

بهست که آن را چرخ کنیم فقط خیلی خوب هم می‌زنیم تا حلیم جا بیفتد.
(پروتئین این غذا در جوانه گندم و کره است.)

شیر جو

(برای ۴ تا ۶ نفر)

مواد لازم:

- ۱- شیر ۲ کیلو یا ۴ شیشه
- ۲- جو ۲۵۰ گرم یا ۲ لیوان سرخالی
- ۳- کشمش ریز پلوئی ۱ فنجان
- ۴- بادام پوست‌کنده و خلال شده ۱ فنجان پر
- ۵- گلاب ۱ فنجان
- ۶- هل ۱ قاشق مرباخوری پر
- ۷- شکر ۲ لیوان

طرز تهیه:

بهرتر است جو را از قبل خیس کنیم و روز بعد با شیر بگذاریم خوب بپزد. سپس سبک، گلاب، هل، بادام و کشمش را اضافه کرده در حرارت بسیار ملایم می‌گذاریم تا بیفتد بعد در ظرف مناسبی کشیده با دارچین، خلال پسته و خلال بادام روی آن تزیین کرده بعد از اندکی سرد شدن میل نمائید.

(پروتئین این غذا در شیر، جو و بادام آن است.)

عدسی یا خوراک عدس

(برای ۴ تا ۶ نفر)

مواد لازم:

- ۱- عدس ۲ لیوان

۲- جوانه گندم ۲ فنجان (در صورت تمایل)

۳- آلو ریز ترش ۱ فنجان

۴- سیب زمینی ۲ عدد (متوسط)

۵- هویج ۲ عدد (متوسط)

۶- گلپر ۱ قاشق غذاخوری

۷- روغن زیتون ۱ استکان کوچک

۸- آبپزی تازه ۲ استکان یا ۲ قاشق غذاخوری

۹- رب گوجه فرنگی ۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

عدس را که بهتر است از شب قبل خیس کرده باشیم، می‌گذاریم بپزد. کمی که بپزد سیب‌زمینی و هویج را ریز خرد می‌کنیم همراه با جوانه گندم داخل عدس می‌ریزیم و با حرارت ملایمی می‌پزیم. بعد روغن زیتون، گلپر، نمک، فلفل، آلو ریز ترش و رب گوجه فرنگی را داخل عدس می‌ریزیم. بعد از چند جوش ملایم عدسی آماده است، آبپزی را اضافه کرده در سوپخوری کشیده بهتر است با نان جو میل نمائید.

(پروتئین این غذا در عدس، جوانه گندم و روغن زیتون است)

نوع دوم عدسی (دال)

(برای ۴ تا ۶ نفر)

مواد لازم:

- ۱- عدس ۲ لیوان
- ۲- شوید ۲ قاشق غذاخوری خشک و یا ۱ فنجان تر
- ۳- روغن زیتون ۱ استکان
- ۴- نمک و فلفل ۲ به اندازه کافی

به اندازه کافی (در صورت تمایل)

۵- زیره

طرز تهیه:

ابتدا عدس را می‌گذاریم بپزد سپس سیب‌زمینی را ریز خرد کرده را به آن اضافه می‌کنیم. بعد از پختن در حرارت بسیار ملایم نمک، فلفل، زیره و شوید را می‌افزائیم بعد از ۲ جوش روغن زیتون یا کره را اضافه می‌کنیم در ظرف کشیده با نان سیاه یا نان جو میل نمائید. بهتر است فلفل، زردچوبه و زیره را قبل از افزودن به مدت ۱ دقیقه تفت داده و بعد به عدس اضافه کنیم.

(پروتئین این غذا در عدس و روغن زیتون آن است)

خوراک لوبیاچیتی

(برای ۴ نفر)

مواد لازم:

- ۱- لوبیاچیتی ۲ لیوان
- ۲- روغن زیتون نصف فنجان
- ۳- آب نارنج تازه و یا آبلیموی تازه نصف فنجان
- ۴- فلفل ۱ قاشق چایخوری پر
- ۵- نمک به اندازه کافی
- ۶- رب گوجه‌فرنگی ۱ قاشق غذاخوری
- ۷- جوانه گندم یا پودر جوانه گندم $\frac{1}{2}$ فنجان (که در ۱ فنجان آب سرد حل شده باشد)
- ۸- سیب زمینی ۴ عدد متوسط

طرز تهیه:

لوبیاچیتی را که قبلاً خیس کرده‌ایم می‌پزیم پس از پختن آن سیب‌زمینی را ریز خرد کرده با جوانه گندم (در صورت تمایل) بدان می‌افزاییم و در حرارت بسیار

ملایم می‌گذاریم بپزد. بعد رب، گلاب، روغن زیتون، آب نارنج، نمک و فلفل را اضافه کرده بعد از ۲ جوش آماده می‌باشد. این خوراک با سالاد گاهو و نان جو بسیار خوشمزه است.

توضیح:

برای اینکه لوبیا و با عدس‌ها جا بیفتد ۲ قاشق غذاخوری آرد کامل سنگک و با پودر جوانه گندم را در آب سرد حل کرده داخل دال، اضافه می‌کنیم بعد از ۲ جوش آماده است.

(پروتئین این خوراک در لوبیا، جوانه گندم و سیب‌زمینی آن موجود است.)

جوانه گندم

جوانه گندم سرشار از آلبومین‌های گیاهی، چربیها، ویتامین‌ها و املاح معدنی است. در جوانه گندم ویتامین (ب۱) که برای ایجاد تعادل سیستم عصبی مفید است، وجود دارد.

ویتامین (E) موجود در جوانه گندم نیز از اهمیت شایانی برخوردار است. در حقیقت جوانه گندم به عنوان منبع اصلی این نوع ویتامین محسوب می‌گردد. جوانه گندم همچنین در رفع بی‌خوابی‌ها، عرق کردن، یائسگی، اختلالات قلبی، آسم، دیابت مصرف آن توصیه می‌شود.

لازم به ذکر است که هیچگاه نباید غلات را با قند و یا شکر مصرف نمود زیرا آنها باعث تخمیر شده و دستگاه هاضمه بدن ما را مسموم می‌سازند. بهتر است از شیرینی‌های طبیعی چون خرما، کشمش، توت و عسل و غیره استفاده شود. جوانه گندم از لحاظ خاصیت غذایی معادل ۴ برابر پروتئین در سفیده یک تخم

طریقه درست کردن جوانه گندم

المصافه کرده آرام آرام میل نسائید تا کاملاً جوییده و با بزاق دهان مخلوط گردد.

نوع دوم:

۱. فنجان جوانه گندم ۲. فاشق غذاخوری عسل، کمی گلاب، ۲ یا ۳ عدد مغز گردوی خردشده (پادام یا فندق هر کدام را که میل داشتید)، ۲ قاشق غذاخوری ارده بی شکر (گندم)، و یکی دو عدد سیب خرد کرده مخلوط کنید، بسیار خوشمزه می شود، و بجای عسل از گلاب و نوت نیز می توانید استفاده کنید.

السواغ خوراگها

ملاس سیاه یا شکر سرخ مازندران

ملاس سیاه به همان میزان که حاوی ویتامین B است دارای آهن، کلسیم و مواد معدنی می باشد که برای بدن بسیار مفید و لازم بوده، خصوصاً برای گیاهخواران.

توجه: اگر در خوردن جوانه گندم آسیاب نشود بهتر است. ولی باید خیلی آرام بخوریم تا خوب جذب بدن شود. برای بچه های کوچک و افراد مسن جوانه گندم را آسیاب کرده و بعد به هر شکل که دوست دارند استفاده کنند.

اینکه جوانه نوک زده و از گندم خارج د

برای تحت کنترل داشتن رویش جوانه گندم ابتدا گندم خام را در ظرفی که محتوی مقدار زیادی آب است می ریزیم. آب نگهداری کرد مدت زمان جوانه زدن در درون ظرف را در تابستان روزانه دو بار و در زمستان یکبار عوض می کنیم. به محض مد، جوانه گندم آماده برای مصرف است. م، می توان ظرف محتوی آن را در یخچال تابستان معمولاً ۲۴ ساعت و در زمستان ۴۸ ساعت می باشد.

