، سپس گوشت را نکه نکه می‌سازیم و داخل پیاز و لیه می‌ریزیم و حرارت را ملایم می‌کنیم تا آب گوشت کشیده شود، بعد زرد چوبه را اضافه می‌نماییم و به هم می‌ریزیم، بعد ۵ تا ۶ لیوان آب سرد داخل گوشت می‌ریزیم و می‌گذاریم جوش بیاید، بعد در ظرف را محکم می‌بندیم و حرارت را ملایم می‌کنیم، کمی که آبگوشت جوشید و نیم پز شد لیمو عمانی را نکه نکه می‌کنیم و هسته آن را می‌گیریم و داخل آبگوشت می‌ریزیم و می‌گذاریم گوشت کاملاً بپزد، در اواخر طبخ پنج تا شش عدد سیب زمینی اسلایمبولی یا پشندی را پوست می‌کنیم و با کمی نمک، فلفل و نیم کیلو به پوست کنده و خرد شده (اگر خواستید ۲۵۰ گرم آلو قیسی نیز اضافه کنید تا طعم آن ترش و شیرین شود) داخل آبگوشت می‌ریزیم و می‌گذاریم همگی بپزند. می‌توانیم تمام مواد را در ظرف بکشیم و سر میر بریزیم و با یکی دو قطعه گوشت با دو سه عدد سیب زمینی و کمی نشه با آبگوشت در ظرف بکشیم و بقیه مواد را خوب بکوبیم و گوشت کوبیده تهیه کنیم و در دیس بکشیم، بدیهی است اگر با مقدار آب تعیین شده فوق گوشت نبرد باید مقداری آب گرم به آن اضافه نمود. ممکن است یک قاشق سوپخوری رب گوجه فرنگی به این آبگوشت اضافه کنیم. در صورت رعایت مفادیر مواد اولیه این غذا برای ۶ نفر کافی است.

### آبگوشت به آلو

اگر از تنهایی که سن و سالی ازتان گذشته بپرسند خوشمزه‌ترین غذای قدیمی مورد علاقه‌تان چیست، به احتمال زیاد آبگوشت را نام خواهید برد. آبگوشت یکی از اصیل‌ترین و رایج‌ترین غذاهای قدیمی مردم ایران است که نوع ساده‌اش از ترکیب حیوانات شامل لوبیای سفید یا چینی و نخود، گوشت، سبب‌زمینی، پیاز و لیمو عمانی تشکیل شده و با اضافه کردن ادویه‌جات، آن را طعم‌دار می‌کنند ولی این غذا نیز مانند دیگر غذاهای از تیریس ابتکار بانوان باسلیقه خانه‌ها بی‌نصیب نبوده و با جایگزین کردن



بعضی دیگر از انواع حیوانات و ایجاد تنوع در مواد تشکیل دهنده و همچنین افزودنی‌های جدید، آبگوشت‌های متنوعی را درست کرده‌اند. آبگوشت به آلو از این جمله است. این آبگوشت به جهت وجود به و آلو- که هر دو طعم شیرین دارند- غذایی مناسب برای آنهایی است که دانه آنها یا غذاهای شیرین همخوانی زیادی دارد. اگر شما دوستدار این قبیل غذاهای سنتی و شیرین هستید، مواد لازم آبگوشت به آلو را برای نهار روز جمعه این هفته آماده کنید. فقط خرید نان



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سنگگ پادنان برود.

• مواد لازم برای ۵ نفر:

• ۵۰۰ گرم گوشت ماهیچه یا ۷۵۰ گرم گوشت آبگوشتی

• ۳۰۰ گرم لوبیا سفید

• یک عدد پیاز متوسط

• ۳ عدد به متوسط

• ۳۰۰ گرم آلو بکارا

• نمک و فلفل و زردچوبه به میزان لازم

• دارچین، یک قاشق چای‌خوری سرخالی

• طرز تهیه:

(۱) لوبیا را شسته و به مدت ۸ ساعت یا از شب تا صبح خیس کنید. طی این مدت، چند بار آب آن را عوض کنید تا به اصطلاح، خاصیت نفاحی آن از بین برود.

(۲) به‌ها را شسته و همین‌طور با پوست به ۴ قاشق تقسیم کنید. پس از خرد کردن به، دانه‌های آن را نیز خارج کنید. [آشنایی با خواص به]

(۳) آلوها را نیز به مدت چند ساعت در کاسه‌ای فلزی محتوی آب، خیس کرده و سپس روی اجاق گاز حرارت دهید تا بپزند. پس از اینکه آب اضافی آلوها از بین رفت، هسته‌های آنها را از گوشت جدا کرده و به طرف دیگری منتقل کنید.

(۴) پیاز را نیز پوست کنده و پس از شستن به صورت ۴ قاشق خرد کنید.

(۵) همه مواد شامل پیاز، گوشت، زردچوبه و لوبیا سفید را در قابلمه‌ای گود حاوی مقداری آب ریخته و روی اجاق گاز قرار دهید تا بپزند. برای پخت آبگوشت در قابلمه، مدت ۳ تا ۴ ساعت زمان لازم است ولی اگر برای پخت آن زمان کمتری دارید، به جای قابلمه از دیگ زودپز استفاده کنید. گوشت و لوبیا در دیگ زودپز، یک ساعته می‌پزند.

(۶) بعد از اینکه لوبیا و گوشت کاملاً پخته شد، استخوان‌ها را از داخل مواد آبگوشت خارج کرده، سپس آلو، دارچین و نمک و فلفل را به آن اضافه کنید و بگذارید به مدت نیم‌ساعت دیگر بجوشد تا آبگوشت کاملاً جا بیفتد.

در پایان مواد را از آب آن جدا کرده و مخلوط گوشتی را با گوشتکوب، خوب بکوبید و آب آن را نیز به صورت جداگانه سرو کنید.

نکته (۱) استفاده از ماهیچه برای آبگوشت، باعث لعاب‌دار شدن آن می‌شود.

نکته (۲) کاشانی‌ها برای پخت این آبگوشت، آلو را حذف کرده و آب انار را جایگزین آن می‌کنند. در ضمن به جای لوبیا سفید نیز از عدس استفاده می‌کنند. البته این غذا دیگر آبگوشت به آلو نیست بلکه آبگوشت به کاشانی نام دارد.

## آبگوشت ساده سنتی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



- مواد لازم
  - ۵۰۰ گرم گوشت با استخوان و دنبه
  - ۳ عدد سیب زمینی کوچک
  - رب گوجه زرد چوبه و نمک
  - ۱۰۰۰ گرم نخود و لوبیا
  - دو عدد پیاز
  - روشن تهیه
- ابتدا گوشت و استخوان و دنبه را شسته با مقداری آب سرد در قابلمه بریزید و سپس نخود لوبیا و پیاز پوست کنده ک دو نیم شده را شسته و به آن بیفزایید و روی حرارت ملایم بگذارید تا بپزد
- سی دقیقه مانده به آماده شدن چند عدد سیب زمینی را پوست گرفته

همراه رب زرد چوبه و نمک به آب گوشت اضافه کنید و مجددا در قابلمه را بسته تا سیب زمینی با آبگوشت بپزد

سپس در کاسه پی نکه های دنبه مقداری سیب زمینی و پیاز پخته را داخل آن بکوبید و به غذا اضافه کنید تا جا بیفتد

آذوقه آبگوشت خوشمزه شما حاضر است

• نکته : چاشنی آبگوشت ابلیمو یا لیموی عمانی است و معمولا با ریحان یا سنزلی معطر می شود

#### آبگوشت غوره

- گوشت گوسفند : ۵۰۰ گرم
- نخود : ۸۷,۵ گرم
- لوبیا : ۸۷,۵ گرم
- ادویه : ۱ فاشق مربا خوری
- زردچوبه : ۱ فاشق مربا خوری
- نمک : قدری
- غوره : ۲۰۰ گرم
- پیاز : ۱ عدد
- سیب زمینی : ۳۷۵ گرم
- رب گوجه فرنگی : ۳ فاشق سویخوری



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

گوشت گوسفند معمولاً ماهیچه و گوشت سینه را با مقداری دنبه قطعه قطعه کرده با نخود و لوبیا و یک پیاز در دیگ آجوش بار کنید. همین که به اندازه کافی پخته شد، کف‌های روی آنگوشت را جمع نموده و دور بریزید. سپس مقداری زرد جو به و نمک در آنگوشت ریخته، سیب زمینی‌ها را پوست کنده در آن بریزید. برای خوش طعم کردن آنگوشت ۲۰۰ گرم غوره در آنگوشت بریزید. بعد از ۲۰ دقیقه به سر میر بریزید.

### آبگوشت فوری پادنجان

گوشت چرخ کرده : ۷۵۰ گرم

بادمجان : ۳ عدد

روغن : ۱۵۰ گرم

پیاز : ۲۵۰ گرم

رب گوجه فرنگی : ۲ فاشق سویخوری

سیب زمینی استامبولی : ۶ عدد

زردجو به : ۱ فاشق مرا خوری

فلفل : قدری

نمک : قدری

گوشت را چرخ کرده تهیه می‌کنیم لیه لازم ندارد گوشت را با یکی دو عدد پیاز رنده شده، کمی نمک و فلفل مخلوط می‌کنیم و کوفته ریزه درست می‌نمائیم و ۳ تا ۴ لیوان آب در آن می‌ریزیم سبب زمینی‌ها را اضافه می‌کنیم و بعد از چند جوش پادنجان‌ها و غوره و رب گوجه و کمی نمک و فلفل و ادویه به آن اضافه می‌نمائیم بهتر است کوفته را با ۲ تا ۳ فاشق سویخوری روغن کمی سرخ کنیم.

### آبگوشت کشک

• مواد مورد نیاز:

• گوشت گوسفند یا استخوان: ۵۰۰ گرم؛



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



- نخود و لوبیا سفید خیس کرده: ۱ لیوان؛
- پیاز: ۱ عدد؛
- زردچوبه، نمک و فلفل: به میزان لازم؛
- کشک جوشانده: ۱ تا ۳ لیوان؛
- بادمجان کوچک سرخ شده: ۶ تا ۸ عدد؛
- سیب زمینی: ۳ عدد،
- طرز تهیه:

گوشت را در مقداری آب می ریزیم و می گذاریم تا جوش بیاید. سپس کف

آن را گرفته همراه با پیاز، نخود، لوبیا، فلفل و زردچوبه (در زودپز باشد بهتر است) می گذاریم تا بپزد.

بعد از بختن گوشت، بادمجان و سیب زمینی را اضافه کرده و با کمی نمک می گذاریم تا بپزد و در آخر کشک را افزوده سرو می کنیم. در صورت

نمایل می توان گوشت، نخود و سیب زمینی را کوبید و بادمجان را در کنار آن گذشته و آب گوشت را همراه با کشک و نعنا داغ تزئین و سرو کرد.

### آبگوشت گندم

گوشت ماهیچه گوسفندی : ۷۵۰ گرم

لوبیا سفید : ۱۰۰ گرم

نخود : ۱۰۰ گرم

گندم : ۳ فاشق سویخوری

لیمو عمانی : ۵ عدد

روغن : ۴ فاشق سویخوری

پیاز : ۳ عدد

زردچوبه : ۱ فاشق مبرا خوری

فلفل : قدری

نمک : قدری

رب گوجه فرنگی : قدری

مقدار ۲۰۰ گرم لوبیا سفید و نخود را تمیز می کنیم و می شوئیم، سپس گوشت را تکه تکه می سازیم و یک تا دو فاشق سویخوری گندم پوست

گرفته به آنها اضافه می کنیم، بعد زرد چوبه را اضافه می نمایم و به هم می زنیم، بعد ۵ تا ۶ لیوان آب سرد داخل گوشت می ریزیم و می گذاریم

جوش بیاید، بعد در ظرف را محکم می بندیم و حرارت را ملایم می کنیم، کمی که آبگوشت جوشید و نیم بز شد لیمو عمانی را تکه تکه می کنیم و



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هسته آن را می‌گیریم و داخل آبگوشت میریزیم و می‌گذاریم گوشت کاملاً بپزد، در اواخر طبخ پنج تا شش عدد سیب زمینی اسلایس شده یا پشندی را پوست می‌کنیم و با کمی نمک فلفل داخل آبگوشت می‌ریزیم و می‌گذاریم سیب زمینی بپزد، می‌توانیم تمام مواد را در ظرف بکشیم و سر میر بریزیم و با یکی دو قطعه گوشت با دو سه عدد سیب زمینی و کمی گندم با آبگوشت در ظرف بکشیم و بقیه مواد را خوب بکوبیم و گوشت کوبیده تهیه کنیم و در دیس بکشیم، بدیهی است اگر با مقدار آب تعیین شده فوق گوشت بپزد باید مقداری آب گرم به آن اضافه نمود. ممکن است یک قاشق سویچوری رب گوجه فرنگی به این آبگوشت اضافه کنیم. در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۶ نفر کافی است.

### آبگوشت گیاهی

- مواد لازم برای ۴ تا ۶ نفر:
- گندم: یک چهارم پیمانه
- نخود، لوبیا سفید و چینی: یک پیمانه
- پیاز متوسط: دو عدد
- گوجه‌فرنگی: چهار عدد
- سیب‌زمینی متوسط: چهار عدد
- سویا: یک دوم پیمانه
- رب: یک قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل فرم: دو قاشق چای‌خوری
- لیمو امانی: چهار عدد



کره: ۱۰۰ گرم

آب: هشت پیمانه

زردچوبه و دارچین: یک قاشق چای‌خوری

روغن: سه قاشق غذاخوری

• طرز تهیه:

ابتدا تمام حبوبات و گندم را از قبل خیس می‌کنیم که نفع آنها گرفته شود. سپس به مدت ۲ الی ۳ ساعت می‌پزیم تا کاملاً پخته شوند. سویا را با کره خوب تفت می‌دهیم و به ترتیب زردچوبه، فلفل فرم، نمک، دارچین، کمی زعفران آب شده (به دلخواه)، رب گوجه‌فرنگی و دو عدد پیاز که از قبل سرخ کرده‌ایم را اضافه می‌کنیم و تفت می‌دهیم. در مرحله بعد چهار عدد سیب‌زمینی پوست کنده و چهار عدد گوجه‌فرنگی پوره شده را به همراه هشت پیمانه آب و لیمو امانی نصف شده می‌گذاریم با حرارت ملایم خوب بپزد و جا بیفتد و تمام مواد جذب یکدیگر شوند. موقع سرو کردن، آب آن را از نوری رد کرده و بقیه محتویات را جدا نموده، می‌کوبیم و در ظرف مورد نظر می‌کشیم. نکته: گندم که سبزشار از ویتامین B است، در این غذا باعث غلظت و لعاب می‌شود. در صورت تمایل می‌توان از سبزیجات معطر استفاده کرد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



## آبگوشت لیه و لیمو عمانی

• مواد لازم برای ۶ نفر:

گوشت ماهیچه یا استخوان سردست=۷۵۰گرم

لیه=۵۰ گرم یا یک پیمانه سرخالی

لیمو عمانی=۴ تا ۵ عدد

پیاز متوسط=دو تا سه عدد

روغن مایع=دو سه قاشق سوپخوری

نمک و فلفل=به مقدار کم

زردچوبه=۱ قاشق مرباخوری

• طرز تهیه:

پیاز را خرد و با روغن به حدی سرخ می کنیم که طلایی شود، بعد لیه را تمیز می کنیم و می شویم و با پیاز یک نعت می دهیم، بعد گوشت را نکه نکه می کنیم و داخل پیاز و لیه می ریزیم و حرارت را ملایم می کنیم تا آب گوشت کشیده شود، زردچوبه را اضافه می نماییم و بهم می ریزیم، ۵ تا ۶ لیوان آب سرد داخل گوشت می ریزیم و می گذاریم جوش بیاید، در ظرف را محکم می بندیم و حرارت را ملایم می کنیم، کمی که آبگوشت جوشید و نیم بز شد لیمو عمانی را نکه نکه می کنیم و هسته آن را می گیریم و داخل آبگوشت می ریزیم و می گذاریم گوشت کاملا بپزد، در اواخر طبخ پنج تا شش عدد سیب زمینی اسلایس شده یا پشندی را پوست می کنیم و با کمی نمک و فلفل داخل آبگوشت می ریزیم و می گذاریم سیب زمینی بپزد، اگر با مقدار آب تعیین شده فوق گوشت نبرد باید مقداری آب گرم به آن اضافه نمود. ممکن است یک قاشق سوپخوری رب گوجه فرنگی به این گوشت اضافه کنیم.

## آبگوشت متفاوت



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

همیشه از قدیمها آبگوشت را با مواد معینی و به یک شکل خاص پخت می‌کردند، اما امروز در ستون آشپزبانو شما با روش پخت متفاوت آبگوشت آشنا می‌شوید. این آبگوشت با موادی متفاوت پخته می‌شود. بپزید و از خوردن آن لذت ببرید.

• مواد لازم:

- گوشت بره،
- کتک،
- نخود و لوبیا،



• پیاز،

• نعناع داغ،

• بادمجان یا گندم یا جعفری، ادویه آبگوشت،

نمک،

• طرز تهیه:

ابتدا پیاز را با گوشت و نخود و لوبیا کاملا پخته و سپس گندم یا جعفری یا بادمجان را در آن بریزید تا خوب بپزد. سپس ادویه و نمک را اضافه کرده و بعد کتک را به آن اضافه کرده تا کمی با مواد ببرد و بعد از بختن هنگام کشیدن نعناع داغ را به آبگوشت اضافه کنید.

### آبگوشت مرغ یا لپه

• مواد لازم:

- مرغ متوسط یک عدد
- لپه یک فنجان سرخالی
- پیاز متوسط یک عدد
- معز لیمو عمانی یک فاشق سویخوری
- آب گوجه فرنگی یک فنجان
- رب گوجه فرنگی یک فاشق سویخوری
- سیب زمینی ۵ عدد
- نمک و فلفل به مقدار لازم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



• طرز تهیه :

مرغ را پس از پوست کندن چهار قسمت کرده و آن را سرخ کنید تا طلایی شود. پیاز را در روغن سرخ نمایید و لیه خیس داده شده را به پیاز اضافه کرده و لیه را هم کمی تفت دهید. مرغ سرخ شده را با ۴ لیوان آب ، زردچوبه ، لیه و پیاز داغ با شعله ملایم بپزید. سپس معز لیمو عمانی را به آبگوشت اضافه کنید. در اواخر طبخ ۵ تا ۶ عدد سیب زمینی را پوست گرفته و با کمی نمک ، فلفل و زردچوبه به غذا اضافه کنید . بعد هم آب گوجه فرنگی و رب گوجه فرنگی را به آن اضافه کنید.

### آبگوشت نعنای جعفری

گوشت ماهیچه گوسفندی : ۷۵۰ گرم

نعناع : ۲۰۰ گرم

جعفری ساطوری شده : ۲۰۰ گرم

شنبلله : ۱۰۰ گرم

لیه : ۱۵۰ گرم

گوجه سبز : ۵ عدد

روغن : ۳ فاشق سویخوری

پیاز : ۱ عدد

زردچوبه : ۱ فاشق مربا خوری

فلفل : قدری

نمک : قدری

رب گوجه فرنگی : قدری

گوشت را تکه تکه می‌کنیم و می‌شوئیم و با لیه و پیاز خرد کرده و ۵ تا ۶ لیوان آب در حرارت ملایم باز می‌کنیم، تا کمی گوشت بپزد بعد هسه‌های گوجه سبزه را بیرون می‌آوریم و داخل آن می‌کنیم سپس سبزی (که شامل یک کیلو نعناع و جعفری است) را تمیز و خرد می‌کنیم و با روغن کمی سرخ می‌نماییم و داخل گوشت می‌ریزیم و می‌گذاریم گوشت کاملاً بپزد در اواخر طبخ ۵ تا ۶ عدد سیب زمینی پوست گرفته با کمی نمک و فلفل و زرد چوبه به آن اضافه می‌کنیم. در صورت رعایت معادیر مواد اولیه این غذا برای ۶ نفر کافی است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## آش آپلیمو

برنج : ۳۷۵ گرم  
سبزی آش : ۱ کیلو  
فلفل : قدری  
زردچوبه : قدری  
نمک : قدری  
آب لیموترش : ۵ فنجان  
لیه : ۷۵ گرم  
پیاز : ۲۷۵ گرم  
نعناع : ۳ فانشق سویخوری  
گلپر : قدری

سبزی آش یعنی تره، جعفری، شنبلیله و اسفناج را پاک کرده آن را خرد نمائید سه کاسه آب در دیگ ریخته سبزیجات و برنج را در آن بپزید، همین که برنج پخته شد و لعاب پس داد، یک پیاز درشت را حلقه حلقه بریده در ماهی تاوه سرخ نموده و همراه با زرد چوبه و نمک آن را پس از ریختن آب لیمو، در آش بریزید.

سبب قدری گلپر نرم هم در آش ریخته نعناع داغ را آماده کنید تا آن را روی آش بریزید.

اگر بخواهیم آش آپلیمو یا آش گوچه و یا آش آب نارنج و یا آش آنغوره و یا آش زرشک و یا آش آلو بخارا ببریم، بجای آب لیمو هر یک از مواد مذکور را در آش می‌ریزیم تا آش مطلوب به دست آید.

## آش آلو

- مواد لازم :
- برنج :: ۱ لیوان
- لیه :: ۱ پیمانه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- سبزی (جعفری ، اسفناج ، نعناع ، گشنیز) :: ۱ کیلو
- آلو خشک :: ۲۵۰ گرم
- نمک و فلفل :: به مقدار کافی
- نعناع داغ :: دو سه قاشق غذاخوری
- زعفران :: به مقدار کافی
- طرز تهیه :



لبه را بچنه، برنج را پس از شستن داخل آب میریزیم و پس از بچنه شدن، کره و نمک و فلفل را اضافه مینماییم بعد از یکی دو جوش سبزی را که خرد کرده ایم در آب ریخته یک ربع بعد آلو را (که به مدت یک ساعت فیلا خیس کرده ایم) در آب ریخته و با حرارت ملایم می گذاریم تا آب جا بیافتد ، پس از جا افتادن ، آب را در طرف کشیده و روی آنرا با نعناع داغ و زعفران ترین می کنیم .

### آش اسفناج

- مواد لازم:
- اسفناج: یک کیلو
- آرد برنج: دو قاشق غذاخوری
- لبه: یک پیمانه
- سویا: ۱/۲ پیمانه
- کره: ۱۰۰ گرم
- آبغوره: چهار قاشق غذاخوری
- پیاز: پنج عدد
- نمک و فلفل: دو قاشق چایخوری، ۱/۸ قاشق غذاخوری
- روغن مایع: ۱/۲ پیمانه
- نعناع خشک: دو قاشق چایخوری
- آب: شش پیمانه



زرد جویه: یک قاشق چایخوری

آرد لبه: دو قاشق چایخوری

• طرز تهیه:

آرد برنج را با آب سرد حل کرده از صافی رد می‌کنیم تا زلال شود بعد شش پیمانه آب را اضافه می‌کنیم روی حرارت مرتب هم می‌زنیم تا جوش آید



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

و گلوله نشود.

لبه‌ای را که از قبل حدود ۳ ساعت خیس کرده بودیم به آن اضافه می‌کنیم و بعد اسفناج را که از قبل شسته و خرد کرده بودیم را همراه کره به مواد قبلی اضافه کرده، پیازها را سرخ کرده وقتی طلایی شد ریزه‌چوبه را اضافه می‌کنیم. ۱/۳ پیاز سرخ شده را با نمک و فلفل در آتش می‌ریزیم و می‌گذاریم با حرارت ملایم جا بیفتد.

هنگام کشیدن آتش، آبغوره را داخل آن می‌ریزیم و روی آن را با پیاز و نعناع داغ و کوفته ریزه سویا تزیین می‌کنیم. طرز تهیه کوفته ریزه: سویا را ۱۰ دقیقه خیس می‌کنیم ۵ دقیقه می‌جوشانیم. یک عدد پیاز را رنده می‌کنیم آرد لیه، نمک و ادویه را اضافه می‌کنیم و به صورت کوفته ریزه در می‌آوریم و در روغن سرخ می‌کنیم.

## آش اماج

### • مواد لازم:

- حبوبات (نخود، لوبیا فرم، لوبیا چیتی، عدس) :: ۱ کیلو
- سبزی آش :: ۳ کیلو
- آرد :: ۳ قاشق سوپخوری
- روغن :: ۵۰ گرم
- پیاز :: ۱ عدد
- نمک و فلفل :: به مقدار لازم
- طرز تهیه:



حبوبات را قبلا خیس کرده و می‌ریزیم سبزی را پاک کرده و خرد می‌نماییم و

می‌گذاریم تا با چهار لیوان آب ببرد زمانی که آب سبزی در حال جوش بود آرد را با کمی آب خمیر کرده از آن کوفته های کوچک و ریز درست نموده به آرامی داخل آش میریزیم پیاز را در روغن سرخ کرده نمک فلفل و زرد چوبه پودر زده و آنرا داخل آش میریزیم حبوبات پخته شده را در این مرحله به آش افزوده و می‌گذاریم تا آش چند جوش دیگر بزند تا جا بیفتد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## آش انار

- مواد لازم:
- برنج: ۳۰۰ گرم
- سبزی آش (تره - جعفری - گشنیز - نعنا به مقدار کم - برگ جعفر یا اسفناج): یک کیلوگرم
- لیمو: نصف پیمانه
- پیاز سرخ شده: ۴ قاشق سوپخوری
- گوشت چرخ کرده: نیم کیلو
- انار ترش: ۲ کیلوگرم یا رب انار: یک لیوان
- گلپر: ۲ قاشق سوپخوری
- روغن، نمک و فلفل به مقدار لازم.
- طرز تهیه:
- لیمو و پیاز سرخ شده را با ۵ لیوان آب و کمی نمک و فلفل روی آتش ملایم می گذاریم تا خوب بپزد.



بعد برنج پاك کرده و شسته را به آن اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم تا بپزد. گوشت چرخ کرده را با دو عدد پیاز رنده شده و کمی نمک و فلفل و یک استکان برنج پخته شده مخلوط می‌کنیم و از آن کوفته ریزه درست می‌کنیم. کوفته‌ها را کمی سرخ می‌کنیم و داخل آش می‌ریزیم. سبزی را پس از شستن و خرد کردن به آش اضافه می‌کنیم و با حرارت ملایم می‌پزیم تا آش جا بیفتد (برنج باید کاملاً بپزد و لعاب بیندازد). بعد از آن آب انار یا رب را به آش اضافه می‌کنیم و در آخر طبع گلپر را در آش می‌ریزیم. آش را در ظرف مورد نظر می‌ریزیم و روی آن را با نعنا داغ زینت می‌دهیم (با دو تا سه قاشق سوپخوری روغن و یک قاشق سوپخوری نعنا خشک و نرم، نعنا داغ درست می‌کنیم).

## آش انار



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



- مواد لازم:
- سبزی آش :: یک کیلو
- گوشت چرخ کرده :: ۳۰۰ گرم
- لپه :: یک و نیم پیمانه
- بلغور :: یک و نیم فاشق
- رب انار :: یک و نیم فاشق
- برنج :: یک و نیم پیمانه
- باقالای مازندرانی :: ۱۰۰ گرم
- پیاز :: یک کیلو
- نعناع :: سه فاشق
- آب انار :: یک لیوان
- نمک فلفل زردچوبه :: به میزان دلخواه
- طرز تهیه :

بلغور لپه و برنج را با هم بپخته و سپس سبزی را به آن می افزاییم و پس از

افزودن نمک و زردچوبه و فلفل می گذاریم تا خوب بپخته شوند . سپس باقالا و نصف پیاز داغ و نعناع داغ را به آن می افزاییم بعد از بپخته شدن

باقالاها رب انار و آب انار را نیز به آش افزوده می گذاریم تا آش خوب جا بیفتد . در انتها گوشت را که به صورت کفته ریزه سرخ کرده ایم به آش

اصافه می کنیم با باقی مانده پیاز داغ و نعناع داغ آش را تزیین کرده و نوش جان کنید .

## آش انار

- برنج : ۳۷۵ گرم
- سبزی آش : ۱ کیلو
- فلفل : قدری
- زردچوبه : قدری
- نمک : قدری
- آب انار : ۵ فنجان
- لپه : ۷۵ گرم
- پیاز : ۳۷۵ گرم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



بمناغ : ۳ قاشق سوخوری

گلبر : قدری

سوزی آش یعنی تره، جعفری، شنبلیله و اسفناج را پاک کرده آن را خرد نمائید سه کاسه آب در دیگ ریخته سبزیجات و برنج را در آن بپزید، همین که برنج پخته شد و لعاب پس داد، یک پیاز درشت را حلقه حلقه بریده در ماهی تاوه سرخ نموده و همراه با زرد جوپه و نمک آن را پس از ریختن آب انار، در آش بپزید.

سپس قدری گلبر نرم هم در آش ریخته بمناغ داغ را آماده کنید تا آن را روی آش بپزید.

اگر بخواهیم آش ابلیمو یا آش گوجه و یا آش آب نارنج و یا آش آنغوره و یا آش زرشک و یا آش آلو بخارا ببریم، به جای آب انار هر یک از مواد مذکور را در آش می‌بریم تا آش مطلوب به دست آید.

### آش برنج و گشنیز

- مواد لازم برای ۴ نفر:
  - برنج ۱ پیمانه
  - گشنیز خرد شده ۲۰۰ گرم
  - عدس ۴/۱ پیمانه
  - آب قلم ۲ لیوان
  - نمک به میزان لازم
  - ماست جهت سرو با غذا مقداری
- طرز تهیه:



ابتدا برنج را حدوداً یک تا دو ساعت رودتر خیس می‌کنیم (بنون نمک)، قلم را هم با کمی نمک جداگانه می‌پزیم تا خوب پخته شود. بعد از اینکه قلم خوب پخته شد، آب آن را روی برنج ریخته و می‌گذاریم چند جوش بزند. پس از آن عدس، گشنیز خرد شده و مقداری نمک اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم بپزد. وقتی خوب لعاب‌دار شد برای سرو آماده است. سپس آن را در ظرف مورد

نظر کشیده و هر کس بسته به ذائقه خودش می‌تواند به آن ماست یا آنغوره اضافه کند تا این آش، بیش از پیش باطبعش شود.

منحصان بعبه معتقدند این آش در فصل سرما برای سرماخوردگی بسیار مفید است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## آش ترخینه

- مواد لازم:
- سبزی آش یا اسفناج: يك كيلوگرم
- پیاز: ۳ عدد
- ترخینه: ۵ عدد
- نخود و لوبیا: ۱ لیوان
- آب: ۴ لیوان
- نمک و زرد چوبه و نعناع داغ: به میزان لازم
- طرز تهیه:



ابتدا نخود و لوبیا را جداگانه بپزید، سپس ترخینه و نخود و لوبیا را به همراه ۴ لیوان آب، داخل قابلمه قرار داده، سبزی آش را نیز به آن اضافه کنید. در مرحله بعد پیاز داغ را تهیه کرده و مقداری از آن را در آش ریخته و شعله احاق را مقداری کم کنید، تا آب آن کمی تبخیر شود و آش جا بیفتد. مقداری از پیاز داغ را برای تزئین روی آش کنار بگذارید، پس از آماده شدن آش، آن را در ظرف ریخته و با پیاز داغ و نعناع داغ ترشین نمایید.

## آش ترخینه

- مواد لازم
- ترخینه نیم کیلو
- پیاز بزرگ ۲ عدد
- نمک و فلفل به مقدار لازم
- سبزی آش ۳۰۰ گرم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly





- نخود ۳/۱ پیمانه
- لوبیا ۳/۱ پیمانه
- عدس ۳/۱ پیمانه
- زرد جو به ۱ قاشق غذاخوری
- نعنا داغ به مقدار لازم
- جگوتگی تهیه

ترخینه را از شب قبل خیسی می کنیم • حیوانات را هم جداگانه خیسی می کنیم • سپس به ترتیب ترخینه را جدا و حیوانات را جدا جدا جدا می بزم • زمانیکه ترخینه را می بزم مرتب هم می بزم تا نه نگیرد • ( زمان پخت حدودا نیم ساعت ) بعد حیوانات را داخل ظرف می بریزیم و سبزی را اضافه می کنیم و اجازه می دهیم تا سبزی حسابی پخته شود • در این زمان نمک و فلفل را اضافه می کنیم و بعد از پخت کامل سبزی ترخینه را اضافه می کنیم تا جا بیافتد • در آخر اگر آتش جا نیافزاید بود ۳ قاشق آرد را با آب حل کرده و به آتش اضافه می کنیم و در آخر پیاز سرخ شده و نعنا داغ را اضافه می کنیم •

### آش توپنگا



- مواد لازم:
- پیازمتوسط ساطوری شده :: ۳ عدد
- نخود :: ۵۰ گرم
- گندم پوست کنده :: ۸۰ گرم
- آرد گندم :: ۳ قاشق غذاخوری سر بر
- ماست :: ۲ لیوان سرخالی
- روغن مایع :: ۳ قاشق
- صنایع خشک :: ۱ قاشق سوپخوری
- فلفل قرمز :: ۱ قاشق مرباخوری سرخالی

- آب گوشت :: ۲ لیوان
- نمک :: به میزان لازم
- طرز تهیه :

روغن را در تابه ای می ریزیم و پیاز را در آن تفت می دهیم. نخود و گندم را که از شب قبل خیسی کرده ایم، همراه با آب گوشت به پیاز تفت داده اضافه می کنیم و روی حرارت میگذاریم تا بپزد و کاملا جا بیفتد (حدود ۵۰ دقیقه). آرد و ماست را با هم مخلوط می کنیم، با مقداری نمک در آتش

می ریزیم و می گذاریم ده دقیقه دیگر بپزد .

نمنا خشک و فلغل فرمر را به مدت یک دقیقه در روغن داغ تفت می دهیم و روی آتش را با آن ترین می کنیم. در صورتی که اضافه وزن دارید می توانید به جای نمنا داغ از کمی نمنا خشک استفاده کنید. به جای روغن مایع از روغن زیتون استفاده کرده و چربی آب گوشت را هم بگیرید. این آتش را با کشک، ماست، آغوره و با سرکه بنا به سلیقه و ذائقه خود مینوانید میل کنید .

## آش جو

### • مواد لازم :

• گوشت ماهیچه سردست: نیم کیلو

• جوی پوست گرفته: دو و یک دوم فنجان

• پیاز متوسط :۴عدد

• تره- اسفناج- جعفری و گشنیز خرد شده :نیم کیلو

• کشک سائبده غلیظ :۳ فنجان

• سیر داغ و نعناع داغ :به مقدار دلخواه

• نمک و فلغل :به مقدار دلخواه

### • طرز تهیه :

جو را قبلاً شسته و خیس کنید. سپس با گوشت و پیاز درسته با شعله ملایم بپزید. پیاز را از صافی سیمی رد کرده و با سبزی خرد کرده، به آتش اضافه کنید. سپس کشک را به آتش اضافه کرده و بگذارید کشک در آتش کاملاً جوشیده و جا بیفتد، آتش را در طرف کشیده و روی آن را



با کمی کشک سائبده، سیر داغ و نعناع داغ برتنس کنید

### • نکات لازم برای تهیه انواع آش:

(۱) اولین نکته قابل ذکر، خوب جا افتادن آتش می باشد و حیوانات آتش هم باید کاملاً پخته باشد.

