

« به نام خالق آرامش »

نام کتاب: کافینز در تهران

نام نویسنده: ماهنامه هنر کافینز

تعداد صفحات: ۳۶ صفحه

تاریخ انتشار: سال ۱۳۸۵



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



آشپزی در

# تصراک

خورش قیمه کدو

ماست جوش

کتلت ذرت



شامی گیلانی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

به نام خدا

## آشپزی در تهران

کاری از : ماینامه هنر آشپزی (۵-۱-۳۳۱-۹۹۹-۰۲۱)

گرافیک و صفحه آرایی: آناهید هنر آشپزی

ناشر: نشر شیر

چاپ اول : ۱۳۸۵

تیراژ : ۱ میلیون نسخه

حقوق چاپ محفوظ است .

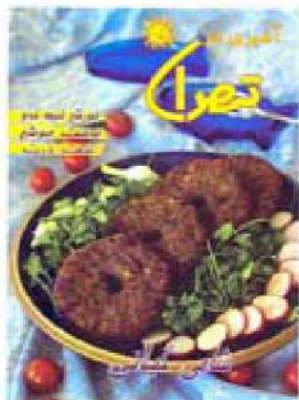
شابک : ۹۶۴-۹۶۵۷-۴۴-۲

نشانی ناشر: پاسداران - خیابان شهید گل شیر - خیابان شهید تاطق نوری (زمره)

شماره ۱۷ - بوستان کتاب - مؤسسه نشر شیر

تلفن : ۲۲۸۵۸۲۷۴ - ۲۲۸۶۳۳۷۸

دورنویس: ۲۲۸۵۶۱۱۸



سرشناسه: هنر آشپزی (مجله)  
عنوان و پدیده آور: آشپزی در تهران (کتاب) از ماینامه هنر آشپزی  
مشخصات نشر: تهران: مؤسسه نشر شیر، ۱۳۸۵.  
مشخصات ظاهری: ۱ ج. ۱۸۰ صحنه شتابان (مقاله)، ۱ محور،  
شابک: ۹۶۴-۹۶۵۷-۴۴-۲  
پانداکشن: جیب  
موضوع: آشپزی ایران- ایران  
شناسه اثر (ه): سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران، مؤسسه نشر شیر.  
رده بندی کنگره: ۳۳۵/۳۳۵/۳۳۵/۳۳۵/۳۳۵/۳۳۵/۳۳۵  
رده بندی دیویی: ۳۳۵/۳۳۵/۳۳۵/۳۳۵/۳۳۵/۳۳۵  
شماره کتابخانه ملی: ۳۳۵-۳۳۵/۳۳۵

صاحب امتیاز: معاونت فرهنگی

سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران

شماره تماس: ۸۸۸۸۹۹۶۱





## باقالاپلو



### مواد لازم:

برنج	۲ پیمانه
آب	۷ پیمانه
باقالا	۶۰۰ گرم (پاک کرده)
شوید	۳۰۰ گرم (پاک کرده)
کره	۲۰۰ گرم
زعفران سائیده	۱ قاشق مرباخوری
نمک	برای هر پیمانه برنج یک قاشق مرباخوری خط کشیده

### طرز تهیه:

شوید را پاک کرده، شسته و درشت خرد کنید. برنج را دو ساعت قبل با آب نیم گرم بشوید (بدون چنگ زدن) و با همان آب نیم گرم و نمک خیس کنید؛ طوری که از ۷ پیمانه آب ۳ پیمانه آن را برای خیس کردن روی برنج بریزید و ۴ پیمانه باقیمانده را در قابلمه بریزید و روی آتش بگذارید. کره را به آب اضافه کنید. وقتی جوش آمد باقالا را در قابلمه بریزید. وقتی آب دوباره جوش آمد شوید را به آب قابلمه که در حال جوش است اضافه کنید. وقتی مجدداً آب جوش آمد برنج را اضافه کنید و بسیار آرام برنج را هم بزنید. (طوری که مطمئن باشید در این هم زدن برنج نشکند و با این حال برنج، شوید و باقالا با هم مخلوط شده باشند.) وقتی پس از ریختن برنج آب جوش آمد، شعله را کم کنید و بگذارید بجوشد تا آب آن تمام شود. وقتی آب آن تمام شد شعله را کمتر کنید و دم گنی بگذارید تا دم بکشد. زمان دم کشیدن برنج حداکثر یک ساعت است. پس از یک ساعت نه دیگ برشته و پر رنگی خواهید داشت.

اگر دوست دارید ته دیگ کم رنگی داشته باشید، مدت کمتری برای دم کشیدن برنج صبر کنید.

در انتها از زعفران برای تزئین غذا استفاده می‌کنیم.

### گوشت

#### نگاهی دوباره سلامت گوشت

دامهایی که برای کشتار و تأمین گوشت معرفی در نظر گرفته می‌شوند، در معرض دو نوع آلودگی قرار دارند:

- ۱- آلودگی‌های اولیه که شامل ابتلا به انواع بیماری‌های دامی یا بیماری‌های مشترک بین انسان و دام (بیش از ۴۰۰ نوع) است. برای تشخیص بیماری در دامها شرط اصلی کشتار این دامها در کشتارگاهها و به خصوص در کشتارگاههای صنعتی، انجام بازرسی بهداشتی گوشت، قبل و بعد از کشتار توسط بازرسان گوشت است.
- ۲- آلودگی‌های ثانویه که حین انجام کشتارگاهی، حمل و نقل و عرضه در شرایط غیر بهداشتی و گوشت در معرض آلودگی به انواع میکرو



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



# خورش آلو مُسمی

مواد لازم:

گوشت گوساله یا گوسفند	۵۰۰ گرم
هویج متوسط	۵ عدد
پیاز متوسط	۵ عدد
آلو بخارا	۱۵۰ گرم
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
شکر	۶ قاشق غذاخوری
روغن	به میزان لازم
نمک، زردچوبه و اتویه	به میزان لازم
زعفران دم کرده	۲ قاشق مرباخوری
جعفری، ترب و گوجه فرنگی	برای تزیین

## طرز تهیه:

گوشت را به تکه‌های درشت (۵ در ۵ سانتی) بریده و با یک عدد پیاز، زردچوبه، ادویه و کمی روغن سرخ می‌کنیم. سپس مقداری آب اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم تا گوشت بپزد. هویج‌ها را به شکل مستطیل یک در دو سانت خرد کرده و در روغن تفت می‌دهیم. سپس همراه با آلو و نمک به گوشت اضافه می‌کنیم. در آخر آبلیمو، شکر و زعفران را هم اضافه کرده و می‌گذاریم حدود ۳۰ دقیقه با حرارت ملایم جا بپزند. خورش را در یک ظرف مناسب کتیده و با ترچه، گوجه فرنگی و جعفری تزیین می‌کنیم و با پلو سرو می‌کنیم.

از گایبها فرار می‌گیرد که به آن آلودگی ثانویه گفته می‌شود. در صورت مصرف گوشت‌های کشتار شده در خارج از کشور، احتمال ابتلای انسان به این گونه بیماری‌ها بسیار زیاد است. ویژگی‌های ظاهری گوشت فریز سالم چیست؟

- باید در کشتارگاه‌های مجاز تهیه شده و مهر دامپزشکی داشته باشد.
- ظاهر آن لرج، چسبنده و مرطوب نباشد. همچنین خشک یا چروکیده بودن از علائم نگهداری گوشت در شرایط نامناسب و غیر بهداشتی است.
- غلط جوهریزی و دانه‌های غیر عادی نداشته باشد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



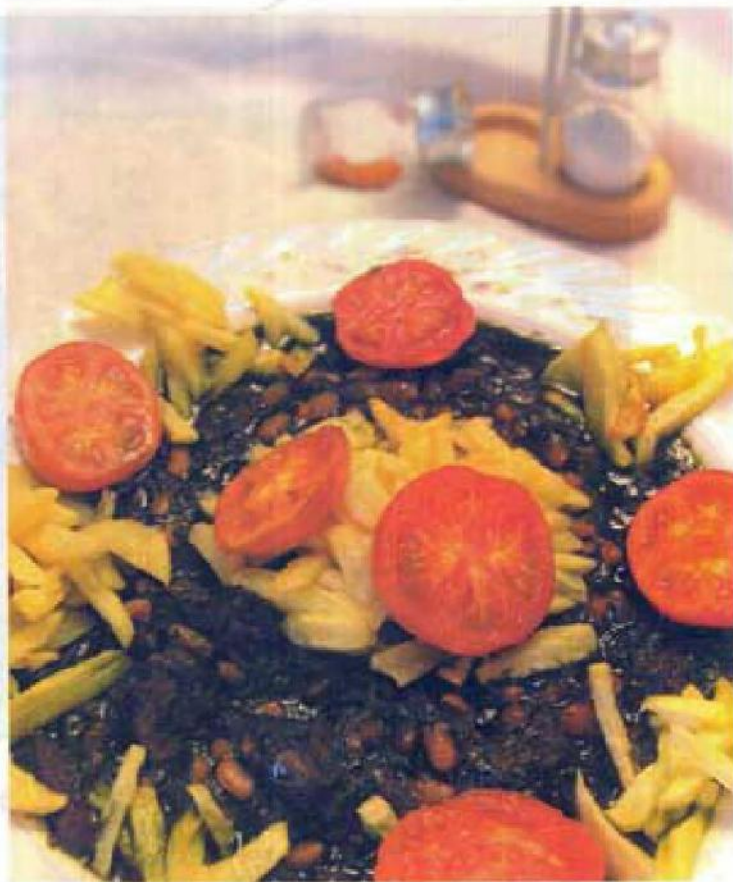
caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



# خورش تره



مواد لازم برای ۶ الی ۱۰ نفر:

گوشت گوسفند	۱ کیلو
تره	۱ کیلو
لوبیای سفید	۵۰۰ گرم
سیب زمینی	۴ تا ۵ عدد
گوجه فرنگی	۳ تا ۴ عدد
گرد لیمو عمانی	به میزان دلخواه
پیاز داغ	۴ قاشق غذاخوری
روغن	به مقدار دلخواه
نمک	۱ قاشق غذاخوری
ادویه	۱ قاشق غذاخوری

## طرز تهیه:

ابتدا گوشت و پیاز را در کمی روغن تفت داده و لوبیا را به آن اضافه کنید و مقداری آب به آن افزوده تا لوبیا و گوشت بپزد. (بهتر است لوبیا را از شب قبل در آب بخیسانید) تره را خرد کرده و در روغن کمی تفت دهید سپس در یک قابلمه دیگر (بعد از اینکه لوبیا و گوشت کاملاً پخته شد) مقداری گوشت و لوبیا ریخته و تره را به آن اضافه کرده و این کار را ادامه دهید تا مواد تمام شود. حتماً لایه لایه مواد نمک و ادویه بپاشید و از آب گوشتی که باقی مانده روی آن بپزید. قابلمه را روی شعله ملایم قرار دهید تا خورش به روغن بپفتد سپس در آخر گرد لیمو را مطابق ذائقه تان در خورش بریزید.

سیب زمینی‌ها را خلال کرده و در روغن سرخ کنید. خورش را در ظرف مورد نظر کشیده و اطراف آن را با خلال سیب زمینی سرخ شده و گوجه فرنگی تزیین کنید.