لازم به توضیح می باشد که بهتر است جوانه گندم را در همان ابتدای رویش (نوک زدن جوانه) مصرف نمود چون در غیر اینصورت کلیه محتویات ویتامینه خود را از دست می دهد. برای بهتر نوک زدن جوانه در تابستان بعد از ۲۴ ساعت و در زمستان بعد از مدت ۴۸ ساعت که گندم خیساندیم آب آن را کشیده و در دستمال نخی تمیز ریخته و یک شب تا صبح در دستمال می گذاریم بماند، صبح آماده استفاده می باشد.

طرز استفاده از جوانه گندم:

جوانه گندم را می توان در شیر یا حبوبات دیگر پخته و یا در آش و سوپ مصرف کرد. همچنین می توان آن را در تهیه نان شیرینی استفاده نمود یا معادل آن را با آرد معمولی مخلوط کرده و نان خوشمزه و مقوی پخت که برای سلامتی چشم معجزه می کند.

آرد جوانه گندم، آرد لپه، آرد سویا را می توان از مغازه خام گیاهخواری و یا از رستوران گیاهخواری تهیه نمود. آرد کامل هم آرد سنگک می باشد که براحتی قابل تهیه است.



فصل دوم

انواع خوراک‌ها

چند نوع خوراک ساده سبزی

«صفحات ۵۳-۶۴»

بسیار خوشمزه و مقوی بوده و به مقدار زیاد کره احتیاج دارد.
این سوفله با نان جو (نان سیاه)، خوشمزه تر است و با سالاد کامل سبزی و
سبزی خوردن و گردو یک غذای کامل برای افراد خانواده شماست.
(پروتئین این خوراک در سیب زمینی، خامه یا شیر است)

خوراک سیب زمینی و خامه

مواد لازم:

- | | |
|--------------------|----------------|
| ۱- سیب زمینی پشندی | ۱ کیلو |
| ۲- خامه | ۱ بسته ۲۵۰ گرم |
| ۳- نمک و فلفل | به مقدار کافی |

طرز تهیه:

سیب زمینی را پوست کنده و به صورت نازک ورقه ورقه بریده و در ظرف گرد
نسوزی می چینیم. بر روی آن خامه و کمی نمک و فلفل ریخته و دوباره ردیف دوم
را بهمان ترتیب می چینیم رویش نمک و فلفل و خامه می ریزیم تا تمام شود. بعد فر
را گرم کرده ظرف را در ردیف وسط فر می گذاریم تا در حدود یکساعت با حرارتی
ملایم بپزد و سیب زمینی ها کاملاً طلائی شود فر را خاموش کرده و می گذاریم تا
ظرف در داخل آن کمی سرد شود بعد با کارد اطراف آن را از ظرف جدا کرده و در
ظرف دیگری برمی گردانیم و اطرافش را با جعفری و تربچه تزئین می کنیم در
صورت تمایل می توانید نصف فنجان گردوی خرد شده رویش بپاشید (البته با
همان ظرف نسوز هم می توانید سر میز بیاورید) و با سالاد کامل و نان سیاه میل
نمائید.

(پروتئین این خوراک در سیب زمینی و خامه آن است)

سوفله سیب زمینی

مواد لازم:

- | | |
|-----------------------------------|----------------------|
| ۱- سیب زمینی | ۱۵ تا ۲۰ عدد (متوسط) |
| ۲- نمک و فلفل | ۱ قاشق چایخوری |
| ۳- پنیر پیتزا | ۲۰۰ گرم |
| ۴- شیر یا خامه | ۱ استکان |
| ۵- زیره خرد شده | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۶- کره یا روغن مایع یا روغن زیتون | ۲۰۰ گرم |

طرز تهیه:

سیب زمینی را به قطعات نازک بریده و روی آن نمک، فلفل و زیره می ریزیم. در
ک ظرف نسوز یا قالب گود که کف و اطراف آنرا خوب چرب کرده ایم، یک ردیف
سیب زمینی چیده پنیر پیتزا را به قطعات نازک بریده و یک ردیف روی سیب زمینی
می گذاریم بعد از چیدن هر ردیف مقداری کره اضافه کرده به همین ترتیب پنیر و
سیب زمینی را می چینیم تا ظرف پر شود و ردیف آخر پنیر باشد روی آنهم مقداری
کره و یک استکان شیر و یا کمی خامه ریخته سپس در طبقه وسط فر با حرارت
معتدل به مدت ۳۰ دقیقه می گذاریم بپزد. بعداً امتحان می کنیم که وسط سوفله پخته
شد اگر احتیاج بود، ۱۰ دقیقه دیگر هم بماند تا خوب رویش طلائی شود. این غذا

کرفس با سس گوجه فرنگی و قارچ

ساقه‌های نازک و کوچک ۲ عدد کرفس را به بلندی ۳ بند انگشت بریده و در آب نمک می‌پزیم. بعد در ظرف می‌چینیم، کمی قارچ خرد کرده و سرخ شده در کره را با نصف لیوان سس گوجه فرنگی مخلوط می‌کنیم و روی کرفس‌ها می‌ریزیم و روی آن را با چند حلقه گوجه فرنگی تزئین می‌کنیم.

توجه: نوع دوم کرفس را می‌شود بعد از پختن در کمی آب و نمک می‌پزیم بطوریکه آب آن تمام شود ولی کرفس‌ها له نشود. در دیس کشیده رویش سس خامه می‌دهیم و تهیه این نوع کرفس‌ها برای دور خوراکی‌ها مناسب است و پروتئین آن در قارچ و خامه آن است.

خوراک سبزیجات:

(برای ۸ تا ۱۰ نفر)

مواد لازم:

- | | |
|-------------------------------|---------------------------|
| ۱- کلم بروکسل (در صورت تمایل) | نیم کیلو |
| ۲- کدو خورشتی (سبز) | نیم کیلو |
| ۳- بادمجان | نیم کیلو |
| ۴- هویج | نیم کیلو |
| ۵- کرفس | ۱ عدد متوسط یا ۲ عدد کوچک |
| ۶- سیب زمینی | نیم کیلو |
| ۷- رب گوجه فرنگی | ۳ قاشق غذاخوری |

- | | |
|------------------------|----------------------------|
| ۸- خامه | ۲ پست ۲۵۰ گرم |
| ۹- آبلیموی تازه | نصف لیوان |
| ۱۰- گل کلم (گل‌گل شده) | ۱ عدد کوچک (حدود نیم کیلو) |
| ۱۱- نمک و فلفل | به مقدار کافی |
| ۱۲- فلفل سبز دلمه‌ای | نیم کیلو |

طرز تهیه:

تمام سبزیجات را به اندازه یک بند انگشت خرد می‌کنیم سپس در قابلمه ریخته می‌گذاریم با کمی آب و با حرارت بسیار ملایم بپزد ولی له نشود. خامه را در ظرفی ریخته رب، نمک، فلفل و در صورت تمایل ۱ قاشق غذاخوری زیره پودر نشده و آبلیمو به آن اضافه می‌کنیم و با چنگال خوب می‌زنیم و داخل سبزیجات می‌ریزیم. پس از ۲ تا ۳ جوش ملایم این خوراک آماده است و با نان جو و یا نان سبوس‌دار و سالاد سبزی بسیار مقوی و خوشمزه است.
(این خوراک سرشار از ویتامین می‌باشد) و پروتئین آن در خامه است.

توجه: در صورت تمایل برای داشتن پروتئین بیشتر به اندازه یک فنجان سویا یا بادام، پسته، گردو یا فندق درشت خرد کرده، چند جوش قبل از آماده شدن روی خامه، کاه، ...، جات، ...، بند

نوع دوم خوراک سبزیجات که با برنج مناسب است:

(برای ۲ تا ۴ نفر)

مواد لازم:

- | | |
|---------------------|----------|
| ۱- بادمجان | نیم کیلو |
| ۲- فلفل سبز دلمه‌ای | ۲۵۰ گرم |

- ۲- ماست پرچرب ۱ کیلو
۳- نعنای داغ با کره ۳ قاشق غذاخوری
۴- نمک و فلفل به مقدار کافی

طرز تهیه:

بادمجان‌ها را مانند میرزا قاسمی در فر و یا روی گاز کباب کرده پوست گرفته و خوب می‌کوبیم و بعد با ماست مخلوط کرده در آن نمک و فلفل می‌ریزیم، سپس روی آن نعنای داغ می‌دهیم.
(پروتئین این خوراک در ماست می‌باشد.)