(۲) برای خوب پخته شدن و خوش رنگ بودن آتش، حیوانات را یک روز قبل از پختن خیس کنید.

(۳) سبزیهای دیرپز را ۱۵ دقیقه قبل از سبزیهای زودپز به آتش اضافه کنید.

(۴) سعی کنید پس از اضافه کردن برنج، آتش را مرتب هم بزیند تا آتش ته نگیرد و شعله کاملاً ملایم باشد.

(۵) سبزی آتش را بعد از پخته شدن برنج اضافه کنید.

• چند نکته لازم برای تهیه آب مرغ یا آب گوشت :



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۱) برای تهیه آب مرغ بهتر است از پیاز، ساقه کرفس، کمی نمک و فلفل استفاده کنیم. از آب مرغ برای تهیه انواع سوپ ها و سس ها می توانیم استفاده کنیم.

۲) برای اغلب سوپ ها و سس ها و بعضی از غذاها نیاز به آب گوشت داریم و معمولاً گوشتی که تهیه می کنیم مقداری خرده ریز دارد و ما می توانیم با اضافه کردن قلم و به خصوص قلم ماهیچه گوساله و اضافه کردن پیاز، ساقه کرفس، برگ بو، یا برگ رزماری و چند حبه سیر و چند لیوان آب سرد آب گوشت مناسبی تهیه کنیم.

### آش دندونی

- مواد لازم:
- گندم پوست کنده ۲ پیمانه
- نخود ۱ پیمانه
- لوبیا سفید ۱ پیمانه
- عدس ۲ پیمانه
- ماش ۱ پیمانه
- پیاز داغ ۴ فاشق غذاخوری
- آب گوشت ۳ پیمانه
- نمک به مقدار لازم
- طرز تهیه:



حیوانات را از ۲۴ ساعت قبل خیس کنیم و در این فاصله چندین بار آب آن را عوض می کنیم تا کمی نرم نشود و نفخ آنها گرفته شود.

سبب تمام حیوانات را به همراه گندم در قابلمه ریخته و می گذاریم بپزد. پس از اینکه حیوانات کمی نرم شد، آب گوشت را اضافه کرده و می گذاریم تا حیوانات بپزد و خوب لعاب بیاندازد. این آش به دلیل داشتن گندم خیلی رود ته می گیرد

و باید مرتب هم بزیم تا آش نه بگیرد و گندم کاملاً نرم شود و لعاب بیاندازد. وقتی آش خوب لعاب دار شد، ۴ فاشق پیاز داغ و نمک را اضافه می کنیم. باید نیم ساعت دیگر آش بپزد. در آخر آش را در ظرف می ریزیم و با بقیه پیاز داغ روی آن را تزئین کرده و سرو می کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## آش دوغ

- مواد لازم برای ۶ نفر:
- گوشت چرخ کرده: ۳۰۰ گرم
- پیاز رنده شده: یک عدد
- آرد برنج: یک لیوان، تخم مرغ: ۲ عدد
- سبزی ( تره، گشنیز و سیر): یک کیلو
- نخود پخته: ۲ لیوان
- برنج: یک دوم لیوان
- دوغ: ۴ کیلو
- نمک و روغن و نعنا داغ: به مقدار کافی.



### • شیوه پخت:

گوشت را با نمک و پیاز مخلوط کرده و به شکل کوفته فلفلی ریز در می آوریم و سپس در کمی روغن تفت می دهیم. اکنون دوغ را با آرد برنج، برنج و تخم مرغ مخلوط می کنیم و روی اجاق می گذاریم و مرتب هم می زنیم. ( برای این که بریده نشود) آخرین مرحله از پختن آش دوغ، افزودن سبزی، کوفته ریزه و نخود است، پس از آن طرف آش را تا جا افتادن کامل هر از گاهی هم می زنیم، آش که آماده شد در یک ظرف چینی بکشید و روی آن را با نعنا و سیر داغ تزیین کنید، این آش را با لوبیای سفید و لپه و نشوید هم می توان پخت، در این صورت آش پخته شده بیشتر باب دندان شیرازی ها خواهد بود. بدون آن که گوشت را فلفلی کنند!

## آش رشته

آرد سفید : ۱,۵ کیلو



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



نمک : قدری  
جعفری : ۱ کیلو  
اسفناج : ۱ کیلو  
تره فرنگی : ۰,۵ کیلو  
جعفری ساطوری شده : ۰,۵ کیلو  
رزدجویه : ۲۵ گرم  
قلقل : ۱ فاشق مرزا خوری  
زعفران : قدری  
نخود : ۳۰۰ گرم  
لوبیا سفید : ۳۰۰ گرم  
لوبیا قرمز : ۳۰۰ گرم  
عدس : ۳۷۵ گرم

پیاز : ۰,۵ کیلو

روغن : ۳۷۵ گرم

نعناع : ۵ فاشق سویخوری

گوشت گوسفند : ۷۵ گرم

شاید تهیه آش رشته در قدیم دشوار بود زیرا رشته آن در منزل تهیه می‌شد و درست کردن آن مهارت لازم داشت ولی امروزه که رشته آماده در تمام خواربار فروشی‌ها ویا سوپر مارکت‌ها یافت می‌شود تهیه آش رشته بسیار ساده است. در زیر دو روش مختلف برای تهیه آش رشته آمده. روش اول تهیه آش رشته:

لوبیا سفید و لوبیا قرمز و عدس را بار کرده جعفری را قطعه قطعه نموده با حبوبات بپزید، سپس یک کیلو اسفناج یا برگ جعفری و یک کیلو تره و جعفری را پنج کاسه آب در ظرف جداگانه پخته یا حبوبات مخلوط نمایند. آنگاه پیاز را در ۲۲۵ گرم روغن سرخ کرده ۲۵ گرم رزد جویه و یک فاشق مرزا خوری قلقل و مقداری نمک با آن مخلوط کنند سپس رشته‌ها را که قبلاً از آرد گندم درست کرده‌اند آهسته آهسته در دیگ ریخته و با چوب نارک آن را هم بپزید تا رشته‌ها خمیر نشود. همین که رشته‌ها پخته شد، نعناع داغ را در ۱۵۰ گرم روغن حاضر نموده نصف آن را در آش ریخته و نصف دیگرش را پس از کشیدن آش در ظرف روی آش بریزید. برای افزودن طعم آش مقداری فیمه سرخ کرده، یا زعفران مخلوط نموده روی آش بریزید. اگر هم مایلید می‌توانید قدری کشک هم در آش بریزید.

روش دوم تهیه آش رشته:

حبوبات را که قبلاً خیس کرده‌ایم با پیاز سرخ کرده (که ممکن است کمی زرد جویه به آن زده باشیم) می‌گذاریم کاملاً بپزد بعد سبزی را تمیز و خرد می‌کنیم و داخل حبوبات پخته شده می‌ریزیم و می‌گذاریم سبزی‌ها بپزند، سپس دو فاشق سویخوری آرد را در کمی آب سرد حل می‌کنیم داخل آش می‌ریزیم و مرتباً بهم می‌زنیم رشته را در آش می‌ریزیم و می‌گذاریم آهسته بپزد ولی رشته نباید خرد شود، بعد آش را از روی آتش برمی‌داریم و با کشک مخلوط می‌کنیم در سویخوری می‌کشیم و روی آن را با کمی کشک ساده و پیاز سرخ کرده و نعناع داغ بزنیم می‌کنیم (آش رشته را با فیمه نیز می‌توان صرف نمود).

سبزی آش شامل: تره، جعفری، اسفناج، شبت، گشنیز است



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



## آش رشته

### • مواد لازم:

- سبزی آش (شامل تره، جعفری، اسفناج و کمی گشنیز): ۲ کیلوگرم
- رشته آش (نک بسته): ۷۵۰ گرم
- نخود، لوبیا چیتی و عدس (جمعاً): ۵۰۰ گرم
- پیاز در اندازه درشت: ۲ عدد
- آب گوشت یا مرغ: ۸ پیمانه
- آرد: ۳ قاشق سوپخوری
- نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم
- روغن: مقدار
- سیر: ۴ حبه

### • طرز تهیه:



حیوانات را جداگانه به مدت ۸ ساعت با آب و نمک خیس می‌کنیم آب روی حیوانات را خالی کرده، بعد نخود و لوبیا را در ظرف مناسب ریخته و مقداری آب روی آن می‌ریزیم تا نیم‌ریز شود، سپس عدس را اضافه می‌کنیم، پیاز و سیر را به صورت خلال‌های باریک درآورده و در روغن سرخ می‌کنیم تا طلایی شود، پیاز سرخ شده را به همراه نمک، فلفل و زردچوبه به مواد لازم اضافه می‌کنیم، سبزی آش را که قبلاً تمیز پاک کرده، شسته، خشک کرده و خرد نموده‌ایم، با آب گوشت به حیوانی که تقریباً پخته شده است اضافه می‌کنیم (باید توجه داشته باشیم که طرف آش به اندازه کافی جادار و بزرگ باشد)، بعد از ۱۵ دقیقه رشته آش را اضافه می‌کنیم، سپس ۳ قاشق سوپخوری آرد را در کمی آب سرد حل کرده، به مواد بالا اضافه کرده و مرتب به هم می‌زنیم و می‌گذاریم آهسته بجوشد تا آش جا بیفتد و در آخر با کشک، نعناع داغ، پیاز داغ، سیر، لوبیا، عدس زعفران و کمی گوشت جرخ کرده که به حالت کوفته ریز در آورده‌ایم، روی آن را تزئین می‌کنیم.

## آش رشته بیرجندی

### • مواد لازم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



- رشته آشی ۱ بسته
- سبزی آش ۲ کیلو گرم ( تره - شنبه - اسفناج - جعفری - گشنیز و برگ چغندر )
- حبوبات ۱ کیلو گرم ( عدس - نخود - لوبیا سفید و چیتی از هر کدام ۲۵۰ گرم )
- کشک بیرجندی یا سفید ۳۰۰ گرم
- گیاهان دارویی محلی ۲ فاشق ( زیره - کرابه - بادیان - تخم گل یونه - شوت )
- پیاز داغ و نعنا داغ ( از هر کدام ۴ فاشق )
- آب قلم یا گوشت ۳۰۰ گرم یا ۲ لیوان

• روغن ۲۰۰ گرم

• جگونی تهیه

حبوبات را پس از پاک کردن ۲ الی ۳ ساعت خیس کرده تا هم ( رودتر بخره شود و هم برای جلوگیری از نفخ ) و می پریم ، سبزیجات را خوب خرد کرده در صورتیکه از سبزی خشک خواستیم استفاده کنیم هر ۱۰۰ گرم سبزی خشک برابری کیلو سبزی تازه می باشد • فقط کافی است یکی دو ساعت خیس کرده و بعد کمی نفت داده سپس آب را جوش آورده سبزیجات را در آن ریخته بدون اینکه درب آن را بندیم تا سبزی بودن خود را حفظ کند سپس حبوبات بخره شده را اضافه کرده تا جوش بخورد • روغن را هم اضافه کرده سپس رشته ها را ریخته در این فاصله آب قلم و گیاهان محلی ( کرابه - زیره - بادیان - شوت - تخم گل یونه ) را اضافه کرده سپس با حرارت ملایم قرار داده تا رشته ها نرم شود و آش غلیظ گردد و سپس در پایان مقداری از کشک بیرجندی را اضافه کرده در طرف دلخواه کشیده و روشتی را با پیاز داغ و نعنا داغ و سبزی داغ و کشک تزیین می کنیم .

## آش زرشک

برنج : ۲۷۵ گرم

سبزی آش : ۱ کیلو

قلقل : قدری

زردچوبه : قدری

نمک : قدری

آب زرشک : ۵ فنجان



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

لیه : ۷۵ گرم  
پیاز : ۲۷۵ گرم  
نعناع : ۳ فاسق سویخوری  
گلپر : قدری

سبزی آتش یعنی تره، جعفری، شنبلیله و اسفناج را پاک کرده آن را خرد نمائید سه کاسه آب در دیگ ریخته سبزیجات و برنج را در آن بپزید، همین که برنج پخته شد و لعاب پس داد، یک پیاز درشت را حلقه حلقه بریده در ماهی ناوه سرخ نموده و همراه با زرد جوینه و نمک آن را پس از ریختن آب زرشک، در آتش بریزید.  
سپس قدری گلپر نرم هم در آتش ریخته نعناع داغ را آماده کنید تا آن را روی آتش بریزید.  
اگر بخواهیم آتش ایلیمو یا آتش گوجه و یا آتش آب نارنج و یا آتش آغوره و یا آتش زرشک و یا آتش آلو بخارا بپزیم، به جای آب زرشک هر یک از مواد مذکور را در آتش می‌ریزیم تا آتش مطلوب به دست آید.

#### آتش سبزی

- مواد لازم:
- ۶۰۰ گرم گوشت بدون استخوان گوسفند
- یک لیوان نخود
- یک لیوان لوبیا سفید
- یک لیوان عدس
- یک لیوان برنج
- ۱۵۰۰ گرم تره
- ۱۵۰۰ گرم ترخون
- طرز تهیه:



حیوانات را شب قبل در آب سرد خیس کنید از پختن نخود و لوبیا همراه گوشت خودداری کنید. برای طبخ همیشه از شعله کم استفاده کنید و مواد را به آرامی بجوشانید از جوشش شدید جدا خودداری کنید. گوشت، لوبیا و نخود را پخته تا اینکه آنها تقریباً پخته باشند و از حالت سفتی خارج شده باشند. گوشت را پس از پختن با مخلوط کن خرد می‌کنید تا به صورت کاملاً خرد شده درآید. سپس آن را با لوبیا و نخود در یک قابلمه بزرگ ریخته برای مرحله بعدی طبخ آماده کنید. برنج را هم اضافه کرده به مدت کافی بجوشانید تا دانه برنج تقریباً در آتش محو شود. اگر از برنج آتش استفاده



کنید این مرحله زودتر انجام خواهد شد و همچنین آتش شما قوام بهتری خواهد یافت. در این مرحله ترخون و تره را خرد کرده با عدس به دیگر مواد اضافه کنید، نمک به اندازه دلخواه بزنید و طبخ را روی شعله ملایم ادامه دهید و مداوم آن را بهم بزنید.

### آش سماق ( غذای محلی استان اصفهان )

• مواد لازم:

- آرد برنج یا برنج خرد کرده: دوپست گرم
- سماق خشک: نیم کیلو
- گوشت چرخ کرده: ۲۵۰ گرم
- سبزی (شامل تره، جعفری، ترخون، گشنیز و کمی نعناع): یک کیلو
- پیاز درشت: یک عدد
- روغن: دوپست گرم
- طرز تهیه:

اگر آتش سماق را با آرد بزنیم، زود بخته می‌شود ولی اگر خرده برنج باشد باید اول برنج را باز کنیم، برنج که بخته شد سبزی را که قبلاً شسته و خرد کرده‌ایم در آن می‌ریزیم، هرچه سبزی ریزتر باشد آتش خوشمزه‌تر می‌شود. سپس جداگانه گوشت را نمک و فلفل زده و خوب مخلوط کرده و از آنها به اندازه یک گردو درست می‌کنیم و سپس در روغن، سرخ کرده و داخل آتش می‌ریزیم، وقتی که کوفته‌ها بخته شد، سماق را تمیز کرده، می‌شویم و در آب خیس می‌کنیم. سماق باید یک ساعتی در آب بماند. سپس آن را از صافی پارچه‌ای رد کرده و فشار می‌دهیم و آب سماق را که فرمز خوشترنگی است می‌گیریم. آب سماق را در آتش ریخته و پیازی را که داشتیم بیز خرد کرده، سرخ می‌کنیم و مقداری از آن را در آتش ریخته و کمی برای روی آن نگه می‌داریم. آتش را در ظرف ریخته و روی آن را با نعناع و پیاز داغ تریز می‌کنیم، باید توجه داشته باشیم که اگر این آتش را در ظرف آلومینیومی یا لعابی بزنیم بسیار خوشترنگ می‌شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## آش شلغم

شلغم : ۱۵۰۰ گرم  
برنج : ۲۰۰ گرم  
بیاز داغ عسلی : ۳ فاشق سویخوری  
گوشت جرح کرده : ۵۰۰ گرم  
لیه : ۷۵ گرم  
زردچوبه : ۱ فاشق مریا خوری  
روغن : ۱۵۰ گرم  
قلقل : قدری  
نمک : قدری

در صورتی که گوشت جرح شده باشد با کمی نمک و یک عدد پیاز رنده کرده مخلوط می‌کنیم و کوفته ریزه درست می‌کنیم و در کمی روغن سرخ می‌نمائیم در صورتی که گوشت مهر ران باشد آن را به شکل فیله خرد کرده با پیاز سرخ کرده تفت می‌دهیم و مقداری آب می‌ریزیم عدس را نیز اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم با حرارت ملایم گوشت و عدس بپزد (بدیهی است در صورتی که کوفته ریزه تهیه کرده باشیم مدت طبخ آن کوتاه‌تر خواهد بود)، بعد شلغم را پوست می‌کنیم و خرد می‌کنیم داخل گوشت می‌ریزیم برنج را نیز می‌شوئیم و با زرد چوبه و نمک و قلقل به گوشت اضافه می‌نمائیم و حرارت را ملایم می‌کنیم و گاهی نیز آش را به هم می‌زنیم تا تمام مواد آش پخته شود و کاملاً جا بیافتد. موقع کشیدن کمی نعناع داغ نیز روی آن می‌دهیم.

در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۱۰ تا ۱۲ نفر کافی است.

## آش شله قلمکار

- مواد لازم:
- گوشت بدون استخوان: نیم کیلو
- سبزی: جعفری، گشنیز، اسفناج، تره و کمی شوید



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- نخود و لوبیاچیپی: از هر کدام یک فنجان
- برنج: یک فنجان
- پیاز متوسط: ۴ عدد
- روغن: نصف فنجان
- نعناع داغ: به مقدار لازم
- نمک و فلفل: به اندازه دلخواه
- طرز تهیه:



حیوانات را یک روز قبل شسته و خیس کنید. سپس آنها را بپزید. پیاز را خلال کرده و آن را کمی سرخ کنید. گوشت را قطعه قطعه کرده یا پیاز کمی تفت دهید و با ۳ لیوان آب داغ بگذارید تا کاملاً پخته شود.

بعد از پخته شدن گوشت آن را با گوشتکوب خوب بکوبید تا له شود و دوباره آن را به آتش که حیوانات، نمک، فلفل، برنج و سبزی خرد شده را هم به آن اضافه کرده‌اید، بیفزایید و مرتب به هم بزنید تا آتش ته نگیرد و جا بیفتد. پس از آماده شدن آتش، آن را در ظرف بزرگی کشیده و روی آن را با نعناع داغ ترئین کنید.

### آش عدس

- مواد لازم
- عدس ۱ پیمانه
- برنج ۲/۱ پیمانه
- پیاز ۲ عدد
- شلغم ۲ عدد
- گوشت چرخ کرده ۱۵۰ گرم
- سبزی آش (گشنیز، جعفری، اسفناج) ۳۰۰ گرم
- نعناع خشک به میزان لازم
- نمک، فلفل، ادویه به میزان لازم
- پیاز داغ ۲ ق س، ماست برای ترئین



• چگونگی تهیه

ابتدا عدس و برنج را همراه پیاز خام خرد شده با ۳ پیمانه آب می‌پزیم بعد از پخت حیوانات؛ شلغم را پوست گرفته و خرد می‌کنیم و به آتش اضافه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کرده گوشت چرخ کرده را به همراه ۱ پیاز و نمک و فلفل و زردچوبه ترکیب کرده از آن کوفته های قلفلی (سرگنجشگی) درست کرده در روغن نفت می دهیم و به آتش اضافه می کنیم، بعد از چند جوش سبزی آش را اضافه کرده و نمک و فلفل آن را اندازه می کنیم بعد از بخت کامل مواد آش را در ظرف کتشد و روی آن را با ماست، پیاز داغ و نعنا داغ تزئین می کنیم می توان چند نکه تسلیم نیز برای روی آش گذاشت.

### آش عروس

#### • مواد لازم:

- آرد برنج: یک دوم پیمانه
- اسفناج یا برگ چغندر یا سنبل آش: نیم کیلو
- گوشت چرخ کرده: نیم کیلو
- پیاز: ۲ عدد
- روغن: ۲۵۰ گرم
- نخم مرغ: ۲ عدد
- آبلیمو یا آب عوره یا آب نارنج: مقداری
- لیه: یک پیمانه
- طرز تهیه



پیاز را به صورت خلالهای باریک درآورده و در روغن سرخ می کنیم، سپس لیه را به همراه ۲ پیمانه آب اضافه کرده و می گذاریم تا بجوشد، پس از ۱۰ دقیقه گوشتها را به صورت کوفته ریز (بنون سرخ کردن) در آن می ریزیم، سبزی خرد شده و آرد برنج را که در کمی آب حل نموده ایم، به مایه آش اضافه می کنیم، حرارت را ملایم می کنیم تا آش بپزد و کاملاً جا بیفتد، در آخر نخم مرغها را با چنگال هم زده و به آش اضافه می کنیم، با افزودن چاشنی، آش را از روی حرارت بر می داریم و در ظرف مورد نظر ریخته، به دلخواه تزئین می کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## آش کدو

کدو : ۳۰۰۰ گرم  
پیاز داغ عسلی : ۴ فاشق سویخوری  
عدس : ۲۰۰ گرم  
برنج : ۱۵۰ گرم  
آب لیموترش : ۱ فاشق سویخوری  
شکر : ۲,۵ فاشق سویخوری  
نمک : قدری

پیاز سرخ شده و عدس را با مقداری آب و کمی نمک می‌گذاریم بپزد، بعد برنج را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم برنج هم کاملاً بپزد، بعد کدو را قطعه قطعه می‌سازیم و پوست می‌کنیم و ریشه‌های داخل کدو را می‌گیریم و داخل سایر مواد می‌کنیم و می‌گذاریم کدو نیز بپزد حرارت زیر آش باید ملایم باشد. گاهی آش را به هم می‌زنیم تا تمام مواد له شود و آش کاملاً جا بیفتد، بعد شکر و آبلیمو را اضافه می‌کنیم (مقدار شکر و آب لیموی آش به تناسب ذائقه اشخاص کم یا زیاد می‌شود) بعد نمک آن را با اندازه کافی می‌زنیم و آش را در ظرف می‌کشیم و روی آن را کمی نعناع داغ می‌دهیم. ممکن است در این آش کمی کوفته ریزه نیز بریزیم. در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۱۰ تا ۱۲ نفر کافی است.

## آش کدو

- مواد لازم:
- برنج: ۱۰۰ گرم یا یک‌دوم پیمانه؛
- شنیر: ۱۰ تا ۱۲ پیمانه؛
- شکر: ۲ تا ۳ فاشق غذاخوری؛
- کدو جلوایی: ۲ تا ۳ برش بزرگ؛
- گلاب: یک استکان؛
- مفر هل کوبیده: یک فاشق مریاخوری.
- طرز تهیه:

برنج را بشوید و با کمی نمک و مقداری آب که روی آن را بگیرد بگذارید تا



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خیس بخورد. بعد برنج را روی حرارت ملایم بگذارید تا برنج بپزد. کدو را پوست بکنید و خرد کنید و داخل برنج بریزید. وقتی کدو کمی پخت شیر را به آن اضافه کنید و آنگذ روی آتش ملایم بگذارید تا کدو و برنج له شود. سپس یک اسکنان گلاب و یک فاشق مرباحوری مفر هل کوبیده را با شکر در آن بریزید و خوب مخلوط کنید تا فوام بیاید. در این مرحله آش آماده است.



اگر شیرینی‌اش کم بود می‌توانید مقدار شکر را بیشتر کنید.

### آش کلم قمری

کلم قمری : ۱۵۰۰ گرم

برنج : ۲۰۰ گرم

پیاز داغ عسلی : ۳ فاشق سویخوری

گوشت چرخ کرده : ۵۰۰ گرم

لیه : ۷۵ گرم

زردچوبه : ۱ فاشق مربا خوری

روغن : ۱۵۰ گرم

فلفل : قدری

نمک : قدری

در صورتی‌که گوشت چرخ شده باشد با کمی نمک و یک عدد پیاز رنده کرده مخلوط می‌کنیم و کوفته ریزه درست می‌کنیم و در کمی روغن سرخ می‌نماییم در صورتی‌که گوشت مفر ران باشد آن را به شکل فیله خرد کرده با پیاز سرخ کرده تفت می‌دهیم و مقداری آب می‌ریزم لیه را نیز اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم با حرارت ملایم گوشت و لیه بپزد (بدیهی است در صورتی‌که کوفته ریزه تهیه کرده باشیم مدت طبخ آن کوتاه‌تر خواهد بود). بعد کلم را پوست می‌کنیم و خرد می‌کنیم داخل گوشت می‌ریزم برنج را نیز می‌شوئیم و با زرد چوبه و نمک و فلفل به گوشت اضافه می‌نماییم و حرارت را ملایم می‌کنیم و گاهی نیز آش را به هم می‌زنیم تا تمام مواد آش بخته شود و کاملاً جا بیافتد. موقع کشیدن کمی نعناع داغ نیز روی آن می‌دهیم. در صورت رعایت معادیر مواد اولیه این غذا برای ۱۰ تا ۱۲ نفر کافی است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



## آش کوفته سبزی

- مواد لازم:
- گوشت چرخ کرده: ۲۵۰ گرم
- نخود: ۵۰۰ گرم
- برنج: ۵۰۰ گرم
- سبزی (تره، شاه‌پیچ، ترخون و جعفری): ۱ کیلو
- مواد داخل کوفته: (پیاز، کنسروشیر و گردو)
- نمک، فلفل، زردچوبه: به میزان لازم
- روغن: به میزان لازم
- طرز تهیه:



اندا برنج و نخود را که از ۱۲ ساعت قبل خیس کرده‌ایم را با سبزی چرخ می‌کنیم. مقداری از آنرا برای آش برمی‌داریم و بقیه مواد را با گوشت چرخ

کرده ورز می‌دهیم. آنگاه نمک و فلفل و زردچوبه را به مواد چرخ شده اضافه کنیم و مجدداً چرخ می‌کنیم تا مواد نرم شود. در این مرحله مقداری از مواد را برداشته و وسط آن راگود کرده، مقداری از مواد داخل کوفته که پیاز و کنسروشیر و گردو می‌باشد، داخل آن می‌گذاریم و به صورت گرد در می‌آوریم و در ظرف به صورت دایره‌ای می‌چینیم... تمامی مواد را به همین صورت درست می‌کنیم.

در یک ظرف بزرگ مقداری آب ریخته و روی حرارت می‌گذاریم. هنگامی که آب جوش آمد، کوفته‌ها را درون ظرف می‌ریزیم و می‌گذاریم به مدت ۱۵ دقیقه بجوشد.

در مرحله بعد مقدار موادی را که برای آش برداشته بودیم به همراه یک فاشق غذاخوری روغن و نمک و زردچوبه، در یک ظرف می‌ریزیم و با حرارت ملایم می‌گذاریم تا جا بیفتد. البته باید مراقب باشیم که نه بگیرد. در این هنگام آش ما آماده است.

## آش گندم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اسفناج : ۲۰۰۰ گرم

نخود : ۱۲۰ گرم

لوبیا سفید : ۱۲۰ گرم

عدس : ۱۲۰ گرم

باقلا : ۱۲۰ گرم

پیاز : ۵ عدد

گندم : ۲۵۰ گرم

روغن : ۲۰۰ گرم

فلغل : قدری

نمک : قدری

این آش مطبوع است و مواد آن با سایر آشها فرق دارد.

نکته حساس برای تهیه این آش آنست که حیوانات و گندم آن قبلاً خیس شده و کاملاً یخته نشود تا لعاب بیندازد چون این آش برنج ندارد پیاز را خرد می‌نمائیم و با روغن سرخ می‌کنیم در صورت تمایل کمی زرد چوبه به آن می‌زنیم و حیوانات و گندم را با پیاز داغ و مقداری آب روی حرارت ملایم فرار می‌دهیم تا بپزد و مرتب آن را به هم می‌زنیم تا آش لعاب بیندازد اسفناج را تمیز کرده درشت خرد می‌کنیم و داخل آش می‌ریزیم وقتی تمام مواد آش یخته شد و جا افتاد آش را می‌کشیم و روی آن را کمی پیاز سرخ کرده و نعناع می‌دهیم اگر بخواهیم لعاب آش بیشتر شود ممکن است ۳ قاشق سویخوری آرد را با یکی دو قاشق روغن کمی سرخ کنیم و در اواخر طبخ در آش بریزیم و به هم بزنیم و بعد از چند جوش آش را بکشیم. در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۱۰ تا ۱۲ نفر کافی است.

### آش گندم

#### • مواد لازم:

• حیوانات (نخود و لوبیا): ۱ کلو

• سبزی آش: ۱ کلو

• گندم: ۱ لیوان

• عدس: ۱ لیوان

• پیاز: ۲ عدد متوسط

• روغن: ۱ کلو قاشق غذاخوری



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



• برنج: ۱ لیوان

• نمک و فلفل و زردچوبه: به مقدار کافی

• طرز تهیه:

ابتدا حبوبات و گندم را از قبل خیس کنید بعد در این فاصله پیاز را خرد کرده و در روغن سرخ کنید زردچوبه را به آن اضافه کرده و دوباره نعت دهید در این هنگام حبوبات و گندم را با مقداری نمک و فلفل و کمی هم آب می گذارید تا خوب بپزد بعد برنج را به آن اضافه کرده و مرتب مواد را هم می زنید سبزی آش را خرد کرده و به پیاز داغ اضافه کرده و با هم داخل آش بریزید برای خوشمزه تر شدن بیشتر مقداری عدس هم به آش اضافه کنید بعد از پختن آش را داخل ظرف ریخته و با مقداری جعفری تزیین کنید.

### آش گوجه

برنج : ۲۷۵ گرم

سبزی آش : ۱ کیلو

فلفل : قدری

زردچوبه : قدری

نمک : قدری

آب گوجه فرنگی : ۵ فنجان

لیه : ۷۵ گرم

پیاز : ۲۷۵ گرم

نعناع : ۳ فاشق سویخوری

گلپر : قدری

سبزی آش یعنی تره، جعفری، شنبلیله و اسفناج را پاک کرده آن را خرد نمائید سه کاسه آب در دیگ ریخته سبزیجات و برنج را در آن بپزید، همین که برنج پخته شد و لعاب پس داد، یک پیاز درشت را حلقه حلقه بریده در ماهی ناوه سرخ نموده و همراه با زرد چوبه و نمک آن را پس از ریختن آب گوجه فرنگی، در آش بریزید.

سس قدری گلپر ترم هم در آش ریخته نعناع داغ را آماده کنید تا آن را روی آش بریزید.

اگر بخواهیم آش آبلیمو یا آش گوجه و یا آش آب نارنج و یا آش آبغوره و یا آش زرشک و یا آش آلو بخارا بپزیم، به جای آب گوجه فرنگی هر یک از مواد مذکور را در آش می ریزیم تا آش مطلوب به دست آید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## آش گوجه فرنگی

آش گوجه فرنگی نسبت به سایر آش های ایرانی، قدمت کمتری دارد چرا که گوجه فرنگی سوغات «فرنگ» است! این غذا می تواند يك شام خوشمزه برای يك خانواده سه نفری به حساب آید. پخت آن آسان است و زمان طبخ نیز به يك ساعت هم نمی کشد.

### • مواد لازم:

- تره و جعفری خرد شده: يك كيلو.
- لوبیا چیتی: ۲ پیمانه.
- آب گوجه فرنگی: يك لیتر.
- آب: يك لیتر.
- آغوره: يك پیمانه.
- نعنا خشك: ۱۰۰ گرم.
- پیاز داغ: يك پیمانه.
- برنج: ۲ پیمانه.



• نمك و فلفل و زردچوبه: به مقدار دلخواه.

### • شیوه پخت:

ابتدا برنج را از شب قبل بدون نمك بخیسانید. لوبیا چیتی را هم بپزید، سپس آب برنج را خالی کنید و برنج خیس خورده را در قابلمه موردنظر ریخته و آب و تره و جعفری خرد شده، لوبیای پخته و آب گوجه فرنگی را به آن بیفزایید. اکنون قابلمه را روی حرارت قرار دهید و بگذارید تا آش کاملا جا بیفتد. پیاز داغ و زردچوبه را نیز تفت دهید و در روغن آش بریزید. حال بویت افزودن نعنا خشك به آش است. در حانمه آغوره و نمك و فلفل را اضافه کنید. دقت کنید این آش هرچه تندتر باشد خوشمزه تر است بنابراین میزان فلفل آن به دلخواه خودتان است. پس از اینکه آش آماده شد آن را در کاسه ای بزرگ ترجیحا چینی و یا سفال، کشیده و نعنا داغ فراوان روی آن بریزید.

### • خواص گوجه فرنگی:

دیگر همه می دانیم که گوجه فرنگی سرشار از ماده ای به نام «لیکوپن» است که ترکیبی ضدسرطانی دارد. در تمام جهان گوجه فرنگی خورده می شود. پروتئین، چربی، فندهای مختلف از جمله گلوکز و فروکتوز، ویتامین های آ، ث، کا، تیامین، ریبوفلاوین، ویتامین ب، اسید فولیک، ویتامین E، املاح معدنی از جمله کلسیم، فسفر، آهن، سدیم، پتاسیم، منگنز، کبالت، روی و آرسنیک، به مقدار اندک در گوجه فرنگی پیدا می شود. محققان به نازگی توصیه می کنند که اگر می خواهید گوجه فرنگی بخورید، حتما ۲ دقیقه آن را بپزید!



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## آش گوجه‌سبز

حالا که فصل و فوور گوجه‌سبز است، اگر با طعم ترشی میانه خوبی دارید و گوجه‌سبز هم از جمله میوه‌های مورد علاقه شماست، علاوه بر خوردن آن به صورت خام، فرصت را غنیمت شمرده برای مزه‌دار کردن غذاهای مختلف، از طعم ترش آن استفاده کنید.

آش گوجه‌سبز، یکی از خوشمزه‌ترین غذاهای فصلی است و حتما با دانه شما هماهنگ است.