- علائم سستی و قوام طبیعی داشته باشد و با فشار پس از بر داشتن انگشت به حالت اولیه برگردد.
- بوی گوشت در حالت طبیعی و سلامت بودن بوی مخصوص لاشه‌های کشتاری است و هر نوع بوی غیر طبیعی و نامطوب مانند بوشیدگی، عفونت، گندیدگی، کپک زدگی یا تعفن علامت فساد گوشت است.
- رنگ طبیعی گوشت با توجه به نوع دام کشتاری صورتی متمایل به قرمز است. کمرنگ بودن گوشت ممکن است علامت کم خونی و بیماری مزمن دام کشتاری باشد و بر رنگ بودن و سرگی گوشت علامت عدم خروج کامل خون در هنگام ذبح است که خود از علائم احتمالی ابتلای دام به بیماری عفونی و تب دار یا مرگ دام قبل از کشتار است.
- هر گونه تغییر رنگ آن از قرمز به سبز، قهوه‌ای، خاکستری، سیاه و کپک زدگی از علائم فساد گوشت است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



## دمی عدس و هویج

مواد لازم برای ۴ نفر:

عدس	۳ لیوان
برنج	یک و نیم لیوان
هویج	۲ عدد
رب گوجه فرنگی	۳ قاشق غذاخوری
زردچوبه	۱ قاشق چایخوری
ادویه بلوپی	۱ قاشق چایخوری (به دلخواه)
روغن حیوانی یا کره	۳ قاشق غذاخوری
پیاز داغ	۱ قاشق غذاخوری
نمک	به میزان لازم

طرز تهیه:

برنج را شسته و خیس می‌کنیم. یک قاشق روغن در قابلمه ریخته و زردچوبه را کمی در آن تفت داده و همراه با پیاز داغ، عدس و کمی نمک می‌پزیم. در اواخر پخت هویج پوست کنده و نگینی شده را اضافه کرده و بعد از پخت هویج، رب گوجه فرنگی و برنج را اضافه می‌کنیم. سپس آب دمی را با توجه به نوع برنج اندازه می‌کنیم. ادویه بلوپی را نیز اضافه کرده و بقیه روغن را ریخته و برنج را دم می‌کنیم. این غذا را می‌توان با ترشی، سالاد یا ماست سرو کرد.

**نکته:** به دلخواه می‌توان این غذا را با گوشت یا مرغ سرو کرد.

**نکته:** به جای رب گوجه فرنگی از یک لیوان گوجه فرنگی رنده شده می‌توان استفاده کرد.

### هنگام خرید گوشت به چه نکاتی باید توجه کرد؟

- از خریداری و مصرف گوشت دام‌هایی که به صورت غیر مجاز کشتار شده‌اند مانند گوشت‌های قطعه بندی شده فاقد مشخصات لازم، گوشت چرخ کرده آماده برای عرضه و لاشه‌های فاقد مهر کشتارگاه جدا خودداری شود.
- عرضه و نگهداری گوشت باید در داخل یخچال‌های ویترین دار صورت گیرد و مقدار گوشت موجود در مغازه باید متناسب با ظرفیت یخچال‌های فروشگاه باشد. نباید گوشتی را که در خارج از یخچال نگهداری می‌شود خریداری کرد.
- گوشت چرخ کرده باید در حضور مشتری از لاشه منجمد به مهر دامپزشکی جدا شود و در چرخ گوشت خالی و تمیز است تهیه گردد. باید از خرید گوشت چرخ کرده‌ای که در فضای‌ها به صورت آماده عرضه می‌شود یا بسته‌بندی متناسب با مشخصات بهداشتی کامل ندارند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



# شامی کشمشی

مواد لازم برای ۸ تا ۱۰ نفر:

گوشت گوسفند یا گوساله بی استخوان	۳۰۰ گرم
کشمش	۱ لیوان
نخود خیس کرده	۲ لیوان
برنج	۱ لیوان
ترخون خرد شده	۲ قاشق غذاخوری
پیاز داغ	۲ قاشق غذاخوری
نخم مرغ	۲ تا ۳ عدد
زردچوبه	۱ قاشق چایخوری
آرد گندم یا سبب زمینی	۲ قاشق غذاخوری
پیاز متوسط	۱ عدد
پودر گاری به دلخواه	۱ قاشق مریاخوری
نمک، فلفل	به میزان لازم
روغن	به اندازه کافی برای سرخ کردن

## طرز تهیه:

گوشته، نخود، پیاز و برنج را با کمی زردچوبه و فلفل می‌پزیم. (گوشت را با پیاز درسته و نخود و برنج آب پز می‌کنیم) لازم نیست که گوشت کاملاً پخته شود فقط نیم پز باشد کافی است. گوشت و نخود را چرخ می‌کنیم. سپس برنج را له کرده با چرخ می‌کنیم (اگر از غذاساز استفاده شد می‌توان گوشت و نخود و برنج را با هم چرخ کرد).

پیاز را کنار می‌گذاریم. کشمش را شست و با آرد مخلوط می‌کنیم. مواد چرخ شده، کشمش، آرد، پیاز داغ، نمک، فلفل، پودر گاری و ترخون خرد شده را همراه با نخم مرغها مخلوط می‌کنیم. اگر لازم بود نخم مرغ سوم را نیز اضافه می‌کنیم تا مایع شل نباشد. روغن را داغ کرده از مایع به اندازه ۱ قاشق غذاخوری در روغن داغ ریخته و سرخ می‌کنیم.

غذا را به دلخواه تزیین کرده و سرو می‌کنیم.

**نکته:** اگر مایع زیادی شل شد می‌توان از کمی آرد سبب زمینی استفاده کرد.



## خودداری کرد.

### گوشت چرخ کرده و همبرگر معمولاً از کدام قسمت لاشه تهیه می‌شود؟

معمولاً قسمت‌هایی که بیشتر چربی دارند و دارای لطافت و تردی کمتری دارند برای چرخ کردن و تهیه همبرگر استفاده می‌شوند. چربی از ختکی گوشت می‌کاهد و موجب بهبود طعم آن می‌شود. ولی میزان آن باید متناسب با استاندارد و ویژگی‌های تعیین شده رسمی باشد.

### تقلبات گوشت چرخ کرده به چه صورت است؟

۱- استفاده از گوشت دام‌هایی که به صورت غیر مجاز کشتار شده‌اند.

۲- استفاده از پند، دنبه و چربی‌های اضافی لاشه.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



### مواد لازم:

بلغور جو یا گندم و با مخلوط هردو	۲۵۰ گرم
پیاز بزرگ	۱ عدد
موسیر خرد شده	۳ تا ۱ قاشق غذاخوری (تازه یا خیس خورده و خرد شده)
جعفری ریز شده	۲ قاشق غذاخوری
پنیر سفید صبحانه رنده شده	۱۰۰ گرم
نخام مرغ	۳ عدد
آب مرغ	۱ لیوان
روغن مایع	به میزان لازم
نمک و فلفل	به میزان لازم

### طرز تهیه:

بلغور را پاک کرده شسته و خیس می‌کنیم. پس از چند ساعت آب آن را خالی می‌کنیم و با یک لیوان آب مرغ و کمی نمک حدود نیم ساعت روی حرارت کم می‌پزیم تا آب آن خوب کشیده شود.

سبزی می‌گذاریم بلغور سرد شود. بعد پیاز را رنده می‌کنیم و موسیر و جعفری را ریز خرد می‌کنیم و به بلغور می‌افزاییم. سپس پنیر رنده شده را هم می‌ریزیم و نخام مرغ‌ها را داخل آن می‌شکنیم و با مواد مخلوط می‌کنیم و خوب هم می‌زنیم. از مواد کم کم برمی‌داریم و داخل روغن سرخ می‌کنیم.



۳- استفاده از اجزای دام‌های کشتاری مانند جگر سفید، پستان، طحال یا سنگدان مرغ  
 ۴- افزودن رنگ‌های صنعتی (مجاز یا غیر مجاز) برای قرمز نشان دادن گوشت  
 ۵- استفاده از گوشت لاشه‌های مرده یا جنس گوشت سایر دام‌ها  
**چه نوع باکتری‌هایی گوشت چرخ کرده را آلوده می‌کنند؟**  
 باکتری‌ها در همه جا موجودند؛ باکتری‌های بیماری زا مثل سالمونلا گونه‌ای از اشریاکلی، کمیلوباکتریوزوسی، لیسترامونسیوزوز و استافیلوکوک اورئوس از جمله مهم‌ترین آلوده‌کننده‌های مواد غذایی هستند که البته رنگ و بویی ندارند و با چشم نیز دیده نمی‌شوند زمانی که گوشت چرخ می‌شود سطح بیشتری از آن در تماس با این باکتری‌ها قرار می‌گیرد. بهترین دما برای رشد و تکثیر این باکتری‌ها ۵۰ تا ۶۰ درجه

# کلت ذرت با گشنیز و پیازچه

طرز تهیه:		مواد لازم برای ۴ نفر:	
گوشت مرغ چرخ شده را با ذرت، گشنیز، پیازچه، نمک و تخم مرغ خوب مخلوط می‌کنیم تا تمام مواد بکست شود. سپس روغن را درون ناهای گرم کرده و از مایه کلت با نوک فاشق، یک گردی برمی‌داریم و با یک چنگال مواد را از فاشق در ناه می‌اندازیم تا سرخ شود. پس از اینکه دو طرف آن سرخ شد با سس کچاپ سرو می‌کنیم.	۴۵۰ گرم	گوشت مرغ چرخ شده	۲۰۰ گرم
	۲۰۰ گرم	ذرت پخته شده با کنسرو ذرت	۱ دسته کوچک
	۱ دسته کوچک	گشنیز ریز خرد شده	۱ دسته کوچک
	۱ دسته کوچک	پیازچه ریز خرد شده	۱ دسته کوچک
	۱ عدد	تخم مرغ	به میزان لازم
		نمک	
		روغن برای سرخ کردن	
		حدود ۱ استکان کوچک (۶ فاشق غذاخوری)	

**نکته:** سس کچاپ را با سرکه و یک فاشق چایخوری شکر رقیق می‌کنیم و در کنار کلت‌ها می‌گذاریم. شکل کلت‌ها نباید یک دست باشد، بهتر است کوچک و نامنظم باشد.



سانتیگراد است. برای گاستن سرعت رشد و تکثیر این باکتری‌ها باید گوشت چرخ کرده را در دمای ۴ درجه سانتیگراد یا کمتر نگهداری و حداکثر طی ۴ روز مصرف کنیم یا آن را منجمد نماییم. برای از بین رفتن تمام باکتری‌های بیماری‌زا، گوشت را باید حداقل تا دمای ۷۱ درجه سانتیگراد حرارت داد.

نوعی از باکتری اشرشیاکلی، که در روده حیوانات تجمع می‌کند و در شرایط غیر بهداشتی بعضی از قصای‌ها به گوشت منتقل می‌شود، باعث ترشح مادامی می‌شود که لایه‌های روده را تخریب می‌کند و موجب بیماری گولیت خونریزی دهنده می‌شود. این نوع باکتری در دمای یخچال و فریزر زنده می‌ماند و حتی در دمای ۴ درجه سانتیگراد نیز تولید مثل می‌کند. اگر چه تعداد باکتری که موجب بیماری می‌شود هنوز مشخص نیست ولیکن اکثر دانشمندان معتقدند که شمار اندکی از این گونه موجب بیماری خطرناک و مرگ به ویژه در کودکان می‌شود.



# خورش قیمه کدو

مواد لازم:

گوشت گوسفندی	۲۵۰ گرم (قطعات ۲ سانتی)
پیاز بزرگ	۱ عدد
لپه	۱ استکان (از قبل خیس شده)
کدو سبز	۱ کیلو
رب	۱ تا ۳ قاشق غذاخوری
نمک، گرد لیمو و فلفل سیاه	به میزان لازم
زردچوبه	به میزان لازم
زعفران و روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

پیاز را نگینی خرد کرده و سرخ می‌کنیم. سپس گوشت را اضافه کرده و به همراه پیاز تفت می‌دهیم. لپه را که از قبل خیس کردیم به همراه گوشت کمی تفت می‌دهیم تا بوی خاصی لپه از بین برود.

در این مرحله زردچوبه و رب را اضافه می‌کنیم. لازم است که رب را تفت دهیم چون باعث لعابدار شدن خورش می‌شود. ۳ تا ۴ لیوان آب روی آن ریخته و به محض این که جوش آمد حرارت را کم کرده و اجازه می‌دهیم با حرارت ملایم خوب بپزد.

کدو را از قبل شسته و از وسط دو نیم کرده یا حلقه حلقه برش می‌دهیم و داخل روغن کمی سرخ می‌کنیم. ۲۰ دقیقه قبل از این که ظرف را از روی حرارت برداریم کدوهای سرخ شده را روی خورش چیده و زعفران آب کرده، گرد لیمو یا آب لیمو، فلفل سیاه و نمک را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم تا خورش آماده شود.

**نکته:** برای شفاف شدن خورش و سلامت گوشت بهتر است گوشت خرد شده را در ظرفی ریخته و روی آن آب سرد بریزیم و روی حرارت قرار دهیم. به محض این که جوش آمده کف و خونابه گوشت را بیرون ریخته و روی آن آب گرفته و سپس با پیاز سرخ کنیم.



تنها راه ایمن بودن از این میکروب‌ها پخت کامل گوشت است.

آیا باکتری‌ها قادرند از تک ماده غذایی به ماده دیگر منتقل شوند؟

بله، این انتقال را انتقال عرضی می‌نامند. باکتری‌های موجود در شیره گوشت خام قادرند غذاهایی را که با رعایت موازین بهداشتی پخته شده‌اند با مواد غذایی که به صورت خام مصرف می‌شوند را (مثل ترکیبات سالاد) آلوده کنند. برای پیشگیری از انتقال عرضی آلودگی، رعایت نکات زیر ضروری است.

- دست‌ها، یمن را قبل یا بعد از تماس با گوشت خام با آب گرم و صابون بشویید.
- ظروف پسته‌بندی مواد غذایی را به هیچ وجه مجدداً استفاده نکنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

# مگشت پلو

مواد لازم برای ۴ نفر:

تن ماهی	۱ قوطی
پیاز متوسط	۲ عدد
گرد لیمو	۱ قاشق مرباخوری
برنج	۳ لیوان
رب گوجه فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
گردوی خرد شده	استکان
• سبزی ماهی	به میزان دلخواه
کشمش پلویی	۱ استکان
نمک، فلفل، ادویه و دارچین	به میزان دلخواه

## طرز تهیه:

ابتدا برنج را خیس می‌کنیم و سپس بعد از یک ساعت، آن را آبکش می‌کنیم و با سبزی ماهی مخلوط می‌کنیم. سپس به آن ادویه و فلفل اضافه می‌کنیم. در این پلو به دلخواه می‌توان بودار سیر هم اضافه کرد.

بعد پیازها را خرد و سرخ می‌کنیم. تن ماهی را به آن اضافه می‌کنیم و تفت می‌دهیم. گردو و کشمش را نیز می‌افزاییم و نمک، فلفل، ادویه و گرد لیمو را می‌ریزیم. بعد رب گوجه فرنگی را افزوده و تفت می‌دهیم. این مواد را با پلو مخلوط کرده و در قابلمه‌ای می‌ریزیم تا دم بکشد.

• نکته: سبزی ماهی شامل گشنیز و شنبلیله است که میزان گشنیز به شنبلیله ۴ به یک است. برای مثال برای یک کیلو سبزی ماهی ۸۰۰ گرم گشنیز و ۲۰۰ گرم شنبلیله را در نظر می‌گیریم.

• نکته: در این پلو بهتر است از ۵ حبه سیر تازه استفاده شود که خوب است آن را همراه با پیاز تفت دهیم.

• نکته: این پلو مخصوص جنوب کشور است.



- ابزار و سطوحی که در تماس با گوشت خام بوده‌اند (مانند کارد، تخته گوشت و غیره) با آب گرم یا مایع ظرفشویی یا مواد ضدعفونی کننده، بشویید.
- برای قطعه کردن و آماده سازی گوشت از تخته گوشت‌های بدون چغل و فرج و قابل شستشو استفاده کنید.
- همبرگر یا گوشت‌های پخته را در ظرفی که مواد اولیه خام در آن تهیه شده است.
- چگونه انواع گوشت و از جمله گوشت چرخ کرده را در منزل نگهداری کنیم؟
- پس از انتقال گوشت چرخ کرده به منزل باید بلافاصله آن را در یخچال قرار دهید یا متجمد کنید. این عمل به حفظ تازگی گوشت و کاهش رشد باکتری‌ها کمک می‌کند. دمای یخچال باید بین منفی تا چهار درجه سانتیگراد باشد و گوشت تازه به فاصله یک تا دو روز مصرف شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly





## مرجو خورش (خورش عدس)

مواد لازم برای ۴ نفر:

عدس	۲ لیوان
سیب زمینی	۲ عدد
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
آلوجه خشک ترش	۱ لیوان
ادویه تند (کاری)	۱ قاشق مرباخوری
پیاز	۲ عدد
روغن	۱ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به میزان دلخواه

طرز تهیه:

عدس را همراه با پیاز خرد شده خام می‌پزیم. رب گوجه فرنگی، سیب زمینی خلال شده، ادویه، نمک، فلفل و آلوجه ترش را اضافه می‌کنیم و همراه با روغن می‌پزیم تا خورش جا بیفتد سپس آن را در ظرف می‌کشیم و با پلو یا نان سرو می‌کنیم.

**نکته:** این غذا بیشتر در شهر طالقان تهیه می‌شود.

برای نگهداری طولانی مدت، باید گوشت را به اندازه هر وعده در کیسه‌های مخصوص فریزر بسته‌بندی کنید و پس از تخلیه کامل هوای داخل بسته در آن را محکم ببندید تا هیچ گونه تماسی با هوا نداشته باشد. سپس آن را داخل فریزر قرار دهید. گوشت چرخ کرده را تا ۳ ماه می‌توان در فریزر نگهداری کرد. بهتر است تاریخ ورود گوشت به فریزر را روی بسته بنویسید تا مدت زمان نگهداری آنها قابل کنترل باشد.

انجماد سریع در فریزر با دمای منفی ۱۸ درجه سانتیگراد بهترین روش انجماد است.

**بهترین روش رفع انجماد از انواع گوشت و از جمله گوشت چرخ کرده منجمد چیست؟**

بهترین روش قرار دادن بسته گوشت منجمد در یخچال از ۲۴ ساعت قبل است. این روش موجب رفع انجماد گوشت در محیط خنک با



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## پیدا و تمسک به ریاض و لاله

## ماست جوش

مواد لازم:

۴ قاشق غذاخوری	تره خرد شده
۲ قاشق غذاخوری	نعناع خشک
۲ قاشق غذاخوری	گردوی خرد شده
۲ لیوان	ماست
لیوان	کشک
۱ عدد	تخم مرغ
۳ تا ۴ قاشق غذاخوری	روغن
۲ عدد	پیاز
۱ کیلو	گوچه فرنگی
۱ قاشق مریاخوری	زردچوبه
به میزان لازم	لفل فرمیز

طرز تهیه:

گوچه فرنگی‌ها را در آب جوش می‌انزایم و بعد از پوست کندن، رنده می‌کنیم. کشک، ماست و تخم مرغ را با همزن خوب مخلوط می‌کنیم تا شل شود سپس آب (پوره) گوچه فرنگی را هم اضافه می‌کنیم.

پیاز را خرد می‌کنیم و با روغن حدود یکی دو دقیقه تفت می‌دهیم تا کمی طلایی شود سپس تره، نعناع خشک، گردو، زردچوبه و فلفل فرمیز را اضافه می‌کنیم. بعد از اینکه کمی تفت دادیم، مخلوط ماست را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم چند جوش بزند. در آخر نمک غذا را اندازه می‌کنیم. بهتر است این غذا با نان خشک سرو شود.

این غذای مورد علاقه سردبیر است امینواریم شما هم از آن لذت ببرید.  
نکته: در سبزه‌زار به جای ماست و کشک از گیه استفاده می‌کنند که نوعی ماست خیلی سفت با طعم کشک و سبزه‌خوشمزه است.



حداقل رشد باکتری‌ها می‌شود.

برای رفع انجماد سریع‌تر می‌توان از مایکروویو استفاده کرد. در صورتی که از مایکروویو استفاده می‌کنید باید بلافاصله پس از رفع انجماد گوشت را آبیزید زیرا در طول رفع انجماد در مایکروویو بعضی از قسمت‌های گوشت پخته می‌شود. هرگز گوشت چرخ کرده‌ای را که در مایکروویو رفع انجماد شده است دوباره منجمد نکنید.

هیچ گاه گوشت چرخ کرده یا غذایی فاسد شعلی را در دمای اتاق بیش از ۲ ساعت نگهداری نکنید.

**آیا مصرف گوشت چرخ کرده خام یا نیم پز خطرناک است؟**

گوشت چرخ کرده خام یا نیم پز ممکن است حاوی باکتری‌های مضر باشد. برای اطمینان از نابودی باکتری‌ها گوشت باید به آن حداقل



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



## ماکارونی با ماست و سیر



### طرز تهیه:

ماکارونی را آبکش می‌کنیم و در کف قابلمه روغن می‌ریزیم و ماکارونی را به اندازه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه (به اندازه‌ای که کمی بخار ببیند) دم می‌کنیم. گوشت چرخ کرده را کمی سرخ می‌کنیم و سپس گرد لیمو، سماق و کمی نمک به آن می‌ریزیم و صبر می‌کنیم تا آب آن کاملاً کشیده شود. ماکارونی را در دیس می‌کشیم. سپس ماست و سیر (یا ماست موسیر) را روی آن می‌ریزیم و گوشت سرخ شده را روی آن می‌دهیم. در آخر برای تزئین از صنوبر یا بادام خلال شده استفاده می‌کنیم.

### مواد لازم:

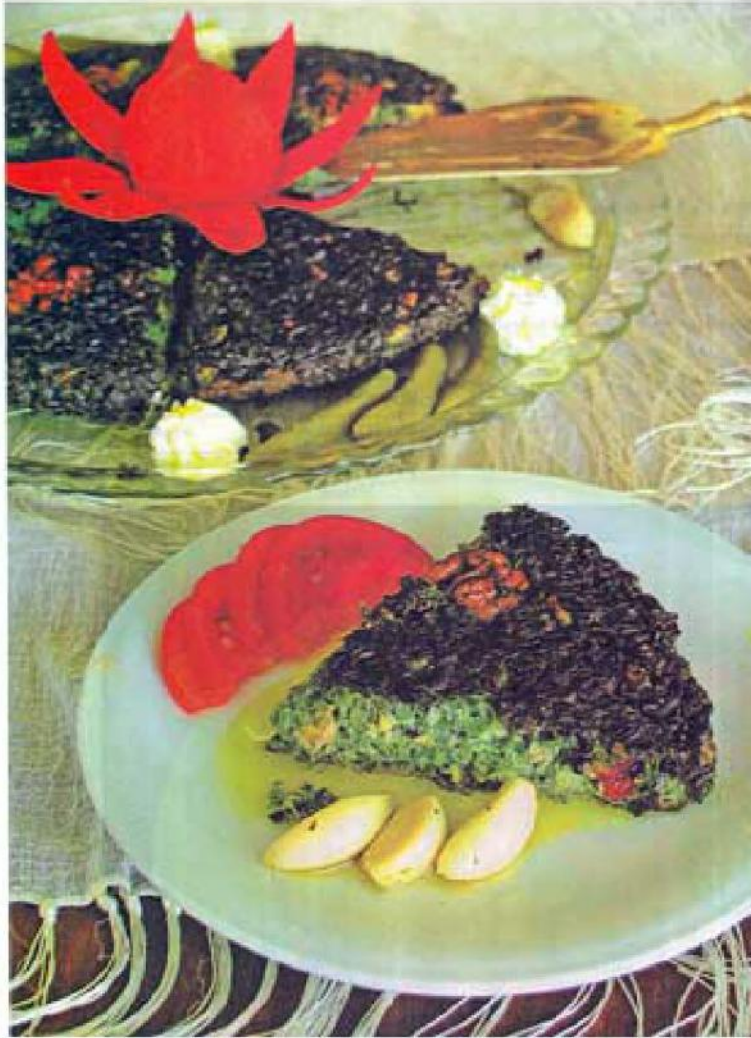
ماکارونی	۴۰۰ گرمی
ماست و سیر	مقداری (یا ماست موسیر)
گوشت چرخ کرده	۲۰۰ گرم
صنوبر یا بادام خلال شده	مقداری (برای تزئین)
گرد لیمو، سماق و نمک	مقداری

تا دمای ۷۱ درجه سانتیگراد حرارت داده شود. کودکان و سالمندان و افرادی که در اثر ابتلا به سرطان، بیماری کلیوی و دیگر بیماری‌ها، سیستم‌ایمنی ضعیفی دارند نسبت به بیماری‌های ناشی از آلودگی غذا حساس‌تر است. بروز اسهال و تهوع که از علائم این بیماری‌ها هستند و موجب کم‌آبی می‌شود برای این افراد خطرناک است. بنابراین در هنگام تهیه غذا برای این افراد توجه به رعایت نکات بهداشتی در تمام مراحل خرید، نقل و انتقال، پخت و سرو غذا بسیار ضروری است.

### آیا باقیمانده همبرگرهای پخته را می‌توان مجدداً در یخچال نگهداری یا منجمد کرد؟

اگر گوشت چرخ کرده پخته شده یا همبرگر را بلافاصله پس از پخت (ظرف ۲ ساعت و در دمای بیش از ۳۲ درجه سانتیگراد است) طی ۱ ساعت، در یخچال قرار دهیم، برای دو روز قابل نگهداری است و در صورتی که آن را منجمد کنیم برای ۳ ماه قابل نگهداری است. دقت کنید





## کوکوی تره

### مواد لازم:

تیره	۱ کیلو
سیب	چند حبه
نخم مرغ	۵ تا ۶ عدد
گردوی خرد شده	۱ استکان
گردوی درسته	۶ عدد
زرشک	۵۰ گرم
روغن	به میزان لازم
نمک و فلفل	به میزان لازم

### طرز تهیه:

ابتدا تره را چند بار بشویید و بعد از اینکه آب آن کاملاً خشک شد آن را ریز و نگینی خرد کنید. سیب که بهتر است تازه باشد، تخم مرغها، نمک و فلفل را کاملاً با آن مخلوط کنید و خوب هم بزنید. روغن را درون ماهی تابه داغ کنید و نیمی از مواد را در تابه بریزید. سپس در آن را بگذارید تا کمی خودش را بگیرد. بعد گردوی خرد شده و زرشک را روی سطح کوکو بپاش کنید و بقیه مواد کوکو را روی آن بریزید. سپس گردوهای درسته را روی سطح کوکو بگذارید و کمی فشار دهید. بعد در آن را بگذارید تا خودش را بگیرد و کاملاً بپزد. بعد از اینکه زیر آن سرخ شد کوکو را برگردانید تا طرف دیگر آن نیز سرخ شود و به شکل های دلخواه کوکو را برش دهید. نکته: ضخامت کوکوی تره ۴ تا ۵ سانت است. در ضمن، کوکوی تره آهوارتر و لطیفتر از کوکوهای دیگر است.

برای گرم کردن مجدد باید کاملاً داغ شوند تا بخار از آن بلند شود.

**چرا گوشت چرخ کرده بسته بندی دارد، از بیرون ظاهری قرمز داشته ولی داخل آن رنگ خاکستری یا قهوه ای کدر دارد؟**  
اکسیژن هوا با رنگدانه گوشت ترکیب می شود و رنگ قرمز و روشن تولید می کند. رنگ گوشت بسته بندی شده به این علت قرمز است. رنگدانه اکسی میوگلوبین - که در تمام حیوانات خون گرم وجود دارد- این رنگ قرمز روشن را تولید می کند. لایه های داخلی گوشت به علت عدم تماس با اکسیژن به رنگ قهوه ای یا خاکستری تبدیل می شوند. در صورتی که تمام قسمت های گوشت بسته بندی رنگ خاکستری یا قهوه ای داشته باشد ممکن است نشانه شروع فساد باشد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



# کوکوی بامیه

## طرز تهیه

ابتدا بامیه‌ها را می‌شوئیم و آنها را با پارچه خشک می‌کنیم. سپس آنها را به حلقه‌های نازک برش می‌زنیم. پیاز را ساطوری می‌کنیم و با روغن نفت می‌دهیم تا پیازها بلوری شود. بعد بامیه‌ها را اضافه می‌کنیم. نمک، فلفل و زردچوبه را به مواد می‌افزاییم و می‌گذاریم سرد شود. تخم مرغ‌ها را در کاسه‌ای می‌زنیم تا پف کند. مواد نفت داده شده را به اضافه سیر رنده شده و ادویه به تخم مرغ‌ها اضافه می‌کنیم و در تابه روغن مایع که گرم شده می‌ریزیم. می‌توان این کوکو را در فر ۱۸۰ درجه سانتیگراد به مدت ۳۰ دقیقه بگذاریم تا بپزد. همچنین می‌توان این کوکو را روی شعله گاز نیز پخت. بعد از پخت آن را برش می‌زنیم و سرو می‌کنیم.

## مواد لازم:

بامیه ریز	۵۰۰ گرم
تخم مرغ	۶ عدد
پیاز متوسط	۱ عدد
روغن مایع	۱۲۰ گرم
زردچوبه	۳ قاشق چایخوری
فلفل قرمز	۳ قاشق چایخوری
سیر و ادویه	به میزان دلخواه
نمک	به میزان لازم



چرا گوشت جرخ کرده در طی پخت مقدار زیادی شیره از خود ترشح می‌کند؟ یا اصطلاحاً آب می‌اندازد؟  
 اگر گوشت را در حالی که هنوز متجمد است جرخ کنید کریستال‌های یخ موجود در آن دیواره سلول‌ها را می‌شکند و شیره داخل سلول به خارج برش می‌کند. این مشکل طی انجماد در منول نیز اتفاق می‌افتد.  
 علت جمع شدن (گاهش حجم، کوچک شدن) گوشت جرخ کرده و همبرگر در طی پخت چیست؟  
 وزن و اندازه تمام گوشت‌ها طی پخت کاهش می‌یابد که این مقدار کاهش بستگی به مقدار چربی، رطوبت، دمای آن که گوشت در آن پخت می‌شود و مدت زمان پخت دارد. اصولاً هر چه دمای پخت بیشتر باشد میزان کاهش وزن و اندازه بیشتر می‌شود. پخت گوشت جرخ کرده و همبرگر بر دمای ملایم موجب باقی ماندن شیره گوشت و در نتیجه طعم بهتر آن می‌شود و از جمع شدن آن به میزان زیادی جلوگیری

# کوفته شانس



## مواد لازم:

گوشت گوساله چرخ کرده	۳۰۰ گرم
پیاز رنده شده	۱ عدد متوسط
برنج پخته شده	۱ و نیم پیمانه
تخم مرغ	۲ عدد
سبزیجات (نعنا، جعفری، بریحان و گشنیز)	
۲ پیمانه (ریز خرد شده)	
نمک و فلفل و ادویه دلخواه	به میزان لازم
آرد سوخاری یا آرد سفید	به میزان لازم
روغن برای سرخ کردن	نصف پیمانه
پیاز داغ (رنده شده)	۲ فاشق غذا خوری
آب گوجه فرنگی	۲ پیمانه
فلفل دلمه‌ای	۱ عدد بزرگ

## طرز تهیه:

پیاز رنده شده، سبزیجات ریز خرد شده، برنج پخته و تخم مرغ‌ها را به گوشت چرخ کرده اضافه کنید و پس از مزه‌دار کردن آن با نمک، فلفل و ادویه‌های دلخواه آن را خوب مخلوط کنید سپس از مخلوط به اندازه یک نارنگی کوچک بردارید و در دست به صورت ماهی درآورید و بعد در آرد سفید یا آرد سوخاری بغلطانید. سپس روغن را در ظرف مناسبی داغ کنید و کوفته‌های ماهی شکل را در آن سرخ کنید. پس از اینکه کوفته‌ها را سرخ کردید آب گوجه فرنگی را در روغن بریزید و پیاز داغ را اضافه کنید. سپس نمک، فلفل و ادویه بزنید و اجازه دهید جوش بیاید و سپس کوفته‌ها را یکی یکی به ظرف اضافه کنید و روی آنها را با فلفل دلمه‌ای ورقه شده بپوشانید. پس از ۲۰ دقیقه غذای شما حاضر است.

**نکته:** چاشنی این غذا آب گوجه فرنگی است اما اگر دوست دارید ترش تر باشد می‌توانید از آب لیمو یا جوهر لیمو استفاده کنید.

**نکته:** با این مقدار مواد می‌توان ۱۶ تا ۱۸ کوفته تهیه کرد.

**نکته:** این غذا با نان سرو می‌شود و نان‌های سنتی در کنار آن بسیار مطبوع خواهد بود.

**نکته:** بهتر است که کوفته‌ها را قبل از سرو به آب گوجه فرنگی افزود و بلافاصله سرو کرد چرا که آب گوجه فرنگی به خورد کوفته‌ها می‌رود و نرم می‌شود.

**نکته:** میزان ۳ عدد تخم مرغ برای این میزان مواد ممکن است زیاد باشد بهتر است تخم مرغ‌ها را دانه دانه اضافه می‌کنیم. در صورتی که مواد شکل گرفت نیاز به افزودن تخم مرغ بعدی نیست.

می‌شود پخت بیش از حد موجب می‌کند تمام چربی و شیره گوشت از آن خارج شده و در نتیجه همبرگر یا گوشت چرخ کرده خشک و بدطعم شود.

## سرخ کردن

سرخ کردن یکی از روش‌های طبخ غذا است که بهتر است تا حد امکان از آن اجتناب شود.

در سرخ کردن مواد غذایی از روغن‌های جامد و روغن‌های مایع به دلایل زیر استفاده نکنید:

۱- در مراحل تولید روغن‌های جامد از فرآیند هیدروژناسیون استفاده می‌شود که در طی این فرآیند آلوده‌های ترانس ایجاد می‌شوند که مصرف چنین روغن‌هایی موجب سختی و انسداد عروق و بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



# کوکوی مرغ

## پختن غذاهای رژیمی

مواد لازم برای ۴ نفر:

سینه مرغ پخته شده	۱ عدد
آب لیمو/یا آب یک عدد لیمو ترش تازه)	۱ قاشق مرباخوری
تخم مرغ	۲ عدد
آرد گندم	۱ قاشق غذاخوری
ماست چکیده	۲ قاشق غذاخوری
سس گوجه فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
گردو خرد شده نه خیلی ریز	۲ قاشق غذاخوری
زرشک بلونی	۱ قاشق غذاخوری
روغن مایع	به مقدار لازم
زعفران دم کرده (حل شده در آبجوش)	۱ قاشق چایخوری
نمک و فلفل	به میزان لازم

### طرز تهیه:

ابتدا مرغ را به اندازه ۲ بند انگشت خرد می‌کنیم. زرشک را شسته و با آرد مخلوط می‌کنیم. آنها را در ظرف ریخته و به آن گردو، ماست، سس گوجه فرنگی، زعفران، آب لیمو، نمک و فلفل را اضافه می‌کنیم.

سپس تخم مرغ را به بقیه مواد اضافه می‌کنیم. ماهیابه را روی حرارت قرار می‌دهیم و روغن را به آن اضافه می‌کنیم. پس از داغ شدن روغن، مایه‌ی کوکورا در ماهیابه می‌ریزیم تا کوکو بپزد. وقتی یک طرف آن پخته شد طرف دیگر را برمی‌گردانیم و بدون آن که در طرف را بپندیم آن را می‌پزیم. کمی که ختک شد آن را به ظرف موردنظر منتقل می‌کنیم.

**نکته:** از مرغ باقیمانده از غذاهای قبل هم می‌توان استفاده کرد.



۲- روغن‌های مایع خیلی زود به نقطه دود می‌رسند و برای سرخ کردن مناسب نیستند. در صورتی که علاقمندید در طبخ غذا از روش سرخ کردن استفاده کنید، حتماً از روغن‌های مخصوص سرخ کردن که تاریخ تولید و انقضا و پروانه ساخت از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی دارند، استفاده کنید و به نکات زیر توجه کنید. بهتر است هر ماده غذایی به روش خودش سرخ شود:

### سرخ کردن در ماهی تابه

مقدار کمی روغن تاحدی که کف تابه را بپوشاند لازم است. این روش برای سرخ کردن انواع گوشت‌های ترد، باریک و باریک از جمله گوشت‌های چرخ کرده، جگر، استیک و سبزیجات مانند پیاز و



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

# کوکوی گردو

مواد لازم:

گردوی آسیاب شده	۲۰۰ گرم
تخم مرغ	۴ عدد
پیاز درشت	۱ عدد
رب انار	۲ قاشق غذاخوری
کتجد خام	۱ قاشق غذاخوری
زعفران دم کرده	۱ قاشق چایخوری
نمک، فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم
جعفری، گوجه فرنگی و تربچه	برای تزیین

## طرز تهیه:

گردوی آسیاب شده یا چرخ شده را با پیاز رنده شده و تخم مرغ‌ها و نمک، فلفل و زعفران دم کرده و کتجد آسیاب شده را همراه با رب انار مخلوط کرده خوب هم می‌زنیم تا مایه‌ی کوکوی ما بدست آید. روغن را در تابه داغ کرده و مواد کوکو را مانند کیک‌های دیگر داخل روغن با شعله ملایم سرخ می‌کنیم. پس از پختن کوکو آن را در دیس چیده همراه با جعفری و گوجه فرنگی و تربچه تزیین می‌کنیم.

**نکته:** این کوکو را به صورت سرد و گرم سرو می‌کنند.



سبزیجات برگ‌ی همچنین تهیه نیمرو، املت تخم مرغ ، کوکوی سبزی یا سیب زمینی و نیز شیرینی جات و انواع کلوچه آردی مناسب است .

### سرخ کردن سطحی

به مقدار کافی از روغن در حدی که سطح غذا را بپوشاند لازم است.

این روش برای سرخ کردن مرغ و نگه‌های کوچک شده انواع غذای مثل سبزیجاتی از قبیل سیب زمینی و نیز میگو مناسب است.

### سرخ کردن عمیق

همان سرخ کردن صنعتی است که مواد غذایی در دیگ‌های مخصوص زیر از روغن ، به حالت غوطه ور، سرخ می‌شوند .

این روش برای سرخ کردن میگو، مرغ، انواع کتلت و سبزیجاتی مانند سیب‌زمینی و نیز میگو مناسب است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



# کوفته کرمانشاهی ترش و شیرین



## مواد لازم:

۲ پیمانه	برنج
۲۰۰ گرم	گوشت چرخ کرده
۱ عدد	تخم مرغ
لیوان	آب
۱ عدد	پیاز متوسط
۱ قاشق غذاخوری	نعناع خشک
لیوان	سرکه
۳ تا ۴ قاشق غذاخوری	شکر
به میزان لازم	نمک و زردچوبه
به میزان لازم	روغن مایع

## طرز تهیه:

برنج را با کمی آب نیم‌پز کرده و سپس پیاز رنده شده را همراه گوشت به برنج اضافه می‌کنید. تخم مرغ، نعناع، نمک و زردچوبه را نیز به گوشت و برنج اضافه کرده و با دست خوب ورز می‌دهید تا حالت چسبندگی پیدا کند.  
از مواد به اندازه یک نارنگی کوچک برداشته و در دست به شکل کتلت درست می‌کنید. وقتی کتلت بزرگ و قطور، سپس آنها را فقط در یک ردیف کف قابلمه مورد نظر چیده و روی آنها شکر، سرکه، آب و کمی روغن می‌ریزیم و با حرارت کم به مدت ۴۵ دقیقه تا یک ساعت می‌پزیم.  
نکته: این غذا طعم ترش و شیرین دارد.

## نکات برای سرخ کردن به نکات ذیل توجه کنید:

- روغن سرخ کردنی باید به آرامی گرم شود.
- از شعله ملایم استفاده کنید.
- بهتر است قبل از سرخ کردن مواد غذایی مانند گدو، بادامجان و سبزمینی، رطوبت آنها گرفته شود. زیرا رطوبت موجود در مواد غذایی باعث می‌شود روغن سریع تر فاسد شود.
- هنگام سرخ کردن مواد از وارد کردن ناگهانی مواد غذایی انداز یا قاشق خسی به مایه‌تانه جداً خودداری کنید.
- موقع سرخ کردن مواد غذایی، در ظرف را نگذارید تا از برگشت بخارات و دود حاصل از روغن جلوگیری شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

# کوکوی لوبیا سبز

مواد لازم برای ۶ نفر:

لوبیا سبز ریز خرد شده	۲ لیوان
هویج ریز خرد شده	۲ قاشق غذاخوری
سیر ریز خرد شده	۲ قاشق مریاخوری
کوجه فرنگی خرد شده	۲ قاشق غذاخوری
تخم مرغ	۲ تا ۵ عدد
نمک و فلفل و زردچوبه	به میزان دلخواه
آرد سیب زمینی	
پنک و لیم قاشق غذاخوری	
روغن مایع مخصوص سرخ کردن	
به میزان دلخواه	

طرز تهیه:

در تابه‌ای دو قاشق روغن می‌ریزیم و لوبیا سبز و هویج‌های خرد شده را در آن تفت می‌دهیم تا کمی بپزند. بعد به وسیله صافی روغن اضافی آن را می‌گیریم و می‌گذاریم تا سرد شود.

تخم‌مرغ‌ها را در کاسه‌ای می‌ریزیم و با نمک و فلفل و زردچوبه هم می‌زنیم. سپس کوجه‌فرنگی خرد شده (از قسمت وسط کوجه‌فرنگی استفاده نمی‌کنیم)، مخلوط لوبیا، هویج خرد شده و آرد سیب‌زمینی را به مخلوط تخم‌مرغ‌ها می‌افزاییم و هم می‌زنیم.

در تابه مناسبی روغن می‌ریزیم و روی حرارت متوسط داغ می‌کنیم. مواد آماده شده کوکو را در تابه می‌ریزیم و در آن را می‌گذاریم. یک‌طرف کوکو که برشته شده آن را بر می‌گردانیم تا طرف دیگر آن نیز برشته شود. وقتی کوکو آماده شد آن را در ظرف دلخواه می‌چینیم و تزئین و سرو می‌کنیم.



- در صورت استفاده از دستگاه سرخ کن از گرفتگی فیلتر های روغن آن جلوگیری کنید.
- ظرف اصلی روغن را دور از شعله گاز و ترجیحاً در جای نسبتاً تاریک مثلاً داخل کابینت نگهداری کنید.
- هنگام سرخ کردن مواد غذایی از ظروف مسی استفاده نکنید (برای به منظور جلوگیری از آلوده شدن روغن به مس).
- روغن مصرفی را دايم عوض کنید. به ویژه اگر رنگ روغن به طور محسوسي تيره شده یا بوی خاصی گرفته است. زمانی که از روغن استفاده می‌کنید و آن را حرارت می‌دهید به آن توجه داشته باشید و در کنار آن باشید.
- از روغن‌های مصرف شده عکس‌گرفته استفاده نکنید زیرا به دلیل ایجاد مواد نامطلوب و اسکورینه با غلظت آن افزایش می‌یابد و فرآورده نهایي حالت گریس مانند پیدا می‌کند که مصرف آن برای سلامتی مضر است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



# کوکوی ماهی شیر

## نیم لیوان روغن مایه

### مواد لازم:

ماهی شیر فیله شده	۲۵۰ گرم
پیازچه خرد شده با قسمت سبزش	۶ عدد
تخم مرغ	۲ عدد
آب سرد	یک لیوان سرخالی
سیر	۲ حبه
(می توان از پودر سیر هم استفاده کرد)	
آرد	یک فاشق غذاخوری پر
نمک و فلفل	به میزان دلخواه
روغن برای سرخ کردن	یک دوم لیوان

### طرز تهیه:

- ماهی ها را تمیز می کنیم و به شکل چهارگوش های جبه های مستطیلی کوچک برش می دهیم.
- ماهی های تمیز شده را با سیر رنده شده، کمی نمک و فلفل مخلوط می کنیم تا مزه دار شود و آن را کنار می گذاریم.
- در کاسه ای تخم مرغ ها را می شکنیم، پیازچه خرد شده، نمک، فلفل، آب سرد و آرد را با تخم مرغ ها خوب مخلوط می کنیم تا به شکل سس رقیقی درآید.
- ماهی های تمیز شده را در سسی که آماده کرده ایم، می ریزیم.
- در تابه ای روغن می ریزیم و روی حرارت می گذاریم، از مایه آماده شده با فاشق در روغن ریخته و پس از اینکه یک طرف آن سرخ شده، طرف دیگر را هم سرخ می کنیم.
- می توان پس از سرخ شدن کوکوی ماهی، آن را با سس تند سرو کرد.



### تخم مرغ

تخم مرغ ماده ای بسیار مغذی و از اجزای ضروری یک برنامه غذایی سالم است. این غذا مانند گوشت، مرغ و ماهی فساد پذیر است و باید به سلامت آن در زمان خرید، حمل و نقل، نگهداری و طبخ توجه شود. از جمله آلودگی های شایع در تخم مرغ سالمونلا است بنابراین همیشه توصیه می شود که از خوردن تخم مرغ خام یا نیم پخته و فرآورده های خام یا نیم پز آن خودداری شود.

**گروه آسیب پذیر برای مصرف تخم مرغ خام یا نیم پز چه کسانی هستند؟**

افراد بیمار، کودکان، زنان باردار، افرادی که دچار ضعف سیستم ایمنی هستند مثل معمران کنندگان داروهای استروئیدی، بیماران مبتلا به ایدز، سرطان یا دیابت، افرادی که شیمی درمانی می کنند یا داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی مصرف می کنند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

# کوکوی گنجد و جعفری با آرد سیبزمینی



## مواد لازم:

سیبزمینی بزرگ	یک عدد
جعفری خرد شده	نصف لیوان
آرد سیبزمینی	سه قاشق سوپ‌خوری
پیاز	یک عدد
لفل سبز نگینی خرد شده	یک عدد
دانه کنجد	۷ تا ۸ قاشق سوپ‌خوری
زعفران دم کرده	یک قاشق سوپ‌خوری
تخم‌مرغ	۵ عدد
شیر	سه قاشق سوپ‌خوری
روغن مایع مخصوص سرخ کردن	نصف لیوان
نمک، فلفل و دارچین	به مقدار دلخواه

## طرز تهیه:

- سیبزمینی را پوست می‌گیریم و در یک قابلمه همراه با آب روی حرارت می‌گذاریم (سیبزمینی نیم‌پز شود)
  - در گامه بزرگی سیبزمینی سرد شده و پیاز را رنده می‌کنیم.
  - جعفری، نمک و فلفل، زعفران، گنجد و فلفل سبز را به مخلوط سیبزمینی و پیاز رنده شده اضافه می‌کنیم.
  - آرد سیبزمینی را در شیر سرد حل کرده و به مخلوط مواد می‌افزاییم.
  - در ظرفی تخم‌مرغ‌ها را می‌شکنیم. با چنگال می‌زنیم و به بقیه‌ی مواد اضافه می‌کنیم.
  - یک ماهی‌تابه نجسب را روی حرارت می‌گذاریم، روغن را در آن داغ می‌کنیم.
  - تمام مواد را با هم مخلوط می‌کنیم و در تابه می‌دیزیم. سپس با یک قاشق کاملاً روی مواد را صاف کرده و با حرارت کم و درپوش یک طرف آن را سرخ می‌کنیم.
  - کوکو را برگردانده و طرف دیگر را بدون درپوش سرخ می‌نماییم.
  - تابه را با درپوش روی حرارت ملایم می‌گذاریم و اجازه می‌دهیم یک طرف کوکو سرخ شود. طرف دیگر آن را بدون درب سرخ می‌کنیم.
- نکته:
- دانه‌های گنجد می‌تواند به صورت بو داده و بو ن داده در این کوکو استفاده شود.
  - تهیه این کوکو با آرد سیبزمینی به روغن کمی نیاز دارد.

## نکات مهم برای اطمینان از سلامت تخم‌مرغ:

### خرید از مغازه و نگهداری در منزل:

- تخم‌مرغ را تنها از مغازه‌هایی بخرید که می‌دانید آن را در مکان خشک نگهداری می‌کنند.
- مطمئن شوید که تخم‌مرغ تمیز، پوست سالم و ترجیحاً مشخصات تولید (کد مرغداری، تاریخ تولید) دارد.
- بلافاصله پس از خرید آن را به یخچال منتقل کنید.
- تخم‌مرغ بسته‌بندی را با جعبه اصلی آن نگهداری کنید.
- تخم‌مرغ‌ها را برای نگهداری در یخچال تشویق، زیرا راه ورود باکتری‌ها از طریق منافذ موجود روی پوسته باز می‌شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



# کوکوی بادمجان کبابی با آرد سیبزمینی



## طرز تهیه:

- بادمجان‌ها را کباب کرده، پوست آن‌ها را جدا می‌کنیم و با آب سرد می‌شویم. این بادمجان‌ها را در آبکش ریخته و برای این‌که تلخی آن گرفته شود، روی بادمجان‌ها کمی نمک می‌ریزیم و می‌گذاریم تا نیم ساعت بماند.  
- بعد از گذشت این مدت بادمجان‌ها را آبکشی کرده و با گوشت کوب یا مخلوط‌کن پوره می‌کنیم و آن‌ها را کنار می‌گذاریم.  
- در ظرفی دیگر تخم‌مرغ‌ها را با نمک، فلفل و سیر رنده شده خوب مخلوط می‌کنیم، پودر تخم کشیزه، زعفران دم کرده و آرد سیبزمینی را با تخم‌مرغ و بادمجان پوره شده خوب هم می‌زنیم.  
- در تابه‌ای روغن می‌ریزیم و وقتی روغن گرم شده مایه را درون آن ریخته و در ظرف را می‌بندیم.  
وقتی یک طرف کوکو سرخ شد، آن را برگردانده و طرف دیگر را بدون درپوش سرخ می‌کنیم.

## مواد لازم:

بادمجان قلمی	۱ کیلو
پودر زیره	۱ قاشق چای خوری
پودر تخم کشیزه	یک دوم قاشق چای خوری
تخم‌مرغ	۴ تا ۵ عدد
سیر	۳ حبه
آرد سیبزمینی	۱ قاشق غذاخوری
زعفران دم کرده	به میزان دلخواه
نمک و فلفل	به میزان دلخواه
روغن برای سرخ کردن	به میزان دلخواه

**نکته:** برای کباب کردن بادمجان، با چاقو روی پوست تمام بادمجان‌ها شکاف ایجاد کنید تا هنگام کباب شدن نترکد.

- بهترین درجه حرارت نگهداری تخم‌مرغ در یخچال با برودت ۲-۴ درجه سانتی‌گراد و رطوبت ۸۵٪ است. با این شرایط می‌توانید تخم مرغ را تا یک ماه نگهداری کنید و هر چه از میزان سرمای محیط نگهداری تخم‌مرغ کاسته شود مدت نگهداری آن کوتاه‌تر می‌شود.
- یخست تخم‌مرغ در منزل، اغذیه فروشی‌ها، رستوران‌ها و سلف سرویس‌ها:
- دست‌ها را قبل و بعد از تماس با تخم‌مرغ و فرآورده‌های خام آن با آب گرم و صابون بشوید.
- ابزار، وسایل و سطوح تماس را پس از آماده سازی تخم‌مرغ یا فرآورده‌های حاوی آن بشوید و تمیز کنید.
- غذاهای آماده حاوی تخم‌مرغ یا فرآورده‌های آن را از دیگر فرآورده های خام دامی در طی نگهداری آماده‌سازی و عرضه جدا کنید.
- از سس مایونز و بستنی پاستوریزه استفاده کنید. زیرا در تهیه خانگی این محصولات تخم‌مرغ کاملاً پخته نمی‌شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

# کوکوی اسفناج با آرد سیب زمینی

## مواد لازم:

اسفناج پاک کرده	۵۰۰ گرم
تخم مرغ	۳ تا ۴ عدد
گردو	یک دوم فنجان
آرد سیب زمینی	یک فاشق غذاخوری
برگ سیر تازه	۳ تا ۳ عدد
پیاز سرخ شده	۳ فاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به میزان دلخواه
روغن برای سرخ کردن	به مقدار دلخواه

## طرز تهیه:

- اسفناج‌ها و برگ‌های سیر تازه را در اندازه‌های متوسط خرد می‌کنیم.  
- در ظرفی تخم‌مرغ‌ها را شکسته و به همراه نمک و فلفل می‌زنیم. سپس گردو، آرد سیب‌زمینی، پیاز سرخ شده، برگ‌های سیر و اسفناج‌های خرد شده را به آن می‌افزاییم و مواد را کاملاً با هم مخلوط می‌کنیم.  
- روغن را در تابه‌ای داغ کرده، از مخلوط تخم‌مرغ و اسفناج درون آن می‌ریزیم و با درپوش، تابه را روی حرارت متوسط می‌گناریم تا سرخ شود. بعد از اینکه یک طرف کوکو سرخ شد، آن را برمی‌گردانیم و اجازه می‌دهیم تا طرف دیگر آن نیز سرخ شود (بدون درپوش). اکنون می‌توانید اعضای خانواده‌تان را با سرو این غذا خوشحال کنید.



- تخم‌مرغ را هنگام مصرف بشویید و در صورت لزوم ضدعفونی کنید.
- تخم‌مرغ را در هنگام مصرف به‌صورت جداگانه بشکند تا در صورت مشاهده غلایم فساد آن را مصرف نکنید.
- بخت و مصرف صحیح:
- تخم‌مرغ را تا زمانی که زرده و سفیده آن کاملاً سفت شود بپزید. بپزیدن نیمیو نباید شل باشد.
- غذاهای حاوی تخم‌مرغ را به مدت ۱۵ ثانیه تا حرارت ۶۸ درجه سانتیگراد با حرارت یکنواخت بپزید.
- غذاهای حاوی تخم‌مرغ که در مایکروویو پخته می‌شوند باید سرپوشیده باشند تا رطوبت سطحی خود را از دست ندهند. مرتب به هم زده شوند تا حداقل یک بار در هنگام طبخ مخلوط شوند تا توزیع گرما در آنها یکنواخت باشد. در حرارت ۷۴ درجه سانتیگراد طبخ شوند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



# کوکو میگو با گشنیز و جعفری

میکو ۲۰۰ گرم  
نخم مرغ ۳ عدد بزرگ  
گشنیز و پیازچه ۵۰۰ گرم  
نمک و فلفل به میزان لازم  
سیر ۲ حبه  
آرد ذرت ۱ قاشق غذاخوری پر  
روغن برای سرخ کردن



## مواد لازم:

میکو	۲۰۰ گرم
نخم مرغ	۳ عدد بزرگ
گشنیز و پیازچه	۵۰۰ گرم
نمک و فلفل	به میزان لازم
سیر	۲ حبه
آرد ذرت	۱ قاشق غذاخوری پر
روغن	برای سرخ کردن

## طرز تهیه:

میکو را جرخ کرده یا با غذاساز خوب خرد می‌کنیم. در طرفی سیر را ریز رنده می‌کنیم و میگوی جرخ شده را روی آن می‌ریزیم. پیازچه و گشنیز را با قیچی مخصوص آشپزخانه ریز می‌کنیم و به مواد اضافه می‌کنیم. تخم مرغها را می‌افزاییم. یک قاشق آرد ذرت روی مواد می‌ریزیم و خوب مخلوط می‌کنیم. سپس کوکو را در روغن سرخ می‌کنیم. این کوکو باید ضخیم باشد و نباید زیاد آن را در تابه نازک کنیم. با حرارت کم دو طرف کوکو را سرخ می‌کنیم تا طلایی شود. پس از پخت، کوکو را به اشکال نامساوی برش می‌زنیم و در ظرف مناسب سرو می‌کنیم. می‌توان روی آن را با گشنیز و پیازچه تزیین کرد.

نکته: در صورتی که آرد ذرت در دسترس نبود، می‌توان از معادل همین مقدار آرد گندم استفاده کرد.

و حداقل برای ۲ دقیقه قبل از مصرف در مایکروویو باقی بمانند.

- تخم‌مرغ یا غذاهای حاوی آن باید بلافاصله پس از طرح مصرف شوند.
- تخم‌مرغ پخته مثل تخم‌مرغ سفید یا غذاهای حاوی آن نباید بیش از ۲ ساعت بیرون از یخچال نگهداری شوند.
- تخم‌مرغ پخته سفید (با یا بدون پوست) تنها یک هفته در یخچال قابل نگهداری است.
- باقیمانده غذاهای حاوی تخم‌مرغ پخته را در یخچال نگهدارید و طی ۳ تا ۴ روز مصرف کنید.
- زمانی که مقدار غذای باقیمانده زیاد است آن را به چند قسمت تقسیم کنید و در ظروف‌های جداگانه بریزید تا به سرعت خنک شود.
- اگر تخم‌مرغ پخته برای یک نوبت، محل کثرت یا مدرسه همراه برده می‌شود باید در جای خنک یا ظرف حاوی یخ نگهداری شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

# کوکوی شوید

مواد لازم:

شوید	۲۵۰ گرم
تخم‌مرغ	۴ عدد
روغن	یک سوم لیوان
نمک و فلفل	به میزان دلخواه

طرز تهیه:

شوید را خرد می‌کنیم و در کاسه‌ای می‌ریزیم. تخم‌مرغ‌ها، نمک و فلفل را به آن اضافه کرده و خوب مخلوط می‌کنیم. در ناهای روغن می‌ریزیم و روی حرارت می‌گذاریم. از مایه آماده شده در روغن می‌ریزیم و بعد از اینکه یک طرف آن سرخ شده آن را بر می‌گردانیم تا طرف دیگر هم سرخ شود. پس از سرد شدن، کوکو را مستطیل شکل برش می‌دهیم و در ظرف می‌چینیم.

توجه: می‌توان این کوکو را با نس تند سرو کرد.



در زمان مصرف:

- اکثر باکتری‌ها در حرارت ۴ تا ۶۰ درجه سانتیگراد فایزند چندین برابر شوند بنابراین:
- اگر تخم‌مرغ یا غذاهای حاوی آن قرار است به صورت گرم نگهداری شود باید پس از طبخ در ۶۸ درجه سانتیگراد در دمای ۶۰ درجه سانتیگراد یا بالاتر نگهداری شود.
- اگر تخم‌مرغ یا غذاهای حاوی آن قرار است به صورت سرد نگهداری شود باید دما ۴ درجه سانتیگراد یا کمتر باشد.
- تخم‌مرغ و غذاهای حاوی آن که پس از سرد شدن و نگهداری در یخچال دوباره استفاده می‌شوند باید به طور کامل و تا دمای ۷۴ درجه سانتیگراد گرم شوند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly





## کوکوی ذرت

### مواد لازم:

بلال شیر دانه کرده (۱۵۰ گرم دانه ذرت)  
۲ عدد بزرگ تخم‌مرغ

۲ عدد سیب

نمک و فلفل به میزان دلخواه

آرد سببزمیشی یا آرد سفید  
۱ قاشق غذاخوری روغن برای سرخ کردن

نصف لیوان گوشت چرخ کرده (به دلخواه) ۱۰۰ گرم

### طرز تهیه:

تخم‌مرغ‌ها را با نمک، فلفل، آرد و سیب رنده شده مخلوط می‌کنیم.

بلال‌ها را با چاقو می‌تراشیم. دانه‌های آن را به مخلوط مواد اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم.

در تابه‌ای روغن می‌ریزیم و روی حرارت می‌گذاریم. از مایه آماده شده با قاشق در روغن می‌ریزیم و پس از اینکه یک طرف آن سرخ شده طرف دیگر کوکو را سرخ می‌کنیم.

**توجه:** اگر این غذا را برای بچه‌ها می‌پزید، می‌توانید از گوشت چرخ کرده نیز استفاده کنید.

آیا استفاده از تخم‌مرغ ترک دار صحیح است ؟

باکتری‌ها قادرند از طریق ترک‌ها به داخل تخم‌مرغ نفوذ کنند. هرگز تخم‌مرغ‌های ترک دار را خریداری نکنید، ولی اگر ترک طی حمل و نقل تا منزل ترک برداشت آن را بدون پوسته در یک ظرف تمیز در یوش‌دار بریزید و در یخچال نگهداری کنید و طی دو روز آن را مصرف کنید. اگر تخم‌مرغ‌ها طی یخت ترک برداشت مصرف آن مشکلی ندارد.

آیا ظاهر تخم‌مرغ ارتباطی با سالم بودن آن دارد ؟

• لکه‌های خون وجود مویرگ‌های خونی در داخل تخم‌مرغ علامت نطفه‌دار بودن و رشد جنین است که هم از نظر شرعی و هم از نظر بهداشتی مصرف آن جایز نیست.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## کتلت با سیبزمینی پخته



### مواد لازم:

گوشت چرخ کرده بدون چربی	۵۰۰ گرم
سیبزمینی	۵۰۰ گرم
پیاز متوسط	۱ عدد
تخم‌مرغ	۳ عدد
نان خشک کوبیده (گرد نان)	۱ لیوان
دارچین و گرد لیمو	جمعاً ۱ قاشق مرباخوری
نمک و فلفل	به میزان دلخواه
روغن برای سرخ کردن	به میزان دلخواه
گوجه‌فرنگی و سبزی خوردن	برای تزیین

### طرز تهیه:

ابتدا سیبزمینی‌ها را آب‌پز کرده، پوست کنده و از چرخ گوشت با رنده ریز رد می‌کنیم. گوشت را به همراه نمک، فلفل، دارچین و گرد لیمو کمی ورز داده و سپس پیاز رنده شده، سیبزمینی و تخم‌مرغ‌ها را به آن می‌افزاییم و مجدداً ورز می‌دهیم تا تمام مواد خوب مخلوط شده و مایه کاملاً صاف و یکپارچه شود.

در تابه‌ای روغن را داغ کرده، از مایه گلوله‌هایی به اندازه یک تارنگی برمی‌داریم و آن را داخل گرد نان می‌فلتاییم. سپس مایه را با کف دست با قالب‌های آماده موجود در بازار شکل داده و داخل روغن داغ می‌اندازیم. حرارت در حین طبخ باید کمی ملایم باشد تا کتلت‌ها مغزپخت شوند.

وقتی دو طرف کتلت‌ها سرخ شد، آنها را روی صافی یا کافله روغن‌گیر قرار می‌دهیم تا اضافی روغن‌شان گرفته شود. در پایان کتلت‌ها را در دیس چیده و اطراف آن را با حلقه‌های گوجه‌فرنگی، سبزی خوردن و نان تازه تزیین می‌کنیم؛ اینک کتلت‌ها برای سرو آماده هستند.

### نکات مهم در تهیه کتلت

- گوشت کتلت باید بدون چربی باشد.
- در طبخ کتلت، روغن باید روی آن را بپوشاند.
- اگر مایه کتلت در تابه وا رفت، علت آن غالباً زیادی پیاز است و جهت رفع این مسئله باید مقداری گوشت چرخ کرده به مایه اضافه کرده و آن را خوب ورز داد.
- جهت فرست کردن کتلت، گوشت چرخ کرده را باید با نمک و فلفل حدود ۱۰ دقیقه ورز داد. سپس مواد دیگر را به ترتیب مخلوط کرده و مجدداً ورز می‌دهیم؛ زیرا ورز دادن گوشت باعث ایجاد چسبندگی بیشتر مواد و در نتیجه وا نرفتن کتلت خواهد شد.

• سفیده با ظاهری ابری و غیر شفاف: نشانه تازه بودن تخم‌مرغ است.

• سفیده شفاف: نشانه کهنگی تخم‌مرغ است.

• سفیده صورتی یا رنگین گمان: نشانه فساد ناشی از باکتری‌های پستوبنوموس است. بعضی از این میکروب‌ها که رنگ سبز فلورسنت با رنگدانه‌های محلول در آب تولید می‌کنند برای سلامتی انسان‌ها مضرند.

• حلقه سبز اطراف زرده تخم‌مرغ سفت: نشانه بیش از حد پختن آن است و دلیل آن گوگرد و آهن موجود در زرده است. این رنگ در حالتی که تخم‌مرغ در آب محتوی آهن زیاد پخته شود نیز به وجود می‌آید. همچنین تخم‌مرغ لیبرو اگر در حرارت زیاد پخته شده و یا در مجاورت گرما به مدت طولانی قرار گیرد نیز ظاهری سبز پیدا می‌کند. مصرف این قسمت رنگی برای سلامتی ضرری ندارد.







## شامی گیلانی

مواد لازم برای ۶ نفر:

گوشت گوسفند یا گوساله	۵۰۰ گرم
پیاز	۱ عدد
سیب زمینی	۳ عدد
لپه	۲۵۰ گرم
مغز گردو	۷۵ گرم
سبزی معطر (جعفری، تره، نعنا و ترخان)	۵۰۰ گرم
نخم مرغ	۵ تا ۶ عدد
روغن مایع	به میزان لازم
زعفران دم کرده	۱ قاشق چایخوری
نمک و فلفل	به میزان لازم

### طرز تهیه:

گوشت، پیاز و لپه را بپزید تا آب آن تمام شود. سبزی را پاک کرده، شسته و ریز خرد کنید. سیب زمینی را بپزید و رنده کنید و همراه سبزی، گوشت و لپه چرخ کنید. مغز گردوی خرد شده، نمک، فلفل، زعفران و تخم مرغ را به آن بیفزایید و ورز دهید. به اندازه یک گردو از آن را در کف دست پهن کنید و در روغن داغ سرخ نمایید. سپس در ظرف مناسب بچینید و سرو کنید.

- پوسته خارجی تخم‌مرغ‌های کهنه و فاسد کلاً کمر و بد رنگ هستند.
  - مخلوط شدن سفیده و زرده تخم‌مرغ نشانه فساد آن است.
  - هرگونه علامت کبک زدگی در پوسته خارجی به سرعت به داخل تخم‌مرغ سرایت می‌کند و موجب تشکیل لکه‌های کبک یا قارچ با رنگ‌های خاکستری، سیاه، قهوه‌ای و... می‌شود که با چشم قابل رؤیت است.
  - وجود حباب‌هایی بزرگ، علامت از دست دادن رطوبت داخلی و نگهداری طولانی مدت است. چگونه زمان و نحوه نگهداری در بحال بر کیفیت تخم‌مرغ را تأثیر می‌گذارد؟
- داخل تخم‌مرغ به صورت طبیعی و بلافاصله پس از تخم گذاری مرغ، حباب هوا وجود ندارد. این حباب به مرور زمان و معمولاً در انتهای



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

# شامی پوک



## مواد لازم:

گوشت مغز زان گوساله بدون استخوان و چربی	۵۰۰ گرم
لیه	۳۰۰ گرم
تخم مرغ	۵ عدد
پیاز متوسط	۲ عدد
جوش شیرین	۱ قاشق مرباخوری
زعفران دم کرده	۱ قاشق چایخوری
زردچوبه، دارچین، نمک و فلفل	به میزان کافی
روغن برای سرخ کردن	به میزان کافی
ترنجبین، جعفری، برگ کاهو، گوجه فرنگی و حلقه های لیموترش	برای تزیین

## طرز تهیه:

گوشت را تکه تکه می کنیم. ۲ لیوان آب روی آن می ریزیم و با پیاز، زردچوبه، دارچین، نمک و فلفل روی حرارت می گذاریم تا بپزد. لیه را که از قبل خیس خورده، می ریزیم و آب اضافی آن را می گیریم. گوشت و لیه پخته شده را دوبار از جرخ گوشت می گذرانیم. تخم مرغ، زعفران، جوش شیرین، نمک و فلفل را به گوشت و لیه جرخ شده می افزاییم و هم می زنیم. حالا روی یک نعلبکی را با پارچه نازک و نمداری می پوشانیم، در حالی که نه پارچه را در یک دست داریم، دست دیگر را مرطوب می کنیم و از مخلوط گوشت به اندازه یک تخم مرغ بر می داریم، آن را گلوله می کنیم، روی پارچه می گذاریم و فشار می دهیم تا دایره ای شود و با انگشت اشاره وسط آن را سوراخ می کنیم. روغن را در ناه می ریزیم تا داغ شود. شامی ها را در آن سرخ می کنیم. با کاغذ خشک کن یا صافی روغن اضافی شامی ها را می گیریم. شامی ها را در دیس می چینیم و آن را با ترنجبین، جعفری، برگ کاهو، گوجه فرنگی و حلقه های لیموترش تزیین می کنیم.

## نکته‌هایی برای پخت بهتر شامی پوک:

جوش شیرین را قبل از اضافه کردن به مخلوط در یک قاشق آب حل کنید. وقتی تخم مرغ را به گوشت و لیه اضافه می کنید، مایه باید سرد باشد. گوشت پس از پختن، نباید آب اضافی داشته باشد. برای سرخ کردن شامی روغن باید تمام سطح آن را بپوشاند.

پهن تر آن بین دو پوسته (پوسته نازک داخلی و سخت خارجی) به وجود می آید. این حباب ناشی از تفاوت انقباض بین پوسته خارجی و محتوای درونی آن است.

با گذشت زمان زرده و سفیده کیفیت خود را از دست می دهند. زرده از سفیده آب جذب می کند. دمای کمترین سفیده از طریق متناقل پوسته تخم مرغ می شود و در نتیجه هوای بیشتری وارد پوسته می شود و حباب هوا بزرگتر می شود. در صورتیکه تخم مرغ را بشکستیم مواد درونی آن جای بیشتری اشغال می کند. سفیده نازکتر می شود و فوam خود را از دست می دهد. زرده پهن تر و بزرگتر می شود و به راحتی می ترکد. بند نازکی که موجب می شود زرده در وسط سفیده بماند، ضعیف می شود و اجازه می دهد که زرده به اطراف حرکت کند. نگهداری در یخچال این روند را آهسته تر می کند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly





## شامی ترش

مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر:

گوشت چرخ کرده‌ی بدون چربی	۵۰۰ گرم
پیاز متوسط رنده شده	۲ عدد
آرد نخودچی	۲۰۰ گرم
ریحان، جعفری، گشنیز ریز خرد شده	
۲ قاشق سوپ‌خوری	
زردچوبه	۱ قاشق چای‌خوری
پودر تخم گشنیز	۱ قاشق چای‌خوری
پودر پوست لیموترش	۱ قاشق چای‌خوری
هویج متوسط	۵ عدد
شکر	۱ قاشق چای‌خوری
آب	۲ لیوان
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق سوپ‌خوری
آبلیمو	یک سوم لیوان
دارچین	۱ قاشق چای‌خوری
سیب‌زمینی ریز پخته	۲۰۰ گرم
روغن مایع	۳ قاشق سوپ‌خوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
لیموترش	برای تزیین

طرز تهیه:

- هویج‌ها را پوست کنده و به صورت حلقه‌حلقه خرد می‌کنیم.
- در قابلمه‌ای هویج‌ها را با کمی آب، شکر، یک قاشق مرباخوری آبلیمو، یک قاشق چای‌خوری روغن مایع و کمی نمک می‌پزیم.
- گوشت چرخ کرده، پیاز رنده شده، آرد نخودچی، ۲ قاشق سوپ‌خوری از سبزی‌ها، زردچوبه، پودر تخم گشنیز، پودر پوست لیموترش، نمک و فلفل را با هم مخلوط می‌کنیم و خوب ورز می‌دهیم.
- از مواد به اندازه یک گردو برمی‌داریم، آن را کف دست پهن کرده و وسطش را سوراخ می‌کنیم.
- در ماهیتابه‌ای روغن را گرم کرده و شامی‌ها را در آن سرخ می‌کنیم.
- شامی‌ها را پس از سرخ کردن به ماهیتابه برمی‌گردانیم و اجازه می‌دهیم تا همراه با ۲ لیوان آب هویج‌های پخته (بدون آب آن)، رب گوجه‌فرنگی، آبلیمو و دارچین به مدت ۲۰ دقیقه روی حرارت ملایم و با درپوش بپزد.
- شامی‌ها را در ظرف مناسبی کشیده و با سیب‌زمینی‌های پخته و سرخ شده (به صورت درسته)، بقیه‌ی سبزی‌های خرد شده، لیموترش تزیین می‌کنیم.

نحوه شناسایی تخم‌مرغ کهنه و فاسد چگونه است؟

- ۱- شناور نگه‌داشتن در آب: وقتی تخم‌مرغ در آب شناور می‌ماند که حباب هوایی آن به اندازه کافی برای شناور نگه‌داشتن آن بزرگ شده باشد و این به مفهوم کهنه بودن است. برای اطمینان از سالم بودن تخم‌مرغ کهنه آنها را قبل از استفاده در یک ظرف جداگانه بشکنید، یک تخم‌مرغ فاسد چه پخته باشد چه خام پس از شکستن بوی نامطبوعی دارد.
- ۲- تست نوره: با انجام آزمایش نوره ملایم تمام علائم فساد که در بالا ذکر شد قابل رویت است.

بهترین روش‌های طبخ تخم‌مرغ چیست؟

آب‌پز و نیم‌رو به صورتی که سفیده و زرده سفت باشد از بهترین روش‌های طبخ تخم‌مرغ است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

# کوفته نخودچی



مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر:

گوشت چرخ کرده‌ی بدون چربی	۵۰۰ گرم
آرد نخودچی	۳۰۰ گرم
پیاز متوسط رنده شده	۲ عدد
آب گرم	۱ لیوان
زردچوبه	۱ قاشق مرباخوری
پودر تخم گشنیز	۱ قاشق چای خوری
پیاز داغ	۲ قاشق سوپ خوری
آب	۶ لیوان
زعفران دم کرده	۱ قاشق چای خوری
آلبیمو	یک دوم لیوان
شکر	۲ قاشق سوپ خوری
روغن مایع برای سرخ کردن	
۲ قاشق سوپ خوری	
نمک و فلفل	به مقدار لازم
چند برگ شوید	برای تزیین

طرز تهیه:

- گوشت چرخ کرده، آرد نخودچی، پیاز رنده شده، آب گرم، نمک و زردچوبه، پودر تخم گشنیز، نمک و فلفل را با هم مخلوط کرده و آنها را خوب ورز می‌دهیم.
- در تابه‌ای روغن را گرم کرده، از مواد به اندازه یک لارنگی برمی‌داریم، آن را مانند تخم‌مرغی شکل داده و سرخ می‌کنیم.
- در قابلمه‌ای پیاز داغ، بقیه‌ی زردچوبه و آب می‌ریزیم و می‌گذاریم تا جوش آید.
- زعفران، کمی نمک، آلبیمو و شکر را همراه با کوفته‌های سرخ شده به آب در حال جوش اضافه می‌کنیم و اجازه می‌دهیم تا غذا کاملاً جا بیفتد.
- کوفته‌ها را در ظرفی مناسب می‌ریزیم و با برگ‌های شوید آن را تزیین می‌کنیم.

نوجه ترشی و شیرینی این کوفته را طبق ذائقه‌ی خود اندازه کنید.

چه چیزی موجب می‌شود پوسته تخم‌مرغ آب‌پز به سختی کنده شود؟

هر چه تخم‌مرغ تازه‌تر باشد، کندن پوست آن مشکل‌تر است. علت این امر کوچک بودن حباب‌های داخلی تخم‌مرغ است. به مرور زمان و با انقباض مواد درونی و بزرگ شدن حباب هوا، دو پوسته از هم فاصله می‌گیرند و کندن پوسته خارجی راحت‌تر می‌شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



# کوفته هویج فرنگی



مواد لازم برای ۴ الی ۶ نفر:

گوشت چرخ کرده	۲۵۰ گرم
هویج فرنگی متوسط رنده شده	۵۰۰ گرم
پیاز بزرگ رنده شده	۱ عدد
تخم مرغ	۱ عدد
آرد نخودچی	۱۲۰ گرم
روغن مایع	به مقدار لازم
نمک، فلفل و زردچوبه	به مقدار لازم

مواد لازم برای تهیه سس کوفته:

پیاز بزرگ رنده شده	۱ عدد
گوجه فرنگی بزرگ رنده شده	۴ عدد
سیرک	۴ قاشق سوپ‌خوری
نعنا خشک	یک قاشق سوپ‌خوری
آب	۱ لیوان
نمک، فلفل و زردچوبه	به مقدار لازم

طرز تهیه:

- گوشت چرخ کرده، هویج فرنگی، پیاز، تخم مرغ، آرد نخودچی، زردچوبه، نمک و فلفل را با هم ورز می‌دهیم تا مخلوط یکدستی به وجود آید.
- از مواد به اندازه‌ی یک گزودی بزرگ برمی‌داریم و آن را در دست گرد می‌کنیم.
- در نابه‌ی گودی روغن را گرم کرده و کوفته‌ها را یکی یکی در آن سرخ می‌کنیم.
- برای تهیه‌ی سس این کوفته به صورت زیر عمل می‌کنیم:
- در قابلمه‌ای روغن را گرم کرده و پیاز را جز آن تفت می‌دهیم تا طلایی رنگ شود.
- گوجه‌فرنگی، سیرک، نعنا خشک، نمک، فلفل، زردچوبه و آب را به پیاز اضافه می‌کنیم و اجازه می‌دهیم تا بجوشد.
- کوفته‌های سرخ شده را به سس افزوده و نابه را به مدت ۳۰ دقیقه روی حرارت ملایم می‌گذاریم تا کاملاً جا بیفتد.
- این کوفته را می‌توانید با نان سنگک و سبزی خوردن سرو کنید.

توجه:

- به جای گوجه‌فرنگی می‌توان از یک قاشق سوپ‌خوری رب گوجه‌فرنگی نیز استفاده کرد.
- برای رنده کردن پیاز از قسمت درشت رنده استفاده کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly

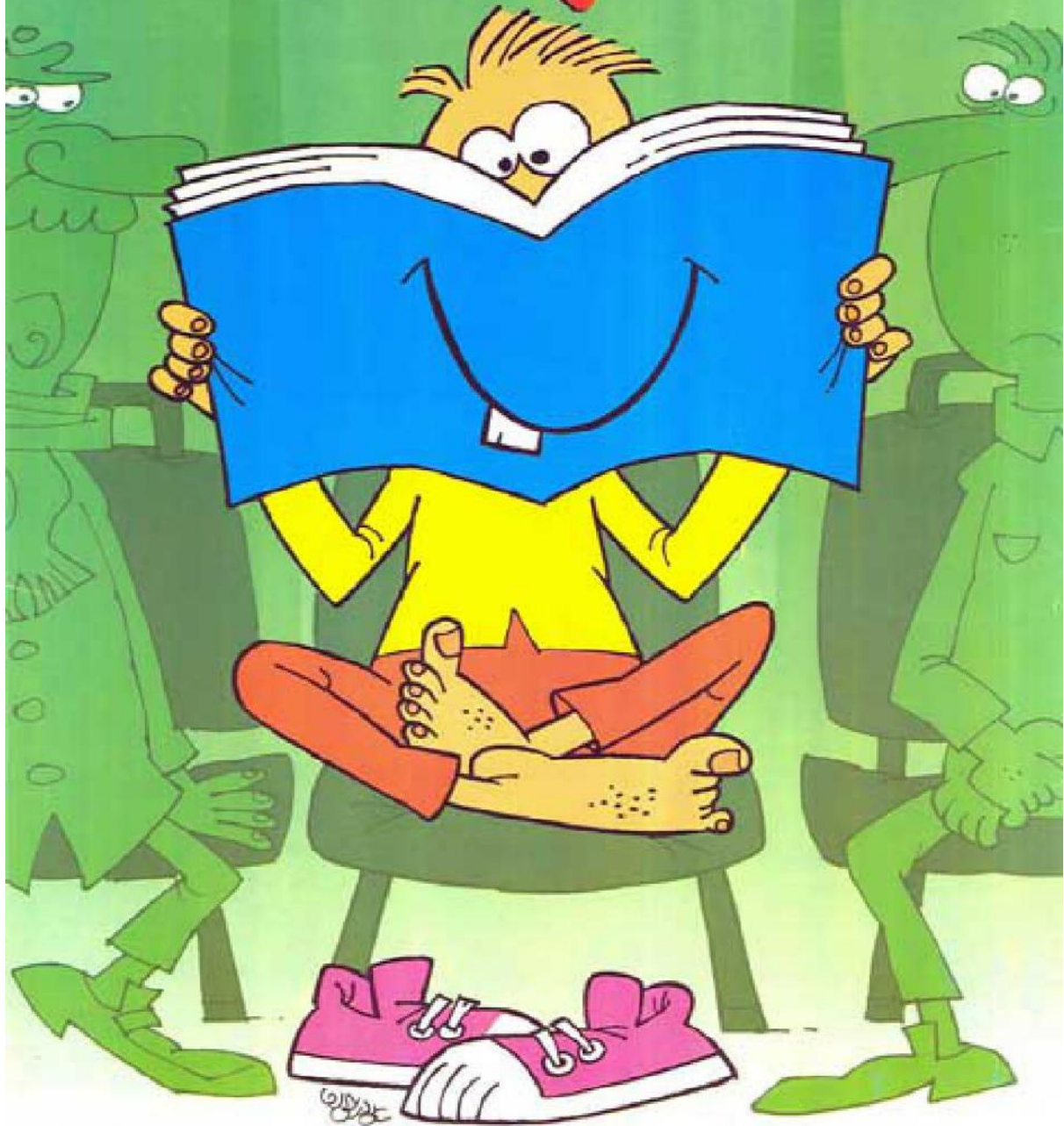


caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

# کتاب مترو



توزیع در ایستگاههای مترو



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly

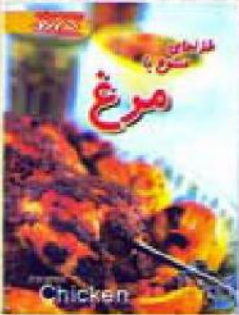
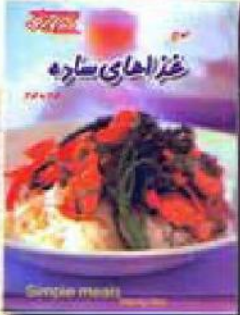




caffeinebookly




t.me/caffeinebookly



یک غذای لذیذ  
یک خاطره خوب  
یک هدیه ماندگار

با مجموعه کتابهای آموزش آشپزی



کدبانو

نماینده گی مرکزی تهران ، خیابان انقلاب ، خیابان ۱۲ فروردین ، پلاک ۲۷  
فروشگاه مرکزی انتشارات گل واژه تلفن : ۶۶۴۶۴۳۵۱ - ۶۶۴۱۹۰۵۵  
فروش در کلیه کتاب فروشی های معتبر سراسر کشور