ورقه کدو با ماست:

مواد لازم:

- ۱- کدو سبز ۱ کیلو
۲- ماست پرچرب نیم کیلو (یا کمی بیشتر بستگی به میل شما دارد)
۳- نمک و فلفل به مقدار کافی

طرز تهیه:

اگر کدوها ریز و یکدست باشد بهتر است، آنها را خوب شسته و بدون اینکه پوستش را بگیریم از وسط دو قسمت کرده نمک زده بگذاریم یکساعت بماند بعد خیلی ملایم آن را سرخ می‌کنیم رویش را فلفل پاشیده و ماست می‌ریزیم. اگر کدوها درشت باشد ورقه ورقه سرخ می‌کنیم. این ورقه‌ها را با بادمجان و یا مخلوطی از بادمجان و کدو نیز می‌توان درست کرد. این غذا با نان و یا برنج هر دو مناسب است.
(پروتئین این خوراک در ماست و کدوی آن است)

- ۳- کدو سبز نیم کیلو
۲- لپوره نیم کیلو یا آبغوره ۱ لیوان
۵- گوجه فرنگی نیم کیلو
۶- رب گوجه فرنگی ۲ قاشق
۷- نمک به مقدار کافی
۸- ادویه ۱ قاشق مرباخوری
۹- کره ۱۰۰ گرم یا روغن زیتون
۱۰- سویای درشت خیس کرده ۱ فنجان
در شیر و پودر گل محمدی

طرز تهیه:

تمام سبزیجات را به اندازه یک بند انگشت خرد کرده با روغن زیتون تفت می‌دهیم. سپس ادویه را در ۲ قاشق کره بمدت ۱ دقیقه تفت داده و سویا را که قبلاً در شیر خیس کرده‌ایم به آن اضافه کرده و تفت می‌دهیم، آنگاه رب را به سویا می‌افزاییم و خوب هم می‌زنیم و در ظرف سبزیجات می‌ریزیم. بعد غوره را اضافه می‌کنیم و در آخر گوجه فرنگی‌های خرد شده را داخل خوراک می‌ریزیم و همه را هم زده نمک را نیز اضافه کرده می‌گذاریم با حرارت ملایم جا بیفتد، این خوراک با برنج و سبزی خوردن بسیار خوشمزه است.

(این خوراک سرشار از ویتامین و پروتئین گیاهی است.)

برانی بادمجان:

(برای ۳ نفر)

مواد لازم:

۱- بادمجان ۶ عدد

کشک بادمجان:

مواد لازم:

۱- بادمجان	۶ عدد متوسط
۲- کشک	نیم کیلو
۳- نعنای داغ	مقداری
۴- مغز گردوی خرد شده (به اندازه عدس)	۱ فنجان

طرز تهیه:

بادمجان‌ها را پوست گرفته از طول ۲ قسمت کرده و در حرارت ملایم سرخ می‌کنیم، بعد می‌کوبیم، کشک را اضافه کرده و مخلوط می‌نمائیم آنگاه در ظرفی مناسب ریخته و روی آن نعنای داغ و مغز گردو می‌پاشیم.

طریق دوم این است که دیگر بادمجان‌ها را نمی‌کوبیم بلکه بادمجان‌ها را ریز و یکدست انتخاب کرده از طول ۲ قسمت نموده و نمک زده بعد از ۱ ساعت سرخ می‌کنیم. کشک را که قبلاً جوشانده و آماده کرده‌ایم پس از چیدن بادمجان‌ها در دیس، به شکل دایره روی آن ریخته و سپس با ۲ قاشق غذاخوری نعنای داغ و زعفران خیس کرده و مغز گردو روی آن را تزئین می‌کنیم.

(پروتئین این خوراک در کشک و مغز گردو است.)

میرزا قاسمی:

(برای ۳ نفر)

مواد لازم:

۱- بادمجان	۱ کیلو
۲- گوجه فرنگی	نیم کیلو

۳- رب گوجه فرنگی

۱ قاشق غذاخوری (در صورت تمایل)

۴- کره

۱۰۰ گرم

۵- نمک و ادویه

به مقدار کافی

طرز تهیه:

بادمجان‌ها را داخل فر یا روی گاز کباب کرده، بدین طریق که بادمجان‌ها را روی نوری چیده و روی آن درپوش فلز می‌گذاریم و با حرارت ملایم کباب می‌کنیم، بعد پوست کنده و با چاقو نگه‌نگه کرده و می‌کوبیم، کره را در تابه ریخته و وقتی آب شد نمک و ادویه را اضافه کرده بکندیله تفت می‌دهیم، سپس گوجه فرنگی‌های خرد شده را به آن اضافه کرده و سرخ می‌کنیم تا آب آن گرفته شود بعد بادمجان‌ها را اضافه کرده خوب هم می‌زنیم تا در حرارت ملایم جا بیفتد. در صورت تمایل از فلفل دلمه‌ای یا گوجه فرنگی‌های خرد شده می‌توان استفاده کرد.

نوشته:

در صورت تمایل از پنیر مقوی استفاده می‌کنیم. آن را ریز کرده و با کره و ادویه تفت می‌دهیم و در آخر به میرزا قاسمی اضافه می‌کنیم. از فلفل سبز دلمه‌ای نیز می‌توان استفاده کرد بدین ترتیب که ۱ یا ۲ عدد در موقع تفت دادن گوجه فرنگی بدان می‌افزاییم. بدین ترتیب میرزا قاسمی یک غذای کامل و خوشمزه می‌شود.

(پروتئین این غذا در پنیر، کره، کمی گوجه فرنگی و فلفل دلمه‌ای است)

حلیم بادمجان:

(برای ۴ تا ۶ نفر)

مواد لازم:

۱- بادمجان	۸ تا ۱۰ عدد متوسط
۲- کشک جوشیده	۱ کیلو

۲- یک و ادویه

٢- آب النارتري شمال و با آبفوره الهوان

4-0

۴۔ اجماع علیہک و کتابکولی

اگر سبزی معطر محلی شمالی به اسم چو چال باشد بهتر است).

طریق نشیہ:

بادمجانها را در فرو و با روی گاز گلاب کرده پوست می گیریم. با چاقو لکه لکه کرده و خوب له می کنیم مغز گردو را چرخ کرده (البته بهتر است درشت باشد تا زیر دندان احساس شود) کره را آب کرده و ۱ قاشق مرباخوری نمک ۱ قاشق مرباخوری فلفل، دارچین، زردچوبه را به مدت ۱ دقیقه در آن نفت می دهیم بادمجانها را در کاسه ای ریخته رویش، مغز گردو، کاکوتی، نعناع خشک و ۱ لیوان آب انار و یا آبغوره اضافه کرده خوب مخلوط می کنیم. بعد در یک ظرف مناسب می ریزیم و با مغز گردو رویش را تزئین می کنیم. این نازخاتون سرد با پلو کته داغ و کره بسیار خوشمزه است.

(پروتئین این غذا گردو، برنج و کره آن است.)

نازخاتون گرم

(برای ۶ نفر)

مواد لازم:

٨ تا ١٠ عدد متوسط

1.16A 154

۲- گه حه فونگ داشت

۳۔ حدس

۲- نعناع داغ

۵- مغز گردوی خرد شده (به نصف لیوان (برای تزئین))

اندازه یک عدس)

۶- نمک و ادویه بمقدار کافی

۷- زعفران خیس کرده ۲ قاشق غذاخوری

۸- سویا ریز سرخ شده نصف لیوان (در صورت تمایل)

۹- کره ۵۰ گرم

طرز تهیه:

بادمجانها را مثل میرزا قاسمی کباب کرده بعد پوست می گیریم و با چاقو تکه تکه کرده و خوب می کوبیم. به این ترتیب بادمجانها آماده است. عدس را که قبلاً خیس کرده ایم می گذاریم بیزد تا جا بیفتد، بعد آن را می کوبیم. سویا را با آب گرم آبکش کرده در یک تابه کوچک همراه با آغویه شامل قازل، دارچین، رردچوبه (که ریخته و قاشق مربا حوری ملائم جا بیفتد بعد در ظرف کشیده و روی آنرا مغز روغن و قاشق مربا حوری بسوزد) به مدت ۱ دقیقه تفت می دهیم. سپس گلیه این گردو می پاشیم و با نعنای داغ، کشک و زعفران تزیین می کنیم سر سفره برده با

سبزی خوردن و نان سنگک استفاده می نماییم.