• مواد لازم:

- گوجه‌سبز: ۷۵۰ گرم

- گوشت جرخ‌کرده: ۳۰۰ گرم



- سبزی آش: یک کیلوگرم

- بلغور گندم: ۳ پیمانه

- لوبیا قرمز: یک پیمانه

- عدس: یک پیمانه

- نعنا خشک: ۳ فاشق سوپ‌خوری سرخالی

- پیاز: نیم کیلوگرم

- نمک: به اندازه کافی

- فلفل: یک فاشق جای‌خوری سرخالی

- روغن مایع: به میزان لازم

• روش تهیه:

۱) ابتدا لوبیا فرمز را در یک کاسه آب بریزید و بگذارید حدود ۲۴ ساعت خیس بخورد. بلغور و عدس را نیز به صورت جداگانه در آب به مدت یک ساعت خیس کنید.

۲) در این فاصله، یکی از پیازها را پوست بکنید و پس از خرد کردن، در ناهای حاوی مقداری روغن داغ شده، بریزید تا نیمه‌سرخ شود. سپس گوشت جرخ‌کرده را به پیاز اضافه کنید و همراه با آن تفت دهید. اضافه کردن کمی نمک و فلفل به گوشت را نیز فراموش نکنید. در ناه را بگذارید تا گوشت هم‌زمان با سرخ شدن بپزد. در این فاصله زمانی، بقیه پیازها را پوست کنده به صورت خلالی خرد کنید.

• نکته: شما می‌توانید به جای استفاده از گوشت جرخ‌کرده سرخ شده، در گوشت جرخ‌کرده خام، یک عدد پیاز بزرگ رنده کنید و پس از اضافه کردن نمک و فلفل، مخلوط گوشتی را به صورت کوفته‌های ریز درآورید و در روغن سرخ کنید. در پایان مقداری از کوفته‌ریزه‌ها را داخل آش ریخته، بقیه را برای تزیین روی آب استفاده کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۳) یک قابلمه بزرگ مخصوص آتش آماده کنید و در آن کمی روغن بریزید و روی شعله اجاق گاز قرار دهید. پیازهای خرد شده را داخل روغن سرخ کنید و بعد یک فاشق از نعنا خشک را نیز در روغن تفت دهید؛ البته بیش از آن، کمی از پیاز داغ را برای تزیین روی آتش بردارید. حالا لوبیا را همراه دو لیوان آب اضافه کنید و بگذارید نیمیز شود. پس از آن، عدس و بلغور را اضافه کرده، صبر کنید تا این حیوانات هم نیمیز شوند.

۴) در فاصله زمانی لازم برای پخت حیوانات، سبزی را پاک کنید و پس از شستن، به صورت درشت خرد کنید. بعد از اینکه همه حیوانات نیمیز شدند، سبزی را همراه دو لیوان آب جوشیده به غذا اضافه کنید.

۵) گوجه سبزه را شسته و چوب آنها را جدا کنید. بعد از اینکه سبزی پخته شد، گوجهها را همراه گوشت چرخ کرده سرخ شده به آتش اضافه کنید. در این مرحله، حرارت را کم کنید و اجازه دهید تا آتش کاملا جا بیفتد.

• نکته: شما می‌توانید به جای ریختن همه گوجهها در آتش، مقداری از آنها را جدا پخته، بعد از اینکه گوجهها را با فاشق له و هسته‌شان را جدا کردید، از صافی عبور دهید و به آتش اضافه کنید. بقیه را هم به صورت درسته می‌توانید به آتش اضافه کنید.

۶) در پایان در تابه کوچکی مقداری روغن بریزید و روی حرارت قرار دهید تا داغ شود. سپس ۲ فاشق باقیمانده نعنا خشک را در آن تفت دهید. حالا روی آتش را با نعنا داغ و پیاز داغ تزیین کنید.

• نکته: در صورتی که دیگر افراد خانواده آتش را به اندازه شما تریش دوست ندارند، مقداری برای خودتان بردارید و به بقیه آتش، یک یا ۲ فاشق سوپ‌خوری شکر اضافه کنید و بگذارید چند جوش بزنند.

### آتش ماست

برنج : ۳۰۰ گرم

سبزی آتش : ۱۰۰۰ گرم

سیر : ۲,۵ فاشق سوپ‌خوری

پیاز داغ عسلی : ۲,۵ فاشق سوپ‌خوری

گوشت چرخ کرده : ۵۰۰ گرم

ماست ساده کم چرب : ۲۰۰۰ گرم

گلپر : ۱,۵ فاشق سوپ‌خوری

روغن : ۲,۵ فاشق سوپ‌خوری

قلقل : قدری

نمک : قدری



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



لیه و پیاز سرخ کرده و ۴ تا ۵ لیوان آب را در طرفی می‌ریزیم روی آتش ملایم می‌گذاریم کمی نمک و فلفل می‌ریزیم تا لیه کمی ببرد، بعد برنج را به دقت می‌شوئیم و داخل لیه می‌ریزیم می‌گذاریم برنج کاملاً ببرد و گوشت چرخ کرده را با یکی دو عدد پیاز رنده شده و کمی نمک و فلفل مخلوط می‌کنیم، ممکن است به این گوشت یک استکان برنج پخته شده اضافه کنیم و کله و جگر بره را درست نمائیم، بعد آنها را داخل آتش می‌ریزیم، سبزی را نیز تمیز می‌نمائیم و می‌شوئیم و خرد می‌کنیم به مایه آتش اضافه می‌کنیم می‌گذاریم آهسته بجوشند و آتش جا بیافتد و باید برنج آتش کاملاً ببرد و لعاب ببندارد، برای جاشی آن یک کیلو ماست کافی است، ماست را خوب می‌ریزیم و با آتش مخلوط می‌کنیم و از روی آتش بر می‌داریم، در آخر کار گلپر را به آتش اضافه می‌کنیم و آتش را در طرف می‌ریزیم و کمی نعناع داغ روی آن می‌دهیم (با ۲ تا ۳ فاشق سویخوری روغن و یک فاشق سویخوری نعناع ختنگ نرم نعناع داغ درست می‌کنیم).

### آش ماست

#### • مواد لازم:

- گوشت گردن یا سردست، ترجیحا گردن ۳۰۰ تا ۴۰۰ گرم
- نخود لیه، لیوان توگی تصویر تقریبا صد گرم است ۵۰ گرم
- برنج آتش با همان یک لیوان سرخالی ۷۰ گرم
- پیاز ۱ عدد
- نعناع ختنگ ۱ فاشق سوپ خوری
- شنبود ختنگ ۱ فاشق سوپ خوری
- ماست ترش تقریبا ۱ لیتر
- نمک ۱ تا ۲ تا فاشق جای خوری
- فلفل ۱ تا ۲ تا فاشق جای خوری
- آب سرد ۳ تا ۴ لیوان
- ظروف و وسایل لازم:
- یک قابلمه تقریبا ۴ یا ۵ لیتری
- طرز تهیه:



• توضیح: این مقدار آش ماست بسیار زیاد است، من معمولا مقداری از آنرا بدون مخلوط کردن با ماست در فریزر نگهداری می‌کنم و هر وقت نیاز دانستم

چند ساعت قبل از فریزر خارج می‌کنم وقتی یخ آن آب شد با ماست مخلوط می‌کنم.

گوشت را همراه با پیاز بیزید و بعد از اتمام آنرا بگوئید، اگر امکان کوبیدن آنرا ندارید با میکسر آنتی‌رخانه خورد کنید.

لیه را هم با آب باقی مانده آب گوشت بیزید، سعی کنید خوب پخته شود ولی له نشود و دانه‌ها سالم باشند، به همین منظور است که من لیه را جداگانه می‌پزم تا مطمئن شوم له نشود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



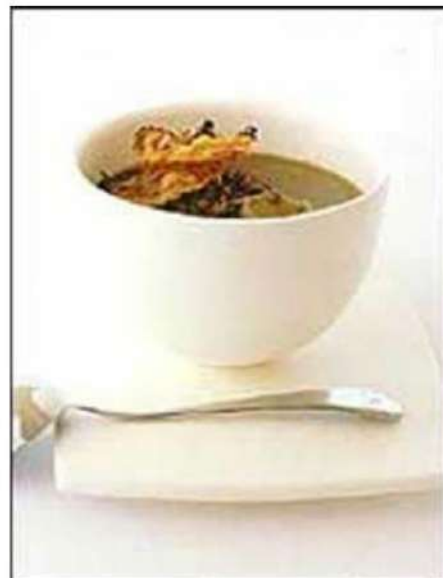
t.me/caffeinebookly

حالا برنج را هم بریزید به صورتی که دانه‌های آن له شود آخرهای طبخ برنج، شوید و نعنا خشک را هم به آن بیفزایید. وقتی طبخ برنج هم پایان یافت همه مواد را با هم در قابلمه بریزید بگذارید چند دقیقه بصورت بسیار ملایم جوش بخورد تا وقتی که آب آن تمام شود. وقتی آب آن تمام شد، مواد را بگذارید کاملاً سرد شود بعد با ماست مخلوط کنید، نمک بریزید و مره کنید. مقدار ماست را خودتان تصمیم بگیرید، بعضی ماست را بیشتر می‌کنند بعضی کمتر، مخصوصاً سعی کنید ماست ترش تهیه کنید. اگر ماست ترش نداشتید آنرا شب قبل، از یخچال خارج کنید و هم بریزید بگذارید تا روز بعد، با این کار ماست کمی ترش تر خواهد شد. در حاتمه آش ماست را در کاسه‌های مورد نظر بریزید و با مقداری فلفل روی آنرا تزیین کنید.

• یک نکته دیگر: بچه که بودم یادم می‌آید گاهی روز بعد از اینکه آنگوشت بخود (یعنی بخود) داشتیم، مادرم آش ماست می‌پخت به شکم ما، بعدها کشف کردم که مادرم با بهینه سازی یعنی بخود و افزودن برنج و کمی شوید و نعنا و ماست، یعنی بخود را تبدیل می‌کرد به آش ماست.

### آش ماش

- مواد لازم:
- گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم
- پیاز رنده شده نصف فنجان
- ماش ۲۵۰ گرم
- عدس ۱۰۰ گرم
- پیاز داغ یک فنجان
- برنج نصف فنجان
- جعفری و گشنیز ۲۵۰ گرم
- زردچوبه، نمک و فلفل به قدر لازم
- طرز تهیه:



عدس و ماش را قبلاً شسته و خیس کنید و بگذارید بخته شود. گوشت چرخ کرده را با پیاز رنده شده و نمک و فلفل و زردچوبه مخلوط کرده و آن را به صورت کوفته ریزه در آورده و در روغن سرخ کنید . پیاز داغ را به عدس و ماش بخته شده اضافه کنید. برنج و سبزی خرد شده را هم اضافه کرده و مرتب هم بریزید تا آش ته نگیرد.

در صورت تمایل می‌توانید ۳ تا ۴ عدد شلغم خرد شده هم به این آش

اضافه کنید. آش آماده شده را در کاسه بزرگی بریزید و روی آش را با کوفته ریزه سرخ شده و نعنا داغ و پیاز داغ تزیین کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## آش میوه

### • مواد لازم:

- گوشت چرخ کرده: ۵۰۰ گرم
- تره فرنگی: ۲۰۰ گرم
- جعفری ساطوری شده: ۲۰۰ گرم
- صنایع: ۲۰۰ گرم
- گشنیز: ۲۰۰ گرم
- برگ خفزند: ۲۰۰ گرم
- برنج: ۲۰۰ گرم



### • پیاز داغ عسلی: ۳ قاشق سوپخوری

- نخود: ۱۲۵ گرم
- لوبیا قرمز: ۱۲۵ گرم
- آلبالو: ۵۰۰ گرم
- گوجه سبز: ۵۰۰ گرم
- زردآلو: ۵۰۰ گرم
- گندم: ۱۰۰ گرم
- فلفل: فدری
- نمک: فدری
- طرز تهیه:

پیاز داغ و نخود لوبیا و گندم در صورت تمایل کمی زرد چوبه را با ۵ تا ۶ لیوان آب می‌گذاریم بیزد برنج را اضافه می‌کنیم و سبزی را بعد از تمیز کردن و خرد کردن وقتی برنج پخته شد در آن می‌ریزیم و گوشت را کوفته ریزه درست می‌کنیم و به آن اضافه می‌کنیم و آش را گاهی به هم می‌زنیم تا کاملا جا بیفتد، هسته میوه‌ها را می‌گیریم و در اواخر طبخ میوه‌ها را هم به آن اضافه می‌کنیم. به اندازه کافی نمک و فلفل می‌زنیم باید میوه‌ها پخته شوند ولی زیاد له نشوند. در زمستان به جای میوه تازه می‌توانیم از برگ زردآلو و آلوئی زرد خشک و مریای آلبالو یا آلبالوی خشک استفاده کنیم. بدهی است میوه‌های خشک را باید در آب حبس کرد بعد مصرف نمود. می‌توانیم به این آش در اواخر طبخ ۴ تا ۵ قاشق شکر بزنیم تا طعمش ترش و شیرین بشود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## آش میوه، آش جایگزین

اعلی خانوادها برای نهار یا عصرانه روز سیزده به درشان قابله آش رشته‌ای بار می‌گذارند و افوام دور هم با خوردن آش رشته، سیزده‌شان را به در می‌کنند

در صورتی که از رسم و رسوم بگذریم، به جای آش رشته - که به خودی خود غذای بر حجم و سنگینی است - در کنار ۱۲ روز نارهیری و همچنین خوردن تنفلات مخلف - به خصوص آجیل - در روز سیزده به در، یک کاسه آش میوه، هم بیشتر می‌جسید و هم معیدتر است.

آش میوه به خاطر داشتن انواع و اقسام میوه‌های خشک و برگه‌ها، سبک و شست و شوده‌نده دستگاه گوارش است. اگر مایل باشید، می‌توانید امسال این آش را جایگزین آش رشته کنید.



### • مواد لازم:

• گوشت جرخ کرده، ۵۰۰ گرم

• لوبیا فرم، ۲۰۰ گرم [خواص لوبیا]

• نخود، ۲۰۰ گرم

• سبزی آش پاک شده، یک کیلوگرم

• پیاز متوسط، ۴ عدد [خواص پیاز]

• آلو خورشتی، ۲۰۰ گرم

• گوچه برقانی، ۲۰۰ گرم

• آلبالو خشکه، ۲۰۰ گرم

• برگه بردآلو، ۲۰۰ گرم

• قیسی، ۲۰۰ گرم

• برنج، ۱۰۰ گرم

• گندم پوست‌گرفته، ۲۰۰ گرم

• نمک و فلفل به میزان لازم

• پیودر نعنا خشک، ۲ فاشی سوپ‌خوری سرحالی [خواص نعنا]

### • طرز تهیه:

(۱) از شب قبل، نخود و لوبیا و همچنین برنج را در طرف‌های جداگانه خیس کنید.

- نکته: حبس کردن حیوانات برای کاهش تاثیر نعنا بودن آنهاست.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- ۲) ۳ عدد پیاز را به صورت خلالی خرد کنید و در قابلمه موردنظر برای آش، مقداری روغن بریزید و پیاز خردشده را در روغن به اندازه‌ای سرخ کنید که کمی طلایی‌رنگ شود، سپس گوشت چرخ‌کرده را همراه مقداری نمک و فلفل به پیازداغ اضافه کرده و آنرا در روغن سرخ کنید.
- ۳) آب لوبیا و نخود را خالی کرده و حیوانات را داخل قابلمه بریزید. مقدار ۳ لیوان آب به آن بیفزایید و بگذارید تا نخود و لوبیا بپزد. در این فاصله، گندم را در کاسه‌ای حاوی آب خیس کرده و یکی دوبار آب آن را عوض کنید. بعد از اینکه حیوانات پخته شد، گندم را اضافه کنید.
- ۴) رمان اضافه‌کردن برنج و سبزی هنگامی است که گندم نیم‌پز شده باشد. پس از ریختن سبزی و برنج، در طرف را بگذارید و مدتی حرارت‌دادن را ادامه دهید تا سبزی هم کاملاً بپزد.
- نکته: اگر در طول پخت سبزی، آب آش کم شد، به آن آب جوشیده اضافه کنید.
- ۵) در این فاصله، میوه‌های خشک را داخل کاسه‌ای بریزید و پس از اضافه‌کردن مقداری آب سرد به آن، بگذارید حدود نیم‌ساعت خیس بخورد. بعد از این مدت، میوه‌ها را داخل آش بریزید و حرارت احاق‌گاز را کم کرده و مدتی صبر کنید تا همه مواد خوب پخته شود و آش جاببند.
- نکته: اگر شما یا دیگر اعضای خانواده‌تان طبعی شیرین‌پسند دارید، می‌توانید یک یا دو قاشق شکر نیز به آش بیفزایید.
- برای تزئین روی آش:
- در یک تابه کوچک مقداری روغن بریزید و روی حرارت قرار دهید سپس نعنا را اضافه کنید و کمی نعت دهید.
- از طرف دیگر ۳ عدد پیاز باقیمانده را به صورت خلالی خرد کرده و در مقداری روغن سرخ کنید. بعد از آنکه آش را داخل کاسه ریختید، روی آن را با نعناداغ و پیازداغ تزئین کنید.
- نکته: شما حتی می‌توانید مقداری از میوه‌های خشک و حتی نخود و لوبیای پخته را به صورت جداگانه نگه داشته و برای تزئین روی آش از آنها هم استفاده کنید.

### آشپزی سنتی

- آش دوع
- مواد لازم (برای ۵ نفر)
- ۱) عدس: یک کیلو
- ۲) پیاز: ۲۰۰ گرم
- ۳) برنج: ۲۰۰ گرم
- ۴) سبزی آش: یک کیلو همراه با ۵۰۰ گرم اسفناج
- ۵) ماست ترش یا دوع محلی: ۷۰۰ گرم
- طرز تهیه
- ابتدا عدس را آب‌پز می‌کنیم. بعد از تمیز و خرد کردن سبزی‌ها را همراه با یک



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



لیتر آب و عدس آب‌پز شده و پیاز داغ مخلوط می‌کنیم، و روی شعله متوسط گاز قرار می‌دهیم، بعد از ۱۵ دقیقه دوع تریش را همراه مقداری نمک به طرف اضافه می‌کنیم بعد از حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه غذا حاضر است.



نذکر: هیچگاه در سبزی آتش از شنبلیله استفاده نرمانید.

هر دو غذای سنتی ایرانی که معرفی شدند بدون گوشت طبخ می‌شوند.

• آتش بلعور

مواد لازم (برای ۵ نفر)

۱) پیاز: ۲۰۰ گرم جهت تهیه پیاز داغ

۲) برنج: ۵۰ گرم

۳) لیه: ۳۰ گرم

۴) ماش: ۵۰ گرم

۵) سبزی آتش شامل گشنیز، جعفری، تره و برگ چغندر (یک کیلو)

۶) نمک به اندازه مناسب

• طرز تهیه

ابتدا با پیاز مقدار پیاز داغ درست می‌کنیم بعد همه سبزی‌ها را بعد از پاک کردن به اندازه مناسب خرد می‌کنیم و همراه با برنج، لیه و ماش به اندازه ۲۰ تا ۳۰ ثانیه تعت می‌دهیم و مقدار یک لیتر آب به تمامی مواد اضافه می‌کنیم، بعد از ۳۰ تا ۴۰ دقیقه‌اش لعاب می‌اندازد، اکنون آبغوره طبیعی به مقدار یک لیتر داخل ظرف می‌ریزیم و ظرف را ۳۰ تا ۳۰ دقیقه دیگر با حرارت متوسط روی شعله قرار می‌دهیم، این غذا نیاز به ادویه خاصی ندارد و به‌علت مواد به‌کار رفته در آن باعث خنکی بدن و فرو نشاندن صغرا می‌شود. همچنین موجب رفع تشنگی و کم‌خوابی در تابستان می‌شود.

### آش‌های محلی استان زنجان و گلستان

• آتش گندم:

گندم را تمیز کرده و می‌شویند، سپس در آب خیس می‌کنند و پس از نرم شدن در شیر می‌پزند، در آذربایجان به این آتش هدیگ می‌گویند.

• آتش تریش:





مانند آش رشته تهیه می شود که علاوه بر اسفناج و لوبیا و نخود، کشمش، زردآلوی خشک و آلوچه خشک نیز اضافه می کنند. پس از پختن نیز سرکه و شیره انگور را اضافه کرده و میل می کنند.

• آش شیر:

برنج را با شیر می جوشانند و پس از سرد شدن با اضافه کردن شکر، نمک



یا مربا میل می کنند.

• علم سلات:

در گذشته این غذا در شنط ابهر تهیه می شد، اما امروزه کسی به فکر تهیه آن نیست.

لوبیا، عدس، نخود، گندم و گوشت پخته شده را همراه با هویج، جعفری، فلفل، زردچوبه، سیب زمینی، زرد آلو و آلوچه خشک و روغن در دیگ سفالی ریخته و در دیگ را خمیر می گرفتند و در تنور می گذاشتند تا با بخار پخته شود. طعم آن شیرین است و در زمستان به جای صبحانه میل می کردند.

• آش های استان گلستان

• هلی آش:

برای تهیه این آش ابتدا نخود و لوبیا را می بزدند. سپس آب آن را بیشتر کرده و سبزی و برنج را داخل آن می ریزند. بعد از آن که کمی پخته شد، بر حسب سلیقه شخصی کمی کدو به آن اضافه می کنند. پس از آن گوچه سبز (هلی) و کمی شکر داخل آن می ریزند. بعد از اینکه آش جا افتاد، به آن پیاز داغ اضافه می کنند.

• گوچه آش:

برای تهیه این آش، ابتدا گوشت را با پیاز و گوچه فرنگی تعفت می دهند. سپس به آن آب، نمک، فلفل و برنج اضافه می کنند و آن را روی شعله ملایم قرار می دهند تا جا بیفتد. بعد از ۲ تا ۳ ساعت آش آماده می شود و به آن نعناع داغ می زنند.

• ماش آش:

این آش را اغلب در زمستان برای کسی که سرماخورده باشد، می بزدند. به این صورت که برای تهیه آن ابتدا ماش را پخته و پوست آن را می گیرند. بعد از آن ماش پخته شده را با پیاز، نمک و فلفل می بزدند. وقتی که خوب جا افتاد، به آن پیاز داغ می زنند. به این ترتیب آش آماده می شود.

• کی آش:

برای تهیه این غذا، ابتدا برنج را با مقداری نمک و آب می بزدند. سپس کدوی زرد را به آن اضافه می کنند. بعد از اینکه آش جا افتاد، آن را با آب انار میل می کنند (برای تهیه آب انار ابتدا انارها را دانه کرده، بعد آب آن را می گیرند و به آن نمک، شکر و نعناع اضافه می کنند).

اشکنه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بیاز : ۳ عدد  
روغن : ۱۵۰ گرم  
شنبلله : ۱ فاشق سویخوری  
تخم مرغ : ۴ عدد  
آرد سفید : ۳ فاشق سویخوری  
زردچوبه : ۱ فاشق سویخوری  
قلقل : قدری  
نمک : قدری

بیاز را خرد کرده با روغن در حرارت ملایم سرخ می‌کنیم تا طلایی شود آرد و شنبلله را در بیاز سرخ کرده کمی سرخ می‌کنیم در صورت مصرف زرد چوبه آن را اضافه می‌نمائیم. بعد ۳ تا ۴ لیوان آب داخل آن می‌ریزیم می‌گذاریم مابه چند جوش بزند به اندازه کافی به آن نمک و قلقل می‌ریزیم تخم مرغ‌ها را در ظرفی می‌شکنیم و با کمی نمک مخلوط می‌کنیم و کم‌کم در مابه اشکنه می‌ریزیم. مرتب به هم می‌ریزیم تا تخم مرغ‌ها یکجا بسته نشوند بعد از ۲ تا ۳ جوش اشکنه را در ظرف می‌شکنیم.

#### اشکنه آنبالو

آنبالو : ۵۰۰ گرم  
شکر : قدری  
بیاز : ۳ عدد  
روغن : ۱۵۰ گرم  
شنبلله : ۱ فاشق سویخوری  
تخم مرغ : ۴ عدد  
آرد سفید : ۳ فاشق سویخوری  
زردچوبه : ۱ فاشق سویخوری  
قلقل : قدری  
نمک : قدری

بیاز را خرد کرده با روغن در حرارت ملایم سرخ می‌کنیم تا طلایی شود آرد و شنبلله را در بیاز سرخ کرده کمی سرخ می‌کنیم در صورت مصرف زرد



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

چوبه آن را اضافه می‌نمائیم، بعد ۳ تا ۴ لیوان آب داخل آن می‌ریزیم می‌گذاریم مایه چند جوش بزند با اندازه کافی به آن نمک و فلعل می‌زنیم تخم مرغ‌ها را در ظرفی می‌شکنیم و با کمی نمک مخلوط می‌کنیم و کم کم در مایه اشکنه می‌ریزیم، مرتب به هم می‌زنیم تا تخم مرغ‌ها یکجا بسته نشوند بعد از ۲ تا ۳ جوش اشکنه را در ظرف می‌شکنیم.

به مقدار نیم کیلو آلبالو را هسته می‌گیریم در اواخر طبخ داخل اشکنه می‌ریزیم و بعد از بخته شدت آلبالو آن را در ظرف می‌کشیم، ممکن است به این اشکنه کمی شکر بزنیم.

### اشکنه گوجه سبز

گوجه سبز : ۵۰۰ گرم

شکر : قدری

پیاز : ۳ عدد

روغن : ۱۵۰ گرم

شنبلیله : ۱ فاشق سویخوری

تخم مرغ : ۴ عدد

آرد سفید : ۲ فاشق سویخوری

زردچوبه : ۱ فاشق سویخوری

فلعل : قدری

نمک : قدری

پیاز را خرد کرده با روغن در حرارت ملایم سرخ می‌کنیم تا طلایی شود آرد و شنبلیله را در پیاز سرخ کرده کمی سرخ می‌کنیم در صورت مصرف زرد چوبه آن را اضافه می‌نمائیم. بعد ۳ تا ۴ لیوان آب داخل آن می‌ریزیم می‌گذاریم مایه چند جوش بزند به اندازه کافی به آن نمک و فلعل می‌زنیم تخم مرغ‌ها را در ظرفی می‌شکنیم و با کمی نمک مخلوط می‌کنیم و کم کم در مایه اشکنه می‌ریزیم، مرتب به هم می‌زنیم تا تخم مرغ‌ها یکجا بسته نشوند بعد از ۲ تا ۳ جوش اشکنه را در ظرف می‌شکنیم.

بعد یک کیلو گوجه را پس از گرفتن هسته داخل اشکنه می‌ریزیم بعد از بختن گوجه ۲ تا ۳ فاشق شکر با آن اضافه می‌نمائیم به‌طور کلی در تمام اشکنه‌ها می‌توانیم بعد از ریختن تخم مرغ و بختن آن ۳ تا ۴ عدد تخم مرغ را درسته در آن شکنیم و بدون به هم زدن بگذاریم تخم مرغ‌ها بسته و بخته شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## برش

گوشت گوسفند : ۱۰۰۰ گرم  
کلم بیج فرمر : ۵۰۰ گرم  
شوید یا شبت : ۱۰۰ گرم  
جعفری ساطوری شده : ۱۰۰ گرم  
بباز : ۱ عدد  
نمک : قدری  
سیب زمینی : ۳۰۰ گرم  
لیو : ۱۰۰ گرم  
سیر : ۲ فانشق سویخوری  
هویج : ۱۵۰ گرم  
برگ بو : ۴ عدد  
برنج : ۱ فانشق سویخوری

گوشت و بباز و برگ بو را بار کرده قدری نمک در آن بریزید همین که گوشت نیم پز شد، کلم و لیو و هویج و سیر خرد کرده و برنج را در آن بریزید و جعفری و شبت را مانند دسته گل ترتیب داده، ته آن را با نخ بسته در آن بپاویزید.  
بس از اینکه مواد مریور بخته شد، یک فانشق آب گوجه فرنگی را در ۷۵ گرم کره، سرخ کنید و یک دانه فلفل فرمر در آن بریزید، سپس سیب زمینی را ریخته و سبزی دسته کرده و گوشت و استخوان را بیرون آورده سوپ را در ظرف سوپ خوری بکشید.  
سپس ۲۵۵ گرم خامه ترش را زده در سویخوری بریزید و آن را سر سفره بپاویزید.

## برشت

آب گوشت : ۱ گالن  
آب لیموترش : ۱ فانشق سویخوری رب گوجه فرنگی : ۴ فانشق سویخوری



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شکر : ۱ قاشق سوپخوری

سرکه : ۱ قاشق سوپخوری

آب چغندر : ۳ فنجان

سیر : ۱ لیه

بیاز : ۵ کیلو

فلفل سیر : ۲ دانه

خامه ترش : فدری

نمک : فدری

کلم : ۵ کیلو

لیو : ۰,۵ کیلو

بیازهای خرد شده را مدت ۱۵ دقیقه در کره سرخ کنید و لیو و آنگوشت را در آن بریزید و بگذارید مدت ۱۵ دقیقه روی آتش ملایم بپزد سپس رب گوجه فرنگی، سیر و فلفل سیر به آن افزوده مدت ۱۵ دقیقه الی ۲۰ دقیقه بپزد. آب چغندر و آب لیمو ترش و شکر و سرکه را ریخته مدت دو الی سه دقیقه آن را هم بریزید مقداری نمک بریزید و با خامه ترش به سر سفره آورید.

### پخت و پز با گل کلم

گل کلم یکی از سرریجات فصل پاییز و زمستان است. این سبزی مقوی و سرشار از کلسیم را می‌توانید به صورت خام در انواع سالادها و یا بخته مصرف کنید. اگر قصد دارید گل کلم را در خوراکها و غذاهای بختنی مصرف کنید فقط به خاطر داشته باشید که از جوشاندن زیاد آن خودداری کنید زیرا گل کلم با جند خوش بخره و نرم می‌شود و بختن بیش از حد آن نه تنها موجب کم شدن خواص گل کلم می‌شود بلکه شکل ظاهری آن را نیز از بین می‌برد.

• سوپ گل کلم

• مواد لازم:

گل کلم، خرد شده به گل‌های کوچک ۷۵۰ گرم

آب مرغ سه چهارم لیتر

گوجه فرنگی، پوست گرفته و خرد شده ۲ عدد

بیاز، ریز خردشده ۱۷۵ گرم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سیر، رنده شده ۴ حبه  
ریحان خشک ۱ قاشق جابجوری  
آبلیمو یا سرکه سفید ۱/۵ قاشق سویجوری  
شوید خرد شده نازه یا جعفری خرد شده نازه ۲ قاشق سویجوری  
کره ۱۵ گرم  
نمک و فلغل به اندازه کافی

حدود دو لیتر آب را در ظرفی ریخته و روی حرارت اجاق گاز به جوش بیارید. گل کلم را در آب جوش بریزید و یک دقیقه بجوشانید و بلافاصله در یک آبخش خالی کنید تا به این ترتیب گل کلم کاملاً تمیز شود. آب مرغ را در ظرفی ریخته با گوجه فرنگی، پیاز، سیر و ریحان روی حرارت اجاق گاز قرار دهید تا به جوش آید. حرارت را کم کنید و بگذارید سوپ به مدت حدود ۱۰ دقیقه بجوشد. گل کلم را اضافه کنید و بگذارید حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه تا زمانی که گل کلم کمی ترد شود بجوشد. سپس دوباره حرارت اجاق را کاهش دهید و نمک و فلغل سوپ را به اندازه دلخواه اضافه کنید و بگذارید سوپ حدود ۱۰ دقیقه دیگر بپزد. شوید یا جعفری، آبلیمو و کره را اضافه کنید و سوپ را سرو کنید.

### چگونه سوپ خود را خوشمزه کنیم؟

با تهیه عصاره‌های مختلف در منزل می‌توان سوپ‌ها و سس‌های مختلف را خوشمزه کرد.

عصاره ماهی

• مواد لازم:

۲ کیلوگرم ماهی پاک شده و بدون استخوان

۱ عدد پیاز متوسط ساطوری شده

۱ عدد ساقه ی کرفس ساطوری شده

۱ عدد تره فرنگی حلقه شده

۶ دانه فلغل سیاه

۱ عدد برگ بو

۱ عدد لیموترش

۲ لیتر آب

نمک به مقدار لازم

• طرز تهیه:

ماهی را تمیز کرده، چشم‌ها و آبشش‌ها، روائد استخوانی دم و سر را کاملاً درآورده و تمیز می‌کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



استخوان های بزرگ، دم و سر ماهی را به مدت ۱۰ دقیقه در کاسه ی محتوی آب و نمک فرار می دهیم، مواد درون کاسه را آب کنشی کرده و به همراه پیاز، آب لیمو ترش، تره فرنگی، ساقه ی کرفس ساطوری شده، فلفل، برگ بو و آب در قابلمه ای می ریزیم تا بجوشد (در هنگام جوشیدن مرتب هم می ریزیم).  
آب درون قابلمه را از صافی عبور داده و بعد در یخچال می گذاریم، بدین ترتیب ۵/۱ لیتر عصاره ی ماهی به دست می آید.

### حلیم

گوشت گوسفند : ۱۰۰۰ گرم

گندم : ۱۰۰۰ گرم

پیاز : ۳ عدد

نخود : ۲۵۰ گرم

فلفل : قدری

نمک : فدری



گوشت را (بدون اینکه خرد کنیم) می شوئیم مقداری آب روی آن می ریزیم و روی آتش می گذاریم بعد از جوش آمدن گوشت را می گزیم پیاز را خرد کرده داخل گوشت می ریزیم حرارت را ملایم می کنیم و در طرف را می گذاریم تا گوشت کاملاً بپزد به طوری که بعد از بختن سه چهار لیوان آب داشته باشد، بعد گندم را که بهتر است قبلاً خیس کرده باشیم با مقداری آب و کمی نمک می گذاریم روی آتش تا جوش بیاید در ضمن جوش آمدن کف آن را می گیریم و در حرارت ملایم می گذاریم بپزد پس از بختن گندم را از چرخ مخصوص آبگیر رد می کنیم (در صورت نداشتن چرخ، گندم را خوب می کوبیم و از آبکش رد می کنیم تا پوست زیادی گندم گرفته شود)، سپس داخل ظرفی چهار تا پنج لیوان آب می ریزیم روی آتش می گذاریم و گندم را به تدریج که صاف می کنیم داخل آب می ریزیم، با این عمل گندم صاف تر و لطیف تر می شود. گندم را گاهی به هم می ریزیم. بعد گوشت را که کاملاً بخته شده است می کوبیم و داخل گندم آماده شده می ریزیم، حرارت باید خیلی ملایم باشد، حلیم را گاهی به هم می ریزیم که ته نگیرد وقتی حلیم کاملاً جا افتاد نمک آن را اندازه می کنیم، بعد حلیم را در ظرف می کشیم و روی حلیم را مقداری دارچین کوبیده و روغن داغ کرده می دهیم و مقداری شکر را در ظرفی جداگانه با حلیم سر می ریزیم.

در صورت داشتن دیگ رود بر حد اکثر مدت طبخ حلیم یک ساعت تا یک ساعت و نیم می باشد، ممکن است گوشت را در دیگ زودپز بپزیم و کنار بگذاریم و بعد از بخته شدن گوشت گندم را به ترتیبی که ذکر شد در دیگ مربوط بپزیم و به ترتیب فوق گندم را صاف و آماده کنیم و با گوشت مخلوط نماییم و کافی است که بعد از مخلوط شدن گوشت و گندم حلیم فقط نیم ساعت بجوشد. و در این مدت حرارت باید ملایم باشد و مرتب



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

حلیم را باید به هم زد تا کاملاً کش پیدا کند ممکن است حلیم را با گوشت مرغ یا بوفلمون نیز آماده کرد، در این صورت مقدار گوشت آن یک کیلو و نیم با استخوان می‌باشد، کافی است بعد از پختن گوشت استخوان‌های آن را جدا سازیم و بعد از کوبیدن گوشت آن را با گندم آماده شده مخلوط کنیم. ممکن است چند قطعه از گوشت سینه مرغ یا بوفلمون را برداریم و روی حلیم که در ظرف کشیده‌ایم بگذاریم. نخود را خیس کرده حداکثرانه می‌بریم وقتی حلیم آماده شد مخلوط می‌نمایم.

در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۱۰ تا ۱۲ نفر کافی است.

### دوغا آشی ( آتش دوغ آذربایجان)

- مواد لازم :
- تخم مرغ ۱ عدد
- آرد گندم ۵/۱ فاسق سویخوری
- برنج ۲ فاشق سویخوری
- ماست ۲ لیوان آبخوری
- آب ۶ لیوان آبخوری
- نخود آب پر ۱ لیوان
- ۱/۲ دسنة جعفری
- ۱/۲ دسنة نعناع تازه
- ۱/۲ شوید
- نمک



#### • طرز تهیه :

تخم مرغ ، آرد ، برنج و ماست را در قابلمه ای خوب مخلوط کرده و بر رویش کم کم آب را علاوه نمایند . ( در این میان ماست باید به قوام دوغ غلیظ درآید ) ، سپس این مخلوط را بر روی آتش معمولی احاق با فاشقی جوی مخلوط سازید تا جوش بخورد . بعد از جوشیدن شعله احاق را به حداقل کم کرده و سپس نخود های آب پز شده و نمک را علاوه نموده و بگذارید تا خوب بپزد . وقت برنج خوب پخته شد نیز سبزیهای خورد شده را اضافه نمایند یک قل دیگر بجوشانید و سپس داغ داغ سرویس نمایند .



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## سلامتی بیشتر در تماس با طبیعت

- سوپ پیاز
- مواد لازم:
- پیاز ۵۰۰ گرم
- آرد ۲ قاشق سوپ‌خوری
- روغن ۱۵۰ گرم
- آب گوشت ۵ لیوان
- آنلیمو به مقدار لازم
- نمک، فلفل و ادویه به مقدار لازم
- طرز تهیه



ابتدا پیازها را خرد کرده و در روغن سرخ می‌کنیم سپس آرد را به آن اضافه کرده و مواد به‌دست آمده را با آب گوشت به آرامی مخلوط می‌کنیم. سپس

ادویه‌جات را به آن اضافه نموده و صبر می‌کنیم تا لعاب بیندازد در آخر کار آنلیمو به آن اضافه کرده و در ظرف سوپ‌خوری آن را سرو می‌نماییم.

- خوراک سبزیجات
- مواد لازم:
- مرغ ۵۰۰ گرم
- لوبیا سبز ۱۰۰ گرم
- سیب‌زمینی ۲ عدد
- هویج ۱۰۰ گرم
- نخودفرنگی ۱۰۰ گرم
- رب گوجه‌فرنگی یک قاشق غذاخوری
- ذرت ۲ قاشق غذاخوری
- طرز تهیه:

ابتدا همهٔ سبزیجات را خرد می‌نماییم سپس آنها را در داخل قابلمهٔ مناسبی ریخته و به مدت ۵/۱ ساعت روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم. نمک و ادویه را به میزان لازم اضافه می‌نماییم. برای تزئین جعفری خرد شده مناسب است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## سوپ

سوپ یکی از غذاهایی است که هر بار که بیمار می شوید به یاد این غذای بسیار مفوی می افتید و نا گفته نماند که بچه ها از خوردن بیش از حد سوپ خوششان نمی آید برای آنکه سوپهای خاص داشته باشید به نکات زیر هم توجه کنید

۱) برای آنکه سوپی بسیار خوش آب و رنگ داشته باشید بهتر است از رب استفاده نکنید آب گوجه فرنگی برای بهتر شدن رنگ سوپ شما بسیار مناسبتر است

۲) هر بار که سوپ می پزید بهتر است یک عدد پوست تخم مرغ را در آن بیاندازید و بگذارید به مدت ۱۵ دقیقه در سوپ بجوشد وقتی که پوست را از



سوپ در آورد رنگ سوپ شما بسیار شفاف و زله ای رنگ شده است

۳) از مواد زیادی برای سوپ استفاده نکنید مثلا برای تهیه سوپ پیاز بسیار خوشمزه کافی است سیب زمینی و آب و گوجه و پیاز را اضافه کنید و بگذارید کاملا بپزد.

۴) بهتر برای سرو یک سوپ دلپذیر از بشقاب گود تک رنگ استفاده کنید

۵) حتما برای تزئین از رنگهای مکمل استفاده کنید (سوپ شیر که سفید است جعفری تیره )

## سوپ اسپاگتی

برای تهیه این اسپاگتی دلچسب، نازی به بختن رشته ها در آب جوش نیست. کافی است که باسنا را در سس آبنار و بر ادویه آن بپزید و آن را در کاسه های سویخوری سرو کنید.

• مواد لازم برای شش نفر:

• ۴۵۰ گرم گوشت چرخ کرده بدون چربی (ترجیحا گوساله)

• ۱ عدد پیاز متوسط، خرد شده، ۱ عدد فلفل دلمه ای کوچک، خرد شده

• ۱ ساقه کرفس خرد شده



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- ۱۰ هویج متوسط، خرد شده
- ۱۰ فاشق چایخوری سیر ریز خرد شده
- ۴۰۰ گرم گوچه فرنگی یخنه ریز خرد شده و جوشیده (همراه با آب آن)
- ۲۰ نیم پیمانه آب
- ۴۰۰ گرم سس اسپاگنی
- ۱۰ فاشق سوپخوری شکر
- ۱/۲ فاشق چایخوری ادویه ایتالیایی (ترکیبی از اورگانو، ریحان، فلفل فرمز، رزماری و گاهی بودر سیر).



۱/۲ فاشق چایخوری نمک

۱/۴ فاشق چایخوری بودر فلفل سیاه، اندکی فلفل فرمز و ۶۰ گرم اسپاگنی (باستای رشته ای) خشک (اسپاگنی ها را به قطعات کوچک بشکنید).

• روش تهیه:

گوشت، پیاز، فلفل سبز، کرفس، هویج و سیر را در یک قابلمه بزرگ و بر روی حرارت متوسط بپزید تا سبزیجات نرم شده و گوشت تغییر رنگ دهد. مواد را به طور مرتب بهم بزنید. سپس چربی های اضافه آن را بگیرید. گوچه فرنگی های جوشیده را همراه با آب آن به این مخلوط اضافه کنید. آب، سس اسپاگنی، شکر، ادویه ایتالیایی، بودر فلفل و فلفل فرمز را نیز به مواد بیفزایید. مخلوط را به دمای جوش برسانید. اسپاگنی را اضافه کرده، سپس حرارت را کم کنید تا مواد به آرامی بجوشند. درب قابلمه را نبندید و بگذارید مواد داخل آن به مدت ۱۲ تا ۱۵ دقیقه با تا زمانی که اسپاگنی نرم و یخنه شود، بجوشند. سپس سوپ را در کاسه های مورد نظر کشیده و سرو کنید.

#### سوپ اسپانیایی

- مواد لازم:
- یک پیمانه جو
- یک پیمانه خرد شده پیاز
- ۳ پیمانه ریز خرد شده کلم
- یک عدد قلم گوساله
- یک پیمانه خرد شده (به پیمانه کاملاً فنشده) گشنیز
- به اندازه کافی فلفل و نمک
- ۴۰ فاشق سوپخوری رب گوچه فرنگی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



(به هیچ عنوان سوپ را هم نمی زنیم)

• "طرز تهیه"

قلم را در ظرف گذاشته آب را به آن اضافه کرده و در روی حرارت می گذاریم ، پس از جوش آمدن آب قلم را خارج کرده و دوباره روی آن آب می ریزیم که دلیل این کار کف حاصل از پخت قلم است. دو عدد پیاز داخل ظرف می ریزیم که بوی بد آن گرفته شود، جو، پیازو کلم را داخل ظرف ریخته می گذاریم تا به مدت ۲ ساعت



خوب پخته شود. سپس قلم را بر می داریم ، اگر سوپ را در دیگ زودپز می پزیم ، کمی نمک می ریزیم که دیگ زودپز سیاه نشود.

سپس رب گوجه فرنگی را اضافه می نمایم تا سوپ کاملاً رنگ بگیرد.

گشنیز ، فلفل و نمک را در آخرین مرحله پخت اضافه می نمایم و پس از چند بار جوش زدن و پختن سبزی ، سوپ حاضر است ( البته سبزی را نباید زیاد پخت تا رنگ سبز آن از بین نرود) . در صورت تمایل برای تزئین کردن سوپ می توان از لیموی تازه استفاده کرد.

• نکته

بهر است حو را از شب قبل خیس کنید و افزودن پیاز نیز باعث می شود بوی کلم گرفته شود.

• نکات تغذیه ای سوپ اسپانیایی :

این سوپ خوشمزه ویتامین های زیادی دارد و به دلیل دارا بودن قلم ، کلسیم و پروتئین قابل توجهی دارد این سوپ خوشمزه یک غذای مناسب در شبهای سرد زمستان است که برای جلوگیری یا بهبود سرماخوردگی مفید می باشد ضمناً با این غذا آب لیموی تازه را که Vitc زیادی دارد فراموش نکنید.

## سوپ اسفناج

مواد لازم:

عصاره مرغ گالیسیا لانکا: ۲ عدد

آب: یک و نیم لیتر

ورمیشل سوپ: ۱۰۰ گرم

اسفناج شسته، باک شده و خردشده: ۲۵۰ گرم

زرده تخم مرغ زده شده: ۲ عدد

فلفل: به مقدار لازم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



دستور تهیه:

ابتدا در يك قابلمه بزرگ آب را جوش آورده و عصاره‌های مرغ را در آن حل می‌کنیم، سپس اسفناج و ورمیشل را افزوده و به مدت ده دقیقه روی حرارت ملایم هم می‌زیم تا جوش آید. آن‌گاه زیر سوپ را خاموش کرده و طرف را کنار می‌گذاریم و ماهی‌تابه تفلون را کمی جرب کرده و رزده تخم مرغ را کف آن یخس و حرارت را ملایم می‌کنیم تا تخم مرغ ببندد. سپس با قالب دلخواه، آن را قالب رده و سوپ را در طرف کنشیده و سطح آن را با رزده‌های تخم مرغ تزیین کرده و میل می‌کنیم.

### سوپ اسفناج و خامه

• مواد لازم:

- اسفناج تازه: ۵۰۰ گرم
- آب نمک رقیق: ۵ لیوان
- پیاز خرد شده یا چرخ شده: ۲ عدد
- کره: ۲۵ گرم (دو فاشق جاجوری)
- آرد سیوس دار: ۳ فاشق عدا خوری
- خامه سفت: ۲۵۰ میلی لیتر (۶ فنجان)
- فلفل سیاه: به میزان کافی
- تخم مرغ آب پز حلقه شده: ۲ عدد
- گوشت قرمز خلال شده: ۲ تکه کوچک

• طرز تهیه:

برگ های اسفناج را كاملا پاك کرده وساقه‌های اضافی آن را جدا کنید. آب نمک رقیق را بجوشانید و اسفناج را در آن بریزید و اجازه دهید ۶ تا ۵ دقیقه بجوشند. اسفناج را بیرون بیاورید و آب اضافی آن را بگیرید.



اسفناج‌ها را با چرخ گوشت یا مخلوط کن كاملا چرخ کنید. سپس پیازهای خرد شده را در کره‌مفت دهید تا زمانی که پیازها طلایی شود. آن‌گاه آن را از روی حرارت برداشته و آرد را روی آن بپاشید.

مجدداً آن را روی حرارت بگذارید و حدود ۱ تا ۳ دقیقه آن را كاملا هم بریزید تا آرد پخته شود آب اسفناج‌ها را گرفته بودید به آن اضافه کنید و كاملا هم بریزید تا تبدیل به سوپ يك دست شود. مجدداً آن را روی حرارت برگردانید و بجوشانید تا زمانی که به جوش آید صبر کنید. سپس پوره اسفناج چرخ



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شده و خامه را به آن اضافه کنید و پس از آن ادویه را اضافه کنید و کمی حرارت دهید. سوپ را در کاسه ریخته و روی آن را با قلمل اضافه، تخم مرغ حلته شده و تکه های گوشت ترش کنید.

### سوپ اسکاتلندی

گوشت گاو : ۱۰۰۰ گرم

آب : ۱ لیتر

شلغم : ۵۰۰ گرم

جو پوست گرفته : ۲۰۰ گرم

نوت : ۲ عدد

بیار : ۱ عدد

هویج : ۱ عدد

جعفری ساطوری شده : ۱ فاشق سویخوری

نمک : قدری

قلمل : قدری

گوشت را در دیگچه ریخته آب و نمک را به آن اضافه کنید بگذارید مدت یک ساعت و نیم بروی آتش ملایم بجوشد، سپس سبزیجات خرد شده را به همراه جو کوبیده در آن بریزید.

اگر می خواهید رنگ آبگوشت تیره نشود جو کوبیده را در آب ریخته آن را روی آتش بگذارید بجوشد. همین که کمی جوشید آن را صاف نموده در سوپ بریزید.

پس از افزودن جو کوبیده و سبزیجات بگذارید سوپ تا مدت یک ساعت همچنان بجوشد.

گوشت را جداگانه به همراه مقداری آبگوشت در ظرفی ریخته و جعفری خرد شده را در ظرف سویخوری بریزید و آبگوشت را روی آن ریخته سر سفره بیاورید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## سوپ با تره فرنگی

تره فرنگی منبعی غنی از ویتامین C، ب کمپلکس، آهن، منیزیم، کلسیم و پتاسیم است. این سبزی خوش طعم برای سرماخوردگی و به ویژه سرفه مفید است. در فصل فراوانی این سبزی فرصت را از دست ندهید و با تهیه و سرو این سوپ های خوشمزه و مقوی اعضای خانواده را از فواید آن بهره مند کنید.

• سوپ مرغ و تره فرنگی

مواد لازم

۲ عدد ران مرغ بدون پوست و استخوان

۱۵ گرم کره

۲ عدد تره فرنگی حلقه شده



۲۵ گرم (۲ فاشق سویخوری) برنج

۹۰۰ میلی لیتر (۳ و سه چهارم پیمانه) آب مرغ

۱ فاشق سویخوری جعفری و بنای تازه و خرد شده

۴ برش نان تست

۱ حبه سیر کوبیده یا رنده شده

۲ فاشق سویخوری روغن زیتون

گوشت ران مرغ را که از استخوان جدا شده است به قطعات کوچک، حدود یک سانتی متر خرد کنید. کره را در یک ظرف گود مناسب، روی حرارت ملایم احاق گاز ذوب کنید. تره فرنگی را در کره تفت دهید تا نرم شود. برنج و مرغ را افزوده و دو دقیقه دیگر تفت دهید. سپس آب مرغ را اضافه کنید و در ظرف را بسته، سوپ را به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه یا تا زمانی که گوشت مرغ کاملاً ببرد بجوشانید.

نان های تست را به مربع های کوچک یک سانتی متری برید و دور نان را دور بریزید. روغن زیتون را در نابه ای داغ کنید قطعات نان و سیر کوبیده یا رنده شده را در آن بریزید. درحالی که نان ها را مرتب هم می زنید چند دقیقه آنها را تفت دهید تا طلایی و برشته شوند. نان ها را در یک صافی بریزید تا روغن اضافی آنها گرفته شود.

پس از یختن و جا افتادن سوپ، نعنا و جعفری را به آن اضافه کنید و نمک و فلفل سوپ را چشیده و مطابق ذائقه تنظیم کنید. بعد از چند جوش سوپ را در ظرف سویخوری بریزید و قطعات نان را روی آن ریخته بلافاصله سرو کنید و با نان را حداکانه در ظرفی ریخته همراه سوپ سرو کنید.

• سوپ تره فرنگی به شیوه ناپلندی

مواد لازم

یک فاشق سویخوری روغن مایع

۱ تا ۲ عدد فلفل فرمز، خرد شده

۲ حبه سیر، کوبیده

۲ عدد تره فرنگی، حلقه شده

۶۰۰ میلی لیتر (۵/۲ پیمانه) آب مرغ



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۴۰۰ میلی لیتر (نک و دو سوم پیمانه) شیر نارگیل

۴۵۰ گرم گوشت ران مرغ بدون پوست و استخوان

۵/۳ سانتی متر زنجبیل، خرد شده یا ۱ فانشی چایخوری بودرزنجیل

۱ فانشی چایخوری شکر

۷۵ گرم (سه چهارم پیمانه) نخودفرنگی بخته

۲ فانشی سویخوری گشنیز خرد شده

روغن را در ظرف گود مناسبی داغ کنید و فلفل و سیر را دو دقیقه در آن تفت دهید. تره فرنگی را اضافه کنید و دو دقیقه دیگر تفت دهید سپس آب مرغ و شیر نارگیل را افزوده و سوپ را به جوش آورید.

گوشت مرغ را به قطعات کوچک دو سانتی متری خرد کنید و آن را با زنجبیل، شکر و نمک اضافه کنید. در ظرف را بیوشانید و بگذارید سوپ بجوشد تا گوشت مرغ کاملاً بپزد.

گشنیز و نخودفرنگی را اضافه کنید و بگذارید چند جوش بزنند. سپس سوپ را در سویخوری ریخته و سرو کنید.

از تره فرنگی علاوه بر انواع سوپ و آش همچنین می توانید در انواع سالاد مانند سالاد ماکارونی، سالاد بروکلی و حتی در طبخ انواع ماکارونی و کوکوها استفاده کنید که البته تمامی اینها به دانه شما بستگی دارد، اما با توجه به خواص درمانی تره فرنگی پیشنهاد می کنیم از خوردن هفتگی این سبزی مفید غافل نشوید.

### سوپ بادام زمینی

آب مرغ : ۲ لیتر

پیاز ریز سفید : ۱ عدد

آب لیموترش : ۱ فانشی سویخوری

بادام زمینی بوداده بدون نمک : قدری

کرفس خرد شده : ۰,۵ فانشی سویخوری

آرد سفید : ۳ فانشی سویخوری

نمک : قدری

روغن بادام زمینی : ۳ فنجان

کره : ۲۵۰ گرم

نمک کرفس : ۰,۳۳ فانشی سویخوری



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کره را در قابلمه آب کرده پیاز و کرفس را به آن افزوده مدت پنج دقیقه آن را سرخ کنید ولی بگذارید قهوه‌ای رنگ بشود. آرد را بر آن افزوده، خوب هم بزنید. سپس آبگوشت مرغ را گرما گرم در آن ریخته مدت نیم ساعت بپزید. مخلوط فوق را از روی آتش برداشته و آن را صاف کرده، روغن بادام زمینی، نمک کرفس و آب لیمو ترش و نمک به آن اضافه کنید. چند دقیقه قبل از کشیدن، بادام زمینی کوبیده روی سوپ فوق‌الذکر بپاشید.

### سوپ پر کشایر

پیاز : ۱ عدد  
آرد سفید : ۱ قاشق سوپخوری  
کره : ۱ قاشق سوپخوری  
فلفل : ۱ عدد  
برگ دهمست : ۱ عدد  
رب گوجه فرنگی : ۲ قاشق سوپخوری  
نمک : ۱ قاشق مربا خوری  
فلفل سفید : ۰,۴ قاشق مربا خوری  
آب : ۲ فنجان  
شکر : ۲ قاشق سوپخوری  
خامه : ۰,۵ فنجان  
ذرت زرد آب پز : ۱ فنجان  
کلم بیج قرمز : ۴ عدد

پیاز و کره را مدت پنج دقیقه بپزید و آن را دائم هم بزنید. برگ دهمست، فلفل دانه و آرد را به آن مخلوط کرده مدت دو دقیقه بپزید. سپس رب گوجه فرنگی و نمک و فلفل و آبجویش را در آن ریخته باز مدت بیست دقیقه هم بپزید. ذرت را اضافه کرده ده دقیقه دیگر بپزید و آن را از بوره صافکنی بگذارانید. قبل از کشیدن، زرده تخم مرغ و خامه را مختصری زده و رویش بپزید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## سوپ برنج و مرغ

### • مواد لازم:

- مرغ ۱۰۰ گرم
  - برنج ۳/۱ لیوان
  - آب ۸ لیوان
  - کره ۱ قاشق غذاخوری
  - جعفری ریز شده ۳/۱ لیوان
  - نمک و فلفل بمقدار لازم
- طرز تهیه:

(۱) مرغ را تکه می کنیم خوب می شویم و در قابلمه می ریزیم، سپس آب را به آن اضافه می کنیم.

(۲) ابتدا شعله را زیاد می کنیم تا آب بجوش آید سپس شعله را کم کرده و



می گذاریم مرغ به مدت ۲ ساعت بپزد.

(۳) پوست واستخوان مرغ را جدا کرده و آن را ریش ریش می کنیم.

(۴) مرغ ریش شده را با آب مرغ مخلوط کرده و روی حرارت ملایم می گذاریم.

(۵) برنج و جعفری را به آن اضافه می کنیم.

(۶) نمک و فلفل را اضافه کرده می گذاریم سوپ به مدت ۲ ساعت با حرارت ملایم درست شود.

(۷) در آخر کره را به آن اضافه کرده هم می زنیم و سپس سوپ را در ظرف مخصوص می ریزیم.

## سوپ پره مراکش

سوپ این هفته به یکی از کشورهای مسلمان آفریقای شمالی یعنی مراکش تعلق دارد. در این سوپ پروبیمان، انواع و اقسام مواد مغذی و مقوی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly





را می‌توان یافت.

با تیمنگاهی به مواد لازم زیر به ادعای ما پی می‌برید. مواد را آماده کرده و سوپی برخاست درست کنید.

• مواد لازم برای ۶ نفر:

• ۷۵ گرم یا یک‌دوم پیمانه نخود (شب تا صبح خیسانده شود)

• ۱۵ گرم یا یک فاشق سوپ‌خوری کره

• ۲۲۵ گرم گوشت لحم گوسفند (خورشی خرد شود)

• یک عدد پیاز (خرد شود)

• ۴۵۰ گرم گوجه‌فرنگی (پوست‌کنده و خرد شود)

• ۲۰ گرم یا ۲ ساقه برگ کرفس (خرد شود)

• ۳ فاشق سوپ‌خوری جعفری (خردشود)

• یک فاشق سوپ‌خوری گشنیز تازه (خردشود)

• نصف فاشق جای‌خوری بودر زنجبیل

• نصف فاشق جای‌خوری زردچوبه

• یک فاشق جای‌خوری دارچین آسیاب‌شده

• ۷/۵ پیمانه آب

• ۷۵ گرم یا یک دوم پیمانه عدس

• ۷۵ گرم ماکارونی رشته‌ای سوپی (ورمیشل)

• ۲ عدد زرده تخم‌مرغ [آشنایی با خواص تخم‌مرغ]

• آب یک عدد لیموترش

• نمک و فلفل سیاه به میزان کافی

• چند برگ گشنیز برای تزیین

• طرز تهیه:

۱) کره را در قابلمه بزرگی ریخته و روی شعله اجاق‌گاز قرار دهید تا آب شود. سپس تکه‌های گوشت را در کره به مدت ۲ تا ۴ دقیقه یا تا زمانی که گوشت قهوه‌ای‌رنگ شود. تفت دهید.

۲) گوجه فرنگی، برگ کرفس، جعفری، گشنیز و پیاز را به همراه ادویه‌جات شامل زنجبیل، دارچین و زردچوبه اضافه کرده و با نمک و فلفل سیاه مزه‌دار کنید. سپس آب، عدس و نخود حبس‌خورده را نیز بیفزایید.

۳) شعله اجاق‌گاز را برای مدت ۱۰ دقیقه بالا ببرید تا کف مواد در سطح سوپ جمع شود؛ سپس آن را با فاشق بردارید و بیرون بریزید. پس از آن شعله را کم کرده و اجازه دهید سوپ روی شعله کم اجاق‌گاز به مدت ۲ ساعت یا تا زمانی که نخود و گوشت بپزد، حرارت ببیند.

۴) حالا زمان اضافه‌کردن ورمیشل یا همان رشته سوپی است. پس از آن حدود ۱۰ دقیقه دیگر سوپ را حرارت دهید تا ورمیشل نرم شود.

۵) در ظرف دیگری زرده‌های تخم‌مرغ را در کمی آب‌لیموترش هم بریزید و به سوپ اضافه کنید ولی توجه داشته باشید که پس از یکی دو جوش خوردن، سوپ باید از روی اجاق برداشته شود؛ سپس همین‌طور هم بزنید تا غلیظ شود.

حالا سوپ را در ظرف موردنظر ریخته و پس از تزیین با برگ‌های گشنیز همراه لیموترش سرو کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## سوپ پاستا و سبزیجات

### • مواد لازم:

- کلم بروکلی خرد شده: ۷۰ گرم ،
  - هویج نگینی خرد شده: ۷۰ گرم ،
  - کرفس خرد شده: ۷۰ گرم ،
  - ربنا تازه خرد شده: ۳ فاشق سویخوری،
  - کدوی سبز حلقه شده: ۵۰ گرم ،
  - شوید تازه خرد شده: ۲ فاشق سویخوری،
  - پیاز خرد شده: یک عدد
  - روغن زیتون: ۲ فاشق سویخوری ،
  - لوبیاجینی پخته شده: نصف پیمانه ،
  - ماکارونی فرمی: ۲۰۰ گرم ، آب: ۱/۵ پیمانه ،
  - آب لیموترش تازه: یک سوم پیمانه ،
  - نمک و فلفل قرمز: به مقدار دلخواه ،
  - گوجه فرنگی رنده شده: ۲ عدد متوسط.
- طرز تهیه:



در یک قابلمه مناسب روغن زیتون را می ریزیم، پیاز را به آن اضافه می کنیم

تا کمی تفت بخورد. پس از سه چهار دقیقه هویج و کرفس را اضافه و حدود ۵ دقیقه سرخ می کنیم. پس از این مدت در ظرف را می ندیم تا این سبزیجات کمی بخارپز شود. (در این مدت شعله باید خیلی کم باشد تا سبزیجات نسوزند.) سپس کلم بروکلی و کدو سبز را به سبزیجات می افزاییم. در مرحله بعد ربنا و شوید تازه و خرد شده را همراه با گوجه فرنگی رنده شده به مواد اضافه می کنیم و پس از آن که کمی نیم پز شدند، لوبیاک پخته شده و آب را مخلوط می کنیم (بهتر است آب جوشیده شده باشد) پس از به جوش آمدن آب، ماکارونی های فرمی را همراه نمک و فلفل و آب لیموترش به آنها می افزاییم و صبر می کنیم تا ماکارونی ها کاملا بپزند.

### • نکات تغذیه ای:

سبزیجات و غلات سرشار از فیبرهای غذایی اند و فیبرهای غذایی در دستگاه گوارش با جذب مقدار زیادی آب، خیلی سریع در روده حرکت می کنند و برای رفع یبوست مفید هستند. کارشناسان تغذیه معتقدند؛ روزانه دست کم ۲۵ گرم فیبر همراه با غذا باید خورده شود تا تاثیر مثبت در رفع یبوست داشته باشد. نصف پیمانه لوبیاجینی حدود ۷ گرم فیبر دارد و نصف پیمانه کلم نیز بیش از ۳ گرم و در مورد سبزیجاتی مانند؛ کلم بروکلی که ساقه سخت دارند در واقع فیبر موجود در ساقه این سبزیجات بیشتر از دیگر قسمت های آنهاست، بنابراین ساقه کلم بروکلی را نیز به قطعات کوچک ببرید و در سوپ بریزید. برای آن که رژیم غذایی شما سرشار از فیبر باشد از ماکارونی هایی استفاده کنید که از آرد کامل گندم تهیه شده باشند. نکته قابل توجه برای مبتلایان به یبوست که عادت به خوردن مواد غذایی برفیبر ندارند آن است که در شروع مصرف برای جلوگیری از



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

احساس نفخ و گاز روده، مواد غذایی پرفیبر را کم کم به رژیم غذایی خود اضافه کنید تا ظرف چند ماه بتدریج فیبر غذایی روزانه خود را به ۲۵ گرم در روز برسانند.

برای کاهش احساس نفخ شکم، پیش از یخ بستن حیوانات حتماً آن را چند ساعت خیس کرده و یکی دو بار آب آنها را عوض کنید. تحقیقات پژوهشگران نشان داده است که رژیم غذایی پرفیبر و کم چرب و کم کلسترول خطر سرطان ها، دیابت، بیماری های قلبی و بیماری های التهابی روده را کم می کند.

### سوپ پیاز

آرد سفید : ۴ فانتی سوپخوری  
روغن : ۴ فانتی سوپخوری  
شیر هموزبیره : ۲ فنجان  
پیاز : ۱ کیلو  
پیاز ریز سفید : ۰,۵ کیلو  
جعفری ساطوری شده : ۳ فانتی سوپخوری  
نمک : فدری  
فلفل : فدری



ار آرد و روغن و نمک و فلفل سس سفید متوسط درست می کنیم. پیازها را چهار تکه کرده با نمک و آب مخلوط و می گذاریم تا خوب بپزد

پیازها را از الک رد می کنیم و به شکل پوره درآورده و آنگاه با سس سفید مخلوط می نمایم.

پیازهای ریز را علیحده می پزیم و اگر آبی از آن باقیمانده نگاه می داریم تا اگر غلظت سوپ کمی زیاد شد از آب آن استفاده کنیم.

پس از اینکه سوپ آماده شد پیازهای ریز یخنه شده را چند دقیقه

قبل از اینکه سوپ آماده شود مخلوط می نمایم و می گذاریم چند جوش بزند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سوپ را در سوپ خوری می‌ریزیم و جعفری ساطوری شده را به آن اضافه می‌کنیم.

### سوپ پیاز

• مواد لازم:

- پیاز: ۴ عدد متوسط
- کره: ۲۵ گرم
- آب لیمو: نصف استکان
- آب گوشت یا مرغ به دلخواه: نیم لیتر
- رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری
- جعفری خرد شده: ۱۰۰ گرم
- پنیر گودا: ۱۵۰ گرم
- نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم



• تهیه:

ابتدا باید پیازها را پوست بگیرید و خرد کنید.البته اگر دوست داشتید می‌توانید پیازها را حلقه حلقه کنید و داخل دیگی که می‌خواهید سوپ را بپزید، آن را تفت دهید و سپس به آن آب گوشت یا آب مرغ، آب لیمو و رب گوجه فرنگی را اضافه کنید و بگذارید یک ربع جوش بخورد، پس از یک ربع به آن نمک و فلفل اضافه کنید، جعفری‌ها را هم خرد کنید و روی سوپ بریزید آن گاه پنیر گودا را خوب رنده کنید و موقع سرو سوپ روی سوپ داغ بریزید این سوپ را می‌توانید پیش از شام یا ناهار میل فرمایید.

### سوپ پیاز



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- مواد لازم:
- کره ۲ قطعه
- پیاز ۳ عدد
- آرد ۱۰۰ گرم
- آب ۳ پیمانه
- نمک و فلفل زرد جویبه ۱ فاشق
- آب
- دو عدد لیمو
- شکر ۲ فاشق
- نعناع خشک ۱ فاشق
- دارچین نصف فاشق
- تخم مرغ ۲ عدد



• سبزیجات تازه برای تریس (پیازچه - جعفری - نعناع - ریحان - گشنیز)

• طرز تهیه:

کره را درون ظرفی می ریزیم و روی گاز می گذاریم تا آب شود بعد پیاز را خرد کرده و درون کره ها می ریزیم و سرخ می کنیم تا طلا بی شوند. آرد را به پیازها اضافه می کنیم و کمی هم می ریزیم و می گذاریم برای چند ثانیه بجوشند. درون مواد مقداری آب می ریزیم و می گذاریم با حرارت متوسط برای نیم ساعت بجوشند. آب لیمو و شکر را نیز اضافه می کنیم و می گذاریم برای ۱۰ دقیقه با حرارت آرام ببرد. سپس دارچین و نعناع را درون سوپ می ریزیم و سوپ را از روی آتش بر می داریم. تخم مرغها را به سوپ اضافه می کنیم. این سوپ به همراه نان و سبزیجات تازه سرو می شود.

### سوپ پیاز و تره فرنگی

- مواد لازم؛ شش فاشق غذاخوری کره، چهار سافه تره فرنگی خردشده، پنج حبه سیر خرد شده، هفت عدد موسیر خرد شده، دو عدد پیاز بزرگ خرد شده، چهار پیمانه آب مرغ، یک پیمانه خامه، سه چهارم پیمانه آب، نمک و فلفل به میزان لازم.
- طرز تهیه؛ چهار فاشق غذاخوری کره را در ظرفی آب کنید. تره فرنگی، سیر، موسیر و نیمی از پیاز را به آن اضافه کنید و حدود ۱۰ دقیقه نفت دهید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



وقتی سبزیجات نرم شدند حرارت را کم کنید تا در عرض ۲۵ دقیقه طلایی شوند. حال آب، آب مرغ و یک فاشق چایخوری نمک را به آن اضافه کنید. بعد از جوش آمدن، حرارت را کم کنید. آن را از روی حرارت بردارید تا خنک شود و در میکسر بریزید وقتی خوب مخلوط شد آن را کنار بگذارید. در طرف دیگری باقیمانده کره را ذوب کنید. بقیه پیاز را تفت دهید و آن را برای تزئین روی غذا کنار بگذارید. مخلوط طرف اولی را در ماهی تابه بریزید و خامه را به آن اضافه



کنید. در صورت دلخواه می توانید آن را روی حرارت ملایم بگذارید. شعله تند باعث بریده شدن خامه می شود. حال غذا را با پیاز داغ تزئین کنید.