مواد لازم:

ناز خاتون سرود:

(برای ۶ نفر)

۱ - ہادمجان متوسط

۲- ملز گردو

اشپزی گیاهی

۵- گلپر	۱ قاشق غذاخوری
۶- نعنای خشک	۱ قاشق غذاخوری
۷- نمک و فلفل	به مقدار کافی
۸- مغز گردو	نصف لیوان

طرز تهیه:

بادمجان‌ها را در فر یا روی آتش کباب می‌کنیم و در صورت کباب کردن در فر بادمجان‌ها را روی سینی فر می‌چینیم و با حرارت متوسط به مدت نیم ساعت، بعد آنها را پوست کنده ساطوری می‌کنیم روی گوجه‌فرنگی‌ها آب جوش ریخته پوست آنها را می‌گیریم و گوشت گوجه‌فرنگی‌ها را خرد می‌کنیم آب‌انار و آب‌غوره را با بادمجان ساطوری شده مخلوط کرده و می‌گذاریم آهسته بجوشد تا کاملاً به خورد بادمجان‌ها برود. بعد گلپر و نعنای را در آن ریخته و بلافاصله از روی آتش برمی‌داریم و تکه‌های گوجه‌فرنگی را داخل آن می‌ریزیم. سپس در ظرف کشیده کمی گردوی چرخ کرده روی آن می‌پاشیم.

(پروتئین این غذا در مغز گردو، نان و یا برنجی است که با آن خورده می‌شود.)



فصل سوم

چند نوع اسلت و خوراک سیب زمینی

«صفحات ۸۰-۶۵»



بعد پنیر مقوی را که به اندازه بطور خرد کرده ایم داخل گره و ادویه نمت می دهیم به این ترتیب املت ما حاضر است که با نان میل و چای و سبزی و یا کاهو میل شود.
 مواد لازم: ۱- شیر ۲ لیتر ۲- سیب زمینی ۴ عدد متوسط ۳- فلفل سبز دلمه ای ۲ عدد ۴- گوجه فرنگی ۴ عدد درشت ۵- نمک به مقدار کافی ۶- کره ۵۰ گرم ۷- ادویه (فلفل، زردچوبه و دارچین) ۱ قاشق غذاخوری سرصاف

املت با گوجه فرنگی

به املت ساده، گوجه فرنگی خرد شده اضافه می کنیم، به این ترتیب که اول کره را آب کرده، ادویه را به مدت یک دقیقه نمت داده بعد، گوجه فرنگی را ریز خرد کرده و با آن نمت می دهیم سپس پنیر را اضافه کرده خوب مخلوط می کنیم و کمی نمک می زنیم. املت املت آماده است.

املت کامل سبزیجات

(برای ۴ تا ۶ نفر)

مواد لازم:

- ۱- شیر برای پنیر درست کردن ۲ لیتر
- ۲- سیب زمینی ۴ عدد متوسط
- ۳- فلفل سبز دلمه ای ۲ عدد
- ۴- گوجه فرنگی ۴ عدد درشت
- ۵- نمک به مقدار کافی
- ۶- کره ۵۰ گرم
- ۷- ادویه (فلفل، زردچوبه و دارچین) ۱ قاشق غذاخوری سرصاف

طرز تهیه املت کامل:

شیر را می جوشانیم با ماست ترش و یا آبلیمو پنیر درست می کنیم. بعد از آماده

طرز درست کردن پنیر مقوی برای املت

«مقدار بدست آمده پنیر برای ۴ نفر کافی می باشد»

مواد لازم:

- ۱- شیر ۲ لیتر
- ۲- آبلیمو نصف لیوان و یا یک لیوان ماست ترش
- ۳- نمک ۱ قاشق چایخوری

طرز تهیه:

شیر را می جوشانیم، در حین جوشیدن یک لیوان ماست ترش و یا نصف لیوان آبلیمو را در آن ریخته، بعد از چند دقیقه در یک قابلمه دستمال نخی پهن می کنیم، قابلمه شیر بریده شده را داخل دستمال روی قابلمه ریخته و آن را جمع می کنیم. کمی نمک روی آن می پاشیم و می گذاریم چند ساعت بماند تا سرد شود. بعد پنیر را به اندازه های ۲ سانتی به شکل مربع های یک اندازه می بریم و در کره نمت داده استفاده می کنیم. شما می توانید با این شیوه به میزان دلخواهتان پنیر درست کنید.

املت ساده

کره را داغ کرده با ۱ قاشق مرباخوری (فلفل، زردچوبه و دارچین) نمت می دهیم

خوراک سیبزمینی با سبزیجات

(برای ۲ تا ۴ نفر)

مواد لازم:

۱- سیبزمینی	۱ کیلو
۲- کره	۱۰۰ گرم
۳- فلفل دلمه‌ای	۲ عدد
۴- گوجه‌فرنگی	نیم کیلو یا ۴ تا ۵ عدد متوسط
۵- نمک	به مقدار کافی
۶- ادویه شامل (زردچوبه، دارچین و فلفل)	۱ قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

کره را آب کرده ادویه را به مدت ۱ دقیقه در آن تفت می‌دهیم. سیبزمینی‌ها را که قبلاً به اندازه یک بند انگشت خرد کرده‌ایم، داخل تابه ریخته، با در بسته و به مدت ۲۰ دقیقه با حرارت ملایم می‌پزیم. بعد فلفل دلمه‌ای و گوجه‌فرنگی خرد شده را اضافه کرده، نمک زده خوب مخلوط می‌کنیم، در تابه را گذاشته و می‌گذاریم ۱۵ دقیقه دیگر با حرارت ملایم بپزد و جا بیفتد. این خوراک را می‌توان با نان سنگک و سبزی خوردن و سالاد کامل، میل نمود. (پروتئین این غذا در سیبزمینی و نان است)

پوره سیبزمینی با نخودفرنگی

(برای ۳ تا ۴ نفر)

مواد لازم:

۱- سیب زمینی

شدن تکه‌های کوچک خرد شده را کنار می‌گذاریم. سیبزمینی‌ها را به اندازه ۲ سانت خرد کرده در روغن مایع و یا زیتون کمی سرخ می‌کنیم بعد فلفل را ریز خرد کرده تفت می‌دهیم سپس گوجه‌فرنگی را نیز ریز خرد کرده و تفت می‌دهیم. بعد کره را آب کرده «ادویه» را ۱ دقیقه تفت داده کمی نمک زده بعد تکه‌های پنیر خرد شده را افزوده تفت می‌دهیم. آنگاه سیبزمینی، فلفل، گوجه‌فرنگی را که قبلاً آماده کرده بودیم اضافه می‌کنیم هم زده و می‌گذاریم به مدت ۱۰ دقیقه در حرارت بسیار ملایم جا بیفتد. این املت با نان سیاه و یا نان جو و سبزی خوردن یک غذای کامل می‌باشد. (پروتئین این غذا، پنیر و سیبزمینی و نان است و مقدار زیادی ویتامین دارد.)