### سوپ تره فرنگی

#### • مواد لازم:

- تره فرنگی یک دسته
- روغن یک چهارم پیمانه
- آرد نصف پیمانه
- آب گوشت یا مرغ ۶ پیمانه
- زرده تخم مرغ ۲ عدد
- خامه ترش ۲ فاشق سوپ خوری
- نان خشک سرخ ریز شده نصف پیمانه



• نمک و فلفل به مقدار کافی

• طرز تهیه:

تره فرنگی را شسته و قسمت های اضافه و ریشه آن را جدا می کنیم و به صورت حلقه های مساوی می بریم. سپس آن را در روغن تفت می دهیم. آب را در یک ظرف کوچک با آب سرد حل می کنیم و روی تره ها می ریزیم سپس آب گوشت یا مرغ را به آن اضافه می کنیم و می گذاریم چند حوش بخورد تا بوی خامی آرد هم برود. سپس نمک و فلفل را اضافه می کنیم. در موقع کشیدن، زرده تخم مرغ را با خامه ترش و چند قطره آبلیمو مخلوط کرده و به سوپ اضافه می کنیم. روی سوپ را با نان خشک سرخ شده تزئین می نمایم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



## سوپ تره فرنگی و گوشت

- مواد لازم
- دو فاشق غذاخوری کره
- چهار فنجان تره فرنگی خردشده
- چهار فنجان آب مرغ
- دو عدد سیب زمینی بزرگ
- نصف قاشق چایخوری فلفل
- دو فنجان گوشت خرد شده
- یک چهارم فنجان خامه
- مقداری نمک
- سه فاشق غذاخوری جعفری خرد شده
- طرز تهیه

کره را در قابلمه ریخته و روی حرارت ملایم فرار دهید، سپس تره فرنگی خرد شده را به آن اضافه کرده و صبر کنید تا برای پنج دقیقه تفت داده شود. سپس آب مرغ را با سیب زمینی خرد شده و نمک و فلفل به آن بیفزایید. پس از ۲۵ دقیقه که سبزیجات پخته شد، آنها را در غذاساز ریخته و تا جایی که یکنواخت شود، با هم مخلوط کنید. گوشت را پس از پخته شدن به مواد درون سوپ اضافه کرده و سپس خامه را به آن اضافه کنید و به میزان دلخواه به آن نمک بزنید. سوپ را با جعفری خرد شده تزیین کرده و میل کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## سوپ تره‌فرنگی و کدو حلوائی

### • مواد لازم:

- ۴۰۰ گرم کره
- یک عدد یا ۵۰۰ گرم تره‌فرنگی
- یک کیلوگرم کدو حلوائی (به تکه‌های متوسط خرد شود)
- ۲۰ عدد یا ۴۰۰ گرم سیب‌زمینی متوسط (خرد شود)
- ۴۰ پیمانه یا یک لیتر آب مرغ
- نصف پیمانه یا ۱۲۵ میلی‌لیتر شیر
- نصف پیمانه یا ۱۲۵ میلی‌لیتر خامه



### • طرز تهیه:

ابتدا یک طرف توگود مخصوص مایکروفر را آماده کنید و کره و تره‌فرنگی خردشده را در آن بریزید. در ظرف را بگذارید و در مایکروفر قرار دهید. مایکروفر را روی قدرت ۱۰۰ درصد یا حداکثر به مدت ۵ دقیقه روشن کنید. در طول این مدت یکبار مواد را هم بریزید تا تره‌فرنگی در کره تفت داده شود. پس از گذشت این مدت، کدو حلوائی، سیب‌زمینی و نصف پیمانه آب مرغ را به تره‌فرنگی اضافه کرده و ظرف را داخل مایکروفر بگذارید. تنظیمات مایکروفر را روی قدرت حداکثر و مدت زمان ۲۰ دقیقه انجام دهید تا این مخلوط سبزیجات بپزد. در طول بخت، مواد را ۲ بار هم بریزید. نکته: در صورتی که در این مدت زمان، سیب‌زمینی و کدو حلوائی بخته نشد، زمان بخت آن را با همان قدرت بیشتر کنید. ظرف حاوی مواد را از مایکروفر خارج کرده و باقیمانده آب مرغ را به همراه شیر به مواد بیفزایید. حالا این مخلوط را داخل دستگاه خردکن یا غذاساز بریزید تا به مایه‌ای نرم و یکدست تبدیل شود. سپس مایه را به طرف توگود مخصوص مایکروفر برگردانده و پس از گذاشتن در روی ظرف، دوباره با حداکثر قدرت و به مدت ۵ دقیقه داخل مایکروفر حرارت دهید. در این فاصله زمانی، همزدن مواد را نیز فراموش نکنید. در پایان، سوپ را به ظرف موردنظر برای سرو منتقل کنید و خامه را روی آن بریزید.

## سوپ تند سبزیجات

### • مواد لازم

- ۴۵۰ گرم بادمجان خرد شده
- دو عدد پیاز خرد شده
- سه حبه سیر خرد شده
- دو عدد کدوی متوسط حلقه شده



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



- دو عدد فلفل دلمه قرمز خرد شده
- دو عدد فلفل قرمز تازه خرد شده
- نیم کیلو گوجه فرنگی رسیده
- یک قاشق مربا خوری فلفل

- دو قاشق مربا خوری بونه
- یک قاشق مربا خوری تخم رازیانه
- یک فنجان و نیم لوبیا سفید
- یک فنجان و نیم لوبیا چشم بلبلی
- سه قاشق غذاخوری آبلیمو ترش
- یک قاشق مرباخوری شکر
- یک سوم فنجان گشنیز خرد شده
- طرز تهیه

بادمجان های خرد شده را در دو قاشق مرباخوری روغن زیتون سرخ کرده و سپس در ظرف را برای نیم ساعت گذاشته و آن را کنار بگذارید. در تابه دیگر سه قاشق روغن زیتون ریخته و سپس پیازها را برای چهار دقیقه در آن تفت دهید. پس از آن سیر را برای یک دقیقه اضافه کنید و پس از آن فلفل دلمه و بونه را به مواد درون تابه بیفزایید و برای ۱۰ دقیقه تفت دهید. سپس گوجه فرنگی ها را بخوبی خرد کرده و با تخم رازیانه به بادمجان ها اضافه کرده و چند لیوان آب به آن بیفزایید و صبر کنید تا برای ۳۰ دقیقه به آرامی با هم بپزد. سپس لوبیاهای بخته شده را با آبلیمو، شکر و گشنیز، نمک و فلفل و بقیه مواد آمیخته کنید.

#### سوپ تورتیلا

- مواد لازم
- یک عدد فلفل قرمز تند کوچک،
- یک پیمانه چیس نورتیلا،
- نصف پیمانه ذرت بخته شده و یا کنسرو شده،
- دو عدد نال مرغ بدون پوست،
- مقداری تره فرنگی خردشده،



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



- یک فاشیق غذاخوری آب لیموی تازه،
- دو حبه سیر له شده،
- نصف فاشیق چایخوری گشنیس،
- معداری گوجه فرنگی خردشده،

• نمک و فلفل به میزان لازم،

• طرز تهیه

در یک ظرف دو پیمانه و نیم آب را بجوشانید. مرغ، سیر، فلفل قرمز و نیمی از تره فرنگی را به آن اضافه کرده با نمک و فلفل مزه دار کنید در طرف را بگذارید. شعله گاز را کم کنید تا به ملایمت و آرامی بپزد. پس از بخته و خنک شدن، مرغ را ریز ریز کنید گوجه فرنگی و ذرت را به آن اضافه کنید تا حدود سه دقیقه بپزد حال آب لیمو و نیمی از جیبس را اضافه کنید تا مخلوط شوند. اگر می خواهید سوپ رقیق تری داشته باشید از ابتدا آب بیشتری استفاده کنید. سوپ را می توانید با تره فرنگی و جیبس تزیین کنید.

### سوپ جعفری

• مواد لازم:

• جعفری خرد شده: یک سوم پیمانه

• آب گوشت: ۶ پیمانه

• پنیر گودا: ۷۰ گرم

• گوشت چرخ کرده: ۱۲۰ گرم

• کره: ۱ فاشیق سوپخوری

• نمک و فلفل: به میزان لازم

• طرز تهیه:



ببیر را رنده کرده و با نصف جعفری به گوشت چرخ کرده اضافه کنید، به آن نمک و فلفل اضافه کرده و کمی ورز دهید، سپس مایه گوشت را حدود ۲۰ دقیقه در یخچال قرار دهید و در یک قابلمه آب گوشت را ریخته و بگذارید

تقریباً جوش بیاید، از مایه گوشت کوفته‌های کله‌گنجشکی درست کنید و در آب گوشت بریزید تا بپزد. آب گوشت را از صافی ظریف عبور دهید، کره را ذوب کرده و باقی جعفری را به آن اضافه کنید، سپس این مواد را با کله‌گنجشکیها به آب‌گوشت اضافه نموده و میل کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

### سوپ جو با قارچ

• مواد لازم برای برای ۶ نفر: (زمان پخت: ۴۰ دقیقه):  
۱٫۵ ق.س روغن زیتون، یک سوم فنجان هویج، یک سوم فنجان کرفس، ۱ عدد پیاز خرد شده، نمک و فلفل به میزان لازم، یک چهارم ق.ج آویشن، یک دوم فنجان جو تَرک (نیمکوب شده) ۶ فنجان آب سبزیجات، یک کیلو قارچ ورقه ورقه شده، یک چهارم فنجان جعفری خرد شده

• طرز تهیه:

هویج و کرفس و پیاز را با نمک و فلفل به مدت ۱۰ دقیقه روی حرارت کم با روغن زیتون تفت دهید. سپس آویشن، جو برک و آب سبزیجات را با حرارت زیاد بجوشانید وقتی به جوش آمد حرارت را کم کرده بگذارید تا جو بپزد. سپس قارچ ها را اضافه کرده به مدت ۷ دقیقه آهسته بجوشانید. سپس نمک و فلفل آنرا اندازه کنید و سرو نمایید و با جعفری تزیین کنید.



### سوپ چشم بلبلی

• مواد لازم  
۴۵۰۰ گرم (دو فنجان) لوبیا چشم بلبلی  
۳۰۰۰ گرم گوشت  
دو عدد برگ کاهو  
پنج فنجان آب  
نصف فاسق مریاخوری نمک



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- چهار فاشق مرباخوری روغن زیتون
- یک عدد پیاز بزرگ سفید



- یک عدد سیب زمینی خرد شده
- نصف هویج خرد شده
- یک ساقه کرفس
- چهار حبّه سیر له شده
- یک فاشق مرباخوری زیره سبز
- یک فاشق مرباخوری فلفل
- دو فنجان آب مرغ
- یک فاشق مرباخوری شیره
- یک عدد فلفل دلمه قرمز
- سه تا چهار فاشق مرباخوری آبلیمو
- کمی گشنیز خرد شده
- خامه ترش
- آووکادو خرد شده (در صورت تمایل)
- طرز تهیه

یک قابلمه مناسب لوبیا چشم بلبلی را که از شب قبل خیس کرده اید، در قابلمه ای ریخته و گوشت ریز شده را با پنج فنجان آب، برگ کاهو و نمک اضافه کنید.

پس از این که مواد به جوش آمد زیر شعله را کم کرده و در قابلمه را بگذارید تا برای یک ساعت و نیم بپزد و لوبیا ها بخته و نرم شوند. سپس در تابه ای روغن زیتون بریزید و روی شعله ای ملایم فرار دهید.

پیاز را به آن اضافه کنید و سپس ساقه کرفس، هویج، سیب زمینی و نمک را اضافه کنید. پس از ۱۵ دقیقه که آن ها را با هم تفت دادید، فلفل و سیر و زیره را اضافه کرده و برای دو دقیقه دیگر با هم تفت دهید. سپس لوبیا های بخته شده را با آب مرغ و فلفل دلمه خرد شده و شیره به آن اضافه کنید، پس از به جوش آمدن صبر کنید تا برای ۲۰ دقیقه با هم بپزد. در حالی که از سوب چهار فنجان آب باقی مانده بیمی از آن را در مخلوط کن بریزید.

سپس تمام سوب را با هم مخلوط کرده و به آن آبلیمو و گشنیز خرد شده را اضافه کرده و در صورت تمایل آووکادو خرد شده را به خامه ترش اضافه کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



## سوپ چغندر

- مواد لازم
- هشت فنجان آب گوشت
- ۴۵۰ گرم گوشت ریز شده
- یک عدد پیاز بزرگ خرد شده
- چهار عدد چغندر بزرگ
- چهار عدد هویج خرد شده
- یک عدد سیب زمینی بزرگ خرد شده
- دو فنجان کلم خرد شده
- سه چهارم فنجان شوید
- سه قاشق مربا خوری سرکه



- یک فنجان خامه ترش
- نمک و فلفل به میزان دلخواه
- طرز تهیه

چهار فنجان آب گوشت را با گوشت های ریز شده و پیاز در قابلمه ای ریخته و روی حرارت قرار دهید. پس از به جوش آمدن زیر قابلمه را کم کرده و صبر کنید تا برای یک ساعت و نیم تا دو ساعت با هم بپخته و نرم شود. سپس بقیه آب گوشت را روی سیب زمینی، چغندر و هویج ریخته و برای نیم ساعت صبر کنید تا بپخته شود. مواد درون قابلمه اول را در مخلوط کن بریزید تا کاملاً یکدست شود. سپس کلم را با نیمی از شوید در قابلمه بریزید تا برای ۱۵ دقیقه بپزد. به میزان دلخواه به آن نمک و فلفل و سرکه اضافه کنید و سپس مواد درون قابلمه دوم را به آن اضافه کنید و صبر کنید تا چند جوش بزند. مواد را در ظرف مناسبی بریزید و با خامه ترش و باقیمانده شوید آن را تزیین کنید.

ماهرخ جواهری

## سوپ حریره

- مواد لازم برای ۶ نفر
- ۴۵۵ گرم گوشت بره
- یک قاشق چایخوری زردچوبه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- یک و نیم فاشق جابخوری فلعل سیاه
- یک فاشق جابخوری بودر دارچین
- ربیع فاشق جابخوری بودر رنجیل
- دو فاشق غذاخوری کره گیاهی
- سه چهارم فنجان کرفس خرد شده
- یک عدد پیاز سفید خرد شده
- یک عدد پیاز قرمز خرد شده
- نصف فنجان گشنیز تازه
- ۸۲۲ گرم گوچه فرنگی خرد شده
- هفت فنجان آب



- سه چهارم فنجان عدس
- ۴۲۵ گرم نخود
- ۱۱۰ گرم ورمیشل
- دو عدد تخم مرغ (زده شده)
- یک عدد لیمو
- طرز تهیه

گوشت، رددجوبه، فلعل سیاه، دارچین، رنجیل، کره، کرفس، پیاز و گشنیز را در یک قابلمه ریخته و روی حرارت کم قرار دهید. هر پنج دقیقه یک بار آن را هم بزنید. سپس گوچه فرنگی را افزوده و بگذارید به مدت ۱۵ دقیقه دیگر روی حرارت بماند. رب گوچه، آب و عدس را افزوده و بگذارید به جوش بیاید. سپس حرارت را کم کرده در آن را گذاشته و اجازه دهید دو ساعت بپزد.

۱۰ دقیقه قبل از سرو غذا، حرارت را زیاد کرده و نخود پخته و ریشه فرنگی را در سوپ بریزید. تخم مرغ ها و آبلیمو را به آن افزوده و بگذارید یک دقیقه بپزد.

زمان لازم: دو ساعت و ۴۵ دقیقه

مراکشی ها هر شب هنگام افطار از این سوپ استفاده می کنند.

سوپ خامه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- مواد لازم:
- جو
- سبب زمینی
- هویج
- نخود فرنگی
- آب مرغ
- کمی نمک
- خامه
- شیر
- آبلیمو و آغوره
- طرز تهیه :



اول جو و به سبب زمینی کوجولو (رنده شده) و هویج (رنده شده) را می گذاریم آرام آرام بپزند. البته باید مواظب باشید که سر تره چون جو باعث می

شه که غذا زود سر بره. می تونید همان ابتدا آب مرغ را هم بریزید تا این مواد با آب مرغ بپزند. البته می تونید از باجه هم استفاده کنید. به باجه کوچیک گوسفند را بگذارید خوب بپزه. بعد استخوانهاشو جدا کنید و خود باجه را جخ کنید و به سونبون اضافه کنید که باعث می شه فوق الماده لذیذ بشه. توی یک ظرف جدا یک فاشق آرد را کمی بو می دیم. فقط به اندازه ای که بوی حامی اش از بین بره. مواظب باشید رنگش تغییر نکنه. چون آرد رود تغییر رنگ می ده. کمی کره به آرد اضافه می کنیم. و آرام آرام هم می زنیم تا کم کم آرد توی کره حل بشه. بعد این مخلوط را به سوپمون اضافه می کنیم. این باعث می شه که لعاب سوپ زیاد بشه. این ترکیب را می تونید توی تمام آتش و سوپها تون و حتی خورتنها اضافه کنید تا حسابی لعاب دار بشن. الان وقت اضافه کردن شیریه. شیر را هم که اضافه کردیم می گذاریم چند تا خوش با آن بپزند. بعد چند دقیقه مانده به سرو غذا توی آغوره و آبلیمو می ریزیم و کنسرو نخودفرنگی را هم در همین مرحله میریزیم فقط صبر می کنیم تا یکی دو تا فل برزه نه بیشتر. اگر آب مرغتون نمک نداشته می تونید نمک را هم در همین مرحله بهش اضافه کنید. بعد خامه را با شیر کمی رفیق می کنیم و برای تریب روی سوپ می ریزیم و سرم می کنیم. البته کمی قلیش به منم زنگ بزنند تا با هم این سوپ خوشمزه را بخوریم. بالاخره هر چی باشه مهمون حبیب

### سوپ خامه‌ای اسفناج

یکی از خوشمزه‌ترین سوپ‌های زمستانی در کشور معارستان، سوپ خامه‌ای اسفناج است و همان‌طور که از نام آن پیداست، مواد اولیه آن را اسفناج و خامه تشکیل می‌دهد. البته گاهی اوقات زرده تخم‌مرغ را نیز به



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- مواد داخل آن اضافه می‌کنند.
- مواد لازم برای ۴ نفر:
- ۵۰۰ گرم برگ اسفناج
- ۵۰ پیمانه آب
- ۲۰ عدد پیاز (ریز خرد شود)
- ۲۵۰ گرم یا ۲ فاشق سوپ‌خوری کره
- ۳۰ فاشق سوپ‌خوری آرد سفید
- یک پیمانه خامه
- نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم
- ۲۰ عدد تخم‌مرغ پخته برای تزئین
- طرز تهیه:



- ۱) آب را در قابلمه‌ای بریزید و روی شعله اجاق گاز قرار دهید تا به جوش آید. سپس اسفناج را به همان حالت درسته به آن اضافه کنید و مدت ۵ تا ۶ دقیقه حرارت دهید تا بپزد.
- ۲) برگ اسفناج پخته شده را از داخل آب بیرون آورید و در دستگاه خردکن یا غذاساز آن را به پوره تبدیل کنید. قابلمه حاوی آب را نیز کنار بگذارید.
- ۳) کره را داخل ناهای بریزید و روی شعله اجاق گاز قرار دهید تا آب شود. سپس پیاز خردشده را در آن نفت دهید تا طلایی رنگ شود. حالا پیازداغ را از روی اجاق بردارید و پس از اضافه کردن آرد، دوباره روی شعله اجاق گاز به مدت یک الی دو دقیقه حرارت دهید تا آرد نیز سرخ شود.
- ۴) مخلوط پیازداغ و آرد سرخ‌شده را به آبی که اسفناج در آن پخته شده است، بیفزایید و روی شعله اجاق گاز قرار دهید تا دوباره به جوش آمده و کمی غلیظ شود.
- ۵) سپس پوره اسفناج و خامه را به آن اضافه کرده و مدتی حرارت دهید تا سوپ جا بیفتد و غلظت مناسبی پیدا کند.
- ۶) در این فاصله، نمک و فلفل مورد نیاز را به سوپ اضافه کنید.
- ۷) در ضمن، تخم‌مرغها را هم در قابلمه کوچکی آب‌پز کنید. در پایان، سوپ را در ظرف مورد نظر برای سرو بریزید و تخم‌مرغ‌های پخته را هم با جافو به دو نیم کرده و روی سوپ قرار دهید.

### سوپ خیار و نعناع

- مواد لازم:
- خیار سالادی: یک کیلوگرم
- برگ نعناع تازه: ۲۵۰ گرم



- عصاره مرغ: ۴ عدد
- آب: ۳ لیتر
- ماست چکیده: ۵۰۰ گرم
- لیمو ترش تازه: یک عدد
- نمک و فلفل: به مقدار لازم
- طرز تهیه:



ابتدا خیار، بعنای تازه و عصاره‌های مرغ را با آب می‌یزیم، سپس آنها را از آب مرغ درآورده و در مخلوطکن یوره می‌کنیم، بعد دوباره یوره را به آب مرغ اضافه کرده و ۱۰ دقیقه می‌جوشانیم، سپس ماست چکیده و آب لیموترش تازه را نیز به آن می‌افزاییم، آنگاه آن را با نمک و فلفل مزه‌دار کرده و پنج دقیقه می‌جوشانیم و در آخر میل می‌کنیم.

### سوپ ذرت

- مواد لازم برای ۶ نفر:
- ذرت: ۵۰۰ گرم:
- فلفل قرمز: ۲ عدد:
- کره: ۲ فاشق غذاخوری:
- پیاز متوسط خرد شده: ۱ عدد:
- آب مرغ: ۱ لیتر:
- خامه: ۱۵۰ میلی لیتر:
- نمک و فلفل: به میزان لازم.
- طرز تهیه:



فلفل‌ها را در ماهتابه تفت دهید تا پوست آن حالت ناول پیدا کند سپس آن‌ها را در کیسه پلاستیکی قرار دهید و در کیسه را ببندید که بخار در آن بماند، ۱۰ دقیقه صبر کنید، سپس فلفل‌ها را در آورده و پوست آن‌ها را

بگیرید آنگاه از وسط دو نیم کرده و نخ‌های وسط آن را در آورید و سپس خرد کنید، مقداری از فلفل‌ها را خلال کرده و کنار بگذارید، کره را کمی حرارت دهید، پیازها را داخل آن تفت دهید تا نرم شود سپس فلفل‌ها را تفت دهید آن‌گاه این مواد را همراه با آب مرغ و ذرت بگذارید تا ۱۰ دقیقه بجوشد سپس در مخلوط‌کن ریخته و به صورت یوره در آورید، حال داخل قابلمه ای بریزید و دوباره روی حرارت قرار دهید؛ فلفل‌های خلالی را که کنار گذاشته بودید و مقداری ذرت را به آن اضافه کرده و بگذارید تا چند دقیقه بجوشد سپس داخل سوپ خوری ریخته و با خلال فلفل و دانه‌های



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



ذرت و خامه آن را تزیین کرده و سرو نمایید.

• نکته تغذیه ای:

ذرت یک منبع بسیار خوب برای فیبر به حساب می آید که با آردساز آهسته انرژی در بدن از به هم خوردن تعادل قند خون جلوگیری می نماید.

### سوپ ذرت یا مرغ

#### • مواد لازم

- یک فاشیق غذاخوری روغن کانولا
- یک و نیم فنجان پیاز خرد شده
- دو عدد سیب خرد شده
- چهار فنجان سینه مرغ
- یک فاشیق غذاخوری زیره
- یک فاشیق غذاخوری فلفل قرمز
- یک فاشیق غذاخوری نمک
- یک فنجان ذرت کنسروی
- نصف فنجان لوبیا سفید پخته شده
- نصف فنجان خامه ترش
- یک چهارم فنجان جعفری
- چهار فنجان آب



#### • طرز تهیه

روغن را در یک قابلمه بزرگ ریخته و پیازها را به آن اضافه کنید. قابلمه را به مدت سه دقیقه روی حرارت ملایم اجاق گاز قرار دهید تا پیازها نرم شوند. سپس سیب را به آن اضافه کرده و ۳۰ ثانیه دیگر صبر کنید. سینه مرغ، زیره، جعفری، فلفل و نمک را درون قابلمه ریخته و به آن آب اضافه کنید و به مدت ۳۰ دقیقه روی شعله اجاق گاز با حرارت ملایم قرار دهید. سپس لوبیا، ذرت و خامه ترش را به آن بیفزایید و میل کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



### سوپ ذرت خامه دار

• مواد لازم: مقداری ذرت، دو فاسق غذاخوری کره، مقداری جیبس توریتلا، مقداری آبلیموی تازه، تره فرنگی یا پیازچه خرد شده به میزان دلخواه، نمک و فلفل به میزان لازم.

• طرز تهیه: دانه های ذرت را در ظرفی همراه با دو پیمانه آب بپزید. می توانید آبلیمو را هم به آن اضافه کنید. حال آن را در میکسر بریزید تا خوب مخلوط و له شوند. در طرف دیگری کره را آب کنید مخلوط ذرت و آبلیمو را به آن اضافه کرده، کره فرنگی، نمک و فلفل را هم اضافه کنید تا بپزد. در صورت نیاز می توانید آب بیشتری هم به آن اضافه کنید. وقتی تره فرنگی ها بخت، می توانید آن را سرو کنید. سوپ را می توانید با جیبس توریتلا، ورقه های لیمو و تره فرنگی تزیین کنید. این سوپ را در صورت دلخواه می توانید به صورت سرد مصرف کنید.



### سوپ ژولین

هویج : ۵۰۰ گرم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

توت : ۲ عدد  
 شلغم : ۵۰۰ گرم  
 کلم : قدری  
 جعفری ساطوری شده : قدری  
 کرفس خرد شده : ۱ عدد  
 پیاز : ۱ عدد  
 کاهو : ۱ عدد  
 کره : ۱ قاشق سویچوری  
 نخود فرنگی : قدری

تره فرنگی و هویج و شلغم و کرفس و پیاز را خرد کرده نصف قاشق جابجوری نمک و شکر روی آن بپاشید. سپس کره را در دیگ ریخته مخلوط فوق را در آن بریزید و هم بزنید تا کمی سرخ بشود. همین که مختصری سرخ کردید، آب و فلم گاو را ریخته بگذارید یکساعت و نیم بجوشد. سپس کاهو را خرد کرده به همراه نخود فرنگی در سوپ بریزید و بگذارید یکساعت دیگر بجوشد و جعفری را در زمان کشیدن سوپ بروی آن بریزید.

### سوپ سبزی (ایتالیایی)

- مواد لازم برای ۶ نفر:
- ماکارونی ریز که به اشکال مختلف موجود است ۱۰۰ گرم
- لوبیای سبز نازک ۲۰۰ گرم
- نخود سبز از پوست درآمده یک لیوان
- کدوی سبز کوچک ۲ عدد
- هویج کوچک ۳ عدد
- پیاز متوسط ۱ عدد
- نعناع، ترخان و گشنیز خرد کرده ۲ قاشق سویچوری
- میخک در صورت تمایل ۲ عدد
- لوبیای قرمز خشک ۱۰۰ گرم (نصف لیوان)
- کره ۵۰ گرم
- آبلغوش ۴ لیوان (یا ۲ عدد قرص سوپ که در ۴ لیوان آب حل شده)
- نمک و فلفل بقدر کافی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

• طرز تهیه:

لوبیا را با مقداری آب می‌پزیم (یا از کنسرو لوبیا استفاده می‌کنیم). آب گوشت را در قابلمه مناسب با مواد می‌ریزیم، قابلمه را روی آتش می‌گذاریم تا بجوشد، میخک را داخل آن می‌ریزیم، لوبیای سبز را به اندازه دو بند انگشت خرد می‌نمائیم، می‌شوئیم و در آب گوشت جوشان می‌ریزیم، پیاز را خلال می‌نمائیم، هویج را هم به شکل حلقه می‌بریم و هر حلقه را دو نیم می‌کنیم، وقتی لوبیا کمی نرم شد هویج و پیاز را می‌ریزیم و بعد از چند جوش کدو را هم با پوست حلقه کرده آن را دو نیم نموده داخل سایر سبزیجات می‌ریزیم؛ بعد نخود و ماکارونی را اضافه می‌نمائیم. باید تمام مواد پخته شده ولی له نشود و در صورت مصرف لوبیای فرمز پخته شده آن را هم اضافه می‌نمائیم. به اندازه کافی نمک و فلفل داخل این سوپ می‌ریزیم. در صورتیکه آب آن کم بود یک لیوان آبجوش داخل سوپ ریخته در آخر کار کره و سبزیجات خرد شده را اضافه نموده، سوپ را داغ در سوبخوری می‌ریزیم و سر میز می‌بریم.

سوپ سبزیجات با ریحان

• مواد لازم

- دو عدد تره فرنگی کوچک
- یک عدد سیب زمینی بزرگ
- یک عدد پیاز کوچک
- دو عدد ساقه کرفس
- یک عدد کدوی متوسط
- ۱۲ عدد لوبیا سبز
- دو عدد هویج متوسط
- شش قاشق غذاخوری روغن زیتون



- سه قاشق غذاخوری آب
- یک لیتر آب مرغ
- چهار عدد گوجه فرنگی
- چهار حبه سیر
- ۳۰ گرم برگ ریحان تازه
- کمی نمک و فلفل
- یک قاشق رب
- طرز تهیه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تمام سبزیجات را شسته سپس تره فرنگی، سیب زمینی، پیاز، کرفس، لوبیا سبز و هویج را در ابعاد دو سانتیمتری به خوبی خرد کنید. آنها را در قابلمه ریخته و آب مرغ و روغن زیتون را اضافه کنید و صبر کنید برای ۳۰ دقیقه بپزد و به میزان دلخواه نمک، فلفل و سیر به آن اضافه کنید. سپس آن را در مخلوط کن یا غذاساز ریخته و کاملاً با هم مخلوط کنید تا یکدست شود و رب را به آن بیفزایید. گوجه فرنگی های خرد شده را با برگ ریحان درون سوپ ریخته و اجازه دهید چند جوش بزند.

### سوپ سبزیجات زمستانی

- مواد لازم برای ۴ نفر:
- یک و نیم لیتر آب مرغ (می توان به جای آن از قرص عصاره مرغ با سبزیجات استفاده نمود)
- ۱۰ گرم جو پرک شده
- ۲ شاخه کرفس
- یک عدد تره فرنگی
- ۲ عدد هویج بزرگ
- یک عدد سیب زمینی
- ۲ قاشق غذاخوری جعفری ساطوری ست
- ۲ قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی
- ۲ عدد برگ بو و نمک
- فلفل به مقدار لازم.
- طرز تهیه:



آب مرغ را درون قابلمه جاداری بریزد و همراه با برگ بو بگذارید تا جوش بیاید، هویج ها را به صورت مربع های کوچک خرد کنید سپس سیب زمینی، کرفس ها و تره فرنگی را نیز خرد کرده داخل آب مرغ بریزید و صبر کنید تا خوب بپزد. حالا سبزیجات و جوپرک شده را همراه با رب و فلفل به آب مرغ اضافه کنید و صبر کنید تا همه سبزیجات بپزند. (همراه با نان تست و جعفری سرو کنید)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## سوپ سرد تابستانی

- مواد لازم برای ۸ نفر
- شش عدد گوجه فرنگی
- یک عدد خیار
- یک عدد فلفل دلمه قرمز
- دو عدد ساقه کرفس
- یک فانشق مرباخوری سس خردل
- دو فانشق مرباخوری شکر
- دو حبه سیر
- دو عدد کدو سیر



- نصف پیاز شیرین
- یک فانشق جابخوری نمک
- نصف فانشق جابخوری فلفل
- سه فنجان آب گوجه فرنگی
- دو فانشق مرباخوری روغن زیتون
- یک چهارم فنجان سرکه
- یک فانشق مرباخوری پونه خردشده
- یک فنجان و نیم آب مرغ

• طرز تهیه

گوجه فرنگی ها را پوست گرفته و سپس آن ها را خرد کنید، خیار را خرد کرده و همراه با فلفل دلمه خرد شده و ساقه کرفس در طرف مناسبی بریزید.

سس کدو سیر را با پوست شسته، خرد و با پیاز خرد شده به مواد اضافه کنید.

آب مرغ و آب گوجه فرنگی را مخلوط کرده، پونه و سرکه و روغن زیتون را با سیر له شده و خردل و نمک و فلفل به آن افزوده و کاملاً هم بزنید و به مخلوط درون کاسه اضافه کنید.

این سوپ خام علاوه بر این که خیلی خوش طعم و فوری است، رژیمی هم بوده و کالری کمی دارد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## سوپ سرد جعفری با یخ گوجه فرنگی

۱ فاشق سویخوری روغن زیتون ۲، عدد پیازچه ۱، عدد پیاز ۲، حبه سیر کوبیده، یک چهارم فاشق جابخوری نمک، یک چهارم فاشق جابخوری فلفل سیاه، ۱ لیتر آب مرغ بدون نمک، ۱ عدد سیب زمینی ۱۲۵، گرم جعفری، چند برگ نعنا.

برای یخ گوجه فرنگی: نیم کیلو گوجه فرنگی رسیده، یک چهارم فاشق جابخوری نمک ۱، فاشق سویخوری آبلیمو ۲، فاشق سویخوری نعنا تازه خرد شده.

ابتدا گوجه فرنگی ها را پوست بگیرید و هر یک را به ۴ قسمت بریده و تخم های گوجه فرنگی را خالی کنید، گوجه فرنگی ها را در مخلوط کن بریزید و چند دقیقه آن را روشن کنید تا گوجه فرنگی به صورت پوره درآید. آن را از یک صافی رد کنید. پوره گوجه رد شده از صافی را با آبلیمو، نمک و نعنا مخلوط کنید و سپس آن را در یک قالب یخ بریزید (قالب های چند خانه معمولی



یخ) و در فریزر بگذارید تا ۲ الی ۳ ساعت مانده و یخ بزند. پیازچه و پیاز را ریز خرد کنید. روغن زیتون را در ظرفی داغ کنید و پیاز، پیازچه و سیر را در آن حدود ۵ دقیقه تفت دهید تا پیاز نرم شود. نمک و فلفل را اضافه کنید و سپس آب مرغ را بیفزایید.

سیب زمینی را پوست بگیرید و به صورت ورقه های نازک خرد کنید و در سوپ بریزید. حرارت اجاق را کم کنید و بگذارید سوپ بجوشد تا سیب زمینی کاملاً بپزد و راحت با پشت فاشق له شود. در فایلمه دیگری مقداری آب را به جوش بیآورید. جعفری را در آن بریزید و پس از آنکه آب دوباره به جوش آمد و یکی دو جوش زد از روی آتش بردارید و در یک صافی خالی کنید و با آب سرد آبکش کنید. جعفری را نیز در سوپ بریزید و با هم در دستگاه عداساز یا مخلوط کن ریخته پوره نمایید. سوپ را کنار بگذارید تا کمی سرد شود سپس به مدت حدود ۲ ساعت در یخچال قرار دهید تا کاملاً خنک شود. سوپ را در ظرف ریخته به مقدار دلخواه قطعات یخ گوجه فرنگی به آن بیفزایید و با برگ های نعنا تزیین کرده و سرو کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



## سوپ سفید

### • مواد لازم:

- آب گوشت: ۵ پیمانه
- سس سفید: ۲ پیمانه
- هویج رنده شده: ۳ عدد
- کرفس یا جعفری خرد شده: ۲ فاشق سویخوری
- نمک و فلفل: به مقدار لازم

### • طرز تهیه:

سس سفید و آب گوشت را مخلوط می‌کنیم و بعد کرفس خرد شده و هویج رنده شده را در آن می‌ریزیم و می‌گذاریم جلد جوش بزند و سبزی‌ها که پخته شد کمی نمک و فلفل می‌زنیم، در ظرف کتشد و کمی جعفری خرد شده روی آن می‌پاشیم.