خوراک سیبزمینی

(برای ۳ نفر)

مواد لازم:

۱- سیبزمینی	۶ عدد متوسط یا ۱ کیلو
۲- شیر	۲ لیوان
۳- کره	۵۰ گرم
۴- نمک	به مقدار کافی
۵- ادویه شامل (زیره نکوبیده، فلفل قرمز و زردچوبه)	۱ قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

سیبزمینی‌ها را ورقه ورقه خرد می‌کنیم کره را در تابه آب کرده ادویه را به مدت ۱ دقیقه در آن تفت می‌دهیم بعد ورقه‌های سیبزمینی را در تابه چیده و روی آن شیر می‌ریزیم. در تابه را گذاشته و می‌گذاریم با حرارت ملایم بپزد و جا بیفتد. (پروتئین این غذا، شیر، سیبزمینی و نان است)

- ۲- کره
۳- شیر
۴- نمک و فلفل
۵- پنیر رنده شده
۶- نخود فرنگی
۷- شوید یا جعفری خرد شده
- ۵۰ گرم
۱ لیوان
به مقدار کافی
۱ فنجان یا ۵۰ گرم
۱ لیوان
۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

چگونه سیب زمینی ها را بپزیم که طعم خود را از دست نداده و سرشار از ویتامین باقی بماند؟

داخل قابلمه را به ارتفاع ۳ سانت نمک می ریزیم (این قابلمه و نمک برای دفعات دیگر نیز قابل استفاده است. یعنی نمک قابلمه را دور نمی ریزیم، بلکه برای دفعات بعد نیز از آن استفاده می کنیم.) سیب زمینی ها را با اسکاچ تمیز می شوئیم (بهتر است یک اسکاچ برای شستن سیب زمینی و هویج داشته باشیم) بعد در آبکش ریخته می گذاریم سیب زمینی ها کاملاً خشک شود اگر عجله داریم می توانیم با دستمال تمیزی آنها را خشک کنیم تا رطوبت نداشته باشند و نمک به آنها نچسبد. سیب زمینی ها را در قابلمه روی نمک قرار داده روی حرارت ملایم گذاشته می گذاریم خوب بپزد. حداکثر زمان پخت برای آنها (اگر سیب زمینی درشت باشد) ۱ ساعت است و در غیر اینصورت نیم ساعت الی سه ربع کافی می باشد. پخت این نوع سیب زمینی درست مثل پخت آن در فر خوشمزه است و مواد پروتئین و ویتامین آن حفظ می شود. می توان سیب زمینی ها را به همان شکل ۴ قارچ کرده وسطش را کره یا روغن زیتون مالیده با فلفل پنیر، نان سیاه، مغز گردو و سبزی خوردن میل نمود.

پوره سیب زمینی با نخود فرنگی:

سیب زمینی را که به ترتیب بالا آماده کرده ایم خوب له کرده، بعد نمک، شیر،

فلفل و کره را اضافه کرده، هم می زنیم تا مایع صاف و یکدست شود. نخود فرنگی پخته شده (۵ دقیقه برای پخت نخود فرنگی کافی است) همچنین سعی کنید سبزیجات را با آب کم و بخار پخته و آب باقیمانده را دور نریزید.) و ۲ قاشق جعفری خرد شده و یا ۱ قاشق شوید خشک را به پوره اضافه کرده و می گذاریم ۱۰ دقیقه در حرارت ملایم جا بیفتد بعد در ظرفی کشیده رویش را با پنیر رنده شده و مغز گردو تزئین می کنیم.

این پوره با سبزی خوردن و سالاد یک غذای کامل است. اگر از فر استفاده می کنید، پوره را در ظرف نسوز ریخته رویش را پنیر رنده شده پاشیده و ۵ دقیقه در حرارت بالای فر می گذاریم تا پنیر طلایی رنگ شود و بعد با مغز گردو رویش را تزئین می کنیم.

(پروتئین این غذا در سیب زمینی، گردو، پنیر و نان است و مقدار زیادی ویتامین دارد.)

کرپ (گیاهی)

این کرپ را به ۲ روش می توان تهیه کرد. اول اینکه لواش را خودمان درست کنیم و دوم اینکه نان لواش نرم آماده را چهارگوش بریده و استفاده کنیم.

مواد لازم برای لواش:

- ۱- آرد
۲- شیر
۳- نمک
۴- بیکینگ پودر
- ۲ لیوان
۲ لیوان
۱ قاشق چایخوری
۱ قاشق غذاخوری سرخالی

۵- در صورت تمایل می توان از ۱ قاشق مرباخوری زیره خرد نشده استفاده کرد که باعث معطر شدن و خوشمزگی نان می شود.

طرز تهیه نان کرپ

ابتدا تمامی مواد را با هم مخلوط کرده و خوب هم می‌زنیم. سپس تابه دسته‌داری را که قبلاً با روغن چرب کرده‌ایم. روی شعله می‌گذاریم تا کاملاً داغ شود. به اندازه یک قاشق غذاخوری از مایه را در تابه ریخته و تابه را طوری می‌چرخانیم تا تمامی کف آن از مایه پوشانده شود. پس از طلائی شدن یک طرف آن، دور آن را با چاقوی کوچکی جدا کرده و بر روی تخته می‌گذاریم. سپس از موادی که آماده کرده‌ایم به اندازه ۲ قاشق غذاخوری در میان آن گذاشته و لواش را لوله می‌کنیم البته مواد را باید آن طرف لواش که سرخ شده بریزیم. طرف سفید لواش بیرون باشد و در روغن سرخ کرده، گرم سرسفره برده و با سالاد و سبزی خوردن میل کنید.

مواد لازم داخل کرپ گیاهی:

۱- سویای خیس کرده (در شیر، ۱ لیوان پوره گل محمدی ادویه و کمی نمک)

۲- مغزگردوی خرد شده نصف فنجان

۳- زرشک نصف فنجان

۴- سبزی معطر (گشنیز، نیم کیلو

جعفری، شوید، ترخون یا مرزه)

۵- کره ۵۰ گرم

طرز تهیه:

کره را آب کرده، سویا را در حرارت ملایم به مدت ۱۰ دقیقه تفت می‌دهیم. بعد سبزیجات را ساطوری کرده داخل سویا می‌ریزیم و سپس زرشک و مغزگردو را اضافه می‌کنیم. اکنون مواد داخل کرپ آماده است.

(پروتئین این غذا سویا، مغزگردو و نان آن است.)

پیتزا

برای تهیه پیتزا می‌توان یا از خمیر آماده نان بربری و یا خمیری که در منزل طبق دستور زیر خودمان تهیه می‌کنیم، استفاده نمائیم.

مواد لازم برای تهیه خمیر پیتزا - برای ۴ نفر:

- | | |
|----------------|--------------------|
| ۱- آرد | ۴ لیوان |
| ۲- نمک | ۱ قاشق چایخوری |
| ۳- روغن مایع | نصف لیوان |
| ۴- شیر | ۲ لیوان |
| ۵- بیکینگ پودر | ۱ قاشق مرباخوری پر |

طرز تهیه:

بیکینگ پودر و نمک را در شیر حل کرده و روغن را به آن اضافه می‌کنیم و بتدریج آرد را می‌ریزیم تا مایه خمیری بدست آید و به دست نجسبد، بعد خمیر را ورز می‌دهیم و روی آن را می‌پوشانیم تا ۲ ساعت بماند و ور بیاید. با این مقدار خمیر در حدود ۱ کیلو خمیر پیتزا بدست می‌آید و برای ۴ پیتزا کافی است. سپس بشقاب یکبار مصرف آلومینیومی و یا سینی فر را چرب کرده و خمیر را بر روی سینی به اندازه ۱ سانت باز می‌کنیم و مواد پیتزا را به ترتیب رویش می‌چینیم.

مواد لازم برای پیتزای سبزیجات:

- | | |
|---------------------------|---------------------|
| ۱- پنیر پیتزا | ۳۰۰ گرم |
| ۲- بادمجان قلمی | ۲ عدد |
| ۳- فلفل سبز متوسط | ۴ عدد |
| ۴- جعفری یا ترخون خرد شده | ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری |
| ۵- گل کلم گل شده | ۱ لیوان |

۶- کلم خرد شده ۱ لیوان

۷- قارچ نیم کیلو

۸- نمک، فلفل، دارچین و زردچوبه به اندازه دلخواه

۹- زیره نکوبیده: می توان یک قاشق مرباخوری زیره نکوبیده را بر روی نان پیتزا پاشید تا خوشمزه تر شود.

۱۰- رب گوجه فرنگی ۱ فنجان

۱۱- آبلیمو ۱ قاشق غذاخوری

۱۲- کدو سبز ۲ عدد

طرز تهیه پیتزا:

خمیر را در سینی فر به اندازه یک سانت باز کرده و روی آن را از شس که بطریق زیر درست می شود می ریزیم رب گوجه فرنگی را که با آبلیمو، روغن زیتون، کمی نمک، قاشق چایخوری شکر و ۲ قاشق غذاخوری جعفری یا ترخون خوب مخلوط کرده ایم، ریخته می گذاریم تا ۵ دقیقه حرارت ببیند. بعد روی خمیر با با برس از این سس می مالیم (می توان بجای جعفری و ترخون از آویشن استفاده کرد و کمی دارچین، فلفل و زردچوبه به این سس اضافه نمود).

حال سبزیجات را روی آن چیده کمی از پنیر رنده شده را روی آنها ریخته و دوباره سس می ریزیم، سپس به ترتیب سبزیجات، پنیر و سس می ریزیم تا سبزیجات تمام شود. و در آخر روی آن را با بقیه پنیر پوشانده و در فر با حرارت متوسط، نیم ساعت تا سه ربع ساعت حرارت می دهیم تا کاملاً پخته و طلایی شود. (در صورت تمایل یک فنجان سویا را با کره، تفت داده و رب گوجه فرنگی بدان افزوده لابلای سبزیجات بریزید تا کامل تر شود.) و یا روی پیتزا فندق یا گردو و یا پسته استفاده کنید.

(مواد پروتئینی این غذا در سویا یا گردو، پنیر، نان پیتزا و قارچ که مقدار زیادی ویتامین نیز دارد می باشد.)

توجه: به سبزیجات خودتان می توانید سبزیجات را کم یا زیاد کنید.

پاته سیب زمینی

(برای ۵ تا ۶ نفر)

مواد لازم:

۱- سیب زمینی ۲ کیلو

۲- سویا (بهتر است ریز باشد) ۱ لیوان یا ۲۵۰ گرم

۳- زرشک ۱ فنجان

۴- رب گوجه فرنگی ۲ قاشق غذاخوری

۵- شیر ۱ لیوان

۶- کره ۱۰۰ گرم

۷- نمک ۱ قاشق سرصاف غذاخوری

۸- ادویه یک قاشق مرباخوری

۹- زیره (در صورت تمایل) یک قاشق مرباخوری

۱۰- جعفری خرد شده ۴ قاشق غذاخوری یا یک فنجان سرخالی

طرز تهیه:

سیب زمینی ها را بخارپز کرده، پوست کنده و می کوبیم، نمک، فلفل، شیر و کره را نیز بآن می افزاییم این پوره را مخلوط کرده مالش می دهیم و کنار می گذاریم (زیره نکوبیده را با پوره سیب زمینی مخلوط می کنیم).

۵۰ گرم کره را آب کرده و به مدت ۱ دقیقه با ادویه تفت داده و سپس سویا را اضافه کرده کمی سرخ می کنیم. بعد رب گوجه فرنگی، زرشک، کمی جعفری خرد شده را اضافه کرده و خوب هم می زنیم تا مواد داخل پاته آماده شود. حالا از پوره سیب زمینی به اندازه یک نارنگی متوسط برداشته در کف دست صاف می کنیم. وسطش را ۲ قاشق غذاخوری از سویا، زرشک و جعفری ریخته، ۲ لبه را روی هم آورده و مانند قطاب با چنگال لبه اش را تا می زنیم و رویش را با چنگال خط خطی کرده و در تابه تفلون که روغن آن کاملاً داغ است در حرارت ملایم سرخ

می‌کنیم و داغ‌داغ در دیس مناسب چیده و دورش را با سبزیجات بخارپز کرده مثل گل‌کلم، هویج تزیین می‌کنیم که با سبزی خوردن و سالاد سبزی و نان سنگک یک غذای کامل است.

(پروتئین این غذا در سویا، سیب‌زمینی و نان آن است که دارای مقداری زیادی ویتامین می‌باشد.)

خوراک با جوانه «آلفا، آلفا»

(برای ۶ نفر)

مواد لازم:

۱- قارچ	نیم کیلو
۲- لوبیاچیتی	نیم کیلو
۳- جوانه آلفا آلفا	۱ بسته
۴- کدو سبز	نیم کیلو
۵- نمک و ادویه	به مقدار کافی
۶- کره (روغن زیتون خوب)	۱۰۰ گرم
۷- آبلیموی تازه	۱ استکان
۸- رب گوجه‌فرنگی	۳ قاشق غذاخوری
۹- سیب‌زمینی	۶ عدد متوسط

طرز تهیه:

کدو سبز را ورقه‌ورقه کرده، کنار می‌گذاریم بعد قارچ را ورقه‌ورقه نموده، تفت می‌دهیم. (البته اگر با کره و یا روغن زیتون مرغوب سبزیجات تفت داده شود خوشمزه‌تر است.) لوبیاچیتی را که بیست و چهار ساعت قبل خیس کرده‌ایم

می‌گذاریم بپزد وقتی که پخت و آبش تمام شد کنار می‌گذاریم، بعد سیب‌زمینی را به اندازه بندانگشت خرد کرده کمی سرخ می‌کنیم. در یک قابلمه مناسب ۲ قاشق کره را آب کرده، ادویه را کمی تفت می‌دهیم بعد رب گوجه‌فرنگی و جوانه آلفا آلفا را در آن ریخته، خوب هم می‌زنیم و بقیه سبزیجات و لوبیاچیتی را اضافه کرده، ۱ لیوان آب گرم، کمی نمک و آبلیمو در خوراک می‌ریزیم و می‌گذاریم با حرارت ملایم جا بیفتد. این خوراک با نان و سبزی خوردن بسیار خوشمزه است.

(پروتئین: قارچ، لوبیاچیتی، جوانه آلفا آلفا، سیب‌زمینی و نان است.)

طاس کباب برای فصل پائیز و زمستان

(برای ۶ تا ۸ نفر)

مواد لازم:

۱- به	نیم کیلو
۲- هویج	نیم کیلو
۳- بادمجان	نیم کیلو
۴- سیب‌زمینی	۱ کیلو
۵- لبو (چغندر)	نیم کیلو
۶- کرفس متوسط	۱ عدد
۷- رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری پر
۸- آبغوره یا آبلیمو	۱ فنجان سرخالی
۹- آلو خورشتی (آلو بخارا)	رویه نیم کیلو و یا از هر کدام ۱ فنجان
- برگه زردآلو	
۱۰- نمک، فلفل و ادویه	به مقدار کافی
۱۱- گل‌کلم متوسط	۱ عدد
۱۲- کره	۱۰۰ گرم یا روغن زیتون مرغوب ۱ فنجان

طرز تهیه:

تمام سبزیجات را جدا جدا در اندازه درشت خرد می کنیم بعد به ترتیب اول لبو را بصورت ورقه ای در تابه می چینیم، بعد هویج، به، سیب زمینی، گل کلم، بادمجان، کرفس و آلوها را نیز رویش چیده؛ کره را در یک تابه کوچک آب کرده و ادویه را به مدت ۱ دقیقه تفت داده روی سبزیجات می ریزیم، کمی نمک زده و با یک لیوان آب می گذاریم با حرارت بسیار ملایم ۲ ساعت بماند و جا بیفتد ولی سبزیجات له نشود و در صورت نمایل می توان از ۱ فنجان سویای تفت داده شده و یا مغزگردو استفاده کرد.

(این خوراک مقدار کمی پروتئین دارد ولی سرشار از ویتامین است.)

(برای داشتن پروتئین بیشتر از نصف لیوان مغزگردو استفاده شود)

طاس کباب برای فصل بهار و تابستان:

(برای ۶ تا ۸ نفر)

مواد لازم:

- ۱- نخود سبز
- ۲- لوبیا سبز
- ۳- گوجه سبز یا غوره
- ۴- سیب زمینی
- ۵- هویج
- ۶- بادمجان
- ۷- کدو سبز
- ۸- گوجه فرنگی
- ۹- رب گوجه فرنگی
- ۱۰- کره
- نیم کیلو یا ۱ لیوان بزرگ
- نیم کیلو
- نیم کیلو
- ۱ کیلو یا ۱۲ عدد متوسط
- نیم کیلو
- نیم کیلو
- نیم کیلو
- ۲ قاشق غذاخوری پر
- ۱۰۰ گرم

۱۱- نمک، ادویه به مقدار کافی

۱۲- فلفل دلمه ای متوسط ۳ عدد

۱۳- (در تابستان) زرد آلو - رویهم نیم کیلو

آلو - آلبالو

طرز تهیه:

تمام سبزیجات را درشت خرد کرده (بسته به دیر یا زود پختن) آنها را در قابلمه می چینیم کره را آب کرده با ادویه به مدت ۱ دقیقه تفت می دهیم، رب گوجه فرنگی و ۱ لیوان آب به آن اضافه کرده و مخلوط می کنیم و سپس روی سبزیجات می ریزیم و می گذاریم با حرارت ملایم جا بیفتد (البته در این خوراک اگر از میوه تازه استفاده می کنید آنها را ۲۰ دقیقه آخر روی خوراک بچینید که له نشود و شکل و فرم خود را حفظ کند).

این خوراک را با نان سنگک و سبزی خوردن و سالاد کامل میل کنید.

(این خوراک پروتئین کم دارد ولی سرشار از ویتامین است)

توجه: برای داشتن پروتئین بیشتر یک ربع آخر پخت طاس کباب از مغزگردو می توان استفاده کرد.

خوراک سیب زمینی با پنیر

(برای ۴ نفر)

مواد لازم:

- ۱- سیب زمینی ۱ کیلو
- ۲- پنیر هلندی ۱۵۰ گرم
- ۳- کره ۵۰ گرم
- نمک و فلفل به مقدار کافی

طرز تهیه:

سیب زمینی را با بخار پخته آنگاه پوست کنده می‌گیریم. پنیر هلندی را رنده کرده، ظرف نسوزی را انتخاب می‌کنیم در آن قدری کره آب شده ریخته، یک طبقه پوره سیب زمینی روی آن پهن می‌کنیم و رویش پنیر می‌پاشیم، بهمین ترتیب آن را تا آخر چیده تا پوره تمام شود در آخر روی آن پنیر پاشیده و روی پنیر هم کمی کره می‌دهیم سپس در فر می‌گذاریم. وقتی که رنگ خوراک طلایی رنگ شد آن را از فر خارج کرده و میل نمائید.

توضیح: «لیکن باید توجه داشت که در پوره سیب زمینی شیر، نمک و فلفل موجود باشد».

(پروتئین این خوراک در سیب زمینی، کره و پنیر آنست)

۱. کاری سبزی

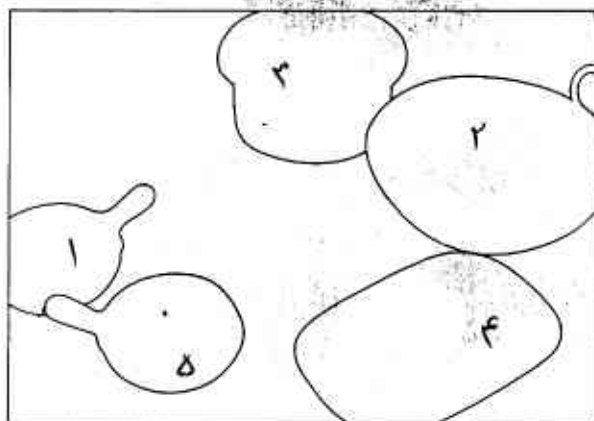
۲. املت پنیر و گوجه (تاماتار پارتا)

۳. لویا سبز با سس آرد نخودچی

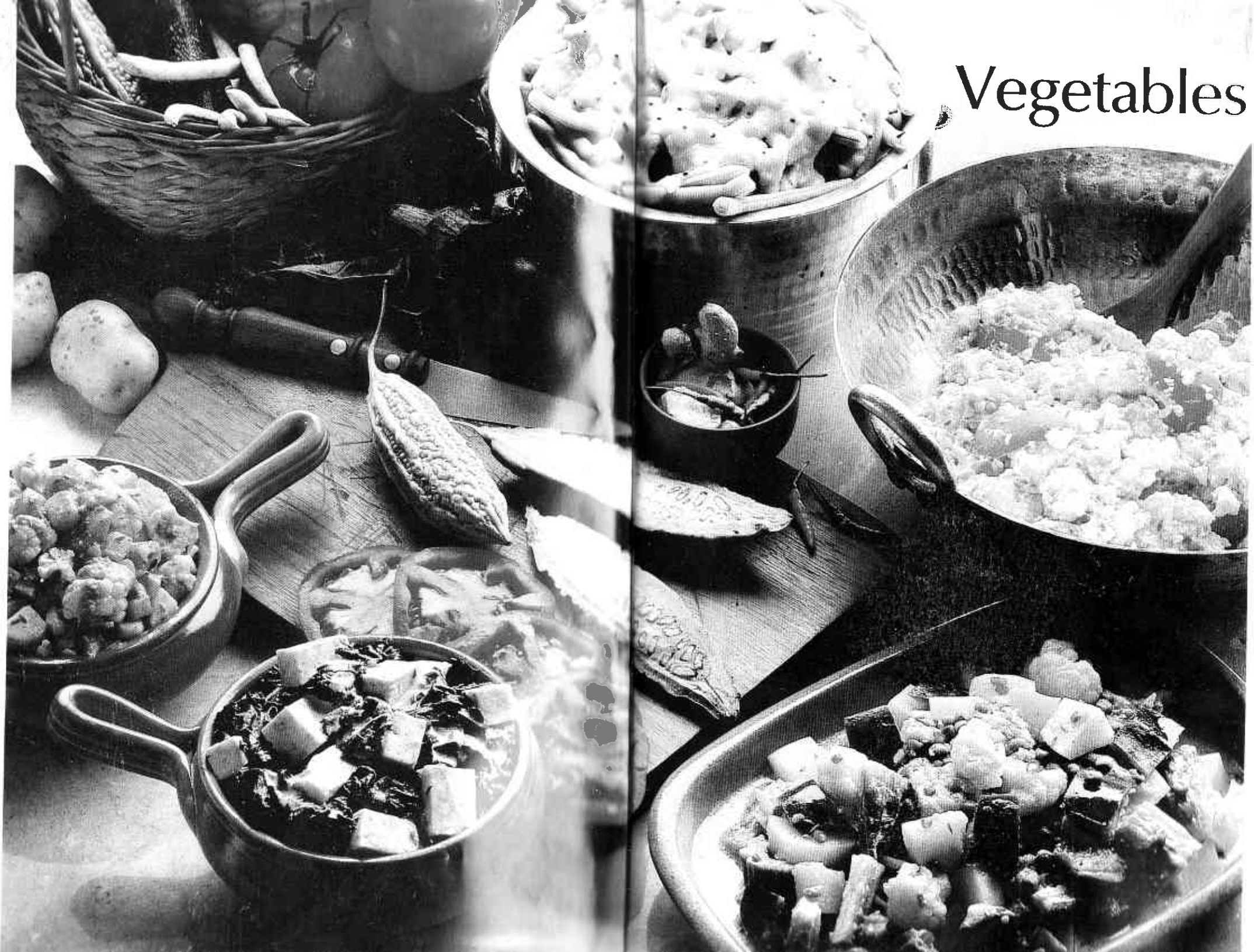
(پانشی کاری)

۴. خوراک سبزیجات بخارپز (شوکتا)

۵. اسفناج بخارپز با پنیر تازه (پنیرباک)



Vegetables





فصل چهارم

انواع خوراک قارچ

«اردورها»

«صفحات ۸۸ - ۸۱»

شنیسل قارچ

(برای ۳ تا ۴ نفر)

مواد لازم:

۱- قارچ	نیم کیلو
۲- آرد سنگک (سبوس دار)	۱ لیوان
۳- شیر	۱ فنجان
۴- بیکینگ پودر	۱ قاشق غذاخوری
۵- نمک و فلفل	به مقدار کافی

طرز تهیه:

آرد، شیر، بکینگ پودر، نمک و فلفل را مخلوط می‌کنیم تا مثل ماست غلیظ بشود و اگر شل بود کمی آرد اضافه می‌کنیم. ۲ قاشق روغن زیتون اضافه کرده خوب هم می‌زنیم بعد قارچ را درسته و یکی یکی در مایع فرو می‌کنیم و در روغن فراوانی که داغ کرده‌ایم، سرخ می‌کنیم این شنیسل را در دیس گردی کشیده، دورش را با نخود سبز و هویج پخته که کمی کره بدان زده‌ایم، تزئین می‌کنیم.
(پروتئین این غذا در قارچ، آرد، شیر است.)

خوراک قارچ با جعفری و سیبزمینی

(برای ۴ تا ۵ نفر)

مواد لازم:

۱- قارچ	نیم کیلو
۲- جعفری خرد شده	۲ قاشق غذاخوری
۳- گوجه فرنگی متوسط	۵ عدد

غذای قارچ با ماست

(برای ۴ نفر)

مواد لازم:

۱- ماست پرچرب	۱ کیلو
۲- قارچ	نیم کیلو
۳- کره	۵۰ گرم
۴- نمک و ادویه	به مقدار کافی
۵- مغزگردو خرد شده	۱ فنجان سرخالی
۶- نعناع داغ	مقداری

توجه: منظور از ادویه، شامل دارچین، زردچوبه، پودر زیره و فلفل می‌باشد.

طرز تهیه:

کره را آب کرده ادویه‌ها را ۱ دقیقه تفت می‌دهیم بعد قارچ را خرد کرده و تفت داده سپس ماست را روی آن ریخته و آنقدر هم می‌زنیم تا آب ماست تمام شود، به مقدار کافی نمک اضافه کرده و آن را در ظرف مناسبی کشیده و روی آن را با نعناع داغ و مغزگردوی چرخ شده تزئین می‌کنیم. برای این خوراک نان سیاه یا نان جو و سبزی خوردن مناسب است.

(پروتئین این خوراک ماست، قارچ، مغزگردو و نان سیاه است.)

- ۲- فلفل سبز دلمه‌ای ۲ عدد
 ۵- سیب‌زمینی متوسط ۵ عدد
 ۶- نمک و ادویه به مقدار کافی

طرز تهیه:

قارچ را خرد کرده، سیب‌زمینی را پوست کنده و به اندازه یک بند انگشت خرد می‌کنیم. اول سیب‌زمینی را تفت داده، بعد قارچ و فلفل سبز را که به اندازه یک بند انگشت خرد کرده‌ایم به آن افزوده و خوب مخلوط می‌کنیم، گوجه‌فرنگی خرد کرده را نیز اضافه کرده، نمک و ادویه زده می‌گذاریم این خوراک جا بیفتد. سپس در دیس کشیده، روی آن را با جعفری خرد شده تزئین می‌کنیم. (پروتئین این غذا در قارچ، سیب‌زمینی بوده و حاوی مقدار قابل توجهی ویتامین نیز می‌باشد.)

مستمنی قارچ
(برای ۴ نفر)

- مواد لازم:
- ۱- قارچ نیم کیلو
 ۲- آلوی خشک ۲۵۰ گرم
 ۳- فلفل سبز دلمه‌ای ۲ عدد
 ۴- کرفس چند شاخه
 ۵- لبوی شیرین پخته شده ۲ عدد متوسط
 ۶- قهسی خشک ۲۵۰ گرم
 ۷- خلل بادام ۱۰۰ گرم
 ۸- کره ۱۰۰ گرم
 ۹- نمک و ادویه مقدار کافی

طرز تهیه:

اول کره را در تابه آب کرده، ادویه را به اندازه یک قاشق مرباخوری سرخالی در آن ریخته به مدت یک دقیقه تفت می‌دهیم. سپس قارچ خرد شده و آلو و قیسی را که قبلاً کمی خیس کرده‌ایم همراه با لبوی خرد شده اضافه کرده، می‌گذاریم خوب بپزد. سپس حرارت زیر آن را کم می‌کنیم این مسمی جا بیفتد آن را در دیس کشیده با خلل بادام رویش را تزئین می‌کنیم (برحسب نیاز برای خوش رنگی آن می‌توان در ۱۰ دقیقه آخر پخت یک قاشق رب گوجه‌فرنگی و یا ۲ قاشق زعفران خیس کرده به مسمی اضافه می‌کنیم.)
 (پروتئین این خوراک در قارچ و بادام است که در آن مقدار زیادی ویتامین وجود دارد.)

اردور پنیر و سبزی

مواد لازم:

- ۱- پنیر کم نمک ۲۵۰ گرم
 ۲- سبزی خوردن (نعناع، ترخون، ۲۵۰ گرم
 گشنیز، جعفری)
 ۳- روغن زیتون $\frac{1}{2}$ فنجان
 ۴- مغزگردوی خرد شده $\frac{1}{4}$ فنجان

طرز تهیه:

پنیر را رنده کرده و سبزی را ریز خرد می‌کنیم. بعد روغن زیتون را به تدریج داخل پنیر رنده شده ریخته و هم می‌زنیم تا روغن زیتون خوب جذب پنیر بشود. مغزگردو و سبزی خرد شده را اضافه کرده و مخلوط می‌کنیم. این مایه را در ظرف

مناسب «اردور خوری» می‌ریزیم و اطراف آن را با تربچه تزئین می‌کنیم.
(پروتئین این اردور پنیر و گردوی آن است و مقداری ویتامین دارد.)

اردور بادمجان

(برای ۶ نفر)

مواد لازم:

- ۱- بادمجان کوچک بدون تخم ۶ عدد
- ۲- گوجه فرنگی ۴ تا ۵ عدد
- ۳- جعفری خرد شده ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری
- ۴- قارچ ۲۵۰ گرم
- ۵- روغن زیتون ۱ فنجان
- ۶- مغزگردو خرد شده که زیاد ریز ۱ فنجان نباشد.

طرز تهیه:

سر بادمجانها را گرفته بدون آنکه پوست آنها را بگیریم از وسط نصف می‌کنیم و داخل بادمجانها را خالی می‌کنیم و کمی نمک می‌پاشیم، بعد روغن زیتون را در ظرفی ریخته و روی آتش می‌گذاریم. و دو طرف بادمجانها را سرخ می‌کنیم، بطوریکه پخته شود ولی له نگردد روی گوجه‌فرنگی‌ها آب جوش می‌ریزیم و پوست آنها را می‌گیریم و گوشت گوجه‌فرنگی‌ها را ریز خرد می‌کنیم. پنیر را رنده و قارچ را خرد کرده تفت می‌دهیم و با گوجه‌فرنگی‌ها و کمی نمک و جعفری مخلوط و مغزگردو و پنیر رنده شده را اضافه می‌کنیم. همه مواد را خوب مخلوط کرده و داخل بادمجانها را از این مایه پر می‌کنیم. بعد ته ظرف نسوز را کمی چرب کرده، بادمجانها را در آن می‌چینیم و ظرف را روی بالاترین پنجره فر قرار می‌دهیم تا در

حرارت ملایم به مدت نیم ساعت بماند و اردور را با همان ظرف سر میز می‌بریم.
(پروتئین این خوراک در قارچ و مغزگردو است)

اردور سیب‌زمینی

مواد لازم:

- ۱- سیب‌زمینی درشت ۱۰ عدد (یک اندازه)
- ۲- گوجه‌فرنگی درشت ۵ عدد (یک اندازه)
- ۳- سس سفید ۱ لیوان کوچک
- ۴- پنیر پیتزای رنده شده ۲۰۰ گرم
- ۵- کره ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم
- ۶- نمک و فلفل به مقدار کافی

طرز تهیه:

سیب‌زمینی را شسته و در ظرفی با مقدار کمی آب و نمک می‌گذاریم با حرارت ملایم بپزد آبی نماند زیاد له نشود بعد سیب‌زمینی‌ها را حلقه حلقه به قطر ۲ سانت بریده و گوجه‌فرنگی‌ها را حلقه حلقه کرده آنگاه ظرف نسوز گردی انتخاب می‌کنیم و یکی دو قاشق کره آب کرده ته ظرف می‌ریزیم و بترتیب یک ورقه سیب‌زمینی و یک ورقه گوجه‌فرنگی و کمی نمک و فلفل در ظرف می‌چینیم، و همین‌طور ادامه می‌دهیم و روی ورقه آخر سیب‌زمینی را کمی سس سفید ریخته و روی سس سفید پنیر رنده شده می‌پاشیم و ظرف را روی بالاترین پنجره فر و با حرارت ملایم نیم ساعت قرار می‌دهیم تا سس و پنیر کمی طلائی شود سپس ظرف را از فر خارج کرده و اطراف آن را با جعفری و تربچه تزئین می‌کنیم و با همان ظرف سر میز می‌بریم.

(پروتئین این اردور در سیب‌زمینی و سس و پنیر آن است.)

توجه: این اردور با نان جو یا سنگک، سبزی خوردن و سالاد یک غذای کامل برای افراد خانواده می باشد و برای داشتن پروتئین بیشتر می شود از ۱ فنجان فندق خردشده یا گردو استفاده کرد.



فصل پنجم

انواع سس ها

(برای خوراک ها و سالادها)

«صفحات ۱۰۳ - ۸۹»