### • مواد لازم برای سس سفید:

- آرد: ۴ فاشق سویخوری/کره: ۷۵ گرم/شکر: ۲ پیمانه



### • طرز تهیه:

آرد را در ظرفی ریخته و شکر را کم کم روی آرد ریخته و هم می‌زنیم تا در شکر حل شود سپس روی آتش گذاشته و مرتب هم می‌زنیم تا جوش بیاید و غلیظ شود آنگاه کره را داخل سس می‌ریزیم و بعد از دو جوش از روی آتش برمی داریم.

## سوپ سیب زمینی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

گوشت گوسفند : ۱۰۰۰ گرم

کره : ۷۵ گرم

سیب زمینی : ۷۵۰ گرم

پیاز : ۷۵ گرم

نمک : قدری

فلفل : قدری

یک کیلو گوشت را در سه لیتر آب بپزید و در ظرف دیگر، ۷۵۰ گرم سیب زمینی را با آب پخته و پوستش را بکنید، آبگوشت را صاف کرده سیب زمینی را به صورت پوره درآوردید و آن را در آبگوشت حل کنید مواظب باشید پوره سیب زمینی گلوله گلوله نشود. اگر آب آبگوشت کم بود، قدری آب گرم به آن اضافه کنید.

مقدار ۷۵ گرم کره را در ظرفی آب کرده و ۷۵ گرم پیاز را نازک بریده در آن بریزید و دو سه دقیقه آن را هم بزنید و سپس آن را در سوپ ریخته قدری نمک و فلفل بریزید و بگذارید سی دقیقه بجوشد، سوپ آماده است.

### سوپ سیب زمینی و پنیر

• مواد لازم:

• ۳۰ فاشق غذاخوری کره،

• یک پیاز سفید متوسط،

• یک حبه سیر،

• ۶ عدد سیب زمینی،

• ۳ پیمانه آب،

• ۲ قجان شیر،

• ۲ قجان پنیر چدار،

• نمک به میزان لازم.

• طرز تهیه:

ابتدا در ظرف کره را آب کنید و پیاز ریز خرد شده را سرخ کنید (قهوه ای نشود) سپس سیر را اضافه کنید و تفت دهید. حالا سیب زمینی های

نگینی خرد شده و آب را اضافه کنید وقتی جوش آمد حرارت را کم کنید تا بپزد بعد آن را با فاشق له کنید، شبیه پوره می شود. حالا شیر و ادویه اضافه کنید. وقتی شیر به جوش آمد پنیر را اضافه کنید و آن را هم بزنید تا آب نشود وگرنه پنیر به طرف می چسبد. پس از چند دقیقه سوپ شما



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آماده است.

### سوپ سیب زمینی و فلفل دلمه

- مواد لازم
- دو عدد فلفل دلمه فرمز
- ۵۰۰ گرم سیب زمینی
- یک عدد پیاز خرد شده
- دو حبه سیر خرد شده
- پنج فنجان آب مرغ
- نمک و فلفل و کمی نان خرد شده
- طرز تهیه

یک چهارم از یک فلفل دلمه را کنار گذاشته و سپس بقیه آن را بخوبی خرد کنید. سیب زمینی ها را پوست گرفته و آنها را ریز کرده و همراه با پیاز خرد شده و سیر له شده به مواد اضافه کنید. آب مرغ را به مواد درون قابلمه اضافه کرده و شعله زیر آن را زیاد کنید تا مواد درون قابلمه به جوش آید. سپس حرارت زیر قابلمه را ملایم کرده، در آن را بگذارید و صبر کنید تا برای نیم ساعت مواد بخوبی با هم پخته و نرم شوند. محتویات درون قابلمه را در



غذاساز با مخلوط کن بریزید و تا زمانی که یکدست شوند، با هم مخلوط کنید. به میزان دلخواه به سوپ نمک و فلفل بزنید و آن را در حالی که هنوز گرم است در ظرف مناسبی ریخته و روی آن را با فلفل دلمه فرمز خرد شده تزئین کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## سوپ سیب زمینی و کرفس

- مواد لازم برای شش نفر
- دو فانتیق مرباخوری کره
- یک فنجان پیاز خرد شده
- دو عدد ساقه کرفس خرد شده
- یک عدد تره فرنگی خرد شده
- یک حبه سیر خرد شده
- ۶۵۰ گرم سیب زمینی خرد شده
- چهار فنجان آب مرغ
- کمی دارچین



- یک چهارم فانتیق مرباخوری جور هندی
- کمی از برگ خرد شده کرفس
- طرز تهیه

کره را در طرف مناسبی ریخته و روی حرارت ملایم گاز قرار دهید. سپس پیاز خرد شده را به آن اضافه کنید و برای پنج دقیقه حرارت دهید. سپس ساقه کرفس و تره فرنگی را به آن اضافه کرده و برای پنج دقیقه دیگر تفت دهید. سپس سیر را اضافه کرده و صبر کنید تا برای دو دقیقه دیگر بماند. پس از آن سیب زمینی خرد شده را با آب مرغ به مواد اضافه کرده و به آن جور هندی را بیفزایید. پس از ۳۰ دقیقه سیب زمینی پخته خواهد شد.

سوپ را در مخلوط کن بریزید تا کاملاً یکدست شود. به میزان دلخواه نمک و فلفل به مواد اضافه کنید و با برگ خرد شده کرفس سوپ را تزئین کنید.

## سوپ سیب زمینی و گل کلم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



- مواد لازم
- چهار فاشق مریاخوری کره
- یک عدد پیاز خرد شده
- نصف فلفل دلمه زرد خردشده
- یک عدد هویج
- نصف فاشق مریاخوری زیره سبز
- یک فاشق مریاخوری زردچوبه
- دو فاشق مریاخوری بودرکاری
- دو حبه سیر

- ۶۰۰ گرم سیب زمینی خرد شده
- چهار فنجان آب مرغ
- دو فنجان آب
- دو فنجان گل کلم خرد شده
- یک و نیم فاشق مریاخوری نمک
- یک فنجان ذرت کنسرو شده
- دو عدد کدو خرد شده
- نصف فنجان برگ خرد شده گشنیز
- طرز تهیه

پیاز را در کره تفت دهید. سپس فلفل دلمه، هویج و زیره را اضافه کنید تا مواد نرم شوند. سپس زردچوبه و بودر کاری را با سیر اضافه کنید و برای یک دقیقه دیگر آنها را تفت دهید.

آب مرغ و آب را اضافه کرده و صبر کنید تا جوش بیاید. سپس سیب زمینی، گل کلم و نمک را اضافه کنید و صبر کنید تا برای نیم ساعت بپزد. سپس ذرت را به همراه کدو خرد شده به مواد درون قابلمه اضافه و برای ۱۰ دقیقه دیگر اجازه دهید مواد به آرامی با هم بپزند. نمکی از سوپ را درون عداساز یا مخلوط کن بریزید و پس از این که نرم شد آنها را به مواد درون قابلمه اضافه و با سبزی خرد شده روی آن را تزئین کنید.

سوپ سیب زمینی و نخود



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



- مواد لازم
- پنج فنجان نخود پخته شده
- ۹۰ فنجان آب مرغ
- سه عدد سیب زمینی بزرگ خرد شده
- ربع فنجان روغن زیتون
- ۲۲۵ گرم برگ اسفناج
- نمک و فلفل
- سه عدد سوسیس
- طرز تهیه

نخود پخته شده را در سبک بریزید تا آب آن جدا شود. سیب زمینی‌ها را پوست کنده و آنها را خرد کنید. سپس آنها را به همراه آب و روغن زیتون در قابلمه بزرگی بریزید تا نرم شود. سپس اسفناج را به آن افزوده و بگذارید

پنج دقیقه دیگر بپزد، سپس نخود و بقیه مواد را به آن اضافه کنید. سوسیس‌ها را نیز حلقه-حلقه کرده و در آن بریزید تا خوب پخته شوند. سوپ پخته شده را در ظرف ریخته و میل کنید.

### سوپ شلغم و مرغ



- مواد لازم برای ۸ نفر
- دو قاشق مریاخوری روغن زیتون
- ۴۰۰ گرم گوشت مرغ خرد شده
- یک عدد پیاز متوسط خرد شده
- دو عدد ساقه کرفس خرد شده
- ۲۵۰ میلی لیتر آب مرغ
- دو عدد هویج متوسط خرد شده
- چهار عدد شلغم متوسط خرد شده
- سه عدد سیب زمینی متوسط خرد شده



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



• دو قاشق مرباخوری نمک

• کمی فلفل

• طرز تهیه

قابلمه مناسبی را روی حرارت ملایم قرار دهید و سپس روغن زیتون را درون آن بریزید. گوشت های خرد شده مرغ را به روغن زیتون اضافه کرده و برای سه دقیقه تفت دهید تا کمی طلایی رنگ شود.

سپس ساقه کرفس و پیاز خرد شده را به مواد اضافه کنید و برای سه دقیقه با هم تفت دهید.

کمی نمک به همراه نیمی از آب مرغ را به مواد درون قابلمه اضافه کرده و صبر کنید تا به جوش آید. در قابلمه را بگذارید و صبر کنید تا مواد به آرامی بپزد. پس از این که مواد پخته شد، بقیه آب مرغ را با هویج، شلغم و سیب زمینی خرد شده به مواد درون قابلمه اضافه کرده، شعله زیر قابلمه را کم کرده، در آن را گذاشته و برای ۴۵ دقیقه تا یک ساعت صبر کنید تا مواد پخته و جا بیفتد و سوپ غلیظ شود.

### سوپ شیر باتر ه فرنگی

• مواد لازم:

• تره فرنگی ۱۲۵ گرم

• پیاز ۱ عدد متوسط

• کره یک قاشق سوپ خوری

• سیب زمینی ۱۷۵ گرم

• آب مرغ یک لیوان

• خامه پاستوریزه نصف لیوان

• پيازچه به اندازه دل خواه

• شیرپاستوریزه نصف لیوان

• نمک و فلفل کمی

• طرز تهیه:



تره فرنگی ها را تمیز کرده ، خرد می کنیم. سپس در آب سرد ریخته و در صافی می ریزیم. پیاز را پوست کنده، شسته و بصورت باریک برش می دهیم.

سیب زمینی ها را پوست کنده ، نازک برش می دهیم و در آب سرد می اندازیم تا تغییر رنگ ندهد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کره را ذوب کرده، پیاز و تره فرنگی را داخل آن می‌ریزیم، سپس نمک و فلفل را افزوده، به مدت ۷-۸ دقیقه حرارت می‌دهیم تا بپزد، ولی رنگ سبزیجات تغییر نکند.

سیب زمینی‌ها را در صافی ریخته، سپس همراه با آب مرغ روی حرارت ملایم می‌پزیم. همه مواد را با هم مخلوط کرده و می‌گذاریم معداری خنک شود. سپس در غذاساز یا مخلوط‌کن می‌ریزیم تا بصورت پوره درآید. مواد را از صافی عبور می‌دهیم تا یکدست شود. در نهایت شیر و خامه را اضافه می‌کنیم. توجه داشته باشید که بعد از اضافه کردن خامه، سوپ نجوشند.

### سوپ شیر و ذرت

- مواد لازم
- یک قاشق مریاخوری کره
- نصف عدد پیاز خرد شده
- نصف عدد هویج خرد شده
- نصف ساقه کرفس خرد شده
- دو فنجان ذرت کنسرو شده
- سه فنجان و نیم شیر
- یک عدد سیب زمینی متوسط
- یک چهارم فلفل دلمه قرمز
- نصف قاشق مریاخوری آویشن



### • طرز تهیه

کره را در ظرف مناسبی ریخته و سپس پیاز را برای چند دقیقه نعت دهید بعد هویج و ساقه کرفس را اضافه کرده و پنج دقیقه دیگر نعت دهید تا سبزیجات نرم شوند.

سبب شیر را اضافه کرده و پس از این که به جوش آمد ذرت را همراه با سیب زمینی خرد شده به آن بیفزایید و به میزان دلخواه نمک و فلفل بریزید. فلفل دلمه خرد شده را نیز درون قابلمه ریخته در آن را بگذارید و صبر کنید تا با حرارت ملایم برای ۱۵ تا ۳۰ دقیقه بپزد و جا بیفتد. با آویشن سوپ را تزیین کرده و آن را میل کنید.

ادامع جعفری



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## سوپ شیر و عدس

- مواد لازم برای ۴ تا ۶ نفر:
- عدس ۱۰۰ گرم،
- شیر: نیم لیتر،
- آرد: یک قاشق غذاخوری،
- پیاز یک عدد متوسط،
- خامه: ۱۰۰ گرم، کره: ۵۰ گرم،
- آب مرغ: دو لیوان،
- نمک و فلفل: به مقدار کافی،
- جعفری خرد شده: به میزان لازم
- طرز تهیه:

ابتدا عدس را بخیه به طوری که آب عدس کاملا کشیده شود، بعد از سرد شدن عدس بخیه شده را سرخ می کنیم، پیاز را در ظرف جداگانه با کره نعت داده، آرد را به آن اضافه می کنیم و هر دو را نعت می دهیم، سپس به آرامی آب مرغ و شیر و در نهایت عدس را به آن اضافه کرده و حرارت می دهیم، بعد از چند دقیقه که جوش آمد، نمک، فلفل و آبلیمو را اضافه کرده و



حرارت را کم می کنیم تا سوپ جا بیفتد. هنگام سرو غذا با خامه و جعفری آن را تزئین می کنیم.

## سوپ عدس



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



- مواد لازم:
- گوشت به میزان لازم
- یک عدد پیاز بزرگ خرد شده،
- سه عدد هویج متوسط پوست کنده و خردشده،
- سه حبه سیر خردشده،
- دو فاشیق غذاخوری رب گوجه فرنگی،
- یک و نیم پیمانه عدس شسته شده،
- نصف فاشیق جاجخوری آویشن خشک،
- مقداری آب گوشت و یا مرغ،
- یک فاشیق غذاخوری سرکه،

• نمک و فلفل به میزان لازم.

• طرز تهیه

در یک ظرف بزرگ گوشت خرد شده را بپزید، پیاز را سرخ کرده همراه با هویج و سیر به آن اضافه کنید. حالا رب گوجه را با آن مخلوط کنید، عدس، آب گوشت، آویشن و دو پیمانه آب را هم در ظرف بریزید حرارت را کم کنید تا همه مواد نیم ساعت با هم بپزند. حال نمک، فلفل و سرکه را اضافه کنید. غذا آماده است.

### سوپ عدس قرمز (دال)



- مواد لازم
- روغن مایع ۲ فاشیق سویخوری
- رب گوجه فرنگی ۲ فاشیق غذاخوری
- آب گوشت یا مرغ ۲ لیتر
- عدس قرمز ۱ لیوان
- پیاز درشت ۲ عدد
- سبب زمینی متوسط ۱ عدد
- نمک و فلفل به میزان لازم
- نعنا خشک برای تزیین

• آب لیمو در صورت تمایل



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

#### • چگونگی تهیه

روغن را داخل قابلمه ریخته و داغ کرده و پیاز خرد شده را می ریزیم تا آبش کشیده شود ، سیب زمینی های خرد شده را هم می افزاییم و قدری هم رده و فلفل لازم را افزوده کمی نمک زده و اشکنه ( آب مرغ یا سبزیجات با گوشت) را ریخته و می گذاریم تا سیب زمینی و پیاز قدری بپزند با خرد کن ، خرد می کنی و رب را هم افزوده و عدس را می ریزیم و می گذاریم تا سوپ پخته و جا بیفتد بعد از کشیدن داخل ظرف مناسب قدری نمک خشک رویش پاشیده سرو می کنیم . این سوپ با آبلیمو هم بسیار لذیذ می باشد. مدت زمان پخت یکساعت می باشد . توجه : داخل زود پز هم می توان این سوپ را تهیه کرد .

### سوپ عدس و سیر برای افراد دیابتی نوع (II)

#### • مواد لازم:

- عدس قرمز (شسته شود) ۲۲۵ گرم (حدود ۱ لیوان)
- پیاز ۲ عدد (ساطوری شده)
- سیر بزرگ ۳ حبه (ساطوری شده)
- هویج ۱ عدد (ساطوری شده)
- روغن زیتون خالص ۲ قاشق سویخوری
- آب مرغ ۵/۱ لیتر
- سرکه ۳ قاشق سویخوری
- فلفل و نمک به مقدار لازم
- برگ کرفس برای تزیین

#### • طرز تهیه:

عدس قرمز، پیاز، هویج، روغن زیتون و آب مرغ را با هم مخلوط کرده و روی حرارت متوسط این مواد را به حوش آورده، سپس حرارت را کم کنید تا

به مدت ۵/۱ ساعت روی حرارت بماند. گاهی سوپ را به هم بزنید تا به ته ظرف نخسید. سرکه یا آبلیمو، نمک و فلفل را بیفزایید.

اگر سوپ خیلی غلیظ شد، کمی آب بیفزایید. سپس آن را در ظرف مورد نظر ریخته و با برگ کرفس تزیین کنید.

#### • نکات تغذیه ای:

این غذا به دلیل دارا بودن عدس و سبزیجات از فیبرالایی برخوردار است. عدس قرمز مزه بسیار خوبی به سوپ می دهد و در ضمن، از قبل احتیاج به خیساندن ندارد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



## سوپ عدس و کرفس

### • مواد لازم:

- عدس: ۲۲۵ گرم (یک فنجان)
  - روغن آفتابگردان: ۱۵ میلی‌لیتر (۱ فاشق غذاخوری)
  - پیاز متوسط: ۲ عدد کاملاً خرد شده
  - تره فرنگی: ۱ ساقه کاملاً خرد شده
  - هویج: ۲ عدد خرد شده
  - ساقه کرفس: ۲ عدد خرد شده
  - گوشت گوساله: ۱۱۵ گرم
  - برگ بو: ۲ عدد
  - آب: ۶ فنجان
  - جعفری تازه خرد شده: ۲ فاشق جابخوری
  - کالیاس خشک: ۲۲۵ گرم
  - نمک و فلفل سیاه: به میزان کافی
- ### • طرز تهیه:



عدس‌ها را با آب سرد کاملاً بشویید. آب را در قابلمه‌ای بریزید تا به جوش آید. در ظرف دیگری پیاز را به مدت ۵ دقیقه تفت دهید تا نرم‌شود. تره فرنگی،

هویج، کرفس، گوشت و برگ بو را اضافه کنید. عدس‌ها را اضافه کرده و سپس همه‌مخلوط را در آب جوش بریزید و بگذارید آرام‌بیزد. کف روی سوپ را بگردید و وقتی به قل افتاد، درب آن را نیمه باز کنید و به مدت ۴۵ تا ۵۰ دقیقه اجازه دهید بیزد. تکه‌های گوشت را از سوپ بیرون بیاورید و به قطعات کوچک ببرید و حبه‌های آن را جدا کنید.

گوشت، جعفری، کالیاس خرد شده، ادویه، نمک و فلفل را به سوپ اضافه کنید و سپس ۲ الی ۳ دقیقه بجوشانید و بعد برگ بو را در آورید و سوپ را در ظرف مورد نظر سرد کنید و روی آن را با جعفری تازه تزیین کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



## سوپ غلیظ اسفناج

- مواد لازم
- دو فنجان اسفناج خرد شده
- یک فنجان پیاز خرد شده
- یک چهارم فنجان کره
- سه عدد سیب زمینی (۴۵۰ گرم)
- یک و نیم فنجان آب
- دو عدد عصاره مرغ
- نصف فاشق مرباخوری نمک
- یک هشتم فاشق مرباخوری فلفل



- سه چهارم فنجان خامه ترش
- کمی موسیر برای تزئین
- طرز تهیه

طرف بزرگی را روی شعله گذاشته و پیاز را در کره تفت دهید، تا برای سه دقیقه نرم شود. سپس سیب زمینی را به آب مرغ و آب اضافه کرده و پس از به جوش آمدن در آن را بگذارید تا برای ۳۰ دقیقه بپزد، سپس اسفناج یا عصاره مرغ را اضافه کرده و صبر کنید تا دو یا چهار دقیقه دیگر با هم بپخته و نرم شوند. مواد را داخل مخلوط کن بریزید و به میزان دلخواه به آن نمک و فلفل بپاشید. مواد را پس از یکدست شستن در ظرفی ریخته و خامه ترش را اضافه کنید تا کاملاً حل شود. با موسیر آن را تزئین کنید.

## سوپ فرانسوی

- مواد لازم
- هویج رنده شده ، ۱ فنجان
- زعفران سائیده شده ، ۲/۱ فاشق جابخوری
- ساقه و برگ کرفس خرد شده، ۲ فنجان



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

رب گوجه فرنگی، ۲ قاشق غذاخوری  
 لوبیا سبز خرد شده، ۱ فیجان  
 خامه یا آب لیمو، ۳ قاشق غذاخوری  
 سیر رنده شده، ۱ قاشق غذاخوری  
 پیاز خرد شده، ۱ فیجان  
 گوجه فرنگی خرد شده، ۱ لیوان  
 جعفری خرد شده، ۳ قاشق غذاخوری  
 آب گوشت، ۴ لیوان  
 رسته فرنگی، ۲۰۰ گرم  
 روغن و نمک و فلفل، به مقدار لازم



• طرز تهیه

پیاز خرد شده را در کمی روغن تعفت دهید تا طلایی رنگ شود. کلبه مواد خرد شده را در آب گوشت ریخته، بگذارید به همراه پیاز و سیر رنده شده، آهسته بجوشد تا بخته شود و سپس رسته فرنگی و نمک و فلفل و زعفران را اضافه کنید و به آرامی هم بزنید در ظرف را ببندید و بگذارید سوپ جا بیفتد و فوام بیاید. در پایان خامه یا آب لیمو را (بستگی به سلیقه خودتان دارد) اضافه نمایید و سوپ را در ظرف مناسب بریزید و نوش جان کنید.

### سوپ فلفل

- مواد لازم
- ۷۵۰ گرم گوجه فرنگی خرد شده
- ۱ قاشق جابخوری شکر
- ۲۵۰ گرم هویج خرد شده
- ۱ قاشق جابخوری سس فلفل
- ۳ عدد پبارچه کاملا خرد شده
- ۱ قاشق غذاخوری روغن
- ۱ عدد فلفل دلمه ای (خلال شده)
- ۰/۵ قاشق جابخوری سس تند
- ۱ عدد پیاز خرد شده
- ۲/۴ پیمانه رنده شده (ببیر بیتزا)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- عدد کنسرو نخود
- نمک به مقدار کافی
- ۱ پیمانه شیر که با یک فاشق غذاخوری آرد ذرت مخلوط شود
- ۵ پیمانه آب به گوجه فرنگی و هویج افزوده و آنها را تحت فشار بپزید ( زود بپز) و بعد آن را سرد و صاف نمایید .



• طرز تهیه:

کره را روی شعله ملایم ذوب کرده، فلفل و پیاز را در آن تفت دهید سپس نخود پخته شده را به آن افزوده و داخل سوپ صاف شده بریزید و بهم بزنید . بعد شیر ، آرد ذرت ، نمک ، شکر ، پیازچه ها و سبزیجات تند را نیز به آن افزوده و روی شعله ملایم بجوشانید اگر خیلی غلیظ شده بود می توانید به آن کمی آب اضافه کنید .

با پیبرنده شده آنرا تزیین کرده و به صورت داغ سرو نمایید .

• نکات تغذیه ای :

فلفل سبز یکی از سبزیجاتی است که دارای میزان بالایی از Vit C است . پس این سوپ خوشمزه را در زمستان بخورید که به تخفیف عوارض سرماخوردگی کمک می کند . ضمناً این سوپ یک غذای مناسب برای گیاه خوارن و نیز سالمندان است .

## سوپ فارچ

شرح حال این غذا:

مواد لازم:

فارچ خردکرده دو لیوان

آب گوشت ۴ لیوان

شیر دو لیوان

جعفری خردشده ۴ فاشق سویخوری

آرد دو فاشق سویخوری

کره ۳ فاشق سویخوری

نمک به مقدار کافی

دستور تهیه: پس از شستن فارچها آنها را خشک کنید و به صورت برشهای نازک ببرید. فارچها را در نصف کره، چند دقیقه تفت دهید. دو لیوان آب گوشت را به فارچ اضافه کنید و با حرارت ملایم به مدت ده تا پانزده دقیقه بپزید. در طرفی دیگر، آرد را تا سه دقیقه تفت دهید تا کمی رنگ آن تیره شود. شیر را آهسته به آرد اضافه کنید و با حرارت ملایم به مدت ۱۰ دقیقه مخلوط را حرارت دهید و مرتب بهم بزنید تا سس سفید



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

یکنواختی به دست آید. پس از بخته شدن فارچها، آن را با فاشق جویی یا فلری اندکی خرد و ریز کنید. سپس سمید را به طرف حاوی فارچها اضافه کنید و به مدت ۱۰ دقیقه مخلوط را بجوشانید.  
بقیه آب گوشت، جعفری خرد شده و نمک را به طرف حاوی سوپ اضافه کنید و مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه دیگر آن را حرارت دهید.

### سوپ فارچ ( زمان پخت: ۳۰ دقیقه )

- مواد لازم برای برای ۶ نفر:
- ۵۰ فیجان فارچ ورقه شده،
- ۱،۵۰ فیجان آبگوشت،
- یک دوم فنجان پیاز،
- یک هشتم ق.ج آویشن،
- ۳۰ ق.س کره،
- ۳۰ ق.س آرد،
- یک چهارم ق. نمک،
- یک چهارم فاشق فلعل سیاه،
- نصف فنجان شیر و نصف فنجان خامه رفیق شده
- طرز تهیه:



فارچها را با آب گوشت و پیاز و آویشن بپزید بعد این مخلوط را بلندر کنید بطوری که بعضی از سبزیجات آن محسوس باشد. سپس آنرا کنار بگذارید.

کره را آب کرده و آرد را در آن بریزید و هم بزنید سپس نمک و فلعل و شیر و خامه و سبزیجات پوره شده را اضافه کرده و هم بزنید تا سوپ به جوش آید و غلیظ شود. نمک و فلعل آب را اندازه کرده و سرو کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

### سوپ قارچ با شیر

• مواد لازم:

- شیر: ۱ لیتر
- خامه: یک پیمانه
- کره: ۱۰۰ گرم
- زرده تخم مرغ: ۳ عدد
- آرد: ۳ قاشق غذاخوری
- قارچ رنده شده: ۳۰۰ گرم
- نمک و فلفل به میزان لازم

• طرز تهیه:

ابتدا آرد را در کره، کمی تفت دهید تا کمی طلایی شود، سپس شیر را به تدریج آن اضافه کنید و مواد را مرتب به هم بریزید تا آرد به خوبی در شیر حل شود. (اگر آرد به خوبی در شیر حل نشد می‌توانید مایه‌نان را، از صافی استفاده کنید) پس قارچ خرد شده را به مواد اضافه کنید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا زمانی که سوپ شما جابجند، پس از آن نمک و فلفل را هم به



موادتان اضافه کنید، در پایان زرده تخم‌مرغ‌ها را پس از آنکه به خوبی به هم زده‌اید در سوپ بریزید و خامه را نیز به آن اضافه کنید.

### سوپ قارچ با گوشت کوفته ای

• مواد لازم

- هشت عدد قارچ
- دو قاشق روغن زیتون
- یک عدد پیاز خرد شده
- نصف قاشق مرباخوری زنجبیل تازه
- ۹ فنجان آب مرغ
- دو قاشق غذاخوری آبلیمو
- ۱۱۵ گرم اسفناج



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



مواد لازم برای گوشت  
 ۱۷۵ گرم گوشت چرخ کرده  
 یک عدد پیاز کوچک  
 دو حبه سیر  
 یک فانشق مریخوری آرد  
 یک عدد سفیده تخم مرغ  
 نمک و فلفل



• طرز تهیه

برای درست کردن گوشت های فلفلی، ابتدا پیاز را رنده کرده و با گوشت چرخ کرده، سیر له شده و آرد بخوبی مخلوط کرده و جنگ بریزید، سپس سفیده تخم مرغ را به آن اضافه کنید. گوشت را با دست به اندازه توپ های کوچک در آورید سپس قابلمه را روی حرارت ملایم قرار داده و در آن روغن بریزید. پیاز خرد شده را با سیر و زنجبیل به آن اضافه کنید و صبر کنید تا طلایی رنگ شود. آب مرغ را به مواد افزوده و پس از به جوش آمدن، آب لیمو و فارچ را درون قابلمه بریزید تا برای ۱۰ دقیقه بپزد. کوفته های کوچک را با برگ خرد شده اسفناج اضافه کرده و پس از ۱۵ دقیقه که بخت و جا افتاد به آن نمک و فلفل بیفزایید.

سوپ فارچ و جو

- مواد لازم
- گوشت به میزان دلخواه
- یک پیاز بزرگ خرد شده،
- سه حبه سیر له شده،
- نیم کیلو فارچ تکمه ای خرد شده،
- دو فانشق جایخوری رب گوجه فرنگی،
- مقداری آب گوشت، یک پیمانه جو پرک شده،
- یک فانشق جایخوری مرزنجوش خشک شده،
- یک فانشق جایخوری سرکه،
- یک چهارم پیمانه جعفری تازه خرد شده،



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



• نمک و فلفل به میزان لازم.

• طرز تهیه

در یک ظرف بزرگ گوشت خرد شده را بپزید. پیاز و سیر را تفت دهید با نمک و فلفل مره دار کنید. سپس قارچ را اضافه کنید وقتی آب آن گرفته شده رب گوجه را هم اضافه کنید. این مواد را با گوشت پخته شده مخلوط کنید. آب گوشت، جو، مرزنجوش و سه پیمانه آب را هم اضافه کنید تا وقتی جو بپزد. حال نمک، فلفل، سرکه و جعفری را هم اضافه کنید. در صورت نیاز به بخت بیشتر از میزان آب بیشتری استفاده کنید.

### سوپ قارچ و ذرت

- مواد لازم
- ۲۵۰ گرم سینه مرغ
- یک عدد تره فرنگی
- یک چهارم فاشنق جایخوری حوز هندی
- یک فاشنق جایخوری نمک
- یک فاشنق جایخوری فلفل
- دوحیه سیر له شده
- ۷۵ گرم کره
- یک پیمانه قارچ خرد شده
- نصف فینجان ذرت
- یک ونیم فینجان آب
- دو فاشنق مریا خوری گشنیز خرد شده
- طرز تهیه



کره را در قابلمه و روی حرارت ملایم فرار دهید. سپس سیر خرد شده را به

آن اضافه کنید. پس از سه دقیقه ذرت کنسرو شده را با نمک و جوهر هندی اضافه کنید.

سینه مرغ را از پوست و استخوان جدا کرده و به خوبی خرد کنید.

تره فرنگی شسته شده را خرد کنید و با قارچ و مرغ به مواد درون قابلمه اضافه کنید.

پس از به جوش آمدن مواد درون قابلمه در قابلمه را بگذارید و صبر کنید تا برای نیم ساعت بپزد.

سپس مواد درون قابلمه را درون عداسار و یا مخلوط کن بریزید تا کاملاً یکپوخت شود. سوپ را در حالی که هنوز گرم است درون ظرف مناسبی

ریخته و با گشنیز خرد شده روی آن را تزئین کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## سوپ قارچ و سیب زمینی

### • مواد لازم :

- قارچ ۵۰۰ گرم
- سیب زمینی ۲۰۰ گرم
- پیاز ۲ عدد
- آب مرغ یک فنجان
- خامه ۱۰۰ گرم
- جعفری خرد شده یک فانشق سوپ خوری
- ریحان خرد شده یک فانشق سوپ خوری
- کره ۲۵ گرم
- لیمو ترش یک عدد



• نمک و فلفل به مقدار کافی

### • طرز تهیه :

سیب زمینی را پوست بکنید و به صورت ریز خرد نمایید. سیب زمینی را به همراه آب مرغ داخل یک قابلمه ریخته و به مدت ۲۰ دقیقه روی حرارت ملایم بگذارید. قارچ ها را با آب سرد بشویید. سپس به قارچ ها، آب لیمو ترش بریزید و خرد کنید. پیاز را نیز خرد کنید. کره را در تابه ریخته و به مدت ۵ دقیقه تفت دهید. سپس قارچ را اضافه نمایید و خوب هم بزنید. زمانی که آب قارچ تمام شد ، آن را از روی حرارات بردارید. بعد از پخته شدن سیب زمینی ، آن را در مخلوط کن بریزید و مخلوط کنید تا نرم شود. مخلوط نرم شده را به پیاز و قارچ بیا فراباید و طرف را روی حرارات قرار دهید تا به جوش آید. نمک و فلفل و خامه را نیز به مواد اضافه کنید. بعد از چند جوش، سوپ را در طرف دلخواه ریخته و روی آن را با ریحان و جعفری خرد شده تزیین نمایید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## سوپ قارچ و مرغ

### • مواد لازم:

- قارچ = ۲۰۰ گرم
- بال و گردن مرغ حدود ۳۰۰ گرم
- پیاز سرخ شده نصف فاشق غذاخوری
- هویج ۲ عدد
- نخود فرنگی ۵۰ گرم
- فلفل دلمه ای خرد شده یک فاشق غذاخوری
- جعفری خرد شده یک فاشق غذاخوری
- آرد گندم سه فاشق غذاخوری
- کره ۵۰ گرم
- شیر یک لیوان بزرگ



• خامه ۳ تا ۴ فاشق غذاخوری

• بودر سیر ۴/۱ فاشق جایخوری

• نمک و فلفل به میزان کافی

• طرز تهیه:

ابتدا قارچها را بشوئید و بصورت عمودی خرد کنید و در مقدار کمی روغن سرخ نمائید. بال و گردن مرغ را با پیاز سرخ شده و هویج که قبلاً شسته و خرد کرده اید و نخود فرنگی و فلفل دلمه ای و کمی نمک و در صورت تمایل کمی رزوجه تفت دهید و با یک استکان آب بگذارید بپزد تا آتش به اندازه ۳ تا ۴ فاشق غذاخوری شود. سپس آرد را با کره کمی تفت دهید و نمک و فلفل را بیافزائید و شیر را کم کم اضافه نمائید تا آرد گلوله نشود، و مرتب بهم بزنید. استخوانهای مرغ را جدا نموده و با آب و مصلحات آن به مخلوط آرد اضافه نمائید. قارچ سرخ شده را نیز به سوپ اضافه نمائید. و مرتب سوپ را بهم بزنید در آخر بودر سیر را اضافه نموده و در صورتیکه غلظت سوپ مورد پسندتان بود جعفری را بیافزائید و گرنه اجازه دهید سوپ بیشتر بپزد تا غلیظ شود. سپس سوپ را از روی حرارت بردارید و خامه را به آن بیافزائید.

توجه: این سوپ بسیار لذیذ است و در صورتیکه مرغ و نخود فرنگی و فلفل سبز را نیز حذف نمائید بار هم بسیار خوشمزه خواهد بود و در زمان بسیار کمی نیز حاضر می شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## سوپ کاهو و نخود فرنگی

- مواد لازم
- یک بوته کاهو
- دو فاشق غذاخوری کره
- یک پیاز متوسط خرد شده
- مقداری آب گوشت و یا مرغ
- یک بسته نخود فرنگی
- نصف پیمانه نعنا تازه خرد شده
- نمک و فلفل به میزان لازم
- طرز تهیه



این سوپ راهی مناسب برای استفاده از برگ های سبز کاهو است که ما بیشتر وقت ها آن را دور می ریزیم، این برگ های تیره را خرد کنید، در یک طرف بزرگ، کره را ذوب کنید پیاز، نمک و فلفل به آن اضافه کنید تا پیاز نرم

شود حال کاهو را اضافه کنید وقتی کمی نرم شد آب گوشت و دو پیمانه آب را به آن اضافه کنید تا به جوش بیاید. حالا نوبت به نخود فرنگی ها می رسد پس از ۳ دقیقه طرف را از روی حرارت بردارید نعنا، نمک و فلفل اضافه کنید، پس از خنک شدن آن را در میکسر بریزد و سپس حرارت دهید، می توانید این سوپ را با نان ناگت تزئین کنید.

برای خوشمزه تر شدن نان ها می توانید فر را از قبل با حرارت ۳۷۵ درجه سانتیگراد روشن کنید. نان را به قطعات کوچک برش دهید و در سینی لبه دار فر قرار دهید، دو فاشق غذاخوری کره را آب کنید، به آن نمک اضافه کنید و روی نان ها بمالید، نان ها را کمی بنشت رو کنید تا خوب به کره آغشته شود، به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در فر قرار دهید تا روی نان ها طلایی شود، حال می توانید از آنها کنار این سوپ خوشمزه استفاده کنید.

## سوپ کدو حلوائی

- مواد لازم برای ۴ نفر:
- ۹۰۰ گرم کدو حلوائی ( پوست بکنید و تخم های داخل آن را خارج کنید)
- ۲ فاشق سوپ خوری روغن زیتون
- ۲ عدد تره فرنگی (خرد شود)
- یک حبه سیر (رنده شود)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- یک فاشیق جای‌خوری زنجبیل تازه رنده شده
- ۳ پیمانه آب مرغ
- نمک و فلفل به میزان لازم
- ۴ فاشیق سوپ‌خوری ماست



- روغن به مقدار لازم
- چند برگ گشنیز برای تزیین
- طرز تهیه:

- ۱) با استفاده از یک جافوی نیز، کدو حلواپی پوست‌گرفته شده را به قطعات بزرگ خرد کنید، سپس آنها را در قابلمه‌ای حاوی مقداری آب ریخته و روی شعله اجاق‌گاز بپزید.
  - ۲) کمی روغن در تابه بریزید و سیر و تره‌فرنگی خردشده را در آن تفت دهید، سپس شعله را کم کنید تا با حرارت ملایم بپزد.
  - ۳) زنجبیل و زیره سبز را به سیر و تره‌فرنگی سرخ‌شده اضافه کنید و چند دقیقه همراه آنها تفت دهید. سپس این مخلوط را به قابلمه حاوی کدو حلواپی نیم‌پز شده منتقل کنید. پس از آن، آب مرغ را اضافه کرده و با نمک و فلفل مزه‌دار کنید.
  - ۴) در قابلمه را بگذارید و شعله اجاق‌گاز را کم کنید. بخت این سوپ معمولاً ۴ تا ۵ ساعت طول می‌کشد.
  - ۵) وقتی سوپ پخته شد، آن را در دستگاه غذاساز یا خردکن بریزید تا به مایه‌ای صاف و یکپوخت تبدیل شود، سپس دوباره مواد را به قابلمه برگردانید و برای یک ساعت دیگر روی اجاق‌گاز حرارت دهید.
- در پایان ماست را روی سوپ ریخته و با چند برگ گشنیز آن را تزیین کنید.
- نکته یک) اگر می‌خواهید این سوپ با سرعت بیشتری آماده شود، از دیگ زودپز استفاده کنید.
- نکته ۲) در صورتی که غلظت سوپ در اثر حرارت در مدت زمان طولانی، زیاد شد، آن را با اضافه‌کردن کمی آب جوشیده رقیق‌تر کنید.

### سوپ کرفس

- حاوی:
- ۱۳۷ کالری
- ۶ گرم چربی
- ۹/۲ گرم پروتئین
- ۹/۱۹ گرم کربوهیدرات
- ۷/۳ گرم فیبر.
- زمان پخت:





- ۵۵ دقیقه

• مواد لازم:



• دو فاشیق غذاخوری کره

• چندساقه کرفس خرد شده (برگ ها را برای تزئین نگه دارید)

• یک عدد پیاز متوسط

• یک عدد سیب زمینی خرد شده

• یک تا دو فاشیق غذاخوری آب لیموی تازه.

• طرز تهیه

کره را در یک ظرف بزرگ آب کنید کرفس، پیاز و سیب زمینی را اضافه کنید تحت دهید آن را با نمک و فلفل مره دار کنید، پس از ده دقیقه که سبزیجات نرم شدند شش پیمانه آب به آن اضافه کنید تا به جوش آید همه را در میکسر بریزید تا مخلوط شوند، دوباره آن را حرارت دهید با آب لیمو مره دار و با برگ کرفس تزئین کنید.

### سوپ کلم

• مواد لازم

• یک فاشیق غذاخوری روغن زیتون

• یک عدد پیاز

• ۱۵۰ گرم گوشت تازه گوسفندی

• یک فاشیق غذاخوری آرد

• یک عدد برگ بو

• یک فنجان هویج خرد شده

• یک فاشیق مریاخوری نمک

• یک چهارم فاشیق غذاخوری فلفل سیاه

• دو فنجان کلم سفید خرد شده

• یک فنجان نخودفرنگی

• سه چهارم فنجان خامه ترش

• طرز تهیه

روغن را در یک ماهیتابه ریخته و روی شعله ملایم اجاق گاز قرار دهید تا گرم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



شود، گوشت را به قطعات کوچک تقسیم کرده و همراه پیاز در روغن به مدت پنج دقیقه تفت دهید. سپس به آن آرد را اضافه کرده و به مدت یک دقیقه تفت دهید. مواد درون ظرف را همراه کلم، هویج، نمک و فلفل، برگ بو و نخودفرنگی در یک قابلمه بزرگ ریخته به آن آب اضافه کنید و به مدت ۲۵ دقیقه روی حرارت متوسط اجاق گاز قرار دهید. در آخر خامه تریش را به سوپ اضافه کرده و برگ بو را از قابلمه خارج سازید و میل کنید.

• ارزش غذایی

کالری: ۱۷۲ کالری

کلسترول: ۱۵ میلی گرم

چربی: ۲/۳۱۰ گرم

سدیم: ۱۲۰۱ گرم

فیبر: ۸۲/۸۲ گرم

کربوهیدرات: ۶۱۱/۶۱۱ گرم

پروتئین: ۶۸/۶۸ گرم

### سوپ گوجه فرنگی

شیرهموزبیره : ۲ فیجان  
آرد سفید : ۴ قاشق سوپخوری  
روغن : ۴ قاشق سوپخوری  
نمک : ۲ قاشق مربا خوری  
گوجه فرنگی : ۱,۵ کیلو  
پیاز : ۳ عدد  
فلفل سفید : ۰,۵ قاشق مربا خوری



از شیر و آرد سفید و نمک و فلفل سفید سس سفید درست می‌کنیم گوجه فرنگی‌ها را شسته و چهار تکه نموده با پیاز می‌بزیم تا کاملاً بخته شود پس از بختن از صافی رد می‌کنیم.  
آب گوجه فرنگی را به سس اضافه می‌کنیم و کمی از



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آن را نگاه می‌داریم و اگر غلظت بیشتری پیدا کرد مجدداً بقیه آب گوجه فرنگی را اضافه می‌کنیم.  
نمک و فلفل آن را کاملاً اندازه می‌کنیم.  
روی آتش می‌گذاریم تا بجوشد غلظت آن که به اندازه فرنی شلی شد از روی آتش برداشته و تا موقع سرو کردن گرم نگاه می‌داریم. می‌توانیم با کزوبن و با کمی جعفری ساطری شده روی آن را نزنیم نمائیم.

### سوپ گوجه فرنگی

- مواد لازم:
- پیاز: يك عدد
- آرد: ۶ قاشق غذاخوری
- گوجه فرنگی: نیم کیلو
- خامه: يك قاشق غذاخوری
- کره: ۵۰ گرم
- آب‌گوشت: يك لیتر
- جعفری: مقداری برای تزیین
- نمک و فلفل: به میزان لازم
- طرز تهیه:

ابتدا گوجه فرنگی‌ها را خرد کرده و آب آن را بگیرید، سپس پیاز را با کره کمی سرخ کنید تا رنگ آن طلایی شود. پس از آن، آرد را نیز به پیاز اضافه کنید و کمی تفت دهید. پس از تفت دادن آرد، آب گوجه‌فرنگی‌ها و آب‌گوشت و هم‌طور نمک و فلفل را نیز به آرد اضافه کنید و اجازه دهید، به مدت ده دقیقه بجوشد، در هنگام سرو سوپ، خامه را به موادتان اضافه کنید، در پایان



می‌توانید جعفری‌های را خرد کرده و برای تزیین روی سوپ‌تان بریزید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## سوپ گوجه‌فرنگی با ماکارونی بیچ

در سال‌های اخیر، دیگر گوجه‌فرنگی سبزی‌ای تابستانی نیست و آن را می‌توان در تمام فصول سال، با کمی تغییر رنگ و طعم پیدا کرد. برای درست کردن این سوپ، مقداری گوجه فرنگی و یک بسته ماکارونی از نوع بیچ لازم دارید.

با استفاده از این دو ماده و چند ماده دیگر که ذکر خواهد شد، در ۳۵ دقیقه می‌توانید یک کاسه سوپ خوشمزه و داغ درست کنید. البته نقش دستگاه مایکروفر را در این میان نمی‌توان نادیده گرفت. درصص، در کتاب‌های آشپزی این سوپ را به کشور ایتالیا و به‌خصوص شهر رم نسبت می‌دهند.

### • مواد لازم:

- یک قاشق سوپ‌خوری، روغن زیتون
- ۳ حبه سیر (له شود)
- یک عدد پیاز (ریز خرد شود)
- یک کیلو و ۱۰۰ گرم، گوجه فرنگی (ریز خرد شود)
- ۳ پیمانه آب جوشیده
- ۲ پیمانه یا ۲۱۰ گرم ماکارونی بیچ



• یک قاشق سوپ‌خوری برگ ریحان یا جعفری خردشده

• ۳ برگ کالیاس مرغ با گوشت

### • طرز تهیه:

۱) کالیاس‌ها را جدا جدا روی شعله‌ای جده و به مدت ۳ دقیقه با قدرت ۱۰۰ درصد داخل مایکروفر قرار دهید تا کالیاس‌ها بر اثر حرارت، حالت خشک‌شده پیدا کنند.

۲) روغن زیتون، سیر و پیاز را در ظرف توکود مخصوص مایکروفر ریخته و بی‌آنکه در آن را بگذارید، به مدت ۴ دقیقه با قدرت ۱۰۰ درصد در مایکروفر قرار دهید و آب را روشن کنید.

در طول این مدت، یک بار در مایکروفر را باز کنید و مواد را هم بزنید تا پیاز و سیر در روغن تفت داده شوند.

۳) گوجه فرنگی‌های خرد و له‌شده را همراه آب جوشیده و ماکارونی بیچ به مخلوط سیر و پیاز سرخ‌شده اضافه کنید و بدون در، با حداکثر قدرت یا قدرت ۱۰۰ درصد، به مدت ۱۵ دقیقه حرارت دهید تا ماکارونی، خوب بپزد. در طول این مدت ۲ بار مواد را هم بزنید.

• نکته: در صورتی که بخت سوپ و به‌خصوص ماکارونی با این مدت کامل نشد، ۵ تا ۱۰ دقیقه دیگر آن را اضافه کنید.

۴) حالاریحان یا جعفری خرد شده را به سوپ اضافه کرده و مدت یک دقیقه دیگر حرارت دهید. در پایان سوپ را داخل ظرف موردنظر بریزید و با چند برگ ریحان و کالیاس خردشده تزیین کنید.

• نکته: برای اینکه پوست گوجه‌فرنگی‌ها راحت‌تر از گوشت آنها جدا شود، قابلمه‌ای را تا نیمه از آب پر کنید و روی شعله اجاق‌گاز قرار دهید و بگذارید بجوشد. سپس گوجه‌فرنگی‌ها را به مدت یک دقیقه در آب در حال جوش بگذارید و سپس در سندی در زیر آب سرد آنکشی کنید. با این کار به راحتی می‌توانید پوست گوجه‌فرنگی‌ها را بکنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## سوپ گوجه‌فرنگی با ماکارونی و کوفته ریزه

### • مواد لازم:

- روغن زیتون: يك فاشق غذاخوری
- پیاز متوسط خرد شده: يك عدد
- سیر له شده: دو حبه
- گوجه فرنگی رنده شده: ۵۰۰ گرم
- رب‌گوجه فرنگی: ۲ فاشق غذاخوری
- آب‌جوش: ۶ لیوان
- شکر: ۱ فاشق غذاخوری
- ماکارونی بیچ: يك سوم لیوان
- برگ ریحان تازه خردشده: ۲ فاشق غذاخوری
- برای کوفته ریزه‌ها:
- گوشت چرخ‌کرده: ۵۰۰ گرم



- معز نان خشک شده، آسیاب شده: سه چهارم لیوان
- پیاز متوسط رنده شده: ۱ عدد
- زرده تخم مرغ: ۱ عدد
- برگ ریحان تازه خرد شده: ۱ فاشق غذاخوری
- روغن زیتون: ۱ فاشق غذاخوری
- طرز تهیه:

ابتدا برای تهیه کوفته ریزه‌ها، ریحان، زرده تخم مرغ، پیاز، معز نان و گوشت را در مخلوط‌کن ریخته و خوب با هم مخلوط کنید. سپس حجمی به اندازه ۲ فاشق جابخوری از مخلوط را بردارید و آن را به شکل توپ کوچک درآورید. این کار را با تمام مخلوط انجام دهید. در این هنگام روغن را در ماهی‌تابه نجسبی داغ کنید و کوفته ریزه‌ها را در آن سرخ کنید. هراز گاهی ماهی‌تابه را کمی تکان دهید تا کوفته‌ها نجسبند و تمام اطراف آنها سرخ شود. پس از آماده شدن، آنها را در ظرفی بگذارید تا روغن اضافی خود را پس بدهد.

پس از اینکه کوفته‌ها را آماده کردید، در مرحله بعد روغن را در ماهی‌تابه بزرگی گرم کنید و سیر و پیاز را در آن بریزید و خوب هم بزنید، تا زمانی که پیاز نرم شود. گوجه فرنگی‌ها و آب آن را در مخلوط بریزید و سپس یاسنا، کوفته ریزه و آب و شکر را اضافه کنید. آنگاه درب ظرف را بگذارید و به مدت ۱۵ دقیقه روی حرارت قرار دهید. در این هنگام درب قابلمه را بردارید و مواد را هم‌ریزید و بگذارید بجوشد تا زمانی که ماکارونی‌ها کاملاً نرم شوند. در آخرین لحظه ریحان را اضافه کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## سوپ گوشت قلقلی مکزیکی

- ۱ فاشق سویخوری روغن زیتون
- ۱ عدد پیاز متوسط خرد شده
- ۳ حبه سدر کوبیده
- ۱ فاشق سس چیلی
- ۸۰۰ گرم گوچه فرنگی خرد شده
- ۵۱ لیتر آب گوشت



- ۱ فاشق سویخوری حعفری خرده شده
- ۳۰۰ گرم لوبیا فرمر بخته
- نصف پیمانه خامه
- ۲ عدد پیازچه خرد شده
- \*برای گوشت قلقلی:
- ۵۰۰ گرم گوشت جرح کرده
- ۲ عدد پیازچه ریز خرد شده
- ۱ عدد تخم مرغ کمی زده شده
- نصف پیمانه معز نان سفید
- یک فاشق جایخوری ادویه
- ۱ فاشق سویخوری روغن زیتون

یک فاشق روغن زیتون را در قابلمه ای داغ کنید. پیاز و سیر را در آن نعت دهید تا پیاز نرم شود. گوچه فرنگی را اضافه کنید و همراه با آب گوشت بگذارید بجوشد، پس از ۱۵ دقیقه حعفری را اضافه کنید، سپس گوشت قلقلی آماده شده و لوبیا را بیفزایید و بگذارید سوپ با در بسته بجوشد تا گوشت قلقلی مغز بخت شود.

برای آماده کردن گوشت قلقلی همه مواد اولیه آن را به چر روغن با هم مخلوط کنید و کمی ورز دهید. سپس هر فاشق از این مخلوط را با دست به صورت گلوله ای درآورید. روغن را در ناه نجسی داغ کنید و گوشت ها را در آن سرخ کنید تا برشته شوند. پس از آماده شدن سوپ آن را با خامه و پیازچه خرد شده سرو نمایید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



## سوپ گوشت و رشته

- مواد لازم
- دو فاشق مریاخوری کره
- ۲۰۰ گرم گوشت خرد شده
- یک عدد پیاز خرد شده
- ۴۵۰ گرم گوچه فرنگی
- چهار فاشق مریاخوری گشنیز
- دو فاشق مریاخوری جعفری
- نصف فاشق مریاخوری زردچوبه
- نصف فاشق مریاخوری دارچین
- یک چهارم فاشق مریاخوری فلفل قرمز
- نصف فنجان آب مرغ
- ۲/۵ فنجان آب
- نصف فنجان نخود بخته شده
- چهار عدد پیاز کوچک
- یک چهارم فنجان رشته سووی
- کمی برگ گشنیز



• لیموترش برای ترشین

• طرز تهیه

کره را در یک تابه بزرگ ریخته و گوشت را در آن تفت دهید.  
سبب گوچه فرنگی ها را خرد کرده و با پیاز خرد شده به مواد اضافه کنید.  
سبب برای ۱۰ دقیقه آنها را با هم تفت داده، جعفری، گشنیز، زردچوبه، دارچین و فلفل قرمز را اضافه کنید و اجازه دهید برای پنج دقیقه دیگر با هم تفت داده شوند.  
سبب آب مرغ و چهار پیاز کوچک و آب را افزوده و بگذارید به جوش بیاید.  
حرارت زیر فایلمه را کم کرده تا مواد برای ۲۰ دقیقه با هم بپزد.  
سبب رشته سووی را اضافه کرده و بگذارید برای پنج دقیقه بپزد.  
سوپ بخته شده را با لیموترش و گشنیز ترشین کرده و میل کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



## سوپ لپه

- مواد لازم :
- لپه یک پیمانه
- روغن دو و نیم پیمانه
- نمک یک فاشق مرباخوری
- آرد دو فاشق سویخوری
- پیاز خرد شده یک عدد
- آب گوشت یا آب سبزی شش پیمانه
- نان سفید به مقدار دلخواه
- طرز تهیه :



لپه را یک روز قبل از پخت خیس میکنیم سپس با همان آب روی شعله ملایم گذاشته و میزیم. از روغن و آرد و پیاز یک سس خیلی غلیظ قهوه ای درست کرده ، سس را به بوره لپه که پس از پخته شدت از الک رد کرده ایم اضافه میکنیم. آب سبزی یا آب گوشت را که آماده کرده ایم به آن اضافه میکنیم به طوریکه در حدود شش فیجان سوپ به دست آید. نمک و فلفل را به سوپ افزوده ، دو مرتبه کمی میزیم. نان سفید را در روغن کمی سرخ کرده ، روی سوپ ریخته ، سرو میکنیم.

## سوپ لوبیا

- مواد لازم
- ۲۰۰ گرم لوبیا چشم بلبلی
- یک فاشق مرباخوری روغن زیتون
- یک عدد پیاز کوچک خرد شده



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



- دو خبه سیر
- سه فنجان کلم خرد شده
- یک فنجان گوجه فرنگی خرد شده
- دو ساقه کرفس خرد شده

- یک عدد هویج خرد شده
- پنج فنجان آب مرغ
- یک عدد سیب زمینی متوسط خرد شده
- یک چهارم فنجان برگ ریحان خرد شده
- یک چهارم فنجان کلم قرمز خرد شده
- دو عدد کدو خردشده
- دو فاشیق مریاخوری نمک
- طرز تهیه

کمی روغن زیتون را در قابلمه ای ریخته و پیاز خرد شده را با سیر به آن اضافه کنید.

پس از پنج دقیقه کلم را با گوجه فرنگی، ساقه کرفس و هویج خرد شده به آن اضافه کرده و اجازه دهید. مواد برای ۱۰ دقیقه با هم تفت داده شده و نرم شوند.

سبب لوبیا چشم بلبلی را که از قبل بخته اید به مواد اضافه کرده و آب مرغ را با سیب زمینی و ریحان به آن بیفزایید و صبر کنید تا به جوش آید. زیر قابلمه را کم کرده و بگذارید مواد برای یک ساعت با هم بپزند. سپس کلم قرمز را با کدو و نمک اضافه کنید.

### سوپ لوبیا چیتی

در غذاهای مکزیک، لوبیا مصرف زیادی دارد. در این سوپ، لوبیا چیتی به عنوان ماده اصلی انتخاب شده و با توجه به اینکه غذایی مکزیک است، طعم تند دارد. البته شما می‌توانید براساس ذائقه خودتان از میران فلفل دگرشده در مواد لازم بکاهید.

- مواد لازم برای ۴ نفر:



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



- ۱۷۵ گرم لوبیا جینی [خواص لوبیا]
- ۱/۵ لیتر یا ۵/۳ پیمانه آب
- ۱۷۰ تا ۲۳۰ گرم هویج (نگینی خرد شود)
- یک عدد پیاز (نگینی خرد شود)
- ۲ تا ۳ حبه سیر (رنده شود)
- یک عدد فلفل فرمر خشک‌شده (خرد شود)

- یک لیتر یا یک و سه چهارم پیمانه آب مرغ
- ۲ عدد گوجه فرنگی (بوست آن کنده و ریز خرد شود)
- ۲ ساقه کرفس (ریز خرد شود)
- نمک و فلفل سیاه، به مقدار لازم
- یک قاشق سوپ‌خوری گشنیز خرد شده
- ۳ عدد نان تست
- روغن، به مقدار لازم
- ۲ حبه سیر (رنده شده و به صورت جداگانه در ظرفی ریخته شود)

• طرز تهیه:

- ۱) لوبیا جینی را از شب قبل در آب سرد خیسانده و روز بعد در قابلمه‌ای بپزید سپس هویج، سیر، پیاز، فلفل‌فرمز و آب مرغ را به آن اضافه کرده و بگذارید به جوش آید. در ظرف را بگذارید و اجازه دهید ۲۰ دقیقه حرارت ببند.
- ۲) حالا نیمی از مواد داخل قابلمه، شامل لوبیا و مخلوط سبزیجات را همراه مقداری آب سوپ در محفظه دستگاه غذاساز یا خردکن بریزید و پوره‌ای نرم و یکنواخت تحویل بگیرید.
- ۳) پوره را به قابلمه برگردانید و گوجه فرنگی و کرفس را به آن اضافه کنید؛ سپس ۱۰ الی ۱۵ دقیقه یا تا زمانی که تکه‌های کرفس بپزد، حرارت دهید. در صورت نیاز، مقداری آب جوشیده به سوپ اضافه کنید.
- ۴) در این فاصله زمانی، نانهای تست را با چاقو به شکل مکعب‌های کوچک برید و همراه ۲ حبه سیر رنده شده در تابه‌ای حاوی کمی روغن سرخ کنید تا طلایی‌رنگ شوند. سپس تکه نانها را داخل سبب فلزی ریخته یا روی دستمال آشپزخانه حوله‌ای قرار دهید تا جریبی اضافی آن گرفته شود.
- ۵) در پایان، نمک و فلفل موردنیاز را به همراه گشنیز خردشده اضافه کنید و چند دقیقه حرارت دهید. سپس سوپ را به طرف موردنظر منتقل کرده و تکه نانهای سرخ‌شده را روی آن بریزید و سرو کنید.

سوپ لوبیاسفید



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



- مواد لازم:
- کلم: يك كيلو
- سیب‌زمینی: يك عدد متوسط
- آب لیموی تازه: سه قاشق سوپ‌خوری
- لوبیا سفید: ۲۰۰ گرم
- روغن زیتون: سه قاشق سوپ خوری
- نمک و فلفل: به میزان لازم
- طرز تهیه:

ابتدا لوبیا را بپزید، سیب‌زمینی را نیز رنده کرده به آن اضافه کنید. هنگامی که لوبیا و سیب‌زمینی به خوبی پخت، موادتان را از صافی رد کنید.

توجه‌داشته باشید هنگامی که مواد را از صافی رد کردید، آب این مواد باید به مقدار پنج پیمانه باقی‌ماند. سپس آب مواد را روی حرارت قرار دهید و کلم را که از قبل خرد کرده‌اید، به آن اضافه کنید، پس از پنج دقیقه، روغن زیتون و آب لیمو و نمک و فلفل را نیز به موادتان اضافه کنید و بگذارید موادتان به مدت ده دقیقه دیگر روی حرارت باقی بماند.

پس از گذشت این مدت، سوپ تان آماده است و می‌توانید آن را سرو نمایید.

#### سوپ ماست



- مواد لازم
- ۴۵۰ گرم ماست
- یک چهارم فنجان آرد
- دو عدد فلفل سبز تازه
- یک قاشق چای خوری زیره
- مقداری گشنیز خرد شده
- سه حبه سیر
- یک قاشق مریاخوری زنجبیل تازه
- دو قاشق چای خوری رردجوبه و بودرکاری
- نصف قاشق چای خوری فلفل
- نصف قاشق چای خوری نمک



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

#### • طرز تهیه

ماست را بخوبی هم بزنید و با آرد و فلفل و نمک در قابلمه ای بریزید. پس از این که مواد ۱۰ دقیقه با هم بخته شدند فلفل های سبز را خرد کرده و به آن اضافه کنید. زیرسوپ را کم کرده و اجازه دهید با فلفل چند جوش بزند.



تابه ای را روی گاز گذاشته و کمی روغن در آن بریزید. سپس سبزیهای خرد شده را با رنجیل و ریره و زردچوبه و بودرکاری به آن اضافه کنید. برای خوش طعم شدن می توانید کمی تخم کشمش نیز به آن بیفزایید. برگ های گشنیز را به مواد درون تابه اضافه کرده و اجازه دهید کمی تفت داده شود. این مخلوط را به مواد درون قابلمه اضافه کرده و در قابلمه را برای ۱۰ دقیقه بگذارید تا مواد با هم بخته شده و جا بیفتند. سپس سوپ را گرم سرو کنید.

#### سوپ ماست و اسفناج

- نصف فنجان آب مرغ
- چهار فاشق غذاخوری برنج خشک
- چهار فاشق غذاخوری آب
- یک فاشق غذاخوری آرد ذرت یا آرد گندم
- ۵/۳ فنجان ماست کم چرب
- آب یک عدد لیموترش تازه
- سه عدد زرده تخم مرغ
- ۲۵۰ گرم برگ اسفناج
- نمک و فلفل به میزان لازم

• دستور طبخ: ۱- آب مرغ را در داخل قابلمه بزرگی ریخته و بر روی حرارت اجاق گاز قرار دهید تا جوش بیاید. سپس برنج را به آن اضافه کرده و مدت ۱۰ دقیقه بگذارید تا به آرامی بخته شود. حال قابلمه را از روی حرارت بردارید. (الته با توجه به نوع برنج ممکن است زمان ۱۰ دقیقه تا یک ربع یا بیست دقیقه نیز



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



افزایش یابد)

- ۲- در قابلمه کوچک دیگری آب و آرد ذرت را با هم مخلوط کرده و خوب به هم بزنید تا خمیری نرم و یکدست حاصل شود.
- ۳- ماست را به این خمیر اضافه کنید. قابلمه را بر روی شعله ملایم اجاق گاز قرار دهید و بگذارید که ماست به آرامی به جوش آید. با یک فاشق چوبی مرتب آن را از یک جهت بهم بزنید. با این کار ترکیب ماست و خمیر یکدست شده و پس از در مجاورت قرار گرفتن با آب مرغ داغ، حالت بریده بریده و جدا پیدا نمی کند. هنگامی که ماست به نقطه جوش رسید، قابلمه را از روی حرارت برداشته و مدت ۱۰ دقیقه در کناری قرار دهید تا به آرامی به اصطلاح از حرارت بیفتند. حال زرده های تخم مرغ را در ظرف دیگری خوب زده و به این مواد سرد شده اضافه کنید.
- ۴- مخلوط ماستی فوق را داخل آب مرغ ریخته و به آن آب لیموترس نیز اضافه کنید. سپس کتله مواد را به آرامی به طور کامل به هم بزنید. دوباره قابلمه حاوی مواد را بر روی شعله ملایم اجاق گاز قرار داده و هم زدن را ادامه دهید. توجه داشته باشید میزان حرارت به اندازه ای نباشد که سبب جوش آمدن مواد شود. (در صورت تمایل کمی آب خوشیده به مواد اضافه کنید).
- ۵- برگ های اسفناج را پس از شست و شو و ضعفونی کردن در داخل یک قابلمه بزرگ که کمی آب و نمک در آن ریخته شده است، بریزید. توجه داشته باشید که اگر از برگ های اسفناج درشت استفاده می کنید ابتدا آنها را با چاقو کمی خرد کرده و سپس به قابلمه منتقل کنید. حال مخلوط اسفناج و آب نمک دار را بر روی اجاق گاز قرار داده و مدت حدود ۵ دقیقه حرارت دهید تا برگ ها نرم شوند. سپس آنها را آنکشی کرده و به بقیه مواد سوب اضافه کنید. در پایان سوب را کمی حرارت داده و بیش از سررو، با چشیدن، از مناسب بودن میزان طعم دهنده های آن مانند نمک، فلفل، آب لیمو و همچنین آب ان اطمینان حاصل کنید.

### سوپ ماکارونی با نخودفرنگی

۱۵ گرم ماکارونی ریز- دو فاشق غذاخوری روغن مایع گیاهی- یک دسبه پیازچه- ۲۵۰ گرم نخودفرنگی- پنج فنجان آب مرغ- چهار فاشق غذاخوری خامه- نمک و فلفل به اندازه کافی- ۲۲۵ گرم گوشت ران گوساله طرز تهیه: ۱- پس از بختن و در نهایت آنکشی کردن ماکارونی ها آنها را دوباره درون قابلمه ای ریخته و با آب سرد پر کنید سپس آن را در گوشه ای بگذارید تا سرد شود. ۲- در ظرف دیگری کمی روغن مایع ریخته و پیازچه های خرد شده را داخل روغن به اندازه ای تفت دهید تا نرم شود. سپس نخودفرنگی و آب مرغ را به آن اضافه کرده و بر روی شعله کم اجاق گاز قرار



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



دهید تا کم کم نخودفرنگی ها نیز بپزند این مدت زمان معمولاً يك ربع تا نیم ساعت است، ۳- پس از بخت کامل نخودفرنگی آن را به داخل مخلوط کن یا همان خردکن ریخته و مایه ای صاف و یکدست را ایجاد کنید. سپس دوباره به داخل قابلمه انتقال دهید. حال گوشت ران گوساله پخته شده را به صورت خلال های



باریک بریده و به همراه ماکارونی ها به این مایه اضافه کنید. دو تا سه دقیقه آن را بر روی شعله اجاق گاز حرارت داده و نمک و فلفل را به میزان لازم به آن بیفزایید در پایان خامه را در سوپ ریخته و سرو کنید.

### سوپ ماکارونی و لوبیا چشم بلبلی

- مواد لازم برای هشت نفر
- چهار فنجان آب مرغ
- شش حبه سیر
- چهار عدد برگ رزماری یا یک فاسق عذاخوری رزماری خشک
- یک هشتم فاسق جابخوری فلفل فرمز
- یک فنجان لوبیا چشم بلبلی (پخته شده)
- یک فنجان گوجه فرنگی خرد شده
- یک فنجان ماکارونی شکل دار
- دو فنجان اسفناج خرد شده و یخ زده
- شش فاسق جابخوری روغن زیتون (به دلخواه)
- شش فاسق عذاخوری پنیر پارمسان رنده شده
- زمان تهیه: ۲۵ دقیقه
- طرز تهیه



آب مرغ، سیر، رزماری و فلفل را با هم مخلوط کرده و به جوش آورید. سپس در ظرف را گذاشته و به مدت ۲۰ دقیقه بپزید تا عصاره خود را پس دهد. در ظرف دیگری نصف لوبیاها را خرد کنید. سیر و رزماری را با فاسق خارج کرده و سپس لوبیاهای خرد شده و سالم را به همراه گوجه فرنگی به آن بیفزایید. ماکارونی را در ظرف ریخته و روی حرارت ملایم به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه بپزید. اسفناج را در ظرف ریخته و به مدت دو الی سه دقیقه دیگر بپزید. سوپ را در ظرف ریخته و به همراه روغن زیتون و پنیر پارمسان تزیین کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## سوپ ماهی

- مواد لازم برای ۶ نفر
- شترماهی: ۲۵۰ گرم
- زعفران دم کرده: ۲ قاشق غذاخوری
- تره فرنگی: یک ساقه - خرد شده
- ادویه گرام ماسالا: یک قاشق غذاخوری
- هویج: یک عدد نگینی خرد شده یا با رنده درشت رنده کرده
- کرفس: دو ساقه جوان و ترد یا برگ
- گشنیز: یک فنجان خرد شده
- پیازچه: چند ساقه ترد و نازک کامل (با قسمت سبز آن)
- پیازکوجک: یک عدد نگینی خرد نشده



- فلفل فرمز زنگوله‌ای (دلمه‌ای): ۱ عدد نگینی خرد شده
- روغن زیتون یا کنجد: کمی
- کره: کمی
- آرد سفید: ۲ قاشق غذاخوری
- پنیر پیتزا یا موتزارلا رنده شده: یک فنجان
- شتر: ۲ لیوان
- چند تکه نان جو سوس‌دار
- روش پخت

کمی روغن در قابلمه ریخته و پیاز را در آن تفت دهید تا نرم شود. بعد ماهی را هم اضافه کنید و تفت دهید (سرخ نکنید) حال کمی نمک و فلفل و ادویه گرام ماسالا اضافه کنید. و بلافاصله یک لیوان آب بریزید تا با شعله کم ماهی بپزد. (حیلی زود می‌پزد) ماهی را از داخل آن بیرون آورید تا خنک شود. اکنون تره فرنگی خرد شده و کرفس را اضافه کنید تا با کمی آب بپزد. سپس با گوشتکوب له کنید. بعد هویج و فلفل فرمز را اضافه کنید و اگر لازم بود آب اضافه کنید. ماهی را ریش کرده و به مواد اضافه کنید. پیازچه را هم بریزید. اگر طعم پیازچه برایتان خوشایند است، آن را هنگام سرو به طور خام روی سوپ بریزید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آرد را در یک طرف دیگر بو دهید و سپس کره را اضافه کنید (تغییر رنگ ندهد). زعفران آب کرده را هم روی آن بریزید. دو لیوان شیر را هم به آن بیفزایید. تقریباً ده دقیقه بعد کمی که خود را گرفت و غلیظ شد، پنیر را روی آن بریزید. این سوپ باید غلیظ باشد و پس از ریختن پنیر و آب شدن آن بلافاصله سوپ باید سرو شود. از گشنیز و کمی قلقل قرمز برای تزیین روی آن استفاده کنید و برای هر نفر دو نکه نان نست در نظر بگیرید.

### سوپ ماهی

#### • مواد لازم

- شنش فاشق مریاخوری روغن زیتون
- یک فنجان خرد شده پیاز
- دو حبه سیر بزرگ خرد شده
- دو سوم فنجان جعفری
- یک فنجان گوجه فرنگی خرد شده
- دو فاشق مریاخوری رب گوجه فرنگی
- ۲۴۰ میلی لیتر آب مرغ یا آب گوشت
- ۳۰۰ گرم فیله ماهی خرد شده
- کمی یونه، قلقل، زردچوبه و نمک



• زمان تهیه: ۲۵ دقیقه

• طرز تهیه

روغن زیتون را در تابه ای ریخته و روی حرارت ملایم قرار دهید. سپس پیاز خرد شده را با سیر به آن اضافه کرده و برای چهار دقیقه با هم تفت دهید. سپس جعفری خرد شده را به پیاز و سیر اضافه کرده و به مدت دو دقیقه تفت دهید. گوجه فرنگی خرد شده را با رب گوجه به مخلوط درون قابلمه اضافه کنید و برای دو دقیقه دیگر هم بزنید تا کمی تفت داده شود سپس آب مرغ را اضافه کرده و صبر کنید تا به جوش آید. وقتی مواد به جوش آمد ماهی های خرد شده را به درون قابلمه بیفزایید و در قابلمه را گذاشته، صبر کنید تا برای ۱۰ دقیقه به آرامی مواد با هم بپزد و جا بیفتد. به میزان دلخواه به آن نمک، قلقل، یونه و زردچوبه اضافه کنید و پس از این که مواد یکی، دو جوش زد آن را در ظرف مناسبی ریخته و سوپ را سرو کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## سوپ مرغ

• مواد لازم! مقداری آب مرغ، هویج خرد شده، ماکارونی سوپ، گوشت مرغ پخته و ریز شده، یک چهارم پیمانه شوید تازه خرد شده یا یک قاشق غذاخوری شوید خشک، یک چهارم پیمانه جعفری تازه خرد شده، سبب زمینی نگینی خرد شده، رب گوجه فرنگی و کمی روغن

• طرز تهیه: آب مرغ را در قابلمه بریزید تا به جوش بیاید حال هویج را به آن اضافه کنید تا بپزد بعد از پخته شدن، سبب زمینی را اضافه کنید حال ماکارونی را اضافه کنید بعد از نیم پز شدن شوید و جعفری را همراه مرغ داخل قابلمه بریزید. حال رب گوجه را کمی با روغن نعت دهید تا جوش رنگ تر شود و به طرف اضافه کنید، با اضافه کردن نمک و فلفل غذای شما آماده است.



## سوپ مرغ با کاری



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



- مواد لازم:
- سینه مرغ بدون پوست و استخوان: ۴۰۰ گرم
- پیاز: ۲ عدد
- کره: یک سوم پیمانه
- آرد: ۲ قاشق سوپخوری
- بودرکاري: ۲ تا ۳ قاشق چایخوری
- آب مرغ: ۲ پیمانه
- آب آناناس: سه چهارم پیمانه
- پنیر گودا: ۱۰۰ گرم
- خامه: ۱ و دو سوم پیمانه
- بادام خلال شده: ۲ قاشق سوپخوری
- شکر: نصف قاشق چایخوری

• نمک به میزان لازم

• طرز تهیه:

گوشت مرغ را خلال کنید، پیاز را پوست بگریید و خرد کنید. گوشت مرغ را در کره تفت دهید و پیازهای خرد شده را به آن اضافه کنید و سپس آرد را هم روی آنها بریزید و تفت دهید (به قدری تفت دهید که پیازها طلایی رنگ شوند). بودرکاري را هم اضافه کنید. آب مرغ و آب آناناس را هم افزوده و بگذارید ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بپزد. پنیر را رنده کرده و کم کم به همراه خامه به سوپ اضافه کنید و نمک و شکر بریزید. بادامهای خلال شده را در تا به بدو نوعی تفت بدهید و سپس بروی سوپ بریزید و سوپ را میل کنید.

### سوپ مرغ و برنج



- مواد لازم:
- سینه مرغ خرد شده (حبه فندی): ۳۰۰ گرم
- کرفس ریز شده: ۱۰۰ گرم
- پیاز رنده شده: یک عدد
- سیر له شده ریز شده: یک حبه
- دارچین نکوبیده: یک تکه (۱۰ سانتی)
- فلفل سیاه نکوبیده: یک قاشق چایخوری



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



- آب: ۷۰۰ سی‌سی
- عصاره مرغ گالیبالانکا: ۲ عدد
- آب‌لیمو ترش تازه: ۱۳ فنجان
- برنج خیس‌خورده: ۷۵ گرم
- برگ جعفری تازه: ۱۳ فنجان
- برگ نعناع تازه: ۲ فاشق غذاخوری



• طرز تهیه:

ابتدا مرغ، کرفس، پیاز، سیر، دارچین و عصاره مرغ را در قابلمه ریخته و آب را به آن افزوده و به مدت ۴۰ دقیقه می‌بریم، سپس آب‌لیموترش و برنج خیس‌خورده را به مواد داخل قابلمه افزوده و آن را به مدت ۳۰ دقیقه با حرارت ملایم می‌بریم تا جا بیفتد، در آخر غذا را در ظرف مخصوص کشیده و با برگ نعناع و جعفری تازه تریب و میل می‌کنیم.

### سوپ مرغ و پاستا

- مواد لازم برای ۶ نفر
- چهار فاشق مریاخوری روغن زیتون
- یک عدد پیاز خرد شده
- دو عدد هویج ریز شده
- دو ساقه کرفس ریز شده
- ۴۰۰ گرم نخود
- ۳۰۰ گرم لوبیا سفید
- دو سوم فنجان ماکارونی شکل دار
- نصف فنجان آب
- یک چهارم فنجان آب مرغ
- کمی رزماری
- کمی پنیر پارمسان رنده شده
- فلفل و نمک به میزان دلخواه
- طرز تهیه



قابلمه مناسبی را روی شعله قرار دهید و روغن زیتون را در آن بریزید. سپس



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



پیاز، هویج و کرفس خرد شده را به آن اضافه کنید و صبر کنید تا آنها با حرارت ملایم برای هفت دقیقه با هم تفت داده شوند. نخودها و لوبیا سمید را پس از بخته شدن به مواد درون قابلمه اضافه کرده و صبر کنید تا برای پنج تا هفت دقیقه با مواد تفت داده شود. آب و آب مرغ را به مواد درون قابلمه اضافه کنید و پس از به جوش آمدن ماکارونی ها را به آن اضافه کنید و اجازه دهید تا بپزند. سپس رزماری تازه و خرد شده را روی سوپ بریزید و به میزان دلخواه به آن نمک و فلفل اضافه کنید. با کمی پنیر پارمسان رنده شده روی سوپ را تزئین کنید.

### سوپ نخودفرنگی، سوپ فصل

- مواد لازم برای ۴ نفر:
  - ۷۵۰ میلی لیتر یا ۵ قاشق سوپ خوری روغن زیتون
  - ۲۰ عدد پیاز بزرگ (ریز خرد شود)
  - یک عدد ساقه کرفس (نگینی خرد شود)
  - یک عدد هویج (نگینی خرد شود)
  - یک حبه سیر (ریز خرد شود)
  - ۲۰۰ گرم یا سه و یک دوم فنجان نخودفرنگی



• ۹۰۰ میلی لیتر یا سه و سه چهارم فنجان آب مرغ

• ۲۵ گرم برگ ریحان تازه (خرد شود)

• نمک و فلفل سیاه به میزان لازم

• تعدادی برگ ریحان تازه و کمی پنیر پارمسان برای تزئین

• طرز تهیه

۱) روغن زیتون را در یک قابلمه بزرگ داغ کنید. سپس پیاز، کرفس، هویج و سیر خرد شده را به آن اضافه کنید و در طرف را بگذارید. شعله اجاق گاز را کم کنید و مدت ۴۵ دقیقه صبر کنید تا سبزیجات به آرامی همزمان با سرخ شدن بخته شوند. در طول این مدت چند بار در طرف را برداشته و مواد را هم برنید تا ته نگیرند.

۲) نخودفرنگی و آب مرغ را به مواد فوق اضافه کنید و بگذارید تا مایع به جوش آید. برای به جوش آمدن آن لازم است شعله اجاق گاز را زیاد کنید ولی پس از آن شعله را کم کرده و ریحان خرد شده و نمک و فلفل را به بقیه مواد بیفزایید سپس ۱۰ دقیقه دیگر موارد را حرارت دهید.

۳) مواد سوپ را با فاشق کم کم به داخل دستگاه غذاساز و یا مخلوط کن بریزید به این ترتیب سوپ حاوی مواد مخلف رنگی، به مایه اک کرم رنگ و یک دست تبدیل می شود. این مایه را به قابلمه برگردانیده و با چند برگ ریحان و مقداری پنیر پارمسان تزئین کنید. در صورتی که آب مرغ در



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

دسترس نداشتید، همان میزان آب جوشیده را با یک عدد قرص عصاره مرغ و یا سبزیجات به صورت جداگانه با هم مخلوط کرده و سپس به مواد اضافه کنید.

### سوپ ورمیشل

- مواد لازم:
- گوشت گاو ۱۰۰۰ گرم
- پیاز یک عدد
- برگ بو ۲ عدد
- هویج ۱۵۰ گرم
- سیبزمینی ۱۵۰ گرم
- ورمیشل ۷۵ گرم
- طرز تهیه:



یک کیلو گوشت و یک پیاز کوچک و دو برگ بو را در آب جوش مدت ۴ الی ۵ ساعت بپزید و پس از اینکه پخته شد، صافش کنید. آنگاه ۱۵۰ گرم هویج در آن بریزید، بگذارید نیمه پز شود. بعد ۱۵۰ گرم سیبزمینی پوست گرفته ۷۵ گرم ورمیشل و فدری نمک در آن بریزید پس از اینکه سوپ پخته شد، آن را در ظرف سویخوری بکشید و گوشت پخته آن را به قطعات نسبتاً درشت فیمه کرده با یک پیاز کوچک در ۱۵۰ گرم کره سرخ کنید و چهار عدد تخم مرغ را زده و فدری فلفل و نمک روی آن بریزید و برای افزودن طعم آن یک فانشی جعفری ریز کرده هم بپاشید. به مجرد اینکه تخم مرغ بسته شد، آن را هم زده در ظرفی ریخته و همراه با سوپ گرم سر سفره بیاورید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## سوپ ویژه پا عدس

- مواد لازم برای ۶ نفر
- دو عدد پیاز خرد شده
- دو حبه سیر
- چهار عدد گوجه فرنگی
- نصف فاشق مریاخوری زردچوبه
- یک فاشق مریاخوری دارچین
- نصف فنجان آب مرغ
- ۲۲۵ گرم عدس
- چهار فنجان آب
- ۴۰۰ گرم شیر نارنگلی



• یک فاشق مریاخوری آب لیموترش

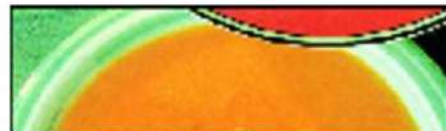
• نمک و فلفل

• طرز تهیه

در قابلمه ای پیاز، سیر، گوجه فرنگی و زردچوبه و دارچین را ریخته و آب را به آن اضافه کنید. عدس ها را شسته و به مواد اضافه کنید. پس از آن که مواد درون قابلمه به جوش آمد، در آن را بگذارید و اجازه دهید برای ۲۰ دقیقه بپزد و عدس ها نرم شوند. سپس آب مرغ را اضافه کرده و اجازه دهید چند جوش بزند. مواد را درون مخلوط کن ریخته و تا جایی مخلوط کنید که بکندست شود. سپس شیر نارنگل را اضافه کرده و آب لیموترش را به آن بیفزایید و به میزان دلخواه نمک و فلفل به آن اضافه کنید. پس از جوش آمدن مواد، وقتی که چند جوش زد آن را با کمی شیر نارنگل تزیین کرده و سوپ را گرم میل کنید.

## سوپ هویج و سیب با پودر کاری

ترکیب هویج، سیب و پودر کاری همچون بسیار دلپذیری می دهد که مزه ای فوق العاده دارد.  
مواد لازم برای ۴ نفر





۱۰ میلی روغن آفتابگردان  
۱ فاشق مریا خوری بودر کاری  
۵۰۰ گرم هویج پوست گرفته و ریز شده  
۱ عدد پیاز بزرگ خرد شده  
۱ پک عدد سیب رسیده بزرگ خرد شده  
۷۵۰ گرم آب مرغ  
نمک- فلفل سیاه، ماست سعت و هویج باریک شده،  
طرز تهیه

ابتدا روغن را در پک ظرف بزرگ گرم می کنیم. این ظرف بهتر است از جنس

فلز باشد.

بعد از گرم شدن روغن بودر کاری را در روغن ریخته و برای ۲ تا ۳ دقیقه نفت می دهیم.

بعد از آن به آن هویج های خرد شده، پیاز و سیب را که قبلاً بخته ایم اضافه می کنیم و به هم می زیم. در ظرف را گذاشته و برای ۱۵ دقیقه با حرارت ملایم می زیم در این مدت گاهی آن را هم می زیم. مواد باید به اندازه ای ببرد که نرم شود بعد از آن این مواد را درون غذا سار یا مخلوط کن می ریزیم و آن را کاملاً به هم مخلوط می کنیم تا کاملاً یکدست و صاف شود. موادی را که در غذاساز ریخته و نرم شده است داخل ظرف مناسبی می ریزیم و آب مرغ را به آن اضافه کرده و روی شعله قرار می دهیم تا جوش بیاید. در این مرحله به میزان دلخواه نمک و فلفل اضافه می کنیم. این مواد را با ملایف در کاسه می ریزیم. سپس ماست را به آرامی (مطابق شکل) در ظرف قرار داده و کمی آن را در سوب حرکت می دهیم و باریکه های هویج را که به صورت پایوبی درآورده ایم برای تزئین در ظرف می اندازیم.

## شولی

شولی (یک آتش محلی سبک بزدی)

- مواد لازم:
- جعفر با برگ (به جای برگ جعفر که در تهران یافت نمی شود می توان از اسفناج استفاده کرد)
- کمی شوید تازه یا خشک
- عدس
- نخود
- پیاز داغ و نعناع داغ فراوان
- در صورت تمایل سیرداغ



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

• آرد

• سرکه و نمک و فلفل و زردچوبه.

• طرز تهیه:

ابتدا چغندرها را مکعبی خرد کرده همچنین برگ های اوب یا اسفناج را نیز خرد کرده با شویدهای خرد شده می گذاریم بپزد. در صورت تمایل می توان کمی سبزی آتش هم استفاده کرد ولی اصل شولی با اسفناج و چغندر و شویده است. عدس و نخود را هم جداگانه بپخته و وقتی سبزی ها بپخته شد به آن اضافه می کنیم. سپس پیازداغ ها را با نمک و فلفل و زردچوبه تفت داده و همراه با نعناع داغ به مواد اضافه می کنیم. سپس آرد را با آب مخلوط کرده و کم کم به آتش در حال جوشیدن اضافه می کنیم. این آتش از آتش رشته غلظت کمتری دارد. در آخر سرکه را اضافه می کنیم. می توان به عنوان جاشنی به آن کمی شکر هم اضافه کرد. مقدار سرکه و شکر بستگی به دانه دارد. برخی شولی را تریش و بعضی تریش و شیرین دوست دارند. برخی نیز از قره قویروت به جای سرکه استفاده می کنند.

در قدیم بردیا (و هم اینک بیروان خوش اشتهای آنها) شولی را به عنوان عصرانه استفاده کرده و بعد از آن نیز مقدار مناسبی جای نبات یا جای و

## عصاره گوشت

• مواد لازم:

۲ کیلوگرم استخوان گاو تکه شده

نصف یک پیاز کوچک

۲ عدد هویج متوسط ساطوری شده

۱ عدد تره فرنگی حلقه شده

۱ عدد ساقه ی کرفس ساطوری شده

۱ عدد برگ بو

۶ دانه فلفل سیاه

۱ شاخه ریخان ساطوری شده

۲ شاخه جعفری ساطوری شده

۶ لیتر آب سرد

• طرز تهیه:

فر را ۱۵ دقیقه قبل از بخت روشن کرده و در دمای ۲۲۰ درجه ک سانتی گراد گرم می کنیم.

روی سینی فر تکه های استخوان گاو را گذاشته و به مدت ۲۰ دقیقه آن را در فر قرار می دهیم.

پیاز، هویج، تره فرنگی و کرفس را در کنار استخوان های گاو می گذاریم و دوباره به مدت ۲۰ دقیقه سینی را در فر قرار می دهیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بعد از گذشت این مدت موادی که روی سینی فر گذاشته بودیم درون قابلمه ای می ریزیم (بجز جریبی جمع شده در سینی) برگ بو ، فلفل، ریحان، جعفری و آب سرد را به آن اضافه می کنیم و به مدت ۳ تا ۴ ساعت روی حرارت ملایم می گذاریم تا جا بیفتد. بعد از گذشت این مدت، آب درون قابلمه را از یک صافی بسیار ریز عبور می دهیم و در کاسه ای می ریزیم. مواد جامد را نیز داخل صافی می ریزیم تا مایعات اضافی آن خارج شود. مایعات اضافی را پس از گذراندن از صافی به آب درون کاسه می افزاییم. کاسه را به مدت ۱ ساعت در یخچال می گذاریم و پس از این مدت، جریبی اضافی را که روی آن جمع شده برمی داریم؛ اینک حدود ۳ لیتر آب گوشت داریم که برای تهیه ی انواع سوپ بسیار مناسب است.

• فریزری کردن عصاره ی گوشت

ابتدا یک کیسه ی پلاستیکی را کف ظرف اندازه گیری می گذاریم و از عصاره ی گوشت به مقداری که می خواهیم درون آن می ریزیم. سپس کیسه را برداشته روی آن برجسب می چسبانیم و در فریزر قرار می دهیم.

### غذای روزهای سرماخوردگی

امروز در ستون آشپز بانو به شما طرز تهیه غذایی را آموزش می دهیم که مناسب برای روزهایی است که اعضای خانواده تان سرما خورده اند.

• سوپ مرغ و برنج غذایی با طعم متفاوت برای این روزهاست.

• سوپ مرغ و برنج

• مواد لازم:

• مرغ ۱۰۰ گرم

• برنج یک دوم لیوان

• آب ۸ لیوان

• کره یک فاشق غذاخوری

• جعفری ریز شده یک سوم لیوان



• نمک و فلفل به مقدار لازم

• طرز تهیه:

(۱) مرغ را تکه می کنیم خوب می شوییم و در قابلمه می ریزیم سپس آب را به آن اضافه می کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



- ۲) ابتدا شعله را زیاد می‌کنیم تا آب به جوش آید سپس شعله را کم کرده و می‌گذاریم مرغ به مدت ۲ ساعت بپزد.
- ۳) پوست و استخوان مرغ را جدا کرده و آن را ریش‌ریش می‌کنیم.
- ۴) مرغ ریش‌شده را با آب مرغ مخلوط کرده و روی حرارت ملایم می‌گذاریم.
- ۵) برنج و حنجره را به آن اضافه می‌کنیم.
- ۶) نمک و فلفل را اضافه کرده می‌گذاریم سوپ به مدت ۲ ساعت با حرارت ملایم درست شود.
- ۷) در آخر کره را به آن اضافه کرده هم می‌زنیم و سپس سوپ را در ظرف مخصوص می‌ریزیم.

### گرم سوپ ماهی

#### • مواد لازم:

- ماهی آزاد: ۲ قطعه
- برگ بو: ۲ عدد
- کره: یک چهارم پیمانه
- پیاز خرد شده: یک چهارم پیمانه
- کرفس خرد شده: یک چهارم پیمانه
- آرد: ۳ قاشق سوپخوری
- نمک: یک دوم قاشق سوپخوری
- شیر: دو پیمانه
- آب: یک دوم پیمانه

#### • دستور تهیه:



تغ ماهی آزاد را خارج کرده ، ماهی را همراه با برگ بو، نمک و آب بپزید. در

ماهی نابه کره را روی حرارت قرار داده ، پیاز و کرفس را به آن اضافه کنید و تحت دهید تا نرم شود. سپس مواد زایه ماهی اضافه کرده و به مدت ۱۰

دقیقه دیگر بر روی حرارت قرار دهید تا بپزد، برگ بو را از داخل مواد بیرون آورید. مواد را از صافی عبور دهید، آن گاه میکس کنید. شیر و آرد را به آب

حاصل از ریخت مواد، اضافه کرده ، هم‌رده تا سوپ خوب گرم شود. سپس آن را مطابق شکل تزیین کنید



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## کلم، دارویی برای همه

کلم چنانچه به صورت خام یا اندکی بخارپز شده مصرف شود يك ماده غذایی بسیار ارزشمند است. این سبزی مفید حاوی ویتامین‌های آ، ب، ت و ای و مواد معدنی متعددی مثل کلسیم، سولفور، سیلیکا، منیزیم و ید است. کلم منبعی غنی از آهن و کلروفیل است که آن را برای درمان کم خونی و بازسازی توان و قدرت بدنی پس از دوره نفاخت و ضعف ناشی از کمبود آن ایده آل می سازد. به طوری که گفته می شود مصرف کلم برای بازسازی خون در بدن و حیران ناتوانی بسیار مفید است.

خواص فوق العاده کلم از قرن ها پیش شناخته شده است و یکی از ارزشمندترین مواد غذایی در طب سنتی قدیم است. در مصر باستان کلم دارای چنان ارزش درمانی بوده است که يك معید به نام آن ساخته شد و در روم باستان آن را داروی همه دردها می دانستند. پزشکان رومی مصرف کلم را مناسب



نش فرزندگی رومی ها بدون برشک می دانستند.

فیناغورت خوردن روزانه کلم خام را درمان ناراحتی‌های عصبی می‌دانست و ملاحان برای پیشگیری از ابتلا به بیماری اسکوروی کلم می خوردند. خوردن کلم خام از قدیم به تصفیه خون و اثر پاک کنندگی بر روی پوست مشهور است و گفته می شود کید را از سموم پاک می سازد و برای درمان آرتروز و انواع سردرد مفید است.

کلم در پزشکی نوین نیز موضوع تحقیقات متعددی بوده که اغلب فوائد شناخته شده در طب سنتی را مورد تأیید قرار می دهد. بنا بر تحقیقات جدید کلم قادر است سیستم ایمنی بدن را تحریک کرده و تولید آنتی بادی ها در بدن را افزایش دهد. خوردن سوپ یا دم نوتش کلم تاثیر فوق العاده ای در از میان بردن عفونت هایی مثل سرماخوردگی، سرفه و آنفلوآنزا دارد. ترکیبات سولفور موجود در کلم موجب تاثیر ناپود کننده آن بر روی باکتری ها و عفونت های دستگاه تنفسی می شود. کلم همچنین اثر شگفت انگیزی در ترمیم زخم ها و جراحات داخلی و خارجی بدن دارد. خوردن کلم خام موجب تشکیل لایه ای آسترمانند در طول مسیر دستگاه گوارش می شود که به صورت لایه ای محافظ در آن عمل می کند و به درمان زخم های دستگاه گوارش، سوزش سر معده، گاستریت و کولیت های دستگاه گوارش کمک می کند. گنجاندن کلم در رژیم غذایی روزانه مانع بروز یبوست شده و احتمال ابتلا به سرطان، به ویژه سرطان روده بزرگ را کاهش می دهد. خوردن کلم برای کید نیز بسیار مفید است و می تواند میران قند خون را کاهش داده و به بیماران دیابتی کمک کند. برگ های کلم خاصیت آرام بخش و ضدباکتری داشته و ترمیم دهنده هستند. صمادی که از برگ های کلم تهیه شده می تواند تسکین زخم ها، سوختگی ها، انواع جوش و خراشیدگی و حتی ماززدگی یا جای نیش حشرات را موجب می شود. این صماد به عنوان ضدالتهاب و ضدتورم نیز عمل می کند و برای درمان ورم مفاصل مفید است. چنانچه صماد برگ کلم را بر روی سینه بگذارید سرفه های شدید را تسکین می دهد و آب کلم نیز در درمان آکنه، زخم و سوختگی های سطحی و سرمازدگی مؤثر است. برای



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نویه ضماد کلم ابتدا سبزیترین برگ های آن را جدا کرده و رگ برگ های سمت آن را ببرید. قسمت‌های لطیف برگ را در آب داغ بریزید تا پس از چند دقیقه نرم شوند، برگ ها را از آب خارج کرده کمی بکوبید، چند لایه از برگ های کوبیده را به عنوان ضماد در موضع مورد نظر قرار داده و ببندید. هر چند ساعت ضماد را با ضماد تازه جایگزین کنید.

•سوپ کلم، سوپ سرماخوردگی

مواد لازم:

دو فاشق سویخوری روغن مایع

۵/۱ کیلوگرم برگ کلم

۵/۱ فاشق چایخوری زیره سیاه

۱ فاشق چایخوری دانه خردل

۱ لیتر آب مرغ یا آب گوشت

۴ فاشق سویخوری سرکه سفید یا فرمز

۴ حبه سیر ریز خرد شده

۴۰۰ گرم گوجه فرنگی رنده شده

۲ فاشق چایخوری شوید خرد شده تازه یا ۱ فاشق چایخوری شوید خشک

برگ های کلم را جدا کرده و خوب بشوید و پس از خشک شدن برگ ها آنها را به صورت رشته های باریک خرد کنید. روغن را در قابلمه بزرگی داغ کنید. کلم، زیره و دانه خردل را در روغن ریخته و در قابلمه را بنیدید و بگذارید کلم کمی بپزد. گاهی آن را هم بریزید تا کمی نرم شود. (حدود ۲۵ دقیقه)

سرکه را اضافه کنید و یک دقیقه کلم را با آن تفت دهید، سپس آب مرغ را افزوده و سه چهارم لیتر نیز آب سرد به آن اضافه کنید. سپس سیر و گوجه فرنگی را نیز به بقیه مواد بیفزایید و بگذارید با حرارت ملایم آهسته به جوش آید و حدود ۴۵ دقیقه بپزد. در آخر شوید را افزوده و سرو نمایید.

## کله جوش

گوشت چرخ کرده : ۵۰۰ گرم

بیاز داغ عسلی : ۲ فاشق سویخوری

گردو : ۲ فاشق سویخوری

کنسک : ۲ فنجان



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نصاع : ۱ فاشق سوپخوری

روغن : ۱۵۰ گرم

نمک : قدری

گوشت را با یکی دو عدد پیاز رنده شده و کمی نمک و فلفل مخلوط می‌کنیم و کوفته ریزه درست می‌نمائیم روغن را در ظرفی می‌ریزیم روی آتش می‌گذاریم داغ که شد کوفته‌ها را در روغن کمی سرخ می‌کنیم نصاع را روی کوفته می‌ریزیم و یک تفت می‌دهیم در صورت تمایل یک فاشق مریا خوری بزرگ جویبه به آن می‌زنیم و یک لیوان آب و کمی نمک داخل کوفته می‌ریزیم و پیاز داغ را اضافه می‌کنیم بعد از چند جوش که آب کوفته نصف شد، کشک را به آن مخلوط می‌کنیم بعد از یکی دو جوش طرف را از روی آتش بر می‌داریم کمی گردو به آن مخلوط می‌کنیم در طرف می‌کشیم کمی هم گردوی خرد کرده روی آن می‌پاشیم. در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای ۶ نفر کافی است.

## نان سوپ

### • مواد لازم

- شوید خشک ۱ فاشق غذاخوری
- روغن زیتون ۲ فاشق مریا خوری
- کنجد ، سیاه دانه یا هر دو برای تزئین به مقدار لازم
- آرد سفید نان ۲۵۰ گرم
- نمک نصف فاشق مریاخوری
- خمیر مایه یک فاشق و نیم مریاخوری
- شیر ۱۷۰ میلی لیتر
- عسل یک فاشق مریاخوری

### • چگونگی تهیه

ابتدا شیر ولرم ، عسل و خمیر مایه را داخل یک ظرف ریخته هم رده تا خمیر مایه برسد ، سپس تمام موارد را مخلوط کرده خمیر را قدری ورز می‌دهیم سپس رویش را سسته و کناری می‌گذاریم تا حجم خمیر دو برابر شود بعد از خمیر تکه های ۳۰ گرمی برداشته و آنها را به شکل استوانه فرم داده و رویش را تخم مرغ و یا آب زده و دانه ها را پاشیده و حدود یک ربع ساعت می‌گذاریم بماند تا قدری نانه برسد بعد داخل فر ۳۰۰ درجه فانهایت (۱۵۰ درجه سانتی گراد) به مدت ۳۰ دقیقه قرار می‌دهیم تا بپزند . نانه بگدست

و به یک ضخامت باز شوند تا یکنواخت بپزند. این نان بایستی خشک باشد و با سوپ سرو می‌شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## نکاتی برای تهیه سوپها

در مورد سوپها به نکات ذیل توجه کامل داشته باشید:  
سوپ یکی از غذاهای اولیه است که انسان تهیه آن را آموخته است. زیرا از همان روزهایی که بشر یادگرفت که طرفی را روی آتشی بگذارد و گوشت را بپزد. یکی از اولین غذاها سوپ بود. او پس از اینکه گوشت را با آب بپخت برای اینکه بو و طعمی بآن بدهد از سبزیهای مختلفی که خوش مزه بودند استفاده کرد.



هنوز زبان فرانسوی از این رسم پیروی می‌کنند و در خیلی از خانه‌ها همیشه طرفی را در روی آتش به نام طرف روی آتش دارند که در آن تکه‌های اضافی گوشت و استخوان و سبزیجات و غیره ریخته و کم کم به حالت دم نه جوش همه آنها پخته می‌شوند و طعم مطبوعی از خود باقی

می‌گذارند در اغلب خانه‌های دهاتی فرانسه یک چنین غذائی همیشه آماده وجود دارد تهیه انواع سوپ بستگی به سلیقه و ذائقه ملل مختلف دارد. بعضی‌ها در سوپ جو ، برنج ، و یا ماکارونی اضافه می‌کنند.

در قرن شانزدهم هم سوپی به نام رستوران نامیده میشد که برای تجدید قوا و تقویت تجویز می‌شد. شخصی محلی باز کرد که در آنجا فقط این‌گونه سوپ سرو می‌شد و نام آن را (رستوران) نامید. از آن زمان به محل‌هایی که غذا برای عموم تهیه می‌شود نام رستوران متداول شده است.

امروزه سوپ دارای دو هدف دو گانه است.

اشتها را تحریک می‌کند.

دارای مواد مغوی و خیلی مغذی می‌باشد.

برای تهیه سوپ بایستی به بغیه صورت غذا توجه داشته باشیم اگر غذا عادی و خیلی سنگین نیست بایستی سوپ‌های خامه یا مواد مغذی مشابه آن سرو نمود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



## یک سوپ خوشمزه

مدت زمان آماده‌سازی مواد برای تهیه این سوپ ۱۰ دقیقه و زمان لازم برای بخت آن هم ۲۰ دقیقه است.

• مواد لازم برای ۴ نفر:

- ۳ فاشق سوپ‌خوری روغن زیتون
- ۳ ساقه تره فرنگی (باریک حلقه حلقه و خرد شود)
- ۲ عدد کدو سبز (ریز خرد شود)
- ۳ حبه سیر (ریز خرد شود)
- ۱ یک کیلوگرم گوجه‌فرنگی (خرد شود)
- ۱ یک عدد برگ‌بو
- ۱ یک فاشق سوپ‌خوری رب گوجه‌فرنگی
- ۳ سه چهارم بیمانه آب مرغ
- ۴۰۰ گرم نخود آشنی (پخته یا کنسروی)
- ۲۲۵ گرم اسفناج (خرد شود)
- ۲۵ گرم پنیر پارمسان (نازک ورقه ورقه شود)
- نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم

• طرز تهیه:

- ۱) قابلمه نجیسی آماده کنید و روغن زیتون را در آن داغ کنید؛ سپس تره فرنگی و کدوی خردشده را به روغن اضافه کنید و روی شعله متوسط اجاق گاز به مدت ۵ دقیقه حرارت دهید. در طول این مدت، مرتب مواد را هم برنید تا تفت داده شود.
- ۲) سیر، گوجه‌فرنگی خردشده، رب گوجه‌فرنگی، برگ بو، آب مرغ و نخود پخته را اضافه کرده و شعله اجاق‌گاز را زیادتر کنید تا آب مرغ به جوش آید؛ سپس دوباره شعله را کم کنید و ۵ دقیقه دیگر حرارت دهید. در طول این مدت هم‌زدن را از یاد نبرید.
- ۳) اسفناج خردشده را به مواد بیفزایید و دوباره شعله اجاق‌گاز را زیاد کنید تا در آب مرغ به مدت ۳ دقیقه بجوشند. سپس با اضافه کردن نمک و فلفل سیاه، سوپ را مزه‌دار کنید.
- ۴) در پایان، برگ بو را از داخل سوپ خارج کرده و بس از ریختن پنیر پارمسان روی سوپ، آن را سرو کنید. پنیر در اثر حرارت حاصل از سوپ داغ، آب شده و در سوپ ناپدید می‌شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly