PDF.tarikhema.org

بنام خدا

tarikhema.org

کتاب هنر آشپزی که اینک تقدیم بانوان و دوشیزگان گرامی میشود حاوی متجاوز از نهصدوپنجاه دستور غذائی است ــ که هر یک از آنها بارها و بارها مورد آزمایش قرار گرفته است ــ

اولین چاپ این کتاب در سال ۱۳۴۷ و با ششصد دستور غذائی آماده و منتشر گردید و در هر چاپ کوشش بسیار کرده‌ام که کتاب کامل‌تری تقدیم خوانندگان عزیز بشود ــ

من از سال ۱۳۳۷ است که در تهران کلاس آشپزی و شیرینی‌پزی داشتم‌هزاران نفراز بانوان و دوشیزگان در این کلاس به‌فن ظریف آشپزی و شیرینی‌پزی آشنا شده‌اند ــ

انگیزه‌ام از تهیه این کتاب با تجربهٔ طولانی این بود که خانواده‌ها عزیز هم وطنم حتّی با تجربهٔ کم بتوانند به‌تهیهٔ غذای لذیذ و استفاده کامل از مواد اولیه که با قیمتی بسیار گران تهیه میشود موفق شوند و آرزومندم که باین نتیجه رسیده باشم ــ

و از بانوان و دوشیزگان گرامی که از داخل و خارج کشور مرا مورد تشویق و محبت قرار میدهند تشکر قلبی دارم ــ

رزا منتظمی

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

راهنمای کتاب و تشکر مؤلف

استقبال بی‌نظیر طبقات مختلف از چاپهای قبلی کتاب هنر آشپزی بخصوص ابراز محبت بانوان و دوشیزگان گرامی موجب تشویق مؤلف در چاپ مکرر این کتاب گردید.

قلباً از کلیه بانوان و دوشیزگان عزیز خاصه آن دسته که در خارج از کشور زندگی میکنند در نامه اظهار مهر و قدردانی کرده کتاب خواسته‌اند امتنان فوق‌العاده دارم ــ آرزو میکنم که این خدمات ناچیز برای استحکام بنیان خانواده‌های اصیل ایرانی موثر و در بهبود تغذیهٔ آنان اثر کوچکی داشته باشد.

چاپ‌های قبلی این کتاب همیشه در مدتی کوتاه که انتظار آن نمیرفت نایاب شد بخصوص گاهی پس از اتمام یک چاپ شخصاً جهت تدریس در کلاس نیاز به‌کتاب پیدا میکردم و مشکلی از جهت در دست نبودن کتاب فراهم می‌آمد.

با اینکه در کشور ما کتاب آشپزی به‌تعداد زیاد چاپ میشود این دقّت و قدرشناسی و تشویق نشانهٔ توجه و دقت عمومی است که همگان دریافته‌اند که دستورات این کتاب کلاً وسیله مؤلف به‌تجربه عملی رسیده و سالها در کلاس خصوصی تدریس و آزمایش شده و براحتی هر کدبانوی خانه میتواند از آن دستورات استفاده کند.

در تزئین غذاها و نکات دقیق دیگر پرسش‌های مکرر و متنوعی از اینجانب میشود ناگزیر باید یادآوری شود که برای فراگرفتن اغلب غذاها کمابیش مشکل می‌یابد طرز عمل و تزئین آنها از نزدیک مشاهده گردد به‌همین جهت دارندگان کتاب هنر آشپزی میتوانند از کلاس خصوصی مؤلف استفاده نمایند ــ شاید قبل از انتشار این کتاب برای آموختن انواع غذاهای دستور داده شده سالها وقت لازم بود ولی اکنون با مدت کوتاهی با استفاده از کتاب و کلاس همهٔ مشکلات حل میشود ــ با این توضیح به‌نکات زیر باید توجه شود.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۱ ــ تهیه و تنظیم و سپس چاپ یک کتاب فنی هیچگاه خالی از اشکال و یا لااقل بدون غلط میسر نمیباشد زیرا غالباً نویسنده از مسائل فنی چاپ ــ و چاپخانه از مطالب مربوط بهمتن کتاب بی‌اطلاع می‌باشد بهمین علت خواننده گرامی را بهوجود چنین لغزش‌هائی هشدار داده بذل توجه خاص او را در این باب خواستاریم.

۲ ــ در غالب دستورهای این کتاب اندازه‌ها با دسی لیتر معین شده‌اند برای بدست آوردن این مقدار در صورت عدم دسترسی به‌لیوانهای مدرج باید دانست که یک لیوان معمولی مساویست با ½ لیتر یعنی دو دسی لیتر است.

۳ ــ در تهیه بعضی از خوراکهای ماهی دستور داده شده است که بعد از طبخ ماهی روی آن مقداری سس (مایونز) یا سس (شوفروآ) ریخته شود باید توجه داشت که بعد از طبخ باید ماهی کاملاً سرد شود و بعداً دستور فوق عمل گردد والاّ اگر ماهی گرم باشد سس روی آن آب میشود.

۴ ــ دستور غذائی اکثراً برای مصرف ۶ تا ۸ نفر میباشد مگر اینکه تذکر دیگری داده شده باشد.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

مقدمه

بدون تردید حادترین غریزه‌ای که از نخستین روز پیدایش بشر را به‌تلاش و تکاپو وادار ساخت و همهٔ نیروی جسمی و فکری او را در راه ارضای این غریزه بکار انداخت احساس گرسنگی و نیاز اجتناب‌ناپذیر به‌امر تغذیه بود. نیازی که در طول اعصار و قرون متمادی و با وجود همه‌گونه عوامل طبیعی، نژادی، فرهنگی مذهبی و سیاسی همچنان با سلطه و قدرت بشر را بدنبال خود میکشد و **اگر در ادوار کهن و در دوران جاهلیت همهٔ هدف تلاشهای افراد را تشکیل میداد**، امروز در دورانی که علم و دانش بشر فضاها را تسخیر کرده است باز هم بخشی از کوشش انسانها برای دسترسی بیک تغذیهٔ کافی و سالم است زیرا توفیق در این امر توفیق در حفظ سلامت و نیرومندی و امکان‌یافتن به‌ادامهٔ زندگی طولانی‌تر میباشد.

در راه بهبود به‌امر تغذیهٔ انسان توانسته است در طول تاریخ به‌اکتشافات بزرگ نائل شود از مرحلهٔ تغذیه با ریشه‌ها و گیاهها و میوه‌های جنگلی و شکار حیوانات خود را به‌مرحله کشاورزی مکانیزه امروز و دامداری علمی و پرورش طیور و صیدهای دریائی با وسایل پیشرفته برساند.

اما برجسته‌ترین توفیق انسان در پیشبرد امر تغذیه متعلق به‌اکتشاف آتش و همزمان باروزیست که «پختن» مواد خوراکی آغاز شد و در حقیقت از آن زمان بود که در چگونگی امر تغذیه یک تحول ریشه‌ای پدیدار شد و اندک‌اندک «هنر آشپزی» تاریخ خود را آغاز کرد.

از آن پس آتش‌افروختن و غذاپختن چنان با زندگی بشر درآمیخت که هرجا خانواده‌ای زندگی میکرد اجاقی افروخته میشد و در واقع یک اجاق مظهر اجتماع گرم یک خانواده بود و بدینسان آشپزی یا هنر تهیهٔ غذاهای خوب پیدایش یافت و میان ملل باستانی و آنها که دارای

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

تمدن کهن هستند این هنر به‌تکامل و پیشرفت نهاد تا آنجا که امروز داشتن طبخ با سلیقه و مأکول از توجه آگاهانهٔ یک جامعه به‌اهمیت و تأثیر تغذیه در سلامت افراد حکایت میکند. تأثیری که از نظر پزشکان و متخصصین امروز علم تغذیه تنها بر جسم افراد است بلکه سازندهٔ روحیه و خصیصه‌های یک ملت میباشد.

و این ارتباط میان تغذیه و سلامت افراد که در قرن اخیر ارتباط با خصائل ذهنی و روحی هم بدان افزوده شده است آنچنان اهمیت حیاتی و اساسی دارد که از دیرباز برای زن که مسؤول تهیهٔ خوراک خانواده بوده است دانستن آشپزی را یک امتیاز بزرگ میدانستند. و امروز هم که زنان مانند گذشته اسیر و گرفتار چهاردیواری خانه و آشپزخانه نیستند و در خارج از این محیط محدود مسؤلیت‌های گوناگون و وسیعی را به‌عهده گرفته‌اند باز هم آشنائی با فن آشپزی به‌همان اعتبار و اهمیت خود باقیست زیرا هیچ دگرگونی اجتماعی باعث نمی‌شود که افراد خانواده از خوردن غذا بی‌نیاز شوند. منتهی با پیشرفت علم تغذیه و با افزایش تعداد و تنوع محصولات خوراکی و پیدایش وسایل و امکانات تازه و نوین در آشپزی امروز ضمن آن که تسهیلات فراوان بوجود آمده است شیوه‌ها و روش‌های تازه هم مرسوم شده است و غذاها ترکیب و شکل دیگری به‌خود گرفته‌اند. گو این‌که خوراکها و غذاهای سنتی هر ملتی همچنان جای خود را حفظ کرده است با توجه به‌اهمیت امروزی امر تغذیهٔ، تغذیه‌ئی سالم و بهداشتی و لزوم آشنائی همهٔ زنان با این فن ظریف و مورد علاقهٔ همهٔ افراد خانواده به‌تهیهٔ این کتاب اقدام شد کتابیکه شاید بتوان گفت در نوع خود کامل‌ترین مجموعهٔ طباخی به‌زبان فارسی است.

در این مجموعه چنانکه در فهرست آن آمده است دستور کامل تهیهٔ در حدود ۹۵۰ نوع خوراک و غذاهای مختلف خارجی و ایرانی شرح داده شده است و مراجعه‌کنندگان باین کتاب باید اطمینان داشته باشند که در سراسر کتاب یک دستور وجود ندارد که بارها مورد آزمایش عملی قرار نگرفته باشد.

در طول سالیان دراز سابقه در کار ظریف و ذوقی و هنری آشپزی و شیرینی‌پزی و در چندسالی که بکار تدریس این فن اشتغال دارم همواره در این اندیشه بوده‌ام که برای هدایت و راهنمائی دوشیزگان جوان و بانوانی که طی سال‌های تحصیلی فراغتی برای آموختن آشپزی نداشته‌اند و امکان شرکت در کلاس‌های خصوصی را هم ندارند مجموعه‌ئی گرد آورم که در آموزش و تمرین تهیه انواع غذاها در حقیقت مربی و معلم آنها باشد.

اقرار می‌کنم که به‌تحقق‌رساندن این آرزو و تدوین یک کتاب آشپزی جامع با دستورهای دقیق کار سهل و سریعی نبوده است و کتاب حاضر حاصل سال‌ها صرف و وقت و حوصله و تجربه است.

من آرزومندم که کتاب هنر آشپزی در نقش یک معلم دقیق و مجرب، شما را در تهیه

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

انواع خوراکهای ایرانی و غذاهای مرسوم بین‌المللی و بعضی از خوراکهای خاص کشورهای مختلف به‌بهترین صورت راهنمائی کند و غذاهای خوشمزه و سالم و مأکولی که با این دستورها تهیه میکنید گوارا و نوش‌جان افراد خانواده‌تان گردد.

آنچه اطمینان دارم اینستکه در سایهٔ حوصله و دقت و پشتکار هر خانمی می‌تواند با استفاده از این کتاب هنر آشپزی را بیاموزد و در تهیهٔ یک سفرهٔ رنگین و اشتهاانگیز توفیق حاصل کند.

رزا منتظمی

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

قابل توجه

از کلیه بانوان و دوشیزگان گرامی و خوانندگان کتاب هنر آشپزی استدعا دارم که قبل از استفاده از کتاب به‌یادآوری‌ها، خاصه به‌قسمتی که تحت عنوان هنر آشپزی نوشته شده و دستورات دقیقی درباب انواع مهمانی‌ها و طرز چیدن میز و دیگر نکات خانه‌داری داده شده است توجه مخصوص مبذول دارند. زیرا مطالعه این قسمت از کتاب، مستقلاً به‌وسعت اطلاعات همگان کمک بسیار خواهد کرد و برای وقوف به‌رژیم غذائی و کالری‌ها به‌صفحات آخر کتاب توجه فرمایند.

رزا منتظمی

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

هنر پذیرایی

پذیرائی از مهمانان هنر جالبی است مانند هنر تنظیم سن تآتر و کدبانوی خانه هنرمندیست که کارگردانی این سن را بعهده دارد. همانطور که کارگردان یک نمایش موظف است موضوع و بازیکنان و دکور آن نمایش را در نهایت دقت در نظر بگیرد و هماهنگ نماید، خانم خانه یا دعوت‌کننده مهمانی هم باید همان نقش را ایفا کند و همان هنر را بکار ببرد. نوع غذاها، نظم و ترتیب و هماهنگی «منو» انتخاب آشامیدنی‌ها همان دقت و مواظبت و همان موشکافی و ظرافت را لازم دارد که دکور و تزیین میز و حسن استقبال و آمادگی برای پذیرائی و خدمت بمهمانان. ارزش پذیرائی و مهمانداری باندازهٔ ارزش هدیه‌ای است که از دوستی بدوستی تقدیم میگردد. مدعوین هرقدر یکدل و نزدیک باشند میزبان نباید از انجام وظائف لازمی که موجب آسایش و راحت آنهاست دربارهٔ ایشان خودداری کند. هر چند پذیرائیها امروزه رو بسادگی میرود ولی این دلیل آن نمیشود که در این باب قواعد اساسی و نکات و اصول لازم‌الرعایه مورد توجه قرار نگیرد. ادب و احترام به‌مهمانان هیچگاه مطلب بیفایده‌ای نیست، هر چند نسبت بنزدیکترین آشنایان و دوستان باشد و در هر حال برای پذیرائی‌ها باید آمادگی قبلی داشت تا بتوان بیشتر وقت و هم خود را صرف مهمانها نمود. محیط پذیرائی از هزاران موضوع محسوس و نامحسوس تشکیل میشود و چون همه از لحاظ اهمیت بحقیقت در یک سطح و پایه‌اند نوعی همچشمی نهانی میانشان هست باصطلاح با هم مسابقه میدهند. بهمان اندازه که در نوع غذا و نوع سرویس و تزیین میز دقت کافی بکار برده میشود، ذوق و سلیقه و تجانس و آسایش مهمانها و همچنین تناسب وسعت محل پذیرائی و تعداد مدعوین باید کاملاً در نظر گرفته شود و اینجاست که هنر و ذوق و استعداد کدبانوی

PDF.tarikhema.org

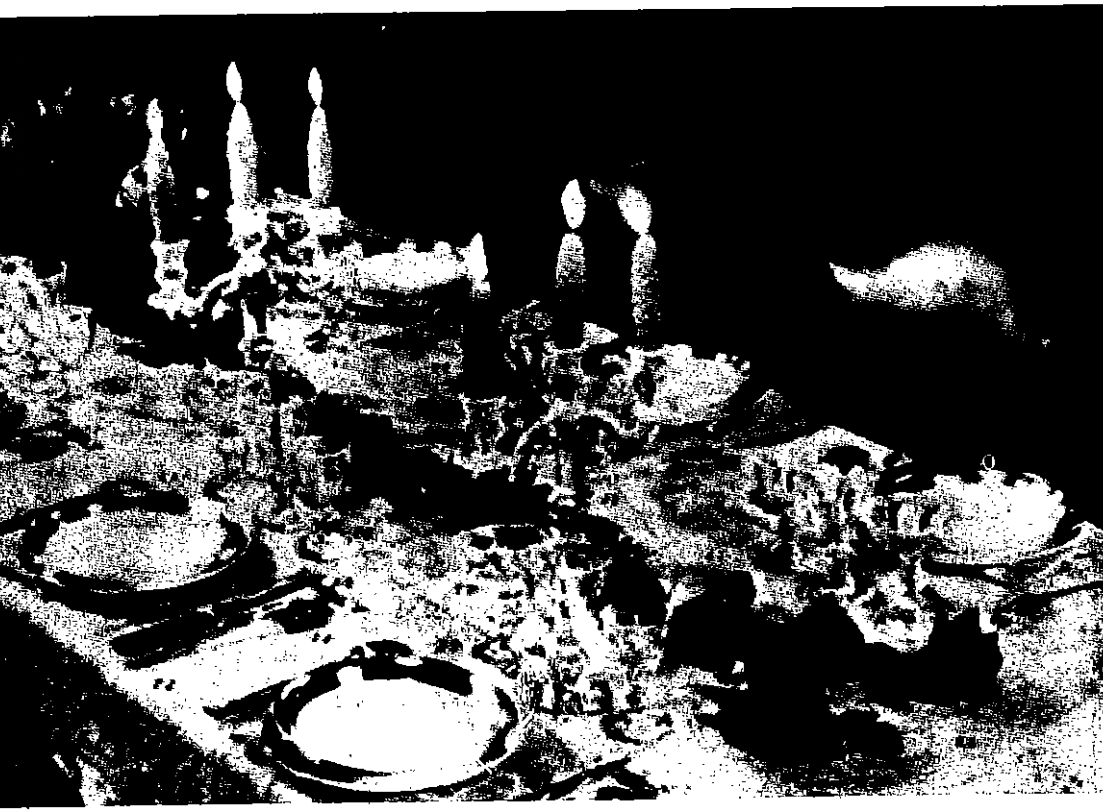
tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



گوشه‌ای از میز شام

میز شام



PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

خانه یا میزبان باید دخالت کامل کند یعنی خود را بجای دیگران بگذارد و بچیزهائی که دیگران دوست دارند بیندیشند اعمال و اموری را که آسایش از دیگران سلب میکند پیش‌بینی کند و بالاخره مسوولیّت خوشحالی و مسرور نمودن مدعوین را بعهده بگیرند. تنها بکار بردن اجناس لوکس و گران‌قیمت و تهیهٔ غذاهای عالی و مطبوع و داشتن سالن و وسائل باشکوه کافی برای یک پذیرائی باارزش نیست، باید آسایش و سرگرمی و خوشی مهمانها نیز در نهایت دقت درنظر گرفته شود. متأسفانه ذائقه مشخص اغلب مهمانها همیشه ناشناخته است ولی لااقل موقعیت مهمانان سن و شغل و ملیت آنها را میتوان شناخت و طرز پذیرائی و نوع غذا را با آنان تطبیق داد. در پذیرائی‌های باشکوه با برخ‌کشیدن اشیاء قیمتی که مورد لزوم نیستند و تهیه وسائل عجیب‌وغریب مدعوین را نباید معذب کرد. در مهمانیهای تشریفاتی که در آن بهترین و ارزنده‌ترین ظرفهای نقره و کریستال و ظریفترین ظروف چینی و سفره‌های کمیاب بکار برده میشود وجود کارگران مسلط و وارد و پیشخدمتهای کارآزموده ضروری و حتمی است و ممکن است این اشخاص را فقط برای یک‌شب بخدمت گرفت و بالعکس پذیرائی با سرویسهای بدل‌چینی (هر چند دلفریب باشند) دو نفر خوانسالار (پیشخدمت مخصوص) بافراک و دستکشهای سفید لازم ندارد و همچنین یک کدبانو هرچند مسلط و هنرمند باشد نمیتواند بدون خدمتکار آزموده و یا فقط با یک پیشخدمت میهمانی بزرگی را اداره کند. و نیز رعایت تناسب و وسعت اطاق پذیرائی و غذاخوری با تعداد مهمانها ضروری است یک مهمانی موفقیت پیدا نمیکند مگر اینکه مدعوین جای کافی برای نشستن و حرکت‌کردن و قراردادن اشیاء مورد لزوم در اختیار داشته باشند. پذیرائی خوب ارزش این را دارد که تعداد مدعوین کمتر باشد و آسایش آنها بیشتر در نظر گرفته شود، هرچه جمعیت بیشتر باشد طبیعی است که همهمه و صدا و خنده بیشتر میشود و پذیرائی از آنها مشکل‌تر می‌شود و باشکال میتوان جریان هوا و میزان حرارت را تنظیم کرد. چه بسیارمهمانیها و دعوتهای مجلل که بعلت آلودگی هوا و حرارت نامناسب و در نتیجه بواسطه سلب آسایش مهمانها بهدر رفته است.

باید دقت کرد ظروف و اشیائی که در مهمانیها بکار میرود با هم جور باشد و در پذیرائیهائی که از وسائل و ظرفهای عتیقه و گران‌قیمت استفاده میشود باید از بکاربردن اجناس و ظروف کم‌ارزش و معمولی خوداری شود مثلاً در یک مهمانی که مبلمان آن استیل است و سایر لوازم از ظروفی مانند کریستال و نقره‌های ارزنده تهیه شده است استفاده از یک یا چند ظرف بدل‌چینی و پلاستیک یا شیشه بسیار زننده است، درست است که قواعد و اصول کلی را نمیتوان زیر پا گذاشت ولی اگر کسی آنقدر ذوق و سلیقه داشته باشد که بتواند اشیاء و ظروف باارزش دیرینه را با اشیاء ارزندهٔ جدید جور و هماهنگ کند این ابتکار نباید از او گرفته شود، زیرا یک هنرمند، خوب میداند همانطور که تقارن و نزدیکی اشیاء موجد زیبائی

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

است اختلاف و تباین آنها هم در صورتیکه با دقت و ظرافت همراه باشد موجب هماهنگی و قشنگی می‌گردد. اگر زیبائی و تناسب ظروف و سایر لوازم پذیرائی را درنظر نگیریم غذای تمام‌شده مثل این است که اصولاً شروع نشده است. شاید در قدیم مرسوم بود که ظرف بزرگ و قشنگ باارزشی را (بدون استفاده) فقط بخاطر شکوه و جلوهٔ سفره وسط آن قرار میدادند ولی اکنون سفره را با شمعدانهای کوچک و قشنگ و گلدانهای بدون پایه و گلهای ساقه‌کوتاه زیبا میکنند و برای جلوهٔ بیشتربخشیدن میتوان اطراف سفره را نیز با چند ساقه از گل‌های شاداب و باطراوت زینت داد، بشرط اینکه سطح و اطراف میز از گل انباشته نشود و سفره تبدیل به‌ویترین گلفروشی نگردد. عطروبوی گلها را نیز باید درنظر گرفت که در نهایت ملایمت باشد و عطر غذاها را از بین نبرد و هوای اطاق را سنگین نکند. نور و رنگ چراغها را هم باید مد نظر قرار داد، نوری که از بالا بمیز میتابد باید گرم و ملایم باشد تلالؤ و درخشندگی خیره‌کننده بهتر است مستقیماً بمیز نتابد.

طرز چیدن میز و پذیرائی در ساعت مختلف فرق میکند و بستگی بموقعیت اشخاص و انواع غذا دارد و باین ترتیب طرز پذیرائی و چیدن میز صبحانه تا شام را تا حدی که ممکن است توضیح میدهیم. نکتهٔ قابل‌توجه این است که روی میز را در صورت استفاده از سفره در هر یک از ساعات مختلف پذیرائی بهتر است با پارچهٔ نرمی مانند ماهوت و امثال آن پوشانید بطوریکه فقط سطح میز را بپوشاند و از اطراف آن آویخته نشود. این عمل از ایجاد صدای بهم‌خوردن ظروف و کارد و چنگال میکاهد و در صورتیکه از دستمالهای زیر بشقاب و شمن دوتابل (دستمالهای مخصوص بلندی که از نوع زیربشقابی و بدرازا وسط میز می‌افتد) بجای سفره استفاده میکنیم باید چوب میز از نوع ارزنده و جالب باشد.

پذیرائی صبحانه

برای روی میز صبحانه میتوان از سفرهٔ بزرگ قشنگ دست‌دوزی‌شده و یا از دستمالهای مخصوص زیربشقاب و شمن دوتابل که بطرز زیبائی گلدوزی شده باشد استفاده کرد، وسط میز را میتوان یک سبد میوهٔ فصل یا گلدانی پر از گل قرار داد. برای هر نفر بشقاب و کارد و چنگال و قاشق لازم است و باین طرز باید قرار داده شود: بشقاب مقابل صندلی و جلوی بشقاب کارد و چنگال کره‌خوری و سمت چپ بشقاب چنگال دسرخوری و سمت راست آن کارد و قاشق مرباخوری. قاشق چایخوری یا قهوه‌خوری در نعلبکی زیر فنجان و حوله یا دستمال کوچک مابین بشقاب و نعلبکی فنجان و یا سمت چپ بشقاب قرار میگیرد، در هتلهای منظم فنجانها را قبلاً گرم میکنند و هنگام صرف صبحانه روی نعلبکی قرار

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

میدهند و در منازل ممکن است سرویس چای یا قهوه و فنجانها برابر خانم خانه قرار بگیرد و او برای هر مهمان شخصاً چای یا قهوه بریزد و مقابل مهمانها بگذارد. ظرفهای محتوی شکلا و قند ممکن است بوسیلهٔ مهمانها دست‌بدست دور میز بگردد و هر کس برای خود بردارد کره و مربا و عسل در ظرفهای مخصوص و متعدد مجهز با کارد و قاشق و نمکدانها وسط میز باید قرار داده شود نان «تست» یا ساده در ظرفهای مخصوص لای دستمال بساید سر میز گذاشته شود ممکن است نان را سر میز «تست» کرد در این صورت باید از دستگاه مخصوص «تستر» استفاده کرد و دستگاه را روی میز کوچک نزدیک میز صبحانه قرار داد و نانها را برشته کرد، قطعی است که ممکن است در اغلب موارد پذیرائی تشریفاتی نباشد ولی سهل‌انگاری هم نباید بشود. در گردشهای دسته‌جمعی و «پیک‌نیک» و مسافرتهای ییلاقی بکاربردن تشریفات بسیار جایز نیست در این مواقع از ظرفهای ساده و معمولی و سفره و دستمالهای گلدار رنگین استفاده مینمایند. عکس در صفحه ۳۳ و ۳۴

پذیرائی ناهار

روی میز ناهار نیز میتوان سفره‌های کتان سفید و یا دستمالهای مخصوص زیر بشقاب قرار داد، فاصلهٔ بین هر نفر باید در حدود ۷۵ سانتیمتر باشد وسط میز را میتوان باسبد میوه و یا ظرف گل تزیین نمود. بشقابها باید کاملاً با یک فاصله روبروی هم قرار گیرند کارد و چنگال و قاشق بترتیب پذیرائی برای شام قرار داده میشود ــ برای هر نفر دو عدد گیلاس جلوی بشقاب قرار میگیرد (برای آب و مشروبات غیرالکلی) کارد کره‌خوری و چنگال با قاشق دسرخوری ممکن است در بشقاب کوچکی طرف چپ بشقاب اصلی و بالای چنگال قرار بگیرد.

پذیرائی چای عصرانه

پذیرائی عصرانه و چای بدو طریق زیر انجام میشود.

۱ ــ در صورتیکه همه مهمانها در ساعت معین و با هم سر میز بیایند ممکن است میز را قبلاً آماده و مجهز نمود برای میز چای میتوان از سفره‌های ظریف گلدوزی‌شده استفاده کرد. بشقابها و کارد و چنگال چای معمولاً کوچکتر از بشقاب و کارد و چنگال غذاخوری است و کارد طرف راست و چنگال طرف چپ بشقاب واقع میشود و دستمالهای آن نیز که بهتر است از جنس سفرهٔ سر میز و گلدوزی شده باشد جلوی چنگالها قرار میگیرد، سرویس چای را میتوان در سینی قشنگی وسط میز قرار داد و فنجان و نعلبکی آنرا وسط بشقابها گذارد و سایر خوراکیها را که عبارت است از انواع شیرینی‌های تروخشک و ساندویچ‌های ظریف و کره و مربا و خاویار در اطراف سینی چای قرار داد و خانم خانه موظف است برای هر یک از مهمانها چای بریزد و دست‌بدست بایشان برساند.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۲ ــ ممکن است چای را در سالن پـذیرائی صرف نـمود، در ایـن صورت وسائـل چایخوری را باید روی میز چرخدار یا معمولی قـرار داد و شیرینـی‌ها و سانـدویچ‌ها را در دیسهای مخصوص برای استفـاده جلوی مـهمانها نگاهداشت و جلوی هر مـهمان تـازه وارد بشقاب و کارد و چنگال مخصوص قرارداد و خانم خانه شخصاً بـاید بـرای هر مـهمان چـای بریزد این طریقه ساده‌تر و متداول‌ترست، در این طریق چون مدت پـذیرائی طـولانی‌تـر مـیشود بهتر است قوری چای و آب‌جوش را برای گرم مـاندن روی چـراغهای مـخصوص سر مـیز گذاشت.

tarikhema.org

ساندویچ ماهی برای ۴ نفر

مواد لازم

۱ــ چهار ورقه نان چهارگوش تست شده	
۲ــ ماهی‌قزل‌آلا یا سوف‌کوچک پخته‌شده	۴ عدد
۳ــ گوجه‌فرنگی قاچ شده	۸ قطعه
۴ــ زیتون سبز	۴ عدد
۵ــ لیموترش	۱ عدد
۶ــ کره	۵ گرم

طرز تهیه

لیموترش را بشکل گل درست میکنیم روی هر قطعه نانرا کمی کره می‌مالیم. استخوان ماهی را بطوریکه له و خورد نشود با دقت پیروی میآوریم و روی هر قطعه ماهی را کمی آبلیمو و نـمک و فـلفل

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

میزنیم و مطابق شکل روی هر ورق نان یک قطعه ماهی و دو قارچ گوجه‌فرنگی و یک عدد زیتون قرار میدهیم و نانها را در ظرف میچینیم و لیموترش را وسط آنها قرار میدهیم.

عکس صفحه ۱۹۴

اردور ژامبون اسلامی با اسفناج

مواد لازم برای ۶ نفر

۱ ــ ژامبون نازک ورقه شده یک اندازه	۶ ورق
۲ ــ اسفناج	۲ کیلو
۳ ــ تخم‌مرغ پخته شده سفت	۴ عدد
۴ ــ سیر	۲ تا ۳ پر
۵ ــ کره	۱۰۰ گرم
۶ ــ پیاز خلال‌کرده کمی سرخ شده	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۷ ــ آرد گندم	۱ قاشق سوپخوری
۸ ــ نمک و فلفل	بمقدار کافی

طرز تهیه

اسفناج را بعد از تمیز کردن و شستن با یک لیوان آب و ۱ قاشق مرباخوری جوش‌شیرین و نمک میگذاریم بپزد بعد در صافی میریزیم کمی فشار میدهیم تا آب آن گرفته شود سیر را رنده میکنیم با اسفناج وپیاز سرخ‌شده وکره کمی سرخ میکنیم نصف از این اسفناج را در ظرف مناسب نسوزی میریزیم آرد را در بقیه اسفناج میریزیم وروی حرارت ملایم کمی سرخ میکنیم تخم‌مرغهای سفت را در آن رنده میکنیم و لای هر ورق ژامبون راکمی از این مایه میریزیم ولوله میکنیم واین لوله‌ها را روی اسفناج در ظرف قرار میدهیم میتوانیم روی آنها را کمی پنیر گرویر یا کره بدهیم و چند دقیقه در فر ملایم میگذاریم کافیست که پنیر یا کره آب شود.

عکس بین صفحات ۱۹۶

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کباب میگوی

میگوی تازه یا یخ‌زده را پوست میکنیم و چند ساعت در سس کـه مـخلوطی است از کـمی آبلیمو و نمک و فلفل یا کاری و روغن‌زیتون میخوابانیم بعد بسیخهای کوچک میکشیم روی آتش یـا در فر کباب می‌نمائیم طرز عمل مثل کباب جوجه است (در صفحه۶۵۵) در فر با حرارت ۳۵۰ درجـه بمدت یک‌ربع تا ۲۰ دقیقه کافیست در صورت طبخ بیشتر میگو سفت و خشک مـیشود. عکس در صفحه ۳۱۸

کوکتل میگو

برای تهیه این کوکتل از میگوهای یخ‌زده یـا خشک استفـاده مـیکنیم ــ در صورتـیکه میگو یخ زده باشد میگذاریم یخ میگوها باز شود بعد پوستشان را میگیریم ولی اگر خشک بـود آنها را در آب نیمه‌گرم میریزیم تا نرم شوند و بعد پوست آنها را میگیریم.

میگوهای آماده‌شده را در آب‌جوش که کمی نمک در آن ریخته‌ایم یکی دو جوش میدهیم بعد در صافی میریزیم تا آب آن گرفته شود بعد باین طریق کـوکتل را آمـاده مـیکنیم. بـرای نیم‌کیلو میگو ½ فنجان سس مایونز را با ۱۵۰ گرم خامه و کمی سرکه و یـا آبـلیمو و نـمک و فلفل و یکی دو قاشق مرباخوری سس گوجه‌فرنگی مخلوط میکنیم: مغز یکی دو عدد کـاهو را خرد میکنیم. گیلاسهای پـایه‌بـلند بستنی‌خـوری را کـه مـعمولاً بـه‌مصرف دسر مـیرسد مـقداری کاهوی خردشده میریزیم کمی سس کاهو میدهیم و بعد چند عدد میگو روی کـاهوها قـرار داده باز مقداری سس روی میگوها میریزیم. لیموترش را بشکل حلقـه مـیبریم و بـه‌آن یک چـاک میدهیم و لبهٔ لیوان را به‌شکاف لیموها فرو می‌کنیم و یک‌قاچ تخم‌مرغ سفت داخل لیوان بطور ایستاده قرار میدهیم. ممکن است این کوکتل را با سس کاری مصرف کنیم در این صورت بـا سس فوق نصف قاشق سوپخوری کاری مخلوط میکنیم.

پذیرائی شام

در این پذیرائی اگر هم تعداد مدعوین کم و مهمانان خودمانی باشند باز بـاید تشریـفات کامل و با مراقبت انجام گیرد. بطور کلی دعوتـهای رسمی و مـجلل و بـاشکوه در مـوقع شام به‌عمل میآیند در پذیرائی‌های ساده و خودمانی شام نیز باید تشریفات را تا حدی رعایت کرد و سهل‌انگاری در آن بهیچوجه جایز نیست و در این موقع است کـه دقـت و سلیقـه در دکـور و

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

تزیین سفره نشانهٔ ابتکار و هنر خانم خانه شناخته میشود و تمام نکات حساس در پذیرائی‌ها باید در این موقع بکار برده شوند. استفاده از ظروف عتیقه و انواع کریستال نقره و سفره و دستمالهای کمیاب مجاز بلکه ضرور است، روی میز را باید با سفره کتان سفید که کاملاً تمیز و کمی آهاردار باشد پوشانید. سفره‌های دست‌دوزی شده با گل رنگی در مهمانیهای شام بکار برده نمیشوند و بهتر است روی سفره را با انواع گلهای طبیعی که در نهایت ظرافت و سلیقه تهیه شده باشند، تزیین کرد، بکاربردن شمعدانهای پایه‌کوتاه و ارزنده از قبیل نقره یا کریستال و انواع آن از اهم وسائل سفرهٔ شام است. فاصله بین مهمانها مانند میز ناهار باید در حدود ۷۵ سانتیمتر باشد هنگام شام از کارد و چنگال و لیوانهای متعدد به‌تناسب انواع اغذیه و مشروب باید استفاده شود و ترتیب قراردادن آنها به‌شرح زیر است:

کارد گوشت را در طرف راست بشقاب باید قرار داد بطوریکه لبهٔ تیز آن بطرف بشقاب باشد، کارد ماهی و بعد از آن قاشق (در فرانسه قاشق از پشت روی سفره قرار میگیرد و در آمریکا و انگلستان از رو) چنگال بزرگ طرف چپ بشقاب و بعد از آن چنگال کوچکتر (بشکلی که در مورد قاشق ذکر شد) قرار میگیرد. کارد کره‌خوری را میتوان در بشقاب کوچکی جلوی بشقاب و سمت چپ آن قرار داد. کارد و چنگال و قاشق دسرخوری را باید جلوی بشقاب گذاشت و بعد لیوانها به تعداد آشامیدنیها و مشروبات غیرالکلی بالای بشقاب از چپ براست بترتیب قرار میگیرد. دستمال سفره باید زیاد تاخورده و فشرده نشده باشد در صورتیکه سوپ در سالن پذیرائی سرو شود دستمال سفره وسط بشقاب قرار میگیرد و در صورتیکه سوپ روی میز آورده شود دستمال سفره‌ها در سمت چپ بشقابها قرار داده خواهند شد. در مهمانیهای رسمی که تعداد مهمانها زیاد است میتوان اسامی مدعوین را روی کارتهای ظریفی نوشته و جلوی بشقاب نزدیک لیوان‌ها قرار داد. نمکدانها باید متعدد باشند تا در دسترس همه واقع شوند.

داد. نمکدانها باید متعدد باشند تا در دسترس همه واقع شوند.

سرویس قهوه‌خوری و چای بعد از ترک سفره در سالن آورده میشود. سوپ را ممکن است در سالن در فنجانهای مخصوص سوپخوری سرو کرد و یا بعد از اینکه مهمانها سر میز آمدند آورد و در بشقابهای مخصوص ریخت. بعد از صرف هر غذا بشقاب مخصوص آنرا باید برداشت و بشقاب غذای بعدی را بجای آن قرار داد (بدیهی است که وقتی غذا مفصل است جایز نیست یکدسته بشقاب را داخل هم روی میز قرار داد) ترتیب‌دادن غذا و قراردادن و برداشتن بشقابهای خالی بدین‌صورت است که ابتدا غذا را باید کاملاً قطعه‌قطعه کرد تا برداشتن آن برای مهمانها بسهولت امکان‌پذیر باشد و در پای هر دیس غذا کارد و چنگال یا قاشق مخصوص آن غذا باید گذاشته شود و سپس دستمال سفید و تمیزی را زیر دیس غذا میگذارند و غذا را پیشخدمتی که کاملاً مسلط بکار خود است در طرف چپ مهمانها نگاه

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

میدارد در حالی که دست را آنقدر پائین میگیرد که دیس هم‌سطح میز میشود و قبل از اینکه مهمان باندازهٔ کفایت از غذا برنداشته است دیس را از جلوی او رد نمیکند. گاهی ممکن است یکنوع غذا را که مورد توجه مهمانهاست دوبار گردانید. آب و مشروبات غیرالکلی را باید از طرف راست ریخت و باید قت کرد که در موقع ریختن قطرات آن سفره را آلوده نکند و لیوانها نیز زیاد پر نشوند. ظرفهای آلوده را از طرف چپ مهمان برمیداریم و ظرفهای تمیز را از طرف راست میگذاریم.
راست میگذاریم.

ممکن است دسر را بعد از صرف شام در سالن پذیرائی صرف نمود.

در این‌صورت باید دسروظرفهای دسرخوری و کارد و چنگال و قاشق دسرخوری بوسیله پیشخدمت کاردانی سرو شوند. عکس در صفحه۳۱و۳۵و۳۶

پذیرائی ایستاده

ممکن است موقع شام یا نهار از میهمانها بطرز ایستاده پذیرائی کنیم، البته این مورد در صورتی که مهمانی رسمی نباشد و مهمانها تعداد بیشتری باشند در این حال روی میز را با یک پارچه نرم میپوشانیم و روی آنرا سفره می‌اندازیم لیوانها را بطور منظم در دو طرف میز می‌چینیم بشقابها و کارد و چنگال‌ها را بطوریکه روی هم انباشته نباشند در دو سر میز در نهایت نظم قرار میدهیم (در صورتیکه غذا مفصل باشد و میز گنجایش قراردادن ظروف و لیوانها و کارد و چنگال را نداشته باشد برای قراردادن آنها میتوانیم از روی بوفه یا میز جداگانه استفاده کنیم) و غذاها مجموعاً روی میز قرار میگیرند و هرکس مطابق میل و سلیقه خود غذائی را برمیدارد و کنار میرود آب و مشروبات غیرالکلی را میتوانیم روی میزهای چرخدار یا میز کوچکی کنار اطاق قرار بدهیم و ممکن است در فواصل غذا پیشخدمت لیوانهای آب و مشروب غیرالکلی را در سینی بگذارد و بگرداند.

نوع دیگر کوکتل میگو

یکعدد کلم برگ بزرگ را در کاغذ مخصوص آلومینیوم که مثل نقره درخشان است میپیچیم بطوریکه کلم بهیچوجه دیده نشود؛ به‌چوب‌های مخصوص میگوی درشت پخته شده حلقه‌های سوسیس سرخ شده و قطعات کوچک ژامبون لوله شده و زیتون سبز و سیاه میزنیم و سطح کلم را بطور منظم با آنها میپوشانیم و مقداری سس «تاوزند آیلند» و یا سس کاری در ظرف مخصوص میریزیم و کوکتل را با آن سرو میکنیم. این کوکتل شکل قشنگ و جالبی دارد و در پذیرائیهای کوکتل گردانده میشود.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

درجهٔ حرارت و تبدیل درجهٔ فارنهایت به سانتیگراد

درجهٔ حرارت لازم برای پختن غذاها در دستورهای این کتاب بطور کلی بر حسب درجهٔ فارنهایت ذکر شده است و در صورتی که خواسته باشیم درجهٔ حرارت لازم را بر حسب سانتیگراد داشته باشیم از فرمول تبدیل این دو درجه حرارت بهم که بشرح ذیل است و با ذکر یک مثال نسبت بهرکدام طریقهٔ عمل روشن می‌شود استفاده میکنیم:

$F = C \times \frac{9}{5} + 32$

حرف اف «F» علامت فارنهایت و «سی» «C» علامت سانتیگراد است و اگر بخواهیم بدانیم ۲۵۰ درجه سانتیگراد چند درجهٔ فارنهایت می‌شود مقدار آن را در فرمول فوق بترتیب ذیل میگذاریم و عمل میکنیم.

$F = 250 \times \frac{9}{5} = 450 + 32 = 482$ فارنهایت

بنابر این همیشه ۲۵۰ درجه سانتیگراد ۴۸۲ درجهٔ فارنهایت می‌شود و بالعکس اگر بخواهیم بدانیم ۳۵۰ درجه فارنهایت چند درجه سانتیگراد میشود مقدار آن را در فورمول $C = \frac{5}{9}(F-32)$ می‌گذاریم و نتیجه را بدست می‌آوریم.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

$C = (۳۵۰ - ۳۲) = ۳۱۸ \times \frac{۵}{۹} = ۱۷۶$ سانتیگراد

بنابر این درجه حرارت مورد دستور را که به‌فارنهایت گفته شده است ابتدا منهای ۳۲ میکنیم و باقیمانده را در ۵ ضرب و حاصل را بر ۹ تقسیم می‌کنیم نتیجه درجه حرارت لازم به‌سانتیگراد بدست می‌آید، چنانکه در مثال فوق ۳۵۰ درجهٔ فارنهایت را که منهای ۳۲ میکنیم حاصل ۳۱۸ می‌شود و این عدد را در ۵ ضرب و حاصل را که ۱۵۹۰ است به ۹ تقسیم میکنیم نتیجه آن ۱۷۶ درجه سانتیگراد میشود.

شستن و آماده‌کردن مواد اولیه غذا

۱ ــ سبزیها ــ سبزیها را باید بطور کلی در نهایت دقت تمیز کنیم بعد ظرف بزرگی را پر از آب سرد میکنیم و سبزی را در آب میریزیم و میگذاریم کمی بماند تا گل و مواد دیگری که سبزی بدان آلوده شده است جدا شود و در ظرف رسوب کند، بعد سبزی را از روی آب میگیریم و در آبکش میریزیم و دوباره ظرف را پر از آب میکنیم و سبزی را مجدداً در آب قرار میدهیم این عمل را سه‌چهار بار تکرار میکنیم تا مواد آلودهٔ سبزی بکلی دور شود و آب کاملاً تمیز و زلال بماند بعد سبزی را در آبکش میریزیم تا آب آن بکلی گرفته شود، بعد آنرا خرد میکنیم. بدیهی است در مواقع شیوع بیماری‌ها سبزی را باید با دواهای مخصوص ضدعفونی کرد.

انواع سبزی را میتوان خشک کرد و در مواقع لزوم از خشک‌شدهٔ آنها استفاده نمود در این صورت سبزی را باید مطابق دستور فوق شست و تمیز کرد و در آبکش ریخت آب آنکه رفت در سایه گسترد تا خشک شود و در موقع مصرف نیز قبلاً سبزی را باید خیس نمود تا نرم و آماده شود.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۲ ــ حبوبات ــ این مواد را باید با کمال دقت تمیز کرد و شست و بهتر است حبوبات را قبل از طبخ دوسه‌ساعت خیس کرد تا زودتر بپزد ــ حبوبات را باید با مقداری آب و کمی نمک روی حرارت ملایم پخت.

طرز استفاده از سبزی خشک

بطور کلی هر نوع سبزی خشک را لااقل ۳ تا ۴ ساعت قبل از طبخ در آب نیم‌گرم بایستی خیس نمود تا نرم و تازه شود ــ و برای هر نوع غذائیکه میخواهیم با کمی سبزی تازه از قبیل تره فرنگی یا کرفس ــ برگ کاهو ــ مخلوط نموده مصرف مینمائیم (باستثنای قورمه‌سبزی که سبزی آن فقط ــ تره ــ جعفری ــ و شنبلیله است برای سایر غذاهای مثل آش و سبزی‌پلو و کوکو به‌طریق فوق خیلی مطلوب‌تر میشود).

۱ یکصدگرم سبزی خشک مساویست با در حدود دو کیلو سبزی تازه ــ دستوراتیکه در کتاب هنر آشپزی داده شده مقدار سبزی تازه آن ذکر گردیده میتوانید از سبزی خشک به‌نسبت فوق استفاده کنید بطور کلی برای یک غذای شش نفره که معمولاً دو کیلو سبزی مصرف میشود ــ یکصد گرم سبزی خشک کافی است ــ

۲ سبزی خشک را نباید سرخ کرد کافی است بعد از خیس‌کردن از آب خارج نمائیم با کمی پیاز داغ مخلوط کرده روی آتش ملایم بگذاریم تا فقط آب آن کشیده شود.

۳ برای تهیه قورمه‌سبزی بهترین طریق در صورت امکان استفاده از سبزی قورمهٔ سرخ‌کرده است که میتوانیم مدتها در قسمت فریزر (جای یخی یخچال) جا داده و از آن استفاده کنیم کافی است که گوشت و لوبیا که پخته شد سبزی را همانطور یخ زده داخل آن بیندازیم ــ

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۳ ــ گوشت ــ گوشت را باید بعد از شستن بلافاصله با آب سرد بار کرد و نمک گوشتهای سیاه را همیشه باید در اواخر طبخ بآن اضافه نمود ــ گوشتهای سفید از قبیل مرغ و بوقلمون را قبلاً تمیز میکنیم و مقداری نمک و فلفل بآن میزنیم حتی بهتر اینست که یکی دو روز با نمک بماند زیرا گوشت تردتر و خوشمزه‌تر میشود. بدیهی است که گوشت ماهی هرقدر تازه‌تر باشد بهتر است پس کافی است که ماهی را بلافاصله پس از نمک‌زدن طبخ کرد گوشتهای سیاهی را که بصورت بیفتک و کباب و اسکالپ و انواع آنها تهیه میکنیم بعد از طبخ نمک روی آنها میپاشیم و بلافاصله بعد از اینکه گوشت را در دیس قرار دادیم کمی کره روی آن میگذاریم.

۴ ــ برنج ــ برنج را ابتدا کاملاً تمیز و از مواد خارجی پاک میکنیم سپس در صورتیکه آنرا برای طبخ کته بکار میبریم باید نیم‌ساعت قبل از طبخ با آب نیم‌گرم بشوئیم و خیس بدهیم و اگر برای طبخ پلو یا چلو آنرا تمیز کرده‌ایم بهتر است ۲۴ ساعت قبل با آب گرم چندین دفعه (بدون ینگ‌زدن) آنرا بشوئیم تا آب آن کاملاً زلال شود بعد مقداری آب‌گرم روی آن میریزیم بحدی که چهار انگشت بالای برنج بایستد و برای هر یک‌کیلوگرم برنج یک‌کیلو نمک سنگ را بعد از شستن در پارچه تمیزی میپیچیم و روی برنج قرار میدهیم ــ در صورت کافی‌نبودن فرصت ممکن است برنج را سه‌چهار ساعت قبل با آب گرمتر و مقدار نمک بیشتر خیس کرد.

اندازه‌گیری اوزان

در این کتاب برای اندازه‌گیری مواد بطور کلی به‌پیمانه‌ها اشاره شده است، اما چون ممکن است این پیمانه‌ها که عکس آن نیز گراور شده است در دسترس همه نباشد. وزن آنها را نیز ذیلا توضیح میدهیم:

یک پیمانه آب مساوی است با ۲۰۰ گرم (دو دسی لیتر).
یک پیمانه شیر مساویست با ۲۰۰ گرم (دو دسی لیتر).
یک پیمانه روغن آب کرده مساوی است با ۲۰۰ گرم.
یک پیمانه آرد مساوی با ۱۲۵ گرم.
یک پیمانه شکر مساوی است با ۲۰۰ گرم.
یک پیمانه برنج مساوی است با ۲۰۰ گرم.
یک قاشق سوپخوری پر آرد مساوی است با ۲۵ گرم.
یک قاشق سوپخوری شکر مساوی است با ۲۵ گرم.
یک قاشق سوپخوری روغن آب‌کرده مساوی است با ۲۰ گرم.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



$\frac{۱}{۴}$ پیمانه

$\frac{۱}{۳}$ پیمانه

$\frac{۱}{۲}$ پیمانه

۱ پیمانه

چون‌ممکن‌است پیمانه‌های فوق دردسترس همه نباشد بجای یك پیمانه از یك لیوان معمولی میتوان استفاده کرد .

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

چند اصطلاح مهم در آشپزی

طبخ بن‌ماری Bain Mari

tarikhema.org

این طریق طبخ برای تهیه غذاها و کرمهائی است که میخواهیم مستقیماً روی آتش قرار نگیرد و نتیجهٔ آن لطیف‌تر شدن غذا و کرمی است که تهیه میکنیم، عمل آن باین طریق است که ظرف محتوی غذا را در ظرف آبی قرار میدهیم و ظرف آب را روی آتش میگذاریم مقدار آب باید بحدی باشد که موقع جوش آمدن داخل ظرف غذا نشود، معمولاً غذاهای سرد شده یا مانده را که بخواهیم دوباره گرم کنیم و آب در آن داخل نکنیم بطریق بن‌ماری گرم میکنیم.

جاافتادن غذا

این اصطلاح معمولاً در مورد غذاهای ایرانی بکار میرود و مربوط به‌مراحل آخر طبخ غذا است بدین تعبیر که اگر غذا خورش باشد و روغن آن رو میآید و در صورتیکه غذای دیگری باشد آب آن تبخیر میشود و غلیظ میشود و آنگاه موقع صرف آنست.

سفت و سفید شدن زرده تخم‌مرغ

این اصطلاح در مورد زردهٔ تخم‌مرغ که به‌مصرف تهیهٔ کیکها و کرمها و سایر غذاها و شیرینی‌ها میرسد بکار میرود. با زدن بوسیلهٔ قاشق یا تخم‌مرغ‌زنی زرده سفت میشود و آن

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

حدی است که زرده باید کاملاً سفید و سفت شود و وقتی با قاشق از آن بر میداریم کش پیدا کند یعنی یک سر آن در کاسه و یک سر آن در قاشق بماند.

سفت شدن سفیدهٔ تخم‌مرغ

سفت شدن سفیده حالتی است که سفیده را برای طبخ انواع کیک‌ها و بعضی از کرمها و غذاها با زدن بوسیلهٔ قاشق یا تخم‌مرغ زنی آماده می‌کنند و حد نهایی آن هنگامی است که وقتی کاسه یا قاشقی را که سفیده سفت شده در آن است کج کنیم سفیده از کاسه یا قاشق بیرون نریزد.

شکرک زدن

این حالت معمولاً در مرباها و شربتها دیده میشود، وقتی مربا و یا شربتی بیش از حد لزوم جوشانیده شود یا آنکه ترشی آن کم باشد مربا یا شربت شکرک میزند. برای رفع این نقص باید در شربت یا مربا کمی آب‌جوش و مقداری هم آبلیمو یا جوهرلیمو اضافه نمود و آنرا چند جوش داد تا شکرک از بین برود.

فرم گرفتن خامه

فرم گرفتن خامه حالتی است در خامه که بعد از زدن برای مالیدن لای کیک‌ها و شیرینیها و تزیین کرمها و ژله‌ها آماده میکند. برای تشخیص اینکه خامه چه موقع فرم گرفته است، خامه را باید آنقدر زد که وقتی با چنگال یا قاشق خطوطی روی آن ترسیم میکنیم آن خطوط محو نشود، ولی خامه را بیش از حد فرم گرفتن نباید زد زیرا در آنصورت تبدیل به‌کره میشود و البته باید توجه داشت اگر خامه بر اثر زدن زیاد تبدیل به کره شود فاسد نشده است و میتوان بعنوان کرهٔ شیرین از آن استفاده نمود.

قوام آوردن

اصطلاح قوام آوردن یا آمدن که معمولاً در طبخ مرباها و شربتها و امثال آن بکار میرود آخرین مرحلهٔ طبخ مربا و شربت است. معمولاً برای تعیین حد قوام آمدن درجه‌های مخصوص موجود است که بآسانی میتوان با آن حد را تعیین نمود، ولی چون این وسیله در دسترس همگان نیست باید موقعی که روی مربا و شربت دانه‌های مروارید شکل پیدا میشود مقداری از شربت را برداشت و کمی صبر کرد تا آن مقدار شربت سرد شود بعد شربت را بطرف ظرف سرازیر نمود اگر قطرات شربت بسختی از قاشق سرازیر شود و کش پیدا کند شربت در این موقع قوام آمده است.

PDF.tarikhema.org
tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کارامل کردن

کارامل کردن شکر آنست که شکر را با کمی آب در ظرفی روی آتش ملایم طلائی کنیم و بلافاصله مقداری آب‌جوش که متناسب با مصرف آن باشد بآن اضافه نمائیم و بگذاریم شربت بجوشد تا ذرات شکر کارامل شده کاملاً حل و شربت غلیظ شود. نکتهٔ قابل توجه برای تهیهٔ شربت کارامل این است که شکر موقع طلائی شدن نسوزد زیرا اگر بسوزد تلخ میشود، همچنین شکر نیز نباید سفید بماند چون شکرک میزند و نیز بعد از ریختن آب و جوشیدن شکر غلظت آن باید بحدی شود که وقتی مقداری از شربت را در قاشق میریزیم سرد که شد بحالت کشدار از قاشق ریخته شود، تفاوت شربت کارامل با شربت ساده در این است که شربت کارامل دارای رنگ خرمائی خوشرنگ و عطر مطبوعی است و اغلب در کرمها و بعضی از غذاها و بستنی‌ها به‌قصد تغییر رنگ و عطر از آن شربت استفاده میشود.

کپک زدن و ترش شدن

این حالت نیز در مربا و شربتها و ترشیها پیدا میشود. وقتی مربا یا شربتی بحد کافی قوام نیامده باشد بعد از مدتی رقیق و ترش میشود و کپک میزند. خانم خانه باید سعی کند که مربا به‌مرحله کپک‌زدگی نرسد، و بهتر است در روزهای اول بعد از طبخ مربا یا شربت گاهی بآن سر بزند و بمحض اینکه مشاهده کرد شربت یا مربا کمی رقیق شده است این نقیصه را رفع سازد، بدین تعبیر که کافی است مربا را دوباره چند جوش بدهد تا شربت آن قوام بیاید، و گاهی نیز پیش میآید در نتیجه غفلت مربا کپک میزند بدیهی است که این مربا بصورت مربای مطلوبی در نخواهد آمد ولی میتوان با ریختن مقداری شکر و جوشانیدن مجدد از فاسد شدن بیشتر آن جلوگیری نمود.

ترشی در صورتی کپک میزند که سرکه خالص نباشد و یا سبزیجات مورد استفاده خیس باشند ــ دستور دقیق ترشیجات و مرباجات در قسمت خود خواهد آمد.

ورآمدن

این اصطلاح در مورد خمیرها بکار برده میشود. خمیرهائی که دارای مایه خمیر است بعد از دو سه ساعت بالا می‌آیند و پف میکنند و نتیجهٔ آن پوکی نان میشود. در خمیرهای شیرینی نیز ورآمدن خمیر باعث راحت باز شدن و تردشدن شیرینی میشود.

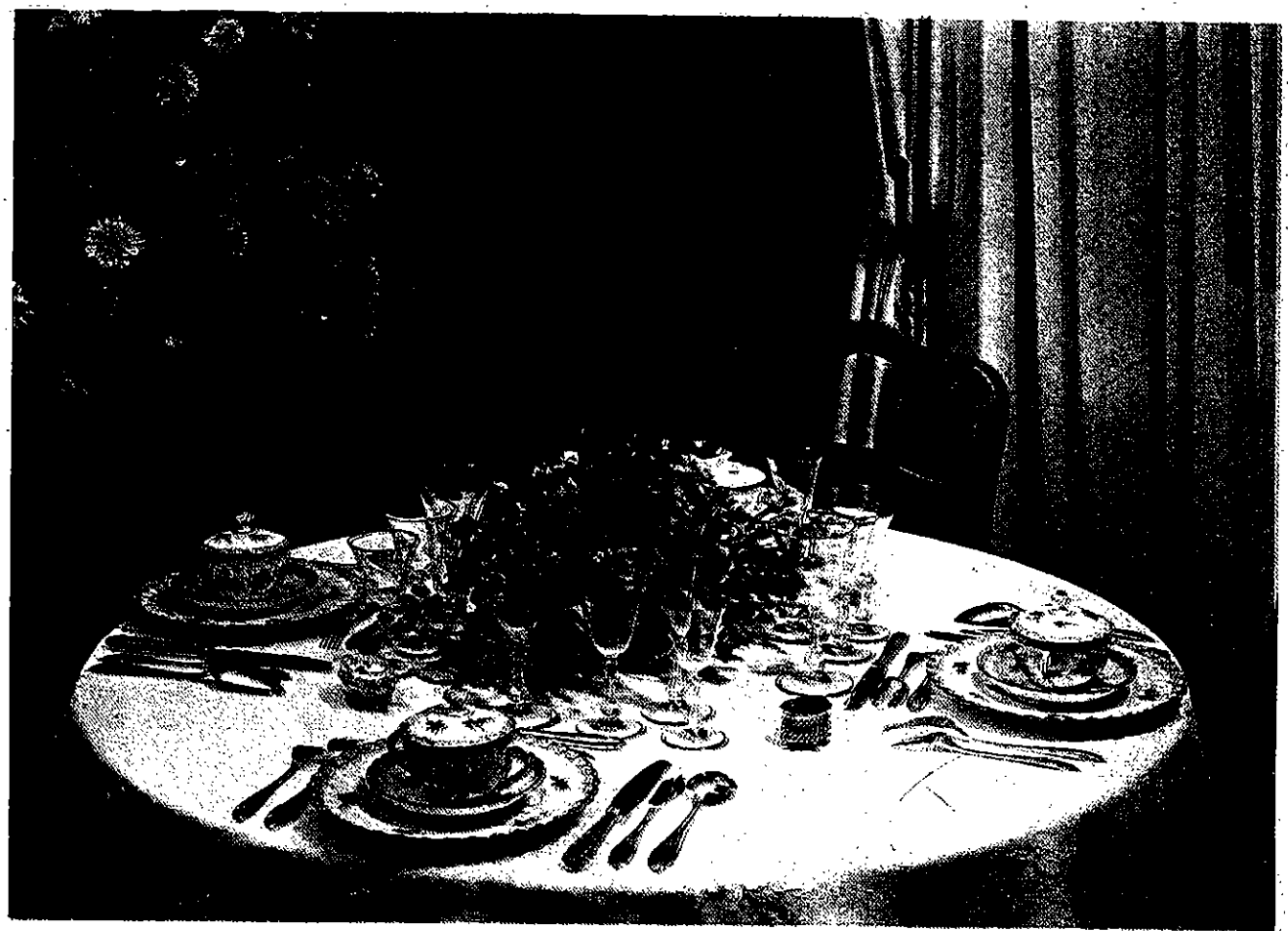
سرخ کردن پیاز

بطور کلی پیاز سرخ کرده یا «پیاز داغ» در غذاهای ایرانی جای مهمی دارد. برای سرخ

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org



میز شام مربوط به صفحه ۲۰

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org



میز صبحانه مربوط به صفحه ۱۶

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

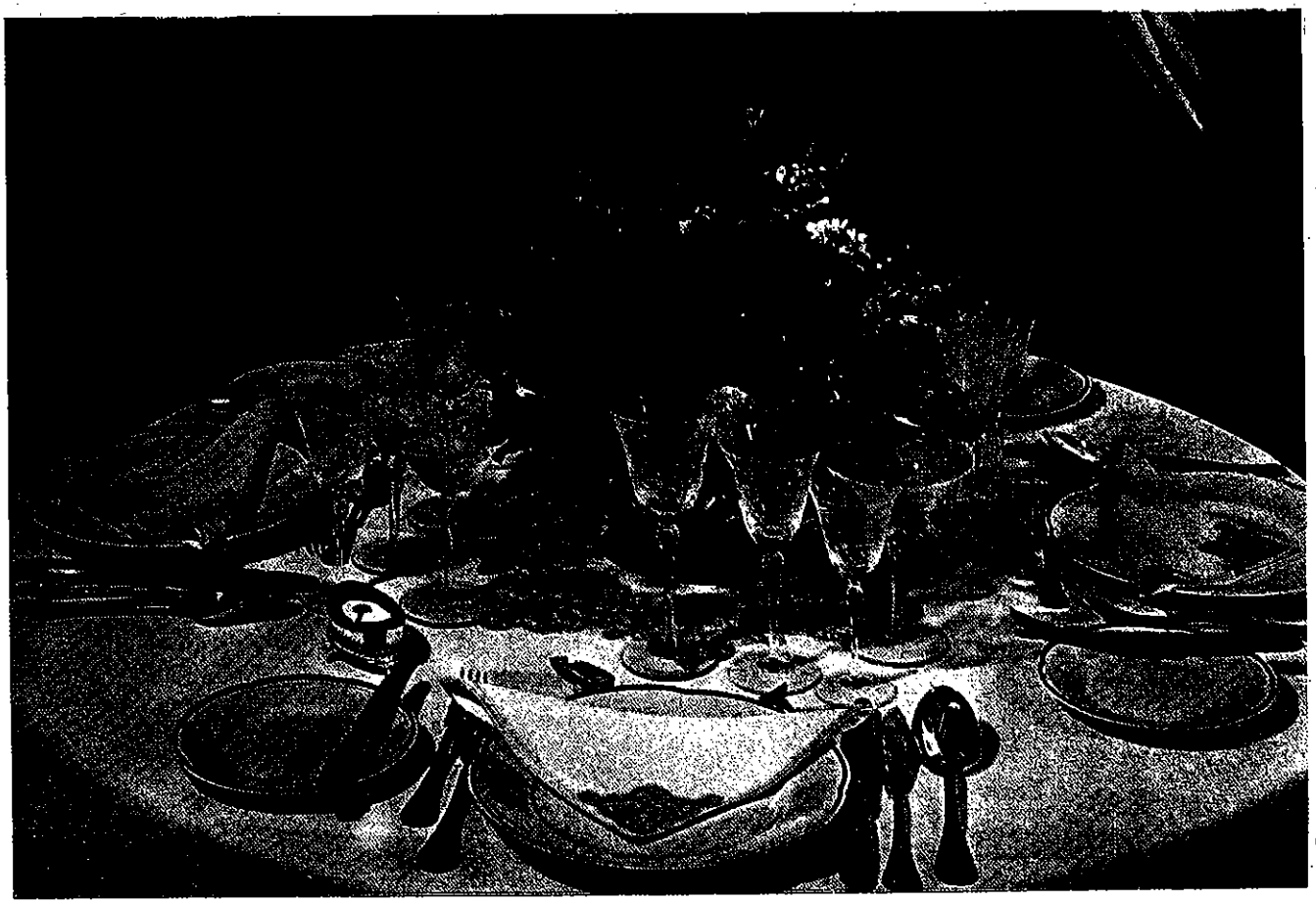
PDF.tarikhema.org

میز پذیرائی در ییلاق

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org



میز شام مربوط به صفحه۲۰

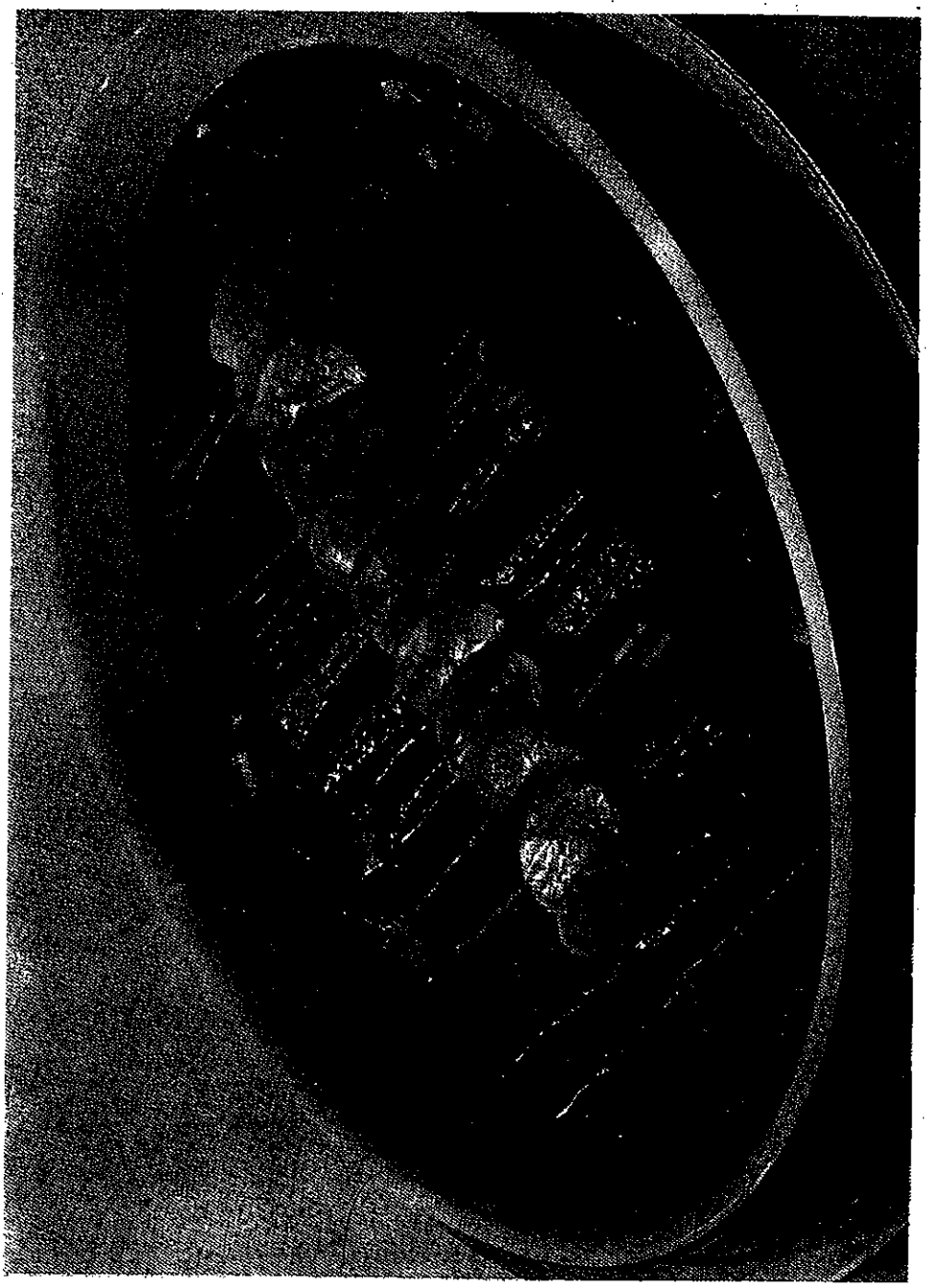
PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF Vorikhem.org



PDF.tarikhema.org



tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کرفس یا سس طلائی مربوط به صفحه ۸۱

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کردن پیاز باید دقت کرد که پیاز نه زیاد سرخ و سیاه گردد نه اینکه رنگ آن سفید بماند، پیازداغ خوب باید طلائی رنگ باشد و بهتر است پیاز را در روغن بیشتر و با حرارت ملایم سرخ کرده و بعد از سرخ شدن، روغن اضافی آنرا گرفت. این روغن را میتوان دفعات دیگر باز برای سرخ کردن پیاز بکار برد، پیاز را در اوائل سرخ کردن نباید زیاد بهم زد زیرا آب می‌اندازد و دیرتر سرخ میشود ولی همین که پیاز رنگ گرفت باید آنرا مرتباً بهم زد تا کاملاً طلائی شود. برای نهیه دو تا سه قاشق پیاز سرخ کرده ۳ تا ۴ عدد پیاز درشت و یک پیمانه روغن (در حدود ۲۰۰ گرم) کافی خواهد بود.

نعنا داغ

برای تهیه نعناع داغ، باید ابتدا نعناع خشک را کاملاً نرم کرد و بعد از داغ کردن روغن نعناع را در آن ریخت و بلافاصله آن را از روی آتش برداشت زیرا اگر نعناع زیاد در روغن روی آتش بماند رنگ آن سیاه میشود و عطر نعناع از بین میرود.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز طبخ انواع سبزی

tarikhema.org

برای اینکه سبزیها بعد از طبخ سبز یا سفید بمانند و رنگ طبیعی خود را حفظ کنند باید به‌نکات ذیل توجه نمود.

۱ ــ بطور کلی آب را قبل از ریختن سبزی باید جوشانید و سبزی را در آب جوشان ریخت و حرارت تند و یکنواخت بدان داد.

۲ ــ در ظرف سبزی را موقع پختن نباید بست.

۳ ــ سبزی تا حدی باید پخته شود که قابل خوردن باشد و زیادتر از این حد طعم و رنگ آن تغییر میکند.

۴ ــ برای سبزیهائی از قبیل نخودسبز که میخوایهیم سبز بمانند بنسبت هر یک کیلوگرم نخود یک قاشق مرباخوری جوش‌شیرین بلافاصله بعد از ریختن نخود در آب بآن اضافه می‌کنیم، و برای هر نیم کیلو لوبیای سبز دو قاشق مرباخوری جوش‌شیرین لازم است. و برای هر ۳ کیلو اسفناج یک قاشق مرباخوری جوش‌شیرین کافیست.

۵ ــ برای سبزیهائی مانند پیاز ریز ــ گل‌کلم ــ تره فرنگی ــ مارچوبه ــ کرفس به‌جوش‌شیرین احتیاجی نیست کافی است بعد از جوش آمدن آب سبزی را بریزیم و در آنرا باز بگذاریم تا سبزی بپزد و در اواخر طبخ کمی نمک بآن اضافه کنیم.

۶ ــ نمک سبزیها را بطور کلی باید در اواخر طبخ اضافه کنیم.

۷ ــ ظرفی که سبزی در آن طبخ میشود باید لعابی و بزرگ و محتوی آب فراوان باشد بطوریکه سبزی‌ها روی‌هم انباشته نشوند (بدیهی است که طبخ این نوع سبزی فقط از لحاظ

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

خوش‌رنگ ماندن و ظاهر خوب داشتن و استفاده در طبخ تشریفاتی است حال آنکه مزه و طعم سبزی در این مقدار آب از بین میرود).

۸ ــ اگر حفظ رنگ طبیعی سبزی مورد نظر نباشد و بخواهیم سبزی دارای طعم بهتری شود و مواد مغذی آن محفوظ بمانند آن مقدار آب در سبزی بریزیم که بعد از طبخ آب اضافی بجا نماند.

۹ ــ بطور کلی بعد از ریختن و کشیده شدن آب هر نوع سبزی بنسبت هر یک کیلوگرم سبزی ۵۰ گرم کره باید روی آن گذاشت و سبزی را دوباره روی حرارت ملایم قرار داد تا کره آب شود و به‌خورد سبزی برود.

طرز پختن آرتیشو

ته آرتیشو را که چوب است میگیریم و آرتیشو را می‌شوئیم و در ظرف مناسبی آب میریزیم میگذاریم بجوشد بعد مقداری نمک و ۲ تا ۳ قاشق سوپ‌خوری روغن زیتون در آب جوش میریزیم، آرتیشوها را در آب جوش قرار میدهیم و میگذاریم بپزند، هروقت برگهای آرتیشو بآسانی کنده شدند آرتیشو پخته شده است بعد آنرا در صافی میریزیم تا آب آن گرفته شود.

آرتیشو را با انواع سس مایونز و سس روغن زیتون و سرکه میتوان صرف نمود.

عکس در صفحه ۷۴

کدو حلوائی

کدو را پوست کنده چهارگوش چهارگوش و کوچک میبریم. به‌دو طریق میتوان کدو را طبخ کرد: اول اینکه آنرا در روغن سرخ کرده کمی شکر بآن بزنیم، و یا اینکه به‌کدوها کمی نمک و شکر زده در ظرف ریخته کمی کره روی آن بگذاریم و با حرارت ملایم بگذاریم بپزد بحدی که له نشود و شکل خود را از دست ندهد.

کلم بروکسل یا کلم دگمه‌ای

این کلم ریز و کوچک است و معمولاً دارای شته‌های ریز است، برای رفع آن باید در ظرف بزرگی آب سرد ریخت و کلمها را در آن قرار داد تا چند ساعت بمانند و در این فاصله مرتب آب آنرا باید عوض کرد و لای برگ کلمها را باز نمود تا شته کاملاً خارج شود، بعد مثل سایر سبزی‌ها آب را جوش میاوریم و کلمها را در آب جوش قرار میدهیم و بعد از پخته شدن کمی نمک به‌آن میزنیم بعد از چند جوش در صافی میریزیم تا آب آن برود.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز پختن گل کلم

گل کلم را میتوان درسته و یا خرد کرده طبخ نمود و در هر حال پختن آن نیز مثل سایر سبزیها است و برای آنکه رنگ آن سفید بماند در موقع طبخ در دیگ را باز میگذاریم.

در صورتیکه گل کلم را درسته پختیم کره را آب میکنیم و روی گل کلم میدهیم.

طرز طبخ مارچوبه

مارچوبه را ممکن است درسته پخت و یا بطول ۲ تا ۳ انگشت برید و بعد طبخ کرد. سر مارچوبه معمولاً لطیفتر از ته آن است، ممکن است سر آنرا بطول ۳ انگشت برید و به‌مصرف تزیینات کنار غذا رسانید، در هر حال برای پختن مارچوبه نیز آب را جوش می‌آوریم و مارچوبه را در آب جوش میریزیم و می‌گذاریم بپزد بعد آنرا در صافی میریزیم آب آن که رفت با کره و انواع سس به‌مصرف میرسانیم. (در صورتیکه مارچوبه کمی سفت و ریشه‌دار باشد باید یک ورقه روی آنرا تراشید و از مغز نرم آن استفاده کرد).

عکس در صفحه ۷۶

tarikhema.org

مارچوبه با ژامبون اسلامی

مواد لازم برای ۶ نفر

۱ ــ ژامبون ورقه شد یک اندازه	۶ ورق
۲ ــ کنسرو مارچوبه	۱ قوطی متوسط
۳ ــ سوس مایونز	۱ لیوان
۴ ــ نعنا و ترخان خورد شده	۲ قاشق سوپخوری
۵ ــ تخم‌مرغ پخته شده سفت	۳ عدد
۶ ــ برگ مغز کاهو	بمقداریکه ته ظرف را بپوشاند

طرز تهیه

برگهای کاهو را ته ظرفی که بهتر است گرد باشد بطور منظم میچینیم لای هر ورق ژامبون را چند عدد مارچوبه میگذاریم و لوله میکنیم و آنها را بطور منظم بشکل شعاع روی برگهای کاهو قرار میدهیم تخم‌مرغهای سفت را در سس مایونز رنده می‌نمائیم و سبزی خورد شده را با آن مخلوط میکنیم و باندازه کافی بآن نمک و فلفل میزنیم و این سس را روی سرهای مارچوبه میریزیم.

عکس در صفحه ۱۹۳

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

ژله سبزی قالبی

این ژله بمصرف گوشتهای سرد میرسد و در مواقعیکه با گوشتهای سرد پذیرائی میشود باید از آن استفاده کرد

مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر

۱ ــ هویج حلقه شده پخته شده	۱ کیلو
۲ ــ کنسرو قارچ	۱ قوطی متوسط
۳ ــ لوبیای سبز درسته پخته شده	نیم کیلو
۴ ــ پیاز پخته شده حلقه شده	نیم کیلو
۵ ــ تخم‌مرغ پخته شده حلقه شده	۳ تا ۴ عدد
۶ ــ آبگوشت	۲ لیوان
۷ ــ ژلاتین	۴ ورق
۸ ــ نمک و فلفل و ادویه	بمقدار کافی

tarikhema.org

طرز تهیه

ژلاتین را خورد کرده در کمی آبجوش حل میکنیم آبگوشت را داغ کرده ژلاتین را با آن مخلوط می‌نمائیم باندازه کافی به‌آبگوشت نمک میزنیم.

ظرف بیضی شکل متناسبی را انتخاب کرده مقداری از حلقه‌های هویج یک اندازه ۶ عدد لوبیای سبز و چند حلقه پیاز و چند ورق قارچ و چند حلقه تخم‌مرغ را کنار میگذاریم بقیه مواد را کمی ریز میکنیم و کمی ادویه و نمک و فلفل به‌آن میزنیم نصف از آبگوشت مخلوط با ژلاتین را با سبزیجات خورد شده مخلوط می‌نمائیم و این مواد را در ظرف میریزئیم در یخچال میگذاریم تا کمی بسته شود بقیه آبگوشت را نیز جداگانه در یخچال میگذاریم تا آن نیز مثل فرنی کمی بسته شود روی ژله سبزی را با سبزیجات و تخم‌مرغ سفت مطابق شکل تزئین میکنیم و دور آنرا یک ردیف جعفری میچینیم و ژله سادهٔ نیم‌بسته را روی آن میدهیم دوباره ظرف را در یخچال میگذاریم تا کاملاً بسته شود ممکن است این ژله را با همان ظرف سر میز بیریم یا آنکه ظرف را در آب‌گرم بزنیم دیسی روی آن قرار بدهیم و ژله را در ظرف برگردانیم در اینصورت بهتر است جعفری را بعداً دور ظرف بچینیم.

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

سوپ‌ها
پتازها
کنسومه‌ها

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

آب‌گوشت

برای انواع سوپها و پتاژها و سس‌ها و بعضی از غذاها احتیاج بمقداری آب‌گوشت داریم که دستور تهیه آن ذیلا داده میشود:

مواد لازم برای تهیه یک لیتر آب‌گوشت خوشمزه که در حدود پنج پیمانه میشود:

۱ ــ استخوان راسته بدون گوشت ۲ تا ۳ کیلو

و یا خرده ریزه‌های گوشت راسته در حدود یک کیلو

(معمولا گوشتی که برای کباب یا بیفتک و انواع آن تهیه میشود مقداری مازاد دارد که بیشتر بمصرف تهیه آب گوشت میرسد)

و یا گوشت سر دست با استخوان یک کیلو

۲ ــ ساقه کرفس یا (برگ بو دو سه عدد) ۲ تا ۴ عدد

۳ ــ هویج‌فرنگی یک تا دو عدد

۴ ــ پیاز یک عدد متوسط

۵ ــ سیر یکی دو حبه

۶ ــ آب سرد در حدود سه لیتر (۱۵ پیمانه)

۷ ــ نمک و فلفل بمقدار کافی

طرز تهیه:

گوشت را تکه میکنیم و استخوانها را میشکنیم و آنها را میشوئیم، بعد سبزیها را خرد می‌نمائیم و با آب سرد که مقدار آنرا ذکر کرده‌ایم داخل گوشت میریزیم و روی حرارت ملایم میگذاریم تا بپزد؛ در اواخر طبخ کمی نمک و فلفل میریزیم؛ مقدار آب‌گوشت تهیه شده باید در حدود پنج لیوان باشد ــ آنرا از صافی رد میکنیم میگذاریم کاملا سرد شود و چربی روی آنرا میگیریم و بعد آنرا مصرف میکنیم.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز استفاده از قرص سوپ

بجای تهیه آبگوشت که برای خوشمزه شدن انواع سوپ و سس مصرف میشود میتوانیم از قرص‌های سوپ آماده استفاده کنیم در صورتیکه قرص‌ها کوچک باشند یک عدد آن با یک لیوان آب ساده بجای یک لیوان آبگوشت و در صورتیکه قرص بزرگتر باشد یک عدد آن با دو لیوان آب بجای ۲ لیوان آبگوشت مصرف میشود در صورت مصرف قرص نمک مصرف نمیکنیم مگر آنکه بعد از آماده شدن و چشیدن احتیاج به نمک باشد.

بویون (Bouillon)

آب مرغ صاف کرده خوشمزه را به نسبت احتیاج در سوپخوری یا فنجانهای مخصوص میریزیم و روی آنرا کمی جعفری خرد کرده می‌پاشیم در صورت استفاده از فنجان یک حلقه لیموترش را چاک کوچکی میدهیم و به لبه فنجان فرو می‌نمائیم.

برش ــ برای ۶ نفر:

۱ ــ گوشت قلم یا سردست با استخوان (بهتر است گوشت برش کمی چربی داشته باشد.)	یک کیلو تا یک کیلو و نیم
۲ ــ کلم برگ	یک کیلو
۳ ــ هویج	دو تا سه عدد
۴ ــ چغندر کوچک قرمز	یک تا دو عدد
۵ ــ سیب‌زمینی	سه تا چهار عدد
۶ ــ رب گوجه‌فرنگی	دو قاشق سوپخوری
۷ ــ خامه	۱۵۰ گرم
۸ ــ لوبیای سبز خرد شده	یک لیوان (۲۵۰ گرم)

طرز تهیه:

گوشت را قطعه قطعه میکنیم و با مقداری آب میگذاریم بپزد بعد کلم را خرد و چغندر و هویج را خلال میکنیم و با لوبیا و کلم داخل گوشت میریزیم تا بپزد. آنگاه سیب‌زمینی را خلال میکنیم و بدان اضافه مینمائیم تا سیب‌زمینی نیز بپزد و بآن نمک و فلفل بقدر کافی میزنیم، بعد رب گوجه‌فرنگی را در کمی آب حل میکنیم و داخل برش میریزیم و میگذاریم برش چند جوش بزند، بعد استخوانهای گوشت را خارج میکنیم و برش را در ظرف میکشیم و روی آنرا

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

خامه میریزیم در صورتیکه بخواهیم آب برش کمی غلیظ شود ممکن است یک قاشق آرد را در کمی کره یا روغن کمی سرخ کنیم و وقتی گوشت و سبزیجات پخته شد داخل برش بریزیم ــ چون معمولا برش را از گوشت گاو یا گوساله تهیه میکنند لذا مقدار آب برای پختن آن متناسب با نوع گوشت آن است.

سوپ پیاز ــ برای ۶ نفر:

۱ ــ پیاز	نیم کیلو
۲ ــ روغن	صدگرم
۳ ــ آرد	دوقاشق سوپخوری
۴ ــ پنیر گرویر رنده شده	۱۵۰ گرم
۵ ــ نمک و فلفل بقدر کافی	

طرز تهیه:

پیاز را نازک خلال و با روغن سرخ میکنیم تا کمی طلائی شود، بعد آرد را کم‌کم روی پیاز میپاشیم و بهم میزنیم تا آرد نیز کمی طلائی شود، آنگاه چهار تا پنج لیوان آبگوشت را بتدریج روی پیاز میریزیم و مرتب بهم میزنیم تا آرد گلوله نشود. حرارت را خیلی ملایم میکنیم تا سوپ کاملا لعاب بیندازد و کمی غلیظ شود. کمی از پنیر را کنار میگذاریم و بقیه را داخل سوپ میریزیم و بهم میزنیم تا پنیر حل شود. ممکن است داخل سوپخوری را یک لیوان نان تست شدهٔ چهارگوش کوچک بریزیم (برای تست کردن نانها نان سفید بریده شده را چهارگوش چهارگوش و کوچک خرد میکنیم در فر یا در تابه روی آتش کمی تست میکنیم) سوپ را روی نان میریزیم دو سه قاشق پنیر را روی آن میپاشیم و در صورتیکه بخواهیم روی سوپ قشری بسته شود ممکن است ظرف سوپخوری را چند دقیقه در فر با حرارت ملایم بگذاریم و یا بلافاصله سر میز ببریم. عکس در صفحه ۷۳

سوپ ترشک ــ برای ۶ نفر:

۱ ــ ترشک	۵۰۰ گرم
۲ ــ سیب‌زمینی پخته	نیم کیلو
۳ ــ کره	۵۰ گرم
۴ ــ آب‌گوشت	۴ تا ۵ لیوان
۵ ــ خامه	۷۵ گرم

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۶ــ تره فرنگی خرد شده — یک فنجان
۷ــ نمک و فلفل به‌اندازه کافی

طرز تهیه:

تره فرنگی را با کره کمی سرخ میکنیم و آب‌گوشت را میریزیم و میگذاریم تره فرنگی کاملا بپزد، بعد آنرا از صافی یا دستگاه مخصوص رد میکنیم، آنگاه سیب‌زمینی پخته را از صافی یا دستگاه مخصوص رد میکنیم و با تره فرنگی صاف شده مخلوط مینمائیم و در صورتیکه مایه غلیظ باشد کمی آب یا آب‌گوشت بآن میافزائیم بعد روی حرارت ملایم میگذاریم آنگاه ترشک تمیز کرده و خرد شده را میریزیم و وقتی ترشک نیز کاملا پخته شد و سوپ جا افتاده سوپ را در سوپخوری میریزیم و خامه را روی آن میدهیم.

ترشک نوعی سبزی شبیه اسفناج است که برگهای آن ظریفتر و طعم آن کاملا ترش میباشد.

سوپ تره فرنگی ــ برای ۶ نفر:

۱ــ تره فرنگی — ۲ تا ۳ دسته
۲ــ ارد سفید — ۲ قاشق سوپخوری پر
۳ــ آب‌گوشت — پنج لیوان
۴ــ زردهٔ تخم‌مرغ — سه تا چهار عدد
۵ــ خامه — ۱۵۰ گرم
۶ــ کره — ۵۰ گرم
۷ــ آب لیمو — ½ استکان
۸ــ نمک به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

ریشه و برگهای سبز تره فرنگی را جدا میکنیم و قسمت سفید آنرا خرد میکنیم و میشوئیم و با دو سه لیوان آب و کمی نمک میگذاریم بپزد، بعد از پختن تره فرنگی را از صافی یا دستگاه مخصوص رد میکنیم و آرد را با کمی کره سرخ میکنیم و حرارت را ملایم می‌نمائیم و آب‌گوشت را بتدریج داخل آرد سرخ شده میریزیم و مرتب بهم میزنیم تا آرد در آب گوشت حل شود، آنگاه تره فرنگی آماده شده را داخل این مایه می‌ریزیم و میگذاریم چند جوش بزند و سوپ کمی غلیظ شود و باندازهٔ کافی نمک و فلفل بآن می‌پاشیم، بعد زرده‌های

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

تخم‌مرغ را خوب میزنیم و با آب لیمو و کمی نمک مخلوط می‌نمائیم و داخل سوپخوری میریزیم و سوپ را داغ داغ بتدریج روی تخم‌مرغ میریزیم و بهم میزنیم و خامه را روی سوپ می‌دهیم.

ممکن است تره فرنگی را حلقه حلقه نازک ببریم با مقداری آب و کمی نمک بپزیم بعد مطابق دستور فوق آرد را با کره سرخ کنیم داخل تره فرنگی بریزیم. آب‌گوشت را اضافه کنیم بگذاریم سوپ آهسته آهسته بجوشد و کمی غلیظ شود بعد مطابق دستور فوق عمل کنیم. در اینصورت یک دسته تره فرنگی کافیست.

سوپ جو ــ برای ۶ نفر:

۱ ــ جو پوست گرفته	در حدود ½ پیمانه (۱۰۰ گرم)
۲ ــ آب گوشت بدون چربی	پنج تا شش پیمانه
۳ ــ هویج رنده شده	دو تا سه قاشق سوپخوری
۴ ــ خامه	صد گرم
۵ ــ سس سفید غلیظ	۲ پیمانه
۶ ــ نمک و فلفل بقدر کافی	

طرز تهیه:

بهتر است جو را بعد از شستن یکی دو ساعت خیس کنیم تا زودتر بپزد بعد جو را با آب گوشت میگذاریم بپزد و کاملا لعاب بیندازد و هویج را اضافه میکنیم بعد از چند جوش که هویج پخته شد سس سفید را داخل سوپ میریزیم و میگذاریم سوپ آهسته بجوشد و کمی غلیظ شود سوپ را در سوپخوری میریزیم و خامه را روی آن میدهیم ممکن است کمی جعفری خرد کرده نیز روی سوپ بپاشیم.

سوپ سبزی Soupe Maraichère **ــ برای ۶ نفر:**

۱ ــ پیاز متوسط	یکی دوعدد
۲ ــ فلفل دلمه‌ای	یکی دوعدد
۳ ــ شلغم	یکی دوعدد
۴ ــ کرفس خرد شده (سلری)[1]	یک فنجان
۵ ــ کلم برگ خرد شده	دو فنجان
۶ ــ سیب‌زمینی خرد شده	دو فنجان

1) Celeri

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۷ ــ کله کاهو خرد شده (در صورت تمایل)	یک فنجان
۸ ــ اسفناج پاک شده	دو فنجان
۹ ــ ترشک[۲] در صورت امکان	یک فنجان
۱۰ ــ کره	صد گرم
۱۱ ــ آب‌گوشت یا شیر	۵ تا ۶ لیوان
۱۲ ــ اسپاگتی[۳] کوچک که باشکال مختلف وجود دارد	یک فنجان
۱۳ ــ نمک به‌مقدار کافی	

این سوپ از لحاظ مواد غذائی بسیار غنی است بدینجهت اشکالی ندارد اگر یکی دو نوع از سبزیهای آن ریخته نشود.

طرز تهیه:

پیاز و فلفل و شلغم و کرفس و کله کاهو را باندازهٔ یک بند انگشت خرد می‌کنیم و با کلم خرد شده مخلوط و در روغن کمی سرخ می‌کنیم، بعد آب گوشت را اضافه می‌نمائیم (در صورتیکه شیر مصرف کنیم ابتدا با یکی دو لیوان آب سبزیها نیمه‌پز شود، بعد سیب‌زمینی خرد شده و اسفناج و ترشک را مخلوط میکنیم و داخل سایر سبزیها می‌ریزیم و میگذاریم تمام سبزیها با حرارت ملایم بپزد ولی زیاد له نشود، بعد کمی نمک می‌ریزیم اسپاگتی را جداگانه در آب جوش و نمک می‌جوشانیم تا پخته و نرم شود و به‌سوپ اضافه می‌کنیم و بعد از چند جوش سوپ را در سوپخوری می‌کشیم.

اگر بخواهیم آب این سوپ کمی غلیظتر شود ممکن است یک قاشق سوپخوری آرد را در ۵۰ گرم کره کمی سرخ کنیم و وقتی سوپ کاملا آماده شد داخل آن بریزیم و بعد از دو سه جوش سوپ آماده است.

نوع دیگر سوپ سبزی ــ برای ۶ نفر:

۱ ــ آب مرغ	۵ تا ۶ لیوان (از آب گوشت نیز میتوان استفاده کرد)
۲ ــ هویج	یکی دو عدد
۳ ــ شلغم (یا چغندر قرمز مخصوص برش)	یکی دو عدد
۴ ــ فلفل سبز	۳ تا ۴ عدد
۵ ــ کرفس خرد شده	دو سه قاشق سوپخوری

2) L'oseille 3) Spaghetti

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۶ــ پیاز خرد شده	دو سه قاشق سوپخوری
۷ــ تره فرنگی خرد شده	یک فنجان
۸ــ ژامبون یا کالباس بی‌چربی خرد شده	۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم
۹ــ برنج	۷۵ گرم در حدود ½ پیمانه سر خالی
۱۰ــ گوجه‌فرنگی خرد شده	دوفنجان

طرز تهیه:

برنج را میشوئیم می‌گذاریم با آب مرغ نیم‌پز شود. و بعد پیاز و هویج و شلغم و فلفل خرد شده و تره فرنگی و کرفس را اضافه می‌کنیم و باندازه کافی نمک می‌ریزیم؛ آنگاه ژامبون و یا کالباس را می‌ریزیم و بعد از یکی دو جوش سوپ را در سوپخوری می‌ریزیم. (بجای ژامبون یا کالباس می‌توانیم دو فنجان گوشت مرغ خرد شدهٔ پخته شده مصرف کنیم). بدیهی است اگر با مقدار آب مرغ ذکر شده مواد فوق پخته نشد کمی آب بآن اضافه میکنیم.

سوپ سبزی با ورمیشل ــ برای ۶ نفر:

۱ــ لوبیای سبز خرد شده	یک فنجان
۲ــ سیب زمینی خرد شده	یک فنجان
۳ــ سیر	دو حبه
۴ــ رب گوجه فرنگی	یک قاشق سوپخوری
۵ــ زردهٔ تخم‌مرغ	دو تا سه عدد
۶ــ روغن زیتون	سه چهار قاشق سوپخوری
۷ــ نعناع و ترخان خرد شده	یکی دو قاشق سوپخوری
۸ــ ورمیشل	۲۵۰ گرم
۹ــ آب‌گوشت	سه چهار لیوان
۱۰ــ نمک و فلفل به‌اندازه کافی	

طرز تهیه:

لوبیا را با آب‌گوشت نیم‌پز میکنیم و سیب‌زمینی را بدان می‌افزائیم، بعد سیر را میکوبیم و در روغن زیتون کمی سرخ میکنیم با ورمیشل داخل سوپ میریزیم میگذاریم همهٔ این مواد پخته شود ولی زیاد له نشود، آنگاه رب گوجه‌فرنگی را در کمی آب حل میکنیم و داخل سوپ میریزیم و باندازه کافی نمک و فلفل میزنیم و زرده‌های تخم‌مرغ را کم‌کم داخل سوپ میکنیم

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

و بعد از یکی دو جوش سوپ را از روی آتش بر میداریم و در سوپخوری میریزیم سپس نعناع و ترخان خرد شده را روی سوپ میپاشیم و ممکن است کمی پنیر رنده کرده هم روی سوپ بدهیم.

سوپ سفید ــ برای ۶ نفر:

۱ ــ آب‌گوشت	۵ پیمانه
۲ ــ سس سفید غلیظ	۲ پیمانه
۳ ــ هویج رنده شده	۲ تا ۳ عدد
۴ ــ کرفس یا جعفری خرد کرده	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۵ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کافی	

طرز تهیه:

سس سفید و آب‌گوشت را مخلوط میکنیم و بعد کرفس خرد شده و هویج رنده شده را در آن میریزیم و میگذاریم چند جو ش بزند و سبزیها که پخته شد کمی نمک و فلفل میزنیم؛ سوپ را در سوپخوری میریزیم و کمی جعفری خرد شده روی آن میپاشیم.

سس سفید

۱ ــ آرد	۴ قاشق سوپخوری سرخالی
۲ ــ کره	۷۵ گرم
۳ ــ شیر	۲ پیمانه

طرز تهیه:

آرد را در ظرفی می‌ریزیم و شیر را کم‌کم روی آرد میریزیم تاآرد در شیر حل شود، بعد شیر را روی آتش می‌گذاریم و مرتب بهم میزنیم تا شیر جوش بیاید و غلیظ شود آنگاه کره را داخل سس میریزیم و بعد از یکی دو جوش سس را از ری آتش برمیداریم.

سوپ فرمی‌یر (روستایی) Soupe Fermière ــ برای ۶ نفر:

۱ ــ شلغم متوسط	یکی دو عدد
۲ ــ هویج متوسط	یکی دو عدد
۳ ــ پیاز متوسط	یکی دو عدد

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۴ ــ کلم برگ سفید خرد شده	در حدود دو لیوان
۵ ــ کره	در حدود ۱۰۰ گرم
۶ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کافی	
۷ ــ آب‌گوشت	۵ تا ۶ پیمانه

طرز تهیه:

پیاز و شلغم و هویج را خرد و در کره کمی سرخ میکنیم، بعد ۴ تا ۵ لیوان آب گوشت را بآن اضافه میکنیم و کلم را میریزیم و میگذاریم تمام مواد با حرارت ملایم بپزد.

ممکن است باین سوپ کمی هم لوبیای سبز خرد شده اضافه کنیم و کمی نان تست شدهٔ کوچک را در سوپخوری قرار دهیم و سوپ را روی آن بریزیم.

سوپ کدو حلوائی ــ برای ۶ نفر:

۱ ــ کدو حلوائی	یک کیلو
۲ ــ شیر	نیم لیتر
۳ ــ کره	۵۰ گرم
۴ ــ پیاز سرخ شده	دو قاشق سوپخوری
۵ ــ نمک و فلفل به‌اندازه کافی	

طرز تهیه:

کدو را پوست می‌کنیم و تکه تکه میکنیم و با یکی دو لیوان آب و کمی نمک میگذاریم بپزد، بعد آنرا از صافی رد میکنیم تا بشکل پوره در بیاید و با شیر و پیاز سرخ کرده مخلوط می‌کنیم و روی حرارت ملایم میگذاریم تا آهسته چند جوش بزند، بعد کره را در سوپخوری قرار میدهیم و سوپ را داغ داغ روی کره می‌ریزیم و سر میز میبریم.

سوپ گندم

این سوپ نیز مانند سوپ جو تهیه می‌شود منتهی بجای جو از گندم پوست گرفته استفاده میکنیم و کمی رب‌گوجه فرنگی بآن میزنیم.

سوپ فلفل

مواد لازم برای شش نفر

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۱ ــ آبگوشت	۵ تا ۶ پیمانه
۲ ــ فلفل سبز دلمه‌ای	نیم کیلو
۳ ــ هویج متوسط	۳ تا ۴ عدد
۴ ــ پیاز متوسط	۲ تا ۳ عدد
۵ ــ سیب‌زمینی اسلامبولی	نیم کیلو
۶ ــ مرزه و جعفری خرد کرده	۲ تا ۳ قاشق سوپ‌خوری
۷ ــ نمک و فلفل	بقدر کافی
۸ ــ خامه (در صورت امکان)	صدگرم

طرز تهیه

فلفل و هویج و پیاز را بشکل خلال نازک خرد میکنیم و با آبگوشت میگذاریم بپزد ــ سیب‌زمینی‌ها را پوست میکنیم و خلال مینمائیم و داخل سوپ میریزیم تا بپزد ولی زیاد له نشود و در آخر کار مرزه و جعفری را اضافه میکنیم و بعد از یکی دو جوش سوپ را در سوپ‌خوری ریخته و خامه را روی آن میدهیم ــ در صورتیکه بخواهیم این سوپ کمی غلیظ بشود یک قاشق سوپ‌خوری آرد را در ۵۰ گرم کره کمی سرخ میکنیم وقتی سبزی سوپ پخته شد داخل سوپ میریزیم و بعد از دو تا سه جوش آنرا در ظرف میکشیم.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کنسومه‌ها

LES CONSOMMÉS

tarikhema.org

کنسومهٔ برنج

دو عدد تخم‌مرغ را می‌شکنیم و خوب میزنیم، دو تا سه قاشق برنج پخته را با سه‌چهار لیوان آب‌گوشت یکی‌دوجوش میدهیم و داغ‌داغ روی تخم‌مرغهای زده شده میریزیم و بهم میزنیم ممکن است دو سه قاشق پنیر گرویر یا پارمزان رنده شده روی آن بپاشیم.

کنسومهٔ پنیر ــ برای ۶ نفر.

۱ ــ سس بشامل	دو دسی‌لیتر (یک پیمانه)
۲ ــ پنیر رنده شده گرویر یا پارمزان	صد گرم
۳ ــ نان چهارگوش کوچک و تست‌شده	یک لیوان
۴ ــ آب‌گوشت	سه تا چهار لیوان
۵ ــ زردهٔ‌تخم‌مرغ	دو عدد
۶ ــ نمک و فلفل بقدر کافی	

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

آب‌گوشت را با سس بشامل میجوشانیم و پنیر را درآب‌گوشت میریزیم و بهم میزنیم تا حل شود، آنگاه زردهٔ تخم‌مرغ را میزنیم و داخل سوپخوری میریزیم و کنسومه را داغ‌داغ روی زردهٔ تخم‌مرغ خالی و مخلوط میکنیم نانهای تست‌شده را روی آن میپاشیم.

کنسومهٔ سبزی ــ برای ۶ نفر:

۱ ــ هویج خرد شده	دو تا سه عدد
۲ ــ شلغم متوسط خرد شده	یک عدد
۳ ــ نخودسبز	نصف لیوان
۴ ــ لوبیای‌سبز خرد شده	نصف لیوان
۵ ــ آب‌گوشت	۳ تا ۴ لیوان
۶ ــ زردهٔ‌تخم‌مرغ	۲ تا ۳ عدد
۷ ــ نمک و فلفل بمقدار کافی	

طرز تهیه:

سبزیها را با یکی دو لیوان آب و کمی نمک میپزیم و آب‌گوشت را اضافه میکنیم و میگذاریم سبزیها با آب‌گوشت چند جوش بزند باندازهٔ کافی نمک و فلفل میزنیم و زرده‌های تخم‌مرغ را خوب زده داخل سوپخوری میریزیم و کنسومه را که در حال جوش است کم‌کم روی زردهٔ تخم‌مرغ میریزیم و بهم میزنیم و سرمیز میبریم.

کنسومهٔ قارچ ــ برای ۶ نفر:

۱ ــ سینه‌مرغ پخته شدهٔ خرد شده	یک لیوان
۲ ــ قارچ خرد شده	یک لیوان
۳ ــ دنبلان‌زمینی خرد شده	نصف لیوان
۴ ــ آرد	یک قاشق سوپخوری سرخالی
۵ ــ کره	۵۰ گرم
۶ ــ آب‌گوشت	۴ تا ۵ لیوان
۷ ــ نمک و فلفل بمقدار کافی	

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

آرد را در کره کمی سرخ و حرارت را ملایم میکنیم و آبگوشت را کم‌کم میریزیم و بهم میزنیم بعد از چند جوش گوشت مرغ و قارچ و دنبلان را اضافه مینمائیم و کمی نمک میزنیم و چند جوش که زد در سوپخوری میریزیم. ممکن است دو سه قاشق خامه نیز روی آن بدهیم.

کنسومهٔ گوجه‌فرنگی ــ برای ۶ نفر:

۱ ــ آبگوشت	۳ تا ۴ لیوان
۲ ــ آب‌گوجه‌فرنگی	۴ لیوان
	(یا رب گوجه‌فرنگی ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری)
۳ ــ کره	۵۰ گرم
۴ ــ زردهٔ تخم‌مرغ	۳ تا ۴ عدد
۵ ــ جعفری خرد کرده	۱ تا ۲ قاشق سوپخوری
۶ ــ نمک و فلفل	بقدر کافی

طرز تهیه

آب گوجه فرنگی را بآب‌گوشت مخلوط میکنیم (در صورت مصرف رب گوجه‌فرنگی آنرا در یکی دو لیوان آب حل میکنیم) و روی آتش میگذاریم تا چند جوش بزند و کمی غلیظ بشود زردهٔ تخم‌مرغ را خوب میزنیم و باکره داخل سوپ‌خوری میریزیم و سوپ را داغ‌داغ کم‌کم روی زرده و کره میزیزیم و برهم میزنیم و جعفری را روی آن میپاشیم.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

پتاژها

tarikhema.org

پتاژها معمولا قبل از غذا بجای اردور داده میشوند و گاهی ممکن است با بودن اردور پتاژ مصرف نمود. چون پتاژ یکنوع سوپ غلیظ و مغذی است، بهتر است در ناهار از آن استفاده کرد، موادی که برای تهیه پتاژ مصرف میشود باید در نهایت تازگی و از نوع مرغوب باشد. پتاژها بطور کلی بسه دسته تقسیم میشوند:

۱ ــ پتاژهائی که کمی رقیق هستند و بآنها کنسومه Consommé میگویند.

۲ ــ پتاژهائیکه بوسیله صاف کرده سبزی و یا اقسام کرم و آرد غلیظ میشوند.

۳ ــ پتاژهائیکه غلظت آنها بوسیله پورهٔ حبوبات یا سبزیهای خرد شده تأمین میشود و نوع و اسم آنها تغییر میکند.

بطوریکه ملاحظه خواهیم کرد در غالب سوپها و پتاژها و کنسومه‌ها دستور مصرف مقداری خامه و زردهٔ تخم‌مرغ داده شده است مصرف این مواد برای خوشمزه‌تر کردن غذاهای مذکور است و در صورت داشتن رژیم و یا عدم دسترسی به‌خامه میتوان از ریختن مواد مذکور خودداری نمود.

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

پتاژ آرتیشو ــ برای ۶ نفر:

۱ ــ آرتیشو	۴ عدد
۲ ــ آب‌گوشت	۴ تا ۵ لیوان
۳ ــ آرد	۲ قاشق سوپخوری (در حدود ۵۰ گرم)
۴ ــ کره	۵۰ گرم
۵ ــ شیر	یک لیوان
۶ ــ زردهٔ تخم‌مرغ	۲ تا ۳ عدد
۷ ــ خامه	۷۵ گرم
۸ ــ نمک به‌مقدار کافی	

طرز تهیه:

در ظرفی آب میریزیم و میگذاریم جوش بیاید، آرتیشوها را میشوئیم و در آب‌جوش با کمی نمک میریزیم و میگذاریم بپزد هر وقت برگ آرتیشو بآسانی کنده شد آرتیشوها پخته شده است، بعد آرتیشوها را در صافی میریزیم و برگهای آنرا می‌کنیم و ته آرتیشو را که قلب آرتیشو نامیده میشود برمیداریم و تیغهای کوچک روی آنرا گرفته آرتیشو را از دستگاه یا صافی رد می‌کنیم. آرد را با کره کمی سرخ میکنیم تا طلائی شود، آب‌گوشت را کم‌کم روی آرد سرخ شده میریزیم و بهم میزنیم تا مایه جوش بیاید. شیر را با آرتیشوی آماده شده مخلوط میکنیم و داخل مایه میریزیم و میگذاریم چند جوش بزند و کمی غلیظ شود، بعد کمی نمک اضافه میکنیم و زرده‌های تخم‌مرغ را می‌زنیم و کم‌کم داخل پتاژ میریزیم، بعد از یک جوش پتاژ را در سوپخوری میریزیم و خامه را روی آن میدهیم ممکن است کمی نان‌خشک تست‌شده کوچک‌کوچک نیز داخل سوپخوری بریزیم. ممکن است ته آرتیشو را بعد از پختن و تیغ گرفتن ریز خرد کنیم و بدون چرخ کردن داخل سوپ بریزیم.

پتاژ آرد جو ــ برای ۶ نفر:

۱ ــ آرد جو	۴ قاشق سوپخوری (۱۰۰ گرم)
۲ ــ آب‌گوشت	۵ پیمانه (در حدود یک لیتر)
۳ ــ شیر	۵ پیمانه (در حدود یک لیتر)
۴ ــ خامه یا کره	صد گرم
۵ ــ نمک و فلفل	بقدر کافی

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

آب‌گوشت و دو لیوان از شیر را مخلوط میکنیم و میجوشانیم بعد آرد را در بقیه شیر حل مینمائیم و حرارت زیر آب‌گوشت را ملایم میکنیم و آرد حل شده را کم‌کم بآب‌گوشت می‌افزائیم و بهم میزنیم تا آرد گلوله نشود، بعد میگذاریم پتاژ آهسته بجوشد و کمی غلیظ شود و باندازهٔ کافی نمک و فلفل بآن میزنیم ــ ممکن است داخل سوپخوری کمی نان تست شدهٔ کوچک بگذاریم و پتاژ را روی آن بریزیم و خامه یا کره را بآن اضافه کنیم.

پتاژ باقلای سبز

دو کیلو باقلای سبز را از پوست دوم در میآوریم، بعد پتاژ را مانند پتاژ سیب‌زمینی تهیه میکنیم.

پتاژ برنج ــ برای ۶ نفر:

۱ ــ آرد برنج	نصف پیمانه (در حدود ۷۵ گرم)
۲ ــ زردهٔ تخم‌مرغ	دو تا سه عدد
۳ ــ خامه	۷۵ گرم
۴ ــ کره	۵۰ گرم
۵ ــ آب‌گوشت	۵ پیمانه (در حدود یک‌لیتر)
۶ ــ شیر	یک پیمانه (در حدود دو دسیلیتر)

طرز تهیه:

کره را در ظرفی آب میکنیم. آرد برنج را در کره کمی سرخ میکنیم و آب‌گوشت را بتدریج روی آرد برنج میریزیم و بهم میزنیم تا آرد برنج در آب‌گوشت حل شود، بعد میگذاریم آهسته چند جوش بزند و کمی غلیظ شود بعد شیر را میریزیم، همینکه دو سه جوش زد کمی نمک و فلفل می‌افزائیم و زرده تخم‌مرغ را خوب میزنیم و داخل سوپخوری میریزیم و پتاژ را داغ‌داغ روی زردهٔ تخم‌مرغ میریزیم و بهم میزنیم، بعد خامه را بآن اضافه میکنیم.

پتاژ سیب‌زمینی ــ برای ۶ نفر:

نیم‌کیلو سیب‌زمینی پخته را از صافی رد میکنیم و یک‌لیتر آب‌گوشت بآن مخلوط می‌نمائیم و دوسه قاشق پیاز سرخ کرده و دوسه قاشق کرفس خرد شده داخل این پتاژ میریزیم و بعد از دوسه جوش برمیداریم و کمی کره بآن اضافه میکنیم.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

پتاژ عدس ــ برای ۶ نفر:

این پتاژ بطریق پتاژ لوبیای‌سفید تهیه میشود؛ ممکن است سبزیهای خرد شده را درآن نریزیم فقط کمی گل‌پر یا جعفری خرد شده موقع ریختن در سوپخوری بآن اضافه کنیم.

پتاژ گوجه‌فرنگی ــ برای ۶ تا ۸ نفر

۱ ــ آبگوشت	۵ لیوان
۲ ــ آرد	۲ قاشق سوپخوری (۵۰ گرم)
۳ ــ کره	۵۰ گرم
۴ ــ رب‌گوجه‌فرنگی خوشرنگ	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۵ ــ نان‌کوچک تست شده چهارگوش	۲ لیوان
۶ ــ نمک و فلفل به‌اندازه کافی	

طرز تهیه:

آرد را باکره کمی سرخ میکنیم آبگوشت را کم‌کم داخل آرد می‌نمائیم هم میزنیم تا آرد در آبگوشت کاملا حل شود و چند جوش بزند تا کمی غلیظ گردد بعد رب‌گوجه‌فرنگی و نمک و فلفل را اضافه می‌نمائیم و بعد از چند جوش که پتاژ غلیظ شد آنرا در ظرف میکشیم و کمی جعفری خرد کرده و در صورت تمایل ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری خامه روی آن میدهیم و نانرا در ظرف جداگانه سرمیز میبریم و موقع مصرف هرکس برای خودش مقداری نان و پتاژ در ظرف میکشد.

برای تهیه نان نانهای بریده شده ساندویچ را با قیچی چهارگوش چهارگوش کوچک میبریم و در تاوه یا در فر چند دقیقه برشته می‌نمائیم

پتاژ قارچ ــ برای ۶ نفر:

۱ ــ آب‌گوشت (یا شیر)	یک لیتر (در حدود ۵ لیوان)
۲ ــ خامه	دو دسی‌لیتر (در حدود یک لیوان)
۳ ــ قارچ	نیم‌کیلو
۴ ــ آرد برنج یا آرد سفید	۲ قاشق سوپخوری (درحدود ۵۰ گرم)
۵ ــ زرده تخم‌مرغ	دوسه عدد
۶ ــ آب‌لیمو به‌مقدار کم	

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه

آرد یا آرد برنج را در ظرفی میریزیم شیر یا آب‌گوشت را بتدریج روی آرد میریزیم و بهم میزنیم، بعد مایه را روی آتش ملایم میگذاریم و مرتب بهم میزنیم تا مایه جوش آمده غلیظ شود. قارچ را تمیز و خرد میکنیم و میشوئیم و با یکی دو قاشق کره یا روغن کمی سرخ میکنیم بعد داخل مایه میریزیم تا چندجوش بزند، آنگاه زرده‌های تخم‌مرغ را خوب میزنیم و با کمی نمک و آب‌لیمو مخلوط میکنیم و داخل سوپخوری میریزیم و پتاژ را داغ‌داغ روی زرده‌های تخم‌مرغ ریخته و بهم میزنیم و خامه روی آن میدهیم (این پتاژ را بدون خامه هم میتوان تهیه کرد.) و در صورت مصرف شیر خامهٔ لازم است.

پتاژ لوبیای‌سفید ــ برای ۶ نفر:

۱ ــ لوبیای‌سفید	۲۵۰ گرم
۲ ــ آب‌گوشت	یک‌لیتر (درحدود ۵ لیوان)
۳ ــ لوبیای سبز خرد شده	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۴ ــ هویج خرد شده	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۵ ــ نخود سبز	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۶ ــ شلغم خرد شده (درصورت تمایل)	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۷ ــ کره یا خامه	۵۰ گرم
۸ ــ جعفری یا ترخان خرد شده به‌مقدار کم	
۹ ــ نمک و فلفل بقدر کافی	

طرز تهیه:

بهتر است لوبیا را قبلا خیس کنیم که زودتر بپزد و بعد آنرا بامقدّاری آب وکمی نمک میگذاریم خوب بپزد، بعد از صافی یا دستگاه مخصوص رد میکنیم که پوست آن گرفته شود آنگاه آب‌گوشت را با لوبیا صاف کرده مخلوط و در صورتیکه مایه خیلی غلیظ باشد کمی آب‌گرم اضافه میکنیم و سپس هویج و نخود و لوبیای‌سبز و شلغم خرد شده را داخل پتاژ می‌نمائیم و میگذاریم سبزیها بپزد بعد پتاژ را در ظرف میریزیم خامه یا کره بآن اضافه میکنیم و جعفری یا ترخان خرد شده روی آن میپاشیم.

پتاژ مارچوبه ــ برای ۶ نفر:

۱ ــ آب‌گوشت	یک‌لیتر (درحدود ۵ لیوان)

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۲ ــ شیر	۲ تا ۳ لیوان
۳ ــ کره	۵۰ گرم
۴ ــ آردبرنج	۲ قاشق سوپخوری (درحدود ۵۰ گرم)
۵ ــ مارچوبه	نیم‌کیلو
۶ ــ خامه	۷۵ گرم
۷ ــ زردهٔ‌تخم‌مرغ	دو تا سه عدد
۸ ــ نمک به‌مقدار کافی	

طرز تهیه:

آرد برنج را با کره کمی سرخ و حرارت را ملایم میکنیم و آب‌گوشت را کم‌کم میریزیم تا آرد برنج در آب‌گوشت حل شود؛ قسمتهای نرم و لطیف مارچوبه را خرد میکنیم و با یکی دو لیوان آب و کمی نمک میگذاریم بپزد بعد از چرخ مخصوصی یا صافی رد میکنیم شیر جوشیده را با مارچوبه مخلوط میکنیم و این مایه را داخل مایه آبگوشت و برنج میریزیم میگذاریم چند جوش بزند تا کمی غلیظ شود سپس زرده‌های تخم‌مرغ را خوب میزنیم و با کمی نمک مخلوط میکنیم. و حرارت را ملایم مینمائیم زردهٔ تخم‌مرغ را کم‌کم داخل پتاژ میکنیم و مرتب بهم میزنیم و بعد از یک جوش بلافاصله در سوپخوری میریزیم و خامه را روی پتاژ میدهیم. ممکن است نوک مارچوبه‌ها را که لطیف‌ترین قسمت آن است با آب و نمک جداگانه بپزیم و روی پتاژ در سوپخوری بریزیم.

ممکن است از یک قوطی کنسرو مارچوبه استفاده کرد کنسرو احتیاج به‌پختن ندارد.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

چند نوع خوراک ساده سبزی

تره فرنگی با سس طلائی

ریشه و پوست نازک روی تره‌فرنگی را میگیریم و قسمت سبز آن را قطع میکنیم، قسمت سفید تره‌فرنگی را بطول چهار انگشت میبریم، و آنرا می‌پزیم و در صافی می‌ریزیم تا آب آن گرفته شود و در ظرف می‌چینیم و روی آنرا سس طلائی میریزیم و کمی هم جعفری خرد کرده روی آن می‌پاشیم.

با سس سفید نیز بهمین طریق میتوان تره‌فرنگی را آماده کرد.

tarikhema.org

خوراک بادنجان و کدو

۱ ــ بادنجان کوچک دلمه‌ای یا معمولی	۶ عدد
۲ ــ کدوی خورشی	۶ عدد
۳ ــ گوجه‌فرنگی یک اندازه	۱۰ عدد
۴ ــ برنج پخته شده	در حدود نصف لیوان
۵ ــ نخود سبز پخته شده	در حدود نصف لیوان
۶ ــ کره	۲۵۰ گرم
۷ ــ نمک و فلفل بمقدار کافی	

طرز تهیه:

سرهای بادنجان و کدو را میگیریم و بصورت حلقه‌حلقه میبریم اما حلقه‌ها را از هم جدا نمیکنیم یعنی انتهای حلقه‌ها را از هم جدا نمی‌سازیم تا فرم بادنجان و کدو محفوظ بماند

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

چهار عدد از گوجه‌فرنگیها را کنار میگذاریم و بقیه را حلقه‌حلقه میکنیم و بین هر حلقه کدو و بادنجان یک حلقه گوجه‌فرنگی قرار میدهیم و کمی نمک و فلفل به‌آن میپاشیم، سپس بادنجان‌ها و کدوها را یک در میان در ظرف گردنسوزی می‌چینیم و ۱۵۰ گرم از کره را قطعه‌قطعه کرده روی بادنجان و کدوها می‌گذاریم و ظرف را در فر با حرارت ملایم قرار میدهیم و میگذاریم بمدت نیم‌ساعت تا سه‌ربع بماند تا کدو و بادنجان بپزد ولی زیاد له نشود بعد سه‌عدد از گوجه‌فرنگیها را از وسط نصف و داخل آنرا خالی میکنیم برنج و نخود سبز پخته شده را با کمی نمک و فلفل و پنجاه گرم کره آب شده مخلوط کرده داخل گوجه‌فرنگی‌ها را با این مواد پر میکنیم گوجه‌فرنگی‌ها را در اواخر طبخ بادنجان و کدو دور ظرف می‌چینیم یکعدد گوجه‌فرنگی را حلقه‌حلقه کرده وسط ظرف قرار می‌دهیم و یکربع دیگر می‌گذاریم ظرف در فر بماند تا گوجه‌فرنگی‌ها بپزد ولی له نشود این غذا را با همان ظرف سر میز میبریم. ممکن است ۱۵۰ گرم پنیر گودا یا گورین را رنده کنیم و روی آن بپاشیم بعد در فر قرار بدهیم. عکس در صفحه ۷۸

راتاتوی RATATOUILLE

۱ــ پیاز درشت	دوتا سه عدد
۲ــ بادنجان متوسط	۵ تا ۶ عدد
۳ــ کدوی متوسط	سه تا چهار عدد
۴ــ گوجه‌فرنگی درشت	پنج تا شش عدد
۵ــ فلفل سبز دلمه‌ای	دو تا سه‌عدد (و یا فلفل سبز کوچک که تند نباشد در حدود ۱۵۰ گرم نیز ممکن است مصرف کرد)
۶ــ سیر	۲ تا ۳ پره
۷ــ سبزی معطر	یکدسته کوچک (نعنا، ترخان و جعفری)
۸ــ روغن زیتون	۱۵۰ گرم (یک پیمانه سرخالی)
۹ــ نمک به‌مقدار کم	

طرز تهیه:

پیاز را خلال و در روغن سرخ میکنیم تا کمی طلائی شود، سپس سیر را میکوبیم و داخل پیاز میریزیم و بهم میزنیم، آنگاه فلفل را بصورت حلقه یا ریز خرد میکنیم و با پیاز و سیر تفت (تاب) میدهیم بعد بادنجان و کدو را به‌حلقه‌های نازک میبریم و به‌پیاز اضافه میکنیم و گوجه‌فرنگی را نیز خرد میکنیم و داخل ظرف میریزیم و کمی نمک میزنیم و دسته سبزی

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

معطر را نیز داخل ظرف قرار می‌دهیم، حرارت را ملایم می‌کنیم تا تمام مواد بپزد و آب آن کشیده شود بعد دسته سبزیرا برمی‌داریم و راناتوی را در ظرف می‌کشیم. بهتر است روی گوجه‌فرنگیها آبجوش بریزیم و پوست آنرا بگیریم و بعد مصرف کنیم. باید دقت کرد تمام مواد پخته شود ولی زیاد له نگردد. عکس در صفحه۷۷

طرز تهیه سیب زمینی سرخ کرده

نکته حساس برای سرخ کردن سیب‌زمینی آنست که روغن فراوان و داغ باشد و ظرف وسیع و حرارت هم تند و یک‌نواخت باشد، موقع سرخ کردن هر نوع سیب‌زمینی نباید آنرا زیاد بهم زد تا سیب‌زمینی خرد و له نشود اینجا طرز تهیه چند نوع سیب‌زمینی را که در شکل دیده میشود توضیح می‌دهیم:

۱ ــ سیب‌زمینی‌های درشت پشندی را می‌گیریم و به‌کلفتی یک انگشت خرد می‌کنیم و می‌شوئیم و بدان کمی نمک می‌زنیم و در روغن فراوان داغ شده می‌ریزیم در دقایق اول بهیچوجه آنها را بهم نمیزنیم کمی که آب آن کشیده شد گاهی آهسته سیب‌زمینی‌ها را بهم میزنیم تا پخته و کمی برشته شود، بعد با کفگیر از روغن بیرون میآوریم این نوع سیب‌زمینی نباید زیاد برشته و خشک شود بهتر است در عین پختگی نرم و سفید بماند.

۲ ــ سیب‌زمینی را پس از پوست کندن با دست یا ماشین نازک خلال می‌کنیم و در روغن فراوان سرخ می‌کنیم تا کاملاً طلائی و خشک شود.

۳ ــ سیب‌زمینی را پس از پوست کندن با ماشین مخصوص نازک ورقه می‌کنیم و بدفعات در روغن فراوان سرخ می‌کنیم تا کاملاً خشک و طلائی شود.

۴ ــ یک کیلو سیب‌زمینی پشندی را می‌پزیم و بعد پوست می‌کنیم و از ماشین در می‌کنیم سرد که شد با ۲ تا ۳ عدد تخم‌مرغ مخلوط می‌کنیم و کمی نمک و فلفل بآن میزنیم و خوب مخلوط می‌کنیم بعد مایه را در قیف میریزیم و بشکل دایره‌هائی مطابق شکل درست کرده در روغن که داغ کرده‌ایم سرخ می‌کنیم.

۵ ــ مایه سیب‌زمینی و تخم‌مرغ را آماده می‌کنیم بآن شکل گلابی می‌دهیم و در روغن سرخ می‌کنیم.

۶ ــ با مایه فوق گلوله‌هائی گرد و منظم درست می‌کنیم و در روغن سرخ می‌کنیم.

۷ ــ سیب‌زمینی اسلامبولی را با پوست میپزیم و پوست میکنیم و در روغن فراوان داغ کمی سرخ میکنیم. عکس در صفحه۱۱۸

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

سیب زمینی ورقه‌قالبی

۱ ــ سیب‌زمینی پشندی	دو کیلو
۲ ــ کره	دویست گرم
۳ ــ شیر	½ پیمانه (یک استکان)
۴ ــ نمک و فلفل بقدر کافی	

طرز تهیه:

سیب‌زمینی را پوست کنده با دستگاه مخصوص یا کارد نازک ورقه میکنیم و میشوئیم ته و اطراف ظرف گرد نسوز را که باید کاملاً با مقدار سیب‌زمینی پر شود با کره خوب چرب میکنیم نمک و فلفل را به‌سیب‌زمینی‌ها می‌پاشیم بعد ½ از سیب‌زمینی‌ها را در ظرف میریزیم و ½ از کره را تکه‌تکه کرده روی سیب‌زمینی‌ها می‌چینیم و نصف بقیه سیب‌زمینی را میریزیم و نصف از بقیه کره را با بقیه سیب‌زمینی ظرف را پر میکنیم و با دست فشار میدهیم و بقیه کره را کوچک نموده روی سیب‌زمینی‌ها میگذاریم و شیر را روی آن میدهیم ــ بعد فر را با حرارت ۴۰۰ درجه فارنهایت گرم میکنیم ظرف را در کف فر قرار میدهیم و در ظرف را میگذاریم تا با حرارت فوق یکساعت بماند و بعد حرارت را ۵۰ درجه کم میکنیم و یکساعت دیگر میگذاریم ظرف در فر بماند تا ته و اطراف سیب‌زمینی‌ها کاملاً برشته و طلائی شود و بعد ظرف را از فر خارج میکنیم بدون برداشتن در آن میگذاریم کمی سرد شود بعد با کارد اطراف آنرا از ظرف جدا می‌نمائیم و ظرف گردی را روی دهانه آن قرار میدهیم و آنرا در ظرف برمیگردانیم و اطرافش را با جعفری تزیین میکنیم.

سیب‌زمینی انگشتی

۱ ــ سیب‌زمینی پشندی	۱ کیلو
۲ ــ تخم‌مرغ	۳ عدد
۳ ــ نمک به‌مقدار کم	

طرز تهیه:

سیب‌زمینی را می‌پزیم و پوست می‌کنیم و از رنده یا ماشین رد می‌کنیم، سرد که شد تخم‌مرغ‌ها را در سیب‌زمینی می‌شکنیم و کمی نمک میزنیم و مایه را مخلوط میکنیم، از مایه گلوله‌ای بر میداریم روی تخته بکلفتی انگشت لوله میکنیم و بطول دو تا سه سانتیمتر میبریم و

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



قارچ خرد شده ـ خیار ورقه شده ـ گل کلم پخته شده با سس سفید

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کلم با پورهٔ سیب زمینی مربوط به صفحه ۷۹

tarikhema.org

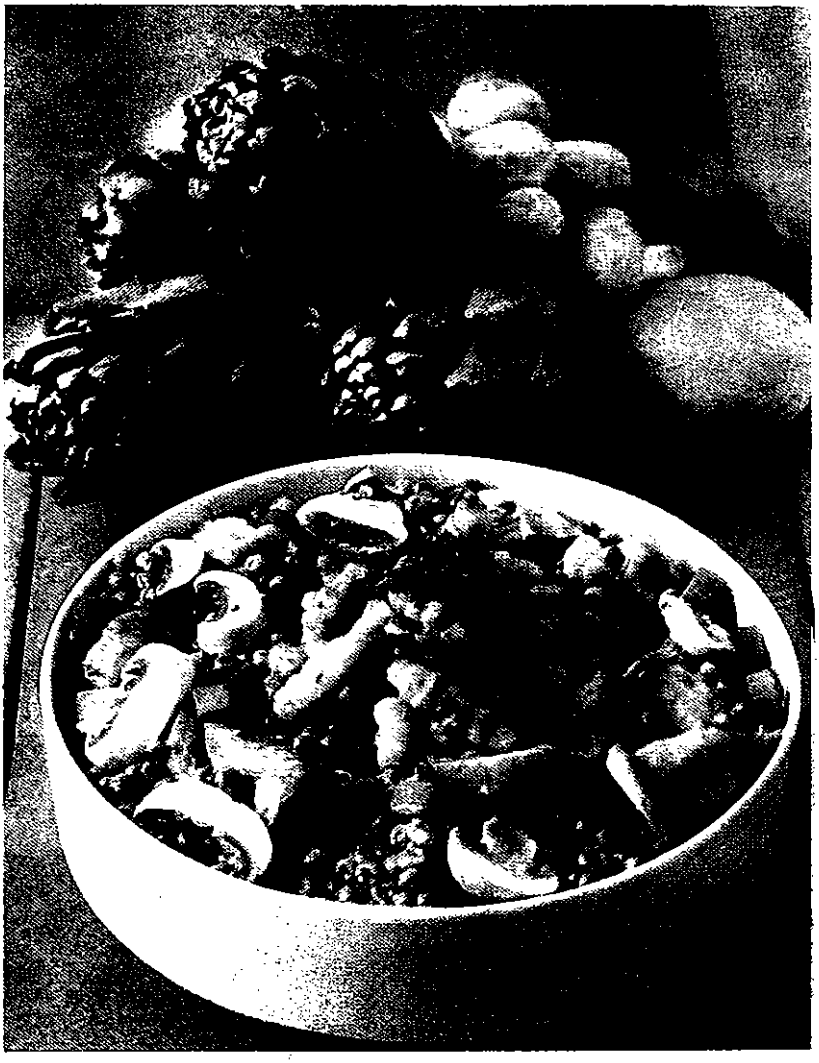
PDF.tarikhema.org



آواکادو و سوپ پیاز مربوط به صفحهٔ ۵۹

tarikhema.org
PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



آرتیشو مربوط به صفحه ۴۲

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



اردور آقا کوچولو با گوجه‌فرنگی مربوط به صفحهٔ ۹۶

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



مارچوبهٔ پخته شده مربوط به صفحه ۴۳

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

راناتوری مربوط به صفحه ۶۸

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

خوراک بادنجان و کدو مربوط به صفحه ۶۷

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

روغن فراوان را داغ میکنیم و سیب‌زمینی‌های آماده شده را در روغن سرخ میکنیم تا طلائی شود (باید یک ردیف بیشتر از سیب‌زمینی‌ها در روغن ریخته نشود و زیاد بهم زده نشود به‌همین علت باید سیب‌زمینی را به‌دفعات سرخ کرد).

کدو با پوره سیب‌زمینی

۱ ــ کدوی سبز کوچک یک اندازه	۵ عدد
۲ ــ پوره سیب‌زمینی (بدون کره)	نیم کیلو
۳ ــ روغن	صدگرم
۴ ــ پنیر گرویر یا گودا	صدگرم

طرز تهیه:

کدوها را پوست می‌کنیم و از قطر نصف می‌نمائیم کمی نمک بآن میزنیم بعد روغن را در ظرفی ریخته داغ میکنیم و دو طرف کدوها را در روغن کمی سرخ میکنیم آنگاه پوره سیب‌زمینی را در قیف میریزیم و روی کدوها را با پوره میپوشانیم و روی هر قطعه کدو کمی پنیر میپاشیم بعد کدوها را در ظرفی می‌چینیم و روی پنجرهٔ وسط فر با حرارت ۳۵۰ درجه نیم ساعت تا سه‌ربع ساعت میگذاریم بماند تا روی آنها کاملاً طلائی شود، کدوها را بشکل شعاع در ظرف گردی می‌چینیم. عکس در صفحه ۷۲

کدو حلوائی با خامه

پوست کدو حلوائی را میگیریم و تکه‌تکه میکنیم و بنسبت برای هر کیلوگرم کدو ۵۰ گرم کره و ۱۰۰ گرم خامه و دو تا سه قاشق سوپخوری گردوی خرد شده در نظر میگیریم ــ کدو را در ظرفی می‌چینیم کمی نمک و شکر روی آن میپاشیم و کره را قطعه‌قطعه می‌کنیم روی آن می‌چینیم بعد یک استکان آب اضافه می‌نمائیم و در ظرف را می‌بندیم روی حرارت ملایم میگذاریم تا کدو پخته شود بعد کدو را در ظرف می‌چینیم روی آن خامه و گردوی چرخ کرده میریزیم ممکن است این کدو را در ظرفی نسوز آماده کرد و در فر ملایم پخت و بعد از ریختن خامه و گردو باهمان ظرف روی میز برد.

کرفس با سس گوجه‌فرنگی

۷ ــ ساقه‌های نازک و کوچک دو عدد کرفس را به‌بلندی چهار انگشت می‌پزیم و در آب نمک می‌پزیم بعد در ظرف میچینیم و کمی قارچ خرد کردهٔ سرخ شده را با ½ لیوان سس

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

گوجه‌فرنگی مخلوط میکنیم و روی کرفسها میریزیم و روی آن را با چند حلقه گوجه‌فرنگی تزیین میکنیم. عکس در صفحه ۳۷

نوع دیگر کرفس با کره

قسمت بالای کرفس را باندازه چهار انگشت میبریم و قسمت برگهای سفت آنرا جدا می‌نمائیم و با آب و کمی نمک آنرا میپزیم بحدیکه له نشود و شکلش محفوظ بماند بعد در صافی میریزیم آب آنکه رفت مقداری کره روی آن میگذاریم و روی حرارت ملایم قرار میدهیم تا کره جذب آن بشود..

دنبلان زمینی

۸ ــ دنبلان زمینی یک‌نوع سیب‌زمینی خودروست که بسیار خوشمزه و لطیف است و معمولاً در فصل بهار بدست میآید و طرز استفاده از آن بدین طریق است که پوست آنرا میکنیم و خرد میکنیم و چون دارای شن فراوان است بدقت می‌شوئیم و بعد در روغن کمی سرخ میکنیم و یا به‌سیخ میکشیم و کباب میکنیم و ممکن است دنبلانها را ورقه کرد و پیاز را نیم سرخ نمود و دنبلان را با پیاز کمی سرخ کرد و چند عدد تخم‌مرغ را مخلوط کرده روی دنبلان و پیاز ریخت و حرارت را ملایم کرده درب ظرف را گذاشت وقتی تخم‌مرغها بسته شد دنبلان آماده مصرف است. برای یک کیلو دنبلان ۲ تا ۳ عدد پیاز ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری روغن و ۲ تا ۳ عدد تخم‌مرغ کافیست.

سینی سبزی

۹ ــ میتوانیم در سینی قشنگی بشکل مستطیل یا گرد یا پوره سیب‌زمینی در قیف به‌تعداد سبزیجات پخته شده‌ایکه داریم (نباید لااقل از سه نوع سبزی کمتر باشد) خانه‌هائی درست کنیم و هر خانه را بایک سبزی که در نهایت دقت خوش‌طعم و خوش‌رنگ پخته‌ایم پر میکنیم و چند دقیقه سینی را در فر بگذاریم تا کمی گرم شود (برای طرز طبخ سبزیجات به‌صفحه ۴۱ مراجعه شود.)

کرفس با سس گوجه‌فرنگی و قارچ

طرز تهیه

ساقهای نازک کرفس را بطول ۴ انگشت می‌بریم و میشوئیم و در آبیکه کمی نمک در آن ریخته‌ایم می‌جوشانیم تا کمی پخته و نرم شود و بعد مطابق شکل در ظرف می‌چینیم و چند

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

ورق قارچ خام یا سرخ‌شده روی ان قرار میدهیم و مقدار فراوان سس گوجه‌فرنگی روی آن میریزیم. عکس در صفحه ۳۷

کرفس با سس طلائی

کرفس را برابر دستور بالا طبخ میکنیم و در ظرف می‌چینیم و روی آن مقدار فراوان سس طلائی میدهیم. (در صورتیکه بخواهیم سرد مصرف کنیم از سس مایونز رقیق استفاده میکنیم)
و کمی جعفری خورد شده روی آن می‌پاشیم. عکس در صفحه ۳۸

تزئین غذاها و ساندویچ‌ها

برای تزئین غذاها و ساندویچ‌ها و بوفه‌های سرد میتوانیم با کارهای ظریف و سادهٔ‌ای درخشندگی بیشتری به‌پذیرائی‌های خودمان بدهیم. مثلاً.

با مراجعه به‌عکس بخوبی روشن میشود که با چه ظرافتی میتوان از چیزهای سادهٔ تزئینات جالبی بوجود آورد ــ عکس شماره ۱ هویج قالب‌زده ــ شمارهٔ ۲ نصفه لیموترش با یکعدد کمپوت گیلاس ــ شماره ۳ ــ نصفهٔ تخم‌مرغ سفتی که زده آن نرم شده و با کمی مایونز مخلوط با قیف و حلقه‌های تربچه تزئین شده شماره ۴ ــ تربچه‌ایکه بشکل گل درآمده شماره ۵ کره‌ایکه با قالب بشکل گوی درآمده شماره ۶ ــ ساندویچ‌هائیکه با حلقه خیاری که یک لوله ژامبون از میان آن گذشته تزئین شده. شماره ۷ ــ گوجه‌فرنگی که حلقه‌حلقه بریده شده و بین آن حلقه خیار قرار گرفته شماره ۸ ــ لیموترشی که بشکل گل درآمده ــ شماره ۹ ــ حلقه لیموترشی که با یک پیچ و یک‌عدد کمپوت گیلاس شکل جالبی پیدا کرده ــ شماره ۱۰ ــ ماکارونی که با تربچه‌های بشکل گل تزئین شده شماره ۱۱ ــ نیمهٔ حلقه پرتقال یا لیمو ترشی که با یک‌عدد زیتون و یک برگ شبت زینت یافته. شماره ۱۲ ــ چند نوع پنیر که با تربچه‌های بشکل گل در ظرف مناسبی قرار گرفته است. شماره ۱۳ ــ نیمهٔ تخم‌مرغ سفتی که زردهٔ آن با کمی مایونز مخلوط و با قیف در آن پر شده و با حلقه‌های خیار شور تزئین گردیده ــ شماره ۱۴ ــ حلقه‌های هویجی که میان آن خالی شده و بشکل دایره کنار هم قرار گرفته شماره ۱۵ ــ دو عدد تربچه‌ایکه بشکل گل رز درآمده ــ شماره ۱۶ ــ قاچ تخم‌مرغ سفتی که با دو حلقه گوجه‌فرنگی و یک ساق جعفری یا شبت به‌صورت جالبی درآمده.

عکس در صفحه ۱۱۵

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

انواع اردو

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

مجموعه اردورها

LES HORS-D'OEUVRES

tarikhema.org

منظور از مجوعه اردورهای، اردورهای مختلفی است که در ظرفهای خانه‌خانه (که باشکال مختلف پیدا میشود) قرار میگیرند (مطابق شکل)

سینی اول ــ از چپ براست:

۱ ــ مقداری ماهی سل پخته (یاتن) مخلوط شده با گوجه‌فرنگی پیاز ریز پخته شده یا پیازچه خرد شده و قارچ خرد شدهٔ پخته شده با کمی سرکه، یا آبلیمو.

۲ ــ گوشت سرد پخته شدهٔ شکار یا گوسالهٔ خرد شده با کمی سس مایونز[1] (رجوع شود به‌قسمت سس‌ها) و قارچ یا دنبلان زمینی پخته شدهٔ خردشده با کمی روغن زیتون و آب لیمو.

۳ ــ گوشت گوسالهٔ پخته شدهٔ خردشده مخلوط با کمی روغن زیتون و آب‌لیمو و فلفل سبز یا قرمز خردشده.

۴ ــ گوشت مرغ پخته شدهٔ خردشده مخلوط شده با سس مایونز و سرمارچوبهٔ پخته شده و قارچ سرخ‌شدهٔ خردشده.

۵ ــ مخلوطی از گوشت سرد پخته‌شدهٔ ژیگو و خیارشور و گوجه‌فرنگی و کمی روغن زیتون و آب‌لیمو و نمک و فلفل.

سینی دوم ــ از چپ براست:

۱ ــ مخلوطی از سینهٔ مرغ یا بوقلمون پخته شدهٔ سرد شده با هلو یا مغز پرتقال یا نارنگی. و کمی روغن زیتون یا مایونز.

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۲ ــ مخلوطی از گوشت سرد پخته و خلال شده و هویج پخته و خلال شده با فلفل سبز و کمی روغن زیتون و آب‌لیمو و نمک.

۳ ــ مخلوطی از سوسیس حلقه شده و خیارشور و گوجه‌فرنگی خرد شده و سس مایونز.

۴ ــ مخلوطی از ژامبون اسلامی یا کالباس خلال شده و مغز کرفس خلال شده و کمی سس مایونز و چند حلقه سوسیس.

۵ ــ چند عدد مارچوبه پخته که روی آنها را کمی خلال ژامبون اسلامی و کالباس و جعفری خرد شده ریخته‌ایم.

۱ ــ مخلوطی از ماهی پخته و خرد شده با قارچ پخته و خردشده و کالباس یا ژامبون اسلامی خردشده و مغز نارنگی یا پرتقال و سس مایونز با کمی آب‌لیمو و فلفل قرمز که روی آنها را یک زیتون و یکعدد پستهٔ پوست گرفته قرار داده‌ایم.

۲ ــ مخلوطی از قلب آرتیشوی پخته و خلال شده یا ژامبون اسلامی و کالباس خلال شده و روغن زیتون و سرکه و کمی نمک و فلفل.

۳ ــ مخلوطی از مول[۱] (نوعی صدف) و گوجه‌فرنگی و خیارشور خردشده و پیازچه خلال شده کمی سس مایونز یا روغن زیتون و نمک و فلفل و سرکه.

۴ ــ مخلوطی از قلب آرتیشوی پخته و تخم‌مرغ سفت خردشده و اکرویس[۲] (نوعی میگو) پخته شده و کمی روغن‌زیتون و آب‌لیمو و رندهٔ پوست لیموترش و کمی گوجه‌فرنگی پوست گرفتهٔ خردشده. عکس در صفحه ۱۱٤

سینی اردور

دیس بزرگ مستطیل شکلی را انتخاب میکنیم، یکطرف دیس را چند حلقه کالباس یا ژامبون اسلامی یا گوشت ژیگوی سرد بریده شده می‌چینیم طرف دیگر دیس را سالا بادنجان (رجوع شود بقسمت سالادها) میزیزیم و اطراف دیس را یک ردیف مغز کاهوی خرد شده قرار میدهیم و روی کاهو را قاچهای تخم مرغ سفت میگذاریم و روی گوشت را با حلقه‌های خیارشور و زیتون درسته تزیین میکنیم.

سینی اردور با گوشت سرد

برای تهیه این اردور سینی گرد بزرگی مورد احتیاج است، وسط سینی را یکعدد نان کوچک و لوان قرار میدهیم داخل نان را با مغز کرفس خلال شده که با سس مایونز مخلوط

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کرده‌ایم پر میکنیم دور آنرا زیتون سیاه می‌چینیم و دور زیتون را حلقه‌های نان «تست» شده یا ولوان کوچک قرار میدهیم (برای تست کردن نان حلقه‌های نان سفید بریده شده را در سینی فر می‌چیلیم در فر با حرارت ملأیم تست میکنیم) روی نانها را کمی مغز کاهوی خرد شده مخلوط شده با سس مایونز میریزیم و دور آنرا گوجه‌فرنگی‌های کوچک یک اندازه می‌چینیم و دور گوجه‌فرنگی را ممکن است گوشت پخته شده بوقلمون ورقه شده یا مرغ پخته شده ورقه شده و یا ژامبون یا کالباس ورقه شدهٔ لوله شده بچینیم، روی گوشت را یک پر پرتقال یا نارنگی و یک خلال پسته میگذاریم و دور سینی را با تربچه‌هائی که بشکل گل آماده کرده‌ایم تزیین میکنیم. عکس در صفحه ۱۵۴

سینی اردور با تخم‌مرغ سفت

برای تهیه این نوع اردور میتوانیم از تخم‌مرغهای پخته و از ظرفهای مخصوص اردورخوری که دارای خانه‌های متعدد است استفاده کنیم و در هر خانه بتناسب احتیاجی که داریم یک نوع تخم‌مرغ قرار بدهیم مثلا برای یک ظرف چهارخانه میتوانیم:

۱ ــ یک خانه را چند عدد تخم‌مرغ سفت که روی آنرا با سس سوپرم[۱] پوشانیده با برگ جعفری تزیین کرده‌ایم آماده کنیم. ۲ ــ ته ظرفی را مقداری ژلهٔ مرغ میریزیم (برای تهیه ژلهٔ مرغ یک لیوان آب مرغ خوشمزه را میگذاریم سرد شود بعد با یکی دو قاشق سس مایونز مخلوط میکنیم و میگذاریم بسته شود بعد بهم میزنیم و مصرف میکنیم) تخم‌مرغهای سفت را نصف میکنیم و زردهٔ آنرا با مقداری جگر مرغ سرخ شدهٔ چرخ‌شده و کمی سس مایونز و نمک و فلفل مخلوط میکنیم و این مایه را در قیف میریزیم و داخل نصفه‌های تخم‌مرغ را با آن پر میکنیم و تخم‌مرغ را روی ژله مرغ قرار میدهیم و کمی قارچ خرده‌شدهٔ سرخ‌شده روی آن میریزیم. ۳ ــ وسط ظرف را کمی مخلوط سبزی پخته‌شده (نخود سبز ــ لوبیا سبز ــ هویج) میریزیم و اطراف آنرا تخم‌مرغ می‌چینیم و روی تخم‌مرغها را سس سفید مخلوط با خامه میریزیم و روی آنرا کمی زرده تخم‌مرغ سفت رنده‌شده میدهیم و اطراف ظرف را چند برگ کاهو قرار میدهیم. ۴ ــ ته ظرف را با برگ جعفری می‌پوشانیم و روی آنرا تخم‌مرغ سفت می‌چینیم و روی تخم‌مرغها را کمی سس سفید یا سس مایونز میدهیم و با خلالهای ژامبون اسلامی یا کالباس تزیین میکنیم. عکس در صفحه ۱۵۷

سینی اردور با ژامبون اسلامی و کالباس

سینی مستطیل قشنگی را انتخاب میکنیم و داخل آنرا مطابق شکل با ژامبون اسلامی و کالباس زینت میکنیم و مقداری ژامبون اسلامی یا کالباس را لوله کرده داخل آنها را سر مارچوبهٔ پخته شده

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

قرار میدهیم بطوریکه نوک مارچوبه‌ها بیرون بماند روی قطعات دایره‌ای شکل ژامبون اسلامی یا کالباس را قطعات آناناس برشته شده میگذاریم و یکطرف سینی را با حلقه‌های پنیر و گوجه فرنگی‌های ریز درسته تزیین میکنیم و روی ژامبون اسلامی که وسط سینی چیده‌ایم بوسیلهٔ قیف کرهٔ نرم شده میریزیم و اطراف سینی را با قطعات ژلهٔ آناناس زینت میدهیم. عکس در صفحه ۱۵۵

اردور بادنجان

بادنجان کوچک یک اندازه را انتخاب و پوست میکنیم و از وسط دو نیم می‌نمائیم و دو طرف آنرا در روغن زیتون سرخ میکنیم و روی هر تکه بادنجان را مقداری سس سفید و پنیر هلندی رنده‌شده میریزیم و چند دقیقه در فر میگذاریم تا روی سس کمی طلائی شود.

با کدوی سبز نیز میشود بهمین طریق اردور کدو آماده کرد.

نوع دیگر اردور کدو یا بادنجان

داخل سس سفید را کمی پنیر رنده‌شده گرویر یا هلندی میریزیم، ژامبون یا کالباس را خرد میکنیم و داخل سس میریزیم و روی بادنجان یا کدوی سرخ‌شده را از این مایه می‌ریزیم و کمی پنیر روی آن میپاشیم و چند دقیقه در فر میگذاریم، بعد بادنجان‌ها را در دیس می‌چینیم و روی آن کمی جعفری خردشده و یکی دو حلقه گوجه‌فرنگی قرار میدهیم.

نوع دیگر اردور بادنجان ــ برای شش نفر

۱ ــ بادنجان کوچک بدون تخم	۶ عدد
۲ ــ گوجه‌فرنگی	۴ تا ۵ عدد
۳ ــ جعفری خردکرده	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۴ ــ ژامبون یا کالباس	۱۵۰ گرم
۵ ــ پنیر گرویر رنده‌شده	۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم
۶ ــ روغن‌زیتون	یک پیمانه (در حدود ۲۰۰ گرم)

۷ ــ ۲۵۰ گرم قارچ سرخ کرده یا کنسرو قارچ یک قوطی کوچک .

طرز تهیه:

سر بادنجانها را میگیریم بدون آنکه پوست آنها را بکنیم و از وسط نصف میکنیم و داخل بادنجانها را کمی خالی میکنیم و کمی نمک میپاشیم و بعد روغن زیتون را در ظرفی می‌ریزیم و روی آتش میگذاریم و دو طرف بادنجانها را در روغن کمی سرخ میکنیم و بطوری که پخته شود ولی له نگردد، آنگاه ژامبون یا کالباس را ریز خرد میکنیم و روی گوجه‌فرنگی‌ها

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

را آب جوش میریزیم و پوست آنها را میگیریم و گوشت گوجه‌فرنگی‌ها را ریز خرد میکنیم و پنیر را رنده می‌نمائیم و کالباس یا ژامبون خردشده و پنیر رنده‌شده و قارچ سرخ‌شده خرکرده و گوجه‌فرنگی‌ها را با کمی نمک و فلفل و جعفری خردشده مخلوط میکنیم و داخل بادنجانها را با این مایه پر میکنیم، بعد ته ظرف نسوز متناسبی را کمی چرب میکنیم و بادنجانها را در آن می‌چینیم و ظرف را روی آخرین پنجره بطرف بالای فر قرار میدهیم و حرارات را به ۳۵۰ درجه میرسانیم و ۲۰ دقیقه تا نیم ساعت میگذاریم در فر بماند اردور را با همان ظرف سر میز میبریم. عکس در صفحه ۱۱۳

نوع دیگر اردور بادنجان

۱ ــ بادنجان یک اندازه متوسط	۸ عدد
۲ ــ سیر	۵ یا ۶ حبه
۳ ــ ژامبون	۲۵۰ گرم
۴ ــ آب‌گوشت	یک پیمانه
۵ ــ قارچ (یا کنسرو قارچ یک قوطی متوسط)	نیم کیلو
۶ ــ مغز نان سفید	۲ عدد
۷ ــ کره	صد گرم
۸ ــ نمک و فلفل به‌اندازه کافی	
۹ ــ جعفری خردشده	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

کره را در ظرفی می‌ریزیم و روی آتش ملایم میگذاریم، آب که شد سیر را خوب نرم میکوبیم و داخل کره میریزیم کمی آنرا بهم میزنیم، بعد ژامبون را ریز خرد میکنیم و داخل سیر سرخ‌کرده میریزیم و قارچ را نیز ریز خرد میکنیم و میشوئیم و در دست فشار میدهیم که آب آن گرفته شود و بعد آنرا داخل ژامبون و سیر میریزیم و میگذاریم بجوشد تا آب قارچ کاملا کشیده شود، بعد یک لیوان آب‌گوشت را میریزیم و نصف مغز نان‌سفید را داخل مایه اضافه میکنیم و فلفل و نمک میزنیم بعد مایه را خوب بهم میزنیم تا تمام مواد با هم کاملا مخلوط شود. نصف جعفری خردکرده را نیز داخل مایه میریزیم باید تمام مواد مخلوط و غلیظ شود. بعد از روی آتش بر میداریم آنگاه بادنجانها را پوست‌کنده به‌دو نیم میکنیم (توضیح آنکه بادنجان‌ها را نباید از طول برید بلکه باید از قطر به‌دونیم کرد) بعد میان بادنجان‌ها را کمی

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

خالی میکنیم و دو طرف بادنجان را در روغن با حرارت ملایم سرخ میکنیم، (روغن برای سرخ‌کردن بادنجان ضافه برصدگرم کره سابق‌الذکر است) میان بادنجان‌ها را از مایه قارچ و ژامبون پر میکنیم و با پشت قاشق روی مایه را صاف میکنیم، کمی نان خشک کوبیده یا بقیه مغز نان‌سفید خردشده را روی بادنجان‌ها میپاشیم. کمی کره یا روغن آب‌کرده روی بادنجان‌ها میدهیم و بادنجانها را در ظرف نسوزی می‌چینیم، چند دقیقه در فر ملایم می‌گذاریم بعد ظرف را بیرون می‌آوریم و کمی جعفری خردکرده روی بادنجانها میپاشیم و با یکی دو حلقه گوجه‌فرنگی روی آنرا تزیین میکنیم و با همان ظرف نسوز سرمیز غذا میبریم ممکن است داخل گوجه‌فرنگی یا کدو را از این مایه پر کنیم این اردور را با سس گوجه‌فرنگی هم میتوان مصرف کرد. (در صورت مصرف کنسرو قارچ بسرخ‌کردن احتیاج نیست)

اردور پنیر و تخم‌مرغ

۱ ــ پنیر	۲۵۰ گرم
۲ ــ روغن زیتون	دوسه قاشق سوپخوری
۳ ــ تخم‌مرغ	۴ عدد
۴ ــ جعفری خردکرده	یک تا دو قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

روغن را در ظرفی میریزیم، داغ که شد پنیر را رنده میکنیم و داخل روغن میریزیم و بهم میزنیم تا پنیر کمی سرخ شود، بعد تخم‌مرغها را در ظرفی می‌شکنیم و کمی نمک و فلفل بآن می‌افزائیم و داخل پنیر میریزیم و بهم میزنیم تا تخم‌مرغ بسته شود، آنگاه مایه را از روی آتش برمیداریم و جعفری را بآن اضافه میکنیم و مجموع را در ظرف می‌ریزیم و اطراف آنرا با تربچه و برگ کاهو تزیین میکنیم.

اردور پنیر و سبزی

۱ ــ پنیر خیلی خوب کم‌نمک	۲۵۰ گرم
۲ ــ سبزی خوردن (نعنا ــ ترخان ــ پیازچه ــ جعفری)	۲۵۰ گرم
۳ ــ روغن زیتون	نصف پیمانه
۴ ــ گردوی خردشده	نصف پیمانه

طرز تهیه:

پنیر را میشوئیم و خشک میکنیم رنده میکنیم، بعد سبزی را بدقت و تمیز میشوئیم و

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

داخل صافی میریزیم تا آب بکلی گرفته شود، آنرا ریز خرد میکنیم بعد روغن‌زیتون را بتدریج داخل پنیر رنده‌شده میریزیم و بهم میزنیم تا روغن‌زیتون کاملا در پنیر جذب شود. گردو و سبزی خردشده را داخل پنیر میریزیم و خوب مخلوط میکنیم. در صورت تمایل ممکن است یکی دو پره سیر کوبیده و نرم را هم با پنیر و سبزی مخلوط کنیم. این مایه را در ظرف قشنگ یا اردورخوری میریزیم و اطراف آنرا با پیازچه تزیین میکنیم.

اردور سیب‌زمینی.

۱ ــ سیب‌زمینی درشت و یک‌اندازه (بهتر است که سیب‌زمینی‌ها پشندی باشد)	۱۰ تا ۱۲ عدد
۲ ــ گوجه‌فرنگی درشت و یک‌اندازه	۴ تا ۵ عدد
۳ ــ سس سفید	یک پیمانه
۴ ــ پنیر گوریر رنده شده	۲۰۰ گرم
۵ ــ کره	۱۵۰ گرم
۶ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کافی	

طرز تهیه:

سیب‌زمینی‌ها را با پوست میشوئیم و در ظرفی میریزیم و با مقداری آب باندازه‌ای که تا روی سیب‌زمینی‌ها را بگیرد و میگذاریم بپزد ولی زیاد له نشود، بعد سیب‌زمینی‌ها را پوست میکنیم و حلقه‌حلقه به‌قطر ۲ تا ۳ سانتیمتر میبریم، بعد گوجه‌فرنگی را نیز حلقه‌حلقه میبریم آنگاه ظرف نسوز گردی را انتخاب میکنیم و یکی دو قاشق کره آب‌کرده ته‌ظرف میریزیم و بترتیب یک ورقه سیب‌زمینی و یک ورقه گوجه‌فرنگی و کمی نمک و فلفل در ظرف می‌چینیم و باز یک ورقه سیب‌زمینی و یک ورقه گوجه‌فرنگی و کمی نمک و فلفل قرار میدهیم و بعد یک ورقه سیب‌زمینی روی گوجه‌فرنگی میگذاریم (توضیح آنکه باید سیب‌زمینی و گوجه‌فرنگی را طوری روی‌هم قرار دهیم که شکل آن جداگانه مشخص شود یعنی هر ورقه از سیب‌زمینی و گوجه‌فرنگی یک خانه را تشکیل بدهد) روی ورقه آخر سیب‌زمینی را کمی سس سفید می‌ریزیم و روی سس سفید را پنیر رنده‌شده هلندی میپاشیم و ظرف را داخل فر روی پنجره آخر بطرف بالا با حرارت ۴۰۰ درجه فارنهایت میگذاریم و نیم ساعت میماند تا آنکه سس و پنیر کمی زرین بشود سپس ظرف را از فر بیرون می‌آوریم و اطراف آنرا با جعفری تزیین میکنیم و با همان ظرف سر میز میبریم.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

اردور سوسیس

۱ ــ سوسیس پوست‌گرفته خردشده	۲۵۰ گرم
۲ ــ گوشت مرغ پخته‌شده	یک پیمانه
۳ ــ سس مایونز	نصف پیمانه
۴ ــ آب‌لیمو	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۵ ــ خیارشور	۱۵۰ گرم
۶ ــ نمک و فلفل بقدر کافی	

طرز تهیه:

خیارشور را ریز خرد میکنیم و سس مایونز و آب‌لیمو را با کمی نمک و فلفل مخلوط میکنیم (ممکن است بجای فلفل یک قاشق مرباخوری خردل آماده شده بریزیم) بعد گوشت مرغ چرخ‌شده و سوسیس چرخ‌شده و خیارشور چرخ‌شده را با سس آماده مخلوط میکنیم و این مایه را در اردورخوری می‌ریزیم و اطرافش را با خیارشور تزئین میکنیم.

اردور خیار و کرفس و برگ کاهو

مقداری ماست کیسه‌ای را با کمی نمک و نعناع خشک نرم‌شده و مقداری گردوی خردشده و کمی روغن‌زیتون مخلوط می‌کنیم، بعد ساقه‌های پهن و سفید کرفس را بدقت تمیز می‌کنیم و بطول ۴ تا ۵ سانتیمتر بیک اندازه میبریم و داخل کرفس را با مایه ماست و گردو پر میکنیم و داخل برگهای کاهو را نیز با همین مایه پر میکنیم، بعد خیارها را هم پوست میکنیم و بطول ۳ تا ۴ سانتیمتر میبریم داخل خیار را کمی خالی میکنیم و از مایه ماست پر میکنیم و خیارهای آماده شده را وسط یک دیس می‌چینیم و اطراف خیار را بشکل شعاع یکی برگ کاهو و یکی برگ کرفس و باز برگ کاهو و کرفس می‌چینیم. ممکن است مایه ماست را در قیف بریزیم و داخل خیار و کرفس و برک کاهو را پر کنیم که البته قشنگتر میشود.

اردور مرغ و بادام

۱ ــ گوشت مرغ پخته‌شدهٔ چرخ‌شده	یک پیمانه
۲ ــ بادام پوست گرفتهٔ بو دادهٔ چرخ‌شده	نصف پیمانه
۳ ــ سس مایونز	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۴ ــ آب‌لیمو	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۵ ــ مغز کرفس یا جعفری خردشده	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۶ ــ نمک و فلفل بقدر کافی	

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

سس مایونز و آب‌لیمو نمک و فلفل را مخلوط میکنیم و روی مرغ و بادام میریزیم و بهم میزنیم، بعد کرفس یا جعفری خردشده را اضافه و مخلوط میکنیم، آنگاه مایه را در اردورخوری یا ظرف کوچکی میریزیم و اطراف آنرا با چند ساقهٔ کرفس و حلقه‌های لیمو ترش تزیین میکنیم.

اردور اسفناج برای شش نفر

۱ ــ نان بریده‌شده	۶ قطعه
۲ ــ کالباس یا ژامبون اسلامی حلقه‌شده	۶ قطعه
۳ ــ اسفناج	۱/۵ کیلو
۴ ــ تخم‌مرغ	۶ عدد

طرز تهیه:

اسفناج را تمیز کرده میشوئیم با کمی آب و نمک و یک قاشق چای‌خوری جوش‌شیرین میگذاریم بپزد بعد در صافی میریزیم کمی فشار میدهیم تا آب آن کاملاً گرفته شود و آنرا کمی ساطوری میکنیم پنجاه گرم کره را با اسفناج در ظرفی میریزیم روی آتش میگذاریم بر هم میزنیم تا اسفناج کمی سرخ شود. بهتر است نانها را تست کنیم. و تخم‌مرغها را نیمرو مینمائیم روی قطعات نانرا یک قطعه کالباس یا یک قطعه ژامبون قرار میدهیم و مقداری اسفناج میریزیم و روی اسفناج را یک قطعه نیمرو میگذاریم کمی هم نمک‌فلفل روی نیمروها میپاشیم.

سینی اردور چهارخانه

ظرف اردور چهارخانه‌ای را انتخاب می‌کنیم در یکی حلقه‌های خیار بطور منظم میچینیم و روی آنرا مقداری سس مایونز میدهیم. طرف مقابل آنرا حلقه تخم‌مرغ سفت‌شده می‌چینیم روی آنرا هم مقداری سس مایونز میدهیم و در خانه سوم مقداری گوجه‌فرنگی پوست‌گرفته حلقه‌شده میریزیم و کمی سس روغن‌زیتون و سرکه روی آن میدهیم. و کمی هم قارچ خرده‌شده سرخ‌کرده و جعفری خردکرده روی آن می‌پاشیم و طرف مقابل آنرا حلقه‌های بادنجان سرخ‌شده در روغن‌زیتون را قرار میدهیم. روی آنرا نیز کمی جعفری خردکرده می‌ریزیم و در صورتیکه ظرف پنج‌خانه بود، خانه وسط را مقداری سالاد برنج که مخلوطی است از برنج پخته‌شده و فلفل سبز خردشده و مغز کرفس خردشده و گردوی تازه

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

پوست گرفته و کمی روغن زیتون و سرکه و نمک و فلفل میریزیم. ممکن است در این سالاد کمی هم سیب‌زمینی پخته‌شده خردشده بریزیم و سس آن باید بحدی باشد که تمام مواد کاملا مرطوب و لطیف شود. بدون گردو نیز میتوان این سالاد را تهیه نمود.

اردور کرفس ــ برای ۶ نفر:

برای این اردور از کرفس‌هائیکه دارای ساقهای پهنتری هستند باید استفاده شود.

۱ ــ ساق کرفس	۴ تا ۵ عدد
۲ ــ سوسیس پوست گرفتهٔ بلند	۴ عدد
۳ ــ سس گوجه‌فرنگی	یک پیمانه
۴ ــ جعفری خردکرده	۱ تا ۲ قاشق سوپخوری
۵ ــ پنیر رنده‌شده	یکی دو قاشق سوپخوری
۶ ــ کره	۱۰۰ گرم

طرز تهیه:

ساقهای لطیف کرفس را بطول ۴ انگشت میبریم و میشوئیم در آب و کمی نمک می‌جوشانیم تا کاملا نرم شود بعد آنها را در صافی میریزیم و در ظرفی قرار می‌دهیم و نصف از کره را روی آن می‌گذاریم و بعد ظرف را روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم تا کره کاملا به‌خورد کرفس برود. سوسیس‌ها را در بقیه کره کمی سرخ می‌کنیم ظرف مستطیل شکل را انتخاب کرده نصف از سس را ته ظرف می‌ریزیم سوسیس‌ها را پشت سر هم بعرض دیس می‌چینیم و روی هر سوسیس را با یک کرفس میپوشانیم و روی کرفسها را کمی سس میدهیم و کمی هم پنیر و جعفری روی آنها میپاشیم.

شش نوع اردور ساده

در ظرف شش‌خانه‌ای بدین ترتیب شش نوع اردور قرار می‌دهیم.

۱ ــ نان‌های کوچک مخصوص ول‌اووان را کمی سس مایونز ریخته یک عدد زیتون سیاه روی آن قرار میدهیم و یا نان‌ها را با خاویار پر میکنیم.

۲ ــ در ظرف دیگر چند قطعه ماهی تن و چند حلقه لیموترش بر روی آنها قرار می‌دهیم.

۳ ــ ظرف سوم را با مقداری کنسرو قارچ که مخلوط با کمی روغن زیتون و سرکه است پر می‌کنیم و روی آنرا با چند حلقه گوجه‌فرنگی و چند برگ جعفری تزئین میکنیم.

۴ ــ در ظرف چهارم چند قطعه ماهی قزل‌آلای پخته‌شده و لوله شده می‌گذاریم و دو طرف آنرا

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

چند حلقه آناناس با لیموترش قرار می‌دهیم. و با حلقهٔ تربچه روی آن را تزئین می‌نمائیم.

۵ ــ ظرف پنجم را با حلقه‌های گوجه‌فرنگی و پیاز پر می‌کنیم و کمی جعفری خردکرده روی آن می‌پاشیم.

۶ ــ در خانه ششم مقداری حلقه خیارشور گوجه‌فرنگی و تخم‌مرغ سفت ریخته و کمی هم جعفری خردکرده روی آن میریزیم. عکس در صفحه ۱۵۸

اردور ماهی تن و تخم‌مرغ سفت

۱ ــ ماهی تن	یک قوطی
۲ ــ تخم‌مرغ پخته‌شده سفت	۶ عدد
۳ ــ سس مایونز	۳ قاشق سوپ‌خوری
۴ ــ گوجه‌فرنگی متوسط	۲ عدد
۵ ــ جعفری و شاهی و طرخان خوردشده	۲ قاشق سوپ‌خوری
۶ ــ آبلیمو	۲ قاشق سوپ‌خوری
۷ ــ نمک و فلفل	بمقدار کافی

طرز تهیه

روغن ماهی را کاملا میگیریم و آنرا با چنگال نرم مینمائیم آبلیمو و سبزی خردشده و سس مایونز و کمی نمک و فلفل به‌آن میزنیم تخم‌مرغها را از وسط بدرازا دونیم مینمائیم زرده آنرا خارج کرده و از رنده رد مینمائیم و زرده را داخل مخلوط ماهی میکنیم و نصفه‌های سفیده تخم‌مرغ را با این مخلوط پر مینمائیم گوشت گوجه‌فرنگی را بشکل خلال بلند و باریک بریده و روی تخم‌مرغها قرار میدهیم و با برگ جعفری روی آنرا تزیین میکنیم مقداری برگ مغز کاهو در دیس چیده و تخم‌مرغها را روی آن می‌چینیم.

چند نوع اردور

۱ ــ اردور گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگی سفت یک اندازه را میشوئیم و حلقه‌حلقه میبریم بطوریکه انتهای آن از هم جدا نشود و لای هر حلقه را یک حلقه خیار پوست‌کنده قرار میدهیم و کمی سس مایونز روی آن میریزیم.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۲ ــ اردور خیار

خیار را حلقه کرده میانش را کمی خالی میکنیم و روی ورقه کوچک ژامبون یا کالباس را کمی سس مایونز میمالیم و آنرا لوله مینمائیم و از حلقهٔ خیار رد میکنیم.

۳ ــ اردور خیار و میگو

روی حلقه‌های خیار را کمی سس مایونز میمالیم و چند عدد میگوی پخته‌شده روی آن قرار میدهیم.

اردور آقا کوچولو با گوجه‌فرنگی

این اردور بسیار قشنگ و ساده است در صورتیکه حتماً ۴ عدد ترب سفید یا شلغم متوسط داشته باشیم

مواد لازم

۱ ــ گوجه‌فرنگی متوسط یک اندازه	۴ عدد
۲ ــ سالاد الویه یا سالاد روسی	۲ فنجان
۳ ــ تربچه کوچک	یک دسته
۴ ــ بولاق‌اُتی یا ترتیزک	یک دسته
۵ ــ سیب‌زمینی گرد پخته شده	۴ عدد
۶ ــ ترب یا شلغم	۴ عدد

طرز تهیه

ترب یا شلغم را پوست میکنیم بشکل مخروط بآن فرم میدهیم سر گوجه‌فرنگیها را برمیداریم داخلش را خالی میکنیم نمک و فلفل بآن میپاشیم و با سالاد پر میکنیم ترب یا شلغم را روی آن قرار می‌دهیم یا چند عدد فلفل درسته مطابق شکل چشم و دهان روی سیب‌زمینی فرو میکنیم و سیب‌زمینی‌ها را با چوب خلال روی تربها فرو میکنیم و سر گوجه‌فرنگی را روی سیب‌زمینیها قرار میدهیم تربچه‌ها را بشکل گل درست میکنیم ترتیزک را ته ظرف گردی میریزیم آقا کوچولو را روی ترتیزک بطور منظم میچینیم و تربچه‌ها را وسط ظرف قرار میدهیم عکس در صفحه **۷۵**

سینی اردور

وسط سینی گرد مناسبی را یک دایره سالاد الویه میریزیم و با قالب گردی سالاد را کاملاً صاف میکنیم و رویش را سس مایونز می‌مالیم و با زیتون خیارشور زیتون سیاه و قاچهای تخم‌مرغ سفت مطابق شکل روی آنرا تزیین میکنیم و اطراف آنرا مطابق شکل میگو پخته شده ماهی پخته شده حلقه شده گوجه‌فرنگی و حب‌های انگور درشت قرار میدهیم شکل در صفحه **۱۵۶**

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

سالاد ها

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

نکات قابل توجه برای تهیه
سالاد سبزی

۱ ــ سس سالاد باید نزدیک صرف سالاد با آن مخلوط شود زیرا در صورتیکه سس را زودتر در سالاد بریزیم سبزیها پلاسیده میشوند و آب میاندازند.

۲ ــ سرکهٔ سالاد بطور متوسط باید یک‌سوم روغن زیتون باشد مگرآنکه سالاد را ترش‌تر دوست داشته باشیم.

۳ ــ نمک و فلفل را باید در سرکه حل کنیم و بعد روغن‌زیتون را بآن اضافه نمائیم.

۴ ــ در صورتیکه بخواهیم در سالاد سیب‌زمینی بریزیم، سیب‌زمینی را اول با سرکه و نمک‌وفلفل مخلوط میکنیم، بعد روغن‌زیتون را میریزیم زیر در اینصورت ترشی بهتر جذب سیب‌زمینی میشود.

۵ ــ در صورت مصرف کنسرو قارچ احتیاج بسرخ کردن ندارد.

سالاد آرتیشو ــ برای ۶ نفر

۱ ــ آرتیشو	۴ تا ۵ عدد
۲ ــ هویج متوسط	۴ تا ۵ عدد
۳ ــ پیاز ریز سفید	۱۰ تا ۱۲ عدد
۴ ــ قارچ	۲۵۰ گرم
۵ ــ زیتون سبز	۱۰ تا ۱۲ عدد
۶ ــ روغن‌زیتون	یک پیمانه سرخالی
۷ ــ سرکه یا آب‌لیمو	½ پیمانه
۸ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کافی	

طرز تهیه:

آرتیشو را با آب و کمی نمک میپزیم تا نرم شود برگهای روی آرتیشو را جدا و ته

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

آرتیشو را تمیز میکنیم و تیغهای ریز آنرا میگیریم . قلب آرتیشو را خرد میکنیم، بعد هویج و پیاز را جداگانه می‌پزیم و هویج را حلقه‌حلقه میبریم سپس قارچ را تمیز کرده با یکی دو قاشق روغن‌زیتون اندکی سرخ میکنیم بطوریکه آب قارچ کاملاً کشیده شود، آنگاه سرکه و نمک و فلفل و روغن را مخلوط میسازیم و سبزیهای آماده را با زیتون داخل سس میریزیم و بهم میزنیم، بعد سالاد را در ظرف بلور گودی میریزیم و روی آنرا با چند دانه زیتون سیاه و سبز و پیاز ریز سفید تزئین می‌کنیم. ممکن است داخل سس این سالاد را دو یا سه قاشق سس مایونز بریزیم (پیاز این سالاد را هم ممکن است با کمی آب و نمک پخت و هم بطور خام مصرف نمود.) عکس در صفحه ۱۵۲

سالاد آندیو ــ برای ۶ نفر

۱ ــ آندیو	نیم کیلو
۲ ــ روغن‌زیتون	½ پیمانه
۳ ــ سرکه	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۴ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کافی	

طرز تهیه:

برگهای زرد روی آندیو را میگیریم سپس آنرا میشوئیم و خشک میکنیم، بعد نمک و فلفل را در سرکه حل و روغن‌زیتون را اضافه میکنیم و آندیوها را در ظرف می‌چینیم سس را در سس‌خوری می‌ریزیم و موقع صرف سالاد روی آن میدهیم. باین سس ۵۰ گرم خامه نیز میتوانیم اضافه کنیم.

سالاد اولیویه ــ برای ۸ تا ۱۰ نفر

۱ ــ مرغ	یک نصفه (در حدود ۷۵۰ گرم)
۲ ــ تخم‌مرغ سفت‌شده	۴ عدد
۳ ــ نخود سبز	یک پیمانه
۴ ــ هویج متوسط	۱ تا ۲ عدد
۵ ــ خیارشور	۱۵۰ گرم
۶ ــ سیب‌زمینی اسلامبولی	یک کیلو
۷ ــ سس مایونز	۲/۵ پیمانه

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

مرغ را با یک عدد پیاز خردشده و چند برگ جعفری و یکی دو عدد هویج و کمی نمک میپزیم بطوری که بعد از پختن یکی دو قاشق بیشتر آب نداشته باشد نخود و سیب‌زمینی را جداگانه می‌پزیم، سپس مرغ را پس از بیرون کشیدن استخوانهایش خرد می‌کنیم، بعد هویج وسیب‌زمینی را چهارگوش کوچک خرد میکنیم و دو تا سه قاشق از سس مایونز را کنار میگذاریم و بقیه آنرا با ۳ تا ۴ قاشق سوپ‌خوری سرکه یا آب‌لیمو و کمی نمک و فلفل مخلوط میکنیم و مواد پخته شده و خرد شده را باین سس مخلوط کرده نخود و خیارشور را نیز میریزیم تمام مواد را بهم می‌زنیم، آنگاه سالاد آماده شده را در دیس می‌ریزیم و روی آنرا با پشت قاشق صاف می‌کنیم و سس مایونز کنار گذاشته شده را روی آن میمالیم و با دانه‌های زیتون و حلقه‌های خیارشور روی آنرا تزیین میکنیم. ممکن است سالاد اولیویه را بتعداد نفرات در برگهای کاهو ریخت و روی آنرا با یک حلقه مایونز در قیف و یکعدد زیتون تزیین نمود.

ممکن است در سس مایونز سالاد اولیویه ۱۰۰ گرم خامه نیز اضافه نمود در اینصورت ۲ پیمانه سس مایونز کافیست.

سالاد آمریکائی با سیب درختی

۱ ــ سیب درختی	۴ تا ۵ عدد
۲ ــ کرفس مغزدار	۱ عدد
۳ ــ گردوی تازه پوست‌کنده	۱ لیوان

ممکن است گردوی خشک را در آب سرد یک‌شب خیس کرده و پوست آنرا بکنیم.

۴ ــ خامه	۱۵۰ گرم
۵ ــ آبلیمو	۲ قاشق سوپخوری
۶ ــ نمک به‌مقدار کم:	
۷ ــ خاکه‌قند	۲ قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

ساقه‌های مغز کرفس را بطول ۲ بند انگشت میبریم و مثل چوب‌کبریت نازک خلال مینمائیم. سیب را پوست میکنیم ۴ قاچ میکنیم مغز سیب را میگیریم ورقه‌ورقه نازک میبریم خامه را با خاک‌قند و کمی نمک مخلوط مینمائیم برهم میزنیم تا کمی سفت شود و بعد آبلیمو را داخل آن میریزیم و بعد کرفس خلال‌شده و سیب و گردو را داخل آن مینمائیم برهم میزنیم

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

تا تمام مواد مخلوط شود و سالاد را در ظرف میریزیم و اطراف آنرا با برگهای مغز کرفس تزئین مینمائیم.

سالاد بادنجان ــ برای ۶ نفر

۱ ــ بادنجان متوسط	۴ تا ۵ عدد (و یا بادنجان دلمه ۲ تا ۳ عدد)
۲ ــ سس مایونز	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۳ ــ تخم‌مرغ سفت	۲ تا ۳ عدد
۴ ــ جعفری خردشده	بمقدار کم
۵ ــ پیازچه	یکدسته کوچک
(ممکن است بجای پیازچه ۲ تا ۳ حبه سیر کوبیده مصرف کنیم)	
۶ ــ نمک	بمقدار کافی
۷ــ روغن زیتون	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۸ ــ سرکه یا آب‌لیمو	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

بادنجان‌ها را در فر یا روی آتش کبابی میکنیم بطوریکه کاملاً پخته شود، بعد پوست و سرو تخم بادنجان را میگیریم و ساطوری میکنیم آنگاه سس مایونز را با آب‌لیمو و روغن زیتون و کمی نمک و فلفل مخلوط میکنیم و جعفری خردشده را در سس میریزیم و سیر یا پیازچه خردشده‌رابآن اضافه میکنیم، بادنجان را نیز میریزیم و بهم میزنیم، بعد تخم‌مرغهای سفت را داخل سالاد رنده میکنیم و کمی بهم میزنیم، ممکن است در این سالاد سه‌تا چهار تکهٔ کوچک گوجه‌فرنگی پوست‌گرفته نیز اضافه کنیم ــ سالاد را در دیس میریزیم و اطراف آنرا با حلقهٔ گوجه‌فرنگی یا تربچه تزیین میکنیم.

سالاد برنج ــ برای ۶ نفر

۱ ــ برنج	½ پیمانه (۱۰۰ گرم)
۲ ــ سرکه	½ پیمانه
۳ ــ نخود پخته‌شده	½ پیمانه
۴ ــ لوبیای سبز پخته‌شده	½ پیمانه
۵ ــ قلب آرتیشو (در صورت امکان)	۴ عدد
۶ ــ مغز کرفس	۲ تا ۳ ساقه

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۷ ــ تخم‌مرغ سفت‌شده	۴ عدد
۸ ــ تربچه	چند عدد
۹ ــ روغن زیتون	یک پیمانه

طرز تهیه:

برنج را میشوئیم با یک پیمانه آب و کمی نمک میگذاریم بجوشد و پخته شود، بعد آنرا در صافی می‌ریزیم، آنگاه روغن زیتون و سرکه و نمک و فلفل را مخلوط میکنیم و قلب آرتیشو را ریز خرد میکنیم و برنج و سبزی‌های پخته‌شده را با روغن زیتون و سرکه مخلوط میکنیم و مغز کرفس را ریز خرد میکنیم و تخم‌مرغهای سفت‌شده را رنده میکنیم و تمام مواد را در هم می‌نمائیم و بهم میزنیم و در ظرف میریزیم و با تربچه و زیتون اطراف آنرا تزیین میکنیم.

سالاد روس

سالاد روس را با انواع سبزیها و گوشتهای پخته میتوان تهیه نمود اما باید دقت کرد اندازه‌های آن متناسب با هم باشند.

۱ ــ سیب‌زمینی پخته و خردشده	یک لیوان
۲ ــ لوبیای‌سبز پخته‌شده	نصف لیوان
۳ ــ نخودسبز پخته‌شده	نصف لیوان
۴ ــ لبوی خردشده	نصف لیوان
۵ ــ سبزی خردشده (نعناع ــ ترخان ــ جعفری)	نصف لیوان
۶ ــ گوشت مرغ پخته‌شده یا زبان پخته‌شدهٔ خردشده یا سوسیس یا ژامبون یا کالباس اسلامی خرد شده	۲ لیوان
۷ ــ سس مایونز	یک لیوان
۸ ــ روغن زیتون	سه‌چهار قاشق سوپخوری
۹ ــ سرکه	سه‌چهار قاشق سوپخوری
۱۰ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کافی	
۱۱ ــ خیارشور خردشده	نصف لیوان

طرز تهیه:

سس مایونز را با سرکه و روغن زیتون و نمک و فلفل و نعناع و ترخان و جعفری خردشده مخلوط میکنیم سایر مواد آماده‌شده را داخل این سس می‌ریزیم و بهم میزنیم آنگاه

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

سالاد را در دیس میریزیم و اطراف آنرا با برگ کاهو و حلقه‌های گوجه‌فرنگی و خیارشور تزیین میکنیم، ممکن است سالاد را در گوجه‌فرنگی‌های یک‌اندازه که سر آنرا برداشته و داخل آنرا خالی کرده‌ایم پر کنیم و مطابق شکل تزیین کنیم. عکس در صفحه۱۹۵و۱۵۳

سالاد روس یا سالاد اولیویه با تزیین ژامبون اسلامی یا کالباس

سالاد روس یا سالاد اولیویه را در ظرف گردی می‌ریزیم روی آنرا صاف میکنیم بعد قطعات ژامبون یا کالباس را بشکل قیف لوله میکنیم و داخل آنرا کمی جعفری خردشده با خیارشور خردشده میریزیم، بعد با سس مایونز در قیف آنها را پر میکنیم و روی سالاد بشکل شعاع و مطابق شکل می‌چینیم و روی آنرا با زیتون هسته‌گرفته که کمی سس مایونز مالیده‌ایم تزیین میکنیم. برای تزیین لوله‌های کالباس یا ژامبون اگر بخواهیم سس مایونز غلیظ‌تر شود و بهتر شکل بگیرد ۲ تا ۳ قاشق سوپ‌خوری سس مایونز را با ۲ تا ۳ عدد زرده تخم‌مرغ پخته‌شده سفت و رنده‌شده مخلوط میکنیم و خوب هم میزنیم تا کاملاً نرم و لطیف شود بعد در قیف میریزیم و مطابق دستور عمل میکنیم. عکس در صفحه ۱۹۸

سالاد سبزی ــ برای ۶ تا ۸ نفر

۱ ــ مغز کاهو	۲ عدد
۲ ــ هویج	نیم‌کیلو
۳ ــ کلم برگ سفید	نیم‌کیلو
۴ ــ کلم‌برگ قرمز	نیم‌کیلو
۵ ــ روغن زیتون	یک پیمانه
۶ ــ سرکه	½ پیمانه
۷ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کافی	

طرز تهیه:

هویج را پوست میکنیم و از چرخهای مخصوص خلال و یا رنده رد میکنیم، بعد مغز کاهو را بصورت رشته نازک میبریم و کلم سفید و قرمز را نیز رشته و نازک میبریم آنگاه کمی نمک و فلفل را در سرکه حل و روغن زیتون بآن اضافه میکنیم، این سس را در سس‌خوری میریزیم سپس دیس گردی را انتخاب میکنیم و کاهو را وسط دیس و هویج را دور کاهو و کلم سفید را دور هویج و کلم قرمز را دور کلم سفید میریزیم باید دقت کنیم سالاد در دیس بشکل مخروط درآید یعنی قسمت وسط آن برجسته‌تر از اطراف آن بشود. سس را سر میز می‌بریم و موقع صرف غذا روی سالاد می‌ریزیم.

در سس این سالاد میتوانیم ۷۵ گرم خامه نیز اضافه کنیم.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

سالاد سیب‌زمینی با ماست ــ برای ۶ نفر

۱ ــ سیب‌زمینی اسلامبولی	نیم کیلو
۲ ــ نخودسبز پخته یا کنسرو آن	یک پیمانه
۳ ــ شبت خردشده	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۴ ــ روغن زیتون	½ پیمانه
۵ ــ ماست کیسه‌ای آب‌گرفته	یک پیمانه
۶ ــ خیارشور	۱۵۰ گرم

۷ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کافی

۸ ــ در صورتیکه ماست شیرین باشد سرکه یا آبلیمو ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

سیب‌زمینی را می‌پزیم و ریز خرد میکنیم، بعد ماست و روغن زیتون و سرکه یا آب‌لیمو و نمک و فلفل را مخلوط میکنیم و شبت خردشده را در مایه میریزیم و بهم میزنیم، بعد سیب‌زمینی خردشده و نخود و خیارشور خرد شده را داخل مایه می‌نمائیم و خوب مخلوط میکنیم، بعد سالاد را در ظرف می‌ریزیم و روی آنرا با قاشق صاف میکنیم و کمی ماست کیسه‌ای روی سالاد میمالیم و روی سالاد را با لبوی قالب‌زده تزیین میکنیم.

سالاد ــ عدس برای ۶ نفر

۱ ــ عدس	۲۵۰ گرم
۲ ــ لبو	نیم کیلو
۳ ــ پیاز متوسط	۲ تا ۳ عدد
۴ ــ تخم‌مرغ سفت شده	۲ تا ۳ عدد
۵ ــ گلپر	½ قاشق سوپخوری سرخالی
۶ ــ روغن زیتون	یک پیمانه
۷ ــ سرکه	سه تا چهار قاشق سوپخوری

۸ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

لبو را خلال میکنیم و عدس را جداگانه با کمی نمک می‌پزیم بطوری که آب عدس بخورد آن برود. پیاز را خلال میکنیم و روغن زیتون را با سرکه و کمی نمک و فلفل و گلپر مخلوط می‌نمائیم و عدس و لبو و پیاز را بآن اضافه میکنیم و بهم میزنیم، بعد تخم‌مرغ سفت

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

شده را آخر کار داخل سالاد رنده میکنیم و سالاد را در ظرف میریزیم و اطراف آنرا با برگ کاهو و حلقه‌های پیاز و لبوی قالب‌زده تزیین میکنیم.

سالاد کادرینال ــ برای ۶ نفر

۱ ــ سیب‌زمینی پشندی یا اسلامبولی	نیم کیلو
۲ ــ مغز کرفس یا کاهو	۲ عدد
۳ ــ برنج پخته شده	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۴ ــ گردوی پوست گرفته خرد شده	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۵ ــ سس مایونز	یک پیمانه
۶ ــ سرکه یا آب لیمو	$\frac{1}{4}$ پیمانه
۷ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کافی	

طرز تهیه:

سیب‌زمینی را می‌پزیم و پوست میکنیم بعد ورقه و خلال میکنیم، آنگاه مغز کرفس یا کاهو را بلند و باریک خلال میکنیم. سس مایونز را با نمک و فلفل و سرکه مخلوط می‌نمائیم و سیب‌زمینی و کرفس و برنج و مغز گردو را داخل سس میکنیم و بهم میزنیم، سالاد را در ظرف بلور گردی میریزیم و روی سالاد را با ژامبون یا کالباس قالب‌زده و زیتون و مغزگردو تزیین میکنیم. عکس در صفحه ۱۹۲

سالاد کرفس ــ برای ۶ نفر

۱ ــ کرفس مغزدار	۲ تا ۳ عدد
۲ ــ مغز کاهو	یک تا دو عدد
۳ ــ قارچ (یا یک قوطی متوسط کنسرو قارچ)	۲۵۰ گرم
۴ ــ مغز گردوی خرد شده	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۵ ــ سس مایونز	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۶ ــ روغن زیتون	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۷ ــ سرکه یا آب لیمو	یک تا دو قاشق سوپخوری
۸ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کم	

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

ساقه‌های کرفس را خلال میکنیم مغز کاهو را نیز به‌رشته‌های نازک می‌بریم و سس مایونز را با نمک و فلفل و سرکه و روغن زیتون مخلوط میکنیم، بعد قارچ را تمیز می‌نمائیم و خلال مانند خرد و کمی سرخ میکنیم، سپس تمام مواد را با سس مخلوط میکنیم و در ظرف میریزیم و روی سالاد را با مغز گردوی نیمه شده و لبوی قالب زده و زیتون تزیین میکنیم. قارچ تازه را ممکن است خام مصرف کنیم و کنسرو را سرخ نمیکنیم.

سالاد کرفس با ژامبون اسلامی (یا کالباس) ــ برای ۶ نفر

۱ ــ کرفس مغزدار	۲ تا ۳ عدد
۲ ــ ژامبون اسلامی	۲۵۰ گرم
۳ ــ سیب‌زمینی اسلامبولی	۵۰۰ گرم
۴ ــ قارچ (در صورت امکان)	۲۵۰ گرم
۵ ــ سس مایونز	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۶ ــ روغن زیتون یا خامه	½ پیمانه
۷ ــ سرکه یا آب لیمو	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۸ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کافی	

طرز تهیه:

سس مایونز را با روغن زیتون و سرکه و کمی نمک و فلفل مخلوط میکنیم ساقه‌های سفید کرفس را میشوئیم بطول ۲ تا ۳ سانتیمتر میبریم و نازک خلال میکنیم، سیب‌زمینی را می‌پزیم و خلال میکنیم، ژامبون اسلامی را هم خلال می‌نمائیم و در صورت مصرف قارچ آنرا هم تمیز و خلال میکنیم و تمام این مواد را با سس مخلوط می‌نمائیم و بهم میزنیم، بعد سالاد را در ظرف میریزیم و کمی جعفری یا ترخان خرد شده روی آن میپاشیم و روی آن را با خلال ژامبون اسلامی و حلقه‌های گوجه‌فرنگی و یکعدد مغز کاهو تزیین میکنیم (قارچ را در روغن زیتون کمی سرخ و بعد مصرف میکنیم). عکس در صفحه **۱۹۱**

سالاد گوجه‌فرنگی و نخود سبز ــ برای ده نفر:

۱ ــ گوجه‌فرنگی درشت و یک اندازه	۱۰ عدد
۲ ــ نخود سبز پخته‌شده	نیم‌کیلو
۳ ــ ترخان خردشده	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۴ ــ خیارشور	۱۵۰ گرم

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۵ ــ تخم‌مرغ پختهٔ سفت‌شده	۵ تا ۶ عدد
۶ ــ سس مایونز	نصف پیمانه
۷ ــ روغن زیتون	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۸ ــ سرکه یا آب‌لیمو	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۹ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کافی	

طرز تهیه:

سر گوجه‌فرنگی را باندازهٔ یک حلقهٔ متوسط بر میداریم، داخل گوجه‌فرنگی را با قاشق کوچک خالی میکنیم سس مایونز را با سرکه و روغن زیتون یا آب لیمو و نمک و فلفل و ترخان خرد شده مخلوط میکنیم، بعد خیار شور را ریز خرد میکنیم، و نخود و خیار شور را با سس مخلوط می‌نمائیم و دو سه عدد تخم‌مرغ را داخل سالاد رنده میکنیم. داخل گوجه‌فرنگی‌ها را با این سالاد پر کرده در گوجه‌فرنگی را وارنه روی گوجه‌فرنگی قرار میدهیم، یک حلقه تخم‌مرغ سفت و یک برگ جعفری روی آن میگذاریم بعد سالاد را در دیس گردی می‌چینیم فاصلهٔ بین گوجه‌ها را یک برگ مغز کاهو و روی برگها را یک حلقه تخم‌مرغ سفت و روی تخم‌مرغ یک عدد زیتون یا یک حلقه خیار شور میگذاریم.

سالاد لبو ــ برای ۶ تا ۸ نفر:

۱ ــ لبو	یک کیلو
۲ ــ تخم‌مرغ سفت	۴ عدد
۳ ــ سیب‌زمینی پشندی	نیم کیلو
۴ ــ خامه	۱۵۰ گرم
۵ ــ مغز کاهو	یک یا دو عدد
۶ ــ روغن زیتون	یک پیمانه
۷ ــ سرکه یا آب لیمو	½ پیمانه
۸ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کافی	

طرز تهیه:

خامه را با روغن زیتون و سرکه و کمی نمک و فلفل مخلوط میکنیم بعد سیب‌زمینی را می‌پزیم و خلال میکنیم آنگاه مغز کاهو را نیز بطور خلال و نازک میبریم و لبو را هم ورقه و خلال میکنیم بعد تمام مواد را داخل سس می‌ریزیم و بهم میزنیم، آنگاه تخم‌مرغهای سفت شده را هم داخل سالاد رنده میکنیم و سالاد را در ظرف سی‌ریزیم و روی سالاد را با حلقهٔ تخم‌مرغ پخته شد و مغز کاهو و لبوی قالب‌زده تزئین میکنیم.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

سالاد لوبیای قرمز ــ برای ۶ نفر:

۱ ــ لوبیای قرمز یا چیتی	۲۵۰ گرم
۲ ــ سیب‌زمینی اسلامبولی	۲۵۰ گرم
۳ ــ تخم‌مرغ سفت	۳ تا ۴ عدد
۴ ــ جعفری یا کرفس خرد شده	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۵ ــ روغن زیتون	½ پیمانه
۶ ــ سرکه یا آب لیمو	½ پیمانه
۷ ــ پیاز خلال کرده	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری

(ممکن است پیاز را با دو سه قاشق روغن زیتون کمی سرخ و مصرف کنیم)

۸ ــ رب گوجه فرنگی	یک قاشق سوپخوری
۹ ــ نمک و فلفل بقدر کافی	

طرز تهیه:

لوبیا را با کمی نمک و مقداری آب میگذاریم کاملا بپزد بطوری که بعد از پختن آب نداشته باشد، بهتر است لوبیا را چند ساعت قبل از پختن خیس کرد تا زودتر بپزد، بعد سیب‌زمینی را جداگانه می‌پزیم و پوست می‌کنیم و خلال یا چهار گوش خرد میکنیم سپس نمک و فلفل و سرکه را مخلوط میکنیم و روغن زیتون میریزیم رب‌گوجه‌فرنگی را به‌سس اضافه میکنیم جعفری و پیاز خرد کرده را میریزیم و لوبیا و سیب‌زمینی و تخم مرغ سفت رنده شده را داخل سس میکنیم و تمام مواد را بهم میزنیم تا مخلوط شود بعد سالاد را در ظرفی میریزیم و روی آنرا کمی جعفری خرد شده می‌پاشیم و اطراف آنرا با حلقه‌های پیاز تزیین میکنیم. این سالاد را بدون سیب‌زمینی نیز میتوانیم آماده کنیم در اینصورت نیم کیلو لوبیا لازم است.

سالاد لوبیای سبز Salad Nicoise(مربوط به شهر نیس Nice) ــ برای ۶ نفر

۱ ــ لوبیای سبز	۵۰۰ گرم (یا یک قوطی کنسرو لوبیا)
۲ ــ سیب‌زمینی اسلامبولی	۵۰۰ گرم
۳ ــ کنسرو ماهی آنشوا یا تن	۳ تا ۴ قطعه
۴ ــ تخم‌مرغ سفت	۳ تا ۴ عدد
۵ ــ زیتون سیاه	۱۰۰ گرم

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۶ ــ روغن زیتون	½ پیمانه
۷ ــ سرکه	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۸ ــ فلفل سبز و قرمز خلال شده	۲۵۰ گرم
۹ ــ نمک به‌مقدار کافی	

طرز تهیه:

ریشه‌های لوبیا را میگیریم و آنرا بطول ۲ تا ۳ سانتیمتر می‌بریم و در آب‌نمک می‌پـزیم، سیب‌زمینی را جداگانه می‌پزیم و خلال میکنیم، بعد روغن زیتون و سرکه و کمی نمک و فـلفل را مخلوط میکنیم و لوبیای سبز پخته شده و فلفل خلال کـرده و سیب‌زمـینی را در ایـن سس میریزیم و بهم میزنیم آنگاه سالاد را در ظرف میریزیم و قطعات ماهی را روی آن قرار میدهیم، تخم‌مرغها پختهٔ سفـت شده را چهار قاچ میکنیم و دور سالاد مـیچینیم زیـتون را هم روی سالاد میریزیم. ممکن است این سالاد بدون سیب زمینی تهیه شود. عکس در صفحه ۱۹۷

tarikhema.org

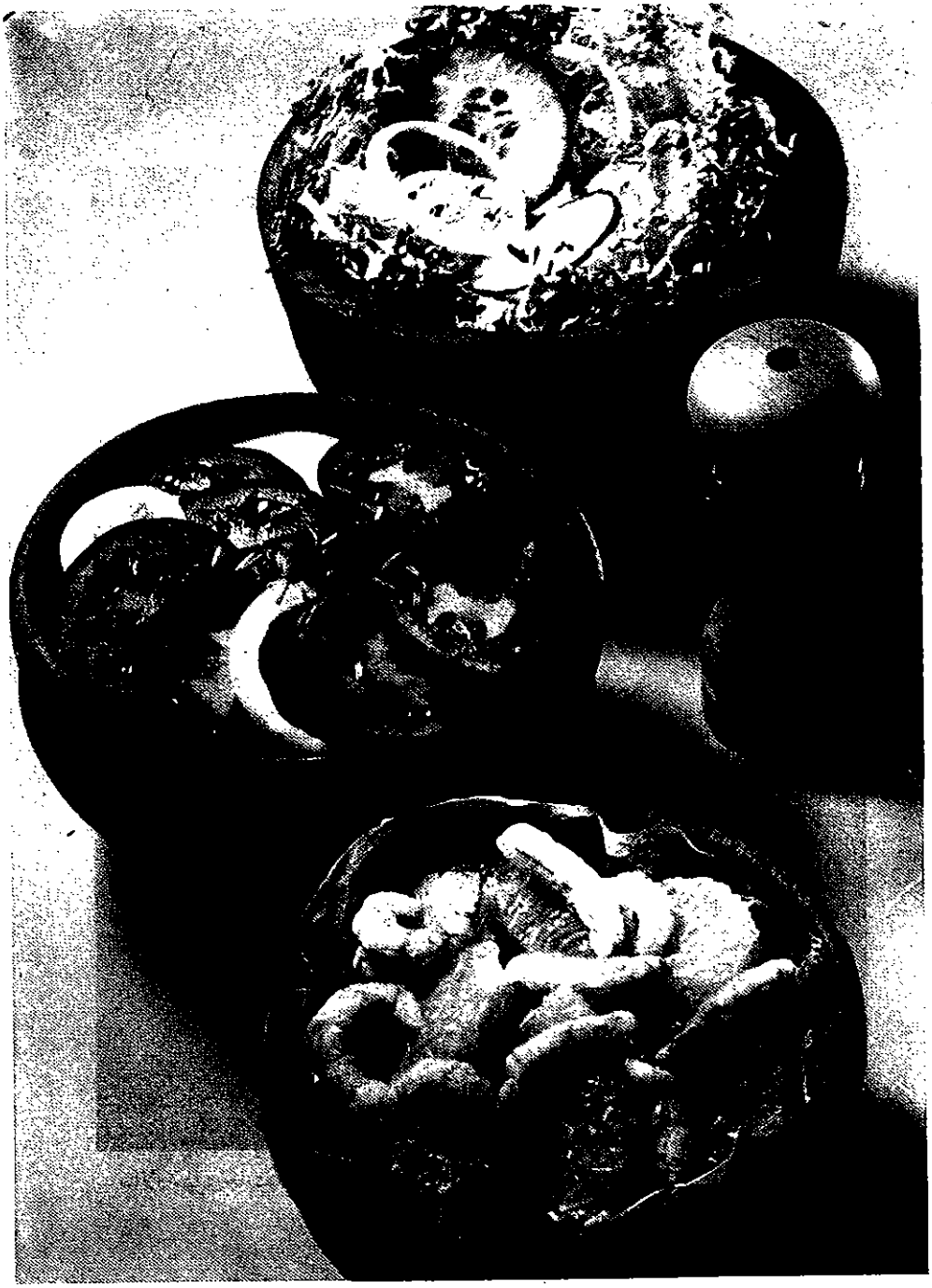
سالاد مارچوبه ــ برای ۶ تا ۸ نفر

مارچوبه یک نوع سبزی است که ساقه‌های سپید و نرم دارد، چـون نـوع خـوب آن در ایران کمتر یافت میشود ممکن است از کنسرو آن استفاده نمود.

۱ ــ مارچوبه	یک دسته
(یا کنسرو مارچوبه یک قوطی متوسط)	
۲ ــ لوبیای سبز	۲۵۰ گرم
۳ ــ آرتیشو	۴ عدد (یا کـنسرو قـارچ یک قـوطی متوسط)
۴ ــ تخم‌مرغ سفت	۳ عدد
۵ ــ مغز کاهو	یک یا دوعدد
۶ ــ سس مایونز	½ پیمانه
۷ ــ روغن زیتون	دو تا سه قاشق سوپخوری
۸ ــ سرکه یا آب لیمو	½ پیمانه
۹ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کافی	

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



چند نوع سالاد ساده

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



سالاد سبزی‌جات فصل مربوط به صفحه ۱۲۲

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



مجموعهٔ اردوورها مربوط به صفحه

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



PDF.tarikhema.org

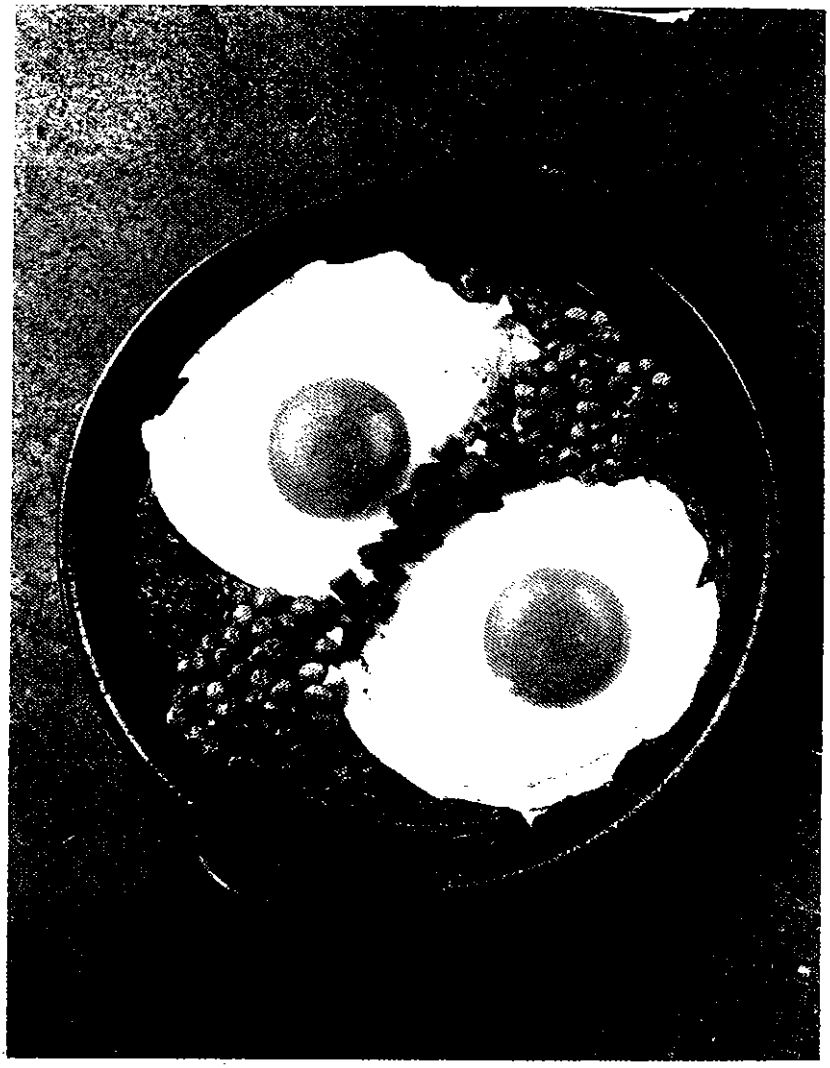
PDF.tarikhema.org



tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



تخم مرغ نیمرو برای یک نفر مربوط به صفحه ۱۸۳

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



چند نوع سیب زمینی سرخ‌کرده مربوط به صفحه

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

ظرفی را آب میکنیم و میگذاریم جوش بیاید، بعد کمی نمک میریزیم و آرتیشوها را در ظرف میگذاریم تا پخته شود (هر وقت برگ آرتیشو بآسانی جدا شد پخته شده است) آرتیشوها را پس از پختن در صافی میریزیم و برگهای آرتیشو را میکنیم، و تیغهای ریز و نازک روی آرتیشو را با کارد جدا میکنیم ته آرتیشو را کوچک خرد میکنیم لوبیای سبز را بصورت خلال یا چهارگوش‌چهارگوش خرد میکنیم و در آب‌نمک و کمی جوش شیرین می‌پزیم و در صافی می‌ریزیم تا آب آن برود بعد مارچوبه را جداگانه در آب و نمک می‌پزیم (بدیهی است در صورتیک کنسرو مصرف کنیم احتیاج به‌پختن ندارد) سرهای مارچوبه را که معمولاً قسمت نرم و لطیف مارچوبه است جدا میکنیم و بقیه را بطول ۲ سانتیمتر خرد میکنیم سس مایونز را با سرکه و روغن زیتون و کمی نمک و فلفل مخلوط می‌نمائیم و آرتیشو و لوبیا و مارچوبه را داخل سس میریزیم و بهم میزنیم بعد مغز کاهو را بطور رشته‌رشته خرد می‌کنیم و داخل سالاد می‌ریزیم و بهم می‌زنیم تا تمام مواد مخلوط شود، تخم‌مرغهای سفت را داخل سالاد رنده میکنیم و سالاد را در دیس می‌ریزیم دور سالاد را حلقه‌های گوجه‌فرنگی می‌چینیم و روی حلقه‌های گوجه‌فرنگی را با سرهای مارچوبه و حلقهٔ تخم‌مرغ سفت و لیموترش تزیین می‌کنیم در صورت مصرف کنسرو قارچ آنرا از آب خارج کرده خرد مینمائیم و بجای آرتیشو داخل سالاد می‌ریزیم.

سالاد ماهی ــ برای ۶ تا ۸ نفر

۱ ــ ماهی سفید یا سوف	در حدود یک‌کیلو
۲ ــ سیب‌زمینی اسلامبولی	نیم‌کیلو
۳ ــ لبوی خلال‌شده	یک لیوان
۴ ــ سس مایونز	½ لیوان
۵ ــ سبزی خردشده (نعناع ــ ترخان ــ جعفری)	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۶ ــ سرکه یا آب‌لیمو	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۷ ــ روغن زیتون	½ پیمانه
۸ ــ مغز کاهو	یک یا دو عدد
۹ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کافی	

طرز تهیه:

پوست ماهی را می‌گیریم و آنرا بقطعات کوچک خرد می‌کنیم تیغهایش را بیرون

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

می‌کشیم بعد می‌شوئیم و چند ساقه جعفری و ترخان را در ظرف می‌ریزیم و ماهی را در ظرف می‌گذاریم و کمی نمک و فلفل و دوسه‌قاشق آب‌لیمو و دوسه‌قاشق روغن زیتون روی ماهی می‌ریزیم و ظرف ماهی را روی حرارت ملایم می‌گذاریم بدون اینکه آب بریزیم می‌گذاریم ماهی بپزد و آب ماهی کشیده شود. برای پختن آن یک‌ربع تا ۲۰ دقیقه کافی است، پس از پختن ماهی را می‌گذاریم سرد شود بعد سیب‌زمینی را جداگانه می‌پزیم و بصورت خلال یا چهارگوش خرد میکنیم و سس مایونز را با بقیهٔ آبلیمو و روغن زیتون مخلوط میکنیم و کمی نمک و فلفل و سبزی‌های خردشده اضافه میکنیم و بهم می‌زنیم و سیب‌زمینی را نیز می‌ریزیم مخلوط می‌کنیم آنگاه ماهی و لبو را اضافه می‌کنیم و کمی بهم می‌زنیم بطوریکه تمام مواد مخلوط شود ولی زیاد له نشود برگهای کاهو را ته دیس می‌چینیم و سالاد را داخل دیس می‌ریزیم و روی آنرا با پشت قاشق صاف می‌کنیم و روی سالاد را با حلقه‌های لیموترش و اطراف سالاد را با حلقه‌های گوجه‌فرنگی تزیین می‌کنیم.

سالاد سیب‌زمینی با سوسیس

۱ ــ سیب‌زمینی اسلامبولی	۷۵۰ گرم
۲ ــ سوسیس	۳۰۰ گرم
۳ ــ خیارشور	۲۵۰ گرم
۴ ــ پیازچه	یک دسته کوچک
۵ ــ سس مایونز	یک لیوان
۶ ــ سرکه	۳ تا ۴ قاشق سوپ‌خوری
۷ ــ نمک و فلفل بقدر کافی	

طرز تهیه:

سیب‌زمینی را میپزیم پوست میکنیم حلقه‌حلقه میبریم سوسیس را یک لحظه در آب جوش می‌اندازیم پوستش را میکنیم و آنرا نیز حلقه‌حلقه میبریم خیارشور و پیازچه را نیز حلقه‌حلقه خرد میکنیم سرکه و نمک و فلفل را با سس مایونز مخلوط مینمائیم تمام مواد را داخل سس میریزیم و برهم میزنیم. اطراف آنرا با پیازچه که بشکل گل درست کرده‌ایم و خیارشور تزئین مینمائیم.

سالاد ماهی تن ــ برای ۶ نفر:

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۱ ــ کنسرو ماهی تن [1]	یک قوطی
۲ ــ لوبیای سبز پخته‌شده یا کنسرو لوبیا	یک لیوان
۳ ــ تخم‌مرغ سفت	۳ تا ۴ عدد
۴ ــ زیتون	۱۵۰ گرم
۵ ــ سیب‌زمینی پخته‌شدهٔ خلال‌شده	یک لیوان
۶ ــ سس مایونز	½ لیوان
۷ ــ روغن زیتون	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۸ ــ آب‌لیمو	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۹ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کافی	

طرز تهیه:

سس مایونز را با روغن زیتون و آب‌لیمو مخلوط میکنیم و کمی فلفل و نمک میریزیم. سیب‌زمینی را اضافه میکنیم و بهم میزنیم، بعد لوبیا و ماهی را میریزیم و کمی مخلوط میکنیم، بعد سالاد را در ظرف میریزیم و زیتون‌ها را روی آن میگذاریم و تخم‌مرغ‌ها را چهار قاچ کرده روی سالاد قرار میدهیم و با حلقه‌های گوجه‌فرنگی و لیموترش اطراف سالاد را تزیین میکنیم.

سالاد میگو ــ برای ۶ تا ۸ نفر:

میگو را میتوان بصورت خشک‌شده از آجیل‌فروشها و یا بصورت کنسرو و یخ‌زده از خواربارفروشیها تهیه کرد.

۱ ــ میگوی کنسرو یا یخ‌زده	نیم کیلو
(در صورتیکه میگو خشک باشد مقدار آن	۲۵۰ گرم می‌شود)
۲ ــ مغز کاهو	۲ تا ۳ عدد
۳ ــ آب‌لیمو یا سرکه	۴ تا ۵ قاشق سوپخوری
۴ ــ خامه	۱۵۰ گرم
۵ ــ روغن زیتون	½ پیمانه
۶ ــ تخم‌مرغ سفت	۲ تا ۳ عدد
۷ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کافی	

1) Thon.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

میگو اگر خشک باشد در آبجوش میاندازیم تا نرم شود و پوست آنرا میکنیم و در صورتیکه یخ زده است میگذاریم یخ آن باز شود پوست آنرا میکنیم و بعد در آبجوش کمی نمک میریزیم و میگو را در آبجوش یکی دو جوش میدهیم (میگو که کنسرو باشد پوست‌کنده و آماده است) خامه و روغن زیتون و سرکه و کمی نمک و فلفل را مخلوط می‌نمائیم و تخم‌مرغ سفت را در این سس رنده میکنیم و میگوها را داخل سس میریزیم و مغز کاهو را خرد میکنیم و داخل سالاد می‌نمائیم و بهم میزنیم تا تمام مواد مخلوط شود، بعد سالاد را در دیس می‌ریزیم و اطراف سالاد را با برگ مغز کاهو و حلقهٔ لیموترش و تربچه تزیین میکنیم.

سالاد سبزیجات فصل

ظرف گرد قشنگی را انتخاب میکنیم وسط ظرف را یک ردیف خیار ورقه‌شده. یک ردیف گوجه‌فرنگی ورقه‌شده یک ردیف مغز کاهوی خردشده میریزیم و روی سالاد را با حلقه‌های نازک فلفل سبز و قرمز و پیاز میپوشانیم. مقداری زیتون سبز و سیاه را روی آن میچینیم اطراف سالاد را با قاچ‌های تخم‌مرغ سفت و گوجه‌فرنگی و پیازچه و تربچه که بشکل گل درست کرده‌ایم تزیین میکنیم و روی آنرا سس روغن زیتون و زرده تخم‌مرغ و سرکه میریزیم برای تهیه سس ۳ یا ۴ عدد تخم‌مرغ سفت‌شده را با چنگال خوب نرم میکنیم نصف استکان سرکه و کمی نمک و فلفل اضافه میکنیم و بعد یک پیمانه روغن زیتون را با آن مخلوط میکنیم. این سالاد را میتوانیم با سس تاوزندآیلند سرو کنیم. عکس در صفحه ۱۱۲

یک نوع سالاد آندیو

۱ ــ آندیو	نیم کیلو
۲ ــ لبو	نیم کیلو
۳ ــ کاهوی مغزدار	یک عدد
۴ ــ گوجه‌فرنگی	نیم کیلو
۵ ــ سس تاوزندآیلند **Thousand Island** (هزار جزیره)	یک لیوان

طرز تهیه:

برگهای زردآندیو را جدا میکنیم در صورتیکه آندیو درشت باشد از وسط نصف می‌کنیم میشوئیم و میگذاریم آب آن کاملاً برود کاهو را هم می‌شوئیم و خشک می‌نمائیم.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

بعد گوجه‌فرنگی را خلال یا حلقه‌حلقه میبریم بعد در ظرف یک ردیف آندیو یک ردیف گوجه‌فرنگی یک ردیف کاهوی خردکرده و یک ردیف لبو قرار میدهیم سس را در سس‌خوری ریخته موقع مصرف سالاد روی آن می‌ریزیم.

سالاد جوجه ــ برای ۶ نفر:

۱ ــ جوجهٔ پخته‌شده	یک عدد
۲ ــ کنسرو نخود سبز	یک قوطی
۳ ــ خیارشور	۲۵۰ گرم
۴ ــ سس مایونز	یک پیمانه
۵ ــ سرکه	۲ تا ۳ قاشق سوپ‌خوری
۶ ــ نمک و فلفل	بقدر کافی

طرز تهیه:

استخوانهای جوجه را میگیریم و با قیچی بشکل خلال خورد میکنیم خیارشور را هم خلال مینمائیم ــ سس مایونز را با سرکه و نمک و فلفل و کمی خردل مخلوط کرده و جوجه و خیارشور و نخود را داخل این سس میریزیم میتوانیم یکی دو عدد فلفل دلمه‌ای را هم خلال کنیم و به‌این سالاد اضافه نمائیم ــ سالاد را در ظرف ریخته و اطرافش را با حلقه‌های پیاز و فلفل سبز و تخم‌مرغ سفت تزئین مینمائیم.

طرز استفاده از انواع میگو Crevettes

بطور کلی میگو ممکن است خشک و یا یخزده و یا کنسرو باشد.

۱ ــ میگوی خشک را در آب نیم‌گرم‌خیس می‌کنیم تا نرم شود بعد پوست و شاخکهای آنرا می‌گیریم.

۲ ــ میگوی یخزده را میگذاریم یخش باز شود در صورتیکه پوست داشته باشد تـه‌آنـرا فشار میدهیم و میگو درسته از پوست خارج میشود.

۳ ــ در صورتیکه کنسرو است آماده برای هر نوع غذا میباشد.

میگوی خشک یا یخزده را بعد از آماده شدن مقداری آب را با کمی نمک می‌جوشانیم و میگوها را در آب جوشان چند چندجوش می‌دهیم بعد در صافی می‌ریزیم آب آن که رفت آماده برای هر نوع غذا می‌باشد.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

نوع دیگر سالاد میگو با آندیو

۱ ــ میگوی آماده شده	نیم کیلو
۲ ــ آندیو	نیم کیلو
۳ ــ تخم‌مرغ پخته شده سفت	۴ تا ۵ عدد
۴ ــ لیموترش کمی درشت	۲ عدد
۵ ــ سس خامه یا سس تاوزندآیلند (هزارجزیره)	یک لیوان

طرز تهیه:

بهتر است این سالاد را در کاسه بلورین کم‌عمقی تهیه کنیم برگهای زرد آندیو را جدا می‌نمائیم و آندیوها را می‌شوئیم از وسط دو نیم می‌نمائیم و در کاسه بطور ایستاده می‌چینیم میگوها را وسط می‌ریزیم مقداری سس روی آنها می‌دهیم تخم‌مرغها را چهار قاچ می‌کنیم و لیموترش را بشکل پرهای پرتقال میبریم و دور آندیوها یک در میان تخم‌مرغ و لیموترش را می‌چینیم و بقیه سس را در سس‌خوری می‌ریزیم و با سالاد سر میز می‌بریم.

سس تاوزندآیلند Thousand Island (هزار جزیره)

۱ ــ تخم‌مرغ پخته شده سفت	۴ تا ۵ عدد
۲ ــ پیازچه	یک دسته کوچک
۳ ــ خیارشور	۱۰۰ گرم
۴ ــ ساق مغز کرفس	۲ تا ۳ عدد
۵ ــ روغن‌زیتون	یک پیمانه
۶ ــ سرکه	½ پیمانه
۷ ــ خامه یا سس مایونز	½ پیمانه
۸ ــ هات سس (سس تند)	یک قاشق سوپ‌خوری

طرز تهیه:

سبزی‌جات را تهیه کرده تا حدممکن ریز خرد می‌کنیم (نکته حساس برای تهیه این سس اینست که باید تمام مواد آن را در نهایت ریزی خرد شود بطوریکه بهیچوجه شناخته نشود).

خیارشور را نیز خیلی ریز خرد می‌نمائیم ــ زرده تخم‌مرغ را از سفیده جدا میکنیم زرده را از رنده رد می‌کنیم و در سرکه حل می‌نمائیم هات سس و روغن‌زیتون را در آن می‌ریزیم

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

سفیدهٔ تخم‌مرغ را هم از رندهٔ ریز رد میکنیم با سبزی خرد شده و خامه و سس مایونز داخل هم می‌کنیم تمام مواد را مخلوط می‌نمائیم این سس یکی از بهترین و خوشمزه‌ترین سس‌ها است و بمصرف انواع سالادهای سبزی میرسد.

سالاد میگو ــ برای ۴ تا ۶ نفر:

میگوی آماده شده پخته شده	۲ لیوان
نخود سبز پخته شده	یک لیوان
فلفل سبز خرد شده	½ لیوان
برنج پخته شده	یک لیوان
سوس مایونز	یک لیوان
خامه	۱۵۰ گرم
پودر کاری	یک قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

سوس مایونز و خامه و کاری و کمی نمک و فلفل را مخلوط میکنیم و برنج و نخود و فلفل و میگو را داخل این سس می‌ریزیم. بهم می‌زنیم. ته‌ظرف بیضی شکلی را مقداری برگ کاهو می‌چینیم و سالاد آماده شده را داخل ظرف می‌ریزیم. باید سر برگهای کاهو بطرف خارج دیس نمایان باشد.

یک نوع سالاد سبزی

۱ ــ سیب‌زمینی اسلامبولی	نیم کیلو
۲ ــ سس مایونز	یک پیمانه
۳ ــ روغن‌زیتون	½ پیمانه
۴ ــ سرکه	½ پیمانه
۵ ــ فلفل سبز دلمه‌ای	۳ تا ۴ عدد
۶ ــ گوجه‌فرنگی سفت یک اندازه	۴ تا ۵ عدد
۷ ــ تخم‌مرغ پخته شده سفت	۴ عدد
۸ ــ نمک و فلفل	بمقدار کافی

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

سیب‌زمینی را می‌پزیم پوست میکنیم و بشکل خلال در می‌آوریم بعد نصف از سرکه را در سس مایونز ریخته کمی خردل به‌آن اضافه میکنیم و هم می‌زنیم و سیب‌زمینی را داخل این سس ریخته و مخلوط مینمائیم ــ فلفل را شسته بشکل خلال خرد مینمائیم و وسط ظرف مناسب گردی میریزیم گوجه‌فرنگی را بشکل حلقه میبریم و دور فلفل می‌چینیم ــ و مخلوط سیب‌زمینی با سس را دور گوجه‌فرنگی قرار میدهیم بقیه روغن‌زیتون و سرکه و کمی نمک و فلفل را مخلوط میکنیم و روی فلفل و گوجه‌فرنگی میدهیم سه‌عدد از تخم‌مرغهای سفت را با قالب یا کارد قاچ‌قاچ میبریم و روی فلفل بشکل شعاع (یا ستاره) می‌چینیم و یک عدد تخم‌مرغ باقیمانده را وسط آن رنده می‌کنیم که بشکل گل‌مارگریت درآید.

سالاد مرغ

مخلوطی از دو لیوان مرغ پخته‌شده یک لیوان ذرت یا نخود پخته شده نصف لیوان فلفل سبز خلال شده یا کاهوی خلال شده نصف لیوان گوجه‌فرنگی خلال شده نصف لیوان پیاز خلال شده چند عدد زیتون سیاه و سبز و یک لیوان سس مایونز که با کمی رب گوجه‌فرنگی و سرکه مخلوط شده باشد.

سالاد پنیر

مخلوطی از یک لیوان پنیر رنده شده و یک لیوان خلال مغز کرفس ــ یک لیوان سیب درختی خلال شده یا ورقه شده یک لیوان هویج خلال شده خیلی نازک نصف لیوان کشمش سبز برای سس این سالاد یک لیوان ماست آب گرفته. نصف لیوان خامه کمی جعفری خرد شده دو سه قاشق سوپخوری آبلیمو کمی نمک و فلفل.

مواد سس را مخلوط کرده سبزیجات را در داخل آن می‌نمائیم نصف از پنیر را اضافه کرده در ظرف گردی بشکل مخروط می‌کشیم بقیه پنیر را روی آن پاشیده و با یک عدد گوجه‌فرنگی که بشکل گل درست شده تزئین میکنیم.

سالاد میگو یا مرغ

یک لیوان میگو یا مرغ پخته شده خرد شده (بدیهی است که میگو را نباید خرد کرد) یک لیوان ذرت یا نخود سبز پخته شده یک لیوان کنسرو قارچ ــ½ لیوان هویج پخته خرده شده ــ ½ لیوان فلفل یا کاهو یا کمی جعفری خرد شده ــ چند عدد زیتون سیاه ــ ۳ تا ۴ عدد تخم‌مرغ سفت شده ــ یک لیوان سس مایونز که با کمی سرکه و سس تند یا فلفل رقیق شده باندازهٔ کافی نمک و فلفل.

تمام مواد را داخل سس ریخته مخلوط می‌کنیم و داخل ظرف ریخته رویش را صاف

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

می‌کنیم اطرافش را با قاچ‌های تخم‌مرغ سفت و زیتون سیاه تزئین مینمائیم.

سالاد مرغ با سس ماست

مواد لازم ــ برای ۶ تا ۸ نفر

۱ ــ سیب زمینی اسلامبولی پخته شده خرد شده	یک لیوان (یک پیمانه)
۲ ــ مرغ پخته شده خرد شده	یک لیوان (یک پیمانه)
۳ ــ ماست آب گرفته	یک لیوان
۴ ــ روغن زیتون	۴ تا ۵ قاشق سوپخوری
۵ ــ نمک و فلفل	بمقدار لازم
۶ ــ نخود سبز پخته شده	یک لیوان
۷ ــ خیار متوسط یک اندازه	۶ عدد

طرز تهیه

خیارها را میشوئیم و روی آنرا یک ورقه برمیداریم داخل آنرا کمی خالی میکنیم. روغن زیتون را کم‌کم داخل ماست میریزیم هم میزنیم و نمک و فلفل اضافه میکنیم.

مرغ، نخود، سیب‌زمینی را داخل سس میریزیم و خوب مخلوط مینمائیم. داخل خیارها را با این سالاد پر کرده و روی آنرا با تربچه‌های کوچک که بشکل گل درست کرده‌ایم برابر شکل تزئین مینمائیم سالاد سیب‌زمینی با ماست راهم (صفحه ۱۰۵میتوانیم باین ترتیب داخل خیار تزئین کنیم.

سالاد پرتقال

مواد لازم (برای شش نفر)

۱ ــ مغز پرتقال که از پوست دوم در آمده	۲ لیوان
۲ ــ قلب آرتیشوی پخته شده	۲ عدد
۳ ــ مغز گریپ‌فرویت	یک لیوان
۴ ــ سیب ورقه شده	یک لیوان
۵ ــ آبلیمو	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۶ ــ لیکور پرتقال در صورت امکان	½لیوان
۷ ــ سس مایونز	½ لیوان
۸ ــ کرفس خلال شده	یک لیوان
۹ ــ درت پخته شده	یک لیوان

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

مقداری مغز کاهو وسط ظرف بلور متناسبی میریزیم ــ قلب آرتیشو را خورد می‌نمائیم سیب و قلب آرتیشو و خلال کرفس را روی برگهای کاهو میریزیم سُس مایونز را با آبلیمو و لیکور پرتقال و کمی نمک مخلوط میکنیم و سس را داخل سس‌خوری میریزیم و مغز پرتقال و گریپ‌فروت را منظم روی سیب و آرتیشو می‌چینیم و ذرّت را روی آن می‌پاشیم و موقع مصرف سس را میریزیم و هم میزنیم

سالاد ذرّت با مرغ

مواد لازم برای ۶ نفر

۱ ــ ذرّت پخته‌شده	یک لیوان
۲ ــ مرغ پخته‌شده خوردشده	یک لیوان
۳ ــ نخود سبز پخته‌شده	یک لیوان
۴ ــ مغز پرتقال (که از پوست دوم گرفته شده)	یک لیوان
۵ ــ آناناس خوردشده	یک لیوان
۶ ــ خامه	½ لیوان
۷ ــ سس مایونز	یک قاشق غذاخوری
۸ ــ شکر	دو قاشق غذاخوری
۹ ــ آبلیمو	دو قاشق غذاخوری
۱۰ ــ نمک	½ قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

مایونز و خامه و آبلیمو با نمک و شکر را مخلوط می‌کنیم مرغ و ذرت و نخود و آناناس را داخل آن میریزیم و هم میزنیم مقداری برگ مغز کاهو را اطراف ظرف مناسب قشنگی می‌چینیم سالاد تهیه شده را وسط ظرف بشکل مخروط میریزیم و پرهای مغز پرتقال را بطور منظم روی آن می‌چینیم

سالاد سبزی با پنیر

چند برگ مغز کاهو را در داخل ظرف سالاد میچنیم و روی برگهای کاهو مخلوطی از

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

ژامبون خلال شده، فلفل سبز دلمه‌ای خلال شده، گوجه‌فرنگی و خیارشور خلال شده و ذرت پخته شده میریزیم (ممکن است از کنسرو ذرت و یا ذرت یخ‌زده آماده استفاده کنیم). مقداری سس مایونز رقیق روی آنها اضافه میکنیم، و یک حلقه کمپوت آناناس روی سبزیجات قرار میدهیم و مقداری پنیر نرم سفید لیقوان یا بلغار و یا انواع مشابه روی آناناس میگذاریم.

سالاد سوسیس

یک ردیف مغز کاهوی خلال شده را داخل ظرف سالاد میریزیم و روی آنرا مقداری سوسیس حلقه شده و فلفل و خیارشور و پیاز خلال شده ظریف قرار میدهیم و کمی سس مایونز رقیق روی آنها میریزیم و روی آن را با مقداری جعفری خرد شده تزئین می‌نمائیم.

سالاد لوبیای سفید

مخلوطی از لوبیا سفید درشت پخته‌شده و پیاز خلال شده ظریف و نعنا و ترخان خورده شده و سس مایونز یا سس روغن زیتون و سرکه را وسط ظرف متناسبی میریزیم و دور آنرا با حلقه‌های پیاز و گوجه‌فرنگی و تخم‌مرغ پخته شده تزئین می‌نمائیم.

سالاد آوکادو AVOCADO

ساده‌ترین طرز استفاده از آوکادو بدین طریق است که آوکادو نرم را شسته از وسط بدونیم میکنیم هسته آنرا خارج کرده قدری سس روغن زیتون و سرکه در میان آن میریزیم و قسمت نرم آنرا با قاشق مرباخوری صرف میکنیم و همچنین میتوانیم آوکادوی درشت نرم را انتخاب نموده و آنرا از وسط دونیم کنیم و سپس هسته آنرا خارج کرده چند عدد میگوی پخته شده را داخل آن (مطابق شکل) قرار دهیم و روی میگوها را مقداری سس تاوزند آیلند و یا سس مایونز رقیق بریزیم و با چند عدد زیتون آنرا تزئین کنیم و چند نیمه گوجه‌فرنگی را که داخلشان را خالی و دورشان را مضرّس (دالبر) کرده‌ایم با زیتون سیاه پر کرده و بین فاصله‌های آوکادو قرار دهیم. همچنین می‌توانیم پوست سبز آوکادو را بگیریم و پس از جدا کردن هسته، آن را بطور منظم خرد کرده با سالاد کاهو و خیار و گوجه‌فرنگی و سس روغن زیتون و سرکه مخلوط نمائیم. عکس در صفحه ۱۵۱

یک نوع سالاد کالباس یا ژامبون اسلامی

مواد لازم برای شش نفر

۱ ــ کالباس یا ژامبون اسلامی — نیم کیلو

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۲ ــ لوبیا چیتی پخته شده	۲ پیمانه
۳ ــ فلفل سبز دلمه‌ای	۳ تا ۴ عدد
۴ ــ خیارشور	۲۵۰ گرم
۵ ــ پیاز خلال شده	یک پیمانه
۶ ــ سس مایونز	یک پیمانه
۷ ــ نمک و فلفل	بقدر کافی
۸ ــ نان تست شده بشکل مکعب کوچک	۲ پیمانه

طرز تهیه

کالباس و فلفل سبز و خیارشور را بشکل خلال خرد میکنیم و با پیاز خلال شده مخلوط مینمائیم ــ لوبیای پخته شده را وسط ظرف میریزیم و مخلوط کالباس و خیارشور و پیاز را دور آن ریخته نانهای خرد شده را اطراف آن میپاشیم سس مایونز را با سرکه و کمی خردل مخلوط میکنیم و روی سالاد میدهیم میتوانیم یک قاشق مرباخوری زیره یا کمی طرخان خورده شده داخل این سس سالاد بریزیم.

کباب میگوی

میگوی تازه یا یخ‌زده را پوست میکنیم و چند ساعت در سس که مخلوطی است از کمی آبلیمو و نمک و فلفل یا کاری و روغن‌زیتون میخوابانیم بعد بسیخهای کوچک میکشیم روی آتش یا در فر کباب می‌نمائیم طرز عمل مثل کباب جوجه است (در صفحه۶۵۴) در فر با حرارت ۳۵۰ درجه بمدت یک‌ربع تا ۲۰ دقیقه کافیست در صورت طبخ بیشتر میگو سفت و خشک میشود. عکس در عکس در صفحه ۳۱۸

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

انواع پاته

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

پاته

برای تهیه پاته‌هائی که معمولا با جگر تهیه میشوند باید به‌نکات ذیل توجه کامل نمود:

۱ ــ چون زهره که بسیار تلخ و زننده است به‌جگر چسبیده است باید این قسمت را در نهایت دقت و بطور کامل از جگر جدا نمود و دقت کردکه زهره بهیچوجه نـترکد و له نشود و جگر را آلوده نکند.

۲ ــ جگر بره یا گوسفند دارای پوست و رگ و ریشه است، آن را نیز باید بدقت جـدا کرد.

۳ ــ چون جگر بسیار لطیف است و زود می‌پزد باید مدت طبخ را کوتاه کـرد بـطوریکه رنگ جگر سیاه و زیاد خشک نشود و در تهیه پاته‌ها باید جگر را از چرخریز ردکرد تا لطیف شود.

پاتهٔ جگر ــ برای ۶ نفر:

۱ ــ جگر برّه یا خرگوش چرخ‌کرده	یک کیلو
۲ ــ کره	۱۵۰ گرم
۳ ــ مغز نان سفید	سه عدد
۴ ــ جعفری خرد شده	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۵ ــ شیر	یک لیوان
۶ ــ سیر	یک بوته
۷ ــ نمک و فلفل و ادویه به‌مقدار کافی	

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

نان را با شیر نمدار میکنیم بعد جگر را بدقت تمیز مینمائیم و میشوئیم و خرد میکنیم سیر را دانه‌دانه و نیم‌کوب می‌نمائیم و با صد گرم کره سرخ می‌کنیم تا طلائی شود، آنگاه ته‌ظرف نسوز را چرب میکنیم و نانهای مرطوب را که کمی خرد کرده‌ایم ته‌ظرف میریزیم و ببیر سرخ شده و جعفری را روی ان میپاشیم و کمی نمک و فلفل و ادویه می‌زنیم: ممکن است دو عدد تخم‌مرغ سفت کرده را رنده کنیم و با جگر و کمی نمک و فلفل و ادویه مخلوط سازیم و این مخلوط را داخل ظرف بریزیم، بقیهٔ کره را قطعه‌قطعه میکنیم و روی آن می‌چینیم و بطریق بن‌ماری در فر بمدت نیم‌ساعت و با حرارت ۳۵۰ درجه طبخ می‌کنیم (جگر از گوشتهای بسیار لطیف است و با طبخ بمدت کم به شکل خوندار و خوشمزه‌تر است و در صورتیکه بخواهیم خونابهٔ جگر گرفته شود ممکن است جگر را بعد از خرد کردن با مقداری کره کمی سرخ کنیم و بعد یکربع ساعت بطریق بن‌ماری طبخ نمائیم و با همان ظرف، سرمیز ببریم.)

پاته جگر مرغ یا پرنده Pâté de foie de Volailles ــ برای ۶ نفر:

۱ ــ جگر مرغ یا غاز یا سایر پرندگان	نیم‌کیلو
۲ ــ خامه	۱۵۰ گرم
۳ ــ ژامبون یا کالباس چرخ شده نرم	۲۵۰ گرم
۴ ــ تخم‌مرغ سفت	۲ تا ۳ عدد
۵ ــ جعفری خرد شده	یکی دوقاشق سوپخوری
۶ ــ سیر	دوسه حبه
۷ ــ کره	۱۰۰گرم
۸ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کافی	

طرز تهیه:

جگر را از چرخ رد میکنیم و سیر را میکوبیم و باکره یک تفت (تاب) میدهیم و جگر را می‌ریزیم و کمی سرخ می‌کنیم تا حدی که آب جگر کمی کشیده شود، بعد ژامبون یا کالباس را بآن اضافه می‌کنیم و بعد از کمی سرخ شدن از روی آتش برداریم و تخم‌مرغهای سفت را از رندهٔ رد می‌کنیم و با مایهٔ جگر مخلوط می‌نمائیم، و خوب بهم می‌زنیم و سپس این مایه را در ظرف قشنگی میریزیم و سطح و اطراف آنرا با پشت قاشق صاف می‌کنیم و دور آنرا با حلقه‌های لیموترش و جعفری تزئین می‌نمائیم.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

پاتهٔ جگر مرغ یا غاز ساده ــ برای ۶ نفر:

۱ ــ جگر مرغ یا غاز	یک کیلو
۲ ــ آب مرغ	½ لیوان
۳ ــ جعفری خرد شده	دو قاشق سوپخوری
۴ ــ کره	۱۰۰گرم
۵ ــ نمک و فلفل بقدر کافی	

طرز تهیه:

جگر را تمیز و خرد کرده و باکره کمی سرخ می‌کنیم، بعد از چرخ نرم می‌گذرانیم، سپس آب‌مرغ را کم‌کم مخلوط می‌کنیم و نمک و فلفل و جعفری خرد شده را درآن می‌ریزیم و خوب بهم می‌زنیم تا پاته کاملا نرم و لطیف شود. این پاته را بدون جعفری هم می‌توان تهیه کرد.

نوع دیگر پاتهٔ جگر

۱ ــ جگر مرغ یا بره یا غاز	نیم‌کیلو
۲ ــ پیاز سرخ شده	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۳ ــ سبزی خرد شده (جعفری ــ نعناع ــ ترخان)	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۴ ــ آرد	یک قاشق سوپخوری
۵ ــ آب‌گوشت	یک لیوان
۶ ــ رب‌گوجه‌فرنگی	یک قاشق سوپخوری
۷ ــ روغن	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۸ ــ خمیر پاته	نیم‌کیلو
۹ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کافی	

طرز تهیه:

جگر را خرد می‌کنیم و با پیاز سرخ شده یک تفت می‌دهیم، آرد را در روغن کمی سرخ می‌نمائیم و آب‌گوشت را بتدریج داخل آرد سرخ شده می‌ریزیم و بهم می‌زنیم تا آرد گلوله نشود، رب‌گوجه‌فرنگی را در کمی آب حل می‌کنیم و داخل آرد می‌ریزیم و کمی نمک و فلفل بآن افزوده جگر خرد شده را داخل آرد می‌ریزیم و می‌گذاریم چند جوش بزند و سس کاملا غلیظ شود. سبزیهای خرد شده را اضافه می‌کنیم و مثل پاتهٔ مرغ خمیر را آماده و پاته را تهیه

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

می‌کنیم.
طرز تهیه پاتهٔ مرغ در صفحه ۱۴۰ شرح داده شده است

پاتهٔ خرگوش

۱ ــ خرگوش	یک عدد در حدود ۱/۵ کیلو
۲ ــ تخم‌مرغ سفت شده	۴ عدد
۳ ــ جگره بره	یک عدد
۴ ــ جعفری خرد شده	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۶ ــ آبلیمو	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۷ ــ سیر خرد شده	یک یا دو قاشق سوپخوری
۸ ــ آب‌گوشت	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۹ ــ خمیر پاته	نیم‌کیلو
۱۰ ــ پیاز سرخ شده	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۱۱ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کافی	

طرز تهیه:

خرگوش را قطعه‌قطعه میکنیم و فیلهٔ آنرا جدا مینمائیم و آبلیمو را با سیر خرد شده و کمی نمک و فلفل مخلوط میکنیم و قطعات خرگوش را در آن می‌خوابانیم جگر را خرد میکنیم و با پیاز یک تفت میدهیم و کمی نمک و فلفل بآن میزنیم، بعد جعفری خرد شده و تخم‌مرغ سفت شدهٔ رنده شده را با آن مخلوط می‌نمائیم و خرگوش را با یک لیوان آب‌گوشت می‌گذاریم روی آتش چند جوش بزند و بپزد بعد گوشتهای آنرا از استخوان جدا و قطعه‌قطعه می‌کنیم. خمیر را مطابق سایر پاته‌ها باز می‌نمائیم و در قالب میاندازیم و مخلوط جعفری و جگر را کمی در ته قالب می‌ریزیم، بعد قطعات خرگوش را روی آن قرار می‌دهیم و بقیهٔ مخلوط را روی آن می‌ریزیم و ۲ قاشق دیگر آب‌گوشت را روی این مواد می‌ریزیم و روی خمیر را مانند پاته مرغ بهم می‌آوریم و تزیین و طبخ می‌کنیم.

با گوشت پرندگان و سایر حیوانات حلال گوشت می‌توانیم بطریق ذکر شده پاته تهیه کنیم، شرح پاته مرغ ۱۴۰

پاتهٔ فیله‌ماهی‌حلوا (یاسل کوچک) ــ برای ۶ نفر:

۱ ــ ماهی‌حلوا (یاسل کوچک)	۴ عدد

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۲ ــ سبزی معطر (نعناع، ترخان، جعفری)	۴ قاشق سوپخوری
۳ ــ تخم‌مرغ سفت شده	۳ عدد
۴ ــ جگر مرغ(یا جگر بره یک عدد)	۵ تا ۶ عدد
۵ ــ پیاز سرخ شده	۲ قاشق سوپخوری
۶ ــ آب‌لیمو	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۷ ــ کره	۱۵۰ گرم
۸ ــ خمیر پاته	۵۰۰گرم
۹ ــ نمک به‌مقدار کم	

طرز تهیه:

ماهی سل را از پشت ستون فقرات تا زیر شکم چاک میدهیم و بدو نیم می‌کنیم استخوان ستون فقرات را در می‌آوریم و قسمت زیر شکم را قطع می‌کنیم بطوریکه فقط فیلهٔ ماهی مصرف شود، بعد کمی نمک و فلفل و آب‌لیمو بدو طرف قطعات ماهی می‌زنیم و آنرا کنار می‌گذاریم.

جگر مرغ یا بره را خرد می‌کنیم و پس از شستن با پیاز سرخ شده یک تفت می‌دهیم بحدی که آب جگر کشیده شود، بعد جعفری را با جگر مخلوط می‌کنیم و تخم‌مرغهای سفت را در آن رنده می‌نمائیم و کمی نمک و فلفل می‌زنیم و تمام مواد را خوب مخلوط می‌نمائیم و داخل هر قطعه از ماهی را کمی از این مخلوط می‌ریزیم و آنرا لوله می‌کنیم (ماهی را باید از طول لوله کرد) بعد خمیر پاته را مثل پاتهٔ مرغ و در قالب مستطیل شکلی که ته آن باید باریکتر از دهانهٔ آن باشد می‌اندازیم نصف از مخلوط جگر و تخم‌مرغ سفت را ته آن می‌ریزیم و کره را آب می‌کنیم و لوله‌های ماهی را در کره میغلطانیم و در قالب می‌چینیم و بقیهٔ مخلوط جگر و تخم‌مرغ را روی آن می‌ریزیم و مثل پاتهٔ مرغ روی خمیر را بهم می‌آوریم و می‌پزیم (برای این پاته نصف لیوان آب مرغ یا سوپ ماهی کافی است که بعد از چیدن تمام مواد در قالب روی آن می‌دهیم).

با انواع ماهی‌ها بهمین طریق می‌توانیم پاته تهیه کنیم.

شرح پاته مرغ ۱٤۰

پاتهٔ قلوه

این پاته نیز مانند پاتهٔ گوشت گوساله تهیه می‌شود و بجای گوشت ۱۰ تا ۱۲ عدد قلوه را پوست می‌گیریم و خرد می‌کنیم و در پیاز سرخ شده کمی سرخ می‌کنیم و بدون ریختن آب

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

می‌گذاریم آب قلوه فقط کشیده شود و مطابق دستور بقیه را آماده می‌کنیم. شرح پاته گوساله صفحه ۱۳۸

پاتهٔ کوچک

این پاته را می‌توان با خمیر ورقه شده یا خمیر بریوش نیز بتعداد نفرات تهیه کنیم.

طرز تهیه:

نیم‌کیلو خمیر پاته یا خمیر بریوش یا ورقه شده را بقطر نیم‌سانتیمتر باز می‌کنیم و بادهانهٔ لیوان دایره‌هایی می‌بریم و لای هر دایره را کمی از مایه‌های گوشت مرغ یا ماهی یا جگر قرار می‌دهیم و نصف دایره را روی آن برمی‌گردانیم بطوری‌که بشکل نیم دایره در بیاید. دوطرف خمیر را بهم می چسبانیم و پیچ می‌دهیم تا مایه بین دوقطعه خمیر قرار بگیرد، روی آنرا با زردهٔتخم‌مرغ کمی زرین می‌کنیم و خطوطی با نوک چنگال ترسیم می‌نمائیم و در سینی فر می‌چینیم و بیست دقیقه تا نیم ساعت با حرارت ۴۵۰ درجه در فر می‌پزیم.

پاتهٔ کوچک با پنیر

قطعات خمیر پاته را بادهانهٔ لیوان مطابق دستور آماده می‌کنیم و مقداری پنیر رنده شده را باکمی خامهٔ ترش و کرهٔ نرم شده مخلوط می‌نمائیم و لای هر قطعه از خمیر را کمی از این مایه می‌گذاریم و نصف از خمیر را روی مایه آورده بشکل نیم دایره در می‌آوریم و اطراف آنرا پیچ داده و روی آنرا کمی زردهٔتخم‌مرغ می‌مالیم و در فر با حرارت ۴۵۰ درجه بمدت ۲۰ دقیقه تا نیم‌ساعت طبخ می‌کنیم تا زرین شود.

پاتهٔ گوشت گوساله ــ برای ۸ نفر:

۱ ــ گوشت مغز ران گوساله بدون چربی	یک کیلو
۲ ــ سیب‌زمینی	۳۰۰ گرم
۳ ــ پیاز	یک تا دو عدد
۴ ــ کره یا روغن	۱۵۰ گرم
۵ ــ خمیر نیمه‌ورقه یا خمیرپاته	۴۰۰گرم
۶ ــ نمک و فلفل بقدر کافی	

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

گوشت‌را ورقه‌میکنیم‌و باندازه‌یک‌سانتیمتردر یک‌سانتیمتر می‌بریم پیاز را خورد و باصد گرم کره یا روغن سرخ می‌کنیم گوشت را می‌شوئیم و در پیاز میریزیم و حرارت را ملایم می‌کنیم تا آب پیاز کشیده شود و بعد یک لیوان آب داخل گوشت ریخته در ظرف گوشت را میگذاریم تا گوشت پخته شده و آب آن کشیده شود و کمی نمک و فلفل بآن اضافه می‌کنیم. بعد از یکی دو جوش از روی آتش برمیداریم. سیب‌زمینی را پوست میکنیم و باندازه یک انگشت خرد میکنیم در کره کمی سرخ می‌کنیم خمیر را مثل پاتهٔ مرغ باز کرده (رجوع شود به‌عکس سیاه پاتهٔ مرغ) و قالب را که بهتر است از نوع ظرف نسوز باشد چرب می‌کنیم و خمیر را داخل ظرف میاندازیم. و گوشت را داخل ظرف روی خمیر میریزیم. سیب‌زمینی‌ها را روی آن می‌پاشیم کمی جعفری خرد کرده و یک استکان آب و دو عدد تخم‌مرغ سفت رنده شده و کمی نمک و فلفل روی آن می‌پاشیم و چهار طرف خمیر را روی مایه میآوریم. و یک قطعه از خمیر را که باندازه در ظرف بریده‌ایم و کنار گذاشته‌ایم روی ظرف میاندازیم و با دست دو طرف خمیر را بهم می‌چسبانیم و با زردهٔ تخم‌مرغ روی آنرا زرین می‌کنیم و وسط آنرا با انگشت یا قالب گرد کوچک ظریفی سوراخ می‌کنیم. ظرف را کف فر قرار میدهیم و با حرارت ۳۵۰ درجه نیم ساعت تا سه‌ربع میگذاریم پاته در فر بماند. تا ته‌پاته کمی برشته شود. بعد ظرف را روی آخرین پنجرهٔ فر بطرف بالا میگذاریم تا نیم ساعت دیگر بماند تا روی پاته نیز زرین شود. پاته را ممکن است با ظرف سر میز ببریم یا بعد از کمی سرد شدن از قالب خارج کرده در دیس قرار بدهیم.

پاتهٔ ماهی ــ برای ۶ تا ۸ نفر.

۱ ــ ماهی سفید یا سوف	در حدود یک کیلو
۲ ــ سس سفید	یک پیمانه سرخالی
۳ ــ زردهٔتخم‌مرغ	دو تا سه عدد
۴ ــ کره	۱۰۰ گرم
۵ ــ آبلیمو	یک استکان
۶ ــ خمیر پاته	نیم کیلو
۷ ــ رندهٔ پوست نارنج یا لیموترش	بمقدار کم
۸ ــ نمک و فلفل	بقدر کافی

طرز تهیه:

ماهی را پوست می‌کنیم و قطعه‌قطعه می‌کنیم و می‌شوئیم و خشک می‌کنیم، کمی نمک و فلفل باطراف ماهی می‌زنیم و آنرا در ظرفی می‌چینیم. کره را قطعه‌قطعه می‌کنیم و روی ماهی

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

قرار می‌دهیم آب‌لیمو را با رنده پوست لیموترش مخلوط کرده روی ماهی میدهیم و در ظرف را می‌بندیم و روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم تا آب ماهی کاملاً کشیده شود، بعد ماهی را بقطعه‌های کوچک خرد می‌کنیم و تیغ‌های آنرا می‌گیریم، زردهٔ تخم‌مرغ را با کمی نمک و فلفل مخلوط می‌نمائیم و کمی می‌زنیم و با سس سفید که باید داغ باشد مخلوط می‌کنیم و ماهی را در این سس می‌ریزیم و مانند سایر پاته‌ها خمیر پاته را آماده می‌نمائیم و در ظرف نسوزی خمیر را می‌اندازیم و مایه را روی خمیر می‌ریزیم و با بقیهٔ خمیر روی پاته را می‌پوشانیم و در فر طبخ می‌کنیم.

پاتهٔ مرغ ــ برای ۶ تا ۸ نفر:

۱ ــ مرغ درشت کم چربی پخته شده	یک عدد
۲ ــ کره	۱۰۰ گرم
۳ ــ پیاز سرخ‌شده	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۴ ــ قارچ خرد شدهٔ سرخ شده	۲۵۰ گرم
۵ ــ گوشت فیلهٔ پاک شده	نیم کیلو
۶ ــ تخم‌مرغ سفت	۴ عدد
۷ ــ جعفری خرد شده	بمقدار کم
۸ ــ آب‌گوشت	یک لیوان
۹ ــ خمیر ورقه شده	نیم کیلو
۱۰ ــ نمک و فلفل و خردل	به‌مقدار کم

طرز تهیه:

گوشت را بشکل خلال باندازهٔ یک انگشت و یا چهارگوش‌چهارگوش کوچک میبریم و آماده میگذاریم؛ قارچ خرد شده را با پیاز سرخ شده و جعفری خرد شده یک تفت میدهیم و کمی نمک و فلفل میزنیم. کره را در ظرفی میریزیم و روی آتش میگذاریم، تا آب شود، گوشت را در کره کمی سرخ میکنیم و کمی نمک و فلفل و خردل بآن میزنیم، ظرف نسوز متناسبی را چرب میکنیم و گوشت را ته ظرف میریزیم جعفری و قارچ و پیاز سرخ شده مخلوط شده را روی آن میپاشیم، بعد تخم‌مرغهای سفت را از وسط دونیم میکنیم و روی سطح گوشت می‌چینیم و کمی فرو میبریم. روی میز را کمی آرد میپاشیم و خمیر را بشکل مربع و بقطر یکسانتیمتر باز میکنیم و از اطراف خمیر نواری بپهنای سه تا چهار سانتیمتر میبریم و دور ظرف قرار میدهیم بطوریکه دیواره‌ای در اطراف گوشت و سایر مواد تشکیل

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

دهد، بعد با کمی زردهٔ تخم‌مرغ روی آنرا مرطوب میکنیم. سپس استخوانهای مرغ پخته شده را خارج میکنیم و گوشت آنرا قطعه‌قطعه مینمائیم و روی سایر مواد میریزیم و بعد یک لیوان آب گوشت را از کنار ظرف داخل آن میریزیم و بقیهٔ خمیر را بشکل سطح ظرف در میآوریم و روی سطح گوشت‌ها می‌اندازیم و با انگشت لبهٔ دو خمیر را بهم می‌چسبانیم و با یکی دو عدد زردهٔ تخم‌مرغ و کمی شیر روی سطح خمیر را زرین مینمائیم و با چنگال خطوطی روی سطح خمیر نقش میکنیم، بعد با انگشت در وسط خمیر سوراخی احداث میکنیم تا بخار غذا از این سوراخ خارج شود. فر را با حرارت ۴۰۰ درجه فارنهایت گرم مینمائیم و ظرف را روی کف فر میگذاریم و در فر را می‌بندیم یکربع تا ۲۰ دقیقه با این حرارت در فر بماند، بعد حرارت را ۵۰ درجه کم میکنیم و نیم‌ساعت تا سه ربع دیگر میگذاریم ظرف در فر بماند تا روی آن کاملا زرین شود، بعد غذا را با همان ظرف و داغ‌داغ سر میز میبریم (نکته جالب این است که موقعی که غذا را سر میز میبریم بخار از آن خارج میشود).

با خمیر نیمه و یا خمیر فونسه یا خمیر بریزه نیز می‌توان پاته را بدستور فوق تهیه نمود.

نوع دیگر پاتهٔ مرغ

۱ ــ مرغ درشت کم‌چربی پخته شده	یک عدد
۲ ــ زبان گوسالهٔ کوچک پخته شده	دو عدد
۳ ــ قارچ تمیز شدهٔ خرد شده	نیم‌کیلو
(یا کنسرو قارچ یک قوطی متوسط)	
۴ ــ تخم‌مرغ سفت	۳ تا ۴ عدد
۵ ــ جعفری خرد شده	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۶ ــ آبلیمو	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۷ ــ آب‌گوشت یا آب‌مرغ	یک پیمانه
۸ ــ کره	۱۵۰ گرم
۹ ــ خمیر پاته	نیم‌کیلو
۱۰ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کم

طرزتهیه:

کره را آب میکنیم و قارچ را در کره کمی سرخ مینمائیم بحدی که آب قارچ کشیده شود، بعد قارچ را از روی آتش برمیداریم و تخم‌مرغهای سفت را در آن رنده میکنیم و با

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

جعفری خرد شده و کمی نمک و فلفل مخلوط مینمائیم. مرغ را قطعه‌قطعه میکنیم و استخوان‌های آنرا میگیریم و بقطعات کوچکتر خرد مینمائیم سپس آبلیمو را روی مرغ میریزیم میگذاریم بماند (بدون آبلیمو هم میتوان این پاته را تهیه کرد و بجای آن نصف پیمانه آب‌مرغ ریخت) پوست زبان را میگیریم و به‌ورقه‌های نازک میبریم و کمی نمک و فلفل بآن میپاشیم و در این موقع بلافاصله اشکال پاته را آماده میکنیم.

مطابق شکل‌ها یک قالب مکعب مستطیل تهیه مینمائیم ته و اطراف آنرا چرب میکنیم، بعد روی میز را کمی آرد میپاشیم و خمیر را بشکل مربع و بقطر نیم‌سانتیمتر باز مینمائیم ته قالب را روی خمیر میگذاریم و کمی فشار میدهیم تا شکل قالب را بخود بگیرد بعد دو مرتبهٔ دیگر بهمین طریق عمل را روی خمیر تکرار میکنیم که سه قسمت جداگانه روی خمیر نقش ببندد. قسمتهای زائد خمیر را میگیریم و یکی از قسمت‌ها را جدا میکنیم و برای در قالب کنار میگذاریم، دو قسمت دیگر را داخل قالب میاندازیم بطوریکه ته و اطراف قالب را بپوشاند. کمی از کره را آب میکنیم و روی سطح خمیر میمالیم. نصف از مخلوط قارچ و تخم‌مرغ و جعفری را ته قالب میریزیم و کمی از آب‌مرغ روی آن میدهیم، چند ورقه زبان روی مخلوط می‌چینیم و باز کمی آب‌مرغ و کمی نمک و فلفل روی زبان می‌دهیم و یک ردیف گوشت مرغ روی آن می‌چینیم، بهمین ترتیب تمام مواد را داخل ظرف پر میکنیم و باقیماندهٔ آب‌مرغ را روی آن میریزیم بقیه کره راقطعه‌قطعه مینمائیم و روی سطح مخلوط می‌چینیم و اطراف خمیر را روی مخلوط میآوریم.سپس قطعه خمیری را که بریده و کنار گذاشته‌ایم روی سطح آن میاندازیم و با دست اطراف دو خمیر را بهم می‌چسبانیم و روی سطح خمیر با ظرافت مطابق شکل خطوطی ترسیم می‌کنیم و روی سطح خمیر را با زردهٔ تخم‌مرغ مخلوط شده با کمی شیر زرین مینمائیم. در وسط خمیر با قالب گردی سوراخ کوچکی احداث میکنیم و با یک قالب بزرگتر دایره‌ای میبریم و با قالب کوچکتری وسط این دایره را بیرون میآوریم و این حلقه را روی سوراخ قرار میدهیم و روی حلقه را نیز زرین میکنیم.

فر را با حرارت ۴۰۰ درجه گرم میکنیم و قالب را کف فر قرار میدهیم و حرارت را ۵۰ درجه کم میکنیم و بمدت سه ربع تا یک ساعت میگذاریم قالب در فر بماند تا نان کاملا برشته شود. در صورتیکه بخواهیم روی نان کاملا زرین شود ممکن است قالب را ۲۰ دقیقه تا نیمساعت روی آخرین پنجره فر بطرف بالا قرار بدهیم، بعد پاته را از قالب خارج می‌کنیم و در دیس قرار می‌دهیم و سر میز می‌بریم. عکس‌های سیاه در صفحات ۱۴۶، ۱۴۷، ۱۴۸ و ۱۴۹

نوع دیگر پاتهٔ مرغ

۱ ــ مرغ متوسط — یک عدد

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۲ ــ کره	۱۰۰ گرم
۳ ــ سس بشامل یا سس سفید	یک پیمانهٔ سرخالی (در حدود ۱/۵ دسی‌میتر)
۴ ــ قارچ یا دنبلان‌زمینی خرد شدهٔ سرخ شده	یک فنجان
۵ ــ خمیر پاته	نیم‌کیلو
۶ ــ تخم‌مرغ سفت شده رنده شده	۲ تا ۳ عدد
۷ ــ کرفس یا جعفری خرد شده	بمقدار کم
۸ ــ نمک و فلفل	بمقدار کم

طرز تهیه:

مرغ را با یک عدد پیاز خرد شده و کمی نمک و فلفل و یک لیوان آب میگذاریم بپزد بطوریکه بعداز پختن دو سه قاشق آب بیشتر نداشته باشد. بعد مرغ را میگذاریم سرد شود. سینه مرغ را جدا میکنیم و بقیه قطعات مرغ را از استخوان جدا و ریز خرد میکنیم و آب‌مرغ را با سس مخلوط مینمائیم و یکی دو جوش میدهیم تا کمی غلیظ شود، بعد مرغ خرد شده را با سایر مواد داخل این سس میریزیم و به‌اندازه کافی بآن نمک و فلفل میزنیم و یک گلولهٔ کوچک از خمیر را کنار می‌گذاریم. روی میز را کمی آرد می‌پاشیم و خمیر را بشکل مستطیل به‌قطر نیم‌سانتیمتر با نورد باز می‌کنیم. ته قالب را روی خمیر و در قسمت بالای آن قرار می‌دهیم تا نقش ته قالب روی خمیر بماند و سه بار دیگر این عمل را روی خمیر تکرار می‌کنیم تا چهار خانه مستطیل شکل که نزدیک بهم است روی خمیر نقش ببندد. قسمت‌های زائد خمیر را می‌گیریم و یک قسمت از چهارخانه را جدا می‌کنیم و کنار می‌گذاریم این قسمت برای درب پاته است، بعد داخل قالب چرب شده را با بقیهٔ خمیر می‌پوشانیم و داخل لواش را با یک قطعه پنبه هموار می‌کنیم (چون ممکن است ناخنها لواش را پاره کرده باشند) بعد داخل لواش را کمی چرب و با مایهٔ مخلوط شدهٔ مرغ پر می‌کنیم و قطعات سینهٔ مرغ را روی آن قرار می‌دهیم و اطراف خمیر را روی مایه می‌آوریم و دور آنرا با زردهٔ تخم‌مرغ یا شیر کمی مرطوب می‌کنیم، بعد قطعه‌ای را که کنار گذاشته‌ایم روی پاته می‌اندازیم و با دست اطراف دو خمیر را بهم می‌چسبانیم و پیچ می‌دهیم و خطوطی روی سطح و اطراف پاته با چنگال رسم می‌کنیم. از وسط خمیر با یک قالب گرد دایرهٔ کوچکی برمیداریم و دوباره دایره را سرجایش قرار می‌دهیم (این عمل برای خارج شدن بخار پاته در موقع طبخ می‌باشد) با خمیری که کنار گذاشته‌ایم لواشی تهیه می‌کنیم و دایره‌های کوچکی با قالب می‌بریم.

روی سطح پاته را با زردهٔ تخم‌مرغ زرین می‌کنیم و با دایره‌های کوچک خمیر تزیین

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

می‌نمائیم و روی این گل‌ها را نیز با زردهٔ تخم‌مرغ زرین می‌کنیم ــ فر را گرم و حرارت را ۳۵۰ درجه می‌کنیم و قالب را کف فر قرار می‌دهیم تا نیمساعت با این حرارت بماند، بعد قالب را روی آخرین پنجرهٔ فر بطرف بالا میگذاریم تا نیمساعت الی سه ربع دیگر بماند و خمیر کاملا برشته و روی آن بخوبی زرین شود بعد قالب پاته را از فر خارج مینمائیم بعداز کمی سرد شدن پاته را از قالب در میآوریم و در دیس قرار میدهیم.

ممکن است پاته را در ظرفهای نسوز گرد یا مستطیل بطریق فوق آماده کنیم و با ظرف سر میز ببریم.

پاته ژامبون اسلامی با اسفناج

مواد لازم برای ۶ نفر

۱ ــ ژامبون اسلامی ورقه شده نازک بتناسب ظرف	۱۲ ورقه
۲ ــ اسفناج	۲ کیلو
۳ ــ کره	۱۰۰ گرم
۴ ــ گردسیر یا موسیر یا سیر کوبیده	بمقدار کم
۵ ــ پیاز سرخ کرده	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۶ ــ ترشک (سبزی ترشی است شبیه اسفناج) در صورت امکان	۱۵۰ گرم
۷ ــ اگر ترشک نبود آبلیمو	دو قاشق سوپخوری
۸ ــ ورقه ژلاتین	۲ عدد
۹ ــ آب‌گوشت	۱ لیوان
۱۰ ــ نمک و فلفل و خردل	به‌مقدار کم
۱۱ ــ پنیر گرویر رنده شده	۱۰۰ گرم
۱۲ ــ تخم‌مرغ	۳ تا ۴ عدد

طرز تهیه

اسفناج را بصورت پوره می‌پزیم. ژلاتین را خرد و در کمی آب‌جوش کاملا حل می‌کنیم و داخل آب‌گوشت که باید کمی گرم باشد مخلوط مینمائیم ــ در صورت مصرف ترشک آنرا میپزیم بشکل پوره در میآوریم داخل اسفناج مینمائیم (در صورت نبودن ترشک آب‌لیمو را اضافه می‌نمائیم)

نمک و فلفل و خردل و پیازداغ را نیز داخل اسفناج کرده سه تا چهار عدد تخم‌مرغ

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

خام را با کمی نمک و فلفل خوب مخلوط میکنیم و مخلوط را داخل اسفناج کرده برهم می‌زنیم و کمی حرارت بآن می‌دهیم و بعد موسیر یا سیر کوبیده را بآن اضافه مینمائیم.

بعد ظرف متناسبی را کمی چرب کرده دو ورقه ژامبون اسلامی روی آن قرار داده کمی از مایهٔ اسفناج روی آن ریخته صاف میکنیم کمی ژله مرغ روی آن میدهیم باز دو ورقه ژامبون اسلامی و اسفناج و ژله بهمین ترتیب تمام مواد را روی هم قرار می‌دهیم بطوری که ردیف آخر دو ورقه ژامبون اسلامی قرار گیرد.

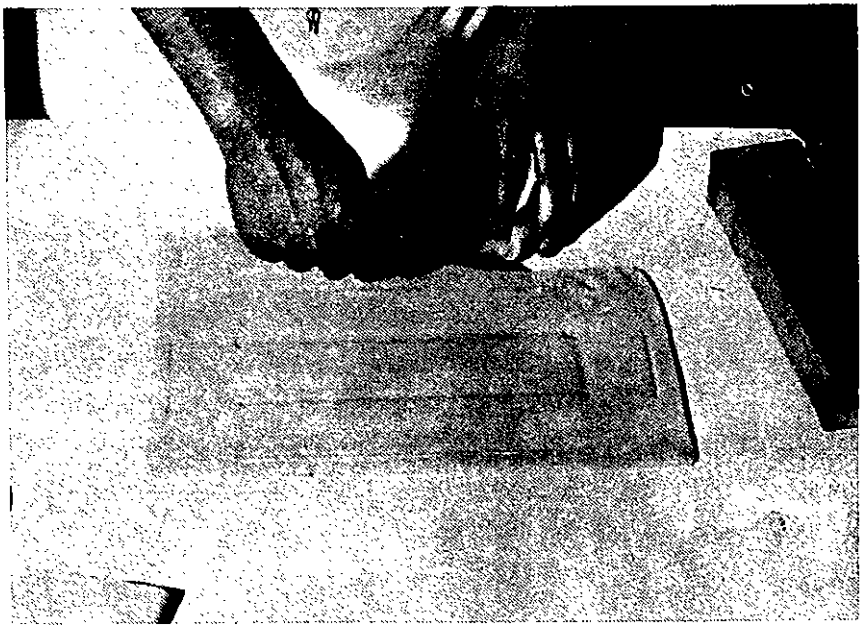
پنیر رنده شده را روی آن میپاشیم فر را با حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کرده ظرف را روی پنجره آخر بطرف بالا قرار میدهیم و میگذاریم در حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بماند بعد ظرف را بیرون آورده سرد که شد در یخچال می‌گذاریم تا ژلهٔ آن بسته شود و با همان ظرف یا در ظرف دیگر قرار میدهیم.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



۱ ــ خمیر را به‌شکل مستطیل به‌قطر نیم‌سانتیمتر باز می‌کنیم و قالب را کنار خمیر می‌گذاریم و کمی فشار می‌دهیم تا شکل قالب را بگیرد بعد سه مرتبه دیگر بهمین طریق روی خمیر شکل می‌اندازیم که سه‌قسمت برای داخل قالب و یک قسمت برای در قالب تهیه شود.



۲ ــ قسمت‌های زائد خمیر را جدا کرده و یک قسمت از خمیر را که برای در قالب است بریده کنار می‌گذاریم.

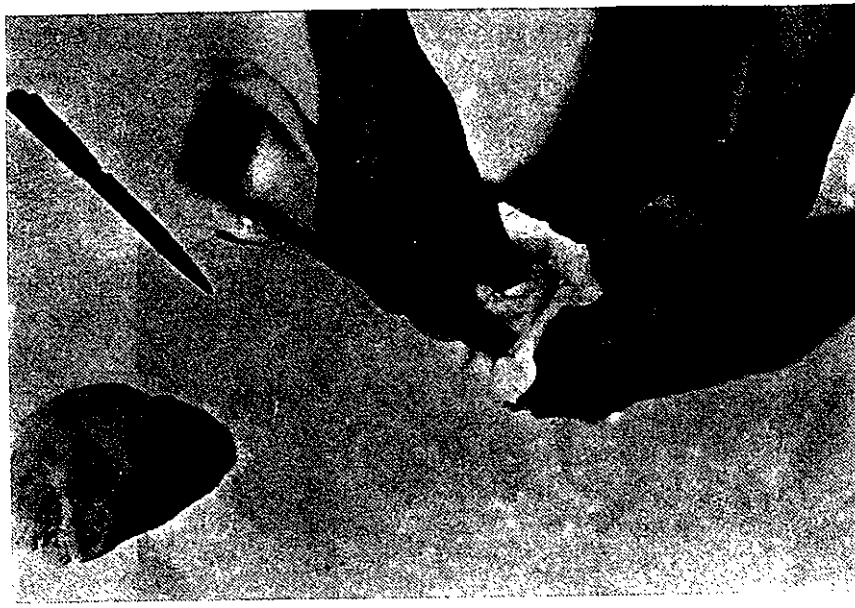
tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



۳ ــ خمیر را در داخل قالب چرب شده می‌اندازیم



۴ ــ داخل خمیر را در قالب صاف و مرتب می‌کنیم.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



۵ ــ داخل خمیر را چرب کرده با هر مایه‌ای که مایل هستیم پر می‌کنیم.

tarikhema.org

۶ ــ اطراف خمیر را روی مایه می‌آوریم.



PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



۷ ــ در خمیر را روی آن قرار می‌دهیم.

tarikhema.org

۸ ــ اطراف دو خمیر را بهم چسبانیده و کمی فشار می‌دهیم و خطوطی دور آن نقش می‌کنیم.



PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

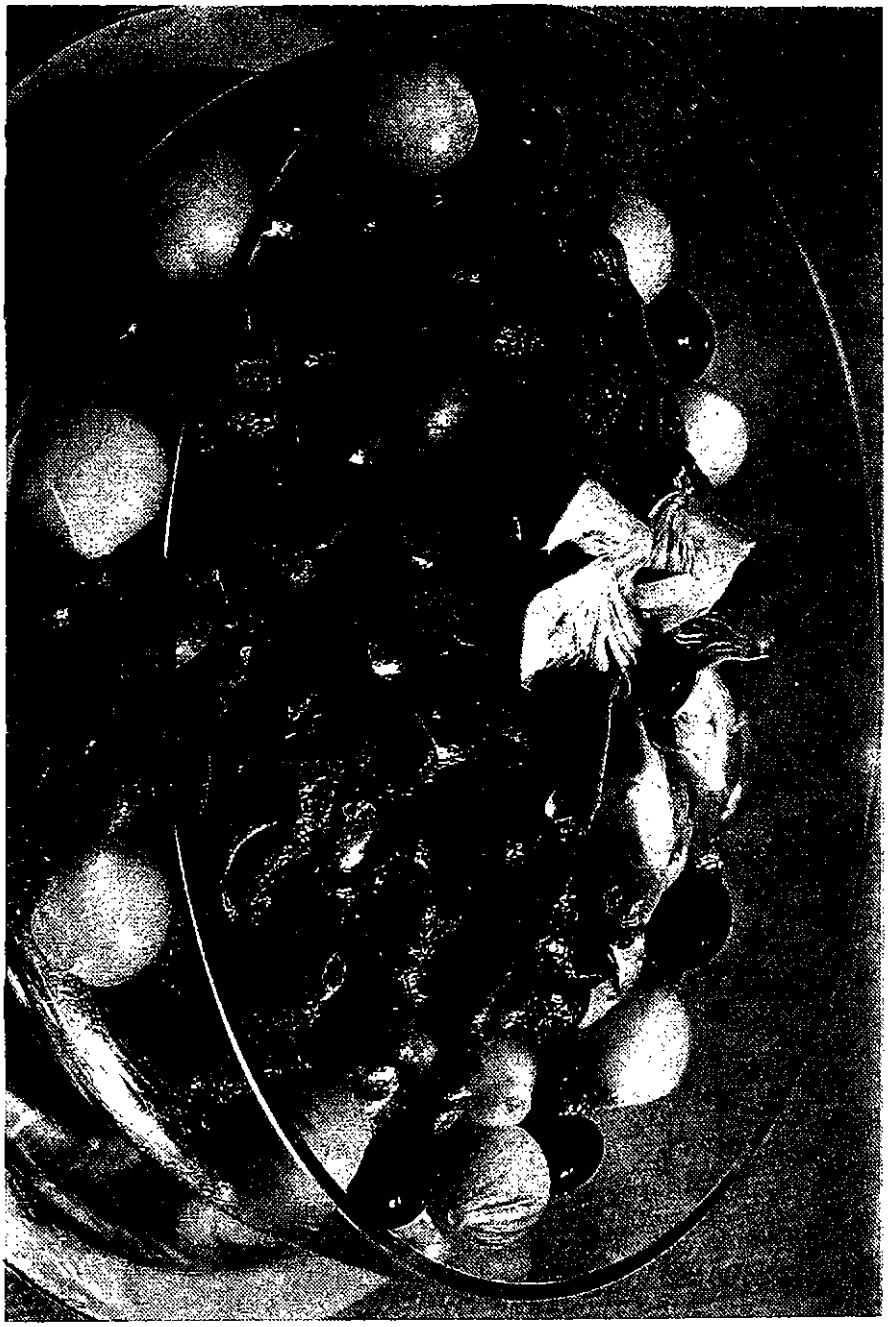
PDF.tarikhema.org

سالاد آواکادو مربوط به صفحه ۱۲۹

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

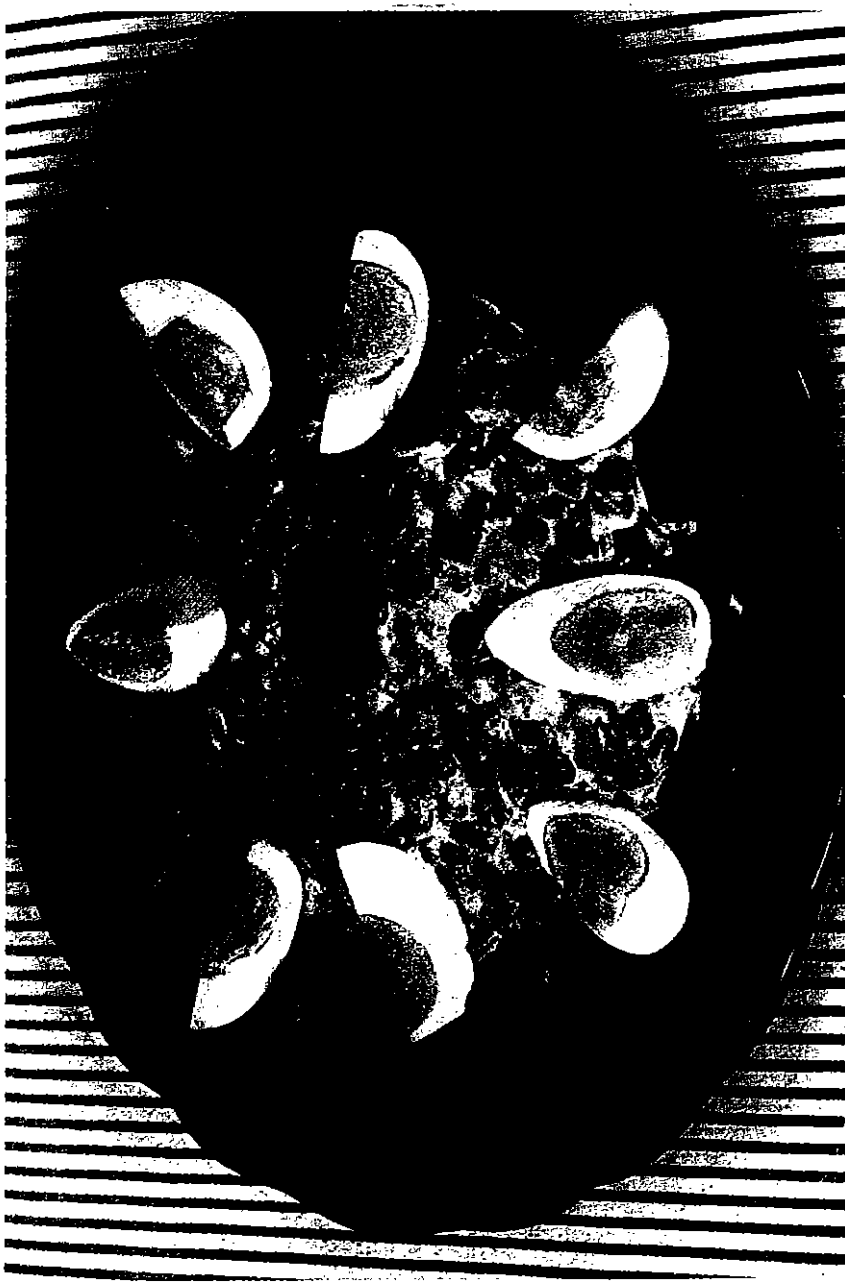


سالاد آرتیشو مربوط به صفحه ۹۹

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

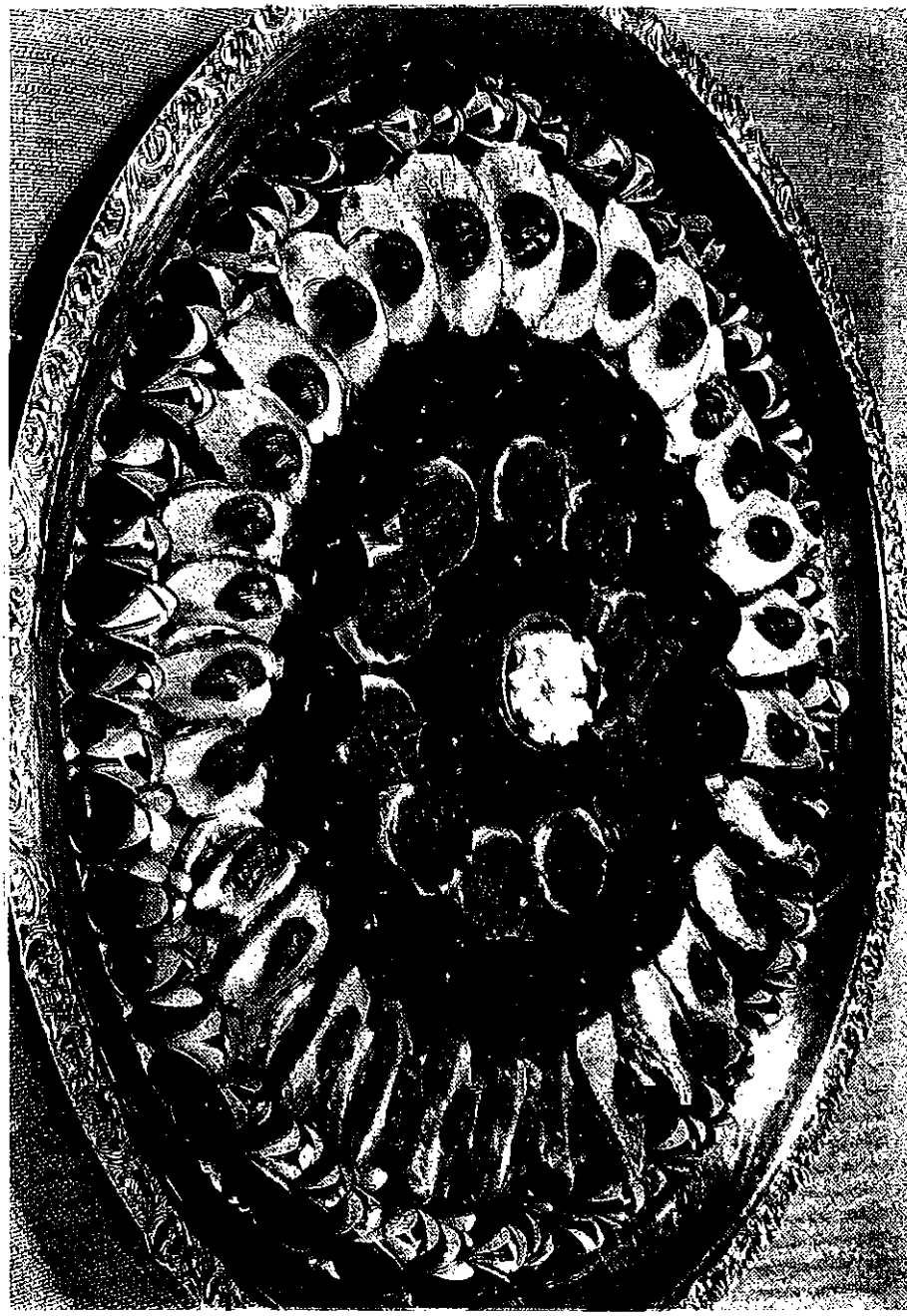


سالاد روس مربوط به‌صفحه ۱۰۳

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



سینی ازدوور با گوشت سرد مربوط به صفحه ۸۷

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

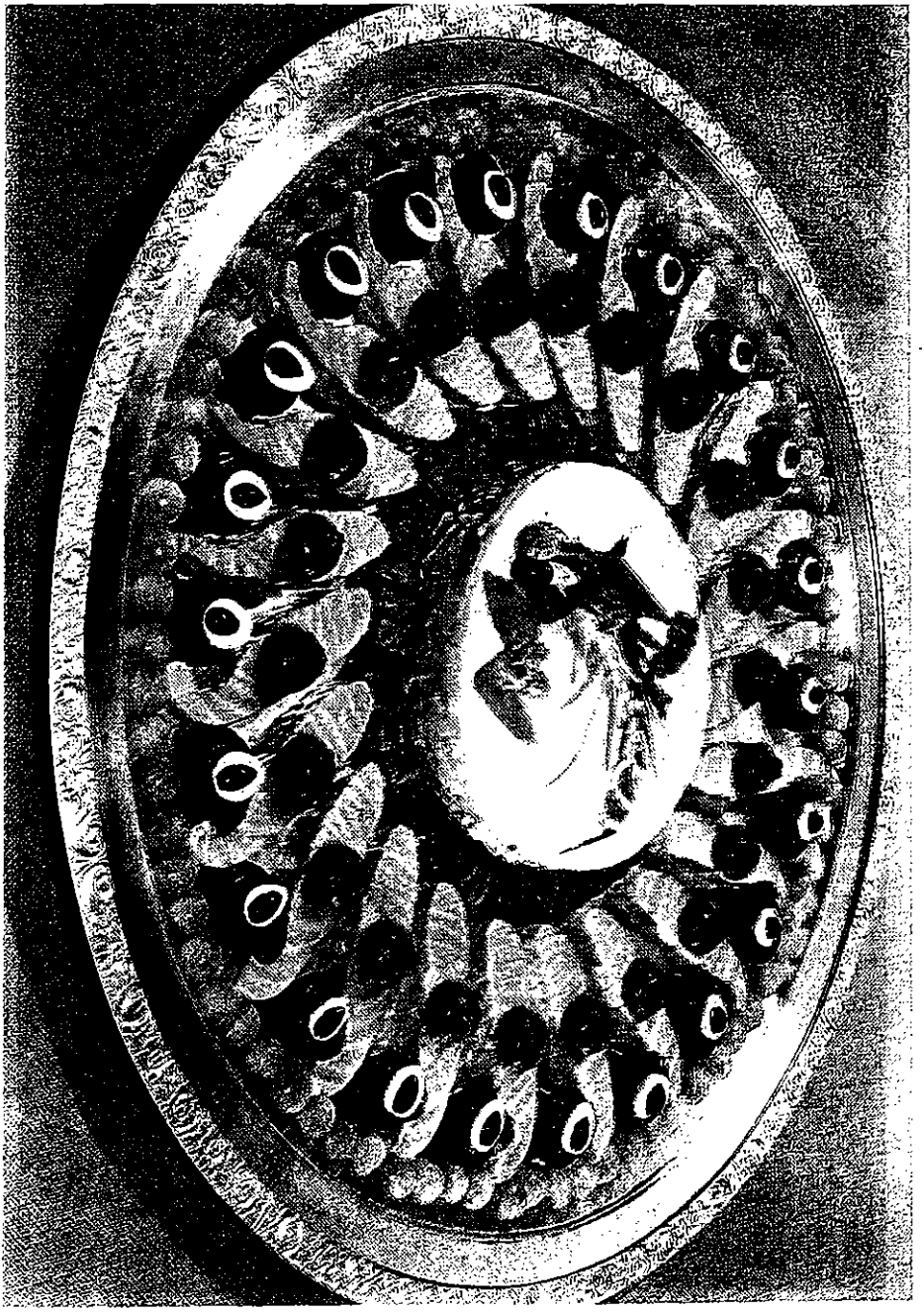
PDF.tarikhema.org

سینی اردوور با زامبون اسلامی و کالباس مربوط به صفحه ۸۷

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



tarikhema.org

سینی اردور مربوط به صفحهٔ ۸۶

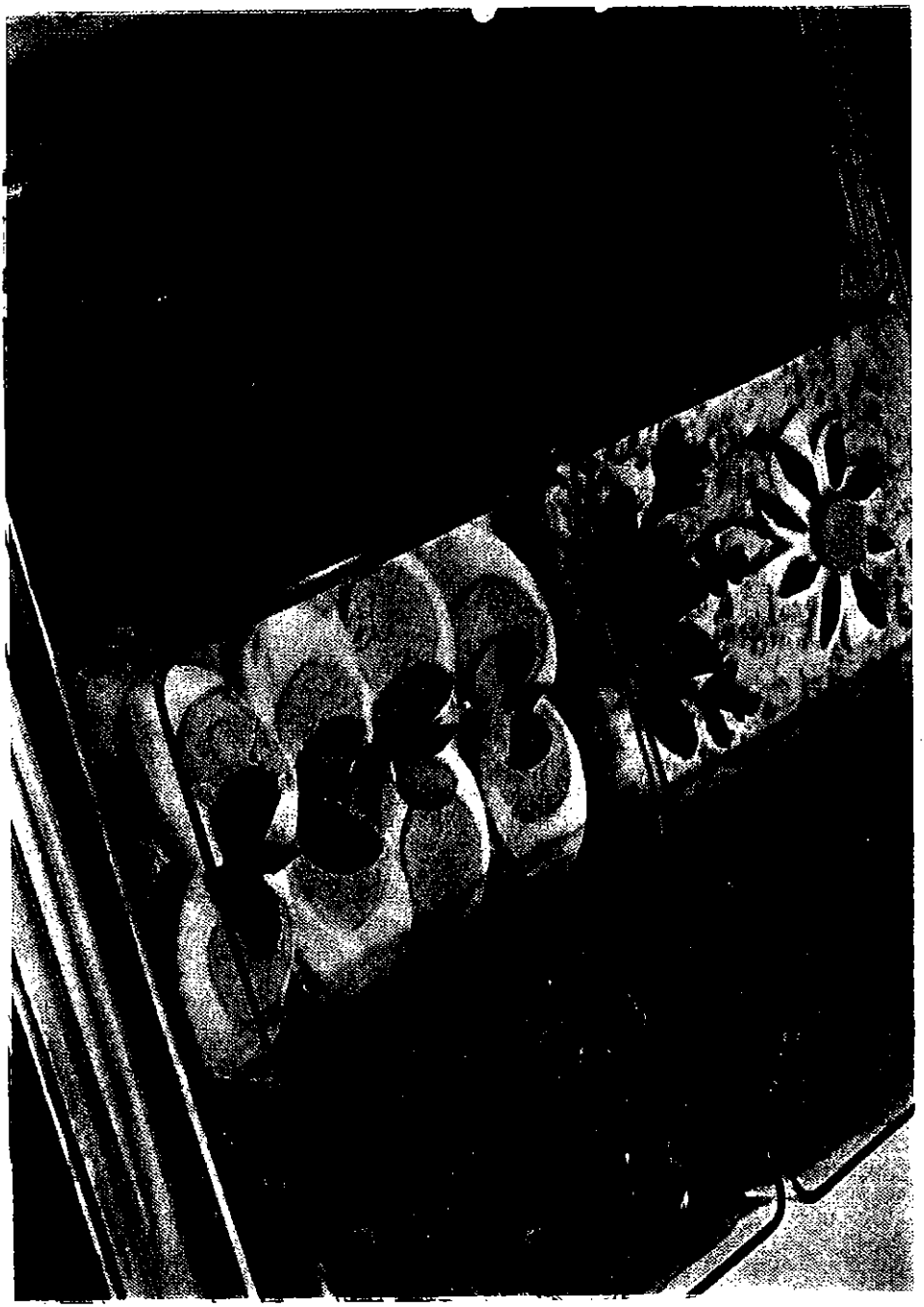
PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



شش نوع اردور ساده مربوط به صفحهٔ ۹۴

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

نکات لازم برای تهیه ساندویچ

بطور کلی ساندویچ[1] در پذیرائی‌های عصرانه و چای قبل‌از شام مصرف میشود و در پذیرائی‌های کوکتل نیز از ساندویچ‌های ظریف استفاده میشود اصولا ساندویچ را باید در نهایت دقت و ظرافت تهیه کرد بطوریکه برای صرف آن احتیاجی به‌کارد و چنگال نباشد نانی که برای ساندویچ مصرف میشود باید خیلی ظریف بریده و قالب زده شود و قسمت برشتهٔ اطراف آن گرفته شود (از نانهای شور کوچک برشته شدهٔ یا دلوان کوچک آماده برای فروش نیز میتوان استفاده کرد). کره‌ایکه برای ساندویچ مصرف میشود باید با چنگال زده شود و نرم و یکنواخت باشد. باید دقت کرد هنگامیکه مواد روی نانها مالیده میشود اطراف نانها را آغشته ننمایند. تزیینات ساندویچ که از سبزیهاست باید مقارن صرف ساندویچ روی آن قرار گیرد. در صورتیکه ساندویچ‌ها بسیار باشند ناگزیر مدتی قبل‌از مصرف تهیه میشوند برای آن‌که خشک نشوند بهترست روی دیس‌های ساندویچ را پوشانید و کمی پیش‌از صرف روی آنها را برداشت، مواد چرخ شده را موقعیکه به‌مصرف ساندویچ میرسانیم ممکن است در قیف بریزیم، بعد روی نان ساندویچ کره مالیده را بشکل گل تزیین کنیم. عکس در صفحه ۲۳۱

1–Sandwiche

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

ساندویچ پنیر و تخم‌مرغ سفت

۱ ــ پنیر	۱۰۰ گرم
۲ ــ تخم‌مرغ سفت	۲ تا ۳ عدد
۳ ــ سس مایونز	دو تا سه قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

پنیر را میشوئیم و خشک مینمائیم از رندهٔ ریز یا چرخ رد میکنم، بعد تخم‌مرغ‌ها را نیز رنده و با پنیر مخلوط میکنیم، آنگاه در سس مایونز کمی نمک در صورتیکه پنیر شور نباشد میریزیم و مایه تخم‌مرغ و پنیر را با این سس مخلوط میکنیم سپس روی نان قالب‌زده کمی کره یا سس مایونز میمالیم و بعداز مایهٔ آماده روی آن میمالیم و با پشت کارد آنرا صاف میکنیم و با یک نصفه بادام و یا ½ گردوی پوست گرفته تزیین میکنیم.

نوع دیگر

تخم‌مرغهای سفت را حلقه‌حلقه میبریم زرده‌ها را خارج میکنیم و با چنگال خوب نرم مینمائیم و پنیر را نیز نرم میکنیم زرده تخم‌مرغ را با پنیر و سس مایونز یا روغن زیتون مخلوط میکنیم مایه را در قیف میریزیم حلقه‌های سفیده تخم‌مرغ را روی حلقه نان کره مالیده قرار میدهیم و داخل آنرا با مایه تخم‌مرغ که در قیف است پر میکنیم.

عکس در صفحه۲۳٤

ساندویچ پنیر و خامه

۱ ــ پنیر گرویر یا لیقوان یا معمولی رنده شده	۱۵۰ گرم
۲ ــ خامه	۱۰۰ گرم
۳ ــ ترخان و جعفری خرد شده	یک یا دو قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

پنیر و خامه را مخلوط میکنیم و سبزی را میریزیم و بهم میزنیم تا تمام مواد مخلوط شود، از مایه روی نان بریده شده میمالیم و روی آنرا با یکعدد بادام پوست گرفتهٔ بسو داده تزیین میکنیم. این مایه را هم ممکن است با قیف روی نان بریزیم و با یک نصف بادام روی آنرا تزیین کنیم.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

ساندویچ پنیر و سبزی

برای تهیهٔ این ساندویچ از مایهٔ اردور پنیر و سبزی استفاده میکنیم و روی نان را که بهترست بشکل گرد قالب زده شده باشد از مایهٔ پنیر و سبزی میمالیم و روی آنرا با یکی دو حلقهٔ تربچه تزیین میکنیم و این مایه را ممکن است با قیف روی نان بریزیم.

برای تهیهٔ مایهٔ اردور رجوع شود بقسمت اردورها ــ صفحه ۸۵ عکس در صفحه ۲۳٤

ساندویچ تخم‌مرغ سفت

روی حلقه‌های نان مخصوص ساندویچ را که ممکن است با قالب یا دهانهٔ استکان گرد و مرتب بریده باشیم کمی کره میمالیم و روی نان را یک حلقه گوجه‌فرنگی با کمی نمک و فلفل و یک حلقه تخم‌مرغ سفت و روی تخم‌مرغ یک برگ جعفری قرار می‌دهیم.

ساندویچ جگر

۱ ــ جگر مرغ	۵ تا ۶ عدد
یا جگر بره	یک عدد
۲ ــ تخم‌مرغ سفت	۲ تا ۳ عدد
۳ ــ جعفری خردشده	۱ تا ۲ قاشق سوپخوری
۴ ــ آب‌لیمو	۲ تا ۳ قاشق
۵ ــ روغن زیتون	نصف پیمانه
۶ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

جگر را خرد میکنیم و میشوئیم، در صورتیکه جگر بره مصرف کنیم رگ و ریشهٔ آنرا میگیریم کمی روغن زیتون در ظرفی میریزیم و روی آتش می‌گذاریم، بعد جگر را در روغن می‌ریزیم و کمی سرخ میکنیم بحدیکه آب جگر کشیده شود آنگاه کمی نمک و فلفل میزنیم بعد جگر را یک‌بار چرخ میکنیم بعد تخم‌مرغ سفت را رنده میکنیم جگر چرخ شده و تخم‌مرغ و جعفری خرد شده و آب‌لیمو و نمک و فلفل و بقیه روغن زیتون را مخلوط میکنیم تا نرم و لطیف شود سپس روی نانهای کوچک و آماده شده را از مایه جگر میمالیم و روی آنرا با یک برگ جعفری تزیین میکنیم.

میتوانیم از پاته‌های جگر کنسرو استفاده کنیم و کمی جعفری خرد شده و آبلیمو با آن مخلوط نمائیم. این مایه را نیز میتوان در قیف ریخت و روی نانرا با آن تزیین نمود.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

ساندویچ خاویار

برای تهیهٔ ساندویچ خاویار بهترست از نانهای کوچک و لوان که با خمیر میل قوی تهیه میشود و دائرهٔ آن باندازهٔ یک پنجقرانی است استفاده کنیم یک قوطی کوچک خاویار را با کمی جعفری خرد کرده و آب‌لیمو و پیاز خرد شده مخلوط میکنیم و داخل نان را از این مایه پر میکنیم بعد کرهٔ نرم شده را در قیف میریزیم و کمی کره با قیف روی خاویار میدهیم و نصف حلقهٔ کوچک لیموترش روی آن قرار میدهیم و یا روی سطح نان کمی کره می‌مالیم و خاویار را با کمی آب‌لیمو و رندهٔ پوست لیموترش مخلوط مینمائیم و روی نان میمالیم و یک پر مغز لیموترش روی آن می‌گذاریم.

ساندویچ زبان

۱ ــ زبان گوساله	یک عدد
۲ ــ کره	۵۰ گرم
۳ ــ گوجه‌فرنگی سفت و کوچک	۲ تا ۳ عدد
۴ ــ خیارشور یا لیموترش	۲ یا ۳ عدد

طرز تهیه:

زبان را بدقت تمیز میکنیم و در ظرفی میگذاریم و مقدار زیادی آب میریزیم، یک یا دو عدد پیاز و چند شاخه جعفری داخل زبان میریزیم و آنرا میگذاریم روی آتش تا کاملا پخته شود (زبان معمولا از گوشتهای دیرپزست و بهترست آن‌را در دیگهای زودپز گذاشت و یا ۴ تا ۵ ساعت برای طبخ آن در نظر گرفت) باید زبان بعداز پخته شدن آب نداشته باشد، پس‌از پخته شدن پوست زبان را داغ‌داغ میکنیم و می‌گذاریم کاملا سرد شود، بعد زبان را به‌ورقه‌های نازک میبریم و روی حلقهٔ نان کمی کره میمالیم و یک حلقه گوجه‌فرنگی قرار میدهیم و روی گوجه‌فرنگی کمی نمک و فلفل میزنیم بعد یک ورقه زبان و یک یا دو ورقه خیارشور یا لیموترش روی زبان قرار میدهیم.

ساندویچ سوسیس

روی نان کوچک ظریف را کمی سس مایونز یا کرهٔ نرم شده میمالیم، یک حلقه سوسیس و یک حلقه خیارشور روی آن قرار میدهیم، کمی از سس مایونز در قیف ظریف روی آن میریزیم.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

سوسیس سرخ شده

در پذیرائی‌هائیکه با ساندویچ میشود ممکن است سوسیس را حلقه‌حلقه کرد و در روغن سرخ نمود و بعد در ظرف چید و روی حلقهٔ سوسیس را یک خلال مخصوص فرو کرد و در موقع صرف ساندویچ نزد میهمانان نگاهداشت.

ساندویچ ماست و لبو

روی نانهای کوچک قالب زده کمی کره میمالیم، بعد لبوی قرمز را بشکل نان قالب میزنیم (لبو را ورقه‌ورقه میکنیم بعد قالب میزنیم) لبوی قالب زده را روی نان کره مالیده قرار میدهیم وکمی نعناع خشک نرم را با ماست کیسه‌ای سفت مخلوط میکنیم، کمی نمک میزنیم بعد ماست را در قیف میریزیم و روی لبو را بدان وسیله تزیین میکنیم.

میتوانیم ماست آماده شده را روی حلقه‌های خیار با قیف بریزیم و با یک برگ جعفری تزیین کنیم.

ساندویچ مرغ و بادام

نان ظریف کوچک را بهر شکل که میل داریم قالب میزنیم یا میبریم و روی نان کمی کره میمالیم و مقداری از مایهٔ اردور مرغ و بادام (رجوع شود به‌صفحه ۹۲ نیز روی آن میمالیم و با خلال یا حلقه‌های خیارشور روی آنرا تزیین میکنیم: این مایه را نیز ممکن است با قیف روی نان ریخت.

ساندویچ مغز

۱ ــ مغز گوسفند	۲ تا ۳ عدد
	(یا یکعدد مغز گوساله)
۲ ــ جعفری خرد شده	به‌مقدار کم
۳ ــ آب‌لیمو	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۴ ــ نمک و فلفل	بقدر کافی

طرز تهیه:

پوست و رگ و ریشهٔ مغز را در آب سرد میگیریم و میشوئیم، بعد مغز پاک شده را با یک لیوان آب و چند شاخه جعفری و یک عدد پیاز و کمی نمک و فلفل در ظرفی میریزیم و ظرف را روی آتش میگذاریم تا جوش بیاید، پس‌از جوش آمدن یکربع تا ۲۰ دقیقه برای پختن

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

مغز کافی خواهد بود، مغز را در صافی میریزیم تا آب آن کاملا برود و کاملا سرد بشود، مغز را با چنگال له میکنیم و آب‌لیمو و نمک و فلفل و جعفری خرد شده را با مغز له شده مخلوط میکنیم و روی نان بریده شده و قالب زده کمی کره میمالیم و کمی از مایهٔ مغز روی نان قرار میدهیم و روی مغز را با یک حلقه لیموترش و برگ جعفری تزیین میکنیم.

ممکن است بعداز اینکه مغز کاملا سرد شد آنرا با کارد ورقه‌ورقه کرد و روی نان قرار داد و چند قطره آب‌لیمو هم بآن اضافه کرد و با برگ جعفری تزیین نمود و یا مایهٔ مغز را در قیف ریخت و روی نان کره مالیده را بصورت حلقه و یا گل قرار داد.

سینی ساندویچ مخلوط

این سینی را با نانهائی که باشکال مختلف بریده‌ایم تهیه میکنیم (مطابق شکل)

۱ ــ روی نان حلقه شدهٔ کره مالیده را با میگوهای پخته شده در آب و نمک و یک حلقه کره تزیین میکنیم (برای تهیه این نوع کره از اسباب مخصوص این کار استفاده میشود.)

۲ ــ روی حلقهٔ نان کره مالیده را کمی بولاق‌اوتی (آب‌تره) خرد شده و زردهٔ تخم‌مرغ سفت شدهٔ رنده شده میریزیم.

۳ ــ روی نانهای مثلث شکل کره مالید را یک ورقه ژامبون اسلامی بشکل نان قرار میدهیم با سرهای مارچوبه و دو حلقه خیارشور روی آن را تزیین میکنیم.

۴ ــ روی حلقهٔ نان گرد را کمی سوسیس چرخ کرده مخلوط با مایونز میمالیم و کمی ژامبون اسلامی یا کالباس را خرد میکنیم و روی آن میریزیم و با یک عدد زیتون سیاه تزیین میکنیم.

۵ ــ روی نان بریده شدهٔ مثلث شکل را کمی کره میمالیم و یک ورقه ژامبون یا کالباس بدون‌چربی یا گوشت پخته شدهٔ سرد ورقه‌ورقه شده قرار میدهیم و با دو خلال گوشت وکمی رندهٔ زرده و سفیدهٔ تخم‌مرغ سفت تزیین میکنیم. عکس در صفحه **۲۳۶**

سینی ساندویچ مربع

این سینی را (که در شکل ملاحظه میکنید) با نانهای کره مالیده و انواع گوشت و سبزی تهیه مینمائیم.

ساندویچ‌های تهیه شده بترتیب ذیل شرح داده میشود:

۱ ــ ساندویچ مرغ یا بوقلمون با مارچوبه ــ روی قطعه نان بریدهٔ چهارگوشی کمی کره میمالیم و یک ورقهٔ نازک سینهٔ مرغ یا بوقلمون قرار میدهیم و با سر مارچوبه و خلال گوجه‌فرنگی روی آنرا تزیین میکنیم (مارچوبه را میتوانیم در آب و نمک بپزیم یا از کنسرو آن استفاده کنیم).

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۲ ــ روی ورقهٔ نان را کمی کره میمالیم و با ورقهٔ نازک زبان پخته شده میپوشانیم و روی آنرا کمی نمک وفلفل میزنیم و با کمی مایونز در قیف تزیین میکنیم.

۳ ــ روی قطعه نان را کمی کره میمالیم و یک ورقه چهارگوش سالامی (نوعی کالباس) میگذاریم و با نصف حلقهٔ تخم‌مرغ سفت تزیین میکنیم.

۴ ــ روی قطعه نان کره مالیده شده یک ورقه ژامبون قرار میدهیم و نوک مارچوبه یا یک خلال ساقهٔ کرفس را در کمی مایونز یا کره میزنیم در کمی پستهٔ چرخ کرده میغلطانیم و روی ژامبون قرار میدهیم.

۵ ــ روی قطعه نان کره مالیده کمی سالاد روس یا سالاد اولیویه میریزیم با یک پر مغز نارنگی تزیین میکنیم،

۶ ــ روی قطعه نان کره مالیده را کمی پنیر گرویر رنده شده مخلوط با خامه میمالیم و با یک عدد بادام بو داده تزیین میکنیم.

۷ ــ روی قطعه نان کره مالیده را یک قطعه ماهی دودی پخته شده قرار میدهیم با یک خلال کالباس یا ژامبون یا خیارشور و یک عدد پیازشور ریز تزیین میکنیم.

۸ ــ روی قطعه نان کره مالیده را یک ورقه ژامبون و یک خلال آناناس قرار میدهیم.

عکس در صفحه ۲۳۳

سینی ساندویچ مستطیل

این سینی را با نان‌های بریده شده بشکل مستطیل آماده میکنیم (رجوع شود بشکل):

۱ ــ روی قطعه نان کره مالیده یک برگ نازک و کوچک کاهو قرار میدهیم و یکی دو قطعه کوچک ماهی پخته شده میگذاریم کمی آب‌لیمو روی آن میپاشیم و با یکعدد زیتون سیاه تزیین میکنیم.

۲ ــ روی حلقه نان کره مالیده را یک ورقه نازک ماهی آزاد پخته شده قرار میدهیم و با کمی مایونز یا کره نرم شده در قیف تزیین میکنیم.

۳ ــ روی نان کرهٔ مالیده شده یک برگ نازک کاهو قرار میدهیم و با چند اکرویس (نوعی میگو) و یک پره مغز پرتقال یا نارنگی تزیین میکنیم.

۴ ــ روی قطعه نان کره مالیده کمی خاویار مخلوط شده با آب‌لیمو و رندهٔ پوست لیموترش میمالیم و با یک پر مغز لیموترش تزیین میکنیم.

۵ ــ روی قطعه نان کره مالیده را یک قطعه ماهی اوزون‌برون کباب شده یا پخته شده قرار می‌دهیم و کمی آب‌لیمو روی آن میدهیم و کمی مغز گوجه‌فرنگی له شده روی آن میریزیم

1) Ecrevisse

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

و کمی هم نمک و فلفل میریزیم.

۶ ــ روی قطعه نان کره مالیده یک قطعه سینه بوقلمون پخته شده قرار می‌دهیم و با یک حبه انگور و تکهٔ کوچک هلو یا آناناس تزیین میکنیم.

۷ ــ روی قطعه نان کره مالیده را کمی جگر غاز یا برهٔ سرخ شده قرار داده و با خلال گوجه‌فرنگی تزیین میکنیم. عکس در صفحه ۲۳۵

چند نوع ساندویچ

این سینی ساندویچ شکل بسیار قشنگی دارد چون کمی بزرگتر است میتوان در مهمانیهای خصوصی از آن استفاده کرد و بطور مخلوط در ظرف چید.

۱ ــ روی نانهای بریده شده چهارگوش یا مستطیل یا مثلث را مقداری کره میمالیم‌روی چند عدد از آنها را یک برگ کاهو قرار می‌دهیم (برگ مغز کاهو باید باشد) کمی سس مایونز روی آن می‌ریزیم و ۳ تا ۴ حلقه تخم‌مرغ سفت و ۲ حلقه گوجه‌فرنگی و باز سس مایونز و یک برگ جعفری روی آن قرار می‌دهیم.

۲ ــ روی حلقه نان را یک برگ مغز کاهو کمی سس مایونز چند عدد میگو و نصف حلقه لیموترش و یک برگ جعفری میگذاریم.

۳ ــ روی نانهای حلقه شده کمی پاته جگر و چند ورق قارچ سرخ شده یا کنسرو قارچ میگذاریم.

۴ ــ روی نانرا یک ورقه ژامبون اسلامی یک برگ مغز کاهو و نصف حلقه گوجه‌فرنگی و یک برگ جعفری قرار می‌دهیم.

۵ ــ روی نانرا مقداری سالاد اولیویه می‌ریزیم و با کارد روی آنرا صاف میکنیم کمی سس مایونز با قیف روی آن میریزیم و با نصفه زیتون سیاه و یک برگ جعفری بین دو زیتون آنرا تزیین میکنیم. عکس در صفحه ۲۳۱

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

چند نوع غذای ساده

پیتزا

چند نوع فوندو

سوفله‌ها

تخم‌مرغ جیبی

املت‌ها

گراتن‌ها

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

نکات لازم برای تهیه پیتزا

۱ ــ خمیر پیتزا را میتوانیم از نانوائی تهیه کنیم و یا از خمیر مخصوص که شرح آن در صفحهٔ ۳۴۲ داده شده استفاده کنیم.

۲ ــ بجای گوجه‌فرنگی که در اغلب پیتزاها شرح داده شده میتوانیم از سس مخصوص پیتزا که دستور سس در صفحه۲۶۳ داده شده.

۳ ــ خمیر و موادی که در انواع پیتزا دستور داده شده برای تهیه دو پیتزای بزرگ یا سه پیتزای کوچک کافی است.

۴ ــ پیتزا بهتر است در ظرف فلزی نازک از قبیل آلمینیوم تهیه شود و با همان ظرف سرو گردد طبخ آن در ظرف نسوز هم ممکن است.

۵ ــ پنیری که به‌مصرف انواع پیتزا می‌رسد بهتر است از پنیر گرویر یا گودا (Gouda) باشد. (پنیرگورین یا گودا در حرارت آب میشود و روی پیتزا را طلایی میکند).

۶ ــ نان پیتزا در موقع طبخ باید بحدی پخته شود که نه زیاد خشک و برشته و نه خمیر و خام باشد.

۷ ــ اگر بخواهیم روی پیتزا زودتر طلایی شود و نانش خشک نگردد ظرف پیتزا را بعد از پختن زیر فر در قسمتی که شعله دیده میشود بمدت پنج دقیقه قرار میدهیم

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

چند نوع پیتزا

پیتزای ژامبون اسلامی یا ماهی Pitzza ـ برای ۵ تا ۶ نفر

۱ ـ خمیر پیتزا	نیم کیلو
۲ ـ ژامبون اسلامی خرد شده یا ماهی پخته شده تیغ‌گرفته ۲ پیمانه گرفته (ممکن است از کنسرو ماهی تن استفاده کنیم)	
۳ ـ پیاز سرخ شده	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۴ ـ پنیر کم‌نمک	۲۰۰ گرم
۵ ـ گوجه‌فرنگی	نیم کیلو
۶ ـ نمک	به‌مقدار کم

طرز تهیه:

ظرف آلومینیوم گرد مناسبی را که باید کم‌عمق باشد چرب میکنیم خمیر پیتزا را (رجوع شود به‌صفحه ۴۲۰) بقطر نیم سانتیمتر و بشکل ظرف باندازه‌ای که ته و دیوارهٔ ظرف را بپوشاند باز مینمائیم و خمیر را داخل ظرف می‌اندازیم.

روی گوجه‌فرنگی‌ها کمی آب‌جوش میریزیم و پوست گوجه‌فرنگی را می‌کنیم و تخمهٔ آنرا میگیریم، بعد گوشت گوجه‌فرنگی را خرد میکنیم. ماهی یا ژامبون اسلامی را با پیاز سرخ شده و کمی نمک مخلوط مینمائیم و آنرا داخل خمیر می‌ریزیم، بعد گوجه‌فرنگی یا سس مخصوص روی آن میریزیم و پنیر را روی گوجه‌فرنگی رنده میکنیم و کمی جعفری خرد شده روی آن میپاشیم فر را با حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم میکنیم و ظرف پیتزا را کف فر بمدت بیست دقیقه قرار میدهیم، بعد ظرف را روی آخرین پنجرهٔ فر بطرف بالا میگذاریم تا در حدود یک‌ربع تا بیست دقیقه بماند و روی آن کمی طلائی شود. پیتزا را با همان ظرف سر میز میبریم.

عکس در صفحات ۶۳۸ و ۷۵۳

پیتزای پنیر

۱ ـ خمیر پیتزا	نیم‌کیلو
۲ ـ گوجه‌فرنگی نیم‌کیلو (یا سس پیتزا)	½ لیوان
۳ ـ پنیر	۳۰۰ گرم
۴ ـ جعفری یا ترخان خرد شده	یک قاشق تا دو قاشق سوپخوری
۵ ـ نمک و فلفل و دارچین	به‌مقدار کم

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

خمیر را مطابق دستور پیتزا با ژامبون باز میکنیم و در ظرف میاندازیم گوجه‌فرنگی را در آب‌جوش میگذاریم و پوست آنرا میگیریم و گوشت گوجه‌فرنگی را خرد میکنیم و آنرا داخل خمیر میریزیم و کمی نمک و فلفل و دارچین روی آن میپاشیم و کمی هم جعفری میریزیم و پنیر را روی آن رنده میکنیم و مطابق دستور پیتزا با ژامبون طبخ مینمائیم.

پیتزا با گوشت

این پیتزا مانند پیتزای ژامبون اسلامی تهیه میشود فقط بجای ژامبون اسلامی یا ماهی، گوشت چرخ کرده را به مقدار ۳۰۰ گرم با پیاز سرخ شده کمی سرخ میکنیم و یک لیوان آب و یک قاشق رب گوجه‌فرنگی در آن میریزیم و کمی فلفل و نمک میریزیم و میگذاریم با حرارت ملایم آهسته بجوشد و آب آن کاملاً تبخیر شود، بعد مطابق دستور فوق عمل میکنیم.

پیتزای ساردین

خمیر پیتزا را در ظرف میاندازیم روی خمیر را کمی سس مخصوص پیتزا و ۳ تا ۴ عدد گوجه‌فرنگی پوست‌گرفتهٔ خردشده میریزیم کمی نمک و فلفل میپاشیم دو تا سه قاشق سوپ‌خوری پیاز سرخ شده روی آن میدهیم و یک قوطی ساردین را بشکل شعاع روی گوجه‌فرنگی‌ها می‌چینیم و دوسه قاشق سوپخوری پنیر رنده شده گرویر روی ساردین می‌پاشیم مثل سایر پیتزاها در فر طبخ میکنیم.

پیتزای پنیر و تخم‌مرغ

خمیر پیتزا را در داخل ظرف میاندازیم و توی خمیر را کمی سس مخصوص پیتزا میدهیم و یا اردور پنیر و تخم‌مرغ (صفحه ۹۰) پر می‌کنیم جعفری و کمی سس مخصوص پیتزا روی آن میدهیم و مثل سایر پیتزاها طبخ می‌کنیم عکس در صفحه ۷۵۳

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

چند نوع فوندو

فوندو بورگی نیون Fondue Bourguignonne (مربوط به‌ناحیه بورگونی Bourggne در فرانسه) ــ برای ۶ تا ۸ نفر:

۱ ــ فیلهٔ گوسالهٔ پاک کرده در حدود یک کیلو
۲ ــ سس‌مایونز یا سس‌سوپرم یا سس‌گوجه‌فرنگی‌یک پیمانه
۳ ــ روغن یا کرهٔ آب‌کردهٔ جرم گرفته در حدودنیم کیلو

طرز تهیه:

این غذا را هرکس برای خود تهیه و صرف میکند و چون سرمیز طبخ میشود احتیاج به چراغ‌های مخصوص الکلی یا الکتریکی (برقی) که بتوان سرمیز قرار داد دارد.

گوشت را بضخامت انگشت کوچک و بطول دو سه سانتیمتر خلال میکنیم و روغن را روی چراغ کاملا داغ مینمائیم و جنگال را که بهترست چوبی باشد در قطعات گوشت فرو میکنیم و در روغن جوشان میزنیم و بعد از چند لحظه بیرون میآوریم و در ظرفی که محتوی سسی است که میل داریم و کنار چراغ است فرو میبریم و سپس صرف میکنیم.

فوندوی ترشک

۱ ــ ترشک	نیم کیلو
۲ ــ کره	۱۰۰ گرم
۳ ــ خامه	۱۰۰ گرم
۴ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کم

طرز تهیه:

ساقه‌های ترشک را جدا میکنیم و برگهای آنرا بدقت میشوییم و در ظرف متناسبی میریزیم و کمی نمک و فلفل و کره با آن مخلوط میکنیم و ظرف را روی حرارت ملایم میگذاریم و گاهی بهم میزنیم تا آب ترشک کاملا کشیده و ترشک پخته شود، بعد آنرا از روی

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

آتش برمیداریم و با خامه مخلوط مینمائیم و در ظرف میکشیم (ترشک نوعی سبزی شبیه بهاسفناج است با برگ و ساقهٔ ظریفتر و کمی ترش‌مزه) این فوندو را با نان‌های چهارگوش سرخ کرده سرو میکنیم.

فوندوی گوجه‌فرنگی Fondue de Tomates

۱ ــ کره	۱۰۰ گرم
۲ ــ موسیر خرد شده	۴ تا ۵ پره
۳ ــ گوجه‌فرنگی	نیم کیلو
۴ ــ سیر	یک پره
۵ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کم

طرز تهیه:

کره و موسیر را یک تفت (تاب) میدهیم. سیر را میکوبیم و بآن اضافه میکنیم؛ پوست گوجه‌فرنگی را میگیریم و آنرا خرد مینمائیم و در مایهٔ کره و موسیر میریزیم و حرارت را ملایم میکنیم و کمی نمک و فلفل بآن میپاشیم و مرتب بهم میزنیم تا آب گوجه‌فرنگی کشیده شود و بصورت سس غلیظی درآید. این فوندو را میتوانیم با نان تست کوچک صرف کنیم.

نوع دیگر فوندو

۱ ــ سس بشامل غلیظ	یک پیمانه (½ لیتر)
۲ ــ زردهٔ تخم‌مرغ	۴ عدد
۳ ــ پنیر گرویر	۱۲۵ گرم
۴ ــ پنیر پارمزان	۱۲۵ گرم
۵ ــ خردل	به‌مقدار کم

طرز تهیه:

زرده‌های تخم‌مرغ را با کمی نمک مخلوط میکنیم و میزنیم و با سس بشامل مخلوط مینمائیم؛ مایه را در ظرف لعالی میزیم و چند دقیقه روی حرارت ملایم میگذاریم و مرتب بهم مزنیم تا پنیر کاملا حل شود بعد از مایه کمی روی نانهای بریده شدهٔ کوچک و نازک میریزیم و نانها را در سینی فرمیگذاریم و سینی را روی آخرین پنجره بطرف بالای فر با حرارت ۳۵۰ درجه در حدود یک‌ربع تا ۲۰ دقیقه میگذاریم بماند تا روی آن کمی برشته شود.

ممکن است مایه بشامل و زردهٔ تخم‌مرغ و پنیر را در ظرف جداگانه بریزیم و نان‌های کوچک تست شده را در ظرف دیگر سرو کنیم.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

سوفله‌ها

Les Soufflés

نکات لازم برای تهیه سوفله

۱ ــ باید زمان طبخ کاملا مراعات بشود یعنی بعد از آماده شدن سوفله که طبخ آن حداکثر سه‌ربع تا یکساعت طول میکشد سوفله باید مصرف شود.

۲ ــ حرارتی که بزیر سوفله میرسد باید بیشتر از روی آن باشد.

۳ ــ زرده و سفیدهٔ تخم‌مرغ در آخر کار تهیه شود و سفیده را باید بعد از اینکه تمام مواد مخلوط شد داخل مایه کرد و بلافاصله در فر قرار داد.

۴ ــ در فر را تا سوفله آماده نشده است نباید باز کرد.

۵ ــ فر را قبل از قراردادن ظرف سوفله باید گرم و آماده نمود.

۶ ــ پنیر سوفله بهتر است که گرویّر باشد چون آب میشود و روی سوفله طلائی میگردد

سوفلهٔ اسفناج یا ژامبون اسلامی ــ برای ۶ نفر

۱ ــ اسفناج	۳ کیلو
۲ ــ شکر	یک قاشق سوپخوری
۳ ــ سس بشامل	یک پیمانه (۲ دسی‌لیتر)
۴ ــ آرد	یک قاشق غذاخوری
۵ ــ ژامبون	۲۵۰ گرم
۶ ــ کره	۱۰۰ گرم
۷ ــ پنیر امنتال یا گرویر رنده شده	۵۰ گرم
۸ ــ زرده تخم‌مرغ	۴ عدد
۹ ــ سفیده تخم‌مرغ	۶ عدد
۱۰ ــ نمک و فلفل	به‌قدر کافی

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

ساقه‌های اسفناج را میگیریم و برگهای آنرا بدقت میشوئیم و اسفناج را با دو تا سه لیوان آب و یک قاشق مرباخوری جوش‌شیرین و کمی نمک مخلوط میکنیم و روی حرارت در ظرف دربار قرار میدهیم و میگذاریم اسفناج جوش بیاید، گاهی اسفناج را بهم میزنیم تا پخته شود (برای پختن اسفناج بعد از جوش آمدن یکربع ساعت کافی است) بعد اسفناج را در صافی میریزیم و فشار میدهیم تا آب اضافی آن گرفته شود، آنگاه کره را در ظرفی که بهترست لعابی باشد میریزیم و روی آتش ملایم میگذاریم و یک قاشق غذاخوری آرد داخل کره میریزیم و بهم میزنیم تا آرد کمی سرخ شود سپس اسفناج را با آرد سرخ شده مخلوط میکنیم و روی حرارت ملایم میگذاریم تا آب اسفناج کاملا کشیده شود، بعد اسفناج را از روی آتش برمیداریم و ژامبون را به‌قطعات کوچک میبریم با اسفناج مخلوط میکنیم و سس بشامل را نیز میریزیم و بهم میزنیم زرده و سفیدهٔ تخم‌مرغ را ازهم جدا میکنیم زرده را جداگانه میزنیم تا کف کند و سفیده را آنقدر میزنیم تا کلملا سفت بشود بطوریکه از تخم‌مرغ‌زنی نریزد. در این موقع ته یک ظرف نسوز را که متناسب با مقدار مایه است چرب میکنیم و نصف از پنیر را ته ظرف میپاشیم و مایهٔ اسفناج و ژامبون اسلامی و بشامل را با زردهٔ تخم‌مرغ مخلوط میکنیم و سفیده را میریزیم و مایه را در ظرف آماده شده که پنیر پاشیده‌ایم میریزیم و بقیهٔ پنیر را روی سوفله می‌پاشیم.

سوفله را میتوانیم در حرارت مستقیم یا بطریق «بن‌ماری» بپزیم، در صورت طبخ بطریق بن‌ماری ظرف سوفله را در ظرف آب قرار میدهیم بطوریکه نصف ظرف در آب قرار بگیرد بعد ظرف آب را میگذاریم داخل فر و حرارت را به ۳۵۰ درجه بالا می‌بریم. نیم ساعت تا سه‌ربع سوفله در فر باید بماند بدون اینکه در فر را باز کنیم؛ سوفله باید پف کند و بالا بیاید ولی خشک نشود و بلافاصله بعد از آماده شدن باید مصرف شود.

در صورت طبخ با حرارت مستقیم ظرف سوفله را روی اولین پنجره فر از طرف پائین قرار میدهیم.

سوفلهٔ سبزی ــ برای ۶ تا ۸ نفر

۱ ــ سفیدهٔ تخم‌مرغ	۸ عدد
۲ ــ زردهٔ تخم‌مرغ	۶ عدد
۳ ــ سس سفید	۲ پیمانه
۴ ــ سبزی پخته شده (گل کلم ــ قارچ ــ نخودفرنگی ــ هویج ــ پیاز ریز سفید)	۲/۵ پیمانه

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

(ممکن است از یکنوع سبزی یا چند نوع مخلوط شده
که مقدار آن از ۲/۵ پیمانه نباید تجاوز کند استفاده کرد).
۵ ــ پنیر گرویر یا امنتال ۱۵۰ گرم

طرز تهیه:

فر را قبلا با حرارت ۴۰۰ درجه گرم میکنیم سبزیهای پخته از قبیل گل‌کلم و قارچ و هویج را ریز خرد میکنیم بعد زردهٔ تخم‌مرغ را با کمی نمک خوب میزنیم و ته ظرف نسوز متناسب با مایه را چرب میکنیم و کمی پنیر رنده شده داخل ظرف می‌پاشیم سپس زردهٔ تخم‌مرغ را با سس سفید مخلوط و سبزیهای آماده شده را باین مایه اضافه میکنیم و سفیدهٔ تخم‌مرغ را جداگانه آنقدر میزنیم که از تخم‌مرغ‌زنی نریزد و مایه را با سفیده مخلوط میکنیم و در ظرف آماده شده میریزیم. باید سر ظرف یک تا دو سانتیمتر خالی بماند آنگاه بقیهٔ پنیر رنده شده را روی سوفله می‌پاشیم.

در ظرف یا سینی فر کمی آب میریزیم و ظرف سوفله را در آن قرار میدهیم و کف فر میگذاریم و حرارت را روی ۳۵۰ درجه تنظیم میکنیم. سوفله یک ساعت باید در فر بماند در این مدت بهیچوجه در فر را باز نمیکنیم. سوفله باید بالا بیاید و پف کند و روی آن کاملا طلائی شود و بلافاصله بعد از پختن نیز باید خورده شود.

ممکن است ظرف سوفله را مستقیماً کف فر قرار داد ولی سوفله اگر در ظرف آب قرار بگیرد لطیف‌تر میشود. سوفله را میتوان با یکی از سبزیهای فوق تهیه کرد.

سوفلهٔ سیب‌زمینی ــ برای ۶ تا ۸ نفر

۱ ــ سیب‌زمینی پشندی ۷۵۰ گرم
۲ ــ تخم‌مرغ ۶ تا ۷ عدد
۳ ــ کره ۱۰۰ گرم
۴ ــ پنیر امنتال یا گرویر در حدود ۱۰۰ گرم
۵ ــ نمک به‌مقدار کم

طرز تهیه:

ابتدا سیب‌زمینی را میپزیم و پوست میگیریم و از چرخ رد میکنیم، بعد فر را با حرارت ۴۰۰ درجه گرم و ته ظرف متناسبی را چرب میکنیم، آنگاه کره را در سیب‌زمینی چرخ کرده که باید گرم باشد حل میکنیم و کمی نمک بآن اضافه می‌نمائیم بعد زرده و سفیدهٔ تخم‌مرغ را

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

ازهم جدا میسازیم و زرده را خوب میزنیم و سفیده را هم جداگانه آنقدر میزنیم که کاملا سفت شود و از تخم‌مرغ‌زنی نریزد بعد زرده و سفیده را مخلوط و کمی نمک به‌آن اضافه میکنیم، بعد مایهٔ سیب‌زمینی را که کمی سرد شده است داخل تخم‌مرغ می‌نمائیم و مایه را در ظرف میریزیم، باید سر ظرف بقدر یکی دو سانتیمتر خالی بماند، روی آنرا پنیر رنده شده میپاشیم و ظرف را میگذاریم کف فر تا با حرارت ۳۵۰ درجه سه‌ربع ساعت بماند، در این مدت در فر را باز نمیکنیم تا سوفله پف کند و روی آن کمی طلائی شود و بلافاصله هم سرمیز باید برده شود.

سوفلهٔ قارچ ــ برای ۶ تا ۸ نفر

۱ ــ قارچ	یک کیلو
۲ ــ کره	۵۰ گرم
۳ ــ تخم‌مرغ	۶ عدد
۴ ــ خامه	۱۰۰ گرم
۵ ــ سس بشامل	۲ پیمانه
۶ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

قارچ را تمیز و خرد میکنیم و میشوئیم و با دست فشار میدهیم که آب اضافی آن گرفته شود، کره را در ظرفی می‌ریزیم و روی آتش ملایم میگذاریم آب که شد قارچ را میریزیم و کمی نمک بآن میزنیم و گاهی بهم میزنیم تا آب قارچ کاملا تبخیر شود، ته یک ظرف نسوز را کمی کره میمالیم و کمی آرد ته ظرف می‌پاشیم و زردهٔ تخم‌مرغ را با کمی نمک مخلوط میکنیم و میزنیم تا پف کند و سفید شود بعد زرده را با سس بشامل و خامه مخلوط میکنیم و قارچ آماده شده را با مایه مخلوط می‌نمائیم و سپس سفیده را جداگانه خوب میزنیم تا کاملاً سفت شود، بعد با مایه مخلوط میکنیم و در ظرف میریزیم و بطریق بن‌ماری با حرارت ۳۵۰ درجه بمدت سه‌ربع ساعت میگذاریم ظرف سوفله در فر بماند، در این مدت در فر را باز نمیکنیم. سوفله باید پف کند و طلائی شود.

برای امتحان آماده بودن سوفله چنگال را بآهستگی میان سوفله فرو میکنیم اگر از مایه چیزی به‌چنگال نچسبید سوفله آماده شده است و الا خام است و در این حال یک‌ربع دیگر میگذاریم سوفله در فر بماند.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

ممکن است از کنسرو قارچ استفاده کنیم در اینصورت یک قوطی بزرگ لازم است و کافی است که آنرا خرد کرده مصرف نمائیم.

سوفلهٔ مرغ یا ماهی

کلیهٔ مواد این سوفله و دستور طبخ آن مانند سوفلهٔ سبزی است، فقط بجای سبزی، مرغ پختهٔ خردشده یا ماهی پختهٔ تیغ گرفته به‌مقدار ۲/۵ پیمانه مصرف میکنیم.

سوفله بادنجان

این سوفله مثل سوفله سبزی تهیه میشود که بهتر است آنرا به‌تعداد نفرات در پیاله‌های نسوز آماده کرد و بجای سبزی پخته شده برای ۶ نفر ۴ تا ۵ عدد بادنجانرا پوست میکنیم حلقه‌حلقه میبریم و کمی نمک بآنها میزنیم و دو طرف بادنجانها را در روغن با حرارت ملایم سرخ میکنیم و ته هر ظرف را کمی مایه سوفله میریزیم و چند حلقه بادنجان در ظرف قرار میدهیم و ظرف را با مایه سوفله پر میکنیم و کمی هم پنیر رنده شده روی آن میدهیم و ظرفها را در سینی آب قرار میدهیم و سینی را کف فری‌که قبلا گرم کرده‌ایم میگذاریم بمدت نیم ساعت بماند تا سوفله کاملا پف کرده روی آن طلائی شود و بعد با همان ظرف سرمیز میبریم برای تهیه این سوفله دستور دقیق در قسمت سوفله‌ها داده شده است و باید در فهرست کتاب به‌سوفله سبزی مراجعه کرد.

سوفله ژامبون اسلامی

مثل سوفله سبزی تهیه میشود بجای دو پیمانه سبزی پخته شده دو پیمانه ژامبون خلال شده یا خردشده مصرف میکنیم.

سوفلهٔ پنیر

مواد لازم

۱ ــ سس سفید	۲ پیمانه
۲ ــ پنیر گرویر (یا گودای رنده شده)	۲۰۰ گرم
۳ ــ سفیدهٔ تخم‌مرغ	۶ عدد
۴ ــ زردهٔ تخم‌مرغ	۴ عدد
۵ ــ نمک و فلفل و جوزهندی کوبیده شده	کمی

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

سس سفید را (که در صفحه**۲۴۳** توضیح داده شده) آماده کرده میگذاریم گرم بماند زردهٔ تخم‌مرغ را خوب میزنیم کم‌کم داخل سس سفید میریزیم هم میزنیم دو سه قاشق از پنیر را کنار میگذاریم بقیه را داخل مخلوط سس سفید و زرده تخم‌مرغ میریزیم نمک و فلفل و جوزهندی را اضافه میکنیم سفیده را جداگانه خوب هم میزنیم بطوریکه کاملاً سفت شده از تخم‌مرغ‌زنی نریزد ــ کمی نمک به‌سفیده میزنیم و مایهٔ زرده و سفیده و پنیر را داخل سفیده میریزیم بسرعت هم میزنیم بعد مایه را داخل ظرف‌نسوز متناسبی میریزیم (ظرف باید کاملاً از مایه پر شود). بقیه پنیر را روی آن می‌پاشیم و مثل سوفله سبزی طبخ مینمائیم ــ (برای تهیه سوفله سبزی به‌صفحه **۱۷۸** مراجعه فرمایند)

تخم‌مرغ نیمروی ساده

شاید درست‌کردن نیمروی تخم‌مرغ کار ساده‌ای باشد ولی چه‌بسا که در همین کار ساده به‌اشکال برمیخوریم ــ نیمروی خوب باید اولاً یک‌طرف آن کمی برشته شود.
قسمت سفیده و قسمت زرده عسلی باشد در ضمن باید به‌ظرف هم نچسبد و سفیدهٔ آن هم خیلی نازک نشود.

روغن یا کره را در ظرفیکه نباید زیاد بزرگ باشد آب میکنیم بحدی که زیاد داغ نشود بعد تخم‌مرغ را در آن میشکنیم حرارت را کمی ملایم میکنیم و کمی نمک و فلفل روی آن می‌پاشیم وقتی سفیده کاملاً سته شد از روی آتش برمیداریم اگر روغن زیاد داغ شود هم تخم‌مرغ می‌چسبد و هم سفیده نازک و خیلی برشته میشود.

تخم‌مرغ عسلی

تخم‌مرغ عسلی هم باید با دقّت تهیه شود و طوری طبخ گردد که سفیده کاملاً بسته و زرده کمی شل بماند ــ بعد از اینکه تخم‌مرغها را شستیم آنقدر آب روی آن میریزیم که کاملاً روی تخم‌مرغها را بگیرد بعد روی آتش میگذاریم آب که جوش آمد تا عدد ده شماره میکنیم و بلافاصله با کفگیر از آب خارج مینمائیم.

نیمرو برای یک نفر

۱ ــ تخم‌مرغ	دوعد
۲ ــ گوجه‌فرنگی خوردشده	یک فنجان

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۳ ــ نخود سبز پخته یا کنسرو	یک فنجان
۴ ــ هویج پخته خوردشده	یک فنجان
۵ ــ کره	۵۰ گرم
۶ ــ نمک و فلفل	بمقدار کافی

طرز تهیه

کره را در ظرف نسوز میریزیم روی آتش میگذاریم تا آب شود تخم‌مرغها را در آن نیمرو می‌نمائیم و برابر عکس مربوط نخود و هویج گوجه‌فرنگی را اطراف نیمروها میریزیم و تا گرم شود. عکس در صفحه ۱۱۷

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

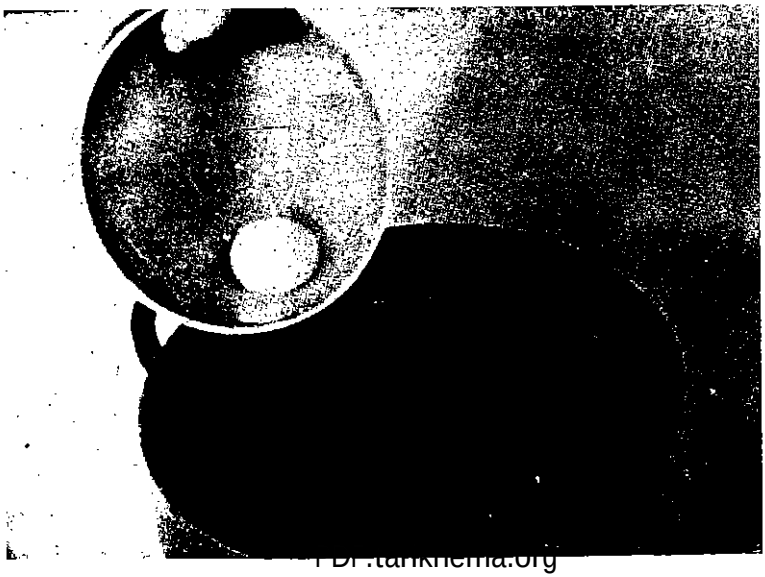
tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

تخم‌مرغ جیبی



. تخم مرغ را در
کوچکی‌می‌شکنیم.

ط به صفحه ۱۸۸

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



۲ـ تخم‌مرغ را در ظرف آب‌جوش و کمی نمك وسرکه با احتیاط می‌اندازیم .



۳ـ بعداز چند دقیقه که سفیده کاملا بسته شد با کفگیر تخم‌مرغ را خارج کرده

tarikhema.org

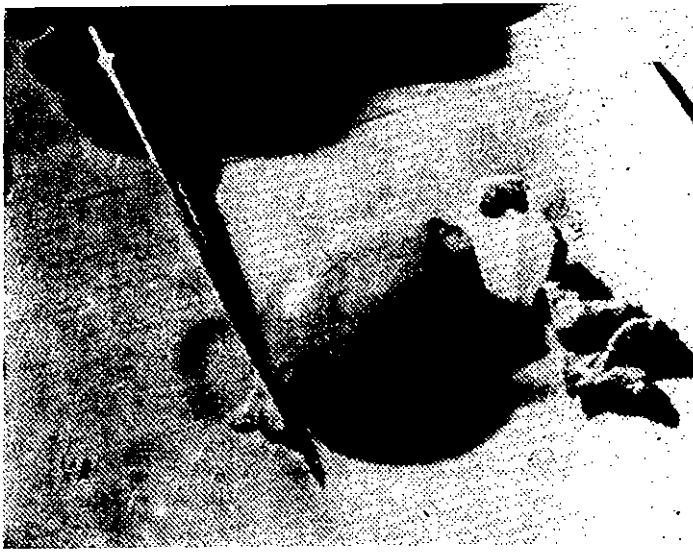


۴ـ نگاه می‌داریم تا آب زیادی آن گرفته شود.

PDF.tarikhema.org



۵- وقتی تخم مرغ
شکل درآمد



۶- قسمتهای زاید
آنرا میگیریم و بشکل
گرد ومنظم درست می-
کنیم .



۷- روی نان تست
قرار میدهیم- یا
ریق که میل داریم

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

تخم‌مرغ جیبی

Les Oeufs Poches

این تخم‌مرغ در آب‌جوش تهیه می‌شود و با انواع سس و گوشت و نان تزیین و به‌مصرف میرسد.

tarikhema.org

تخم‌مرغ جیبی ساده

در ظرفی آب کمی نمک و کمی سرکه میریزیم و میگذاریم جوش بیاید بعد تخم‌مرغ را با دقت داخل آب‌جوش میشکنیم و بدون دست‌زدن میگذاریم تخم‌مرغ بسته شود بعد با کفگیر تخم‌مرغ را از داخل آب خارج میکنیم و میگذاریم آب زیادی آن گرفته شود آنگاه قسمتهای نامنظم و زائد آنرا می‌بریم. با مراجعه به‌عکس‌های سیاه و سفید طریقه عمل آسان درک میشود.

عکسهای سیاه در صفحات ۱۸۵ تا ۱۸۷

تخم‌مرغ جیبی با سس سوپرم ــ برای ۸ نفر

۱ ــ تخم‌مرغ جیبی ساده	۸ عدد
۲ ــ سس سوپرم غلیظ	یک پیمانه
۳ ــ نان گرد بریدهٔ تست شده	۸ عدد
۴ ــ قارچ	۲۰۰ گرم
۵ ــ جعفری	به‌مقدار کم

طرز تهیه:

روی قطعات نان را کمی کره میمالیم و در ظرف می‌چینیم چند دقیقه در فر میگذاریم تا کمی برشته شود بعد نانها را در ظرف گرد می‌چینیم و تخم‌مرغها را روی نان قرار میدهیم و

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

روی آنها را با سس سوپرم میپوشانیم و قارچ را خرد میکنیم و در کره کمی سرخ میکنیم و روی تخم‌مرغها میریزیم و وسط آنرا با جعفری و یکعدد گوجه‌فرنگی که میان آنرا خالی کرده‌ایم و داخل آنرا چند عدد زیتون قرار داده‌ایم تزیین میکنیم.

ممکن است روی هر ورقه نان را یک قطعه کوچک ژامبون‌یا کالباس قرار دهیم بعد تخم‌مرغها را با سس بطریق فوق روی نانها بگذاریم. عکس در صفحه **۲۳۷**

تخم‌مرغ جیبی با سس مایونز و گوجه‌فرنگی ــ برای ۶ نفر

۱ ــ تخم‌مرغ جیبی ساده	۶ عدد
۲ ــ گوجه‌فرنگی یک‌اندازه درشت	۳ عدد
۳ ــ سس مایونز	یک پیمانه
۴ ــ سبزی خردشده (ترخان ــ کرفس ــ پیازچه ــ جعفری)	یک پیمانه
۵ ــ خیارشور متوسط	دو عدد
۶ ــ مغز کاهو	یک تا دو عدد

طرز تهیه:

نصف از سس مایونز را با سبزیهای خردشده مخلوط میکنیم و گوجه‌فرنگی‌ها را از وسط دونیم و داخل آنها را خالی میکنیم و مقداری از سبزیهای خردشده مخلوط شده با سس مایونز را در گوجه‌فرنگی‌ها میریزیم بعد برگهای کاهو را ته ظرف می‌چینیم و گوجه‌فرنگی‌های آماده شده را روی برگهای کاهو قرار میدهیم و روی هر گوجه‌فرنگی یک عدد تخم‌مرغ آماده شده میگذاریم و روی تخم‌مرغها را با بقیه سس مایونز میپوشانیم و کمی جعفری خردکرده روی آنها میپاشیم. عکس در صفحه **۲۳۲**

تخم‌مرغ در لانه

(مواد لازم برای چهار نفر)

۱ ــ گوجه‌فرنگی درشت یک اندازه	۴ عدد
۲ ــ تخم‌مرغ	۴ عدد
۳ ــ کالباس یا ژامبون اسلامی	۴ ورق
۴ ــ حلقه نان	۴ عدد
۵ ــ کره	۱۰۰ گرم

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه

روی نانها را کمی کره می‌مالیم در سینی می‌چینیم بعد سر گوجه‌فرنگی‌ها را بر می‌داریم داخل آنرا کمی خالی کرده و کمی نمک و فلفل می‌پاشیم. کمی کره در ظرف ریخته و داغ می‌کنیم گوجه‌فرنگی‌ها را در کره کمی سرخ می‌نمائیم ــ قطعات کالباس یا ژامبون اسلامی را روی نان‌ها قرار می‌دهیم و در سینی میچینیم و سینی را ۱۰ الی ۱۵ دقیقه در فر با حرارت ۳۵۰ درجه قرار میدهیم بعد تخم‌مرغها را با بقیه کره نیمرو می‌نمائیم. (بهتر است در ظرف‌های مخصوص آنها را نیمرو کنیم تا گرد و منظم درآید.) کمی نمک و فلفل روی نیمروها می‌پاشیم و هر عدد نیمرو را داخل یکعدد گوجه‌فرنگی قرار می‌دهیم و هر یک گوجه‌فرنگی را روی یک قطعه نان تست شده گذاشته در ظرف می‌چینیم.

تخم‌مرغ داخل نان

ممکن است بجای گوجه‌فرنگی داخل نانهای گرد کوچک را خالی کرده کمی کره بمالیم و در فر تست کنیم و تخم‌مرغ را بطریق فوق نیمرو کرده و داخل نان‌ها قرار بدهیم در ظرف بچینیم و بین هر کدام را یک قطعه کالباس یا ژامبون اسلامی لوله شده قرار دهیم.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

سالار کرنیس یا ژاسون اسلامی، مربوط به صفحه ۱۰۷

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

سالار کاردینال مربوط به صفحه ۱۰۶

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



مارچوبه با ژامبون اسلامی مربوط به صفحه ۴۳

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

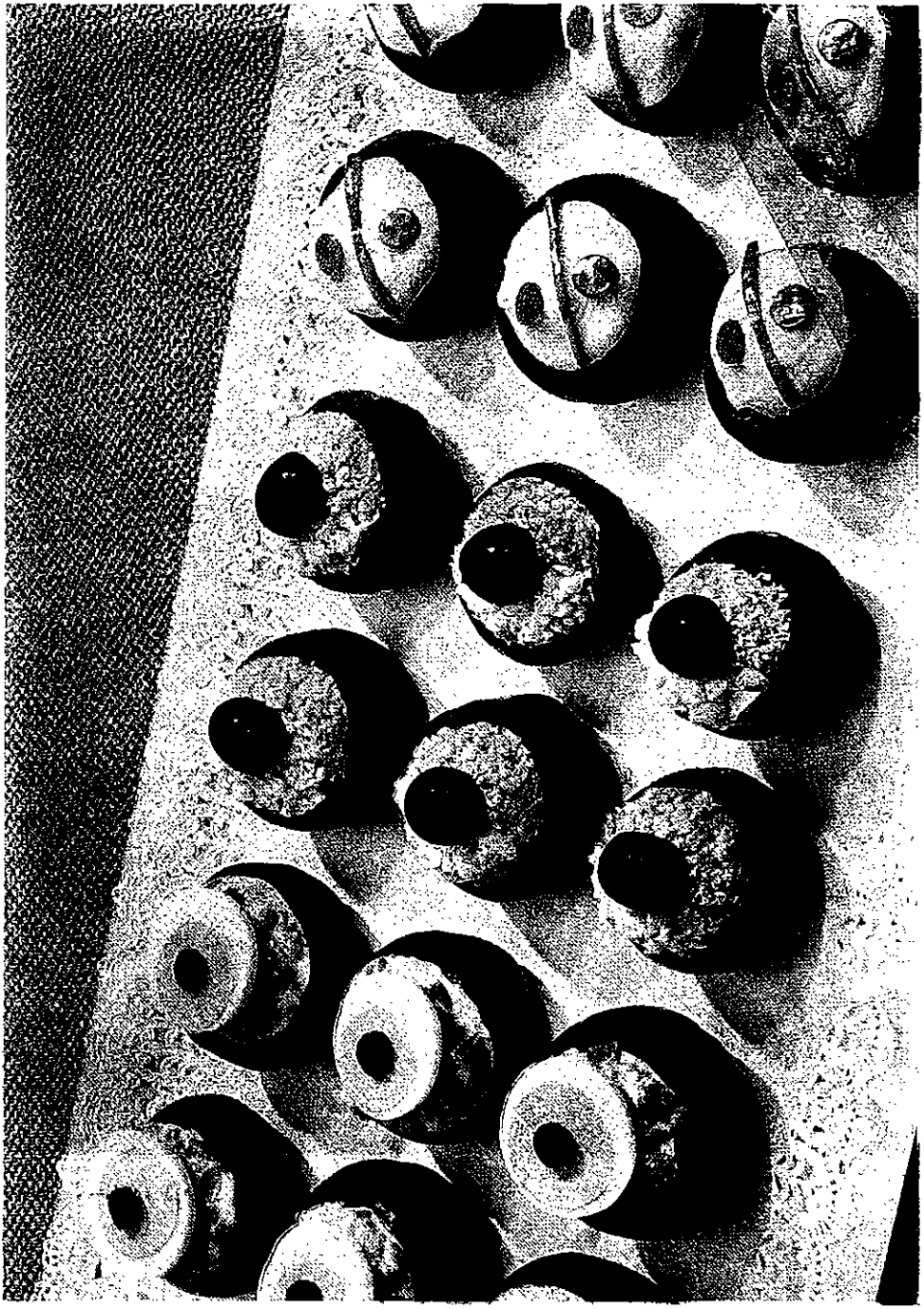


ساندویچ ماهی مربوط به‌صفحه ۱۸

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



اردور اسفناج و ژامبون اسلامی مربوط به صفحه ۱۹

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

سالار لـ با سبد (از سه آن) صفحه ۱۰۹

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



سالاد روس یا الویه با تزئین ژامبون اسلامی یا کالباس صفحه ۴۶

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

املت‌ها

Les Omelettes

نکات لازم برای تهیه املت

املت یکی از غذاهای فوری است که تهیه آن ساده است ولی برای بهتر تهیه‌کردن آن باید دقت بیشتری بکار برد و به‌نکات زیر کاملا توجه کرد:

۱ ــ در یک تابه و یکجا نباید بیش از دو یا سه عدد تخم‌مرغ املت تهیه کرد و در صورت احتیاج به مقدار بیشتر، ممکن است املت را بدفعات تهیه نمود و بلافاصله داغ‌داغ سر میز برد.

۲ ــ تخم‌مرغها باید خوب زده شود تا کاملا کف کند.

۳ ــ روغن باید کاملا داغ شود، آنگاه می‌توان تخم‌مرغهای زده شده را در آن ریخت.

۴ ــ در تهیهٔ املت برای هر عدد تخم‌مرغ بطور متوسط یک قاشق سوپخوری شیر باید داخل مایه کرد.

۵ ــ بعد از اینکه املت در دیس ریخته شد برای تزیین اطراف آن میتوان از حلقه‌های گوجه‌فرنگی یا از جعفری استفاده نمود.

۶ ــ املت را ممکن است با انواع گوشتها یا سبزیهای پخته و یا با انواع مربا و میگوی پخته‌شده و قلوهٔ خرد کردهٔ سرخ‌شده و گوشت چرخ‌کرده سرخ شده مخلوط با کمی رب گوجه‌فرنگی تهیه نمود.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

املت ساده

برای یک قطعه املت:

۱ ــ تخم‌مرغ	۳ عدد
۲ ــ شیر	۳ قاشق سوپخوری
۳ ــ روغن آب کرده	۳ قاشق سوپخوری
۴ ــ نمک و فلفل به مقدار کم	

طرز تهیه:

تخم‌مرغها را در ظرفی می‌شکنیم و میزنیم تا کاملاً کف کند، کمی نمک و فلفل و سه‌قاشق شیر را داخل تخم‌مرغ میریزیم و بهم میزنیم، بعد تابهٔ مناسبی را که لبهٔ آن تقریباً بارتفاع ۲/۵ سانتیمتر باشد روی آتش میگذاریم و سه‌قاشق روغن را در تابه می‌ریزیم و میگذاریم تا روغن کاملاً داغ شود، بعد مایهٔ تخم‌مرغ و شیر را در تابه میریزیم بطوریکه سطح تابه پوشیده شود. یک لحظه در تابه را میگذاریم تا املت بسته شود، بعد املت را با یک چنگال و یک کفگیر بدقت لوله میکنیم.

مایهٔ اصلی تمام املت‌ها بهمین طریق تهیه میشود و بنسبت احتیاج مقدار آنرا میتوانیم کم و یا زیاد کنیم.

املت پنیر ــ برای ۲ تا ۳ نفر

دو املت بطریق املت ساده تهیه میکنیم و لای هرکدام را نصف فنجان پنیر رنده شدهٔ گرویر یا هلندی یا پنیر معمولی و کمی جعفری خرد شده میریزیم و املت را می‌پیچیم.

املت پنیر و گوجه‌فرنگی ــ برای ۵ تا ۶ نفر

۱ ــ تخم‌مرغ	۱۲ عدد
۲ ــ روغن زیتون	یک پیمانه (دو حدود دو دسیلیتر)
۳ ــ گوجه‌فرنگی خرد شده	سه فنجان
۴ ــ سیر خرد شده	یکی دو حبه
۵ ــ پنیر رنده شده	۱۵۰ گرم
۶ ــ شیر	۱۲ قاشق سوپخوری

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۷ــ خامه — نصف پیمانه (در حدود ۱۵۰ گرم)
۸ــ نمک و فلفل به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

دو سه قاشق از روغن زیتون را در تابه می‌ریزیم و میگذاریم داغ شود؛ گوجه‌فرنگی را در روغن میریزیم و یک تفت میدهیم، کمی جعفری خرد شده و نمک و فلفل داخل گوجه‌فرنگی می‌نمائیم و آنرا از روی آتش برمیداریم و با تخم‌مرغها و شیر شش قطعه املت تهیه میکنیم و لای هر املت مقداری از گوجه‌فرنگی آماده شده میریزیم و املت را می‌پیچیم، بعد املت‌ها را در دیس قرار میدهیم و روی هر املت کمی پنیر رنده شده و کمی خامه و باز کمی پنیر میریزیم.

املت‌پیاز

۱ــ تخم‌مرغ — ۹ عدد
۲ــ شیر — ۹ قاشق سوپخوری
۳ــ روغن آب شده — ۵ تا ۶ قاشق سوپخوری
۴ــ پیاز سرخ شده — ۵ تا ۶ قاشق سوپخوری
۵ــ نمک و فلفل بقدر کم

طرز تهیه:

سه‌عدد املت مطابق دستور تهیه میکنیم و لای هر کدام را مقداری پیاز سرخ شده میریزیم و می‌پیچیم (پیازی که برای املت مصرف میکنیم نباید زیاد سرخ شده باشد کافی است که رنگ آن کمی طلائی شود). ممکن است یکی دو عدد فلفل دلمه‌ای خرد کرده را با پیاز کمی سرخ نمود و لای املت قرار داد.

املت جگر مرغ یا بره ــ برای ۵ تا ۶ نفر

۱ــ تخم‌مرغ — ۱۲ عدد
۲ــ جگر بره یا مرغ خرد شدهٔ سرخ شده در حدود ۳ فنجان
۳ــ قارچ یا دنبلان زمینی خرد شدهٔ سرخ شده یک فنجان
۴ــ جعفری خرد شده به‌مقدار کم
۵ــ شیر — ۱۲ قاشق سوپخوری

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۶ ــ روغن آب شده ۱۰ تا ۱۲ قاشق‌سوپخوری
۷ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کم

طرز تهیه:

جگر و قارچ و جعفری و کمی نمک و فلفل را مخلوط میکنیم و شش عدد املت مطابق دستور آماده می‌نمائیم و لای هر کدام مقداری مایهٔ جگر و قارچ می‌گذاریم و املت را می‌پیچیم.

املت سبزی ــ برای ۳ تا ۴ نفر

۱ ــ تخم‌مرغ ۹ عدد
۲ ــ روغن آب شده ۵ تا ۶ قاشق سوپخوری
۳ ــ سبزی (جعفری ــ ترخان ــ پیازچه ریز، که همه را بسیار ریز خرد کرده‌ایم) ۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۴ ــ شیر ۹ قاشق سوپخوری
۵ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کم

طرز تهیه:

۳ عدد از تخم‌مرغها را در ظرفی میشکنیم و خوب میزنیم و کمی نمک و فلفل بر آن می‌پاشیم، بعد یک قاشق از سبزی را با تخم‌مرغ و شیر مخلوط میکنیم و دو قاشق از روغن را در تابه می‌ریزیم و مطابق دستور املت ساده، املت سبزی را تهیه میکنیم و با بقیهٔ تخم‌مرغها بهمین طریق دو قطعه املت دیگر تهیه و آماده میکنیم.

املت شکر ــ برای ۳ تا ۴ نفر

۱ ــ تخم‌مرغ ۹ عدد
۲ ــ شیر ۹ قاشق سوپخوری
۳ ــ شکر یک فنجان
۴ ــ روغن آب شده ۵ تا ۶ قاشق سوپخوری
۵ ــ نمک به‌مقدار خیلی کم

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

سه عدد املت تهیه میکنیم و لای هرکدام را مقداری شکر می‌پاشیم و آنرا می‌پیچیم.

املت قارچ و مارچوبه ــ برای ۳ تا ۴ نفر

۱ ــ روغن آب شده	۵ تا ۶ قاشق سوپخوری
۲ ــ تخم‌مرغ	۹ عدد
۳ ــ قارچ خرد شدهٔ سرخ شده	یک فنجان
۴ ــ مارچوبهٔ پخته شدهٔ خرد شده	یک فنجان
۵ ــ شیر	۹ قاشق سوپخوری
۶ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کم	

طرز تهیه:

مارچوبه و قارچ و نمک و فلفل را مخلوط و سه قطعه املت تهیه میکنیم و لای هر کدام مقداری از مایهٔ قارچ و مارچوبه میریزیم.

املت کالباس و ژامبون اسلامی

۱ ــ تخم‌مرغ	۶ عدد
۲ ــ شیر	۶ قاشق سوپخوری
۳ ــ ژامبون اسلامی یا کالباس	۶ ورقهٔ نازک
۴ ــ روغن آب کرده	۶ قاشق سوپخوری
۵ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کم	

طرز تهیه:

روغن را در تابه می‌ریزیم و می‌گذاریم کاملاً داغ شود؛ ۳ عدد از تخم‌مرغها را در ظرفی می‌شکنیم و خوب می‌زنیم تا کف کند؛ کمی نمک و فلفل و سه‌قاشق شیر با تخم‌مرغ مخلوط می‌نمائیم و مایه را در تابه می‌ریزیم. بطوری که سطح تابه را کاملاً بپوشاند؛ حرارت را کمی ملایم می‌کنیم، یک لحظه در تابه را می‌گذاریم تا املت کاملاً بسته شود، بعد سه ورقه از ژامبون اسلامی یا کالباس را بدرازا پشت سر هم روی املت می‌چینیم؛ یک کفگیر زیر املت قرار می‌دهیم و یک چنگال هم روی املت می‌گذاریم و آنرا بدقت لوله می‌کنیم. و با بقیهٔ مواد بهمین

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طریق املت دیگری تهیه می‌کنیم و در ظرف قرار می‌دهیم و اطراف آنرا با حلقه‌های گوجه‌فرنگی و جعفری تزیین می‌کنیم.

املت کالباس یا ژامبون اسلامی با گوجه‌فرنگی

به‌مواد ذکر شده برای تهیهٔ املت کالباس یک فنجان گوجه‌فرنگی خرد شده اضافه و مطابق دستور دو عدد املت آماده می‌کنیم. بعد بگوجه‌فرنگی کمی نمک و فلفل می‌زنیم و وقتی کالباس یا ژامبون اسلامی را روی سطح املت چیدیم گوجه‌فرنگی را بدو قسمت می‌نمائیم و روی هر املت قسمتی از آنرا می‌ریزیم و املت را لوله می‌کنیم و کمی هم از گوجه‌فرنگی و ژامبون اسلامی یا کالباس خرد شده را روی آن میباشیم. عکس در صفحه ۲۳۸

املت گوجه‌فرنگی ــ برای ۲ تا ۳ نفر

۱ ــ تخم‌مرغ	۶ عدد
۲ ــ شیر	۶ قاشق سوپخوری
۳ ــ گوجه‌فرنگی خرد شده	دو فنجان
۴ ــ جعفری خرد شده	دو سه‌قاشق سوپخوری
۵ ــ روغن آب کرده	۶ قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

دو املت مطابق دستور املت ساده تهیه می‌کنیم و لای هر کدام یک فنجان گوجه‌فرنگی مخلوط شده با جعفری و کمی نمک و فلفل می‌ریزیم و املت را لوله می‌کنیم.

املت مربا ــ برای ۳ نفر

۱ ــ تخم‌مرغ	۹ عدد
۲ ــ شیر	۹ قاشق سوپخوری
۳ ــ مربا (از هر نوع مربا که میل داریم)	یک فنجان
۴ ــ روغن آب کرده	۵ تا ۶ قاشق سوپخوری
۵ ــ نمک و فلفل به‌مقدار خیلی کم	

طرز تهیه:

سه عدد املت مطابق دستور تهیه می‌کنیم و لای هر کدام مقداری مربا میگذاریم و لوله

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

می‌کنیم

املت مرغ برای ۳ نفر

با ۹ عدد تخم‌مرغ سه‌عدد املت ساده تهیه مینمائیم و یک پیمانه مرغ پخته شده خرد شده ½ پیمانه کالباس یا ژامبون خرد شده و ½ پیمانه قارچ خرد شده سرخ شده را با ۱۵۰ گرم خامه و کمی نمک و فلفل مخلوط مینمائیم و این مواد را سه قسمت مساوی کرده و لای هر املت یک قسمت از آنرا میریزیم و لوله مینمائیم.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

انواع گراتن

Les Gratins

گراتن اصولا بوسیله انواع سبزیهای پخته شده . و ماهی‌ها و میگوهای مخلوط با سس سفید تهیه میشود. سس آن باید بحدی باشد که کاملاً روی سبزی یا ماهی یا میگو را بپوشاند در بعضی از اقسام گراتن بوسیلهٔ خرده‌های مغزمان سفید و کره قشر برشته‌ای به‌آن داده میشود. بطور کلی انواع گراتن باید در ظرف نسوز کم عمق طبخ شده و با همان ظرف سرو شود. پنیریکه بمصرف گراتن و سوفله میرسد باید از پنیر گروير یا گودا و انواع آن باشد چون این پنیرها در حرارت آب میشود و سطح گراتن و سوفله بهتر طلائی میشود

گراتن آندیو

مواد لازم

۱ ــ آندیو	نیم‌کیلو
۲ ــ ژامبون اسلامی	۲۵۰ گرم
۳ ــ سس سفید	یک پیمانه
۴ ــ پنیر گروير	۱۰۰ گرم

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

آندیو را تمیز کرده میشوئیم و در ظرف نسوزیکه گنجایش چیدن یک ردیف آندیو را داشته باشد و بهتر است که بشکل مستطیل باشد آماده میکنیم ظرفی را آب می‌نمائیم و یک قاشق نمک در آب میریزیم میگذاریم جوش بیآید و آندیوها را در آبجوش میجوشانیم تا کمی نرم شود بعد در صافی میریزیم تا آب آن گرفته شود و بطور منظم در ظرف نسوز میچینیم و روی هر آندیو را کمی سس سفید میدهیم و یک ورقه ژامبون روی هر آندیو قرار میدهیم بطوریکه هر ورقه ژامبون اسلامی کاملاً روی آندیو را بپوشاند یعنی آندیوها میان ورقه‌های ژامبون اسلامی بطور جداگانه قرار بگیرند و پنیر را رنده می‌نمائیم و روی ژامبون اسلامی میریزیم و فر را با حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم میکنیم و ظرف را روی آخرین پنجرهٔ فر بطرف بالا قرار میدهیم تا بمدت یکربع ساعت بماند. کافیست که پنیر آب شده کمی طلائی گردد و بعد با همان ظرف سر میز میبریم.

گراتن بادنجان

۱ ــ بادنجان متوسط	۵ تا ۶ عدد
۲ ــ سس بشامل یا سس سفید	۳ پیمانه یا ۴ دسی‌لیتر
۳ ــ کره	۱۰۰ گرم
۴ ــ مغز نان خرد شده	یک پیمانه
۵ ــ جعفری خرد شده	دو تا سه قاشق سوپخوری
۶ ــ نمک و فلفل بقدر کافی	
۷ ــ پنیر گرویر	۱۰۰ گرم

طرز تهیه:

بادنجانها را روی آتش یا در فر کبابی می‌کنیم بطوریکه مغز آن پخته شود، بعد پوست بادنجان را می‌گیریم و سر آنرا جدا می‌کنیم و ساطوری می‌نمائیم کمی نمک و فلفل بآن می‌زنیم، سپس ته ظرف نسوز کوتاه دیواره‌ای را کمی چرب می‌کنیم و مختصری سس می‌ریزیم و بادنجان ساطوری شده را روی سس قرار می‌دهیم. و روی آنرا صاف می‌کنیم و با جعفری و بقیهٔ سس می‌پوشانیم مقداری مغز نان خرد شده روی آن می‌ریزیم و کره را قطعه‌قطعه می‌کنیم و روی نانها می‌چینیم و فر را با حرارت ۴۰۰ درجه گرم می‌کنیم و ظرف را روی آخرین پنجرهٔ فر بسمت بالا قرار می‌دهیم و می‌گذاریم سه‌ربع تا یکساعت بماند تا روی آن کاملاً طلائی و برشته شود و با همان ظرف سر میز می‌بریم. ممکن است گراتن بادنجان را با گوشت

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

تهیه کرد در اینصورت ۳۵۰ گرم گوشت چرخ کرده را با دو قاشق سوپخوری پیاز سرخ کرده کمی سرخ میکنیم بعد یک قاشق سوپخوری رب‌گوجه‌فرنگی را در یک لیوان آب حل کرده با کمی نمک و فلفل داخل گوشت میریزیم. میگذاریم آهسته بجوشد و آب گوشت کاملاً کشیده شود و بعد ته ظرف نسوز مناسبی را یک ردیف سس سفید و یک ردیف بادنجان آماده شده و روی بادنجان را یک ردیف گوشت آماده شده میریزیم بعد کمی جعفری خرد شده روی آن میپاشیم روی آنرا با یک ردیف بادنجان و روی بادنجان را با سس سفید میپوشانیم و مقداری پنیر رنده شده روی آن میریزیم و مطابق دستور فوق طبخ میکنیم.

گراتن تره فرنگی

این گراتن نیز مثل گراتن گل کلم تهیه می‌شود؛ بجای گل کلم دو تا سه دسته تره‌فرنگی مصرف میکنیم و قسمت سبز و ریشهٔ سر آنرا جدا می‌کنیم و یک ورقه پوست نازک آنرا می‌کنیم، بعد حلقه‌حلقه باندازهٔ یک بندانگشت می‌بریم و در مقداری آب و کمی نمک می‌پزیم و گراتن تهیه می‌کنیم.

گراتن سیب‌زمینی

۱ ــ سیب‌زمینی پشندی	دو کیلو
۲ ــ کره	۱۰۰ گرم
۳ ــ شیر	یک پیمانه در حدود دو دسی لیتر
۴ ــ پنیر گرویر یا هلندی	۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم
۵ ــ نمک به‌مقدار کافی	

طرز تهیه:

سیب‌زمینی را پوست می‌کنیم و با ماشین مخصوص یا با کارد به‌ورقه‌های نازک می‌بریم و می‌شوئیم و لای حوله خشک می‌کنیم و کره را قطعه‌قطعه می‌کنیم، آنگاه یک ورقه بترتیب سیب‌زمینی و کمی پنیر و چند قطعه کره در ظرف قرار می‌دهیم و باز بهمین ترتیب سیب‌زمینی و پنیر و کره میریزیم تا تمام مواد مصرف شود و بدیهی است در این ترتیب باید قسمت رو با پنیر و کره پوشیده شود، بعد شیر را با کمی نمک مخلوط میکنیم و بر سطح سیب‌زمینی میریزیم، سپس فر را با حرارت ۴۰۰ درجه گرم میکنیم و ظرف را کف فر میگذاریم و حرارت را به۳۵۰ درجه می‌رسانیم و سه‌ربع تا یک ساعت میگذاریم ظرف در فر بماند تا زیر و روی گراتن طلائی شود، سپس گراتن را با ظرف سر میز میبریم.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

گراتن کلم بروکسل یا کلم دگمه‌ای

این گراتن مانند گراتن گل کلم تهیه میشود بجای گل کلم نیم‌کیلو کلم بروکسل را بدقت می‌شوییم و تمیز می‌نمائیم و با آب و کمی نمک میپزیم و مصرف میکنیم.

گراتن گل کلم

۱ ــ گل کلم متوسط	یک عدد
۲ ــ سس بشامل یا سس سفید	سه پیمانه
۳ ــ مغز نان سفید خرد شده	یک پیمانه
۴ ــ کره	۱۰۰ گرم
۵ ــ پنیر رنده شده	۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم
۶ ــ نمک به‌مقدار کافی	

طرز تهیه:

گل کلم را در آب و نمک می‌جوشانیم تا بپزد، بعد در صافی میگذاریم تا آب آن گرفته شود بعد آنرا ریزریز خرد میکنیم و ظرف نسوز کم عمق مناسبی را چرب میکنیم و مقداری از سس را ته ظرف میریزیم کمی پنیر روی آن میپاشیم و گل کلم را روی آن میریزیم و با بقیه سس روی آنرا میپوشانیم. و روی آنرا پنیر می‌پاشیم و در فر روی آخرین پنجره بسمت بالا میگذاریم و بمدت نیمساعت تا سه‌ربع ساعت با حرارت ۴۰۰ درجه طبخ میکنیم.

گراتن ماهی

این گراتن مانند گراتن مرغ تهیه میشود، بجای یک عدد مرغ یک عدد ماهی در حدود یک کیلو و نیم پخته شدهٔ تیغ گرفته مصرف میکنیم.

گراتن مرغ

۱ ــ مرغ تمیز کرده	یک عدد در حدود ۱/۲۵۰ تا ۱/۵ کیلوگرم
۲ ــ ماکارونی نازک و پهن	یک بسته
۳ ــ سس سفید یا سس بشامل	۳ پیمانه
۴ ــ پنیر گودا یا گرویر رنده شده	۱۵۰ گرم
۵ ــ کره	۱۰۰ گرم

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۶ ــ نمک به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

مرغ را با یک لیوان آب و کمی نمک و یک عدد پیاز خرد کرده میگذاریم بپزد بطوری که بعد از پخته شدن نصف لیوان آب داشته باشد، بعد مرغ را میگذاریم سرد شود؛ استخوانهای مرغ را میگیریم و بقطعات درشت خرد میکنیم. آب مرغ را با سس مخلوط مینمائیم و یکی دو جوش میدهیم؛ ظرف مناسبی را آب میریزیم و یک قاشق سوپخوری نمک هم در آن مخلوط میکنیم و میگذاریم جوش بیاید؛ ماکارونی را از طول دو قسمت میکنیم و در آب جوش میریزیم و میگذاریم چند جوش بزند و مغز ماکارونی نرم شود، ماکارونی را در صافی میریزیم و مقداری آب روی آن میدهیم ته ظرف نسوز مناسبی را کمی چرب میکنیم ½ از سس را ته ظرف میریزیم؛ کمی پنیر روی آن میپاشیم نصف از ماکارونی را روی سس میریزیم و با پشت قاشق آنرا صاف میکنیم؛ قطعات مرغ را روی ماکارونی می‌چینیم و با بقیه ماکارونی روی مرغ را می‌پوشانیم؛ بقیه سس را روی ماکارونی میریزیم و پنیر را روی آن میپاشیم؛ کره را قطعه‌قطعه میکنیم و روی گراتن می‌چینیم فر را به‌حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت روشن میکنیم بعد ظرف را کف فر قرار میدهیم تا مدت نیم‌ساعت بماند و ته‌گراتن کمی برشته شود، سپس ظرف را روی آخرین پنجرهٔ فر بطرف بالا قرار میدهیم و در حدود نیمساعت تا سه‌ربع دیگر میگذاریم گراتن در فر بماند تا روی آن نیز کمی برشته و طلائی شود، گراتن را با همان ظرف سر میز میبریم.

گراتن مرغ با بادنجان

۱ ــ مرغ	یک عدد (در حدود ۱/۲۵۰ کیلو)
۲ ــ بادنجان	۱۰ تا ۱۲ عدد
۳ ــ سس سفید غلیظ	۳ پیمانه
۴ ــ پنیر گرویر رنده شده	۱۰۰ گرم

طرز تهیه:

مرغ را بعد از تمیز کردن با یک عدد پیاز خرد کرده و یکی دو پر سیر و کمی نمک و فلفل و یک لیوان آب با حرارت ملایم میگذاریم بپزد بطوریکه خیلی له‌نشود و بعد از پختن نصف لیوان آب داشته باشد بعد گوشت آنرا از استخوان جدا میکنیم و به‌قطعات منظم میبریم و

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

آماده میگذاریم. بادنجانها را پوست میکنیم و حلقه‌حلقه بطوریکه خیلی نازک نشود میبریم و کمی نمک میزنیم و در روغن فراوان با حرارت ملایم دو طرفش را کمی سرخ میکنیم. بادنجانها نباید زیاد سرخ شوند ــ و برای آنکه روغن اضافی آن گرفته شدو ممکن است بعد از سرخ شدن در ظرفی مثل دیس بچینیم و در فر با حرارت ملایم یک‌ربع تا بیست‌دقیقه قرار بدهیم ــ و بعد کمی از سس را ته ظرف نسوز مناسبی میریزیم یک ردیف بادنجان و بعد قطعات مرغ را کمی نمک و فلفل و کمی سس و کمی پنیر میزنیم و بقیه بادنجانها را روی آن می‌چینیم و روی بادنجانها را با بقیه سس میپوشانیم و بقیه پنیر را روی سس میریزیم ــ فر را با حرارت ۳۵۰ درجه گرم میکنیم و ظرف را روی آخرین پنجره فر بطرف بالا بمدت سه‌ربع تا یکساعت قرار میدهیم تا روی گراتن کاملاً طلائی شود و بعد با همان ظرف روی میز میگذاریم.

گراتن کدوی سبز

۱ ــ کدوی سبز متوسط	۱۰ تا ۱۲ عدد
۲ ــ سس سفید غلیظ	۳ پیمانه
۳ ــ پنیر رنده شده گرویر	۱۵۰ گرم
۴ ــ کره	۱۰۰ گرم
۵ ــ نمک	بقدر کافی

طرز تهیه:

کدو را پوست کنده حلقه حلقه میبریم کمی نمک بآن میزنیم در ظرف مناسبی میریزیم کره را قطعه قطعه کرده روی آن قرار میدهیم ۲ تا ۳ قاشق آب بآن اضافه میکنیم در ظرف را میبندیم و روی حرارت ملایم قرار میدهیم در حدود نیمساعت باید کدو پخته شده ولی له نشود و آب آن بکلی تبخیر گردد کمی از سس سفید ته ظرف نسوز کم‌عمق مناسب با مایع میریزیم کدوها را روی سس ریخته سطح آنرا صاف میکنیم بقیه سس را روی کدو میریزیم بطوریکه روی کدو را بپوشاند و پنیر رنده شده را روی آن میپاشیم فر را با حرارت ۳۵۰ درجه گرم میکنیم ظرف را روی آخرین پنجره فر بطرف بالا قرار میدهیم بمدت ۳ ربع تا یک ساعت باید ظرف در فر بماند تا روی گراتن کاملاً طلائی شود بعد با همان ظرف سر میز میبریم.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

پوره ها

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

پورهٔ اسفناج

۱ ــ اسفناج	۲ کیلو
۲ ــ شیر	½ پیمانه
۳ ــ کره	۵۰ گرم
۴ ــ جوش‌شیرین	نصف قاشق مرباخوری
۵ ــ نمک	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

ساقه‌های اسفناج را از برگ آن جدا میکنیم و برگها را بدقت میشوئیم، بعد دو تا سه لیوان آب داخل ظرف میریزیم و جوش‌شیرین و نمک را در آب حل میکنیم اسفناج را در آب و نمک میریزیم و روی آتش میگذاریم بدون اینکه در آنرا بگذاریم میگذاریم چند جوش بزند تا اسفناج بپزد، آنگاه اسفناج را در صافی میریزیم و فشار میدهیم تا آب زیادی آن برود، بعد اسفناج را از چرخ رد میکنیم و دوباره در ظرفی میریزیم و میگذاریم روی حرارت ملایم، سپس شیر را کم‌کم داخل اسفناج میریزیم و بهم میزنیم تا شیر کاملا جذب اسفناج شود، بعد کره را در اسفناج می‌ریزیم و پوره را برمیداریم.

پورهٔ به

۱ ــ به	یک کیلو
۲ ــ شکر	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۳ ــ کره	۵۰ گرم
۴ ـ شیر	½ پیمانه

طرز تهیه:

پوست به را می‌کنیم و به را چهار قاچ می‌نمائیم و مغز آنرا بیرون میآوریم، بکه تکه میکنیم و میشوئیم و در ظرف مسی کوچک میریزیم آنگاه شکر را در ظرف میریزیم و یک لیوان هم آب میریزیم و در آنرا محکم می‌بندیم و روی حرارت ملایم میگذاریم تا یکی دو ساعت بماند و رنگ بیاندازد و پخته شود، بعد از چرخ رد میکنیم و روی حرارت ملایم میگذاریم و شیر بتدریج داخل آن میکنیم و آخر کار کره را اضافه می‌نمائیم.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

پورهٔ سیب‌زمینی

۱ ــ سیب‌زمینی پشندی یا آمریکائی	یک کیلو
۲ ــ شیر	یک پیمانه
۳ ــ کره	۵۰ گرم
۴ ــ نمک	بمقدار کافی

طرز تهیه:

سیب‌زمینی را پوست می‌کنیم و خال‌های آنرا با نوک کارد بیرون می‌آوریم و میشوییم و در ظرفی که بهترست لعابی باشد میریزیم و آنقدر آب در ظرف می‌ریزیم تا روی سیب‌زمینی را بگیرد، کمی هم نمک می‌پاشیم و میگذاریم سیب‌زمینی کاملا بپزد؛ بعد سیب‌زمینی را در صافی میریزیم تا آب آن کاملا برود، سپس سیب‌زمینی را داغ از چرخ مخصوص پوره یا صافی رد میکنیم و باید دقت کنیم سیب‌زمینی کاملا نرم و لطیف شود، بعد سیب‌زمینی چرخ کرده را در ظرفی لعابی دسته‌دار میریزیم و روی حرارت ملایم می‌گذاریم. بتدریج شیر را داخل سیب‌زمینی میریزیم و مرتب بهم میزنیم تا شیر کاملا جذب سیب‌زمینی بشود آنگاه کره را داخل سیب‌زمینی می‌اندازیم و از روی آتش برمیداریم.

پورهٔ عدس

پورهٔ عدس مثل پورهٔ سیب‌زمینی تهیه میشود، یعنی بعد از پخته شدن نیم کیلو عدس آن را از چرخ یا صافی رد می‌کنیم و بطریقی که ذکر شد عمل می‌کنیم شیر ½ پیمانه کافی است.

پورهٔ کدو حلوائی

۱ ــ کدو حلوائی	یک کیلو
۲ ــ کره	۵۰ گرم
۳ ــ شیر	½ پیمانه
۴ ــ نمک و شکر	بمقدار کم

طرز تهیه:

کدو را پوست می‌کنیم و قطعه قطعه می‌نمائیم و میشوییم و با شیر و کمی نمک و شکر مخلوط می‌سازیم و می‌گذاریم کاملا پخته شود و شی بکلی تبخیر گردد، بعد کدو را از

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

صافی یا چرخ مخصوص رد می‌نمائیم و در ظرف می‌ریزیم و روی آتش ملایم می‌گذاریم داغ که شد کره را بآن اضافه می‌نمائیم و از روی آتش برمیداریم.

پورهٔ لوبیای سفید

این پوره هم از لحاظ مقدار و طرز عمل مانند پورهٔ عدس است.

پورهٔ نخود سبز

۱ ــ نخود سبز .	دو کیلو
۲ ــ شیر	نیم پیمانه
۳ ــ کره	۵۰ گرم
۴ ــ جوش‌شیرین	یک قاشق مرباخوری
۵ ــ نمک	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

در ظرفی مقداری آب می‌ریزیم و روی آتش می‌گذاریم، جوش که آمد نخود را داخل آبجوش می‌ریزیم و جوش‌شیرین و کمی نمک به‌آن اضافه میکنیم و بدون گذاشتن در ظرف می‌گذاریم نخود بپزد. بعد نخود را در صافی می‌ریزیم آب آن که رفت از ماشین مخصوص پوره رد می‌کنیم و مثل پورهٔ سیب‌زمینی با شیر و کره آماده میکنیم.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

سس ها

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

سس‌ها

LES SAUCES

نکات قابل توجه برای انواع سس

بطورکلی سس برای تکمیل طعم غذا است و باید برای تهیه آن نهایت دقت را نمود تا نتیجه مطلوب بدست آید؛ آب‌گوشت و اسانسی که برای خوشمزه‌تر کردن سس‌ها مصرف میشود باید طعم و عطر غذا را تغییر ندهد، مثلا سسی که روی گوشت یا مرغ داده میشود نباید روی ماهی بدهد و بر عکس. پس در اینصورت برای هر نوع گوشت یا پرنده و ماهی بهترست از آب همان نوع گوشت در تهیه سس آن استفاده نمود. برای عطر سس‌ها نیز میتوانیم از انواع سبزیهای معطر مانند کرفس ــ جعفری ــ نعناع ــ ترخان ــ ریحان و امثال آنها استفاده کنیم. حرارتی که سس روی آن تهیه میشود باید ملایم باشد و سس‌هائی که برای غلظت آن آرد مصرف میشود باید در موقع ریختن آب یا آب‌گوشت یا شیر مرتب آنرا بهم زد تا سس گلوله نشود و نرم و لطیف گردد ــ به‌غلظت سس باید توجه کرد که نه زیاد سفت شود و نه زیاد شل ــ کره یا خامه‌ای که در سس‌ها مصرف میشود باید در اواخر طبخ با سس مخلوط شود مگراینکه لازم باشد آرد را در کره سرخ نمود در اینصورت کره را باید قبلا داغ کرد و بعد آرد را با آن سرخ نمود ــ ظرفی که در آن سس را تهیه میکنیم باید لعابی و اندازهٔ آن متناسب با مقدار سس باشد.

بطورکلی سس در تهیهٔ غذاها جای مهمی دارد. فرانسویها میگویند غذای بدون سس مثل نامه بدون امضاء بی‌ارزش است.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

سس اسپانیول Sauce ESPAGNOLE

برای یک لیتر سس (چهار پیمانه):

۱ ــ استخوان قلم گاو یا گوسالهٔ قطعه‌قطعه شده	۱/۵ کیلوگرم
۲ ــ کره	۱۰۰ گرم
۳ ــ هویج خرد شده	۱۰۰ گرم
۴ ــ پیاز خرد شده	۱۰۰ گرم
۵ ــ سیر	یک بوته کوچک
۶ ــ سبزی معطر (نعناع ــ جعفری ــ ترخان	یک دسته کوچک
۷ ــ آب گوجه‌فرنگی غلیظ	۲ پیمانه
	(یا رب گوجه‌فرنگی ۲ قاشق سوپخوری)
	در حدود ۷۵ گرم
۸ ــ آرد	(۳ قاشق سوپخوری)
۹ ــ نمک و فلفل بقدر کافی	

طرز تهیه:

قطعات استخوان را که باید کوچک خرد شده باشد با ده دوازده لیوان آب و هویج و پیاز خرد کرده و سیر و یکدسته سبزی معطر در ظرفی میریزیم و با حرارت ملایم میگذاریم چهار پنج ساعت آهسته بجوشد تا مغز قلم و عصاره استخوان خارج شود و آب سس را خوشمزه کند و آنرا از صافی رد میکنیم و آنگاه آرد را با کره سرخ میکنیم تا طلائی شود و آب استخوان صاف شده را کم‌کم روی آرد سرخ شده میریزیم و سپس رب یا آب گوجه‌فرنگی را اضافه میکنیم و میگذاریم سس آهسته چند جوش بزند و غلیظ شود در اواخر طبخ کمی نمک و فلفل میریزیم بعد از دو سه جوش سس را از روی آتش برمیداریم ممکن است این سس چند روز در یخچال بماند و بتدریج مورد استفاده قرار گیرد.

نوع دیگر سس اسپانیول

برای یک لیتر سس:

۱ ــ هویج متوسط	دو تا سه عدد
۲ ــ پیاز متوسط	یک عدد
۳ ــ ژامبون اسلامی	۵۰ گرم

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۴ ــ گوجه‌فرنگی رسیدهٔ قرمز	۳ تا ۴ عدد
۵ ــ آب‌گوشت	۲ تا ۴ پیمانه
۶ ــ آرد	۵۰ گرم
۷ ــ کره یا چربی خوک	۱۰۰ گرم
۸ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کم	

طرز تهیه:

پیاز و هویج را ریز خرد می‌نمائیم و با چربی کمی سرخ میکنیم و آرد را میریزیم و بهم میزنیم تا آرد نیز کمی سرخ و طلائی شود بعد پوست گوجه‌فرنگی را می‌کنیم و آن را چرخ می‌کنیم و داخل آرد سرخ می‌ریزیم و بهم می‌زنیم تا آب گوجه‌فرنگی کمی کشیده شود، آنگاه آب‌گوشت را بتدریج داخل این سس می‌ریزیم و حرارت را ملایم می‌کنیم، سپس ژامبون اسلامی را ریز ریز خرد و به مایه اضافه میکنیم. ممکن است ترخان یا جعفری خرد شده در اواخر کار داخل سس بکنیم و باندازهٔ کافی نمک و فلفل بزنیم ــ سس که کمی غلیظ شد از روی آتش برمیداریم و از صافی کمی درشت رد می‌کنیم بطوریکه تمام مواد آن له شود و از صافی بگذرد.

سس ارور **Sauce Aurore**

۱ ــ سس ولوته	دو پیمانه
۲ ــ سس گوجه‌فرنگی	یک پیمانه
۳ ــ کره	۱۰۰ گرم

طرز تهیه:

این دو سس را با هم مخلوط میکنیم و روی حرارت ملایم میگذاریم و مرتب بهم میزنیم تا سس جوش بیاید، بعد کره را اضافه میکنیم و سس را از روی آتش برمیداریم.

این نوع سس برای گوشتهای سفید و پرنده و تخم‌مرغ مصرف میشود.

سس باتارد **Sauce Batarde**

۱ ــ کره	۱۰۰ گرم
۲ ــ آرد	یک قاشق سوپخوری سرخالی
۳ ــ آب‌گوشت که کمی نمک زده شده	دو پیمانه

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۴ ــ زردهٔ تخم‌مرغ	۳ تا ۴ عدد
۵ ــ خامه	۱۰۰ گرم
۶ ــ آب‌لیمو	۲ قاشق سوپخوری
۷ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کافی	

طرز تهیه:

کره را در ظرف لعابی مناسبی می‌ریزیم و میگذاریم آب شود، بعد آرد را میریزیم و مرتب بهم می‌زنیم تا آرد سرخ و خرمائی رنگ شود، آنگاه حرارت را ملایم می‌کنیم و آب‌گوشت را کم‌کم می‌ریزیم و مرتب بهم می‌زنیم تا آرد سرخ شده در آب‌گوشت حل شود بعد می‌گذاریم سس آهسته بجوشد و کمی غلیظ شود، سپس زرده‌های تخم‌مرغ را با کمی نمک و فلفل مخلوط می‌کنیم و کمی می‌زنیم و بتدریج داخل سس میکنیم بدون‌اینکه بگذاریم سس بجوشد و بلافاصله سس را از روی آتش برمیداریم (زردهٔ تخم‌مرغ نباید با سس بجوشد چون سس لطافت خود رااز دست میدهد و بره‌بره میشود) بعد خامه و آب‌لیمو را خارج از آتش به‌سس اضافه میکنیم.

این سس بمصرف انواع گوشتها و مرغ و ماهی میرسد.

سس بآرنز Sauce Béarnaise (مربوط به‌ناحیه بارِن BÉARN در فرانسه)

۱ ــ موسیر یا سیر خرد شده	۲ تا ۳ عدد
۲ ــ جعفری	۳ تا ۴ شاخه
۳ ــ ترخان خرد شده بمقدار کم	
۴ ــ سرکه	یک پیمانه
۵ ــ کره	۱۵۰ گرم
۶ ــ فلفل	یک قاشق چایخوری
۷ ــ زردهٔ تخم‌مرغ	۳ عدد
۸ ــ نمک به‌مقدار کافی	

طرز تهیه:

سرکه را با موسیر یا سیر و ۲ قاشق آب سرد در ظرفی لعابی می‌ریزیم و روی آتش

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

می‌گذاریم تا سرکه جوش آید و تبخیر بشود (بمقداری که فقط ۱ تا ۲ قاشق از آن باقی بماند) بعد سرکه و موسیر را از صافی رد میکنیم و زرده‌های تخم‌مرغ را داخل سرکه صاف شده می‌ریزیم و بهم میزنیم تا زرده نرم و لطیف شود، آنگاه ظرفی را که زردهٔ تخم‌مرغ و سرکه در آن است در ظرف آب گرم قرار میدهیم تا کمی گرم شود، سپس ظرف را از داخل آب در میآوریم و یک تکهٔ کوچک (باندازهٔ یک گردو) از کره را در زردهٔ تخم‌مرغ می‌اندازیم و خوب مخلوط میکنیم: بعد یک تکهٔ دیگر بهمان مقدار از کره را داخل تخم‌مرغ می‌اندازیم، اگر کرهٔ قسمت دوم آب نشد، مجدداً ظرف را در آب گرم میگذاریم و بهم میزنیم تا کره آب شود؛ این عمل را چندین بار تکرار می‌کنیم تا کره تمام شود البته باید دقت کرد حتی‌المقدور کره خارج از گرما بتخم‌مرغ اضافه شود مگر اینکه کره آب نشود. این سس بسیار لذیذست بشرط آنکه در طبخ آن دقت زیاد مبذول گردد بعد از مصرف آخرین تکهٔ کره سس آماده است: بعد کمی نمک و فلفل و جعفری و ترخان خرد شده را به‌سس اضافه میکنیم. این سس را بدون سبزی خرد کرده میتوان مصرف نمود. این سس بمصرف گوشتهای سفید مثل ماهی ــ مرغ و مغز میرسد.

سس بشامل ساده Sauce, Béchamel

برای تهیهٔ دو پیمانه سس:

۱ ــ کره	۱۰۰ گرم
۲ ــ آرد سفید	۴ قاشق سوپخوری خط کشیده
۳ ــ شیر	۲ پیمانه (۴ دسی‌لیتر)
۴ ــ پیاز رنده شدهٔ نرم	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۵ ــ نمک و فلفل بمقدار کافی	

طرز تهیه:

کره را در ظرفی می‌ریزیم و روی آتش میگذاریم، داغ که شد پیاز رنده شده را میریزیم وبهم میزنیم تا پیاز کمی سرخ شود، بعد آرد را میریزیم و کمی بهم میزنیم تا آرد نیز کمی سرخ شود، آنگاه حرارت را ملایم میکنیم و شیر را بتدریج میریزیم و مرتب بهم میزنیم تا سس به‌جوش آید و کمی غلیظ شود.

ممکن است در این سس برای‌اینکه خوشمزه‌تر شود یک لیوان آب‌گوشت یا آب‌مرغ بدون چربی بعد از ریختن شیر اضافه کنیم، در اینصورت ۵ قاشق سوپخوری خط کشیده آرد میریزیم.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

نوع دیگر سس بشامل

۱ــ کره	۱۰۰ گرم
۲ــ پیاز متوسط	یک عدد
۳ــ آرد	چهار قاشق سوپخوری خط کشیده
۴ــ شیر	نیم لیتر یا دو پیمانه
۵ــ میخک	یک عدد
۶ــ گرد خردل به‌مقدار کم	
۷ــ نمک و فلفل به‌مقدار کم	

طرز تهیه:

پیاز را از رندهٔ نرم رد میکنیم، بعد کره را در ظرفی میریزیم و روی حرارت ملایم میگذاریم تا آب شود، سپس پیاز رنده شده را در کره میریزیم و گاهی بهم میزنیم تا پیاز کمی طلائی شود، آنگاه آرد را میریزیم و شیر را کم‌کم میریزیم و مرتب بهم میزنیم تا سس به‌جوش آید و کمی غلیظ شود، خردل و میخک را اضافه میکنیم سس یکی دو جوش که زد کمی نمک میزنیم و آن را از روی آتش‌برمی‌داریم.

در این سس میتوانیم دو سه عدد زردهٔ تخم‌مرغ زده شده اضافه کنیم؛ یا صد گرم خامه موقعی که سس را از روی آتش برداشتیم اضافه کنیم یا یک لیوان آب‌گوشت در این سس بریزیم، با این اعمال هر بار این سس را می‌توانیم با طعم دیگری آماده کنیم.

نوع دیگر سس بشامل

۱ــ شیر	دو پیمانه
۲ــ آرد سفید	دو تا سه قاشق سوپخوری خط کشیده
۳ــ کره	۵۰ گرم
۴ــ پیاز متوسط	دو عدد
۵ــ نمک و فلفل به‌مقدار کم	

طرز تهیه:

پیاز را از رندهٔ ریز رد و با شیر مخلوط میکنیم و روی آتش ملایم میگذاریم تا آهسته بجوشد و شیر تبخیر و تقریباً نصف شود؛ بعد شیر را از روی آتش برمیداریم و آرد را با کره

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

سرخ میکنیم و شیر را از صافی رد می‌نمائیم و کم‌کم روی آرد سرخ سرخ شده مـیریزیم و مرتب بهم میزنیم تا سس به‌جوش آید و کمی غلیظ شود؛ ممکن است باین سس یکی دو قاشق مرباخوری شکر نیز اضافه کنیم.

سس‌تاوزند آیلند Island Thousand(هزار جزیره)

۱ ــ تخم‌مرغ	۴ تا ۵ عدد
۲ ــ پیازچه	یک دسته کوچک
۳ ــ خیارشور	۱۰۰ گرم
۴ ــ ساق مغز کرفس	۲ تا ۳ عدد
۵ ــ روغن زیتون	یک پیمانه
۶ ــ سرکه	½ پیمانه
۷ ــ خامه یا سس مایونز	½ پیمانه
۸ ــ هات سس (سس تند)	یک قاشق سوپ‌خوری

طرز تهیه:

سبزیجات را تهیه کرده تا حد ممکن ریز خرد می‌کنیم. (نکته حساس بـرای تـهیه ایـن سس اینست که باید تمام مواد آن در نهایت ریزی خرد شود بطوریکه بهیچوجه شناخته نشود). خیارشور را نیز خیلی ریز خرد می‌نمائیم ــ زرده تخم‌مرغ را از سفیده جدا میکنیم زرده را از رنده ریز رد می‌کنیم و در سرکه حل می‌نمائیم هات سس و روغن زیتون را در آن می‌ریزیم سفیدهٔ تخم‌مرغ را هم از رندهٔ ریز رد میکنیم با سبزی خرد شده و خامه یا سس مایونز داخـل هم میکنیم تمام مواد را مخلوط می‌نمائیم این سس یکی از بـهترین و خـوش‌مـزه‌تـرین سس‌ها است و به‌مصرف انواع سالادهای سبزی میرسد.

سس بوردولُز یا سس مغز قلم Sauce Bordelaise

برای ½ لیتر:

۱ ــ موسیر یا سیر	دو حبه
۲ ــ کره یا مغز قلم	۱۰۰گرم
۴ ــ فلفل نیم کوب	۱ تا ۲ قاشق مرباخوری

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۵ ــ آب‌گوشت یک پیمانه
۶ ــ سبزی معطر (تعناع ــ ترخان ــ جعفری) یک دسته کوچک
۷ ــ نمک به‌مقدار کم

طرز تهیه:

موسیر را خیس میکنیم تا نرم شود بعد میکوبیم، آنگاه کره یا مغز را در ظرفی می‌ریزیم و روی حرارت ملایم می‌گذاریم و موسیر را اضافه میکنیم و بهم میزنیم تا یکی دو دقیقه موسیر کمی نرم و پخته شود. فلفل را می‌ریزیم و آب‌گوشت را نیز اضافه میکنیم، بعد دستهٔ سبزی معطر را هم داخل ظرف موسیر میریزیم و میگذاریم ده دقیقه با حرارت ملایم روی آتش بماند بدون اینکه بسیار بجوشد و فقط کافی است که سبزی کمی نرم و سس معطر شود، بعد دستهٔ سبزی را برمیداریم. ممکن است یک قاشق دیگر مغز قلم که ریز خرد کرده‌ایم در آخر کار داخل این سس بریزیم و کمی نمک اضافه کنیم و بعد از یکی دو جوش سس را از روی آتش برمیداریم.

این سس برای انواع گوشت بطور بیفتک و تورندو و مغز و قلوهٔ پخته شده مصرف میشود و در صورتیکه در آن سیر داخل کردیم، احتیاج به‌خیس کردن ندارد، سیر را می‌کوبیم و بجای موسیر مصرف میکنیم.

سس بوردلز

۱ ــ آب‌گوشت یک پیمانه
۲ ــ موسیر خرد شده یا سیر یک قاشق سوپخوری
۳ ــ قارچ خرد شده دو تا سه قاشق سوپخوری
۴ ــ کره ۶۰ گرم
۵ ــ میخک کوبیده یا خردل به‌مقدار کم
۶ ــ سبزی معطر یک دسته کوچک
۷ ــ نمک به‌مقدار کم

طرز تهیه:

قارچ و موسیر یا سیر را ریز خرد میکنیم بعد آب‌گوشت را اضافه میکنیم و یک دسته سبزی معطر بآن

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

tarikhema.org



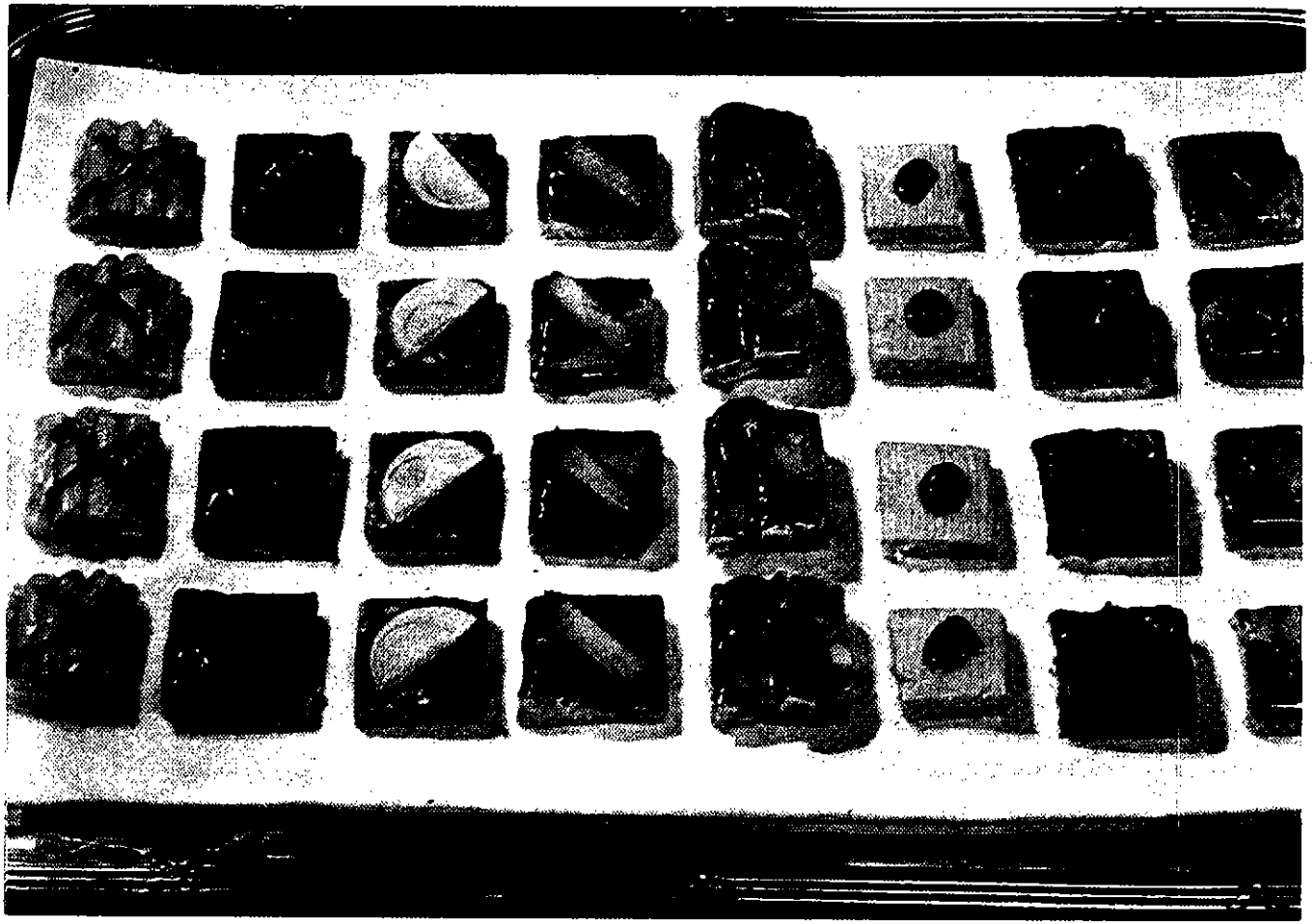
PDF.tarikhema.org

تخم مرغ جنجی با سس مایونز مربوط به صفحه ۱۷۹

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org



سینی ساندویچ مربع مربوط به صفحه ۱۶۷

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

چند نوع ساندویچ که با قیف ترئین میشود مربوط به صفحات ۱۶۲–۱۶۳

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

سینی ساندویچ مستطیل مربوط به صفحه ۱۶۸

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

سینی ساندویچ مخلوط مربوط به صفحه ۱۶۶

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

تخم مرغ جیبی با سس سویزم مربوط به صفحه ۱۸۸

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

املت کالباس یا ژامبون اسلامی مربوط به صفحه ۲۰۴

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

می‌افزائیم و میگذاریم سس آهسته بجوشد و پخته شود، بعد دستهٔ سبزی را خارج میسازیم و کره را اضافه میکنیم، آنگاه گرد میخک یا گرد خردل را داخل سس می‌ریزیم و بعد یکی دو جوش از آتش برمیداریم.

اگر بخواهیم این سس کمی غلیظ شود یک قاشق سوپخوری سر خالی آرد را در کمی کره سرخ میکنیم و کم‌کم داخل سس میریزیم و بعد از دو تا سه جوش سس را از روی آتش برمیداریم.

سس بورگیون **Sauce Bourguignonne**

۱ ــ خردل	دو قاشق مرباخوری
۲ ــ پیاز متوسط	دوعدد
۳ ــ سبزی معطر	یک دسته
۴ ــ کره	۱۵۰ گرم
۵ ــ سس اسپانیول صاف شده	یک پیمانه‌ونیم

طرز تهیه:

پیاز را رنده و باکره کمی سرخ میکنیم، بعد خردل و دستهٔ سبزی معطر را داخل آن می‌اندازیم و سس اسپانیول را اضافه می‌نمائیم و میگذاریم چند جوش بزند و سس کمی غلیظ شود. بعد دسته سبزی را از سس خارج میکنیم.

سس تند **Sauce Enragée**

۱ ــ زردهٔ تخم‌مرغ سفت‌شده.	۴ تا ۵ عدد
۲ ــ روغن‌زیتون	½ پیمانه
۳ ــ فلفل	یک تا دو قاشق مرباخوری
۴ ــ زعفران به‌مقدار کم (ممکن است بجای زعفران کمی پاپریکا مصرف کنیم)	
۵ ــ نمک به‌مقدار کم	

طرز تهیه:

زردهٔ تخم‌مرغ را در کاسه‌ای می‌ریزیم و خوب حل میکنیم، بعد زعفران را در کمی آب‌جوش حل می‌نمائیم و با روغن زیتون و فلفل و نمک کم‌کم داخل زردهٔ تخم‌مرغ میکنیم و بهم میزنیم تا تمام مواد مخلوط شود، بعد سس را از صافی رد میکنیم تا کاملا نرم و لطیف

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

گردد.ممکن است ۲ قاشق سوپخوری سرکه یا آبلیمو بهسس اضافه کنیم

این سس بهمصرف تخم‌مرغ سفت و سبزیجات پخته شده میرسد. غلظت و شکل آن مثل سس مایونز و رنگ آن قرمز است

سس خامه Sauce Crème

۱ ــ سس بشامل ساده	دو پیمانه
۲ ــ خامه	۲۰۰ گرم
۳ ــ آب‌لیمو	دو قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

سس بشامل را بعد از آماده شدن از روی آتش برمی‌داریم و آب‌لیمو و خامه به‌آن اضافه میکنیم.

سس خامه (نوع دیگر)

۱ ــ پیاز درشت	دو عدد
۲ ــ کره	۱۰۰ گرم
۳ ــ سبزی معطر (نعناع ــ ترخان ــ جعفری)	یک دسته
۴ ــ آب‌گوشت	دو پیمانه
۵ ــ خامه	۱۵۰ گرم
۶ ــ آرد سفید	یک قاشق سوپخوری
۷ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کافی	

طرز تهیه:

پیاز را ریز خرد و در کره سرخ میکنیم تا طلائی شود، بعد آرد را اضافه می‌نمائیم و سرخ میکنیم آنگاه آب گوشت را بتدریج اضافه می‌نمائیم و یک دسته سبزی معطر را داخل سس می‌ریزیم و میگذاریم سس آهسته بجوشد و کمی غلیظ شود، بعد دستهٔ سبزی را بیرون می‌آوریم و نمک و فلفل می‌زنیم و سس را از روی آتش برمی‌داریم و خامه را بآن اضافه میکنیم.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

اضافه میکنیم.

این سس برای گوشت‌های سفید مصرف می‌شود.

سس خامهٔ ساده

۱ ــ خامه	۲۰۰ گرم
۲ ــ سرکهٔ قرمز	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۳ ــ فلفل قرمز	به‌مقدار کم
۴ ــ نمک	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

نمک و فلفل را در سرکه حل و خامه را اضافه میکنیم و بهم میزنیم تا با سایر مواد مخلوط شود، این سس بسیار خوشمزه است و برای انواع سالاد سبزی و ماهی مصرف میشود و رنگ آن صورتی است، ممکن است در این سس بجای فلفل پاپریکا مصرف کرد در این‌صورت سس خوشرنگتر می‌گردد بدون‌اینکه زیاد تند شود. به‌جای سرکهٔ قرمز ممکن است از سرکهٔ سفید استفاده نمود و کمی پاپریکا که رنگ سرکه را قرمز میکند اضافه کرد (پاپریکا نوعی فلفل قرمز بدون تندی است و مصرف آن برای رنگین کردن سس‌ها و غذاهاست بدون‌اینکه آنها را تند کند.)

سس رمولاد Sauce Remoulade

۱ ــ سس مایونز	دو پیمانه (۴۰۰ گرم)
۲ ــ خیارشور ریز خرد شده	در حدود ۱۰۰ گرم
۳ ــ جعفری و کرفس خرد شده	یک تا دو قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

خیارشور و جعفری و کرفس را که در نهایت ظرافت خرد شده‌اند با سس مایونز مخلوط و مصرف میکنیم.

این سس بمصرف سالادها و گوشتها سرد پخته شده میرسد.

سس ساده برای انواع سالاد

۱ ــ روغن‌زیتون	یک پیمانه

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۲ ــ سرکه یا آب‌لیمو	½ پیمانه
۳ ــ خامه	۱۰۰ گرم
۴ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کافی	

طرز تهیه:

نمک و فلفل را در سرکه یا آب‌لیمو حل میکنیم و روغن‌زیتون و خامه را به‌آن اضافه میکنیم و سس را خوب بهم میزنیم و مخلوط میکنیم.

سس سالادهای سبزی

۱ ــ خامه	۱۰۰ گرم
۲ ــ روغن‌زیتون	یک فنجان
۳ ــ سرکه یا آب‌لیمو	نصف فنجان
۴ ــ جعفری و ترخان خرد شده به‌مقدار کم	
۵ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کم	

طرز تهیه:

نمک و فلفل را در سرکه حل میکنیم و خامه و روغن‌زیتون را اضافه میکنیم بعد سبزیهای خرد شده را در آن میریزیم.

این سس برای انواع سالادهای سبزی از قبیل سالاد کاهو و هویج و خیار و گوجه‌فرنگی و کلم برگ و آندیو مصرف میشود.

نوع دیگر سس خامه

۱ ــ خامه	۲۰۰ گرم
۲ ــ سرکه	۳ تا ۴ قاشق سوپ‌خوری
۳ ــ فلفل قرمز تند	۱ قاشق چای‌خوری
۴ ــ رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق مرباخوری
۵ ــ گرد سیر به‌مقدار کم (ممکن است یکی دو پر سیر را نرم کوبیده مصرف کرد)	
۶ ــ شکر	۲ قاشق مرباخوری

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

تمام مواد را مخلوط کرده هم میزنیم تا سس کاملا صاف شود.

سس سرد با خامه برای روی ماهی سرد

این سس سبز رنگ و در عین خوشمزگی برای تزیین ماهی جالب است.

۱ ــ جعفری و کرفس و ترخان خرد شده	دو تا سه قاشق سوپخوری
۲ ــ برگ اسفناج	۲۵۰ گرم
۳ ــ خامه	نیم کیلو
۴ ــ آب‌لیمو	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۵ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کم	

طرز تهیه:

اسفناج و سبزی را از چرخ رد میکنیم و آب آنرا میگیریم و در ظرف لعابی کوچکی میریزیم و روی آتش میگذاریم تا جوش بیاید و باندازهٔ یکی دو قاشق سوپخوری بشود، سپس از روی آتش برمیداریم و می‌گذاریم سرد شود، آنگاه آب‌لیمو و کمی نمک و فلفل با آن مخلوط میسازیم، بعد خامه را میزنیم تا کمی سفت شود و شکل بگیرد و مایهٔ سبزی را با خامه مخلوط میکنیم و این سس را روی ماهی سرد می‌ریزیم.

سس سرکه Sauce Vinegrette

۱ ــ روغن‌زیتون	یک پیمانه (در حدود ۲۰۰ گرم)
۲ ــ سرکه	½ پیمانه
۳ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کم	

طرز تهیه:

نمک و فلفل را در سرکه حل مینمائیم و روغن زیتون را بآن اضافه میکنیم. این سس برای انواع سالادها مصرف میشود.

سس سفید

برای ۲ پیمانه سس:

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۱ ــ شیر	۲ پیمانه
۲ ــ کره	۱۰۰ گرم
۳ ــ آرد سفید	۴ تا ۵ قاشق سوپخوری خط کشیده (مقدار آرد بستگی به‌غلظت سس دارد)
۴ ــ خامه	۱۰۰ گرم
۵ ــ نمک و فلفل	بقدر کافی

در صورتیکه بخواهیم سس غلیظ‌تر شود آرد را ۶ تا ۸ قاشق سوپ‌خوری خط کشیده میکنیم.

طرز تهیه:

آرد را در ظرف کوچک لعابی دسته‌داری میریزیم، شیر را بتدریج روی آرد میریزیم و بهم میزنیم تا آرد در شیر کاملاً حل‌شود، بعد شیر را روی حرارت ملایم میگذاریم و مرتب‌بهم میزنیم تا شیر جوش آید و کمی غلیظ شود، آنگاه نمک و فلفل و کره را اضافه میکنیم یکی دو جوش که زد از روی آتش برمی‌داریم، سپس خامه را خارج از آتش داخل مایه می‌ریزیم و بهم میزنیم.

سس سوپرم Sauce Suprème

۱ ــ آب‌گوشت	۲ پیمانه
۲ ــ کره	۱۰۰ گرم
۳ ــ آرد سفید	۵۰ گرم (دو قاشق سوپخوری)
۴ ــ زردهٔ تخم‌مرغ	۲ تا ۳ عدد
۵ ــ خامه	۱۰۰ گرم
۶ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

کره را در ظرف لعابی مناسبی میریزیم و روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم تا کره آب شود، آرد را در کره میریزیم و بهم میزنیم تا آرد کمی سرخ شود، حرارت را ملایمتر میکنیم و آب‌گوشت را بتدریج داخل آرد سرخ‌شده می‌ریزیم و مرتباً بهم میزنیم تا آرد در آب گوشت کاملاً حل شودو سس نرم و لطیف و کمی غلیظ گردد بعد زرده‌های تخم‌مرغ را با کمی نمک میزنیم و بتدریج داخل سس میریزیم و مرتب بهم میزنیم، بعد از یکی دو جوش کمی نمک و فلفل اضافه میکنیم و سپس از روی آتش برمیداریم و خامه را با آن مخلوط مینمائیم.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

این سس به‌مصرف انواع گوشتهای سفید از قبیل مرغ و بوقلمون و ماهی می‌رسد.

سس شاسور Sauce Chasseur

۱ ــ سس گوجه‌فرنگی	یک پیمانه (در حدود ۲ دسی‌لیتر)
۲ ــ موسیر و قارچ خردشده	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۳ ــ جعفری و ترخان خردشده	یک تا دو قاشق سوپخوری
۴ ــ کره	۵۰ گرم
۵ ــ آبگوشت	یک پیمانه (در حدود ۱ دسی‌لیتر)
۶ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

قارچ و موسیر را در آبگوشت میریزیم و روی حرارت ملایم میگذاریم تا جوش بیاید و کمی تبخیر شود، بعد سس گوجه‌فرنگی را با قارچ و موسیر مخلوط میکنیم و میگذاریم یکی دو جوش بزند، بعد کره را اضافه مینمائیم، کره که آب شد سس را از روی آتش برمیداریم و ترخان و جعفری را بآن اضافه میکنیم.

این سس به‌مصرف گوشتهای شکار و گوشتگاو و گوساله و گوسفند میرسد.

سس شوفروا Sauce Chaud-Froid

۱ ــ سس ولوته	۲ پیمانه
۲ ــ آب مرغ یا آب گوشت	۲ پیمانه
۳ ــ ژلاتین	۲ ورق
۴ ــ خامه	۱۵۰ گرم
۵ ــ نمک و فلفل	به مقدار کافی

طرز تهیه:

ژلاتین را خرد می‌نمائیم و در کمی آب‌جوش حل میکنیم و آب مرغ یا آب گوشت را گرم و با ژلاتین حل‌شده مخلوط می‌کنیم، آنگاه سس ولوته را در ظرف لعابی کوچکی می‌ریزیم و روی حرارت ملایم می‌گذاریم و آب گوشت مخلوط‌شده با ژله را کم‌کم داخل آن می‌ریزیم و مرتب بهم میزنیم تا سس کمی غلیظ شود، بعد سس را از روی آتش برمی‌داریم و خامه را کم‌کم داخل سس میریزیم و باندازه کافی نمک و فلفل می‌ریزیم و میگذاریم سس

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

سرد و بسته شود.

این سس به‌مصرف ماهیها و گوشت‌های سرد میرسد.

سس شوفروای طلائی

این سس نیز مانند سس شوفروا تهیه میشود و فقط یک لیوان آب گوجه‌فرنگی غلیظ یا کمی رب‌گوجه‌فرنگی بآن اضافه میکنیم.

این سس نیز برای ماهیها و گوشت‌های سرد تهیه میشود.

سس طلائی

۱ ــ آب‌گوشت	۲ پیمانه
۲ ــ کره	۵۰ گرم
۳ ــ زرده تخم‌مرغ	۳ تا ۴ عدد
۴ ــ آب‌لیمو	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۵ ــ آردسفید	یک قاشق سوپخوری سرخالی
۶ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کافی	

طرز تهیه

کره را در ظرفی می‌ریزیم و روی آتش میگذاریم تا آب شود آرد را می‌ریزیم و بهم می‌زنیم تا کمی سرخ شود، آنگاه حرارت را ملایم می‌کنیم آب‌گوشت را بتدریج داخل سس میریزیم و بهم میزنیم تا سس جوش بیاید و کمی غلیظ شود، بعد زرده‌های تخم‌مرغ را خوب می‌زنیم و کم‌کم داخل سس میریزیم و مرتب بهم میزنیم و آب‌لیمو و نمک و فلفل را اضافه مینمائیم و بعد از یکی دو جوش سس را از روی آتش برمی‌داریم (باید دقت کرد سس با تخم‌مرغ زیاد نجوشد تا تخم‌مرغ بریده نشود).

سس طلائی با قارچ

۱ ــ کره	۱۰۰ گرم
۲ ــ آب‌مرغ یا آب‌گوشت	۲ پیمانه (نیم لیتر)
۳ ــ آرد	۵۰ گرم
۴ ــ قارچ	۲۵۰ گرم
۵ ــ سبزی معطر (نعناع ــ ترخان ــ جعفری)	یک دسته کوچک

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۶ ــ زردهٔ تخم‌مرغ	۲ عدد
۷ ــ خامه	۱۰۰ گرم
۸ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کافی	

طرز تهیه:

کره را در ظرفی میریزیم و روی آتش میگذاریم تا آب بشود، بعد آرد را می‌ریزیم تا آرد کاملا سرخ و رنگ آن طلائی گردد، بعد حرارت را ملایم می‌نمائیم و بتدریج آب‌گوشت یا آب‌مرغ را در آرد سرخ شده میریزیم و بهم میزنیم تا سس کمی غلیظ و لطیف شود، بعد دسته سبزی معطر را می‌اندازیم و میگذاریم سس آهسته بجوشد آنگاه قارچ را ریز خرد میکنیم و میشوئیم و فشار می‌دهیم تا آب اضافی آن گرفته شود سپس آنرا داخل سس میریزیم تا چند جوش بزند، بعد دسته سبزی معطر را از داخل سس برمی‌داریم و زرده‌های تخم‌مرغ را خوب میزنیم و کم‌کم داخل سس میریزیم. سس که یکی دو جوش زد از روی آتش برمی‌داریم و کمی نمک و فلفل بآن میزنیم بعد خامه را با سس مخلوط میکنیم.

ممکن است این سس را سرد مصرف کنیم، در اینصورت وقتی سس آماده شد از روی آتش برمی‌داریم و دو ورق ژلاتین را در ۳ تا ۴قاشق سوپخوری آب‌جوش مخلوط می‌نمائیم و ژلاتین حل‌شده را به سس اضافه میکنیم و می‌گذاریم سس سرد و کمی بسته شود.

این سس برای غذاهای سرد از قبیل ماهی و مرغ پخته‌شده مصرف میشود قارچ سس سرد باید کاملا ریز خرد شود.

سس فلفل

این نوع سس برای گوشتهای گاو و گوساله و گوسفند و شکار مصرف میشود.

۱ ــ هویج	۲ تا ۳ عدد
۲ ــ جعفری	یک دسته کوچک
۳ ــ برگ‌بو	۱ تا ۲ عدد
۴ ــ سرکه	نصف پیمانه
۵ ــ روغن زیتون	نصف پیمانه
۶ ــ کره	۵۰ گرم
۷ ــ آرد	یک قاشق سوپخوری
۸ ــ آب‌گوشت	یک پیمانه

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۱۰ ــ دانه فلفل نکوبیده ۱۰ تا ۱۲ عدد
۱۱ ــ نمک به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

نصف از آبگوشت و سرکه را با هویج خرد شده و یک دسته جعفری و برگ بو مخلوط میکنیم و روی آتش قرار می‌دهیم تا جوش بیاید و تبخیر شود بطوریکه بعد از جوش آمدن سه چهار قاشق سوپخوری بیشتر باقی نماند؛ بعد مایه را از صافی رد و با بقیه آب‌گوشت مخلوط میکنیم، سپس کره را در ظرفی می‌اندازیم و روی آتش میگذاریم تا آب شود آنگاه آرد را میریزیم و کمی سرخ میکنیم، و روغن زیتون را اضافه می‌نمائیم و آب‌گوشت را بتدریج می‌ریزیم و دانه‌های فلفل را نیز میافزائیم و سس را بهم میزنیم تا جوش آید و کمی غلیظ شود.

سس قارچ

۱ ــ آب‌گوشت یک پیمانه
۲ ــ آردسفید یک قاشق سوپخوری سرخالی

۳ ــ کره ۵۰ گرم
۴ ــ قارچ تازه ۲۵۰ گرم
(یا کنسرو قارچ یک قوطی متوسط)
۵ ــ نمک و فلفل باندازه کافی

طرز تهیه:

کره را در ظرفی کوچکی می‌ریزیم و روی حرارت ملایمی می‌گذاریم تا کره آب شود بعد آرد را داخل کره می‌ریزیم و کمی سرخ میکنیم و حرارت را ملایم‌تر میسازیم و آب‌گوشت را بتدریج داخل آرد سرخ شده میریزیم و مرتب بهم میزنیم تا سس کاملا نرم و لطیف شود. در صورت مصرف کنسرو قارچ، قارچها اگر درشت است کمی خرد میکنیم و داخل سس می‌ریزیم و آب کنسرو را با سس مخلوط میسازیم و میگذاریم یکی دو جوش بزنند و باندازه کافی نمک و فلفل بآن میزنیم و در صورت مصرف قارچ تازه، قارچ را بعد از تمیز و خردکردن و شستن در کمی کره سرخ میکنیم و داخل سس می‌ریزیم. ممکن است در این سس کمی ترخان خردشده اضافه کنیم.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

سس قرمز یا سس دوکسل Sauce Duxelle

۱ ــ کره	۵۰ گرم
۲ ــ موسیر یا سیر	۳ تا ۴ حبه
۳ ــ قارچ	۲۵۰ گرم
(یا یک قوطی کوچک کنسرو قارچ)	
۴ ــ آب‌گوشت	دو پیمانه
۵ ــ رب گوجه‌فرنگی	یک قاشق سوپخوری
۶ ــ جعفری خردشده	یک قاشق سوپخوری
۷ ــ آرد	دو قاشق سوپخوری خط کشیده
۸ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کم	

طرز تهیه:

یک پیمانه از آبگوشت را در ظرفی می‌ریزیم قارچ و موسیر را خرد میکنیم و در آن می‌ریزیم و میگذاریم روی آتش تا کمی تبخیر و قارچ و موسیر کمی نرم بشود، بعد حرارت را ملایم می‌کنیم و آرد را کم‌کم می‌ریزیم و بهم میزنیم، بعد کره را اضافه میکنیم آنگاه رب گوجه‌فرنگی را در نصف لیوان آب حل میکنیم و کم‌کم داخل سس می‌ریزیم و آب گوشت را بتدریج اضافه میکنیم و مرتب بهم میزنیم تا سس جوش بیاید و کمی غلیظ شود، بعد نمک و فلفل میزنیم و جعفری خرد شده را اضافه میکنیم و سس را از روی آتش برمی‌داریم.

نوع دیگر سس دوکسل

برای ½ لیتر (یک پیمانه و نیم):

۱ ــ آب‌گوشت یا آب‌مرغ (بسته به‌نوع غذا)	دو پیمانه (۲ دسیلیتر)
۲ ــ قارچ خردشده پخته‌شده	دو سه قاشق سوپخوری
۳ ــ جعفری و ترخان خردشده	۲ قاشق سوپخوری
۴ ــ کره	۵۰ گرم
۵ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کم	

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

نصف از آبگوشت را کنار میگذاریم و بقیه آبگوشت را با سبزی‌های خرد شده در ظرفی میریزیم و روی حرارت ملایم میگذاریم تا چند جوش بزند و سبزی‌ها کمی نرم شود؛ بعد قارچ خرد شده را میریزیم و میگذاریم سس با قارچ چند جوش بزند آنگاه بقیه آبگوشت را بآن اضافه میکنیم بعد از چند جوش کره را می‌اندازیم، وقتی کره آب شد سس را از روی آتش برمیداریم.

این سس به‌مصرف غذاهای گوشتی و مرغ و تخم‌مرغ سفت میرسد. این قبیل سس‌ها که آرد ندارند کمی رقیق‌اند و برای کامل‌کردن و خوشمزه نمودن غذا مصرف میشود.

سس کاردینال Sauce Cardinal

۱ ــ سس بشامل ساده	۲ پیمانه (در حدود نیم لیتر)
۲ ــ خامه	۱۰۰ گرم
۳ ــ کره	۵۰ گرم
۴ ــ قارچ یا دنبلان زمینی خردشده	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

قارچ یا دنبلان زمینی خرد شده را با کره کمی سرخ میکنیم و سس بشامل را با خامه مخلوط و قارچ یا دنبلان را اضافه میکنیم (خامه را باید خارج از آتش با سس مخلوط کرد).

این سس به مصرف گوشتهای سفید و سبزیهای پخته شده میرسد.

سس کاری

سس کاری بطریق سس طلائی تهیه میشود و فقط بجای فلفل یک قاشق سوپ‌خوری کاری بعد از آماده‌شدن داخل سس می‌ریزیم و بلافاصله از روی آتش برمیداریم.

نوع دیگر سس‌کاری

برای یک لیتر سس:

۱ ــ پیاز درشت خردشده	یک عدد
۲ ــ سیب درختی پوست گرفته خردشده	یک عدد
۳ ــ کره	۵۰ گرم
۴ ــ آردسفید	۵۰ گرم (دو قاشق سوپخوری)

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۵ ــ کاری	۲۵ گرم (یک قاشق سوپخوری)
۶ ــ رنده پوست پرتقال	یک قاشق مرباخوری
۷ ــ سیر خردشده	دو حبه
۸ ــ آب‌گوشت	۲ تا ۳ پیمانه
۹ ــ آب گوجه‌فرنگی	۲ پیمانه
۱۰ ــ شیر نارگیل در صورت امکان یا یک پیمانه شیر	
۱۱ ــ نمک به‌مقدار کافی	

طرز تهیه:

پیاز خردشده را با کمی کره سرخ میکنیم بحدی که کمی طلائی شود، بعد آرد را می‌ریزیم و کمی سرخ مینمائیم. آنگاه کاری را اضافه میکنیم، بعد آب‌گوشت را کم‌کم می‌افزائیم و مرتب بهم میزنیم و آب گوجه‌فرنگی را اضافه می‌نمائیم بعد سیب نمک و سیر خردشده و رنده پوست پرتقال را اضافه میکنیم و میگذاریم سس با حرارت ملایم در حدود یکربع ساعت بجوشد، بعد شیر نارگیل را داخل سس میکنیم و میگذاریم چند جوش دیگر بزند. بعد سس را از صافی رد میکنیم.

این سس بمصرف گوشتهای شکار ــ گوساله ــ گوسفند ــ مرغ و پرنده میرسد و ممکن است آنرا با اضافه کردن یکی از گوشتهای پخته شده فوق بصورت خورش در آورد و با برنج مصرف کرد.

سس کچاپ با خامه Sauce Ketchup à la Crème

۱ ــ خامه	۲۰۰ گرم
۲ ــ آب‌لیمو	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۳ ــ پاپریکا (نوعی فلفل شیرین قرمز)	یک قاشق مرباخوری
۴ ــ رب گوجه‌فرنگی	یک قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

نمک و رب گوجه‌فرنگی و پاپریکا را در آب‌لیمو حل و با خامه مخلوط میکنیم و مصرف مینمائیم.

این سس به‌مصرف گوشتها و سالاد سبزی میرسد.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

سس گریبش Sauce Gribiche

۱ ــ زرده تخم‌مرغ سفت‌شده	۴ عدد
۲ ــ خردل شیرین	یک قاشق مرباخوری
۳ ــ روغن‌زیتون	یک پیمانه و نیم (۳ دسی لیتر)
۴ ــ سرکه	یک سوم پیمانه
۵ ــ خیارشور ریز	در حدود ۵۰ گرم
۶ ــ جعفری و ترخان و کرفس خردشده	دو تا سه قاشق سوپخوری
۷ ــ پیازچه خردشده	دو تا سه قاشق سوپخوری
۸ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کافی	

طرز تهیه:

زردهٔ تخم‌مرغ‌های سفت را در ظرفی می‌ریزیم و حل میکنیم، بعد سرکه و نمک و فلفل و خردل شیرین را با زردهٔ تخم‌مرغ مخلوط می‌نمائیم و روغن‌زیتون را بتدریج اضافه و خوب مخلوط‌میکنیم آنگاه‌خیارشور را ریز خردکرده و با سبزی‌های‌خردشده در آخرکار به‌سس اضافه میکنیم. ممکن است سفیده‌های تخم‌مرغ سفت را هم در این سس رنده کنیم.

این سس به‌مصرف انواع سالاد سبزی میرسد.

سس گوجه‌فرنگی

۱ ــ آب‌گوشت	یک پیمانه
۲ ــ آردسفید	۲ قاشق سوپخوری خط کشیده
۳ ــ کره	۵۰ گرم
۴ ــ رب گوجه‌فرنگی	یک قاشق سوپخوری
(یا آب گوجه‌فرنگی یک پیمانه)	
۵ ــ جعفری خردشده به‌مقدار کم	
۶ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کم	

این سس را هم میتوان شیرین آماده کرد و هم ترش. در صورتیکه خواستیم شیرین باشد یک قاشق سوپخوری شکر و در صورت ترش خواستن ۲ تا سه قاشق سوپخوری آب‌لیمو در آن میریزیم.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

کره را در ظرفی می‌ریزیم و روی آتش میگذاریم آب که شد آرد را در آن میریزیم و بهم میزنیم تا کمی سرخ شود بعد حرارت را ملایم میکنیم و آب‌گوشت را بتدریج میریزیم تا آرد در آب‌گوشت کاملا حل شود، آنگاه رب گوجه‌فرنگی را در کمی آب حل میکنیم و به سس اضافه مینمائیم و یا آب گوجه‌فرنگی را میریزیم و کمی نمک و فلفل میزنیم و شکر یا آب‌لیمو را اضافه میکنیم و میگذاریم سس چند جوش بزند و کمی غلیظ شود؛ بعد از روی آتش برمیداریم و در سس‌خوری میریزیم و کمی جعفری خردشده روی آن می‌پاشیم.

سس گوجه‌فرنگی تازه

۱ ــ گوجه‌فرنگی رسیده	یک کیلو گرم
۲ ــ پیاز درشت خردشده	یک عدد
۳ ــ هویج متوسط ریز خردشده	یک عدد
۴ ــ جعفری خردشده به‌مقدار کم	
۵ ــ آردسفید	۲۵ گرم (یک قاشق سوپخوری)
۶ ــ شکر	یک قاشق سوپخوری سرخالی
۷ ــ کره	۵۰ گرم
۸ ــ نمک و فلفل بمقدار کافی	

طرز تهیه:

کره را در ظرفی می‌ریزیم و روی آتش ملایم میگذاریم تا آب شود، بعد پیاز و هویج خردشده را در کره آب شده می‌ریزیم و بهم میزنیم تا پیاز طلائی شود، آنگاه آرد را می‌ریزیم و کمی سرخ میکنیم، بعد گوجه‌فرنگی قطعه قطعه شده را داخل مواد فوق می‌نمائیم و بهم میزنیم تا آب گوجه‌فرنگی کمی کشیده شود، سپس شکر و نمک و فلفل را بآن اضافه میکنیم و میگذاریم چند جوش بزند آنگاه سس را از صافی رد میکنیم و چند دقیقه روی حرارت ملایم میگذاریم تا کاملا غلیظ شود. ممکن است در اواخر کار سی گرم کره داخل سس بیندازیم، بعد از آب شدن کره سس آماده مصرف است.

این سس به‌مصرف گوشتهای قرمز از قبیل گوشت گوسفند و گوساله و گوشتهای شکار میرسد.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

نوع دیگر سس گوجه‌فرنگی

برای یک لیتر سس:

۱ ــ آب گوجه‌فرنگی	۲ پیمانه (در حدود نیم لیتر)
۲ ــ لارد یا کره	۵۰ گرم
۳ ــ هویج متوسط	۲ عدد
۴ ــ پیاز متوسط	یک عدد
۵ ــ ساقه کرفس	یکی دو عدد
۶ ــ برگ‌بو	یک تا دو برگ
۷ ــ سیر	یک تا دو حبه
۸ ــ آردسفید	یک قاشق سوپخوری (در حدود ۲۵ گرم)
۹ ــ شکر	یک قاشق سوپخوری
۱۰ ــ نمک به‌مقدار کم	

tarikhema.org

طرز تهیه:

کره یا لارد (چربی خوک) را آب میکنیم و آرد را در آن میریزیم و کمی سرخ میکنیم، بعد اب گوجه‌فرنگی را اضافه می‌نمائیم، سپس یک لیوان آب یا آب‌گوشت باین مایه اضافه میکنیم، بعد هویج و پیاز و کرفس و سیر را خرد می‌نمائیم و در سس میریزیم و نمک و فلفل و برگ‌بو را بدان می‌افزائیم و حرارت را ملایم می‌سازیم تا سبزی‌ها بپزند آنگاه شکر را می‌ریزیم بعد از یکی دو جوش برگ‌بو را از سس خارج میسازیم و سس را از صافی رد میکنیم و باندازه یک گردو کره بآن اضافه میکنیم.

سس گوجه‌فرنگی با قارچ

۱ ــ سس گوجه‌فرنگی	دو پیمانه
۲ ــ قارچ تازه	۲۵۰ گرم
(یا یک قوطی متوسط کنسرو قارچ)	

طرز تهیه:

قارچ را ریز خرد میکنیم و میشوئیم، بعد ۵۰ گرم کره در ظرفی میریزیم و روی آتش میگذاریم تا آب شود، آنگاه قارچ را داخل کره می‌ریزیم و گاهی بهم میزنیم تا آب قارچ کاملا

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کشیده شود بعد کمی نمک میزنیم و قارچها را داخل سس گوجه‌فرنگی میریزیم و در صورتیکه کنسرو قارچ مصرف کرده باشیم احتیاج به‌سرخ کردن ندارد. اگر قارچها کمی درشت باشند آن‌ها را خرد میکنیم و در صورتیکه ریز باشند بهمان صورت داخل سس میریزیم و مصرف میکنیم.

سس برای گوشتهای سیاه و سفید و تخم‌مرغ Sauce Hongroise (سس‌مجار)

۱ ــ کره	۱۵۰ گرم
۲ ــ پیاز درشت	یک عدد
۴ ــ آب‌گوشت	دو پیمانه
۵ ــ خامه	۱۰۰ گرم
۶ ــ سبزی معطر	یک دسته کوچک
۷ ــ فلفل قرمز شیرین	یک قاشق سوپخوری سرخالی
۸ ــ نمک به‌مقدار کافی	

طرز تهیه:

کره را در ظرفی می‌ریزیم و روی آتش میگذاریم تا آب شود، بعد پیاز را خرد میکنیم و با کره یک تفت میدهیم، بعد یک دسته سبزی معطر را در آن می‌اندازیم و آب‌گوشت را اضافه میکنیم و نمک و فلفل قرمز را بر آن می‌پاشیم و میگذاریم سس در حدود پنج دقیقه بجوشد، سپس دستهٔ سبزی معطر را خارج میکنیم و بعد از یکی دو جوش سس را از روی آتش برمیداریم و خامه را بآن اضافه مینمائیم.

سس لطیف یا ولوته Sauce Veloutée

۱ ــ کره	۷۵ گرم
۲ ــ آرد	۵۰ گرم (در حدود ۲ قاشق سوپخوری)
۳ ــ آب‌گوشت	۴ پیمانه (در حدود یک لیتر)
۴ ــ نمک به‌مقدار کم	

طرز تهیه:

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

ارد و کره را مخلوط و روی حرارت ملایم سرخ میکنیم تا آرد طلائی شود. بعد آب‌گوشت را بتدریج اضافه میکنیم و مرتب بهم میزنیم تا سس نرم و لطیف شود، آنگاه کمی نمک بآن اضافه میکنیم.

سس مارچوبه

۱ ــ مارچوبه	یک دسته
۲ ــ روغن‌زیتون	یک فنجان
۳ ــ زردهٔ تخم‌مرغ	سه چهار عدد
۴ ــ آب‌لیمو یا سرکه	سه چهار قاشق سوپخوری
۵ ــ آردسفید	یک قاشق سوپخوری
۶ ــ آب‌گوشت	یک پیمانه
۷ ــ نمک و فلفل بمقدار کافی	

طرز تهیه:

پوست و قسمت ریشهٔ مارچوبه را جدا می‌سازیم و آنرا خرد میکنیم و میشوئیم و مقداری آب و کمی نمک روی مارچوبه میریزیم و میگذاریم بپزد، بعد مارچوبه را از ماشین مخصوص یا صافی رد میکنیم و روغن‌زیتون را در ظرفی می‌ریزیم روی آتش میگذاریم. سپس آرد را در آن میریزیم و کمی سرخ میکنیم و حرارت را ملایم می‌سازیم و آب‌گوشت را کم‌کم روی آرد سرخ شده می‌ریزیم و مرتب بهم میزنیم تا سس جوش بیاید و کمی غلیظ شود، آنگاه مارچوبه را بآن اضافه می‌نمائیم و کمی نمک و فلفل میزنیم بعد سرکه یا آب‌لیمو را میریزیم بعد از یکی دو جوش سس را از روی آتش برمیداریم .

ممکن است سرهای مارچوبه را که بسیار لطیف است جدا کنیم و جداگانه با آب و کمی نمک دو سه جوش بدهیم و وقتی سس آماده شد داخل سس بریزیم.

این سس برای گوشتهای سفید مصرف میشود.

سس مایونز Sauce Mayonnaise

این سس یکی از معروفترین و متداول‌ترین سس‌هاست که بمصرف اغلب سالادها و گوشتهای سرد میرسد. تهیهٔ آن با کمی دقت بسیار سهل است. سس مایونز خوب باید کاملا سفید و سفت و لغزان باشد و براحتی از ظرف جدا شود.

برای یک پیمانه سس مایونز:

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۱ ــ روغن‌زیتون	یک پیمانه
۲ ــ زردهٔ تخم‌مرغ	دو عدد
۳ ــ سرکه	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۴ ــ خردل	یک قاشق مرباخوری
(و یا یک قاشق چایخوری سرخالی فلفل سفید)	
۵ ــ نمک بقدر کافی	

طرز تهیه:

زرده‌های تخم‌مرغ را در ظرف کوچک سنگینی میریزیم و ظرف را روی یخ قرار میدهیم (با این عمل مایونز بهیچوجه نمی‌برد و سس بهتری تهیه میشود) بعد کمی نمک میریزیم و تخم‌مرغها را کمی می‌زنیم و سپس روغن‌زیتون را قطره قطره داخل زردهٔ تخم‌مرغ می‌ریزیم و مرتب بهم میزنیم تا سس کاملا غلیظ شود، بعد دو سه قطره سرکه اضافه میکنیم و باز روغن‌زیتون را قطره قطره داخل سس می‌ریزیم و هر وقت سس خیلی غلیظ شد چند قطره سرکه می‌افزائیم و این عمل را ادامه میدهیم تا روغن‌زیتون تمام و سس سفت و سفید و لغزان شود. در صورتیکه مایونز برید با یک عدد زردهٔ تخم‌مرغ و نصف پیمانه روغن‌زیتون و کمی نمک بطریق فوق مایونز تهیه میکنیم و مایونز بریده شده را کم‌کم داخل این مایونز میسازیم و مرتب بهم میزنیم تا مایونز آماده شود و بعد فلفل یا خردل را بآن اضافه میکنیم.

سس مایونز با خامه

۱ ــ سس مایونز	یک پیمانه
۲ ــ خامه	۱۵۰ گرم
۳ ــ جعفری و ترخان خرد شده	یک تا دو قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

خامه را در ظرفی میریزیم، ظرف خامه را روی یخ میگذاریم خامه را میزنیم تا سفت شود و شکل بگیرد، بعد خامه را با مایونز و ترخان و جعفری مخلوط میکنیم.

این سس برای گوشتهای پخته شدهٔ مرغ و ماهی سرد مصرف میشود.

سس مایونز با ژله

۱ ــ سس مایونز	دو پیمانه (در حدود نیم لیتر)

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۲ ــ ژلاتین	دو ورق
۳ ــ آب‌گوشت	یک پیمانه

طرز تهیه:

ژلاتین را خرد و در سه قاشق آب جوش حل میکنیم بعد با آب‌گوشت مخلوط می‌نمائیم و میگذاریم در جای خنک (در یخچال یا روی یخ) تا کمی بسته شود بعد با قاشق بهم میزنیم تا ژله بسته و مخلوط شود، بعد این ژله را با سس مایونز مخلوط می‌نمائیم و باز در جای خنک میگذاریم تا ژله و مایونز کمی بسته‌تر شود.

این سس برای تزیین و همراهی با گوشت‌های سفید و سرد مصرف میشود.

سس موتارد Sauce Moutarde(سس خردل)

این سس همان سس سفید است که هنگام برداشتن از روی آتش یک قاشق مربا خوری خردل بآن اضافه میکنیم.

سس میگو Sauce Crevettes

۱ ــ میگو	۱۵۰ گرم
۲ ــ کره	۱۵۰ گرم
۳ ــ آردسفید	یک قاشق سوپخوری
۴ ــ قارچ	۱۰۰ گرم
۵ ــ خامه	۱۰۰ گرم
۶ ــ زردهٔ تخم‌مرغ	دو عدد
۷ ــ آب‌گوشت	سه تا چهار پیمانه
۸ ــ نمک و فلفل بمقدار کافی	

طرز تهیه:

میگوها را در آب جوش می‌اندازیم و پوست آنها را میکنیم و از چرخ مخصوص رد میکنیم تا کاملا نرم و لطیف بشود (در صورت تمایل ممکن است میگوی آماده شده را با یك ــ قاشق سوپخوری کاری مخلوط کنیم) بعد میگو را با ۵۰ گرم از کره کمی سرخ میکنیم و قارچ را نیز تمیز مینمائیم و با یک قاشق کره تفت میدهیم تا آب قارچ کشیده شود، بعد قارچ را از چرخ رد و با میگو مخلوط میکنیم و آرد را با بقیهٔ کره کمی سرخ می‌نمائیم و حرارت را ملایم میسازیم و آب‌گوشت را بتدریج داخل آرد سرخ شده می‌ریزیم و مرتب بهم

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

میزنیم تا ارد در آب‌گوشت کاملا حل شود و بعد قارچ و میگوی آماده شده را داخل این سس میریزیم و کمی نمک میزنیم و میگذاریم سس آهسته چند جوش بزند و کمی غلیظ شود، آنگاه زرده‌های تخم‌مرغ را کمی میزنیم و کم‌کم داخل سس میکنیم و مرتب بهم میزنیم و بلافاصله سس را از روی آتش برمیداریم (بعد از ریختن زردهٔ تخم‌مرغ سس نباید بجوشد) و خامه را دور از آتش با سس مخلوط میکنیم.

این سس برای انواع ماهی و حیوانات دریائی قابل طبخ بکار میرود.

سس هلندی

۱ ــ سرکه	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۲ ــ زردهٔ تخم‌مرغ	۴ عدد
۳ ــ کره	۲۰۰ گرم
۴ ــ آب سرد	یک قاشق سوپخوری
۵ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کم	

ممکن است بجای فلفل یک قاشق مرباخوری خردل مصرف کنیم)

طرز تهیه:

سرکه را در ظرفی می‌ریزیم و روی آتش میگذاریم تا جوش بیاید و تبخیر شود بطوری که بیش از یک قاشق مرباخوری باقی نماند، آنگاه آب‌سرد را داخل سرکه می‌ریزیم و مایه را از روی آتش برمیداریم و زرده‌های تخم‌مرغ را خوب میزنیم و با سرکه و آب مخلوط میکنیم، سپس ظرف سرکه و تخم‌مرغ را در ظرف آبی قرار میدهیم و ظرف آب را روی آتش میگذاریم و سس را بهم میزنیم تا آب جوش بیاید و مایه داغ شود، بعد دویست گرم کره را هشت قسمت میکنیم و ظرف سس را از داخل آب برمیداریم و یک قطعه کره در آن می‌اندازیم و بهم میزنیم و قطعهٔ دوم را می‌اندازیم و باز بهم میزنیم تا قطعه دوم هم آب شود، بهمین ترتیب قطعات کره را به‌سس اضافه میکنیم هر وقت دیدیم دیگر کره آب نمیشود ظرف سس را یکی دو دقیقه داخل ظرف آب که روی آتش است قرار میدهیم تا سس کمی گرم شود. باید دقت کرد کره حتی‌المقدور خارج از حرارت به‌سس اضافه شود؛ بهمین طریق کره‌ها را در سس می‌اندازیم تا کره تمام شود، بعد در آخر کار نمک و فلفل و یا خردل را اضافه میکنیم.

این سس یکی از خوشمزه‌ترین سس‌هاست و فقط برای بهتر تهیه شدن آن کمی دقت و حوصله لازم است.

چهار نوع سس مایونز رنگی (برای فوندو)

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

سس مایونز را می‌توانیم با اضافه کردن اسانس‌های مختلف به‌رنگ و طعم متنوعی در آوریم.

۱ ــ به‌نسبت هر لیوان سس مایونز ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم خامه اضافه کرده تا کاملاً سفید و خوش طعم گردد.

۲ ــ به‌نسبت هر لیوان سس مایونز یک قاشق سوپخوری رب گوجه‌فرنگی خوش رنگ اضافه می‌نمائیم تا صورتی و خوشرنگ بشود.

۳ ــ به‌نسبت هر لیوان سس مایونز ۲ تا ۳ قاشق مرباخوری خردل اضافه می‌کنیم تا زرین و طلایی شود.

۴ ــ به‌نسبت یک لیوان سس مایونز ۳ تا ۴ قطره رنگ سبز مخصوص غذا و یا ۲ قاشق سوپخوری سبزی معطر خورد شدهٔ ریز مثل نعناع ــ طرخان ــ جعفری اضافه مینمائیم تا سبز خوشرنگ گردد. عکس در صفحه **۲۷۵**

سینی مخصوص اردور با ۴ نوع سس رنگی

وسط ظرف گرد مناسبی را چند عدد تربچه که بصورت گل درست کرده‌ایم قرار میدهیم دو عدد فلفل دلمه‌ای یک اندازه را از وسط دو نیم کرده تخم‌های آنها را خارج کرده داخل هر نیمه را با یک رنگ سس پر می‌کنیم و بشکل شعاع اطراف تربچه می‌چینیم.

یک طرف ظرف را چند عدد آرتیشوی کوچک پخته شده میگذاریم طرف دیگر را چند ساق کرفس و سرمارچوبهٔ پخته شده قرار می‌دهیم و چند عدد گوجه‌فرنگی کوچک در طرف دیگر و چند عدد هم گل‌کلم پخته شده در طرف مقابل قرار میدهیم در خارج از فصل میتوانیم از گل‌کلم شور استفاده کنیم. عکس در صفحهٔ ۲۷۵

(این ظرف اردور همراه با فوندو بسیار مناسب و جالب است.)

سس خردل

۱ ــ کره	۵۰ گرم
۲ ــ آرد	یک قاشق مرباخوری(نصف‌قاشق‌غذاخوری)
۳ ــ آبگوشت	نصف لیوان
۴ ــ خردل	یک تا ۲ قاشق سوپخوری

۵ ــ نعناع و ترخون به‌مقدار کافی (خشک یا تازه)

طرز تهیه

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کره را آب کرده آرد را در کره سرخ میکنیم حرارت را ملایم کرده و آبگوشت را کم‌کم در آرد سرخ شده ریخته و هم میزنیم و میگذاریم بجوشد و کمی غلیظ شود بعد خردل و سبزیجات خورد شده را اضافه کرده و خوب مخلوط میکنیم تا سس کاملا نرم و لطیف شود بعد این سس را روی گوشت آماده شده میریزیم.

سس پرتقال

این سس به‌مصرف ژامبون ـ بوقلمون و مرغابی میرسد.

مواد لازم.

۱ ـ آب پرتقال	۲لیوان
۲ ـ آبگوشت یا مرغابی یا بوقلمون	یک لیوان
۳ ـ کره	۱۰۰ گرم
۴ ـ آرد گندم	یک قاشق سوپخوری (۲۵ گرم)
۵ ـ رندهٔ پوست پرتقال	یک قاشق مرباخوری
۶ ـ نمک و فلفل	به‌قدر کافی

tarikhema.org

طرز تهیه

کره را در ظرف لعابی مناسبی روی آتش میگذاریم تا آب شود آرد را در کره ریخته و مرتب هم میزنیم تا کمی طلائی گردد.

آبگوشت و آب‌پرتقال را مخلوط مینمائیم و کم‌کم داخل آرد سرخ شده می‌ریزیم و مرتب بهم میزنیم تا سس کمی غلیظ شود رنده پوست پرتقال و نمک فلفل را اضافه مینمائیم و بعد از چند جوش سس را از روی آتش برمیداریم. ممکن است یک تا دو قاشق سوپخوری شکر داخل این سس بریزیم.

یک نوع سس گوجه‌فرنگی

این سس را می‌توان مدت‌ها نگاه داشت و به‌مصرف انواع غذاهای گوشتی رساند.

مواد لازم:

۱ ـ گوجه‌فرنگی رسیده	۵ کیلو
۲ ـ فلفل تازهٔ دلمه درشت	۲ تا ۳ عدد
۳ ـ شکر	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۴ ــ سرکه	$\frac{۱}{۲}$ پیمانه
۵ ــ میخک	۳ تا ۴ عدد پیمانه
۶ ــ جوزهندی رنده شده	یک قاشق مرباخوری
۷ ــ فلفل دانه‌ای نیمه‌کوب	½ قاشق مرباخوری
۸ ــ فلفل کوبیده قرمز تند	یک قاشق چایخوری
۹ ــ نمک	یک قاشق سوپخوری
۱۰ ــ دارچین کوبیده	۲ تا ۳ قاشق مرباخوری
۱۱ ــ پیاز متوسط	۲ تا ۳ عدد
۱۲ ــ سیر	۳ تا ۴ حبه
۱۳ ــ تخم کرفس (درصورت امکان)	یک قاشق مرباخوری
۱۴ ــ روغن زیتون	$\frac{۱}{۲}$ پیمانه

طرز تهیه

گوجه‌فرنگی را شسته خرد میکنیم با پیاز خرد شده و سیر و فلفل تازهٔ سبزو قرمز خرد شده و تخم کرفس و میخک می‌گذاریم کاملا بپزد و بعد میخکها را خارج میکنیم و آنها را از صافی یا آسیا مخصوص رد میکنیم و در ظرف لعابی ریخته می‌جوشانیم بحدی که نصف شود بعد سرکه و روغن‌زیتون و شکر و دارچین و فلفل قرمز تند و نمک را اضافه کرده میگذاریم بجوشد. و غلیظ شود بحدی که بتوان در بطری ریخت و بعد میگذاریم سرد شود. آنرا در بطری ریخته در آنرا محکم کرده در جای خنک نگاهداری مینمائیم

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

سس مخصوص پیتزا

مواد لازم

۱ ــ رب گوجه‌فرنگی خوش‌رنگ و خوش‌طعم	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۲ ــ سرکه	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۳ ــ روغن‌زیتون	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۴ ــ شکر	½ قاشق سوپخوری
۵ ــ ادویه	یک قاشق مرباخوری
۶ ــ رندهٔ یک عدد جوز هندی	
۷ ــ فلفل و نمک	بقدر کافی
۸ ــ سیر کوبیده یا رنده‌شده	یک تا دو حبه

طرز تهیه

تمام مواد را مخلوط میکنیم و یکی‌دو جوش میدهیم و داخل خمیر پیتزا را با مواد لازم پر کرده و سس را روی آن میدهیم و بعد پنیر می‌پاشیم و طبخ میکنیم.

سس تارتار

مواد لازم

۱ ــ سس مایونز	یک پیمانه
۲ ــ خیارشور خردشده ریز	۲ قاشق سوپخوری
۳ ــ پیاز خردشده ریز	یک قاشق سوپخوری
۴ ــ جعفری و ترخان خردشده ریز	یک قاشق سوپخوری
۵ ــ نمک و فلفل	بقدر کافی

طرز تهیه

تمام مواد را مخلوط میکنیم ــ (این سس به‌مصرف انواع سالاد سبزی می‌رسد.)

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

چند نوع سس بدون چربی که در رژیم‌های غذائی بکار میرود

سس ماست با لیموترش

مواد لازم

۱ ــ ماست	یک پیمانه (یک لیوان معمولی)
۲ ــ جعفری و پیازچه و نعناء ریز خوردشده	½ پیمانه
۳ ــ آبلیموی ترش	۲ قاشق سوپخوری
۴ ــ روغن مایع (مازولا یا روغن زیتون)	۱ تا ۲ قاشق سوپخوری
۵ ــ نمک	کمی
۶ ــ شکر	یک قاشق مرباخوری

طرز تهیه

ماست روغن زیتون شکر و نمک و روغن را با چرخ برقی یا چنگال خوب مخلوط کنید. و بعد سبزیجات را اضافه نمائید ــ برای انواع سالاد سبزی مصرف میشود ــ

نوع دیگر سس ماست

مواد لازم

۱ ــ ماست	یک لیوان
۲ ــ خیار کوچک	یک عدد
۳ ــ گوجه‌فرنگی رسیده	دو عدد
۴ ــ خردل	یک قاشق مرباخوری
۵ ــ پیاز رنده‌شده یا پیازچه خوردشده	یک قاشق سوپخوری
۶ ــ سبزی خوردشده ریز (نعناء ــ ترخان ــ جعفری)	یک قاشق سوپخوری
۷ ــ زیره	یک قاشق مرباخوری
۸ ــ کاری	یک قاشق مرباخوری
۹ ــ نمک و فلفل	بقدر کافی

طرز تهیه

پوست گوجه‌فرنگی را میکنیم گوشت آنرا خیلی نرم له میکنیم ــ خیار را پوست کنده رنده میکنیم کاری. زیره ــ نمک و فلفل را در ماست میریزیم و بعد سبزیجات و گوجه‌فرنگی و خیار را اضافه کرده مخلوط میکنیم ــ این سس را با انواع گوشت میشود مصرف کرد ــ

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

سس آوَکادو

آوکادو میوه‌ای فوق‌العاده مقوّی و سرشار از ویتامین و بشکل گلابی بـا هستهٔ درشت است که باید کاملاً رسیده باشد ــ

مواد لازم

۱ ــ آوکادوی رسیده	یک عدد
۲ ــ آب‌لیموی ترش	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۳ ــ گوجه‌فرنگی رسیده درشت	یک عدد
۴ ــ زرده تخم‌مرغ پخته‌شده سفت	یک عددی
۵ ــ جعفری خوردشده ریز	یک قاشق سوپخوری
۶ ــ روغن زیتون	یک قاشق سوپخوری
۷ ــ نمک	کمی

طرز تهیه

پوست آوکادو را نازک میگیریم و گوشت آنرا با چنگال یا قاشق له می‌کنیم بلافاصله آب‌لیمو را با آن مخلوط می‌نمائیم که سیاه نشود گوشت گوجه‌فرنگی را نیز له می‌کنیم زردهٔ تخم‌مرغ را هم نرم میکنیم و تمام مواد را مخلوط کرده نـمک و فـلفل بـحد کـافی در آن میریزیم ــ و مصرف مینمائیم ــ

سس سبزیجات با ماست

مواد لازم

۱ ــ سبزیجات خوردشده (نعناء ترخان ــ ریحان)	یک فنجان
۲ ــ ماست	دو فنجان
۳ ــ نمک و فلفل	بقدر کافی

طرز تهیه

ماست را با نمک و فلفل خوب هم میزنیم تا کاملاً صاف شود بعد سبزیـجات را بـا آن مخلوط میکنیم و مصرف مینمائیم ــ این سس را میتوان با انواع سبزیـجات پـخته شده مثل کرفس ــ هویج لوبیای سبز سرو کرد ــ

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

سس گوجه‌فرنگی تازه

مواد لازم

۱ ــ گوجه‌فرنگی رسیده	۵ تا ۶ عدد
۲ ــ پیازچه خوردشده	۲ قاشق سوپخوری
۳ ــ سیر رنده‌شده	یک تا دو پر
۴ ــ سرکه	۲ تا ۳ قاشق‌سوپخوری
۵ ــ فلفل سبز دلمه‌ای خوردشده	یک قاشق سوپخوری
۶ ــ سبزیجات خوردشده ریز (نعناء ــ ترخان ــ ریحان)	دو قاشق سوپخوری
۷ ــ نمک و فلفل	بقدر کافی
۸ ــ شکر (در صورت تمایل)	نصف قاشق‌سوپخوری

طرز تهیه ــ

روی گوجه‌فرنگی‌ها آب جوش میریزیم و پوست آنرا میکنیم گوشت آنرا از تخم جدا کرده و از ماشین رد میکنیم سایر مواد را با آن مخلوط می‌نمائیم ــ ممکن است این سس را تازه بدون جوشاندن مصرف کرد و یا وقتیکه تمام مواد را مخلوط کردیم آنرا بجوشانیم بحدیکه سس کمی غلیظ شود بعد از روی آتش برمیداریم بعد از سرد شدن در شیشه مخصوص که در محکم دارد ریخته در جای خنک برای مدتی نگاه داریم.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

انواع خوراک ماهی

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

مشخصات ماهی تازه
و تهیهٔ مقدمات طبخ ماهی

tarikhema.org

ماهی دارای گوشت لطیف و لذیذ است که در هوای گرم خیلی زود فاسد میشود و برای انتخاب و نگهداری آن باید نهایت دقت را بکار برد.

مشخصات انواع ماهی تازه

ماهی تازه دارای چشمهای برجسته و براق و گوشت‌سفت است و فشار انگشت بهیچوجه اثری روی سطح ماهی باقی نمی‌گذارد. زیر گوش ماهی تازه کاملا قرمز است و نباید بهیچوجه بوی نامطبوعی بدهد. اما در صورتی که ماهی مانده باشد زیرگوش آن کبود رنگ و دارای بوی زننده است ماهی‌نر دارای گوشت بیشتر و خوشمزه‌تر از ماهی ماده می‌باشد. سرماهی سفیدنر دارای خالهای سفید است و تنها علامت مشخص ماهی‌نر است.

ماهی‌سوف شبیه ماهی سفید است که اندازه‌های کوچک آن نیز برای فروش فراوان است. گوشت ماهی سوف بسیار لطیف و تیغ آن کمتر است.

ماهی آزاد ــ این ماهی یکی از بهترین انواع ماهی است که به اندازه‌های مختلف پیدا میشود، گوشت آن چرب و بدون تیغ ریز است و بهترین طرز طبخ آن کباب آن است.

ماهی‌قزل‌آلا ــ این ماهی نیز یکی از لذیذترین انواع ماهی است که گوشت آن کم چربی و بدون تیغ ریز و فلس میباشد، پشت ماهی‌قزل‌آلا دارای خالهای ریز قرمز بسیار زیباست و درنوع دیگر آن که مصنوعاً پرورش داده می‌شود خالهای مزبور سیاه رنگ است.

ماهی‌اوزون‌برون ــ از این ماهی خاویار تهیه می‌شود و دارای پوست کلفت و چربی

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

بسیار و بدون تیغ ریز است برای طبخ آن باید پوستش را کاملاً گرفت و بهترین طرز طبخ این ماهی کباب کردن آنست.

ماهی سل‌یاحلوا ــ این ماهی معمولاً در جنوب ایران یافت میشود شکل آن گرد و پهن است و باندازه‌های کوچک و بزرگ دیده میشود. چربی آن کم و بدون تیغ ریز و دارای فلس‌های ریز است که باید قبل از طبخ فلس آنرا با لبهٔ تیز کارد تراشید.

آماده کردن ماهی برای طبخ

بطورکلی بهتر است ماهی را دو سه ساعت قبل از طبخ شست و تمیز کرد و مقداری نمک بآن زد تا گوشت آن خوش‌مزه‌تر شود. برای پاره کردن شکم ماهی و گرفتن پرهای آن بهتر است از قیچی استفاده نمود.

در صورتیکه بخواهیم فلس‌های ماهی را بگیریم بدون اینکه پوست آن گرفته شود، باید ماهی را قبل از پاره کردن شکم شست و خشک نمود و با لبهٔ کارد فلس‌های آنرا تراشید.

طریق شوری گرفتن از ماهی دودی

فلس‌های ماهی را می‌گیریم، سر و دم آن را می‌بریم و آنرا بدلخواه به‌سه یا چهار قسمت تقسیم می‌کنیم، بعد قطعات ماهی را از قسمت ستون فقرات دو نیمه و استخوان ستون فقرات را می‌گیریم؛ماهی را ممکن است یک شب در آب سرد بخیسانیم و دوسه بار آب آنرا عوض می‌کنیم، در صورت نبودن فرصت ماهی را دوبار در آب ساده می‌جوشانیم و آب آنرا عوض می‌کنیم، بعد قطعات ماهی را با دستمال خشک می‌نمائیم و دو طرف هر قطعه ماهی را به‌کمی آرد آغشته می‌سازیم و در روغن سرخ می‌کنیم.باید دقت کرد ماهی هنگام سرخ کردن، زیاد خشک نشود.

ماهی بدون استخوان

۱ ــ ماهی سفید	یک عدد
۲ ــ روغن زیتون	½ پیمانه
یا کره	۱۰۰ گرم
۳ ــ آب‌لیمو	نیم پیمانه
۴ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کم	

طرز تهیه:

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

ماهی سوف یا قزل‌آلا با سس بشامل مربوط به صفحه ۲۹۳

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

نوع دیگر ماهی قزل‌آلا با سوف کوچک لوله شده مربوط به صفحه ۲۸۷

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



ماهی قزل‌آلای سرخ شده مربوط به صفحه ۲۸۵

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

ماهی با تزئین قارچ مربوط به صفحه ۲۸۳

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org



چهار نوع سس مایونز رنگی (برای فوندو) مربوط به‌صفحه ۲۶۰

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

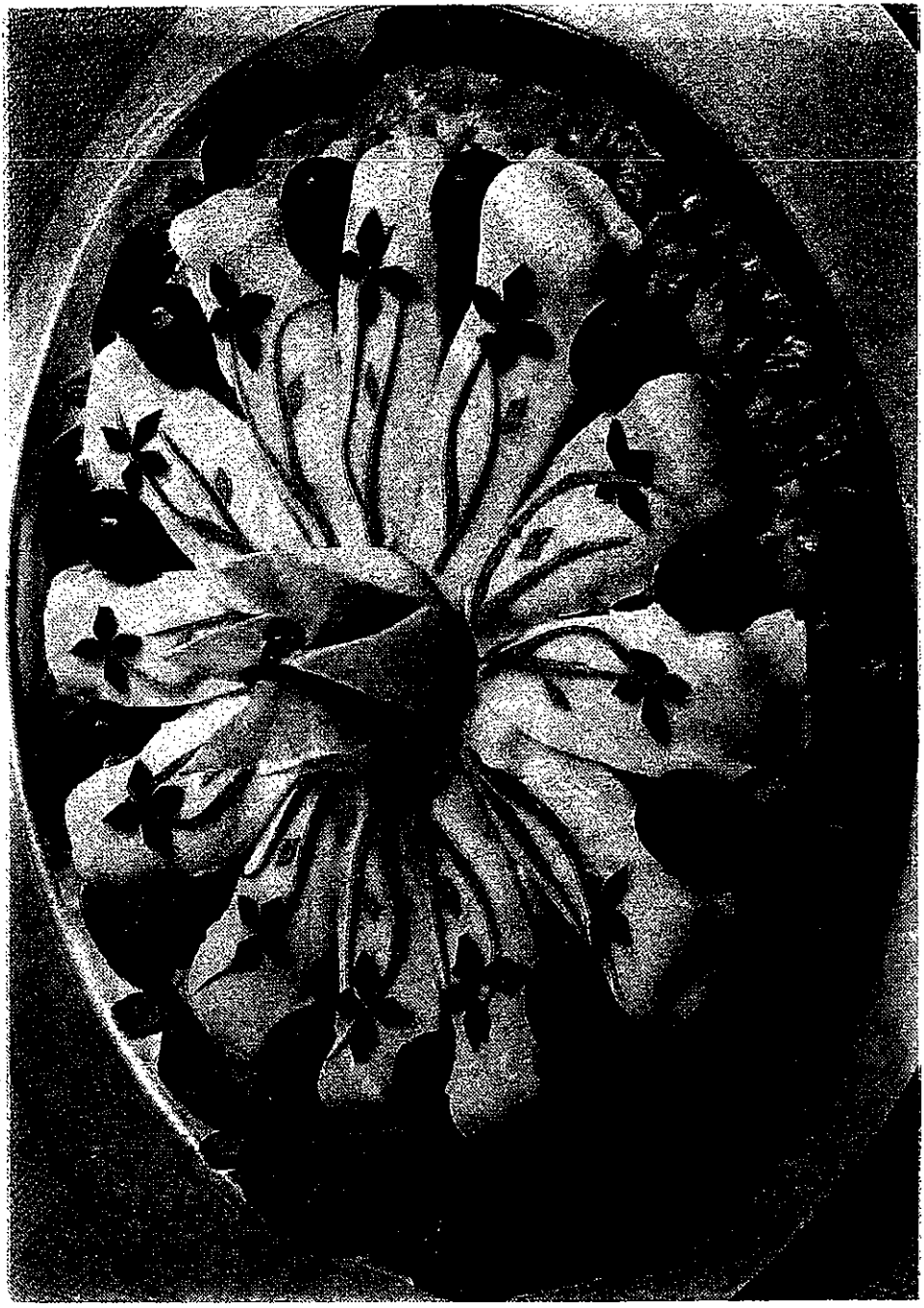


ماهی قزل آلا یا سوف کوچک مربوط به صفحه ۲۸۵

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

ماهی سفید یا سوف با ترین پوره رنگی مربوط به صفحه ۲۷۸

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

فلس‌های ماهی را با کارد می‌گیریم و پشت ماهی را از ابتدای گردن تا انتهای دم چاک می‌دهیم بطوری که باستخوان برسد، بعد ستون فقرات و استخوانهای درشت ماهی را بدقت خارج می‌کنیم و محتویات داخل شکم ماهی را نیز بیرون می‌آوریم و دقت می‌کنیم دم ماهی جدا نشود، سپس ماهی را می‌شوئیم و خشک می‌کنیم آنگاه کره را آب می‌کنیم و یا روغن زیتون را با آب‌لیموی و نمک و فلفل مخلوط می‌نمائیم و کمی از این سس را روی ماهی می‌مالیم، بعد زیر شکم ماهی را چاک می‌دهیم بطوری که ماهی دو قطعه شود ولی از سر جدا نشود و هر دو قطعهٔ ماهی را جداگانه لوله می‌کنیم و انتهای دم را با میله‌های کوچک و یا نخ بهم وصل می‌کنیم و بطریقهٔ ماهی درسته با کرم داخل سینی قرار می‌دهیم و در فر کباب میکنیم.

برای پختن این ماهی معمولا نیم ساعت تا سه‌ربع وقت در حرارت ۴۰۰ درجه کافی است،ماهی را در دیس قرار می‌دهیم و فاصله بین دو قطعه ماهی را از پشت پورهٔ سیب‌زمینی و جعفری می‌ریزیم اطراف ماهی را با پورهٔ سیب‌زمینی در قیف بشکل گل تزیین می‌کنیم.

این خوراک را میتوان با آب‌لیمو یا سس خامه و یا سس کاردینال سرو نمود.

ماهی سل یا حلوا سرخ شده

ابتدا ماهی را مطابق دستور (ماهی سل یا حلوا با سس شوفروا) آماده میکنیم و قسمت کلفت ماهی را در کمی آرد میزنیم و دو طرف آنرا در روغن سرخ مینمائیم و در ظرف می‌چینیم و اطراف آنرا با حلقه‌های لیموترش و جعفری تزیین می‌کنیم.

ماهی درسته با کرم

۱ ــ ماهی سفید تازه	یک عدد
۲ ــ روغن زیتون	½ پیمانه (۱۰۰ گرم)
۳ ــ آب‌لیمو	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

ماهی را بدقت از داخل گوش و داخل دهان می‌شوییم و پرهای زیر شکم و پشت آنرا را باقیچی می‌گیریم و زیر شکم ماهی را در قسمت زیر گردن چاک کوچکی می‌دهیم و محتویات داخل شکم را خارج می‌کنیم و داخل شکم را تمیز می‌کنیم و می‌شوئیم و خشک می‌نمائیم، بعد روغن زیتون و آب‌لیمو و نمک را و فلفل را مخلوط می‌کنیم و کمی از این سس را داخل شکم ماهی می‌مالیم و ماهی را روی شکم و به‌حالت شناور در آب داخل سینی می‌گذاریم بعد سینی را روی پنجره وسط فر در حرارت ۴۰۰ درجه یک ربع ساعت قرار

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

می‌دهیم بحدی که فلس‌ماهی بآسانی کنده شود بعد ماهی را از فر بیرون می‌آوریم و باکارد تیز پوست آنرا از پشت چاک می‌دهیم و پوست ماهی را می‌کنیم و کمی از سس روغن زیتون و آب‌لیمو به‌بدن ماهی می‌مالیم و ماهی را دوباره در فر قرار میدهیم و نیم ساعت با حرارت ۴۰۰ درجه و نیم ساعت دیگر با حرارت ۳۰۰ درجه می‌پزیم در این مدت گاهی از سس روغن زیتون و آب‌لیمو به‌ماهی می‌مالیم تا ماهی پخته و برشته شود؛بعد سینی را بیرون میآوریم و کاردی زیر شکم ماهی می‌اندازیم و ماهی را از سینی جدا میکنیم و بکمک دو کفگیر و بادقت از سینی برمیداریم و در دیس قرار میدهیم و مقداری کرم روی آن می‌ریزیم و پشت ماهی را با چند حلقه لیموترش تزیین میکنیم و اطراف ماهی را نیز با پورهٔ سیب‌زمینی در قیف و جعفری و لیموترش تزیین میکنیم.

در صورت نداشتن فر و یا اینکه اگر بخواهیم ماهی کمی نرم‌تر و آبدارتر شود میتوانیم ماهی را بطریق فوق آماده کنیم و فلسهای آنرا با نوک کارد تیزی بگیریم و بعد ماهی را در ظرف مناسبی قرار دهیم و آب‌لیمو و روغن زیتون و نمک و فلفل و نصف لیوان آب داخل ظرف بریزیم و ظرف را روی حرارت ملایم بگذاریم تا ماهی پخته و آب آن تبخیر شود و در ضمن پختن نیز گاهی از سس ماهی روی آن بدهیم.

کرم یا سس برای روی ماهی

۱ ــ آرد سیب‌زمینی یا آرد سفید	۴ قاشق سوپخوری خط کشیده
۲ ــ آب‌گوشت یا شیر	۲ پیمانه
۳ ــ روغن زیتون	نصف پیمانه
۴ ــ سرکه یا آب‌لیمو	¼ پیمانه
۵ ــ خامه	۱۰۰گرم
۶ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کافی	
۷ ــ زردهٔ تخم‌مرغ	۳ عدد

طرز تهیه:

آرد را در ظرفی می‌ریزیم و شیر یا آبگوشت را بتدریج به‌آن اضافه میکنیم و مرتب بهم میزنیم تا آرد با شیر کاملا ممزوج شود بعد زردهٔ تخم‌مرغ را کمی میزنیم و حرارت را ملایم میکنیم و زرده را کم کم داخل سس میزنیم و مرتب بهم میزنیم تا سس جوش بیاید و کمی غلیظ شود، آنگاه روغن زیتون و آب‌لیمو یا سرکه و نمک و فلفل را اضافه میکنیم و باز هم خوب بهم میزنیم و سس را از روی آتش برمیداریم و بعد خامه را باکمی جعفری یا ترخان

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

خرد شده بآن اضافه میکنیم.

ماهی سرخ شده

فلس‌های ماهی سفید را با نوک کارد میگیریم و یا ماهی را پوست می‌کنیم و بعد سر و دم ماهی را جدا میسازم و از طول سه تا چهار قطعه میکنیم، بعد هر قطعه از ماهی را از وسط دو نیم مینمائیم و استخوان ستون فقرات را در میآوریم و قسمت پوست زیر شکم را که نازکتر از پشت ماهی است جدا میکنیم، آنگاه ماهی را میشوئیم و خشک میکنیم و کمی نمک بدوطرف ماهی میپاشیم، بعد قطعات ماهی را در آرد میزنیم بطوریکه پشت و روی ماهی با آرد پوشیده شود؛ بعد دوسه عدد تخم‌مرغ را درظرفی می‌شکنیم و کمی نمک میزنیم،تخم‌مرغ را بهم میزنیم و قطعات ماهی آردی را داخل تخم‌مرغ میزنیم و در روغن داغ با حرارت ملایم سرخ میکنیم و در دیس می‌چینیم و اطراف آنرا با حلقه‌های لیموترش و جعفری تزیین میکنیم.

ماهی را می‌توان بدون آرد و تخم‌مرغ نیز سرخ کرد و یا فقط در آرد زد و بدون تخم‌مرغ تهیه نمود.

ماهی سفید یا سوف با تزیین پورهٔ رنگی ــ برای ۸ نفر:

۱ ــ ماهی‌سفید یا سوف درشت	یک عدد
۲ ــ روغن زیتون یا کرهٔ آب کرده	یک پیمانه (در حدود ۲۰۰ گرم)
۳ ــ آب‌لیمو	نصف پیمانه
۴ ــ تخم‌مرغ سفت شده	هشت عدد
۵ ــ پورهٔ اسفناج	دو تا سه قاشق سوپخوری
۶ ــ پورهٔ گوجه‌فرنگی	دو تا سه قاشق سوپخوری
۷ ــ پورهٔ سیب‌زمینی	۲ فنجان
۹ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

با نوک کارد فلسهای ماهی را میگیریم، بعد زیر شکم ماهی را سرتاسر چاک میدهیم و محتویات داخل شکم را خالی میکنیم، بعد ماهی را بدقت میشوئیم و خشک میکنیم، سپس روغن زیتون یا کرهٔ آب کرده و آب‌لیموکمی نمک و فلفل را مخلوط میسازیم و کمی از این سس را داخل شکم‌ماهی می‌مالیم و ماهی را در ظرف لعابی مناسبی قرار میدهیم، بقیهٔ روغن

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

زیتون و آب‌لیمو را با کمی نمک و فلفل مخلوط میسازیم و داخل ظرف ماهی میریزیم و ظرف را روی حرارت ملایمی قرار میدهیم و در آنرا میبندیم تا ماهی آهسته بجوشد و بپزد گاهی هم با قاشق از سس ماهی روی آن میدهیم:

باید دقت کرد ماهی در عین پختگی زیاد له نشود و سس آن بعد از پخته‌شدن در حدود یکی دو قاشق بیشتر نباشد.

ماهی را با کفگیر از ظرف خارج میکنیم و دردیس قرار میدهیم و پوست روی آنرا مطابق تصویر میکنیم و سس ماهی را روی آن میدهیم، بعد تخم‌مرغهای سفت را از وسط نصف می‌نمائیم و زرده‌های آنرا بیرون می‌آوریم و با پشت چنگال نرم میکنیم؛ و با پوره سیب‌زمینی مخلوط میکنیم و آنگاه نصف از این پوره را با پورهٔ اسفناج مخلوط میکنیم و نصف دیگر را با پورهٔ گوجه‌فرنگی (برای تهیهٔ پورهٔ گوجه‌فرنگی کافی است چهار پنج عدد گوشت گوجه‌فرنگی را از چرخ رد و با کمی نمک مخلوط نمائیم) بعد دو پورهٔ سبز و قرمز را در دو قیف جداگانه میریزیم و روی بدنهٔ ماهی و داخل نصفه‌های تخم‌مرغ را مطابق شکل تزیین میکنیم و نصفه‌های تخم‌مرغ را یک در میان دور ماهی می‌چینیم و دو طرف دیش را با حلقه‌های لیموترش تزیین مینمائیم. و بجای پورهٔ گوجه‌فرنگی میتوانیم یک قاشق سوپ‌خوری رب‌گوجه‌فرنگی مصرف کنیم. عکس در صفحه ۲۷۸

این ماهی را میتوان با سس مایونز یا سس بآرنز هم مصرف کنیم.

ماهی سل یا حلوا با سس شوفروا

۱ــ ماهی کوچک حلوا (یا سل)	۱۲ عدد
۲ــ سس شوفروا	۲ پیمانه
۳ــ سبزیهای پختهٔ خرد شده	
(نخود سبز ــ لوبیا سبز ــ هویج ــ سیب‌زمینی)	۲ پیمانه
۴ــ گوجه‌فرنگی	۴ تا ۵ عدد
۵ــ زیتون سیاه درسته	۱۲ عدد
۶ــ سس طلائی	یک پیمانه
۷ــ کره	۱۰۰ گرم
۸ــ آب‌لیمو	نصف استکان
۹ــ نمک و فلفل به‌مقدار کافی	

طرز تهیه:

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

سر و دم ماهی ها را جدا میکنیم و پشت آنها را چاک میدهیم و استخوان ستون فقرات را در می‌آوریم و پوست زیر شکم آن را از پشت آن جدا می‌کنیم بطوریکه قسمت کلفت ماهی مصرف بشود، آنگاه کمی نمک و فلفل را مخلوط میسازیم و روی ماهی میپاشیم و ماهی‌ها را در ظرف مرتب می‌چینیم و کره و آب‌لیمو و نمک و فلفل را مخلوط میسازیم و روی ماهی میدهیم و در ظرف را میگذاریم و ماهی را درآتش یا در فر در حرارت ۳۵۰ درجه و برای مدت نیم‌ساعت قرار میدهیم، ماهی باید پخته شود ولی خشک و برشته نگردد، بعد ماهیها را مطابق شکل در دیس گردی می‌چینیم و سبزی‌های پخته را با سس طلائی مخلوط میکنیم و دور ماهی میگذاریم و فاصله‌های بین ماهی ها را زیتون قرار میدهیم و روی ماهی را با سس شوفروا می‌پوشانیم و با خلال خیارشور و پرهای کوچک گوجه‌فرنگی تزیین میکنیم، بعد یک لیموترش را بشکل گل آماده میسازیم و وسط ماهی می‌گذاریم و دور دیس را با حلقه‌های گوجه‌فرنگی تزیین میکنیم. عکس در صفحه ۲۷۷

برای تهیهٔ سس شوفروا و سس طلائی بقسمت سس‌ها ۲۴۵ و ۲۴۶ مراجعه شود

ماهی سوف یا سفید سرد یا تزیین سالاد روس

۱ ــ ماهی سفید یا سوف بزرگ	یک عدد
۲ ــ سس بآرنز	یک پیمانه
۳ ــ کره	۱۰۰ گرم
۴ ــ آب‌لیمو	نصف استکان
۵ ــ سالاد روس	۲ تا ۳ پیمانه
۶ ــ خیارشور درشت یا لیموترش	۴ تا ۵ عدد
۷ ــ ژلاتین	دو ورقه
۸ ــ نمک و فلفل بمقدار کافی	

طرز تهیه:

زیر شکم ماهی را چاک میدهیم، محتویات داخل ماهی را خارج میکنیم و ماهی را می‌شوئیم و خشک میکنیم و در سینی فر قرار میدهیم و سینی را میگذاریم در فر با حرارت ۴۰۰ درجه بمدت ده دقیقه تا یکربع بماند بطوریکه فلسهای ماهی کنده شود، بعد ماهی را بیرون می‌آوریم پوست و فلس ماهی را بدقت می‌کنیم (پوست ماهی بطریق فوق آسان کنده میشود و در صورت داشتن تخصص ممکن است ماهی را قبل از گذاشتن در فر پوست کند) بعد کره را آب میکنیم و با آب‌لیمو و نمک و فلفل مخلوط می‌نمائیم و مقداری از آنرا روی

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

بدن ماهی میدهیم و ماهی را دوباره در فر روی پنجرهٔ وسط قرار میدهیم و می‌گذاریم یکربع تا ۲۰ دقیقه در حرارت ۴۰۰ درجه و نیمساعت تا سه ربع هم در حرارت ۳۵۰ درجه بماند و در این فاصله گاهی از سس و کره و آبلیمو روی ماهی میدهیم تا کمی برشته و پخته شود و باید دقت کرد که ماهی زیاد خشک نشود بعد سینی را بیرون می‌آوریم و میگذاریم ماهی سرد شود؛ بعد یک کارد زیر ماهی میکشیم و ماهی را بکمک دو کفگیر داخل دیس قرار میدهیم و کمی سس مایونز روی سطح ماهی می‌مالیم، خیارشور ؛ وترش‌را نازک ورقه میکنیم‌و مطابق‌شکل روی ماهی را می پوشانیم و اطراف ماهی را حلقه‌های کوچک نان بریده شده می‌چینیم و ژلاتین را در کمی آب‌جوش حل و با سالاد روس مخلوط میکنیم و در فنجانهای کوچک میریزیم تا بسته شود و بعد از فنجان خارج می‌سازیم و در دیس مطابق شکل قرار میدهیم و روی سالاد را باپشت قاشق صاف میکنیم و روی هر قطعه سالاد را یکعدد زیتون سیاه میگذاریم و سس بآرنز را (به‌قسمت سسها صفحه **۲۲۶** مراجعه شود)در ظرف سس خوری جداگانه با ماهی سرو میکنیم میتوانیم ماهی را باسس سفید که ۳ تا ۴ قاشق سوپخوری خامه و ۲ و ۳ قاشق سوپخوری آبلیمو بآن اضافه کرده‌ایم سرو نمود. باید توجه داشت که ماهی کاملا سرد شود بعد سس مایونز را روی آن مالید. بجای ورقه خیارشور میتوانیم از ورقه‌های قارچ استفاده کنیم. عکس در صفحات **۳۱۳** و **۲۷٤**

ماهی سوف کوچک لوله شده یا سس سفید ــ برای ۶ نفر:

۱ ــ ماهی سوف	۳ عدد (در حدود ۱/۵ کیلو مجموعاً)
۲ ــ روغن زیتون	نصف پیمانه
۳ ــ آب‌لیمو	سه تا چهار قاشق سوپخوری
۴ ــ پاپریکا یا فلفل بمقدار کم	
۵ ــ سس سفید و رقیق	دو پیمانه (درحدود ۴ دسی لیتر)
۶ ــ خامه	۱۰۰ گرم
۷ ــ نمک به‌مقدار کم	

طرز تهیه:

ماهی را می شوئیم و سر و دمش را جدا میکنیم شکمش را چاک داده محتویات آنرا خارج میکنیم و پشت ماهی را چاک عمیقی میدهیم و استخوان ستون فقرات را خارج می‌سازیم، کارد تیزی را زیر پوست ماهی می‌اندازیم و پوست ماهی را از گوشت جدا می‌نمائیم، در این صورت هر ماهی بدو قطعه تقسیم میشود، آنگاه دو طرف قطعات را کمی

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

نمک می‌زنیم و روغن زیتون و آب‌لیمو و کمی نمک و فلفل و یا پاپریکا را مخلوط میسازیم و کمی از این سس را بدو طرف قطعات ماهی میمالیم، بعد سینی فر را که بهتر است لعابی باشد کمی چرب میکنیم قطعات ماهی را به‌درازا لوله می‌نمائیم و در سینی می‌چینیم و فر را با حرارت ۴۰۰ درجه گرم می‌نمائیم و سینی را روی پنجره وسط فر قرار می‌دهیم و میگذاریم در این حرارت یکربع ماهی بماند، بعد از یکربع حرارت را به ۳۵۰ درجه پائین می‌آوریم و ده دقیقه تا یکربع دیگر میگذاریم ماهی در فر بماند و در این فاصله گاهی ر سس روغن زیتون و آب‌لیمو روی ماهی میدهیم تا خشک نشود.آنگاه سس سفید را با کمی آبلیمو خامه و کمی پاپریکا یا فلفل مخلوط میکنیم و قطعات ماهی را در دیس می‌چینیم و اطراف دیس را با جعفری و لیمو ترش تزیین می‌نمائیم و کمی از سس را روی ماهی میدهیم و بقیهٔ سس را در سس خوری میریزیم و با ماهی سرمیز میبریم.

نوع دیگر ماهی سوف

ممکن است ماهی را بطریق فوق آماده کنیم و در دیس بگذاریم و روی آنرا با سس مایونز یا سس شوفروا بپوشانیم.

در اینصورت ماهی را بعد از پخته شدن باید گذاشت کاملا سرد شود و بعد سس را روی آن ریخت.

ماهی قزل‌آلای سرخ شده

شکم ماهی را چاک کوچکی میدهیم و محتویات آنرا خالی میکنیم و بدقت میشوئیم، داخل شکم و اطراف ماهی را کمی نمک میزنیم و روغن را داغ میکنیم و ماهی را درسته در روغن سرخ مینمائیم بطوریکه زیاد خشک نشود، بعد در دیس می‌چینیم و اطراف آنرا با لیموترش و جعفری تزیین میکنیم. عکس در صفحه **۲۷۳**

ماهی قزل‌آلا یا ماهی سوف کوچک

۱ ــ ماهی قزل‌آلا یا سوف کوچک	۱۲ عدد (در حدود ۲ کیلو)
۲ ــ روغن زیتون یا کرهٔ آب کرده	نیم پیمانه
۳ ــ آب‌لیمو	نیم پیمانه
۴ ــ سس خامه	یک پیمانه
۵ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کافی	

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

پشت ماهیهای سوف را کارد میکشیم تا فلس آن کاملاً گرفته شود، بعد زیر شکم ماهی را چاک کوچکی میدهیم و محتویات شکم ماهیها را خارج میکنیم و داخل شکم و پشت گوش و دهان ماهی را بدقت میشوئیم و داخل شکم ماهی را کمی نمک میپاشیم و روغن زیتون یا کره و آب لیمو را با کمی نمک و فلفل مخلوط میکنیم و کمی از این سس را به پشت و روی ماهی میمالیم و کمی هم داخل شکم ماهی از این سس میمالیم، بعد ماهیها را در ظرفی که بهترست لعابی باشدمی‌چینیم و ظرف را میگذاریم روی پنجرهٔ آخر فر بطرف بالا میگذاریم در حرارت ۴۰۰ درجه یکربع ساعت بماند در این فاصله گاهی از سس روغن زیتون و آب‌لیمو بماهی میدهیم،بعد درجهٔ حرارت را تا ۳۵۰ درجه پائین می‌آوریم و ۳۰ دقیقهٔ دیگر میگذاریم در فربماند. باید ماهی پخته شود ولی زیاد خشک نگردد بعد ماهی را از فر بیرون می‌آوریم و در دیس به‌طریق زیر قرار میدهیم: ماهی‌ها را یک طرف دیس می‌چینیم بطوریکه دم آنها نزدیک هم و سر آنها از هم جدا قرار بگیرد (بشکل بادبزن) بعد روی دمهای ماهی را بشکل دایره حلقه‌های لیموترش می‌چینیم و اطراف دیس را حلقه‌های لیموترش میگذاریم و فاصلهٔ بین ماهیها را کمی جعفری میریزیم. عکس در صفحه **۲۷۶**

سس خامه برای روی ماهی

۱ ــ خامه	۱۵۰ گرم
۲ ــ سس مایونز	۴ تا ۵ قاشق سوپخوری
۳ ــ آب‌لیمو	۴ تا ۵ قاشق سوپخوری
۴ ــ روغن زیتون	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۵ ــ رندهٔ پوست لیموترش	به‌مقدار کم
۶ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

سس مایونز را با آب‌لیمو و روغن زیتون مخلوط میکنیم و خامه را میریزیم و نمک و فلفل و رندهٔ پوست لیموترش را بمخلوط اضافه مینمائیم و بهم میزنیم تا مواد خوب مخلوط شوند.

ممکن است در این سس کمی ترخان یا خیار شور خرد شده ریز اضافه کنیم.

نوع دیگر ماهی قزل‌آلا یا سوف کوچک لوله شده ــ برای ۶ نفر:

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۱ ــ ماهی قزل‌آلا	۶ عدد
۲ ــ قارچ	نیم کیلو
۳ ــ کره	۱۵۰ گرم
۴ ــ سس سفید غلیظ	نصف پیمانه
۵ ــ جعفری خرد شده	به‌مقدار کم
۶ ــ آب‌لیمو	نصف استکان
۷ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

قارچ را خرد میکنیم و میشوئیم و با ۵۰ گرم کره کمی سرخ میکنیم بطوریکه آب قارچ کاملا کشیده شود، قارچ سرخ شده را با سس سفید مخلوط میکنیم و دوسه قاشق آب‌لیمو و کمی نمک و فلفل میزنیم و زیر گردن ماهیها را تا زیر دم با یک کارد تیز یا قیچی چاک میدهیم و محتویات داخل شکم را خارج میکنیم، بعد ستون فقرات ماهیها را خارج مینمائیم و ماهیها را میشوئیم و کمی نمک و فلفل و آب‌لیمو به‌آن میزنیم و دم‌ماهی‌ها را قطع میکنیم و کمی از مایهٔ سس و قارچ داخل شکم آن میریزیم و از طول مطابق شکل لوله میکنیم، بعد ماهیها را در یک ظرف لعابی می‌چینیم آنگاه کره را قطعه‌قطعه میکنیم و روی ماهیها قرار میدهیم بقیه آبلیمو را اضافه مینمائیم و ظرف ماهی را داخل فر روی پنجرهٔ وسط قرار میدهیم و حرارت را به ۴۵۰ درجه میرسانیم و میگذاریم تا یکربع بماند و بعد حرارت را به ۳۵۰ درجه تقلیل میدهیم و یکربع تا ۲۰ دقیقه هم در آن حال میگذاریم بماند تا آب آن کمی تبخیر شود و سس ماهی در حدود دو سه قاشق باقی بماند، بعد دیس دیگری را انتخاب میکنیم و ماهیها را دور دیس مسی‌چینیم، وسط دیس را یک گوجه‌فرنگی درشت کباب کرده قرار میدهیم و فاصلهٔ بین ماهیها را زیتون و سیب‌زمینی استانبولی پخته شده میگذاریم و در اطراف آن حلقه‌های لیموترش قرار میدهیم و سس آنرا روی ماهی میریزیم کمی جعفری خرد شده روی ماهی میپاشیم.

ماهی سوف کوچک را نیز میتوان بهمین طریق آماده کرد. عکس در صفحه **۲۷۲**

کباب ماهی آزاد

ماهی آزاد یکی از لذیذترین ماهی‌ها است و تقریباً کمیاب میباشد بسیار چرب و بدون تیغ ریز و پرگوشت است.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۱ ــ ماهی آزاد	۴ قطعه
۲ ــ نان کوچک ولوان	۱۶ عدد
۳ ــ خاویار	۱۰۰ گرم
۴ ــ سس مایونز	یک فنجان
۵ ــ مغز کرفس خلال شده	یک فنجان
۶ ــ کره	۱۰۰ گرم
۷ ــ آب‌لیمو	نصف استکان
۸ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

ماهی را روی یک قطعه ظرف سیمی یا پنجره‌ای قرار میدهیم و ظرف مزبور را در دیسی میگذاریم و دیس ماهی را یک‌ربع در فر با حرارت ۴۰۰ درجه قرار میدهیم بعد ماهی را بیرون می‌آوریم و پوست می‌کنیم و کمی آب‌لیمو و نمک و فلفل به‌ماهی میزنیم و روی قطعات ماهی را کمی کره میگذاریم و دوباره ماهی را در فر میگذاریم که بمدت نیم‌ساعت تا سه ربع در حرارت ۳۵۰ درجه بماند، ماهی باید پخته و زرین بشود، آنگاه نصف از سس مایونز را با خلال کرفس و نصف دیگر را با خاویار مخلوط میکنیم و از آن نانهای کوچک ولوان را پر میکنیم، بعد قطعات ماهی آماده شده را در دیس بشکل شعاع مطابق تصویر قرار میدهیم و روی هر قطعه ماهی را یکی دو عدد میگوی پخته شده در آب و نمک می‌گذاریم و وسط دیس را کمی جعفری می‌ریزیم و فاصله‌های بین ماهی را با نانهای ولوان آماده شده مطابق شکل تزیین میکنیم.

ممکن است خاویار را بدون سس و ساده در داخل نانها ریخت.

عکس در صفحه ۳۱۱

کباب ماهی آزاد یا ماهی سفید درسته

۱ ــ ماهی آزاد کوچک (درحدود ۲/۵ کیلو)	یک عدد
۲ ــ کره	۱۰۰ گرم
۳ ــ تخم‌مرغ سفت و حلقه‌های لیموترش	به‌مقدار کافی برای تزیین
۴ ــ مارچوبه	یک دسته
۵ ــ آب‌لیمو و نمک و فلفل	به‌مقدار کافی
۶ ــ سس مایونز یا سس سفید غلیظ	یک پیمانه

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

شکم ماهی را چاک میدهیم و محتویات داخل آنرا خارج میکنیم، بعد باندازهٔ چهار انگشت از دم و چهار انگشت از سر ماهی را با کارد خط میکشیم بطوریکه خط کارد بعمق پوست برسد، سپس پوست بین سرو دم را مطابق شکل می‌کنیم و ماهی را میشوئیم و خشک می‌نمائیم آنگاه آب‌لیمو و کره و نمک و فلفل را مخلوط می‌سازیم و کمی از این سس را روی ماهی میدهیم و ماهی را در سینی فر می‌گذاریم و سینی را روی پنجره آخر فر بطرف بالا در حرارت ۴۰۰ درجه قرار میدهیم و می‌گذاریم بمدت نیم ساعت بماند بعد حرارت را به۳۰۰ درجه تقلیل می‌دهیم و باز نیم ساعت دیگر ماهی را در فر نگاه می‌داریم.

ماهی را بعد از کباب کردن در دیس قرار می‌دهیم و اطراف و پشت آن را بطریق ذیل و مطابق شکل تزیین مینمائیم.

پشت ماهی را کمی از سس مایونز میمالیم و مقداری میگوی پختهٔ آماده شده روی آن میچینیم و قدری سس مایونز در قیف میریزیم و پشت و سر ماهی را با آن تزیین میکنیم، سپس چند حلقه نان بریده شده دور ماهی میچینیم و مارچوبه را روی حلقه‌های نان قرار میدهیم و روی نانرا با یک حلقه خیارشور و یک حلقه تخم‌مرغ سفت و خلال گوجه‌فرنگی تزیین میکنیم.

بدیهی است که ماهی بعد از پخته شدن باید سرد و بعد سس مایونز را روی آن ریخت زیرا اگر ماهی سرد نباشد سس آب میشود. عکس در صفحه ۳۱۶ و ۳۱۷

نوع دیگر کباب ماهی آزاد

ماهی آزاد را بطور حلقه‌حلقه میبریم دو طرف آنرا کمی نمک و فلفل میزنیم در فر با حرارت ۴۰۰ در جه بمدت نیمساعت تا سه ربع کباب مینمائیم بعد در ظرف می‌چینیم و روی هر قطعه یک حلقه لیموترش و کمی کره قرار میدهیم. عکس در صفحه ۳۱۲

کباب ماهی اوزون‌برون

یک قطعه ماهی اوزون‌برون را که حدود ۲ کیلوگرم باشد در آب‌لیمو و نمک و زعفران یک شب میخوابانیم. بعد یک ظرف پنجره‌یی را در دیس فر میگذاریم و ماهی را روی آن قرار میدهیم و ظرف ماهی را روی پنجرهٔ وسط فر میگذاریم و در حرارت ۴۰۰ درجه بمدت یکساعت کباب میکنیم و گاهی از سس آب‌لیمو و زعفران روی آن میدهیم وقتی ماهی پخته و برشته شد تهدیس را مقداری برگ کاهو میریزیم و ماهی را درسته روی برگ کاهو قرار

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

میدهیم و اطراف آنرا با نصفه‌های تخم‌مرغ سفت و گوجه‌فرنگی تزیین میکنیم.
عکس در صفحه ۳۱۷

نوع دیگر کباب اوزون‌برون

ماهی را پوست میکنیم و استخوان ستون فقرات آنرا خارج میکنیم، بعد فیلهٔ ماهی را که قسمت پشت ماهی است از قسمت زیر شکم جدا میسازیم، بعد قسمت فیله را قطعه‌قطعه میکنیم و قطعات را در زعفران و آب‌لیمو و نمک و فلفل میخوابانیم، بعد آنها را به‌سیخ میکشیم و در فر یا روی آتش کباب میکنیم. در صورت کباب کردن در فر سیخ‌ها را در دیس میچینیم، بعد دیس را میگذاریم روی پنجرهٔ آخر فر بطرف بالا در حرارت ۴۵۰ درجه بعد گاهی سیخ‌ها را پشت و رو میکنیم تا کباب پخته و برشته شود، بعد کباب را در دیس میکشیم و اطراف آنرا با جعفری و لیموترش تزیین میکنیم.

کباب ماهی قزل‌آلا یا سوف کوچک

۱ ــ ماهی قزل‌آلا	۶ عدد
۲ ــ بادام پوست گرفته	۱۰۰ گرم
۳ ــ کره	۱۰۰ گرم
۴ ــ آب‌لیمو	به‌مقدار کم
۵ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

شکم ماهی‌ها را چاک کوچک میدهیم و محتویات شکم را خارج مینمائیم و آنها را میشوییم و خشک میکنیم بعد آب‌لیمو و نمک و فلفل را مخلوط میسازیم و کمی از این سس را داخل شکم و اطراف بدنهٔ ماهی میمالیم سپس ماهیها را در ظرف‌نسوز بیضی شکل یا مستطیل شکل میچینیم و کره را قطعه‌قطعه می‌کنیم و روی ماهیها قرار میدهیم، آنگاه بادام را روی ماهی‌ها میپاشیم و ظرف را در فر روی پنجرهٔ وسط قرار میدهیم و حرارت فر را به۴۰۰ درجه میرسانیم و یکربع با این حرارت و یکربع هم در حرارت ۳۵۰ درجه میگذاریم بماند؛ باید ماهی پخته شود و بادامها طلائی شوند ولی ماهی زیاد خشک نشود، بعد از طبخ کمی جعفری خرد شده روی ماهی‌ها میپاشیم و ماهی را با همان ظرف‌نسوز سر میز میبریم.

کباب ماهی شکم پر یا گردپیچ

۱ ــ ماهی درشت ماده	یکعدد

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۲ ــ سبزی (نعناع ــ ترخان ــ گشنیز)	نیم کیلو
۳ ــ گردوی چرخ شده	۲۵۰ گرم
۴ ــ زرشک	نیم پیمانه
۵ ــ روغن‌زیتون	نیم پیمانه
۶ ــ آب‌لیمو	نیم پیمانه
۷ ــ سس قرمز یا سس گوجه‌فرنگی	یک پیمانه
۸ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

تخم داخل شکم ماهی را بعد از خالی کردن و شستن جدا مینمائیم و با ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری پیاز داغ کمی سرخ‌میکنیم بعد سبزی را بدقت تمیز و ریز خرد میکنیم و با تخم ماهی مخلوط میکنیم و باز هم کمی سرخ میکنیم و کمی نمک و فلفل به‌مایه میزنیم، آنگاه گردو و زرشک را داخل این مایه میریزیم و ظرف را از روی آتش بر میداریم، (سپس شکم ماهی را چاک کوچکی میدهیم محتویات داخل آنرا خارج کرده تمیز میشوئیم) و داخل شکم ماهی را با مایه فوق پر میکنیم، بعد ته سینی را کمی چرب میکنیم و ماهی را بهمان حالتی که در آب شنا میکند در سینی قرار میدهیم و با حرارت ۴۰۰ درجه در فر قرار میدهیم و بعد از یکربع بیرون میآوریم پوست آنرا میکنیم و روغن‌زیتون و آب‌لیمو و نمک و فلفل را مخلوط میکنیم و به‌ماهی میزنیم و در حدود یکساعت ماهی را طبخ میکنیم؛ وقتی پخته و آماده شد ماهی را از فر خارج میکنیم و از سینی برمیداریم و در دیس قرار میدهیم و اطراف آنرا با جعفری و حلقه‌های لیموترش تزیین میکنیم، مقداری از سس را روی ماهی میدهیم و بقیه را در سس‌خوری بر سر میز میبریم، ممکن است با یک نخ و سوزن دم ماهی را به دهانش وصل کنیم که بشکل دایره در بیاید و بعد طبخ کنیم که به آن شمالیها گردپیچ میگویند.

ماهی با بلوط

۱ ــ ماهی سفید یا سوف بزرگ	یک عدد (در حدود ۱/۵ تا ۲ کیلو)
۲ ــ بلوط	نیم‌کیلو
۳ ــ دانه انار	۲ لیوان
۴ ــ سبزی (نعناء ــ جعفری ــ ترخان)	۲۵۰ گرم
۵ ــ مغزگردوی چرخ کرده	یک پیمانه
۶ ــ آبلیمو	½ پیمانه
۷ ــ روغن‌زیتون	یک پیمانه

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

بلوطها را با یک ضربه چاک می‌دهیم و در آب و نمک میجوشانیم تا مغزش پخته شود و از پوست در میآوریم سبزی را تمیز کرده میشوئیم خرد میکنیم و با نصف از روغن کمی سرخ میکنیم در صورتیکه دانه‌های بلوط درشت باشند آنها را نیز دو تا سه قسمت میکنیم و بعد بلوط و سبزی و گردو و کمی آبلیمو و نمک و فلفل و نصف از انار را مخلوط می‌نمائیم و شکم ماهی را چاک میدهیم محتویاتِ داخل آنرا خارج میکنیم و تمیز میشوئیم و بقیه آبلیمو و روغن‌زیتون و کمی نمک و فلفل را مخلوط می‌نمائیم و کمی از این سس را داخل شکم ماهی میمالیم و شکم ماهی را با مایه بلوط و گردو پر میکنیم ته سینی را چرب می‌نمائیم و ماهی را بشکلی که شنا میکند در سینی قرار میدهیم و مثل کباب ماهی شکم‌پر طبخ و آماده میکنیم و بعد بقیه دانه‌های انار را ته دیس میریزیم و ماهی را بطوریکه کاملا روی دانه‌های انار قرار بگیرد از اطراف ماهی دانه‌های انار دیده نشود در دیس قرار میدهیم و اطراف آنرا با جعفری و لیموترش تزیین می‌نمائیم.

کرم یا گراتن ماهی

۱ ــ ماهی سفید تازه یا ماهی سوف	یک عدد (یک کیلو تا یک کیلونیم)
۲ ــ سس سفید یا سس بشامل	دو پیمانه
۳ ــ پورهٔ سیب‌زمینی	یک کیلو
۴ ــ کنسرو نخودسبز	یک قوطی
۵ ــ آب‌لیمو	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۶ ــ زردهٔ تخم‌مرغ	۲ عدد
۷ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کافی	

طرز تهیه:

ماهی را پوست میگیریم و قطعه‌قطعه میکنیم حتی‌المقدور تیغ و استخوانهای آنرا جدا میکنیم، بعد آنرا میشوئیم و کمی نمک میزنیم سپس ماهی را در ظرفی قرار میدهیم و ۵۰ گرم کره را قطعه قطعه میکنیم و روی ماهی می‌گذاریم و کمی هم آبلیمو بآن میزنیم و ظرف ماهی را روی حرارت ملایم میگذاریم و در آنرا میبندیم و میگذاریم یکربع روی آتش بماند تا ماهی پخته و آبش کشیده شود، بعد ماهی را از روی آتش برمیداریم و قطعات آنرا به‌تکه‌های کوچک تقسیم میکنیم، سپس یک ظرف مستطیل یا گرد نسوز را که متناسب با مقدار مایع است آماده

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

میکنیم و پورهٔ سیب‌زمینی را به‌اطراف ظرف می‌ریزیم بطوریکه چهار دیوارهٔ ظرف پوشیده شود ولی وسط ظرف خالی بماند. آنگاه روی پورهٔ سیب‌زمینی را زردهٔ تخم‌مرغ می‌مالیم و یک پیمانه از سس سفید یا سس بشامل را ته ظرف می‌ریزیم و ماهی را روی سس می‌ریزیم و یک پیمانه دیگر سس را روی ماهی میریزیم و ظرف را می‌گذاریم روی پنجرهٔ آخر فر بطرف بالا و حرارت را به۳۵۰ درجه فارنهایت می‌رسانیم و می‌گذاریم تا نیمساعت بماند. باید روی پورهٔ سیب‌زمینی کمی طلائی شود، آنگاه ظرف را از داخل فر بیرون می‌آوریم و نخود را بین ماهی و پورهٔ سیب‌زمینی دور تا دور ظرف می‌ریزیم و وسط ظرف را با چند حلقه لیموترش و جعفری تزیین میکنیم. ممکن است پوره را در قیف ریخته و اطراف ظرف بریزیم.

ماهی سوف یا قزل‌آلا با سس بشامل

۱ ــ ماهی سوف کوچک یا قزل‌آلا	۶ عدد
۲ ــ روغن‌زیتون یا کره	۱۰۰ گرم (نصف لیوان)
۳ ــ آب‌لیمو	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۴ ــ سس بشامل	یک لیوان
۵ ــ قارچ تمیز شدهٔ خرد شدهٔ سرخ شده	یک لیوان
۶ ــ لوبیای سبز و نخودسبز پخته شده	½ لیوان
۷ ــ هویج خرد شدهٔ پخته شده	½ لیوان
۸ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کافی	

طرز تهیه:

پشت ماهی را با کارد تیزی چاک عمیقی میدهیم استخوان ستون‌فقرات و محتویات داخل شکم ماهی را خارج مینمائیم و دقت مینمائیم که زیر شکم ماهی پاره نشود ماهی را شسته و خشک میکنیم روغن‌زیتون و آب‌لیمو و نمک را مخلوط کرده داخل و اطراف ماهی را بآن سس آغشته مینمائیم ته ظرف نسوزی را چرب میکنیم قارچ و نخود و لوبیا و هویج و سس بشامل را مخلوط کرده داخل ماهی را با آن پر میکنیم و ماهی‌ها را مطابق شکل در ظرف می‌چینیم فر را با حرارت ۳۵۰ درجه گرم میکنیم ظرف ماهی را کف فر بمدت نیم‌ساعت تا ۳ ربع قرار میدهیم تا ماهی‌ها پخته شده آب آن کشیده شود بعد ظرف را از فر خارج کرده روی هر عدد ماهی را یک حلقه قارچ سرخ شده یا یک عدد میگوی سرخ شده قرار میدهیم. عکس در صفحه ۲۷۱

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کباب ماهی سوف یا سفید

مواد لازم

۱ ــ ماهی سوف یا سفید متوسط	یک عدد
۲ ــ کره یا روغن‌زیتون	یکصد گرم
۳ ــ آبلیمو	½ فنجان
۴ ــ حلقه لیموترش و گوجه‌فرنگی	بمقدار زیاد برای تزئین
۵ ــ نمک و فلفل	بمقدار کافی

طرز تهیه

فلسهای ماهی را میگیریم و شکمش را پاره میکنیم و محتویات آنرا خارج کرده تمیز میشوئیم و با کارد یا ارّه مخصوص مطابق شکل آنرا از وسط دونیم می‌نمائیم بطوریکه بشکل دو عدد ماهی دربیاید کره آبکرده و آبلیمو و نمک و فلفل را مخلوط کرده و دو طرف قطعات ماهی را با این مس آغشته میکنیم و در فر مثل ماهی درسته با کرم کباب می‌نمائیم و مطابق شکل در دیس متناسبی قرار میدهیم و با حلقه‌های لیموترش و گوجه‌فرنگی و جعفری تزئین میکنیم ممکن است دو عدد ماهی را بطریق فوق طبخ نمائیم و مطابق شکل در دیس قرار دهیم. عکس عکس در صفحه ۳۱۵

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

انواع خوراك مرغ و پرنده

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

توضیح لازم
برای پختن انواع مرغ

مرغ را باید لااقل یک روز قبل تمیز کرد و مقداری نمک و فلفل بداخل شکم و بدنهٔ آن مالید بعد موقع پختن آنرا شست و بهر طریق که لازم است طبخ نمود در این حال گوشت مرغ خوشمزه‌تر و تردتر میشود. مرغی را که بعداز کشته شدن بلافاصله بپزند هرقدر هم که پخته شود گوشت آن ریش‌ریش و سفت میشود.

برای **قطعه‌قطعه** کردن مرغهای پخته بطورکلی بطریق ذیل عمل میکنیم:
مرغ را بعد از سرد شدن روی تخته گذاشته بالهای آنرا بطوری که کمی از سینه به‌آن باقی بماند از سینه جدا میکنیم، سینه را نیز با دقت بطوریکه خرد نشود از استخوان جدا کرده ران‌ها را هم از استخوان پشت جدا نموده و ماهیچه را از ران جدا مینمائیم. بطورکلی برای طبخ هر نوع غذائیکه مرغ در آن بکار میرود بهتر است مرغ را با آب کمتر و چند برگ سبزی معطر طبخ نمایند.

بنیه میگو یا (Langoustine)

میگو را مطابق دستور در کوکتل میگو (صفحه.۲) آماده می‌نمائیم و در خمیر بنیه میزنیم و مثل بنیهٔ مرغ در روغن سرخ می‌نمائیم. ممکن است میگو را بعد از پوست‌کندن بدون پختن در خمیر بنیه زد و سرخ نمود و در اینصورت میگو نرمتر میشود عکس در صفحه **۳۹۳**

بنیهٔ پیاز

۱ ــ پیاز درشت	۲ تا ۳ عدد
۲ ــ خمیر بنیه	یک پیمانه

طرز تهیه:

پیاز را پوست می‌کنیم و نازک حلقه می‌کنیم و حلقه‌ها را از هم جدا می‌نمائیم. حلقه‌های بزرگتر را انتخاب می‌نمائیم و کمی آرد باطراف حلقه‌های پیاز می‌پاشیم و روغن فراوان را داغ می‌کنیم و حلقه‌های پیاز را در خمیر بنیه می‌زنیم و دو طرفش را در روغن داغ شده با حرارت ملایم سرخ می‌کنیم تا طلائی شود (این پیاز به‌زلوبیای آماده شده شباهت دارد و بسیار لذیذ است.)

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

بنیهٔ مرغ Beignet ــ برای ۴ نفر

۱ ــ مرغ درشت بدون‌چربی	یک عدد در حدود ۱/۵ کیلو
۲ ــ خمیر بنیه	۲ پیمانه
۳ ــ پیاز خرد شده	یک عدد
۴ ــ سیر	دو تا سه حبه
۵ ــ سبزی معطر (نعناع ــ ترخان ــ جعفری)	یک دسته
۶ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کافی	

طرز تهیه:

مرغ را بدقت تمیز میکنیم و میشوئیم و با یک لیوان آب و سبزی‌های دیگر و نمک و فلفل میگذاریم بپزد بطوری که بعداز پختن آب نداشته باشد، بعد میگذاریم مرغ کاملا سرد شود و بطریق زیر آنرا قطعه‌قطعه میکنیم:

نوک بالهای مرغ را جدا می‌نمائیم، بعد بالها را بطوری که کمی از گوشت سینه بآن بماند از سینه جدا مینمائیم و سینه را از استخوان جدا میسازیم در صورتیکه گوشت سینه کلفت باشد آنرا از قطر دونیمه میکنیم و رانها را از استخوان پشت جدا می‌نمائیم و ماهیچه را از ران جدا میسازیم و استخوان درشت ران را خارج میکنیم روغن قراوان را داغ میکنیم و قطعات مرغ را در خمیر بنیه میزنیم و بلافاصله در روغن میاندازیم حرارت را ملایم میکنیم یکطرف مرغ که طلائی شد بر میگردانیم تا طرف دیگر نیز طلائی شود بعد مرغ را از ظرف خارج می‌کنیم و در صافی میگذاریم تا روغن زیادی آن گرفته شود بهمین ترتیب تمام قطعات مرغ را آماده میکنیم و آنها را منظم در دیس می‌چینیم و اطراف آنها را با بنیه پیاز و جعفری تزیین میکنیم.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

خروس با سس قارچ

۱ ــ خروس درشت	یکعدد و در حدود ۱/۵ کیلو
۲ ــ کره	۲۰۰ گرم
۳ ــ خردل	۱ قاشق سوپخوری
۴ ــ پیاز ریز سفید	۲۵۰ گرم
۵ ــ قارچ	۵۰۰ گرم
۶ ــ آب مرغ	دو لیوان
۷ ــ سیر	۲ تا ۳ حبه
۸ ــ هویج متوسط	یک تا ۲ عدد
۹ ــ نان کوچک چهارگوشی که در کره کمی سرخ شده باشد	یک فنجان
۱۰ ــ سبزی معطر (نعناع ــ جعفری ــ ترخان)	یکدسته کوچک
۱۱ ــ آرد سفید	یک قاشق سوپخوری
۱۲ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کافی	

tarikhema.org

طرز تهیه:

خروس را تمیز کرده قطعه‌قطعه می‌کنیم و می‌شوئیم کمی نمک و فلفل به‌قطعات خروس می‌پاشیم. ۱۰ گرم از کره را کنار می‌گذاریم و بقیهٔ کره را در ظرفی می‌ریزیم و روی آتش می‌گذاریم قطعات خروس را در آن سرخ می‌کنیم تا طلائی شود بعد آب مرغ را می‌ریزیم یک دسته سبزی معطر و هویج خرد شده را پای آن می‌ریزیم. قارچ را تمیز و خرد می‌نمائیم پوست پیاز را می‌گیریم و حبه‌های سیر را می‌کوبیم. ۵۰ گرم کره را در ظرفی می‌ریزیم و روی آتش می‌گذاریم کمی که آب شد قارچ و پیاز و سیر را با آن سرخ می‌کنیم. مرغ که نیم‌پز شد، مخلوط قارچ و پیاز و خردل را در آن میریزیم و می‌گذاریم تمام مواد با آن بپزد و آب آن در حدود یک پیمانه بشود. بعد دستهٔ سبزی را از آن خارج می‌کنیم و قطعات خروس را در ظرفی بشکل مخروط می‌چینیم و یک قاشق آرد را با ۵۰ گرم کره کمی سرخ میکنیم و داخل ظرف سس خروس می‌ریزیم و بهم میزنیم بعد از یکی دو جوش که سس کمی غلیظ شد آنرا روی مرغ می‌ریزیم و نان‌های تست شده را روی آن می‌پاشیم.

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

ژلهٔ مرغ و کالباس ــ برای ۸ نفر:

۱ ــ یک عدد مرغ پخته	در حدود ۱/۵ کیلو
۲ ــ کالباس	۲۵۰ گرم
۳ ــ آب‌مرغ	دو پیمانه
۴ ــ قارچ	۲۵۰ گرم
۵ ــ ژلاتین	۳ ورق
۶ ــ تخم‌مرغ	۲ عدد

طرز تهیه:

ژلاتین را خرد میکنیم در سه چهار قاشق سوپخوری آب‌جوش حل میکنیم و آب‌مرغ را میجوشانیم و ژلاتین حل شده را در آب‌مرغ که داغ است میریزیم و مخلوط میکنیم و میگذاریم کمی بسته شود (برای بسته شدن آب‌مرغ با ژله ظرف را داخل یخچال یا روی یخ میگذاریم). سپس مرغ را قطعه‌قطعه میکنیم و استخوانهای آنرا میگیریم و دقت میکنیم که قطعات مرغ شکل منظمی داشته باشد؛ بعد قارچ را قطعه‌قطعه مینمائیم و میشوئیم و با یک قاشق کره کمی سرخ میکنیم بطوری که آب‌قارچ کشیده شود، بعد کمی نمک به‌قارچ میزنیم و قالب مناسبی را آماده میکنیم و ته قالب را کمی ژلهٔ مرغ میریزیم و قارچ را روی ژله میریزیم و تخم‌مرغ را حلقه‌حلقه مینمائیم و دور قارچ میچینیم؛ قطعات مرغ و ژامبون را با ژله مرغ آغشته میکنیم و یک ردیف مرغ و یک ردیف کالباس بترتیب در قالب میچینیم تا قالب پر شود؛ بقیهٔ ژلهٔ مرغ را دور و روی قالب میریزیم بطوری که اطراف و روی قالب با ژله پوشیده شود، بعد قالب را در یخچال میگذاریم تا کاملا بسته شود و قالب را یک لحظه در آب نیم‌گرم میگذاریم و ظرفی را روی دهانهٔ قالب میگذاریم و ژلهٔ مرغ را در ظرف برمیگردانیم و اطراف ژله را با حلقه‌های تخم‌مرغ سفت تزیین میکنیم.

در مورد تهیهٔ آب‌مرغ توضیحاً میافزائیم که یک لیوان آب‌مرغ را از طبخ مرغی که میخواهیم مصرف کنیم بدست میآوریم و برای تهیهٔ یک لیوان دیگر آب‌مرغ از یک قرص سوپ مرغ حاضر و یا آب‌مرغ دیگری استفاده میکنیم. عکس در صفحه ۳۹۴

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

شنیتسل مرغ Schnitzle (پانه)

ابتدا مرغ را میپزیم بطوری که آب آن به‌خورد مرغ برود، بعد مرغ را قطعه‌قطعه میکنیم و استخوانهای سینه و ران را جدا میکنیم (استخوان ماهیچه و بال باقی میماند).

بعد دو طرف قطعات مرغرا در نان خشک کوبیده میغلطانیم و بعد در تخم‌مرغ زده شده فرو میبریم و باز به‌نان خشک کوبیده شده میزنیم و دو طرف آنرا در روغن داغ شده سرخ میکنیم نکته حساس در سرخ کردن انواع پانه آنستکه تا کاملا یکطرف قطعات گوشت یا مرغ سرخ نشده آنرا برنگردانیم زیرا آرد و تخم‌مرغ آن جدا میشود. عکس در صفحه۳۹۶

کتلت مرغ Côtelette

برای این کتلت باید از سینهٔ مرغ استفاده کرد. سینهٔ مرغ را از استخوان طوری جدا میکنیم که انتهای بال باقی بماند و پوست سینه را میگیریم و کمی آن را می‌کوبیم بطوری که پهن و نازک شود؛ بعد دو سه عدد تخم‌مرغ را در ظرفی میشکنیم و با کمی نمک مخلوط می‌کنیم، سپس قطعات سینه را در نان خشک کوبیده شده میزنیم و بعد در تخم‌مرغ میزنیم و دوباره در نان خشک کوبیده میزنیم و دو طرف آنرا در روغن بحدی که طلائی شود سرخ می‌کنیم.

نوع دیگر کتلت مرغ

۱ ــ مرغ جوان بی‌چربی	یک عدد در حدود ۱ کیلو
۲ ــ بادام پوست گرفتهٔ چرخ شده	یک پیمانه
۳ ــ مغز نان سفید	یکعدد
۴ ــ شیر	یک پیمانه
۵ ــ کره	۵۰ گرم
۶ ــ جعفری خرد شده	۲ قاشق سوپخوری
۷ ــ تخم‌مرغ	۳ تا ۴ عدد
۸ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کافی	

طرز تهیه:

مرغ را بدقت تمیز می‌کنیم و با یک لیوان آب و کمی نمک و یکی دو عدد پیاز و چند برگ معطر از قبیل جعفری یا ساقهٔ کرفس در ظرفی میریزیم و روی آتش میگذاریم تا مرغ پخته شود، بطوری که بعداز پختن دو تا سه قاشق آب داشته باشد،آب‌مرغ را با شیر مخلوط مینمائیم و کره را آب میکنیم و با شیر و کمی نمک و فلفل و مغز نان سفید مخلوط می‌کنیم و

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

استخوانهای مرغ را می‌کشیم و گوشت مرغ را یکبار چرخ می‌کنیم سپس آنرا با بادام چرخ شده و شیر و مغز نان و جعفری خرد شده مخلوط مینمائیم و خوب مالش میدهیم تا تمام مواد با هم مخلوط شود و چسبندگی پیدا کند، بعداز مایه گلوله‌های کوچکی باندازهٔ یک نارنگی برمیداریم و روی میز را کمی آرد یا نان خشک کوبیده میپاشیم و مایه را بشکل بیضی یا نعل باز میکنیم بحدی که قطر آن تقریباً ۲ سانتی‌متر بشود، آنگاه تخم‌مرغها را در ظرفی میشکنیم و کمی نمک میزنیم و مخلوط میکنیم و مقداری روغن داخل تابه میریزیم و روی آتش میگذاریم، داغ که شد کتلت‌ها را به‌تخم‌مرغ میزنیم و دو طرفش را در روغن سرخ میکنیم بطوری که طلائی شود بعد در دیس میچینیم و اطراف آنرا با سیب‌زمینی سرخ شده تزیین می‌کنیم و دور دیس را نیز کمی جعفری میریزیم.

بدون بادام نیز میتوان کتلت مرغ تهیه کرد و بجای مغز نان سفید نیز میتوان از نصف پیمانه نان خشک کوبیده استفاده نمود.

کرکت مرغ Croquette

۱ ــ مرغ	یکعدد (در حدود ۱ کیلو)
۲ ــ سس بشامل یا سس سفید	½ لیتر (یک پیمانه)
۳ ــ قارچ	نیم‌کیلو
۴ ــ زرده تخم‌مرغ	۳ عدد
۵ ــ تخم‌مرغ	۳ تا ۴ عدد
۶ ــ کره	۶۰ گرم
۷ ــ جعفری خرد شده یا کرفس خرد شده	۱ تا ۲ قاشق سوپخوری
۸ ــ نان خشک کوبیده	یک پیمانه
۹ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کافی	

طرز تهیه:

مرغ را تمیز کرده میشوئیم با نصف لیوان آب یکعدد پیاز خرد شده یکی دو ساق کرفس خرد شده یا یک دستهٔ کوچک جعفری و کمی نمک و فلفل می‌گذاریم بپزد بطوری که بعداز پختن دو سه قاشق بیشتر آب نداشته باشد بعد مرغ را می‌گذاریم سرد بشود آب‌مرغ را از صافی رد می‌کنیم استخوانهای مرغ را میگیریم و مرغ را از چرخ رد میکنیم ــ آب‌مرغ را با سس بشامل مخلوط می‌کنیم قارچ را ریز خرد مینمائیم و میشوئیم و با پنجاه گرم کره کمی سرخ می‌کنیم ۳ عدد زرده تخم‌مرغ را با سس بشامل مخلوط مینمائیم کمی نمک و فلفل

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

میریزیم مرغ و قارچ را داخل این سس کرده جعفری را اضافه می‌کنیم و تمام مواد را خوب مخلوط مینمائیم. مایه باید بصورت خمیر کمی سفت در آید. بعداز مایه گلوله‌هائی باندازهٔ یک تخم‌مرغ برمیداریم روی میز را کمی نان خشک کوبیده میپاشیم و گلوله‌ها را بکلفتی سیکارت باز میکنیم و بطول سه تا چهار سانت میبریم و ۳ تا ۴ عدد تخم‌مرغ را با کمی فلفل و نمک مخلوط می‌کنیم و میزنیم. کروکت را در نان خشک کوبیده میغلطانیم بعد بمایهٔ تخم‌مرغ آغشته می‌کنیم و در روغن فراوان داغ شده سرخ می‌کنیم تا طلائی بشود بعد با کفگیر از روغن خارج می‌کنیم و در دیس میچینیم و اطرافش را با برگ جعفری و حلقهٔ گوجه‌فرنگی تزیین میکنیم. اگر مایه شل شد کمی نان خشک کوبیده بمایه اضافه میکنیم

کوفته مرغ Quenelle de Volaille

۱ ــ مرغ پختهٔ چرخ شدهٔ نرم شده	۲ پیمانه
۲ ــ نان خشک کوبیده	یک پیمانه
۳ ــ کره	۱۰۰ گرم
۴ ــ تخم‌مرغ	۲ عدد
۵ ــ زردهٔ تخم‌مرغ	۲ عدد
۶ ــ آب‌گوشت یا آب‌ساده	۲ تا ۳ پیمانه
۷ ــ نمک و فلفل بمقدار کافی	

طرز تهیه:

مرغ چرخ شده را با نان خشک کوبیده و نرم مخلوط میکنیم، بعد کره را آب میکنیم و تخم‌مرغ‌ها را یکی‌یکی در کرهٔ آب شده میریزیم و خوب بهم میزنیم و زرده‌های تخم‌مرغ را اضافه می‌کنیم و کمی نمک و فلفل میزنیم و مخلوط مرغ و آرد را در مایهٔ مزبور میریزیم و خوب بهم میزنیم. مایه باید بشکل خمیر سفتی که بدست نچسبد در بیاید. آب‌گوشت یا آب‌ساده را در ظرفی میریزیم و روی آتش میگذاریم و کمی نمک میزنیم و میگذاریم جوش بیاید. بعداز مایه گلوله‌هائی باندازهٔ یک تخم‌مرغ برمیداریم و با دست بشکل تخم‌مرغ و بیضی درست میکنیم و داخل آب میاندازیم، اگر مایه در آب وا رفت یک زردهٔ تخم‌مرغ بمایه اضافه میکنیم و تمام مایه را بهمین شکل آماده میسازیم و در آب میجوشانیم بطوری که مغز آنها پخته شود بعد با چنگال کوفته‌ها را از داخل آب بیرون میآوریم و در صافی می‌چینیم تا آب آن برود.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

مواد لازم برای تزیین کوفته

۱ ــ نان تست شده		۱۲ قطعه
۲ ــ سس گوجه‌فرنگی یا سس سفید		یک پیمانه
۳ ــ زبان پخته شدهٔ خرد شدهٔ گوساله		یکعدد
۴ ــ قارچ خرد شدهٔ سرخ شده	۴	۴ تا ۵ قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

نانهای تست شده را ته دیس می‌چینیم و کوفته‌ها را روی نانها قرار میدهیم و سس را روی کوفته‌ها میدهیم و زبان و قارچ خرد شده را با کمی جعفری خرد شده روی آن میپاشیم. بدون زبان هم ممکن است کانل را فقط با قارچ و نان تست شده کوچک تزیین نمود.

عکس در صفحه ۳۹۵

کیوسکی

این غذاها حتماً باید با سینه مرغ درشت تهیه شود و برای هر نفر هم یک سینه باید در نظر گرفت.

۱ ــ سینهٔ مرغ که از استخوان جدا شده و بال مرغ بآن متصل باشد	۶ قطعه
۲ ــ کره	۱۵۰ گرم
۳ ــ تخم‌مرغ	۳ تا ۴ عدد
۴ ــ نان خشک کوبیده	یک پیمانه
۵ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کافی	

طرز تهیه:

قطعات سینهٔ مرغ را بدقت از استخوان سینه جدا میکنیم و نوک بال را میگیریم بطوری که یک قطعه از مفصل بال به‌سینه باقی بماند بعد پوست سینه را جدا میسازیم و سینه را آهسته و بطوری که پاره نشود میکوبیم تا کمی پهن شود و کمی نمک و فلفل روی سطح سینه میپاشیم؛ بعد کره را ۶ قسمت متساوی میکنیم و روی هر قطعهٔ سینه یک قطعه کره میگذاریم، سپس سینه را از پهنای آن محکم لوله میکنیم بطوری که کره کاملا وسط سینه پوشیده شود. بعد دو طرف سینه را کمی می‌کوبیم تا بهم بچسبد و کره خارج نشود آنگاه تخم‌مرغ‌ها را در ظرفی می‌شکنیم و کمی نمک و فلفل به‌تخم‌مرغ میزنیم و آنها را بهم می‌زنیم، بعد کیوسکی‌ها

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

را در نان خشک کوبیده یا آرد میغلطانیم بعد در تخم‌مرغ و دوباره آرد و باز هم در تخم‌مرغ میغلطانیم؛ سپس روغن فراوان را در ظرف گودی داغ می‌کنیم و کیوسکی‌ها را در روغن می‌اندازیم و حرارت را کمی ملایم میکنیم یک طرف کیوسکی که برشته و طلائی شد برمی‌گردانیم تا طرف دیگر نیز برشته شود. کیوسکی‌ها را بعداز آماده شدن در دیس می‌چینیم.

ممکن است بالهای کیوسکی را با کاغذهای مخصوص که بشکل گل درست میشود تزیین کنیم و اطراف کیوسکی را نیز با پورهٔ سیب‌زمینی یا سیب‌زمینی سرخ شده و جعفری تزیین نمائیم.

این غذا را باید داغ‌داغ و بلافاصله صرف کرد و نکتهٔ مهم‌تر آنست که کرهٔ وسط کیوسکی در موقع سرخ کردن از آن خارج نشود. و در موقع خوردن باید با احتیاط آنرا برید که کره آن نپرد و لباس را آلوده نکند.

مرغ بی‌استخوان یا گالانتین مرغ Galantine

۱ ــ مرغ درشت بدون چربی و پارگی پوست	یک عددر حدود ۱/۵ کیلو
۲ ــ نخود سبز	یک فنجان
۳ ــ زردهٔ تخم‌مرغ	۲ عدد
۴ ــ جگر مرغ یا قارچ خرد شده	۲۵۰ گرم
۵ ــ پیاز متوسط	۲ عدد
۶ ــ جعفری خرد شده	½ فنجان
۷ ــ خلال بادام بو داده	۲ قاشق سوپخوری
۸ ــ خلال پسته	۲ قاشق سوپخوری
۹ ــ مغز نان سفید (مغز نان در نصف پیمانه‌شیر خیس و نرم شود)	یک عدد
۱۰ ــ کره	۵۰ گرم

طرز تهیه:

پیاز را خرد و با دو سه قاشق روغن سرخ می‌کنیم بعد جگر (یا قارچ) خرد شده را با پیاز مخلوط می‌سازیم و کمی سرخ می‌نمائیم، سپس پیاز و جگر را از روی آتش برمی‌داریم و جعفری خرد شده و خلال بادام و پسته و مغز نان سفید خیس شده در شیر را با کره داخل پیاز و جگر می‌نمائیم و کمی نمک و فلفل می‌زنیم و خوب مخلوط می‌کنیم، بعد مرغ را بطریق

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

زیر آماده می‌کنیم؛ نوک بال مرغ را قطع می‌کنیم و پارگی زیر شکم مرغ را می‌دوزیم و با نوک کارد از زیر گردن تا انتهای دم چاک عمیقی می‌دهیم، بعد با احتیاط گوشتهای پشت مرغ را از استخوان جدا می‌سازیم و مفصل ران را از استخوان پشت قطع می‌نمائیم و با تیغهٔ کارد گوشتهای ران را از استخوان جدا می‌نمائیم و مفصل ماهیچه را از استخوان قطع می‌کنیم و گوشتهای ماهیچه را نیز از استخوان جدا می‌نمائیم و استخوان ماهیچه و ران را خارج می‌سازیم، بعد گوشتهای سینه را از استخوان جدا می‌نمائیم و مفصل بال را می‌بریم و استخوان پشت و سینه را بیرون می‌آوریم گردن مرغ را نیز خارج می‌کنیم و فقط استخوانهای بال می‌ماند. بعد مرغ را می‌شوئیم و خشک مینمائیم و کمی نمک و فلفل به‌سطح مرغ می‌پاشیم و از مواد آماده شده کمی در رانهای مرغ فرو می‌بریم و بقیهٔ مایه را روی بدنهٔ مرغ می‌ریزیم و سرتاسر پشت مرغ را با نخ‌کوک می‌دوزیم بطوری که شکل طبیعی خود را پیدا کند بعد استخوانهای مرغ را قطعه‌قطعه می‌کنیم و با یک عدد پیاز خرد شده و یک دسته سبزی معطر (نعناع ــ ترخان ــ پیازچه) و یا دو سه عدد برگ بو و یکی دو حبه سیر داخل ظرف می‌ریزیم و مرغ را در ظرف قرار می‌دهیم و یک لیوان آب و کمی نمک و فلفل داخل ظرف مرغ می‌ریزیم و در ظرف را می‌بندیم و آنرا روی حرارت ملایم می‌گذاریم تا آهسته بجوشد و بپزد (هر وقت گوشت‌هائی که باستخوانهای مرغ چسبیده و در کنار مرغ است پخته شد مرغ نیز پخته شده است و در این حال نیز باید یک استکان بیشتر آب نداشته باشد). پس‌از پخته شدن مرغ را در دیس قرار می‌دهیم و نخهای آنرا می‌کشیم و آب‌مرغ را با یک لیوان سس طلائی یا سس کاری مخلوط می‌کنیم و یکی دو جوش می‌دهیم و کمی از این سس را روی مرغ می‌ریزیم و بقیه را در سس‌خوری می‌ریزیم و اطراف مرغ را با پورهٔ سیب‌زمینی و نخود سبز پخته شده و جعفری تزیین می‌کنیم.

(ممکن است پوره را در قیف بریزیم و اطراف دیس را با پورهٔ سیب‌زمینی خانه‌های دایره شکل درست کنیم و داخل خانه‌ها را نخود سبز پخته شده بریزیم و فاصلهٔ بین خانه‌ها را جعفری قرار دهیم)

مرغ ساده بدون سس

میتوانیم یک عدد مرغ را که در حدود ۱/۵ کیلو وزن داشته باشد با نصف لیوان آب و یک عدد پیاز خرد شده و کمی نمک با حرارت ملایم بگذاریم بپزد بطوری که بعداز پختن دو سه قاشق بیشتر آب نداشته باشد، بعد مرغ را بقطعات منظم می‌بریم و در دیس می‌چینیم و دو سه قاشق آب‌مرغ را روی آن می‌دهیم و دو طرف دیس را چند برگ جعفری می‌گذاریم.

این نوع خوراک مرغ بسیار خوشمزه و در رژیمهای غذائی مورد استفاده است.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

مرغ سرخ شده با گوجه‌فرنگی و قارچ

۱ ــ مرغ	یکعدد در حدود ۱/۵ کیلو
۲ ــ آب مرغ	یک پیمانه
۳ ــ گوجه‌فرنگی	یک کیلو
۴ ــ قارچ	۲۵۰ گرم
۵ ــ نخود سبز پخته شده	یک پیمانه
۶ ــ جعفری خرد شده	۱ تا ۲ قاشق سوپخوری
۷ ــ کره یا روغن	۱۰۰ گرم
۸ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کافی	

طرز تهیه:

مرغ را بدقت تمیز می‌کنیم و کره یا روغن را در ظرفی می‌ریزیم و روی آتش میگذاریم و اطراف مرغ را در روغن سرخ می‌کنیم تا طلائی شود آب‌مرغ را در مرغ می‌ریزیم و میگذاریم بجوشد و تبخیر شود بقدری که فقط یک یا دو قاشق از آن باقی بماند، بعد سه چهار عدد از گوجه‌فرنگی‌های درشت و سلامت را کنار می‌گذاریم بقیه را از صافی رد می‌کنیم و آب آنها را میگیریم و این آب‌گوجه‌فرنگی را که در حدود یک لیوان باید باشد داخل مرغ می‌ریزیم و کمی نمک و فلفل میزنیم و می‌گذاریم مرغ آهسته بجوشد و پخته شود و سس آن غلیظ گردد. آنگاه قارچ‌ها را خرد و در کره کمی سرخ می‌کنیم بعد نصف از قارچ‌ها را در مرغ می‌ریزیم و می‌گذاریم با مرغ یکی دو جوش بزند سپس چهار عدد گوجه‌فرنگی را از وسط نصف و داخل آنها را خالی می‌کنیم بعد نخود پخته شده را با بقیه قارچ مخلوط می‌سازیم و داخل گوجه‌فرنگی را از این مایه پر می‌کنیم، سپس مرغ را قطعه‌قطعه می‌نمائیم و در ظرف می‌چینیم و سس آنرا روی مرغ می‌دهیم و چند تکه از مغز گوجه‌فرنگی را روی مرغ می‌ریزیم، بعد جعفری خرد شده را روی مرغ می‌پاشیم و نصفه‌های گوجه‌فرنگی‌های پر شده را دو دو طرف دیس قرار می‌دهیم.

ممکن است نصفه‌های گوجه‌فرنگی را در روغن داغ شده کمی سرخ کنیم و بعد داخل آنرا با نخود و قارچ پر نمائیم.

مرغ با سس سوپرم Suprème

۱ ــ مرغ	یک عدد در حدود ۱/۵ کیلو

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۲ ــ فلفل دلمه‌ای	۳ عدد
۳ ــ برنج پخته شده	نصف پیمانه
۴ ــ نخود سبز پخته شده	نصف پیمانه
۵ ــ بادنجان	۲ عدد
۶ ــ آب‌گوجه‌فرنگی	نصف پیمانه
۷ ــ سس سوپرم	۲ پیمانه
۸ ــ گوجه‌فرنگی یک اندازه	۳ عدد

طرز تهیه:

مرغ را تمیز می‌کنیم و می‌شوئیم و با صدگرم کره اطراف آنرا سرخ می‌کنیم تا طلائی شود، بعد نصف لیوان آب و کمی نمک و فلفل داخل مرغ می‌ریزیم و روی آتش میگذاریم تا پخته شود و آب‌مرغ کاملا تمام شود، آنگاه فلفل دلمه‌ای را از وسط نصف و در روغن سرخ می‌کنیم؛ سپس بادنجانها را پوست می‌کنیم و حلقه‌حلقه می‌نمائیم و اطراف آنها را نیز در روغن سرخ می‌کنیم و مرغ را وسط دیس میگذاریم و روی مرغ را با سس سوپرم می‌پوشانیم نخود و برنج را با آب‌گوجه‌فرنگی مخلوط می‌کنیم و یکی دو جوش میدهیم و داخل نصفه‌های فلفل و گوجه‌فرنگی خالی شده سرخ شده را از این مایه پر میکنیم و دور مرغ را با حلقه‌های بادنجان سرخ شده و فلفل و گوجه‌فرنگی آماده شده تزیین میکنیم. عکس در صفحه ۳۹۷

مرغ با سس کاری و قارچ ــ برای ۴ نفر:

۱ ــ مرغ	یک عدد در حدود ۱/۵ کیلو
۲ ــ قارچ	نیم‌کیلو
۳ ــ کره	۱۵۰ گرم
۴ ــ خامه	۱۰۰ گرم
۵ ــ پودر کاری	۱ تا ۲ قاشق سوپخوری
۶ ــ پیاز متوسط	۱ تا ۲ عدد
۷ ــ نمک بمقدار کافی	

طرز تهیه:

صد گرم از کره را در ظرفی روی آتش می‌گذاریم داغ که شد اطراف مرغ را در کره سرخ میکنیم بحدی که طلائی شود، بعد یک لیوان آب و کمی نمک می‌ریزیم و پیاز خرد شده

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

را کنار مرغ می‌ریزیم و میگذاریم مرغ با حرارت ملایم بپزد، بطوری که بعداز پختن نصف لیوان آب داشته باشد، بعد مرغ را قطعه‌قطعه می‌کنیم و کنار میگذاریم و آب‌مرغ را صاف می‌کنیم و قارچ ،ا بدقت تمیز و خرد می‌نمائیم و در ۵۰ گرم کره کمی سرخ می‌کنیم، آنگاه یک قاشق آرد داخل قارچ می‌ریزیم و تفت میدهیم و حرارت زیر قارچ را ملایم می‌نمائیم سپس آب‌مرغ را بتدریج داخل قارچ میریزیم و مرتب بهم میزنیم تا سس جوش بیاید و کمی غلیظ بشود و در صورتیکه زیاد غلیظ شد کمی آب اضافه میکنیم، بعد قطعات مرغ را در دیس می‌چینیم و پودر کاری را در سس می‌ریزیم و این سس را روی مرغ میدهیم و دور مرغ را با نانهای کوچک مخصوص تزیین میکنیم.

این مرغ را میتوانیم با سس سفید که داخل آن قارچ ریخته‌ایم آماده کنیم و اطراف آنرا ممکن است با حلقهٔ گوجه‌فرنگی و سیب‌زمینی پخته شده تزیین نمائیم عکس در صفحه ۳۹۸

ول‌اوان Vol-Au-Vent

۱ ــ خمیر ورقه شده (خمیر فوینه)	یک کیلو
۲ ــ سس بشامل	دو پیمانه
۳ ــ مرغ	یک عدد
۴ ــ قارچ	۵۰۰ گرم
۵ ــ خامه	۱۰۰ گرم
۶ ــ نمک و فلفل بقدر کافی	

طرز تهیه:

اول نان و لوان را بطریق ذیل آماده میکنیم: خمیر را دو قسمت میکنیم و بشکل دو دایره بقطر دو سانتیمتر باز میکنیم؛ بعد ته ظرف گردی را کمی چرب میکنیم و یک دایره را ته ظرف میاندازیم و با چنگال خطوطی روی این دایره نقش میکنیم؛ سپس روی دایرهٔ دوم دایرهٔ کوچکتری میکشیم بطوری که چهار سانتیمتر تقریباً کوچکتر از دایره اولی بشود؛ دایرهٔ کوچکتر را با کارد میبریم و دورهٔ آنرا جدا می‌کنیم و روی خمیری که در ظرف قرار داده‌ایم میگذاریم و با این عمل برای ولوان دیواره‌ای تهیه کرده‌ایم روی این دیواره را با زردهٔ تخم‌مرغ زرین می‌کنیم و با نوک چنگال خطوطی می‌کشیم و دایره کوچکتر را با نورد کمی باز می‌کنیم تا کمی بزرگتر شود؛ این دایره را در ظرف جداگانه که کمی چرب کرده‌ایم قرار میدهیم و روی آنرا با زردهٔ تخم‌مرغ زرین می‌کنیم و با چنگال خطوطی نقش می‌کنیم. فر را با حرارت ۴۵۰ درجه گرم می‌کنیم و نانها را بمدت سه ربع الی یک ساعت در فر روی پنجرهٔ

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

وسط قرار میدهیم که یک ربع تا ۲۰ دقیقه با حرارت ۴۵۰ درجه و نیم‌ساعت تا سه ربع با حرارت ۳۵۰ درجه بماند؛ نان باید ورقه شود و زرین گردد، بعد نانها را از فر بیرون میآوریم و آماده میگذاریم، سپس مرغ را جداگانه می‌پزیم بطوری که بعداز پختن یک استکان آب داشته باشد. قارچ را خرد میکنیم و در ۵۰ گرم کره کمی سرخ می‌کنیم. استخوانها را میگیریم و گوشتهای مرغ را قطعه‌قطعه می‌کنیم آب‌مرغ را با سس بشامل مخلوط می‌کنیم و یکی دو جوش میدهیم تا سس کمی غلیظ شود، سپس قارچ و مرغ را با سس مخلوط می‌نمائیم و از روی آتش برمیداریم و خامه را اضافه می‌کنیم و داخل نان را با این مایه پر می‌کنیم و دایره کوچکتر را که بمنزلهٔ در ولوان است روی آن قرار میدهیم. در صورتی که نان ولوان سرد شده باشد ممکن است بعداز اینکه نان را با مرغ پر کردیم چند دقیقه آنرا در فر با حرارت ملایم قرار بدهیم. عکس در صفحه ۳۹۱

بجای سس بشامل میتوان از سوپرم که خوشمزه‌ترست بهمان میزان استفاده کرد.

مایهٔ داخل ولوان را در ولوان‌های کوچک بتعداد نفرات نیز میتوان ریخت و آماده نمود در اینصورت قطعات گوشت مرغ باید کوچک‌تر خرد شود.

نان‌های بزرگ یا کوچک ولوان در شیرینی‌فروشیها آمادهٔ فروش است میتوان نان آماده شده را تهیه و مطابق دستور فوق داخل آنرا با مایهٔ مرغ و سس پر نموده و چند دقیقه در فر ملایم گرم کرد.

ولوانهای کوچک را میتوان با قارچ سرخ شده و سس بشامل یا سس سوپرم بدون مرغ پر نمود، بهترست اول ولوان دیواره‌ای را طبخ نمائیم و بعد در آنرا با ۵۰ درجه حرارت کمتر و مدت کوتاه‌تر طبخ کنیم. عکس در صفحه ۳۹۲

یک نوع خوراک جوجه با جگر

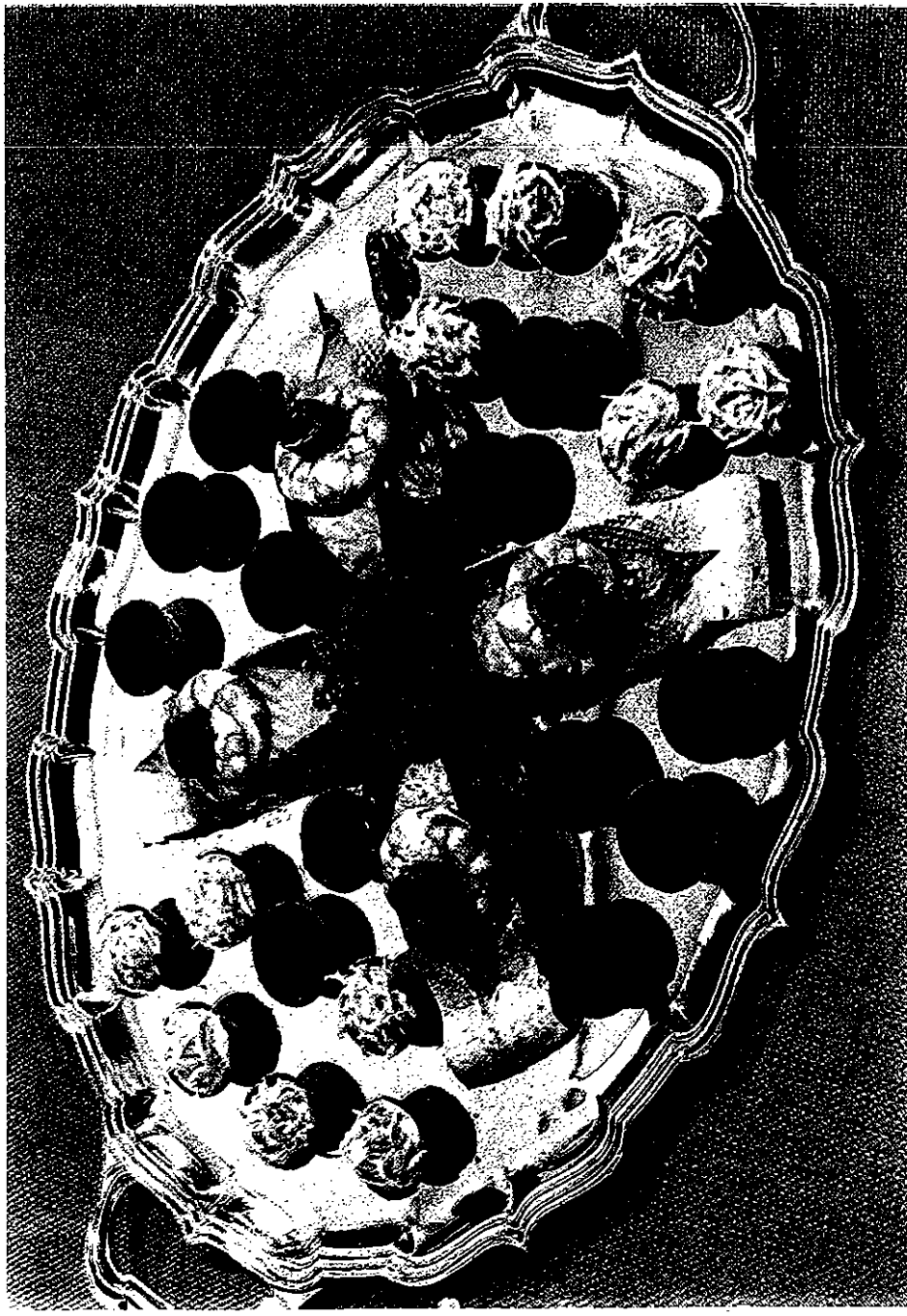
مواد لازم برای ۶ نفر

۱ــ سینهٔ جوجهٔ از استخوان جداشده	۲ عدد
۲ــ جگر بره (یا نیم‌کیلو جگر مرغ)	یک عدد
۳ــ فلفل سبز دلمه‌یی	۳ تا ۴ عدد
۴ــ پیاز متوسط	۳ تا ۴ عدد
۵ــ گوجه‌فرنگی متوسط	۳ تا ۴ عدد
۶ــ روغن	۱۰۰ گرم
۷ــ نمک	به‌قدر کافی

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

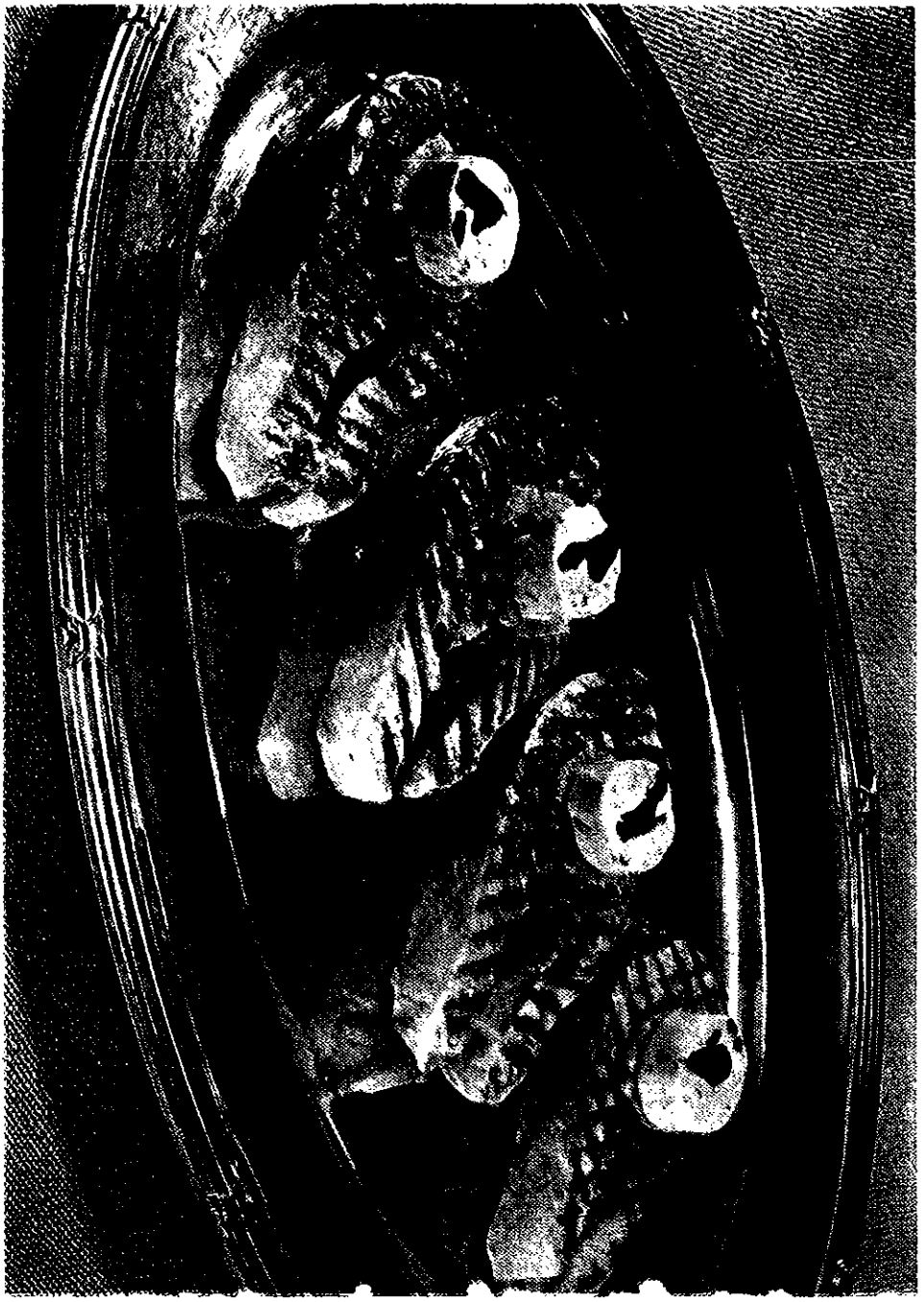
PDF.tarikhema.org



tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

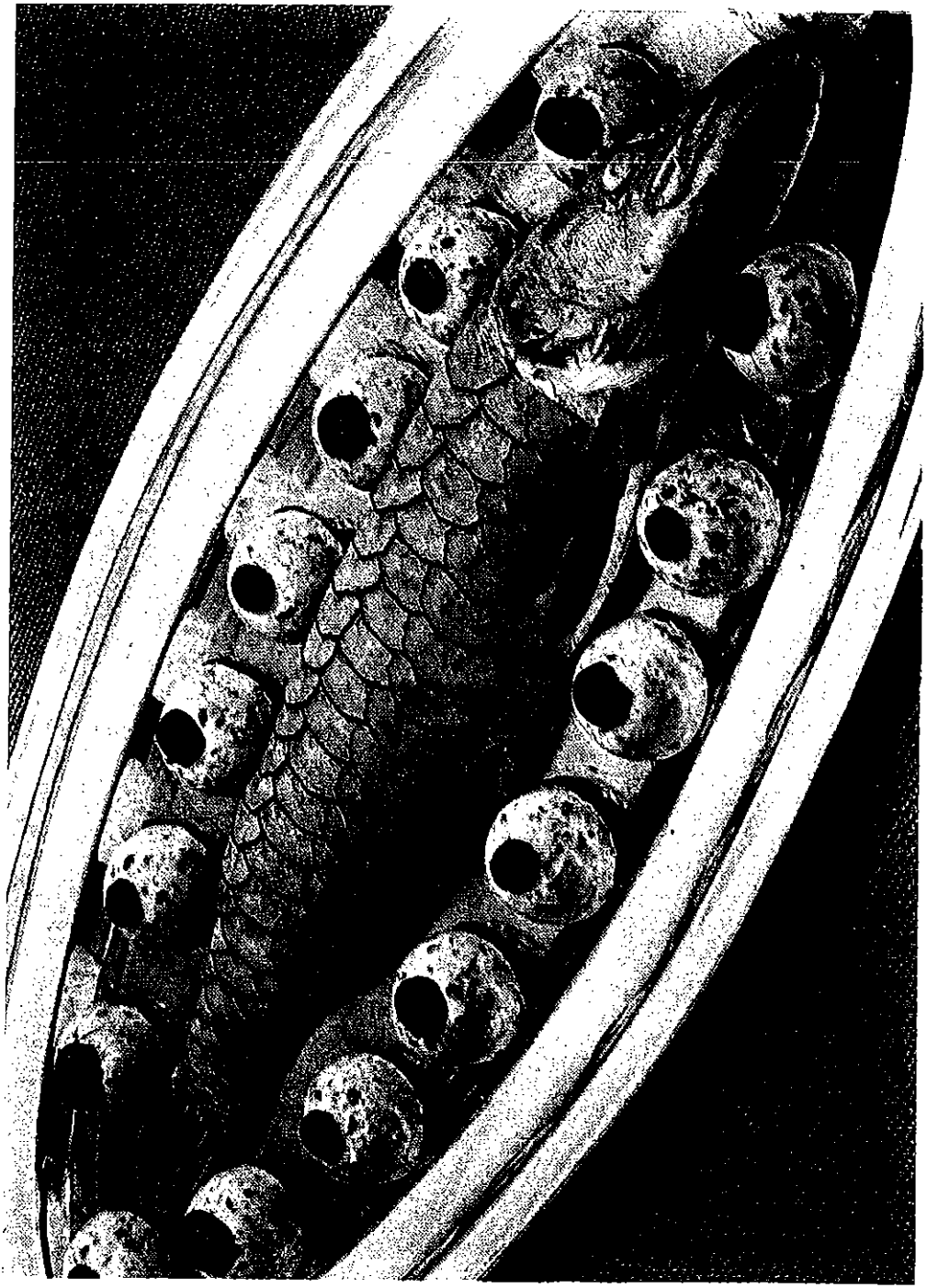


نوع دیگر کباب ماهی آزاد می‌بوط به صفحه ۲۸۹

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

نوع دیگر تزیین کباب ماهی آزاد درسته مربوط به صفحه ۲۸۸

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کباب ماهی سوف یا سفید مربوط به صفحه ۲۹۴

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کباب ماهی آزاد یا ماهی سفید دوسته مربوط به صفحه ۲۸۸

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



کباب بیگو مربوط به صفحه ۱۳۰

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

سینهٔ جوجه را بشکل خلال باندازهٔ یک انگشت خرد میکنیم رگ‌وریشه جگر را میگیریم و آنرا نیز بلند و باریک خرد مینمائیم. فلفل و پیاز و گوجه‌فرنگی را نیز خلال مینمائیم.

کمی از روغن را کنار میگذاریم بقیهٔ روغن را در ظرفی ریخته روی آتش می‌گذاریم تا داغ شود فلفل و پیاز را در روغن کمی سرخ میکنیم بحدیکه پخته و نرم شود گوجه‌فرنگی را اضافه مینمائیم ــ کمی نمک میزنیم بعد از چند جوش روی حرارت ملایم میگذاریم تا گرم بماند روغنی را که کنار گذاشته‌ایم در ظرفی ریخته میگذاریم داغ شود.

جوجه را در آن کمی سرخ میکنیم و بعد جگر را اضافه میکنیم آب جگر که کاملاً کشیده شد مخلوط با پیاز و فلفل و گوجه‌فرنگی که کاملاً گرم است کرده و بهم میزنیم و در ظرفی میکشیم.

بوقلمون درسته شکم پر

۱ ــ بوقلمون جوان	۱ عدد در حدود ۳ تا ۳/۵ کیلو
۲ ــ سیب‌درختی کوچک	یک کیلو و نیم
۳ ــ ماکارونی پخته شده ریز که باشکال مختلف موجود است	۲۵۰ گرم
۴ ــ کره	۲۵۰ گرم
۵ ــ آب‌لیمو	یک استکان
۶ ــ شکر	۲ قاشق سوپخوری
۷ ــ سبزی معطر (نعناع ــ ترخان ــ جعفری)	یک دسته
۸ ــ سیر	یک تا دو حبه
۹ ــ نمک و فلفل باندازه کافی	
۱۰ ــ گوجه برقانی	نیم کیلو

طرز تهیه:

بوقلمون را بدقت تمیز می‌کنیم و میشوئیم و دانل شکم آن کمی نمک و فلفل می‌پاشیم، بعد ماکارونی را در آب و نمک میجوشانیم تا کاملا نرم شود، آنگاه ۸ عدد از سیبهای یک

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

اندازه و سلامت را کنار میگذاریم و بقیه را پوست می‌کنیم و ریز خرد می‌کنیم، سپس یک‌سوم از کره را در ظرفی میریزیم و روی آتش میگذاریم، آب که شد سیبهای خرد شده را در کره کمی سرخ می‌کنیم و ماکارونی را داخل سیب میریزیم و بهم میزنیم بعداز یک لحظه از روی آتش برمیداریم بعد شکر را در ظرف کوچکی میریزیم روی آتش ملایم میگذاریم و مرتب بهم میزنیم تا طلائی شود، آنگاه نصف استکان آب‌جوش داخل شکر کارامل شده میریزیم و میگذاریم چند جوش بزند و ذرات شکر کارامل شده کاملا حل شود، بعد نصف از این شربت را با مایه سیب و ماکارونی مخلوط می‌کنیم و سه چهار قاشق آب‌لیمو و کمی نمک و فلفل باین مایه میزنیم و داخل شکم بوقلمون را با این مواد پر می‌کنیم و آنرا میدوزیم و بقیه روغن را در ظرفی میریزیم و روی آتش میگذاریم، داغ که شد اطراف بوقلمونرا در این روغن سرخ می‌کنیم و دو لیوان آب میریزیم و دستهٔ سبزی معطر و چند حبّه سیر و دو عدد هویج خرد شده و بقیه سیبها را داخل ظرف بوقلمون میریزیم و حرات را ملایم می‌کنیم و می‌گذاریم بوقلمون بپزد در صورتی که با این مقدار آب نپخت یک لیوان دیگر آب اضافه میکنیم تا بوقلمون کاملا بپزد؛ در اواخر طبخ سیبهای درسته را (که بهتر است تخمهٔ آنها را از ته سیب خارج کرده باشیم) و گوجه برقانی را کنار بوقلمون میگذاریم تا سیبها نیز بپزد، ولی نباید له شود دسته سبزی معطر را از ظرف خارج می‌کنیم بعد کمی نمک و فلفل و بقیهٔ شربت کارامل و بقیهٔ آب‌لیمو را داخل بوقلمون میریزیم و میگذاریم چند جوش بزند. برای اینکه سس بوقلمون کمی غلیظ‌تر شود ممکن است یک قاشق سوپ‌خوری سرخالی آرد را در ۵۰ گرم کره کمی سرخ کنیم و نصف لیوان آب بتدریج داخل آرد سرخ شده میریزیم و مرتب بهم بزنیم وقتی آرد کاملا صاف شد این سس را داخل بوقلمون میریزیم و میگذاریم چند جوش بزند، بعد سس را از صافی رد می‌کنیم و بوقلمون را در دیس میگذاریم و نخ زیر شکم آنرا خارج می‌کنیم و سیبهای درستهٔ پخته شده و گوجه برقانی را دور بوقلمون میچینیم و فاصله‌های سیبها را با برگ جعفری تزیین می‌کنیم و کمی از سس بوقلمون را که صاف کرده‌ایم روی بوقلمون میدهیم و بقیه را در سس‌خوری میریزیم.

بوقلمون سرخ شده با تزیین

۱ ــ یک قطعه سینه بوقلمون	در حدود ۱ تا ۱/۵ کیلو
۲ ــ پیاز ریز سفید پخته شده	نیم‌کیلو
۳ ــ کلم بروکسل پخته شده	نیم‌کیلو
(نوعی کلم برگ کوچک و سبز)	
۴ ــ سیب‌زمینی ریز پخته شده	نیم‌کیلو

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۵ ــ سوسیس	۲۵۰ گرم
۶ ــ کالباس	۵ تا ۶ ورق
۷ ــ کره	۲۰۰ گرم
۸ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کافی	

طرز تهیه:

بوقلمون را بدقت تمیز می‌کنیم و صدگرم از کره را در قابلمه‌ای میریزیم و روی آتش میگذاریم، داغ که شد دو طرف بوقلمون را در روغن سرخ می‌کنیم تا کاملاً طلائی شود، یک دسته کوچک جعفری و یکی دو عدد هویج خردکرده و یک عدد پیاز خرد شده کنار بوقلمون میگذاریم و کمی نمک و فلفل به‌بوقلمون میزنیم و یک لیوان آب بآن اضافه می‌کنیم و حرارت راملایم می‌نمائیم تا بوقلمون کاملاً بپزد. در صورتی که آب بوقلمون تمام شده باشد ولی هنوز نپخته باشد کمی آب اضافه می‌کنیم. باید توجه داشت وقتی بوقلمون پخته شد ۲ تا ۳ قاشق بیشتر آب نداشته باشد، بعد بوقلمون را می‌گذاریم کاملاً سرد شود و با کارد تیزی آنرا ورقه‌ورقه نازک میبریم، بعد در دیس مطابق شکل با سبزی‌های پخته شده و سوسیس می‌چینیم، آنگاه سس بوقلمون را صاف و گرم می‌کنیم و روی بوقلمون میدهیم ممکن است دو طرف دیس را با پورهٔ سیب‌زمینی در قیف تزیین کنیم و ورقه‌های کالباس را بالای پوره‌ها یک گوشهٔ دیس قرار بدهیم. عکس در صفحه **۳۵۶**

بوقلمون با تزیین برنج

چند ورقه سینه پخته بوقلمون را مطابق شکل در ظرف قرار میدهیم و مقداری برنج پخته مخلوط با زعفران و کاری و خلال فلفل دلمهٔ سبز و قرمز طرف دیگر ظرف میریزیم و چند ورقه گوجه‌فرنگی سرخ شده طرف مقابل برنج قرار میدهیم. عکس در صفحه **۳۵٤**

بوقلمون سرخ شدهٔ درسته

۱ ــ بوقلمون جوان کوچک	یک عدد در حدود ۲/۵ تا ۳ کیلو
۲ ــ کره	۱۰۰
۳ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

بوقلمون را بدقت تمیز می‌کنیم بعد کره را در ظرف مناسبی می‌اندازیم و روی آتش

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

میگذاریم آب که شد، اطراف بوقلمون را در کره خوب سرخ می‌کنیم و دو لیوان آب و کمی نمک در آن میریزیم و در آنرا می‌بندیم و حرارت را ملایم می‌کنیم و میگذاریم بوقلمون بپزد (در صورتی که پخته نشد کمی آب اضافه می‌کنیم) در اواخر طبخ بوقلمون را روی پنجرهٔ فر قرار میدهیم در ظرف را برمیداریم و حرارت را به ۴۵۰ درجه میرسانیم گاهی از سس بوقلمون روی آن میدهیم تا بکلی آب بوقلمون کشیده شود و بوقلمون کاملاً زرین و طلائی شود، بعد بوقلمون را در دیس می‌گذاریم و پاهای بوقلمون را در صورت امکان با کاغذهای مخصوص تزیین میکنیم و چند برگ کاهو کنار دیس میگذاریم.

عکس در صفحه ۳۵۵

بوقلمون با سس سیب

۱ ــ بوقلمون جوان کم‌چربی ۱ عدد	در حدود ۳/۵ تا ۴ کیلو
۲ ــ سیب درختی متوسط یک اندازه	در حدود ۱۲ تا ۱۵ عدد
۳ ــ روغن	۱۰۰ گرم
۴ ــ کره	۱۰۰ گرم
۵ ــ آرد سفید	یک قاشق سوپخوری
۶ ــ آب لیمو	دو تا سه قاشق سوپخوری
۷ ــ شکر	دو تا سه قاشق سوپخوری
۷ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

بوقلمون را بدقت تمیز می‌کنیم و موهای ریز آنرا روی آتش میسوزانیم و آنرا میشوئیم. روغن را در ظرف مناسبی میریزیم و روی آتش میگذاریم تا داغ شود؛ اطراف بوقلمون را در روغن سرخ می‌کنیم تا کاملاً طلائی شود دو سه لیوان آب و یک عدد پیاز سرخ شده یک دسته کوچک جعفری یا دو سه برگ‌بو داخل ظرف بوقلمون میریزیم و حرارت رامـلایم می‌کنیم و درب ظرف را می‌بندیم تا بوقلمون بپزد. گاهی بوقلمون را پشت‌ورو میکنیم در صورتی که آب بوقلمون پیش از پختن تمام شده باشد، کمی آب اضافه می‌نمائیم و در اواخر طبخ کمی نمک و فلفل بآن میزنیم. سه‌چهار عدد از سیب‌ها را پوست می‌کنیم و خرد می‌کنیم پای بوقلمون میریزیم بقیهٔ سیب‌ها را پوست می‌کنیم و ته آن‌ها را سوراخ می‌کنیم و تخمهای سیب‌ها را خارج می‌کنیم و دقت می‌کنیم سر سیب‌ها سوراخ نشود. سیب‌ها را میشوییم یک طرف ظرف بوقلمون میریزیم و میگذاریم سیب‌ها بپزند ولی زیاد له نشوند بعد سیب‌های درسته را از ظرف خارج می‌کنیم و کنار میگذاریم و وقتی بوقلمون کاملاً پخته شد آنرا از ظرف خارج مینمائیم و

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

دستهٔ جعفری یا برگ‌بو برمیداریم. آب بوقلمون که باید در حدود یک لیوان باشد و سیب‌های خرد شده را در صافی میریزیم و با پشت قاشق سیب را از صافی رد میکنیم ۱۰۰ گرم کره را در ظرفی میریزیم و روی آتش میگذاریم آب که شد آرد را در کره میریزیم و کمی سرخ می‌کنیم، بعد آب بوقلمون مخلوط با سیب را بتدریج در آرد سرخ شده میریزیم و بهم میزنیم تا سس یکی دو جوش بزند در صورتیکه سس خیلی غلیظ شده باشد کمی آب اضافه مینمائیم: بعد شکر و آب لیمو را اضافه می‌نمائیم بعد از یکی دو جوش سس را از روی آتش برمیداریم. قطعات سینهٔ بوقلمون را از استخوان جدا میکنیم و با کارد تیزی نازک ورقه میکنیم بطور منظم در دیس می‌چینیم قطعات ران را نیز از استخوان جدا و ورقه میکنیم و زیر قطعات سینه قرار میدهیم: سس را که باید گرم باشد روی آن میدهیم سیب‌های درسته را دور آن می‌چینیم و فاصلهٔ بین سیب‌ها را با برگ جعفری تزیین میکنیم، ممکن است کمی زعفران حل شده در آبجوش نیز داخل سس بوقلمون بریزیم و شکر را کارامل کنیم و داخل سس بوقلمون بریزیم در اینصورت سس بوقلمون خوشمزه‌تر میشود. بجای سس سیب ممکن از سس پرتقال استفاده کنیم (سس پرتقال در صفحه ۲۶۱)

بوقلمون بریده‌شده با سس پرتقال

یک عدد بوقلمون که در حدود پنج کیلو وزن داشته باشد مطابق دستور بوقلمون با سس سیب (بدون سیب) در صفحهٔ ۳۲۲ طبخ میکنیم ۲ تا ۳ لیوان آب پرتقال داخل آن می‌ریزیم نصف لیوان شکر را کارامل میکنیم و داخل ظرف پرتقال می‌ریزیم یک قاشق سوپخوری آرد را در ۵۰ گرم کره سرخ نموده بوقلمون را از ظرف خارج کرده آرد سرخ‌شده را داخل سس بوقلمون میریزیم و نصف قاشق چای‌خوری زعفران را در کمی آب‌جوش حل نموده به‌سس اضافه مینمائیم. میگذاریم سس آهسته بجوشد و کمی غلیظ شود. بعد سینهٔ بوقلمون را با کارد تیزی از استخوان جدا مینمائیم و استخوان سینه را از استخوان پشت جدا می‌کنیم. ران‌ها را نیز از استخوان پشت جدا نموده در ظرف قرار میدهیم استخوان پشت را از استخوان سینه جدا میکنیم و در ظرف میگذاریم و سینه‌های بوقلمون را نازک ورقه کرده بطوریکه کاملاً روی استخوان را بپوشاند روی آن می‌چینیم. کمی از سس پرتقال را روی بوقلمون میدهیم بقیه سس را در سس‌خوری می‌ریزیم و با چند عدد زیتون سیاه و حلقهٔ آناناس روی سینهٔ بوقلمون را مطابق شکل تزئین می‌نمائیم.

و اطراف آنرا با نانهای ول‌آوان که با سبزیجات پخته‌شده مثل نخود سبز ذرت پخته‌شده پر شده است تزئین مینمائیم. و روی آنها در صورت امکان یک حبه انگور درشت قرار می‌دهیم. عکس در صفحه ۳۵۳

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

غاز شکم‌پر

این غذا مانند مرغابی شکم‌پر و با همان مواد پر میشود رجوع شود به صفحه ۳۲۷

غاز یا مرغابی با بلوط یا قارچ

۱ ــ غاز کوچک جوان یا مرغابی درشت	یک عدد
۲ ــ کره	۳۰۰ گرم
۳ ــ پیاز درشت	یک عدد
۴ ــ سیر	۲ تا ۳ حبه
۵ ــ برنج	۱۰۰ گرم
۶ ــ سیب درختی	۳ تا ۴ عدد
۷ ــ قارچ یا بلوط	نیم‌کیلو
۸ ــ سبزی معطر (جعفری ــ نعناع ــ ترخان)	یک دستهٔ کوچک
۹ ــ مغز نان سفید	۲ عدد
۱۰ ــ هویج	یک تا دو عدد
۱۱ ــ آب‌گوشت	۲ پیمانه
۱۲ ــ جگر بره یا مرغ	۲۰۰ گرم
۱۳ ــ تخم‌مرغ	یک عدد
۱۴ ــ شیر	نصف پیمانه
۱۵ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کافی	

طرز تهیه:

پیاز را خرد میکنیم و با ۱۵۰ گرم کره یا روغن سرخ میکنیم تا طلائی شود، سیب

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

درختی را پوست میکنیم و خرد میکنیم، جگر را نیز ریز خرد میکنیم، بعد سیب و جگر را با پیاز یک تفت میدهیم، آنگاه سیر را نرم میکنیم و با مایه مخلوط میکنیم، سپس مغز نان را در نصف پیمانه شیر مرطوب میکنیم و زردهٔ تخم‌مرغ و کمی نمک و فلفل و نان مرطوب‌شده را با مایهٔ جگر و سیب مخلوط میسازیم، آنگاه برنج را میشوئیم و با مقداری آب و کمی نمک دوسه‌جوش میدهیم و در صافی میریزیم، آب برنج که گرفته شد برنج را داخل مایهٔ فوق میریزیم، بعد یکی دو عدد هویج خردشده با یکی دو عدد پیاز خردشده و یکدسته سبزی معطر و صدگرم کره را در ظرفی میریزیم و مرغابی یا غاز را که بدقت تمیز کرده‌ایم و موهای ریزش را روی آتش کز داده‌ایم میشوئیم. شکم مرغابی یا غاز را با مایهٔ سیب و جگر و نان و برنج پر میکنیم و آنرا میدوزیم و مرغابی را داخل ظرفی که هویج و ۱۰۰ گرم کره ریخته‌ایم قرار میدهیم و دو لیوان آب و کمی نمک در ظرف میریزیم و در ظرف رامیبندیم و میگذاریم مرغابی با حرارت ملایم بپزد در صورتیکه با این مقدار آب مرغابی پخته نشد مقداری آب اضافه میکنیم تا مرغابی کاملاً پخته شود و بعد از پخته‌شدن نصف لیوان آب داشته باشد. سپس مرغابی را از ظرف درمیآوریم و سس مرغابی را از صافی رد میکنیم و قارچ یا بلوط را بدقت تمیز میکنیم (بلوط را باید پوست کند و آماده نمود قارچ را باید خرد کرد و بعد از شستن در دست کمی فشار داد تا آب آن گرفته شود) آنگاه بقیه کره را در ظرف میریزیم روی آتش میگذاریم تا آب شود، سپس بلوط یا قارچ را در آن میریزیم و کمی سرخ میکنیم و با سس مرغابی مخلوط میکنیم و چند دقیقه روی آتش میگذاریم و کمی نمک و فلفل هم اضافه میکنیم تا یکی دو جوش بزند و سس کمی غلیظ شود، بعد مرغابی را در ظرفی قرار میدهیم و کمی از سس ساده روی مرغابی میدهیم و بالا و پائین دیس کمی جعفری یا آب تره میریزیم بقیهٔ سس مخلوط با قارچ یا بلوط را دو طرف دیس میریزیم و دور دیس را با چند حلقهٔ لیموترش تزیین میکنیم یا در صورت امکان نانهای مخصوص تزیین دور دیس می‌چینیم.
عکس در صفحه ۳۵۷، ۷۵۷

مرغابی با سس پرتقال

۱ ــ مرغابی درشت کم‌چربی	۲ عدد
۲ ــ پرتقال	۱۰ تا ۱۲ عدد
۳ ــ خلال پوست پرتقال تلخی گرفته	۲ پیمانه
۴ ــ نان بریدهٔ تست‌شده	۵ تا ۶ قطعه
۵ ــ روغن یا کره	۱۰۰ گرم
۶ ــ شکر	دو قاشق سوپخوری
۷ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کافی	

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

مرغابی‌ها را بدقت تمیز میکنیم و موهای ریزشان را روی آتش می‌سوزانیم (کز میدهیم) و محتویات داخل شکم مرغابی‌ها را خارج می‌سازیم و آنها را می‌شوئیم، بعد کره یا روغن را در ظرفی میریزیم و روی آتش میگذاریم و اطراف مرغابی‌ها را در روغن سرخ میکنیم، پوست سر مرغابی‌ها را می‌کنیم و می‌شوئیم و داخل ظرف مرغابی می‌گذاریم و یکی دو لیوان آب روی مرغابی‌ها می‌ریزیم و کمی نمک میزنیم، آنگاه حرارت را ملایم میکنیم تا مرغابی نیم‌پز شود بعد آب ۵ تا ۶ عدد از پرتقال‌ها را میگیریم (باید آب پرتقال در حدود دو پیمانه بشود و آنرا داخل مرغابی میریزیم تا مرغابی با آب پرتقال کاملاً پخته شود بطوریکه بعد از پختن تقریباً یک پیمانه آب داشته باشد) شکر را در ظرفی می‌ریزیم با کمی آب روی آتش میگذاریم و گاهی بهم میزنیم تا شکر آب و طلائی (کارامل) شود، آنگاه آنرا داخل آب مرغابی می‌ریزیم و میگذاریم چند جوش بزند تا شکر کاملاً حل شود، بعد مرغابی‌ها را از داخل ظرف بیرون میآوریم بعد خلال پوست پرتقال را داخل سس مرغابی میریزیم و میگذاریم سس گرم بماند، آنگاه قطعات نان را در فر تست میکنیم و وسط دیس می‌چینیم و کمی سس مرغابی روی نانها میدهیم و سرهای مرغابی را دو طرف دیس میگذاریم و بالهای مرغابی را بطوریکه کمی از سینه در آن بماند جدا میکنیم و سینه‌ها را از استخوان جدا می‌سازیم و رانها را نیز جدا می‌نمائیم و مرتب در دیس روی نان می‌چینیم و قدری از سس مرغابی را روی قطعات مرغابی میدهیم. بعد بقیهٔ پرتقال را مغز می‌کنیم و کنار ظرف مرغابی میریزیم و یک لحظه روی آتش می‌گذاریم تا گرم شود بعد مقداری از آنرا روی مرغابی و مقداری را هم دور دیس میریزیم (باید پرتقالها را قبل از کشیدن مرغابی در دیس از دو پوست خارج کرد) روی مرغابی را با خلال تلخی‌گرفته پرتقال که کمی شیرین و کمی گرم کرده‌ایم می‌پوشانیم و دور دیس را با حلقه‌های پرتقال تزیین میکنیم. بقیهٔ سس را در سس‌خوری میریزیم و با مرغابی سر میز می‌بریم. عکس در صفحه ۳۵۱

تلخی‌گرفتن خلال پرتقال

باید یکشب قبل خلالهای پرتقال را که بهترست بلند و باریک باشند بطریق زیر آماده نمود: خلالها را در ظرفی قرار میدهیم و مقداری آب روی آنها میریزیم و روی آتش میگذاریم تا جوش آید و کمی نرم شود بعد خلال‌ها را در صافی خالی می‌نمائیم و یکبار دیگر بهمین طریق می‌جوشانیم و در صافی خالی میکنیم، بعد در ظرفی آب سرد میریزیم و خلالها را در آن وارد میکنیم و چند ساعت میگذاریم بماند در این مدت گاهی آب خلال را عوض میکنیم و

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

هربار خلال را می‌چشیم هر وقت خلال تلخ نبود آمادهٔ طبخ میباشد.

مرغابی با گوجه‌فرنگی

۱ ــ مرغابی درشت ۱ عدد	در حدود ۱/۵ کیلو تا ۲ کیلو
۲ ــ گوجه‌فرنگی	دو کیلو
۳ ــ زیتون	۳۰۰ گرم
۴ ــ آبلیمو	$\frac{1}{2}$ پیمانه
۵ ــ سیر کوبیده	یک تا دو حبه
۶ ــ سبزی معطر (نعناع ــ ترخان ــ جعفری	یک دستهٔ کوچک)
۷ ــ آب‌گوشت بدون چربی	دو پیمانه
۸ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کم	
۹ ــ	

طرز تهیه:

مرغابی را بدقت تمیز میکنیم و آبلیمو و کمی و نمک و فلفل را مخلوط میسازیم، بعد مرغابی را بمدت ۲۴ ساعت در این مایه می‌خوابانیم و دو سه قاشق روغن در ظرفی میریزیم و روی آتش میگذاریم و اطراف مرغابی را در روغن سرخ میکنیم، سپس آب‌گوشت را داخل مرغابی میریزیم، بعد سیر کوبیده و سبزیهای معطر را کنار مرغابی میگذاریم و در ظرف را میبندیم تا مرغابی با حرارت ملایم بپزد و باید بعد از پخته شدن دو سه قاشق بیشتر آب نداشته باشد. در اواخر طبخ کمی نمک و فلفل بمرغابی میزنیم آنگاه پوست گوجه‌فرنگی را میگیریم(برای گرفتن پوست گوجه‌فرنگی کمی آبجوش روی گوجه فرنگی میریزیم تا بآسانی پوست آن گرفته شود) بعد گوجه‌فرنگی‌ها را خرد میکنیم دو سه قاشق روغن در ظرفی میریزیم و روی آتش میگذاریم گوجه‌فرنگی را در روغن یک تفت میدهیم و کمی نمک و فلفل میزنیم بعد گوجه‌فرنگی را ته دیس میریزیم و مرغابی را روی آن قرار میدهیم و با زیتون روی گوجه‌فرنگی را تزیین میکنیم. عکس در صفحه **۳۵۲**

مرغابی شکم‌پر

۱ ــ مرغابی درشت	یک عدد
۲ ــ آلو و قیسی و گوجه‌برغانی	مجموعاً نیم‌کیلو
۳ ــ خلال پسته و بادام	دوسه‌قاشق سوپخوری

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۴ ــ خلال‌پوست نارنج یا پرتقال تلخی‌گرفته ½ لیوان
۵ ــ روغن ۱۵۰ گرم
۶ ــ پیاز متوسط یکی دو عدد
۷ ــ سبزی معطر (نعناع ــ ترخان ــ جعفری) یک دستهٔ کوچک
۸ ــ آب‌لیمو نصف استکان
۹ ــ شکر یک قاشق سوپخوری
۱۰ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

آلو و قیسی و گوجه را چند ساعت قبل میشوئیم و خیس میکنیم. مرغابی را بدقت تمیز مینمائیم و موهای ریز آنرا روی آتش میسوزانیم (کز میدهیم) آلو و قیسی و گوجه‌برغانی و خلال پسته و بادام و خلال پوست نارنج تلخی‌گرفته را با کمی نمک و فلفل و پنجاه‌گرم روغن مخلوط میکنیم و داخل شکم مرغابی را با این مواد پر میکنیم و آنرا میدوزیم و بقیهٔ روغن را در ظرفی میریزیم و روی آتش میگذاریم تا داغ شود، بعد اطراف مرغابی را در روغن سرخ میکنیم تا طلائی شود، یک لیوان آب و یکدسته سبزیهای معطر و یکی دو عدد پیاز خردشده و در صورت امکان یک تکهٔ کوچک پوست نارنج یا پرتقال داخل ظرف مرغابی میریزیم و میگذاریم مرغابی آهسته بجوشد و آب آن تمام شود و باز یک لیوان دیگر آب داخل مرغابی میریزیم و میگذاریم مرغابی بپزد در اواخر طبخ کمی نمک و فلفل و نصف استکان آب‌لیمو و دو قاشق شکر داخل مرغابی میریزیم و میگذاریم مرغابی چند جوش بزند بطوریکه موقع آماده‌شدن بیش از سه‌چهار قاشق آب نداشته باشد؛ بعد مرغابی را داخل دیس میگذاریم و نخ شکم مرغابی را بیرون میآوریم سس مرغابی را صاف میکنیم و روی آن میدهیم و اطراف آنرا با جعفری تزیین میکنیم.

مقدار آبی که برای طبخ مرغابی مصرف میشود بستگی به‌نوع مرغابی دارد مرغابیهای نژاد خارجی با مقدار آب کمتری پخته میشوند و مرغابیهای نژاد داخل آب بیشتری برای پختن احتیاج دارند و در هر حال باید آب طبخ مرغابی را بدفعات و تا حدی که مرغابی کاملاً بپزد اضافه نمود. عکس در صفحات **۳۵۷** و **۷۵**

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

انواع غذاهای گوشتی

چند نوع ژیگو

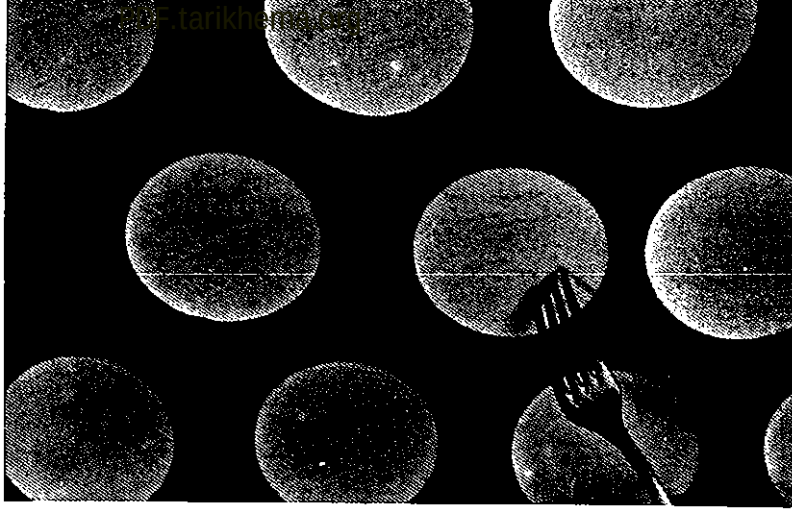
استک STEAK

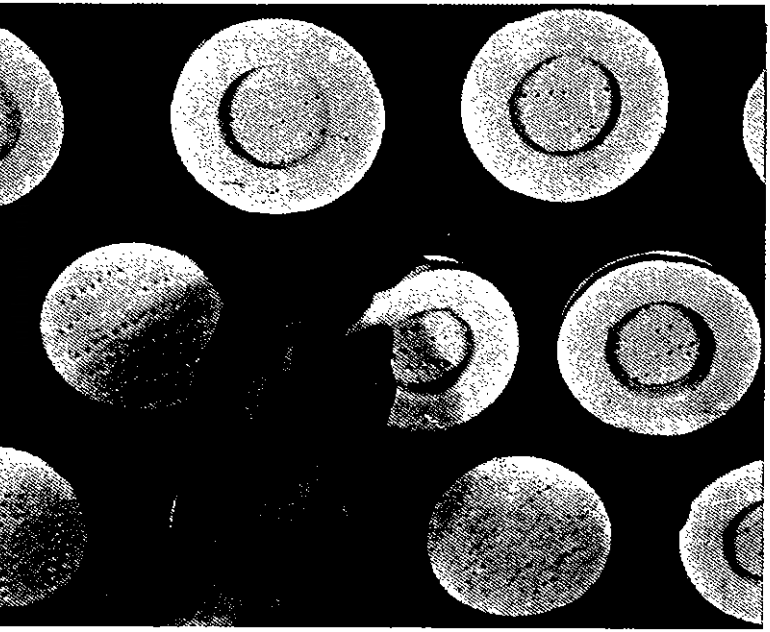
PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه ولوان

۱ ــ یک دایـرهٔ بضخـامت
مـیلیمتر از خمیر خـویته آمـ
میکنیم دور خمیر را با آب ک
مـرطوب کـرده بـا چنگ
خطوطی روی آن میکشیم ـ





۲ ــ بعد با قـطعه دیگر از خمیر یک دایـره بشکل (تباج مـیان خالی) باندازهٔ دایرهٔ زیـرین آن قرار میدهیم.



۳ ــ ولوان را در فر طبخ کـر
داخل آنرا بـا هر چـه کـه مـ
داریم پر میکنیم ــ

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

استک با قارچ ــ برای ۶ نفر:

۱ ــ گوشت فیله یا راستهٔ پاک‌کرده	۶ قطعه
(هر قطعه باید در حدود ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم وزن داشته باشد)	
۲ ــ کره	۱۵۰ گرم
۳ ــ فلفل کوبیدهٔ نرم	یک قاشق مرباخوری
۴ ــ قارچ	۲۵۰ گرم
(یا یک قوطی متوسط کنسرو و قارچ)	
۵ ــ نمک به‌مقدار کافی	
۶ ــ	

طرز تهیه:

قطعات گوشت را کمی می‌کوبیم و با دست بآنها شکل منظمی میدهیم. نصف کره را آب میکنیم؛ دو طرف قطعات گوشت را کمی فلفل می‌پاشیم و با کرهٔ آب‌شده آغشته میکنیم؛ تابهٔ چدنی را میگذاریم کاملاً داغ شود و دو طرف هر قطعه گوشت را در تابه سرخ میکنیم؛ بعد از برشته شدن آخرین قطعه گوشت، بقیهٔ کره را با کمی نمک و فلفل داخل تابه می‌ریزیم و کنسرو قارچ را داخل تابه میریزیم و بعد از چند جوش روی هر قطعه گوشت را مقداری از این سس و قارچ می‌ریزیم، در صورتیکه قارچ تازه مصرف نمائیم، قارچ را تمیز و خرد می‌کنیم و در یکی دو قاشق کره آنرا کمی سرخ و مثل کنسرو قارچ مطابق دستور عمل میکنیم.

استک را می‌توانیم با سیب‌زمینی سرخ‌کرده سرو کنیم.

بلانکت گوساله با قارچ یا گل کلم Blanquette de veau

۱ ــ گوشت مغز ران گوساله یا	
گوسفند بی‌استخوان	یک کیلو
۲ ــ کره یا روغن	۱۵۰ گرم
۳ ــ قارچ تازه (یا یک عدد گل کلم متوسط)	نیم‌کیلو
۴ ــ هویج	۲ تا ۳ عدد
۵ ــ پیاز	۲ تا ۳ عدد

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۶ ــ آرد	یک قاشق سوپخوری
۷ ــ سس سفید	یک پیمانه
۸ ــ آب‌لیمو	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۹ ــ زردهٔ تخم‌مرغ	۲ تا ۳ عدد

طرز تهیه:

پیاز را خرد و با کره سرخ می‌کنیم تا طلائی شود؛ گوشت را ورقه و چهارگوش چهارگوش و تقریباً ۳ سانتیمتر در ۳ سانتیمتر می‌بریم و می‌شوئیم و داخل پیاز سرخ‌شده میریزیم و حرارت را ملایم می‌کنیم و درش را می‌بندیم تا آب‌گوشت کشیده شود. یک قاشق آرد داخل گوشت می‌ریزیم و بهم میزنیم، وقتی آرد کمی سرخ شد یک لیوان آب داخل گوشت می‌ریزیم و هویج را درسته پوست میکنیم و داخل گوشت میاندازیم و در گوشت را میبندیم تا گوشت آهسته بجوشد و پخته شود. کمی نمک و فلفل میزنیم گوشت بعد از پختن باید کمی آب داشته باشد (در صورتیکه با این آب، گوشت پخته نشد کمی آب اضافه میکنیم) آب‌لیمو را میریزیم و ۲ تا ۳ عدد زردهٔ تخم‌مرغ را کمی میزنیم و داخل این گوشت میریزیم. هویجها را له میکنیم و از صافی یا چرخ رد میکنیم و داخل گوشت میریزیم. قارچ را بدقت تمیز میکنیم و میشوئیم و در دست فشار میدهیم تا آب زیادی آن گرفته شود و با کمی کره مختصری سرخ میکنیم. گوشت را وسط یک ظرف نسوز میریزیم و قارچ را دور گوشت میریزیم و سس سفید را روی قارچ میدهیم؛ ظرف را روی پنجره آخر فر از طرف بالا میگذاریم تا با حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت یک‌ربع تا نیمساعت بماند. این غذا را با همین ظرف سر میز میبریم.

در صورتیکه خواسته باشیم گل‌کلم مصرف کنیم ظرفی را که بهترست لعابی باشد آب میکنیم و روی آتش میگذاریم کمی نمک میزنیم، جوش که آمد گلهای گل کلم را از هم جدا میکنیم و میشوئیم و داخل آبجوش میریزیم بدون اینکه در آنرا بگذاریم، میگذاریم چند جوش بزند تا گل کلم بپزد. گل کلم را در صافی میریزیم آب آنکه رفت دور گوشت میریزیم و سس سفید روی آن میزنیم و مثل بلانکت با قارچ در فر میگذاریم.

ممکن است آرد را وقتی گوشت پخته شد جداگانه سرخ کنیم و داخل گوشت بریزیم چون معمولاً آرد لعاب میاندازد و گوشت دیرتر میپزد.

بیفت استروگانف Beefstroganov

۱ ــ گوشت مغزران گوساله یا راستهٔ پاک‌کرده	یک کیلو
۲ ــ روغن یا کره	۱۰۰ گرم

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۳ ــ پیاز متوسط	سه‌تا چهار عدد
۴ ــ آرد	یک قاشق سوپخوری سرخالی
۵ ــ خامه	۱۵۰ گرم
۶ ــ سیب‌زمینی پشندی	یک‌کیلونیم
۷ ــ روغن فراوان برای سرخ‌کردن سیب‌زمینی	
۸ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کافی	
۹ ــ سس سفید	½ پیمانه

طرز تهیه:

پیاز را خلال و در روغن سرخ میکنیم تا طلائی شود گوشت را ورقه‌ورقه و بعد خلال میکنیم و میشوئیم و داخل پیاز میریزیم. حرارت را ملایم میکنیم و در ظرف را میگذاریم تا آب‌گوشت کاملاً کشیده شود.

یکی دو لیوان آب در ظرف میریزیم و میگذاریم گوشت بپزد ولی زیاد له نشود و آب‌گوشت تمام شود؛ بعد آرد را داخل گوشت میریزیم و کمی نمک و فلفل میریزیم و بهم می‌زنیم بعد نصف لیوان آب اضافه میکنیم و میگذاریم دو سه جوش بزند و سس آن غلیظ شود. سیب‌زمینی‌ها را پوست میکنیم و با دست یا با ماشین مخصوص بلند و باریک بنازکی یک چوب‌کبریت خلال میکنیم و میشوئیم و در صافی میریزیم تا آب سیب‌زمینی کاملاً گرفته شود. روغن فراوان را داغ میکنیم و سیب‌زمینی را بدفعات در روغن سرخ می‌کنیم؛ سیب‌زمینی را نباید زیاد در روغن بهم زد زیرا له میشود، گاهی با احتیاط سیب‌زمینی را بهم می‌زنیم وقتی سیب‌زمینی سرخ و برشته و کاملاً خشک شد، با کفگیر از داخل روغن بیرون می‌آوریم و در صافی می‌ریزیم تا روغن آن گرفته شود و تمام سیب‌زمینی‌ها را بهمین طریق سرخ می‌کنیم گوشت‌را در دیس می‌ریزیم؛ خامه وسس سفید را روی‌گوشت میدهیم‌سیب‌زمینی‌آماده‌شده‌راروبیا اطراف گوشت میریزیم.

بیفتک Beefsteak **ــ برای ۶ نفر**

بهترین بیفتک معمولاً از فیلهٔ گوساله تهیه میشود برای هر نفر از ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم گوشت فیلهٔ پاک‌کرده باید در نظر گرفت.

۱ ــ گوشت فیله یا راستهٔ پاک‌کرده	۱ تا ۱/۲۵۰ کیلوگرم
۲ ــ کره یا روغن زیتون	۱۵۰ گرم
۳ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کافی	

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

گوشت را بطوریکه هر قطعه ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم باشد قطعه میکنیم و مقطع گوشت را کمی میکوبیم بطوری که گوشت فرم منظم و گرد پیدا کند، ولی زیاد نازک نشود. دو طرف گوشت را کمی فلفل می‌پاشیم و با روغن زیتون یا کره آب‌شده آغشته میکنیم تابهٔ چدنی را می‌گذاریم کاملاً داغ شود و قطعات گوشت را دانه‌دانه در تابه می‌اندازیم (نکته حساس در تهیه بیفتک آن است که نباید در آن واحد چند قطعه گوشت را در تابه انداخت و حداکثر ممکن است که وقتی یک طرف قطعهٔ اول سرخ شد موقع برگردانیدن آن قطعهٔ دوم را هم در تابه بیاندازیم در غیر اینصورت گوشت آب می‌اندازد و بصورت گوشت پخته درمی‌آید). وقتی قطعات گوشت باین طریق آماده شد آنها را در دیس میچینیم و کمی نمک روی آن می‌پاشیم و یک قطعهٔ کوچک کره روی آن قرار می‌دهیم.

نوع دیگر بیفتک

برای ۴ قطعه بیفتک:

چهار قطعه گوشت فیله یا راستهٔ پاک‌کرده را که هر کدام در حدود ۲۰۰ گرم وزن داشته باشد آماده می‌کنیم و تابهٔ چدنی مخصوص را که سطح آن دارای خطوط برجسته است داغ می‌نمائیم و دو طرف قطعات گوشت را با کرهٔ آب‌شده یا روغن زیتون آغشته می‌کنیم و مطابق دستور فوق بیفتک‌ها را آماده می‌نمائیم و در دیس می‌چینیم و اطراف آنرا با هویج پخته‌شده و سر مارچوبهٔ پخته‌شده و قارچ سرخ‌شده و آب تره یا جعفری تزیین می‌کنیم.

عکس در صفحه ۳۵۸

بیفتک چرخ‌کرده یا ویمپی Wimpy

۱ ــ گوشت چرخ‌کردهٔ نرم بدون چربی	نیم‌کیلو
۲ ــ پیاز	۱ تا ۲ عدد
۳ ــ نمک و فلفل بمقدار کافی	

طرز تهیه:

پیاز را رنده می‌کنیم و با گوشت و کمی نمک و فلفل مخلوط می‌نمائیم. تابه‌ای را که بهترست چدنی باشد روی حرارت تند میگذاریم تا کاملاً داغ شود؛ از مایهٔ گوشت گلوله‌هائی باندازه یک نارنگی برمیداریم و دست را کمی مرطوب میکنیم و گوشت را در دست (تقریباً بقطر یک بند انگشت) گرد می‌کنیم. کمی روغن در تابه می‌ریزیم، بعد از داغ‌شدن روغن

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

ویمپی را در تابه می‌اندازیم یک طرف آن که کاملاً برشته شد برمیگردانیم تا طرف دیگر آن نیز برشته شود؛ باید دقت کرد در آن واحد بیش از یکی دو عدد ویمپی در تابه نیانداخت زیرا گوشت آب می‌اندازد؛ بهمین ترتیب تمام ویمپی‌ها را آماده می‌کنیم و آنها را در دیس می‌چینیم و اطرافش را با جعفری تزیین می‌کنیم. ممکن است روی هر قطعه ویمپی را کمی سس گوجه‌فرنگی که مقداری پیاز خلال‌کردهٔ سرخ‌کرده داخل آن ریخته‌ایم بریزیم.

استِک جگر

جگر را قطعه‌قطعه و بعد ورقه‌ورقه میکنیم پوست و رگ و ریشه آنرا میگیریم تابهٔ چدنی را میگذاریم داغ شود کمی روغن فقط بقدریکه تابه چرب شود در آن میریزیم و جگر را در تابه میاندازیم یکطرف آن برشته که شد برمیگردانیم تا طرف دیگرش نیز برشته شود و کمی نمک و فلفل بآن میزنیم نکته حساس در تهیه استیک جگر آنستکه قطعات جگر پهن و کمی کلفت باشد و زیاد هم خشک و برشته نشود این استیک را میتوانیم با پوره سیب‌زمینی سرو کنیم.

پنکیک یا کرپ با گوشت یا سبزی

۱ ــ گوشت چرخ‌شده	نیم‌کیلو
۲ ــ پیاز	۲ تا ۳ عدد
۳ ــ روغن آب‌شده	½ پیمانه ۱۰۰ گرم
۴ ــ تخم مرغ سفت شده	۲ تا ۳ عدد
۵ ــ رب گوجه‌فرنگی	یک قاشق سوپخوری
۶ ــ کرپ	۱۵ عدد
۷ ــ نمک و فلفل به‌اندازه کافی	

طرز تهیه:

پیاز را خرد می‌کنیم و با روغن سرخ می‌کنیم تا طلائی شود؛ گوشت را میریزیم. و بهم میزنیم تا گوشت کمی سرخ شود. رب گوجه‌فرنگی را در یک لیوان آب حل می‌کنیم و داخل گوشت میریزیم و کمی نمک و فلفل میزنیم و میگذاریم آهسته بجوشد تا آب گوشت کاملاً کشیده شود و به‌روغن بیافتد؛ گوشت را از روی آتش برمیداریم و تخم‌مرغهای سفت را پوست میکنیم و در گوشت رنده می‌کنیم؛ ممکن است باین مایه کمی جعفری خردشده اضافه کنیم. از مایهٔ گوشت یک قاشق داخل هر لواش پنکیک میریزیم و لواش را مثل بقچه روی هم

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

میآوریم و محکم لوله می‌کنیم. داخل یک تابه بزرگتر مقداری روغن میریزیم و روی آتش میگذاریم داغ که شد پنکیک‌های پیچیده و آماده‌شده را در روغن میگذاریم و اطراف آنرا سرخ میکنیم پنکیک‌ها را در دیس می‌چینیم و اطراف آنرا با حلقه‌های گوجه‌فرنگی و جعفری تزیین میکنیم.

پنکیک را میشود با سس گوجه‌فرنگی یا بدون سس مصرف کرد.

در صورتی که خواسته باشیم پنکیک را بمصرف دسر برسانیم، میتوانیم لای لواش پنکیک را مقداری مربا بریزیم و بپیچیم و در دیس بگذاریم و روی آنرا مقداری خامه بدهیم.

در صورتیکه خواسته باشیم پنکیک را بمصرف اردور برسانیم ممکن است روی لواش پنکیک را مقداری سبزی پخته‌شدهٔ خردشده که با تخم‌مرغ سفت مخلوط کرده‌ایم پر کنیم و بپیچیم و سرخ کنیم.

سبزیهائی که میشود بمصرف پنکیک رسانید قارچ پخته‌شده و خردشده و تره‌فرنگی و گل‌کلم و کدوی سبز همه پخته‌شده و خردشده می‌باشند و ممکن است مقداری پنیر رنده کنیم و در روغن کمی سرخ کنیم و ۲ تا ۳ عدد تخم‌مرغ در پنیر بشکنیم و بهم بزنیم و کمی هم جعفری خردشده اضافه کنیم و داخل پنکیک بچینیم.

در صورتی که بخواهیم پنکیک را برای صبحانه مصرف کنیم طریق ساده آن این است که دو طرف لواش‌ها را سرخ کنیم و روی‌هم قرار بدهیم و در ظرفی بگذاریم و سر میز صبحانه ببریم تا هرکس مطابق سلیقهٔ خود هرچه میل دارد داخل لواش بگذارد و مصرف کند.

لواش پنکیک را می‌شود با ورقه‌های ژامبون و کالباس نیز مصرف کرد (برای تهیه پنکیک رجوع شود به قسمت خمیرها صفحه ۴۲۱ ممکن است یک عدد سوسیس لای یک ورقه پنکیک بگذاریم لوله کنیم و با سس پرتقال سرو نمائیم. عکس صفحه ۴۷۸

پیراشکی

خمیر پیراشکی:

۱ ــ تخم‌مرغ	۲ عدد
۲ ــ شکر	۲ قاشق سوپخوری
۳ ــ روغن آبکرده	۳ قاشق سوپخوری
۴ ــ ماست غلیظ	یک پیمانه (یک فنجان معمولی)
۵ ــ جوش‌شیرین	یک قاشق مرباخوری
۶ ــ پکین پادر ۲ قاشق مرباخوری (و یا مایه خمیر خشک ۱ قاشق سوپخوری س	
۷ ــ آردگندم	۴ پیمانه (نیم‌کیلو)

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه

تخم‌مرغ و شکر و روغن را خوب میزنیم جوش‌شیرین و پکین پادر را در ماست حل می‌نمائیم ماست و مایهٔ تخم‌مرغ را مخلوط میکنیم آرد را میریزیم بهم میزنیم تا مایه خمیر شود در صورتیکه کمی شل بود قدری آرد اضافه میکنیم و در صورتیکه سفت بود کمی ماست اضافه می‌نمائیم روی خمیر را میپوشانیم ۲ تا ۳ ساعت بماند.

نوع دیگر خمیر پیراشکی

۱ ــ آرد گندم خیلی سفید و نرم	۲۵۰ گرم
۲ ــ رداستار (یک نوع مایه خمیر)	۵ گرم (یک قاشق سوپخوری)
۳ ــ شکر	یک قاشق سوپخوری
۴ ــ روغن	۵۰ گرم
۵ ــ تخم‌مرغ	۲ عدد
۶ ــ نمک	½ قاشق چایخوری

طرز تهیه:

رداستار را در ½ استکان آب نیم‌گرم خیس میکنیم نصف قاشق چایخوری نمک بآن اضافه میکنیم و میگذاریم رداستار در آب کاملاً حل شود آرد را در ظرفی میریزیم و تخم‌مرغها و مایه رداستار حل شده را داخل آرد میریزیم و بهم میزنیم تا مایه خمیر شود بعد روغن و شکر را اضافه میکنیم و خوب مخلوط میکنیم خمیر باید کاملاً نرم و لطیف شود و بدست نچسبد و در صورتیکه کمی شل بود کمی آرد اضافه میکنیم بعد روی خمیر را میپوشانیم و در جای گرمی میگذاریم تا در حدود نیمساعت بماند و وربیاید بعد گلوله‌هائی باندازه یک گردو از خمیر برمیداریم و بشکل دایره باز میکنیم و میان آنرا کمی مایه گوشتی میگذاریم و دو طرف خمیر را بهم میچسبانیم و در روغن فراوان داغ شده دوطرفش را سرخ میکنیم و در صافی میچینیم تا روغن زیادی آن گرفته شود. بجای رداستار میتوانیم از دو قاشق مرباخوری پیکن پادر و یک قاشق چای‌خوری جوش‌شیرین استفاده کنیم.

مایه گوشتی پیراشکی

۱ ــ گوشت چرخ‌شده	۳۵۰ گرم
۲ ــ پیاز سرخ‌شده	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۳ ــ روغن	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۴ ــ جعفری خردشده	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۵ ــ تخم‌مرغ سفت‌شده	۲ تا ۳ عدد
۶ ــ رب‌گوجه‌فرنگی	½ قاشق سوپخوری
۷ ــ نمک و فلفل	به مقدار کافی

طرز تهیه:

روغن و گوشت و پیاز سرخ شده را مخلوط می‌کنیم و روی حرارت ملایم میگذاریم و بهم میزنیم تا آب گوشت کشیده شود. رب گوجه‌فرنگی را در نصف لیوان آب حل می‌کنیم و داخل گوشت میریزیم و کمی نمک و فلفل میزنیم و میگذاریم گوشت آهسته بجوشد و آبش کاملا کشیده شود. بعد گوشت را از روی آتش برمیداریم و تخم‌مرغهای سفت‌شده را در آن رنده میکنیم و بعد از اضافه‌کردن جعفری خردشده تمام مواد را مخلوط می‌کنیم.

خمیر را دو تا سه قسمت میکنیم و کمی آرد روی میز می‌پاشیم و هر قسمت از خمیر را در آرد میغلطانیم و با نورد آن را روی میز باز می‌کنیم، بحدیکه ضخامت خمیر نیم‌سانتیمتر گردد و با دهانهٔ لیوان دایره‌هائی از آن می‌بریم و از مایهٔ گوشت وسط هر دایره میگذاریم و دو طرف خمیر را روی هم می‌آوریم و بهم می‌چسبانیم و فشار میدهیم و بدقت پیچ میدهیم تا گوشت وسط خمیر محفوظ بماند و موقع سرخ‌کردن، خمیر باز نشود.

روغن فراوان را داغ میکنیم و پیراشکی‌ها را در روغن سرخ میکنیم، طلائی که شد با کفگیر از روغن خارج میکنیم و در ظرف می‌چینیم و اطرافش را با حلقه‌های گوجه‌فرنگی و جعفری تزیین مینمائیم.

تورندو با سس قارچ Tournedos ــ برای ۶ نفر:

۱ ــ گوشت فیلهٔ پاک‌کرده	۱ تا ۱/۲۵۰ کیلوگرم
۲ ــ سس قارچ	یک پیمانه
۳ ــ کره یا روغن زیتون	۱۰۰ گرم

طرز تهیه:

گوشت را ۱۲ قطعه کرده مثل بیفتک آماده میکنیم که هر قطعه گوشت شکل گرد و منظمی پیدا کند، برای این عمل بعد از اینکه گوشت را کمی کوبیدیم دست را مرطوب میکنیم و گوشت را در دست فرم میدهیم و دو طرف گوشت را چرب میکنیم و کمی فلفل میپاشیم و

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

مثل بیفتک در تابهٔ چدنی سرخ میکنیم، سپس تورندوها را در دیس می‌چینیم و هر قطعه تورندو را کمی سس قارچ میدهیم.

نکته قابل توجه در تهیه تورندو آنستکه معمولاً قطعات تورندو کوچکتر است و بهمین دلیل برای هر نفر دو قطعه که هر قطعه ۱۰۰ گرم میشود در نظر میگیریم.

نوع دیگر تورندو

ممکن است بتعداد قطعات تورندو چند قطعه نان بریده را در کمی کره سرخ کنیم و در زیر تورندوها قرار دهیم و فاصلهٔ بین آنها را با خلال سیب‌زمینی و جعفری تزیین کنیم.

اگر بخواهیم روی قطعات تورندو و خطوطی نقش ببندد باید از ظرفهای چدنی مخصوص که سطح آن دارای خطهای برجسته است استفاده کنیم.

راستهٔ گوساله با استخوان

۱ ــ گوشت راستهٔ گوساله با استخوان — دو کیلو
(گوشت باید از دو طرف راسته بدون اینکه از هم جدا شود تهیه گردد)
۲ ــ روغن یا کره — ۱۰۰ گرم
۳ ــ سبزی معطر (نعنا ـ ترخان ــ جعفری)یک دسته
۴ ــ سیر — دو تا سه حبه
۵ ــ هویج — یک یا دو عدد
۶ ــ نمک و فلفل — باندازه کافی

طرز تهیه:

روغن یا کره را در ظرفی میریزیم و روی آتش می‌گذاریم تا آب شود؛ اطراف گوشت را سرخ می‌کنیم تا کاملا زرین و طلائی گردد، یک لیوان آب در آن میریزیم و سبزی‌های معطر را اضافه میکنیم و دانه‌های سیر و هویج خرد شده را در ظرف میریزیم و در ظرف را می‌بندیم تا گوشت آهسته بجوشد و کاملا بپزد. در صورتیکه آب‌گوشت تمام شد و گوشت نپخت مقداری آب اضافه می‌کنیم، بعد گوشت را در ظرف بطوریکه استخوانها بطرف داخل دیس قرار بگیرند می‌گذاریم، بعد سس گوشت را که باید در حدود نصف لیوان باشد صاف میکنیم و روی گوشت می‌دهیم، سپس اطراف گوشت را با جعفری و لیموترش تزیین میکنیم.

عکس در صفحه ۴۳۷

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

نوع دیگر راستهٔ گوساله با استخوان

۱ ــ گوشت راستهٔ گوساله با استخوان (بطوریکه کمی استخوانهای دنده بآن چسبیده باشد)	۱/۵ کیلو
۲ ــ روغن	۱۰۰ گرم
۳ ــ نمک و فلفل	بمقدار کم

طرز تهیه:

پوست و رگ و ریشهٔ راسته را می‌گیریم و راسته را در روغن سرخ می‌کنیم و بتدریج آب می‌ریزیم تا کاملا پخته شود، بعد راسته را حلقه‌حلقه می‌بریم بطوریکه بهر حلقه یک استخوان دنده باقی بماند. ممکن است یک قطعهٔ آنرا بدون بریدن مطابق شکل در دیس بگذاریم و قطعات بریده شده را نزدیک آن قرار بدهیم؛ سس گوشت را روی آن می‌دهیم و اطراف آن را با گل‌کلم پخته شده و گوجه‌فرنگی سرخ شدهٔ درسته و هویج و سیب‌زمینی پخته شده تزیین میکنیم. عکس در صفحه ۴۳۱

راگو Ragoût

۱ ــ گوشت مغز ران بدون استخوان	یک کیلو
۲ ــ هویج	نیم‌کیلو
۳ ــ سیب‌زمینی اسلامبولی	نیم‌کیلو
۴ ــ فلفل سبز دلمه‌ای	دوسه عدد
۵ ــ پیاز ریز متوسط سفید	نیم‌کیلو
۶ ــ لوبیای سبز	۲۵۰ گرم
۷ ــ رب‌گوجه فرنگی	یک قاشق سوپخوری
۸ ــ آرد	یک قاشق سوپخوری
۹ ــ روغن	۱۵۰ گرم
۱۰ ــ نمک و فلفل	بمقدار کافی

طرز تهیه:

گوشت را باندازهٔ یک گردو تکه‌تکه می‌کنیم و میشوئیم. سه چهار قاشق روغن در ظرف میریزیم و روی آتش میگذاریم گوشت را در روغن باندازه‌یی که آب‌گوشت کشیده شود سرخ می‌کنیم و سه‌چهار لیوان آب در آن میریزیم درب ظرف را می‌بندیم و حرارت را ملایم میکنیم تا گوشت بپزد ولی زیاد له نشود. هویج پوست گرفته را حلقه‌حلقه میکنیم؛ پیازها را هم پوست

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

می‌کنیم و ریشهٔ لوبیا را می‌گیریم و لوبیا را باندازهٔ دو بند انگشت خرد می‌کنیم و سبزی‌ها را می‌شوئیم و داخل گوشت می‌ریزیم و می‌گذاریم سبزی‌ها هم بپزند. سیب‌زمینی را پوست می‌کنیم و داخل راگو می‌ریزیم تا سیب‌زمینی نیز بپزد. رب‌گوجه‌فرنگی را در کمی آب حل می‌کنیم و با کمی نمک و فلفل داخل راگو می‌ریزیم. آرد را در بقیه روغن کمی سرخ می‌کنیم و آخر کار داخل راگو می‌ریزیم و می‌گذاریم تا دو سه‌جوش بزند و آب راگو غلیظ بشود.

نکتهٔ حساس در طبخ راگو این است که گوشت و سبزی‌ها در عین پختگی زیاد له نشوند و شکل خود را از دست ندهند.

ممکن است بجای لوبیای سبز یک لیوان لوبیای چیتی مصرف کنیم بهترست لوبیای چیتی را قبلا خیس کنیم و با گوشت بار کنیم، در اینصورت مقدار آب طبخ راگو بیشتر خواهد شد.

رولت کوچک گوشت Roulette

۱ ــ راسته پاک کردهٔ گوساله	یک کیلو
۲ ــ هویج متوسط یک اندازه	ده تا دوازده عدد
۳ ــ کره	۱۵۰ گرم
۴ ــ آرد	یک قاشق سوپخوری (در حدود ۲۵ گرم)
۵ ــ نمک و فلفل	بمقدار کافی

طرز تهیه:

گوشت را از قطر دو تا سه ورقه نازک می‌بریم و هر ورقه را بسه چهار قسمت تقسیم می‌کنیم، بطوری که هر قطعه از لحاظ طول و عرض بیک اندازه و در حدود ۱۰۰ گرم وزن داشته باشد. قطعات گوشت را کمی میکوبیم تا صاف و مرتب شود. هویجها را پوست میکنیم و با مقداری آب و کمی نمک می‌پزیم. روی هر قطعه گوشت را کمی کرهٔ آب کرده و کمی نمک و فلفل میمالیم و یک عدد هویج می‌گذاریم و گوشت را لوله می‌نمائیم و آنرا با نخ یا میل مخصوص بستن گوشت می‌بندیم و بقیه کره را در ظرفی می‌ریزیم و روی آتش می‌گذاریم، آب که شد اطراف رولت‌ها را در کره سرخ می‌کنیم، بعد یک لیوان آب داخل ظرف می‌ریزیم و می‌گذاریم رولت‌ها با حرارت ملایم بپزند، یک قاشق آرد را با کره کمی سرخ می‌کنیم و داخل سس رولت می‌ریزیم و کمی نمک و فلفل می‌زنیم و بعد از یکی دو جوش در ظرف می‌چینیم و سس آنرا روی رولت‌ها میدهیم و آنرا با پورهٔ سیب‌زمینی و نخود سبز پخته شده تزیین می‌کنیم.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

رولت گوشت چرخ‌کرده

۱ ــ گوشت چرخ‌کرده خیلی نرم	نیم‌کیلو
۲ ــ تخم‌مرغ	۲ عدد
۳ ــ شیر	یک پیمانه
۴ ــ نان خشک کوبیده (یا آرد نخودچی)	یک پیمانه
۵ ــ پورهٔ سیب‌زمینی یا اسفناج یا پوره نخودسبز	۲ فنجان (مایه وسط رولت)
۶ ــ تخم‌مرغ سفت	۴ تا ۵ عدد
۷ ــ روغن	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۸ ــ پیاز رنده شده نرم	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۹ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

شیر و پیاز و دو عدد تخم‌مرغ و نان خشک کوبیده یا آرد نخودچی و کمی نمک و فلفل را مخلوط می‌کنیم و گوشت چرخ کرده را داخل آن می‌ریزیم و خوب مالش میدهیم تا تمام مواد با هم مخلوط شود سپس یک ورقه کاغذ روغنی روی میز می‌اندازیم و کمی آرد روی کاغذ می‌پاشیم و مایهٔ گوشت را روی کاغذ پهن می‌کنیم بترتیبی که شکل مستطیل پیدا

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کند و قطر آن تقریباً ۲ سانتیمتر شود. پورهٔ اسفناج یا سیب‌زمینی را روی سطح گوشت می‌مالیم بطوری که اطراف آن با لبه گوشت یک تا ۲ سانتیمتر فاصله داشته باشد. تخم‌مرغهای سفت را پوست می‌کنیم و وسط گوشت پشت سرهم می‌چینیم و گوشت را از یکطرف روی تخم‌مرغها می‌آوریم و لوله می‌کنیم، دقت می‌کنیم تخم‌مرغ و پوره کاملا داخل گوشت قرار بگیرد و سوراخ پیدا نکند. در ظرف مناسبی که گنجایش رولت را داشته باشد ۲ تا ۳ قاشق روغن و دو لیوان آب کمی نمک و فلفل یک قاشق رب‌گوجه‌فرنگی یکی دو عدد پیاز و هویج خرد کرده میریزیم میگذاریم جوش بیاید؛ رولت را با کاغذ بلند میکنیم و در ظرف قرار می‌دهیم و کاغذ را از زیر آن می‌کشیم. و در ظرف را می‌بندیم و حرارت را ملایم می‌کنیم؛ می‌گذاریم رولت با حرارت ملایم تقریباً بمدت نیم‌ساعت بپزد بعد رولت را با کفگیر میغلطانیم و میگذاریم چند جوش دیگر بزند و سس آن غلیظ شود، بعد رولت را از ظرف خارج می‌کنیم و سس رولت را صاف می‌کنیم و کمی رب گوجه‌فرنگی بآن می‌زنیم در صورتیکه سس خیلی غلیظ شود، کمی آب بآن اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم سس یکی دو جوش بزند.

ممکن است رولت را درسته در ظرف قرار دهیم و سس را روی رولت بریزیم اطرافش را با جعفری و حلقهٔ گوجه‌فرنگی تزیین کنیم و یا رولت را حلقه‌حلقه ببریم و در دیس قرار بدهیم و اطراف آنرا تزیین کنیم و سس را جداگانه در سس‌خوری بریزیم و سر میز ببریم.

ممکن است مایهٔ گوشت را دو قسمت کنیم و لای هر کدام را پوره با تخم‌مرغ سفت قرار بدهیم و رولتها را طبخ کنیم، در این صورت برداشتن رولت آسانتر میشود و احتیاج به‌کاغذ هم نیست.

رولت را بدون پوره با تخم مرغ سفت و کمی جعفری خرد کرده نیز میتوان آماده کرد؛ و یا فقط یکی از پوره‌ها را لای آن قرار داد. در هر حال هرکس مطابق ذوق و سلیقه‌اش می‌تواند این رولت را با دستورهای فوق تهیه کند.

رولت گوشت سردست

۱ ــ گوشت سردست گوساله بدون استخوان	یک تا ۱/۵ کیلو
۲ ــ هویج متوسط	۵ تا ۶ عدد
۳ ــ سیر	یک بوته
۴ ــ روغن	صدوپنجاه گرم
۵ ــ آب گوجه‌فرنگی	یک پیمانه
۶ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

گوشت سردست معمولا پهن و مسطح است قسمتهای کلفت آنرا کمی می‌کوبیم و ۵۰ گرم از روغن را آب می‌کنیم و با کمی نمک و فلفل روی سطح گوشت می‌مالیم هویج را درسته و جداگانه می‌پزیم و روی سطح گوشت بفاصله می‌گذاریم سیرها را دانه‌دانه میکنیم و روی سطح گوشت میریزیم و گوشت را بدقت و محکم لوله میکنیم و با نخ محکم می‌بندیم و دقت میکنیم گوشت حتی‌المقدور بشکل لوله در بیاید. بقیه روغن را در ظرف مناسبی میریزیم و روی آتش میگذاریم و گوشت را در ظرف روغن قرار میدهیم و اطراف آنرا سرخ میکنیم و یک لیوان آب در آن میریزیم و حرارت را ملایم میکنیم و درب ظرف را می‌بندیم میگذاریم گوشت آهسته بجوشد و کاملا بپزد؛ در صورتیکه با این مقدار آب گوشت پخته نشد، کمی آب بآن اضافه میکنیم و در اواخر طبخ آب گوجه‌فرنگی و کمی نمک و فلفل داخل گوشت می‌ریزیم و میگذاریم گوشت با این سس چند جوش بزند و سس گوجه‌فرنگی کمی غلیظ شود، بعد گوشت را از داخل ظرف خارج می‌کنیم و نخ آنرا باز می‌کنیم. گوشت را در دیس قرار میدهیم و سس گوشت را روی آن می‌دهیم و چند حلقه از گوشت را با کارد تیز می‌بریم و روی هم نزدیک قطعه بریده نشده می‌گذاریم و اطراف گوشت را با سیب‌زمینی و پیاز درسته و پخته شده تزیین میکنیم و بقیه را سر میز به‌نسبت احتیاج حلقه می‌کنیم.

عکس در صفحه ۴۷۳

رتی فیله یا راسته Rôti

بهترین رتی با فیله گوساله یا گاو تهیه میشود، با راسته نرم نیز میتوان رتی آماده نمود ولی رتی فیله چیز دیگریست. گوشتی که بمصرف تهیه رتی میرسد باید چرب باشد و مدت طبخ رتی باید کمی طولانی گردد تا چربی بتدریج جذب گوشت شود.

مواد لازم:

فیله یا راسته پاک نکرده — در حدود ۲ کیلو

طرز تهیه:

فیله یا راسته را از طول دولا می‌کنیم و یا دو عدد راسته یا فیله کوچکتر را روی‌هم قرار میدهیم و با نخ پنبه‌ای بلندی محکم می‌پیچیم (معمولا در قصابیها این نوع گوشت پیچیده و آماده وجود دارد) اطراف گوشت را مقداری فلفل می‌پاشیم و در ظرف کمی روغن میریزیم و اطراف گوشت را در روغن سرخ می‌کنیم و ظرف گوشت را در فر قرار می‌دهیم و در دقایق اول حرارت فر را ۴۵۰ درجه فارنهایت میگذاریم تا اطراف گوشت برشته شود بعد حرارت را

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

ملایم میکنیم؛ گاهی از آب گوشت روی آن می‌دهیم تا گوشت پخته شود. این نوع گوشت معمولا باید خون‌دار باشد و زیاد خشک نشود. واضح است که گوشت فیله زودتر از راسته پخته میشود در صورتیکه گوشت قبل از پخته شدن آبش تمام شد، کمی آب داخل ظرف گوشت می‌ریزیم، بعد از پخته شدن گوشت آنرا از داخل فر بیرون میآوریم و نخ گوشت را باز میکنیم. گوشت را بالای دیس قرار می‌دهیم؛ چند ورقه از گوشت را می‌بریم و بقیه را درسته نزدیک گوشتهای ورقه شده قرار می‌دهیم و اطراف دیس را با پورهٔ سیب‌زمینی در قیف تزیین میکنیم. ممکن است رتی را در کاغذ مخصوص آلمینیومی پیچیده در فر قرار داد و در اواخر طبخ کاغذ را باز نمود تا رتی کمی برشته شود. عکس در صفحه ۴۳۳

فیله با سوس قارچ

فیله خوک یا گوساله را بلند و باریک میبریم در صورتیکه فیله کوچک باشد کافیست آنرا از طول و قطر دو نیم کنیم. سس قارچ را آماده میکنیم در ته ظرف قشنگی میریزیم و فیله‌ها را در کمی کره یا روغن زیتون کمی سرخ میکنیم و روی سس می‌چینیم.
سس قارچ (۲۴۸)

طرز تهیه سس قارچ

یک قاشق سوپ‌خوری آرد را در ۵۰ گرم کره کمی سرخ میکنیم حرارت را ملایم مینمائیم یک لیوان آب‌گوشت را بتدریج روی آرد سرخ شده میریزیم مرتب بهم میزنیم تا سس کاملا صاف و لطیف شود نیم‌کیلو قارچ را تمیز مینمائیم و خرد میکنیم با ۵۰ گرم کره بحدی سرخ میکنیم که آب قارچ کشیده شود و آنرا در سس میریزیم کمی به‌آن نمک و فلفل اضافه مینمائیم و سس را از روی آتش برمیداریم ممکن است ۱۰۰ گرم خامه نیز با این سس مخلوط کرد.

نوع دیگر رتی‌فیله

از میان فیله بعد از پیچیدن یک سیخ بزرگ رد میکنیم و روی دیسی قرار میدهیم و صد گرم کرهٔ آب کرده را با کمی نمک و فلفل و آب‌لیمو مخلوط می‌کنیم و کمی از این مایه را به‌رو و اطراف گوشت می‌مالیم و دیس را روی پنجرهٔ آخر فر بطرف بالا قرار میدهیم حرارت فر را ۵۰۰ درجه فارنهایت میکنیم تا روو اطراف گوشت برشته شود و قشری روی گوشت را بگیرد؛ بعد حرارت را ۳۵۰ درجه می‌کنیم گاهی از آب گوشت که در دیس ریخته می‌شود به‌گوشت می‌دهیم و در صورتیکه ته دیس خشک بود، از سسی که در خارج تهیه کرده‌ایم بگوشت می‌دهیم این گوشت باید در عین پختگی خشک نشود و مغز آن کمی خون‌دار باشد،

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

بعد گوشت را از فر خارج می‌کنیم و نخ آنرا باز می‌کنیم و آنرا در دیس قرار می‌دهیم سیخ را از میان گوشت درمیآوریم و اطراف گوشت را با دلمهٔ گوجه‌فرنگی و قارچ و سیب‌زمینی پخته‌شده اسلامبولی و لوبیای سبز تزیین میکنیم. عکس درصفحه ۴۳۲

این نوع رتی باید حتماً با فیلهٔ گوساله تهیه شود. ممکن است رتی را درسته و یا حلقه‌حلقه نزدیک هم در دیس قرار بدهیم.

رتی فیله‌پاک کرده

۱ــ فیله یک قطعه در حدود	یک کیلو
(قسمت کلفت فیله باید انتخاب شود)	
۲ــ کره	۱۰۰ گرم
۳ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

فیله را دولا و یا در صورتی که کلفت باشد یک لا با نخ می‌پیچیم. کره را در ظرفی می‌اندازیم و روی آتش می‌گذاریم، داغ که شد اطراف فیله را در کره سرخ میکنیم، بعد فر را با حرارت ۴۵۰ درجه گرم میکنیم و فیله را بمدت نیم‌ساعت روی پنجرهٔ فر قرار می‌دهیم و گاهی آنرا پشت‌ورو میکنیم و کمی از سس آن که در ظرف است روی آن می‌دهیم.

این نوع رتی باید کاملا آبدار و خون‌دار باشد؛ باید دقت کرد که بیش از مدت مذکور در فر نماند بعد آنرا مطابق شکل قطعه‌قطعه میکنیم و در دیس می‌چینیم و بالای دیس را با بولاغ اوتی و یک عدد لیموترش تزیین میکنیم. عکس درصفحه ۴۳۵

رتی‌فیله با سس جگر مرغ یا بره یا غاز ــ برای ۸ نفر:

۱ــ فیله پاک شده	در حدود ۱/۵ کیلو
۲ــ کره	۱۰۰ گرم
۳ــ جگر غاز یا مرغ یا بره	۴۰۰ گرم
۴ــ آب گوشت بدون چربی	یک پیمانه
۵ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

رگ و ریشهٔ فیله را بدقت میگیریم و فیله را تمیز میکنیم، بعد فیله را از طول دولا میکنیم و با نخی محکم می‌پیچیم. صدگرم کره را در ظرفی میریزیم و روی آتش میگذاریم و فیله را در ظرف قرار میدهیم تو اطراف آنرا خوب سرخ میکنیم ظرف فیله را داخل فر میگذاریم (ظرف را روی پنجره فر قرار میدهیم) کمی نمک و فلفل به‌گوشت میزنیم گاهی از سس گوشت روی آن میدهیم تا گوشت ضمن سرخ شدن پخته شود (برای طبخ این گوشت در فر با حرارت ۴۵۰ درجه نیم‌ساعت تا سه‌ربع کافی است) جگر را خرد میکنیم و رگ و ریشهٔ آنرا میگیریم و میشوئیم و با صد گرم کره آنرا سرخ میکنیم، بعد سس گوشت را با یک لیوان آب گوشت روی جگر میریزیم، سپس جگر را از صافی یا ماشین مخصوص پوره رد میکنیم تا جگر بصورت سس نرم و لطیف بشود؛ در صورتیکه سس خیلی غلیظ باشد کمی آب گوشت بآن اضافه میکنیم و باندازهٔ کافی نمک و فلفل میزنیم و روی حرارت ملایم می‌گذاریم تا یکی دو جوش بزنند. گوشت را ورقه ورقه نازک میبریم و در ظرف می‌چینیم، سس جگر را روی گوشت می‌دهیم اطراف دیس را با جعفری یا با بولاغ اوتی تزیین میکنیم.

ران گوساله پخته شده با تزیین پورهٔ سیب‌زمینی و اسفناج و قارچ

یک قطعه بزرگ ران گوساله پخته شده را وسط دیس قرار می‌دهیم ممکن است چند ورق از آنرا ببریم و نزدیک قطعهٔ بزرگ قرار بدهیم. اطراف دیس را با پورهٔ سیب‌زمینی در قیف تزیین میکنیم و روی پورهٔ سیب‌زمینی بفاصله زیتون سبز قرار میدهیم. روی نانهای بیضی شکل کوچک را مقداری پورهٔ اسفناج قرار میدهیم و دور ران گوساله می‌چینیم و فاصله‌های میان نانها را با قارچهای درسته کوچک که در کره سرخ کرده‌ایم تزیین می‌کنیم و سر ران را یک لوله کاغذ مخصوص تزیین قرار میدهیم. عکس در صفحه ۴۷۱

شاتوبریان با سس جگر و قارچ Chateaubriand ــ برای ۴ نفر:

۱ ــ گوشت فیله ۴ قطعه هر قطعه در حدود	۲۰۰ گرم
۲ ــ قارچ خرد شده	۲۵۰ گرم
(یا کنسرو قارچ یک قوطی کوچک)	
۳ ــ آب‌گوشت	یک پیمانه
۴ ــ جگر بره یا جگر مرغ	۲۰۰ گرم
۵ ــ کره	۱۰۰ گرم

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۶ ــ در صورت تمایل پرتو یاکنیاک نصف پیمانه
۷ ــ نمک و فلفل باندازهٔ کافی

طرز تهیه:

قطعات گوشت را کمی میکوبیم تا شکل گرد منظمی پیدا کند. دو طرف هر قطعه را کمی روغن زیتون یا کره آب کرده می‌مالیم (مقدار کره یا روغن زیتونی که بقطعات گوشت مالیده میشود اضافه بر مقدار کره‌ایست که ذکر شد) و آماده می‌گذاریم. رگ و ریشهٔ جگر را می‌گیریم و جگر را از چرخ رد می‌کنیم. نصف از قارچ را کنار می‌گذاریم و بقیه قارچ را می‌شوئیم و از چرخ رد می‌کنیم. کره را در ظرفی می‌ریزیم روی آتش می‌گذاریم و جگر را داخل کره می‌ریزیم و کمی سرخ می‌کنیم باندازه‌یی که آب جگر کشیده شود. قارچ چرخ شده را با جگر مخلوط می‌کنیم و کمی سرخ می‌کنیم تا آب قارچ نیز کشیده شود، بعد آب‌گوشت را اضافه می‌کنیم و کمی نمک و فلفل می‌ریزیم و میگذاریم این سس یکی دو جوش بزند. تابهٔ چدنی را روی حرارت‌تند میگذاریم تا کاملا داغ شود و قطعات گوشت را یکی یکی در تابه سرخ می‌کنیم (بطوری که هر دو طرف آن برشته شود؛ در صورتیکه قطعات گوشت کلفت باشد اگر بخواهیم مغز آن کاملا پخته شود ممکن است یک لحظه درب تابه را بگذاریم) گوشتها را که بترتیب فوق آماده شده در دیس می‌چینیم و در صورت مصرف مشروب آنرا در همان تابهٔ گوشت می‌ریزیم می‌گذاریم چند جوش بزند بعد سس پورهٔ جگر را در تابهٔ مشروب میریزیم و مقدار قارچی که کنار گذاشته‌ایم داخل این سس میریزیم و کمی نمک و فلفل میزنیم و میگذاریم سس دو سه جوش بزند، در صورتیکه سس خیلی غلیظ باشد ممکن است کمی آب‌گوشت یا آب ساده بآن اضافه کنیم. روی هر قطعه گوشت را مقداری از این سس میدهیم و اطراف گوشت را با جعفری و سیب‌زمینی سرخ شده تزیین میکنیم.

شاتوبریان با سس خامه

گوشت را مطابق دستور قبلی آماده میکنیم و دویست‌وپنجاه‌گرم قارچ را با کره کمی سرخ میکنیم و روی هر قطعهٔ گوشت را کمی قارچ و یک قاشق خامه میریزیم.

شنیتسل گوشت (یا اسکالپ‌پانه) ــ برای ۶ نفر:

۱ ــ گوشت راسته پاک کردهٔ گوساله
یا گوسفند یک کیلو
۲ ــ نان خشک کوبیده یک پیمانه

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۳ــ تخم‌مرغ	۴ تا ۵ عدد
۴ــ روغن	۱۵۰ گرم
۵ــ نمک و فلفل به‌مقدار کم	

طرز تهیه:

گوشت را به‌شش قطعه که هر قطعه در حدود ۱۷۰ گرم وزن داشته باشد قسمت می‌کنیم مقطع گوشت را روی تخته میگذاریم و میکوبیم و دقت میکنیم که قطعات گوشت نازک شده ولی پاره نشود. دو عدد از تخم‌مرغها را در ظرف میشکنیم و کمی نمک و فلفل میزنیم و مخلوط میکنیم. تابه‌ای را روی آتش میگذاریم و روغن را در تابه میریزیم و میگذاریم تا داغ شود دو طرف قطعات گوشت را در نان خشک کوبیده میزنیم بعد در تخم‌مرغ میزنیم و دو باره در نان خشک میزنیم و در روغن داغ شده میاندازیم، در لحظات اول بهیچوجه گوشت را حرکت نمیدهیم تا یکطرف آن برشته و طلائی شود، بعد گوشت را برمیگردانیم تا طرف دیگر نیز طلائی شود دقت میکنیم که گوشت زیاد سرخ و خشک نشود. تمام گوشت را بهمین ترتیب سرخ میکنیم و در دیس می‌چینیم و اطراف آنرا با جعفری و سیب‌زمینی سرخ شده و حلقه‌های گوجه‌فرنگی تزیین میکنیم ممکن است در روی هر شنیستل یک عدد تخم‌مرغ نیمرو شده قرار بدهیم.

کتلت چرخ کردهٔ سیب‌زمینی

برای ۱۲ تا ۱۵ عدد کتلت:

۱ــ گوشت چرخ کردهٔ بدون چربی	نیم‌کیلو
۲ــ سیب‌زمینی پشندی	نیم کیلو
۳ــ تخم‌مرغ	۳ عدد
۴ــ پیاز متوسط	یک عدد
۵ــ جعفری خرد شده	یک تا دو قاشق سوپخوری
۶ــ نان خشک کوبیده	در حدود یک پیمانه
۷ــ نمک و فلفل به‌مقدار کافی	

طرز تهیه

سیب‌زمینی را می‌پزیم و پوست میکنیم و از چرخ یا رندهٔ ریز رد میکنیم. تخم‌مرغها را در ظرفی میشکنیم و با کمی نمک و فلفل مخلوط میکنیم و پیاز را در آن رنده مینمائیم

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

جعفری را بدان اضافه نی‌کنیم و گوشت و سیب‌زمینی را می‌ریزیم و تمام مواد را خوب مخلوط می‌نمائیم و مالش میدهیم تا مایه کاملا صاف و یک‌نواخت شود. مقداری روغن در تابه مناسبی می‌ریزیم و میگذاریم داغ شود. از مایه گلوله‌هائی باندازهٔ یک نارنگی بر میداریم و کمی نان خشک کوبیده روی میز می‌پاشیم و مایهٔ گوشت را در نان خشک میغلطانیم و با پشت کارد مایهٔ کتلت را بشکل بیضی و بقطر یک سانتیمتر باز میکنیم و دقت می‌کنیم رو و اطراف کتلت کاملا صاف و یک‌نواخت شود بعد کتلت را در روغن داغ شده میاندازیم؛ یکطرف آن که طلائی شد بر میگردانیم تا طرف دیگر آن سرخ و طلائی شود حرارت باید کمی ملایم باشد ــ کتلت‌ها را در دیس می‌چینیم و اطراف آنها را با جعفری و حلقه‌های گوجه‌فرنگی تزیین میکنیم.

کتلت دسته‌دار

کتلت دسته‌دار را معمولا با گوشت راستهٔ گوسالهٔ با استخوان تهیه مینمائیم.

۱ ــ گوشت راستهٔ تمیز شده	یک کیلو
(که فقط استخوانهای کوچک دنده بآن وصل باشد)	
۲ ــ تخم‌مرغ	چهار عدد
۳ ــ نان‌خشک کوبیده	چهار تا پنج قاشق سوپخوری
۴ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

قطعات گوشت را طوری از هم جدا میکنیم که بهر قطعه یک تکه کوچک استخوان باقی بماند و وزن هر قطعه در حدود ۱۵۰ گرم باشد. گوشت را از قسمت مقطع میکوبیم که پهن و نازک شود ولی دقت میکنیم که پاره نشود. در تابهٔ مناسبی سه تا چهار قاشق روغن میریزیم و میگذاریم داغ شود؛ دو طرف قطعات گوشت را در نانخشک کوبیده میزنیم. تخم‌مرغها را در ظرفی می‌شکنیم و کمی نمک و فلفل به‌تخم‌مرغ اضافه میکنیم و مخلوط میکنیم و دو طرف قطعات گوشت را در تخم‌مرغ میزنیم و دوباره در نان خشک زده و در روغن داغ شده میاندازیم، یکطرف آن که برشته و طلائی شد بر می‌گردانیم تا طرف دیگر نیز سرخ شود گوشت‌ها را در ظرف می‌چینیم و اطراف آنها را با جعفری و لیموترش تزیین می‌کنیم. عکس در صفحه ۵۱۳

نوع دیگر کتلت دسته‌دار (اسکالپ‌ناتور)

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

مرغابی با سس پرتقال مربوط به صفحه ۳۲۵

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

مرغابی با گوجه‌نوزنگی مربوط به صفحه ۳۲۷

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

بوقلمون بریده شده با سس پرتقال مربوط به صفحهٔ ۳۲۳

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

بوقلمون با تزیین برنج مربوط به صفحه ۳۲۱

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

یونانیان سرخ شده مربوط به صفحه ۳۲۲

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

بوقلمون سرخ شده با ترتین مربوط به صفحه ۳۲۱

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



غاز شکم پر مربوط به صفحه ۳۲۴-۳۲۸

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

پیشکش مربوط به صفحه ۳۳۴

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

قطعات گوشت را بطریق فوق میبریم و کمی میکوبیم و دقت میکنیم زیاد نازک نشود تابه‌ای را که بهترست چدنی باشد و ممکن است از نوع تابه‌هائی باشد که سطح آن خطوط برجسته‌ای دارد میگذاریم روی حرارت خیلی تند تا کاملا داغ شود؛ دو طرف قطعات را با روغن‌زیتون یا کمی کره آب‌کرده چرب میکنیم و کمی فلفل میپاشیم و در تابه میاندازیم یکطرف آن که برشته شد بر میگردانیم تا طرف دیگر آن نیز برشته شود. کتلت‌ها را در دیس می‌چینیم. ممکن است سر استخوانهای کتلت را با گلهای مخصوص که با کاغذ درست کرده‌ایم تزیین کنیم. کمی نمک به‌کتلتها میپاشیم یک قطعه کوچک کره که در جعفری خرد کرده غلطانده‌ایم روی کتلت قرار میدهیم. عکس در صفحه ۴۳۸

کتلت با سبزی

برای هشت تا ده عدد کتلت

۱ ــ گوشت چرخ‌شدهٔ بدون چربی	نیم کیلو
۲ ــ مغز نان‌سفید	یک عدد
۳ ــ شیر	½ پیمانه
۴ ــ تره جعفری و ترخان خرد شده	یک پیمانه
۵ ــ نان خشک کوبیده	یک پیمانه
۶ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

مغز نان‌سفید را در شیر حل میکنیم و کمی نمک و فلفل میریزیم. سبزی خردشده و گوشت را اضافه می‌نمائیم و بعد از اینکه خوب مخلوط کردیم مثل کتلت چرخ‌کرده با سیب‌زمینی آماده و سرخ می‌نمائیم.

کتلت با مغز نان‌سفید

برای هشت تا ده عدد کتلت:

۱ ــ گوشت چرخ‌شده بدون چربی	نیم کیلو
۲ ــ مغز نان‌سفید کوچک	یک عدد
۳ ــ شیر	½ پیمانه
۴ ــ پیاز متوسط	یک عدد

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۵ ــ جعفری خردشده	یک تا دو قاشق سوپخوری
۶ ــ نان‌خشک کوبیده	یک پیمانه
۷ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

مغز نان‌سفید را در شیر حل و پیاز را در آن رنده میکنیم و جعفری خردشده و کمی نمک و فلفل در آن میریزیم. گوشت را داخل مایه میریزیم و تمام مواد را مخلوط میکنیم و مانند کتلت سیب‌زمینی آماده و سرخ می‌نمائیم.

گل‌کلم با گوشت

۱ ــ گل‌کلم سفید متوسط	یک عدد
۲ ــ گوشت چرخ‌شده	نیم کیلو
۳ ــ رب گوجه‌فرنگی	یک قاشق سوپخوری
۴ ــ پیاز سرخ‌کرده	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۵ ــ جعفری خرد شده	به‌مقدار کم
۶ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

گوشت چرخ‌شده را با پیاز سرخ‌شده کمی تفت می‌دهیم تا آب گوشت کشیده شود. یک لیوان آب و رب گوجه‌فرنگی و کمی نمک و فلفل بآن اضافه می‌کنیم و حرارت را ملایم می‌کنیم تا آب‌گوشت کشیده شود و به‌روغن بیافتد. ظرفی را آب می‌کنیم و کمی نمک در آن میریزیم و میگذاریم جوش بیاید؛ ته گل کلم را گرفته میشوئیم و درسته در آب جوش قرار می‌دهیم. گاهی گل کلم را پشت‌ورو می‌کنیم و بدون اینکه درب ظرف را ببندیم می‌گذاریم گل کلم بپزد ولی زیاد له نشود؛ بعد گل کلم را در صافی می‌گذاریم تا آب آن کشیده شود. گل کلم را وسط ظرف گردی میگذاریم و ۵۰ گرم کره آب‌شده را روی گل کلم می‌دهیم و جعفری خردشده را با گوشت مخلوط می‌کنیم و دور گل کلم میریزیم.

ممکن است بجای گوشت ۲۵۰ گرم کالباس را خرد کنیم و رب گوجه‌فرنگی و پیاز سرخ شده و نصف لیوان آب را مخلوط نمائیم و بعد از چند جوش کالباس را بریزیم و بعد از یکی دو جوش برداریم و دور گل کلم بریزیم.

و ممکن است روی گل را یک پیمانه سس سفید بدهیم.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

خوراک کوفته‌ریزه ــ برای ۶ تا ۸ نفر:

۱ ــ گوشت چرخ‌کرده	۷۵۰ گرم
۲ ــ روغن	۱۵۰ گرم (یک پیمانه سرخالی)
۳ ــ سیب‌زمینی اسلامبولی	نیم کیلو
۴ ــ نخود سبز	یک کیلو
۵ ــ هویج	نیم کیلو
۶ ــ رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق سوپخوری
۷ ــ زیره	یک قاشق سوپخوری
۸ ــ آردنخودچی	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۹ ــ پیاز متوسط	۲ عدد
۱۰ ــ پیاز سرخ‌کرده	۲ قاشق سوپخوری
۱۱ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

گوشت چرخ‌کرده را با کمی نمک و فلفل و آرد نخودچی و زیره و نصف لیوان آب مخلوط میکنیم و پیازها را در آن رنده می‌نمائیم خوب بهم میزنیم تا تمام مواد مخلوط‌شده نرم و لطیف گردد بعد گلوله‌های کوچکی از آن بسر میداریم در دست گرد میکنیم و بصورت کوفته‌ریزه در میآوریم روغن را در تابه مناسبی میریزیم میگذاریم داغ شود و کوفته‌ها را در روغن میریزیم و تابه را تکان‌تکان میدهیم که کوفته‌ها به‌تابه نچسبد و آنها را کمی سرخ میکنیم سیب‌زمینی و هویج را پوست میکنیم و حلقه‌حلقه میبریم و نخود را از پوست در میآوریم رب گوجه‌فرنگی را در یک لیوان آب حل میکنیم و کمی نمک و فلفل بآن میزنیم و داخل کوفته ریزه میریزیم و یک لیوان دیگر آب بآن اضافه می‌نمائیم و سیب‌زمینی و هویج و نخود را اطراف کوفته‌ها میریزیم حرارت را ملایم میکنیم و در ظرف را میبندیم تا تمام مواد پخته‌شده و آب آن در حدود نصف لیوان شود و به‌روغن بیافتد بعد خوراک را در ظرف میکشیم ممکن است کمی جعفری خردکرده نیز روی آن بپاشیم.

ماهیچهٔ گوساله یا گوسفند

۱ ــ گوشت ماهیچهٔ گوسفند یا گوساله بدون استخوان	یک کیلو

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۲ ــ روغن	۱۵۰ گرم
۳ ــ سبزی از قبیل هویج و سیب‌زمینی ریز و نخود و لوبیا پخته‌شده از هر کدام	نیم‌کیلو
۴ ــ رب گوجه‌فرنگی	یک قاشق سوپخوری سرخالی
۵ ــ آب‌لیمو	دوسه قاشق سوپخوری
۶ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

ماهیچه را بدون اینکه خرد کنیم در روغن کمی سرخ میکنیم ۲ تا ۳ لیوان آب و دو تا سه پر سیر میریزیم و میگذاریم بپزد، در اواخر طبخ کمی نمک و فلفل میزنیم و بعد از پختن باید بیش از دوسه قاشق آب نداشته باشد آب‌لیمو و رب گوجه‌فرنگی را در کمی آب حل میکنیم و داخل گوشت میریزیم؛ ممکن است یک تا دو عدد فلفل سبز را خرد کنیم و در این گوشت بریزیم. گوشت را وسط دیس میریزیم و اطراف آنرا با سبزیهای پخته‌شده تزیین میکنیم.

متیلف یا پودینگ گوشت

۱ ــ گوشت چرخ‌شدهٔ بدون چربی	۷۵۰ گرم
۲ ــ نان خشک کوبیده	یک پیمانه
۳ ــ شیر	دو پیمانه
۴ ــ پیاز سرخ‌شده	سه تا چهار قاشق سوپخوری
۵ ــ جعفری خردشده	سه تا چهار قاشق سوپخوری
۶ ــ تخم‌مرغ	سه‌چهار عدد
۷ ــ سس گوجه‌فرنگی	دو پیمانه
۸ ــ قارچ (در صورت امکان)	۲۵۰ گرم
(یا یک قوطی کوچک کنسرو قارچ)	
۹ ــ سبزی پخته (هویج ــ پیاز سفید ــ سیب‌زمینی ریز ــ نخودسبز) از هر کدام	نیم‌کیلو
۱۰ ــ جوش‌شیرین	یک قاشق مرباخوری

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

نان خشک کوبیده را در شیر حل میکنیم و جعفری خردشده و جوش‌شیرین و کمی نمک و فلفل و پیاز داغ را به‌مایه اضافه مینمائیم و بهم میزنیم ــ زرده‌های تخم‌مرغ را جداگانه کمی میزنیم و با گوشت داخل مایه میریزیم و بهم میزنیم تا تمام مواد مخلوط شود. سفیدهٔ تخم‌مرغ را جداگانه آنقدر میزنیم تا از تخم‌مرغ‌زنی نریزد، بعد آنرا به‌مایه اضافه می‌کنیم. ته و اطراف ظرف نسوزگرد مناسبی را که بهترست وسط آن سوراخ باشد چرب میکنیم و کمی نان خشک کوبیده در آن می‌پاشیم. مایه را در قالب می‌ریزیم و روی آنرا با پشت قاشق صاف می‌کنیم و بطریق بن ماری در فر بمدت یکساعت با حرارت ۳۵۰ درجه طبخ میکنیم، بعد ظرف را از داخل فر بیرون میاوریم و با کارد اطراف گوشت را از ظرف جدا می‌کنیم. ظرفی را روی دهانهٔ قالب میگذاریم و متیلف را در آن ظرف بر میگردانیم و کمی از سس را روی متیلف میدهیم و بقیه را در سس‌خوری می‌ریزیم و اطراف متیلف را با سبزی‌های پخته تزیین می‌کنیم. (برای تهیه سس گوجه‌فرنگی رجوع شود به‌قسمت سسها صفحه **۲۵۲** در صورت مصرف قارچ آنرا تمیز و سرخ نموده با سس مخلوط می‌کنیم.

کارسکی

برای تهیه کارسکی باید از راستهٔ با استخوان بره استفاده نمود و برای هر نفر باید یک قطعهٔ درستهٔ راستهٔ بره در نظر گرفته شود.

نکته جالب برای تهیه کارسکی آنستکه هر قطعه راسته باید قلوهٔ آن چسبیده به‌آن باشد باین طریق باید راسته را آماده نمود که استخوان دنده را کاملا از استخوان ستون‌فقرات قطع میکنیم و پوست و رگ و ریشهٔ راسته را میگیریم و راسته را با کمی کرهٔ آب‌کرده یا روغن‌زیتون و فلفل آغشته مینمائیم بعد همانطور درسته بطول بسیخ میکشیم و با حرارت ملایم روی آتش کباب مینمائیم.

باید دقت نمود که کارسکی در عین پختگی زیاد خشک و برشته نشود بعد آنرا از سیخ کشیده در دیس قرار میدهیم و اطراف آنرا با سیب‌زمینی سرخ‌کرده و خیارشور تزیین مینمائیم.

خوراک قارچ ــ برای ۴ تا ۶ نفر

۱ ــ قارچ	نیم کیلو
۲ ــ ماکارونی ریز که باشکال مختلف موجود است	۲ پیمانه (۱۵۰ گرم)
۳ ــ سس سفید یا سس گوجه‌فرنگی	یک پیمانه

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۴ ــ کره	۱۵۰ گرم
۵ ــ کالباس اسلامی	۲۵۰ گرم
۶ ــ فلفل سبز	۱۰۰ گرم
۷ ــ آرد	یک قاشق سوپخوری
۸ ــ رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق سوپخوری
۹ ــ نمک و فلفل	بمقدار کافی

طرز تهیه:

قارچ را بعد از تمیز کردن و شستن در نصف کره کمی سرخ میکنیم ۶ حلقه از کالباس را کنار میگذاریم و بقیه را خرد میکنیم و با قارچ کمی تفت میدهیم ماکارونی را در آب و نمک میجوشانیم تا نرم و لطیف شود و در صافی میریزیم که آب آن گرفته شود و در دیس میکشیم بقیه کره را آب میکنیم و روی ماکارونی میریزیم. مخلوط قارچ و کالباس را وسط دیس روی ماکارونی قرار داده و لابلای آنرا سس میدهیم. کالباس را که کنار گذاشته‌ایم لوله میکنیم و در دو سر دیس قرار میدهیم برای آنکه کالباس تزیینی بهتر لوله شوند ممکن است از کالباس پرس شده که بطور منظم بریده میشود استفاده کنیم.

گولاش Goulache

مواد لازم ــ برای ۶ نفر

۱ ــ گوشت مغز ران گوسفند یا گوساله بدون استخوان	یک کیلو
۲ ــ روغن	۱۵۰ گرم (یک پیمانه سرخالی)
۳ ــ پیاز سرخ‌کرده	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۴ ــ سیر	۲ تا ۳ پره
۵ ــ گوجه‌فرنگی	نیم کیلو
۶ ــ فلفل سبز دلمه	۳ تا ۴ عدد
۷ ــ آرد	۱ قاشق سوپخوری
۸ ــ رب گوجه‌فرنگی	دو تا قاشق غذاخوری

طرز تهیه

گوشت را بشکل مکعب‌های کوچک میبریم و میشوئیم با پیاز سرخ‌کرده و سیر خردشده در داخل ظرفی ریخته روی حرارت ملایم میگذاریم و در ظرف را میبندیم تا آب گوشت کاملا کشیده شود. بعد ۲ تا ۳ لیوان آب میریزیم. میگذاریم گوشت بپزد ولی زیاد نباید له شود فلفل را خرد کرده داخل گوشت میریزیم. بعد از چندجوش آرد را در یکی دو قاشق روغن کمی سرخ میکنیم با رب گوجه‌فرنگی داخل ظرف گوشت ریخته و بهم میزنیم و میگذاریم آب گوشت کاملا تبخیر شود. روی گوجه‌فرنگی‌ها مقداری آب‌جوش ریخته پوست آن‌ها را میگیریم و گوجه‌فرنگی‌ها را خردکرده تخم آن‌ها را جدا مینمائیم و داخل ظرف گوشت با سایر مواد

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

یکی دوجوش میدهیم بطوریکه گوجه‌فرنگی‌ها له نشوند بقدر کافی نمک و فلفل‌زده بعد از دوسه جوش در ظرف میکشیم.

چند نوع همبرگر

توضیح ــ یکی از غذاهائی که فوری تهیه میشود مطبوع و ارزان‌قیمت هم هست همبرگر میباشد ــ که ساده‌ترین آن مخلوطی است از گوشت چرخ‌شدهٔ نرم و بدون چربی با پیاز رنده‌شده و نمک و فلفل که بعد از طبخ با سس گوجه‌فرنگی و پیاز سرخ‌شده صرف میگردد. بخصوص کودکان با علاقه و میل بیشتری آنرا میخورند ــ اما میتوان با بکار بردن کمی دقت و سلیقه بیشتر در آن تنوعی ایجاد کرد که مطبوع طبع هر آدم مشکل‌پسندی قرار گیرد. به‌همین مناسبت دستور تهیه چند نوع همبرگر را که در نهایت ظرافت تهیه شده است میدهیم و شمارهٔ هر یک از آنها بر روی عکس همبرگر گذارده شده است که باید تطبیق داده شود.

عکس در صفحه ۴۳۶

۱ ــ همبرگر ساده ــ

وسایل لازم ــ

۱ ــ گوشت چرخ کرده نرم بدون چربی	۴۰۰ گرم
۲ ــ نمک	یک قاشق مرباخوری
۳ ــ فلفل	½ قاشق مرباخوری
۴ ــ پیاز متوسط (پیاز را باید نرم رنده نمود)	۲ عدد

طرز تهیه ــ نکتهٔ حساس برای تهیه انواع همبرگر داشتن تابهٔ چدنی است که این نوع تابه حرارت را بهتر در خود نگاه میدارد و داغ‌تر میشود و در نتیجه گوشت در تابه کباب شده و آب نمی‌اندازد. به‌همین دلیل باید تابه را چند دقیقه قبل روی آتش بگذاریم تا کاملاً داغ گردد. گوشت و پیاز و نمک و فلفل را مخلوط میکنیم بطوریکه کاملاً چسبندگی پیدا کند بعد آنرا بچهار قسمت مساوی تقسیم میکنیم و هر قسمت را در دست گرد و منظّم کرده کمی روغن زیتون در تابه میریزیم یک قطعه گوشت را میاندازیم یکّ طرف آن که برشته شد برمیگردانیم بعد قطعه دیگر را میاندازیم (گوشت‌ها را نباید همزمان در تابه انداخت چون تابه سرد میشود و گوشت‌ها آب می‌اندازد و در نتیجه سفت میشود) به‌همین ترتیب تمام قطعات گوشت را آماده مینمائیم.

۲ ــ نوع دوم همبرگر ــ

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

مایهٔ این همبرگر را مطابق دستور همبرگر شماره ۱ آماده میکنیم.
مواد لازم برای سس قرمز.

۱ ــ پیازچه خوردشده	یک فنجان
۲ ــ گوجه‌فرنگی خوردشده پوست‌گرفته	یک فنجان
۳ ــ فلفل سبز دلمه‌ای خلال‌شده	½ فنجان
۴ ــ خیارشور خلال‌شده	½ فنجان
۵ ــ فلفل و نمک	به‌اندازه کافی
۶ ــ کره	۱۰۰ گرم
۷ ــ نان مخصوص همبرگر	۴ قطعه

طرز تهیه ــ کمی از کره را روی نانهای میمالیم و آماده میگذاریم ــ بقیه کره را میگذاریم آب شود ــ پیازچه خوردشده را در کره کمی سرخ میکنیم و گوجه‌فرنگی را اضافه کرده کمی که آب گوجه‌فرنگی کشیده شد به‌اندازه کافی نمک و فلفل به‌آن میزنیم و میگذاریم گرم و آماده بماند ــ نانها را در فر کمی برشته کرده همزمان با آن ــ گوشت‌ها را برابر دستور همبرگر شماره ۱ سرخ میکنیم و روی هر نقطه نان یک برگ کاهو قرار میدهیم و همبرگر را روی آن میگذاریم و روی هر قطعه همبرگر به‌تساوی سس پیازچه را میریزیم و خلال فلفل و خیارشور را به‌تساوی بطور منظم روی همبرگر قرار میدهیم و آنرا داغ صرف میکنیم.

۳ ــ نوع دیگر همبرگر.

مواد لازم برای ۴ قطعه.

۱ ــ گوشت چرخ‌کرده	نیم کیلو
۲ ــ پیازچه خوردشده ریز	½ فنجان
۳ ــ قارچ	۲۵۰ گرم
۴ ــ ترتیزک یا شاهی آبی (بولاغ اوطی)	یک فنجان
۵ ــ پیاز رنده‌شده نرم	۲ قاشق سوپخوری
۶ ــ سس به آرنز	½ فنجان
۷ ــ نمک و فلفل	بقدر کافی
۸ ــ نان مخصوص همبرگر	۸ قطعه

طرز تهیه ــ سه تا چهار عدد از قارچها را کنار میگذاریم بقیه را بعد از تمیزکردن و شستن ریز خورد میکنیم ــ قارچ خوردشده ــ گوشت ــ نمک و فلفل ــ پیازچه رندهشده را مخلوط کرده مطابق دستور همبرگر شماره ۱ گوشت‌ها را آماده میکنیم ــ به‌نانها کمی کره مالیده در

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

فر برشته میکنیم و روی هر قطعه نان یک قطعه همبرگر و کمی سس به‌آرنز و سه حلقه قارچ ورقه (از همان قارچ‌هائیکه اول کنار گذاشته‌ایم استفاده میکنیم) و یکی دو حلقه گوجه‌فرنگی ورقه‌شده روی آن قرار میدهیم (ورقه‌های قارچ را ممکن است کمی سرخ کرد یا بطور خام مصرف نمود)

۴ ــ نوع چهارم همبرگر

مواد لازم.

۱ ــ گوشت چرخ‌کرده	نیم‌کیلو
۲ ــ پیاز رنده‌شده نرم	دو قاشق سوپخوری
۳ ــ جعفری و نعنای خوردشدهٔ ریز	یک قاشق سوپخوری
۴ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی
۵ ــ کلم‌برگ خلال‌شده	دو فنجان
۶ ــ شاهی یا بولاغ اوطی	یک فنجان
۷ ــ فلفل سیاه نیمه‌کوب	یک قاشق مرباخوری
۸ ــ سس مایونز	½ فنجان
۹ ــ خیارشور متوسط	دو عدد
۱۰ ــ نان مخصوص همبرگر	۴ قطعه

طرز تهیه ــ گوشت و پیاز رنده‌شده و نعنای و جعفری خوردشده و نمک و فلفل را مخلوط مینمائیم و برابر دستور همبرگر ساده ۴ عدد همبرگر آماده میکنیم روی هر قطعه نان را کمی کره میمالیم و کمی شاهی و کمی بولاغ‌اوتی روی نان میریزیم روی هر قطعه نان یک قطعه همبرگر میگذاریم ــ سس مایونز را با خلال کلم مخلوط کرده بعد روی همبرگر به‌تساوی مقداری کلم میریزیم و کمی فلفل نیمه‌کوب روی آن می‌پاشیم و خیارشورها را به‌درازا دو نیم کرده هر نیمه را روی کلم قرار میدهیم.

۵ ــ نوع پنجم همبرگر.

مواد لازم.

۱ ــ گوشت چرخ‌کرده نرم	نیم کیلو
۲ ــ کلم‌برگ خلال‌شده ظریف	دو فنجان
۳ ــ شاهی (یا بولاغ‌اوطی)	یک فنجان
۴ ــ فلفل سیاه نیم‌کوب	یک قاشق مرباخوری
۵ ــ سس مایونز	½ فنجان
۶ ــ خیارشور کمی درشت	دو عدد
۷ ــ نان مخصوص همبرگر	دو عدد

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۸ ــ نمک و فلفل	بمقدار کافی

طرز تهیه ــ گوشت و کمی نمک و فلفل و کمی جعفری خورد کرده را مخلوط کرده و چهار عدد همبرگر مثل همبرگر ساده تهیه و طبخ مینمائیم ــ و نانها را از وسط دونیم کرده کمی کره روی نانها میمالیم و در فر کمی برشته میکنیم و روی هر قطعه نان را کمی شاهی میریزیم و یک قطعه گوشت روی آن قرار میدهیم ممکن است کمی سس گوجه‌فرنگی (یا کچاپ) روی گوشتها بریزیم بعد سس مایونز را با کلم مخلوط میکنیم و روی هر قطعه گوشت مقداری کلم قرار میدهیم و خیارشور را چهارقاچ میکنیم و هر قاچ را روی یک همبرگر قرار میدهیم.

۶ــ نوع ششم همبرگر.

مواد لازم برای ۴ عدد همبرگر.

۱ ــ گوشت چرخ‌کرده	نیم کیلو
۲ ــ ریحان و نعنای خوردکرده (ممکن است کمی از خشک آن استفاده کنیم	دو قاشق سوپخوری
۳ ــ پنیر رنده‌شده پارمزان	½ فنجان
۴ ــ گوجه‌فرنگی سفت ورقه‌شده	چهار قطعه
۵ ــ پنیر ورقه‌شده گورپر یاگودا	چهار ورق کوچک
۶ ــ نان مخصوص همبرگر	دو عدد
۷ ــ پیاز رنده‌شده	یک قاشق سوپخوری
۸ ــ نمک و فلفل	بقدر کافی

طرز تهیه ــ گوشت و پیاز رنده شده و پنیر پارمزان رنده شده ریحان و نعنای خورد شده را مخلوط میکنیم و چهار عدد همبرگر مطابق دستور همبرگر ساده تهیه مینمائیم ــ و هر یک از نانها را دونیم کرده روی هر یک کمی کره مالیده و یک ورقه گوجه‌فرنگی روی نان قرار میدهیم کمی نمک و فلفل بآن میپاشیم و یک قطعه همبرگر روی آن میگذاریم و قطعات پنیر را روی گوشت گذاشته چند دقیقه در فر روی آخرین پنجره با حرارت ۴۵۰ درجه میگذاریم تا پنیر کمی آب و برشته شود و سپس صرف میکنیم.

۷ ــ نوع هفتم همبرگر.

میتوانیم روی هر قطعه همبرگر را که روی نان تست‌شده گذارده‌ایم یکعدد تخم‌مرغ بصورت نیمرو بگذاریم و کمی نمک و فلفل به آن بپاشیم. **۴۳۶**

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

خوراک گوشت بشکل تاج ــ برای ۶ تا ۸ نفر:

۱ ــ گوشت راسته گوساله با استخوان	۱/۵ کیلو
۲ ــ کره	۱۰۰ گرم
۳ ــ هویج	نیم کیلو
۴ ــ پیازریز و پخته‌شده	نیم کیلو
۵ ــ نخودسبز پخته	یک کیلو
۶ ــ پوره سیب‌زمینی	۲ فنجان
۷ ــ سس گوجه‌فرنگی	یک فنجان
۸ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

نکته حساس آماده‌کردن و پیچیدن این گوشت است باید فقط دنده‌های گوشت بطور منظم بآن چسبیده باشد و استخوان درشت ستون‌فقرات و رگ و ریشه و چربی گوشت گرفته شود بعد کمی نمک و فلفل در دو طرف گوشت میپاشم و دو طرف گوشت را با کره آب‌کرده آغشته نموده و گوشت را بشکل تاج می‌پیچیم و آنرا با میل‌های مخصوص یا نخ بهم متصل میکنیم و می‌بندیم. و بین دنده‌ها را چاک کوچکی میدهیم و کمی کره در ظرف مناسبی می‌ریزیم و گوشت را در کره کمی سرخ میکنیم و یک لیوان آب یکی دو عدد پیاز خردکرده و هویج خردکرده پای گوشت می‌ریزیم میگذاریم با حرارت ملایم گوشت کاملا بپزد در صورتیکه با این مقدار آب پخته نشد کمی آب اضافه می‌نمائیم. گوشت وقتی پخته شد باید بیش از یکی دو قاشق آب نداشته باشد. گوشت را از ظرف خارج میکنیم آبگوشت را با سس گوجه‌فرنگی مخلوط می‌نمائیم روی استخوان دنده را با پورهٔ سیب‌زمینی در قیف یا کاغذ مخصوص تزیین می‌نمائیم اطراف گوشت را با سبزیجات پخته‌شده زینت میدهیم و سس را در سس‌خوری ریخته با گوشت سر میز میبریم.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

نکات لازم برای تهیه ژیگو GIGOT

۱ ــ گوشت ژیگو باید نرم و از ران گوساله یا گوسفند جوان باشد.

۲ ــ برای طبخ ژیگو مصرف سیر حتماً لازم است فقط میتوان مقدار آنرا مطابق دلخواه کم یا زیاد نمود بدون سیر ژیگو خوش‌طعم نخواهد شد.

۳ ــ آبیکه برای طبخ ژیگو مصرف میشود باید بدفعات ریخته شود تا آب دفعهٔ قبل کاملا تمام نشده باشد آب بعدی را نمیریزیم در این صورت ژیگو در ضمن پختن کاملا سرخ و طلائی و سس خوشرنگ‌تر میشود.

۴ ــ روغنی که ژیگو را در آن سرخ میکنیم بهتر است کره آبکرده جرم گرفته و یا روغن‌زیتون بدون بو باشد.

ژیگوی بدون استخوان بریده با سس ترخان

۱ ــ گوشت مغز ران گوساله یک تکه بدون استخوان	۲ تا ۲/۵ کیلو
۲ ــ سبزی معطر (نعناع ــ ترخان ــ جعفری)	یک دسته
۳ ــ سیر	یک بوته
۴ ــ روغن یا کره	۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم
۵ ــ نمک و فلفل	بمقدار کم

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

چند حبّه سیر را در سطح گوشت فرو میکنیم و با نخ ژیگو را محکم می‌پیچیم و دقت میکنیم که کمی فرم کشیده شده و دراز پیدا کند و آنرا مثل ژیگوی گوساله صفحهٔ ۳۷۳طبخ و آماده میکنیم، بعد ژیگو را میگذاریم سرد شود و نخ آن را باز میکنیم و با کارد تیز ژیگو را نازک بصورت ورقه می‌بریم سس ژیگو را صاف میکنیم و میگذاریم داغ شود؛ یکی دو قاشق سوپخوری ترخان خردشده داخل سس میریزیم و از روی اتش بر میداریم صد گرم خامه با این سس مخلوط میکنیم. قطعات گوشت را منظم در دیس می‌چینیم بطوریکه حالت اولیهٔ خود را دوباره بدست آورد و کمی از سس را روی آن میدهیم و اطراف آنرا با پورهٔ سیب‌زمینی و لوبیای سبز پخته‌شده و گوجه‌فرنگی و جعفری یا بولاغ‌اوتی تزیین میکنیم.

نوع دیگر ژیگوی بریده

۱ ــ گوشت ران گوساله بدون استخوان	۲ تا ۲/۵ کیلو
۲ ــ سبزی معطر (نعناع ــ ترخان ــ جعفری)	یک دسته
۳ ــ سیر	دوسه حبه
۴ ــ روغن یا کره	۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم
۵ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

گوشت را با نخ می‌پیچیم و با دقت فرم دراز بآن میدهیم، بعد مطابق دستور ژیگوی گوساله اطراف آنرا سرخ میکنیم و با سبزیهای معطر و حرارت ملایم میگذاریم بپزد، بطوریکه بعد از پختن بیش از دوسه قاشق آب نداشته باشد در اواخر طبخ کمی نمک و فلفل بگوشت میزنیم گوشت چند جوش که زد آنرا از ظرف خارج میکنیم و نخ آنرا باز میکنیم و میگذاریم گوشت کمی سرد شود، بعد با کارد تیز گوشت را بصورت ورقه‌های نازک می‌بریم و در دیس می‌چینیم و اطراف آنرا با پیاز ریز سفید و گوجه‌فرنگی درسته سرخ‌شده و لوبیا سبز و سیب‌زمینی پخته‌شده تزیین میکنیم و سس ژیگو را صاف می‌کنیم و روی آن میریزیم.

عکس در صفحه **۵۱۶**

ژیگوی ران گوساله یا گوسفند با سس خامه

۱ ــ ران گوساله در حدود ۳/۵ کیلو یا ران گوسفند در حدود ۱/۵ کیلو

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

(بهترست از ران گوساله استفاده کنیم)

۲ ــ پیاز درشت	یک دانه
۳ ــ سیر	یک بوته
۴ ــ سبزی معطر (جعفری ــ نعناع ــ ترخان)	یک دسته کوچک
۵ ــ خامه	۲۰۰ گرم
۶ ــ رب گوجه‌فرنگی	یک قاشق سوپخوری
(یا یک لیوان آب گوجه‌فرنگی)	
۷ ــ زردهٔ تخم‌مرغ	۳ عدد
۸ ــ جعفری و ترخان خردشده	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۹ ــ آب‌لیمو	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۱۰ ــ لوبیای سبز برای تزیین ژیگو	نیم کیلو
۱۱ ــ لبوی پخته	یک یا دو عدد در حدود نیم کیلو
۱۲ ــ روغن یا کره	۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم
۱۳ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

گوشت را بدقت میشوئیم؛ پشت و روی گوشت را چندین سوراخ میکنیم و دانه‌های سیر را در گوشت فرو می‌بریم. ممکن است چند قطعه دنبه یا کره نیز در گوشت فرو کنیم. داخل یک ظرف را که متناسب با مقدار گوشت است ۲ تا ۳ قاشق روغن میریزیم و گوشت را داخل ظرف قرار میدهیم و در آنرا میگذاریم و مثل ژیگوی گوساله اطراف آنرا سرخ میکنیم و بتدریج آب میریزیم تا ژیگو کاملا پخته شود بعد آنرا از ظرف بر میداریم سس گوشت را از صافی رد میکنیم و رب گوجه‌فرنگی یا آب آنرا با سس گوشت مخلوط میکنیم و روی حرارت ملایم میگذاریم؛ سپس زرده‌های تخم‌مرغ را خوب میزنیم بتدریج داخل این سس میریزیم و مرتب بهم میزنیم یکی دوجوش که زد از روی آتش بر میداریم جعفری و ترخان خردشده را در این سس میریزیم و خامه را اضافه میکنیم، بعد ژیگو را در دیس قرار میدهیم و مقداری از سس را روی ژیگو میریزیم یک طرف ژیگو را جعفری یا بولاغ‌اوتی میریزیم و طرف دیگر را با لوبیای سبز پخته‌شده و خلال لبو تزیین میکنیم (ممکن است بجای لبو ۲۵۰ گرم ژامبون خلال‌شده را با لوبیای سبز مخلوط کنیم و ژیگو را تزیین نمائیم)

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز طبخ لوبیای سبز

سروته ریشه‌های لوبیا را میگریم لوبیا را خلال یـا از طـول دو تکه مـیکنیم و مـیشوئیم ظرف لعابی نسبتاً بزرگی را آب میکنیم و روی آتش میگذاریم تا جوش بیاید لوبـیا را داخـل آب جوش می‌نمائیم و بلافاصله دو قاشق مرباخوری جوش‌شیرین و کـمی نـمک داخـل لوبـیا میریزیم و بدون اینکه در ظرف را ببندیم میگذاریم لوبیا پخته شود ولی زیاد له نگردد بعد لوبیا را در صافی میریزیم و کمی کره روی لوبیا میگذاریم و لوبیا را روی حرارت ملایم مـیگذاریم که لوبیا گرم بماند و کره آب شود، لبو یا ژامبون خلال‌شده را با لوبیا مخلوط میکنیم.

ژیگو با سس ساده

ممکن است ژیگو را بصورت ژیگوی ران گوساله با سس خامه تهیه کنیم.

بعد از اینکه ژیگو پخته و آماده شد آنرا از ظرف بیرون می‌آوریم و در ظـرف جـداگانه کمی روغن مـیریزیم و روی آتش مـیگذاریم روغن کـه داغ شد دو طـرف ژیگو را در روغن سرخ میکنیم بطوری که کاملا رنگین شود بعد ژیگو را در دیس قـرار مـیدهیم و سس ژیگو را از صافی رد میکنیم و کمی از سس را روی ژیگو میدهیم و اطراف ژیگو را بـا انـواع سبزی پخته‌شده از قبیل مارچوبه، گل کلم، هویج و نـخودسبز تـزیین مـیکنیم و بـقیهٔ سس را در سس‌خوری سر میز می‌بریم. سس این ژیگو زرده تخم‌مرغ و خامه و آبلیمو ندارد.

ژیگوی گوساله

۱ ــ ران گوسالهٔ جوان یک عدد	در حدود ۲ تا ۲/۵ کیلو
۲ ــ کره یا روغن	۱۰۰ گرم
۳ ــ سیر	یک بوته
۴ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کم

طرز تهیه:

ماهیچهٔ گوساله را با استخوان از قسمت ران جدا میکنیم و ران را بدقت می‌شوئیم و دو طرف ران را با نوک کارد چند سوراخ مـیکنیم و سیر را حبه و پـوست مـی‌کـنیم و در آن سوراخها فرو می‌بریم، روغن را در ظرف مناسبی میریزیم و روی آتش میگذاریم تـا داغ شود، سپس اطـراف ژیگو را در روغن سرخ مـیکنیم و یک لیوان آب مـیریزیم و یک دسته سبزی معطر و دوسه حبه سیر و یکی دو عدد هویج خردشده داخل ظـرف ژیگو مـیریزیم و مـیگذاریم

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

ژیگو با حرارت ملایم آهسته بجوشد، اگر آب آن کاملا تمام شد ولی هنوز نپخته بود نصف لیوان دیگر آب میریزیم و میگذاریم ژیگو با حرارت ملایم کاملا بپزد و در فاصلهٔ طبخ گاهی ژیگو را پشت‌ورو میکنیم وقتی ژیگو پخته شد باید بیش از دوسه قاشق آب نداشته باشد. ژیگو را داغ‌داغ بالای دیس می‌گذاریم و سس ژیگو را صاف میکنیم و روی آن میدهیم؛ ممکن است داخل سس ژیگو دوسه قاشق خامه بریزیم و اطراف ژیگو را مطابق شکل با پورهٔ سیب‌زمینی در قیف و هویج ریز پخته‌شده و پیاز ریز پخته‌شده تزیین کنیم

عکس در صفحه ۵۱۴ و ۵۱۵

ژیگوی گوسفند با استخوان

۱ ــ ران گوسفند با استخوان	یک عدد در حدود ۲ تا ۲/۵ کیلو
۲ ــ سبزی معطر	یک دستهٔ کوچک (نعناع ــ ترخان ــ جعفری)
۳ ــ سیر	یک بوته
۴ ــ روغن	۲ تا ۳ قاشق
۵ ــ رب گوجه‌فرنگی	یک قاشق سوپخوری
۶ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

ران را بدون قطع‌کردن ماهیچهٔ آن می‌شوئیم و چند حبّه سیر و دوسه قطعه کوچک دنبه یا کره با نوک کارد روی سطح ران فرو میکنیم و بطریق ژیگوی گوساله ران را در روغن سرخ و سپس طبخ میکنیم بطوری که بعد از پخته‌شدن در حدود نصف لیوان آب داشته باشد. رب گوجه‌فرنگی را در کمی آب حل میکنیم و داخل سس ژیگو میریزیم و بعد از یکی دو جوش ژیگو را درسته در دیس میگذاریم؛ سس ژیگو را صاف و با خامه مخلوط می‌کنیم و روی ژیگو میدهیم. دو تا سه ورق از گوشت را میبریم و نزدیک ران در دیس قرار میدهیم و یکطرف دیس را مقدار فراوان چیپس میریزیم و یک دستهٔ کوچک جعفری یا بولاغ‌اوتی بالای دیس قرار میدهیم. سس این ژیگو را ممکن است بدون رب گوجه‌فرنگی یا خامه بعد از پخته‌شدن گوشت روی آن ریخت. عکس در صفحه ۴۷۲

ژیگوی ورقه‌شده

۱ ــ گوشت ران گوسالهٔ بدون استخوان	در حدود ۲ کیلو

(در موقع خرید گوشت باید قسمت مخصوص ژیگو را تهیه کرد)

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۲ ــ سیر	یک یا دو بوته
۳ ــ سبزی معطر (نعناع ــ ترخان ــ جعفری)	یک دسته کوچک
۴ ــ پیاز	یک یا دو بوته
۵ ــ روغن آب‌شده	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۶ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

گوشت را میشوئیم و دانه‌های سیر را ممکن است در گوشت فرو کنیم و یا در ظرفی که میخواهیم ژیگو را در آن طبخ کنیم با پیاز خردشده بریزیم؛ با نخ بلند و محکمی گوشت را می‌پیچیم ۲ تا ۳ قاشق روغن در تابه می‌ریزیم و اطراف گوشت را در تابه خوب سرخ میکنیم، وقتی اطراف گوشت کاملا قرمز شد آن را در ظرفی که سیر و پیاز ریخته‌ایم قرار میدهیم. یک استکان آب داخل تابه که در آن سرخ کرده‌ایم میریزیم و این آب را پس از یکی دوجوش داخل ژیگو میریزیم؛ سپس در آن را میگذاریم و روی حرارت ملایم میگذاریم تا گوشت پخته شود در صورتیکه آب گوشت تمام شد یک استکان دیگر آب داخل گوشت می‌ریزیم تا گوشت با بخار پخته شود؛ بعد گوشت را از ظرف خارج میکنیم و میگذاریم کاملا سرد بشود؛ نخ گوشت را باز میکنیم و گوشت را با کارد تیزی به‌ورقه‌های نازک میبریم. ورقه‌ها را در دیس می‌چینیم و سس گوشت را از صافی رد میکنیم و میگذاریم کمی داغ شود بعد روی گوشت میدهیم و اطراف آنرا با انواع سبزی پخته مطابق شکل تزیین میکنیم.

در صورتیکه مقدار فوق برای مصرف زیاد باشد ممکن است باندازه‌یی که لازم داریم گوشت را حلقه‌حلقه کنیم و بقیه را حلقه‌حلقه نکرده نگاهداریم تا باقیمانده ژیگو خشک و سیاه نشود. عکس در صفحه ۴۳۳

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

رستبیف با تزیین ولوان و آناناس

مواد لازم

۱ ــ گوشت مخصوص رستبیف	۲/۵ کیلو
۲ ــ قارچ	۱ کیلو (با یک قوطی بزرگ کنسرو قارچ)
۳ ــ ولوان متوسط	۸ عدد
۴ ــ ولوان کوچک	۲۴ عدد
۵ ــ کنسرو قلب آرتیشو	۲۰ عدد
۶ ــ کمپوت آناناس	۱ قوطی متوسط
۷ ــ کمپوت گیلاس	یک قوطی
۸ ــ خاویار	۲۰۰ گرم
۹ ــ روغن‌زیتون بدون بو	۱۰۰ گرم

طرز تهیه

روغن زیتون را در ظرف مناسبی میریزیم میگذاریم روی آتش تا داغ شود گوشت را در ظرف قرار میدهیم حرارت را ملایم میکنیم و در ظرف را بسته و گاهی گوشت را میغلطانیم تا اطراف آن سرخ شود اگر گوشت نرم باشد و حرارت ملایم گوشت در همین حال بدون ریختن آب میپزد وگرنه وقتی آب گوشت بکلی تمام شده یک لیوان آب در ظرف میریزیم کمی هم نمک و فلفل میریزیم میگذاریم گوشت بپزد بعد گوشت را مطابق شکل منظم و ورقه میبریم در سینی قشنگ و مناسبی بدرازا میچینیم سُس گوشت را روی آن میدهیم نانهای کوچک ولوانرا با خاویار پر میکنیم دو طرف گوشت میچینیم آناناس را تکه‌تکه میکنیم روی گوشت میچینیم و نانهای بزرگ ولوان را با سالاد الوویه پر میکنیم و دو طرف بالای سینی میچینیم روی ده عدد از قلبهای آرتیشو را لوبیای سبز پخته شده که بدقت طبخ کرده‌ام میریزیم و یک طرف سینی میچینیم و روی ده عدد دیگر آرتیشو را سالاد کرفس خلال شده مخلوط با مایونز میریزیم و طرف دیگر سینی میچینیم و چهارگوشه سینی را مطابق شکل با قارچ تزیین میکنیم و وسط قارچها را یک عدد ولوان کوچک پر شده با خاویار میگذاریم عکس در صفحه ۴۷۶

ژله گوشت سرد

دو بسته ژله آناناس را در دو لیوان آب جوش حل میکنیم و دو لیوان آب سرد داخل آن میریزیم در یخچال میگذاریم تا بسته شود.

بعد آنرا بهم میزنیم و ته‌سینی میریزیم و یک قطعه کالباس یا ژامبون مخصوص که آماده برای فروش است حلقه‌حلقه بریده و برابر شکل چند ورقه آنرا وسط ظرف و چند ورقه بشکل نیمدایره دو طرف آن قرار میدهیم. عکس در صفحه ۴۷۷

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

خوراک فیله گوساله
این خوراک سرد مصرف میشود

برای ۶ تا ۸ نفر

۱ ــ فیله گوساله	یک کیلو
۲ ــ ژله گوشت	یک لیوان
۳ ــ فلفل‌سبز خردکرده	یک لیوان
۴ ــ دارچین	یک قاشق سوپخوری سر خالی
۵ ــ گوجه‌فرنگی یک اندازه	۳ تا ۴ عدد
۶ ــ پیاز متوسط	۳ تا ۴ عدد
۷ ــ روغن‌زیتون	۱۵۰ گرم
۸ ــ نمک	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

اول ژله گوشت را بدین طریق آماده میکنیم: یک لیوان آبگوشت را با دو ورق ژلاتین حل‌شده و کمی نمک و فلفل مخلوط میکنیم (برای حل‌کردن ژلاتین آنرا خردکرده در کمی آب‌جوش حل میکنیم) با آبگوشت که باید گرم باشد مخلوط مینمائیم. پیاز را خرد با روغن‌زیتون سرخ میکنیم تا طلائی شود. گوشت را بشکل قیمه کوچک خردکرده و داخل پیاز می‌ریزیم تا حدی که آب‌گوشت کشیده شود سرخ مینمائیم فلفل را خردکرده با گوشت مخلوط مینمائیم باز هم کمی سرخ میکنیم تا فلفل کاملا نرم شود دارچین و کمی نمک بگوشت میزنیم و آب‌گوشت را با گوشت مخلوط مینمائیم. مایه را در قالب گرد یا بیضی می‌ریزیم و در یخچال میگذاریم تا کاملا سرد شود و ژله بسته شود. بعد قالب را یک لحظه در آب گرم میگذاریم و بعد گوشت را در دیس بر میگردانیم اطراف آنرا با حلقه‌های پیاز که از هم جدا شده است و حلقه گوجه‌فرنگی و جعفری تزیین می‌کنیم بدین ترتیب که یک ردیف حلقه پیاز و بین هردو حلقه یک حلقه گوجه‌فرنگی و دو طرف گوجه‌فرنگی دو برگ جعفری قرار می‌دهیم.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

رستبیف با تزئین ولوان

یک قطعهٔ دو کیلوئی رستبیف را برابر دستور رستبیف با ژلهٔ آناناس طبخ و آماده مینمائیم بعد ورقه‌ورقه می‌بریم در سینی بیضی شکل مطابق کس ۴۷۵ می‌چینیم و لای هرورقه را یک حلقه تخم‌مرغ سفت و روی هر تخم مرغ را یک حلقه خیارشور یا یک قطعه زیتون هسته گرفته سیاه قرار می‌دهیم. داخل نان‌های ول‌اوان را سالاد الویه میریزیم و روی آنرا با خلال خیارشور و گوجه‌فرنگی تزئین می‌نمائیم سس قارچ را آماده وسط ظرف میریزیم.
عکس در صفحه ۴۷۵

کالباس با تزیین مارچوبه

سینی مناسب بیضی شکلی را انتخاب مینمائیم و دور سینی را یک ردیف کالباس که تا زده‌ایم می‌چینیم و بین هر قطعه را یک حلقه تخم‌مرغ سفت و یک تکه زیتون سیاه بدون هسته یا سالمی که بشکل مثلث بریده‌ایم قرار میدهیم و وسط سینی را چند دسته سر مارچوبه پخته شده می‌چینیم. و روی مارچوبه را با خلال فلفل سفز یا خلال خیارشور و گوجه‌فرنگی تزیین مینمائیم. عکس در صفحه ۴۷۴

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

چند نوع خوراک

پاچه

دل

زبان

قلوه

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

پاچه با خمیر بنیه

۱ ــ پاچهٔ گوسفند	۶ عدد
۲ ــ خمیر بنیه	دو پیمانه
۳ ــ نمک بهمقدار کافی	

طرز تهیه:

پاچه را بدقت تمیز میکنیم و موهای ریز آنرا روی آتش می‌سوزانیم وسط پای پاچه و بین دو انگشت را با کارد چاک میدهیم و غدهٔ موئی آنرا خارج میکنیم بعد پاچه را می‌شوئیم و مقداری آب روی پاچه می‌ریزیم یکی دو عدد پیاز خرد شده داخل ظرف پاچه میریزیم و میگذاریم با حرارت ملایم بپزد (پاچه از گوشتهای دیرپزست و در دیگ معمولی ۴ تا ۵ ساعت برای طبخ آن لازم است ولی در دیگ زودپز در حدود دو ساعت خواهد پخت) در اواخر طبخ کمی نمک بهپاچه اضافه میکنیم. بعد از پختن باید کاملا آب پاچه بهخورد آن رفته باشد ولی زیاد له نشود بعد استخوان‌های پاچه را در می‌آوریم و پاچه‌ها را در خمیر بنیه فرو می‌بریم و در روغن فراوان سرخ میکنیم بطوریکه پاچه کاملا در خمیر بنیه پوشیده و اطراف آن زرین و طلائی شود. خمیر بنیه صفحه ۴۱۶.

پاچه را بطور ساده بدون آغشتن با خمیر هم میتوان تهیه کرد، در اینصورت باید بعد از طبخ پاچه دارای نصف لیوان آب باشد.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

خوراک دل گوسفند

۱ ــ دل گوساله یا گوسفند	۸ عدد
۲ ــ قارچ (یا کنسرو قارچ دو قوطی کوچک)	نیم کیلو
۳ ــ کالباس اسلامی	۱۵۰ گرم
۴ ــ سس قرمز دوکسل	دو پیمانه
۵ ــ زردهٔ تخم‌مرغ	۲ عدد
۶ ــ پنیر گرویر یا هلندی رنده شده	۱۰۰ گرم
۷ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کافی	

طرز تهیه:

دل‌ها را در آب‌جوش میاندازیم تا سفید شوند با نوک کارد قسمت لخته‌های خون را خارج میکنیم و دل‌ها را می‌شوئیم و خوب خشک میکنیم دو تا سه قاشق روغن را آب میکنیم و دل‌ها را در روغن می‌غلطانیم در یک ظرف ۲ تا ۳ عدد هویج خرد شده و یکی دو عدد پیاز خرد شده و یک دسته سبزی معطر (نعناع ــ ترخان ــ جعفری) نصف لیوان آب میریزیم دل‌ها را داخل ظرف میگذاریم ظرف را در فر ملایم یا چراغ میگذاریم تا با حرارت ملایم پخته شود و بعد از طبخ بیش از ۳ تا ۴ قاشق آب نداشته باشد. مدت طبخ برای دل حداکثر سه ربع است ــ دل‌ها را از داخل ظرف برمیداریم و سس داخل ظرف را در صافی میریزیم و از آن رد میکنیم و کمی نمک و فلفل میزنیم و با سس قرمز دوکسل مخلوط میکنیم سپس دل‌ها را از طول چاک میدهیم بطوریکه از هم جدا شده ولی دو نیم نشود کمی از سس را روی حرارت ملایم میگذاریم تا گرم بماند قارچ را خرد میکنیم می‌شوئیم و در کره سرخ میکنیم بحدی که آب قارچ کاملاً کشیده شود. کمی نمک و فلفل به قارچ می‌زنیم و کالباس را ریز خرد میکنیم و قارچ و ژامبون را مخلوط می‌نمائیم و ۲ تا ۳ قاشق از سس قرمز دوکسل را که با سس دل مخلوط کرده‌ایم روی کالباس و قارچ می‌ریزیم و بهم می‌زنیم تا مخلوط شوند. مقداری از این مایه را داخل دل می‌ریزیم و دو تکه دل را روی هم قرار میدهیم تا بصورت طبیعی در بیآید بعد کمی از سس قرمز را ته یک دیس مناسب قشنگ میریزیم و کمی پنیر رنده شده روی سس می‌پاشیم دل‌ها را داخل دیس روی سس می‌چینیم و بقیهٔ سس را روی دل‌ها میدهیم و بقیه پنیر را هم روی سس می‌پاشیم و دور دیس را با نان‌های کوچک ولوان که داخل آنها را بخود فرنگی پر کرده‌ایم زینت میدهیم.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

زبان گاو یاگوساله

۱ ــ زبان بزرگ گاو یک عدد یا زبان گوساله دو عدد	
۲ ــ سبزی معطر (نعناع ــ ترخان ــ جعفری)	یک دسته
۳ ــ سیر	دو سه حبه
۴ ــ سس گوجه‌فرنگی	دو پیمانه
۵ ــ قارچ	نیم کیلو
(یا کنسرو قارچ یک قوطی متوسط)	
۶ ــ پورهٔ سیب‌زمینی و پورهٔ عدس	دو پیمانه
۷ ــ نمک و فلفل باندازه کافی	

طرز تهیه:

زبان را بدقت تمیز میکنیم و روی آن را کارد میکشیم تا کاملا تمیز شود زبان را میشوئیم مقداری آب روی زبان میریزیم بطوریکه کاملا روی آن را بگیرد ظرف زبان را روی آتش میگذاریم تا جوش بیاید کف روی زبان را یکی دوبار میگیریم بعد یک دسته سبزی معطر و دانه‌های سیر و یکی دو عدد پیاز خرد شده را داخل زبان میریزیم و در ظرف را می‌بندیم و میگذاریم زبان با حرارت ملایم بپزد (زبان از گوشتهای دیرپزست برای طبخ آن در دیگهای معمولی چهار تا پنج ساعت وقت لازم است و در دیگهای زودپز یکساعت و نیم وقت کافی است) وقتی زبان پخت باید تقریباً نصف لیوان آب داشته باشد؛ در اواخر طبخ کمی نمک به‌زبان میزنیم و میگذاریم چند جوش بزند، بعد زبان را از ظرف خارج میکنیم و داغ داغ پوست آنرا میگیریم و میگذاریم سرد شود، بعد آنرا با کارد تیز ورقه ورقه نازک به‌طوری می‌بریم که انتهای ورقه‌ها از هم جدا نشود و فرم زبان محفوظ بماند، در صورت مصرف قارچ تازه قارچ را می‌شوئیم و خرد میکنیم و در کره کمی سرخ می‌کنیم بطوری‌که آب قارچ کشیده شود، قارچ را در سس گوجه‌فرنگی می‌ریزیم و آب زبان را صاف و به‌سس اضافه میکنیم و می‌گذاریم سس چند جوش بزند و کمی غلیظ شود، زبان را بدرازا یک طرف دیس میگذاریم اطراف زبان را یک ردیف جعفری یا بولاغ‌اوتی میریزیم و طرف مقابل زبان را کنار دیس دو ردیف پورهٔ سیب‌زمینی و عدس با قیف می‌ریزیم و فاصله بین پوره و زبان را با سس قارچ پر میکنیم ممکن است اطراف دیس را با چند قارچ درستهٔ سرخ شده تزیین کنیم.

برای تهیهٔ مقدار دو پیمانه پورهٔ سیب‌زمینی و پورهٔ عدس نیم کیلو سیب‌زمینی و ۲۵۰ گرم عدس کافی است. (برای تهیهٔ پوره‌ها و سس گوجه‌فرنگی رجوع شود به‌قسمت پوره‌ها و سس‌ها در صفحات ۲۱۸ و ۲۵۲

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

زبان گوسفند با سس بآرنز ــ برای ۸ نفر:

۱ ــ زبان گوسفند	۸ عدد
۲ ــ سس بآرنز	دو پیمانه
۳ ــ برگ‌بو (یا یک دسته سبزی معطر)	دو سه برگ
۴ ــ پیاز خرد شده	یک عدد
۵ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کافی	

طرز تهیه:

زبان را مطابق دستور زبان گاو تمیز میکنیم و میگذاریم بپزد بطوری‌که بعد از پختن نصف لیوان آب داشته باشد. پوست زبان را داغ داغ میکنیم و خرخره را جدا میکنیم. آب‌زبان را با سس بآرنز مخلوط‌میکنیم و زبان را در دیس می‌چینیم و سس را روی زبان میدهیم و اطراف زبان را با جعفری و حلقهٔ لیموترش تزیین می‌کنیم.

این خوراک را با سس سفید نیز میتوان آماده نمود؛ در اینصورت اب‌زبان را با سس سفید مخلوط می‌کنیم.

زبان چون گوشت مطلوب و خوشمزه‌ای است بدون سس هم میتوان از آن استفاده کرد در اینصورت آب‌زبان را روی آن می‌دهیم. (برای تهیه سس بآرنز یا سس سفید به‌قسمت سس‌ها مراجعه شود (صفحات ۲۲۶ و ۲۴۳)

شنیتسل زبان

زبان گاو یا گوساله را مطابق دستور قبل میپزیم و میگذاریم سرد شود و بصورت ورقه‌های نازک میبریم. قطعات زبان را در آرد می‌زنیم بعد داخل تخم‌مرغ زده شده میزنیم. روغن را میگذاریم داغ شود و قطعات زبان را در روغن بطوری سرخ میکنیم که هردو طرف آن طلائی شود. بعد زبان را در دیس می‌چینیم و اطراف آنرا با گوجه‌فرنگی و جعفری تزیین میکنیم.

قلوه با سس بوردولز

۱ ــ قلوه	۱۰ عدد
۲ ــ قارچ	۲۵۰ گرم
۳ ــ سس بوردولز	یک پیمانه (½ لیتر) (صفحه ۲۹۲)

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۴ ــ جعفری خرد شده	دو سه قاشق سوپخوری
۵ ــ کره	۱۰۰ گرم
۶ ــ نمک بهمقدار کافی	

طرز تهیه:

قلوه را بدقت تمیز می‌کنیم و هر عدد قلوه را چهار قطعه مینمائیم و کره را در ظرفی میریزیم و روی آتش میگذاریم و قلوهٔ تمیز شده را در کره کمی سرخ میکنیم، سپس قارچ را تمیز و خرد می‌کنیم و با قلوه کمی سرخ میکنیم بحدی که آب قارچ و قلوه کاملا کشیده شود و کمی نمک بآن میزنیم. سس بوردولز را داخل قلوه میریزیم و بعد از یکی دو جوش برمیداریم (ممکن است در اواخر طبخ دو سه قاشق آب‌لیمو نیز داخل قلوه بریزیم) قلوه‌ها را در دیس قرار میدهیم و کمی جعفری خرد شده روی آن میپاشیم.

قلوه با سس ترخان

۱ ــ قلوهٔ گوسفند	۶ عدد
۲ ــ کره	۱۰۰ گرم
۳ ــ ترخان خرد شده	سه چهار قاشق سوپخوری
۴ ــ آب‌لیمو	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۵ ــ آرد	یک قاشق سوپخوری سرخالی
۶ ــ جعفری خرد شده	بهمقدار کم
۷ ــ نمک و فلفل	بهمقدار کم

طرز تهیه:

قلوه را از وسط نصف می‌کنیم و پوست و رگ و ریشهٔ وسط قلوه را که بد بوست بدقت میگیریم. قلوه را میشوئیم و خشک می‌کنیم ، کره را در ظرفی میریزیم و روی آتش میگذاریم؛ قلوه را در کره کمی سرخ میکنیم، بعد آرد را می‌ریزیم و کمی سرخ می‌کنیم و حرارت را ملایم می‌کنیم و یک لیوان آبگوشت یا آب ساده داخل قلوه میریزیم و کمی نمک و فلفل میزنیم و میگذاریم قلوه دو سه جوش بزند (مدت طبخ نباید طولانی شود چون سفت میشود) بعد آب‌لیمو و ترخان را اضافه میکنیم و بعد از یکی دو جوش قلوه را در ظرف میکشیم و روی آنرا کمی جعفری خرد شده میپاشیم و اطراف آنرا با حلقه‌های نان تست شده تزیین می‌کنیم.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

ممکن است قلوه را روی حلقه‌های نان تست شده بگذاریم و در دیس بچینیم.

مغز ساده با کره

۱ ــ مغز گوساله	۴ عدد
۲ ــ کره	۱۰۰ گرم
۳ ــ سرکه	دو سه قاشق سوپخوری
۴ ــ پیاز متوسط خرد کرده	یک تا دو عدد
۵ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

مغز را در آب‌سرد میاندازیم پوست و رگ و ریشهٔ مغز را بدقت میگیریم، سپس مغز را میشوئیم و مقداری آب بطوری‌که روی مغز را بگیرد در ظرف محتوی مغز میریزیم و پیاز و سرکه و کمی نمک و فلفل اضافه میکنیم و میگذاریم مغز ده دقیقه تا یکربع بپزد، بعد آنرا در صافی میگذاریم تا آب مغز گرفته شود و دقت میکنیم مغز له نشود و در عین حال که یک مغز دو قسمت میشود شکل خود را نیز حفظ کند قطعات مغز را درظرف نسوز قشنگی قرار میدهیم. کره را قطعه قطعه میکنیم و روی مغزها میگذاریم و ظرف مغز را نیم ساعت در فر ملایم قرار میدهیم تا کره آب و مغز کمی برشته شود، بعد ظرف را از فر بیرون میآوریم و کمی جعفری خرد شده روی مغز میپاشیم و اطراف آنرا با حلقه‌های لیموترش تزیین می‌کنیم.

مغز سرخ کرده

مغز گوساله یا گوسفند را مطابق دستوری که در مورد مغز ساده داده شد تمیز میکنیم و می‌پزیم و میگذاریم سرد شود و بقطعات اندازهٔ یک تخم‌مرغ میبریم. برای شش عدد مغز گوسفند یا ۳ عدد مغز گوساله سه تا چهار عدد تخم‌مرغ را در ظرفی می‌شکنیم و کمی نمک و فلفل بآن میزنیم و بهم میزنیم؛ قطعات مغز را در آرد میغلطانیم و در تخم‌مرغ زده شده میزنیم و در روغن سرخ می‌کنیم تا طلائی شود. مغز را در ظرف می‌چینیم و اطراف آنرا با هویج پخته شده و جعفری تزیین میکنیم.

رولت مغز

۱ ــ سبزی (تره ــ جعفری ــ شبت ــ گشنیز)	نیم‌کیلو
۲ ــ تخم‌مرغ	۵ تا ۶ عدد

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۳ ــ روغن آب کرده	۴ تا ۵ قاشق سوپخوری
۴ ــ مغز گوسفند	۴ تا ۵ عدد
(یا مغز گوساله ۲ عدد)	
۵ ــ پیاز متوسط	یک تا دو عدد

۶ ــ کمی جعفری یا یکی دو ساقه کرفس برای معطر کردن مغز

طرز تهیه:

پوست و رگ و ریشهٔ مغز را در آب سرد میگیریم. مغز را با یک لیوان آب و یک عدد پیاز خرد شده و جعفری یا کرفس خردشده و کمی نمک و فلفل میگذاریم بپزد. برای پختن مغز بعد از جوش آمدن یکربع تا ۲۰ دقیقه کافی است. مغز را در صافی میریزیم تا آب آن کاملا برود، بعد سبزی را تمیز میکنیم و میشوئیم و ریز خرد میکنیم و با یکی دو قاشق روغن کمی سرخ می‌نمائیم و پس از سرخ شدن از روی آتش برمیداریم و میگذاریم کاملا سرد شود؛ تخم‌مرغها را در ظرفی می‌شکنیم و کمی نمک و فلفل می‌زنیم، بعد سبزی را در تخم‌مرغ می‌ریزیم و مخلوط میکنیم. و در تابه گرد بزرگی دوسه قاشق روغن می‌ریزیم و روی آتش میگذاریم تا روغن داغ شود؛ حرارت را ملایم میکنیم و مایهٔ سبزی و تخم‌مرغ را داخل تابه می‌ریزیم، باید سطح تابه از مایه پوشیده شود. اگر فر داشته باشیم تابه را روی پنجره آخر فر بطرف بالا میگذاریم تا ده دقیقه با حرارت ۳۰۰ درجه بماند و مایه بسته شود ولی زیاد خشک نشود. در صورتیکه روی آتش درست کنیم، در تابه را می‌گذاریم تا مایه بسته شود. مغز را با چنگال نرم میکنیم تابه را از روی آتش برمیداریم و مغز را روی سطح مایه می‌مالیم بطوریکه از اطراف کمی با مایهٔ سبزی فاصله داشته باشد مایه را بدقت محکم لوله میکنیم باز رولت را چند دقیقه در فر یا روی آتش میگذاریم.

رولت را می‌توانیم حلقه‌حلقه ببریم و در دیس بچینیم و اطراف آنرا با چیپس و هویج حلقه شدهٔ پخته شده تزیین نمائیم و یا بدون آنکه آنرا ببریم درسته در دیس بگذاریم و اطراف آنرا چیپس و هویج قرار دهیم.

نکته حساس برای تهیه این رولت آنستکه تابه باید بحدی بزرگ باشد که مایه در آن بیش از یک سانت قطر پیدا نکند درغیر اینصورت مایه کلفت طبخ میشود و موقع لوله کردن ترک میخورد.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

خوراک سیرابی

مواد لازم:

۱ ــ سیرابی گوسفند	سه عدد (یا سیرابی گوساله ۲ کیلو)
۲ ــ سیب‌زمینی پشندی	۲ کیلو
۳ ــ قارچ تازه	نیم کیلو (یا یک قوطی متوسط کنسرو قارچ)
۴ ــ پیاز سرخ کرده	چهار یا پنج قاشق سوپخوری
۵ ــ سس سفید	یک پیمانه

طرز تهیه

نکتهٔ حساس برای تهیه این غذا دقت بسیار برای تمیز کردن سیرابی است. معمولا سیرابی را پاک کرده می‌فروشند ولی کافی نیست و باید در منزل بدقت تمیز کرد حتی در صورت امکان یک پوسته نازک از روی آن برداشت که کاملا تمیز بشود و بعد آنرا خوب شست بعد آنرا با قیچی بلند و باریک باندازه یک انگشت می‌بریم و مقداری آب بحدی که روی آنرا بگیرد روی سیرابی می‌ریزیم می‌گذاریم جوش بیاید. و کف آنرا میگیریم یکی دو عدد پیاز خرد کرده و یکی دو پر سیر داخل آن می‌ریزیم در آنرا می‌بندیم و با حرارت ملایم میگذاریم کاملا بپزد و آب آن بخوردش برود و بهتر است سیرابی را در دیگ زودپز پخت چون در دیگ معمولی ۴تا ۵ ساعت وقت برای پختن آن لازم است.

وقتی سیرابی کاملاً پخته شد کمی نمک بآن میزنیم ولی پس از پختن نباید بیش از دو سه قاشق آب داشته باشد بعد سیب‌زمینی‌های را پوست میکنیم و نازک ظریف بشکل چوب کبریت خلال مینمائیم و در روغن فراوان بدفعات سرخ میکنیم (مثل سیب‌زمینی بیف استروگانف) و بعد در صورتی‌که قارچ تازه باشد آنرا تمیز کرده خرد میکنیم و می‌شوئیم و در ۵۰ گرم کره سرخ مینمائیم و در صورتیکه قارچ بصورت کنسرو باشد احتیاج به‌سرخ کردن ندارد. قارچ را با سس سفید مخلوط مینمائیم. (دستور سس سفید در صفحهٔ **۲۴۳** میگذاریم یکی دو جوش بزند پیاز سرخ کرده را با سیرابی مخلوط میکنیم سیرابی را در ظرف می‌کشیم سس مخلوط با قارچ را روی آن میدهیم و سیب‌زمینی سرخ کرده را دور آن می‌پاشیم.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

شنیتسل دنبلان (پانه دنبلان) ــ برای ۶ نفر:

۱ ــ دنبلان درشت	۳ عدد
۲ ــ تخم‌مرغ	۲ تا ۳ عدد
۳ ــ نان خشک کوبیده	یک فنجان
۴ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

دنبلانها را بدقت می‌شوئیم از وسط چاک میدهیم و پوست آنرا می‌گیریم و هر قطعه را دو ورق میکنیم (بعد از پوست کندن نباید دنبلان را شست) روی هر قطعه را کمی نمک و فلفل می‌پاشیم تخم‌مرغها را در ظرفی می‌شکنیم و با کمی نمک و فلفل مخلوط میکنیم قطعات دنبلان را در نان میزنیم بعد در تخم‌مرغ و باز در نان میزنیم و در روغن داغ‌شده می‌اندازیم در دقایق اول بهیچوجه بآن دست نمی‌زنیم وقتی یک طرف آن برشته شد بر میگردانیم تا طرف دیگر آن نیز برشته شود در ظرف می‌چینیم و اطراف آنرا با سیب‌زمینی سرخ‌کرده و جعفری تزیین می‌نمائیم.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

دلوان مربوط به صفحه ۳۰۹

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

ولوان مربوط به صفحه ۳۱۰

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



بنیهٔ میگو مربوط به صفحه ۲۹۷

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

زلهٔ مرغ و کابلس مربوط به صفحه ۳۰۰

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کوفته مرغ ـ کانل دو ولای مربوط به صفحه ۳۰۳

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

شنیتسل یا پانه مرغ مربوط به صفحه ۳۰۱

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

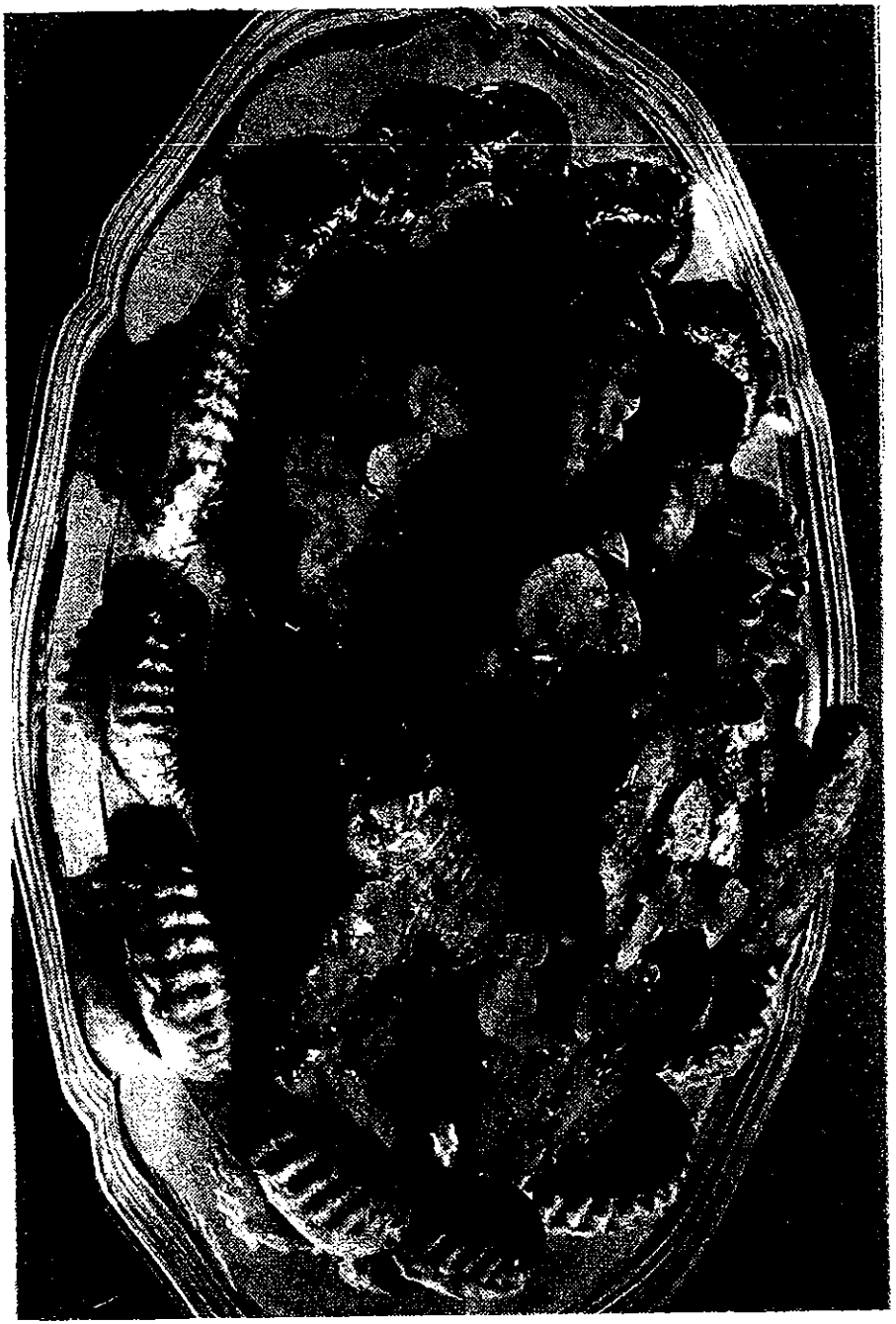
PDF.tarikhema.org

مرغ با سس سوپرم مربوط به صفحه ۳۰۷

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



مرغ با سس کاری و قارچ مربوط به صفحه ۳۰۸

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

انواع خوراک ماکارونی

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

اسپاگتی یا ماکارونی

SPAGHETTI یا MACARONI

tarikhema.org

ماکارونی یا اسپاگتی از غذاهای ملی ایتالیائی‌ها و مانند برنج در ایران غذای روزانه اغلب خانواده‌های آن کشور است همانطور که در طبخ برنج دقت کافی لازم است تا نتیجه مطلوب بدست آید برای طبخ ماکارونی نیز باید دقت نمود که بعد از طبخ خرد نشود و نرم و لطیف و بدون چسبندگی تهیه گردد ــ ظرف نسبتاً بزرگی را پر از آب میکنیم و برای هر بسته ماکارونی ۲ قاشق نمک در آب میریزیم و بعد از جوش‌آمدن آب ماکارونی را در آن میریزیم و یک‌دو قاشق روغن در آن میریزیم و میگذاریم بجوشد تا مغز ماکارونی کاملا نرم شود ر زیاد له نشود ماکارونی را در آبکش میریزیم و مقداری آن نیم گرم روی آن میدهیم تا لیزی و شوری آن گرفته شود.

در صورتیکه بخواهیم اسپاگتی یا ماکارونی را قبلا آماده کنیم، بعد از طبخ و ریختن آن در صافی آنرا در ظرف آب‌سرد میریزیم در این صورت اگر یکی دو روز هم بماند عیبی نخواهد کرد.

اسپاگتی یا ماکارونی را ممکن است با انواع سس و پنیر رنده شده بدون گوشت مصرف نمود.

با انواع ماکارونی میتوانیم پنیر مصرف کنیم و معمولا پنیریکه بمصرف ماکارونی میرسد هلندی یا گرویر رنده شده است.

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

ماکارونی با پنیر ــ برای ۶ نفر:

۱ ــ ماکارونی یا اسپاگتی	یک بسته
۲ ــ پنیر گروییر یا هلندی (رنده شده)	۱۵۰ گرم
۳ ــ کره	۵۰ گرم
۴ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کم

طرز تهیه:

ماکارونی را مطابق دستور قبل طبخ و آماده میکنیم و کمی نمک و فلفل بآن می‌زنیم و در ظرفی می‌ریزیم، کره را قطعه قطعه میکنیم و روی آن میگذاریم و دو سه دقیقه روی آتش ملایم قرار میدهیم کافی است که کره حل شود (ماکارونی را بعد از طبخ نباید روی آتش بمدت زیاد گذاشت چون خمیر میشود و بهم می‌چسبد) بعد ماکارونی را در دیس می‌ریزیم و لابلای آنرا پنیر رنده شده میپاشیم.

ماکارونی کالباس و خامه ــ برای ۶ نفر:

۱ ــ ماکارونی	یک بسته
۲ ــ کره	۱۰۰ گرم
۳ ــ کالباس	۲۰۰ گرم
۴ ــ زردهٔ تخم‌مرغ	۳ عدد
۵ ــ خامه	۱۵۰ گرم
۶ ــ نمک و فلفل	باندازه

طرز تهیه:

ماکارونی را طبق دستور قبل طبخ و آماده می‌کنیم کالباس را بشکل خلال خرد می‌نمائیم و کره را در ظرفی میریزیم و روی آتش میگذاریم کالباس را در کره یک تفت می‌دهیم زرده‌های تخم‌مرغ را کمی می‌زنیم و کم‌کم داخل کالباس میریزیم و کمی نمک و فلفل میزنیم، تخم‌مرغ که یکی دو جوش زد کالباس را از روی آتش برمیداریم و خامه را با آن مخلوط میکنیم کالباس را با ماکارونی آماده شده مخلوط میکنیم و در دیس میکشیم. عکس در صفحه **۵۱۱**

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

ماکارونی با قارچ و میگو ــ برای ۶ نفر:

۱ ــ ماکارونی	یک بسته
۲ ــ گوجه‌فرنگی	یک کیلو
۳ ــ رب گوجه‌فرنگی	یک قاشق سوپخوری
۴ ــ میگوی خشک	۲۵۰ گرم
(یا میگوی یخ‌زده نیم کیلو)	
۵ ــ کره	۱۰۰ گرم
۶ ــ شکر	یک قاشق سوپخوری سرخالی
۷ ــ پیاز سرخ شده	یک تا دو قاشق سوپخوری
۸ ــ سیر	یک تا دو بوته
۹ ــ جعفری خرد شده	یک یا دو قاشق سوپخوری
۱۰ ــ قارچ	۲۵۰ گرم
۱۱ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کم

طرز تهیه:

ظرفی را آب میکنیم و میگذاریم جوش بیاید میگوها را در آب‌جوش میاندازیم، کمی که نرم شد از روی آتش برمیداریم و در صافی میریزیم پوست میگو را حتی‌المقدور میگیریم.

در صورتیکه میگو یخ‌زده باشد میگذاریم یخ میگو باز شود بعد پوست میکنیم و در آب‌جوش یکی دو جوش میدهیم و ماکارونی را قبلا (طبق دستور) طبخ و آماده میکنیم. قارچ را خرد میکنیم و می‌شوئیم و با ۵۰ گرم کره کمی سرخ میکنیم، رب گوجه‌فرنگی را در کمی آب حل میکنیم و پیاز سرخ شده را در ظرفی می‌ریزیم و روی آتش میگذاریم و رب گوجه‌فرنگی را با شکر داخل پیاز سرخ شده میریزیم، سپس میگو و قارچ را داخل این سس میریزیم و کمی بهم می‌زنیم. پوست گوجه‌فرنگی را میگیریم (برای گرفتن پوست گوجه‌فرنگی آنها را در آب‌جوش میاندازیم و بلافاصله پوست آنها را میگیریم) گوشت گوجه‌فرنگی را قطعه قطعه کوچک میکنیم و تخم آنها را میگیریم و داخل مایهٔ قارچ و میگو می‌ریزیم و میگذاریم چند جوش بزند و کمی نمک و فلفل میزنیم، سپس ماکارونی را در ظرفی می‌ریزیم و ۵۰ گرم باقیماندهٔ کره را روی ماکارونی قرار میدهیم و میگذاریم روی آتش تا کره آب شود، ماکارونی را با سایر مواد مخلوط میکنیم و جعفری خرد شده را بآن اضافه میکنیم و در دیس میکشیم.

عکس در صفحه **۵۱۲**

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

ماکارونی با گوشت ــ برای ۶ نفر:

۱ ــ اسپاگتی یا ماکارونی	یک بسته
۲ ــ گوشت چرخ شده	نیم کیلو
۳ ــ آب گوجه‌فرنگی	دو پیمانه
(یا یک قاشق رب گوجه‌فرنگی)	
۴ ــ جعفری خرد شده	به‌مقدار کم
۵ ــ پنیر رنده شده هلندی یا گروییر	۱۰۰ گرم
۶ ــ پیاز سرخ شده	سه چهار قاشق سوپخوری
۷ ــ کره	۵۰ گرم
۸ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

ماکارونی را طبخ و آماده میکنیم پیاز سرخ شده را در ظرفی می‌ریزیم و روی آتش می‌گذاریم، گوشت چرخ شده را با پیاز مخلوط میکنیم و گوشت را کمی سرخ میکنیم آب گوجه‌فرنگی یا رب‌گوجه‌فرنگی را در یک لیوان آب حل میکنیم و داخل گوشت می‌ریزیم و کمی نمک و فلفل می‌زنیم و می‌گذاریم آهسته بجوشد و آب آن کمی تبخیر شود. ماکارونی را در ظرفی می‌ریزیم و روی آتش می‌گذاریم و کره را روی ماکارونی می‌گذاریم تا کره آب شود و بلافاصله از روی آتش برمی‌داریم، ممکن است یک طرف دیس را ماکارونی بریزیم و طرف دیگر گوشت و کمی جعفری خرد شده روی گوشت بپاشیم و یا گوشت را جداگانه و ماکارونی را جدا در ظرف دیگری قرار دهیم.

بطورکلی با انواع ماکارونی یا اسپاگتی میتوان پنیر مصرف کرد؛ در اینصورت بهتر است مقداری پنیر رنده شده جداگانه سر میز ببریم ــ بجای گوشت چرخ شده ممکن است از قیمهٔ پخته شده آماده شده استفاده کرد.

یکنوع ماکارونی سبز با گوشت ــ برای ۶ نفر:

(navilles vertes) ماکارونی سبز که کمی پهنتر از معمول است مثل ماکارونی با گوشت طبخ و آماده میکنیم. عکس در صفحه ۷۵۱

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

ماکارونی قالبی ــ برای ۶ نفر:

۱ ــ ماکارونی (که باشکال مختلف موجود است)	یک بسته
۲ ــ گوشت چرخ شده	۷۵۰ گرم
۳ ــ تخم‌مرغ	۴ تا ۵ عدد
۴ ــ جعفری خرد شده	۲تا ۳ قاشق سوپخوری
۵ ــ کره یا روغن آب‌کرده	۲تا ۳ قاشق سوپخوری
۶ ــ سس گوجه‌فرنگی	یک پیمانه
۷ ــ پیاز سرخ کرده	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۸ ــ رب گوجه‌فرنگی	دو قاشق سوپخوری

tarikhema.org

طرز تهیه:

ماکارونی را طبخ و آماده میکنیم، بعد گوشت را با پیاز کمی سرخ میکنیم، رب‌گوجه‌فرنگی را در یک لیوان آب حل میکنیم و داخل گوشت میریزیم و کمی نمک و فلفل می‌زنیم و میگذاریم آبگوشت کمی تبخیر شود. تخم‌مرغ را در ظرفی میشکنیم و با کمی نمک و فلفل بهم می‌زنیم. ماکارونی آماده شده را با تخم‌مرغ مخلوط میکنیم، سپس ته‌ظرف نسوزی را که بهترست وسط آن سوراخ باشد. دو سه قاشق روغن یا کرهٔ آب کرده میریزیم و یک سوم از ماکارونی را در این ظرف میریزیم و نصف از گوشت و کمی جعفری را روی آن میریزیم و باز نصف از بقیه ماکارونی روی گوشت میریزیم و بقیه گوشت را روی آن میریزیم و روی گوشت را با بقیهٔ ماکارونی می‌پوشانیم و در ظرف را می‌گذاریم و ظرف را میگذاریم کف فر با حرارت ۳۵۰ درجه نیمساعت تا سه‌ربع بماند، بعد ظرف را بیرون میآوریم و ماکارونی را در ظرف برمیگردانیم و کمی از سس گوجه‌فرنگی روی ماکارونی میدهیم و اطراف ماکارونی را با جعفری تزیین میکنیم، جعفری خرد شده را با بقیه سس مخلوط میکنیم و در سس‌خوری میریزیم.

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

ماکارونی با ماهی سوف یا سفید ــ برای ۶ نفر:

۱ ــ ماکارونی	یک بسته
۲ ــ ماهی	در حدود یک کیلو
۳ ــ سس گوجه‌فرنگی	۲ پیمانه
۴ ــ کره	۱۰۰ گرم
۵ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

ماکارونی را طبخ و آماده میکنیم و ماهی را قطعه قطعه میکنیم و تیغهای آنرا حتی‌المقدور میگیریم؛ قطعات ماهی باید کمی کوچک باشد. ماهی را میشوئیم و کمی نمک و فلفل میزنیم و آنها را در ظرفی میگذاریم و ۵۰ گرم کره را قطعه قطعه میکنیم و روی ماهی قرار میدهیم. ظرف ماهی را چند دقیقه روی حرارت ملایم میگذاریم تا ماهی پخته و آب آن تمام شود. ماکارونی را در ظرفی میریزیم و ۵۰ گرم کره روی آن قرار میدهیم و چند دقیقه روی حرارت ملایم میگذاریم تا کره آب شود، بعد در دیس یک ردیف ماکارونی و کمی سس گوجه‌فرنگی و یک ردیف ماهی میریزیم و روی ماهی را با ماکارونی میپوشانیم؛ سس گوجه‌فرنگی را روی ماکارونی میریزیم و ممکن است کمی پنیر رنده شده روی آن بپاشیم. این ماکارونی را با سس سفید یا سس بشامل نیز میتوان تهیه نمود.

گراتن ماکارونی ــ برای ۶ نفر:

۱ ــ ماکارونی یا اسپاگتی	یک بسته
۲ ــ پنیر گرویر یا پارمزان یا هلندی	۱۵۰ گرم
۳ ــ کره	۵۰ گرم
۴ ــ سس بشامل	۲ پیمانه
۵ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کم

طرز تهیه:

ماکارونی یا اسپاگتی را طبخ و آماده میکنیم و ته ظرف نسوز مناسبی را کمی پنیر رنده شده میپاشیم. بعد یک ردیف ماکارونی می‌ریزیم و کمی سس و کمی پنیر رنده شده و باز کمی ماکارونی و بهمین ترتیب مواد را میریزیم تا تمام شود کمی پنیر روی آن میپاشیم؛ سپس کره را داغ میکنیم و روی آن میدهیم بعد ظرف را روی پنجرهٔ آخر فر بطرف بالا قرار میدهیم تا با حرارت ۳۵۰ درجه نیمساعت بماند و کمی روی آن برشته شود.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

لازانیا

مواد لازم

خمیر لازانیا		نیم کیلو
گوشت چرخ کرده		نیم کیلو
پیاز سرخ کرده		۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
پنیر گرویر		۱۵۰ گرم
سس گوجه‌فرنگی	یا سس سفید	۱ پیمانه
رب گوجه‌فرنگی		۱قاشق سوپخوری

توضیح آنکه خمیر لازانیا بطور آماده در فروشگاهها بفروش می‌رسد خمیری است تقریباً پهن بعرض و طول ده سانتیمتر که ممکن است به‌رنگ‌های‌میز و صورتی و سفید آماده باشد. آن را مثل ماکارونی طبخ می‌نمائیم و مایه گوشت آنرا هم مثل مایه گوشت ماکارونی با گوشت طبخ میکنیم، بعد در ظرف نسوز مناسبی یک ردیف لازانیا و یک ردیف گوشت و روی گوشت را باز یک ردیف لازانیا میریزیم، سس گوجه‌فرنگی را روی آن میدهیم و پنیر را رویش میپاشیم و ظرف را روی پنجره آخر فریکه قبلا گرم کرده‌ایم بطرف بالا با حرارت ۴۵۰ درجه بمدت نیماعت قرار می‌دهیم تا روی آن کمی برشته شود.

عکس در صفحه ۷۵۲

نوع دیگر لازانیا

مواد لازم

۱ ــ خمیر مخصوص لازانیا	یک‌کیلو (در حدود ۱۶ تکّه)
۲ ــ سوسیس یا کالباس	نیم‌کیلو
۳ ــ پنیر گرویر رنده شده	۱۵۰ گرم
۴ ــ کنسرو قارچ	یک قوطی متوسط
۵ ــ پیاز سرخ کرده	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۶ ــ رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق سوپخوری
۷ ــ سس بشامل یا سفید	۳ پیمانه
۸ ــ کره	۱۰۰ گرم

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۹ ــ خامه	۱۰۰ گرم
۱۰ ــ آب گوشت	یک لیوان
۱۱ ــ نمک و فلفل	بقدر کافی
۱۲ ــ	

طرز تهیه

قارچ و سوسیس یا کالباس را ریز خورد میکنیم با پیاز سرخ کرده کمی سرخ میکنیم آب‌گوشت و رب گوجه‌فرنگی را در آن میریزیم میگذاریم بجوشد تا آب آن تبخیر شود کمی نمک و فلفل میزنیم نصف لیوان از سس را به‌آن مخلوط مینمائیم میگذاریم آهسته چند جوش بزند در ظرفی آب میریزیم یک قاشق روغن و یک قاشق نمک به‌آب اضافه کرده میگذاریم بجوشد خمیر لازانیا را از هم جدا نموده داخل آب قرار میدهیم تا جوش آید. کاملاً نرم شود (زیاد له نگردد) بعدآنرا درصافی میریزیم پارچه‌ای را روی‌میز پهن میکنیم خمیرهارا یکی‌یکی روی پارچه قرار میدهیم که آب آن برود و بهم نچسبد ته ظرف نسوز مستطیل شکل را کمی چرب میکنیم یک ورقه لازانیا روی آن می‌چینیم مقداری از مایهٔ گوشتی که قبلاً حاضر کرده‌ایم روی آن میریزیم کمی پنیر رویش می‌پاشیم یک ردیف دیگر خمیر لازانیا روی آن قرار میدهیم و بقیه گوشت را روی آن میریزیم و باز کمی پنیر رویش می‌پاشیم با چند ورقه خمیر لازاینا روی آنرا می‌پوشانیم بقیه سس را روی آن میریزیم و بقیه پنیر را هم رویش می‌پاشیم و کره را قطعه قطعه کرده روی آن قرار میدهیم و با حرارت ۴۰۰ درجه فارنهایت نیم ساعت تا سه ربع ساعت طبخ مینمائیم تا روی آن طلائی شود دو صورت نداشتن فرصت ظرف را زیر فر قسمتی که شعله مشتعل است ده دقیقه قرار میدهیم. کافی است که روی آن طلائی شود

عکس در صفحه ۷۵۲

کانلونی Canéloni

مواد لازم برای شش نفر

۱ ــ گوشت مغز ران گوسفند یا گوساله	۷۵۰ گرم
۲ ــ پیاز سرخ کرده	۲ تا ۳ قاشق مرباخوری
۳ ــ فلفل سبز دلمه‌ای	۲ عدد (یا ۱۰۰ گرم فلفل ریز)
۴ ــ آرد گندم	یک قاشق سوپخوری
۵ ــ کره	۱۰۰ گرم
۶ ــ رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق سوپخوری

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۷ ــ نمک و فلفل	باندازه
۸ ــ پنیر هلندی رنده شده	۱۰۰ گرم
۹ ــ خمیر مخصوص کانلونی	نیم کیلو

طرز تهیه

گوشت را ورقه‌ورقه کرده چهار گوش‌چهارگوش تقریبا دو سانتیمتر در دو سانتیمتر می‌بریم. پیاز سرخ کرده را در ظرفی می‌ریزیم گوشت را با آن مخلوط کرده روی آتش می‌گذاریم حرارت را ملایم کرده تا آب‌گوشت کاملا کشیده شود. بعد ۲ تا ۳ لیوان آب روی آن میریزیم در ظرف گوشت را میگذاریم تا گوشت بپزد ولی زیاد له نشود. آرد را با کره کمی سرخ می‌کنیم فلفل را خرد می‌نمائیم با آرد سرخ شده داخل گوشت میریزیم رب‌گوجه‌فرنگی را اضافه می‌نمائیم کمی هم نمک می‌ریزیم. بهم می‌زنیم می‌گذاریم تمام مواد آهسته بجوشد و سس گوشت کمی غلیظ شود. بعد در ظرفی مقداری آب میریزیم دو قاشق سوپخوری نمک در آن ریخته روی آتش میگذاریم تا جوش بیاید بعد ورقه‌های خمیر کانلونی را از هم جدا می‌نمائیم داخل آب جوشان می‌ریزیم میگذاریم خمیر پخته شود بحدی که زیاد له نگردد.

بعد خمیر را در صافی می‌ریزیم و کمی آب سرد روی آن میدهیم و سپس لای هر ورقه خمیر را مقداری از مایهٔ گوشتی آماده شده می‌ریزیم و لوله می‌کنیم و در دیس می‌چینیم سس گوشت را روی آن می‌دهیم پنیر رنده شده را روی آن می‌پاشیم. عکس در صفحه **۵۱۷**

راویولی Ravioli

برای لواش راویولی:

۱ ــ تخم‌مرغ	۳ عدد (۳ عدد زرده و یک سفیده)
۲ ــ شیر	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۳ ــ روغن آب شده (یا روغن زیتون)	۲ قاشق سوپخوری
۴ ــ آرد بمقداری که مایه خمیر شود و بدست نچسبد (یک پیمانه و نیم تا ۲ پیمانه)	
۵ ــ سس سفید یا سس گوجه فرنگی	۲ پیمانه
۶ ــ نمک	یک قاشق چایخوری

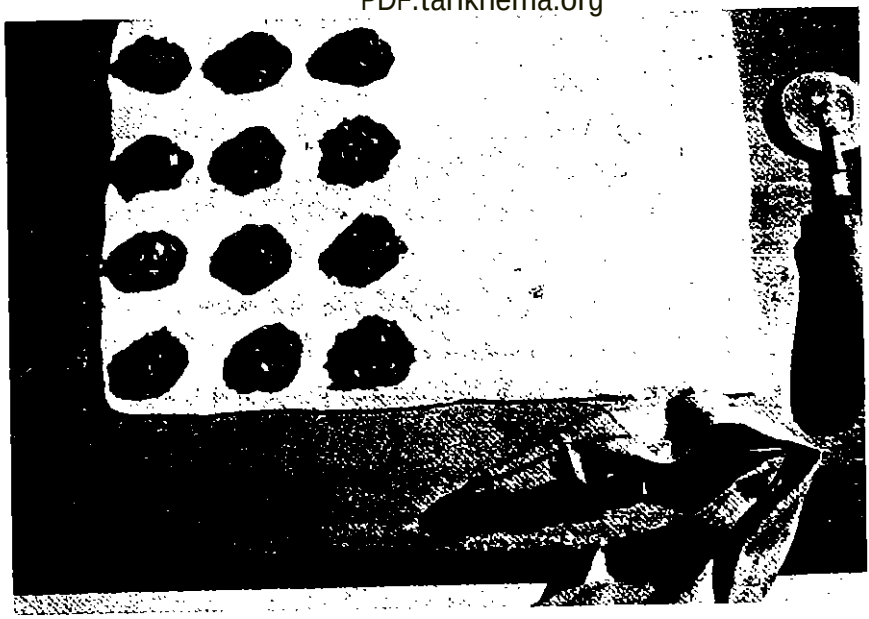
طرز تهیه:

تخم‌مرغ و شیر و نمک و روغن را مخلوط می‌کنیم و کم‌کم آرد می‌ریزیم و بهم میزنیم تا مایه خمیر شود بطوری که بدست نچسبد و زیاد هم سفت نشود روی خمیر را می‌پوشانیم تا یکی دو ساعت بماند و خمیر کمی وربیاید بعد راویولی را بطریق ذیل آماده می‌کنیم:

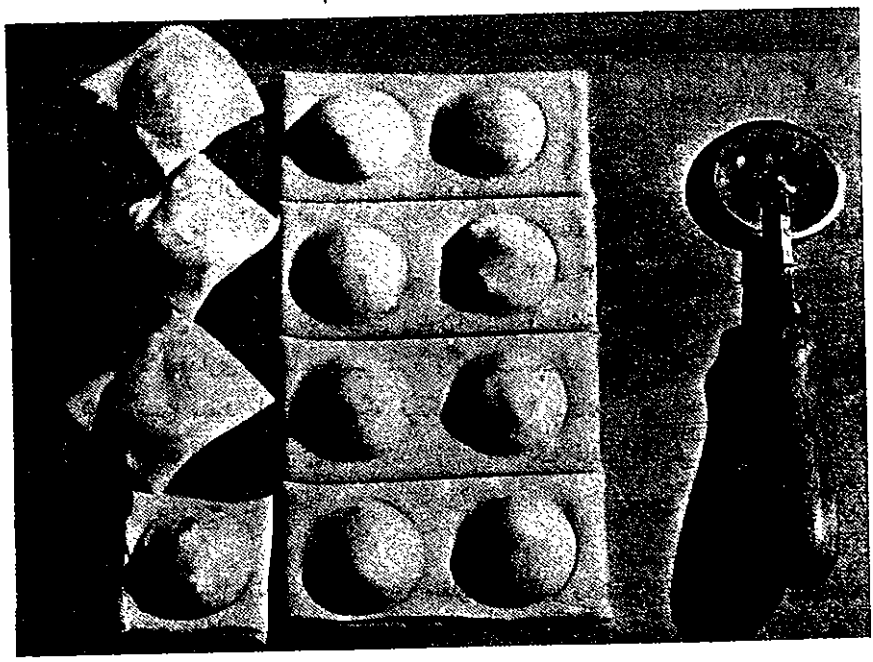
PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



۱ ــ خمیر را بشکل مستطیل باز کرده (بقطر ۲ میلیمتر) نصف خمیر را بچهار گوشهای کوچك تقسیم کرده وروی هرچهارگوش را یك عدد کوفته‌ریزه باکمی‌از گوشت سرخ کرده آماده شده میگذاریم .



۲ ــ نصفیه خمیر را روی گوشتها برگردانیده و گوشت‌ها رامطابق شکل بین دو خمیر می‌پوشانیم اطرافش را کمی فشار داده چهار گوش می‌بریم

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

مایه گوشتی راویولی

۱ ــ گوشت چرخ‌شده	نیم‌کیلو
۲ ــ پیاز رنده‌شده	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۳ ــ جعفری خردشده	یک تا دو قاشق سوپخوری
۴ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کم

طرز تهیه:

تمام این مواد را با هم مخلوط می‌کنیم و کمی مالش می‌دهیم و با این مایه کوفته ریزه درست می‌کنیم؛ ممکن است کوفته‌ها را کمی در روغن سرخ کرد یا همانطور خام بکار برد. روی میز را کمی آرد می‌پاشیم و مقداری از خمیر را برمیداریم و روی میز بشکل مستطیل باز می‌کنیم و روی نصف خمیر را خانه‌های چهارگوش می‌کشیم و روی هر خانه را یک عدد کوفته ریزه قرار می‌دهیم و نصف دیگرلواش را روی آن می‌آوریم و با دست اطراف کوفته‌ها را کمی فشار می‌دهیم بطوری‌که هر دو خمیر بهم بچسبند و کوفته‌ها بین دو خمیر قرار بگیرند، بعد خمیر را چهارگوش چهارگوش می‌بریم، در این صورت لواشهای کوچکی که در وسط آن گوشت (کوفته ریزه) وجود دارد بدست می‌آید؛ باید دقت کرد اطراف خمیر کاملا بهم چسبیده باشد، بعد ظرفی را آب می‌کنیم و کمی نمک درآب می‌ریزیم و روی آتش می‌گذاریم تا جوش بیاید، بعد نانها را در آب جوش می‌اندازیم تا چند جوش بزند و خمیر پخته شود، بعد آنها را در صافی می‌ریزیم تا آب آن برود. یک ظرف نسوز را آماده می‌کنیم ته ظرف را کمی سس سفید می‌ریزیم و روی سس سفید را مقداری راویولی آماده شده می‌ریزیم؛ باز روی راویولی را کمی سس سفید می‌ریزیم و کمی پنیر رنده شده می‌پاشیم؛ باز کمی راویولی و سس سفید و پنیر بهمین طریق تا تمام مواد تمام شود. روی ظرف را مقداری پنیر می‌پاشیم و ظرف را در فر با حرارت ملایم یکربع تا بیست‌دقیقه می‌گذاریم و این غذا را با همین ظرف نسوز سر میز می‌بریم.

ممکن است بجای سس سفید سس قرمز بکار برد و بجای کوفته‌ریزه گوشت قیمه‌ای پخته شده مصرف کرد.

ممکن است بعد از اینکه راویولی را آماده کردیم بدون جوشانیدن در آب در روغن سرخ کنیم در این صورت سس سفید لازم ندارد و بلافاصله بعد از سرخ شدن گرم گرم سر میز می‌بریم. عکس در صفحه ۷۵۴

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

خمیرها

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

ورآمدن خمیر

این اصطلاح در موقع تهیهٔ خمیرها بکار میرود، وقتی خمیر درست میکنیم در نتیجه ورز دادن خمیر کش پیدا میکند و حالت لاستیکی بخود می‌گیرد که باز کردن آن مشکل میشود و بعد از طبخ، نان آن هم سفت خواهد شد، بنابراین بعد از اینکه خمیر آماده شد روی آنرا می‌پوشانیم تا دو ساعت بماند و حالت لاستیکی خود را از دست داده ور بیاید.

بطور کلّی در تمام خمیرها که مصرف بکین پادر با جوش‌شیرین داده شده میتوان از لِوُورشیمیک که یک نوع مایه خمیر شیمیائیست برای پف کردن کیک یا وَر آمدن خمیر و پوک شدن نان بکار میرود استفاده نمود.

خمیر بابا Pâte à Baba

۱ ــ آرد سفید	۱/۵ پیمانه (۱۷۵ گرم)
۲ ــ کره	۵۰ گرم
۳ ــ پکین پادر	۲ قاشق مرباخوری
(یا خمیرترش یک قاشق سوپخوری)	
۴ ــ خاکه قند	یک قاشق سوپخوری
۵ ــ شیر نیم گرم	نصف پیمانه (در حدود یک دسی‌لیتر)
۶ ــ تخم‌مرغ	دو عدد
۷ ــ نمک به‌مقدار کم	

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

بکین پادر یا خمیرترش را در شیر حل میکنیم و نمک و تخم‌مرغها را با این مایه مخلوط می‌نمائیم. آرد را در ظرف گودی که بهترست فلزی باشد می‌ریزیم (ظرف را ممکن است قبل از ریختن آرد کمی گرم کنیم) وسط آرد را گود میکنیم و مایهٔ بکین پادر یا خمیرترش و تخم‌مرغ را وسط آرد می‌ریزیم و آرد را با این مواد مخلوط می‌نمائیم و خوب مالش میدهیم بطوری که مایه کاملا کش پیدا کند. خمیر را باید در حدود ۴ تا ۵ دقیقه بحالت کشیدن ورز بدهیم، بعد روی خمیر را میپوشانیم و خمیر را در جای گرمی میگذاریم تقریباً یکساعت بماند، کره را با خاکه قند مخلوط میکنیم و بهم میزنیم تا کره کاملا نرم و لطیف شود بعد خمیر را که حجم آن باید دو برابر شده باشد با کره مخلوط میکنیم و در حدود چهار تا پنج دقیقهٔ دیگر خمیر مخلوط شده با کره را با حالت کشیدن ورز میدهیم و این عمل را چهار تا پنج دقیقهٔ دیگر ادامه میدهیم. این خمیر برای تهیهٔ شیرینی‌های کوچک یا بزرگ بابا آماده است.

در صورتیکه بخواهیم این خمیر بهتر ور بیاید ممکن است بجای یکساعت دو ساعت در جای گرم بگذاریم بماند، بعد کره و خاکه قند را مخلوط کنیم و ممکن است بجای پیکین‌پادر یک قاشق غذاخوری رداستار را در کمی آب نیم گرم حل کنیم و بعد مصرف کنیم (رداستار نوعی مایه خمیر خشک است)

tarikhema.org

خمیر بنیه

برای ۲ پیمانه خمیر:

۱ ــ شیر	½ پیمانه
۲ ــ تخم‌مرغ	۳ عدد
۳ ــ آرد سفید	یک پیمانه (در حدود ۱۲۵ گرم)
۴ ــ روغن آبکرده یا روغن‌زیتون	دو قاشق سوپخوری
۵ ــ جوش‌شیرین	یک قاشق مرباخوری
۶ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

جوش‌شیرین و نمک و فلفل را در شیر حل میکنیم تخم‌مرغها را در آن میشکنیم و مخلوط میکنیم آرد و روغن را اضافه می‌نمائیم و تمام مواد را خوب بهم میزنیم تا کاملا صاف

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

و بدون گلوله شود غلظت این خمیر تقریباً بغلیظی ماست خواهد شد.

این خمیر یکی از بهترین خمیرها برای سرخ کردن اغلب گوشتها پختهٔ سفید مثل مرغ و ماهی و مغز و انواع میگوست.

خمیر بریوش Pâte à Brioche

۱ ــ آرد	۳۰۰ گرم (دو پیمانه و نیم)
۲ ــ تخم‌مرغ	دوعدد
۳ ــ کره	۱۵۰ گرم
۴ ــ خمیرترش	یک قاشق سوپخوری
(یا دو قاشق مرباخوری بیکین‌پادر)	
۵ ــ خاکه قند	۱۰۰ گرم
۶ ــ نمک	به‌مقدار کم

طرز تهیه:

یک‌چهارم از آرد را که در حدود نصف پیمانه میشود جدا میکنیم و در ظرف گودی می‌ریزیم، بعد بکین‌پادر یا خمیرترش را در کمی آب نیم گرم حل میکنیم و این مایه را وسط آرد میریزیم و آرد را با این مایه خمیر میکنیم و میگذاریم در جای گرم دو سه ساعت بماند؛ البته روی خمیر را می‌پوشانیم که گرم مانده و خشک نشود؛ این خمیر به‌مصرف مایه خمیر اصلی میرسد. بقیهٔ آرد را در ظرف گودی می‌ریزیم و تخم‌مرغ‌ها را میان آرد می‌شکنیم و خاکه قند را داخل این مایه می‌ریزیم و تمام مواد را مخلوط میکنیم؛ خمیر را ورز میدهیم تا کاملا کش پیدا کند، بعد کره را با قاشق مخلوط میکنیم تا نرم و لطیف شود و با خمیر مخلوط میکنیم و باز هم ورز میدهیم تا به‌مقدار کافی کش پیدا کند، بعد مایهٔ خمیری را که باید حجم آن دو برابر شده باشد با این خمیر مخلوط میکنیم ولی در این موقع دیگر خمیر را زیاد ورز نمیدهیم فقط کافی است این دو خمیر با هم مخلوط شوند؛ روی خمیر را می‌پوشانیم وخمیر را در جای گرم میگذاریم سه تا چهار ساعت بماند تا خمیر کاملا ور بیاید بعد خمیر را در جای خنک پنج تا شش ساعت قرار میدهیم.

با این خمیر میتوان انواع شیرینی‌ها را تهیه نمود.

خمیر بودوار Pâte à Boudoir

۱ ــ شکر	۱۵۰ گرم

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۲ ــ آرد	۲۰۰ گرم
۳ ــ تخم‌مرغ	۴ عدد
۴ ــ کرم دوتارت یا بیکینگ پادر	یک قاشق مرباخوری
۵ ــ عسل	یک قاشق سوپخوری
۶ ــ عرق بهار نارنج یا کمی رندهٔ پوست لیموترش	
۷ ــ کره	۱۰۰ گرم

طرز تهیه:

زرده و سفیدهٔ تخم‌مرغ را جدا می‌کنیم و زرده را با شکر مخلوط می‌نمائیم و آنقدر می‌زنیم تا کاملا سفید و سفت شود. کره را با عسل مخلوط می‌کنیم و می‌زنیم تا کاملا نرم و لطیف شود، سپس سفیدهٔ تخم‌مرغ را جداگانه آنقدر میزنیم تا کاملا سفت شود و از تخم‌مرغ‌زنی نریزد. زرده و کره و عسل و کرم دوتارت را مخلوط میکنیم و سفیده را می‌ریزیم و کمی مخلوط می‌کنیم، بعد آرد را می‌ریزیم و بهم میزنیم به‌اندازه‌یی که تمام مخلوط شود.

این خمیر را در قیف میریزیم و بهر شکل که بخواهیم با آن شیرینی‌های کوچک درست میکنیم.

خمیر بیسکویت

۱ ــ تخم‌مرغ	چهار عدد
۲ ــ کره	۷۵ گرم
۳ ــ آرد سفید	۱۰۰ گرم
۴ ــ شکر	۱۲۵ گرم
۵ ــ وانیل یا رندهٔ پوست لیموترش	به‌مقدار کم
۶ ــ بکین پادر	یک قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

زرده و سفیدهٔ تخم‌مرغ را بدقت جدا میکنیم و زرده را با شکر و اسانسی که دوست داریم و بکین‌پادر مخلوط میکنیم و آنقدر میزنیم تا کاملا سفید و سفت شود؛ کره را نیز می‌زنیم تا نرم و لطیف گردد و با زرده‌های تخم‌مرغ مخلوط میکنیم و سفیده را جداگانه آنقدر میزنیم تا از تخم‌مرغ‌زنی نریزد سفیده را با زرده و کره مخلوط میکنیم و آرد را می‌ریزیم و بهم می‌زنیم تا تمام مواد با هم مخلوط گردد.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

این خمیر برای تهیه انواع بیسکویت و شیرینی مصرف میشود.

خمیر بیسکیویت ساووا Pâte à Biscuit de Savoie

۱ ــ شکر	۲۵۰ گرم
۲ ــ آرد	۱۰۰ گرم
۳ ــ آرد سیب‌زمینی	۱۰۰ گرم
۴ ــ تخم‌مرغ	۷ عدد
۵ ــ وانیل یا رندهٔ لیموترش	به‌مقدار کم

طرز تهیه:

این خمیر نیز مانند خمیر بیسکویت تهیه میشود با این تفاوت که بعد از زدن زرده و سفیدهٔ تخم‌مرغ و مخلوط کردن آنها آرد گندم و آرد سیب‌زمینی را با هم مخلوط می‌کنیم و داخل مایه میریزیم.

خمیر بیسکویت قاشقی

۱ ــ تخم‌مرغ	۳ عدد
۲ ــ شکر	۷۵گرم
۳ ــ آرد	۷۵ گرم
۴ ــ وانیل	به‌مقدار کم

طرز تهیه:

این خمیر مثل خمیر بیسکویت تهیه می‌شود بدون اینکه کره داشته باشد، در این صورت بعد ازآماده شدن زردهٔ تخم‌مرغ سفیدهٔ تخم‌مرغ زده شده و آرد را با زردهٔ تخم‌مرغ مخلوط می‌کنیم

خمیر پاته Pate a Pate

۱ ــ آرد سفید	۲۵۰ گرم
۲ ــ کره	۸۰ گرم
۳ ــ روغن زیتون	دو قاشق سوپخوری
۴ ــ زردهٔ تخم‌مرغ	یک عدد
۵ ــ آب سرد	نصف پیمانه (یک دسیلیتر)

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۶ ــ نمک به‌مقدار کم

با این مواد در حدود نیم کیلو خمیر بدست میآید.

طرز تهیه:

آرد را در ظرف گودی میریزیم و وسط آن را گود میکنیم، بعد کره را ریز خرد میکنیم و با روغن‌زیتون و زردهٔ تخم‌مرغ و نمک وسط آرد میریزیم و بتدریج آب را داخل این مواد میریزیم و کم‌کم آرد را با این مواد مخلوط میکنیم و بهم میزنیم تا تمام مواد بشکل خمیر سفتی در بیاید، باید دقت کرد این خمیر زیاد شل نشود، بعد خمیر را در کیسهٔ نایلون میگذاریم تا یکی دو ساعت بماند و کمی ور بیاید، بعد روی میز را کمی آرد می‌پاشیم و خمیر را بشکل مستطیل باز میکنیم و خمیر را سه لا مانند خمیر میل فوی تا میزنیم باز خمیر را باز میکنیم و یک بار دیگر خمیر را سه لا میکنیم و بهر شکل و فرمی که بخواهیم باز میکنیم.

معمولا این خمیر را در قالبهای مخصوص می‌اندازند بطوری که دیواره و ته قالب را بپوشاند و داخل آنرا با انواع گوشت و مرغ پخته و آماده شده پر و در فر طبخ مینمایند. با خمیر ورقه شده (فویته) نیز میتوان پاته تهیه کرد.

خمیر پیزا Pate a Pizza

۱ ــ شیر یک پیمانه

۲ ــ خمیرترش (مایهٔ خمیر که از نانوائی‌ها میتوان تهیه نمود (یا رداستار) یک قاشق سوپخوری

و یا بکین پادر یک قاشق مرباخوری

۳ ــ روغن آب کرده یا روغن‌زیتون ½ پیمانه

۴ ــ آرد به‌مقداری که مایه خمیر شده و بدست نچسبد (در حدود ۲/۵ تا ۳ پیمانه)

۵ ــ نمک یک قاشق چایخوری

طرز تهیه:

خمیرترش و یا بکین‌پادر و نمک را در شیر حل میکنیم و روغن را بآن اضافه مینمائیم و بتدریج آرد را میریزیم تا مایه بحدی خمیر شود که بدست نچسبد و زیاد هم خشک و سفت نباشد. خمیر را خوب ورز داده روی آنرا میپوشانیم تا یکی دو ساعت بماند و ور بیاید.

با این مقدار مواد در حدود نیم کیلو خمیر پیتزا بدست میآید. و برای دو پیتزا کافی است.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

خمیر تابه‌ای (کرپ یا پنکیک) Crepe

۱ ــ تخم‌مرغ	۵ عدد
۲ ــ آرد	۸ قاشق سوپخوری (یا یک پیمانه پر)
۳ ــ شیر	یک پیمانه
۴ ــ روغن‌زیتون یا روغن آب کرده	۴ تا ۵ قاشق سوپخوری
۵ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی

با این مواد در حدود ۱۶ کرپ کوچک بدست میآید.

طرز تهیه:

روغن و شیر و تخم‌مرغ و آرد و نمک و فلفل را مخلوط میکنیم و میریزیم تا خمیر کاملا صاف شود؛ در صورتیکه گلوله‌های آرد بآسانی باز نشود خمیر را از صافی رد میکنیم. تابهٔ کوچک دسته‌داری را روی آتش می‌گذاریم تا داغ شود و یک قاشق مرباخوری روغن در آن میریزیم (روغن باید بحدی باشد که فقط تابه چرب شود) کمی از مایه را بقدری که سطح تابه را بپوشاند و زیاد ضخیم نشود داخل تابه میریزیم و حرارت را ملایم میکنیم تا مایه بسته شود و دور آن کمی برشته گردد، بعد پنکیک را در سینی که کمی آرد پاشیده‌ایم برمیگردانیم و بهمین ترتیب تمام پنکیک‌ها را آماده میکنیم.

لواش پنکیک را میشود برای اردور غذا و دسر و صبحانه مصرف نمود

نوع دیگر خمیر پنکیک یا کرپ لطیف Pâte à Crêpe Fine

این خمیر مثل خمیر پنکیک به‌مصرف انواع غذاهای گوشتی و دسر و اردور می‌رسد و از خمیر پنکیک کمی ظریفتر و نازکتر تهیه میشود.

۱ ــ تخم‌مرغ	۵ عدد
۲ ــ آرد	۱۲۵ گرم (یک پیمانه)
۳ ــ شیر	یک پیمانه
۴ ــ کرهٔ آب شده	½ پیمانه
۵ ــ عرق بهار نارنج	دو قاشق سوپخوری
۶ ــ نمک	به‌مقدار کم

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

۲ عدد از سفیده تخم‌مرغها را کنار میگذاریم و بقیهٔ مواد را با عرق بهارنارنج مثل خمیر پنکیک مخلوط میکنیم، سفیدهٔ تخم‌مرغ را که کنار گذاشته‌ایم خوب میزنیم تا کاملاً سفید و سفت شود و آخر کار به مایه اضافه می‌کنیم و مثل پنکیک در تابهٔ کوچک نانها را آماده می‌کنیم.

لای این نانها نیز می‌توان انواع گوشت و سبزی پخته و مربا قرار داد و پیچید و بهر طریق که میل داریم سرخ کرد و مصرف نمود.

ممکن است دو طرف این کرپ‌ها را سرخ کرد و کمی شکر روی آنها پاشید و روی هم قرار داد و سر میز صبحانه بجای نان با مربا و گوشتهای سرد مصرف نمود.

خمیر فونسه یا خمیر بریزه **Pâte à Foncer, Pâte Brisée**

این خمیر برای تارت و نانهای شیرین کوچک مصرف میشود.

برای تارت بزرگ یا تقریباً سی عدد از نانهای کوچک.

۱ــ آرد	۵۰۰ گرم
۲ــ کره	۲۵۰ گرم
۳ــ خاکه قند	یک قاشق سوپخوری
۴ــ آب یا شیر در حدود نصف پیمانه	(یک دسیلیتر)
۵ــ نمک	به‌مقدار کم

با این مواد در حدود یک کیلو خمیر بدست میآید.

طرز تهیه:

آرد را در ظرف گودی می‌ریزیم نمک و خاکه قند و آب یا شیر را وسط آرد می‌ریزیم و بهم می‌زنیم، بعد کره را قطعه قطعه و کوچک خرد می‌کنیم و وسط خمیر می‌ریزیم و با نوک انگشت خمیر را با کره مخلوط میکنیم بطوریکه مرطوب شود و چسبندگی پیدا کند ولی کش نیاید.

نکته حساس در این خمیر آن است که نباید این خمیر زیاد ورز داده شود و کافی است که خمیر چسبندگی پیدا کند و قابل باز کردن شود.

بعد خمیر را در کیسهٔ نایلون می‌گذاریم و تا دو سه ساعت بماند و بهر طریق که بخواهیم از آن استفاده کنیم. ممکن است این خمیر را با انواع روغن نباتی جامد تهیه کنیم در

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

اینصورت از ۲۰۰ تا ۲۵۰ گرم کافی است هر قدر روغن این خمیر بیشتر شود تردتر میشود البته حداکثر آن ۲۵۰ گرم است.

ممکن است دو عدد زردهٔ تخم‌مرغ با خمیر مخلوط کنیم در اینصورت خمیرکمی سفتر میشود. در صورت مصرف زردهٔ تخم‌مرغ زرده‌ها را با شیر و خاکه قند و نمک وسط آرد می‌ریزیم و مخلوط می‌کنیم بعد کره را اضافه می‌نمائیم.

خمیر کلمی Pâte à Chou

۱ ــ آب	یک پیمانه
۲ ــ آرد سفید	یک پیمانه (۱۲۵ گرم)
۳ ــ روغن آب شده	چهار قاشق سوپخوری (½ پیمانه)
۴ ــ تخم‌مرغ	۵ عدد
۵ ــ نمک	به‌مقدار کم

با این مواد در حدود نیم کیلو خمیر بدست میآید.

در صورت مصرف این نان برای غذا و سالاد کمی نمک در مایه میریزیم و در صورتیکه آنرا برای شیرینی و دسر مصرف کنیم یک یا دو قاشق شکر در آن میریزیم.

طرز تهیه:

آب و روغن و نمک (یا شکر) را در ظرفی می‌ریزیم و روی آتش می‌گذاریم جوش که آمد آرد را یک مرتبه داخل آب می‌ریزیم و یکی دوبار آهسته بهم می‌زنیم تا مایه سفت شود و آب کاملا تبخیر گردد (قابل توجه اینکه مایهٔ روی آتش را نباید زیاد بهم زد زیرا مایه روغن می‌اندازد و بریده می‌شود) بعد ظرف را از روی آتش برمی‌داریم و تخم‌مرغ‌ها را دانه‌دانه در مایه می‌شکنیم و بهم میزنیم تا کاملا نرم و لطیف شود و گلوله نداشته باشد در صورتی که مایه بآسانی صاف نشد ممکن است مایه را از صافی رد کنیم.

این خمیر را می‌توانیم کوچک‌کوچک و یا یکجا در قالب بریزیم و برای انواع غذا وشیرینی آماده کنیم.

در صورتیکه بخواهیم نان را کوچک‌کوچک تهیه کنیم ته سینی شیرینی پزی را چرب می‌کنیم، بعد فر را با حرارت ۴۵۰ درجه فارنهایت گرم میکنیم و از مایه گلوله‌های کوچکی باندازه یک گردو برمیداریم و بفاصله داخل سینی شیرینی می‌گذاریم، بعد سینی را روی اولین پنجره فر از طرف پائین میگذاریم و حرارت فر را ۴۰۰ درجه میکنیم، نیم ساعت با حرارت ۴۰۰ و یک ربع هم با حرارت ۳۵۰ درجه نان در فر خواهد ماند، در این مدت در فر را باز

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

نمی‌کنیم، نان‌ها باید پف کند و طلائی رنگ شود. سینی را بیرون میاوریم سرد که شد کنار نان‌هارا شکاف کوچکی میدهیم. باید داخل نان‌ها خالی باشد. در صورتیکه داخل نان خمیر اضافی داشت خمیر آنرا خارج می‌کنیم و با هر مایه که میل داریم داخل نان را پر می‌کنیم.

نوع دیگر خمیر کلمی.

مواد و مقدار این خمیر مانند خمیر کلمی است که قبلا دستور آن داده شد، فقط بر مقدار روغن آن ۶۰ گرم کره و ۱۰۰ گرم پنیر گرویر یا پارمزان رنده شده و کمی فلفل و نمک و گرد خردل اضافه مینمائیم.

طرز تهیه:

وقتی مایه را بطریق خمیر کلمی و مطابق دستور آماده کردیم مواد اضافی فوق را داخل مایه میریزیم و بهم میزنیم تا تمام مواد با خمیر مخلوط گردد.

این خمیر را نیز مانند خمیر کلمی بهر شکل که میل داریم در قیف یا با قاشق داخل سینی فر میریزیم و در فر خیلی داغ بمدت نیم ساعت تا سه ربع طبخ میکنیم، این نان پف میکند و طلائی رنگ می‌شود و بعد از طبخ داخل آنرا با هر نوع گوشت یا سالاد که دوست داریم می‌توانیم پر کنیم.

خمیر ورقه شده Pâte Feuilletée

خمیر ورقه شده یا خمیر هزار برگ (میل فوی یا فویته) یکی از بهترین خمیرها برای تهیهٔ انواع شیرینی و غذا میباشد و برای تهیهٔ آن کمی دقت و توجه لازم است تا نتیجهٔ مطلوب بدست بیآید.

۱ ــ آرد سفید خیلی نرم و خوب مخصوص شیرینی	۵۰۰ گرم تقریباً ۴ پیمانه
۲ ــ کره	۴۵۰ گرم
۳ ــ آب	یک پیمانه (در حدود ۱۰ تا ۱۲ قاشق سوپخوری)
۴ ــ نمک	یک قاشق چایخوری

با این مقدار مواد در حدود یک کیلو خمیر بدست میآید.

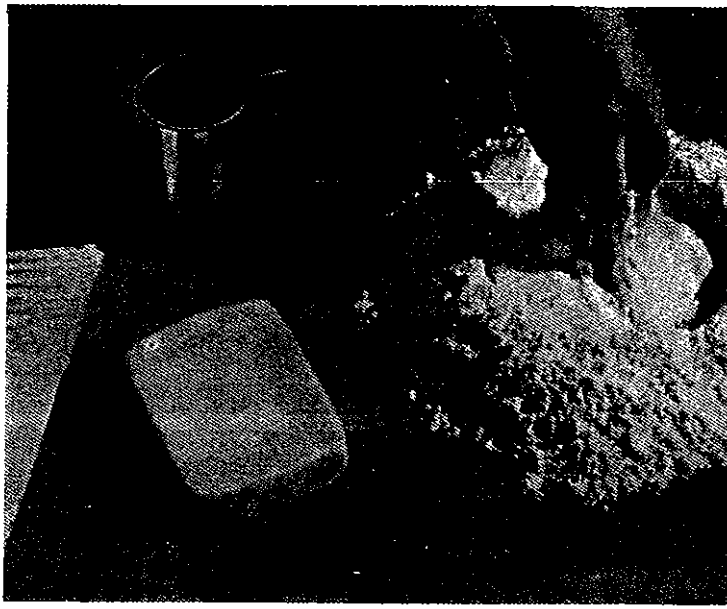
طرز تهیه:

کره را با دست نرم میکنیم و آماده کنار میگذاریم.

PDF.tarikhema.org

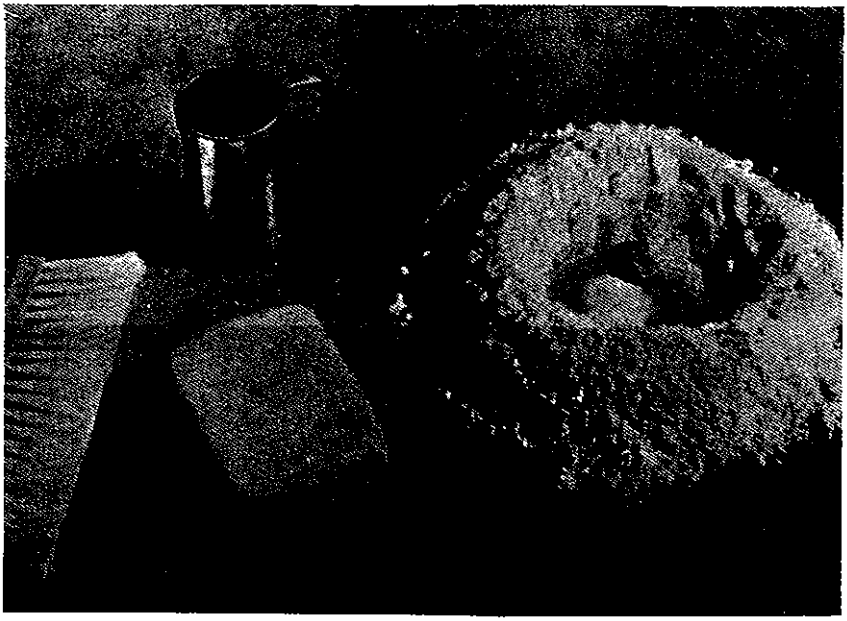
tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



۹- آرد را روی میز ریخته کمی کره‌وآب را وسط آرد می‌ریزیم .

tarikhema.org



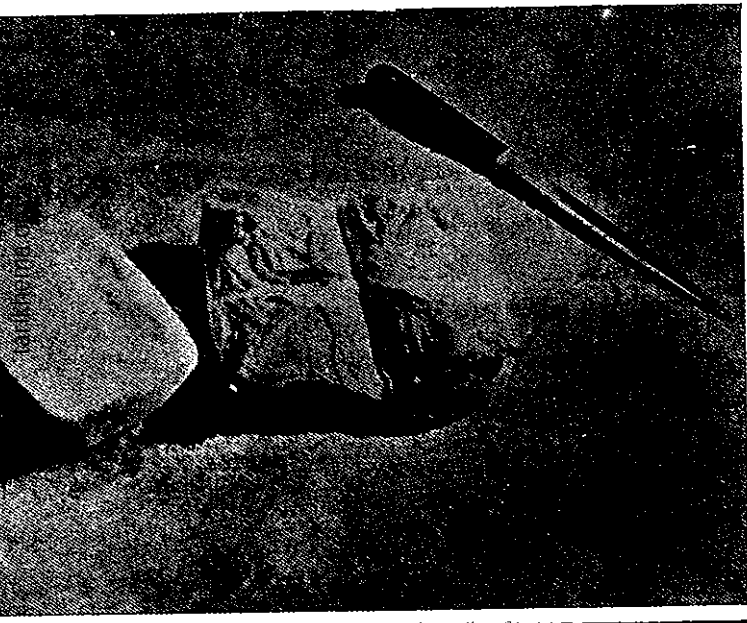
اطراف آرد را روی
وآب ریخته با نوک
شت خمیر می‌کنیم .

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۳ ــ خمیر را گلوله کرده بعد از دوسه ساعت وسط خمیر را به‌شکل چهار قارچ باز میکنیم.



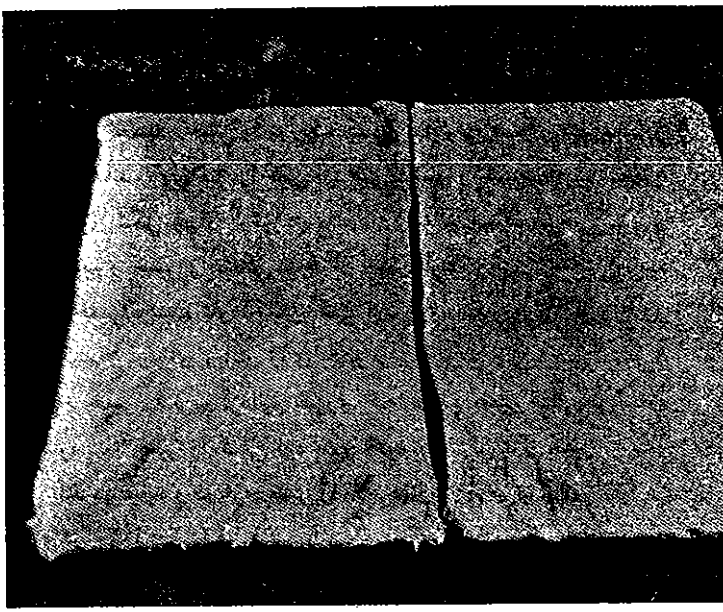


۴ ــ بعد چهار گوش پهن می‌کنیم.



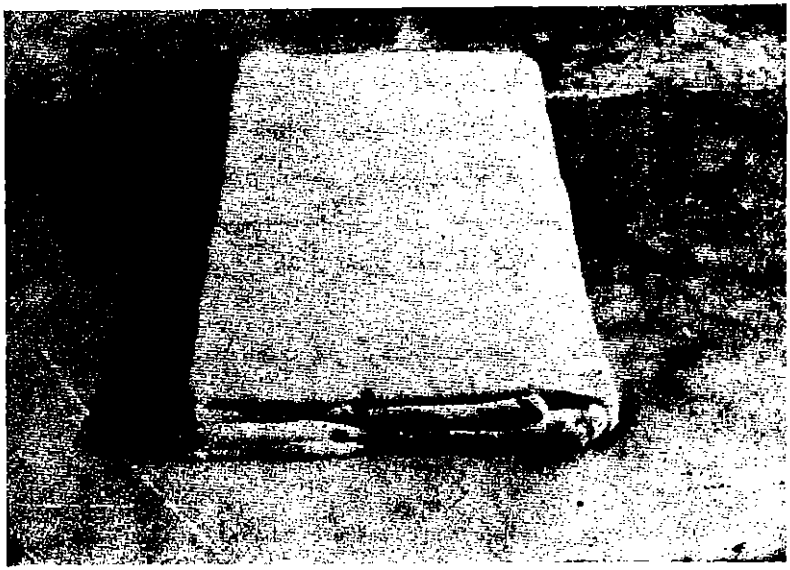
۵ ــ کره را میان خمیر گذاشته از اطراف خمیر را روی کره آورده می‌پوشانیم.

PDF.tarikhema.org



۶ـ خمیر را بشکل مستطیل
با نورد بازکرده و چهار
لاتا می‌زنیم .

tarikhema.org



ن ترتیب خمیـررا
ت باز وتـا میکنیم

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

آرد را در ظرف گودی می‌ریزیم و نمک را با آن مخلوط می‌نمائیم و وسط آرد را گود می‌کنیم بعد آب و۱۵۰ گرم از کره را بتدریج وسط آرد می‌ریزیم و با نوک انگشت آرد را کم‌کم با آب و کره مخلوط می‌کنیم تا مایه کاملا مخلوط شود و بشکل خمیری کشدار در بیاید بطوری که بدست نچسبد. خمیر را در یک کیسهٔ نایلونی قرار می‌دهیم و می‌گذاریم در حدود یک ساعت بماند. روی میز را کمی آرد می‌پاشیم و خمیر را با نورد (چوب مخصوص باز کردن خمیر) بشکل چهار گوش در حدود ۲۰ سانتی‌متر باز می‌کنیم و کره را وسط این خمیر می‌گذاریم و خمیر را بشکل بقچه از چهار طرف روی کره می‌آوریم بطوری که کره کاملا در وسط خمیر پوشیده شود، سپس کمی آرد روی خمیر می‌پاشیم و خمیر را بشکل مستطیل بلند باز می‌کنیم و آردهای زیادی روی خمیر را با برس پاک می‌کنیم و خمیر را چهار لا تا می‌زنیم، بعد خمیر را برمی‌گردانیم بطوری که عرض خمیر قبلی در دفعهٔ بعد جای طول خمیر بعدی بشود. باز خمیر را کمی آرد می‌پاشیم و بشکل اول خمیر را باز می‌کنیم تا بصورت مستطیلی بلند در بیاید و دوباره خمیر را سه چهار لا تا می‌زنیم و آنرا در یک کیسهٔ نایلون می‌گذاریم و در حدود ۲۰ دقیقه تا نیمساعت در جای خنک قرار میدهیم این عمل را در اصطلاح تهیهٔ این خمیر دور اول می‌گویند و باز روی میز را کمی آرد می‌پاشیم و خمیر را مثل دور اول بطوری که عرض دفعه قبل طول این دفعه بشود (نکته حساس برای باز کردن این است که هر دفعه خمیر را بر عکس دفعه قبل باز می‌کنیم بطوری که طول آن عرض دفعه بعدی بشود باز می‌کنیم. با دقت مخصوص به‌عکس‌های ضمیمه طریقهٔ عمل روشن می‌شود) و باز خمیر را دو بار مثل دفعه اول باز میکنیم این دفعه را نیز دور دوم عمل می‌گویند و مجدداً خمیر را در کیسهٔ نایلون قرار می‌دهیم و ۲۰ دقیقه تا نیم ساعت در جای خنک‌نگاهمیداریم و بازخمیر را دو باربطریق فوق بازمی‌کنیم و این‌بارکه آخرین دفعه است دور سوم عمل می‌گویند بنابترتیب فوق خمیر را شش بار بشکل مستطیل باز می‌کنیم و تا می‌زنیم این خمیر را بعد از آخرین دفعه باز کردن یکی دو روز می‌توان نگاهداشت و بعد مصرف نمود.

نکته‌ای که باید در نظر گرفت آنستکه قطر هر دفعه خمیر باید در حدود ۱ سانتیمتر باشد ولی در موقع طبخ بسته بنوع شیرینی که طبخ میکنیم قطر آن فرق میکند و هیچوقت قطر خمیر از نیم سانتیمتر کمتر و از یک سانتیمتر بیشتر نباید بشود.

خمیر نیمه ورقه شده Pâte Demie Feuilletée

این خمیر مثل خمیر فویته (ورقه شده) تهیه میشود با این تفاوت که بجای شش بار تا زدن سه تا چهار خمیر را تا می‌زنیم و باز می‌کنیم در اینصورت ورقه‌ها خمیر کمتر و کلفت‌تر

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

میشود.

نوع سادهٔ خمیر ورقه شده

۱ ــ آردسفید خیلی خوب	۵۰۰ گرم
۲ ــ کره	۴۰۰ گرم
۳ ــ آب‌لیمو	یک قاشق سوپخوری
۴ ــ آب سرد	½ پیمانه (در حدود یک دسی‌لیتر)
۵ ــ نمک	به‌مقدار کم

با این مواد در حدود ۱ کیلو خمیر بدست میآید.

طرز تهیه:

کره را بهم میزنیم تا نرم و لطیف شود آرد را در ظرفی می‌ریزیم و وسط آنرا گود می‌کنیم و کره و نمک و آب‌لیمو و آب سرد را وسط آرد می‌ریزیم و آرد را خمیر می‌کنیم بطوری که تمام مواد مخلوط شود و خمیر بدست نچسبد در صورتی که خمیر چسبندگی داشت کمی آرد اضافه می‌کنیم و در صورتی که سفت بود کمی آب به‌خمیر اضافه می‌کنیم، بعد خمیر را در جای خنک یکی دو ساعت می‌گذاریم بماند. روی میز را آرد می‌پاشیم و خمیر را بشکل مستطیل باز میکنیم و مثل خمیر ورقه شده یا میل فوی سه لا تا می‌زنیم و باز خمیر را باز می‌کنیم و این عمل را چهار بار تکرار می‌کنیم لازم نیست دیگر در فاصلهٔ باز کردن خمیر آنرا در یخچال قرار بدهیم.

برای طبخ خمیر فوق و خمیر میل‌فوی باید فر قبلا با آخرین درجهٔ حرارت داغ شود و بعد بنسبت هر نوع طبخی که می‌خواهیم بکنیم (بشرح قسمت غذاها و شیرینی‌ها مراجعه شود) زمان و مقدار حرارت آن تغییر می‌کند.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

نوع دیگر راسته گوساله با استخوان مربوط به صفحه ۳۴۰

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

نوع دیگر رتی فیله مربوط به صفحه ۳۴۵

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

زندگی بریده شده مربوط به صفحه ۳۷۵

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

رتی فیله یا راسته مربوط به صفحه ۴۴۴

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

دنی قبله پاک کرده مربوط به صفحه ۳۴۶

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



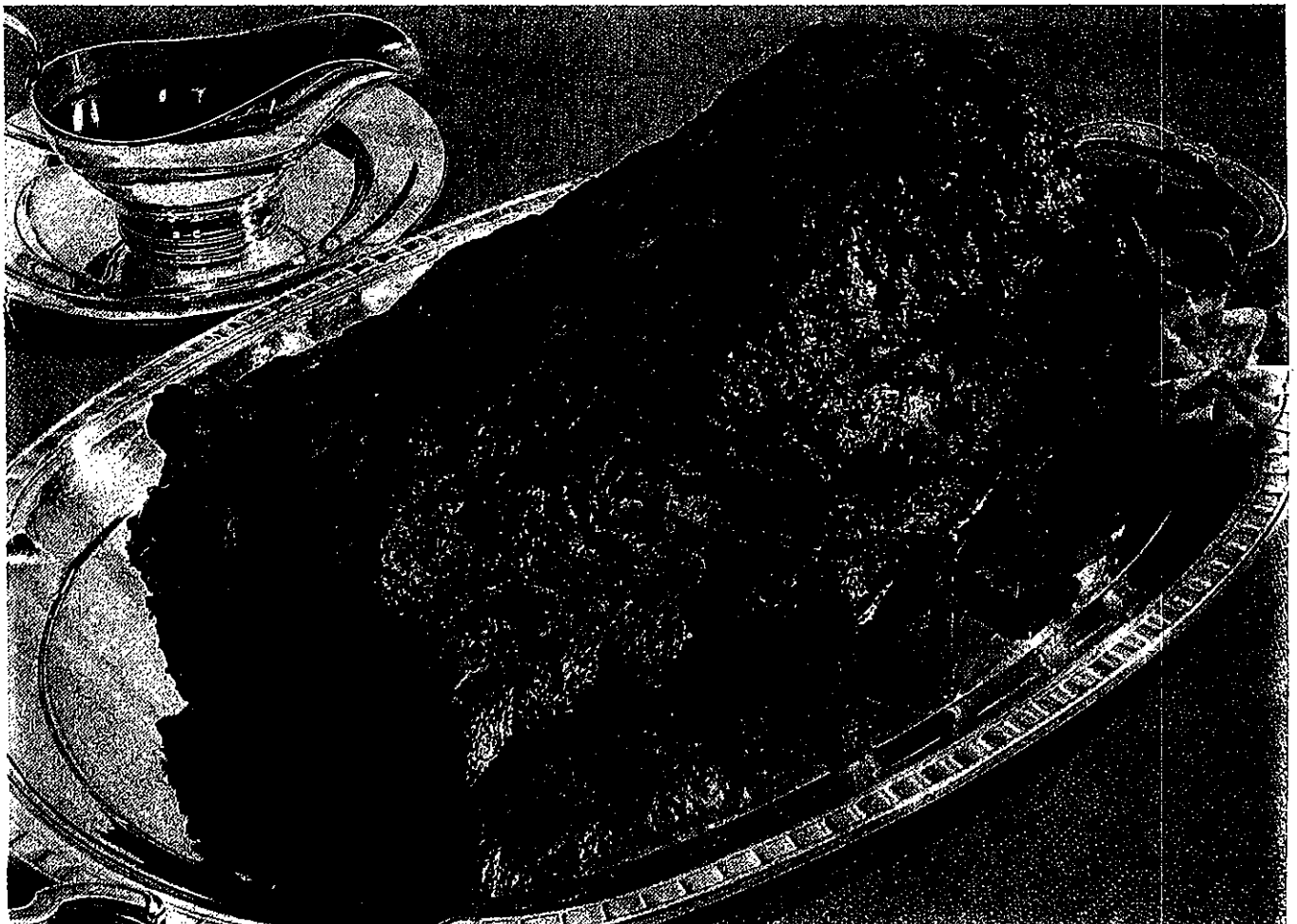
هفت نوع همبرگر مربوط به صفحه ۳۶۸ـ۳۶۵

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



راسته گوساله با استخوان مربوط به صفحه ۳۳۹

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

نوع دیگر کلت دسته‌دار (اسکالپ طبیعی) مربوط به صفحه ۳۵۰

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

انواع دسر
انواع کرم و ژله
بستنی‌ها
مارمالادها
کمپوت‌ها

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

نکات لازم برای تهیهٔ کرم و ژله

۱ ــ ژلاتین برای بسته شدن کرم مصرف میشود زیادتر از حد معین باعث سفت شدن کرم و کمتر از حد معین باعث بسته نشدن کرم میشود.

۲ ــ برای‌اینکه ژلاتین کاملاً حل‌شود بهترست ژلاتین را خردکنیم و در ظرف کوچکی بریزیم و کمی آب جوش روی ژلاتین بریزیم تا ژلاتین مرطوب شود، سپس ظرف ژلاتین را روی بخار آب‌جوش می‌گذاریم تا ذرات ژلاتین کاملا حل شود و بشکل مایع در آید.

۳ ــ برای بسته شدن کرم‌ها در صورت داشتن فرصت بهترست ظرف کرم را داخل یخچال بگذاریم تا کرم بسته شود. در صورت داشتن عجله میتوان قالب را در جای یخ گذاشت ولی بلافاصله بعد از بسته شدن کرم را باید از جای یخ خارج نمود و میتوان ظرفی را پر از یخ نمود و ظرف را داخل یخ قرار داد تا کرم یا ژله بسته شود.

۴ ــ تخم‌مرغی که در شیر جوشیده میریزیم نباید با شیر بجوشد کافی است تخم‌مرغ و شیر را مخلوط و بلافاصله از روی آتش برداریم.

۵ ــ برای‌اینکه کرم را در ظرف برگردانیم باید قالب را در ظرف آب گرم که زیاد داغ نباشد یک لحظه نگاهداریم، بعد قالب را در ظرف برگردانیم در صورتیکه قالب مدت زیادتری در آب داغ بماند آب میشود آب باید بقدری باشد که داخل ظرف کرم نریزد.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۶ ــ برای حل کردن هر بسته ژلهٔ حاضر بطورکلی دو پیمانه آب لازم است که بهترست یک پیمانه آب‌جوش و یک پیمانه آب سرد باشد، اول ژله را در آب‌جوش حل میکنیم بعد آب سرد را به‌آن اضافه مینمائیم.

۷ ــ برای تهیهٔ ژلهٔ میوه در منزل، برای هر پیمانه آب میوه دو ورق ژلاتین و مقداری شکر که مقدار آن به‌نوع آب‌میوه است لازم میباشد ژلاتین را خرد و در کمی آب‌جوش حل میکنیم مقدار شکر را در آب‌میوه می‌ریزیم و یک جوش میدهیم تا شکر حل شود آنرا از روی آتش برمیداریم و ژلاتین حل شده را با آب‌میوه مخلوط و سپس مصرف میکنیم.

ژلاتین حل شده را نباید در شیر جوشان ریخت چون شیر میبرد بلکه باید شیر بعد از جوشیدن کمی سرد شود آنوقت ژلاتین را با آن مخلوط کرد.

۹ ــ ظرف کرم یا ژله باید از نوع فلز باشد ظرفهای چینی یا نشکن مناسب نمیباشند.

مگر اینکه بخواهیم در همان ظرف سرو و مصرف کنیم.

بنیهٔ سیب

سیب‌های درشت را انتخاب میکنیم و پوست می‌کنیم و حلقه‌حلقه میبریم؛ وسط سیب را سوراخ میکنیم و تخم سیب را خارج می‌نمائیم و کمی خاکه‌قند به‌دو طرف حلقه‌های سیب می‌پاشیم و قطعات سیب را در خمیر بنیه می‌غلطانیم و در روغن فراوان سرخ میکنیم و قطعات سیب آماده شده را در صافی می‌گذاریم که روغن زیادی آن گرفته شود.

بنیه سیب را ممکن است ساده یا با کرم پاتیسیر مصرف کنیم. در صورتیکه با کرم‌پاتیسیر مصرف کنیم، روی یک قطعه سیب را کمی کرم می‌مالیم ویک قطعهٔ دیگر سیب روی آن قرار می‌دهیم و کمی کرم وسط آن میگذاریم.

ممکن است بنیه سیب را جداگانه با کرم پاتیسیر که در ظرف دیگری ریخته‌ایم سر میز ببریم. عکس در صفحه ۵۵۱

بنیه موز

موز را از قطر دو نیم میکنیم و کمی خاکه‌قند می‌پاشیم بعد در خمیر بنیه می‌غلطانیم و در روغن داغ شدهٔ فراوان سرخ میکنیم.

پودینگ با بیسکویت

۱ ــ بیسکویت	۲۵۰ تا ۳۰۰ گرم
۲ ــ کره	۱۰۰ گرم
۳ ــ دانه انگور ریز (یاقوتی یا بیدانه)	یک پیمانه (یا کشمش ریز ½ پیمانه)

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

برای کرم پودینگ:

۱ ــ شیر	۲/۵ پیمانه
۲ ــ شکر	۵ تا ۶ قاشق‌سوپخوری (۱۵۰ گرم)
۳ ــ وانیل	½ قاشق چایخوری کوچک
(یا کمی رنده پوست لیموترش)	
۴ ــ تخم‌مرغ	۶ عدد
۵ ــ عرق بهارنارنج	½ پیمانه
۶ ــ مارمالاد زردآلو	یک لیوان

طرز تهیه:

یک قالب نسوز گرد را که متناسب با مقدار مایه باشد انتخاب و ته و اطراف آنرا چرب میکنیم، کره را کمی گرم می‌نمائیم تا نرم شود. دو طرف بیسکویت را کمی با کره چرب میکنیم و ته قالب را یک ردیف بیسکویت می‌چینیم و روی بیسکویت کمی عرق بهارنارنج می‌ریزیم بطوری که بیسکویت‌ها اندکی مرطوب شوند. بعد روی بیسکویت را کمی مارمالاد می‌مالیم و روی مارمالاد را کمی از دانه‌های انگور ریز یا کشمش ریز می‌پاشیم و باز یک ردیف بیسکویت و کمی عرق بهارنارنج و یک ردیف مارمالاد و یک ردیف انگور یا کشمش می‌چینیم و بهمین ترتیب ادامه میدهیم تا مواد تهیه شده تمام شود و میگذاریم قالب آماده بماند.

کرم پودینگ را بطریق زیر تهیه میکنیم: زردهٔ تخم‌مرغها را از سفیده جدا میکنیم و با کمی رنده پوست لیموترش یا وانیل و شکر مخلوط میکنیم و میزنیم تا کاملا سفت و سفید شود، سفیده را جداگانه آنقدر میزنیم که از تخم‌مرغ‌زنی نریزد، سپس زرده و سفیده را مخلوط میکنیم و شیر را میگذاریم جوش بیاید حرارت شیر را کم میکنیم و زرده و سفیدهٔ تخم‌مرغ آماده شده را بتدریج داخل شیر میریزیم و مرتب بهم می‌زنیم تا شیر جوش آید و مایه کمی غلیظ شود و بصورت کرم در بیاید، بعد کرم آماده شده را داخل قالب روی بیسکویت و مارمالاد می‌ریزیم و قالب را بصورت بن‌ماری (در ظرف آب قرار می‌دهیم و ظرف آب را کف فر می‌گذاریم) و حرارت فر را ۳۵۰ درجه تنظیم می‌کنیم که سه ربع تا یکساعت بماند، بعد قالب را از فر بیرون می‌آوریم و با همان ظرف نسوز سر میز می‌بریم.

این پودینگ را سرد یا گرم می‌شود مصرف نمود.

پودینگ میوه Poudingue Aux Fruits

۱ ــ کشمش سبز	۲ قاشق سوپخوری
۲ ــ مربای توت‌فرنگی و آلبالو	۲ قاشق سوپخوری

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۳ ــ مربای زردآلو	۴ تا ۵ تکه
۴ ــ عرق بهارنارنج	۴ تا ۵ قاشق سوپخوری
۵ ــ کره	۲۵ گرم
۶ ــ کرم رانوسه	نیم لیتر
۷ ــ کرم انگلیسی	یک پیمانه
(این کرم بمصرف سس این دسر می‌رسد)	
۸ ــ بیسکویت	۱۲ تا ۱۵ عدد

طرز تهیه:

مرباها را بقدری خرد میکنیم تا اندازه‌های آن متناسب با دانه‌های کشمش بشود، بعد با کشمش مخلوط میکنیم و در ظرفی می‌ریزیم عرق بهارنارنج را بآنها اضافه میکنیم و بهم می‌زنیم و در ظرف را می‌بندیم تا کشمش نرم و عرق بهارنارنج تبخیر شود بعد کرم رانورسه و کرم انگلیسی را (برای تهیه این کرم‌ها رجوع شود بفصل مربوط بکرم) آماده میکنیم و به این طریق در ظرف می‌چینیم: ته یک ظرف قشنگ کمی گود را با کره چرب میکنیم و یک ورقه از بیسکویت ته ظرف می‌چینیم و کمی کرم رانورسه روی آن میدهیم، بعد یک ورقه مربا و کشمش روی کرم می‌ریزیم و باز یک ورقه کرم روی کشمش و مربا میدهیم و یک ورقه هم بیسکویت روی آن می‌چینیم و کمی از کرم رانورسه به دور این پودینگ میدهیم بطوری که تا انتهای ظرف برسد، بعد کرم انگلیسی را در ظرف بلور جداگانه همراه این پودینگ سرو می‌کنیم.

ژلهٔ آناناس ــ برای ۸ نفر:

۱ ــ کمپوت آناناس	۸ حلقه
۲ ــ ژلهٔ لیموئی یا ژلهٔ آناناس	۲ بسته
۳ ــ کیک سادهٔ بریده شده	۸ حلقه
۴ ــ خامه	۱۰۰ گرم
۵ ــ خاکه‌قند	۳ قاشق سوپخوری
۶ ــ وانیل	½ قاشق چایخوری

طرز تهیه:

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۲ بسته ژله را در دو پیمانه آب‌جوش حل می‌کنیم و دو پیمانه آب سرد داخل آن میریزیم و بهم میزنیم و ژله حل شده را در ۸ پیالهٔ کوچک (که اندازهٔ پیاله‌ها با حلقه‌های آناناس متناسب باشد) قسمت می‌کنیم و حلقه‌های آناناس را روی آن بطوری که کاملا روی ژله قرار بگیرد و ته نرود قرار میدهیم و ظرفها را در یخچال میگذاریم تا ژله کاملا بسته شود. خامه را با خاکه‌قند و کمی وانیل مخلوط میکنیم و آنقدر می‌زنیم تا سفت شود و فرم بگیرد روی هر حلقه کیک را کمی خامه میمالیم و ظرفهای ژله را یک لحظه در آب گرم قرار میدهیم و ژله را از ظرف خارج میکنیم و روی حلقهٔ کیک قرار میدهیم و در ظرف می‌چینیم و بقیهٔ خامه را در قیف می‌ریزیم و روی ژله را تزیین می‌کنیم. ممکن است یک عدد کمپوت گیلاس و یا آلبالو نیز روی خامه قرار بدهیم.

ژلهٔ دو رنگ

این ژله را میتوانیم از دو رنگ مختلف ژله تهیه کنیم که دو بستهٔ آن مثلا ژلهٔ قرمز توت‌فرنگی و دو بسته ژلهٔ زرد باشد در این صورت دو بسته ژلهٔ را در چهار پیمانه آب (دو پیمانه آب‌جوش و دو پیمانه آب‌سرد) حل می‌کنیم یک پیمانه‌ونیم میوهٔ خرد کرده در این مایه می‌ریزیم مایه را در قالب میریزیم و در یخچال می‌گذاریم تا بسته شود بعد دو بستهٔ دیگر ژله را بطریق فوق حل میکنیم و با یک پیمانه‌ونیم میوهٔ خرد کرده مخلوط میکنیم و این مایه را در قالب روی ژلهٔ قبلی می‌ریزیم و قالب را مجدداً در یخچال میگذاریم تا ژلهٔ دوم نیز کاملا بسته شود بعد قالب را یک لحظه در آب نیمگرم قرار میدهیم و ژله را در ظرف برمیگردانیم و دور و اطراف آنرا با خامه فرم گرفته در قیف تزیین میکنیم.

این ژله را بدون میوه نیز میتوان تهیه کرد ممکن است وسط این ژله را نیز با خامهٔ زده شدهٔ فرم گرفته پر کنیم و اطراف آنرا با نصفه‌های کمپوت هلو یا شلیل یا زردآلو تزیین کنیم.

ژلهٔ سیب درسته یا نیلوفر آبی ــ برای ۶ نفر:

۱ ــ ژلهٔ آماده شدهٔ سبز	۳ بسته
۲ ــ سیب درختی متوسط و یک اندازه	۶ عدد
۳ ــ شکر	یک پیمانه (۲۰۰ گرم)
۴ ــ آب	۲ پیمانه
۵ ــ خامه	۱۵۰ گرم
۶ ــ خاکه‌قند (نرم شده)	۲ قاشق سوپخوری
۷ ــ وانیل (یا کمی رندهٔ پوست لیموترش)	نصف قاشق چایخوری

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۸ ــ بادام خلال کردهٔ بو داده — نصف پیمانه (۷۵ گرم)

طرز تهیه:

سر سیبها را به‌اندازهٔ یک دو ریالی برمیداریم و داخل سیبها را خالی می‌کنیم بطوریکه سیب درسته بماند و ته آن سوراخ نشود (باید دقت کرد فقط تخم و ریشه‌های وسط سیب خارج شود) ظرفی را آب سرد میریزیم و ۲ تا ۳ قاشق سرکه یا آب‌لیمو در ظرف می‌ریزیم و سیبها را پوست می‌کنیم و در ظرف آب میاندازیم بعد وقتی که تمام سیبها بهمین‌ترتیب آماده شدند یک پیمانه شکر را با ۲ پیمانه آب و یک قاشق آب‌لیمو مخلوط میکنیم و روی آتش میگذاریم. سیبها را از داخل آب در میآوریم و میشوئیم و داخل ظرف شکر میاندازیم تا چند جوش بزند و سیبها کمی نرم شوند بعد سیبها را در صافی می‌ریزیم و میگذاریم آب آن برود. بعد ۳ بسته ژله را در ظرفی می‌ریزیم و ۳ پیمانه آب‌جوش را بتدریج داخل ژله می‌ریزیم و بهم میزنیم تا ژله در آب‌جوش کاملا حل شود، بعد دو پیمانه آب سرد در ژله حل شده میریزیم و مخلوط میکنیم بعد آنرا در ۶ پیاله یا قالب کوچک بطور مساوی می‌ریزیم و سیبها را داخل پیاله‌ها قرار می‌دهیم بطوریکه سوراخ سیب‌ها بطرف بیرون قرار بگیرد و دقت میکنیم که سیبها کاملا وسط ظرف بمانند، بعد ظرفها را در یخچال می‌گذاریم تا ژله کاملا ببندد، خامه را با خاکه‌قند و وانیل یا رندهٔ پوست لیموترش مخلوط می‌کنیم و ظرف خامه را روی یخ میگذاریم خامه را میزنیم تا سفت شود و فرم بگیرد (فرم گرفتن خامه یعنی وقتی با قاشق خطی روی خامه میاندازیم آن خط محو نشود) بعد بادام بو داده را با خامهٔ زده شده مخلوط میکنیم. ظرفهای ژله سیب را از یخچال بیرون میآوریم و ظرف را یک لحظه در آب نیم‌گرم میگذاریم و ژله را با سیب از ظرف جدا میکنیم، در این‌صورت ژله‌ای داریم که میان آن سیب درسته قرار دارد، ژله‌ها را در ظرف گرد یا مستطیلی می‌چینیم و توی سیبها را با خامه و بادام بو داده پر می‌کنیم بطوری که روی سیبها هم مقداری خامه و بادام بشکل مخروط ریخته شود.

ژلهٔ لیموترش

۱ ــ لیموترش درشت یک اندازه	۶ عدد
۲ ــ ژلهٔ لیموئی	یک بسته
۳ ــ خامه	۱۵۰ گرم
۴ ــ خاکه‌قند	دو قاشق سوپخوری
۵ ــ رندهٔ پوست لیموترش	یک قاشق مرباخوری

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

یک بسته ژلهٔ لیموئی را در ظرفی می‌ریزیم (ژلهٔ لیموئی آماده شده که با شکر مخلوط است در فروشگاهها برای فروش یافت میشود) یک پیمانه آب‌جوش بتدریج روی ژله می‌ریزیم و بهم می‌زنیم تا ژله در آب‌جوش کاملا حل شود بعد یک پیمانه آب سرد اضافه میکنیم از روی لیموترش یکورقه برمیداریم داخل لیموترش را خالی میکنیم و کمی از مغز لیموترش را با رندهٔ پوست لیموترش و یک قاشق سوپخوری خاکه‌قند با ژله حل شده مخلوط میکنیم و در یخچال میگذاریم تا کمی بسته شود، بعد ژله را از یخچال بیرون میآوریم و بهم می‌زنیم و داخل لیموترش‌ها را با این ژله پر میکنیم و لیموترشها را در یخچال میگذاریم تا ژلهٔ داخل آن کاملا بسته شود، خامه را با دو قاشق سوپخوری خاکه‌قند و کمی رندهٔ پوست لیموترش مخلوط میکنیم خامه را میزنیم تا سفت شود و فرم بگیرد خامه را در قیف میریزیم و ژله‌ها را که کاملا بسته شده‌اند از یخچال بیرون میآوریم و روی آن‌ها را با خامه و در قیف پر میکنیم در لیموترش را مطابق شکل روی آن قرار می‌دهیم و دو طرف خامه را با نصفه‌های مغز پسته و یا برگهای کوچک زینتی تزیین میکنیم روی پوست لیموترش را کمی مرطوب میکنیم و کمی خاکه‌قند روی آن می‌پاشیم (پوست لیموترش بمنزلهٔ ظرف این ژله است و قابل مصرف نیست.)

میتوانیم بجای لیموترش از پرتقالهای متوسط یک اندازه استفاده کنیم در اینصورت از یک بسته ژله پرتقالی و مغز پرتقال استفاده میکنیم. عکس در صفحه ۵۹۸

ژله میوه با خامه

۱ــ ژلهٔ حاضر توت‌فرنگی یا آناناس یا لیمو	۳ بسته
۲ــ میوهٔ خرد شده	۲ لیوان
(ممکن است یک یا چند میوهٔ مخلوط مصرف‌کرد)	
۳ــ خامه	۳۰۰ گرم
۴ــ خاکه‌قند	۴ قاشق سوپخوری
۵ــ وانیل یا رندهٔ پوست لیموترس	به‌مقدار کم

طرز تهیه:

ژله را در ظرفی میریزیم و سه پیمانه آب‌جوش بتدریج داخل ژله میریزیم و بهم می‌زنیم تا ژله کاملا در آب‌جوش حل شود. سه پیمانه آب سرد به‌مایه اضافه میکنیم و ژله را میگذاریم

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

سرد شود. میوه‌های خرد شده را در ژلهٔ حل شده میریزیم مایه را در قالبی که وسط آن باید سوراخ باشد میریزیم و در یخچال میگذاریم تا کاملا بسته شود. خامه را با خاکه‌قند و اسانسی که دوست داریم مخلوط میکنیم و میزنیم تا سفت شود و فرم بگیرد وقتی ژله بسته شد قالب را از یخچال بیرون میآوریم و آنرا یک لحظه در آب نیم‌گرم قرار میدهیم ظرفی را روی دهانهٔ قالب گذاشته ژله را در ظرف برمیگردانیم (ظرف ژله را در آب نیم‌گرم نباید مدتی نگاهداشت چون ژله آب می‌شود در صورتیکه ژله بآسانی از ظرف جدا نشودیکبار دیگر و برای یک لحظه قالب را در آب نیم‌گرم قرار می‌دهیم) داخل ژله را با خامهٔ آماده شده پر میکنیم اطراف آنرا با انواع کمپوت میوه تزیین میکنیم. ممکن است روی میوه‌ها را نیز با کمی خامه که در قیف ریخته‌ایم تزیین کنیم.

سوفله با بیسکویت Soufflet

مایهٔ سوفلهٔ وانیل را آماده میکنیم و در ظرف بتدریج می‌ریزیم و لای هر ورقه را کمی بیسکویت خرد شده می‌پاشیم و روی آنرا نیز کمی بیسکویت می‌پاشیم و مانند سوفلهٔ وانیل طبخ می‌کنیم.

سوفلهٔ فندق

به‌سوفلهٔ وانیل صد گرم فندق بو داده چرخ شده اضافه میکنیم.

سوفلهٔ لیموترش (موس لیموترش) ــ برای ۱۰ تا ۱۲ نفر:

۱ ــ ژلاتین	۵ ورق
۲ ــ تخم‌مرغ	۶ عدد
۳ ــ خامه	۳۵۰ گرم
۴ ــ شکر	۸ قاشق سوپخوری
۵ ــ آب‌لیمو	۴ تا ۵ قاشق سوپخوری
۶ ــ رندهٔ پوست لیموترش	یک قاشق مرباخوری
۷ ــ خاکه‌قند	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

ژلاتین را خرد میکنیم و در کمی آب‌جوش حل می‌نمائیم و آبلیمو را با ژلاتین مخلوط میکنیم و روی بخارآب گرم میگذاریم تا گرم بماند، بعد زردهٔ تخم‌مرغ را از سفیده جدا میکنیم

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

و زرده را با شکر و رندهٔ پوست لیموترش مخلوط می‌نمائیم و می‌زنیم تا کاملا سفید و سفت شود. خامه را با خاکه قند مخلوط میکنیم و می‌زنیم تا سفت شود و فرم بگیرد، سپس سفیده را جداگانه آنقدر میزنیم تا از تخم مرغ‌زنی نریزد سفیده را با خامه مخلوط میکنیم و زردهٔ آماده شده را با ژلاتین حل شده مخلوط با آبلیمو مخلوط مینمائیم و مخلوط خامهٔ و سفیده به مایه اضافه می‌نمائیم و تمام مواد را مخلوط میکنیم، بعد مایه را در ظرف گود قشنگی می‌ریزیم و در یخچال میگذاریم تا بسته شود و روی آنرا با مربای آلبالو یا توت فرنگی تزئین میکنیم و کرم را با همان ظرف سرو میکنیم.

ممکن است این کرم را در گیلاسهای پایه‌دار یا ظرفهای بلور کوچک قشنگ بتعداد نفرات تهیه نمود.

سوفلهٔ شوکولات (موس شکلات) ــ مواد لازم

۱ ــ کرم انگلیسی با شکلات	۲ پیمانه
۲ ــ خامه	۳۰۰ گرم
۳ ــ خاکه قند	۶ قاشق سوپخوری (۱۵۰ گرم)
۴ ــ سفیدهٔ تخم‌مرغ	۴ عدد
۵ ــ ژلاتین	۴ ورق

طرز تهیه:

ژلاتین را در کمی آبجوش حل میکنیم داخل کرم انگلیسی که باید کمی گرم باشد میریزیم و خوب هم میزنیم خامه را با ۴ قاشق سوپخوری خاکه قند مخلوط میکنیم میزنیم تا فرم بگیرد سفیده را جداگانه آنقدر میزنیم تا کاملا سفت شده بطوریکه از تخم‌مرغ زنی نریزد و ۲ قاشق سوپخوری از باقیمانده خاکه قند را داخل سفیده مریزیزیم و خوب بهم میزنیم و با خامه مخلوط میکنیم و کرم انگلیسی را کم‌کم داخل مایه میکنیم و مخلوط می‌نمائیم مایه را در ظرف قشنگ کمی گود میریزیم در یخچال میگذاریم و بعد از بسته شدن با همان ظرف سر میز میبریم و ممکن است روی آنرا بعد از بسته شدن با خامه فرم گرفته در قیف و انواع کمپوت میوه تزیین کنیم.

سوفلهٔ وانیل ــ برای ۶ تا ۸ نفر:

۱ ــ زردهٔ تخم‌مرغ	۴ تا ۵ عدد
۲ ــ سفیدهٔ تخم‌مرغ	۶ تا ۸ عدد
۳ ــ شیر	یک پیمانه (دو دسی‌لیتر)

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۴ ــ آرد سفید	یک قاشق سوپخوری سرخالی
۵ ــ خاکه‌قند	۱۵۰ گرم (یک پیمانه سرخالی)
۶ ــ وانیل	نصف قاشق چایخوری
۷ ــ کره	۵۰ گرم

طرز تهیه:

زردهٔ تخم‌مرغ را با شکر خوب می‌زنیم و آماده میگذاریم، بعد کره را در ظرف کوچکی می‌ریزیم و روی حرارت ملایمی قرار می‌دهیم تا آب شود. آرد را در کره کمی سرخ میکنیم و حرارت را ملایم میکنیم، سپس شیر را بتدریج داخل آرد سرخ شده می‌ریزیم و مرتب بهم می‌زنیم تا آرد در شیر کاملا حل شود؛ وانیل را اضافه میکنیم و بعد از یکی دو جوش مایه را از روی آتش برمیداریم زردهٔ تخم‌مرغ را کم‌کم داخل مایه می‌ریزیم و بهم میزنیم تا مخلوط شود، سفیدهٔ تخم‌مرغ را جداگانه آنقدر میزنیم بطوریکه از تخم‌مرغ‌زنی نریزد، بعد با مایه مخلوط مینمائیم و ته ظرف نسوز قشنگی را کمی چرب میکنیم و مایه را در ظرف می‌ریزیم بطوریکه ظرف پر شود، بعد سوفله را بطریق بن‌ماری یا با حرارت خشگ در فری که قبلا گرم کرده‌ایم با حرارت ۳۵۰ درجه بمدت نیم‌ساعت تا ۳ربع طبخ میکنیم سوفله باید بالا بیاید و روی آن زرین شود. وقتی سوفله را از فر خارج میکنیم کمی خاکه‌قند روی آن می‌پاشیم و با همان ظرف روی میز می‌ریزیم.

این سوفله معمولاً به‌مصرف دسر میرسد و باید آنرا داغ مصرف نمود. عکس در صفحه ۵۵۷

سیب با شکلات و کرم پاتیسیر Pâtissière

۱ ــ سیب درشت یک اندازه	۶ عدد
۲ ــ کرم پاتیسیر	½ پیمانه
۳ ــ شکلات بدون مغز	۳۰۰ گرم
۴ ــ شکر	یک پیمانه (۲۰۰ گرم)
۵ ــ غنچه گل سرخ طبیعی یا مصنوعی	۶ عدد

طرز تهیه:

سر سیب را باندازه یک دوقرانی برمیداریم و داخل سیب را بطوری که ته آن سوراخ نشود و دیواره آن نازک نگردد کمی خالی میکنیم، بعد سیبها را پوست می‌کنیم و در ظرفی می‌ریزیم مقداری آب بطوری که روی سیبها را بگیرد می‌ریزیم و شکر را اضافه می‌نمائیم و

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

ظرف را روی آتش میگذاریم تاسیبها بپزند بطوری که له نشوند بعد آنها را در صافی می‌ریزیم تا آب آنها کاملا برود بعد داخل سیبها را با کرم پاتیسیر پر میکنیم و در ظرف می‌چینیم. بعد ۲۵۰ تا ۳۰۰ گرم شکلات بدون مغز را در ظرفی می‌ریزیم ظرف شکلات را در ظرف آب‌جوش قرار میدهیم و ظرف را روی آتش میگذاریم شکلات را بهم میزنیم تا کاملا آب شود بعد روی سیبها را با شکلات می‌پوشانیم و شاخهٔ گل را روی سیب فرو میکنیم بجای گل میتوانیم یک عدد کمپوت گیلاس روی سیب قرار بدهیم.

کرم برنج با تزیین زردآلو

۱ ــ برنج	یک پیمانه در حدود ۲۰۰ گرم
۲ ــ شیر	۵ تا ۶ پیمانه (یک لیتر دو شیشه بزرگ)
۳ ــ خاکه‌قند	۲ پیمانه (در حدود ۳۰۰ گرم)
۴ ــ زردهٔ تخم‌مرغ	۳ تا ۴ عدد
۵ ــ کره	۵۰ گرم
۶ ــ ژلاتین	۵ ورق
۷ ــ کمپوت گیلاس	۲۰ عدد
۸ ــ کمپوت زردآلو	۲۰ قطعه (نصفه بدون هسته)
۹ ــ خلال پسته	یکی دو قاشق سوپخوری
۱۰ ــ نمک به‌مقدار خیلی کم	

طرز تهیه:

برنج را بدقت می‌شوئیم و با یکی دو لیوان آب و کمی نمک میگذاریم کمی بپزد، بعد شیر را اضافه میکنیم و حرارت را ملایم میکنیم و میگذاریم برنج و شیر آهسته بجوشد و برنج کاملا بپزد و مایه کاملا غلیظ شود. مایهٔ برنج را از روی آتش برمیداریم، سپس ژلاتین را در کمی آب‌جوش حل میکنیم و داخل مایهٔ برنج می‌ریزیم و زرده‌های تخم را با خاکه‌قند و کمی وانیل مخلوط میکنیم و می‌زنیم تا سفید و سفت شود، بعد کره را کمی می‌زنیم تا لطیف و نرم شود و کره را با زرده مخلوط میکنیم و این مایه را به‌برنج که گرم است اضافه می‌نمائیم و بهم‌میزنیم تاتمام مواد مخلوط شود،مایه را درقالب گردی میریزیم ودریخچال قرار میدهیم تا کرم بسته شود بعدقالب را یک‌لحظه درآب نیم‌گرم قرارمیدهیم وظرف‌متناسب گردی‌راروی‌دهانه‌قالب‌قرار میدهیم وکرم را درظرف برمیگردانیم و روی‌آنرا بانصفه‌های زردآلو مطابق شکل میپوشانیم و داخل زردآلوهارا کمپوت‌گیلاس قرارمیدهیم و اطراف آنرا با نصفهٔ پسته تزئین میکنیم عکس درصفحه ۵۵۸

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

اطراف آنرا با نصفهٔ پسته تزیین میکنیم. عکس در صفحه ۵۵۸

کرم پرتقال ــ برای ۱۲ نفر:

۱ ــ آب پرتقال	دو پیمانه (در حدود نیم لیتر)
۲ ــ زردهٔ تخم‌مرغ	۶ عدد
۳ ــ ژلاتین	۶ ورق
۴ ــ خامه	۲۵۰ گرم
۵ ــ شکر	یک پیمانه (۲۰۰ گرم)
۶ ــ رندهٔ پوست پرتقال به‌مقدار کم	
۷ ــ مغز پرتقال	دو پیمانه

(و یا دو پیمانه میوه خردشده مخلوط از قبیل آنانس موز و سیب و مغز پرتقال) (که پوست دوم آن نیز گرفته شده باشد)

طرز تهیه:

زردهٔ تخم‌مرغ را با شکر و رنده پوست پرتقال مخلوط می‌کنیم و خوب می‌زنیم تا کاملا سفید و سفت شود آب پرتقال را کمی گرم میکنیم و روی زردهٔ تخم‌مرغ می‌ریزیم و بهم می‌زنیم و ژلاتین را خرد می‌کنیم و با دو سه قاشق سوپخوری آب‌جوش مخلوط می‌نمائیم و بهم می‌زنیم تا حل شود (برای اینکه ژلاتین بآسانی حل شود ممکن است ظرف ژلاتین را روی بخار آب‌جوش قرار بدهیم) ژلاتین حل شده را با زردهٔ تخم‌مرغ و آب پرتقال مخلوط میکنیم و می‌گذاریم مایه سرد بشود. خامه را با دو سه قاشق سوپخوری خاکه‌قند مخلوط می‌نمائیم و می‌زنیم تا کمی سفت شود، خامه را با مایهٔ تخم‌مرغ مخلوط می‌کنیم و مغز پرتقال را اضافه می‌نمائیم و در قالب که بهترست وسط آن سوراخ باشد می‌ریزیم و در یخچال می‌گذاریم تا بسته شود، بعد قالب را یک لحظه در آب نیم‌گرم قرار می‌دهیم و ظرف را روی دهانه قالب می‌گذاریم و کرم را در ظرف برمی‌گردانیم و اطراف کرم را با حلقه‌های پرتقال و خامهٔ زده‌شده در قیف تزیین می‌کنیم.

کرم دورنگ باواروا Crème Bavaroise

۱ ــ شیر	نیم لیتر (۲/۵ پیمانه)

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۲ ــ زردهٔ تخم‌مرغ	۶ تا ۷ عدد
۳ ــ خامه	۳۰۰ گرم
۴ ــ شکر	۲۰۰ گرم (یک پیمانه پر)
۵ ــ کاکائو	یک قاشق سوپخوری پر
۶ ــ وانیل	½ قاشق چایخوری
۷ ــ ژلاتین	۶ ورق

طرز تهیه:

ژلاتین را در کمی آب‌جوش حل می‌کنیم و زردهٔ تخم‌مرغ را با شکر و وانیل خوب می‌زنیم تا کاملا سفید و سفت شود. شیر را می‌جوشانیم و زردهٔ تخم‌مرغ را با شیر مخلوط می‌کنیم و بلافاصله از روی آتش برمی‌داریم بعد از کمی سرد شدن ژلاتین حل شده را با این مایه مخلوط می‌نمائیم و میگذاریم کاملا سرد شود، سپس خامه را داخل مایه می‌ریزیم و بهم می‌زنیم نصف از مایه را در قالب مناسبی می‌ریزیم و در یخچال می‌گذاریم تا کمی بسته شود، بعد یک قاشق سوپخوری کاکائو را در یکی دو قاشق شیر حل می‌کنیم و در بقیهٔ مایه می‌ریزیم و مخلوط می‌کنیم؛ وقتی قسمت اول کرم کمی بسته شد، مایهٔ کاکائو را با قاشق روی آن می‌ریزیم و دوباره قالب را در یخچال میگذاریم تا کرم کاکائوئی کاملا بسته شود و بعد قالب را یک لحظه در آب نیم‌گرم میگذاریم و کرم را در ظرف برمیگردانیم و اطراف آن را با انواع کمپوت تزیین میکنیم، ممکن است این کرم را سه رنگ تهیه کنیم در این‌صورت دو بسته ژله سبز را در ۴ پیمانه آب‌جوش حل میکنیم و میگذاریم سرد شود ــ قسمت دوم کرم که بسته شد روی آن می‌ریزیم و میگذاریم بسته شود. عکس در صفحه **۵۹۲**

کرم رانورسه یا کرم کارامل Crème Renversée

۱ ــ تخم‌مرغ	۱۰ عدد
۲ ــ شیر	۲/۵ پیمانه (نیم‌لیتر)
۳ ــ شکر	۲/۵ پیمانه (در حدود ۴۵۰ گرم)
۴ ــ وانیل	½ قاشق چایخوری کوچک

طرز تهیه:

با یک پیمانه‌ونیم شکر بطریق ذیل شربت کارامل آماده می‌کنیم:
شکر را با کمی آب در ظرف کوچکی می‌ریزیم و روی حرارت ملایم می‌گذاریم و گاهی

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

هم می‌زنیم تا شکر آب شود و طلائی گردد. کمی از این شربت را داخل ظرفی که می‌خواهیم کرم را در آن آماده کنیم و میبایست گود باشد می‌ریزیم و ظرف را می‌گردانیم تا ته و اطراف آن با شربت آغشته گردد، سپس نصف لیوان آب‌جوش داخل بقیهٔ شربت میریزیم و روی آتش می‌گذاریم تا شکرهای کارامل شده حل شود و شربت کمی غلیظ گردد. شربت را کنار می‌گذاریم تا کاملا سرد شود ۱۰ عدد زرده تخم‌مرغ را با بقیه شکر و وانیل مخلوط میکنیم میزنیم تا کاملا سفید و سفت شود، بعد پنج عدد از سفیدهٔ تخم‌مرغ را جداگانه آنقدر می‌زنیم که از تخم‌مرغ‌زنی نریزد، سپس شیر را می‌جوشانیم و داغ روی زردهٔ تخم‌مرغ میریزیم و سفیده را اضافه می‌کنیم/و تمام مواد را مخلوط می‌نمائیم و مایه را در ظرفی که با کارامل آغشته کرده‌ایم می‌ریزیم و کرم را بشکل بن‌ماری در فر یا روی آتش طبخ می‌کنیم. در صورت طبخ در فر حرارت فر ۳۵۰ درجه بمدت یکساعت‌ونیم خواهد بود؛ بعد از طبخ یک چنگال میان کرم فرو می‌کنیم، کرم باید بسته شده باشد و از مایه چیزی بچنگال نچسبد، سپس ظرف را از روی آتش برمی‌داریم و می‌گذاریم کاملا سرد شود بعد در ظرف برمی‌گردانیم و شربت کارامل را که قبلا آماده کرده‌ایم روی آن می‌دهیم. باید توجه داشت که ۵ عدد از سفیده تخم‌مرغ‌ها زائد است و کنار میگذاریم و ممکن است بدون سفیده تخم‌مرغ این کرم را آماده کنیم. این کرم را در ظرفهای کوچک به تعداد نفرات میتوان آماده کرد.

(برای طبخ بن‌ماری رجوع شود به‌قسمت چند اصطلاح مهم در آشپزی

عکس در صفحه ۵۹۶

کرم رانورسه با شکلات

این کرم مانند (کرم رانورسه با کارامل) تهیه می‌شود، فقط شربت کارامل لازم ندارد و ۷۵ گرم شکلات یا دو قاشق سوپخوری کاکائو را در شیر حل میکنیم و بعد کرم را تهیه می‌کنیم و اگر بخواهیم کرم کمی شیرین‌تر شود ۱/۵ پیمانه شکر با زرده مخلوط میکنیم.

کرم رانورسه با قهوه

این کرم هم مانند کرم رانورسه یا کارامل درست می‌شود و یک قاشق سوپخوری پر قهوه در شیر حل می‌کنیم. شیر را میجوشانیم و کرم را تهیه میکنیم.

ولی بجای ۱ پیمانه شکر ۱/۵ پیمانه شکر با زرده مخلوط مینمائیم.

کرم رانورسهٔ گرم

این کرم را نیز مثل کرم کارامل تهیه میشود فقط بجای وانیل کمی رندهٔ پوست لیموترش در شیر میریزیم و کرم را آماده می‌کنیم. مایه را در ظرف نسوز بهر فرم که دوست

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

داریم میریزیم و بطریق بن‌ماری طبخ می‌کنیم و با همان ظرف داغ سرمیز میبریم.
در این کرم هم ۱/۵ پیمانه شکر با زرده مخلوط مینمائیم.

کرم رانورسه با وانیل

این کرم نیز مثل کرم رانورسه با کارامل تهیه میشود و بجای شربت کارامل یک قاشق چایخوری وانیل در شیر حل میکنیم.
برای این کرم نیز ۱/۵ پیمانه شکر باید در زرده مخلوط نمود.

کرم رانورسهٔ یکنفره با شکلات

مایهٔ کرم رانورسه را آماده میکنیم و کمی رندهٔ پوست پرتقال داخل شیر میریزیم و مایه را در ظرفهای کوچک نشکن یکنفره تقسیم میکنیم و ظرفها را در سینی فر که مقداری آب در آن ریخته‌ایم می‌چینیم و بطریق بن‌ماری طبخ می‌کنیم بعد می‌گذاریم کرم کاملا سرد شود، سپس روی کرم را با خامهٔ زده‌شده در قیف تزیین می‌کنیم و روی خامه را کمی رندهٔ شکلات و یک عدد کمپوت گیلاس و یا یک عدد توت‌فرنگی قرار می‌دهیم. حرارت فر ۳۵۰ درجه و مدت طبخ ۳ربع ساعت است. عکس در صفحه **۵۹۳**

کرم رویال برای دسر

مایهٔ کرم رانورسهٔ با وانیل را تهیه و آماده می‌کنیم و ۵۰ گرم خلال بادام بوداده را با مایه مخلوط می‌نمائیم و ته قالب را که باید وسط آن سوراخ باشد کمی چرب می‌کنیم و مختصری خاکه‌قند می‌پاشیم، مایه را در قالب بشکل بن‌ماری طبخ میکنیم سپس کرم را بعد از طبخ و سرد شدن در ظرف برمی‌گردانیم و نیم‌کیلو توت‌فرنگی یا تمشک را آماده می‌کنیم و کمی از آن‌را برای زینت کنار می‌گذاریم و ۲۰۰ گرم خامه را با سه قاشق سوپخوری خاکه‌قند می‌زنیم تا فرم بگیرد، بعد توت‌فرنگی یا تمشک را با خامه مخلوط می‌کنیم و وسط کرم را با این مایه پر می‌کنیم و اطراف کرم را با توت‌فرنگی یا تمشک تزیین می‌کنیم.

کرم ماسه‌دوآن میوه Macédoine de Fruits

۱ ــ شیر	۲ پیمانه
۲ ــ زردهٔ تخم‌مرغ	۶ عدد
۳ ــ شکر	یک پیمانه (۲۰۰ گرم)
۴ ــ ژلاتین	۶ تا ۷ ورق

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۵ ــ کاکائو	یک قاشق سوپخوری
۶ ــ میوهٔ خرد شده یا بشکل کمپوت (از قبیل کمپوت سیب و هلو و زردآلو و گلابی)	۲ پیمانه
۷ ــ کشمش قرمز و سبز	۲ تا ۴ قاشق سوپخوری
۸ ــ عرق بهارنارنج	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
نارنج در صورت تمایل	
۹ ــ خامه	۴۰۰ گرم

طرز تهیه:

زردهٔ تخم‌مرغ را با شکر و کاکائو مخلوط میکنیم و میزنیم تا کاملا سفید و سفت شود، شیر را میجوشانیم کم‌کم روی زرده تخم‌مرغ میریزیم بهم میزنیم تا کاملا مخلوط شود بعد ژلاتین را حل میکنیم و داخل این مایه می‌ریزیم و مایه را می‌گذاریم کمی سرد شود. سپس ۳۰۰ گرم از خامه را با میوه‌های خردشده و کشمش و عرق بهارنارنج داخل مایه می‌کنیم و مایه را در قالب میریزیم و در یخچال می‌گذاریم تا کرم بسته شود، بعد ته قالب را در آب گرم میزنیم و کرم را در ظرف برمیگردانیم و اطرافش را با بقیه خامه زده شده فرم گرفته و انواع کمپوت میوه تزیین میکنیم.

کرم موز

۱ ــ موز	۶ تا ۸ عدد
۲ ــ خامه	۳۰۰ گرم
۳ ــ شیر	یک شیشه کوچک (۱/۵ پیمانه)
۴ ــ خاکه‌قند (یا شکر)	۸ قاشق سوپخوری
۵ ــ ژلاتین	۴ تا ۵ ورق
۶ ــ کاکائو	یک قاشق سوپخوری
۷ ــ وانیل	½ قاشق چایخوری

طرز تهیه:

ژلاتین را خرد و حل میکنیم بعد ۲ عدد از موزها را کنار میگذاریم و بقیه را ریز خرد میکنیم، سپس شیر را کمی گرم میکنیم و ژلاتین را با شیر مخلوط مینمائیم میگذاریم سرد

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

شود. خامه و خاکه‌قند و شیر و موز خرد شده را مخلوط مینمائیم و کاکائو را در کمی شیر حل میکنیم و به‌مایه اضافه میکنیم، بعد مایه را در قالب میریزیم و در یخچال میگذاریم تا بسته شود. قالب را در آب نیم‌گرم میگذاریم و بلافاصله در ظرف برمیگردانیم، بعد بقیه موز را حلقه میکنیم و دور کرم می‌چینیم ممکن است روی موز را نصف لیوان شربت کارامل بدهیم (با نصف لیوان شکر شربت کارامل که دستور آن در کرم رانورسه گفته شده تهیه میکنیم).

کرم هلو

۱ ــ هلو	(یا کمپوت هلو دو قوطی کوچک) یک کیلو
۲ ــ زردهٔ تخم‌مرغ	۷ تا ۸ عدد
۳ ــ شیر	۲/۵ پیمانه (نیم‌لیتر)
۴ ــ شکر	۸ قاشق سوپخوری (۱ پیمانه)
۵ ــ ژلاتین	۶ ورق
۶ ــ خامه برای تزیین	۱۰۰ گرم
۷ ــ شربت شکلات	¼ پیمانه
۸ ــ خلال بادام بوداده	یک تا دو قاشق سوپخوری
۹ ــ وانیل یا رندهٔ پوست لیموترش به‌مقدار کم	

طرز تهیه:

زردهٔ تخم‌مرغ را با شکر و اسانسی که دوست داریم مخلوط میکنیم و می‌زنیم تا کاملا سفید و سفت شود، بعد شیر را می‌جوشانیم و زردهٔ تخم‌مرغ را در شیر می‌ریزیم و بهم می‌زنیم و بلافاصله از روی آتش برمی‌داریم ژلاتین را خرد می‌کنیم و در کمی آب‌جوش حل می‌نمائیم و با مایهٔ شیر و تخم‌مرغ مخلوط میکنیم و مایه را میگذاریم کاملا سرد شود. چند قطعه از نصفه‌های هلو را برای تزیین کنار میگذاریم و بقیه را ریز خرد میکنیم و با مایهٔ کرم مخلوط می‌نمائیم. مایه را در قالب می‌ریزیم و قالب را در یخچال میگذاریم تا کرم بسته شود، بعد کرم را از یخچال بیرون می‌آوریم و قالب را در آب‌گرم می‌زنیم و کرم را در ظرف برمیگردانیم، سپس نصفه‌های هلو را دور کرم می‌چینیم و خامه را با یکی دو قاشق خاکه‌قند مخلوط میکنیم و میزنیم تا خامه فرم بگیرد، بعد خامه را در قیف می‌ریزیم و روی کرم و روی هلو را با خامه تزیین میکنیم و این کرم را با کرم شکلات مخلوط و با خلال بادام سرو میکنیم.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کرم شکلات

۱ ــ شیر	½ پیمانه
۱ ــ کاکائو	۲ قاشق سوپخوری
۳ ــ شکر	۳ قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

شیر و کاکائو و شکر را مخلوط میکنیم و روی آتش میگذاریم و بهم میزنیم تا شربت جوش بیاید و کمی غلیظ شود، سپس شربت را از روی آتش برمی‌داریم و بعد از سرد شدن با خلال بادام بوداده مخلوط می‌کنیم. این کرم با اغلب کرمها سرو میشود.

این کرم را بدون خلال بادام نیز میتوان تهیه نمود.

گلابی و خامه

۱ ــ گلابی کمی درشت بدون عیب	هشت عدد
۲ ــ آب	۲/۵ پیمانه (نیم‌لیتر)
۳ ــ شکر	دویست گرم (یک پیمانه)
۴ ــ مارمالاد تمشک یا توت‌فرنگی	۴ تا ۵ قاشق سوپخوری
۵ ــ کرم پاتیسیر	۲ پیمانه
۶ ــ خامه	۳ تا ۴ سیر
۷ ــ خاکه‌قند	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۸ ــ وانیل (یا کمی رندهٔ پوست لیموترش)	یکقاشق چایخوری کوچک
۹ ــ شربت تمشک یا آلبالو	۴ تا ۵ قاشق سوپخوری
۱۰ ــ بیسکویت	۱۰ تا ۱۲ عدد

طرز تهیه:

ته گلابیها را به‌اندازه یک دوقرانی برمیداریم و داخل گلابی را از ریشه و تخم خالی میکنیم و گلابی را با نیم‌لیتر آب و شکر مخلوط میکنیم و میگذاریم روی آتش تا جوش بیاید و گلابی‌ها نرم شود و سپس آن را از شربت بیرون می‌آوریم و می‌گذاریم آب آن برود، داخل گلابی‌ها را با مربای تمشک یا توت‌فرنگی پر میکنیم و ته گلابی را که برداشته‌ایم بجایش قرار میدهیم و کرم پاتیسیر را باینطریق آماده میکنیم: ۶ زردهٔ تخم‌مرغ را با ۸ قاشق سوپخوری شکر و نصف قاشق چایخوری وانیل مخلوط میکنیم و خوب هم میزنیم تا کاملاً سفید شود و آماده کنار میگذاریم

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

و یک قاشق سوپخوری آرد را در ظرفی می‌ریزیم و دو پیمانه شیر را روی آن می‌ریزیم و بهم میزنیم تا آرد در شیر حل شود. بعد میگذاریم روی آتش و مرتب بهم می‌زنیم تا شیر جوش بیاید و مایه غلیظ شود. حرارت را ملایم میکنیم و زردهٔ تخم‌مرغ آماده شده را کم‌کم داخل مایه می‌زنیم تا مایه جوش بیاید و کاملاً غلیظ شود و از روی آتش برمی‌داریم و می‌گذاریم کرم سرد شود.

خامه را با خاکه‌قند و کمی وانیل یا رندهٔ پوست لیموترش مخلوط می‌کنیم و ظرف خامه را روی یخ میگذاریم و خامه را می‌زنیم تا سفت شود و فرم بگیرد (فرم گرفتن خامه یعنی وقتی با قاشق روی خامه را خط میاندازیم خط قاشق محو نشود) بعد از فرم گرفتن، خامه را نباید زد. چون کره می‌شود؛ بعد بطریق زیر دسر را در ظرف آماده میکنیم.

ته ظرف و اطراف آنرا یک ردیف بیسکویت می‌چینیم و روی بیسکویت را مقداری کرم آماده شده می‌ریزیم و گلابیها را بطوری که ته آنها بیرون قرار گیرد، روی کرم می‌چینیم، سپس خامه را در قیف می‌ریزیم بطوری که روی گلابیها پوشیده نشود. خامه را بین گلابیها و دور دیس می‌ریزیم و روی خامه را مقداری شربت آلبالو یا شربت تمشک میدهیم و کمی هم خلال بادام بوداده روی این کرم می‌ریزیم.

موز با شربت کارامل

شربت غلیظ کارامل را آماده میکنیم موز را از طول یا عرض دونیم می‌کنیم و در ظرف می‌چینیم و روی آنرا شربت کارامل می‌دهیم.

ممکن است موز را با کره کمی سرخ کنیم و بعد شربت کارامل روی آن بدهیم.

سالاد میوه

این سالاد به‌مصرف دسر می‌رسد و با مخلوطی از انواع میوه تهیه میشود.

۱ ــ مغز پرتقال	یک لیوان
۲ ــ مغز نارنگی	یک لیوان
۳ ــ مغز دارابی	یک لیوان
۴ ــ سیب پوست‌کندهٔ ورقه شده	یک لیوان
۵ ــ موز حلقه شده	یک لیوان
۶ ــ کمپوت آناناس خرد شده (در صورت امکان)	یک لیوان

۷ ــ مغز بادام و مغز گردوی تازه پوست گرفته از هر کدام یک لیوان

(ممکن است بادام و گردوی خشک را در آب‌سرد خیس‌کنیم بعد پوست بکنیم.)

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۸ ــ خامه	۴ تا ۵ سیر
۹ ــ خاکه‌قند	۴ تا ۵ قاشق سوپخوری
۱۰ ــ عرق بهارنارنج	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

خامه را با خاکه قند میزنیم تا کمی غلیظ شود عرق بهار نارنج را با میوه‌ها مخلوط میکنیم خامه را میریزیم کمی بهم میزنیم و سالاد را در ظرف میریزیم (نکته حساس برای تهیهٔ این دسر این است که بعد از مخلوط کردن مواد خامه آنرا نباید زیاد بهم بزنیم زیرا آب میاندازد) این سالاد را بدون خامه میتوان تهیه کرد در اینصورت ۲ لیوان شربت قند که با مشروب فوق معطر شده با میوه‌های آماده شده مخلوط میکنیم و مطابق شکل در ظرف میریزیم.

ممکن است این سالاد را با مخلوطی از کمپوت هلو ــ زردآلو ــ شلیل و آناناس مطابق دستور فوق تهیه نمائیم. عکس در صفحه ۵۹۷

دسر طالبی

۱ ــ طالبی شیرین	۲ عدد
۲ ــ ژله توت‌فرنگی	یک بسته
۳ ــ دانه انگور سفید و قرمز ریز	یک فنجان
۴ ــ گیلاس دم‌گرفته	یک فنجان
۵ ــ خامه	۲۰۰ گرم
۶ ــ خاکه‌قند	۳ قاشق سوپخوری
۷ ــ وانیل	½ یک قاشق چایخوری

طرز تهیه:

ژله را در یک پیمانه آب‌جوش حل می‌کنیم و یک لیوان آب سرد بآن اضافه کرده در یخچال می‌گذاریم تا کمی بسته شود خامه را با خاکه‌قند و وانیل مخلوط میکنیم می‌زنیم تا فرم بگیرد.

طالبی‌ها را شسته و درسته پوست می‌کنیم و یکی را بشکل حلقه‌حلقه می‌بریم و هر حلقه را نصف کرده برای تزیین کنار میگذاریم و سر طالبی دوم را بشکل دایره برمی‌داریم و تخم‌های طالبی را خارج میکنیم دانه‌های انگور را با ژله نیم‌بسته شده مخلوط کرده داخل

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طالبی را با آن پر می‌کنیم و در طالبی را بشکل وارونه روی آن قرار می‌دهیم و طالبی را در یخچال می‌گذاریم و تا ژله کاملا بسته شود. بعد طالبی را در ظرف گرد مناسبی قرار میدهیم و نیم‌دایره‌های طالبی را دور آن می‌چینیم و خامه را در قیف می‌ریزیم رو و اطراف طالبی را با خامه که در قیف است تزیین می‌کنیم و دانه‌های گیلاس که بهتر است دو نوع قرمز و سیاه باشد به‌چوبهای مخصوص خلال میزنیم و آنها را اطراف طالبی فرو می‌بریم این طالبی شکل بسیار جالب و قشنگی پیدا خواهد کرد.

دسر خربوزه

برای این دسر باید از خربوزه درشت که در حدود ۳ تا ۴ کیلو وزن دارد و کاملا شیرین و بدون لک است استفاده کرد.

۱ ــ خربوزه	یک عدد در حدود ۳ تا ۴ کیلو
۲ ــ خامه	۴۰۰ گرم
۳ ــ خاکه‌قند	۵ تا ۶ قاشق سوپخوری
۴ ــ گردوی تازهٔ پوست‌گرفته	یک لیوان
۵ ــ سیب خردکرده	یک لیوان
۶ ــ دانه‌های انگور بی‌دانه سفید و قرمز	½ لیوان
۷ ــ وانیل	½ قاشق چای‌خوری
۸ ــ کمپوت آناناس خردکرده	یک لیوان

طرز تهیه:

خامه را با خاکه‌قند و نصف قاشق چای‌خوری وانیل مخلوط می‌کنیم می‌زنیم تا فرم بگیرد خربوزه را میشوئیم و پوست می‌کنیم بحدیکه سفتی پوست بکلی گرفته شود نصف خامه را کنار می‌گذاریم گردو و سیب و آناناس را با نصف خامه مخلوط می‌کنیم خربوزه را بشکل زنبیل درست می‌نمائیم یعنی مقداری از روی خربوزه را بپهنای ۲ تا ۳ انگشت جدا می‌کنیم دو طرف آنرا بقدریکه نصف خربوزه باقی بماند خالی می‌نمائیم تخم‌های خربوزه و لیزی داخل خربوزه را بیرون می‌آوریم و داخل آنرا با خامه و میوه که مخلوط شده پر می‌کنیم قطعاتی که از دو طرف خربوزه برداشته‌ایم بشکل لوزی می‌بریم و خربوزه را در ظرف قشنگ متناسبی قرار می‌دهیم و قطعات لوزی خربوزه را دور آن میچینیم و خامه ساده را نصف می‌کنیم نصف آنرا با رنگ مخصوص شیرینی یا کمی ژله رنگی قرمز می‌نمائیم خامه ساده و رنگی را در دو قیف می‌ریزیم و روی خربوزه و دسته آنرا تزیین می‌کنیم و مقداری خامه روی قطعات اطراف

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

خربوزه می‌ریزیم و با دانه‌های انگور دسته و اطراف خربوزه را زینت می‌دهیم.

ژله میوه

برای تهیه این ژله به‌دو قالب کوچک و بزرگی که داخل‌هم بیفتد و اطراف قالب کوچکتر ۲ تا ۳ سانتی‌متر با قالب بزرگتر فاصله داشته باشد احتیاج داریم.

۱ ــ ژله توت‌فرنگی	۳ بسته
۲ ــ خامه	۴۰۰ گرم
۳ ــ میوه یا کمپوت خرد کرده (هلو ــ آناناس ــ سیب ــ گلابی)	۲ لیوان
۴ ــ ژلاتین	۵ ورق
۵ ــ خاکه‌قند	۵ تا ۶ قاشق سوپخوری
۶ ــ وانیل	½ قاشق چای‌خوری

طرز تهیه:

ژله را در ۳ پیمانه آب‌جوش حل می‌کنیم و ۳ پیمانه آب سرد بآن مخلوط کرده و مایه را در قالب بزرگتر می‌ریزیم قالب کوچکتر را در داخل آن قرار می‌دهیم و داخل قالب کوچک‌تر را با وزنه یا یخ پر می‌کنیم بنحوی که قالب بهیچوجه بالا نایستد و قالب را در یخچال می‌گذاریم تا ژله کاملا بسته شود بعد ژلاتین را در کمی آب‌جوش حل می‌کنیم و با خامه و خاکه‌قند مخلوط می‌نمائیم و میوه‌های آماده شده را در آن می‌ریزیم وقتی ژله کاملا بسته شد از یخچال خارج می‌کنیم وزنه‌ها را از داخل قالب بیرون می‌آوریم و قالب کوچک‌تر را با آب نیم‌گرم پر می‌کنیم و بلافاصله قالب را از ژله جدا کرده خارج می‌نمائیم با این عمل قالب ژله‌ای داریم که میان آن خالی است و مخلوط خامهٔ و خاکه‌قند و ژلاتین و میوه‌های خرد شده را داخل آن می‌ریزیم و پر می‌کنیم دوباره در یخچال می‌گذاریم تا خامه نیز کاملا بسته شود بعد قالب را یک لحظه در آب نیم‌گرم قرار می‌دهیم و ظرف مناسبی را روی دهانهٔ قالب قرار داده و ژله را در آن برمی‌گردانیم و اطراف ژله را با انواع کمپوت و خامهٔ فرم‌گرفته در قیف زینت می‌دهیم.

ککتل میوه با بستنی

این ککتل میوه بسیار لذیذ و در فصل تابستان بسیار مطبوعست و برای سرو کردن آن

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

از لیوانهای پایه‌بلند بستنی‌خوری استفاده می‌کنیم.

در هر لیوان مقداری شربت پرتقال یا شربت‌قند معطر شده با رنده پوست لیموترش می‌ریزیم و با مقداری کمپوت خرد شده از قبیل کمپوت آناناس، هلو زردآلو داخل ظرف را پر می‌کنیم و مقداری بستنی از هر نوع که دوست داریم روی آن قرار می‌دهیم. و در صورت امکان یک حلقه مربای پرتقال یا کمپوت آناناس روی آن قرار میدهیم.

قهوه ترک

تهیه قهوه ترک شاید کار ساده‌یی باشد ولی برای بهتر شدن آن باید دقت بیشتری بکار برد.

برای هرنفر یک قاشق مرباخوری قهوه و ۱/۵ قاشق مرباخوری شکر و یک فنجان سرخالی قهوه‌خوری آب سرد درنظر میگیریم.

ممکن است بجای آب شیر مصرف کنیم بدیهی است که قهوه با شیر خوشمزه‌تر میشود.

طرز تهیه:

قهوه و شکر و آبرا در ظرف قهوه جوش میریزیم و خوب مخلوط میکنیم قهوه‌جوش را روی حرارت ملایم میگذاریم تا جوش آمده و کف آن بالا بیاید.

نکته حساس بموقع برداشتن قهوه از روی آتش است یعنی باید بمحض اینکه کف قهوه بالا آمد قبل از اینکه چند جوش بزند قهوه را از روی آتش برداشت و اول کف قهوه را که به‌خامه قهوه معروف است بتساوی در فنجانها ریخت و بعد فنجانها را با قهوه پر نمود.

کافه گلاسه Café Glacé

برای هر نفر یک لیوان سرخالی شیر ۱/۵ قاشق مرباخوری قهوه و ۴ قاشق مرباخوری شکر و یک فنجان بستنی درنظر میگیریم.

طرز تهیه:

شیر و شکر و قهوه را مخلوط میکنیم میجوشانیم در یخچال میگذاریم تا کاملا سرد شود بعد بستنی را در لیوان میریزیم و لیوانرا با شیر و قهوه سرد شده پر میکنیم.

پشملبا

در فنجان بستنی‌خوری مقداری بستنی ساده و کاکائوئی میریزیم دو قطعه کمپوت هلو

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کنار آن میگذاریم و یک قطعه بیسکویت یک‌طرف بستنی قرار میدهیم ممکن است تـه هر فنجانرا کمی ژله بسته شده توت‌فرنگی بریزیم و روی آنـرا بـا بستنی و کـمپوت و بـیسکویت بپوشانیم.

سالاد میوه داخل پوست پرتقال

موداد لازم

۱ ــ پرتقال درشت	یک عدد
۲ ــ نارنگی	۱۲ عدد
۳ ــ سالاد میوه	۲ لیوان (دستور سالاد میوه

در صفحه ۴۵۹

طرز تهیه

پرتقال و نارنگی‌ها را شسته و از سرشان یک دایره برداشته و داخلش را خالی میکنیم و با سالاد میوه پر میکنیم. پـرتقال را در وسط ظـرف و نـارنگی‌ها را در اطـرافش چیده و درهای آنها را برویشان قرار میدهیم بدیهی است که پوست‌ها بـمنزلهٔ ظـرف ایـن دسر است و قابل خوردن نیست.

عکس مقابل ظرفهای مخصوص چینی است که بشکل پرتقال تـهیه شده و شاخ‌وبـرگ روی آن نیز از چینی است. عکس در صفحه ۵۹۵

کرم گلابی

برای تهیه این کرم اول یک کرم رانورسه در صفحه۴۵۳ در قالب میان‌خالی آماده میکنیم و بعد ۱۰ عدد گلابی یک‌اندازه و سالم را از وسط دونیم میکنیم و بطرز کـمپوت مـیزیم دقـت مـیکنیم دم گلابی‌ها بماند پنج نصفه گلابی را وسط سوراخ ظرف میچینیم و کـرم شکلات روی آن مـیدهیم و روی کرم را مطابق شکل با پسته و چند حلقه کوچک مربای پرتقال تزیین می‌نـماییم و بـقیه گـلابیها را دور کرم میچینیم.

عکس در صفحه ۵۹۱

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

انواع بستنی

نکات لازم برای تهیهٔ بستنی

tarikhema.org

برای تهیهٔ بستنی اصولا از دستگاههای مخصوص بستنی‌زنی استفاده می‌شود؛ با کمک این دستگاهها بستنی راحت‌تر و بهتر می‌شود ولی در یخچال بطور ساده می‌توان بستنی تهیه کرد که شرح آن خواهد آمد.

در تهیهٔ بستنی در یخچال مکرر دستور داده می‌شود که بستنی را بعد از کمی بسته شدن بهم زده مجدداً در یخچال بگذارید و این عمل را دوسه‌بار باید تکرار کرد این عمل برای آن است که از یخ‌زدن و سفت شدن بستنی جلوگیری شود.

در صورت استفاده از دستگاههای مخصوص احتیاج به‌بهم‌زدن بستنی نداریم و دستگاه هنگام کار کردن عمل بهم‌زدن را خودبخود انجام میدهد (این دستگاه اسباب کوچکی است که در قسمت جای‌یخی داخل ظرف بستنی قرار میگیرد و با ماشین مخصوص بستنی‌زنی فرق دارد).

با انواع آب‌میوهٔ صاف شده از قبیل آب طالبی ـ آب انگور ـ آب آلبالو آب توت‌فرنگی و انواع آن می‌توان بستنی تهیه نمود.

برای دو لیوان آب‌میوهٔ شیرین دو قاشق سوپخوری شکر و برای دو لیوان آب‌میوهٔ ترش از ۴ تا ۵ قاشق سوپخوری شکر را در آب‌میوه می‌ریزیم و برای حل شدن شکر در آب‌میوه آنرا کمی گرم میکنیم بعد آنرا صاف میکنیم و در ظرف می‌ریزیم و در قسمت جای‌یخی یخچال قرار میدهیم و مثل سایر بستنی‌ها کمی که بسته شد آنرا بهم میزنیم و دوباره در یخچال

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

آب میوه را با شکر مخلوط می‌کنیم و برای اینکه شکر کاملا حل شود ممکن است آب میوه را کمی گرم کنیم، بعد آب میوه را در ظرفی می‌ریزیم و در یخچال میگذاریم تا کمی بسته شود، سپس ظرف را بیرون می‌آوریم و بهم میزنیم و میوه خرد شده و خامه را مخلوط میکنیم و داخل آب‌میوهٔ بسته شده میریزیم و بهم میزنیم باز ظرف را در یخچال می‌گذاریم وقتی بستنی بسته شد یکبار دیگر بستنی را بهم می‌زنیم و در یخچال می‌گذاریم.

بستنی را در ظرف می‌ریزیم و کنار آنرا یکی دو عدد بیسکویت و یکی دو عدد کمپوت گیلاس و یک قطعه کمپوت هلو یا زردآلو قرار میدهیم.

بستنی با سیب

۱ ــ سیب درشت بدون لک و یک‌اندازه	۶ عدد
۲ ــ شکر	یک پیمانه
۳ ــ آب	دو پیمانه

۴ ــ بستنی باندازه‌ای که داخل سیب‌ها پر شود.

طرز تهیه:

سر سیب‌ها را باندازه یک‌پنج‌ریالی برمیداریم و آنرا بادقت بطوری که سیبها سوراخ نشوند خالی می‌کنیم بحدی که دیوارهٔ سیب بقطر یک سانتیمتر باقی بماند، بعد سیبها را پوست می‌کنیم و در ظرف مناسبی میگذاریم و یک پیمانه شکر و دو پیمانه آب روی سیبها می‌ریزیم و ظرف سیب را روی آتش می‌گذاریم تا جوش بیاید گاهی کف روی آنرا میگیریم و سیبها را پشت‌ورو میکنیم تا سیبها پخته شود ولی له نگردد بعد سیبها را در صافی میریزیم تا آب آن کاملا گرفته و سرد شود. سیبها را در ظرف می‌چینیم داخل سیبها را با هر بستنی که میل داریم پر میکنیم و ممکن است روی سیبها را با خامه در قیف تزیین کنیم.

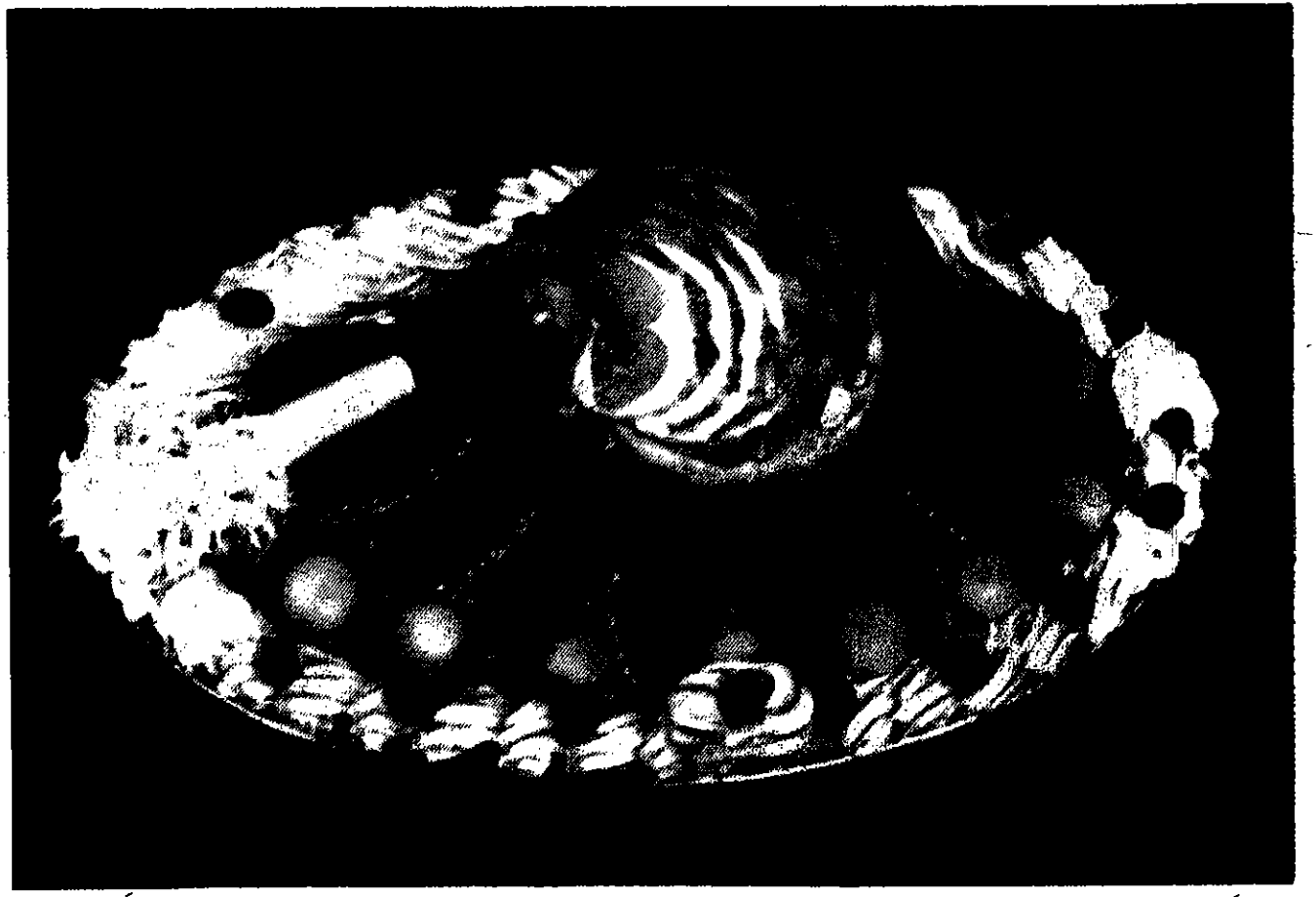
بستنی در سیب سرخ

سیبها را بطریق فوق آماده میکنیم و کمی رنگ قرمز مخصوص شیرینی داخل آب و شکر می‌ریزیم بحدی که آب کاملا قرمز شود و مطابق دستور فوق سیبها را می‌پزیم با این عمل سیبها کاملا قرمز می‌شوند و داخل سیبها را با بستنی پر میکنیم.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org



ران گوساله پخته شده با تزیین پوره سیب‌زمینی و اسفناج و قارچ مربوط به صفحه ۳۴۷

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

زیگوری گوسفند با استخوان مربوط به صفحه ۳۷۴

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

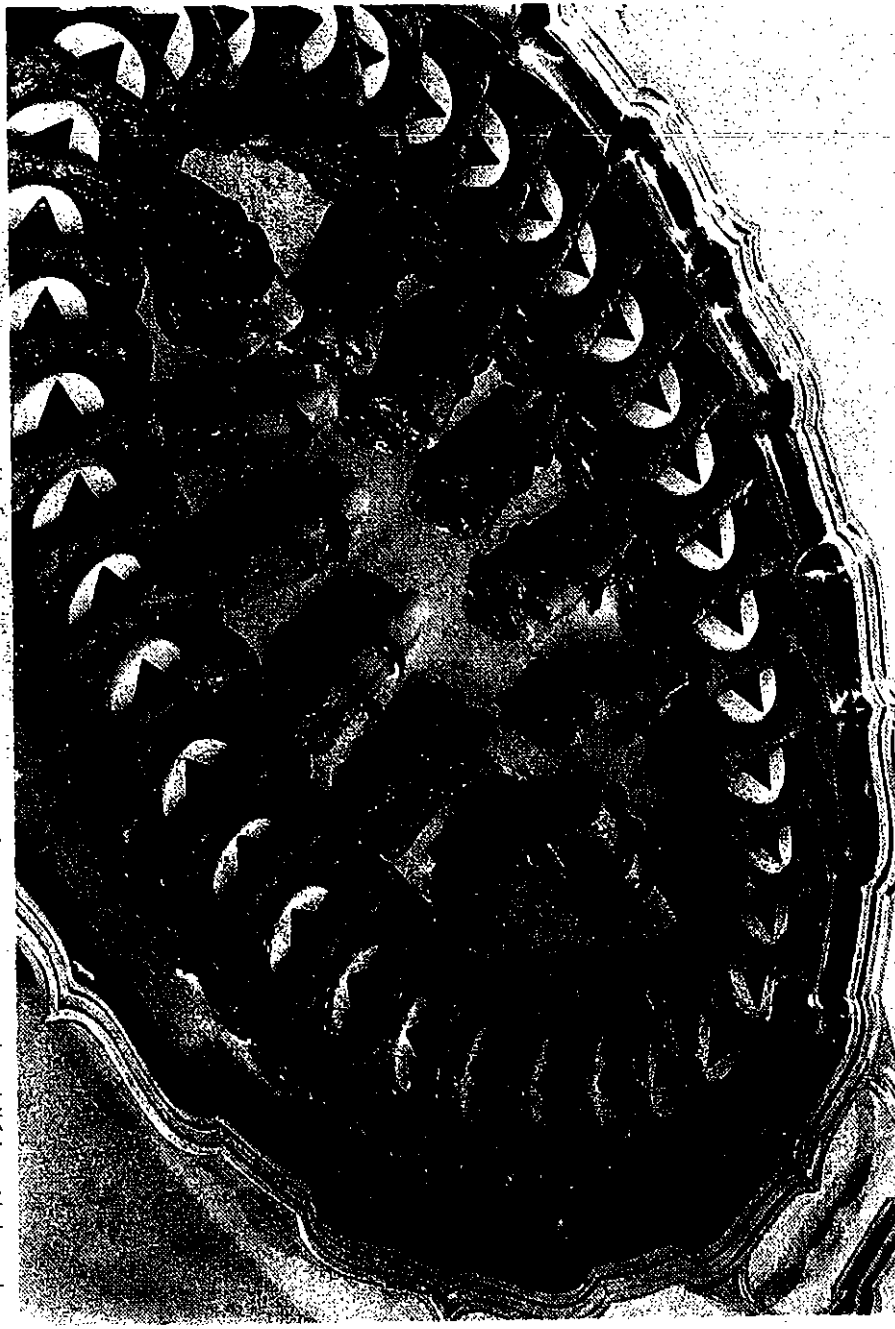
PDF.tarikhema.org

رولت گوشت سردست مربوط به صفحه ۳۴۳

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



زامبور اسلامی یا کالباس با تزیین مارجوبهٔ مربوط به صفحه ۳۷۸

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

رستیف با تزیین ولاوان مربوط به صفحه ۳۷۸

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

رستیف با تزیین ولداوان و قارچ مربوط به صفحه ۳۷۶

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

ژله گوشت سرد مربوط به صفحه ۳۷۶

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



پنکک یا کرپ با گوشت یا سوسیس مربوط به صفحه ۳۳۵

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

بستنی با سبد کارامل ــ برای ۶ نفر:

۶ عدد

۱ ــ لیوان مخصوص بستنی خوری

۲ ــ بستنی ۶ لیوان

۳ ــ میوهٔ خرد شده (از قبیل آناناس ــ توت‌فرنگی ــ آلبالو ــ گیلاس و یا مخلوط دوسه نوع از این میوه‌ها). ۲ پیمانه

۴ ــ سبد کارامل کوچک گرد ۱۲ عدد

طرز تهیه:

ابتدا سبد کارامل را بطریق زیر آماده میکنیم: یک پیمانه شکر را با یک قاشق مرباخوری آب‌لیمو و کمی آب روی آتش می‌گذاریم و گاهی بهم می‌زنیم تا شکر آب شود و طلائی‌رنگ گردد؛ حرارت را خیلی ملایم می‌کنیم بطوری که فقط خاموش نشود. سپس یک ملاقه مسی را می‌گیریم و پشت آنرا چرب می‌کنیم و از شربت کارامل با قاشق مقداری برمی‌داریم کمی سرد که شد خطوطی پشت ملاقه می‌ریزیم و دقت می‌کنیم خطوط یکدیگر را قطع کنند بعد با احتیاط این سبد را از ملاقه جدا میکنیم در صورتیکه سبد بآسانی از ملاقه جدا نشد کمی آب گرم داخل ملاقه می‌ریزیم و سبد را از ملاقه جدا میکنیم و داخل لیوانهائی که ذکر شد یک عدد از سبدهای آماده شده قرار میدهیم و داخل سبدها را با بستنی و میوه پر میکنیم و یک سبد دیگر بشکل وارونه روی آن قرار میدهیم و با کمی خامه در قیف و یک عدد کمپوت گیلاس روی آنرا تزیین می‌نمائیم. عکس در صفحه ۶۳۸

PROFITEROLE CHOCOLAT

پروفیترل شکلات

مواد لازم ــ برای ۶ نفر

۱ ــ اکلر کوچک گرد ۲۴ عدد

۲ ــ بستنی ساده وانیلی ۴ لیوان

۳ ــ شکلات بدون مغز ۱۵۰ گرم

طرز تهیه:

سر اکلر ها را برمیداریم داخل آنها را با بستنی پرمیکنیم و آنها را در یخچال جایخی

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

(یا فریزر) قرار میدهیم تا بستنی‌های داخل آنها کاملاً سفت و بسته شود ــ شکلاتها را در ظرفی میریزیم ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری شیر به‌آن اضافه میکنیم ظرف را داخل ظرف آبجوش قرار میدهیم و روی آتش میگذاریم تا شکلاتها کاملاً حل و آب بشود و بعد میگذاریم کاملاً سرد بشود ــ نانهای بستنی را در ظرف می‌چینیم و شکلاتهای آب شده را روی آن میدهیم.

عکس در صفحه ۵۹۴

کیک بستنی

مواد لازم:

۱ ــ اسپنج کیک ۶ تخم‌مرغی	۱ عدد
۲ ــ بستنی ساده	نیم کیلو
۳ ــ بستنی توت‌فرنگی	نیم کیلو
۴ ــ بستنی پسته	نیم کیلو

طرز تهیه:

اسپنج کیک را بهتر است در ظرفی مثل بادیه طبخ کنیم که دهانه آن از تهش بزرگتر باشد، بعد از ته که کوچکتر است یک ورقه برمیداریم و داخل کیک را خالی میکنیم بطوریکه دیواره و ته آن زیاد نازک نشود و بستنی‌ها را جداگانه هم میزنیم تا صاف و یکنواخت شود. اوّل یک ردیف بستنی قرمز میریزیم رویش را با پشت قاشق صاف میکنیم بعد بستنی پسته میریزیم و باز رویش را با پشت قاشق صاف میکنیم و بعد بستنی ساده را روی بستنی پسته میریزیم.

بعد از صاف‌کردن در کیک را روی آن قرار میدهیم. باید داخل کیک با بستنی پر شود در کیک کاملاً به‌بستنی بچسبد بعد کیک را در یخچال داخل جای یخ قرار میدهیم تا در حدود ۲ ساعت بماند تا بستنی‌ها کاملاً بسته شده بهم بچسبند میتوانیم روی کیک را با خامه فرم گرفته در قیف تزئین کنیم و کمی پسته چرخ‌کرده روی آن بپاشیم برای تهیه بستنی پسته داخل بستنی ساده ۱۵۰ گرم پسته چرخ کرده میریزیم و اگر بخواهیم بستنی فقط سبز شود دوسه‌قطره رنگ مخصوص سبزرنگ به‌مایه بستنی ساده اضافه میکنیم.

عکس در صفحه ۶۳۱

بستنی کارامل با شربت کاکائو یا قهوه

داخل بستنی‌خوری را ۳ تا ۴ قاشق سوپخوری شربت کاکائو یا قهوه که کاملاً سرد شده میریزیم و بستنی‌خوری را با بستنی کارامل پر مینمائیم و روی آنرا با خامهٔ زده‌شده و فرم‌گرفته در قیف بشکل مخروط تزئین مینمائیم. عکس در صفحه ۶۷۸

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه شربت کاکائو یا قهوه

یک قاشق سوپخوری قهوه یا دو قاشق سوپخوری کاکائو را با دو قاشق سوپخوری شکر و یک لیوان شیر میگذاریم جوش بیاید و کمی غلیظ شود بعد آنرا در یخچال می‌گذاریم تا کاملاً خنک گردد.

پلمبیر Plombiere ــ برای ۱۲ تا ۱۸ نفر:

۱ ــ خامه	۷۵۰ گرم
۲ ــ تخم‌مرغ	۷ عدد
۳ ــ خاکه‌قند	۴ قاشق سوپخوری
۴ ــ شکر	۷ قاشق سوپخوری
۵ ــ وانیل	½ قاشق چایخوری
۶ ــ خلال پسته	۷۵ گرم
۷ ــ کمپوت آناناس (در صورت امکان)	یک قوطی کوچک

طرز تهیه:

زردهٔ تخم‌مرغ را از سفیده جدا می‌نمائیم و زرده را با شکر و وانیل مخلوط می‌کنیم و آنقدر می‌زنیم تا کاملا سفید و سفت شود، بعد خامه را با خاکه‌قند مخلوط می‌کنیم و می‌زنیم تا سفت شده و فرم بگیرد سپس سفیده را جداگانه آنقدر می‌زنیم که از تخم‌مرغ‌زنی نریزد بعد سفیده را با خامه مخلوط کرده زرده را اضافه می‌کنیم و کمپوت آناناس را خرد مینمائیم و با خلال پسته در این مایه میریزیم و بهم میزنیم تا تمام مواد باهم مخلوط شود، بعد مایه را در قالب میریزیم و در قسمت جای‌یخ در یخچال قرار می‌دهیم تا کاملا بسته شود.

می‌توانیم این بستنی را قطعه‌قطعه کنیم و در ظرفهای کوچک بریزیم و پهلوی هر کدام یک بیسکویت قرار بدهیم و یا با بیسکویت درسته و سبد ابریشم سرو کنیم.

سبد و ابریشم پلمبیر

یک پیمانه شکر را با یک قاشق مرباخوری آب‌لیمو و دوسه قاشق سوپخوری آب در ظرفی می‌ریزیم و روی حرارت ملایم می‌گذاریم و گاهی بهم می‌زنیم تا شکر آب و طلائی شود.پشت یک قابلمهٔ کوچک فلزی صاف را خوب چرب می‌کنیم حرارت زیر شربت را خیلی ملایم می‌کنیم بطوری که شربت فقط گرم بماند و نسوزد از مایه با قاشق برمی‌داریم کمی

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

که سرد شد پشت قابلمه خطوطی میریزیم بطوری که خطوط داخل هم بشکل مشبک ریخته شود و پشت قابلمه با این خطوط پوشیده گردد (این خطوط باید فقط دیواره‌های قابلمه را بپوشاند و به‌ته قالب نباید ریخته شود) برای اینکه سبد از قابلمه بآسانی جدا شود داخل قابلمه را با آب گرم پر کرده و سبد را با دقت از قابلمه جدا میکنیم.

با بقیهٔ مایه بطریق ذیل ابریشم آماده می‌کنیم: مقداری از مایه را با قاشق برمیداریم کمی که سرد شد ظرفی زیر قاشق نگاه میداریم و دست را بالا میگیریم و شربت را بطرف ظرف سرازیر می‌کنیم و شربتی که از قاشق ریخته می‌شود با دست دیگر گرفته و می‌کشیم تا رشته‌های نازکی بصورت ابریشم یا پشمک تهیه شود بعد بیسکویت را در ظرفی قرار می‌دهیم و سبد را روی بیسکویت می‌گذاریم و داخل سبد را با قطعات پلمبیر پر می‌کنیم و روی آنرا با ابریشم تزیین می‌نمائیم.

بیسکویت پلمبیر

با چهار عدد تخم‌مرغ و چهار قاشق سوپخوری آرد و چهار قاشق شکر و کمی وانیل در یک قالب گرد یک کیک اسفنجی بقطر ۲ تا ۳ سانتی‌متر آماده میکنیم حرارت فر ۳۵۰ درجه طبخ سه‌ربع ساعت.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

انواع کرم برای شیرینی

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

انواع کرم
برای شیرینی‌ها و کرم‌ها

tarikhema.org

این کرم‌ها به‌مصرف شیرینی‌های تازه و کرمها می‌رسند باید مواد اولیه آن‌ها از بهترین نوع و تخم‌مرغ و کرهٔ آن در نهایت تازگی باشد.

سس آنگلز Sauce Anglaise

این سس مانند کرم انگلیسی تهیه می‌شود ولی کمی رقیق‌تر است. دو پیمانه شیر باید به‌کرم انگلیسی اضافه کنیم برای عطر آن از وانیل یا رندهٔ پوست لیموترش یا پرتقال نیز می‌توان استفاده کرد. این سس به‌مصرف کرمها و ژله‌ها میرسد.

کرم انگلیسی Creme Anglaise

۱ ــ زردهٔ تخم‌مرغ	چهار تا پنج عدد
۲ ــ شیر	یک پیمانه
۳ ــ شکر	۱۲۵ گرم

۴ ــ وانیل یا رنده پوست لیموترش بمقدار کم

با این مواد در حدود ۲ پیمانه کرم بدست می‌آید.

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

زردهٔ تخم‌مرغ و شکر و وانیل یا رندهٔ پوست لیموترش را مخلوط میکنیم و می‌زنیم تا کاملاً سفت و سفید شود، بعد شیر را می‌جوشانیم و حرارت زیر شیر را ملایم میکنیم و زردهٔ تخم‌مرغ را کم‌کم داخل شیر می‌ریزیم و مرتب بهم می‌زنیم تا کرم داغ و غلیظ شود.

باید دقت کرد این کرم زیاد نجوشد تا نرم و لطیف بماند.

ممکن است در این کرم یک قاشق سوپخوری سرخالی قهوه و یا ۱۰۰ گرم شکلات بدون مغز بریزیم در اینصورت قهوه یا شکلات را با شیر مخلوط میکنیم و جوش که آمد تخم‌مرغ را می‌ریزیم و ممکن است این کرم را بطریق بن‌ماری طبخ کنیم در این صورت بعد از مخلوط‌کردن زرده تخم‌مرغ با شیر بمدت سه‌ربع ساعت در ظرف آب آنرا طبخ می‌نمائیم. (در صورت مصرف شکلات رندهٔ پوست لیموترش لازم نیست).

کرم انگلیسی با ژلاتین Crème Anglaise Collée

برای تهیهٔ این کرم باید قبلاً کرم انگلیسی را که دستور آن داده شده آماده کنیم، بعد دو ورق ژلاتین را در سه تا چهار قاشق سوپخوری آب‌جوش حل میکنیم و در کرم که کاملاً داغ است می‌ریزیم و بهم می‌زنیم که با کرم مخلوط شود بعد در یخچال میگذاریم تا کاملاً سرد شود.

برای عطر این کرم ممکن است دو سه قاشق عرق بهارنارنج مصرف نمود.

این کرم نیز به‌مصرف شیرینی‌های تر میرسد و چون ژلاتین دارد بهتر به‌شیرینی می‌چسبد و با شیرینی بریده می‌شود.

کرم بادام

۱ ــ بادام پوست‌گرفته چرخ‌شده	۲۰۰ گرم
۲ ــ خاکه‌قند	۲۰۰ گرم
۳ ــ کره	۱۰۰ گرم
۴ ــ زردهٔ تخم‌مرغ	۴ عدد
۵ ــ عرق بهارنارنج	در حدود سه قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

زردهٔ تخم‌مرغ را با نصف از خاکه‌قند مخلوط میکنیم و می‌زنیم تا کاملاً نرم و لطیف

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

شود، سپس کره را هم با بقیهٔ خاکه‌قند مخلوط می‌نمائیم و بهم می‌زنیم تا نرم و لطیف گردد. تخم‌مرغ و کره و بادام چرخ شده را با عرق بهارنارنج مخلوط میکنیم و بهم میزنیم تا تمام مواد آمیخته نرم و لطیف شوند.

این کرم را لای انواع کیک و نانهای پخته‌شده یا خمیر ورقه‌شده یا فونسه میشود مالید و مصرف نمود.

کرم پاتیسیر Crème Patissière

برای تهیه یک پیمانه کرم:

۱ ــ زردهٔ تخم‌مرغ	۴ عدد
۲ ــ شیر	یک پیمانه
۳ ــ شکر	½ پیمانه
۴ ــ آرد	یک قاشق سوپخوری
۵ ــ وانیل	½ قاشق چایخوری

طرز تهیه:

زردهٔ تخم‌مرغ و شکر و وانیل را مخلوط میکنیم و می‌زنیم تا کاملاً سفید و سفت شود. آرد را در ظرف لعابی کوچکی می‌ریزیم و شیر را بتدریج داخل آرد میکنیم و مرتب بهم می‌زنیم تا آرد در شیر کاملاً حل شود، بعد ظرف را روی حرارت ملایم می‌گذاریم و به‌هم‌زدن را ادامه میدهیم تا مایه جوش بیاید و کمی غلیظ شود، سپس زردهٔ تخم‌مرغ آماده شده را کم‌کم داخل مایه میریزیم و بهم می‌زنیم تا مایه جوش بیاید و کاملاً غلیظ شود. کرم را از روی آتش برمی‌داریم و بعد از سرد شدن مصرف میکنیم. ممکن است در این مایه یک قاشق سوپخوری کاکائو نیز اضافه کنیم؛ در اینصورت کاکائو را با شیر و آرد مخلوط و کرم را مطابق دستور فوق آماده میکنیم. و میتوانیم وقتی کرم کاملاً آماده شد ۵۰ گرم کره نیز در آن بریزیم و بهم بزنیم و بلافاصله از روی آتش برداریم.

کرم رویال برای تزیین شیرینی Crème Royale

۱ ــ سفیده تخم‌مرغ	دو عدد
۲ ــ خاکه‌قند	یک پیمانه سرخالی ۱۵۰ گرم

طرز تهیه:

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

سفیدهٔ تخم‌مرغ را خوب میزنیم تا سفید و سفت شود، بعد خاکه‌قند را کم‌کم در آن میریزیم و خوب مخلوط میکنیم؛ بعد ظرف مایه را که باید لعابی باشد در ظرف آب‌گرمی قرار میدهیم و چند دقیقه روی آتش میگذاریم و مرتب بهم میزنیم تا مایه گرم و کمی غلیظ شود و ممکن است چند قطره آب‌لیمو باین مایه اضافه کنیم.

کرم کره‌ای

کرم کره‌ای انواع مختلف دارد که مایه اصلی آن کرم انگلیسی و کره میباشد که با اسانسهای مختلف طعم آن تغییر میکند.

کرم کره‌ای با پسته

به‌کرم سادهٔ کره‌ای مقدار ۷۵ گرم مغز پستهٔ سبز پوست‌گرفتهٔ چرخ‌شده در آخر کار اضافه میکنیم.

نوع دیگر کرم کره‌ای با پسته

۱ ــ کره ۱۰۰ گرم
۲ ــ پستهٔ سبز پوست‌گرفتهٔ چرخ‌شده ۱۰۰ گرم
۳ ــ خاکه‌قند ۲۰۰ گرم

۴ ــ کمی وانیل

طرز تهیه:

خاکه‌قند را با کره مخلوط میکنیم میزنیم تا کره نرم و لطیف شود، بعد پستهٔ چرخ‌شده و و وانیل را اضافه میکنیم.

کرم کره‌ای ساده

۱ ــ کره ۲۵۰ گرم
۲ ــ کرم انگلیسی بمقداری که مواد و طرز تهیه آن دستور داده شده ولی بدون بکار بردن اسانس

طرز تهیه:

کره را میزنیم تا نرم و لطیف شود کم‌کم کرم انگلیسی سرد شده را داخل کره میریزیم

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

و مرتب بهم میزنیم تا مخلوط شوند، بعد هر نوع اسانسی را که دوست داریم بـآن اضافـه میکنیم.

کرم کره‌ای با فندق

پنجاه‌گرم فندق بودادهٔ چرخ‌شده و نرم را با کرم کره‌ای مخلوط میکنیم. در ایـن صورت این کرم اسانسی لازم ندارد.

کرم کره‌ای با قهوه

این کرم را نیز مانند کرم کره‌ای تهیه میکنیم و یک قاشق سوپـخوری قـهوه را در شیر کرم إنگلیسی حل میکنیم و بقیه را مطابق دستور عمل میکنیم.

کرم کره‌ای با گردو

۵۰ گرم گردوی چرخ‌شده را بعد از آماده‌شدن کرم کره‌ای با آن مخلوط میکنیم.

کرم کره‌ای با عرق بهارنارنج

کرم کره‌ای را مطابق دستور آماده میکنیم و ۳ تا ۴ قاشق سوپخوری عرق بهارنارنج بآن اضافـه میکنیم.

کرم لیموترش

۱ ــ زردهٔ تخم‌مرغ	۴ تا ۵ عدد
۲ ــ شیر	یک پیمانه (در حدود دو دسیلیتر)
۳ ــ آرد سفید	یک قاشق سوپخوری پر (۲۵ گرم)
۴ ــ شکر	یک پیمانه سرخالی (در حدود ۱۵۰ گرم)
۵ ــ آب‌لیمو	نصف پیمانه (در حدود یک دسیلیتر)
۶ ــ کره	۵۰ گرم
۷ ــ رندهٔ پـوست لیموتـرش	به مقدار کم

طرز تهیه:

این کرم مانند کرم پاتیسیر تهیه میشود ولی در اواخر کـار آب‌لیمو را اضافـه مـیکنیم و

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

وقتی مایه غلیظ شد از روی آتش برمیداریم. و بجای وانیل کمی رنده پوست لیموترش بکار میبریم.

کرم مرنک

۱ ــ سفیده تخم‌مرغ	۴ عدد
۲ ــ خاکه‌قند	۲۰۰ گرم (یک پیمانه)
۳ ــ آبلیمو	۲ قاشق سوپ‌خوری
۴ ــ کره	۱۵۰ گرم

طرز تهیه:

سفیده تخم‌مرغ را آنقدر میزنیم تا کاملاً سفت شود. خاکه‌قند را کم‌کم با آن مخلوط میکنیم و مرتب بهم میزنیم. ظرف را روی حرارت ملایم میگذاریم و بهم زدن را ادامه میدهیم تا مایه کاملاً داغ شود بعد از روی آتش برمیداریم کره را کم‌کم داخل مایه میریزیم و خوب مخلوط میکنیم.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

انواع شیرینی تر

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

شیرینی‌های تر

اکلر با خامه (نان‌خامه‌ای) ECLAIRE

خمیر کلمی را آماده می‌کنیم (رجوع شود به‌قسمت خمیرها **۴۲۳** فر را با حرارت ۴۵۰ درجه گرم می‌کنیم. ته سینی را چرب می‌نمائیم. از مایهٔ خمیر گلوله‌هایی باندازهٔ یک گردو یا کمی بزرگتر بفاصله در سینی می‌چینیم. سینی را روی پنجرهٔ وسط فر قرار میدهیم، حرارت را ۵۰ درجه کم می‌کنیم نیم‌ساعت با این حرارت میماند بعد حرارت را ۳۵۰ درجه می‌نمائیم یکربع تا بیست‌دقیقهٔ دیگر میگذاریم بماند. نان‌ها باید کاملاً پف کرده طلائی شوند. بعد سینی را از فر خارج کرده میگذاریم نانها کاملاً سرد شوند و پهلوی نان‌ها را با کارد چاک می‌دهیم و با خامه پر می‌کنیم.

طرز تهیهٔ خامه:

۳ تا ۴ سیر خامه را با ۳ تا ۴ قاشق سوپخوری خاکه‌قند و کمی وانیل یا رنده پوست لیموترش مخلوط می‌کنیم. خامه را میزنیم تا سفت شده فرم بگیرد. بعد ۲ تا ۳ عدد سفیده تخم‌مرغ را جداگانه آنقدر میزنیم تا کاملاً سفید و سفت شود و ۲ قاشق سوپخوری خاکه‌قند در سفیده میریزیم و با خامه آنرا مخلود میکنیم و بعد مصرف می‌نمائیم بهتر است ظرف خامه را

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

روی یخ بگذاریم و خامه را بزنیم تا خامه زودتر سفت شود و نبرد.

اکلر با کرم پاتی‌سیر

داخل نان اکلر را می‌توانیم با کرم پاتیسیر پر کنیم و آنها را بشکل مخروط روی هم بچینیم و روی آنرا مقداری شربت کارامل غلیظ بدهیم و اطراف آنرا با چند گل میخک یا رز تزیین کنیم.

شربت کارامل ــ یک پیمانه شکر را با دوسه‌قاشق آب در ظرفی می‌ریزیم روی حرارت ملایم می‌گذاریم و گاهی بهم می‌زنیم تا شکر آب شود و خرمائی‌رنگ گردد، بعد نصف پیمانه آب‌جوش در این شربت می‌ریزیم و می‌گذاریم جوش بیاید تا تمام ذرات شکر کارامل شده در آب حل شود و شربت صاف و غلیظی آماده گردد. شربت را از روی آتش برمی‌داریم سرد که شد مصرف می‌کنیم. عکس در صفحه ۶۳۲

اکلر با بستنی

داخل نان‌های اکلر را با هر نوع بستنی که میل داریم پر می‌کنیم و در ظرف می‌چینیم و روی آنرا شربت کارامل یا کرم شکلات می‌دهیم.

کرم شکلات

۱ ــ کاکائو	۴ قاشق سوپخوری (در حدود صدگرم)
۲ ــ شکر	۸ قاشق سوپخوری (در حدود ۲۰۰ گرم)
۳ ــ شیر	یک پیمانه
۴ ــ کره	۵۰ گرم

طرز تهیه:

شیر و شکر و کاکائو را در ظرفی می‌ریزیم و روی آتش می‌گذاریم، گاهی بهم میزنیم جوش آمده غلیظ شود کره را داخل مایه می‌اندازیم، بعد از آب‌شدن کره کرم را از روی آتش برمی‌داریم کمی که سرد شد مصرف می‌کنیم.

اکلر قالبی با میوه و خامه Paris Brest

۱ ــ تخم‌مرغ	۹ عدد
۲ ــ آرد سفید	۱/۵ پیمانه (۱۷۵ گرم)

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۳ ــ آب	۱/۵ پیمانه
۴ ــ روغن	½ پیمانه (۱۰۰ گرم)
۵ ــ خامه	۳۰۰ گرم
۶ ــ خاکه قند	۴ قاشق سوپخوری
۷ ــ مربای آلبالو یا توت‌فرنگی	۲ پیمانه

(از توت‌فرنگی خام نیز میتوان استفاده کرد)

۸ ــ خلال بادام	۷۵ گرم

طرز تهیه:

برای تهیهٔ این شیرینی از یک قالب گرد میان‌خالی که بهتر است دیوارهٔ آن از ته جدا شود استفاده می‌کنیم. آب و روغن را در ظرفی می‌ریزیم و روی آتش می‌گذاریم تا جوش بیاید بعد آرد را یک‌مرتبه در آب جوش می‌ریزیم و یکی دوبار آهسته بهم میزنیم تا آب کاملاً تبخیر شود (این مایه را روی آتش نباید زیاد هم زد چون روغن انداخته و خراب می‌شود) بعد ظرف را از روی آتش برمی‌داریم و کمی که خنک شد تخم‌مرغها را دانه‌دانه در مایه می‌شکنیم و مرتب بهم می‌زنیم تا خمیر با تخم‌مرغ کاملاً مخلوط شود و نرم و لطیف گردد؛ ته و اطراف قالب را کاملاً چرب می‌کنیم و کمی آرد می‌پاشیم و مایه را در قالب می‌ریزیم؛ باید سر قالب دوسه‌سانتی‌متر خالی بماند. خلال بادام را روی خمیر می‌پاشیم، سپس فر را با حرارت ۵۰۰ درجه‌گرم می‌کنیم و قالب را روی اولین پنجره فر از طرف پائین می‌گذاریم و حرارت فر را ۴۵۰ درجه می‌کنیم و نیماعت میگذاریم بماند بعد حرارت را ۳۵۰ درجه میکنیم نیمساعت هم با این حرارت نان در فر خواهد ماند و در این مدت درب فر را باز نمی‌کنیم، نان باید کاملاً پف کرده و طلائی شود؛ بعد قالب را از فر بیرون می‌آوریم و می‌گذاریم کاملاً سرد شود دیوارهٔ قالب را باز می‌کنیم و نان را از قالب در می‌آوریم سپس سر نان را با کارد یک دایره بر می‌داریم؛ در صورتیکه داخل نان کمی خمیر بود خمیرهای آنرا خارج می‌کنیم، بعد خامه را با خاکه‌قند و کمی وانیل مخلوط می‌کنیم و می‌زنیم تا سفت شود و فرم بگیرد. نان را در ظرف می‌گذاریم و نصف از خامه را داخل نان می‌ریزیم و مربای آلبالو یا توت‌فرنگی را روی آن می‌ریزیم و با بقیهٔ خامه روی مربا را می‌پوشانیم و درب نان را روی آن قرار می‌دهیم بعد کمی خاکه‌قند روی نان می‌پاشیم. ممکن است ۲ تا ۳ عدد سفیده تخم‌مرغ را جداگانه خوب بزنیم وقتی کاملاً سفت شد یک تا دو قاشق خاکه‌قند با آن مخلوط کنیم و بعد سفیده را داخل خامه زده شده بریزیم و مخلوط کنیم و بعد مصرف نمائیم.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

بابا با شربت بهارنارنج Bada au Rhum

۱ ــ آرد سفید	۲۵۰ گرم
۲ ــ کره	۷۵ گرم
۳ ــ بکین‌پادر	۲ قاشق مرباخوری
۴ ــ خاکه‌قند	یک قاشق سوپخوری پر
۵ ــ تخم‌مرغ	۳ عدد
۶ ــ شیر نیم‌گرم	نصف پیمانه (یک دسیلیتر)
۷ ــ کشمش ریز	در حدود صد گرم
۸ ــ عرق بهار نارنج	یک پیمانه
۹ ــ نمک به‌مقدار کم	

طرز تهیه:

خمیر بابا را مطابق دستور (در قسمت خمیرها ۴۱۵ آماده می‌کنیم و با کشمش مخلوط مینمائیم و قالب گردی را که بهتر است وسط آن سوراخ باشد، خوب چرب می‌کنیم و خمیر بابا را در قالب می‌ریزیم و روی آنرا می‌پوشانیم و در جای گرم می‌گذاریم تا یکی دو ساعت بماند و خمیر ور بیاید، بعد فر را با حرارت ۴۰۰ درجه گرم می‌کنیم و قالب را روی اولین پنجره فر بطرف پائین می‌گذاریم تا در حدود یکربع بماند، بعد حرارت را ۳۵۰ درجه می‌کنیم ۲۰ دقیقه تا نیمساعت دیگر می‌گذاریم بابا در فر بماند تا کاملاً روی آن زرین گردد، بعد قالب را از فر بیرون می‌آوریم و می‌گذاریم سرد شود سپس نان را با دقت از قالب خارج می‌کنیم و شربت رم را روی تمام سطح و اطراف آن می‌دهیم و کمی خلال پسته روی آن می‌پاشیم.

ممکن است خمیر بابا را در قالب‌های کوچک میان‌تهی بطریق فوق تهیه کنیم در اینصورت برای طبخ آن مجموعاً نیم‌ساعت کافی است بعد نانها را در شربت می‌اندازیم و ممکن است وسط آنها را با میوه یا خامه در قیف تزیین کنیم.

شربت بهارنارنج

ــ شکر	یک پیمانه
۲ ــ آب	نصف پیمانه
۳ ــ عرق بهارنارنج	یک سوم پیمانه

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

آب و شکر را مخلوط می‌کنیم و روی آتش می‌گذاریم تا شربت جوش بیاید و شکر بعد از حل شدن کمی غلیظ شود، بعد عرق بهارنارنج را می‌ریزیم و بعد از یکی دو جوش شربت را از روی آتش برمی‌داریم.

برای اینکه شربت بعد از غلیظ‌شدن شکرک نزند ½ قاشق سوپخوری آب‌لیمو به‌شربت اضافه می‌کنیم.

بریوش قالبی Brioche en Couronne

خمیر بریوش را با سیصدگرم آرد و دو عدد تخم‌مرغ و صدوپنجاه گرم کره و صد گرم خاکه‌قند و دو قاشق مرباخوری‌بکین پادر بطریقی که در قسمت تهیهٔ خمیرها (۴۱۷ ذکر شده آماده می‌کنیم و بشکل دایره آنرا باز می‌نمائیم وسط آنرا کمی آرد می‌پاشیم و با انگشت سوراخ می‌کنیم و این سوراخ را با دست وسیع میکنیم بطوری که یک دست داخل سوراخ آن برود و دقت می‌کنیم قطر خمیر در همه‌جا به‌یک اندازه و دایره آن باندازهٔ قالبی که می‌خواهیم خمیر را در آن بیاندازیم بشود (بهترست از قالبهای گرد میان‌تهی که دیوارهٔ آن از کف قالب جدا می‌شود استفاده کرد) ته قالب را چرب می‌کنیم و خمیر را در قالب می‌اندازیم و قالب را می‌گذاریم در فر با حرارت ملایم روی اولین پنجره بطرف پائین در حدود یک‌ربع بماند تا خمیر کمی بالا بیاید، بعد دور خمیر را با کارد بشکل دالبر خطوطی میاندازیم و روی خمیر را با زرده تخم‌مرغ زرین می‌کنیم، سپس حرارت فر را ۴۰۰ درجه می‌کنیم و خمیر را دوباره در فر می‌گذاریم و در حدود نیمساعت تا سه‌ربع در فر می‌ماند؛ وقتی نان کاملاً پخته و زرین شد قالب را از فر خارج می‌کنیم و کمی خاکه‌قند روی آن می‌پاشیم و بعد از سردشدن از قالب خارج می‌نمائیم.

نوع دیگر شیرینی با خمیر بریوش Brioche Atete

خمیر را با سیصد گرم آرد مطابق دستور خمیر بریوش در صفحه ۴۱۷ آماده میکنیم و می‌توانیم یکجا در قالب بزرگ یا در قالبهای کوچک آماده کنیم. قالب گردی را چرب می‌کنیم و یک گلوله در حدود ۸۰ گرم از خمیر را کنار می‌گذاریم بقیهٔ خمیر را بشکل دایره باز می‌کنیم و در قالب می‌اندازیم. بعد وسط خمیر را با دست گود می‌کنیم و گلوله خمیری را که کنار گذاشته‌ایم بشکل یک گلابی بآن فرم می‌دهیم و وسط این خمیر قرار می‌دهیم قالب خمیر را روی اولین پنجره فر ملایمی بمدت یکربع ساعت قرار می‌دهیم تا خمیر بالا بیاید بعد با

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کارد اطراف خمیر را مطابق شکل خطوطی می‌اندازیم و دقت می‌کنیم این خطوط به‌انتهای خمیر نرسد، سپس روی تاج و اطراف خمیر را با زرده تخم‌مرغ زرین می‌کنیم و دوباره قالب را در فر می‌گذاریم و حرارت فر را ۴۰۰ درجه می‌کنیم تا نان پخته و زرین شود (برای نانهای کوچک نیمساعت و برای نانهای بزرگ سه‌ربع ساعت مدت پخت کافی است) بعد یک چنگال نان فرو می‌کنیم باید چیزی از خمیر به‌چنگال نچسبند اگر چسبید ۱۰ دقیقه تا یک ربع ساعت دیگر می‌گذاریم نان در فر بماند.

بیسکویت قاشقی

۱ ــ تخم‌مرغ	۸ عدد
۲ ــ آرد سفید	۸ قاشق سوپخوری
۳ ــ شکر	۸ قاشق سوپخوری
۴ ــ وانیل	نصف قاشق چایخوری

(و یا کمی عرق بهارنارنج)

طرز تهیه:

ته سینی فر را یک‌ورقه کاغذ روغنی می‌اندازیم و روی کاغذ را خوب چرب می‌کنیم. بعد کمی آرد روی کاغذ می‌پاشیم، سپس زرده و سفیدهٔ تخم‌مرغ‌ها را از هم جدا می‌کنیم و زرده‌ها را با شکر و وانیل یا عرق بهارنارنج مخلوط میکنیم و می‌زنیم تا زرده کاملاً سفت و سفید شود و کش پیدا کند سفیده را جداگانه آنقدر می‌زنیم تا کاملاً سفت گردد بطوریکه از تخم‌مرغ‌زنی نریزد، بعد زرده و سفیده را مخلوط میکنیم و آرد را می‌ریزیم و بهم میزنیم و مایه را در قیف مخصوص کیسه‌دار می‌ریزیم و سر کیسه را جمع می‌کنیم و فشار می‌دهیم و از مایه بلند و باریک روی کاغذ می‌ریزیم بطوریکه میان آن باریکتر از دو سر آن بشود و مایه داخل کیسه را بهمین‌ترتیب بفاصله روی کاغذ می‌ریزیم تا سینی پر شود طول این نان‌ها باید در حدود ۱۰ سانتی‌متر باشد، بعد سینی را روی پنجره وسط فر با حرارت ۲۵۰ درجه فارنهایت بمدت ۲۰ دقیقه می‌گذاریم تا نانها کمی برشته شوند. سپس سینی را از فر بیرون می‌آوریم و نان‌ها را با کارد از کاغذ جدا می‌کنیم و می‌گذاریم کاملاً سرد شوند و روی هر نان مقداری خامهٔ زده‌شده با خاکه‌قند یا انواع مارمالاد میوه‌یی میمالیم و یک قطعهٔ دیگر نان روی آن قرار می‌دهیم.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

نوع دیگر بیسکویت قاشقی

مایه رولت ۵ تخم‌مرغ و ۵۰ گرم آرد و ۵۰ گرم شکر را آماده میکنیم و مطابق دستور فوق مایه را در قیف میریزیم و عمل میکنیم. (دستور رولت ۵۰۴

پای سیب

۱ ــ خمیر بریزه یا فونسه	یک کیلو
۲ ــ سیب درختی	۵۰۰ گرم
۳ ــ خاکه‌قند	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۴ ــ کره	۵۰ گرم
۵ ــ دارچین	یک قاشق سوپخوری
۶ ــ کشمش سبز	دو سه قاشق سوپخوری
۷ ــ زردهٔ تخم‌مرغ	۲ عدد

طرز تهیه:

برای تهیهٔ این پای به‌یک ظرف فلزی کم‌عمق احتیاج داریم. ته ظرف را کمی چرب میکنیم، بعد یک‌سوم از خمیر را کنار می‌گذاریم و دوسوم از خمیر را روی کاغذ روغنی بشکل دایره بطوری که از ظرف کمی بزرگتر باشد باز میکنیم خمیر را داخل ظرف بدون کاغذ برمی‌گردانیم باید خمیر ته و اطراف ظرف را بپوشاند سیب‌ها را پوست می‌کنیم و چهارقاچ میکنیم و تخم آنها را در میآوریم و به‌ورقه‌های نازک می‌بریم و داخل خمیر پای را یک‌ورقه سیب و کمی خاکه‌قند و کمی دارچین و کشمش و باز یک‌ورقه سیب و کمی خاکه‌قند و دارچین و کشمش می‌ریزیم و بهمین‌ترتیب ادامه میدهیم تا ظرف پر شود. کره را قطعه‌قطعه میکنیم و روی سیب‌ها می‌چینیم و با بقیهٔ خمیر که کنار گذاشته‌ایم یک دایره باندازهٔ در ظرف باز میکنیم و روی سیب میاندازیم و اطراف دو تا خمیر را با دست بهم میچسبانیم و دالبر میکنیم، سپس تخم‌مرغ را کمی میزنیم و روی خمیر میمالیم و با چنگال روی خمیر را خطوطی میاندازیم، بعد فر را با حرارت ۴۰۰ درجه گرم میکنیم و ظرف را کف فر میگذاریم و حرارت فر را ۳۵۰ درجه می‌کنیم ۲۰ دقیقه تا نیم‌ساعت میگذاریم نان کف فر بماند، بعد ظرف پای را روی پنجرهٔ آخر فر بطرف بالا میگذاریم و نیم‌ساعت تا سه‌ربع دیگر در فر میماند روی نان با این ترتیب کاملاً زرین میشود. پای را با همان ظرف سر میبریم. (در صورتیکه بخواهیم پای را از ظرف خارج کنیم باید کاملاً سرد شود).

پای چه گرم و چه سرد مطلوب است عکس در صفحه ۶۷۳

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

نوع دیگر پای سیب یا زردآلو

۱ ــ خمیر فونسه یا بریزه	یک کیلو
۲ ــ مارمالاد سیب یا زردآلو	نیم کیلو
۳ ــ کشمش سبز	۱۵۰ گرم
۴ ــ تخم‌مرغ	دو عدد

طرز تهیه:

ته قالب گرد و فلزی را چرب میکنیم و دوسوم از خمیر را روی کاغذ روغنی بشکل دایره باندازه‌ای باز میکنیم که ته و اطراف ظرف را بپوشاند، بعد خمیر را داخل ظرف میاندازیم و با دست اطراف خمیر را منظم میکنیم، سپس مارمالاد سیب یا زردآلو را روی خمیرمیریزیم و با پشت قاشق صاف میکنیم و کشمش را روی مارمالاد میپاشیم (بدون کشمش سبز نیز می‌توان این شیرینی را آماده کرد) با بقیهٔ خمیر نوارهائی بشکل لوله آماده میکنیم و مطابق شکل روی خمیر میاندازیم و یک نوار دور خمیر قرار میدهیم و با دو عدد زردهٔ تخم‌مرغ روی نوارها را زرین می‌کنیم و مثل پای سیب طبخ مینمائیم باید توجه داشت که نوارها یکی از طول و یکی از عرض رویهم قرار بگیرند بطوریکه بشکل مشبک درآیند.

عکس در صفحه ۵۵۶

پای توت فرنگی ــ هلو ــ زرد آلو ــ گیلاس

۱ ــ خمیر فونسه یا بریزه	نیم‌کیلو
۲ ــ توت‌فرنگی درشت	۷۵۰ گرم
۳ ــ خامه (یا کرم پاتیسیر)	۳۰۰ گرم
۴ ــ خاک قند	۵ قاشق سوپخوری (۱۲۵ گرم)
۵ ــ وانیل	½ قاشق چای‌خوری

طرز تهیه:

بطور کلی خمیر پای را میتوان قبلا پخت و آماده نمود و موقع مصرف آنرا چند دقیقه در فر ملایم قرار داد تا کمی نرم شود و داخل آنرا با خامه و انواع میوه پر نمود (چون نان پای در نتیجه ماندن سفت میشود وقتی کمی گرم شد نرم و لطیف میگردد). برای تهیه خمیر فونسه باید به‌قسمت خمیرها ۴۲۲ مراجعه کرد و برای مقدار ذکر شده باید تمام مواد دستور داده شده در قسمت خمیر را نصف نمود.

ظرف‌گرد و کم عمقی را چرب میکنیم و خمیر را بشکل ظرف کمی بزرگتر روی

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کاغذ روغنی باز مینمائیم و داخل ظرف میاندازیم بایست ته و دیوارهای ظرف با خمیر پوشیده شود اطراف آنرا با دست صاف میکنیم. فر را با حرارت ۳۵۰ درجه گرم نموده و روی خمیر را بازردهٔ تخم‌مرغ زرین مینامئیم با چنگال چند سوراخ ظریف روی خمیر نقش مینمائیم (با این عمل خمیر پف نمیکند) و ظرف را در کف فر قرار میدهیم بمدت نیم ساعت میماند و زیرورروی نان زرین و طلائی میشود و پای را از فر خارج مینمائیم. خامه را با خاک قند میزنیم تا فرم بگیرد توت‌فرنگیها را میشوئیم و تهشان را میگیریم و روی سطح پای را که سردشده است با خامه میپوشانیم و توت‌فرنگیها را روی خامه میچینیم کمی خاک‌قند روی آن میپاشیم مقداری هم خامه در قیف میریزیم و دور پای را تزئین میکنیم و بجای توت‌فرنگی میتوانیم از کمپوت هلو زردآلو یا گیلاس استفاده کنیم بدیهی است پای را با هر نوع میوه که آماده کردیم به‌نام آن میوه خوانده میشود. عکس در صفحه ۶۷۴

پای لیموترش

۱ــ خمیر بریزه	نیم کیلو
۲ــ کرم لیموترش	یک پیمانه
۳ــ مربای لیموترش حلقه‌شده یا کمپوت آناناس	چند قطعه
۴ــ مرنگ (صفحه ۵۵۰	چند قطعه دوپیمانه

طرز تهیه:

ته ظرف فلزی گرد کم‌عمقی را چرب میکنیم و خمیر را روی کاغذ نازک روغنی بشکل دایره بطوری که کمی از دایرهٔ ظرف بزرگتر باشد بقطر یک سانتیمتر باز میکنیم. بعد خمیر را با کاغذ بلند می‌کنیم و در ظرف میاندازیم و کاغذ را از روی آن برمیداریم؛ خمیر باید ته و اطراف ظرف را بپوشاند. بعد یک عدد زرده تخم‌مرغ را با یکی دو قاشق شیر مخلوط میکنیم و سطح و اطراف خمیر را با این مایه زرین میکنیم و اطراف خمیر را با دست بشک دالبر یا ساده مرتب مینمائیم. سپس فر را با حرارت ۴۰۰ درجه گرم میکنیم و ظرف خمیر را در کف فر می‌گذاریم، بعد حرارت را ۳۵۰ درجه میکنیم و ۲۰ دقیقه تا نیمساعت میگذاریم نان در فر بماند تا کمی زرین و برشته شود، بعد ظرف را از فر بیرون می‌آوریم و داخل آنرا کرم لیموترش می‌ریزیم و روی کرم را صاف می‌کنیم و روی کرم را با حلقهٔ مربای لیموترش یا کمپوت آناناس خردشده می‌پوشانیم و با مقداری مرنگ که در قیف ریخته‌ایم روی پای را تزیین می‌کنیم، بعد ظرف را دوباره روی آخرین پنجره فر بطرف بالا با حرارت ۳۰۰

PDF.tarikhema.org
tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

درجه می‌گذاریم تا بمدت ۲۰ دقیقه تا نیم ساعت دیگر بماند و روی مرنگ کمی برشته و خشک شود بعد پای را از فر بیرون می‌آوریم.

پای را گرم یا سرد میتوان مصرف نمود پای را نباید هیچوقت در یخچال قرار داد در صورتی که پای ماند و سرد و سفت شد ممکن است چند دقیقه آنرا در فر ملایم قرار بدهیم و بجای مرنگ ممکن است روی این پای را با خامه فرم گرفته و شیرین در قیف تزیین کنیم در اینصورت بعد از مالیدن کرم روی پای روی آنرا با خامه میپوشانیم و دیگر برای بار دوم در فر قرار نمیدهیم مقدار خامه ۳ سیر و خاکه‌قند ۳ قاشق است و سفیده تخم‌مرغ ۳ عدد

عکس در صفحه ۶۷۵

پای موز

۱ ــ خمیر فونسه	نیم کیلو
۲ ــ کرم پاتی‌سیر ۴۸۷	یک پیمانه
۳ ــ موز	۱۰ عدد
۴ ــ خامه	۳ سیر
۵ ــ خاکه‌قند	۳ قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

ته ظرف فلزی‌گردی را چرب میکنم و خمیر را روی کاغذ روغنی بشکل دایره بقطر نیم‌سانت باز میکنیم و خمیر را در ظرف می‌اندازیم بطوریکه ته و اطراف ظرف پوشیده شود روی خمیر را با زرده تخم‌مرغ زرین میکنیم و با چنگال خطوطی ترسیم می‌نمائیم فر را با حرارت ۳۵۰ درجه گرم میکنیم و ظرف را کف فر بمدت نیمساعت قرار میدهیم تا نان پخته و کمی برشته شود بعد پای را از فر خارج می‌نماییم و روی آنرا کرم پاتی‌سیر میدهیم پنج عدد از موزها را پوست کنده له میکنیم و روی کرم میریزیم و بقیه موزها را حلقه‌حلقه می‌نمائیم و روی آن میچینیم و خامه را با خاکه‌قند مخلوط میکنیم میزنیم تا فرم بگیرد و در قیف میریزیم و روی موزها را با خامه در قیف می‌پوشانیم در صورتیکه بخواهیم پای را در ظرف دیگری قرار بدهیم میگذاریم کاملا سرد شود و از ظرف خارج میکنیم و بعد مطابق دستور فوق داخل آنرا پر و تزیین می‌نمائیم.

رولت خامه

برای این رولت به یک سینی فر بطول ۴۰ تا ۴۲ سانتیمتر و بعرض ۳۰ تا ۳۲ سانتیمتر احتیاج داریم.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۱ ــ تخم‌مرغ	۸ عدد
۲ ــ آرد سفید خیلی خوب	۸ قاشق سوپخوری
۳ ــ شکر	۸ قاشق سوپخوری
۴ ــ وانیل یا رندهٔ پوست لیموترش	به‌مقدار کم
۵ ــ خامه	۳ تا ۴ سیر
۶ ــ خاکه‌قند	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

ته سینی را یک ورقهٔ کاغذ روغنی می‌اندازیم و روی کاغذ را چرب می‌کنیم و کمی آزاد می‌پاشیم، سپس فر را با حرارت ۳۵۰ درجه قبلا گرم میکنیم و دو عدد از سفیدهٔ تخم‌مرغ را کنار می‌گذاریم و ۸ عدد زردهٔ تخم‌مرغ را با شکر و اسانسی که دوست داریم خوب می‌زنیم، بعد شش عدد سفیدهٔ تخم‌مرغ را جداگانه آنقدر می‌زنیم تا از تخم‌مرغ زنی نریزد زرده و سفیده را مخلوط می‌کنیم و آرد را می‌ریزیم و بهم می‌زنیم، بعد مایه را در سینی روی کاغذ چرب شده می‌ریزیم و روی مایه را با لبهٔ کارد صاف می‌کنیم بطوری که قطر آن در همه جا بیک اندازه شود، سپس سینی را می‌گذاریم روی پنجره دوم فر بطرف پائین و حرارت را ۳۰۰ درجه می‌کنیم تا نیمساعت بماند بعد با دست روی نان را امتحان می‌کنیم باید از مایه چیزی بدست نچسبد و نان کاملا پخته باشد ولی برشته وخشک نشود (در صورتی که نان کمی خام بود ده دقیقه دیگر میگذاریم در فر بماند) بعد سینی را بیرون می‌آوریم و حوله‌ای را مرطوب می‌کنیم و روی میز می‌اندازیم، سپس نان را با کاغذ از سینی بیرون می‌آوریم و روی حوله می‌گذاریم کمی که سرد شد نان را با کاغذ لوله می‌کنیم، بعد آنرا باز می‌کنیم و می‌گذاریم نان کاملا سرد شود خامه را با خاکه‌قند و کمی وانیل یا رندهٔ پوست لیموترش مخلوط می‌کنیم و ظرف خامه را روی یخ می‌گذاریم و خامه را می‌زنیم تا سفت شود و فرم بگیرد. دو عدد سفیدهٔ تخم‌مرغ را که کنار گذاشته‌ایم جداگانه آنقدر میزنیم تا از تخم مرغ زنی نریزد، بعد یک قاشق خاکه‌قند با سفیدهٔ تخم‌مرغ مخلوط و خامه را بآن اضافه می‌کنیم و خوب مخلوط می‌نمائیم. مقداری از خامه را روی سطح نان میمالیم بطوری که همه جای آن صاف و یک‌نواخت باشد، بعد نان را بدقت لوله می‌کنیم و ضمن لوله کردن کاغذ را از نان جدا می‌نمائیم، سپس رولت را در ظرف قرار میدهیم و مقداری خامه رو و اطراف و بدو سر رولت می‌مالیم و روی رولت را با کمی شکلات رنده شده تزیین می‌کنیم.

ممکن است این نوع رولت را با کرم پاتیسیر و یا انواع مارمالاد تهیه کرد در این صورت بجای خامه کرم یا مارمالاد روی نان می‌مالیم و نان را لوله میکنیم و کمی خاکه‌قند

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

روی آن میپاشیم و حلقه‌حلقه میبریم. عکس در صفحه ۵۵۳

نوع دیگر رولت خامه

برای تهیه این رولت نیز به‌یک سینی شیرینی‌پزی بطول ۴۲ سانتیمتر و بعرض ۲۵ سانتیمتر احتیاج داریم. (این رولت نازک‌تر و لطیف‌تر از رولت قبل است).

مواد لازم

۱ ــ تخم‌مرغ	۵ عدد
۲ ــ آرد سفید	۵۰ گرم (۲ قاشق سوپخوری)
۳ ــ شکر	۵۰ گرم (۲ قاشق سوپخوری)
۴ ــ وانیل	½ قاشق چایخوری یا کمی رنده لیموترش

طرز تهیه:

تخم‌مرغ‌ها را در ظرفی میشکنیم و کمی با چرخ مخصوص میزنیم و شکر و وانیل یا رنده پوست لیموترش را اضافه میکنیم و باز هم مایه را کمی میزنیم و بعد ظرف مایه را در ظرف آبجوش قرار میدهیم و بهم زدن را ادامه میدهیم تا مایه کمی گرم شود بعد ظرف را از آبجوش خارج میکنیم و باز هم مایه را بهم میزنیم تا مایه سرد شود بعد آرد را با الک داخل مایه میریزیم و مرتب بهم میزنیم و دقت میکنیم آرد بهیچوجه گلوله نشود و ته سینی را یک ورق کاغذ نازک روغنی میاندازیم و روی کاغذ را کمی چرب میکنیم و مایه را روی کاغذ میریزیم و دقت میکنیم قطر آن در همه جا بیک اندازه شود فر را با حرارت ۳۵۰ درجه گرم میکنیم و سینی را روی پنجرهٔ وسط فر بمدت یکربع تا بیست دقیقه قرار میدهیم نان باید پخته شود ولی زیاد خشک و برشته نشود بعد سینی را از فر خارج میکنیم میگذاریم نان کاملا سرد شود کاغذ را از ته نان میکنیم ۳ سیر خامه را با ۳ قاشق سوپخوری خاکه‌قند میزنیم تا فرم بگیرد و ۳ عدد سفیده را جداگانه آنقدر میزنیم تا کاملا سفت شود و ۱ قاشق سوپخوری خاکه‌قند با سفیده مخلوط میکنیم و سفیده را داخل خامه میریزیم و بهم میزنیم و بعد خامه آماده شده را روی سطح نان می‌مالیم و نانرا بدقت لوله میکنیم و آنرا حلقه‌حلقه میبریم و در ظرف مناسبی میچینیم.

شارلوت سیب CHARLOTTE Aux Pommes

بیسکویت شارلوت را به‌دو طریق می‌توان تهیه کرد:

۱ ــ ممکن است ته و اطراف قالب‌گرد مخصوص، شارلوت را (از نوع قالب‌هائی که دیوارهٔ

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

آن از ته جدا می‌شود) چرب کنیم بتناسب قالب مقداری بیسکویت سادهٔ قاشقی را با کره آب کرده آغشته نمائیم و این بیسکویت‌ها را کیپ و نزدیک هم بچینیم ۲ تا ۳ عدد تخم‌مرغ را مخلوط کنیم و لای بیسکویت‌ها بریزیم و قالب را یک ربع تا ۲۰ دقیقه روی پنجرهٔ وسط فر قرار دهیم تا بیسکویت‌ها کمی برشته شده و بهم بچسبد. (بعد قالب را بیرون بیآوریم با این عمل یک عدد بیسکویت بزرگ میان خالی داریم که برای پر کردن انواع میوه و ژله و مارمالاد و خامه آماده است ــ بعد از پر کردن بیسکویت بزرگ روی آنرا با چند عدد بیسکویت کوچک می‌پوشانیم.

۲ ــ طریقهٔ ساده‌تر بیسکویت شارلوت بشرح زیر است: یک عدد کیک اسفنجی ۸ تخم مرغی آماده میکنیم (رجوع شود به قسمت کیک‌ها ۵۳۱ روی کیک را یک دایره بر می‌داریم بطوری که با اطراف آن در حدود ۲ سانتیمتر فاصله داشته باشد و داخل کیک را خالی می‌کنیم باید ته و اطراف کیک سوراخ نشود و تقریباً بقطر یک سانتیمتر باقی بماند بعد ۱۰۰ گرم کره را آب می‌کنیم و به ته و اطراف کیک میدهیم و کیک را یک ربع تا ۲۰ دقیقه در فر قرار می‌دهیم تا کمی برشته شود و بعد داخل آنرا با مواد زیر پر می‌نمائیم.

برای داخل شارلوت:

۱ ــ سیب درختی	یک کیلو
۲ ــ ژلهٔ آمادهٔ توت‌فرنگی	یک بسته
۳ ــ ژلهٔ بی‌رنگ	یک بسته
(ممکن است با آب سیب ژله تهیه کرد)	
۴ ــ خامه	۳ تا ۴ سیر
۵ ــ خلال پسته و بادام	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۶ ــ کشمش سبز	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۷ ــ شکر	یک پیمانه

طرز تهیهٔ:

سیب را پوست می‌کنیم و چهار قاچ می‌کنیم؛ مغز سیب را در می‌آوریم و سیب را نازک ورقه می‌کنیم، بعد سیب ورقه شده را در ظرفی میریزیم و یک پیمانه شکر و یک پیمانه آب و یکی دو قاشق آبلیمو داخل سیب می‌ریزیم بعد سیب را روی آتش می‌گذاریم تا جوش بیاید و کمی نرم بشود، بعد سیب را در صافی میریزیم تا آب آن گرفته شود، دو ورق ژلاتین را خرد می‌کنیم و دو تا سه قاشق سوپخوری آب‌جوش روی آن می‌ریزیم، بعد ظرف ژلاتین را روی بخار آب قرار می‌دهیم تا ژلاتین کاملا حل شود سپس یک پیمانه از آب سیب را با ژلاتین

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

حل شده مخلوط می‌کنیم و در جای خنک می‌گذاریم تا ژله کمی بسته شود (با این عمل احتیاج به‌ژلهٔ بی‌رنگ حاضر نداریم) ژلهٔ توت‌فرنگی را در ظرفی می‌ریزیم و ۲ پیمانه آب‌جوش را بتدریج روی ژله می‌ریزیم و بهم می‌زنیم تا ژلهٔ توت‌فرنگی نیز در آب‌جوش حل بشود؛ این ژله را هم در جای خنکی می‌گذاریم تا کمی بسته شود. خامه را با سه چهار قاشق سوپخوری خاکه‌قند و کمی وانیل مخلوط می‌کنیم و بهترست ظرف خامه را روی یخ بگذاریم و بزنیم تا خامه سفت شود و فرم بگیرد، بعد ۳ تا ۴ قاشق سوپخوری از خامه و کمی هم از سیب‌های پخته شده را کنار می‌گذاریم و ژلهٔ سیب و توت‌فرنگی را که کمی بسته شده بهم می‌زنیم و داخل کیک را باین طریق که یک ورقه ژلهٔ توت‌فرنگی و کمی خامه و کمی خلال پسته و بادام و کشمش روی خامه می‌پاشیم و بعد یک ورقه سیب و یک ورقه ژلهٔ سیب و باز کمی خامه و کمی خلال پسته و بادام و کشمش روی خامه می‌ریزیم و با پشت قاشق صاف می‌کنیم باید داخل کیک با این مواد پر شود بعد در کیک را که بریده کنار گذاشته‌ایم روی آن قرار می‌دهیم و با خامه و مقدار سیبی که کنار گذاشته‌ایم روی کیک را تزیین میکنیم و شارلوت را در یخچال میگذاریم تا مواد داخل شارلوت کاملا بسته شود و بهم بچسبد باید توجه داشت که آخرین قسمت ژله را در آخر کار روی خامه داخل کیک می‌ریزیم تا در کیک به‌ژله بچسبد و موقع بریدن از هم جدا نشود.

در صورتیکه ژله بی‌رنگ مصرف کنیم ژله را در دو پیمانه آب جوش حل میکنیم و میگذاریم کمی بسته شود بعد بجای ژله سیب مصرف می‌نمائیم.

tarikhema.org

شارلوت گرم

سیبها را بعد از پخته شدن در صافی می‌ریزیم تا آبشان برود بعد دو لیوان مارمالاد زردآلو آماده می‌کنیم نصف از مارمالاد را داخل بیسکویت شارلوت می‌ریزیم سیبها را روی آن ریخته صاف می‌کنیم و با بقیه مارمالاد روی سیبها را می‌پوشانیم در آنرا رویش قرار می‌دهیم و شالالوت را نیم ساعت در فر ملایم قرار می‌دهیم تا کاملا داغ شود بعد از فر خارج کرده روی آن خاکه‌قند و خلال پسته و بادام می‌پاشیم در این صورت لازم نیست بیسکویت را بعد از آماده کردن و کره مالیدن دوباره در فر بگذاریم.

بطور کلی بیسکویت شارلوت باید در قالب قرار بگیرد و داخل آن پر شود و بعد از آماده شدن از قالب خارج گردد.

شیرینی تازه با کرم و میوه وژله

۱ ــ تخم‌مرغ ۸ عدد

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۲ ــ آرد سفید ۸ قاشق سوپخوری (۲۰۰ گرم)
۳ ــ شکر ۸ قاشق سوپخوری (۲۰۰ گرم)
۴ ــ وانیل یا رنده پوست لیموترش بمقدار کم
۵ ــ انواع میوه در حدود نیم‌کیلو
(توت‌فرنگی، زردآولو، دانه‌های انگور ریز، ورقه‌های نازک سیب کمپوت شده و یا میوه‌های دیگر بسته به سلیقه مصرف کننده).
۶ ــ ژله رنگی یا بی‌رنگ یک بسته انواع ژله آماده با رنگهای مختلف در اغلب فروشگاهها یافت میشود).
۷ ــ کرم پاتیسیر یک پیمانه (۲۰۰ گرم)

طرز تهیه:

نان این شیرینی را می‌توان در قالب یا سینی فر تهیه کنیم ولی بهتر است: در سینی که تقریباً بطول ۴۲ سانت و بعرض ۳۲ سانت آنرا آماده نمائیم.

ته سینی را یک ورق کاغذ نازک روغنی می‌اندازیم روی کاغذ را چرب می‌کنیم و کمی آرد می‌پاشیم و فر را یک ربع قبل از طبخ نان با حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم می‌کنیم.

زرده و سفیدهٔ تخم‌مرغ را از هم جدا می‌کنیم و زرده را با شکر و وانیل یا رندهٔ پوست لیموترش مخلوط می‌سازیم و آنقدر می‌زنیم تا کاملا سفید شود سفیده را جداگانه می‌زنیم تا کاملا سفت شده بطوریکه از تخم مرغزنی نریزد، سپس زرده و سفیدهٔ تخم مرغ را مخلوط کرده آرد را می‌ریزیم و بهم می‌زنیم مایه را روی کاغذی که در سینی انداخته‌ایم می‌ریزیم‌و روی آنرا با لبهٔ کارد صاف می‌کنیم تا قطر آن در همه جا یک اندازه شود و سینی را می‌گذاریم روی پنجره وسط فر ۲۰ دقیقه تا نیمساعت بماند و نان کاملا بپزد ولی زیاد خشک و برشته نشود بعد سینی را از فر خارج می‌کنیم و نان را با کاغذ از داخل سینی بیرون می‌آوریم و می‌گذاریم کاملا سرد شود و بعد بطریق ذیل شیرینی را تزیین و آماده می‌کنیم.

دو بسته ژلهٔ را در دو پیمانه آب جوش حل می‌کنیم و دو پیمانه آب سرد بآن اضافه و مخلوط می‌کنیم بعد ژله را در یخچال می‌گذاریم تا کمی بسته شود. نان آماده شده را از طول به دو قسمت مساوی تقسیم می‌کنیم و می‌بریم کاغذهای زیر نان را جدا کرده روی قطعات نان را کرم پاتیسیر می‌مالیم قطعات نان را روی هم قرار می‌دهیم و کمی فشار می‌دهیم که بهم بچسبد بعد ژله را از یخچال بیرون می‌آوریم و بهم می‌زنیم و کمی از ژله که باید نه زیاد سفت و نه زیاد شل باشد روی سطح نان می‌مالیم و روی آنرا با میوه‌های آماده شده می‌پوشانیم روی میوه‌ها را مقداری ژله می‌دهیم دقت می‌کنیم ژله از روی نان ریخته نشود، نان را در یخچال

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

می‌گذاریم تا ژله روی نان کاملا بسته شود در صورتیکه بخواهیم ژله روی نان بیشتر شود ممکن است وقتی قسمت اول ژله در یخچال بسته شد یکبار دیگر مقداری ژله روی میوه‌ها بدهیم و دوباره نان را در یخچال بگذاریم تا ژله کاملا بسته شود بدیهی است که در اینصورت ۲ بسته ژله که در ۴ لیوان آب حل شده باشد احتیاج داریم انواع نانهای کوچک تازه را بهمین طریق میتوان آماده کرد یعنی وقتی شیرینی آماده شده نانها را به‌اندازه‌یی که بخواهیم کوچک کوچک می‌بریم.

شیرینی با تزیین گلابی ــ برای کیک:

۱ ــ تخم‌مرغ	۸ عدد
۲ ــ شکر	۸ قاشق سوپخوری (در حدود ۲۰۰ گرم)
۳ ــ آرد	۸ قاشق سوپخوری (در حدود ۲۰۰ گرم)
۴ ــ کره	۱۵۰ گرم
۵ ــ بیکینگ‌پادر	یک قاشق مرباخوری
۶ ــ کمی وانیل یا رندهٔ پوست لیموترش	

طرز تهیه:

فر را با حرارت ۴۰۰ درجه گرم می‌کنیم و قالب گردی را کمی چرب می‌کنیم و کمی آرد می‌پاشیم و زرده و سفیدهٔ تخم‌مرغ را از هم جدا می‌کنیم، زرده را با شکر و وانیل یا رندهٔ پوست لیموترش و بیکینگ‌پادر مخلوط می‌کنیم می‌زنیم تا کاملا سفید و سفت شود و کش پیدا کند بعد کره را نیز کمی می‌زنیم تا نرم و لطیف شود و سفیده را نیز جداگانه آنقدر می‌زنیم تا سفت شود بطوریکه از تخم‌مرغ زنی نریزد، کره را بازرده مخلوط می‌کنیم و سفیده را می‌ریزیم و بهم میزنیم بعد آرد را اضافه میکنیم و تمام مواد را کمی مخلوط می‌کنیم و مایه را در قالب آماده شده می‌ریزیم و قالب را می‌گذاریم روی اولین پنجره بطرف پائین فر و حرارت را ۳۵۰ درجه می‌کنیم یکساعت می‌گذاریم کیک در فر بماند تا بالا آید و کمی برشته شود بعد قالب را بیرون می‌آوریم و میگذاریم کاملا سرد شود کیک را از قالب خارج می‌کنیم.

مواد لازم برای تزیین کیک

۱۶ تکه نصف کمپوت گلابی کوچک یک اندازه ــ یک پیمانه کرم پاتیسیر ــ کمی خلال بادام بوداده و کمی خلال مربای پوست پرتقال.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تزیین کیک

کیک را از ارتفاع دو نیم می‌کنیم و روی یک ورقه کیک را کرم پاتیسیر میمالیم بعد دو ورقه کیک را روی‌هم قرار می‌دهیم و کمی هم روی سطح کیک را کرم میمالیم بعد ۸ عدد از نصفه‌های گلابی را دور کیک می‌چینیم و خلال بادام را وسط کیک میپاشیم و با خلال پرتقال وسط کیک را تزیین می‌نمائیم و با بقیه نصفه‌های گلابی اطراف خارج کیک را تزیین می‌کنیم.

شیرینی پرتقال Tarte Aux Oranges

برای هشت نفر:

۱ ــ خمیر نیم ورقه شده (خمیر دمی فویته)	۵۰۰ گرم
۲ ــ پرتقال	۳ تا ۴ عدد
۳ ــ مارمالاد زردآلو	یک بسته
۴ ــ ژلهٔ پرتقال	یک بسته
۵ ــ کمپوت گیلاس	۱۰ تا ۱۲ دانه

طرز تهیه:

خمیر را بشکل دایره باز می‌کنیم و ته ظرف (گرد کم‌عمق) را کمی چرب می‌کنیم و خمیر را در ظرف می‌اندازیم بطوریکه ته و دیواره ظرف با خمیر پوشیده شود آنگاه سطح خمیر را با یک عدد زردهٔ تخم‌مرغ زرین می‌کنیم و فر را با حرارت ۴۵۰ درجه گرم می‌کنیم ظرف را می‌گذاریم روی اولین پنجره بطرف پائین و با این حرارت یک ربع بماند بعد حرارت را ۴۰۰ درجه می‌کنیم یکربع تا ۲۰ دقیقه دیگر در حرارت اخیر در فر خواهد ماند نان باید ورقه ورقه و روی آن کاملا زرین بشود بعد می‌گذاریم نان کاملا سرد گردد بعد آنرا از ظرف خارج می‌کنیم و در ظرف متناسبی قرار می‌دهیم و کمی خاکه‌قند اطراف آن می‌پاشیم و مارمالاد زردآلو را داخل نان می‌ریزیم یک عدد از پرتقال‌ها را کنار می‌گذاریم و پوست بقیه را می‌گیریم و مغز می‌کنیم.

پره‌های پرتقال را داخل نان روی مارمالاد می‌چینیم ژله پرتقال را در دو لیوان آبجوش حل می‌کنیم و می‌گذاریم سرد شود ظرف ژله را روی یخ می‌گذاریم مرتب هم می‌زنیم تا ژله کمی بسته و غلیظ شود و آنرا روی پره‌های پرتقال می‌ریزیم بطوریکه روی پرتقالها را کاملا بپوشاند و بعد یک عدد پرتقالی که کنار گذاشته‌ایم حلقه‌حلقه می‌بریم و روی شیرینی را با

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

حلقهٔ پرتقال و کمپوت گیلاس تزیین می‌کنیم و نان را در یخچال می‌گذاریم تا ژلهٔ آن کاملا بسته شود. ممکن است بجای خمیر نیم ورقه از خمیر فونسه استفاده کنیم در اینصورت حرارت طبخ را ۱۰۰ درجه باید کمتر کنیم. عکس در صفحه ۵۵۲

شیرینی سنت‌انوره Gateau SAINT-HONORE ــ برای ۸ نفر:

۱ ــ خمیر بریزه (صفحه ۴۲۲)	در حدود ۳۵۰ گرم
۲ ــ خمیر کلمی (صفحه ۴۲۳) (اکلر)	در حدود ۵۰۰ گرم
۳ ــ کرم سنت‌انوره	در حدود نیم لیتر
۴ ــ خامه	۱۵۰ گرم
۵ ــ خاکه‌قند	دو قاشق سوپخوری
۶ ــ مربا یا کمپوت گیلاس	یک فنجان

طرز تهیه:(برای یک کیلو خمیر)

با ۲۵۰ گرم آرد و ۱۰۰ گرم کره و دو قاشق سوپخوری خاکه‌قند و نصف پیمانه شیر نصف قاشق مرباخوری بیکین‌پادر دوعدد زرده تخم‌مرغ (بهتر است زرده و خاک‌قند و شیر و بیکین‌پادر را در لیوان مخلوط کنیم و بعد وسط آرد بریزیم و مطابق دستور عمل کنیم.) خمیر بریزه را آماده می‌کنیم (رجوع شود به‌قسمت خمیرها ۴۲۲) با یک پیمانه آب و یک پیمانه آرد و پنج عدد تخم‌مرغ و یک سوم پیمانه روغن خمیر کلمی را مطابق دستور تهیه می‌کنیم (رجوع شود به قسمت خمیرها ۴۲۳ و کرم سنت‌اونوره را با کرم پاتیسیر (رجوع شود به قسمت کرم‌ها ۴۸۷ باضافه سه یا چهار عدد سفیدهٔ تخم‌مرغ تهیه می‌نمائیم باین طریق که سفیده‌های تخم‌مرغ را خوب می‌زنیم بطوری که کاملا سفت و سفید شود بعد کرم پاتی‌سیر آماده شده را روی حرارت ملایم میگذاریم و سفیدهٔ تخم‌مرغ را کم‌کم داخل کرم کرده مرتب بهم می‌زنیم تا کرم با سفیدهٔ تخم‌مرغ یکی دو جوش بزند و کاملا نرم و لطیف شود. ممکن است دو ورق ژلاتین در کمی آب جوش حل کنیم و با این کرم مخلوط نمائیم. ــ می‌گذاریم در یخچال کاملا سرد شود. عکس در صفحه ۵۵۵

طرز آماده کردن و تزیین شیرینی سنت‌انوره

خمیر بریزه را بشکل دایره بقطر یک سانتیمتر روی کاغذ روغنی باز می‌کنیم ته قالب گردی را کمی چرب کرده و خمیر را در قالب می‌اندازیم با کمی خمیر یک نوار نازک درست می‌کنیم و دور خمیر می‌گذاریم، روی سطح خمیر و روی نوار را کمی زردهٔ تخم‌مرغ می‌مالیم

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

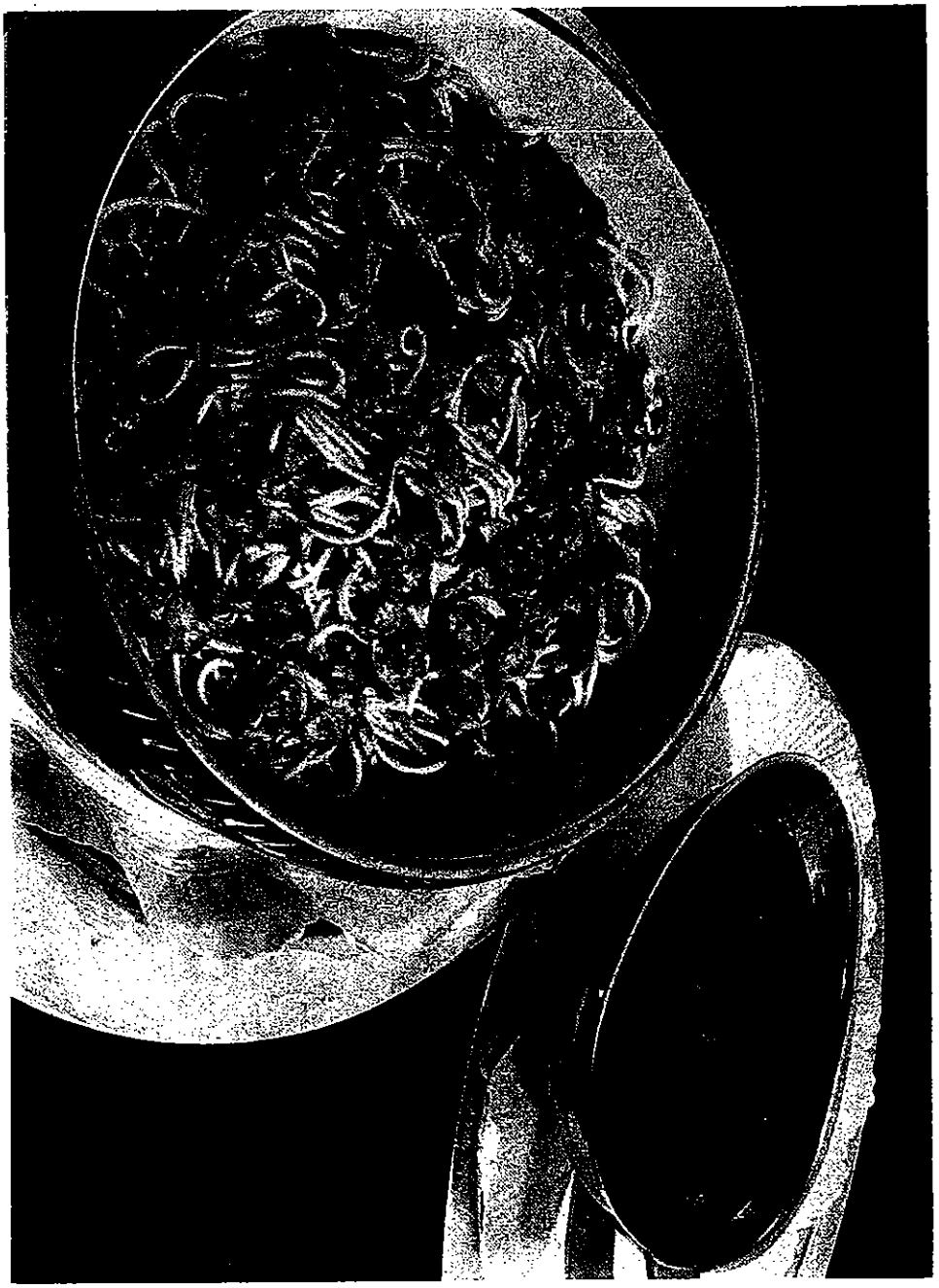
PDF.tarikhema.org

ماکارونی با کالباس و خامه مربوط به صفحه ۴۰۲

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



ماکارونی با قارچ و میگو مربوط به صفحه ۴۰۳

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

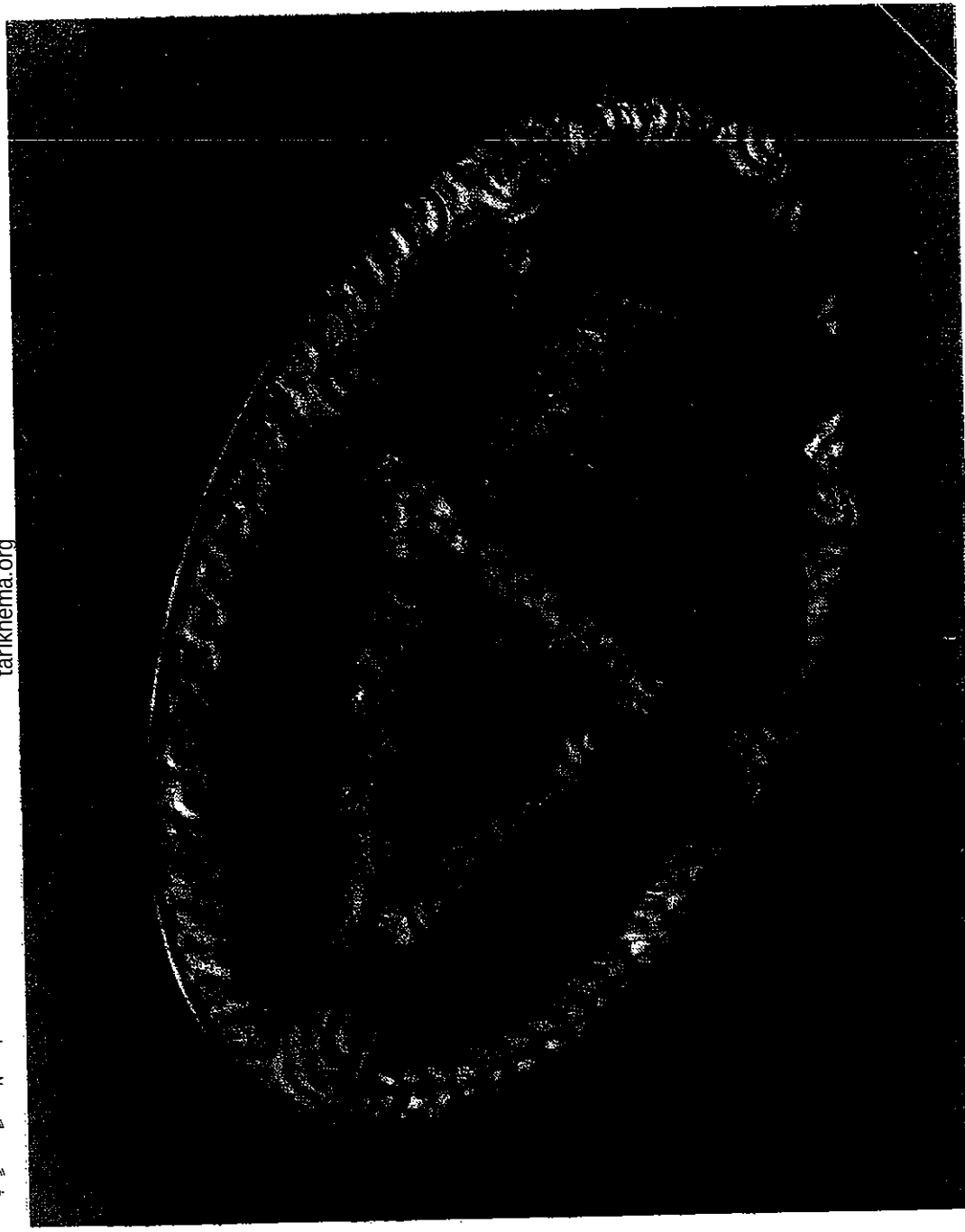
PDF.tarikhema.org

کلک دستدار مربوط به صفحه ۳۵۰ – ۳۵۹

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

ژیگوی بریده شده مربوط به صفحه ۳۷۱

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

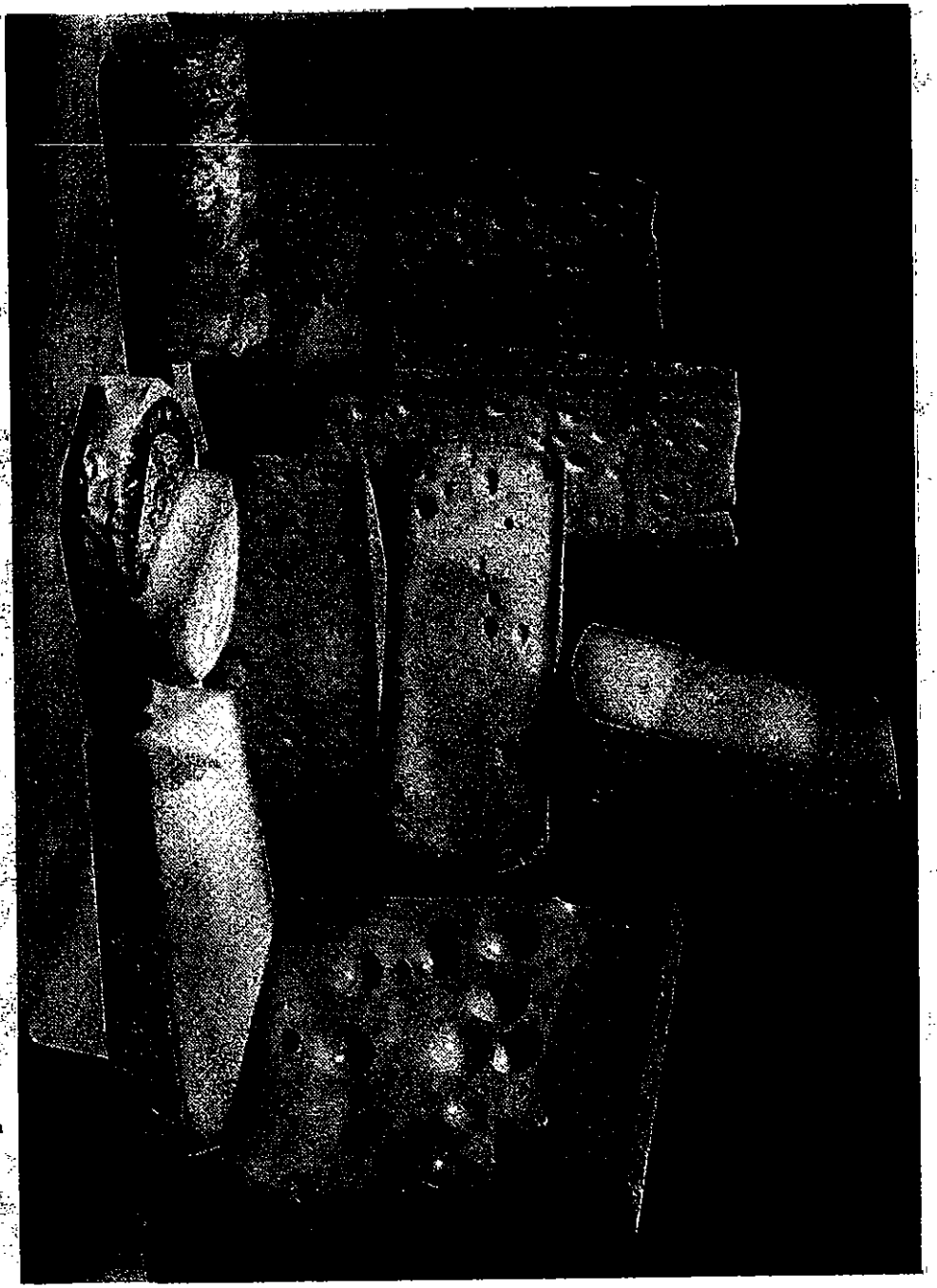


tarikhema.org

کاتلونی مربوط به‌صفحه ۴۰۹

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



چند نوع پنیر گرویر و امین تال

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

و قالب نان را در کف فر که گرم کرده‌ایم قرار می‌دهیم تا با حرارت ۳۵۰ درجه نیم ساعت بماند و زیر نان کمی برشته شود بعد نان را ده دقیقه یا یک ربع روی پنجره آخر بطرف بالا می‌گذاریم تا روی نان نیز کمی زرین شود بعد نان را بیرون می‌آوریم و می‌گذاریم سرد شود، بعد با خمیر کلمی نانهای کوچک درست می‌کنیم (رجوع شود به دستور طبخ خمیر کلمی) نانهای کلمی را نیز میگذاریم کاملا سرد شوند خامه را باخاکه‌قند می‌زنیم تا سفت شده فرم بگیرد و نصف از نانها را با خامه و نصف دیگر را با کرم سنت‌انوره پر می‌کنیم و بقیهٔ کرم را در قیف می‌ریزیم روی سطح نان را با کرم مطابق شکل میپوشانیم و نانهای کلمی را دور شیرینی می‌چینیم و مطابق شکل نان را با بقیهٔ خامه و کمپوت گیلاس تزیین می‌کنیم و در صورت امکان یک ورقه مربای پرتقال را چهار قاچ کرده وسط نانرا مطابق شکل با آن تزیین می‌کنیم. عکس در صفحه ۵۵۵

شیرینی با کرم بادام

۱ ــ خمیر ورقه شده (خمیر فویته)	نیم کیلو
۲ ــ کرم بادام	۲۵۰ گرم
۳ ــ زردهٔ تخم‌مرغ	دو عدد

۴ ــ ظرف گرد نسوز کم‌عمق که دیواره آن بارتفاع سه تا چهار سانتی‌متر باشد.

طرز تهیه:

ظرف گرد نسوز مناسبی را کمی چرب می‌کنیم و یک گلوله از خمیر را باندازه یک پرتقال کنار می‌گذاریم و بقیهٔ خمیر را دو قسمت می‌کنیم یک قسمت از خمیر را بشکل دایره بقطره نیم سانتیمتر باندازه ته ظرف باز می‌کنیم و ته ظرف می‌اندازیم گلوله خمیر را که کنار گذاشتیم بشکل لوله بطول دورهٔ (محیط)ظرف باز می‌کنیم (ممکن است گلوله خمیر را دو قسمت کرده و دو نوار لوله‌ای شکل باز کنیم)واین دو قطعه خمیر لوله‌ای را دور خمیر که ته ظرف انداخته‌ایم و می‌گذاریم این نوار بمنزلهٔ دیواره خمیر داخل ظرف می‌باشد، داخل خمیر را با کرم بادام پر می‌کنیم و کمی مشروب لیکور یا عرق بهارنارنج روی کرم می‌ریزیم و با بقیه خمیر دایره‌ای باندازهٔ دهانه روی خمیر باز می‌کنیم که قطر آن نیز در حدود نمی سانتی‌متر باید باشد این خمیر را روی کرم می‌اندازیم و اطراف این دایره را با خمیری که داخل ظرف است می چسبانیم بعد روی خمیر را با زردهٔ تخم‌مرغ طلائی می‌کنیم و کمی خاکه‌قند روی آن می‌پاشیم و خطوطی بشکل اشعه نیم دایره از مرکز خمیر بطرف دیواره (مطابق شکل) ترسیم می‌کنیم آنگاه فر را با حرارت ۵۰۰ درجه گرم می‌کنیم ظرف را روی اولین پنجره بطرف پائین

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

قرار میدهیم و حرارت را ۴۵۰ درجه میکنیم و میگذاریم بمدت نیمساعت در فر بماند و بعد حرارت را ۳۵۰ درجه تقلیل می‌دهیم و ۱۵ تا ۲۰ دقیقه مجدداً می‌گذاریم در فر بماند و باید خمیر بالا بیاید و روی آن کاملاً زرین شود.

ممکن است شیرینی را باهمان ظرف سر میز ببریم و یا آنکه بعد از سرد شدن از ظرف خارج کنیم و در ظرف دیگری قرار دهیم. عکس در صفحه ۵۵٤

شیرینی با اکلر

یک عدد پای مثل پای توت‌فرنگی طبخ میکنیم.

۱۴ عدد نان خامه‌یی کوچک طبخ مینمائیم.

۳۰۰ گرم خامه را با ۴ تا ۵ قاشق سوپخوری خاکه‌قند می‌زنیم تا فرم بگیرد. داخل نانها را با خامه پر میکنیم کمی شربت کارامل غلیظ (برای نان خامه و شربت کارامل به‌فهرست کتاب مراجعه شود) روی پای میدهیم نان‌های خامه‌ای را دور پای می‌چینیم و مقداری مربای آلبالو یا توت‌فرنگی وسط پای می‌ریزیم و روی مربا را با خامه در قیف بشکل مخروط میپوشانیم.

شیرینی ناپلئون

خمیر ورقه شده را بقطر ۱ سانت باز میکنیم دقت میکنیم بآن فرم مستطیل منظمی بدهیم بعد از طول آنرا بدو قسمت مساوی میبریم و در سینی مخصوص فر قرار میدهیم فر را یک ربع قبل با حرارت ۴۵۰ درجه فارنهایت گرم میکنیم و سینی را میگذاریم روی اولین پنجره از طرف پائین در فر میبندیم و مدت نیم ساعت با حرارت فوق میگذاریم نان در فر بماند تا کاملا برشته و ورقه شود بعد نانها را از فر خارج میکنیم و میگذاریم کاملا سرد شد و و هر قطعه نانرا از قطر دو نیم میکنیم (نانها کاملا ورقه شده و براحتی از هم جدا میشوند) بعد ۴۰۰ گرم خامه را با ۵ قاشق سوپخوری خاکه‌قند میزنیم تا فرم بگیرد و چهار عدد سفیده تخم‌مرغ زده شد را با خامه مخلوط میکنیم و لای هر ورقه نانرا مقداری خامه می‌مالیم ورقه دیگر را روی آن قرار میدهیم و با دست کمی روی نانها را فشار میدهیم روی آنرا کمی خاکه‌قند میپاشیم ممکن است نان را درسته در ظرف قرار بدهیم و یا چهارگوش چهارگوش بهر اندازه که دوست داریم ببریم.

نان کره پاپیونی

خمیر ورقه را بقطر ۱ سانتیمتر باز میکنیم و نوارهائی به پهنای دو سانتیمتر و طول

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

تقریباً ۸ سانتیمتر میبریم و وسط آنرا پیچ میدهیم و کمی سفیده تخم مرغ روی آن می‌مالیم و در سینی فر میچینیم و با حرارت ۴۰۰ درجه فارنهایت یک ربع و ۳۵۰ درجه فارنهایت یک ربع دیگر طبخ میکنیم سینی را باید روی پنجره وسط فر قرار داد و بعد از طبخ کردن و سرد شدن کمی خاکه‌قند روی نانها میپاشیم.

دوناتس

۱ ــ آرد	۴ پیمانه (نیم کیلو)
۲ ــ تخم‌مرغ	۲ عدد
۳ ــ شکر	½ پیمانه سرخالی ۱۰۰ گرم
۴ ــ روغن آب کرده	۴ قاشق سوپخوری (۱۰۰ گرم)
۵ ــ ماست غلیظ	یک پیمانه سرخالی
۶ ــ جوش شیرین	½ قاشق مرباخوری
۷ ــ بکین‌پادر	۲ قاشق مرباخوری
۸ ــ نمک	½ قاشق چایخوری
۹ ــ دارچین	۲ قاشق سوپخوری
۱۰ ــ خاکه‌قند	۲۰۰ گرم

طرز تهیه:

زرده و سفیده تخم مرغ را با روغن و شکر مخلوط میکنیم می‌زنیم تا کاملا سفید شود. جوش شیرین و بکین پادر و نمک را در ماست حل می‌کنیم و این دو مایه را مخلوط مینمائیم و آرد را بتدریج میریزیم. بهم می‌زنیم تا مایه بشکل خمیری که نه زیاد شل و چسبان و نه زیاد خشک و سفت باشد در بیاید. روی خمیر را می‌پوشانیم تا دو سه ساعت بماند تا خمیر ور بیاید.

بعد روی میز را کمی آرد میپاشیم از خمیر مقداری بر میداریم با نورد بقطر ۱ سانتیمتر باز میکنیم با دهانه استکان حلقه‌حلقه می‌بریم و با یک شئ استوانه‌ای مثل انگشتانه وسط آنرا سوراخ میکنیم و روغن فراوان را داغ کرده و دوناتس‌ها را در روغن سرخ مینمائیم، دو طرف آنها باید کاملا طلائی شود و پف کند و آنها را در صافی می‌چینیم تا روغن زیادی آن برود خاکه‌قند و دارچین را مخلوط میکنم و به‌دو طرف دوناتسها میپاشیم در ظرف می‌چینیم و روی آنرا پسته چرخ کرده میدهیم.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

یک نوع شیرینی با سیب یا موز

۱ ــ آرد سفید گندم	۴۰۰ گرم
۲ ــ شکر	۲۰۰ گرم
۳ ــ کره	۲۰۰ گرم
۴ ــ تخم‌مرغ	۲ عدد
۵ ــ بیکینگ پادر	۳ قاشق مرباخوری
۶ ــ دارچین کوبیده نرم	۲ قاشق مرباخوری (یا وانیل ۱/۲ قاشق چایخوری
۷ ــ شیر	۲ لیوان
۸ ــ سیب یا موز	۴ تا ۵ عدد
۹ ــ خاک قند	۱ تا ۲ قاشق سوپ‌خوری

طرز تهیه:

کره که باید کمی نرم باشد با شکر و بیکینگ پادر و دارچین یا وانیل و دو عدد تخم‌مرغ را مخلوط میکنیم با تخم‌مرغ‌زنی یا دست خوب میزنیم تا مخلوط کاملاً سفت و سفید شود بعد شیر و آرد را اضافه نموده باز هم خوب مواد را مخلوط کرده تا مایه کاملاً صاف و یک‌نواخت و بدون گلوله شود بعد ته سینی شیرینی‌پزی را که تقریباً طول آن ۴۴ و عرض آن ۲۸ سانتیمتر باشد یک ورقه کاغذ نازک روغنی می‌اندازیم روی کاغذ را کمی چرب کرده آرد می‌پاشیم. مایه را بطور یک‌نواخت روی کاغذ ریخته با لبهٔ کارد روی آنرا صاف میکنیم بطوریکه قطر آن در همه جا یک‌سان شود بعد سیب یا موز را پوست کنده ورقه ورقه مینمائیم (ورقه‌های سیب باید به فرم پرهای پرتقال کمی نازکتر باشد) بعد روی سطح خمیر را با پرهای سیب یا موز می‌پوشانیم بهتر است سیب‌ها را در ۵۰ گرم کرهٔ آب کرده آغشته کنیم. فر را با حرارت ۳۰۰ درجه فارنهایت گرم میکنیم سینی را روی پنجره وسط فر به مدت ۵۰ تا ۶۰ دقیقه قرار میدهیم باید زیر نان طلائی شده و کاملاً پخته شود بعد سینی را بیرون آورده میگذاریم شیرینی کاملاً سرد شود خاک قند روی آن پاشیده بهر فرم که دوست داریم آنرا می‌بریم.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کرپ سوزت

Crêpe Suzette

tarikhema.org

کرپ‌سوزت ــ برای ۶ نفر

۱ ــ کرپ ظریف	۱۲ عدد
۲ ــ کره	۶۰ گرم
۳ ــ خاکه قند	۵۰ گرم
۴ ــ رندهٔ پوست پرتقال به مقدار کم	
۵ ــ عرق بهارنارنج	سه تا چهار قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

کره را با خاکه قند مخلوط میکنیم بهم میزنیم تا بصورت کرم در بیاید بعد رندهٔ پوست پرتقال و عرق بهارنارنج را بدان اضافه و خوب مخلوط میکنیم و روی هر ورق کرپ را که دو طرف آن سرخ شده باشد از این مایه میمالیم و کرپها را دو سه لا تا میکنیم و در ظرف متناسبی میچینیم و کمی شربت کارامل روی آن میدهیم برای تهیه شربت کارامل رجوع شود به صفحه ۴۵۳ کرم کارامل.

برای تهیه کرپ رجوع شود به صفحه ۴۲۱

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

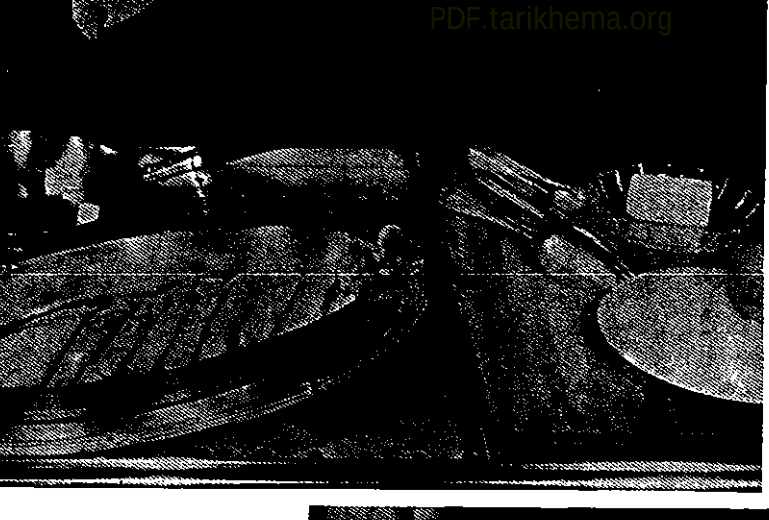
کیک بستنی

کیک بستنی یک عدد نان رولت مطابق دستور در صفحه ۴۱۰ آماده میکنیم یک عدد قالب بهر فرم که دوست داریم انتخاب می‌نمائیم یک ورق از نان رولت را بشکل ته قالب میبریم و آنرا ته قالب قرار میدهیم روی نان را با دو تا سه نوع بستنی (مثلاً بستنی توت‌فرنگی کاکائوئی و ساده) بطوریکه از هر نوع یک ردیف ریخته شود روی نان میریزیم و با یک کارد روی آنرا صاف می‌نمائیم بعد یک ورقه از نانرا بشکل دهانه ظرف میبریم و روی بستنی قرار میدهیم کمی فشار می‌دهیم قالب را در فریزر یا جایخی یخچال قرار میدهیم تا بستنیها کاملاً بهم بچسبند و سفت شوند بعد قالب را بیرون میآوریم اطراف آنرا با کارد از قالب جدا میکنیم و در ظرف برمیگردانیم و روی آنرا با خامه فرم گرفته شیرین شده و انواع کمپوت و یا توت فرنگی تزئین میکنیم.

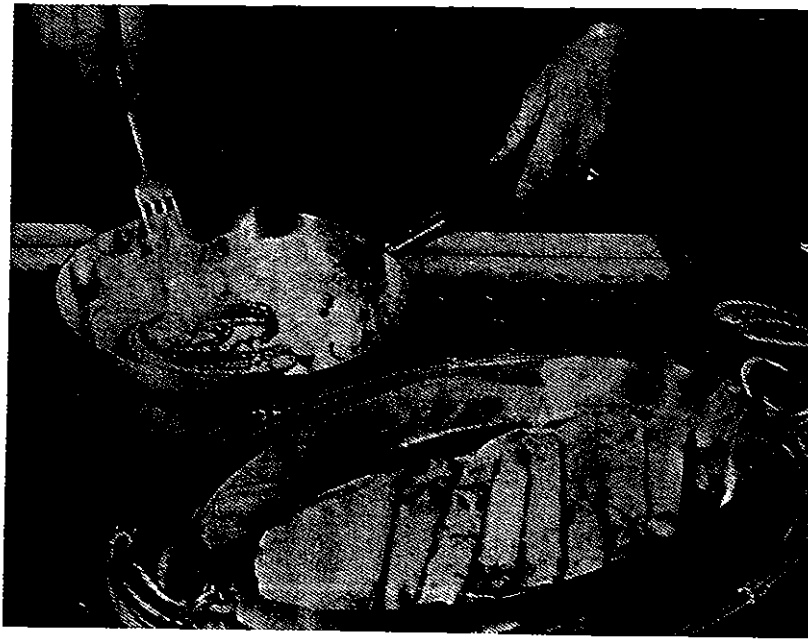
tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



۱- برای آنکه قندها بادست تماس نداشته باشد آنرا بوسیله دستمال به - پشت پرتقال میمالیم .



tarikhema.org

۲- قندها را در تابه‌ای که روی چراغ مخصوص قرار دارد می‌ریزیم. قند که آب شد کره را اضافه می‌کنیم تا تمام مواد به- صورت مایع درآید .



۳- تابه‌را تکان‌میدهیم بهم میزنیم تا مایه‌رنك باندازد و بصورت شربت ارامل دربیاید .

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

كيك هـا

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کیک‌ها

نکات لازم برای تهیه انواع کیک

tarikhema.org

نکاتی که برای تهیه انواع کیک نظر گرفته شود عبارتند از:

۱ ــ آردی که برای تهیه کیک مصرف میشود باید از بهترین نوع آن یعنی بسیار نرم و سفید و تازه باشد.

۲ ــ فر را باید قبلاً گرم و آماده نمود.

۳ ــ مواد لازم برای تهیه کیک را باید قبلا آماده و اندازه‌گیری کرد.

۴ ــ آرد را باید در آخر کار بسرعت داخل مایه نمود و مایه را نباید بعد از مخلوط کردن مواد زیاد بهم زد زیرا پف کیک خواهد خوابید و بلافاصله باید مایه را در قالب ریخت.

۵ ــ قبل از اینکه کیک کاملاً پخته شده باشد در فر را بهیچوجه نباید باز کرد.

۶ ــ قالب را باید خوب چرب کنیم و کمی آرد به ته و اطراف آن بپاشیم.

۷ ــ همیشه قالب را روی پنجرهٔ اول فر از طرف پائین قرار میدهیم.

۸ ــ کیک‌های کره‌ای را نباید در یخچال گذاشت بلکه بهترست در کیسه نایلون یا ظرف دربسته محفوظ نگاهداشت تا نرم بماند.

تشخیص پخت کیک‌ها.

برای‌اینکه بدانیم کیک کاملا پخته شده است یا خیر یک میله فلزی یا چنگالی را میان کیک فرو می‌کنیم در صورتیکه چیزی بچنگال نچسبد کیک آماده شده و پخته است.

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه خامه که بمصرف کیکها میرسد

برای هر ۷۵ گرم خامه یک قاشق سوپخوری خاکه‌قند (در حدود ۲۵ گرم) در نظر می‌گیریم خامه و خاکه‌قند را مخلوط می‌کنیم و ظرف خامه را روی یخ می‌گذاریم و خامه را می‌زنیم تا سفت شود و فرم بگیرد (فرم گرفتن خامه حدیست که اگر با قاشق روی خامه را خط بیاندازیم خط قاشق محو نشود، در صورتیکه خامه را پیش از حد فرم گرفتن بزنیم کره میشود) ممکن است به‌این خامه مقداری سفیده تخم‌مرغ مخلوط کنیم در اینصورت به‌نسبت هر ۷۵ گرم خامه یکعدد سفیده تخم‌مرغ در نظر می‌گیریم. سفیده را جداگانه آنقدر میزنیم تا سفت شدود بطوریکه از تخم‌مرغ زنی نریزد، به‌نسبت هر دو سفیدهٔ تخم‌مرغ یک قاشق سوپخوری حاکه‌قند با آن مخلوط می‌نمائیم و این سفیده را کم‌کم داخل خامهٔ زده شده می‌ریزیم خوب مخلوط می‌کنیم.

کیک ساده اسفنجی (اسپانج کیک) Sponge Cake

۱ ــ تخم‌مرغ	۶ عدد
۲ ــ آرد سفید	۶ قاشق سوپخوری (۱۵۰ گرم)
۳ ــ شکر	۶ قاشق سوپخوری (۱۵۰ گرم)
۴ ــ وانیک (یا کمی رنده پوست پرتقال)	نصف قاشق چایخوری

طرز تهیه:

زرده و سفیدهٔ تخم‌مرغ را از هم جدا می‌کنیم و زرده را با شکر و وانیل مخلوط می‌نمائیم و می‌زنیم تا زرده کاملاً سفید و سفت شود. سفیدهٔ را جداگانه آنقدر می‌زنیم تا از تخم‌مرغ زنی نریزد. زرده و سفیده را مخلوط می‌نمائیم و آرد را بسرعت می‌ریزیم و بهم می‌زنیم بحدی که تمام مواد مخلوط شود. (بعد از ریختن آرد مایه را نباید زیاد بهم زد زیرا پف کیک می‌خوابد) مایه را در قالب میریزیم بقدری که سر قالب دو سه سانتیمتر تقریباً خالی بماند. قالب را روی پنجره اول فر از طرف پائین قرار میدهیم و حرارت فر را به ۳۵۰ درجه می‌رسانیم و بمدت یک ساعت می‌گذاریم بماند، بعد در فر را باز می‌کنیم کیک باید کاملا پف کرده و روی آن برشته شده باشد، یک چنگال وسط آن فرو می‌کنیم در صورتی که از مایهٔ کیک چیزی بچنگال نچسبد کیک آماده است در صورتی که کیک خام باشد یکربع تا ۲۰ دقیقه دیگر کیک را در فر باقی می‌گذاریم، بعد قالب را بیرون می‌آوریم و میگذاریم سرد شود با کارد اطراف کیک را از قالب جدا میکنیم و کیک را در ظرف برمیگردانیم این کیک را با

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

انواع کرم و خامه و مربا و مارمالاد میتوان تزیین نمود.

کیک اسفنجی با کرم و مربا

۱ ــ تخم‌مرغ	۸ عدد
۲ ــ آرد سفید	۸ قاشق سوپخوری ۲۰۰ گرم
۳ ــ شکر	۸ قاشق سوپخوری ۲۰۰ گرم
۴ ــ وانیل یا رنده پوست لیموترش بمقدار کم	
۵ ــ خامه	۴ سیر
۶ ــ خاکه‌قند	۴ قاشق سوپخوری
۷ ــ مربای پوست پرتقال خردشده	یک فنجان
۸ ــ سفیده تخم‌مرغ	۲ عدد

طرز تهیه:

اوّل کیک را در یک قالب گرد مطابق دستور کیک اسفنجی ساده تهیه و آماده میکنیم و می‌گذاریم کاملاً سرد شود.

بعد خامه و خاکه‌قند را مخلوط می‌نمائیم و میزنیم تا فرم بگیرد سفیده را جداگانه میزنیم تا سفت شود، بعد کم‌کم با خامه مخلوط میکنیم و مربای پوست پرتقال را با خامه مخلوط میسازیم و کیک را از ارتفاع به‌سه قسمت مساوی ورقه میکنیم و روی هر ورق کیک را کمی شربت‌رقیق معطرشده با عرق‌بهارنارنج یا لیکورمیدهیم و مقداری‌خامه‌میمالیم ورقه‌های کیک را روی‌هم میگذاریم و کمی فشار میدهیم تا بهم بچسبد و روی کیک را با خامهٔ زده شده میپوشانیم و با لبهٔ کارد صاف میکنیم و وسط کیک را مقداری رندهٔ شکلات میریزیم و اطراف آنرا با رندهٔ نارگیل تزیین میکنیم. عکس در صفحه ۶۷۶

کیک اسفنجی ساده با خامه

برای تزیین و داخل کیک.

۱ ــ خامه	۴ سیر
۲ ــ پودر قند	۴ قاشق سوپخوری
۳ ــ رندهٔ لیموترش یا وانیل به‌مقدار کم	به‌مقدار کم
۴ ــ شربت رقیق که با کمی عرق بهارنارنج معطر شده	یک لیوان
۵ ــ مربا یا کمپوت گیلاس یا توت‌فرنگی یا آلبالو	به‌مقدار کم

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

با شش عدد تخم‌مرغ و سایر مواد آن بترتیبی که قبلا ذکر شد یک کیک اسفنجی ساده آماده میکنیم بعد کیک را از ارتفاع ۲ تا ۳ ورق میبریم بعد روی هر ورق را کمی شربت میدهیم خامه را با خاکه‌قند و وانیل مخلوط میکنیم میزنیم تا خامه سفت شده و فرم بگیرد برای اینکه خامه براحتی زده شود بهتر است ظرف خامه را روی یخ بگذاریم (فرم گرفتن خامه وقتی است که چون با قاشق روی خامه خط بیاندازیم خط قاشق محو نشود. در صورتیکه خامه را بیشتر بزنیم خامه کره میشود) بعد کمی از خامهٔ آماده شده را روی قطعات بریده شدهٔ کیک میمالیم و قطعات کیک را روی‌هم قرار میدهیم و با بقیه خامه و مربا و مقداری خلال بادام بو داده مطابق شکل روی کیک را تزیین میکنیم.

قالب کیک ممکن است گرد و بدون سوراخ و یا آنکه گرد و در وسط دارای سوراخ باشد در صورت اخیر قطر کیک بیشتر میشود و در این حال کیک را چهار ورق میبریم

عکس در صفحه ۶۷۷

کیک بادامی

۱ ــ تخم‌مرغ	۸عدد
۲ ــ بادام چرخ کرده پوست گرفته	۲۰۰ گرم
۳ ــ آرد سفید	۴ قاشق سوپخوری ۱۰۰ گرم
۴ ــ شکر	۸ قاشق سوپخوری ۲۰۰ گرم
۵ ــ بیکینگ‌پادر	یک قاشق مرباخوری
۶ ــ وانیل (½ قاشق چایخوری) یا بادام تلخ پوست گرفته چرخ شده	یا قاشق سوپخوری
۷ ــ کرم انگلیسی یا کرم پاتیستر	یک پیمانه

طرز تهیه:

زرده و سفیدهٔ تخم‌مرغ را از هم جدا کرده زرده را با شکر و بیکینگ‌پادر و اسانسیکه که دوست داریم مخلوط کرده میزنیم تا کاملا سفید و سفت شود سفیده را جداگانه آنقدر میزنیم تا از تخم‌مرغ زنی نریزد، بعد سفیده را با زرده مخلوط میکنیم و بادام و آرد را میریزیم و بهم می‌زنیم و مایه را در قالب گردی که چرب و آماده کرده‌ایم میریزیم قالب را روی پنجره اول فر قرار میدهیم و حرارت را به۳۵۰ درجه میرسانیم و یکساعت کیک را میگذاریم بپزد بعد قالب را از فر بیرون میآوریم و بعداز سرد شدن کیک را از قالب خارج میکنیم و از

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

ارتفاع دو یا سه ورق میبریم و روی هر ورق را کمی کرم انگلیسی میمالیم و قطعات کیک را روی‌هم قرار میدهیم و کمی از کرم به‌اطراف کیک میمالیم و کمی بادام خرد کرده بو داده دور کیک می‌پاشیم و روی کیک را کمی خاکه‌قند می‌ریزیم در صورت مصرف بادام تلخ آنرا با بادام چرخ کرده مخلوط میکنیم.

برای تهیه کرم انگلیسی و پاتیسیر رجوع شود به‌قسمت کرمها. صفحه ۴۸۳

نوع دیگر کیک بادامی

کیک بادامی را مطابق دستور قبل در یک قالب مربع تهیه میکنیم بعد کیک را از ارتفاع دو تا سه ورق میبریم و روی هر ورق را کمی کرم پاتیسیر یا خامه زده شده میمالیم و روی آنرا با خامهٔ زده شده در قیف مطابق شکل تزیین میکنیم و اطراف کیک را کمی بادام خرد کرده بو داده می‌ریزیم. عکس در صفحه ۶۳۳

کیک دو رنگ مربائی

۱ ــ تخم‌مرغ	۸ عدد
۲ ــ آرد سفید	(۲۰۰ گرم) ۸ قاشق سوپخوری
۳ ــ شکر	(۲۰۰ گرم) ۸ قاشق سوپخوری
۴ ــ رندهٔ پوست پرتقال یا لیموترش یا وانیل به‌مقدار کم	
۵ ــ کاکائو	یک قاشق سوپخوری
۶ ــ مربای توت‌فرنگی یا آلبالو	یک فنجان
۷ ــ کمپوت گیلاس	یک فنجان
۸ ــ خامه	۳۰۰ گرم
۹ ــ خاکه‌قند	چهار قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

برای تهیهٔ این کیک به‌دو قالب یک اندازه گرد احتیاج داریم زرده و سفیدهٔ تخم‌مرغ را از یکدیگر جدا میکنیم زرده را با شکر و اسانسی که دوست داریم مخلوط میکنیم می‌زنیم تا کاملا سفید و سفت شود سفیده را جداگانه آنقدر میزنیم تا کاملا سفید و سفت شود و از تخم‌مرغ‌زنی نریزد بعد، زرده و سفیده را مخلوط می‌کنیم و آرد را در آن ریخته بهم میزنیم نصف این مایه را در یکی از قالبها که قبلا چرب کرده‌ایم میریزیم یک قاشق کاکائو را در یکی دو قاشق سوپخوری شیر حل میکنیم با بقیه مایه کیک مخلوط میکنیم و در قالب دیگر که

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

چرب شده و آماده است می‌ریزیم دو قالب را روی اولین پنجرهٔ فر (که قبلا گرم شده) بطرف پائین قرار میدهیم حرارت فر را ۳۵۰ درجه کرده یکساعت کیک‌ها را در فر می‌گذاریم بماند تا کیک‌ها بالا آمده کمی برشته شوند بعد قالب‌ها را از فر بیرون می‌آوریم میگذاریم تا سرد شوند و کیک‌ها را از قالب خارج میکنیم، خامه را با خاکه‌قند و کمی از اسانسی که دوست داریم مخلوط میکنیم می‌زنیم تا سفت شود و فرم بگیرد دو قطعه کیک را از ضخامت بدونیم میکنیم روی هر ورقه را کمی مربا و خامه می‌مالیم ورقه‌های کیک را روی‌هم قرار میدهیم بطوریکه قسمت کاکائوی آن بالا قرار بگیرد و بقیهٔ خامه را در قیف می‌ریزیم و وسط و اطراف کیک را با خامه تزیین میکنیم و روی هر گل خامه را یک عدد کمپوت گیلاس و یک خلال پسته می‌گذاریم. عکس در صفحه ۶۳۶

کیک قهوه‌ای با شکلات

۱ ــ تخم‌مرغ	۸ عدد
۲ ــ بادام پوست گرفتهٔ چرخ کرده	۵ قاشق سوپخوری (در حدود ۱۰۰ گرم)
۳ ــ آرد	۴ قاشق سوپخوری (در حدود ۱۰۰ گرم)
۴ ــ بیسکویت خرد شده	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری

(ممکن است بیسکویت‌های آماده برای فروش و بدون کرم را گرفته با پشت قاشق نیم‌کوب کنیم).

۵ ــ شکر	یک پیمانه (در حدود ۲۰۰ گرم)
۶ ــ قهوه	یک قاشق سوپخوری
۷ ــ خامه	۳۵۰ گرم
۸ ــ خاکه‌قند	۶قاشق سوپخوری (در حدود ۱۵۰ گرم)
۹ ــ وانیل به‌مقدار کم	
۱۰ ــ بیکینگ‌پادر	یک قاشق مرباخوری
۱۱ ــ مربای آلبالو با توت‌فرنگی	یک پیمانه

طرز تهیه:

فر را گرم میکنیم و قالب گرد مناسبی را چرب میکنیم و کمی آرد می‌پاشیم زردهٔ

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

تخم‌مرغ را از سفیده جدا می‌نمائیم و زرده را با شکر و بیکینگ‌پادر مخلوط می‌سازیم و خوب می‌زنیم تا کاملا سفید و سفت شود، قهوه را در یکی دو قاشق شیر حل می‌نمائیم و یک لحظه روی آتش می‌گذاریم تا یک جوش بزند، بعد با زردهٔ تخم‌مرغ مخلوط می‌سازیم و سفیده را جداگانه آنقدر می‌زنیم که سفت شود و از تخم‌مرغ زنی نریزد، بعد سفیده و زرده را مخلوط میکنیم آرد و بادام را داخل این مایه می‌نمائیم بهم می‌زنیم و بیسکویت خرد شده را اضافه می‌نمائیم و مایه را در قالب می‌ریزیم و باید سرقالب دو سه سانتیمتر خالی بماند قالب را روی اولین پنجره بطرف پائین فر می‌گذاریم و یک ساعت تا یک ساعت‌وربع با حرارت ۳۵۰ درجه بماند تا کیک بالا آمده و پخته و کمی برشته شود آنگاه خامه را با خاکه‌قند و کمی وانیل مخلوط می‌سازیم و می‌زنیم تا فرم بگیرد آنگاه کیک را از فر خارج می‌سازیم و می‌گذاریم سرد شود، بعداز قالب بیرون میآوریم و از ارتفاع به‌سه ورق مساوی قسمت میکنیم و می‌بریم ممکن است روی هر ورقه را کمی شربت رقیق معطر شده با لیکور یا عرق بهارنارنج بریزیم و مربا را که باید بدون شربت باشد روی قسمت زیرین می‌ریزیم و کمی خامهٔ زده شده روی آن می‌دهیم قسمت دوم را روی آن قرار می‌دهیم و مقداری خامه روی این قسمت نیز می‌ریزیم و با پشت کارد صاف می‌نمائیم و آخرین قسمت را روی آن قرار میدهیم و روی سطح و اطراف کیک را با خامه می‌پوشانیم و روی کیک را با خامه در قیف گلهای کوچکی می‌ریزیم و روی گلها را با مربای آلبالو تزیین میکنیم و اطراف و وسط کیک را شکلات رنده شده می‌ریزیم. عکس در صفحه **۶۷۲**

کیک کاکائوئی با کرم شکلات

با هشت عدد تخم‌مرغ و دو قاشق کاکائو و سایر مواد آن یک عدد کیک اسفنجی کاکائوئی درست میکنیم و کیک را از ارتفاع دو تا سه ورق می‌بریم با چهار سیر خامه و چهار قاشق سوپخوری خاکه‌قند و یک قاشق کاکائو کرم آماده میکنیم (کاکائو و خاکه‌قند و خامه را مخلوط کرده و می‌زنیم تا خامه فرم بگیرد) روی هر قطعه کیک کمی کرم می‌مالیم و قطعات کیک را روی‌هم قرار می‌دهیم و روی سطح کیک را نیز کمی کرم می‌مالیم و با مقداری شکلات رنده شده و خاکه‌قند روی آنرا می‌پوشانیم. عکس در صفحه **۶۳۴**

کیک کره‌ای

۱ ــ تخم‌مرغ	۶ عدد
۲ ــ آرد سفید	۱۰ قاشق سوپخوری (۲۵۰ گرم)
۳ ــ کره	۱۵۰ گرم

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۴ ــ شکر	۱۰ قاشق سوپخوری (۲۵۰ گرم)
۵ ــ بیکینگ‌پادر	۲ قاشق مرباخوری
۶ ــ کشمش ریز سیاه	۳ تا چهار قاشق سرپخوری
۷ ــ گردوی خرد کرده	۳ تا چهار قاشق سوپخوری
۸ ــ وانیل یا رندهٔ پوست لیموترش	به‌مقدار کم

طرز تهیه:

این کیک را ممکن است در قالب گرد میان خالی یا مستطیل تهیه کنیم. فر را با حرارت ۴۵۰ درجه گرم می‌کنیم و قالب را چرب می‌نمائیم و ته قالب را کمی آرد میپاشیم و مواد لازم را پیمانه می‌نمائیم و آماده می‌گذاریم، بعد کره را کمی می‌زنیم تا نرم و لطیف شود آنگاه زرده و سفیدهٔ تخم‌مرغها را از هم جدا می‌سازیم و زردهٔ را با شکر و بیکینگ‌پادر و اسانسی که دوست داریم مخلوط میکنیم و می‌زنیم تا کاملا سفید و سفت شود و کش پیدا کند سپس سفیده را جداگانه آنقدر می‌زنیم تا از تخم‌مرغ زنی نریزد، بعد کره و زرده تخم‌مرغ را مخلوط می‌سازیم و سفیده را در آن می‌ریزیم و کمی بهم می‌زنیم و آرد را اضافه می‌کنیم و بهم می‌زنیم. کافی است که تمام مواد با هم مخلوط شوند و بعد کشمش را که بهتر است کمی بآن آرد پاشیده باشیم در مایه می‌ریزیم بهم می‌زنیم و مایه را در قالب میریزیم و قالب را روی اولین پنجرهٔ فر بطرف پائین می‌گذاریم و حرارت را ۳۵۰ درجه می‌کنیم و یکساعت در این حرارت می‌گذاریم و بعد حرارت را به۳۰۰ درجه کم می‌کنیم و ۲۰ دقیقه تا نیمساعت در این حرارت اخیر می‌گذاریم و در این مدت در فر را باز نمی‌کنیم. کیک باید بالا آید و زیرورروی آن کاملا برشته شود بعد قالب را از فر خارج می‌کنیم، بعداز سرد شدن کیک را از قالب بیرون می‌آوریم و کمی خاکه‌قند و پستهٔ چرخ شده روی آن می‌پاشیم.

کیک کشمشی

۱ ــ تخم‌مرغ	۱۰ عدد (بهتر است تخم‌مرغ بومی باشد)
۲ ــ آرد سفید	۱۲ قاشق سوپخوری (۳۰۰ گرم)
۳ ــ خاکه‌قند	۲۰۰ گرم (یک پیمانه پر)
۴ ــ کره	۲۰۰ گرم
۵ ــ بیکینگ	دو قاشق مرباخوری
۶ ــ گردوی خرد کرده	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۷ ــ کشمش ریز سیاه	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۸ــ مربای خلال پرتقال ۲ قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

کره را کمی میزنیم تا نرم شود خاکه‌قند را کم‌کم داخل کره میریزیم و خوب مخلوط میکنیم بعد زرده‌های تخم‌مرغ را دانه‌دانه در کره میریزیم و مرتب بهم میزنیم (باید توجه داشت که هر زرده را داخل کره ریختیم خوب مخلوط کنیم و بعد دیگری را اضافه نمائیم) و سفیده‌ها را جداگانه در ظرفی میریزیم زرده‌ها که تمام شد بیکنیگ‌پادر و ½ قاشق چایخوری وانیل و کشمش و گردو و مربا را داخل زرده میریزیم و بعد سفیده را جداگانه آنقدر میزنیم تا کاملا سفت شده بطوریکه از تخم‌مرغ زنی نریزد و کمی از آنرا با زرده مخلوط می‌نمائیم و آرد را بسرعت داخل مایه ریخته بحدیکه تمام مواد مخلوط شود بهم می‌زنیم و در آخر کار بقیه سفیده را داخل مایه میریزیم و بهم میزنیم و مایه را در قالب چرب شده آماده میریزیم و قالب را روی اولین پنجره فر بطرف پائین قرار میدهیم و حرارت را ۳۵۰ درجه میکنیم بمدت یکساعت کیک باید در فر بماند تا کاملا پف کرده طلائی شود و بعداز سرد شدن آنرا از قالب جدا می‌نمائیم بدیهی است این کیک نیز مثل تمام کیکها باید در فریکه یک‌ربع ساعت قبل گرم شده قرار بگیرد. گرم شده قرار بگیرد. عکس در صفحه **۶۷۱**

کیک کوچک یزدی

۱ــ آرد سفید	۲۲۵ گرم (۲ پیمانه)
۲ــ شکر	۲۰۰ گرم (۱ پیمانه)
۳ــ روغن	۱۵۰ گرم (۱ پیمانه سرخالی)
۴ــ تخم‌مرغ	۴ عدد
۵ــ جوش‌شیرین	یک قاشق چایخوری
۶ــ بکین‌پادر	یک قاشق مرباخوری
۷ــ وانیل	½ قاشق چایخوری
۸ــ شیر یا ماست	یک پیمانه سرخالی

طرز تهیه:

تخم‌مرغ و شکر را مخلوط میکنیم کمی بهم میزنیم بعد ظرف را در ظرف آب گرمی قرار میدهیم و مرتب بهم میزنیم تا شکر حل شده مایه کمی گرم شود و بعد مایه را از آب خارج میکنیم و باز هم آنرا خوب بهم میزنیم تا مایه سرد شود و بعد آرد را میریزیم و مخلوط

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

میکنیم و جوش‌شیرین و بیکینگ‌پادر و وانیل را در شیر یا ماست حل میکنیم و آنرا داخل مایه آرد و تخم‌مرغ میریزیم و در آخر کار کره را کمی میزنیم تا نرم و لطیف شود و آنرا به‌مایه اضافه مینمائیم و مایه را در قالبهای کوچکی که قبلا کمی چرب کرده‌ایم میریزیم و قالبها را در سینی فر میچینیم و در فر با حرارت ۳۵۰ درجه بمدت ۳ ربع ساعت قرار میدهیم نانها باید پف کرده طلائی شوند و بعداز سرد شدن از قالبها خارج میکنیم.

کیک گردوئی

۱ ــ تخم‌مرغ	۶ عدد
۲ ــ آرد سفید	۵ قاشق سوپخوری (۱۲۵ گرم)
۳ ــ گردوی چرخ کرده	۱۰ قاشق سوپخوری (۱۲۵ گرم)
۴ ــ کره	۱۵۰ گرم
۵ ــ بیکینگ‌پادر	۲ قاشق مرباخوری
۶ ــ شکر	یک پیمانه (۲۰۰ گرم)
۷ ــ وانیل یا رندهٔ پوست لیموترش	به‌مقدار کم

این کیک برنگ سیاه و بسیار ترد و خوشمزه میشود.

طرز تهیه:

طرز عمل مثل کیک کره‌ای است آرد و گردو را در آخر کار داخل مایه می‌نمائیم و مانند کیک کره‌ای در قالب می‌ریزیم و بمدت یکساعت با حرارت ۳۵۰ درجه در فر طبخ می‌کنیم،بعد کیک را ازفر بیرون می‌اوریم و بعداز سردشدن ازقالب خارج می‌سازیم و برای تزیین ان دو تا سه عدد سفیدهٔ تخم‌مرغ را جداگانه خوب میزنیم بطوریکه از تخم‌مرغزنی نریزد، بعد یکی دو قاشق سوپخوری خاکه‌قند با سفیده مخلوط می‌کنیم و این مایه را روی سطح کیک می‌مالیم کمی هم خلال بادام روی آن می‌پاشیم و کیک را می‌گذاریم (برای دفعه دوم) در فر روی پنجره آخر بطرف بالا با حرارت ۳۰۰ درجه بمدت ۲۰ دقیقه تا نیم‌ساعت بماند خلال بادام و سفیدهٔ تخم‌مرغ باید کمی برشته و طلائی شود.

کیک مکزیکی

۱ ــ تخم‌مرغ	۶ عدد
۲ ــ آرد سفید	۶ قاشق سوپخوری (۱۵۰ گرم)

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۳ ــ شکر	۶ قاشق سوپخوری (۱۵۰ گرم)
۴ ــ کاکائو	۲ قاشق سوپخوری
۵ ــ بیکینگ‌پادر	یک قاشق مرباخوری
۶ ــ کرم پاتیسیر یا مارمالاد زردآلو	۱/۵ لیوان
۷ ــ شکلات بدون مغز	۱۵۰ گرم تا ۲۰۰ گرم
۸ ــ کرم رویال	½ پیمانه

طرز تهیه:

قالب گرد متناسب با مایه را چرب کرده زرده و سفیدهٔ تخم‌مرغ را از هم جدا میکنیم زرده را با شکر می‌زنیم تا کاملا سفید و سفت شود کاکائو را با زرده مخلوط کرده باز هم کمی می‌زنیم بعد بیکینگ‌پادر را اضافه میکنیم و سفیده را جداگانه آنقدر میزنیم تا سفت شود بطوریکه از تخم‌مرغ زنی نریزد، بعد زرده و سفیده را مخلوط کرده آرد را میریزیم و بهم میزنیم تا تمام مواد مخلوط شوند مایه را در قالب میریزیم و قالب را روی اولین پنجره فری که قبلا گرم کرده‌ایم بطرف پائین میگذاریم و حرارت را ۳۵۰ درجه میکنیم و یکساعت میگذاریم کیک در فر بماند تا کاملا پخته شود، بعد قالب را از فر بیرون می‌آوریم و میگذاریم سرد شود با کارد کیک را از قالب جدا مینمائیم و خارج میکنیم و کیک را از ارتفاع بشکل دو تا سه دایره میبریم و روی هر قطعه را کرم پاتیسیر یا مارمالاد زردآلو میمالیم و قطعات کیک را روی‌هم قرار می‌دهیم و شکلات را در ظرف کوچکی می‌ریزیم و این ظرف را در ظرف آب‌جوشی قرار می‌دهیم و ظرف آب‌جوش را روی حرارت ملایم میگذاریم و گاهی بهم می‌زنیم تا شکلات حل شود، شکلات حل شده را گرم‌گرم رو و اطراف کیک می‌مالیم و لبهٔ کارد روی آنرا صاف میکنیم و با کرم رویال مطابق شکل خطوط افقی منظم رسم می‌کنیم و خطوط دیگری که خطوط اول را قطع کند با کارد روی آن میکشیم بطوریکه کمی عمیق و مطابق شکل درست شود. عکس در صفحه **۶۳۵**

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



کیک مکزیکی
۱ ــ شکلای حل شده را روی و اطراف کیک می‌مالیم



۲ ــ با لبه کارد روی آن را صاف کرده

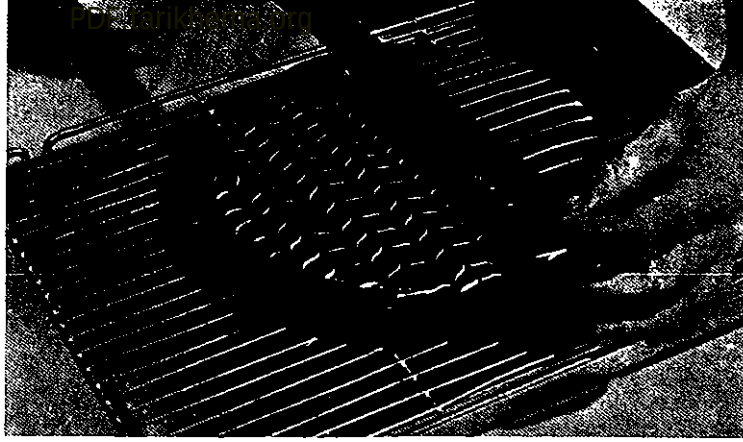


۳ ــ باکرم رویال در قیف باریک خطوط افقی سطحی می‌کشیم

tarikhema.org

PDFtarikhema.org

۴ ــ و بالبه کارد خطوط عمیقی که خطوط افقی را قطع کند ترسیم می‌کنیم.

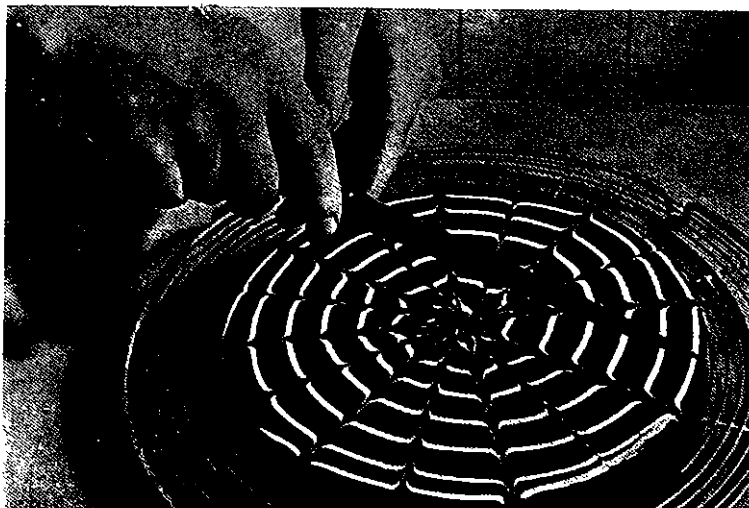


طریق دیگر کیک مکزیکی

۱ ــ به‌طریق دیگر نیز با کرم رویال در قیف ظریف خطوط دایره‌یی شکل که قطع نمی‌شود رسم می‌کنیم



۲ ــ از وسط دایره در امتداد شعاع به‌طرف خارج کیک با لبه کارد خطوط رسم شده را قطع می‌کنیم.



PDF.tarikhema.org

کیک با میوه و مرنگ

برای کیک:

۱ ــ زردهٔ تخم‌مرغ	۸ عدد
۲ ــ آرد سفید	۶ قاشق سوپخوری (۱۵۰ گرم)
۳ ــ شکر	۶ قاشق سوپخوری (۱۵۰ گرم)
۴ ــ کره	۷۵ گرم
۵ ــ بیکینگ‌پادر	یک قاشق مرباخوری

برای تزیین کیک:

۱ ــ کمپوت هلو	۳ قوطی کوچک
۲ ــ ژلاتین	۴ ورق
۳ ــ مرنگ	۳ پیمانه

طرز تهیه:

اول کیک را بطریق ذیل آماده می‌کنیم:

فر را حرارت ۴۰۰ درجه گرم می‌کنیم و قالب گردی را (که بهتر است از نوعی باشد که دیواره آن از ته جدا شود) چرب می‌سازیم و کمی آرد می‌پاشیم و زرده‌های تخم‌مرغ را با شکر و بیکینگ‌پادر مخلوط می‌سازیم و می‌زنیم تا کاملا سفید و سفت شود و کش پیدا کند بعد کره را می‌زنیم تا نرم و لطیف شود آنگاه کره و زرده را مخلوط می‌سازیم و آرد را در آن می‌ریزیم و تمام مواد را بهم میزنیم تا صاف و یکنواخت شود بعد مایه را در قالب می‌ریزیم و قالب را روی اولین پنجرهٔ فر از طرف پائین قرار میدهیم و حرارت را ۵۰ درجه کم می‌کنیم و سه‌ربع ساعت میگذاریم کیک در فر بماند تا کیک پخته و کمی برشته شود بعد قالب را خارج می‌نمائیم و می‌گذاریم کیک سرد شود بعد کیک را از قالب بیرون می‌آوریم.

بعد بطریق زیر مایه داخل کیک را آماده میکنیم:

ژلاتین را خرد می‌کنیم و در کمی آب‌جوش حل می‌کنیم دو پیمانه از آب کمپوت را با ژلاتین حل شده مخلوط می‌نمائیم و می‌گذاریم آب کمپوت کمی گرم شود، بعد این مایه را در یخچال یا روی یخ قرار میدهیم تا کمی بسته شود آنگاه کیک را دوباره در قالب قرار میدهیم و کمی از ژله نیم‌بسته را روی آن می‌مالیم و یک ردیف کمپوت هلو روی کیک می‌چینیم و کمی ژله روی آن می‌دهیم بعد یکردیف دیگر کمپوت بطوریکه دایره آن کمی کوچکتر از دایره زیرین باشد روی آن می‌چینیم و باز کمی از ژله روی آن می‌دهیم و دو سه حلقه دیگر وسط آن قرار میدهیم و دقت میکنیم کمپوتها بحالت مخروط یعنی در وسط برجسته‌تر از اطراف روی‌هم قرار بگیرند، سپس قالب را در یخچال می‌گذاریم تا ژله کاملا بسته شود بعد کیک را از قالب خارج می‌سازیم و روی آن‌را با مرنگ می‌پوشانیم باید دقت کرد مرنگ کاملا سرد شده باشد که باعث آب شدن ژله نشود. کمی پسته چرخ کرده نیز روی آن میپاشیم. بجای مرنگ میتوانیم با خامه فرم گرفته روی کیک را بپوشانیم.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

برای تهیه سه لیوان مرنگ

۱ ــ سفیدهٔ تخم‌مرغ	۸ عدد
۲ ــ خاکه‌قند	یک پیمانه‌ونیم (در حدود ۳۰۰ گرم)
۳ ــ آب‌لیمو	یک قاشق سوپخوری

مرنگ را مطابق دستور طبخ مرنگ که در قسمت کرمها (۴۹۰) و شیرینی‌ها داده شده است تهیه میکنیم.

کیک یک تخم‌مرغی

۱ ــ تخم‌مرغ	یک عدد
۲ ــ آرد سفید	۲ پیمانه (۲۵۰ گرم)
۳ ــ شیر	یک شیشه کوچک (۱/۵ پیمانه)
۴ ــ بیکینگ‌پادر	۲ قاشق مرباخوری
۵ ــ شکر	یک پیمانه (۲۰۰ گرم)
۶ ــ روغن آب کرده	½ پیمانه (۱۰۰ گرم)

طرز تهیه:

قالب گردی را که بهتر است وسط آن سوراخ باشد چرب می‌کنیم و ته قالب را کمی آرد میپاشیم تخم‌مرغ و شکر و و انیل و بیکینگ‌پادر و روغن را مخلوط کرده خوب میزنیم تا شکر حل شود و بعد شیر را بمایه اضافه می‌نمائیم و بهم میزنیم و آرد را میریزیم و بهم میزنیم تا تمام مواد کاملا مخلوط شوند بعد مایه را در قالب می‌ریزیم بحدیکه سر قالب ۲ تا ۳ سانتیمتر خالی بماند فر را با حرارت ۴۰۰ درجه گرم می‌نمائیم و قالب را روی اولین پنجرهٔ فر بطرف پائین میگذاریم و حرارت فر را به۳۵۰ درجه می‌رسانیم و یکساعت تا یکساعت‌وربع کیک در فر باید بماند. کیک باید کاملا بالا آید و طلائی شود بعد کیک را از فر بیرون می‌آوریم و میگذاریم کاملا سرد شود بعد در ظرف برمیگردانیم و روی کیک را کمی خاکه‌قند می‌پاشیم.

کیک پرتقالی

۱ ــ تخم‌مرغ	۴ عدد
۲ ــ اب‌پرتقال	½ پیمانه
۳ ــ کره	۱۵۰ گرم

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۴ ــ آرد سفید	۸ قاشق سوپ‌خوری (۲۰۰ گرم)
۵ ــ بکین‌پادر	۲ قاشق مرباخوری
۶ ــ شکر	۸ قاشق سوپ‌خوری (۲۰۰ گرم)
۷ ــ رنده پوست پرتقال	یک قاشق مرباخوری
۸ ــ پرتقال درشت	یک عدد
۹ ــ خامه	۲۰۰ گرم
۱۰ ــ کاکائو	۱/۵ قاشق سوپ‌خوری
۱۱ ــ خاکه‌قند	۴ قاشق سوپ‌خوری

طرز تهیه:

فر را با حرارت ۳۵۰ درجه گرم میکنیم قالب گرد مناسبی را چرب مینمائیم کره را میزنیم تا نرم و لطیف شود. زرده تخم‌مرغ را از سفیده جدا مینمائیم و آنرا با شکر و بیکینگ‌پادر و رنده پوست پرتقال مخلوط میکنیم میزنیم تا کاملا سفید و سفت شود. کاکائو را در آب‌پرتقال حل میکنیم با کره مخلوط کرده سفیده تخم‌مرغ را جداگانه آنقدر میزنیم تا کاملا سفت شود. یک قاشق سوپ‌خوری خاک‌قند با سفیده مخلوط میکنیم و بعد آب پرتقال را با کره و زرده و سفیده مخلوط کرده آرد را میریزیم و بهم میزنیم تا تمام مواد خوب مخلوط شود. مایه را در قالب آماده شده ریخته قالب را روی اولین پنجره فر از طرف پائین قرار میدهیم باید بمدت ۱ ساعت در فر بماند در اینمدت در فر را باز نمیکنیم تا کیک کاملا بالا آمده پخته شود. بعد کیک را از فر خارج مینمائیم میگذاریم تا کاملا سرد شود. خامه را با خاک‌قند مخلوط میکنیم میزنیم تا کاملا فرم بگیرد بعد کیک را از قالب بیرون می‌آوریم از ارتفاع ۲ تا سه ورق میبریم روی هر ورق را کمی خامه میمالیم و قطعات کیک را رویهم قرار میدهیم و فشار میدهیم که بهم بچسبد. روی کیک را با خامه میپوشانیم یک عدد پرتقال را پرپر میکنیم و از پوست در می‌آوریم و روی کیک بشکل دایره میچینیم. (حرارت فر ۳۵۰ درجه و یک ربع قبل‌از قرار دادن کیک باید گرم شود).

میتوانیم ۲ عدد سفیده تخم‌مرغ را جداگانه آنقدر بزنیم تا کاملا سفید و سفت شود و ۲ قاشق سوپخوری خاکه‌قند با آن مخلوط نمائیم و سفیده را داخل خامه زده شده بریزیم و بعد آنرا روی کیک بمالیم در اینصورت ۱۵۰ گرم خامه کافیست.

کیک ماستی

۱ ــ تخم‌مرغ	۴ عدد
۲ ــ ماست غلیظ	یک پیمانه
۳ ــ آرد	۲ پیمانه (۲۵۰ گرم)

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۴ ــ شکر	یک پیمانه (۲۰۰ گرم)
۵ ــ بیکینگ‌پادر	۱/۵ قاشق مرباخوری
۶ ــ روغن	یک پیمانه (۱۵۰ گرم)
۷ ــ رنده پوست پرتقال یا لیموترش	یک قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

زرده و سفیده تخم‌مرغ را از هم جدا می‌کنیم زرده را با شکر و رنده پوست لیموترش مخلوط می‌نمائیم می‌زنیم تا کاملا سفت و سفید شود روغن را می‌زنیم تا نرم و لطیف گردد. سفیده را جداگانه آنقدر می‌زنیم تا از تخم‌مرغ زنی نریزد بیکینگ‌پادر را در ماست حل می‌کنیم روغن را با زرده و ماست مخلوط می‌نمائیم و سفیده را هم می‌ریزیم بهم می‌زنیم آرد را هم اضافه می‌کنیم و بسرعت تمام مواد را مخلوط می‌کنیم مایه را در قالبی که قبلا چرب کرده‌ایم می‌ریزیم و در فری که قبلا گرم نموده‌ایم روی اولین پنجره از طرف پائین با حرارت ۳۵۰ درجه بمدت ۱ ساعت قرار می‌دهیم تا کیک کاملا پخته و زرین شود بعد آنرا از فر در می‌آورده می‌گذاریم سرد شود بعد از قالب خارج می‌کنیم و روی آنرا با خلال پسته و بادام تزیین می‌کنیم.

کیک مرمری

با هشت عدد تخم‌مرغ و هشت قاشق سوپ‌خوری آرد و هشت قاشق سوپ‌خوری شکر و نصف قاشق چای‌خوری وانیل مایه کیک اسفنجی ساده را آماده می‌نمائیم (برای تهیه کیک اسفنجی رجوع شود بصفحه**۵۳۱**) بعد یک قاشق سوپ‌خوری کاکائو را در یکی دو قاشق شیر حل می‌کنیم ٪ از مایه کیک را با کاکائوی حل شده در شیر مخلوط می‌کنیم بعد قالب کیک را چرب می‌نمائیم و کم‌کم مایهٔ کیک ساده را در قالب می‌ریزیم و با مایه کیک کاکائوئی خطوطی روی آن می‌ریزیم و بعد قالب را در فریکه قبلا گرم کرده‌ایم روی اولین پنجره از پائین قرار می‌دهیم با حرارت ۳۵۰ درجه بمدت یکساعت طبخ می‌کنیم بعد قالب را از فر خارج کرده و سرد که شد کیک را از قالب بیرون میآوریم.

۳۵۰ گرم خامه را با ۴ تا ۵ قاشق سوپ‌خوری خاکه‌قند مخلوط میکنیم و می‌زنیم تا فرم بگیرد کیک را از ضخامت به‌سه قسمت مساوی تقسیم کرده می‌بریم. روی هر ورقه را کمی شربت رقیق قند معطر شده با عرق بهارنارنج و یا یک نوع مشروب معطر (مثل لیکوریارم) و مقداری خامه میمالیم قطعات کیک را روی‌هم قرار می‌دهیم و روی آنرا با خامه می‌پوشانیم و مقداری شکلات رنده شده یا خلال بادام بوداده روی آن می‌پاشیم.

داخل خامه این کیک را نیز میتوانیم ۳ عدد سفیده تخم‌مرغ زده شده بریزیم در اینصورت ۲۵۰ گرم خامه کافیست.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

شیرینی های خشک

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

چند نوع شرینی خشک

طرز استفاده از سفیدهٔ تخم‌مرغ

tarikhema.org

برای استفاده از سفیده تخم‌مرغ‌هائی که هنگام تهیه انواع سس‌ها و شیرینی‌ها و اغذیه از زرده جدا شده و بدون مصرف می‌ماند ذیلا دستور چند نوع شیرینی که بسیار ساده و خوشمزه است داده میشود.

بیسکویت ساده با سفیدهٔ تخم‌مرغ

۱ ــ آرد سفید	۶۰ گرم (در حدود ½ پیمانه پر)
۲ ــ روغن یا کره	۶۰ گرم (در حدود ½ پیمانه سرخالی)
۳ ــ خاکه قند	۶۰ گرم
۴ ــ وانیل یا پوست لیموترش رنده‌شده	به‌مقدار کم
۵ ــ سفیدهٔ تخم‌مرغ	۲ عدد

طرز تهیه:

فر را با حرارت ۴۰۰ درجه گرم میکنیم و تهسینی فر را یکورقه کاغذ روغنی می‌اندازیم و روی کاغذ را کمی چرب می‌کنیم و کره را با خاکه قند و وانیل مخلوط می‌نمائیم و میزنیم تا نرم و لطیف شود بعد سفیدهٔ تخم‌مرغ را جداگانه خوب میزنیم تا کاملا سفت شود بعد سفیده را با کره مخلوط میسازیم و آرد را می‌ریزیم و بهم میزنیم تا مواد مخلوط شود

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

آنگاه مایه را در قیف مخصوص میریزیم و بعد روی کاغذ بلند و باریک تقریباً بطول ده سانتیمتر بفاصله از هم می‌ریزیم و سینی را روی پنجرهٔ وسط فر میگذاریم و حرارت را ۳۵۰ درجه می‌کنیم و میگذاریم ده دقیقه تا یکربع در فر بماند نانها باید کمی برشته و خشک شوند.

بیسکویت نارگیل

این بیسکویت را مانند بیسکویت ساده درست میکنیم با این تفاوت که ۳ عدد سفیده تخم‌مرغ و ۸۵ گرم خاکه قند و ۲ قاشق سوپخوری نارگیل رنده‌شده ۶۰ گرم آرد مصرف مینمائیم و نارگیل را با آرد مخلوط میکنیم و داخل مایه میریزیم.

پوفگ (مرنگ) MERINGUE

۱ ــ سفیدهٔ تخم‌مرغ	۴ تا ۵ عدد
۲ ــ خاکه قند	۲۵۰ گرم
۳ ــ آب‌لیمو	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۴ ــ وانیل	به‌مقدار کم

طرز تهیه:

سفیدهٔ تخم‌مرغ را آنقدر میزنیم که از تخم‌مرغ‌زنی نریزد و بعد با خاکه قند مخلوط مینمائیم و روی حرارت خیلی ملایم بحدیکه فقط مایه گرم شود قرار می‌دهیم و مرتب بهم میزنیم و دقت می‌کنیم مایه داغ و پخته شود، سپس آب لیمو را قطره‌قطره به‌مایه اضافه مینمائیم و خوب بهم میزنیم مایه که پف کرد از روی آتش بر میداریم و با قاشق و یا بوسیلهٔ قیف با فاصله روی کاغذ چرب‌شده میریزیم و در فر ملایم چند دقیقه قرار میدهیم تا پفک‌ها خشک شوند بعد از فر خارج و از کاغذ جدا می‌کنیم.

برای اینکه حرارت مرنگ کاملا و یکنواخت باشد ممکن است ظرفی را آب کنیم و روی آتش ملایم بگذاریم و ظرف پفک را که باید از نوع لعابی باشد داخل ظرف آب قرار دهیم و بعد مرتب بهم می‌زنیم تا مایه پف کند و غلیظ شود و گاهی چند قطره آب‌لیمو بآن اضافه می‌کنیم و در صورتیکه بخواهیم مرنگ رنگین شود می‌توانیم مختصری از رنگهای مخصوص شیرینی به‌مایهٔ مرنگ اضافه کنیم.

نان بادامی

۱ ــ سفیدهٔ تخم‌مرغ	۳ عدد

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

بینهٔ سیب مربوط به صفحه ۴۴۲

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

شیرینی برنقالی مربوط به صفحه ۵۰۹

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

دولت خانه مربوط به صفحه ۵۰۳

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

شیرینی با کرم بادام مربوط به صفحه ۵۲۰

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

شیرینی سنتی اندونزی مربوط به صفحه ۵۱۰

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

پای سیب یا زردآلو مربوط به صفحه ۵۰۰

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

سوفله ژانیل مربوط به صفحهٔ ۴۴۹

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کرم برنج مربوط به صفحه ۴۵۱

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۲ ــ خاکه قند	۶۰ گرم
۳ ــ آردسفید	۷۵ گرم
۴ ــ بادام چرخ‌کرده	۵۰ گرم
۵ ــ وانیل یا رندهٔ پوست لیموترش	به‌مقدار کم
۶ ــ کره	۷۵ گرم

طرز تهیه:

مایه این نان را نیز مانند بیسکویت ساده (۵۴۹) آماده می‌کنیم و در آخر کار بادام را می‌ریزیم و مخلوط می‌کنیم و داخل سینی را کاغذ می‌اندازیم و روی کاغذ را چرب می‌کنیم و از مایه با قاشق گلوله‌های کوچکی باندازه یک گردو بفاصله روی کاغذ میگذاریم و روی گلوله‌ها را با پشت قاشق کمی صاف می‌کنیم و در فر ملایم ده دقیقه می‌گذاریم تا بپزد. نانها باید پهن و نازک و برشته شوند و بلافاصله با کارد از کاغذ جدا می‌کنیم و می‌گذاریم تا سرد شوند.

نان بادامی شکلاتی

۱ ــ پودر بادام	۱۲۵ گرم
۲ ــ خاکه قند	۱۰۰ گرم
۳ ــ شکلات یا کاکائو	۵۰ گرم
۴ ــ سفیدهٔ تخم‌مرغ	۵ عدد

طرز تهیه:

سفیدهٔ تخم‌مرغ را می‌زنیم تا کاملا سفید و سفت شود بطوریکه از تخم‌مرغ زنی نریزد، بعد خاکه قند و کاکائو را مخلوط می‌سازیم (در صورت مصرف شکلات آن را در ظرف کوچک جداگانه می‌ریزیم و روی حرارت ملایم می‌گذاریم تا آب شود، بعد مصرف می‌کنیم) آنگاه بادام را می‌ریزیم و بهم می‌زنیم داخل سینی فر را کاغذ می‌اندازیم و روی کاغذ را چرب می‌کنیم، بعد مایه را روی کاغذ پهن می‌کنیم و در فر ملایم بمدت ۱۰ دقیقه می‌پزیم تا کمی برشته شود، بعد سینی را از فر بیرون می‌آوریم و نان را با کاغذ از سینی بیرون می‌آوریم و روی حولهٔ مرطوب قرار می‌دهیم و نانها را از کاغذ جدا می‌کنیم و چهارگوش چهارگوش می‌بریم.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

نوع دیگر نان بادامی شکلاتی

مواد لازم برای تهیه این نان مانند نان بادامی شکلاتی است بدون اینکه شکلات را در مایه بریزیم و مقدار شکلات آن باید در حدود صد گرم باشد ــ بعد از اینکه خمیر را آماده کردیم و پختیم نان را با کاغذ از سینی خارج می‌سازیم روی حولهٔ مرطوب می‌اندازیم و در حدود ۲۰۰ گرم کرم کره‌ای (۴۸۸) آماده می‌نمائیم و روی نصف نان می‌مالیم و نصف دیگر نان را روی آن می‌آوریم بطوریکه کرم بین دو نصفهٔ نان قرار گیرد، بعد نان را از کاغذ جدا می‌سازیم و در ظرفی قرار می‌دهیم و شکلات را در ظرف کوچکی می‌ریزیم و ظرف شکلات را در ظرف آب‌جوش قرار می‌دهیم تا شکلات حل شود. شکلات حل‌شده را روی سطح نان آماده‌شده می‌ریزیم بطوریکه روی آنرا کاملا بپوشاند. ممکن است مقدار کمی خلال بادام بوداده روی شکلات بپاشیم و بگذاریم نان کاملا سرد شود، بعد نان را چهارگوش چهارگوش یا بشکل لوزی می‌بریم و در ظرف می‌چینیم.

برای تهیه کرم کره رجوع شود بقسمت کرمهائیکه به‌مصرف شیرینی میرسد و در فهرست کتاب مشخص شده.

شیرینی نان چای با خمیر بادام

خمیر نان چای را مطابق دستور با اسانس پوست پرتقال آماده کرده و یک خمیر بادام بطریق زیر تهیه می‌کنیم. (برای تهیه خمیر نان چای رجوع شود به‌قسمت شیرینیهای ایرانی صفحه ۷۷۶

برای خمیر بادام:

۱ ــ سفیدهٔ تخم‌مرغ	۴ تا ۵ عدد
۲ ــ بادام پوست‌گرفتهٔ چرخ‌کرده	۲۵۰ گرم
۳ ــ خاکه قند	۱۵۰ گرم
۴ ــ بادام تلخ چرخ‌شده	**نصف قاشق سوپخوری**

طرز تهیه:

سفیده را خوب می‌زنیم تا کاملا سفت شود، بادام و خاکه قند و بادام تلخ را می‌ریزیم و مخلوط می‌کنیم، سپس خمیر نان خشک را بقطر نیم‌سانتیمتر روی میز باز می‌کنیم و خمیر بادام را روی آن می‌ریزیم و با تیغهٔ کارد روی آنرا صاف می‌کنیم و بهر شکلی که دوست داریم

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

قالب می‌زنیم و در سینی فر می‌چینیم و در فر ملایم بمدت نیم ساعت قرار می‌دهیم بحدیکه روی نان‌ها کمی طلائی شود طبخ می‌کنیم.

نان کشمشی Palais de Dame

۱ ــ آرد سفید	۱۰۰ گرم
۲ ــ روغن	۱۰۰ گرم
در صورت مصرف کره	۱۲۵ گرم تا ۱۵۰ گرم
۳ ــ شکر	۷۵ گرم
۴ ــ کشمش ریز و سیاه	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۵ ــ تخم‌مرغ	۳ عدد
۶ ــ وانیل	نصف قاشق چایخوری کوچک

طرز تهیه:

روغن و شکر و وانیل را مخلوط میکنیم و میزنیم تا روغن کاملا نرم و لطیف و صاف شود تخم‌مرغها را دانه‌دانه در مایهٔ روغن شکسته خوب بهم میزنیم (اول باید یک تخم‌مرغ را بشکنیم و خوب بهم بزنیم وقتی که خوب مخلوط شد تخم‌مرغ بعدی را باید شکست) بعد آرد را در مایه میریزیم و بهم میزنیم، بعد کشمکش را اضافه میکنیم و از مایه با قاشق باندازه یک گردو بر میداریم و بفاصله در سینی می‌چینیم (نان‌ها باید کاملا از هم دور باشند زیرا موقع طبخ نانها پهن میشود و بهم می‌چسبند)، بعد سینی را روی پنجره وسط فر قرار میدهیم و میگذاریم در حرارت ۲۵۰ درجه درحدود یکربع تا ۲۰ دقیقه بماند. نانها باید کاملا نازک و کمی طلائی شوند سینی را از فر بیرون میآوریم و نانها را با کارد از سینی جدا میسازیم و در ظرف می‌چینیم سینی را باید کمی چرب کرد و آرد پاشید

پنجیک

۱ ــ رداستار (نوعی مایه خمیر)	۵ گرم یک قاشق غذاخوری
۲ ــ شکر	۵۰ گرم ۲ قاشق غذاخوری
۳ ــ آرد	۲۵۰ گرم ۲ پیمانه
۴ ــ روغن	۵۰ گرم ½ پیمانه
۵ ــ تخم‌مرغ	۲ عدد
۶ــ بکین‌بادر	۲ قاشق مرباخوری

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

رداستار را در ½ پیمانه آب نیم گرم میریزیم میگذاریم بماند تا خود بخود کاملا حل شود بعد آرد را درظرفی میریزیم مایع رداستار وروغن وشکر وتخم‌مرغ بکین‌پادر را میان آن میریزیم بهم میزنیم تا تمام مواد مخلوط شده و بشکل خمیر لطیفی در بیاید که بدست نچسبد و زیاد هم سفت نباشد در صورتیکه کمی شل بود یعنی بدست چسبید کمی آرد بآن اضافه میکنیم و در صورتیکه زیاد سفت بود یعنی خمیر کش نداشت کمی آب بآن اضافه می‌نمائیم بعد روی خمیر را میپوشانیم و میگذاریم نیمساعت بماند بعد از خمیر گلوله‌هائی باندازه یک نارنگی بر میداریم روی میز کمی آرد میپاشیم و گلوله‌ها را در آرد میغلطانیم تا کاملا گرد شود و در سینی فر میچینیم و باز روی آن‌را میپوشانیم و سینی را در جای گرم قرارمیدهیم میگذاریم یکساعت دیگر خمیر بماند تا کاملا ورآمده پف کند بعد فر را با حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم میکنیم و سینی را روی پنجره وسط فر بمدت ۲۰ دقیقه تا نیمساعت قرار میدهیم نانها باید کاملا پف کرده طلائی شوند بعد از فر خارج میکنیم کمی که سرد شد کمی خاکه قند روی آن میپاشیم و ممکن است پهلوی نانها را چاک کوچکی بدهیم و کمی کرم پاتیسیر (صفحه ۴۸۷ لای آن بمالیم.

چند نوع شیرینی خشک

سابله Sablés

۱ ــ آرد سفید	یک کیلو
۲ ــ روغن	۶۰۰ گرم
۳ ــ بادام پوست‌گرفتهٔ چرخ‌کرده	نیم کیلو
۴ ــ پودر قند	۶۰۰ گرم
۵ ــ زردهٔ تخم‌مرغ	۳ عدد
۶ ــ رندهٔ پوست پرتقال یا وانیل	بمقدار کم

طرز تهیه:

روغن و پودر قند و رندهٔ پوست پرتقال و زردهٔ تخم‌مرغ را مخلوط می‌کنیم آنقدر بهم میزنیم تا مایه کاملا نرم و لطیف شود بعد آرد را می‌ریزیم مالش می‌دهیم بعد بادام را اضافه می‌کنیم خمیر را کمی ورز می‌دهیم تا خمیر کاملا نرم شود و چسبندگی پیدا کند بطوریکه وقتی

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

گلوله‌ای از آنرا در دست گرد می‌کنیم باز نشود. بعد خمیر را چند ساعت میگذاریم بماند، بعد خمیر را روی میز بقطر نیم‌سانت باز می‌کنیم با قالبی که بهتر است بیضی‌شکل باشد قالب میزنیم در سینی فر می‌چینیم روی آنها را کمی سفیدهٔ تخم‌مرغ می‌مالیم و کمی هم بادام چرخ‌کرده می‌پاشیم فر را با حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم می‌کنیم سینی را روی پنجرهٔ وسط فر قرار می‌دهیم بمدت ۲۰ دقیقه تا نیمساعت میگذاریم شیرینی در فر بماند تا زیر و روی نانها کمی طلائی شود، بعد سینی را از فر خارج می‌کنیم بعد از سردشدن نانها را در ظرف می‌چینیم.

شیرینی بادامی

۱ ــ آرد	۳۰۰ گرم
۲ ــ کره	۱۰۰ گرم
۳ ــ آب	در حدود ½ لیوان کوچک
۴ ــ خمیر بادام	در حدود ۱۰۰ گرم
۵ ــ خلال بادام بوداده	۵۰ گرم
۶ ــ بیکنیگ‌پادر	۱ ــ قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

بیکینگ‌پادر و آرد را در ظرف گودی می‌ریزیم و وسط آنرا گود می‌کنیم و آب و کره را (که بهتر است کره را قطعه‌قطعه کرده باشیم) وسط آرد می‌ریزیم و با نوک انگشتان آرد و کره و آب را مخلوط می‌کنیم تا تمام مواد بشکل خمیر نسبتاً سفتی که بدست نچسبد در بیاید ولی خمیر را زیاد مالش نمی‌دهیم، سپس روی آنرا می‌پوشانیم تا دوسه ساعت بماند بعد روی میز را کمی آرد می‌پاشیم و خمیر را بشکل مستطیل باز می‌کنیم و سه‌لا تا می‌زنیم و دوباره خمیر را بطوریکه طول خمیر عرض شکل بعدی خمیر شود باز می‌کنیم (طرز عمل و بازکردن این خمیر مانند خمیر ورقه شده است که هربار طول خمیر عرض شکل بعدی خمیر می‌شود) سه‌بار خمیر را بهمین طریق باز می‌کنیم (قطر خمیر هر دفعه که باز می‌شود باید یک سانتیمتر باشد)، بعد خمیر بادام را روی این خمیر می‌مالیم و خمیر را لوله می‌کنیم و بطوریکه خمیر بادام کاملا بین خمیر اصلی محفوظ بماند دوباره خمیر را شکل مستطیل باز می‌نمائیم و از عرض سه قسمت مساوی طویل بشکل سه نوار بلند و یک اندازه می‌بریم و سر هر سه خمیر را بهم می‌چسبانیم و بعد خمیر را شکل گیس میبافیم بعد قالبی را که باید وسط آن را سوراخ باشد کمی چرب می‌کنیم و خمیر را بشکل دایره داخل قالب می‌اندازیم و دو سر آنرا کاملا بهم

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

می‌چسبانیم و سپس دو عدد زردهٔ تخم‌مرغ را با کمی شیر مخلوط می‌سازیم و روی این خمیر می‌مالیم و خمیر را روی اولین پنجره فر با حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت بمدت سه‌ربع ساعت قرار می‌دهیم‌تاخمیر بالا آید و روی‌آن زرین و پخته‌شود، ممکن است بعد از طبخ‌کمی مارمالاد زردالو روی خمیر بمالیم و خلال بادام بوداده روی آن بپاشیم.

خمیر بادام

۱۰۰ گرم بادام پوست‌گرفته چرخ‌کرده را با ۵۰ گرم خاکه قند مخلوط میکنیم ۵۰ گرم کره را خوب همطمیزنیم تا کاملا نرم شود بعد بادام مخلوط با خاکه قند را در آن میریزیم و مخلوط میکنیم تا بشکل خمیری در بیاید.

ژنوآر (یک نوع بیسکویت)

مواد لازم

۱ ــ تخم‌مرغ	۶ عدد
۲ ــ آرد سفید	۲۰۰ گرم (هشت قاشق سوپخوری)
۳ ــ شکر	۲۰۰ گرم (هشت قاشق چایخوری)
۴ ــ وانیل	½ قاشق چایخوری
۵ ــ کره	۱۵۰ گرم

طرز تهیه

تخم‌مرغها را در ظرف میشکنیم ظرف تخم‌مرغ را در ظرف آبگرمی قرار میدهیم و تخم‌مرغها را می‌زنیم تا کمی غلیظ شود ــ شکر را کم‌کم داخل تخم‌مرغ می‌زنیم و مرتب بهم میزنیم تا مایه کمی گرم شود ــ بعد ظرف را از ظرف آبگرم خارج میکنیم باز هم مرتب میزنیم تا مایه کاملا سرد شود ــ آرد را کم‌کم داخل مایه میریزیم کره را با چنگال میزنیم تا نرم و لطیف گردد و کم‌کم داخل مایه مینمائیم و خوب مخلوط میکنیم.

مایه را در قالب مناسبی که چرب کرده‌ایم می‌ریزیم (ممکن است ته سینی فر را کاغذ نازک روغنی بیندازیم و مایه را روی کاغذ بریزیم) در صورتی که در قالب باشد با حرارت ۳۵۰ درجه در فریکه قبلا گرم کرده‌ایم بمدت ۳ ربع ساعت و در صورتیکه در سینی باشد با حرارت ۳۰۰ درجه بمدت ۲۰ دقیقه تا نیمساعت طبخ می‌نمائیم و بعداز فر خارج کرده می‌گذاریم سرد شود ــ نان داخل قالب را بصورت ورقه میبریم و نان داخل سینی را سه قسمت مساوی مینمائیم و روی قطعات را خامهٔ شیرین شدهٔ فرم گرفته میمالیم و قطعات را

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

روی‌هم قرار می‌دهیم ــ (ممکن است بجای خامه کرم پاتی سیر مصرف کنیم) و روی آخرین ورقه کمی خاکه‌قند می‌پاشیم.

یک نوع شرینی خشک فرانسوی

مواد لازم

۱ ــ تخم‌مرغ کامل	یک عدد
۲ ــ سفیده تخم‌مرغ	یک عدد
۳ ــ پودر قند	۱۰۰ گرم
۴ ــ آرد گندم سفید	۱۰۰ گرم
۵ ــ پودر بادام	۱۰۰ گرم
۶ ــ کره	۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم

طرز تهیه:

۱۰۰ گرم از کره را میزنیم تا نرم و لطیف شود تخم‌مرغ کامل و یک عدد سفیده را با آن مخلوط میکنیم و بهم میزنیم بعد پودر بادام و آرد و خاکه قند را مخلوط کرده داخل مایه تخم‌مرغ و کره میریزیم و در آخر کار ۵۰ گرم بقیه کره را آب میکنیم و به‌مایه اضافه مینمائیم و تمام مواد را خوب مخلوط میکنیم ته سینی مخصوص شیرینی‌پزی را کمی چرب میکنیم و کمی آرد می‌پاشیم فر را با حرارت ۳۰۰ درجه فارنهایت و یا ۱۷۵ درجه سانتی‌گراد گرم میکنیم مایه را در قیف ساده میریزیم و از مایه گلوله‌های کوچکی بفاصله در سینی میریزیم و چنگال را مرطوب کرده و روی گلوله‌ها را صاف میکنیم (اندازه گلوله‌ها باید کمی کوچکتر از گردو باشد) سینی را روی پنجره وسط فر میگذاریم در حدود ۱۵ دقیقه بماند نانها باید پهن و کمی برشته شود.

توضیح ــ اگر نانها خوب پهن نشدند چربی کره کم بوده است و باید ۲۰۰ گرم کره را مصرف کرد و یا حرارت فر زیاد بوده است که حرارت را باید کم نمود ــ ممکن است به‌مایه این شیرینی کمی پوست پرتقال تلخی گرفته که خوب خردشده است اضافه نمود و همچنین ممکن است چند قطره رنگ قرمز مخصوص شیرینی به‌مایه آن زد در آن صورت رنگ شیرینی‌ها صورتی میشود و ممکن است کمی شکلات بدون مغز را آب کنیم ــ و یک طرف نانها را در شکلات بزنیم و بگذاریم خشک شود بعد در ظرف بچینیم.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

نوع دیگر شیرینی فرانسوی

مواد لازم

۱ ــ سفیده تخم‌مرغ	۲ عدد
۲ ــ پودر قند	۱۰۰ گرم
۳ ــ پودر بادام	۱۰۰ گرم
۴ ــ کره	۵۰ گرم
۵ ــ خامه	۵۰ گرم

طرز تهیه:

سفیدهٔ تخم‌مرغ و پودر قند و بادام را مخلوط میکنیم کره را آب کرده با خامه کم‌کم داخل مایه مینمائیم و بهم میزنیم ۲ تا ۳ قطره رنگ قرمز مخصوص شیرینی به‌مایه اضافه میکنیم ــ بعد ته سینی شیرینی‌پزی را کمی چرب کرده آرد می‌پاشیم مایه را در قیف ساده میریزیم و بفاصله و با اندازه کمی کوچکتر از گردو در سینی میریزیم و با چنگال رویش را صاف میکنیم ــ و در فر با حرارت ۳۰۰ درجه بمدت ۱۵ دقیقه تا ۲۰ دقیقه طبخ میکنیم ــ نانها باید پهن و کمی برشته شوند ــ بعد از کمی سردشدن آنها را از سینی خارج مینمائیم نانها اگر پهن و نازک نشدند کمی کره اضافه میکنیم ــ ممکن است نانها را گرم و دور شیئی استوانه شکل یا قیف لوله کنیم تا بشکل قیف در آیند داخل آنها را با خامهٔ فرم گرفتهٔ شیرین پر میکنیم.

سیگارت

مواد لازم

۱ ــ کره	۱۵۰ گرم
۲ ــ پورد قند	۱۰۰ گرم
۳ ــ سفیدهٔ تخم‌مرغ	۳ عدد
۴ ــ آرد سفید	۷۵ گرم

طرز تهیه:

اول کره را خوب میزنیم تا نرم و لطیف شود بعد پورد قند را میریزیم و خوب مخلوط

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

میکنیم به‌ان سفیده تخم‌مرغها را کم‌کم اضافه میکنیم و بهم میزنیم و دقت میکنیم که مایه نبرد یعنی تکه‌تکه نشود ــ باید مایه صاف و یکنواخت باشد بعد آرد را میریزیم و خوب مخلوط میکنیم ممکن است به‌این مایه ½ قاشق چایخوری وانیل نیز اضافه کنیم.

سینی مخصوص شرینی‌پزی را کمی چرب میکنیم و آرد می‌پاشیم مایه را در قیف ساده میریزیم و بصورت گلوله‌های کوچک به‌اندازه یک گردو بفاصله روی سینی میریزیم ــ و سینی را تکان میدهیم تا گلوله‌ها کمی پهن شود و در فر با حرارت ۳۰۰ درجه فانهایت بمدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی پنجرهٔ وسط قرار میدهیم نانها باید پهن و نازک شده کمی برشته شوند ــ بعد سینی را بیرون میآوریم و همانطور گرم نانها را دور یک شیئی استوانه شکل مثل مداد می‌پیچیم و لوله میکنیم و یا بصورت قیف آنها را لوله میکنیم و در ظرف می‌چینیم.

سیرنبی زبان گربه LANGUE DE CHAT

مواد لازم

۱ ــ کره	۱۵۰ گرم (روغن جامد نباتی ۱۰۰ گرم)
۲ ــ آرد گندم‌سفید	۱۲۰ گرم
۳ ــ پودر قند	۱۰۰ گرم
۴ ــ تخم‌مرغ	۲ عدد
۵ ــ وانیل	½ ــ قاشق چایخوری

طرز تهیه:

کره و پودر قند و وانیل را مخلوط میکنیم و یکی از تخم‌مرغها را به‌آن اضافه مینمائیم بهم میزنیم تا خوب مخلوط شود ــ و بعد تخم‌مرغ دومی را مخلوط میکنیم و باز خوب بهم میزنیم.

و در آخر کار آرد را کم‌کم میریزیم ــ ته سینی شرینی پزی را کمی چرب میکنیم و آرد می‌پاشیم ــ خمیر را در قیف ساده میریزیم و بصورت لوله‌های باریک به‌اندازه سیگارت بفاصله در سینی میریزیم ــ بعد فر را با حرارت ۳۰۰ درجه فانهایت گرم کرده سینی را در آن قرار میدهیم بمدت ۲۰ دقیقه تا طبخ شود.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

یک نوع بیسکویت

مواد لازم

۱ ــ آرد سفید گندم	یک کیلو
۲ ــ روغن جامد	نیم کیلو
۳ ــ پودر قند	نیم کیلو
۴ ــ تخم‌مرغ	۹ عدد
۵ ــ جوش‌شیرین	یک قاشق چایخوری پر
۶ ــ وانیل	½ قاشق چایخوری
۷ ــ خلال پسته و بادام	از هر کدام یک قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

۶ عدد از تخم‌مرغها را در ظرفی میشکنیم وانیل و جوش‌شیرین را با آن مخلوط می‌نمائیم و خوب بهم میزنیم بعد پورد قند را میریزیم و بهم میزنیم و بعد روغن را اضافه مینمائیم و باز هم خوب بهم میزنیم تا تمام مواد مخلوط شود و در آخر کار آرد را ریخته و مایه را مالش میدهیم تا خمیر نرم و لطیف شود خمیر را به‌چهار قسمت مساوی تقسیم میکنیم ته سینی شرینی‌پزی را کمی چرب مینمائیم (اندازه سینی‌ها باید تقریباً ۳۲×۴۲ باشد)هر قسمت از خمیر را در سینی نازک باز میکنیم بطوریکه سطح سینی پوشیده شود و قطر آن در همه‌جا بیک اندازه گردد و بعد به‌اندازه‌های مساوی بشکل مربع میبریم ــ ۳ عدد بقیه تخم‌مرغها را مخلوط کرده با قلم‌مو روی سطح خمیر می‌مالیم و روی هر مربع را کمی خلال بادام و پسته می‌پاشیم و کمی فشار میدهیم که خلال‌ها به‌خمیر بچسبند ــ فر را با حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم میکنیم سینی را روی پنجره وسط فر بمدت ۲۰ تا ۲۵ دقیقه قرار میدهیم تا رو و زیر بیسکویت‌ها طلائی شود ــ و بعد سینی را بیرون میاوریم وقتی سرد شد نان‌ها را از سینی خارج میکنیم ــ ممکن است نان‌ها بعد از پخته‌شدن بهم بچسبند در اینصورت مجدداً از همان خطهای اولیه میبریم.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

انواع کمپوتها

نکات لازم برای تهیه کمپوت (خوشاب)

۱ ــ میوه‌هائی که از آن‌ها برای تهیه کمپوت استفاده میشود باید تازه و بدون لک و کرم‌زدگی باشند.

۲ ــ در طبخ کمپوت باید دقت کرد که میوه ضمن پختگی له نشود و فرم خود را از دست ندهد.

۳ ــ شیرینی کمپوت ممکن است کم یا زیاد شود ولی بطور کلی شربت کمپوت کم‌شیرینی است.

۴ ــ برای تهیهٔ کلیه کمپوت‌ها باید آب و شکر را قبلاً جوشانید و از صافی رد کرد و در حال جوشیدن میوه مورد احتیاج را در شربت ریخت بهترست کمپوت را یکجا زیاد تهیه ننمود زیرا در این صورت باید کمپوت را بهم زد و طبیعی است که در نتیجه میوه له می‌شود. اصولاً کمپوت را نمیشود مدتی نگهداشت زیرا شربت آن رقیق است و فاسد می‌شود مگر اینکه در قوطی‌هائی که هوای آن گرفته می‌شود و درب آن لحیم می‌گردد تهیه و آماده کرد و یا از شیشه‌های مخصوص که دهانه آن حلقه لاستیکی دارد و محکم بسته میشود برای تهیه کمپوت استفاده کرد.

۵ ــ در کمپوت معمولاً اسانسی نمی‌ریزند و بهترست که کمپوت عطر طبیعی میوه را داشته باشد و در صورتی که مایل باشیم کمپوت را معطر کنیم می‌توانیم از مقدار کمی وانیل استفاده نمائیم.

۶ ــ در موقع طبخ کمپوت در ظرف را نمی‌بندیم.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کمپوت ریواس

برای تهیهٔ کمپوت ریواس باید از ریواسهای ساقه ترد استفاده کرد (ساقه ریواس باید موقع شکستن بآسانی شکسته شود و رگ و ریشه نداشته باشد) بهترست ریشه و برگهای ریواس کمتر باشد تا بعد از تمیزکردن ضایعات آن کمتر شود.

۱ ــ ریواس	۳ کیلو
۲ ــ شکر	۷۵۰ گرم
۳ ــ آب	۴ تا ۵ پیمانه

طرز تهیه:

ریشه و برگهای ریواس را جدا می‌کنیم و پوست و ریشه‌های روی ساقه را می‌گیریم و ریواس را بطول دو انگشت قطعه‌قطعه می‌کنیم و می‌شوئیم آب و شکر را مخلوط و می‌جوشانیم و از صافی رد می‌کنیم و دوباره می‌گذاریم جوش بیاید، بعد ریواس‌ها را در آن میریزیم و بعد از چند جوش آنرا از روی آتش برمی‌داریم بحدی که ریواس پخته شود ولی له نگردد.

کمپوت زردآلو

این کمپوت نیز مانند کمپوت هلو تهیه می‌شود بدون اینکه پوست زردآلو را بگیریم.

کمپوت سیب

۱ ــ سیب	یک کیلو
۲ ــ شکر	۳۵۰ گرم
۳ ــ آب	۳ تا ۴ پیمانه

طرز تهیه:

سیب‌ها را پوست می‌کنیم و ورقه یا چهارقاچ می‌بریم و تخمه‌های آنرا می‌گیریم برای اینکه سیب‌ها سفید بمانند ظرفی را آب سرد میریزیم و دوسه‌قاشق سرکه با آن مخلوط میکنیم و سیب‌ها را دانه‌دانه آماده میکنیم و در آب سرکه میاندازیم شربت کمپوت را مطابق دستور آماده می‌کنیم و سیب‌ها را می‌شوئیم و در شربت جوشان می‌ریزیم تا سیب‌ها کمی پخته شوند.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کمپوت شلیل

۱ ــ شلیل	۲ کیلو
۲ ــ شکر	نیم‌کیلو
۳ ــ آب	۴ پیمانه

طرز تهیه:

این کمپوت نیز مثل کمپوت هلو تهیه میشود بدون اینکه هسته و پوست شلیل را بگیریم.

کمپوت گلابی

این کمپوت نیز از لحاظ مقدار آب و شکر و میوه مانند کمپوت سیب است و طرز طبخ آن نیز همان است.

کمپوت گوجه‌سبز

۱ ــ گوجه سبز	یک کیلوونیم
۲ ــ شکر	۵۰۰ گرم
۳ ــ آب	۵ تا ۶ پیمانه

طرز تهیه:

این کمپوت نیز مانند کمپوت ریواس است و مدت طبخ آن تا حدی است که گوجه پخته شود ولی پوست آن جدا نگردد و زیاد له نشود.

کمپوت گیلاس

۱ ــ گیلاس	یک‌کیلو
۲ ــ شکر	۳۵۰ گرم
۳ ــ آب	۴ تا ۵ پیمانه

طرز تهیه:

ابتدا دمهای گیلاس را جدا میکنیم و آنرا میشوئیم و مانند کمپوت ریواس طبخ و تهیه می‌نمائیم.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کمپوت هلو

برای تهیهٔ این کمپوت از هلوهای سفت و بدون لکه استفاده میکنیم.

۱ ــ هلو	یک کیلو
۲ ــ شکر	۲۵۰ تا ۳۰۰ گرم
۳ ــ آب	۲ تا ۳ پیمانه

طرز تهیه:

هلو را پوست می‌کنیم و از وسط نصف می‌نمائیم و هسته‌های آنرا خارج میکنیم آب و شکر را مخلوط میکنیم و میجوشانیم و هلوی آماده‌شده را در آن میریزیم و میگذاریم کمی بپزد ولی زیاد له نگردد.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

انواع مربا

قبلاً لازم است برای تهیهٔ مربا بنکات ذیل توجه کامل داشت:

۱ ــ میوه‌هائی که برای تهیه مربا انتخاب می‌شود از بهترین نوع و بدون لکه و کرم‌زدگی و کاملاً سلامت باشند.

۲ ــ شربت مربا باید کاملاً قوام بیاید (قوام‌آمدن شربت یعنی موقعی که مربا آماده شد مقداری از شربت آنرا در قاشق میریزیم سرد که شد باید شربت بسختی و بحالت کش از قاشق ریخته شود).

۳ ــ شربت مربائی که از میوه‌های شیرین تهیه می‌شود باید بعد از قوام‌آمدن کمی ترشی زد و این ترشی باید کاملاً در اواخر طبخ به‌مربا اضافه گردد تا رنگ مربا تیره نشود.

۴ ــ بطور کلی موقع طبخ مربا باید در ظرف باز باشد تا رنگ مربا تغییر نکند مگر مربای به که در ظرف باید بسته باشد تا رنگ مربا قرمز شود.

۵ ــ اسانسی که برای معطرکردن مربا بکار می‌بریم در اواخر طبخ داخل مربا ریخته میشود.

۶ ــ اگر مربا بعد از مدتی شکرک زد علت آن جوشیدن بیش از اندازه لزوم و کمی ترشی مرباست در این صورت داخل مربا را کمی آب‌جوش می‌ریزیم و مربا را دو سه جوش می‌دهیم و بعد کمی آب‌لیمو بآن می‌زنیم.

۷ ــ در صورتیکه مربا بعد از مدتی کپک زند علت این است که شربت مربا باندازهٔ کافی غلیظ نشده و شکر مربا کافی نبوده است در اینصورت مقداری شکر به‌مربا اضافه می‌کنیم و مربا را چند جوش میدهیم.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۸ ــ بطور کلی مرباها را بعد از طبخ بلافاصله در شیشه نمیریزیم بهتر است که مربا یکشب در ظرفی که طبخ شده است بماند و در صورتیکه شربت مربا بعد از این مدت رقیق شده باشد دوباره شربت مربا را چند جوش می‌دهیم تا شربت آن قوام بیاید. مربا بعد از آماده‌شدن باید در شیشهٔ در بسته در جای خنک نگاهداری شود.

۹ ــ در بعضی موارد که مقدار شکر مربا دقیقاً ذکر نمیشود بواسطه نوع میوه است چون گاهی تلفات میوه یا سبزی بیشتر یا کمتر است.

۱۰ ــ کلیهٔ مرباها باید در ظرف لعابی تهیه شود، مگر مربای به که باید در مس سفید کرده طبخ چگردد.

۱۱ ــ وقتی مربا درا در ظرف میریزیم که به‌مصرف برسانیم بهتر است مقدار فراوان شربت داخل ظرف بریزیم تا مربا رویهم‌انباشته نشودو شکل خودرا بهتر نشان بدهد و بعداز مصرف مربا شربت زیادی آنرا دوباره در شیشه بریزیم.

مربای آلبالو

برای تهیهٔ مربا و شربت آلبالو باید از آلبالوی قرمز که زیاد رسیده و سیاه شده نباشد استفاده کنیم. بهتر است که در اوایل نوبر آلبالو مربا یا شربت آنرا تهیه کنیم.

۱ ــ آلبالو	۳ کیلو
۲ ــ شکر	۲ کیلو تا ۲/۵ کیلو
۳ ــ وانیل	½ قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

دمهای آلبالو را می‌گیریم و آلبالو را میشوئیم، بعد نوک چوب کبریتی را تیز می‌کنیم و با آن یا با ماشین مخصوص هسته‌گیر، هسته‌های آلبالو را بطوریکه آلبالو له نشود و طرف دیگر آن (یعنی سر آلبالو) سوراخ نشود خارج می‌کنیم، آلبالوهای آماده شده را داخل قابلمه لعابی مناسبی می‌ریزیم و لابلای آن شکر می‌پاشیم و می‌گذاریم آلبالو چند ساعت بماند و کمی آب بیندازد، بعد ظرف را روی آتش تند و یک نواختی میگذاریم تا جوش بیاید. کف مربا را یکی‌دوبار میگیریم و وانیل را داخل مربا میریزیم شربت که قوام آمد مربا را از روی آتش برمی‌داریم معمولا بعداز جوش آمدن نیم‌ساعت برای طبخ مربا کافی است چون مربای آلبالو هرقدر بیشتر بجوشد رنگ آن تیره‌تر میشود. با این مقدار آلبالو دو شیشه شربت آلبالو نیز بدست میآید شربت زیادی آلبالو را صاف می‌کنیم و بعداز سرد شدن در شیشه می‌ریزیم بعضی از آلبالوها زیاد آب دارد در این‌صورت وقتی شکر را داخل آلبالو ریختیم و دیدیم زیادی آب

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

انداخته مقداری از آنرا برمیداریم و بعد مربا را میجوشانیم در غیر اینصورت مربا مدت بیشتری میجوشد و رنگ آن تیره میشود.

مربای آلوزرد درسته

۱ ــ آلوزرد درشت کمی سفت که بهترست دمدار باشد	۳ کیلو
۲ ــ شکر	۲/۵ کیلو تا ۳ کیلو

طرز تهیه:

ظرفی را آب می‌کنیم و روی آتش میگذاریم تا جوش بیاید آلوها را میشوئیم و در کیسه یا صافی می‌ریزیم و یک لحظه در آب‌جوش می‌زنیم، بعد آلو را در آب‌کش میریزیم و پوست آنرا بطوریکه دمش جدا نشود میگیریم و آلوهای آماده شده را در ظرف لعابی می‌ریزیم و لابلای آنرا شکر می‌پاشیم و میگذاریم آلو با شکر یکشب بماند، بعد آلوها را از شکر خارج می‌کنیم و ۲ لیوان آب داخل شکر میریزیم و میگذاریم بجوشد و شربت قوام بیاید، بعد آلو را می‌ریزیم تا چند جوش بزند و در صورتیکه آلوها پخته شد و شربت رقیق بود آلوها را با کفگیر از شربت خارج می‌نمائیم و شربت را قوام میآوریم و آلو را در شربت می‌ریزیم، بعداز دو سه جوش مربا را از روی آتش برمی‌داریم.

مربای انجیر بیدانه

۱ ــ انجیر بیدانه بدون شکاف و بدون لهشدگی	۳ کیلو
۲ ــ شکر	۲/۵ کیلو تا ۳ کیلو
۳ ــ گلاب	نصف لیوان
۴ ــ آبلیمو (یا کمی جوهر لیمو)	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

ممکن است انجیر را در آب‌آهک قرار داد در اینصورت دانه‌های انجیر شفاف‌تر و کمی تردتر میشود. در صورت مصرف آب‌آهک روی یکی دو کیلو آهک را مقداری آب سرد می‌ریزیم و بهم می‌زنیم و میگذاریم آهک رسوب کند. آب زلال آهک را از صافی رد می‌سازیم و مصرف می‌کنیم.

ممکن است پوست انجیر را بدقت با کارد تیز بطوری بگیریم که دم انجیر باقی بماند و یا با همان پوست یک ساعت در آب‌آهک قرار دهیم (در صورتیکه انجیر را پوست بکنیم مربا

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

لطیف‌تر و شفاف‌تر میشود)، بعد انجیرها را از آب‌آهک خارج می‌سازیم و یکی دوبار با آب ساده میشوئیم، بعد شکر را روی انجیر می‌ریزیم و میگذاریم یک شب بماند و انجیر کمی آب بیندازد. در صورتیکه شکر خشک بود، یک لیوان آب داخل انجیر می‌ریزیم و ظرف انجیر را روی آتش میگذاریم تا بجوشد و شربت قوام بیاید، گاهی کف مربا را میگیریم، بعد آب‌لیمو و گلاب را اضافه می‌کنیم، بعداز چند جوش مربا را از روی آتش برمیداریم و مربای انجیر را بدون آب‌آهک نیز میتوان تهیه کرد، نکتهٔ مهم برای تهیهٔ مربای انجیر این است که باید انجیر بیدانه باشد. بعداز آماده شدن انجیرها را از داخل مربا با کفگیر خارج می‌سازیم و شربت را صاف می‌کنیم و روی انجیر می‌ریزیم.

مربای بادنجان

مربای بادنجان نیز یکی از مرباهای مطلوب است و برای طبخ آن باید دقت کافی کرد و باید از بادنجانهای کوچکی که تازه از گل خارج میشوند و کاملا تازه‌اند استفاده نمود.

۱ ــ بادنجان کوچک بدون‌تخم	یک کیلو
۲ ــ شکر	۱/۵ کیلو
۳ ــ گلاب	یک استکان
۴ ــ آب‌لیمو	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

ظرفی را آب می‌کنیم و روی آتش میگذاریم تا جوش بیاید، دم بادنجانها را میگیریم پوست سر بادنجان را جدا می‌کنیم و بادنجان را دانه‌دانه پوست می‌کنیم و بلافاصله در آب‌جوش می‌اندازیم، این عمل برای آن است که بادنجانها سیاه نشوند، بعد از اینکه بادنجان پخته و نرم شد بادنجان‌ها را در صافی میریزیم و شکر را با ۳ لیوان آب یکی‌دو جوش می‌دهیم و صاف میکنیم بعد بادنجانهای آماده شده را در شربت میاندازیم و می‌جوشانیم تا بحدی که شربت قوام بیاید آنگاه گلاب و آب‌لیمو را اضافه می‌کنیم و بعداز چند جوش مربا را از روی آتش برمی‌داریم ممکن است کمی هل کوبیده در پارچهٔ نازکی ببندیم و با بادنجان در شربت بیندازیم در این‌صورت عطر مربا بیشتر میشود.

مربای به:

۱ ــ به	۳ کیلو

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۲ ــ شکر	۲ تا ۲/۵ کیلو
۳ ــ آب‌لیمو	نصف استکان
۴ ــ دانه‌هل	یک قاشق سوپخوری

(دانه‌های هل را نکوبیده استفاده میکنیم)

طرز تهیه:

به را چهارقاچ میکنیم و تخم و قسمت سفتی وسط به را درمی‌آوریم و پوست می‌کنیم (به را با پوست نیز مربا می‌کنند)، بعد به را بشکل قاچ پرتقال خرد می‌کنیم و آنرا میشوئیم و در ظرف مس سفید کردهٔ تمیزی می‌ریزیم (ظرف طبخ مربای به باید حتماً مس سفید کرده باشد زیرا در غیر اینصورت مربا خوشرنگ نمیشود)، بعد مقداری آب در حدود ۸ لیوان بطوریکه کمی روی به را بگیرد در ظرف می‌ریزیم و در آنرا میبندیم و ظرف را روی حرارت ملایم میگذاریم تا به کمی پخته ولی زیاد له نشود بعد شکر را داخل به میریزیم و هل را نیز اضافه می‌کنیم و میگذاریم مربا با حرارت ملایم ۳ تا ۴ ساعت بجوشد تا رنگ مربا قرمز خوش رنگ و شربت آن غلیظ شود. بعد آب‌لیمو را می‌ریزیم. مربا چند جوش که زد از روی آتش برمی‌داریم.

باید توجه داشت که در ظرف مربا در مدت طبخ مربا باید بسته و حرارت ملایم باشد تا مربا خوشرنگ شود در صورتیکه مربا رنگش کاملا قرمز شد ولی شربت آن رقیق بود در آنرا برمیداریم و حرارت را کمی تند میکنیم.

مربای بهارنارنج:

این مربا یکی از لطیف‌ترین و مطبوعترین مرباهاست که باید در طبخ آن دقت بیشتری بکار برود تا نتیجهٔ مطلوب بدست بیاید و نکته حساس آن است که باید بعداز چیدن بهار (شکوفهٔ نارنج) بلافاصله آنرا برای طبخ آماده نمود.

هموزن بهار شکر در نظر میگیریم و برای هر یک کیلو شکر ۲ لیوان آب کافی است بهتر است بهار را دو سه ساعت در آب‌آهک بخوابانیم دیگ مناسبی را آب می‌ریزیم و جوش میآوریم بهار را از آب‌آهک خارج می‌کنیم و میشوئیم دوبار در آب می‌جوشانیم و آب آنرا عوض میکنیم، بعد بهار را در آب شیرین بمدت ۲۴ ساعت قرار می‌دهیم و سه چهار بار آب آنرا عوض می‌کنیم تا تلخی بهار گرفته شود بعد شکر را با آب می‌جوشانیم و صاف می‌کنیم و بهار را که تلخی آن گرفته شده است در شربت می‌ریزیم و روی آتش می‌گذاریم تا شربت

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

بجوشد و قوام بیاید، بعد ۳ تا ۴ قاشق سوپخوری آب‌لیمو را اضافه می‌کنیم و بعداز دو سه جوش مربا را از روی آتش برمی‌داریم.

تهیهٔ آب‌آهک:

به‌نسبت هر یک کیلو بهارنارنج یک کیلو آهک را در ۵ تا ۶ لیوان آب سرد حل میکنیم بهم میزنیم و میگذاریم آهک کاملا رسوب کند و بعد آب زلال آنرا روی بهارنارنج میریزیم و بعداز ۲ تا ۳ ساعت بهارنارنج را مطابق دستور آماده می‌نمائیم.

مربای پرتقال درسته

برای تهیهٔ مربای پرتقال درسته از پرتقالهای پوست کلف و درشت باید استفاده کرد:

۱ ــ پرتقال درشت	۶ عدد
۲ ــ شکر	۲ تا ۲/۵ کیلو
۳ ــ آب‌پرتقال	یک لیوان

طرز تهیه:

پوست پرتقال را با تکه‌های قند یا رندهٔ کمی میسائیم تا پوست صاف و خلل و فرج آن باز شود (در صورتیکه پوست پرتقال را با قند بسائیم ممکن است با همین قند مربا تهیه کنیم و یا این قند را به‌مصرف تهیهٔ شربت پرتقال برسانیم چون این قند بسیار معطر میشود)، بعد ته پرتقال را باندازهٔ یک دو قرانی عمیق درمیآوریم و با نوک کارد هسته‌های پرتقال را حتی‌المقدور خارج میکنیم و پرتقالها را میشوئیم و در ظرفی می‌ریزیم و مقداری آب روی آن میریزیم و می‌جوشانیم و بعد پرتقال را در صافی می‌ریزیم، یک تا دو بار دیگر نیز پرتقالها را بهمین طریق می‌جوشانیم بطوریکه پوست پرتقال کاملا نرم بشود، بعد ظرف بزرگی را آب می‌ریزیم و پرتقال را در آب میاندازیم یکی دو روز باید در آب‌سرد بماند در این مدت چندین‌بار آب پرتقال را عوض میکنیم هر دفعه پرتقال را در دست کمی فشار می‌دهیم تا آب داخل پرتقال خارج شود آب داخل پرتقال را می‌چشیم هر وقت تلخ نبود پرتقال برای تهیه مربا آماده است.

مدت تلخی گرفتن پرتقال بستگی به‌نوع آن دارد بعضی از پرتقال‌ها در مدت ۲۴ ساعت تلخی‌شان گرفته میشود و بعضی دیگر ۲ تا ۳ روز باید در آب بماندند، بعد برای هر یک کیلو شکر ۲ لیوان آب می‌ریزیم و شربت را یکی دو جوش می‌دهیم و از صافی رد میکنیم بعد پرتقالها را در شربت میاندازیم با حرارت ملایم می‌گذاریم پرتقالها بجوشند و شربت آن کاملا قوام بیاید بعد آب‌پرتقال را اضافه میکنیم و باز هم می‌گذاریم پرتقال چند جوش بزند و شربت

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

غلیظ شود شربت این مربا معمولا بعداز یکی دو روز رقیق میشود باید شربت را دوباره چند جوش داد و بعداز غلیظ شدن پرتقالها را در شربت میاندازیم و در شیشه دهان‌گشاد و در دار محفوظ نگاه می‌داریم موقعی که مربا را برای مصرف در ظرف می‌گذاریم ته‌های آنرا که جدا کرده‌ایم روی پرتقالها می‌گذاریم و بطوریکه ته پرتقال بسمت داخل باشد. باید توجه داشت که پرتقالها در حال جوشیدن است گاهی با پشت قاشق پرتقالها را کمی فشار میدهیم تا شربت رقیق داخل آن خارج شود و شربت غلیظ گردد.

مربای پوست هندوانه

این مربا مانند مربای کدو (شرح در صفحه ۵۸۰) تهیه میشود و در تهیهٔ آن از هندوانه‌های پوست کلفت استفاده میکنیم بدین ترتیب که قسمت سبزی یعنی بیرون و قسمت قرمز یعنی داخل پوست هندوانه را کاملا میگیریم بطوریکه قسمت سفید و سفت پوست هندوانه بدست بیاید، بعد مثل مربای کدو ورقه یا قالب میزنیم و بتناسب هر یک‌کیلو پوست آماده شده ۱/۵ کیلو شکر در نظر میگیریم و مانند مربای کدو طبخ میکنیم.

مربای توت‌فرنگی:

این مربا نیز مانند مربای گیلاس است و وانیل لازم ندارد فقط دمهای توت‌فرنگی را میگیریم و بطریق فوق عمل میکنیم.

مربای خلال نارنج یا خلال پرتقال و لیمو ترش

۱ ــ خلال نارنج یا خلال پرتقال تازه	یک کیلو
۲ ــ شکر	۱/۵ کیلو تا ۲ کیلو
۳ ــ آب‌لیمو	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

خلالها را دوبار در آب میجوشانیم و آب آنرا عوض میکنیم وقتی خلال نرم شد آنهارا ۲۴ ساعت در آب قرار میدهیم و سه چهاربار آب خلال را عوض میکنیم و آنرا می‌چشیم تا تلخ نباشد، بعد شکر را با ۴ تا ۵ لیوان آب میجوشانیم و صاف میکنیم سپس خلال تلخی گرفته را داخل شربت می‌ریزیم و مربا را روی آتش میگذاریم تا شربت بجوشد و قوام بیاید بعد آب‌لیمو را میریزیم، دو سه جوش که زد مربا را از روی آتش برمیداریم، ممکن است ۲۵۰ گرم خلال خشک را در آب خیس کنیم نرم که شد مطابق دستور عمل نمائیم.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

مربای خیار

این مربا نیز مثل مربای کدو تهیه میشود و در تهیه آن از خیار های رسیده و تخم‌دار استفاده می‌کنیم بدین ترتیب که پوست و تخم خیار را میبریم و آنرا قطعه‌قطعه می‌نمائیم و سه چهار ساعت در آب‌آهک می‌گذاریم و بعد مانند مربای کدو طبخ میکنیم.

مربا سیب درسته

۱ ــ سیب دماوندی یا شمیرانی (بهتر است دم داشته باشد)	۳ کیلو
۲ ــ شکر	۳ کیلو
۳ ــ گلاب	نصف لیوان
۴ ــ آب‌لیمو	نصف استکان

طرز تهیه:

ته سیب را باندازهٔ یک دوقرانی برمیداریم و داخل سیب را با یک قاشق کوچک خارج میکنیم بطوریکه مغز و قسمت سفتی سیب گرفته شود، بعد در ظرفی آب سرد می‌ریزیم و یک استکان سرکه به‌آب آن می‌افزائیم و پوست سیب را می‌کنیم و دقت میکنیم دم سیب باقی بماند، تمام سیب‌ها بهمین طریق آماده می‌کنیم، بعد سیب‌ها را از داخل آب و سرکه خارج میکنیم و می‌شوئیم (انداختن سیب در آب و سرکه برای آن است که سیب‌ها ضمن پوست کندن سیاه نشوند.) بعد سیب‌ها را در ظرف لعابی مناسبی میریزیم و مقداری آب بطوریکه روی سیبها را بگیرد داخل ظرف میریزیم و ظرف را میگذاریم روی آتش تا آب‌جوش آید و سیب‌ها پخته شده ولی له نشود، بعد سیب‌ها را در صافی می‌ریزیم و آب‌سیب را با شکر مخلوط می‌کنیم و یکی دو جوش میدهیم، بعد شربت را صاف میکنیم (ممکن است یکی دو عدد سفیدهٔ تخم‌مرغ را با شربت مخلوط کنیم و بعداز چند جوش شربت را صاف کنیم این عمل برای آن است که شربت سفیدتر شود)، بعد سیب‌ها را در شربت صاف شده میریزیم و ظرف را روی حرارت میگذاریم تا شربت کاملا قوام آید و سیب‌ها شفاف شوند سپس آب‌لیمو و گلاب را اضافه می‌کنیم بعداز چند جوش مربا را از روی آتش برمیداریم. ممکن است سیب‌ها را چهارقاچ کرد. و بعداز گرفتن مغز و پوست سیب بطریق فوق طبخ کنیم.

مربای کدو

برای مربای کدو باید از کدوهای مخصوص مربا که گرد و سفید است استفاده کنیم و

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

هر قدر داخل کدو سفیدتر باشد مربا سفیدتر و بهتر می‌شود.

۱ ــ کدوی مخصوص مربا	۲ کیلو
۲ ــ شکر	۲/۵ کیلو تا ۳ کیلو
۳ ــ گلاب	نصف لیوان
۴ ــ دانهٔهل نکوبیده	یک تا دو قاشق سوپخوری
۵ ــ آبلیمو	نصف استکان
۶ ــ آهک	۲ کیلو

طرز تهیه:

آهک را در ظرفی می‌ریزیم و دو سه بادیه آب روی آهک می‌ریزیم و بهم می‌زنیم بعد میگذاریم آهک رسوب کند. سپس کدو را قاچ می‌کنیم و قاچها را بەورقه‌های نازک‌تر می‌بریم و خرد می‌نمائیم یا با قالبهای کوچک شیرینی قالب می‌زنیم (در صورتیکه کدو را قالب بزنیم مقداری از آن از بین می‌رود در اینصورت است که شکر کمتر و در حدود ۲ کیلو کافیست) آب زلال آهک را صاف می‌کنیم روی کدوهای آماده شده می‌ریزیم و میگذاریم کدو ۲۴ ساعت در آب‌آهک بماند بعد کدو را از آب‌آهک خارج می‌سازیم و چندین آب می‌شوئیم و کدو را با مقداری آب میپزیم و بعد در صافی میریزیم تا آب آن برود و شکر را در ظرف لعابی مناسبی می‌ریزیم و برای هر کیلو شکر ۳ لیوان آب روی آن می‌ریزیم و شکر را می‌جوشانیم، بعد شربت را صاف می‌کنیم، کدو را در شربت می‌ریزیم روی آتش می‌گذاریم تا جوش بیاید، گاهی کف مربا را می‌گیریم وقتی شربت قوام آمد دانه‌های هل و گلاب را داخل مربا می‌ریزیم چند جوش که زد آب‌لیمو را اضافه می‌کنیم مربا باید کاملا شفاف و شکننده باشد، بعد مربا را از روی آتش برمی‌داریم.

مربای گیلاس

این مربا مانند مربای آلبالو تهیه می‌شود و برای ۳ کیلو گیلاس ۲ کیلو شکر کافی است.

مربای هویج

۱ ــ هویج فرنگی یا ایرانی	۳ کیلو
۲ ــ شکر	۳ تا ۴ کیلو

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۳ ــ گلاب نصف لیوان
۴ ــ آب‌لیمو نصف استکان

طرز تهیه:

مربای هویج با خلال پوست پرتقال یا نارنج بسیار مطلوب است ممکن است سه تا چهار لیوان خلال تلخی گرفته و چهار تا پنج قاشق سوپخوری خلال بادام و پسته نیز داخل مربای هویج بریزیم و هویج را پوست بکنیم و بصورت ورقه و خلال نازک در آوریم و یا در صورت امکان با چرخ مخصوص خلال کنیم، بعد آنها را میشوئیم و در ظرف مناسبی می‌ریزیم و شکر و خلال تلخی گرفته را با پنج تا شش لیوان آب داخل هویج میریزیم و روی آتش میگذاریم تا مربا جوش آید، گاهی کف مربا را میگیریم شربت که قوام آمد گلاب و آب‌لیمو را اضافه میکنیم بعد از یکی دو جوش مربا را از روی آتش برمیداریم.

طرز تلخی گرفتن پوست مرکبات

بطور کلی انواع پوست مرکبات که به‌مصرف غذا. ترشی. مربا، میرسد باید تلخی آن گرفته شود مگر وقتیکه مقدار کم آنرا برای معطر کردن بکار میبریم.

خلال یا هر نوع پوست مرکبات را دوبار در آب میجوشانیم تا کاملا نرم شود. بعد ۲۴ ساعت آنرا در ظرف آب‌سرد قرار میدهیم. و در این فاصله چندین بار آب آنرا عوض میکنیم و هر بار آنرا می‌چشیم هر وقت تلخ نبود آماده برای استفاده میباشد بدیهی است بعد از گرفته شدن تلخی اگر مدت بیشتری در آب بماند عطر آن هم کم میشود خیلی‌ها دوست دارند این مربا یا ترشی یا شیرینی کمی طعم تلخی داشته باشد در چنین صورت بایستی در آب مدت کمتری بماند.

مربای پوست پرتقال یا نارنج

پوست پرتقال یا نارنج را بدون آنکه قسمت سفید داخل آنرا بگیریم با قالب‌های ظریف که باشکال مختلفه یافت میشود قالب میزنیم و آنرا وزن میکنیم به‌نسبت هر یک کیلو پوست یک کیلو و نیم شکر در نظر میگیریم و برابر دستور قبلی تلخی آنرا گرفته برای هر یک کیلو شکر ۳ لیوان آب داخل آن میریزیم و شکر را میجوشانیم بعد از صافی رد میکنیم و پوست‌های تلخی گرفته را در آن میریزیم و روی آتش میگذاریم تا شربت قوام بیاید در اواخر طبخ کمی آبلیمو یا آب‌پرتقال در آن میریزیم و بعد از ۲ تا ۳ جوش برمیداریم و بعد از سرد شدن در ظرف دردار جای خنک محفوظ نگاهداری میکنیم.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

مربای بالنگ

برای تهیه مربای بالنگ ممکن است از بالنگ تازه یا خشک استفاده کرد و چون معمولا بالنگ خشک بیشتر در دسترس است طرز تهیه آن اول داده میشود.

بالنگ را یک روز در آبسرد خیس میکنیم تا کاملا نرم شود بعد با کارد تیزی روی پوست آنرا کمی میتراشیم و نه آنکه بکلی پوست آن گرفته شود زیرا هر قدر پوست آن بیشتر گرفته شود عطر آن کمتر میشود بعد بالنگ را در آبجوش دوبار میجوشانیم تا مغز آن پخته و نرم شود ۱۰ تا ۱۲ ساعت آنرا در آبسرد میریزیم دو سه بار آب آنرا عوض میکنیم و کمی از آنرا میچشیم باید تلخی نداشته باشد.

بعد پارچهٔ روی میز میکشیم و بالنگها را روی پارچه میچینیم تا آب زیادی آن گرفته شود و بالنگ آماده شده را وزن میکنیم و دو برابر وزن آن شکر در نظر میگیریم یعنی به‌نسبت ۱٫۵ کیلو بالنگ ۳ کیلو شکر کافیست شکر را در ظرفی میریزیم ۶ لیوان آب روی آن میریزیم و یکی دو عدد سفیده تخم‌مرغ با آن مخلوط میکنیم و شربت را میجوشانیم و از پارچه نازک رد میکنیم تا شکر تمیز شود بعد بالنگهای آماده را در این شربت میریزیم و میجوشانیم تا شربت کاملا غلیظ شده قوام بیاید و در آخر کار ½ استکان آبلیمو در آن میریزیم و چند جوش که زد از روی آتش برمیداریم و بعد از سرد شدن در شیشه میریزیم.

مربای بادرنگ

بادرنگ نوعی بالنگ است که در نقاط شمال بوجود میآید (چون بالنگ معمولا در شیراز و جنوب ایران کشت میشود) و خیلی بزرگتر از بالنگ میشود و از تازه آن برای طبخ مربا استفاده میگردد.

طرز تهیه:

بادرنگ را به‌چهار قاچ میکنیم و قسمت تخم و لیزی وسط آنرا میگیریم و باریک باریک به‌پهنای ۳ تا ۴ سانت میبریم و قطعه را بشکل لوزی یا چهار گوش خرد میکنیم در صورتیکه بخواهیم مربا ترد شود آنرا مثل مربای کدو ۱۰ تا ۱۲ ساعت در آب‌آهک میخوابانیم و در صورتیکه بخواهیم نرم شود آب‌آهک لازم ندارد در صورت گذاردن در آب‌آهک آنرا چند آب میشوئیم و بعد دوبار در آب میجوشانیم مغز آن نرم که شد ۲۴ ساعت آنها را در آبسرد میریزیم و مرتب آب آنرا عوض میکنیم و میچشیم تلخی آن که گرفته شد آنها را مثل مربای بالنگ روی پارچه پهن میکنیم که آب آن گرفته شود بعد مثل مربای بالنگ دو برابر وزن آن شکر در نظر میگیریم و درست مثل مربای بالنگ آنرا طبخ میکنیم ممکن است بادرنگ را قبل

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

از پختن و خرد کردن وزن کنیم و دو برابر آن شکر در نظر بگیریم مربای بالنگ تازه دقیقاً مثل بادرنگ طبخ میشود.

مربای سیب‌سرخ

سیب و شربت این مربا مثل مربای سیب درسته آماده میشود وقتی سیبها را با آب پختیم و در شربت ریختیم چند قطره رنگ قرمز مخصوص غذا در شربت سیب میریزیم و شربت را قوام میآوریم تا سیبها کاملا قرمز شوند.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

انواع مارمالاد

مارمالاد، مربای پخته شدهٔ له‌شده و بدون آب از انواع میوهٔ بدون هسته است و برای اینکه مارمالاد شفاف و کاملاً غلیظ شود مقداری ژلاتین یا لعاب به‌دانه در آن می‌ریزیم و نکته قابل‌توجه در تهیه انواع مارمالاد اینستکه وقتی مارمالاد غلیظ و آماده شد ژلاتین حل‌شده یا لعاب به‌دانه را بآن اضافه میکنیم خوب مخلوط می‌نمائیم و بعد از کمی جوشیدن آنرا از روی آتش برمیداریم.

مارمالاد پرتقال یا نارنگی

نسبت وزن شکر این مارمالاد با مغز پرتقال و نارنگی آن برابر می‌باشد یعنی برای یک کیلو مغز پرتقال و نارنگی یک کیلو شکر می‌ریزیم.

طرز تهیه:

پرتقال و نارنگی را از پوست دوم در می‌آوریم و هستهٔ آنرا می‌گیریم و با شکر مخلوط می‌کنیم و روی آتش میگذاریم تا شکر جوش بیاید و مارمالاد کاملاً غلیظ شود و بنسبت هر سه کیلو از میوهٔ آماده شده ۴ تا ۵ ورق ژلاتین بطریقی که در سایر مارمالاد ذکر می‌شود داخل مایه میریزیم کمی هم رندهٔ پوست نارنگی یا پرتقال برای عطر آن به‌مایه اضافه می‌کنیم و دو سه جوش می‌دهیم و مارمالاد را از روی آتش برمیداریم.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

مارمالاد توت‌فرنگی یا آلبالو یا گیلاس یا تمشک

۱ ــ توت‌فرنگی یا آلبالو یا گیلاس یا تمشک	۳ کیلو
۲ ــ شکر	۱/۵ تا ۲ کیلو
(بنسبت میزان ترشی میوه)	
۳ ــ ژلاتین	۳ ورق
(یا ۴ تا ۵ قاشق سوپخوری لعاب به‌دانه)	

طرز تهیه:

میوه‌های هسته‌دار را ابتدا از هسته جدا و بعد له می‌کنیم با شکر مخلوط می‌کنیم و مانند مارمالاد زردآلو طبخ می‌نمائیم.

مارمالاد زردآلو

۱ ــ زردآلو	۴ کیلو
۲ ــ شکر	یک کیلو
۳ ــ ژلاتین	۲ تا ۳ ورق

(ممکن است به‌جای ژلاتین ۴ تا ۵ قاشق سوپخوری لعاب به‌دانه مصرف نمود).

۴ ــ آبلیمو	نصف استکان

طرز تهیه:

زردآلورا از هسته جدا و از چرخ یا صافی رد می‌کنیم، بعد شکر را روی زردآلو میریزیم و میگذاریم دوسه‌ساعت بماند تا شکر کمی آب شود. این مایه را در ظرف لعابی میریزیم و روی آتش میگذاریم و گاهی بهم میزنیم تا مارمالاد جوش بیاید و مایه کاملاً سفت شود، بعد ژلاتین را در کمی آب‌جوش حل میکنیم (و یا لعاب به‌دانه) را داخل مایه مزبور میریزیم. و آبلیمو را اضافه میکنیم و بعد از یکی دو جوش از روی اتش برمیداریم

مارمالاد باید بعد از سرد شدن کاملاً غلیظ و بدون آب باشد.

با هلو و شلیل و آلوزرد نیز بهمین طریق مارمالاد تهیه میکنند.

مارمالاد آلوزرد چون ترش است به‌آب‌لیمو احتیاجی ندارد و بجای ۱/۵ کیلو باید ۲ کیلو شکر مصرف نمود.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

مارمالاد سیب یا گلابی

۱ ــ سیب یا گلابی	۳ کیلو
۲ ــ شکر	۱/۵ کیلو
۳ ــ وانیل	یک قاشق چایخوری
۴ ــ ژلاتین	۳ ورق
(یا لعاب بەدانه ۴ تا ۵ قاشق سوپخوری)	
۵ ــ آبلیمو	نصف استکان

طرز تهیه:

سیب یا گلابی را پوست میکنیم و هسته و قسمت سفت آنرا میگیریم و با سەچهار لیوان آب میگذاریم بپزد بعد آنرا از صافی یا ماشین مخصوص رد میکنیم و شکر را روی آن میریزیم و مانند مارمالاد زردآلو عمل میکنیم و در اواخر طبخ وانیل را اضافه مینمائیم.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

انواع غذاهای ایران

tarikhema.org

آش‌ها
انواع آبگوشت

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

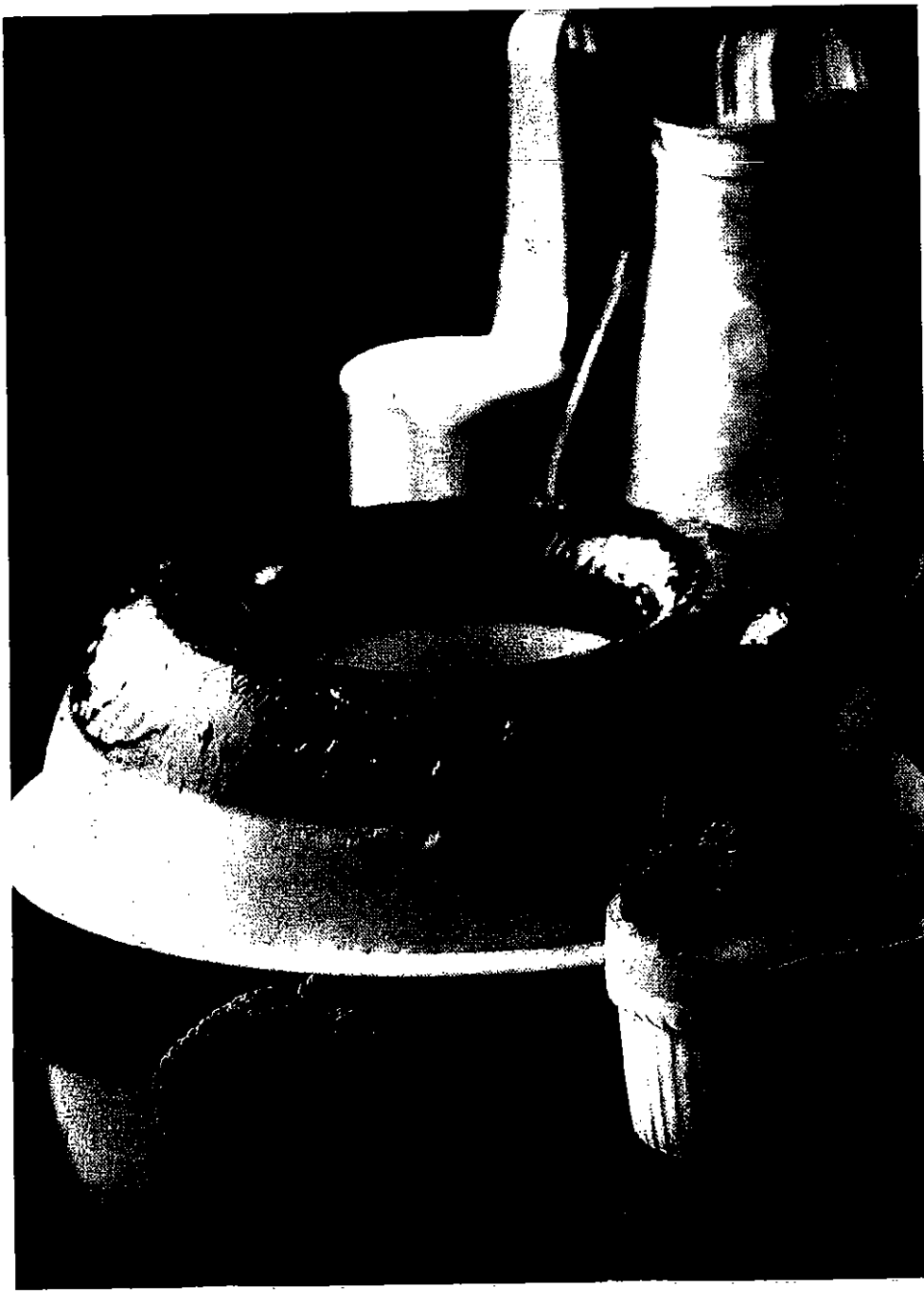
PDF.tarikhema.org

کرم گلادیی مربوط به صفحه ۴۶۴

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



کرم باواروآ مربوط به صفحه ۴۵۲

۵۹۲

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کرم رانورسه یک نفره با شکلات مربوط به صفحه ۴۵۵

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



tarikhema.org

پرفیترول شکلاتی مربوط به‌صفحه

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

سالاد میوه داخل پوست پرتقال مربوط به صفحه ۴۶۴

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کرم کارامل مربوط به صفحه ۴۵۳

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

سالاد میوه مربوط به صفحه ۴۵۹

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

ژاله لیمو ترش مربوط به صفحه ۴۴۶

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

انواع آش

نکته حساس در تهیه انواع آش جا افتادن آنست کلیه آش‌ها باید کاملا پخته شده و جا بیافتند و بطور کلی وقتی حبوبات آش پخته شد باید برنج آنرا ریخت و بعد از پخته شدن برنج سبزی آش را اضافه نمود و باید توجه نمود وقتی برنج لعاب انداخت حرارت آش باید کاملا ملایم باشد و آش را باید گاهی بهم زد که ته نگیرد. به‌تمام آشها میتوانیم ۱ قاشق زردچوبه بزنیم

tarikhema.org

آش آب‌لیمو و آب‌غوره

این دو آش هم مانند آش انار تهیه میشوند و چاشنی آن آب‌لیمو یا آب‌غوره و ۲ تا ۳ قاشق شکر است ممکن است داخل آش آب‌لیمو، بجای کوفته ریزه یک عدد مرغ را بپزیم و استخوانهای آنرا بگیریم و گوشت آن را بکوبیم و به‌آش اضافه کنیم.

آش آلو ــ برای ۶ تا ۸ نفر:

۱ ــ برنج	۲۰۰ گرم (در حدود یک پیمانه)
۲ ــ لپه	۷۵ گرم نصف لیوان
۳ ــ سبزی	یک کیلو
(تره ــ جعفری ــ نعناع ــ گشنیز)	
۴ ــ روغن	۱۵۰ گرم (یک پیمانه)
۵ ــ گوشت چرخ‌کرده	نیم‌کیلو
(یا مرغ نسبتاً کوچک در حدود)	یک کیلو
۶ ــ آلو تازه	یک کیلو تا یک کیلونیم
	(آلوی خشک ۲۵۰ گرم)

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۷ ــ پیاز	دو تا سه عدد
۸ ــ نمک و فلفل	بقدر کافی

طرز تهیه:

پیاز را خرد میکنیم، دو سه قاشق از روغن را کنار میگذاریم و پیاز خرد کرده را با بقیه روغن بحدی سرخ میکنیم که طلائی شود بعد پنج شش لیوان آب میریزیم و لپه را تمیز می‌نمائیم و بآن اضافه میکنیم و میگذاریم لپه نیم‌پز شود. در صورت مصرف مرغ باید مرغ را بدقت تمیز کرد و داخل آش انداخت تا مرغ نیز بپزد، بعد برنج را می‌ریزیم، بعد از پخته شدن برنج سبزی را خرد میکنیم و به‌آش اضافه مینمائیم و استخوان‌های مرغ را میکشیم و بهم میزنیم تا آش کاملا جا بیافتد آنگاه هسته‌های آلو را میگیریم و اضافه مینمائیم و باندازه کافی نمک و فلفل میزنیم و در صورتیکه آش ترش بشود کمی شکر بآن اضافه میکنیم. در این آش اگر گوشت بکار بردیم آنرا کوفته‌ریزه میکنیم و موقع ریختن برنج کوفته را نیز در آش میریزیم.

آش را در ظرف می‌کشیم و با بقیه روغن و کمی نعناع خشک نعناع داغ درست میکنیم و روی آش میدهیم. در صورتیکه آلوی خشک مصرف کردیم آلو را دو تا سه ساعت خیس می‌نمائیم وقتی برنج کمی پخته شد داخل آش میریزیم.

آش انار

۱ ــ برنج	یک پیمانه (۲۰۰ گرم)
۲ ــ سبزی آش	(تره ــ جعفری ــ گشنیز ــ نعناع) یک کیلو
۳ ــ لپه	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری (½ پیمانه)
۴ ــ پیاز سرخ کرده	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۵ ــ گوشت چرخ کرده	نیم کیلو
۶ ــ انار	۲ کیلو (یارب انار یک لیوان)
۷ ــ گلپر	یک تا دو قاشق سوپخوری
۸ ــ روغن	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۹ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

لپه و پیاز سرخ کرده و ۴ تا ۵ لیوان آب را در ظرفی میریزیم روی آتش ملایم

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

می‌گذاریم کمی نمک و فلفل میریزیم تا لپه کمی بپزد، بعد برنج را بدقت میشوئیم و داخل لپه میریزیم میگذاریم برنج کاملا بپزد و گوشت چرخ کرده را با یکی دو عدد پیاز رنده شده و کمی نمک و فلفل مخلوط میکنیم، ممکن است باین گوشت یک استکان برنج پخته شده اضافه کنیم و کوفته درست نمائیم، بعد کوفته‌ها را داخل آش میریزیم، سبزی را نیز تمیز می‌نمائیم و می‌شوئیم و خرد می‌کنیم بمایه آش اضافه می‌کنیم می‌گذاریم آهسته بجوشد و آش جا بیافتد و باید برنج آش کاملا بپزد و لعاب بیندازد. آب‌انار را میگیریم و داخل آش می‌ریزیم در آخر کار گلپر را باآش اضافه می‌کنیم و آش را در ظرف میریزیم و کمی نعناع داغ روی آن میدهیم (با ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری روغن و یک قاشق سوپخوری نعناع خشک نرم نعناع داغ درست میکنیم).

آش جو ــ برای ۱۰ تا ۱۲ نفر

۱ ــ جو پوست گرفته	۲۵۰ گرم
۲ ــ سبزی آش	۱٫۵ کیلو
(تره ــ جعفری ــ اسفناج ــ شبت ــ گشنیز)	
۳ ــ نخود و لوبیا و عدس (مجموعاً بتساوی)	۷۵۰ گرم
۴ ــ برنج	یک استکان (۱۰۰ گرم)
۵ ــ پیاز سرخ کرده	۴تا ۵ قاشق سوپخوری
۶ ــ کشک سائیده غلیظ	۴ تا ۵ لیوان (یک لیتر)
۷ ــ نمک و فلفل	بمقدار کافی
۸ ــ زردچوبه	۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

(ممکن است در این آش ۷۵۰ گرم گوشت سردست بدون استخوان بریزیم) بهتر است حبوبات را قبلا خیس کنیم چون در این حال زودتر پخته میشود، در صورت مصرف گوشت آنرا با حبوبات و پیاز سرخ کرده و زردچوبه می‌گذاریم نیم‌پز شود بعد جوی پوست گرفته و برنج را (که بهتر است قبلا خیس کرده باشیم) داخل گوشت و حبوبات میریزیم و حرارت را ملایم میکنیم گاهی نیز آش را بهم‌میزنیم سپس سبزی را بدقت تمیز و خرد میکنیم و داخل آش میریزیم، بعد قطعات گوشت را بیرون می‌آوریم و میکوبیم و داخل آش میریزیم این آش باید کاملا غلیظ و جا افتاده شود، بعد از آماده شدن آش آنرا از روی آتش برمیداریم و کشک را داخل آش می‌ریزیم و بهم میزنیم و آش را در سوپخوری میکشیم و روی آن را کمی کشک

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

ساده میدهیم و با نعناع داغ و پیاز سرخ کرده و در صورت امکان با قیمه بدون سیب‌زمینی تزیین میکنیم ممکن است مقداری قیمه بدون سیب‌زمینی را در ظرف جداگانه ریخته و با آش مصرف کنیم.

آش‌رشته

شاید تهیهٔ آش‌رشته در قدیم دشوار بود زیرا رشتهٔ آن در منزل تهیه میشد و درست کردن آن مهارت لازم داشت ولی امروزه که رشتهٔ آماده در تمام خواربار فروشیها هست تهیهٔ آش‌رشته بسیار ساده است.

۱ ــ رشته آماده شدهٔ مخصوص آش	۷۵۰ گرم
۲ ــ سبزی‌آش	۲ کیلو
(تره ــ جعفری ــ اسفناج ــ شبت ــ گشنیز)	
۳ ــ نخود و لوبیا و عدس (مجموعاً به‌تساوی)	۷۵۰ گرم
۴ ــ پیاز سرخ کرده	۴ تا ۵ قاشق سوپخوری
۵ ــ کشک سائیده غلیظ	۴ تا ۵ لیوان (یک لیتر)
۶ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

حبوبات را که قبلا خیس کرده‌ایم با پیاز سرخ کرده (که ممکن است کمی زردچوبه بآن زده باشیم) میگذاریم کاملا بپزد بعد سبزی را تمیز و خرد میکنیم و داخل حبوبات پخته شده میریزیم و میگذاریم سبزی‌ها بپزند، سپس دو قاشق سوپخوری آرد را درکمی آب‌سرد 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 سوپخوری می‌کشیم و روی آنرا با کمی کشک ساده و پیاز سرخ کرده و نعناع داغ تزیین می‌کنیم. (آش‌رشته را با قیمه نیز میتوان صرف نمود)

آش ساک

۱ ــ اسفناج	۲ کیلو
۲ ــ لپه	نصف پیمانه (۷۵ گرم)
۳ ــ آرد برنج	یک پیمانه (۱۵۰ گرم)
۴ ــ گوشت چرخ کرده	نیم کیلو

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۵ ــ روغن	۱۰۰ گرم
۶ ــ پیاز سرخ کرده	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۷ ــ آب‌غوره	یکی دو لیوان
۸ ــ تخم‌مرغ	۴ تا ۵ عدد
۹ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

(اگر خواستیم آش فوری حاضر شود ممکن است از ریختن لپه صرفنظر کنیم). در صورت مصرف لپه آنرا با پیاز سرخ کرده و ۴ تا ۵ لیوان آب کمی نمک و کمی زردچوبه میگذاریم کاملا بپزد گوشت چرخ کرده را کوفته ریزه می‌کنیم و داخل آش میریزیم، بعد اسفناج را تمیز و خرد می‌کنیم و به‌آش اضافه می‌نمائیم، اسفناج چند جوش که زد و پخته شد آرد برنج را در یک لیوان آب‌سرد حل میکنیم و بتدریج داخل آش می‌ریزیم و بهم می‌زنیم تا آرد برنج گلوله نشود و می‌گذاریم آهسته بجوشد و جا بیافتد، بعد آب‌غوره یا آب نارنج را به‌آش اضافه میکنیم، تخم‌مرغها را در ظرفی میشکنیم و کمی نمک می‌زنیم و مخلوط میکنیم، تخم‌مرغ را نیز کم‌کم داخل آش می‌ریزیم و بهم میزنیم چند جوش که زد از روی آتش برمی‌داریم و روی آش را کمی نعناع داغ میدهیم.

آش شله‌قلمکار برای ۱۲ نفر

۱ ــ سبزی آش	۱٫۵ کیلو
(تره ــ جعفری ــ شبت تگشنیز ــ اسفناج)	
۲ ــ نخود و لوبیا و عدس (مجموعاً بتساوی)	۷۵۰ گرم
۳ ــ برنج	یک لیوان (۲۰۰ گرم)
۴ ــ گوشت سرددست بدون استخوان	یک کیلو
۵ ــ پیاز سرخ کرده	۴ تا ۵ قاشق سوپخوری
۶ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی
۷ ــ زردچوبه	یک قاشق مرباخوری

طرز تهیه

حبوبات را (که بهتر است قبلا خیس کرده باشیم) با گوشت و پیاز سرخ کرده و زردچوبه میگذاریم خوب بپزند برنج را می‌شوئیم و به‌حبوبات و گوشت اضافه میکنیم تا برنج

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

نیز کاملا بپزد سبزیجات را بعد از تمیز کردن خرد میکنیم داخل آش میریزیم مرتب بهم میزنیم تا آش کاملا جا بیافتد. حرارت آش باید ملایم باشد تا ته نگیرد.

آش شلغم

این آش را مانند آش کلم قمری تهیه می‌کنیم فقط بجای کلم آن شلغم می‌ریزیم و بجای لپه هم ممکن است از عدس استفاده کنیم.

آش کدو ــ برای ۱۰ تا ۱۲ نفر

۱ ــ پیاز سرخ شده ۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۲ ــ عدس ۲۰۰ گرم (یک پیمانه)
۳ ــ برنج ۱۵۰ گرم (یک پیمانه سرخالی)
۴ ــ کدو حلوائی ۲ کیلو
۵ ــ آب‌لیمو یک استکان
۶ ــ شکر ۲ تا ۳ قاشق
۷ ــ نمک به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

پیاز سرخ شده و عدس را با مقداری آب و کمی نمک میگذاریم بپزد، بعد برنج را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم برنج هم کاملا بپزد، بعد کدو را قطعه‌قطعه 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 بهم میزنیم تا تمام مواد له شود و آش کاملا جا بیفتد. بعد شکر و آب‌لیمو را اضافه میکنیم (مقدار شکر و آب‌لیموی آش بتناسب ذایقهٔ اشخاص کم یا زیاد میشود) بعد نمک آنرا با اندازه کافی میزنیم و آش را در ظرف میکشیم و روی آنرا کمی نعناع داغ میدهیم. ممکن است در این آش کمی کوفته ریزه نیز بریزیم.

آش کلم قمری ــ برای ۱۰ تا ۱۲ نفر

۱ ــ کلم قمری ۱٫۵ کیلو
۲ ــ برنج یک پیمانه (در حدود ۲۰۰ گرم)
۳ ــ پیاز سرخ کرده دو تا سه قاشق سوپخوری
۴ ــ گوشت چرخ کرده یا مغز ران نیم کیلو

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۵ ــ لپه	نصف پیمانه (در حدود ۷۵ گرم)
۶ ــ زردچوبه	یک قاشق مربا خوری
۷ ــ روغن	یک پیمانه (در حدود ۱۵۰ گرم)
۸ ــ نمک و فلفل	بمقدار کافی

طرز تهیه:

در صورتیکه گوشت چرخ شده باشد با کمی نمک و یکعدد پیاز رنده کرده مخلوط میکنیم و کوفته ریزه درست می‌کنیم و در کمی روغن سرخ می‌نمائیم در صورتیکه گوشت مغز ران باشد آنرا بشکل قیمهٔ خرد کرده با پیاز سرخ کرده تفت میدهیم و مقداری آب می‌ریزیم لپه را نیز اضافه میکنیم و میگذاریم باحرارت ملایم گوشت و لپه 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 میریزیم برنج را نیز می‌شوئیم و با زردچوبه و نمک و فلفل به‌گوشت اضافه می‌نمائیم و حرارت را ملایم میکنیم و گاهی نیز آش را بهم میزنیم تا تمام مواد آش پخته شود و کاملا جا بیافتد. موقع کشیدن کمی نعناع داغ نیز روی آن میدهیم.

آش گوجه‌فرنگی

مواد لازم آن مثل آش انار و بمقدار آن است و بجای آب‌انار ۲ تا ۳ کیلو گوجه‌فرنگی را آب گرفته و در آش می‌ریزیم و گلپر احتیاج ندارد. و ممکن است بجای آب گوجه‌فرنگی ۴ تا ۵ قاشق سوپخوری رب گوجه‌فرنگی خوشرنگ و خوش‌طعم در آش بریزیم.

آش ماست

مانند آش‌انار پخته میشود برای چاشنی آن یک کیلو ماست کافی است ممکن است بجای کوفته‌ریزه در آش ماست از کله و جگربره استفاده کنیم. بعد از اینکه آش کاملا پخته و آماده شد ماست را خوب میزنیم و آش را از روی آتش برمیداریم و ماست را با آش مخلوط می‌کنیم ممکن است داخل پیاز سرخ کردهٔ آش ماست کمی هم زردچوبه بریزیم.

آش گندم ــ برای ۱۰ تا ۱۲ نفر

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

۱ ــ اسفناج	۲ کیلو
۲ ــ حبوبات از همه نوع	نیم کیلو

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

(نخود لوبیا عدس باقلای خشک محموعاً)

۳ ــ پیاز درشت	۴ تا ۵ عدد
۴ ــ گندم	۲۵۰ گرم
۵ ــ روغن	۲۰۰ گرم
۶ ــ نمک و فلفل	بمقدار کافی

طرز تهیه:

نکته حساس برای تهیه این آش آنستکه حبوبات و گندم آن قبلا خیس شده و کاملا پخته شود تا لعاب بیاندازد چون این آش برنج ندارد پیاز را خرد می‌نمائیم و با روغن سرخ میکنیم در صورت تمایل کمی زردچوبه بآن میزنیم و حبوبات و گندم را با پیاز داغ و مقداری آب روی حرارت ملایم قرار میدهیم تا بپزد و مرتب آنرا بهم میزنیم تا آش لعاب بیندازد اسفناج را تمیز کرده درشت خرد میکنیم و داخل آش می‌ریزیم وقتی تمام مواد آش پخته شد و جا افتاد آش را میکشیم و روی آنرا کمی پیاز سرخ کرده و نعناع میدهیم اگر بخواهیم لعاب آش بیشتر شود ممکن است ۲ قاشق سوپخوری آرد را با یکی دو قاشق روغن کمی سرخ کنیم و در اواخر طبخ در آش بریزیم و بهم بزنیم و بعد از چند جوش آش را بکشیم.

آش ماش ــ برای ۱۰ تا ۱۲ نفر

۱ ــ ماش	نیم کیلو
۲ ــ برنج	یک پیمانه (۲۰۰ گرم)
۳ ــ سبزی آش (تره ــ جعفری ــ شبت ــ گشنیز)	یک کیلو
۴ ــ شلغم ریز کوچک	یک کیلو
۵ ــ پیاز ریز سفید	نیم کیلو
۶ ــ پیاز سرخ کرده	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۷ ــ نمک و فلفل	بمقدار کافی

طرز تهیه:

نکته حساس در تهیه آش ماش گرفتن پوست آنست که با کمی دقت بآسانی آماده میشود ماش را با ۵ تا ۶ لیوان آب در ظرف مناسبی میریزیم و روی حرارت ملایم میگذاریم تا ماشها بپزند و مرتب بهم میزنیم تا پوست ماش جدا شود و روی ظرف بیاید و با کفگیر آنرا میگیریم و گاهی کمی آب‌سرد در آن میریزیم که پوستهای ماش بهتر جدا شوند طریقه دیگر گرفتن

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

پوست ماش بدین قرار است که ماش را میپزیم و از آبکش رد میکنیم سوراخهای آبکش باید بحدی باشد که مغز ماش از آن رد شود ولی پوست ماش در آبکش باقی بماند.

بعد برنج را تمیز میکنیم میشوئیم و با پیاز سرخ کرده که کمی زردچوبه بآن زده‌ایم داخل ماش میریزیم برنج که پخته شد سبزی تمیز کرده خرد کرده و شلغم و پیاز پوست گرفته را داخل ظرف میریزیم حرارت باید کاملا ملایم باشد و آش را گاهی باید بهم زد تا تمام مواد پخته شده و آش جا بیافتد باید دقت کرد پیازها درسته بمانند و له نشوند ممکن است پیاز را جداگانه پخت و وقتی آش آماده شد داخل آن ریخت و بعد از چند جوش آنرا کشید و روی آش را کمی نعناع داغ و پیاز داغ داد.

آش میوه ــ برای ۱۰ تا ۱۲ نفر

این آش دارای طعم و شکل بسیار مطبوعی است.

۱ ــ گوشت چرخ کرده	نیم کیلو
۲ ــ سبزی آش (تره ــ جعفری ــ نعناء ــ گشنیز ــ برگ‌چغندر)	یک کیلو
۳ ــ برنج	یک پیمانه (۲۰۰ گرم)
۴ ــ پیاز سرخ کرده	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۵ ــ نخود و لوبیای قرمز	۲۵۰ گرم
۶ ــ آلبالو	نیم کیلو
۷ ــ گوجه سبز	نیم کیلو
۸ ــ زردآلو	نیم کیلو
۹ ــ گندم پوست گرفته	½ پیمانه (۱۰۰ گرم)
۱۰ ــ نمک و فلفل	بقدر کافی

طرز تهیه:

پیاز داغ و نخود لوبیا و گندم در صورت تمایل کمی زردچوبه را با ۵ تا ۶ لیوان آب میگذاریم بپزد برنج را اضافه میکنیم و سبزی را بعد از تمیز کردن و خردکردن وقتی برنج پخته شد داخل آش میریزیم و گوشت را کوفته‌ریزه درست میکنیم و بآن اضافه میکنیم و آش را گاهی بهم میزنیم تا کاملا جا بیافتد هسته میوه‌ها را میگیریم و در اواخر طبخ میوه‌ها را هم داخل آش میریزیم باندازه کافی نمک و فلفل میزنیم باید میوه‌ها پخته شوند ولی زیاد له نشوند. در زمستان بجای میوه تازه میتوانیم از برگ زردآلو و آلوی زرد خشک و مربای آلبالو

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

یا آلبالوی خشک استفاده کنیم بدیهی است میوه‌های خشک را باید در آب خیس کرد بعد مصرف نمود. میتوانیم باین آش در اواخر طبخ ۴ تا ۵ قاشق شکر بزنیم تا طعمش ترش و شیرین بشود

حلیم ــ برای ۱۲ نفر:

۱ ــ گوشت سردست بدون استخوان گوسفند	یک کیلو
۲ ــ گندم پوست گرفته	یک کیلو
۳ ــ پیاز متوسط	۲ تا ۳ عدد
۴ ــ نخود در صورت تمایل	۲۵۰ گرم
۵ ــ نمک و فلفل	بمقدار کافی

طرز تهیه:

گوشت را(بدون اینکه خرد کنیم) می‌شوئیم مقداری آب روی آن می‌ریزیم و روی آتش میگذاریم، بعد از جوش آمدن کف گوشت را میگیریم پیاز را خرد کرده داخل گوشت می‌ریزیم حرارت را ملایم میکنیم و در ظرف را میگذاریم تا گوشت کاملا بپزد بطوریکه بعد از پختن سه چهار لیوان آب داشته باشد، بعد گندم را که بهتر است قبلا خیس کرده باشیم با مقداری آب و کمی نمک میگذاریم روی آتش تا جوش بیاید در ضمن جوش آمدن کف آنرا میگیریم و در حرارت ملایم میگذاریم بپزد پس از پختن گندم را از چرخ مخصوص آبگیر رد میکنیم (در صورت نداشتن چرخ، گندم را خوب می‌کوبیم و از آبکش رد می‌کنیم تا پوست زیادی گندم گرفته شود)، سپس داخل ظرفی چهار تا پنج لیوان آب می‌ریزیم روی آتش می‌گذاریم و گندم را بتدریج که صاف میکنیم داخل آب می‌ریزیم، با این عمل گندم صاف‌تر و لطیف‌تر میشود. گندم را گاهی بهم میزنیم بعد گوشت را که کاملا پخته شده است می‌کوبیم و داخل گندم آماده شده می‌ریزیم. حرارت باید خیلی ملایم باشد. حلیم را گاهی بهم میزنیم که ته نگیرد وقتی حلیم کاملا جا افتاد نمک آنرا اندازه میکنیم، بعد حلیم را در ظرف میکشیم و روی حلیم را مقداری دارچین کوبیده و روغن داغ کرده میدهیم و مقداری شکر را در ظرفی جداگانه با حلیم سر میز می‌بریم ــ در صورت داشتن دیگ زودپز حداکثر مدت طبخ حلیم یکساعت تا یکساعت و نیم می‌باشد. ممکن است ابتدا گوشت را در دیگ زودپز بپزیم و کنار بگذاریم و بعد از پخته شدن گوشت گندم را بترتیبی که ذکر شد در دیگ مزبور بپزیم و بترتیب فوق گندم را صاف و آماده کنیم و با گوشت مخلوط نمائیم و کافی است که بعد از مخلوط شدن گوشت و گندم حلیم فقط نیم ساعت بجوشد. و در اینمدت حرارت باید ملایم باشد و مرتب حلیم را باید بهم زد تا کاملا کش پیدا کند ممکن است حلیم را با گوشت مرغ یا بوقلمون نیز آماده کرد، در

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

اینصورت مقدار گوشت آن یک کیلو و نیم با استخوان میباشد. کافی است بعد از پختن گوشت استخوانهای آنرا جدا سازیم و بعد از کوبیدن گوشت آن را با گندم آماده شده مخلوط کنیم. ممکن است چند قطعه از گوشت سینهٔ مرغ یا بوقلمون را برداریم و روی حلیم که در ظرف کشیده‌ایم بگذاریم. نخود را خیس کرده جداگانه میپزیم وقتی حلیم آماده شد مخلوط مینمائیم.

حلیم بادنجان ــ برای ۸ تا ۱۰ نفر:

۱ ــ بادنجان قلمی	۱۰ تا ۱۲ عدد
۲ ــ گوشت سردست گوسفند یا گوساله	یک کیلو
۳ ــ لوبیای سفید	نیم کیلو
۴ ــ پیاز سرخ کرده	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۵ ــ کشک سائیده	۲ تا ۳ لیوان
۶ ــ روغن	۳۵۰ گرم
۷ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

گوشت و لوبیا و پیاز داغ را با ۳ تا ۴ لیوان آب میگذاریم کاملا بپزد بادنجان‌ها را پوست میکنیم سر آنها را میگیریم کمی نمک میزنیم و با روغن در حرارت ملایم اطرافش را سرخ میکنیم و بعد بادنجانها و گوشت و لوبیا را خوب میکوبیم و مخلوط میکنیم ۲ تا ۳ لیوان آب و هر مقدار آب‌گوشتی که داریم داخل گوشت و بادنجان میریزیم و ظرف را روی حرارت ملایم میگذاریم و گاهی آنرا بهم میزنیم تا حلیم کاملا جا افتاده کش پیدا کند و آب آن تمام و غلیظ شود ظرف را از روی آتش برمیداریم و با کشک مخلوط میکنیم و در ظرف میکشیم روی آنرا با نعناع داغ و پیاز داغ و گردوی تازهٔ پوست گرفته تزیین مینمائیم. ممکن است مقداری هم گردوی تازه در ظرف جداگانه با حلیم بادنجان سر میز ببریم (حلیم بادنجان را بدون کشک هم میشود مصرف کرد) در صورتیکه فصل گردوی تازه نباشد ممکن است مقداری گردوی خشک را شب قبل در آب‌سرد خیس کرد و پوست گرفت و مصرف نمود. بعضی‌ها حلیم بادنجان را با عدس تهیه میکنند ولی حلیم بادنجان با لوبیای سفید رنگش سفیدتر میشود. در صورت مصرف عدس مقدار آن همان نیم کیلو است.

اشکنه ــ برای ۶ نفر:

۱ ــ پیاز	۲ تا ۳ عدد

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۲ ــ روغن	۱۵۰ گرم (یک پیمانه سرخالی)
۲ــ تخم‌مرغ	۳ تا ۴ عدد
۴ ــ شنبلیله خشک و نرم	یک قاشق سوپخوری
۵ ــ آرد	دو قاشق سوپخوری
۶ ــ زردچوبه (در صورت تمایل)	یک قاشق مرباخوری
۷ ــ نمک و فلفل به‌مقدار کافی	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده با روغن در حرارت ملایم سرخ میکنیم تا طلائی شود آرد و شنبلیله را را در پیاز سرخ کرده کمی سرخ میکنیم در صورت مصرف زردچوبه آنرا اضافه می‌نمائیم بعد ۳ تا ۴ لیوان آب داخل آن میریزیم میگذاریم مایه چند جوش بزند باندازه کافی بآن نمک و فلفل میزنیم تخم‌مرغها را در ظرفی میشکنیم و با کمی نمک مخلوط میکنیم و کم‌کم در مایه اشکنه میریزیم مرتب بهم میزنیم تا تخم‌مرغها یکجا بسته نشود بعد از ۲ تا ۳ جوش اشکنه را در ظرف میکشیم.

اشکنه آلبالو

اشکنه ساده را تهیه میکنیم و مقدار نیم کیلو آلبالو را هسته میگیریم در اواخر طبخ داخل اشکنه می‌ریزیم و بعد از پخته شدن آلبالو آنرا در ظرف میکشیم ممکن است باین اشکنه کمی شکر بزنیم.

اشکنه با رب‌انار

به‌اشکنه ساده کمی رب‌انار یا آب انار میزنیم باین اشکنه هم‌میشود کمی شکر اضافه کرد.

اشکنه گوجه سبز

اشکنه ساده را آماده میکنیم و یک کیلو گوجه را پس از گرفتن هسته داخل اشکنه میریزیم بعد از پختن گوجه ۲ تا ۳ قاشق شکر بآن اضافه می‌نمائیم بطور کلی در تمام اشکنه‌ها میتوانیم بعد از ریختن تخم‌مرغ و پختن آن ۳ تا ۴ عدد تخم‌مرغ را درسته در آن بشکنیم و بدون بهم زدن بگذاریم تخم‌مرغها بسته و پخته شود.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کله جوش ــ برای ۶ نفر:

۱ ــ گوشت چرخ کرده	نیم کیلو
۲ ــ پیاز سرخ کرده	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۳ ــ گردوی خرد کرده	دو سه قاشق سوپخوری
۴ ــ کشک سائیده	۲ لیوان
۵ ــ نعنای خشک نرم	یک قاشق سوپخوری
۶ ــ روغن	۱۵۰ گرم
۷ ــ نمک	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

گوشت را با یکی دو عدد پیاز رنده شده و کمی نمک و فلفل مخلوط میکنیم و کوفته‌ریزه درست می‌نمائیم روغن را در ظرفی میریزیم روی آتش میگذاریم داغ که شد کوفته‌ها را در روغن کمی سرخ میکنیم نعناع را روی کوفته میریزیم و یک تفت میدهیم در صورت تمایل یک قاشق مرباخوری زردچوبه بآن میزنیم و یک لیوان آب و کمی نمک داخل کوفته میریزیم و پیازداغ را اضافه میکنیم بعد از چند جوش که آب کوفته نصف شد آنرا در کشک را بآن مخلوط میکنیم بعد از یکی دو جوش ظرف را از روی آتش برمیداریم کمی گردو بآن مخلوط میکنیم در ظرف میکشیم کمی هم گردوی خورد کرده روی آن میپاشیم

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

آبگوشت‌ها

آبگوشت یکی از غذاهای اصیل و مقوی ایرانی است که با دقت و توجه میتوان آنرا با طعم بسیار مطبوع تهیه کرد نکته‌ای که برای تهیه آبگوشت باید بآن توجه شود اینست که بعد از جوشآمدن در ظرف را باید محکم بست و حرارت را ملایم نمود تا آبگوشت با بخار پخته شود و آب آن تبخیر نگردد و به‌اضافه کردن چندین بار آب احتیاج پیدا نکند.

آبگوشت بزباش ــ برای ۶ نفر:

۱ ــ گوشت ماهیچه یا سردست با استخوان	۷۵۰ گرم
۲ ــ تره و جعفری و کمی شنبلیله	نیم کیلو
۳ ــ لوبیای قرمز یا چشم‌بلبلی	۱۵۰ گرم یا یک پیمانه
۴ ــ لیمو عمانی	۴ تا ۵ عدد
۵ ــ روغن	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۶ ــ پیاز متوسط	یک عدد
۷ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کم
۸ ــ زردچوبه	۱ قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

گوشت را تکه‌تکه 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 هسته‌های لیمو را بیرون می‌آوریم و داخل

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

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 سیب‌زمینی پوست گرفته با کمی نمک و فلفل و زردچوبه بآن اضافه می‌کنیم.

آبگوشت به

این آبگوشت نیز مثل آبگوشت لپه تهیه می‌شود موقع ریختن سیب‌زمینی نیم کیلو به را پوست می‌کنیم و خرد می‌نمائیم و داخل آبگوشت می‌ریزیم و می‌گذاریم بپزد. ممکن است در این آبگوشت ۲۵۰ گرم آلو قیسی نیز اضافه کرد تا طعم آن ترش و شیرین شود.

آبگوشت گندم

این آبگوشت هم مانند آبگوشت لپه تهیه می‌شود، فقط بجای لپه ۲۰۰ گرم لوبیای سفید و نخود می‌ریزیم پیاز سرخ کرده لازم ندارد و گوشت را هم سرخ نمی‌کنیم و یک تا دو قاشق سوپخوری گندم پوست‌گرفته به‌سایر مواد اضافه میکنیم در اینصورت گوشت و لوبیای سفید و نخود و یکی دو عدد پیاز خرد کرده و گندم را با ۵ تا ۶ لیوان آب بار می‌کنیم، بعد از پخته شدن چند عدد سیب‌زمینی پوست گرفته و یکقاشق سوپخوری رب گوجه‌فرنگی و کمی نمک و فلفل و کمی ادویه بآن می‌زنیم.

از این آبگوشت می‌توان گوشت کوبیده تهیه کرد.

آبگوشت لپه و ایمو عمانی ــ برای ۶ نفر:

۱ ــ گوشت ماهیچه یا استخوان سردست	۷۵۰ گرم
۲ ــ لپه	۵۰ گرم یا یک پیمانه سرخالی
۳ ــ لیمو عمانی	۴ تا ۵ عدد
۴ ــ پیاز متوسط	دو تا سه عدد
۵ ــ روغن آب کرده	دو سه قاشق سوپخوری
۶ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کم
۷ ــ زردچوبه	۱ قاشق مرباخوری

طرز تهیه

پیاز را خرد و با روغن بحدی سرخ می‌کنیم که طلائی شود، بعد لپه را تمیز می‌کنیم و می‌شوئیم و با پیاز یک تفت می‌دهیم، سپس گوشت را تکه‌تکه می‌سازیم و داخل پیاز و لپه می‌ریزیم و حرارت را ملایم می‌کنیم تا آب‌گوشت کشیده شود، بعد زردچوبه را اضافه می‌نمائیم

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

و بهم می‌زنیم بعد ۵ تا ۶ لیوان آب‌سرد داخل گوشت می‌ریزیم و می‌گذاریم جوش بیاید، بعد در ظرف را محکم می‌بندیم و حرارت را ملایم می‌کنیم، کمی که آبگوشت جوشید و نیم‌پز شد لیمو عمانی را تکه‌تکه می‌کنیم و هستهٔ آنرا می‌گیریم و داخل آبگوشت میریزیم و می‌گذاریم گوشت کاملاً بپزد، در اواخر طبخ پنج تا شش عدد سیب‌زمینی اسلامبولی یا پشندی را پوست می‌کنیم و با کمی نمک فلفل داخل آبگوشت می‌ریزیم و می‌گذاریم سیب‌زمینی بپزد.

می‌توانیم تمام مواد را در ظرف بکشیم و سر میز ببریم و یا یکی دو قطعه گوشت با دو سه عدد سیب‌زمینی و کمی لپه 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 شدهٔ فوق گوشت نپزد باید مقداری آب‌گرم بآن اضافه نمود. ممکن است یک قاشق سوپخوری رب گوجه‌فرنگی باین آبگوشت اضافه کنیم.

آبگوشت نعناع جعفری

این آبگوشت هم مانند آبگوشت بزباش تهیه می‌شود و بجای تره و جعفری نیم کیلو نعناع و جعفری و بجای لیموعمانی نیم کیلو گوجه‌سبز و بجای لوبیا بهمان اندازه لپه در آن می‌ریزیم.

tarikhema.org

آبگوشت بادنجان ــ برای ۶ نفر:

۱ ــ گوشت ماهیچه با استخوان	۷۵۰ گرم
۲ ــ لپه	۱۵۰
۳ ــ بادنجان قلمی	۲ تا ۳ عدد
۴ ــ روغن	۱۵۰ گرم
۵ ــ غوره	۲۵۰ گرم
۶ ــ رب گوجه‌فرنگی	یک تا دو قاشق سوپخوری
۷ ــ سیب‌زمینی اسلامبولی	۵ تا ۶ عدد
۸ ــ نمک و فلفل	بمقدار کافی
۹ ــ زردچوبه	در صورت تمایل ۱ قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

گوشت را با ۲ تا ۳ عدد پیاز خر کرده و ۵ تا ۶ لیوان آب با حرارت ملایم میگذاریم نیم‌پز شود بعد لپه را میشوئیم و اضافه می‌نمائیم تا لپه و گوشت کاملاً بپزند بادنجانها را پوست میکنیم حلقه‌حلقه میبریم کمی نمک میزنیم و با روغن در حرارت ملایم سرخ میکنیم و

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

سیب‌زمینی را پوست میکنیم و با غوره و بادنجان داخل گوشت میریزیم سیب‌زمینی که پخته شد رب گوجه‌فرنگی و باندازه کافی نمک و کمی ادویه در آبگوشت میریزیم و بعد از چند جوش آبگوشت را در ظرف میکشیم بدیهی است که اگر گوشت با مقدار آب فوق نپخت مقداری آب اضافه می‌نمائیم.

آبگوشت فوری بادنجان

این آبگوشت مثل بادنجان با ماهیچه تهیه میشود (گوشت را چرخ کرده تهیه میکنیم لپه لازم ندارد گوشت را با یکی‌دو عدد پیاز رنده شده کمی نمک و فلفل مخلوط میکنیم و کوفته ریزه درست می‌نمائیم و ۳ تا ۴ لیوان آب در آن میریزیم سیب‌زمینیها را اضافه میکنیم و بعد از چند جوش بادنجان و غوره و رب‌گوجه و کمی نمک و فلفل و ادویه بآن اضافه می‌نمائیم **بهتر است کوفته‌ها را با ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری روغن کمی سرخ میکنیم).**

حلیم فوری

مواد لازم:

۱ ــ گوشت سردست گوسفند بدون استخوان ۷۵۰ گرم

۲ ــ آرد گندم نانوائی (که بهتر است زیاد سفید و نرم نباشد و سبوس داشته باشد) ۵۰۰ گرم

۳ ــ پیاز (۲ تا سه عدد در حدود ۲۵۰ گرم)

طرز تهیه:

گوشت را بدون خردکردن و پیاز درسته و ۲ یا ۳ لیوان آب در ظرفی میریزیم (بهتر است در دیگ زودپز تهیه کنیم که زودتر بپزد) میگذاریم کاملاً پخته شده بطوریکه براحتی کوبیده شود.

آرد را با ۵ لیتر آب (در حدود ۲۰ لیوان) مخلوط میکنیم از صافی رد میکنیم تا گلوله‌های آن حل شود مایع را در ظرف مناسبی میریزیم روی آتش میگذاریم مرتب هم میزنیم تا جوش آمده شفاف و غلیظ شود. این مایع را با گوشت کوبیده شده مخلوط میکنیم ظرف محتوی مواد را در روی حرارت ملایم میگذاریم. به اندازه کافی نمک میزنیم میگذاریم آهسته بجوشد و حلیم کاملاً جا بیافتد در این مدت کمی حلیم را هم میزنیم تا ته نگیرد. و بوی خامه آرد کاملاً گرفته شد.

نکتهٔ حساس: غلظت حلیم که نباید زیاد سفت مثل گوشت کوبیده و یا زیاد شل و روان باشد. موقع مصرف در ظرف کشیده کمی دارچین روی آن می‌پاشیم و کمی هم کرهٔ آب کرده.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

Dip Hummus

نخود ۱ کنسرو بدون آب

روغن زیتون Cup $\frac{1}{4}$

آب لیمو تازه " $\frac{1}{4}$

Tahini ارده ۲ قاشق

نمک و فلفل سیاه Add کمی جعفری

همه را با هم با mixture مخلوط می‌کنیم و نان را به تکه‌های کوچک می‌بریم و داخل فر قرار می‌دهیم تا خشک شود.

Pesto sauce

ریحان تجزیه شده ۱ تا ۲ بسته

روغن زیتون Cup $\frac{1}{2}$

گردو " $\frac{1}{2}$

نمک و فلفل

Paramasan Cheese Cup $\frac{1}{4}$

سیر Clove ۱ تا ۲

همه را با بلندر مخلوط می‌کنیم و با پاکارونی سرو می‌کنیم

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

دلمه‌ها
کوکوها
برانی‌ها

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

دلمه

نکتهٔ قابل توجه برای تهیه دلمه خوب:
دلمه باید تا آخر طبخ از هم نپاشد و کاملاً درسته بماند و مواد داخل آن خارج نشود.
برای این منظور باید حرارت زیر دلمه ملایم باشد و مقدار آبی که برای پختن آن مصرف میشود بتدریج از کنار ظرف داخل دلمه ریخته شود و بعد از پخته شدن آب دلمه باید کاملاً تبخیر گردد.

tarikhema.org

دلمهٔ آرتیشو

۱ ــ آرتیشو		۱۰ عدد
۲ ــ ژامبون		۲۰۰ گرم
۳ ــ قارچ یا دنبلان زمینی		نیم کیلو
۴ ــ خامه		۱۰۰ گرم
۵ ــ سس بشامل		یک پیمانه
۶ ــ (در صورت تمایل)	آب‌گوشت	یک پیمانه
۷ ــ کره		۲۰۰ گرم
۸ ــ نمک‌وفلفل		به‌مقدار کم

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

ظرفی را آب میکنیم و یک قاشق نمک در آن میریزیم، بعد آرتیشوها را در ظرف می‌ریزیم و میگذاریم روی آتش تا آب جوش آید، بعد حرارت را ملایم میکنیم تا آرتیشوها پخته شوند (وقتی برگهای آرتیشو براحتی کنده شد آرتیشو پخته شده است) آرتیشو را در صافی می‌ریزیم تا آب آن برود و بعد دو عدد از آرتیشوها را برمی‌داریم و برگ‌های روی آنرا می‌کنیم و قلب آرتیشو را که معمولاً ته‌آن است ریز خرد می‌کنیم و قارچ یا دنبلان را تمیز می‌کنیم و می‌شوئیم و با صدگرم کره روی آتش میگذاریم تا آب دنبلان یا قارچ کاملاً تبخیر شود سپس آنرا از روی آتش برمیداریم ژامبون را ریز خرد میکنیم و خامه را با سس بشامل کمی نمک و فلفل و آرتیشوی خرد شده و قارچ یا دنبلان خرد شده مخلوط میسازیم و برگهای وسط ۸ عدد آرتیشو را برمیداریم و تیغهای ریز آنرا جدا می‌کنیم و بطوریکه داخل آرتیشو خالی شود برگهای دور آن و ته‌آن که همان قلب آرتیشو و بهترین قسمت آن باقی بماند و داخل آرتیشو را از مایه آماده شده قارچ یا دنبلان و سس بشامل پر میکنیم سپس داخل ظرف صد گرم کره و آب‌گوشت را اضافه می‌کنیم و کمی نمک می‌زنیم و بمدت نیمساعت آرتیشوها را در ظرف میچینیم و می‌گذاریم روی حرارت ملایم بپزد و آب گوشت تبخیر شود بعد آرتیشو را در ظرف میچینیم روی آرتیشوها را با یک عدد زیتون درسته تزیین میکنیم و اطراف آنرا نیز چند برگ جعفری می‌چینیم. عکس در صفحه ۷۵۵

دلمهٔ بادنجان ــ برای ۸ نفر:

برای تهیهٔ دلمه بادنجان می‌توان از بادنجانهای قلمی کوتاه یا بادنجان دلمه‌ای استفاده کنیم:

۱ ــ بادنجان قلمی متوسط	۸ عدد
و یا بادنجان دلمه‌ای	۳ عدد
۲ ــ گوشت چرخ کرده	نیم کیلو
۳ ــ سبزی دلمه (تره، جعفری، نیم کیلو	
نعناع، ترخان، پیازچه)	
۴ ــ برنج	یک پیمانه پر (۲۰۰ گرم)
۵ ــ پیاز سرخ کرده	دو تا سه قاشق سوپخوری
۶ ــ روغن	۱ پیمانه ۲۰۰ گرم
۷ ــ رب گوجه‌فرنگی	یک قاشق سوپخوری
(و یا آب گوجه‌فرنگی دو لیوان)	

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۸ ــ آبلیمو بمقدار کافی
۹ ــ شکر (در صورت تمایل) ۱ قاشق سوپخوری
۱۰ ــ نمک و فلفل بمقدار کافی

طرز تهیه:

گوشت چرخ‌کرده را با پیاز سرخ می‌کنیم، تا حدی که آب گوشت کشیده شود، بعد یک لیوان آب و کمی نمک و فلفل و یک لیوان آب گوجه‌فرنگی و یا نصف قاشق رب گوجه‌فرنگی داخل گوشت میریزیم حرارت را ملایم میکنیم تا آب گوشت کشیده شود، سبزی را بدقت تمیز و ریز خرد می کنیم و با یکی دو قاشق روغن کمی سرخ میکنیم، سپس گوشت را از روی آتش برمیداریم و با سبزی مخلوط می کنیم بعد برنج را با دو لیوان آب و کمی نمک و یکی دو جوش میدهید تا کمی نرم شود، سپس در آبکش میریزیم و با مایهٔ گوشت و سبزی مخلوط می نمائیم. ممکن است داخل این مایه دوتا سه عدد تخم‌مرغ سفت نیز رنده کرد و مایه را آماده و کنار میگذاریم آنگاه پوست بادنجانها را می‌کنیم و سر بادنجان را بشکل دایره کوچک عمیق برمیداریم بعد داخل بادنجان را خالی می کنیم بطوریکه دیواره و ته بادنجان سوراخ نشود و بقطر دو سانتیمتر باقی بماند. سپس داخل و اطراف بادنجان را کمی نمک میزنیم و با مایهٔ دلمه پر میکنیم و در بادنجانها را می‌گذاریم و کمی فشار می‌دهیم تا نیافتد بعد روغن را در ظرفی میریزیم و اطراف بادنجانها را در روغن سرخ میکنیم سپس بادنجانها را در ظرف مناسبی در یک ردیف می‌چینیم و نصف قاشق رب گوجه‌فرنگی را در یک لیوان آب گوشت یا آب ساده حل میکنیم و داخل ظرف بادنجان میریزیم و یا در صورت مصرف آب گوجه‌فرنگی آنرا اضافه میکنیم و کمی نمک و فلفل و یکی دو قاشق آب‌لیمو و در صورت تمایل یک قاشق شکر در ظرف دلمه میریزیم و ظرف را روی حرارت ملایم قرار میدهیم تا آهسته بجوشد تا دلمه بپزد اما له نشود و در صورتی که با این مقدار آب دلمه پخته نشد ممکن است کمی آب اضافه کنیم، وقتی دلمه‌ها آماده شدند (باید آب آن کاملا تبخیر شده باشد) آنها را در ظرف می‌چینیم و ممکن است یک پیمانه سس گوجه‌فرنگی که با سه چهار قاشق خامه مخلوط شده باشد روی دلمه‌ها بدهیم و بقیه را در سس‌خوری بریزیم و با دلمه‌ها سر میز ببریم.

برای تهیه سس گوجه‌فرنگی رجوع شود به‌قسمت سوسها (صفحه ۲۵۲)

دلمه برگ مو

۱ ــ برگ مو نیم کیلو

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۲ ــ گوشت چرخ کرده	نیم کیلو
۳ ــ سبزی دلمه	نیم کیلو
(تره، جعفری، شبت، نعناع، ترخان، پیازچه)	
۴ ــ برنج	۱۵۰ گرم (در حدود یک پیمانه سرخالی)
۵ ــ پیاز سرخ کرده	سه تا چهار قاشق سوپخوری
۶ ــ آب‌لیمو	یک استکان
۷ ــ شکر	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۸ ــ روغن	۱۵۰ گرم (حدود یک پیمانه سرخالی)
۹ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

برگهای مو راکه باید تازه و جوان باشد انتخاب می‌کنیم و چوب ته برگها را می‌گیریم و برگها را می شوئیم و در ظرفی می چینیم و مقداری آب بطوریکه روی برگها را بگیرد با کمی نمک داخل ظرف می‌ریزیم و روی آتش می‌گذاریم تا برگها یکی دو جوش بزنند و کمی نرم شود بعد در صافی می‌ریزیم تا آب ان برود و سرد شود: و سپس مایهٔ دلمه را مثل دلمهٔ کلم برک آماده میکنیم بعد آب‌لیمو و شکر و کمی نمک و فلفل را مخلوط میکنیم و نصف از این سس را ـاخل مایهٔ دلمه میریزیم و بهم می‌زنیم، بعد مایه را می چشیم و مطابق میل ذائقهٔ خود ترشی یا شیرینی آنرا کم یا زیاد میکنیم سپس دوسه قاشق روعن در ظرف مناسبی می‌ریزیم و دو سه ردیف برگ ساده ته ظرف می‌چینیم و برگهارا دو عدد دو عدد داخل هم قرار میدهیم بطوریکه شکاف برگها گرفته شود، بعد کمی از مایهٔ دلمه وسط برگ میریزیم و اطراف برگ را روی هم میگذاریم و دلمه را محکم میپیچیم. البته باید دقت کرد که دلمه‌ها کوچک و ظریف پیچیده شوند بعد دلمه‌ها را نزدیک هم یعنی بدون فاصله در ظرف روی برگها میچینیم و دو سه قاشق روغن آب کرده روی آن‌ها میدهیم و یک لیوان آب داخل ظرف دلمه میریزیم. ممکن است بشقابی کوچکتر از دهانهٔ ظرف را وارانه روی دلمه قرار داد و در ظرف دلمه را بست و ظرف دلمه را روی حرارت ملایم نهاد تا دلمه پخته شود ــ در صورتی که با این مقدار آب دلمه‌ها پخته نشد مقداری آب اضافه مینمائیم و در اواخر طبخ بقیهٔ آب‌لیمو و نمک و شکر را داخل دلمه میریزیم و وقتی این سس جذب دلمه شد آنرا از روی آتش برمیداریم. (باید توجه داشت در صورتی که چاشنی دلمه را زود بزنیم برگ دلمه سفت میشود). دلمهٔ برگ مو را می‌توان بدون شکر تهیه نمود و ممکن است به مایهٔ دلمه کمی گوجه‌سبز هسته گرفته اضافه نمود و لای هر ردیف را کمی گوجه سبز ریخت. سرد و گرم دلمهٔ برگ مو هر دو مطلوب است.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

دلمهٔ به

۱ ــ به یک اندازه و متوسط	۶ عدد
۲ ــ گوشت مغز ران گوساله یا گوسفند	۲۵۰ گرم
۳ ــ برنج	نیم پیمانه سرخالی (۷۵ گرم)
۴ ــ پیاز سرخ کرده	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۵ ــ نخود سبز پخته	یک پیمانه
۶ ــ آب‌لیمو	یک استکان
۷ ــ شکر	یک تا دو قاشق سوپخوری
۸ ــ رب گوجه‌فرنگی	یک قاشق سوپخوری
۹ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

گوشت را ریز خرد میکنیم ومیشوئیم و با پیاز سرخ کرده کمی سرخ میکنیم بحدی که آب‌گوشت کشیده شود، بعد یکی دو لیوان آب داخل گوشت میریزیم و میگذاریم گوشت آهسته بجوشد و بپزد بطوریکه بعد از پختن آب نداشته باشد رب گوجه‌فرنگی را در کمی آب حل میکنیم و با کمی نمک و فلفل داخل گوشت میریزیم، بعد برنج را میشوئیم و چند جوش میدهیم تا نرم شود آنگاه برنج را صاف میکنیم و گوشت را از روی آتش برمیداریم و برنج و نخود سبز پخته شده را با کمی آب‌لیمو و شکر و نمک و فلفل داخل گوشت میریزیم و تمام مواد را با هم مخلوط میکنیم و آنگاه سربه را دایره‌وار باندازه یک پنج‌قرانی بر میداریم و داخل آنرا با نوک کارد خالی میکنیم بطوریکه سوراخ نشود و داخل به را از مایهٔ آماده شده پر میکنیم و در آنرا میگذاریم و در قابلمه می‌چینیم و یک لیوان آب یا آبگوشت و دو تا سه قاشق آبلیمو و یکی دو قاشق شکر و یکی دو قاشق روغن داخل ظرف میریزیم و در ظرف را میبندیم و آنرا روی حرارت ملایم قرار میدهیم تا به آهسته بجوشد و کاملا بپزد. در صورتی که حرارت دلمه ملایم باشد و مدت طبخ هم طولانی‌تر شود رنگ به کاملا صورتی خوش‌رنگ میشود و باید دقت کرد که دلمه‌ها پخته شوند اما له نگردند. ممکن است کمی هم زعفران حل شده در آبجوش داخل ظرف دلمه بریزیم.

دلمهٔ پیاز سفید

ده دوازده عدد پیاز درشت و صاف را انتخاب می‌کنیم و داخل پیازها را مانند دلمهٔ به

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

خالی می‌کنیم و از مایهٔ آماده شده (مانند مایهٔ دلمه به) پر می‌کنیم و مانند دلمهٔ به می‌پزیم.

دلمهٔ سیب زمینی چرخ کرده

مایهٔ سیب زمینی انگشتی را آماده می‌کنیم و داخل آنرا مایهٔ گوشتی که باین طریق آماده کرده‌ایم میگذاریم. (سیب‌زمینی انگشتی صفحه۷۰)

برای مایه گوشتی:

۱ــ گوشت چرخ کرده	۳۵۰ گرم
۲ــ پیاز سرخ کرده	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۳ــ جعفری خرد کرده	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۴ــ رب گوجه‌فرنگی	نصف قاشق سوپخوری
۵ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

پیاز سرخ کرده را با گوشت چرخ کرده مخلوط کرده روی آتش میگذاریم و گاهی بهم میزنیم تا آب گوشت کشیده شود رب گوجه‌فرنگی را در نصف لیوان آب حل میکنیم و داخل گوشت می‌ریزیم و کمی نمک و فلفل اضافه می‌کنیم و میگذاریم گوشت آهسته بجوشد و آب آن کاملا کشیده شود، بعد گوشت را از روی آتش بر میداریم و جعفری خرد کرده را با گوشت مخلوط می‌کنیم و از مایهٔ سیب‌زمینی گلوله‌ای باندازهٔ یک نارنگی بر می‌داریم و وسط آنرا گود می‌کنیم و مقداری از مایهٔ گوشت می‌ریزیم، بعد دو طرف سیب‌زمینی را بهم متصل می‌کنیم و سیب زمینی را بشکل قطاب یا هلال می‌دهیم و دو طرف سیب‌زمینی‌ها را در روغن سرخ میکنیم تا طلائی شود، سپس دلمه‌ها را در دیس می‌چینیم و اطراف آنها را با حلقه‌های گوجه‌فرنگی و جعفری تزیین می‌کنیم.برای تهیه مایه سیب‌زمینی انگشتی رجوع شود به‌قسمت طبخ انواع سیب‌زمینی. عکس در صفحه ۷۱۲

دلمهٔ سیب‌زمینی

۱ــ سیب‌زمینی درشت صاف و یک اندازه	۱۰ عدد
۲ــ گوشت چرخ کرده	۲۵۰گرم
۳ــ پیاز متوسط	۲ تا ۳ عدد
۴ــ روغن آب کرده	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۵ ــ تخم‌مرغ سفت	۲ تا ۳ عدد
۶ ــ جعفری خرد کرده	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۷ ــ رب گوجه‌فرنگی	یک قاشق سوپخوری
یا آب گوجه‌فرنگی	یک لیوان
۸ ــ کره	۱۵۰ گرم
۹ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

سیب‌زمینیها را پوست میکنیم و بعد روی سیب‌زمینی را دو تا سه سانتیمتر برمیداریم و داخل سیب‌زمینی را با قاشق کوچک بدقت خالی میکنیم و بطوریکه ته و اطراف سیب‌زمینی بقطر یک سانتیمتر باقی بماند آنگاه کره را آب میکنیم و سیب‌زمینی‌ها را در کره می‌غلطانیم، بعد پیاز را خرد می‌کنیم و با ۴ تا ۵ قاشق روغن سرخ میکنیم تا طلائی شود. سپس گوشت چرخ کرده را داخل آن میریزیم و میگذاریم گوشت کمی سرخ و آب آن تمام شود، بعد یک قاشق رب گوجه‌فرنگی را در یک لیوان آب حل میکنیم و یا یک لیوان آب گوجه‌فرنگی را در گوشت می‌ریزیم و میگذاریم آهسته بجوشد و به‌روغن بیافتد و کمی هم نمک و فلفل میزنیم. یکی دو جوش که زد از روی آتش برمی‌داریم آنگاه تخم‌مرغهای پختهٔ سفت را پوست می‌کنیم و داخل گوشت رنده میکنیم و جعفری خردکرده را به‌مایه اضافه میکنیم و داخل سیب‌زمینی‌ها را با این مایه پر میکنیم سیب‌زمینی‌ها را در ظرف نسوزی میچینیم و داخل ظرف یکی دو قاشق کره یا روغن آب شده و نصف لیوان آب میریزیم و در ظرف را میبندیم و ظرف را روی پنجره وسط فر با حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت قرار میدهیم تا سیب‌زمینی‌ها پخته شوند ولی له نشوند ظرف را از فر بیرون میآوریم و در آنرا باز می‌کنیم و فاصله بین دلمه‌ها را با جعفری تزیین میکنیم و دلمه‌ها را با همان ظرف نسوز سر میز میبریم و ممکن است در قابلمهٔ معمولی نیز دلمه را تهیه کرد در اینصورت دلمه‌ها را بعد از پخته شدن در دیس می‌چینیم عکس در صفحه ۷۱۲. ممکن است روی دلمه را پوره سیب‌زمینی با قیف بریزیم بعد در فر قرار میدهیم.

دلمهٔ فلفل سبز

فلفل دلمه‌یی درشت را انتخاب می‌کنیم و سر فلفل را بشکل دایره برمیداریم و تخم‌های داخل فلفل را خالی میکنیم و فلفل‌ها را با آب و نمک کمی جوش میدهیم تا فلفلها کمی نرم شوند و بعد آنها را از مایهٔ دلمه بادنجان پر میکنیم، فلفل سرخ کردن لازم ندارد یک ردیف آنها را در قابلمه می‌چینیم و با کمی آبگوشت یا آب ساده میریزیم بعد دلمه‌ها را در دیس گردی

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

بشکل شعاع میچینیم وسط دیس و فاصلهٔ بین دلمه‌ها را با نخود سبز پخته شده تزیین میکنیم ــ این دلمه با سس گوجه‌فرنگی نیز میتوان صرف کرد. عکس در صفحه ۷۱۱

دلمهٔ کدو

برای دلمهٔ کدو از کدوهای سبز یک اندازه استفاده میکنیم و این دلمه را مانند دلمه بانجان تهیه و طبخ مینمائیم.

دلمهٔ کلم برگ درسته

۱ ــ کلم برگ	یک عدد در حدود ۲ کیلو
۲ ــ گوشت چرخ کرده	۷۵۰ گرم
۳ ــ سبزی دلمه	نیم کیلو
(تره ــ جعفری ــ شبت ــ کشنیز ــ ترخان)	
۴ ــ پیاز متوسط	۳ تا ۴ عدد
۵ــ روغن	۱۵۰ گرم
۶ ــ رب گوجه‌فرنگی	یک قاشق سوپخوری
۷ ــ سس گوجه‌فرنگی	یک پیمانه
۸ ــ خامه	۱۰۰ گرم
۹ ــ شکر	یک قاشق سوپخوری
۱۰ ــ آبلیمو	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۱۱ ــ آبگوشت	یک لیوان
۱۲ ــ نمک و فلفل	بمقدار کافی

میتوان ادویه هم بآن اضافه کنیم که در اینصورت میتوان از جوزهندی و زنجبیل استفاده کرد.

طرز تهیه:

پیاز را خرد و با سه چهار قاشق سوپخوری روغن آب کرده سرخ میکنیم تا طلائی رنگ شود، بعد گوشت را داخل پیاز میریزیم و بهم میزنیم تا کمی سرخ گردد و آب گوشت هم کشیده شود آنگاه رب گوجه‌فرنگی را در دو لیوان آب حل میکنیم و داخل گوشت میریزیم کمی نمک و فلفل میزنیم، بعد شکر و آبلیمو را اضافه میکنیم و میگذاریم گوشت آهسته بجوشد و آبش کشیده شود، سپس سبزی را بدقت تمیز میکنیم و میشوئیم و ریز خرد میکنیم و با یکی

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

دو قاشق روغن کمی سرخ میکنیم و مایه گوشت را از روی آتش برمیداریم و سبزی را با گوشت مخلوطمیکنیم (هنگام مخلوط کردن مواد میتوان ۲ یا ۳ قاشق زرشک هم اضافه کرد).ممکن است در این مایه دو سه عدد تخم‌مرغ پخته سفت و یک پیمانه برنج که قبلا جوشانده و آماده کرده باشیم اضافه کنیم (تخم‌مرغ را باید رنده کرد) آنگاه قسمت برجستگی زیر کلم را میگیریم بطوریکه روی میز صاف بایستد، بعد ظرفی را آب می‌کنیم و کمی نمک در آن می‌ریزیم و روی آتش میگذاریم و کلم را داخل ظرف قرار می‌دهیم آب که جوش آمد و برگ کلم کمی نرم شد کلم را از داخل آب برمیداریم و در صافی میگذاریم سپس دو رشته نخ محکم و بلند را بشکل (+) روی میز قرار می‌دهیم و کلم را روی محل تقاطع نخ‌ها می‌گذارم و برگهای کلم را از هم باز می‌کنیم از مایه گوشت و سبزی آماده شده مقداری وسط کلم میریزیم و چند برگ روی مایه میآوریم باز کمی از مایه را دور برگها میریزیم و برگها را مرتب روی هم میآوریم منتهی در دوسه برگ آخر باید مایه ریخته نشود، بعد برگها را محکم روی هم قرار می‌دهیم بطوریکه شکل کلم طبیعی را پیدا کند و نخها را از اطراف روی کلم میآوریم یکی دو بار از زیر رد میکنیم و کلم را محکم میبندیم و داخل ظرفی که گنجایش کلم را داشته باشد دو سه قاشق روغن یکی دو عدد پیاز خرد کرده و یکی دو عدد هویج خرد کرده و دو تا سه لیوان آبگوشت و ۲ قاشق رب گوجه‌فرنگی می‌ریزیم و کلم را درآن ظرف قرار میدهیم و درش را محکم می‌بندیم و روی حرارت ملایم می‌گذاریم تا کلم آهسته‌آهسته بپزد در صورتیکه آب دلمه تمام شود کمی آب اضافه می‌کنیم برای آنکه مغز کلم کاملا پخته شود باید حرارت ملایم و زمان طبخ تقریباً ۳ ساعت باشد، بعد از اینکه کلم پخته شود آنرا از داخل ظرف بیرون میآوریم و دردیس گردی قرار میدهیم و نخهای اطراف آنرا باز میکنیم، و سس آنرا صاف و با سس گوجه‌فرنگی مخلوط میکنیم و روی آتش میگذاریم و کمی آبلیمو و نمک و فلفل به‌سس می‌زنیم، یکی دو جوش که زد و سس کمی غلیظ شد کمی از سس را روی دلمه میدهیم و بقیه سس را در سس خوری میریزیم و کمی خامه روی دلمه میدهیم و اطراف دلمه را با حلقه‌های تخم‌مرغ پختهٔ سفت و جعفری تزیین میکنیم و بقیهٔ خامه را داخل سسی که در سس خوری هست میریزیم (برای تهیهٔ سس گوجه فرنگی به‌قسمت سس ها صفحهٔ ۲۵۲) رجوع شود. این دلمه را بدون سس گوجه‌فرنگی و با همان سس خود دلمه نیز میتوان تهیه کرده و در اینصورت کافیست فقط یک قاشق رب‌گوجه‌فرنگی در سس دلمه حل بکنیم و از صافی رد نمائیم و خامه را بآن اضافه کنیم.

دلمهٔ کلم برگ

مایه دلمه را بطریق مایه کلم برگ درسته آماده میکنیم برگ‌های کلم را جدا میکنیم در

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

آب‌نمک یکی دو جوش میدهیم تا برگها نرم شوند بعد برگ‌های بزرگ را دولا میکنیم و برگهای کوچک را دوتادوتا داخل هم قرار میدهیم و از مایهٔ دلمه یک قاشق سوپخوری داخل برگ میریزیم و آنرا مانند بقچه محکم میبندیم،آنگاه دلمه‌های آماده شده را در قابلمه نزدیک هم میچینیم و داخل ظرف را کمی آبگوشت و روغن و نمک و فلفل می‌ریزیم و در حرارت ملایم می‌پزیم تا آب دلمه کاملا کشیده شود. دلمه‌ها را مطابق شکل در ظرف با حلقه گوجه‌فرنگی و جعفری و کمی برنج یا ماکارونی پخته شده تزیین میکنیم و کمی سس گوجه‌فرنگی مخلوط شده با خامه روی آن میدهیم. عکس در صفحه ۷۵۸

دلمهٔ گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرگیهای درشت و یک اندازه سفت را انتخاب میکنیم ته گوجه‌فرنگی را بشکل یک دایره برمیداریم، آنگاه داخل گوجه‌فرنگی را با قاشق کوچک خالی و دقت میکنیم جدار گوجه‌فرنگی نازک نشود داخل گوجه‌فرنگی را از مایهٔ دلمه بادنجان پر میکنیم و در آن را میگذاریم. بعد داخل تابه یکی دو قاشق روغن میریزیم و دلمه‌ها را یک ردیف در ظرف می‌چینیم (داخل این دلمه نباید آب ریخت) ظرف را در فر با حرارت ملایم میگذاریم و برای پختن این دلمه یکربع تا بیست دقیقه وقت کافی است که دلمه‌ها پخته شود اما له نگردد. دلمه‌ها را به وضعی که ته دلمه روی دیس قرار بگیرد می‌چینیم و اطراف آنرا با جعفری تزیین میکنیم.

ممکن است سرگوجه‌فرنگی راباندازه یک پنج‌قرانی برداریم داخل آنرا خالی کنیم و با مایه دلمه پرکنیم وروی آنرا با پوره سیب‌زمینی بدون کره در قیف بشکل مخروط پر کنیم و با حرارت ۳۵۰ درجه فرنهایت بمدت ۲۰ دقیقه روی پنجره آخر بطرف بالای فر قرار دهیم کافیست روی پوره‌ها کمی طلائی شود. عکس در صفحه ۷۵۶

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

انواع کوکو

نکته حساس در تهیه انواع کوکو آنستکه روغن کوکو باید کاملاً داغ شود بعد مایه کوکو را در آن ریخت و بهتر است در صورت داشتن فر کوکو را در ظرف نسوز تهیه کرد که راحت‌تر از ظرف جدا شود و در صورت طبخ در روی آتش یا چراغ باید روی در کوکو را مقداری آتش ریخت تا زیر و روی آن برشته شود. در صورتیکه کوکو را نازکتر درست کردیم احتیاج به آتش نیست در آنرا میبندیم و حرارت را ملایم میکنیم. برای تهیه کوکو از ظرف تفلون میتوانیم استفاده کنیم. انواع کوکو را میتوانیم در ظرفهای کوچک نسوز یا تفلون آماده کنیم و بدون اینکه آنرا ببریم درسته و قالبی در ظرف برگردانیم.

کوکوی سبزی

۱ ــ سبزی
(تره ــ جعفری ــ شبت ــ گشنیز ــ چند برگ کاهو) یک کیلو
۲ ــ تخم‌مرغ ۴ تا ۵ عدد
۳ ــ زرشک **در صورت تمایل یک قاشق سوپخوری**
۴ ــ گردوی خرد کرده **در صورت تمایل یک تا دو قاشق سوپخوری**
۵ ــ جوش‌شیرین یک قاشق مرباخوری
۶ ــ روغن یک پیمانه سرخالی (۱۵۰ گرم)
۷ ــ آرد گندم یک قاشق سوپخوری

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

سبزی را بدقت تمیز میکنیم و می‌شوئیم و در سبد می‌ریزیم تا آب آن کاملاً گرفته شود، بعد ریز خرد می‌کنیم سپس سبزی خردشده را با دو سه قاشق روغن کمی سرخ می‌کنیم و میگذاریم سبزی سرد شود، بعد تخم‌مرغها را در ظرفی میشکنیم و خوب بهم می‌زنیم آنگاه جوش‌شیرین و نمک و آرد را به‌تخم‌مرغ اضافه می‌کنیم و زرشک و گردوی خردکرده را نیز می‌افزائیم سبزی که کاملاً سرد شد در مایه می‌ریزیم و بقیهٔ روغن را داخل تابهٔ گرد یا ظرف نسوزی می‌ریزیم و در صورتیکه تا به‌بکار بردیم آنرا روی آتش میگذاریم تا روغن داغ شود، بعد مایه را داخل روغن میریزیم و روی مایه را با پشت قاشق صاف می‌کنیم و در آنرا می‌گذاریم و روی در کمی آتش میگذاریم و حرارت زیر را ملایم می‌کنیم تا زیر کوکو کاملاً برشته شود، بعد کوکو را بهر فرم که بخواهیم میبریم و قطعات کوکو را برمیگردانیم تا روی آن نیز کاملاً برشته شود و در صورتیکه ظرف نسوز بکار بردیم روغن را که در ظرف ریختیم داخل فر می‌گذاریم تا داغ شود، بعد مایه را داخل روغن میریزیم و ظرف را کف فر و در حرارت ۳۵۰ درجه قرار می‌دهیم، در فر در ظرف کوکو را لازم نیست بگذاریم، کوکو را مدت سه‌ربع در فر میگذاریم تا کوکو پف کند و زیرورو‌ی آن برشته شود ــ کوکو در ظرف نسوز بآسانی برمیگردد، اطراف آنرا میتوانیم با حلقه‌های گوجه‌فرنگی تزیین کنیم.

کوکوی سیب‌زمینی

۱ ــ سیب‌زمینی	یک کیلو
۲ ــ تخم‌مرغ	۴ تا ۵ عدد
۳ ــ بیکینگ‌پادر	یک قاشق مرباخوری
۴ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

سیب‌زمینی را میپزیم و پوست می‌کنیم و از رنده یا ماشین رد می‌کنیم، بعد تخم‌مرغها را در ظرفی میشکنیم و خوب می‌زنیم تا کاملاً کف کند کمی نمک و فلفل و بیکینگ‌پادر را داخل تخم‌مرغ می‌ریزیم و سیب‌زمینی را که کاملاً سرد شده است داخل مایهٔ تخم‌مرغ می‌ریزیم و بهم می‌زنیم آنگاه در تابه یا ظرف نسوزی سه‌چهار قاشق سوپ‌خوری روغن می‌ریزیم میگذاریم داغ شود و مایهٔ کوکوی سیب‌زمینی را مانند کوکوی سبزی می‌پزیم.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



PDF.tarikhema.org

نوعی دیگ کک بادام، مربوط به صفحه ۵۳۴

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کبک کاکائوئی یا کرم شکلاتی مربوط به صفحه ۵۳۶

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کبک مکزیکی مربوط به صفحه ۵۳۹

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کبک دو رنگ مربائی مربوط به صفحه ۵۳۴

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

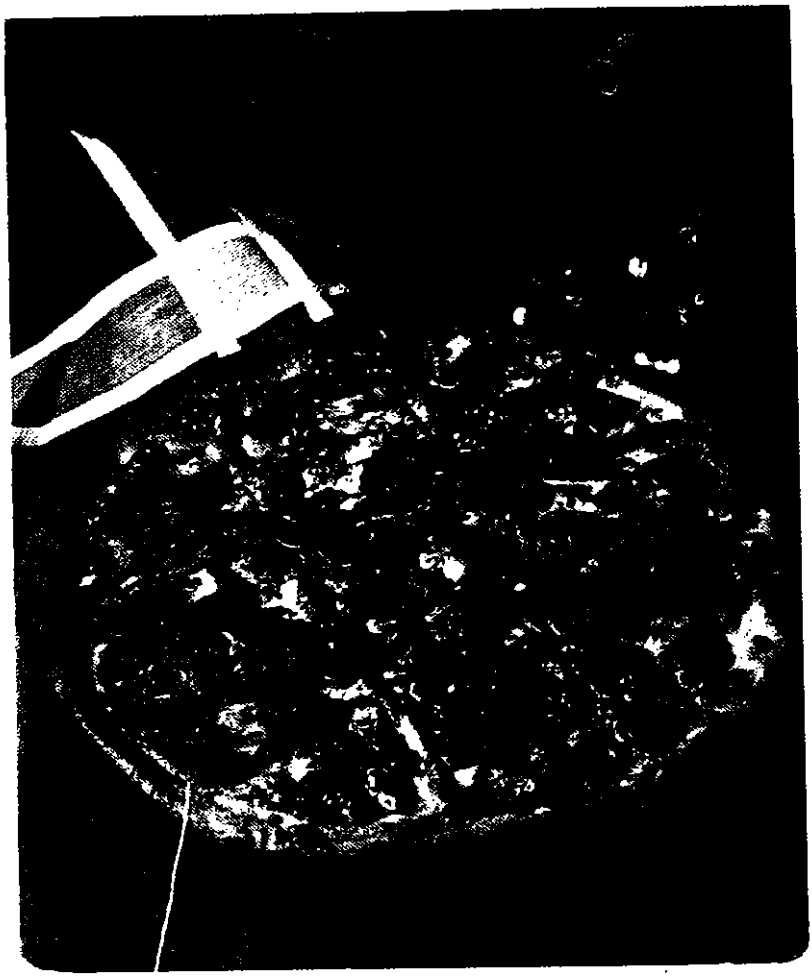
PDF.tarikhema.org

بستی با سبد کاراامل مربوط به صفحه ۴۷۹

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



پیتزا مربوط به صفحه ۱۷۲

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کوکوی شبت‌باقلا

۱ ــ باقلا	دو کیلو
۲ ــ شبت	نیم کیلو
۳ ــ تخم‌مرغ	۴ تا ۵ عدد
۴ ــ پیاز سرخ‌کرده	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۵ ــ روغن	۱۵۰ گرم (یک پیمانه سرخالی)
۶ ــ جوش‌شیرین	نصف قاشق مرباخوری
۷ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کم

طرز تهیه:

باقلا را از هر دو پوست جدا می‌کنیم و با مقداری آب و کمی نمک می‌گذاریم کاملاً بپزد، بعد آنرا در صافی می‌ریزیم تا آب آن برود و سرد شود، بعد شبت را تمیز و ریز خرد می‌کنیم و با دو سه قاشق روغن و پیاز سرخ‌کرده آنرا کمی سرخ می‌کنیم بحدی که آب شبت کشیده شود آنگاه تخم‌مرغها را با کمی نمک و فلفل و جوش‌شیرین مخلوط می‌کنیم و خوب بهم می‌زنیم و شبت را که از روی آتش برداشته‌ایم و کاملاً سرد شده است با باقلا و تخم‌مرغ مخلوط می‌کنیم و مثل کوکوی سبزی در فر یا روی آتش طبخ می‌کنیم.

کوکوی کدو

۱ ــ کدوی سبز متوسط	۴ تا ۵ عدد
۲ ــ تخم‌مرغ	۴ تا ۵ عدد
۳ ــ پیاز	۳ تا ۴ عدد
۴ ــ زعفران سائیده	یک قاشق چایخوری
۵ ــ شکر	یک قاشق سوپخوری سر خالی
۶ ــ روغن	یک پیمانه (۱۵۰ گرم)

طرز تهیه:

پیاز را از رندهٔ درشت رد می‌کنیم و با سه‌چهار قاشق روغن کمی سرخ می‌کنیم، بعد پوست کدو را می‌گیریم و از رندهٔ درشت رد میکنیم و داخل پیاز می‌ریزیم و گاهی بهم می‌زنیم تا کدو نیز کمی سرخ و آب آن کاملاً کشیده شود آنگاه زعفران را در کمی آب حل میکنیم و با شکر داخل کدو میریزیم و کمی نمک و فلفل به‌آن میزنیم، بعد مایه را از روی آتش

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

برمیداریم و تخم‌مرغ‌ها را در ظرفی میشکنیم و خوب میزنیم و کمی نمک و فلفل بآن اضافه می‌کنیم، مایه کدو که کاملاً سرد شد داخل تخم‌مرغ میریزیم و بهم میزنیم و در تابه یا ظرف‌نسوز بقیه روغن را میریزیم و مانند کوکوی سبزی روی آتش یا فر طبخ میکنیم بدون شکر نیز میتوان این کوکو را تهیه کنیم. با کدو حلوا نیز بهمین طریق میشود کوکو تهیه کرد و بجای کدوی سبز از ۱/۵ کیلو کدو حلوائی استفاده میکنیم.

کوکوی گل کلم

۱ ــ گل کلم متوسط	یک عدد
۲ ــ تخم‌مرغ	۶ عدد
۳ ــ پیاز سرخ‌کرده	دو تا سه قاشق سوپخوری
۴ ــ روغن	۱۰۰ گرم
۵ ــ زعفران سائیده	یک قاشق چایخوری
۶ ــ جوش‌شیرین	یک قاشق مرباخوری
۷ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

ظرفی را آب کرده کمی نمک می‌ریزیم و میگذاریم آب جوش بیاید گلهای گل کلم را از هم جدا میکنیم و میشوئیم و آنرا در آبجوش میریزیم میگذاریم گل کلم بپزد، بعد گل کلم را در صافی میریزیم تا آب آن برود و بعد آنرا با چنگال کمی نرم میکنیم تخم‌مرغها را در ظرفی میشکنیم و کمی نمک و فلفل بآن میزنیم و آنرا خوب مخلوط میکنیم زعفران را در کمی آبجوش حل میکنیم و داخل تخم‌مرغ میریزیم جوش‌شیرین را در یک قاشق آب سرد حل نموده با تخم‌مرغ مخلوط میکنیم پیاز و گل کلم را که کاملا سردشده به‌مایه تخم‌مرغ اضافه کرده تمام مواد را خوب مخلوط می‌نمائیم، بعد روغن را در تابه یا ظرف نسوز گردی میریزیم میگذاریم داغ شود مایه را در روغن ریخته کوکو را در روی آتش یا در فر طبخ میکنیم در صورت طبخ در ظرف نسوز ظرف کوکو را کف فر قرار داده حرارت را ۳۵۰ درجه می‌نمائیم سه‌ربع ساعت میگذاریم در فر بماند تا زیر کوکو کاملا برشته و زرین شود، بعد ظرف را روی آخرین پنجره بطرف بالا قرار میدهیم یک ربع تا بیست دقیقه دیگر میگذاریم بماند تا روی آن نیز کمی زرین شود ظرف را از فر خارج کرده بهر فرم و شکل که بخواهیم آنرا میبریم و در دیس می‌چینیم (باید قسمت زیر کوکو که برشته‌تر است بطرف رو قرار بگیرد) در صورتیکه کوکو را روی آتش تهیه کنیم مایه را در تابهٔ آماده کرده حرارت زیر آنرا ملایم میکنیم و در

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

آنرا بسته روی آن کمی آتش میریزیم تا زیرورروی کوکو برشته و طلائی شود بعد آنرا میبریم اگر روی آن کاملا سرخ نشده باشد قطعات بریده‌شده را بر میگردانیم میگذاریم این قسمت نیز برشته شود. **بدون ریختن آتش روی در کوکوی با حرارت ملایم ممکن است کوکو را تهیه کرد**

کوکوی مرغ (چغرتمه)

طبخ این کوکو در رشت و نواحی شمال متداول است و بسیار خوشمزه میباشد.

۱ ــ یک عدد مرغ پاک‌کرده در حدود	۱/۲۵۰ کیلوگرم
۲ ــ تخم‌مرغ	۸ عدد
۳ ــ پیاز سرخ‌کرده	۲ تا ۳ قاشق مرباخوری
۴ ــ زعفران سائیده	یک قاشق چایخوری
۵ ــ روغن	۱۵۰ گرم
۶ ــ جوش‌شیرین	یک قاشق مرباخوری
۷ ــ آبلیمو	۲ قاشق سوپخوری
۸ ــ نمک و فلفل	باندازهٔ کافی

طرز تهیه:

مرغ را تمیز کرده میشوئیم و با یک لیوان آب و یک عدد پیاز خردکرده و کمی نمک و فلفل میگذاریم کاملا بپزد بطوریکه بعد از پختن بیش از ۲ تا ۳ قاشق آب نداشته باشد بعد مرغ را میگذاریم سرد شود استخوانهای آنرا میگیریم قطعات گوشت آنرا خرد میکنیم و میکوبیم تا کاملا نرم شود زعفران را در کمی آب جوش حل میکنیم و جوش‌شیرین را در کمی آب سرد حل می‌نمائیم.

تخم‌مرغها را در ظرفی میشکنیم و خوب مخلوط میکنیم کمی نمک و فلفل داخل تخم‌مرغ می‌ریزیم. و بعد آب مرغ و زعفران حل‌شده و جوش‌شیرین و پیاز سرخ‌کرده و آبلیمو و مرغ کوبیده را داخل تخم‌مرغ می‌ریزیم و تمام مواد را با هم مخلوط می‌نمائیم روغن را در ظرف نسوز مناسبی که بهتر است گرد باشد می‌ریزیم فر را با حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم می‌کنیم ظرف روغن را کف فر قرار میدهیم تا داغ شود، بعد مایه آماده‌شده را در ظرف می‌ریزیم روی آنرا با پشت قاشق صاف می‌کنیم می‌گذاریم در حدود سه‌ربع ساعت در فر بماند تا زیر آن کاملا طلائی شود و روی آن نیز کمی برشته شود، بعد ظرف را از فر خارج می‌کنیم میگذاریم کمی سرد شود دیس را روی ظرف قرار می‌دهیم و کوکو را در ظرف بر میگردانیم.

ممکن است آنرا ببریم و یا درسته اطرافش را با حلقهٔ گوجه‌فرنگی و جعفری تزیین

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کنیم.

این کوکو را نیز مثل سایر کوکوها می‌توانیم در تابه و روی آتش تهیه کنیم و دستور طبخ آن مثل سایر کوکوهاست.

کوکوی لوبیاسبز ــ برای ۶ تا ۸ نفر:

۱ ــ لوبیا سبز	۷۵۰ گرم
۲ ــ تخم‌مرغ	۶ تا ۷ عدد
۳ ــ پیاز سرخ‌کرده	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۴ ــ جوش‌شیرین	۳ قاشق مرباخوری
۵ ــ زعفران سائیده	۱ قاشق چایخوری
۶ ــ آرد	۱ قاشق سوپخوری
۷ ــ روغن	۱۵۰ گرم (یک پیمانه سر خالی)
۸ ــ نمک و فلفل	به‌اندازه کافی

طرز تهیه:

لوبیا را نازک و ظریف خلال میکنیم ظرفی را آب کرده میگذاریم بجوشد لوبیا را در ظرف میریزیم ۲ قاشق مرباخوری از جوش‌شیرین داخل ظرف لوبیا میریزیم میگذاریم لوبیا بپزد بحدی که زیاد له نشود و بعد در صافی میریزیم تا آب آن برود ــ تخم‌مرغها را در ظرفی میشکنیم، یک قاشق مرباخوری جوش‌شیرین با آرد، نمک، فلفل و زعفران حل‌شده در آبجوش را به‌آن اضافه میکنیم و خوب مخلوط مینمائیم بعد لوبیا و پیاز را اضافه میکنیم و بهم میزنیم و مثل کوکوی سبزی طبخ مینمائیم ــ پیاز این کوکو نباید زیاد سرخ شود کافیست که رنگ آن کمی طلائی گردد.

کوکوی ماست

مواد لازم برای ۶ تا ۷ نفر:

۱ ــ ماست کیسه‌ای خیلی سفت	یک پیمانه سر خالی (۱۵۰ گرم)
۲ ــ تخم‌مرغ	۶ تا ۷ عدد
۳ ــ تره	۲۵۰ گرم
۴ ــ هویج متوسط	۳ تا ۴ عدد (یکصد گرم)
۵ ــ خلال بادام و پسته (از هر کدام)	یک قاشق سوپخوری
۶ ــ آرد گندم	یک قاشق سوپخوری

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۷ ــ زعفران سائیده	½ قاشق چای‌خوری
۸ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار لازم
۹ ــ روغن	یک پیمانه سرخالی (۱۵۰ گرم)

طرز تهیه:

تره را بعد از تمیزکردن و شستن ریز خرد میکنیم. هویج را پوست‌کنده رنده می‌نمائیم. زعفران را در کمی آب‌جوش حل کرده تخم‌مرغها را در ظرفی می‌شکنیم. ماست، آرد، نمک و فلفل و زعفران سائیده را داخل تخم‌مرغ میریزیم و خوب مخلوط می‌کنیم (در صورت امکان بهتر است با چرخ برقی بهم بزنیم تا بهتر مخلوط شود).

بعد خلال و تره و هویج را اضافه میکنیم. روغن را در تابه مناسبی داغ می‌نمائیم مایه را در آن ریخته در فر یا روی آتش برابر دستور کوکوی سبزی صفحه **۶۲۹** طبخ می‌نمائیم.

برانی اسفناج

۱ ــ اسفناج	۲ کیلو
۲ ــ ماست کیسه‌ای	نیم‌کیلو
۳ ــ روغن	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۴ ــ سیر کوبیده در صورت تمایل	به‌مقدار کم
۵ ــ نمک و فلفل	بقدر کافی

طرز تهیه:

اسفناج را بدقت تمیز میکنیم و با دوسه لیوان آب و نصف قاشق مرباخوری جوش‌شیرین و کمی نمک در ظرفی میریزیم و روی آتش می‌گذاریم تا جوش بیاید و بپزد، بعد اسفناج پخته را در صافی می‌ریزیم تا آب آن گرفته شود سپس آنرا با سیر در روغن کمی سرخ میکنیم و ماست را با کمی نمک و فلفل مخلوط می‌نمائیم و میزنیم تا صاف شود بعد اسفناج را کمی ساطوری می‌کنیم و داخل ماست می‌ریزیم و مخلوط می‌کنیم و در دیس می‌ریزیم و روی آنرا کمی ماست ساده میدهیم، ممکن است کمی هم دارچین روی آن بپاشیم.

برانی بادنجان ــ برای ۶ نفر:

۱ ــ بادنجان قلمی	۵ تا ۶ عدد
۲ ــ گوشت چرخ‌کرده	۳۵۰ گرم

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۳ ــ پیاز رنده‌شده	۲ عدد
۴ ــ پیاز سرخ‌کرده	۲ قاشق سوپخوری
۵ ــ نعناع داغ	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۶ ــ ماست	نیم کیلو (دو شیشه کوچک)
۷ ــ زعفران سائیده	یک قاشق چایخوری
۸ ــ روغن	۲۰۰ تا ۲۵۰ گرم
۹ ــ نمک و فلفل	بقدر کافی

طرز تهیه:

ماست را در دستمالی می‌ریزیم و آویزان می‌کنیم تا آب آن کمی کشیده شود، بعد پوست بادنجان را میگیریم و حلقه‌حلقه میکنیم و کمی نمک بآن میپاشیم و دو طرف آنها را در روغن سرخ میکنیم، سپس گوشت را با پیاز رنده شده و کمی نمک و فلفل مخلوط می‌نمائیم و کوفته‌ریزه درست میکنیم و در دوسه قاشق روغن داغ کمی سرخ میکنیم آنگاه یک لیوان آب و دو قاشق پیاز سرخ‌شده را در کوفته می‌ریزیم و حرارت را ملایم میکنیم تا آب آن در حدود دوسه قاشق بشود، بعد بادنجانهای سرخ‌شده را روی کوفته‌ها می‌چینیم و می‌گذاریم بادنجانها نیز کمی بپزند و آب آن بکلی تبخیر شود، بعد کمی نمک و زعفران حل‌شده را با ماست مخلوط می‌کنیم و بادنجانها را دور دیس می‌چینیم و کوفته‌ها را وسط دیس میریزیم و روی آن را با ماست می‌پوشانیم و نعناع‌داغ روی آن میدهیم.

برانی بادنجان را بدون کوفته‌ریزه نیز میشود درست کرد در اینصورت ۸ تا ۱۰ عدد بادنجان لازم است و بعد از سرخ‌کردن بادنجانها یک لیوان آب و ۲ قاشق پیاز سرخ‌کرده را داخل بادنجان میریزیم با حرارت ملایم میپزیم و آب آن کشیده که شد در ظرف میکشیم و روی آن ماست و نعناع‌داغ میریزیم.

برانی کنگر

۱ ــ کنگر پاک‌کرده	یک کیلو
۲ ــ روغن	۱۰۰ گرم
۳ ــ ماست	نیم کیلو
۴ ــ نمک	بمقدار کافی

طرز تهیه:

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

تیغهای ریز کنگر را با قیچی میگیریم آنرا می‌شوئیم و در ظرفی میریزیم و روی آتش قرار می‌دهیم و کمی آب و کمی نمک روی آن میریزیم و میگذاریم با حرارت ملایم بپزد بطوریکه بعد از پختن آب نداشته باشد، بعد ماست را در پارچه‌ای میریزیم و می‌گذاریم آب آن کمی گرفته شود ولی زیاد سفت نشود، سپس کنگر را با روغن کمی سرخ می‌کنیم و در ظرف میریزیم و ماست را با کمی نمک و فلفل مخلوط می‌کنیم روی کنگر را با ماست میپوشانیم.

نازخاتون ــ برای ۶ نفر:

۱ ــ بادنجان قلمی	۸ تا ۱۰ عدد
۲ ــ گوجه‌فرنگی درشت	۴ تا ۵ عدد
۳ ــ آب انار	۲ لیوان
۴ ــ آبغوره	½ لیوان
۵ ــ گل‌پر	یک قاشق سوپخوری سر خالی
۶ ــ نعنای خشک	½ قاشق سوپخوری
۷ ــ پیاز رنده‌شده	۲ قاشق سوپخوری
۸ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

بادنجانها را در فر یا روی آتش کبابی میکنیم در صورت کباب‌کردن در فر بادنجانها را در سینی فر میچینیم فر را با حرارت ۴۰۰ درجه فارنهایت گرم میکنیم و سینی را بمدت تقریباً یکساعت کف فر قرار میدهیم تا بادنجانها کاملا پخته شوند بعد آنها را پوست میکنیم و ساطوری میکنیم روی گوجه‌فرنگیها آبجوش میریزیم و پوست آنها را میکنیم و گوشت آنها را خرد میکنیم آب انار و آبغوره را با بادنجان ساطوری‌شده مخلوط میکنیم و میگذاریم آهسته بجوشد و کاملا به‌خورد بادنجان برود بعد گل‌پر و نعنا و پیاز رنده‌شده را در آن میریزیم و بلافاصله از روی آتش بر میداریم و تکه‌های گوجه‌فرنگی را داخل آن میکنیم و بهم میزنیم در ظرف میکشیم. ممکن است کمی گردوی چرخ‌کرده روی آن بپاشیم.

نرگسی کدو بادنجان (برای ۶ نفر)

این نرگسی هم بطریق نرگسی لوبیا و اسفناج تهیه میشود.

۶ عدد کدو یا بادنجان را حلقه میکنیم ــ دو طرفش را با روغن سرخ مینمائیم و در ظرف می‌چینیم و پیاز سرخ‌کرده را روی آن می‌پاشیم و تخم‌مرغ را رویش میشکنیم و مثل

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

نرگسی لوبیا طبخ مینمائیم.

طبیعی است برای نرگسی کدو و بادنجان کمی روغن بیشتر لازم است ولی وقتی پیاز سرخ شد کاملاً روغن آنرا میگیریم و بعد مصرف مینمائیم.

نرگسی اسفناج

مواد لازم (برای ۶ نفر)

۱ ــ اسفناج	۲ کیلو
۲ ــ پیاز	۲ تا ۳ عدد
۳ ــ تخم‌مرغ	۶ عدد
۴ ــ روغن	۱۵۰ گرم
۵ ــ نمک و فلفل	بقدر کافی

طرز تهیه:

اسفناج را تمیز کرده خوب می‌شوئیم ــ بعد اسفناج را با دو لیوان آب و یک قاشق مرباخوری جوش‌شیرین و کمی نمک میگذاریم به‌پزد بحدیکه له نشود ــ پیاز را خلال کرده با **روغن سرخ میکنیم بحدیکه طلائی شود ــ اسفناج را در صافی میریزیم کمی فشار میدهیم** تا آب آن کاملاً کشیده شود اسفناج و پیاز را مخلوط کرده کمی سرخ میکنیم بعد در ظرفی نسوز آنرا میریزیم رویش را صاف مینمائیم و تخم‌مرغ را روی آن منظم میشکنیم ــ کمی نمک و فلفل روی تخم‌مرغها می‌پاشیم در آنرا میگذاریم و روی حرارت ملایم قرار میدهیم تا سفیدهٔ تخم‌مرغها کاملاً بسته شود ولی زرده سفت نشود ممکن است در تاوه معمولی آنرا آماده کنیم بعد در دیس قرار بدهیم.

نرگسی لوبیای سبز

مواد لازم (برای شش نفر)

۱ ــ لوبیای سبز	۱ کیلو
۲ ــ پیاز متوسط	۳ تا ۴ عدد
۳ ــ روغن	۱۵۰ گرم (یک پیمانه سرخالی)
۴ ــ تخم‌مرغ	۶ عدد
۵ ــ نمک و فلفل	بقدر کافی
۶ ــ جوش‌شیرین	۲ قاشق مرباخوری

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

ریشهٔ لوبیا را میگیریم نازک خلال میکنیم ظرفی را آب میکنیم میگذاریم جوش بیاید لوبیا را در آبجوش میریزیم جوش‌شیرین را اضافه میکنیم میگذاریم لوبیا سبز به‌پزد (بحدیکه له نشود) یک قاشق نمک به‌آن میزنیم بعد از دو سه جوش لوبیا را در صافی میریزیم تا آب آن برود پیاز را خلال کرده با روغن سرخ میکنیم تا کمی طلائی گردد لوبیا و پیاز سرخ کرده را در ظرف نسوز مناسبی میریزیم روی آتش میگذاریم هم میزنیم تا آب لوبیا کاملاً کشیده شود بعد لوبیا را در ظرف با پشت قاشق صاف میکنیم و تخم‌مرغها را منظم روی آن میشکنیم کمی نمک و فلفل به تخم‌مرغها میزنیم روی حرارت ملایم میگذاریم در آنرا می‌بندیم ــ کافی است فقط سفیده تخم‌مرغ بسته شود ولی زرده‌ها سفت نگردد ــ ممکن است نرگسی را در تاوه معمولی طبخ کنیم بعد در دیس قرار میدهیم.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

انواع کباب

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

انواع کباب‌ها

کباب برگ ــ برای ۶ نفر:

برای تهیه کباب باید از گوشت راستهٔ گوساله یا گوسفند استفاده نمود، نکتهٔ قابل توجه برای کباب خوب انتخاب گوشت آن است که باید نرم باشد (بوسیلهٔ گردهای مخصوص نرم‌کننده گوشت نیز می‌توان گوشت را نرم و ترد نمود) ولی بهتر است گوشت را با آب پیاز و فلفل ۲۴ ساعت قبل آماده و نرم نمود. انواع کباب باید در عین پختگی زیاد خشک نشود

۱ ــ گوشت راستهٔ پاک‌کرده	یک کیلوونیم
۲ ــ پیاز	دوسه عدد
۳ ــ روغن‌زیتون	یک استکان
۴ ــ فلفل	به‌مقدار کم

طرز تهیه:

کباب را میتوانیم بهر اندازه که میل داریم پهن کنیم باین ترتیب که راسته را روی تخته میگذاریم باندازه‌ای که میل داریم پهنای کباب بشود یک قطعه جدا میکنیم مثلا پهنا چهار انگشت و آن قطعه را پهلوی قطعات دیگر گوشت میگذاریم قطعات دیگر را میبریم (با این عمل پهنای تمام گوشتها بیک اندازه میشود)، بعد گوشت را بقطر نیم سانتیمتر ورقه‌ورقه می‌کنیم و آماده میگذاریم، سپس پیاز را نرم رنده میکنیم و روغن زیتون و فلفل را با پیاز رنده‌شده مخلوط میکنیم و گوشت را در این مایه می‌خوابانیم و می‌گذاریم لااقل یکشب بماند بعد گوشتها را به‌سیخ کشیده و کمی روی آن را با کارد میکوبیم و روی حرارت ملایم کباب میکنیم و گاهی سیخهای کبابرا بر میگردانیم کباب باید در عین پختگی زیاد خشک نشود و آبدار باشد بعد کبابها را در دیس میکشیم و روی آنها را کمی نمک میپاشیم و کمی هم کره روی آن میگذاریم و اطراف آنرا با پیاز خلال‌کرده و جعفری تزیین میکنیم ــ کبابرا نباید هیچ وقت لای نان قرار داد زیرا آب کباب به‌خورد نان می‌رود و خشک میشود.

در صورتیکه بخواهیم از گردهای نرم‌کننده مخصوص گوشت استفاده کنیم برای هر یک کیلو گوشت یک قاشق مرباخوری از گرد نرم‌کننده را با پیاز رنده‌شده مخلوط می‌کنیم و نیم‌ساعت قبل از کباب‌کردن گوشت را در این مایه میخوابانیم.

ممکن است بدون روغن‌زیتون هم گوشت کباب را آماده کرد.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کباب چنگه (شیشلیک)

کباب چنگه را از گوشت راسته یا فیلهٔ گوساله میتوان تهیه نمود. طرز تهیه و خواباندن آن مثل کباب برگ است با این تفاوت که گوشت را تقریباً بقطر دو سانتیمتر می‌بریم و شکل آن نیز لازم نیست منظم باشد و باید بین هردو یا سه قطعه گوشت یک قطعه کوچک دنبه بهسیخ کشید و موقع طبخ حرارت باید کمی ملایم باشد و مدت طبخ آن نیز از کباب برگ طولانی‌تر است تا مغز آن پخته شود ــ با کباب چنگه‌ای میتوان کباب گوجه‌فرنگی تهیه و مصرف نمود.

بدون دنبه نیز میتوان این کبابرا آماده نمود و بعد از طبخ مقداری کره روی آن قرار داد.

کباب حسینی ــ برای ۶ نفر:

کباب حسینی را نیز از گوشت راسته پاک کرده یا مغز ران گوساله یا گوسفند میتوان تهیه کرد ولی البته گوشت راسته بهتر است.

۱ ــ گوشت	یک کیلو
۲ ــ پیاز ریز سفید	۵۰۰ گرم
۳ ــ دنبه	۲۵۰ گرم
(و یا کره ۱۵۰ گرم)	
۴ ــ فلفل سبز دلمه	۲۵۰ گرم
۵ ــ گوجه‌فرنگی	یک کیلو
۶ ــ نمک	بهمقدار کافی

طرز تهیه:

برای تهیه این کباب بهسیخ‌های کوچک چوبی که معمولاً از درخت انار تهیه میشود احتیاج داریم (و یا سیخهای آماده‌شده کوچک از نوع فلزی که زنگ نمیزند معمولا در فروشگاهها حاضر برای فروش و استفاده است) ــ گوشت را قطعه‌قطعه می‌بریم (باندازه تقریباً طول ۴ قطر ۲ سانتیمتر) و سیخهای چوبی را پوست می‌کنیم و نوک آنها را تیز می‌نمائیم، بعد بترتیب یک قطعه گوشت و یک قطعه دنبه و یک پیاز کوچک و یک قطعه فلفل سبز بهسیخ میکشیم تا آنجا که سیخها پرشوند (طول سیخها باید ده تا پانزده سانتیمتر باشد)، بعد ته قابلمهٔ مناسبی را که گنجایش سیخها را داشته باشد یکردیف گوجه‌فرنگی ورقه‌شده و یک ردیف پیاز حلقه‌شده می‌چینیم و یک ردیف از سیخهای کبابرا روی آن می‌چینیم و باز یک

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

ورقه گوجه‌فرنگی و یکردیف از سیخ‌های کباب میگذاریم و بهمین ترتیب ادامه میدهیم تا تمام سیخها در ظرف قرار بگیرند، آنگاه در قابلمه را میبندیم و روی حرارت ملایم قرار میدهیم و صبر میکنیم تا آب گوجه‌فرنگی کاملا کشیده شود. در صورتیکه گوشت کاملا نپخت باید کمی آب به‌ظرف اضافه نمود. در اواخر طبخ باید کمی نمک بآن زد وقتی کباب آماده شد باید بهیچوجه آب نداشته باشد. کبابها را با همان سیخ در دیس می‌چینیم و سر میز میبریم.

در صورت مصرف کره آن را قطعه‌قطعه میکنیم و لابلای سیخ‌های کباب میچینیم. و ممکن است بجای پیازریز سفید از پیاز درشت که چهار قارچ کرده‌ایم استفاده کنیم.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کباب کوبیده

۱ ــ گوشت قسمت سردست چرخ‌کردهٔ خیلی نرم	یک کیلو
۲ ــ پیاز رنده‌کردهٔ نرم	دوسه عدد
۳ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کم

طرز تهیه:

گوشت و پیاز و نمک و فلفل را مخلوط میکنیم و خوب مالش میدهیم تا گوشت کاملا چسبندگی پیدا کند، بعد دست را مرطوب می‌کنیم و از مایهٔ گوشت بر میداریم و بسیخ میکشیم و با انگشت کمی فشار میدهیم تا گوشت بسیخ بچسبد و سطح آن صاف شود، آنگاه آتش فراوان را که کاملا گرفته است روی منقل صاف میکنیم و سیخ‌ها را روی آتش می‌چینیم و فوری آتش را باد میزنیم تا گوشت خودش را بسیخ بگیرد و از آن نریزد وقتی گوشت کمی برشته شد، دیگر آتش را باد نمیزنیم تا مغز گوشت بپزد باید دقت کرد که کبابها زیاد برشته و خشک نشوند کبابها را در دیس میکشیم و روی آن را کمی سماق کوبیده میپاشیم. اگر بخواهیم کباب چربی کمتر داشته باشد میتوانیم از گوشت ران بهمین طریق کباب تهیه کنیم ولی البته گوشت اگر کمی چرب باشد کباب آن خوشمزه‌تر میشود.

معمولا گوشت کبابرا از قسمت قلوه‌گاه گوسفند که زیر شکم حیوان است تهیه میکنند ولی این گوشت بسیار چرب است و با رژیم غذائی سازگار نیست. در صورتیکه کبابرا از گوشت قلوه‌گاه تهیه کردیم ممکن است در یک کیلو گوشت دو عدد تخم‌مرغ هم بزنیم تا از ریختن گوشت در آتش جلوگیری شود ــ کباب کوبیده یا برگ را در فر نیز می‌توان تهیه کرد البته کباب روی آتش بهتر تهیه میشود ولی از فر بلحاظ آسانی کار میتوان استفاده کرد و در صورتیکه بخواهیم کباب کوبیده را در فر تهیه کنیم سیخهای کباب کوبیده را در دیسی می‌چینیم و فر را با حرارت ۵۰۰ درجه گرم میکنیم و دیس کباب را روی آخرین پنجره بطرف بالا قرار میدهیم و میگذاریم در حدود بیست دقیقه بماند و گاهی سیخها را چرخ می‌دهیم.

برای تهیهٔ کباب برگ در فر سیخهای کباب را در دیس می‌چینیم و حرارت فر را روی آخرین درجه قرار می‌دهیم و دیس کباب را در زیر فر قسمت مخصوص که شعلهٔ فر در آن قرار دارد می‌نهیم و می‌گذاریم تا حداکثر ده دقیقه بماند در این فاصله گاهی سیخها را پشت‌ورو میکنیم و کمی کره یا روغن آب‌کرده روی کبابها میدهیم. باید دقت کرد کباب زیاد در فر نماند زیرا خشک و سفت میشود.

کباب جوجه

بهترین وزن برای انتخاب جوجه کبابی از ۷۵۰ گرم تا یک کیلوگرم است و این مقدار

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کباب برای استفاده دو نفر معمولا کافی است.

طرز تهیه:

جوجه را تمیز می‌کنیم و بعد از سوزانیدن پرهای ریزش (کزدادن) میشوئیم و خوب خشک می‌کنیم و آنرا بطریق ذیل قطعه‌قطعه می‌نمائیم. بالهای جوجه را بطوریکه کمی از گوشت سینه بآن بماند از سینه جدا میکنیم و سینه را نیز از طرف استخوان جدا مینمائیم (میتوانیم سینه را با استخوان از وسط دونیم کنیم). بعد رانها را از استخوان پشت جدا کرده و ماهیچه را هم از ران جدا می‌نمائیم، سپس بنسبت هر یک جوجه ۲ قاشق روغن‌زیتون ۲ قاشق سوپخوری آبلیمو و کمی نمک و فلفل و زعفران حل‌شده یا پاپریکارا مخلوط می‌نمائیم و جوجه را ۴ تا ۵ ساعت در این سس می‌خوابانیم بعد قطعات جوجه را بسیخ می‌کشیم بطوریکه رانها و ماهیچه بهیک سیخ و بالها و گردن بهسیخ دیگر و سینه‌ها بهسیخ سوم باشند اول سیخهای ران و بال را روی آتش یکنواخت می‌گذاریم و کمی آتش را باد میزنیم و سیخها را پشت‌ورو می‌کنیم سپس از سس روغن‌زیتون و آب‌لیمو بهآنها می‌دهیم و کمی که برشته شد سیخهای سینه را روی آتش قرار می‌دهیم (چون گوشت سینه لطیف‌تر است کمی دیرتر روی آتش گذاشته شود) وقتی قطعات جوجه طلائی و برشته شد (و در طول مدت برشته‌شدن باید مرتب از سس روغن‌زیتون و آبلیمو روی آن بدهیم) کبابها را منظم و بطوری که قطعات آن مشخص باشد در دیس می‌چینیم و اطراف آنرا با جعفری تزیین می‌کنیم بلافاصله سرمیز میبریم.

کباب جوجه در فر

قطعات جوجه را مطابق دستور فوق آماده می‌نمائیم و در سس روغن‌زیتون و آبلیمو می‌خوابانیم و بعد آنها را بهسیخ می‌کشیم (سیخ‌ها باید کوتاه باشند بطوری که در فر جا بگیرند) و سیخهای کباب را در سینی فر می‌چینیم و فر را با حرارت ۴۵۰ درجه گرم می‌کنیم و سینی را روی آخرین پنجره فر بطرف بالا قرار می‌دهیم و گاهی سیخ‌ها را پشت‌ورو کرده از سس روغن‌زیتون و آبلیمو بآن میزنیم (بدیهی است در فر هم باید سیخ شامل قطعات سینه را کمی بعد از سایر سیخ‌های بال و ران در سینی قرار داد) وقتی کبابها کمی برشته شدند حرارت را به۳۵۰ درجه می‌رسانیم و می‌گذاریم مغز آنها نیز کاملا بپزد باید دقت کرد که کباب در نهایت پختگی باشد ولی خشک نشود و مدت طبخ در فر برای این نوع کباب سه‌ربع تا یکساعت می‌باشد.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کباب جوجه بی‌استخوان

خیلی‌ها دوست دارند که کباب جوجه با استخوان باشد که دستور آن در قسمت کباب جوجه داده‌شده ولی کباب جوجه بی‌استخوان که براحتی با کارد و چنگال خورده میشود نیز طرفدار بسیار دارد و مطلوب میشود.

بطور کلی برای انواع کباب جوجه باید بخوبی نوع جوجه توجه داشت و بهتر است برای کباب از انواع جوجه خشک پر استفاده کرد و وزن آن بین یک کیلو تا ۱٫۲۵۰ کیلوگرم کمتر نباشد. قطعات سینه را از استخوان جدا مینمائیم و پوست آنرا میگیریم استخوان ران و ماهیچه را نیز جدا میکنیم و سسی از روغن‌زیتون آبلیمو و نمک و فلفل و کمی آب‌پیاز و زعفران حل‌شده در آبجوش آماده میکنیم و قطعات گوشت را در این سس می‌خوابانیم بهتر است چند ساعت قبل از طبخ جوجه‌ها را آماده نمود و بعد به‌ترتیب زیر آنرا به‌سیخ میکشیم. قطعات سینه را از پهنا لوله میکنیم و جدا به‌سیخ میکشیم و قطعات ران و ماهیچه را هم لوله کرده جدا به‌سیخ میکشیم آتش یک‌نواخت ملایمی را آماده میکنیم اول قطعات ران و ماهیچه را روی آتش میگذاریم و گاهی پشت‌ورو میکنیم کمی که برشته شد قطعات سسینه را میگذاریم و گاهی با قلم‌مو کره آبکرده به‌دو طرف سیخ‌ها میدهیم و سیخ‌ها را بطور منظم بشکلیکه قطعات سینه در رو قرار بگیرد در دیس میکشیم و اطراف آنرا با پیازچه و تربچه که بشکل گل درست کرده‌ایم و خیارشور تزیین میکنیم.

کباب مرغابی یا غاز

مرغابی و غاز دارای گوشت سیاه و سفت هستند که قطعاً کباب آن باید با دقت تهیه شود تا نرم شود و طعم مطلوب پیدا کند.

مرغابی یا غاز را بعد از تمیزکردن با ۲ تا ۳ لیوان آب یکی دو عدد پیاز خردکرده و یکی دو برگ بو یا ساق کرفس و چند ساق جعفری میگذاریم نیم‌پز بشود و آب آن به‌خوردش برود و بعد با کارد تیز پوست آنرا میکنیم قطعات سینه و ران را جدا میکنیم و استخوانهای سینه را میگیریم و سسی از روغن‌زیتون یا کره آب‌کرده و آبلیمو و نمک و فلفل آماده میکنیم و قطعات گوشت را در سس می‌خوابانیم و بعد مثل کباب جوجه به‌سیخ میکشیم و روی حرارت ملایم کباب میکنیم باید زمان طبخ آن از جوجه طولانی‌تر و حرارت ملایم‌تر باشد و مرتب به‌آن از سس کره و آبلیمو داد تا کاملا کباب پخته و برشته شود انواع پرندگان حلال گوشت را بهمین طریق میتوان کباب کرد. مرغابی نژاد خارجی احتیاج به پختن ندارد و مثل کباب جوجه میتوانیم آنرا خورده کرده در سس بخوابانیم و کباب کنیم.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کباب جوجهٔ درسته در فر

جوجهٔ درسته را تمیز می‌کنیم و می‌شوئیم و خوب خشک می‌کنیم و اطرافش را با سس روغن‌زیتون و آبلیمو و نمک آغشته می‌سازیم و دو سیخ از جوجه می‌گذارانیم و یا جوجه را روی ظرفی مشبک (پنجره‌ای شکل) قرار می‌دهیم و سیخ یا ظرف مشبک را در دیس یا سینی فر می‌گذاریم و سینی را روی آخرین پنجرهٔ فر که قبلا با حرارت ۴۵۰ درجه گرم شده است قرار می‌دهیم و نیم‌ساعت تا سه‌ربع می‌گذاریم بماند، گاهی جوجه را پشت‌ورو می‌کنیم و از سس روی آن می‌دهیم بعد از سه‌ربع ساعت حرارت را به۳۵۰ درجه می‌رسانیم و نیم‌ساعت تا سه‌ربع ساعت دیگر میگذاریم جوجه در فر بماند تا کاملا پخته و برشته شود مدت طبخ جوجه درسته در فر از یک ساعت‌ربع تا یکساعت‌ونیم می‌باشد، بعد جوجه را در دیس قرار می‌دهیم و اطرافش را با جعفری و چیپس تزیین می‌کنیم (نکتهٔ حساس در طبخ جوجهٔ درسته این است که جوجه را گاهی بلند کنیم تا آبهای داخل شکم آن خارج و زودتر پخته شود.)

مرغ درسته را هم که وزن آن در حدود یک کیلوونیم است می‌شود در فر کباب کرد مدت کباب شدن آن یکساعت‌ونیم است که سه‌ربع ساعت با حرارت ۵۰۰ درجه فارنهایت و سه‌ربع ساعت با حرارت ۴۵۰ درجه میباشد ممکن است مرغ را در کاغذهای مخصوص آلومینیوم پیچیده و بعد از یک ساعت کاغذ را باز کرده تا مرغ در نیمساعت آخر برشته و طلائی شود در صورت پیچیدن مرغ در کاغذ کباب پخته‌تر و آبدارتر میگردد.

کباب قرقاول

قرقاول یکی از پرندگانی است که دارای پرهای بسیار زیبا و گوشت بسیار لذیذ است و بهترین خوراک آن بطریق کباب است، معمولا گوشت قرقاول نر تردتر و بهترست، ضمناً این پرنده کمیاب است و تهیه آن به‌آسانی مقدور نیست در هر حال ما طریقهٔ کباب‌کردن آنرا ذیلا شرح میدهیم.

پرهای قرقاول را بدقت میگیریم و پرهای ریز باقیمانده را بدقت می‌سوزانیم، بعد آنرا بدقت می‌شوئیم و خشک می‌کنیم و گوشت آنرا مثل کباب جوجه قطعه‌قطعه می‌نمائیم و در آب‌لیمو و روغن‌زیتون میخوابانیم، بعد قطعات آنرا بطوریکه سینه‌ها و رانها جدا باشند به‌سیخ می‌کشیم ابتدا رانها را روی آتش کمی برشته میکنیم، بعد سینه‌ها را روی آتش میگذاریم و با حرارت ملایم آنها را برشته می‌سازیم و سیخ‌ها را مرتب پشت‌ورو می‌کنیم و از سس روغن‌زیتون و آب‌لیمو مرتباً روی قطعات قرقاول میدهیم تا هردو طرف آنها خوب کباب شود بدون اینکه مغز آن خشک گردد.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کباب کبک

کبک نیز مانند قرقاول دارای گوشت لطیف و بسیار نرم است و بهترین نوع استفاده از گوشت آن نیز کباب است و به‌نسبت از قرقاول نیز فراوان‌تر می‌باشد و در پائیز و زمستان که موقع شکار آن است بیشتر یافت می‌شود.

کبک را هم مثل قرقاول خشک پر می‌نمائیم و خرد می‌کنیم و کباب می‌نمائیم.

کباب کبک درسته

۱ ــ کبک	۴ عدد
۲ ــ آب‌لیمو	یک استکان
۳ ــ زعفران	یک قاشق مرباخوری
۴ ــ روغن‌زیتون	یک استکان
۵ ــ کره	۱۰۰ گرم
۶ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

موهای ریز کبک را روی آتش میسوزانیم (کز میدهیم) بعد آنرا بدقت تمیز می‌کنیم و می‌شوئیم و خشک می‌کنیم، بعد زعفران را در کمی آب‌جوش حل می‌کنیم و کمی از زعفران را با روغن‌زیتون و نمک و فلفل مخلوط می‌نمائیم و کبکها را یک شب در این مایه میخوابانیم بعد درسته سیخ می‌کشیم و در فر و یا روی آتش کباب می‌کنیم (حرارت فر ۴۵۰ درجه باید باشد) سیخها را در سینی فر می‌چینیم و سینی را روی پنجرهٔ وسط فر قرار می‌دهیم و یکساعت تا یکساعت‌ونیم می‌گذاریم در فر بماند، در این فاصله کره را آب می‌کنیم و با کمی زعفران و آب‌لیمو مخلوط می‌نمائیم و گاهی از این سس روی کبکها می‌دهیم و سیخها را پشت‌ورو می‌کنیم تا کبکها کاملا برشته و طلائی شود و در صورتیکه روی آتش را کباب کنیم باید آتش یکنواخت و ملایم باشد و مرتب روی آنها را از سس کره و زعفران داد و سیخها را پشت‌ورو کرد تا مغز آنها کاملا بپزد و روی آنها برشته شود و بعد مطابق شکل در دیس تزیین می‌کنیم. عکس در صفحه ۷۱۷

برهٔ درسته

۱ ــ یک عدد بره در حدود	۴ کیلو

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۲ ــ کره یا روغن	۱۵۰ گرم
۳ ــ ماکارونی ریز	یک بسته
۴ ــ جگر بره	۳ عدد
۵ ــ خلال پوست نارنج تلخی گرفته	یک لیوان
۶ ــ رب گوجه‌فرنگی	یک قاشق سوپخوری
۷ ــ پیاز سرخ‌کرده	دوسه قاشق سوپخوری
۸ ــ خلال بادام و پسته	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۹ ــ نمک و فلفل	به‌قدر کافی

طرز تهیه:

جگر بره را ریز خرد کرده و با پیاز سرخ کرده کمی سرخ میکنیم و کمی نمک و فلفل میزنیم، بعد رب گوجه‌فرنگی را در نصف لیوان آب حل میکنیم و داخل جگر میریزیم، بعد از یکی دوجوش از روی آتش برمیداریم و ماکارونی را در آب جوش و کمی نمک چند جوش میدهیم در صافی میریزیم تا آب آن برود، بعد ماکارونی را با جگر مخلوط میکنیم و خلال بادام و پسته و نارنج را نیز میریزیم و کمی نمک و فلفل میزنیم و تمام مواد را خوب مخلوط میکنیم و بره را بدقت تمیز می‌کنیم و میشوئیم داخل شکم بره را کمی نمک و فلفل میزنیم و با مواد آماده‌شده پر می‌کنیم و زیر شکم بره را میدوزیم، بعد روغن را در ظرف متناسبی میریزیم و روی آتش میگذاریم تا داغ شود و اطراف بره را در روغن سرخ میکنیم تا طلائی شود سپس ۲ تا ۳ لیوان آب در آن ریخته و در ظرف را می‌بندیم تا بره آهسته بجوشد و بپزد بطوریکه زیاد له نشود و بعد از پختن نصف لیوان آب داشته شاد در صورتیکه با مقدار آب فوق پخته نشد مقداری آب اضافه میکنیم و در اواخر طبخ کمی نمک به‌بره میزنیم و بره را درسته در دیس می‌گذاریم.

ممکن است سس بره را ساده و یا با کمی رب گوجه‌فرنگی مخلوط کنیم و روی بره بدهیم و اطراف بره را با گوجه‌فرنگیهای ریز یک‌اندازه سرخ‌شده و جعفری تزیین کنیم.

ممکن است به‌مایه جگر و ماکارونی یک قاشق سوپخوری شکر ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری آبلیمو بریزیم آبلیمو و شکر را با جگر و ماکارونی یکی دوجوش میدهیم.

شش کباب (کباب سیخی)

مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر

۱ ــ گوشت راسته یا فیله پاک‌کرده	یک کیلو

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۲ ــ فلفل سبز دلمه‌ای	۲ تا ۳ عدد
۳ ــ پیاز ریز سفید	۲۵۰ گرم
۴ ــ گوجه‌فرنگی ریز	۱۲ عدد
۵ ــ ماست	یک فنجان
۶ ــ پیاز رنده‌شده	یک قاشق سوپخوری
۷ ــ آبلیمو	۲ قاشق سوپخوری
۸ ــ زعفران سائیده	یک قاشق چایخوری
۹ ــ فلفل کوبیده	یک قاشق چایخوری

طرز تهیه

زعفران را در کمی آبجوش حل میکنیم داخل ماست میریزیم پیاز رنده‌شده و فلفل کوبیده و آبلیمو را اضافه میکنیم و بهم میزنیم ــ گوشت‌ها را بشکل مکعبهای کوچک بریده و در مایه ماست ۱۰ تا ۱۲ ساعت میخوابانیم.

پیازها را پوست کنده ــ فلفل را هم تکه‌تکه بریده و گوشت و فلفل و گوجه‌فرنگی و پیاز را یک در میان به‌سیخ میکشیم و روی حرارت ملایم گوشتها را کباب‌کرده کباب‌ها را در دیس میکشیم و روی آن کمی نمک می‌پاشیم و کمی کره روی آن‌ها قرار میدهیم.

یک نوع کباب تابه‌ای برای ۶ نفر

۱ ــ گوشت راسته پاک‌کرده	یک کیلو
۲ ــ پیاز متوسط	۴ تا ۵ عدد
۳ ــ فلفل دلمه‌ای	۳ تا ۴ عدد
۴ ــ گوجه‌فرنگی	۳ تا ۴ عدد
۵ ــ کره	۱۵۰ گرم
۶ ــ روغن زیتون	۱۰۰ گرم (یک پیمانه)
۷ ــ فلفل کوبیده	یک قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

یکی دو عدد از پیازها را رنده میکنیم و از صافی رد میکنیم بعد آب آنرا میگیریم و آب پیاز را با روغن زیتون و فلفل کوبیده مخلوط مینمائیم ــ گوشت‌ها را نازک و کوچک می‌بریم در مایه آب‌پیاز می‌خوابانیم فلفل و بقیه پیاز را ظریف خلال میکنیم با کره کمی سرخ

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

مینمائیم بعد گوجه‌فرنگی‌ها را خرد میکنیم و داخل آن میریزیم میگذاریم آهسته بجوشد تا پیاز و فلفل نرم شود و سس آن غلیظ گردد باندازه کافی به‌آن نمک میزنیم گوشت‌ها را به‌سیخ کوچک فلزی یا چوبی میکشیم تابه چدنی را میگذاریم داغ شود و کمی روغن‌زیتون در آن میریزیم و دو طرف گوشت‌ها را در تابه کباب مینمائیم مایه پیاز و فلفل را ته دیس مناسبی میریزیم و سیخ‌ها را روی آن قرار میدهیم و اطراف آنرا با ریحان تزئین مینمائیم.

بریانی غذائیست اصفهانی

۱ ــ گوشت سردست یا گردن که باید کمی چرب باشد و بدون استخوان	یک کیلو
۲ ــ ادویه	یک قاشق سوپخوری
۳ ــ نان بریده‌شده باندازهٔ کف دست	۱۲ تکه

طرز تهیه:

گوشت را تکه‌تکه میکنیم با ۳ تا ۴ لیوان آب و ۲ تا ۳ عدد پیاز خردکرده در حرارت ملایم میگذاریم کاملاً بپزد و آب آن به‌خورد گوشت برود در اواخر طبخ کمی نمک و فلفل و یک قاشق ادویه را با آن مخلوط می‌نمائیم و گوشت را از روی آتش برداشته خوب ساطوری میکنیم تابه را میگذاریم داغ شود گوشت را در تابه میریزیم روی آتش میگذاریم تا گوشت به‌روغن بیافتد نانها را در فر یا در تابه دیگر کمی برشته میکنیم روی هر قطعه نانرا مقداری گوشت میگذاریم و یک قطعه دیگر نان روی آن قرار میدهیم البته در اصفهان رسم است که کفگیر مخصوص را داغ می‌کنند و گوشت را برای هر نفر روی آن برشته می‌نمایند ولی طریق فوق ساده‌تر و راحت‌تر است.

کباب یونانی

کباب یونانی برای ۶ نفر

گوشت فیله پاک‌کرده	۱ کیلوگرم
فلفل سبز دلمه	۲ تا ۳ عدد
پیاز متوسط	۲ تا ۳ عدد
کره	۱۰۰ گرم

نمک و فلفل بقدر کافی

طرز تهیه

گوشت را از طول به‌طول انگشت بیک اندازه میبریم و بعد آنرا از قطر به‌دو تا سه قسمت

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

می‌نمائیم (بسته بقطر فیله است) بطور کلی این کباب باید تقریباً بقطر ۲ انگشت باشد یکی از پیازها را رنده کرده آب آنرا با ۲ قاشق روغن‌زیتون و کمی فلفل مخلوط می‌نمائیم و گوشت را چند ساعت در این سس میخوابانیم (در صورت نداشتن فرصت.کافیست گوشت را با این سس مخلوط کنیم بعد گوشت را به‌ترتیبیکه یک تکه گوشت یک تکه فلفل و یک تا دو پر پیاز بسیخ میکشیم و روی حرارت ملایم کباب میکنیم و گاهی روی کباب کمی کره آب‌کرده می‌مالیم و در اواخر طبخ کمی نمک به‌دو طرف سیخها میپاشیم بهتر است کباب را بسیخ‌هائیکه دسته‌های قشنگی دارد بکشیم و بعد از آماده شدن با همان سیخ در دیس قرار دهیم و کمی کره روی کبابها بگذاریم.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

شامی و کوفته ها

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

انواع شامی

شامی آرد نخودچی

۱ ــ گوشت چرخ‌کردهٔ بدون چربی	نیم کیلو
۲ ــ آرد نخودچی	۳۵۰ گرم
۳ ــ پیاز متوسط	۲ عدد
۴ ــ جوش شیرین	½ قاشق مرباخوری
۵ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

پیاز را از رندهٔ ریز رد میکنیم کمی نمک و فلفل با آن مخلوط مینمائیم جوش شیرین را در یک لیوان آب سرد حل میکنیم و داخل پیاز رنده‌شده میریزیم بعد آرد نخودچی و گوشت چرخ‌کرده را داخل این مایه مینمائیم و مایه را خوب مالش میدهیم اگر مایه کمی سفت بود مقداری آب اضافه میکنیم و بعد مقداری روغن در تابه می‌ریزیم روی آتش میگذاریم تا داغ شود از مایه گلوله‌ای باندازهٔ یک نارنگی برمیداریم در دست گرد و نازک میکنیم وسط آنرا با انگشت یک سوراخ کوچک می‌نمائیم و دو طرف شامی‌ها را در روغن سرخ میکنیم در دیس میچینیم اطرافش را با حلقهٔ گوجه‌فرنگی و جعفری تزئین مینمائیم.

شامی پوک

۱ ــ گوشت مغزران بی‌استخوان بدون چربی و رگ‌وریشه از گوساله یا گوسفند	نیم کیلو

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۲ ــ لپه پاک‌کرده	نیم کیلو
۳ ــ تخم‌مرغ	۵ عدد
۴ ــ زعفران سائیده	یک قاشق چای‌خوری
۵ ــ جوش شیرین	یک قاشق مرباخوری
۶ ــ پیاز	۱ تا ۲ عدد
۷ ــ نمک و فلفل	بقدر کافی

طرز تهیه:

گوشت را تکه‌تکه می‌کنیم و میشوئیم بعد پیاز را خرد مینمائیم و گوشت و پیاز را بدون آب در ظرفی میریزیم و روی آتش ملایم میگذاریم تا آب گوشت کشیده و پیاز نرم شود. بعد لپه را بدقت میشوئیم و با کمی نمک و مقداری آب میگذاریم کاملاً بپزد بطوریکه بعد از پختن آب نداشته باشد گوشت را یکبار چرخ کرده سپس گوشت چرخ‌کرده و لپه را مخلوط میکنیم و مخلوط را با هم چرخ میکنیم تخم‌مرغها را در ظرفی میشکنیم و کمی بهم میزنیم جوش‌شیرین را در یکی دو قاشق آب سرد حل میکنیم و داخل تخم‌مرغ میریزیم سپس زعفران سائیده را در یکی دو قاشق آبجوش حل میکنیم و با کمی نمک فلفل در تخم‌مرغ میریزیم و مایهٔ گوشت و لپه را که کاملاً سرد شده داخل مایه تخم‌مرغ میریزیم خوب تمام مواد را با هم مخلوط مینمائیم و مالش میدهیم سپس در بادیه متوسطی روغن فراوان میریزیم و روی آتش میگذاریم تا داغ بشود آنگاه روی یک نعلبکی را پارچه نازکی میکشیم ته پارچه را در دست جمع میکنیم و دست را کمی مرطوب مینمائیم و از مایه گلوله‌هائی بقدر یک نارنگی برمیداریم و روی پارچه که به‌نعلبکی کشیده‌ایم بصورت دایره باز میکنیم بطوریکه اطراف دایره از وسط آن کمی نازکتر باشد و با انگشت وسط شامی را سوراخ میکنیم، بعد آنرا بدست دیگر برمیگردانیم و با احتیاط در روغن کاملاً داغ میاندازیم و روغن باید کاملاً روی شامی را بپوشاند و بدون آنکه دست بزنیم می‌گذاریم یک طرف شامی برشته شود بعد با کفگیر آنرا برمیگردانیم تا طرف دیگر آن سرخ شود و بعد آنرا در صافی میگذاریم تا روغن زیادی آن گرفته شود بهمین ترتیب تمام شامیها را سرخ میکنیم.

با این مقدار مواد معمولاً ۱۴ تا ۱۵ عدد شامی تهیه می‌شود شامیها را در دیس می‌چینیم و فاصلهٔ بین شامی‌ها را یک حلقه لیموترش و یک برگ جعفری میگذاریم و اطراف آنرا با جعفری و حلقه‌های گوجه‌فرنگی یا تربچه تزیین میکنیم.

سه اشکال ممکن است در پخت شامی پیدا شود اول اینکه ممکن است شامی در روغن وا برود در این صورت یک تخم‌مرغ به‌مایه اضافه میکنیم. دوم اینکه ممکن است شامی خوب

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

پف نکند در این صورت کمی جوش شیرین در آب سرد حل میکنیم و به‌مایه اضافه می‌کنیم. سوم اینکه ممکن است شامی در اواخر طبخ کف کند و سر برود در این صورت روغن شامی را باید عوض کرد و اگر مایه کمی شل شود یکی دو قاشق آرد نخودچی به‌مایه اضافه میکنیم.

ممکن است شامی را کوچک کوچک تهیه کرد در اینصورت در تابه مقداری روغن می‌ریزیم داغ که شد بحدیکه سطح تابه گنجایش داشته باشد شامی در روغن میاندازیم بدیهی است که اگر شامی بزرگ تهیه کردیم باید آنها را دانه‌دانه سرخ نمود.

ترش‌شامی

۱ ــ گوشت چرخ‌کرده	نیم کیلو
۲ ــ نان خشک کوبیده	یک پیمانه
۳ ــ شیر	یک پیمانه
۴ ــ جوش شیرین	یک قاشق مرباخوری
۵ ــ پیاز متوسط	۲ تا ۳ عدد
۶ ــ آب گوجه‌فرنگی	۳ تا ۴ لیوان
۷ ــ آبلیمو	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۸ ــ تخم‌مرغ	۲ عدد
۹ ــ نمک و فلفل	بقدر کافی

طرز تهیه:

نمک و فلفل و نان خشک کوبیده را در شیر حل کرده پیاز را از رنده ریز رد میکنیم و تخم‌مرغ و جوش‌شیرین و پیاز را به‌مایه اضافه کرده بهم میزنیم گوشت را میریزیم تمام مواد را خوب مخلوط میکنیم ۳ تا ۴ قاشق سوپخوری روغن در ماهی‌تابه میریزیم روی آتش میگذاریم تا داغ شود از مایهٔ گوشت گلوله‌هائی باندازه یک نارنگی برمیداریم داخل دست گرد میکنیم وسط آنرا با انگشت سوراخ کوچکی کرده و دو طرفش را در روغن سرخ میکنیم بعد آب گوجه‌فرنگی را با کمی نمک و فلفل مخلوط کرده داخل ظرف شامی میریزیم حرارت را ملایم کرده تا آب گوجه‌فرنگی کاملا غلیظ شده و شامی مغزپخت گردد.

ممکن است بجای آب گوجه‌فرنگی دو قاشق سوپخوری رب گوجه‌فرنگی را در دو لیوان آب حل کرده داخل شامی بریزیم.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کوفته‌ها

نکات لازم برای تهیه کوفته:

۱ ــ مایه کوفته کاملاً باید مخلوط و مالش داده شود تا چسبندگی پیدا کند.

۲ ــ آبیکه کوفته را در آن میریزیم تا بپزد باید بحدی باشد که روی کوفته را بگیرد.

۳ ــ در ظرف کوفته را در اواخر طبخ نباید گذارد و حرارت آن باید ملایم باشد تا مغز کوفته کاملاً بپزد.

۴ ــ وقتی کوفته پخته و آماده شد نباید بیش از ۱ تا ۲ لیوان آب داشته باشد.

۵ ــ در آب کوفته که معمولاً پیازداغ دارد باید مقداری نمک و فلفل و در صورت تمایل کمی زردچوبه ریخت و بعد کوفته را در آن انداخت.

کوفته‌برنجی ــ برای ۶ تا ۸ نفر:

۱ ــ گوشت بدون استخوان	نیم کیلو
۲ ــ برنج	۱۰۰ گرم
۳ ــ آرد نخودچی	۱۰۰ گرم
۴ ــ سبزی کوفته (تره ــ جعفری ــ شبت ــ مرزه ــ بعنا ــ ترخان)	نیم کیلو
۵ ــ تخم‌مرغ	۳ عدد
۶ ــ لپه	½ پیمانه سرخالی ۱۰۰ گرم
۷ ــ نمک و فلفل	

طرز تهیه:

گوشت را چرخ کرده برنج را در یک لیوان آب با کمی نمک یکی دوجوش میدهیم تا برنج نرم شود برنج را در صافی میریزیم لپه را نیز جداگانه میریزیم آرد نخودچی و یک لیوان آب و کمی نمک و فلفل و گوشت و تخم‌مرغها را مخلوط میکنیم خوب مالش میدهیم بطوریکه مایه کمی کش پیدا کند سبزی تمیز کرده را میشوئیم و ریز خرد میکنیم داخل مایه میریزیم سه‌چهار عدد پیاز را خرد میکنیم با سه‌چهار قاشق روغن سرخ میکنیم کمی زردچوبه میریزیم ۵ تا ۶ لیوان آب داخل پیاز میریزیم کمی هم نمک و فلفل اضافه میکنیم میگذاریم بجوشد از مایه گلوله‌هائی باندازه یک پرتقال برمیداریم ممکن است میان مایه را کمی پیاز سرخ‌شده و زرشگ و گردو بریزیم و در دست گرد کنیم و داخل آب پیاز که در حال جوشیدن است

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

بیاندازیم بعد از جوش‌آمدن حرارت را ملایم میکنیم تا کوفته کاملاً بپزد و ممکن است بجای زردچوبه یک قاشق سوپخوری رب گوجه‌فرنگی در آب کوفته بریزیم.

کوفته تبریزی

۱ــ گوشت بدون چربی چرخ‌کرده	نیم کیلو
۲ــ آرد نخودچی	۲۵۰ گرم
۳ــ تخم‌مرغ	۴ عدد
۴ــ پیاز سرخ‌کرده	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۵ــ زردچوبه بمقدار کم	
۶ــ تخم‌مرغ پخته‌شده سفت	۴ تا ۵ عدد
۷ــ آلو	۲۵۰ گرم
۸ــ گردو خردشده	½ لیوان
۹ــ نمک و فلفل	

طرز تهیه:

تخم‌مرغها را در ظرفی میشکنیم کمی نمک و فلفل میزنیم آرد نخودچی را در تخم‌مرغ میریزیم کمی زعفران حل شده در آب‌جوش بمایه اضافه میکنیم یک لیوان آب و گوشت چرخ‌کرده را داخل مایه میریزیم و مایه را خوب مخلوط می‌کنیم اگر مایه خیلی سفت شد باز هم کمی آب داخل آن می‌ریزیم مایه را خوب مالش میدهیم. بعد پیاز سرخ‌کرده را با زردچوبه مخلوط مینمائیم ۵ تا ۶ لیوان آب روی آن میریزیم و کمی نمک و فلفل بآن اضافه میکنیم روی آتش میگذاریم تا جوش بیاید از مایه داخل یک پیاله کوچک پر میکنیم وسط مایه را گود می‌نمائیم یک‌دانه تخم‌مرغ سفت و کمی آلو قیسی و پیاز سرخ‌کرده و گردوی خرد شده وسط مایه میگذاریم روی کوفته را جمع میکنیم بطوریکه تمام مواد داخل کوفته بماند بعد کوفته را با دست صاف کرده تا کاملاً گرد و منظم شود (این کوفته را معمولاً به‌بزرگی یک پرتقال درشت درست میکنند و گاهی هم ممکن است آنقدر آنرا بزرگ تهیه کرد که یک جوجه را داخل آن گذاشت در اینصورت باید پارچه نازک سفیدی را داخل پیاله بزرگی بیاندازیم و مایه را داخل پارچه به‌بزرگی همان پیاله بشکل گرد آماده کنیم و در وسط مایه جوجه پخته استخوان گرفته و سایر مواد را قرار بدهیم) در هر حال موادی که میل داریم داخل کوفته بریزیم باید کاملاً در کوفته پوشیده بماند کوفته‌های کوچکتر را وقتی آب و پیاز جوش آمد داخل آن میاندازیم و کوفته بزرگ را داخل پارچه پیچیده یعنی سر پارچه را جمع کرده گره

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

میزنیم و با همان پارچه داخل آب و پیاز که در حال جوش است میآندازیم آب کوفته باید بمقداری باشد که روی آنرا بگیرد و درب ظرف را میبندیم میگذاریم کوفته آهسته بجوشد و بپزد و آب آن در حدود دو لیوان بشود ممکن است بهآب کوفته کمی رب گوجهفرنگی نیز بزنیم در صورتیکه کوفته در پارچه باشد آن را بعد از پختن از پارچه خارج کرده در ظرف قرار میدهیم و آب کوفته را روی آن میریزیم.

ممکن است بهمایه کوفته تبریزی نیز نیمکیلو سبزی (تره ــ جعفری ــ شبت ــ مرزه ــ نعناع ــ ترخان) خردکرده نیز مخلوط نمود و البته کوفته تبریزی با سبزی خوشمزهتر و معطر است. اطراف کوفته را با تربچه و پیازچه فراوان تزئین مینمائیم.

ممکن است کوفته تبریزی را با لپه تهیه کرد در اینصورت ۲۵۰ گرم لپه را میپزیم بحدیکه کاملاً له شود بعد چرخ میکنیم و با گوشت مخلوط مینمائیم در اینصورت نصف لیوان آب در مایه میریزیم.

کوفته سماق

این کوفته مانند کوفتهبرنجی و کمی کوچکتر آماده میشود داخل آنرا چیزی نمیگذاریم داخل آب کوفته کمی گرد سماق و یا آب سماق میریزیم (برای تهیه آب سماق مقداری آب روی سماق میریزیم آب آن وقتی ترش شد مصرف میکنیم).

کوفته شبتباقلا

۱ ــ گوشت چرخکرده	نیم کیلو
۲ ــ شبت	نیم کیلو
۳ ــ باقلای سبز	یک کیلو
(و باقلای خشک سبز نصف لیوان که باید قبلاً در آب سرد خیس کنیم و کمی بپزیم)	
۴ ــ برنج	یک استکان (۱۰۰ گرم)
۵ ــ تخممرغ	۲ تا ۳ عدد
۶ ــ نمک و فلفل	بمقدار کافی
۷ ــ آرد نخودچی	۱۰۰ گرم

طرز تهیه:

این کوفته را هم مانند کوفتهبرنجی تهیه میکنیم داخل این کوفته معمولاً چیزی نمیگذارند (باقلا را از پوست دوم درآورده با گوشت و برنج جوشانیده و شبت خردکرده و تخممرغ نمک و فلفل مخلوط میکنیم) اگر باقلا خشک باشد آنرا در آب سرد خیس میکنیم نرم که شد با دوسهلیوان آب و یک قاشق مرباخوری جوش شیرین کمی میجوشانیم تا باقلا

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کبک کشمی مربوط به صفحه ۵۳۷

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کیک قهوه با شکلات مربوط به صفحه ۵۳۵

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

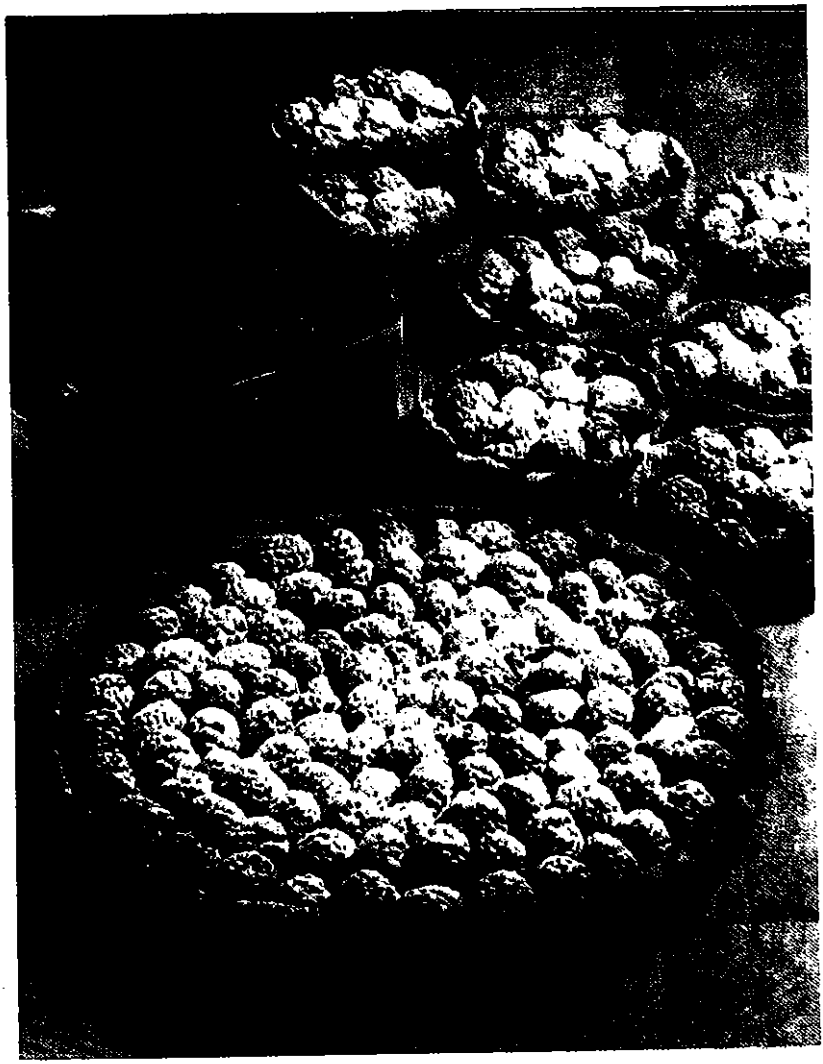


پای سیب مربوط به صفحه ۴۹۹

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



پای توت‌فرنگی مربوط به صفحهٔ ۵۰۰

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

پای لیبوترش مربوط به صفحه ۵۰۱

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کبک اسفنجی با کرم مربا مربوط به صفحه ۵۳۲

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

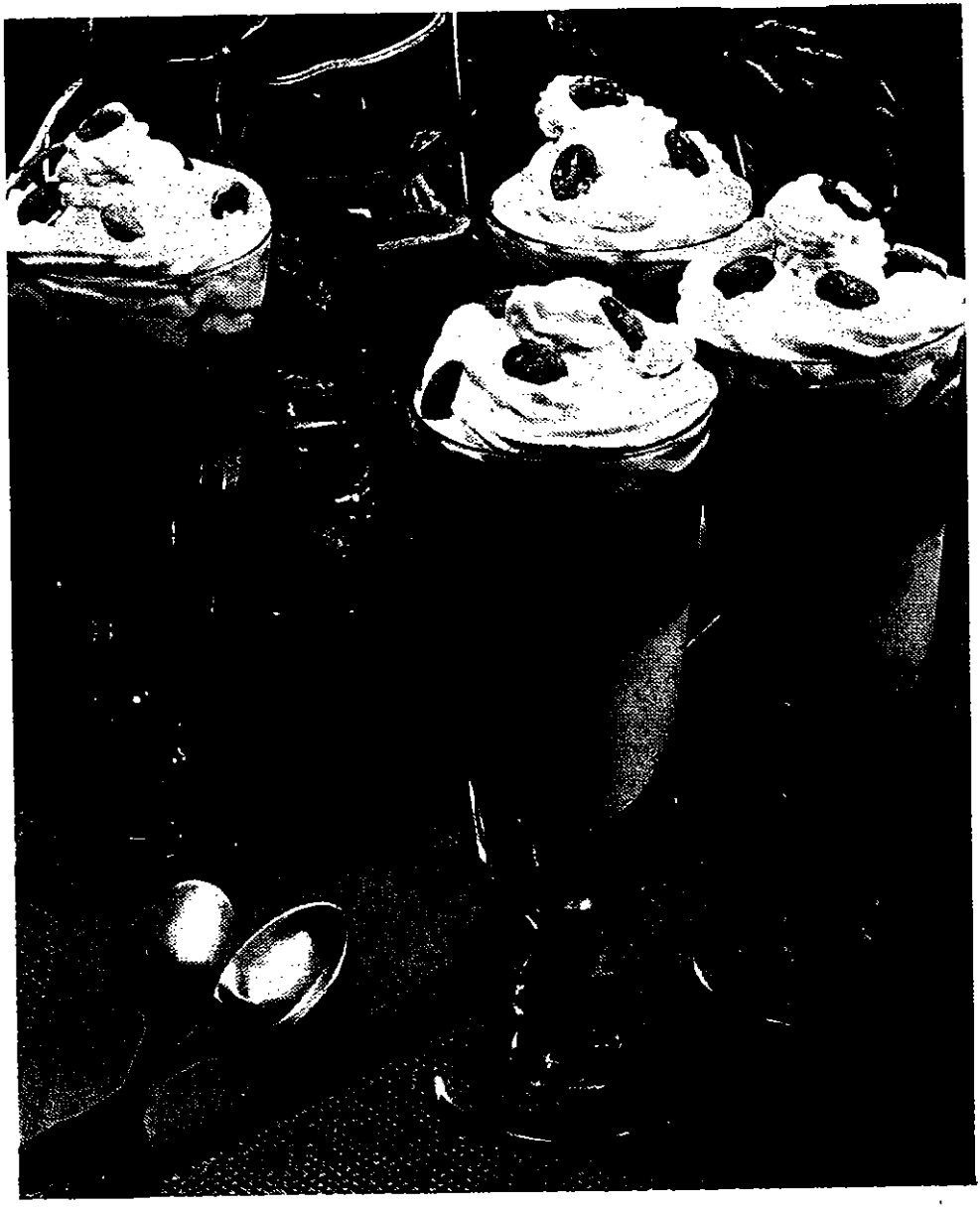
PDF.tarikhema.org

کبک اسفنجی ساده با خامه مربوط به صفحه ۵۳۳

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



بستنی کارامل با شربت کاکائو مربوط به‌صفحه ۴۸۰

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کمی بپزد و بعد مصرف میکنیم.

کوفتهٔ کاری

۱ ــ گوشت چرخ‌کرده	نیم کیلو
۲ ــ برنج	۲۰۰ گرم (یک پیمانه)
۳ ــ سبزی کوفته (تره ــ جعفری ــ شبت ــ نعناع ــ ترخان)	نیم کیلو
۴ ــ تخم‌مرغ	۲ تا ۳ عدد
۵ ــ آرد نخودچی	۱۰۰ گرم
۶ ــ پودر کاری	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۷ ــ پیاز سرخ‌کرده	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۸ ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

برنج را با دو لیوان آب و کمی نمک چند جوش میدهیم تا کمی نرم شود، بعد در آبکش می‌ریزیم تا آب آن برود سبزی را تمیز کرده می‌شوئیم در آبکش می‌ریزیم تا آب آن نیز برود، بعد ریز خرد میکنیم تخم‌مرغها را در ظرفی میشکنیم یکی دو عدد پیاز در آن رنده میکنیم نمک و فلفل و یکی دو قاشق پودر کاری در آن میریزیم و بعد گوشت چرخ‌کرده و آرد نخودچی و برنج را اضافه میکنیم و سبزی خردکرده را با سایر مواد مخلوط مینمائیم و یک لیوان آب سرد نیز داخل آن میریزیم مایه را خوب مالش میدهیم تا کاملاً چسبندگی پیدا کند پیاز سرخ کرده را با کمی نمک و ۴ تا ۵ لیوان آب در ظرفی می‌ریزیم می‌گذاریم روی آتش تا جوش بیاید از مایه کوفته‌های کوچکی باندازه یک نارنگی درست میکنیم در آبجوش می‌ریزیم می‌گذاریم کوفته‌ها بپزد بحدیکه بعد از پختن ۲ لیوان آب داشته باشد.

کوفته نخودچی

۱ ــ گوشت چرخ‌کرده	نیم کیلو
۲ ــ آرد نخودچی	۳۰۰ گرم
۳ ــ پیاز سرخ کرده	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۴ ــ آب‌لیمو (یا سرکه)	یک استکان
۵ ــ شکر	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۶ ــ آب برای مایهٔ کوفته	در حدود ۵ لیوان

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۷ــ روغن	۲۰۰ گرم (یک پیمانه)
۸ــ نمک و فلفل	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

نمک و فلفل و زعفران حل‌شده در آبجوش را با گوشت چرخ کرده و آرد نخودچی مخلوط نموده آبرا بتدریج داخل مایه ریخته بهم میزنیم تا مایه نرم و لطیف شود بطوریکه بدست نچسبد ــ مایه را خوب مالش میدهیم ۴ تا ۵ لیوان آب و پیاز سرخ‌کرده و نمک را مخلوط کرده جوش میآوریم از مایه گلوله‌هائی باندازه یک تخم‌مرغ برمیداریم و بشکل تخم‌مرغ درست میکنیم و کوفته‌ها را در روغن سرخ کرده در آب پیاز که در حال جوش است انداخته میگذاریم کوفته کاملاً پخته شود ــ چاشنی آنرا آب‌لیمو و شکر یا سرکه‌شیره میریزیم و ممکن است کمی آب گوجه‌فرنگی یا زعفران حل‌شده در آبجوش در آب کوفته که در حال جوش است بریزیم در اینصورت آب کوفته خوشرنگتر میشود.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

انواع پلو و چلو

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

نکات لازم برای تهیه پلو و چلوی

پلو و چلو از غذاهای اصیل ایرانی است که باید در طبخ آنها دقت و سلیقه کافی بکار برد تهیه یک پلو یا چلوی خوب معرف هنر و سلیقهٔ یک کدبانوی ایرانی است پس لازم است بآنچه که ذیلاً تذکر داده میشود دقت بیشتری بشود.

اولین نکته، تهیه برنج خوب و درجه یک است که باین علامات شناخته میشود: برنج خوب بلند و باریک و قطر آن در هر دانه بیک اندازه و رنگ آن کمی زرد بدون خرده است و زیر دندان کاملاً سفت و محکم میباشد بدیهی است که چنین برنجی از لحاظ قیمت گرانتر تمام میشود ولی باید توجه داشت برنجهای ارزان معمولی دارای ری کمتری است و مسلم است که تفاوت قیمت را ری بیشتر برنج خوب جبران مینماید. پس بهصرفهٔ ما است که برای مختصر تفاوت قیمت ارزش مصالح دیگر و در نتیجه مرغوبیت غذا را از بین نبریم. نکته دیگر طرز خیس‌کردن برنج است که بطریق زیر انجام میشود: برنج را بدقت تمیز میکنیم با آب نیم‌گرم چند دفعه بدون اینکه زیاد چنگ بزنیم میشوئیم تا آب برنج کاملاً زلال شود بعد روی برنج مقداری آب‌گرم بحدی که دست را نسوزاند ولی گرمی آن کاملاً محسوس باشد میریزیم آب باید ۴ انگشت تقریباً بالاتر از سطح برنج قرار بگیرد بعد بنسبت هریک‌کیلو برنج یک‌کیلو نمک سنگ را شسته در پارچه سفیدی می‌پیچیم روی برنج قرار میدهیم بهتر است برنج را روز یا شب قبل خیس کنیم یا لااقل سه‌تا چهار ساعت قبل از طبخ خیس نمائیم در صورتیکه برای خیس‌کردن برنج فرصت بیشتری باشد مقدار نمک یک‌کیلو و در فرصت کم یک‌کیلونیم خواهد بود. نکته سوم این است که ظرف طبخ باید وسیع باشد تا برنج روی هم انباشته و له

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

نشود حرارت پخت برنج باید کاملاً یک‌نواخت باشد بطوریکه زیر دیگ را بگیرد و زیاد هم تند نباشد و برای آبکش‌کردن برنج بهتر است از سبدهای چوبی استفاده کنیم.

چلوی ساده ــ برای ۶ تا ۸ نفر:

۱ ــ برنج صدری درجه یک	یک کیلو
۲ ــ روغن	۱۵۰ گرم
۳ ــ زعفران سائیده	یک قاشق مرباخوری
۴ ــ ماست برای ته دیگ	نصف لیوان
۵ ــ زردهٔ تخم‌مرغ	۲ عدد

طرز آبکش‌کردن پلو ــ چلو

دیگ مناسبی را آب کرده میگذاریم جوش بیاید در صورت تهیه چلو برای این‌که برنج سفیدتر شود ممکن است یک‌قطعه کوچک زاج (باندازهٔ یک فندق) را کوبیده در آب برنج بریزیم و یا نصف شیشه ماست را بتدریج بعد از ریختن برنج داخل ظرف بریزیم، بعد نمک برنج را برداشته آب‌نمک را خالی می‌کنیم و برنج را در آب‌جوش میریزیم یکی دوبار آهسته بهم می‌زنیم می‌گذاریم برنج جوش بیاید و مغز برنج کمی نرم شود بطوریکه وقتی دانهٔ برنج را در دست له کردیم مغز آن زبر و خشک نباشد در فاصلهٔ جوشیدن برنج گاهی کف آنرا می‌گیریم و برای اینکه برنج شفاف‌تر شود ممکن است دوسه‌قاشق روغن ضمن جوشیدن داخل برنج بریزیم، بعد برنج را در آبکش که بهترست سبد چوبی باشد می‌ریزیم مقداری آب نیم‌گرم روی سطح آن میدهیم که لیزی و شوری برنج گرفته شود بعد بنسبت هر یک‌کیلو برنج دو تا سه‌قاشق سوپخوری روغن (در حدود ۷۵ گرم) ته دیگ می‌ریزیم نصف لیوان آب نیز اضافه می‌کنیم دیگ را می‌گذاریم روی آتش تا آب روغن داغ شود، بعد برنج را در دیگ می‌ریزیم و اطرافش را بشکل مخروط بالا میآوریم و در ظرف را می‌گذاریم و حرارت زیر ظرف را کمی کم می‌نمائیم تا در دیگ کمی عرق بکند، بعد سه تا چهار قاشق سوپخوری روغن (در حدود ۷۵ گرم) و نصف لیوان آب را داغ کرده روی سطح برنج میدهیم در صورت داشتن فر بعد از محکم‌کردن در دیگ ظرف را کف فر قرار میدهیم و حرارت را ۳۵۰ درجه می‌کنیم و بعد از نیم‌ساعت حرارت را ۵۰ درجه کم می‌کنیم نیم‌ساعت دیگر می‌گذاریم برنج دم بکشد برای دم‌کشیدن در صورتی که به‌ته دیگ احتیاج نباشد (مثل چلوکباب) یکساعت وقت کافی است و در صورتی که بخواهیم پلو ته دیگ ببندد یکساعت‌ونیم وقت لازم میباشد. برای اینکه ته دیگ چلو بآسانی کنده شود باید دیگ را نیم‌ساعت قبل از کشیدن پلو از فر خارج نمود (بدون برداشتن

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

در آن) تا دیگ کمی سرد شده و ته دیگ بآسانی جدا شود. در صورتی که پلو را روی آتش دم کرده باشیم حرارت زیر آن باید ملایم باشد و روی در دیگ را باید مقداری آتش بریزیم شاید بعضیها موقع دم‌کردن پلو یا چلو در آنرا دم‌کنی بگذارند ولی پلو یا چلوئیکه در فر دم کنیم و یا روی در آنرا آتش بریزیم خیلی بهتر و قد کشیده‌تر می‌شود ممکن است نصف لیوان ماست و کمی زعفران سائیده حل‌شده در آبجوش را با ۷۵ گرم روغن و نصف لیوان آب‌جوش و دو عدد زردهٔ تخم‌مرغ مخلوط کنیم و ته دیگ بریزیم در اینصورت ته دیگ پلو یا چلو بهتر میشود.

اسلامبولی‌پلو ــ برای ۶ تا ۸ نفر:

۱ ــ برنج	یک کیلو
۲ ــ گوجه‌فرنگی	سه کیلو
۳ ــ گوشت مغزران بدون استخوان	۷۵۰ گرم
۴ ــ پیاز سرخ‌کرده	سه تا چهار قاشق سوپخوری
۵ ــ روغن	۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم
۶ ــ رب گوجه‌فرنگی	یک قاشق سوپخوری
۷ ــ نمک و فلفل	

طرز تهیه:

برنج را تمیز کرده با آب نیم‌گرم چندین بار می‌شوئیم گوجه‌فرنگی را آب گرفته با دو سه لیوان آب مخلوط می‌کنیم و روی برنج می‌ریزیم بطوریکه تقریباً چهار انگشت از سطح برنج بالاتر بایستد در صورتیکه کمتر بود کمی آب اضافه میکنیم یک قاشق سوپ‌خوری نمک داخل آب برنج میریزیم سه‌چهار قاشق روغن اضافه میکنیم میگذاریم برنج در آب یکساعت بماند تا کمی خیس بخورد گوشت را قیمه‌ای خرد میکنیم با پیاز سرخ کرده مخلوط می‌نمائیم و روی آتش ملایم میگذاریم تا آب گوشت کشیده شود و بعد دوسه‌لیوان آب در گوشت میریزیم و میگذاریم گوشت بپزد. رب گوجه‌فرنگی و کمی نمک را به‌گوشت اضافه میکنیم میگذاریم آب گوشت تبخیر شود (باید قیمه را قبل از آماده‌کردن برنج تهیه کرد) بعد ظرف برنج را روی حرارت ملایم میگذاریم تا جوش بیاید و آب آن تبخیر شود در صورتیکه مغز برنج کمی خام بود مقدار یکی دو لیوان آب گوجه‌فرنگی یا آب ساده بآن اضافه می‌نمائیم و بعد از اینکه این آب هم تبخیر شد وسط برنج را باز میکنیم و قیمه را لای آن میریزیم و روی قیمه را با برنج میپوشانیم در ظرف را محکم میکنیم روی آتش یا در فر بمدت یکساعت تا یکساعت‌ونیم دم

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

میکنیم در صورت طبخ در فر نیم‌ساعت حرارت را ۳۵۰ درجه و یک‌ساعت ۳۰۰ درجه تنظیم می‌کنیم اسلامبولی‌پلو را می‌توانیم با گوشت چرخ‌کرده و رب گوجه‌فرنگی تهیه کنیم بدیهی است که اسلامبولی‌پلو با آب گوجه‌فرنگی تازه و قیمه خیلی بهتر میشود ولی در صورت مصرف رب گوجه‌فرنگی باید رب خوش‌رنگ و خوش طعم باشد و مقدار آن در حدود یک لیوان باشد باید برنج را پیمانه کرد و برای هر پیمانه برنج دو پیمانه آب در نظر گرفت دوسه قاشق از رب را با قیمه مخلوط می‌نمائیم و بقیه رب را در آب برنج حل کرده اسلامبولی‌پلو را مطابق دستور تهیه می‌نمائیم و در صورت استفاده از گوشت چرخ‌کرده گوشت را با پیاز سرخ‌کرده کمی سرخ میکنیم و یک قاشق رب را با یک لیوان آب داخل آن میریزیم و در حرارت ملایم میگذاریم تا آب آن کشیده شود و بعد از آن استفاده میکنیم.

آلبالوپلو ــ برای ۶ تا ۸ نفر:

۱ ــ برنج	یک کیلو
۲ ــ آلبالو	۲ کیلو
۳ ــ شکر	۲ کیلو
۴ ــ مرغ تمیزکرده	یک عدد (در حدود ۱/۵ کیلو)
(یا ۲ کیلو گوشت بره)	
۵ ــ روغن	۲۰۰ گرم
۶ ــ زعفران سائیده	یک قاشق مرباخوری
۷ ــ خلال پسته و بادام	از هر کدام ۵۰ گرم

طرز تهیه:

برنج را خیس کرده (بطریقی که ذکر شد**۶۸۳**) هسته آلبالو را می‌گیریم شکر را روی آلبالو می‌ریزیم ظرف آلبالو را (که بهترست لعابی باشد) روی آتش میگذاریم تا جوش بیاید بطوریکه بعد از جوش آمدن یک ربع تا ۲۰ دقیقه تقریباً روی آتش بماند تا شربت کمی غلیظ شود (برای آلبالوی لای پلو لازم نیست شربت بمرحلهٔ قوام‌آمدن برسد). مربا را از روی آتش برمیداریم و می‌گذاریم کاملاً سرد شود (بهترست مربا را یکشب قبل آماده کنیم) مرغ یا گوشت بره تمیز کرده را با یکی دو عدد پیاز و مقداری آب و کمی نمک می‌گذاریم بپزد بطوریکه بعد از پختن نصف لیوان آب داشته باشد مرغ را تکه میکنیم و استخوانهای سینه و ران آنرا میگیریم برنج را آبکش میکنیم. و آلبالو را از شربت درمیاوریم شربت زیادی مربا را چند جوش میدهیم تا قوام بیاید و بمصرف شربت آلبالو میرسانیم ۳ تا ۴ قاشق سوپخوری روغن

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

را با نصف لیوان آب‌جوش ته دیگ میریزیم ½ از برنج توی آبکش را در دیگ می‌ریزیم سه‌چهار قاشق از مربا را کنار می‌گذاریم (این مربا به‌مصرف تزیین روی دیس میرسد) بقیهٔ آلبالوی از شربت خارج کرده را روی سطح برنج می‌ریزیم نصف از بقیهٔ برنج را روی آلبالو می‌ریزیم و مرغ یا گوشت بره را روی آن قرار می‌دهیم و با بقیه برنج روی آنرا میپوشانیم اطراف برنج را بشکل مخروط بالا میاوریم و خلال بادام را می‌شوئیم یک گوشه دیگ می‌ریزیم و روی آنرا با برنج می‌پوشانیم و دیگ را روی آتش می‌گذاریم در آنرا میبندیم تا عرق بکند آب مرغ یا بره را از صافی رد می‌کنیم با ۴ تا ۵ قاشق سوپخوری روغن آبکرده و یک ملاقه شربت آلبالو مخلوط مینمائیم و روی سطح برنج می‌دهیم و پلو را در فر یا روی آتش دم میکنیم درصورت دم کردن در فر یکساعت‌وربع تا یکساعت‌ونیم با حرارت ۳۰۰ درجه باید برنج دم بکشد و در صورت دم‌کردن روی آتش حرارت زیر باید ملایم باشد چون ته‌دیگ آلبالوپلو زود میسوزد.

در کشیدن آلبالوپلو باید دقت و سلیقه بکار برد یکی دو کفگیر از روی برنج را برمیداریم با کمی زعفران سائیده حل‌شده در آبجوش و یک ملاقه شربت آلبالو مخلوط می‌کنیم خلال پسته را می‌شوئیم خلال بادام را با کفگیر از دیگ خارج می‌کنیم و این دو خلال را با برنج زعفرانی مخلوط می‌نمائیم و برای روی دیس آنها را کنار می‌گذاریم قطعات گوشت را از دیگ خارج میکنیم و پلو را در دیگ مخلوط می‌کنیم و در دیس می‌کشیم قطعات گوشت را روی آن می‌چینیم مربائیکه کنار گذاشته‌ایم با برنج زعفرانی مخلوط با خلال بادام و پسته را روی دیس می‌دهیم و کمی روغن داغ‌کرده یا کره آبکرده روی دیس می‌دهیم.

باقلاپلو ــ برای ۶ تا ۸ نفر:

۱ ــ برنج	یک‌کیلو
۲ ــ باقلا	۳ کیلو
۳ ــ شبت	یک‌کیلو
۴ ــ گوشت بره سردست یا ران	یک‌کیلو تا یک‌کیلونیم
۵ ــ روغن	۱۵۰ گرم تا ۲۰۰ گرم
۶ ــ زعفران سائیده	یک قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

برنج را مطابق دستور (**۶۸۳**) خیس کرده باقلا را از دو پوست خارج میکنیم گوشت را قطعه کرده میشوئیم و با یک تا دو لیوان آب و یک عدد پیاز خردکرده و کمی نمک میگذاریم

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

گوشت بپزد بطوریکه بعد از پختن یک لیوان آب داشته باشد در صورتی که با این مقدار آب پخته نشد کمی آب بآن اضافه میکنیم شبت را تمیز کرده میشوئیم و ریز خرد میکنیم دیگ مناسبی را آب کرده می‌گذاریم جوش بیاید نمک روی برنج را برمیداریم آب آنرا خالی میکنیم و برنج را در دیگ میریزیم و باقلا را نیز اضافه میکنیم (در صورتی‌که باقلا درشت و دیرپز باشد قبل از برنج باقلا را دوسه جوش داده بعد برنج را بآن اضافه میکنیم) وقتی باقلا کمی پخت و مغز برنج نیز کمی نرم شد شبت خردکرده را داخل دیگ میریزیم و بلافاصله برنج را در آبکش می‌ریزیم روی آنرا مقداری آب نیم‌گرم می‌دهیم و برنج را می‌چشیم تا شور نباشد بعد سه تا چهار قاشق روغن آب‌کرده و نصف لیوان آبجوش ته دیگ می‌ریزیم نصف برنج را در دیگ میریزیم استخوانهای درشته گوشت را میگیریم و گوشت را روی برنج میگذاریم و با بقیه برنج روی گوشت را میپوشانیم اطراف برنج را بشکل مخروط بالا میآوریم دیگ را روی آتش می‌گذاریم و در آنرا میگذاریم چهار تا پنج قاشق روغن آب‌کرده را با آب گوشت مخلوط میکنیم و وقتی در دیگ عرق کرد روی سطح برنج می‌دهیم زعفران سائیده را در نصف استکان آبجوش حل کرده یک گوشه دیگ میریزیم و برنج را در فر یا روی آتش دم میکنیم (رجوع شود بقسمت دم‌کردن پلو۶۸۴) موقع کشیدن، برنج زعفرانی را با کف‌گیر برمیداریم پلو را در دیس میکشیم گوشت را روی پلو قرار میدهیم و برنج زعفرانی را روی دیس میپاشیم و کمی روغن داغ‌کرده روی آن میدهیم.

ممکن است از باقلای سبز خشک شده که در بازار یافت میشود استفاده کرد در این صورت ۳۰۰ تا ۳۵۰ گرم باقلا خشک برای این مقدار کافی است باقلا را دو سه ساعت قبل در آب سرد خیس میکنیم تا کاملا نرم شود و بعد ظرفی را آب میریزیم جوش که آمد یک قاشق مرباخوری جوش‌شیرین در آن میریزیم و باقلای را در آن ریخته چند جوش میدهیم تا پخته شود وقتی برنج را آبکش کردیم آنرا با شبت مخلوط میکنیم و لابلای برنج در دیگ میریزیم (در صورتیکه باقلا سبز تازه و نرم باشد آنرا با شبت مخلوط می‌نمائیم وقتی مغز برنج نرم شد در دیگ میریزیم و بلافاصله آنرا آبکش میکنیم.)

ته‌چین ــ برای ۶ تا ۸ نفر:

۱ ــ برنج	یک کیلو
۲ ــ گوشت‌بره	۲ کیلو
(یا یک عدد مرغ پاک کرده در حدود ۱/۵ کیلو)	
۳ ــ ماست کیسه	یک کیلو
۴ ــ زعفران سائیده	دو قاشق مرباخوری

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۵ ــ روغن	۲۵۰۰ گرم
۶ ــ تخم‌مرغ	۵ تا ۶ عدد

طرز تهیه:

مرغ یا گوشت‌بره را میپزیم بطوریکه بعد از پختن یک استکان آب داشته باشد استخوانهای مرغ یا بره را میگیریم زعفران را در کمی آب‌جوش حل میکنیم ماست را بهم میزنیم نصف از زعفران سائیده حل شده در آبجوش را با کمی نمک و فلفل و سه عدد زردهٔ تخم‌مرغ داخل ماست میریزیم و بهم میزنیم و گوشت مرغ یا بره را در ماست می‌خوابانیم (بهتر است گوشت را روز یا شب قبل در ماست بخوابانیم) پلو را آبکش میکنیم ته یک ظرف نسوز یا دیگ را دو سه عدد زردهٔ تخم‌مرغ نصف از روغن و یکی دو ملاقه از ماستی که گوشت در آن خوابانده‌ایم در آن میریزیم و دو سه کفگیر برنج در این مایه میریزیم و مایه را در ته ظرف با پشت قاشق صاف میکنیم. مقداری گوشت روی برنج می‌چینیم و مقداری برنج روی آن می‌ریزیم و بقیه گوشت را روی برنج چیده و با بقیه برنج روی گوشت را می‌پوشانیم و با قاشق برنج را کمی فشار میدهیم که بهم بچسبد آب‌مرغ را با بقیه زعفران و سه چهار قاشق سوپخوری روغن آب کرده و بقیه ماستی که در ظرف باقی مانده مخلوط میکنیم این مایه را روی سطح برنج میدهیم در ظرف را می‌بندیم و ظرف را در فر یا روی آتش قرار میدهیم بمدت یک ساعت‌ونیم تا دو ساعت میگذاریم دم بکشد (حرارت فر ۳۵۰ درجه فارنهایت) توضیح اینکه هر قدر حرارت ملایم و مدت طبخ طولانی‌تر باشد ته‌دیگ ته‌چین کلفت‌تر میشود و موقع کشیدن کمی روغن داغ کرده روی ته‌چین میدهیم ته‌چین را در صورتیکه در ظرف‌نسوز آماده کردیم ممکن است بطور قالبی در دیس برگردانیم و در صورتی که در دیگ مسی تهیه نمودیم دیگ را از روی آتش برمیداریم و در ظرف آب‌سردی قرار میدهیم تا کمی سرد شود و موقع کشیدن بطوری که گوشت و برنج از هم جدا نشود تکه‌تکه با کفگیر در دیس میکشیم و دقت میکنیم ته‌دیگ آن با مقداری گوشت و برنج از دیگ جدا شود و این ته‌دیگ را روی دیس پلو می‌چینیم.

ممکن است ته‌چین را در تابه مسی متناسب با مقدار مواد تهیه کرد در این صورت قطر برنج کمتر و ته‌دیک آن بیشتر میشود. و ممکن است ۲ کیلو ماست کیسهٔ را دردستمالی بریزیم آب آن که گرفته شد و در حدود یک کیلو گردید مصرف کنیم.

ته‌چین اسفناج ــ برای ۶ تا ۸ نفر:

۱ ــ برنج	یک کیلو

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۲ــ اسفناج	دو تا سه کیلو
۳ــ گوشت‌بره یا مرغ	در حدود ۱/۵ کیلو

(ممکن است نیم‌کیلو گوشت چرخ‌کرده را کوفته‌ریزه درست کرده مصرف نمود).

۴ــ روغن	۲۰۰ گرم
۵ــ آلو یا گوجه‌برقانی	در حدود ۳۰۰ گرم

(ممکن است بجای آلو یا گوجه ۳ تا ۴ قاشق گرد غوره مصرف نمود).

۶ــ ماست	در حدود ۳۵۰ گرم (۱ لیوان و نیم)
۷ــ زردهٔ تخم‌مرغ	۲ عدد
۸ــ پیاز سرخ کرده	۲ تا سه قاشق سوپخوری
۹ــ زعفران سائیده	یک قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

ساقه‌های اسفناج را جدا می‌کنیم بدقت می‌شوئیم و درشت خرد میکنیم و با دو سه لیوان آب و کمی نمک و کمی جوش‌شیرین میگذاریم چند جوش بزند و کمی بپزد، بعد اسفناج را در صافی میریزیم و کمی فشار میدهیم تا آب آن برود اسفناج را با دو سه قاشق سوپخوری روغن کمی سرخ میکنیم پیاز سرخ کرده را با اسفناج مخلوط میکنیم و آنرا از سر آتش برمیداریم گوشت یا مرغ را جداگانه میپزیم بطوریکه بعد از پختن نصف لیوان آب داشته باشد بَرنج را قبلا خیس کرده آبکش میکنیم آلو یا گوجه برقانی را نیز قبلا در کمی آب خیس میکنیم زردهٔ تخم‌مرغ را با ماست و کمی زعفران حل شده در آبجوش و سه چهار قاشق روغن مخلوط می‌نمائیم و تەدیگ یا یک ظرف‌نسوز میریزیم نصف از اسفناج را روی این مایه می‌ریزیم با پشت قاشق آن را صاف میکنیم کمی برنج میریزیم بعد قطعات گوشت یا مرغ را که استخوان آنرا گرفته‌ایم یا کوفته ریزه را روی آن می‌چینیم گوجه یا آلو یا گرد غوره را روی گوشت میپاشیم بقیهٔ اسفناج را روی آن میریزیم و با بقیهٔ برنج روی اسفناج را می‌پوشانیم روی برنج را با دست صاف میکنیم آبگوشت را با چهار پنج قاشق روغن آبکرده و کمی زعفران حل شده در آبجوش مخلوط میکنیم و روی سطح برنج میدهیم در آن را می‌گذاریم و برنج را در فر یا روی آتش دم میکنیم در صورتیکه روی آتش آماده شود باید روی دیگ کمی آتش بریزیم و در صورتیکه در فر آماده گردد نیمساعت با حرارت ۳۵۰ درجه و یکساعت با حرارت ۳۰۰ درجه میگذاریم تەچین در فر بماند.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

سبزی‌پلو ــ برای۶ تا ۸ نفر:

۱ ــ برنج	یک کیلو
۲ ــ سبزی‌پلو (تره ــ جعفری ــ شبت ــ گشنیز ــ کمی شنبلیله)	۱/۵ کیلو تا ۲ کیلو
۳ ــ گوشت ماهیچه	۷۵۰ گرم
۴ ــ روغن	۲۰۰ گرم
۵ ــ زعفران سائیده	یک قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

برنج را قبلا خیس میکنیم سبزی را بدقت تمیز می‌نمائیم و میشوئیم داخل آبکش میریزیم تا آب آن برودگوشت را جداگانه‌میپزیم بطوریکه بعد از پختن یک‌ملاقه آب داشته‌باشد سبزی را خرد میکنیم و برنج را آبکش میکنیم ولی کمی دان‌تر برمیداریم ته دیگ را دو سه قاشق روغن آبکرده و نصف لیوان آب میریزیم برنج داخل آبکش را کم‌کم در دیگ میریزیم و سبزی خرد کرده را بتدریج لای برنج میپاشیم و گوشت را لای پلو میگذاریم سه چهار قاشق روغن آبکرده را با آبگوشت مخلوط میکنیم عرق برنج را که گرفتیم آبگوشت و روغن را روی برنج میدهیم و برنج را در فر یا روی آتش دم میکنیم موقع کشیدن پلو زعفران سائیده حل شده در آبجوش را با کمی پلو مخلوط میکنیم و روی دیس میدهیم و کمی روغن داغ کرده روی پلو میدهیم. ممکن است لای سبزی‌پلو را موقع دم کردن یک دسته سیر تازهٔ تمیز کرده بگذاریم سبزی‌پلو را بدون گوشت نیز میتوان آماده نمود. و ممکن است وقتی مغز برنج نرم شد سبزی را در دیگ بریزیم و بلافاصله دیگ را از روی آتش برداریم و در آبکش بریزیم و مطابق دستور دم کنیم.

شیرین‌پلو ــ برای ۶ تا ۸ نفر:

۱ ــ برنج	یک کیلو
۲ ــ مرغ	یک عدد (در حدود ۱/۵ کیلو و یا گوشت‌بره ۲ کیلو)
۳ ــ خلال بادام	۱۰۰ گرم
۴ ــ خلال پسته	۵۰ گرم
۵ ــ خلال نارنج یا پرتقال	۳ تا ۴ پیمانه (در حدود نیم کیلو و یا خلال خشک ۱۰۰ گرم)
۶ ــ شکر	یک کیلو

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۷ ــ زعفران سائیده	یک قاشق مرباخوری
۸ ــ روغن	۱۵۰ گرم

طرز تهیه:

خلال پوست پرتقال یا نارنج را شب قبل دو تا سه بار در آب می‌جوشانیم داخل آب‌سرد می‌ریزیم دو تا سه بار آب خلال را عوض می‌کنیم تا تلخی آن گرفته شود خلال را در صافی می‌ریزیم تا آب آن گرفته شود شکر را با سه لیوان آب یکی دو جوش می‌دهیم از صافی رد می‌کنیم خلال تلخی گرفته را داخل شربت می‌ریزیم تا چند جوش بزند و مغز خلال شیرین شود برنج را شب قبل خیس می‌کنیم (رجوع شود بدستور خیس کردن برنج)۶۸۳ مرغ را بدقت تمیز می‌کنیم می‌شوئیم با یک لیوان اب و کمی نمک و یکعدد پیاز می‌گذاریم بپزد بطوری که بعد از پختن نصف لیوان آب داشته باشد بعد آب‌مرغ را صاف میکنیم با دو سه قاشق روغن و یک ملاقه از شربت خلال مخلوط می‌کنیم زعفران را در کمی آب‌جوش حل می‌کنیم و داخل آب‌مرغ می‌ریزیم مرغ را قطعه‌قطعه می‌کنیم استخوان‌های آنرا می‌گیریم برنج را آبکش میکنیم تمیگ را دو سه قاشق روغن و نصف لیوان آب می‌ریزیم نصف از برنج داخل آبکش را داخل دیگ می‌ریزیم خلال را از داخل شربت بیرون می‌آوریم روی برنج می‌ریزیم و نصف از خلال بادام را می‌شوئیم روی خلال پرتقال یا نارنج میریزیم دو سه کفگیر از برنج را روی خلال‌ها می‌پاشیم قطعات مرغ را روی برنج قرار می‌دهیم و بقیه برنج را روی مرغ می‌ریزیم برنج را روی آتش می‌گذاریم در آنرا می‌بندیم وقتی در برنج عرق کرد آب‌مرغ را که با کمی شربت و زعفران و سه چهار قاشق سوپخوری روغن مخلوط کرده‌ایم روی سطح برنج می‌دهیم و برنج را در فر یا روی آتش دم می‌کنیم موقع کشیدن دو سه کفگیر از برنج را با خلال پسته و کمی زعفران سائیده و بقیهٔ خلال بادام و پرتقال مخلوط میکنیم پلو و مرغ را که کشیدیم این مواد را روی دیس میدهیم و روی پلو را کمی روغن داغ کرده میدهیم.

شیرازی پلوی قالبی ــ برای ۶ تا ۸ نفر:

۱ ــ برنج	یک کیلو
۲ ــ مرغ تمیز کرده	یک عدد در حدود ۱/۲۵۰ کیلوگرم
۳ ــ بادنجان قلمی متوسط	۵ تا ۶ عدد
۴ ــ زرشگ پلوئی	۱۰۰ گرم
۵ ــ زعفران سائیده	یک قاشق مرباخوری
۶ ــ شکر	یکی دو قاشق سوپخوری

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۷ ــ روغن	۱۵۰ گرم (یک پیمانه سرخالی)
۸ ــ زردهٔ تخم‌مرغ	۲ تا ۳ عدد
۹ ــ ماست	یک لیوان

طرز تهیه:

برنج را خیس میکنیم و مرغ را تمیز می‌نمائیم و با دو لیوان آب و یک پیاز خرد کرده و کمی نمک مرغ را می‌پزیم بطوریکه بعد از پختن یک لیوان آب داشته باشد آب‌مرغ را از صافی رد میکنیم گوشت مرغ را قطعه‌قطعه مینمائیم و استخوانهای درشت آنرا میگیریم بادنجان را پوست کنده حلقه‌حلقه می‌بریم کمی نمک بآنها میزنیم دو طرف حلقه‌های بادنجان را در روغن سرخ میکنیم (روغن برای سرخ کردن بانجان اضافه بر ۱۵۰ گرم میباشد) زرشگ را بدقت تمیز نموده و میشوئیم با دو سه قاشق روغن کمی سرخ میکنیم و شکر را روی زرشگ میپاشیم زعفران را در آب‌جوش حل میکنیم و با آب‌مرغ مخلوط میکنیم ماست را با زرده تخم‌مرغ و سه چهار قاشق روغن کمی نمک مخلوط نموده این مایه را ته ظرف‌نسوز مستناسب میریزیم و آماده میگذاریم برنج را آبکش میکنیم دو سه کفگیر از برنج را با مایه ماست و تخم‌مرغ مخلوط می‌نمائیم و ته ظرف صاف میکنیم نصف از برنج را داخل ظرف میریزیم بادنجانها را روی آن می‌چینیم و قطعات مرغ را روی بادنجان میگذاریم کمی از زرشگ را کنار میگذاریم و بقیه را روی مرغ میپاشیم بقیه برنج را روی مرغ میریزیم با پشت قاشق سطح برنج را صاف می‌نمائیم و دو سه قاشق روغن در آب مرغ میریزیم و این مایه را روی سطح برنج میدهیم و فر را با حرارت ۳۵۰ درجه گرم میکنیم ظرف را کف فر قرار میدهیم بمدت یک ساعت‌ونیم تا ۲ ساعت بماند تا ته و اطراف ظرف کاملا زرین شود، بعد ظرف از فر خارج میکنیم کمی سرد که شد دیس را روی دهانهٔ ظرف قرار میدهیم و پلو را در دیس برمیگردانیم کمی زرشگ سرخ کرده روی آن میپاشیم و ممکن است اطراف دیس را با حلقه بادنجان سرخ کرده تزیین کنیم.

قورمه سبزی‌پلو ــ برای ۶ تا ۸ نفر:

۱ ــ برنج	یک کیلو
۲ ــ گوشت ماهیچه یا گوشت چرخ کرده کوفته ریزه شده	۷۵۰ گرم
۳ ــ سبزی (تره ــ جعفری ــ کمی شنبلیله)	۱/۵ کیلو
۴ ــ روغن	۲۵۰ گرم
۵ ــ گرد لیموعمانی	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

برنج را خیس میکنیم گوشت را تکه می‌کنیم میگذاریم بپزد بطوریکه بعد از پختن یک لیوان آب داشته باشد و یا کوفته ریز را سرخ میکنیم سبزی را بدقت تمیز میکنیم و میشوئیم و داخل سبد می‌ریزیم تا آب آن برود آنرا خرد می‌نمائیم با ۳ تا ۴ قاشق روغن سبزی را کمی سرخ میکنیم و داخل گوشت می‌ریزیم کمی نمک و گرد لیموعمانی را داخل گوشت و سبزی میریزیم میگذاریم چند جوش بزند بطوریکه بعد از پختن نصف لیوان آب داشته باشد در صورتیکه کوفته ریزه مصرف کردیم کوفتهٔ سرخ کرده را با سبزی سرخ کرده و یک لیوان آب و کمی گرد لیمو می‌گذاریم چند جوش بزند برنج را آبکش میکنیم مایه گوشت و سبزی را لای برنج می‌گذاریم و کمی گرد لیمو روی گوشت و سبزی می‌پاشیم کمی از آب‌گوشت و سبزی و کمی روغن را مخلوط می‌کنیم بعد از گرفتن عرق برنج روی برنج می‌دهیم و برنج را دم می‌کنیم موقع کشیدن پلو روی دیس را مقداری روغن داغ کرده و کمی برنج زعفرانی می‌دهیم. ممکن است ۱۰۰ گرم لوبیای قرمز یا چشم‌بلبلی را با گوشت بپزیم و بعد سبزی را می‌ریزیم.

قیمه‌پلو ــ برای ۶ تا ۸ نفر:

۱ ــ برنج	یک کیلو
۲ ــ گوشت مغز ران بدون استخوان	۷۵۰ گرم
۳ ــ روغن	۲۰۰ گرم
۴ ــ پیاز	سه تا چهار عدد
۵ ــ لپه	۱۰۰ گرم (نصف پیمانه)
۶ ــ رب‌گوجه‌فرنگی	دو قاشق سوپخوری
۷ ــ ادویه	یک قاشق سوپخوری
۸ ــ گرد لیموعمانی	یک قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

برنج را خیس می‌کنیم و گوشت را قیمه‌ای خرد می‌نمائیم پیاز را خلال نموده با سه‌چهار قاشق روغن سرخ می‌کنیم تا طلائی شود گوشت را میشوئیم و داخل پیاز سرخ کرده می‌ریزیم می‌گذاریم آبگوشت کشیده شود لپه را تمیز نموده میشوئیم داخل گوشت می‌ریزیم کمی سرخ میکنیم سه‌تا چهار لیوان آب داخل گوشت می‌ریزیم و حرارت را ملایم می‌کنیم و در

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

ظرف قیمه را می‌بندیم تا گوشت و لپه بپزد بطوریکه بعد از پختن یک لیوان آب داشته باشد رب گوجه‌فرنگی را در کمی آب حل میکنیم داخل گوشت می‌ریزیم و می‌گذاریم گوشت دو سه جوش با رب بزند و کمی نمک و فلفل و ادویه و گردلیمو را اضافه میکنیم و گوشت را از روی آتش برمیداریم و برنج را آبکش می‌کنیم و سه‌چهار قاشق روغن آبکرده و نصف لیوان آب ته‌دیگ می‌ریزیم یک‌سوم برنج را ته‌دیگ ریخته نصف از قیمه را با کفگیر بطوریکه آب آن گرفته شود روی برنج می‌ریزی کمی ادویه میپاشیم نصف از بقیه برنج را می‌ریزیم باز کمی ادویه میپاشیم با کفگیر بقیه قیمه را میریزیم و با بقیهٔ برنج روی قیمه را میپوشانیم دیگ را روی آتش میگذاریم و در آنرا میبندیم سه‌تا چهار قاشق روغن را با آب قیمه مخلوط می‌کنیم وقتی عرق برنج گرفته شد روی سطح برنج میدهیم برنج را در فر یا روی آتش بمدت یکساعت تا یکساعت‌ونیم دم میکنیم در صورت طبخ در فر حرارت ۳۵۰ درجه است.

کاری‌پلو

۱ ــ برنج	یک کیلو
۲ ــ مرغ پاک کرده	یک عدد (در حدود ۱/۵ کیلو)
۳ ــ کنسرو نخود	۲ قوطی کوچک
(یا نخودسبز پخته شده)	۲ لیوان
۴ ــ پودر کاری	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۵ ــ روغن	۲۰۰ گرم
۶ ــ زعفران	یک قاشق مرباخوری
۷ ــ سیب‌زمینی پشندی	۲ کیلو

طرز تهیه: (۶۸۴)

مرغ را می‌پزیم برنج را خیس میکنیم و آبکش میکنیم (مطابق دستور) آب‌مرغ را با یکی دو قاشق از پودر کاری مخلوط میکنیم و زعفران سائیده را با آبجوش حل میکنیم و در آب‌مرغ میریزیم و سه تا چهار قاشق روغن داغ کرده را در آن میریزیم استخوانهای مرغ را میگیریم کمی پودر کاری به‌مرغ میپاشیم مرغ و نخود را لای پلو می‌گذاریم و آب‌مرغ و کاری را روی پلو میدهیم و پلو را دم میکنیم سیب زمینی را پوست میکنیم و میشوئیم با چرخ مخصوص چرخ میکنیم (برای چرخ کردن سیب‌زمینی باید از نوع چرخهای مخصوص خلال کردن سبزیجات استفاده کرد چون سیب‌زمینی این پلو باید خیلی نازک خلال شود که با دست امکان ندارد در صورتیکه ماشین مخصوص در دسترس نباشد ممکن است از مصرف

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

سیب‌زمینی صرف‌نظر کنیم). سیب‌زمینی چرخ شده را بدفعات در روغن فراوان داغ شده سرخ میکنیم هنگام سرخ کردن سیب‌زمینی باید دقت کرد بهم نچسبد موقعی که سیب‌زمینی را در روغن داغ شده می‌ریزیم باید سیب‌زمینی را گاهی با چنگال بهم زد تا رشته‌های سیب‌زمینی از هم جدا شده طلائی شود بعد سیب‌زمینی را از روغن در میآوریم و در صافی می‌ریزیم تا روغن زیادی آن گرفته شود و کمی نمک و پودر کاری به‌سیب‌زمینی می‌پاشیم پلو را در دیس میکشیم کمی روغن داغ کرده روی پلو میدهیم و روی پلو را با خلال سیب‌زمینی سرخ شده می‌پوشانیم. ممکن است روی پلو را ۵ یا ۶ تخم‌مرغ نیمرو شده قرار دهیم (برای‌اینکه سیب‌زمینی بهتر سرخ شود و بهم نچسبد آنرا ۳ تا ۴ قسمت میکنیم و در روغن فراوان داغ شده بدفعات سرخ میکنیم.

کلم قمری‌پلو ــ برای ۶ تا ۸ نفر:

۱ ــ برنج	یک کیلو
۲ ــ کلم‌قمری	یک کیلو و نیم
۳ ــ گوشت چرخ کرده	نیم کیلو
۴ ــ روغن	۱/۴ پیمانه (در حدود ۲۵۰ گرم)
۵ ــ زعفران سائیده	یک قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

گوشت چرخ کرده را با یک عدد پیاز رنده کرده و کمی نمک و فلفل مخلوط میکنیم و کوفته ریزه درست میکنیم دو تا سه قاشق روغن در تابه می‌ریزیم و داغ میکنیم کوفته‌ها را در روغن کمی سرخ میکنیم و کنار می‌گذاریم کلم را پوست کنده و کوچک‌کوچک خرد می‌نمائیم و در دو تا سه قاشق روغن کمی سرخ میکنیم و کوفته‌ریزه و کلم را مخلوط میکنیم و با یک لیوان آب و کمی زعفران سائیده و کمی نمک و فلفل می‌گذاریم چند جوش بزنند بطوریکه آب آن نصف شود برنج را آبکش می‌نمائیم و ته دیگ را کمی روغن و آب ریخته یک‌سوم از برنج را در دیگ میریزیم نصف از کلم و کوفته را روی برنج ریخته با نصف بقیهٔ برنج روی آنرا می‌پوشانیم و بقیهٔ کوفته و کلم را روی برنج می‌ریزیم و با بقیهٔ برنج روی آنرا میپوشانیم و پلو را (مطابق دستور) ۶۸۴ دم میکنیم.

بدیهی است آب کوفته و کلم را باید با روغن مخلوط نموده روی برنج داده و پلو را دم نمود و ممکن است ۱ قاشق سوپخوری گرد لیمو عمانی یا دو سه قاشق سوپخوری گرد قوره نیز با کوفته و کلم مخلوط کنیم و لای پلو بریزیم.

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کلم‌پلو

این پلو مثل کلم قمری‌پلو تهیه می‌شود به‌جای کلم قمری ۱/۵ کیلو کلم برگ را خرد میکنیم، بعد میشوئیم و با ۲ تا ۳ لیوان آب و کمی نمک چند جوش میدهیم تا کلم نرم شود، بعد کلم را در آبکش می‌ریزیم تا آب آن برود و بعد آنرا با ۴ تا ۵ قاشق سوپخوری روغن آبکرده سرخ میکنیم و با کوفته‌ریزه سرخ شده و کمی زعفران حل شده در آبجوش مخلوط میکنیم و لای پلو می‌ریزیم و پلو را مطابق دستور دم میکنیم. در کلم و کوفته این پلو نیز ممکن است ۱ قاشق سوپخوری گرد لیموعمانی بریزیم.

لوبیاپلو ــ برای ۶ تا ۸ نفر:

۱ ــ برنج	یک کیلو
۲ ــ گوشت مغز ران بدون استخوان	۷۵۰ گرم
۳ ــ لوبیای سبز	۷۵۰ گرم
۴ ــ پیاز سرخ کرده	دو تا سه قاشق سوپخوری
۵ ــ روغن	۲۰۰ گرم
۶ ــ رب گوجه‌فرنگی	دو قاشق سوپخوری
۷ ــ نمک و فلفل	

طرز تهیه:

برنج را خیس میکنیم و گوشت را مانند قیمه‌پلو تهیه و آماده می‌نمائیم و نخ‌های دو طرف لوبیا را میگیریم و لوبیا را خرد میکنیم و قیمه که نیم‌پز شد لوبیا را داخل قیمه می‌ریزیم و می‌گذاریم قیمه و لوبیا پخته شوند در اواخر طبخ رب گوجه‌فرنگی را اضافه مینمائیم و مثل قیمه‌پلو برنج را آبکش نموده و پلو را دم میکنیم.

مرصع‌پلو ــ برای ۶ تا ۷ نفر:

این پلو بعلت شکل قشنگی که دارد به‌مرصع‌پلو معروف میباشد (یعنی جواهرنشان).

۱ ــ برنج	یک کیلو
۲ ــ مرغ پاک‌کرده	یک‌عدد(درحدودیک‌کیلونیم)
۳ ــ کشمش ریز پلوئی	۱۰۰ گرم
۴ ــ زرشک	۱۵۰ گرم

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۵ــ خلال بادام	۱۰۰ گرم
۶ــ خلال پسته	۱۰۰ گرم
۷ــ روغن	یک پیمانه (در حدود ۲۰۰ گرم)
۸ــ خلال پرتقال یا نارنج تلخی گرفته شیرین	دو لیوان
۹ــ زعفران سائیده	یک قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

برنج را قبلا خیس میکنیم، مرغ را تمیز مینمائیم، با یک لیوان آب یک عدد پیاز و کمی نمک می‌گذاریم بپزد بطوریکه بعد از پختن نصف لیوان آب داشته باشد استخوانهای درشت مرغ را میکشنیم و مرغ را به‌قطعات متوسط خرد میکنیم زرشگ و کشمش را جداگانه میشوئیم خشک میکنیم و جداگانه با دو قاشق روغن کمی سرخ میکنیم به‌زرشگ دو سه قاشق شکر میریزیم خلال بادام را نیز در آب‌سرد خیس میکنیم تا کمی نرم شود زعفران را در کمی آبجوش حل میکنیم و آماده میگذاریم برنج را آبکش میکنیم (رجوع شود بطرز طبخ چلو[۶۴۸]) کمی روغن و آب ته دیگ میریزیم ½ از برنج را در دیگ ریخته قطعات مرغ را روی آن میگذاریم نصف از بقیهٔ برنج را روی مرغ می‌ریزیم و نصف از خلال پرتقال و بادام را روی سطح برنج قرار می‌دهیم و با بقیهٔ برنج روی آنرا میپوشانیم در دیگ را بسته روی آتش میگذاریم تا در دیگ عرق کند آب‌مرغ را صاف کرده با سه چهار قاشق روغن و کمی زعفران حل شده در آبجوش مخلوط میکنیم روی برنج میدهیم و پلو را در فر یا روی آتش دم میکنیم (رجوع شود به‌دم کردن پلو۶۸۴) نکته حساس در کشیدن این پلو است که باید نهایت سلیقه را بکار برد دیس بزرگ یا سینی نقرهٔ قشنگی را انتخاب میکنیم دو سه کفگیر از روی برنج را که به‌گل پلو معروف است برمیداریم و با زعفران مخلوط میکنیم خلال بادام و پرتقال را با کفگیر در ظرفهای جداگانه می‌ریزیم و مقدار خلال بادام و پرتقال و کشمش سرخ کرده و زرشگ سرخ‌کرده را با برنج داخل دیگ مخلوط میکنیم و پلو را در دیس می‌کشیم قطعات مرغ را روی آن می‌چینیم و با برنج زعفرانی روی مرغ را می‌پوشانیم و با بقیهٔ خلال بادام و خلال پرتقال و زرشگ و کشمش سرخ‌کرده و خلال پسته (خلال پسته را نباید لای پلو گذاشت چون سبزی آن را از بین میبرد و کافی است آنرا بشوئیم در صافی بریزیم آب آن که رفت موقع کشیدن پلو آنرا مصرف کنیم) روی پلو را بدقت بشکل راه‌راه و یا خانه‌خانه تزیین میکنیم وکمی کره آبکرده روی دیس می‌دهیم.

(طرز آماده کردن خلال پرتقال از اینقرار است که خلال را دو بار میجوشانیم و آب آنرا عوض میکنیم ۵ تا ۶ ساعت در آب‌سرد می‌ریزیم و گاهی آب آنرا عوض می‌نمائیم تا تلخی آن

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

گرفته شود بعد خلالها را با یک لیوان شکر و یک لیوان آب چند جوش میدهیم تا مغز خلال شیرین شود و بعد در صافی می‌ریزیم شربت آن که گرفته شد مصرف میکنیم).

مرغ‌پلو ــ برای ۶ تا ۸ نفر:

۱ ــ برنج	یک کیلو
۲ ــ مرغ پاک‌کرده	یک عدد (در حدود ۱/۵ کیلو)
۳ ــ زرشگ پاک‌کرده	۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم
۴ ــ زیره	۱ تا ۲ قاشق سوپخوری
۵ ــ زعفران سائیده	یک قاشق مرباخوری
۶ ــ روغن	۱۵۰ گرم یک پیمانه سرخالی
۷ ــ شکر	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

برنج را خیس میکنیم و مرغ را می‌پزیم زرشگ را بدقت تمیز میکنیم و میشوئیم با دو سه قاشق روغن کمی سرخ میکنیم و شکر را داخل زرشگ میریزیم و برنج را آبکش میکنیم مرغ و زیره را لابلای برنج می‌گذاریم پلو را دم میکنیم موقع کشیدن زعفران حل شده در آب‌جوش را با کمی برنج و زرشگ آماده شده مخلوط میکنیم و روی دیس پلو می‌دهیم و کمی روغن داغ کرده روی آن میدهیم (زرشگ را لای پلو نمیریزیم چون رنگ آن سیاه میشود و موقع کشیدن با پلو مخلوط می‌نمائیم). مرغ را قطعه‌قطعه میکنیم و استخوانهایش را میگریم و بعد لای پلو میگذاریم.

نخودپلو ــ برای ۶ تا ۸ نفر:

۱ ــ برنج	یک کیلو
۲ ــ نخودسبز	۲ کیلو
۳ ــ گوشت مغز ران	۷۵۰ گرم
۴ ــ رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق سوپخوری
۵ ــ ادویه	یک تا دو قاشق سوپخوری
۶ ــ روغن	۲۰۰ گرم ۱ پیمانه
۷ ــ پیاز سرخ کرده	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

گوشت را قیمه‌ای خرد می‌نمائیم و میشوئیم با پیاز سرخ کرده کمی سرخ میکنیم ۲ تا ۳ لیوان آب میریزیم می‌گذاریم قیمه بپزد، بعد نخود را از پوست در میآوریم در قیمه میریزیم می‌گذاریم چند جوش بزند و نخود هم بپزد، بعد رب گوجه‌فرنگی را با کمی نمک و فلفل و ادویه داخل آن میریزیم می‌گذاریم آهسته بجوشد و جا بیفتد بطوریکه بعد از آماده شدن بیش از نصف لیوان آب نداشته باشد و برنج را آبکش میکنیم قیمه و نخود آماده شده را لای پلو می‌گذاریم و مثل قیمه‌پلو آنرا دم میکنیم ممکن است این پلو را در ظرفهای کوچک نسوز بتعداد نفرات تهیه کرد در اینصورت یک شیشه کوچک ماست را با ۳ عدد زردهٔ تخم‌مرغ و کمی زعفران حل شده در آبجوش و ۱۰۰ گرم روغن مخلوط می‌نمائیم و ته ظرفها میریزیم و برنج و سایر مواد را بتساوی در ظرفها میریزیم و ظرفها را کف فریکه با ۳۵۰ درجه گرم کرده‌ایم قرار میدهیم و یک سینی در ظرفها میگذاریم و بمدت یکساعت‌ونیم دم میکنیم تا ته ظرفها طلائی شود و بعد آنها را در دیس گردی برمیگردانیم و فاصله بین پلوها را نخودسبز پخته شده میریزیم.

هویج‌پلو ــ برای ۶ تا ۸ نفر:

۱ ــ برنج	یک کیلو
۲ ــ مرغ تمیز کرده (و یا دو کیلو گوشت بره)	یک عدد (در حدود ۱/۵ کیلو)
۳ ــ هویج	۱/۵ کیلو
۴ ــ شکر	یک لیوان (۲۰۰ گرم)
۵ ــ زعفران سائیده	یک قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

برنج را خیس میکنیم هویج را پوست می‌کنیم از رنده درشت یا ماشین مخصوص رد میکنیم که بشکل خلال نازک بشود. بعد هویج را با نصف از روغن کمی سرخ میکنیم و شکر را در یک لیوان آبجوش حل میکنیم داخل هویج میریزیم میگذاریم یکی دو جوش بزند مرغ را می‌پزیم استخوانهای آنرا میگیریم و آب‌مرغ را که باید در حدود نصف لیوان باشد با ۳ تا ۴ قاشق سوپخوری روغن مخلوط می‌کنیم و برنج را مطابق دستور آبکش می‌نمائیم و هویج آماده شده و مرغ را لای پلو می‌گذاریم پلو را مطابق دستور دم میکنیم و مثل شیرین‌پلو در دیس می‌کشیم و روی دیس را با برنج زعفرانی و کمی خلال پسته و بادام تزیین کنیم و کمی کره یا روغن داغ کرده روی آن بدهیم. ممکن است دو لیوان خلال پرتقال یا نارنج تلخی گرفته با

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

هویج مخلوط کنیم و روی پلو بریزیم.

رشته‌پلو

این پلو یکی از پلوهای اصیل ایرانیست که اغلب خانواده‌ها در شب‌عید آن را میپزند و معتقداند که با پختن آن سر رشته کار بدست میآید شاید در قدیم تهیه رشته که باید بسیار ظریف باشد کار مشکلی بود ولی حالا رشته حاضر پلوئی در اغلب خواربارفروشیها آماده برای فروش است.

مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر

۱ ــ رشته مخصوص پلوئی	نیم کیلو
۲ ــ برنج	۱ کیلو
۳ ــ گوشت ماهیچه یا سردست بدون استخوان	۷۵۰ گرم
۴ ــ روغن	۲۰۰ گرم
۵ ــ خرما	نیم کیلو
۶ ــ کشمش	۲۵۰ گرم
۷ ــ زعفران سائیده	۱ قاشق چایخوری

طرز تهیه برنج

برنج را قبلاً خیس میکنیم گوشت را تکه‌تکه کرده با یکی دو عدد پیاز خردکرده و ۲ تا ۳ لیوان آب با حرارت ملایم میپزیم باید بعد از پختن ۱ لیوان آب داشته باشد در اواخر طبخ کمی نمک بآن میزنیم بعد گوشت را از آب آن خارج کرده نصف از زعفران و نصف از روغن را در آبگوشت میریزیم و آماده میگذاریم هسته خرما را میگریم کشمش را تمیز کرده میشوئیم دیگ متناسبی را آبکرده میگذاریم بجوشد آب نمک برنج را خالی میکنیم برنج را در دیگ میریزیم تا جوش آمده کمی نرم شود بعد رشته‌ها را از هم جدا کرده داخل برنج میریزیم کمی که جوشید و رشته نرم شد آنرا آبکش میکنیم مقداری آب نیم گرم روی آن میدهیم و بقیه روغن را با یک لیوان آب ته دیگ میریزیم و نصف از برنج را در دیگ ریخته گوشت و خرما و کشمش را لای آن میگذاریم و با بقیه برنج روی آنرا میپوشانیم و دیگ را روی آتش گذاشته عرق برنج را که گرفتیم آبگوشت زعفرانی را روی برنج میدهیم و پلو را مثل پلوی ساده دم میکنیم و موقع کشیدن بقیه زعفران را در کمی آبجوش حل کرده با کمی برنج مخلوط می‌نمائیم روی پلو را با برنج زعفرانی میپوشانیم کمی هم کره آبکرده روی آن میدهیم

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

دمی باقلا ــ برای ۶ تا ۸ نفر:

۱ ــ برنج	یک کیلو
۲ ــ باقلای خشک	۷۵۰ گرم
۳ ــ پیاز	۳ تا ۴ عدد
۴ ــ روغن	۲۰۰ گرم (یک پیمانه)
۵ ــ زردچوبه	۲ تا ۳ قاشق مرباخوری
۶ ــ کشمش (در صورت تمایل)	۲۵۰ گرم

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده با روغن سرخ میکنیم تا طلائی شود زردچوبه را در آن یک تفت میدهیم ۴ تا ۵ لیوان آب در آن میریزیم باقلا را تمیز کرده میشوئیم و داخل ظرف پیاز میریزیم و یک قاشق سوپخوری نمک بآن اضافه مینمائیم میگذاریم باقلا نیمه‌پز شود برنج را می‌شوئیم با ۴ تا ۵ لیوان آب مخلوط باقلا مینمائیم بهم میزنیم و حرارت را ملایم میکنیم تا برنج و باقلا بپزد و آب آن تبخیر شود در صورت مصرف کشمش آنرا میشوئیم و وسط پلو را باز میکنیم و لای آن میگذاریم و در حدود یکساعت باید با حرارت ملایم یا در فر دم بکشد در صورت دم کردن در فر حرارت ۳۵۰ درجه است موقع کشیدن کشمش را با کفگیر برمیداریم پلو را در دیس میکشیم و بعد کشمش را روی آن میریزیم و روغن داغ کرده روی آن میدهیم ــ ممکن است چند عدد تخم‌مرغ نیمرو نیز روی پلو بچینیم.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کته ساده

در این کته بهماست و تخم‌مرغ احتیاجی نداریم و برنج را مطابق دستور کته قالبی ۷۰۴ تهیه و آماده کرده در فر یا روی آتش طبخ میکنیم و بعد از تمام شدن آب آن در ظرف را می‌بندیم و می‌گذاریم کته دم بکشد و ته دیگ ببندد. برای کته ساده ۱۵۰ گرم روغن کافیست.

کته قالبی با مرغ ــ برای ۳ تا ۴ نفر:

۱ ــ برنج	نیم کیلو
۲ ــ مرغ	یک عدد (در حدود یک کیلو)
۳ ــ گوجه‌فرنگی	یک کیلو
۴ ــ موز	۵ تا ۶ عدد
۵ ــ روغن	۱۵۰ گرم

طرز تهیه:

برنج را مطابق دستور کته قالبی صفحه ۵۷۰ در قالبی گردو وسط سوراخ دم می‌کنیم دم کشیدن آن یک ساعت کافی است چون این کته ته دیگ ندارد.

مرغ را بدقت تمیز میکنیم و با یک لیوان آب و کمی نمک و فلفل میگذاریم بپزد بطوریکه بعد از پختن نصف لیوان آب داشته باشد ۳ تا ۴ عدد از گوجه‌فرنگیها را کنار میگذاریم، بعد بقیه را در آب‌جوش می‌اندازیم و پوستش را میکنیم، بعد خرد می‌کنیم و در مرغ می‌ریزیم میگذاریم با مرغ چند جوش بزند و آب‌مرغ غلیظ شود

موزها را پوست میکنیم و خرد میکنیم در کره کمی سرخ می‌کنیم برنج را وسط دیس کشیده مرغ را با سس آن وسط سوراخ برنج می‌ریزیم اطراف برنج را با موز و نصفه‌های گوجه‌فرنگی تزیین می‌کنیم. عکس در صفحه ۷۱۸

نوع دیگر کته قالبی

ممکن است کته را بدون موز تهیه کرد در این صورت مرغ و سس را وسط کته قرار داده اطراف آنرا با حلقه گوجه‌فرنگی و جعفری تزیین می‌کنیم.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کته قالبی با کباب حسینی

کته را در ظرف گرد میان تهی قالبی دم میکنیم کباب حسینی را مطابق دستور آماده می‌نمائیم و کته را در دیس برمیگردانیم و سیخهای کبابرا مطابق شکل وسط کته قرار می‌دهیم و اطراف آنرا با جعفری و حلقهٔ لیموترش تزیین می‌کنیم و سس کبابرا روی کته می‌دهیم.

کباب حسینی عکس در صفحه ۷۱۵

کته قالبی ــ برای ۶ تا ۸ نفر:

۱ ــ برنج	یک کیلو
۲ ــ روغن	۲۰۰ گرم
۳ ــ زردهٔ تخم‌مرغ	۳ عدد
۴ ــ ماست	نصف لیوان
۵ ــ نمک	بقدر کافی

طرز تهیه:

برای تهیه کتهٔ خوب باید از برنج درجه یک استفاده نمود برنج را پیمانه میکنیم برای هر پیمانه برنج دو پیمانه آب در نظر می‌گیریم و بعد برنج را بدقت تمیز مینمائیم و با آب نیم گرم چندین دفعه و بآهستگی بطوریکه برنج خرد نشود می‌شوئیم تا آب برنج کاملا زلال شود، بعد مقدار آبی را که ابتدا در نظر گرفته‌ایم (و بهتر است آب نیم‌گرم باشد) روی برنج می‌ریزیم و یک قاشق نمک داخل آب میریزیم و بهم میزنیم تا نمک حل شود آب برنج را می‌چشیم و باید نه زیاد شور و نه زیاد بی‌نمک باشد نصف از روغن را داخل آب و برنج میریزیم و برنج را روی آتش یا کف فر قرار می‌دهیم درب ظرف برنج را کمی باز میگذاریم در صورتیکه داخل فر گذاشته باشیم حرارت را ۴۰۰ درجه کرده می‌گذاریم آب برنج تبخیر شود ماست و زردهٔ تخم‌مرغ و بقیه روغن و کمی نمک را مخلوط میکنیم و ته ظرف نسوز مناسبی می‌ریزیم یکی دو کفگیر از برنج آماده شده را با این مایه مخلوط می‌نمائیم و این مایه را با پشت قاشق ته ظرف صاف میکنیم و بقیهٔ برنج را روی آن می‌ریزیم و کمی روی برنج را فشار می‌دهیم و در آنرا می‌بندیم ظرف را کف فر قرار می‌دهیم حرارت را ۳۵۰ درجه میکنیم یکساعت و نیم و یا دو ساعت می‌گذاریم کته در فر بماند تا ته و اطراف کته کاملا طلایی شود، بعد ظرف را از فر خارج میکنیم بعد از کمی سرد شدن دیس را روی دهانهٔ ظرف می‌گذاریم و کته را در دیس برمیگردانیم در قابلمه‌های فلزی یا لعابی و روی آتش نیز می‌توان کته قالبی تهیه نمود در این صورت ظرف را باید روی حرارت ملایم قرار داد و روی در آنرا کمی آتش ریخت و یک ساعت تا یک ساعت و نیم برای دم کشیدن و ته دیگ بستن آن کافی است و برای اینکه کته قالبی از ظرف فلزی براحتی جدا شود بهتر است ظرف کته را در ظرف آب‌سردی قرار بدهیم

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

تا ظرف کته کمی سرد شود بعد با کارد اطراف کته را کمی جدا میکنیم و در دیس برمی‌گردانیم.

در صورت داشتن فرصت ممکن است برنج را نیم ساعت قبل از طبخ بشوئیم و آب و نمک آنرا اندازه کنیم و بعد طبخ نمائیم. بدون آتش هم ممکن است کته را دم کرد.

امروزه که ظرفها نفلون فراوان است با این نوع ظرفها بآسانی میتوانیم کته قالبی تهیه کنیم.

عدس پلو

این پلو مثل رشته‌پلو تهیه میشود بجای رشته ۷۵۰ گرم عدس را جداگانه میپزیم وقتی برنج را آبکش کردیم عدس را لابلای آن در دیگ میپاشیم و گوشت و خرما و کشمش را لای آن قرار میدهیم و پلو را دم میکنیم.

کبک پلو ــ برای ۶ تا ۸ نفر:

این پلو در گذشته که کبک فراوان‌تر بود از پلوهای متداول بود ولی امروز بعلت عدم دسترسی به‌کبک کمتر تهیه میشود ولی چون پلوی بسیار مطبوعی است طرز تهیه آن دستور داده میشود.

۱ ــ برنج	یک کیلو
۲ ــ کبک	۲ تا ۳ عدد
۳ ــ خلال نارنج یا پرتقال تلخی گرفته	۲ تا ۳ لیوان
۴ ــ زیره	۱ تا ۲ قاشق سوپ‌خوری
۵ ــ زعفران سائیده	یک قاشق مرباخوری
۶ ــ روغن	۲۰۰ گرم (یک پیمانه)

طرز تهیه:

برنج را خیس کرده و کبک را خشک پر میکنیم (یعنی پرهای آنرا بدون‌آنکه در آبجوش بزنیم میکشیم) موهای ریز آنرا میسوزانیم و به‌دقت میشوئیم با ۲ تا ۳ لیوان آب و کمی نمک و یکی‌دو عدد پیاز خرد کرده میگذاریم بپزد باید بعداز پختن در حدود یک لیوان آب بیشتر نداشته باشد بعد آنرا قطعه‌قطعه کرده استخوانهای درشت آنرا میگیریم خلال تلخی گرفته را با یک لیوان شکر و یک لیوان آب چند جوش میدهیم تا مغز خلال شیرین شود بعد آنرا از شربت خارج مینمائیم زعفران را در کمی آب‌جوش حل مینمائیم زیره را هم تمیز کرده بعد برنج را آبکش میکنیم (مطابق دستور چلوی ساده صفحه ۶۸۴ و خلال و زیره را روی برنج میگذاریم نصف زعفران را با ۳ تا ۴ قاشق روغن مخلوط با آب کبک میکنیم وقتی عرق

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

برنج را گرفتیم روی برنج میدهیم و پلو را در فر یا روی آتش دم میکنیم درصورت طبخ در فر حرارت ۳۵۰ درجه بمدت یکساعت تا یکساعت‌ونیم است موقع کشیدن پلو یکی دو کفگیر از برنج را با بقیه زعفران مخلوط کرده قطعات کبک را خارج مینمائیم پلو را در دیگ مخلوط میکنیم و در دیس میکشیم و قطعات کبک را روی آن قرار میدهیم با برنج زعفرانی روی آنرا میپوشانیم و بعد کمی روغن داغ کرده روی دیس میدهیم.

مصالح پلو ــ برای ۶ تا ۸ نفر:

۱ ــ برنج	یک کیلو
۲ ــ گوشت چرخ‌کرده	یک کیلو
۳ ــ پیاز	۳ تا ۴ عدد
۴ ــ ادویه	دو قاشق سوپخوری
۵ ــ زعفران سائیده	یک قاشق مرباخوری
۶ ــ روغن	۲۰۰ گرم (یک پیمانه پر)

طرز تهیه:

پلو را آبکش میکنیم و در دیگ میریزیم و لابلای آن ادویه میپاشیم (برای آبکش کردن و دم کردن پلو مراجعه شود چلوی ساده۶۸۴) بعد زعفران را در کمی آبجوش حل میکنیم با نصف لیوان آبگوشت یا آب ساده ۳ تا ۴ قاشق سوپ‌خوری روغن آبکرده بعداز گرفتن عرق برنج روی سطح برنج میدهیم و پلو را دم میکنیم پیاز را از رنده ریز رد میکنیم و گوشت را با پیاز رنده شده و کمی ادویه و نمک‌وفلفل مخلوط می‌کنیم کمی روغن در تابه متناسبی میریزیم و از گوشت گلوله‌هائی باندازه یک نارنگی برمیداریم در دست گرد میکنیم و با انگشت وسط آنرا سوراخ میکنیم و دو طرفش را در روغن سرخ میکنیم برنج را در دیگ مخلوط میکنیم در دیس میکشیم کمی برنج زعفرانی روی آن میدهیم و کمی هم کره آبکرده روی برنج میدهیم و شامیها را روی برنج میچینیم و ممکن است بتعداد نفرات نیمرو نیز روی برنج بترتیبی که یکی شامی و یکی نیمرو باشد قرار بدهیم. ممکن است شامی‌ها را بعداز سرخ کردن روی برنج بچینیم و برنج را دم کنیم و موقع کشیدن آنها را برداریم و وقتی پلو را در دیس کشیدیم بترتیبی که ذکر شد روی پلو بچینیم.

میگو پلو ــ برای ۴ نفر:

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۱ ــ میگوی آماده شده (جوشیده شده)	نیم کیلو
۲ ــ رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق سوپخوری
۳ ــ آبگوشت	یک لیوان
۴ ــ کره	۱۵۰ گرم
۵ ــ آرد	یک قاشق سوپخوری
۶ ــ پودر کاری	یک تا دو قاشق سوپخوری
۷ ــ خامه	۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم
۸ ــ برنج	نیم کیلو
۹ ــ تخم‌مرغ پخته شده سفت	۳ تا ۴ عدد
۱۰ ــ نمک	بقدر کافی

طرز تهیه:

برنج را با ۱۰۰ گرم روغن و کمی نمک بشکل کتهٔ ساده طبخ میکنیم (رجوع شود به‌قسمت کته ساده **۷۰۳**) بعد بطریق زیر سس این خوراک را آماده می‌نمائیم. آرد را با ۵۰ گرم کره کمی سرخ میکنیم رب گوجه‌فرنگی را در آب‌گوشت حل کرده حرارت زیر آرد را ملایم می‌نمائیم و آب‌گوشت را کم‌کم داخل آرد سرخ کرده می‌ریزیم بهم می‌زنیم تا سس کاملا لطیف شود. کمی نمک و پودر کاری را اضافه میکنیم بعد از ۲ تا ۳ جوش در صورتیکه سس کمی غلیظ بود کمی آب می‌ریزیم و میگوهای آماده شده را اضافه میکنیم. ظرف گرد قشنگی را انتخاب میکنیم میگو را از روی آتش برمی‌داریم خامه را با آن مخلوط میکنیم و آنرا وسط ظرف می‌ریزیم و برنج را بشکل دایره دور میگو میکشیم و تخم‌مرغ‌ها را چهار قاچ کرده و اطراف برنج را با تخم‌مرغ و چند برگ جعفری تزیین می‌نمائیم.

ماش پلو

برای ۶ تا ۸ نفر

۱ ــ برنج	۷۵۰ گرم
۲ ــ ماش	۵۰۰ گرم
۳ ــ گوشت مغز ران بدون استخوان	۷۵۰ گرم
۴ ــ پیاز سرخ کرده	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۵ ــ رب گوجه‌فرنگی	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۶ــ روغن	۲۰۰ گرم (یک پیمانه)
۷ــ نمک	یک قاشق سوپخوری
۸ــ زردچوبه	½ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

گوشت را قیمه‌ای خرد کرده و با پیاز سرخ کرده کمی سرخ میکنیم دو لیوان آب میریزیم میگذاریم با حرارت ملایم گوشت بپزد بعد رب گوجه‌فرنگی و کمی نمک و فلفل را بآن میزنیم میگذاریم آب‌گوشت کشیده شود ماش را کمی بو میدهیم و با چیزی مثل گوشت‌کوب کمی میکوبیم تا پوست آن گرفته شود بعد مثل دمی باقلا طبخ مینمائیم و وقتی آب‌برنج کشیده شد قیمه را وسط برنج میریزیم و رویش را با برنج می‌پوشانیم درش را می‌بندیم میگذاریم دم بکشد.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

چند نوع پلو از چند کشور

یک نوع پلو با قارچ

مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر

۱ــ برنج	۷۵۰ گرم
۲ــ گوشت مغز ران	نیم کیلو
۳ــ فلفل سبز دلمه‌ای	۴ تا ۵ عدد
۴ــ قارچ	نیم کیلو
۵ــ پیازچه	یک دسته کوچک
۶ــ روغن	۲۰۰ گرم
۷ــ رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق سوپخوری
۸ــ نمک و فلفل	بقدر کافی
۹ــ پیاز سرخ کرده	۲ قاشق سوپخوری

طرز تهیه

گوشت را قیمه‌ای خرد میکنیم با پیاز سرخ کرده کمی سرخ مینمائیم دو لیوان آب اضافه می‌کنیم میگذاریم گوشت بپزد پیازچه و فلفل را خرد کرده و قارچ را تمیز میکنیم و داخل گوشت می‌ریزیم.

رب و کمی نمک و فلفل را داخل آن کرده میگذاریم تمام مواد آهسته بجوشد و آب آن کشیده شود.

برنج را تمیز کرده میشوئیم با روغن در تابه کمی سرخ مینمائیم بعد برابر دستور کته ساده آب برنج را میزان می‌کنیم یک قاشق نمک در آن می‌ریزیم میگذاریم آب برنج کشیده شود. بعد مواد گوشت و قارچ را لای برنج گذاشته می‌گذاریم برنج دم بکشد.

PDF.tarikhema.org
tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

یک نوع پلو (مخصوص کشور اندونزی)

مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر

۱ ــ برنج	۷۵۰ گرم
۲ ــ میگو	نیم کیلو
۳ ــ مرغ پخته شدهٔ خورد شده	دو لیوان
۴ ــ رب گوجه‌فرنگی	دو قاشق سوپخوری
۵ ــ تره فرنگی	یک دسته
۶ ــ سیر	یک بوته
۷ ــ زنجبیل کوبیده نرم	یک قاشق مربا خوری سرخالی
۸ ــ جوز هندی رنده شده	یک قاشق چای خوری
۹ ــ نمک	یک قاشق سوپخوری سرخالی
۱۰ ــ فلفل	کمی
۱۱ ــ روغن	۲۰۰ گرم

طرز تهیه

برنج را بطریق کته ساده طبخ مینمائیم میگو را تمیز کرده در آب جوشیده یکی دو جوش میدهیم بعد تره‌فرنگی و سیر را خرد مینمائیم با دو قاشق روغن کمی سرخ میکنیم و مرغ و میگو را داخل آن کرده رب گوجه‌فرنگی، زنجبیل، جوزهندی و کمی نمک و فلفل با یک لیوان آب‌مرغ داخل این مواد می‌ریزیم می‌گذاریم چند جوش بزند و آب آن کشیده شود بعد وسط کته را باز کرده این مواد را داخل آن میریزیم و روی آنرا با برنج می‌پوشانیم میگذاریم که کته دم بکشد.

یک نوع پلوی اروپائی

مواد لازم برای شش نفر

۱ ــ برنج	۷۵۰ گرم
۲ ــ روغن	۲۵۰ گرم
۳ ــ فلفل سبز دلمه‌ای	۲ عدد
۴ ــ فلفل قرمز دلمه‌ای	۲ عدد
۵ ــ پیاز ریز سفید	۲۵۰ گرم

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

دلمهٔ نقل و کلم برگ مربوط به صفحات ۶۲۶-۶۲۱

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

دلمهٔ سیب زمینی مربوط به صفحه ۶۲۴

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

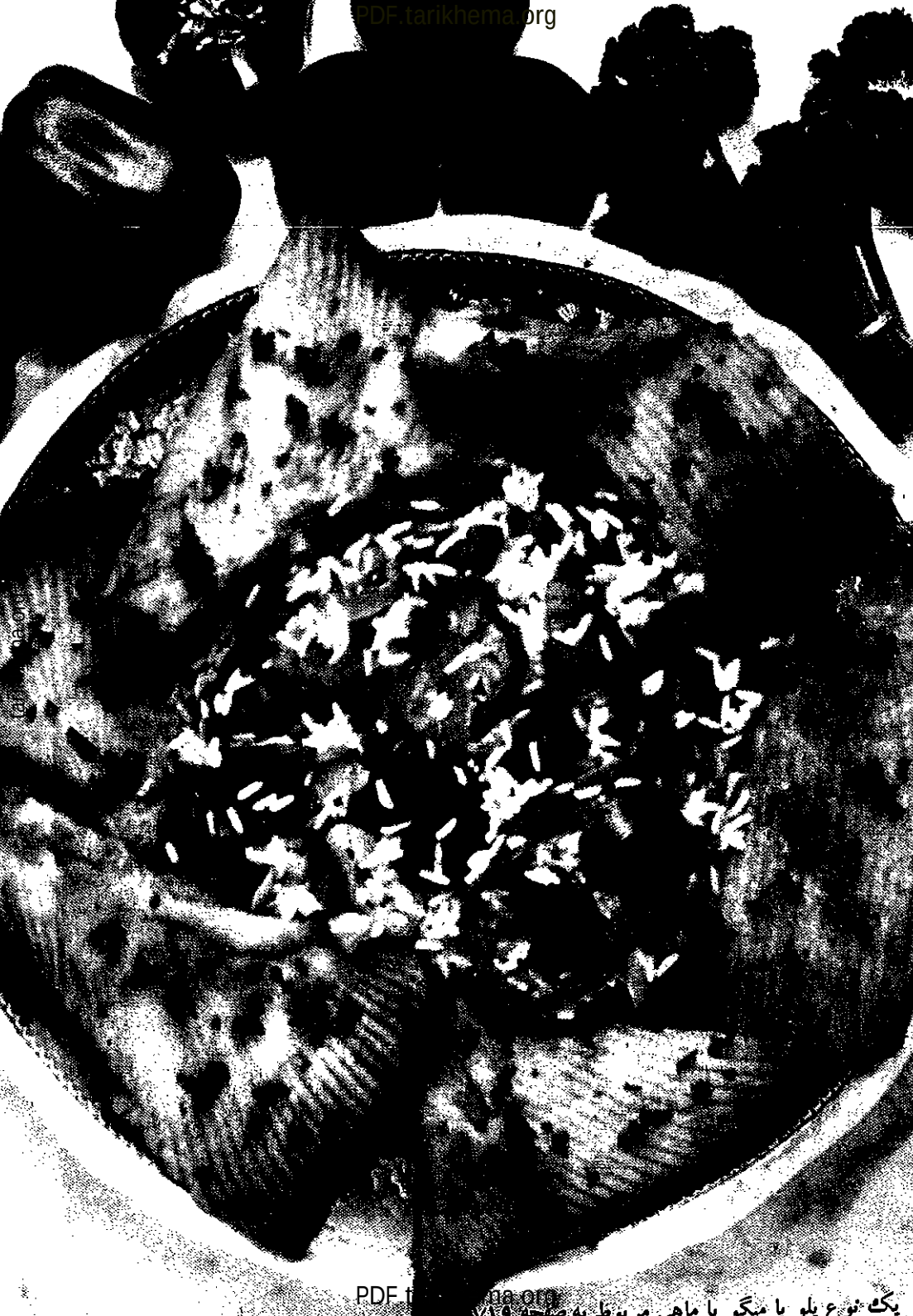
PDF.tarikhema.org

٧١٣

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



یک نوع پلو با میگو یا ماهی مربوط به صفحه ۷۱۹

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کته قالی با کباب حسینی مربوط به صفحه ۷۰۳

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

یک نوع بلوری یونانی مربوط به صفحه ۷۲۰

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کباب کبک درسته مربوط به صفحه ۶۵۸

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



۷۱۸ کته قالبی با گوشت یا مرغ مربوط به‌صفحه ۷۰۳

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۶ ــ رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق سوپخوری
۷ ــ مرغ پخته ــ یا میگوی پخته	۲ فنجان
۸ ــ کاری	یک قاشق سوپخوری
۹ ــ نمک و فلفل	بقدرلازم

طرز تهیه:

برنج را مطابق دستور کته ساده طبخ و یا پلوی آبکشی آبکش مینمائیم فلفل‌ها را بشکل مکعب خرد مینمائیم پیاز را پوست میکنیم ــ فلفل و پیاز را در نصف از روغن سرخ میکنیم (بقیه روغن برای طبخ برنج است) بعد رب گوجه‌فرنگی را در یک لیوان آب حل میکنیم داخل فلفل میریزیم نمک و فلفل و کاری را اضافه میکنیم میگذاریم کمی بجوشد بعد مرغ یا میگوی را میریزیم و هم میزنیم ــ وقتی آب آن کمی کشیده شد برنج را بشکل دایره در دیس بیضی میکشیم و مواد فلفل و مرغ را وسط آن میریزیم عکس در صفحه ۷۱۳.

یک نوع پلو با میگو

مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر

۱ ــ برنج	۷۵۰ گرم
۲ ــ میگو	نیم کیلو
۳ ــ فلفل سبز دلمه‌ای	نیم کیلو
۴ ــ رب گوجه‌فرنگی	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۵ ــ خلال بادام و پسته (از هر کدام)	۲ قاشق سوپخوری
۶ ــ نخود سبز (کنسرو)	یک قوطی
۷ ــ کاری	۲ قاشق سوپخوری
۸ ــ روغن	۲۰۰ گرم (یک پیمانه)
۹ ــ کشمش سبز یا قرمز	۱۰۰ گرم

طرز تهیه

برنج را میشوئیم و آب آنرا بشکل کته ساده میزان مینمائیم یک قاشق غذاخوری نمک داخل آب‌برنج میریزیم رب گوجه‌فرنگی را نیز داخل آب‌برنج حل می‌کنیم ــ نصف از روغن را داخل آب‌برنج میریزیم ــ برنج را بشکل کته طبخ مینمائیم.

پوست میگوها را میگیریم و میشوئیم و در آب‌جوش دو الی سه جوش میدهیم و در صافی میریزیم فلفل‌ها را خرد مینمائیم و در بقیه روغن کمی سرخ کرده و میگوونخودوکشمش را

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

داخل فلفل سرخ شده میریزیم کمی نمک و دو قاشق سوپخوری پودر کاری و نصف از خلال پسته و بادام را بآن اضافه و مخلوط میکنیم و این مخلوط را وسط کته قرار داده و روی آنرا با برنج میپوشانیم و مدت یکساعت میگذاریم کته دم بکشد در کشیدن و تزیین آن باید کمی سلیقه بخرج داد ــ پیالهٔ کوچک یا یک لیوان را وسط یک ظرف گود مناسب قرار میدهیم و برنج را اطراف پیاله میریزیم و با پشت قاشق اطراف برنج را صاف می‌کنیم بطوری که بشکل قالب در بیاید بعد پیاله را از وسط برنج برمیداریم یکی دو عدد فلفل دلمه را حلقه میکنیم و حلقه‌ها را بفاصله روی برنج می‌چینیم ــ و وسط برنج را چند برگ جعفری قرار میدهیم و با حلقه‌های گوجه‌فرنگی و برگ جعفری دور برنج را تزیین مینمائیم. و بقیه خلال پسته و بادام را که قبلاً در آب خیس کرده ایم روی برنج میپاشیم. عکس در صفحه ۷۱۴

یک نوع پلوی یونانی

۱ ــ برنج	۷۵۰ گرم
۲ ــ فلفل سبز و قرمز دلمهٔ خرد شده و سرخ شده	یک لیوان
۳ ــ نخود سبز پخته شده	۲ لیوان
۴ ــ ذرت پخته شده	۲ لیوان
۵ ــ کنسرو قارچ خورد شده	یک لیوان
۶ ــ ژامبون خورد شده (یا مرغ پخته شده خرد شده)	۱۰۰ گرم
۷ ــ آب‌گوشت یا آب‌مرغ	۲ لیتر (۱۰ لیوان)
۸ ــ روغن	۱۵۰ گرم
۹ ــ پیاز خلال شده	یک لیوان
۱۰ ــ زعفران سائیده	یک قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

برنج را بدقت میشوئیم و پیاز را با روغن کمی سرخ میکنیم برنج را با پیاز چند تفت میدهیم ــ آب‌مرغ و زعفران و یک قاشق نمک را داخل برنج میریزیم میگذاریم در حرارت ملایم برنج پخته شده آب آن کشیده شود ــ و در فر یا حرارت ملایم یکساعت دم بکشد ــ هنگام کشیدن تمام مواد فوق را با آن مخلوط مینمائیم و کمی کره آب کرده روی آن میریزیم. عکس در صفحه ۷۱۶

یک نوع جلو با خورشت جگر مرغ

مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر

۱ ــ برنج	۷۵۰ گرم
۲ ــ جگر مرغ یا بره	۷۵۰ گرم
۳ ــ رب گوجه‌فرنگی	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۴ ــ روغن	۲۰۰ گرم
۵ ــ پنیر هلندی یا پارمزان	۱۵۰ گرم
۶ ــ نمک و فلفل	بقدر کافی
۷ ــ پیاز سرخ شده	دو قاشق سوپخوری

طرز تهیه

برنج را مطابق دستور فوق (پلو با قارچ) بعد از شستن کمی سرخ می‌کنیم و شکل کته آماده مینمائیم جگر را خرد کرده و با پیاز سرخ کرده بحدی که آب جگر کشیده شود سرخ می‌کنیم بعد نصف لیوان آب و رب‌گوجه‌فرنگی و کمی نمک و فلفل و پنیر را داخل جگر میریزیم می‌گذاریم آب آن کشیده شود بعد برنج را بطریقه کته ساده طبخ می‌کنیم و خورش حاضر شده را با کته سرو مینمائیم.

یک نوع پلوی تایلندی

مواد لازم برای ۶ نفر

۱ ــ میگو	نیم کیلو
۲ ــ گوجه‌فرنگی رسیده	نیم کیلو
۳ ــ پیاز سرخ شده	۲ قاشق سوپخوری
۴ ــ برنج	۷۵۰ گرم
۵ ــ تخم‌مرغ	۴ تا ۵ عدد
۶ ــ سیر کوبیده شده	۲ تا ۳ برگ
۷ ــ رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق سوپخوری
۸ ــ روغن	۱۵۰ گرم
۹ ــ نمک و فلفل	به‌اندازه کافی

طرز تهیه

برنج را خیس کرده مطابق دستور پلوی ساده آبکش میکنیم سیر رنده شده را با پیاز سرخ کرده یک تفت میدهیم ۳ الی ۴ قاشق روغن بآن مخلوط میکنیم و تخم‌مرغها را در ظرف شکسته هم میزنیم داخل پیاز سرخ شده میریزیم و روی حرارت ملایم میگذاریم در آن را می‌بندیم تا بسته شود میگو را پس از تمیز کردن می‌جوشانیم داخل تخم‌مرغ ریخته و هم میزنیم ــ رب گوجه‌فرنگی را در کمی آب حل میکنیم با کمی نمک و فلفل داخل مایه تخم‌مرغ

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

ریخته مخلوط مینمائیم و این مواد را لای برنج آبکش شده گذاشته پلو را یکساعت دم می‌کنیم کمی آب‌جوش روی گوجه‌فرنگی‌ها ریخته پوست آنرا میگیریم و خرد می‌نمائیم دو سه قاشق روغن میگذاریم داغ شود و گوجه‌فرنگی‌ها را در روغن کمی سرخ کرده و کمی نمک و فلفل بآن میزنیم موقع کشیدن پلو ــ پلو را در دیس میکشیم مایه تخم‌مرغ و میگو را وسط پلو قرار میدهیم و گوجه‌فرنگی سرخ شده را روی آن میریزیم.

والک پلو ــ برای ۶ تا ۸ نفر

۱ ــ برنج	یک کیلو
۲ ــ والک	یک کیلو تا یک کیلوونیم
۳ ــ روغن	۲۰۰ گرم (یک پیمانه پر)

طرز تهیه:

برنج را خیس میکنیم والک را تمیز می‌نمائیم و میشوئیم در آبکش میریزیم تا آب زیادی آن برود بعد کمی درشتر از سبزی پلو خرد میکنیم ظرف مناسبی را آب میکنیم میگذاریم جوش بیاید برنج را در آبجوش میریزیم وقتی مغز برنج نرم شد والک را اضافه میکنیم و میگذاریم والک یکی دو جوش بزند و برنج را در آبکش میریزیم و کمی آب نیم گرم روی آن میدهیم و مثل (چلوی ساده ۶۸۴) دم میکنیم ممکن است لای والک پلو گوشت پخته ماهیچه یا کوفته‌ریزه سرخ کرده موقع دم کردن بریزیم.

دمی والک ــ برای ۶ نفر

۱ ــ برنج	۷۵۰ گرم
۲ ــ والک	یک کیلو
۳ ــ روغن	۲۰۰ گرم

طرز تهیه:

برنج را مثل کته می‌پزیم والک را بعد از تمیز کردن و شستن خرد میکنیم وقتی آب کته کمی کشیده شد والک را با آن مخلوط میکنیم و مثل کته ساده دم می‌نمائیم و موقع کشیدن کمی کره آب کرده روی آن میدهیم.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

خورش ها
قلیه ها

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

خورشها

قبل از طبخ خورش باید باین نکات توجه داشت:

۱ ــ خورش باید با حرارت ملایم طبخ شود.

۲ ــ خورش را نباید زیاد بهم زد زیرا بهم‌زدن خورش باعث له‌شدن مواد و از بین‌رفتن شکل آنها میشود.

۳ ــ انواع سبزی را باید بعد از پخته‌شدن گوشت داخل خورش ریخت.

۴ ــ چاشنی خورش‌ها بستگی به‌ذائقهٔ اشخاص دارد بدین‌جهت ممکن است برحسب ذائقهٔ چاشنی آنرا کم یا زیاد کرد.

۵ ــ خورش باید کم‌آب و کاملاً جاافتاده باشد.

۶ ــ برای سرخ‌کردن پیاز باید دقت کامل کرد که پیاز زیاد سوخته نباشد یا سفید نماند بلکه رنگ آن کاملاً طلائی شود.

۷ ــ نمک و ترشی و چاشنی خورش را باید در اواخر طبخ داخل خورش ریخت

پیاز سرخ‌کرده ــ برای تهیه ۲ تا ۳ قاشق پیاز سرخ‌کرده که در تمام خورش‌ها مصرف میشود باید ۳ تا ۴ عدد پیاز متوسط را خرد کرد و با ۳ تا ۴ قاشق سوپخوری روغن آبکرده در ظرفی ریخت و روی آتش گذارد و گاهی آهسته بهم زد تا پیاز طلائی‌رنگ شود. و بلافاصله یک استکان آب ریخت که رنگ آن زیاد تیره نشود.

۸ ــ گوشت کلیه خورشها باید با حرارت ملایم و در ظرف بسته پخته شود و بعد سبزیجات آن اضافه گردد.

۹ ــ وقتی تمام مواد خورش پخته شد در آنرا باز میگذاریم تا آب زیادی آن تبخیر شود.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

خورش اسفناج و آلو ــ برای ۶ تا ۸ نفر:

۱ ــ گوشت ماهیچه بدون استخوان	نیم‌کیلو
(و یا ۷۵۰ گرم گوشت با استخوان)	
۲ ــ اسفناج	یک کیلو
۳ ــ تره	نیم‌کیلو
۴ ــ آلو	۲۵۰ گرم
۵ ــ روغن	۲۰۰ گرم
۶ ــ پیاز سرخ‌کرده	۳ تا ۴ قاشق سوپ‌خوری
۷ ــ آبغوره یا آبلیمو	به‌مقدار کم
۸ ــ نمک و فلفل	

طرز تهیه:

گوشت را تکه‌تکه میکنیم و می‌شوئیم و با سه‌چهار قاشق پیاز سرخ‌کرده و دوسه‌لیوان آب در ظرفی می‌ریزیم و می‌گذاریم با حرارت ملایم بپزد، بعد تره را جداگانه ریز خرد می‌کنیم و اسفناج را بعد از تمیزکردن کمی درشت‌تر خرد می‌کنیم آنگاه تره و اسفناج را با روغن کمی سرخ میکنیم بحدی که آب سبزی کشیده شود سپس آلو را می‌شوئیم و سبزی و آلو را با کمی نمک و فلفل داخل گوشت می‌ریزیم و می‌گذاریم خورش چند جوش کـه بـزند و بـروغن بـسیفتد و در ظرف می‌کشیم این خورش را بدون آلو نیز می‌توان تهیه نمود در اینصورت مقداری آبغوره یـا آبلیموی آن کمی بیشتر میشود و بجای آب‌غوره یا آبلیمو گرد غوره نیز مـیتوان بـاین خـورش زد.

ممکن است خورش اسفناج را بدون تره تهیه نـمود در ایـنصورت ۲ کـیلو اسفناج لازم است.

خورش آلو ــ برای ۶ نفر:

۱ ــ مرغ پاک‌کرده	یک عدد در حدود ۱/۵ کیلو
۲ ــ آلوی خشک	۵۰۰ گرم
۳ ــ لپه	۱۰۰ گرم
۴ ــ پیاز سرخ‌کرده	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۵ ــ زعفران سائیده	یکقاشق مرباخوری

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۶ ــ شکر	۲ قاشق سوپ‌خوری
۷ ــ نمک	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

آلو را میشوئیم در یکی دو لیوان آب خیس میکنیم مرغ را با پیاز سرخ‌کرده و لپه و ۲ تا ۳ لیوان آب میگذاریم نیم‌پز شود کمی بآن نمک می‌زنیم آلو را با آبش در خورش میریزیم و میگذاریم آهسته بجوشد و آلو با مرغ کاملاً بپزد و زیاد له نشود بعد زعفران را در کمی آبجوش حل میکنیم با شکر داخل خورش میریزیم وقتی خورش بروغن افتاد آنرا میکشیم ممکن است مرغ را درسته یا قطعه‌قطعه در ظرف قرار بدهیم برای اینکه لپه زیاد له نشود بهتر است لپه را با پیاز سرخ کرده کمی سرخ کنیم بعد داخل مرغ بریزیم.

خورش جغله‌بادام ــ برای ۶ نفر:

۱ ــ گوشت مغزران بدون استخوان	۷۵۰ گرم
۲ ــ چاقلا ریز	نیم‌کیلو
۳ ــ نعناء و جعفری	نیم‌کیلو
۴ ــ پیاز سرخ‌کرده	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۵ ــ روغن	۱۵۰ گرم
۶ ــ آبلیمو یا آبغوره	½ استکان
۷ ــ نمک	بقدر کافی

طرز تهیه:

گوشت را تکه‌تکه خرد میکنیم میشوئیم با پیاز سرخ کرده و ۳ تا ۴ لیوان آب میگذاریم نیم‌پز شود نعناع جعفری را تمیز کرده میشوئیم در آبکش میریزیم آب آنکه گرفته شد ریز خرد میکنیم و با روغن کمی سرخ میکنیم ته چاقلا را میگیریم نعناع جعفری و چاقلا را در گوشت میریزیم میگذاریم خورشت آهسته بجوشد و تمام مواد آن پخته شود در اواخر طبخ نمک و ترشی آنرا اضافه میکنیم و وقتی خورش جا افتاد آنرا می‌کشیم. ممکن است بدون نعناع و جعفری این خورشت را تهیه کرد در این صورت ۷۵۰ گرم چاقلا لازم است.

خورش هویج

۱ ــ مرغ	یک عدد در حدود ۱/۵ کلیو

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

یا گوشت	۷۵۰ گرم
۲ ــ پیاز سرخ کرده	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۳ ــ هویج	یک کیلو
۴ ــ آلوی خشک	۲۵۰ گرم
۵ ــ زعفران سائیده	یک قاشق مرباخوری
۶ ــ شکر	یک تا دو قاشق سوپخوری
۷ ــ روغن	۱۵۰ گرم
۸ ــ نمک	به‌قدر کافی

طرز تهیه:

مرغ یا گوشت را با پیاز سرخ کرده و ۲ تا ۳ لیوان آب میگذاریم بپزد هویج را ورقه و خلال میکنیم و با روغن کمی سرخ میکنیم و با آلوی شسته شده داخل گوشت میریزیم میگذاریم بپزد زعفران را در آبجوش حل میکنیم با کمی نمک و شکر داخل خورش میریزیم و میگذاریم خورش کاملا به روغن بیافتد در صورتیکه بخواهیم خورش ترش بشود کمی آبلیمو اضافه می‌نمائیم.

خورش بادنجان ــ برای ۶ تا ۸ نفر:

۱ ــ گوشت ماهیچه یا مغزران (ویا ۷۵۰ گرم گوشت با استخوان)	نیم کیلو
۲ ــ بادنجان متوسط قلمی	۸ تا ۱۰ عدد
۳ ــ پیاز سرخ کرده	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۴ ــ رب‌گوجه‌فرنگی	یک قاشق سوپخوری
(ممکن است بجای رب یک یا دو لیوان آب گوجه‌فرنگی مصرف کرد)	
۵ ــ آب‌لیمو	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۶ ــ روغن	بمقداریکه بادنجانها سرخ شود
۷ ــ نمک و فلفل	بقدر کافی

طرز تهیه:

گوشت را تکه‌تکه می‌کنیم و می‌شوئیم و با پیاز و ۳ تا ۴ لیوان آب می‌گذاریم کاملا بپزد، بعد کمی نمک و فلفل می‌زنیم و آب‌گوجه‌فرنگی یا رب‌گوجه‌فرنگی را (که در کمی آب

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

حل کرده‌ایم) داخل گوشت می‌ریزیم و کمی آب لیمو می‌زنیم. باید گوشت بعد از طبخ یک لیوان تقریباً بیشتر آب نداشته باشد آنگاه پوست بادنجان‌ها را می‌کنیم و میان آنها را چاک می‌دهیم و کمی نمک به‌بادنجان‌ها می‌زنیم و بلافاصله آنها را در روغن فراوان با حرارت ملایم سرخ می‌کنیم بحدیکه بادنجانها طلائی شود و مغز بادنجان کاملا بپزد، بعد بادنجانها را روی گوشت می‌چینیم تا با آب گوشت چند جوش بزند بحدیکه بادنجانها زیاد له نشود و درسته بماند. ممکن است چند عدد گوجه فرنگی ریز را جداگانه در روغن کمی سرخ نمود موقع کشیدن خورش دور دیس ریخت. ممکن است ۲۵۰ گرم غوره سرخ کرده روی بادنجان بریزیم.

بادنجان قاسمی (میرزا قاسمی) ــ برای ۶ تا ۸ نفر:

۱ ــ بادنجان متوسط	۸ تا ۱۰ عدد
۲ ــ سیر	یک یا دو بوته
۳ ــ روغن	۲۰۰ گرم
۴ ــ تخم‌مرغ	۴ تا ۵ عدد
۵ ــ گوجه‌فرنگی	یک یا دو عدد
۶ ــ نمک و فلفل	

طرز تهیه:

بادنجانها را روی آتش یا داخل فر کبابی می‌کنیم بحدیکه کاملا پخته شود، بعد پوست آنها را می‌کنیم و سرهای آنرا می‌گیریم و در صورتیکه بادنجان تخم داشته باشد تخم آنها را جدا می‌کنیم بعد ساطوری می‌کنیم، سپس گوجه‌فرنگی را در آب‌جوش می‌اندازیم و پوست آنرا می‌گیریم و ریز خرد می‌کنیم، بعد سیر را می‌کوبیم تا نرم شود روغن را در تابه که بهترست لعابی باشد می‌ریزیم روی آتش می‌گذاریم تا داغ شود سیر کوبیده را در روغن کمی سرخ می‌کنیم، بعد بادنجان و گوجه‌فرنگی آماده شده را در آن می‌ریزیم و کمی سرخ می‌کنیم بحدیکه آب آن کاملا کشیده شود و بروغن بیفتد کمی نمک و فلفل بآن می‌زنیم و بعد مایه را در یک طرف تابه می‌ریزیم تخم‌مرغها را در ظرفی میکشنیم با کمی نمک و فلفل مخلوط می‌کنیم و در طرف خالی تابه می‌ریزیم و بهم می‌زنیم تا تخم‌مرغ بسته شده کمی سرخ شود، بعد بادنجان و تخم‌مرغ را مخلوط می‌کنیم و میرزاقاسمی را در دیس می‌کشیم و اطرافش را با حلقه گوجه‌فرنگی تزیین می‌نمائیم.

خورش به

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۱ــ گوشت ماهیچه یا مغز ران (بدون استخوان)	نیم کیلو
۲ــ به	یک کیلو
۳ــ پیاز سرخ کرده	۳ تا ۴ قاشق سوپ‌خوری
۴ــ روغن	۱۰۰ گرم
۵ــ آبلیمو	نصف استکان
۶ــ شکر	یک تا دو قاشق سوپخوری
۷ــ زعفران سائیده	به‌مقدار کم

(یا رب گوجه‌فرنگی نصف قاشق سوپ خوری)

۸ــ نمک و فلفل

طرز تهیه:

گوشت را تکه‌تکه می‌کنیم و میشوئیم و با پیاز سرخ‌کرده کمی سرخ میکنیم و ۲ تا ۳ لیوان آب داخل آن می‌ریزیم و می‌گذاریم گوشت با حرارت ملایم آهسته بجوشد و بپزد، پوست به را می‌کنیم و چهار قاچ می‌نمائیم و تخم آنرا می‌گیریم و پره‌پره یا خرد می‌نمائیم و با روغن کمی سرخ می‌کنیم و داخل گوشت می‌ریزیم سپس شکر و آبلیمو و نمک و زعفران را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم خورش آهسته بجوشد و گوشت و به کاملا بپزد ولی نباید زیاد له شود. خورش به را با قیمه بدون سیب‌زمینی نیز ممکن است آماده نمود. و ممکن است ۱۰۰ گرم لپه را با پیاز سرخ کرده کمی سرخ کنیم و داخل گوشت و پیاز بریزیم و بعد از پختن گوشت و لپه به و سایر گوشت و لپه به و سایر مواد را بریزیم.

خورش ریواس

خورش ریواس مانند خورش کرفس **۷۳۷** طبخ میشود و مقدار ریواس لازم برای آن در حدود دو کیلو است و بعد از اینکه گوشت کاملا پخته شد پوست ریواس را می‌گیریم و بطول ۲ تا ۳ بند انگشت می‌بریم و بدون سرخ کردن داخل گوشت می‌ریزیم و احتیاج به‌آبلیمو ندارد مگر اینکه بخواهیم خورش ترشتر شود کمی هم زعفران حل شده در آبجوش بآن میزنیم. و ممکن است یکی دو قاشق شکر هم داخل خورشت ریواس بریزیم.

ریواس خیلی زود می‌پزد باید در اواخر طبخ گوشت ریواس را ریخت که زیاد له نشود.

نوع دیگر خورش ریواس مانند کرفس با نعناع و جعفری نیز طبخ میشود.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

خورش فسنجان ــ برای ۶ تا ۸نفر:

۱ ــ مرغ پاک کرده آماده شده — یک عدد
(در حدود یک کیلو تا ۱/۵ کیلو)
۲ ــ مغز گردو چرخ کرده — نیم کیلو
۳ ــ پیاز سرخ کرده — ۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۴ ــ آب انار — ۳ تا ۴ لیوان
(ممکن است بجای آب انار ۴ تا ۵ قاشق سوپخوری رب انار مصرف کرد)
۵ ــ شکر به‌مقدار کم
(در صورتیکه آب انار یا رب انار ترش باشد)
۶ ــ نمک

طرز تهیه

مرغ را با پیاز و ۳ تا ۴ لیوان آب و گردوی چرخ کرده کمی نمک و فلفل در ظرف مناسبی میریزیم روی حرارت ملایم قرار میدهیم تا خورش آهسته بجوشد و آب انار یا رب انار را اضافه میکنیم و میگذاریم خورش کاملاً به‌روغن بیافتد در صورت ترش بودن خورش کمی شکر اضافه می‌کنیم. خورش باید بعد از آماده شدن کاملا به‌روغن بیافتد و آب نداشته باشد. و در صورتیکه مرغ پخته شد و خورش جانیفتاد مرغ را خارج میکنیم و موقع کشیدن داخل خورش قرار میدهیم.

توضیح آنکه معمولا چاشنی فسنجان آب انار یا رب انار است ولی ممکن است بجای آنها کمی آبلیمو و شکر و زعفران سائیده مصرف کرد. در خورش فسنجان آلو نیز میتوان ریخت. و خورش فسنجانرا با مرغابی نیز میتوان تهیه نمود. در صورتیکه رب‌انار مصرف کردیم یکی دو لیوان آب زیادتر میریزیم زیرا فسنجان باید با آب بیشتر و مدت طولانی‌تر بجوشد تا بروغن بیفتد.

خورش قارچ ــ برای ۶ تا ۸ نفر:

۱ ــ مرغ پاک کرده یک عدد
(در حدود یک کیلو تا ۱/۲۵۰ کیلو)
۲ ــ قارچ در صورتیکه وحشی باشد ۱/۵ کیلو
(در صورتیکه کشت کرده باشد یک کیلو)
(قارچ کشت کرده قارچی است که پرورش میدهند و معمولا تمیز است و اضافه ندارد)
۳ ــ پیاز سرخ کرده — ۳ تا ۴ قاشق سوپخوری

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۴ ــ زردهٔ تخم‌مرغ	۳ تا ۴ عدد
۵ ــ آرد	یک قاشق سوپخوری سرخالی
۶ ــ آبلیمو	نصف استکان
۷ ــ زعفران سائیده	یک قاشق مرباخوری
۸ ــ روغن آبکرده	۳ تا ۴ قاشق سوپ‌خوری
۹ ــ نمک و فلفل	

طرز تهیه:

مرغ را بدقت تمیز می‌کنیم و با یکی دو لیوان آب و پیاز سرخ کرده میگذاریم بپزد کمی نمک و فلفل بآن می‌زنیم، بعد قارچ را بدقت تمیز می‌کنیم و میشوئیم و در صورتیکه قطعات قارچ درشت باشد خرد میکنیم (قارچهای کشت شده معمولا اشکال منظم دارد و زیاد درشت نیست ممکن است خرد نکرده مصرف کرد). قارچ را بعد از شستن کمی سرخ میکنیم بطوریکه آب‌قارچ کشیده شود آنگاه آرد را روی آن میپاشیم و یک تفت میدهیم و داخل مرغ می‌ریزیم، بعد آبلیمو و زعفران سائیده را بمخورش اضافه مینمائیم و میگذاریم خورش آهسته بجوشد و کمی غلیظ شود سپس زرده‌های تخم‌مرغ را میزنیم و در آخر طبخ داخل خورش میریزیم. موقع ریختن زردهٔ تخم‌مرغ خورش را مرتباً بهم می‌زنیم تا زرده‌ها یکجا بسته نشود. خورش یکی دو جوش دیگر که زد آنرا از روی آتش برمیداریم. بجای قارچ تازه میتوانیم از دو قوطی متوسط کنسرو قارچ استفاده کنیم در اینصورت آب کنسرو را هم در خورش میریزیم و کنسرو قارچ سرخ‌کردن لازم ندارد در اواخر طبخ موقع ریختن تخم‌مرغ قارچ را اضافه می‌نمائیم.

خورش قورمه سبزی ــ برای ۶ تا ۸ نفر:

۱ ــ سبزی (تره، جعفری، کمی شنبلیله)	یک کیلو
۲ ــ گوشت ماهیچه یا مغزران بدون استخوان	نیم کیلو
(و یا ۷۵۰ گرم با استخوان)	
۳ ــ لوبیای قرمز یا چشم بلبلی	½ پیمانه (۱۰۰ گرم)
۴ ــ لیموعمانی درسته	۳ تا ۴ عدد
۵ ــ گرد لیمو	درحدود یک قاشق سوپخوری
۶ ــ پیاز سرخ کرده	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۷ ــ روغن	۲۵۰ گرم (یک پیمانه)

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

گوشت را تکه‌تکه میکنیم و با پیاز سرخ کرده و لوبیا و لیمو عمان و سه چهار لیوان آب میگذاریم نیم‌پز شود، بعد سبزی را بدقت تمیز میکنیم و میشوئیم، آب سبزی که کاملا گرفته شد ریز خرد میکنیم (ممکن است تره را جداگانه خرد کرد)، بعد سبزی را با روغن کمی سرخ میکنیم و داخل گوشت می‌ریزیم و کمی نمک و فلفل و گرد لیمو بآن اضافه میکنیم و میگذاریم خورش آهسته بجوشد و بروغن بیفتد.

ممکن است بجای گردلیمو ۲ تا ۳ قاشق سوپ‌خوری آب‌لیمو بخورش بزنیم.

خورش قیمه ــ برای ۶ تا ۸ نفر:

۱ ــ گوشت مغزران گوسفند یا گوساله بدون استخوان	۷۵۰ گرم
۲ ــ لپه	یک استکان (۱۰۰ گرم)
۳ ــ پیاز سرخ کرده	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۴ ــ لیمو عمان	۴ تا ۵ عدد
۵ ــ رب گوجه‌فرنگی	دو قاشق سوپخوری
۶ ــ سیب‌زمینی پشندی	۷۵۰ گرم
۷ ــ روغن برای سرخ کردن سیب‌زمینی	به‌مقدار زیاد
۸ ــ نمک و فلفل	بقدر کافی
۹ ــ ادویه	۱ قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

گوشت را به تکه‌های کوچک خرد میکنیم، بعد لپه را بدقت تمیز مینمائیم و میشوئیم سپس پیاز سرخ کرده را با دو سه قاشق روغن و لپه در ظرفی می‌ریزیم و ظرف را روی آتش میگذاریم تا لپه با پیاز کمی سرخ شود این عمل از له شدن لپه بعد از پختن جلوگیری میکند آنگاه گوشت را میشوئیم و داخل پیاز و لپه می‌ریزیم و در ظرف را میگذاریم و حرارت را ملایم میکنیم تا آب‌گوشت کشیده شود، بعد دو لیوان آب داخل گوشت می‌ریزیم و لیمو عمان را میشوئیم و به‌گوشت اضافه میکنیم و میگذاریم گوشت آهسته بجوشد و بپزد کمی نمک و ادویه و رب گوجه‌فرنگی به‌گوشت میزنیم و میگذاریم خورش کاملا جابیافتد، بعد سیب‌زمینی را بصورت خلال نازک یا چهارگوش خرد میکنیم و آنرا میشوئیم و کمی نمک میزنیم و در روغن فراوان و داغ سرخ میکنیم.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

ممکن است سیب‌زمینی را با خورش یکی دو جوش بدهیم و یا خورش را در ظرف بکشیم سپس سیب‌زمینی را روی آن بریزیم.

خورش قیمه بادنجان یا قیمه کدو

ابتدا خورش قیمه را بدون سیب‌زمینی و لیمو عمان تهیه می‌کنیم وقتی خورش جا افتاد هشت تا ده عدد بادنجان قلمی یا پنج شش عدد کدوی خورشی را پوست میکنیم و در روغن با حرارت ملایم سرخ میکنیم (کدو را از قطر باید دو تا سه ورقه کرده و سپس سرخ نمود)، بعد کدو یا بادنجان سرخ شده را روی قیمه می‌چینیم و می‌گذاریم آهسته بجوشد و بپزد بحدیکه له نشود و شکل خود را از دست ندهد و بادنجان یا کدو را دور دیس می‌چینیم و قیمه را وسط دیس میریزیم.

خورش کاری

۱ ــ مرغ تمیز کرده شکم خالی	یک عدد (در حدود ۱/۲۵۰ کیلو)
۲ ــ بادام هندی بو نداده	۱۵۰ گرم
۳ ــ روغن	۱۰۰ گرم
۴ ــ کاری	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
	(در صورت تمایل کمی زعفران سائیده)
۵ ــ آبلیمو	دو تا سه قاشق سوپخوری
۶ ــ پیاز سرخ کرده	دو تا سه قاشق سوپخوری
۷ ــ نمک	بقدر کافی
۸ ــ هل و زنجبیل و جوزهندی کوبیده	مجموعاً یک قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

مرغ را بعد از تمیز کردن با پیاز سرخ کرده و کمی نمک و دو لیوان آب میگذاریم کمی بپزد بعد بادام را چرخ میکنیم و داخل مرغ می‌کنیم و میگذاریم خورش آهسته بجوشد و جابیافتد در صورت مصرف زعفران، زعفران آبلیمو را اضافه می‌کنیم. وقتی مرغ کاملا پخته شد و خورش کاملا جا افتاد مرغ را از داخل خورش برمیداریم در دیس قرار میدهیم روغن روی خورش را با قاشق روی مرغ در دیس میریزیم و کاری هل و زنجبیل و جوزهندی را با خورش یکی دو جوش میدهیم و خورش را روی مرغ می‌ریزیم ممکن است مرغ را درسته و یا قطعه‌قطعه در دیس قرار بدهیم.

ممکن است در این خورش ۲ تا ۳ عدد سیب درختی خرد کرده و یا ۲ تا ۳ ساق مغز

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کرفس خرد کرده نیز ریخت در اینصورت وقتی مرغ پخت سیب یا کرفس را با کمی روغن کمی سرخ میکنیم و داخل خورش میریزیم و بعد از پختن آنها کاریرا اضافه می‌نمائیم بعد از کشیدن خورش در دیس ممکن است کمی کشمش سبز روی خورش بپاشیم. ممکن است کاری و زنجبیل و هل و جوزهندی را در یکی دو قاشق روغن کمی سرخ کنیم و داخل خورش بریزیم.

نوع ساده‌تر خورش کاری ـ برای ۴ تا ۶ نفر:

۱ ـ آب‌گوشت یا آب مرغ	یک لیوان
۲ ـ خامه	۲۰۰ گرم
۳ ـ آرد	۲ قاشق سوپخوری سرخالی
۴ ـ پیاز سرخ کرده	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۵ ـ کره یا روغن	۵۰ گرم
۶ ـ در صورتی تمایل کمی قارچ خرد کرده یا بادام هندی خرد شده	
۷ ـ پودر کاری	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

آرد و کاری را با ۵۰ گرم کره کمی سرخ میکنیم و آب‌گوشت یا آب‌مرغ را بتدریج داخل آرد سرخ شده میریزیم و مرتب بهم می‌زنیم تا آرد در آب‌گوشت کاملاً حل بشود، بعد پیاز سرخ کرده را اضافه و حرارت را ملایم میکنیم تا خورش آهسته بجوشد و کمی غلیظ شود سپس قارچ یا بادام خرد کرده را اضافه می‌نمائیم و باندازهٔ کافی نمک میریزیم و حرارت را خاموش و خامه را اضافه میکنیم، بعد خورش را در ظرف میریزیم ممکن است کمی جعفری خورد کرده روی خورش بپاشیم.

نوع دیگر خورش کاری

۱ ـ مرغ یک عدد	در حدود یک کیلو
(و یا گوشت مغزران یا ماهیچه بدون استخوان ۷۵۰ گرم)	
۲ ـ روغن	۱۰۰ گرم (یک پیمانه سرخالی)
۳ ـ مغز گردو	۳۵۰ گرم
۴ ـ پودر کاری	۲ قاشق سوپخوری
۵ ـ ماست کیسه	نیم کیلو
۶ ـ نمک و فلفل	مقدار کافی

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

پیاز را خرد میکنیم با روغن سرخ میکنیم تا طلائی شود، بعد مرغ را تمیز می‌نمائیم و با دو سه لیوان آب و پیاز سرخ کرده میگذاریم نیم‌پز شود (در صورت مصرف گوشت آن را قطعه قطعه میکنیم و میگذاریم با پیاز سرخ کرده نیم‌پز شود.)بعد گردو را چرخ می‌کنیم و داخل ظرف مرغ یا گوشت میریزیم و حرارت را ملایم می‌کنیم تا خورش آهسته بجوشد و بروغن بیافتد و باندازه کافی بآن نمک میزنیم سپس ماست را با کمی نمک و کاری می‌زنیم تا کاملا صاف شود. در این حال حرارت را خیلی ملایم می‌کنیم و ماست و کاری مخلوط کرده را کم‌کم داخل خورش میریزیم و بهم می‌زنیم نکتهٔ حساس در این مورداولیه این خورش آن است که بعد از ریختن ماست بهیچوجه نباید بجوشد و کافی است فقط ماست داغ شود.

چون کاری از ادویه‌های تند است مقدار آن بستگی به‌ذائقهٔ اشخاص دارد و میتوان آنرا مطابق ذائقهٔ کم تر یا زیادتر بکار برد.

خورش کدو

این خورش را مانند خورش بادنجان طبخ می‌نمائیم در خورش بادنجان و کدو می‌توان کمی هم غوره ریخت و همچنین این دو خورش را میتوان با قیمه و بدون سیب‌زمینی تهیه نمود.

خورش کدو حلوائی با آلو ــ برای ۶ تا ۸ نفر:

۱ ــ گوشت مغزران یا ماهیچه	نیم‌کیلو بدون‌استخوان(یا ۷۵۰ گرم بااستخوان)
۲ ــ پیاز سرخ کرده	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۳ ــ کدو حلوائی	یک کیلو و نیم
۴ ــ آلوی خشک	۱۵۰ گرم
۵ ــ آبلیمو	نصف استکان
۶ ــ شکر	دو تا سه قاشق سوپخوری
۷ ــ زعفران (یا رب گوجه فرنگی)	به‌مقدار کم
۸ ــ روغن	۱۵۰ گرم
۹ ــ نمک و فلفل	به‌قدر کافی

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

گوشت را تکه‌تکه میکنیم و میشوئیم با پیاز سرخ کرده یک تفت میدهیم، بعد سه تا چهار لیوان آب در آن می‌ریزیم و گوشت را میگذاریم در حرارت ملایم بپزد. بعد آلو را میشوئیم و داخل گوشت میریزیم تا بپزد و نمک و فلفل و آب لیمو و شکر و زعفران حل شده در آب جوش یا رب گوجه فرنگی را بآن اضافه میکنیم و میگذاریم خورش کاملا جابیافتد سپس کدو را پوست می‌کنیم و به‌قطعات کوچک و منظم خرد میکنیم و دو طرف آنرا در روغن سرخ می‌نمائیم و روی خورش می‌چینیم و کمی از سس خورش را روی کدو می‌دهیم و میگذاریم خورش با کدو چند جوش بزند ولی کدو نباید زیاد له شود، بعد کدو ها را در دیس می‌چینیم و بقیه مواد را داخل آن میریزیم.

خورش کرفس ــ برای ۶ نفر:

۱ ــ گوشت ماهیچه بدون استخوان (و یا با استخوان ۷۵۰ گرم است)	نیم کیلو
۲ ــ کرفس	۱ تا ۲ عدد
۳ ــ پیاز سرخ کرده	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۴ ــ روغن آب کرده	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۵ ــ آبلیمو	یک استکان
۶ ــ زعفران سائیده	یک قاشق مرباخوری
۷ ــ نمک و فلفل	

طرز تهیه:

گوشت را تکه تکه خرد می‌کنیم و میشوئیم و با پیاز سرخ کرده و ۳ تا ۴ لیوان آب میگذاریم بپزد، بعد ساقه‌های سفت کرفس را با برگهای سبز آن جدا می‌کنیم و کنار میگذاریم سپس ساقه‌های ترد کرفس را بطول دو بند انگشت میبریم و می‌شوئیم و با ۳ تا ۴ قاشق روغن کمی سرخ میکنیم و داخل گوشت میریزیم تا کرفس نیز پخته شود ولی زیاد له نشود. نمک و فلفل و آبلیمو و زعفران سائیده را در خورش میریزیم و میگذاریم خورش آهسته بجوشد و جا بیافتد.

| ممکن است خورش کرفس را با نعناع و جعفری آماده کرد، در این صورت ۱ عدد کرفس درشت و نیم کیلو نعناع و جعفری کافی است. نعناع و جعفری را باید خرد کرد و

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کمی سرخ نمود و با کرفس داخل خورش ریخت. و بجای زعفران ممکن است کمی رب گوجه‌فرنگی مصرف کرد. در صورت مصرف نعناع و جعفری به زعفران یا رب‌گوجه‌فرنگی احتیاج نیست. فقط آبلیمو باید به‌خورش زد.

خورش کنگر

این خورش مانند خورش کرفس تهیه میشود برای نیم کیلو گوشت ۲ کیلو کنگر لازم است. کنگر را بعد از تمیز کردن و تیغ گرفتن و شستن باید کمی سرخ کرد و داخل گوشت ریخت. خورش کنگر را نیز میشود با نعناع و جعفری آماده کرد در اینصورت یک کیلو کنگر کافی است و ترشی آن آب لیمو یا آب‌غوره است. خورش کنگر را باقیمه و لیموعمان نیز درست میکنند بعد از اینکه قیمه و لپه کمی پخت کنگر را سرخ و اضافه می‌نمایند و کمی رب گوجه‌فرنگی بآن میزنند.

خورش گل در چمن (باقلا قاتق) ــ برای ۶ تا ۸ نفر:

۱ ــ شبت (شود)	نیم کیلو
۲ ــ باقلای سبز (یا با قلای مخصوص رشتی)	۲ کیلو
(با لوبیای مخصوص رشتی خشک نیم کیلو)	
۳ ــ سیر	یک تا دو بوته
۴ ــ روغن	۱۵۰ گرم
۵ ــ تخم‌مرغ	۴ تا ۵ عدد
۶ ــ پیاز سرخ کرده	۲ قاشق سوپخوری
۷ ــ نمک و فلفل	بقدر کافی

طرز تهیه:

در صورت مصرف لوبیای رشتی لوبیای خشک را خیس میکنیم و پوست آنرا میگیریم و یا باقلا را از پوست دوم در میآوریم و شبت را ریز خرد میکنیم و با روغن و پیاز خرد کرده کمی سرخ میکنیم و دو سه لیوان آب داخل شبت (شود) میریزیم، و باقلا یا لوبیا را اضافه میکنیم، بعد پوست سیر را جدا میسازیم و دانه‌دانه می‌کنیم و داخل خورش میریزیم و میگذاریم خورش آهسته بجوشد و به‌روغن بیافتد و کمی نمک و فلفل نیز بآن میزنیم.

ممکن است تخم‌مرغ را در ظرف جداگانه بشکنیم و بهم بزنیم و در یکی دو قاشق روغن کمی سرخ کنیم و ضمن سرخ کردن بهم بزنیم تا ریز ریز و کوچک کوچک شود و آن

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

را در خورش بریزیم و یا تخم‌مرغ‌ها را کمی که زدیم داخل خورش بریزیم تا بدون بهم زدن بسته شود یا ممکن است تخم‌مرغها را بپزیم بحدیکه سفت شود و خورش را که در دیس ریختیم روی خورش رنده کنیم.

خورش باقلا با گوشت

۱ ــ گوشت ماهیچه یا مغزران بدون استخوان	نیم کیلو
۲ ــ باقلای سبز	۳ کیلو
(یا ۲۵۰ گرم باقلای سبز خشک)	
۳ ــ شبت	نیم کیلو
۴ ــ پیاز سرخ کرده	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۵ ــ روغن	۲۵۰ گرم (یک پیمانه)

طرز تهیه:

گوشت را تکه‌تکه کرده میشوئیم و با پیاز سرخ کرده بحدیکه آب آن کشیده شدو کمی سرخ میکنیم و ۳ تا ۴ لیوان آب سرد در آن میریزیم میگذاریم گوشت بپزد باقلا را از پوست دوم در میآوریم شبت را تمیز کرده میشوئیم در آبکش میریزیم تا آب آن برود و ریز خرد میکنیم و با روغن کمی سرخ می‌نمائیم شبت و باقلا را داخل گوشت میریزیم کمی نمک و فلفل و زردچوبه بآن میزنیم میگذاریم باقلا کاملا بپزد ولی له نشود خورش جاافتاده بروغن بیافتد و بعد در ظرف میکشیم در این خورش نیز میتوانیم تخم‌مرغ بزنیم در اینصورت وقتی تمام مواد خورش پخت و جاافتاد ۳ تا ۴ عدد تخم‌مرغ را با کمی نمک مخلوط می‌نمائیم و کم‌کم داخل خورش میریزیم و هم میزنیم و بعد از چند جوش که تخم‌مرغ بسته شد خورش را میکشیم.

خورش لوبیای سبز ــ برای ۶ تا ۸ نفر:

۱ ــ گوشت ران یا ماهیچه با استخوان	۷۵۰ گرم
۲ ــ لوبیای سبز	۷۵۰ گرم
۳ ــ پیاز	۲ تا ۳ عدد
۴ ــ روغن	یک پیمانه (درحدود ۲۰۰ گرم)
۵ ــ رب گوجه‌فرنگی	یک قاشق سوپخوری
۶ ــ آب لیمو	دو تا سه قاشق سوپخوری
۷ ــ نمک و فلفل	

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

پیاز را خرد و با روغن سرخ می‌کنیم تا طلائی شود بعد گوشت را قطعه‌قطعه می‌کنیم و میشوئیم و با پیاز کمی سرخ می‌کنیم بحدی که آب گوشت کشیده شود، بعد سه تا چهار لیوان آب می‌ریزیم و در ظرف را می‌بندیم و حرارت را ملایم می‌کنیم تا گوشت نیمه‌پز شود سر و ته و ریشهٔ لوبیا را می‌گیریم و لوبیا را بطول ۲ تا ۳ سانتیمتر خرد می‌کنیم و می‌شوئیم و داخل ظرف گوشت می‌ریزیم و میگذاریم گوشت و لوبیا بپزد در صورتیکه آب خورش تمام شد و پخته نشد مقداری آب گرم بآن اضافه می‌کنیم، بعد نمک و فلفل و رب گوجه‌فرنگی و آبلیمو را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم خورش کاملا جا بیافتد و روغن بیاندازد.

خورش ماست ــ برای ۶ تا ۸ نفر:

۱ ــ مرغ تمیز کرده شکم خالی	یک عدد در حدود ۱/۲۵۰ کیلو
۲ ــ ماست کیسه‌ای	یک کیلو
۳ ــ زعفران سائیده	یک قاشق مرباخوری
۴ ــ خلال نارنج یا پرتقال (تلخی گرفته)	یک لیوان
۵ ــ پیاز سرخ کرده	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۶ ــ نمک و فلفل	

طرز تهیه:

مرغ تمیز کرده را با پیاز سرخ کرده و کمی نمک و یکی دو لیوان آب در ظرفی میریزیم می‌گذاریم تا کاملا پخته شود بطوریکه بعد از پخته شدن کمی آب داشته باشد بعد زعفران سائیده و کمی نمک و فلفل و خلال تلخی گرفته را بآن اضافه می‌کنیم، چند جوش که زد مرغ را از داخل ظرف بیرون میآوریم و قطعه‌قطعه یا درسته در دیس می‌گذاریم و حرارت خورش را ملایم می‌کنیم ماست را خوب بهم میزنیم تا کاملا صاف شود و داخل خورش می‌ریزیم و مخلوط می‌کنیم و بلافاصله داخل دیس روی مرغ میکشیم و نکته حساس در تهیه خورش ماست آنستکه بعد از ریختن ماست خورش نباید بجوشد کافیست که فقط ماست گرم شود) بدون خلال نیز خورش ماست را ممکن است تهیه نمود. با گوشت هم ممکن است خورش ماست تهیه کرد در اینصورت نیم کیلو گوشت بدون استخوان کافی است. ممکن است یکی دو قاشق سوپخوری زرشک سرخ کرده نیز در خورش ماست بریزیم.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

خورش نعناع و جعفری و گوجه سبز ــ برای ۶ تا ۸ نفر

۱ ــ گوشت ماهیچه یامغزران	نیم کیلو
(یا با استخوان ۷۵۰ گرم)	
۲ ــ نعناع و جعفری	یک کیلو
۳ ــ گوجهٔ سبز	نیم کیلو
۴ ــ پیاز سرخ کرده	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۵ ــ روغن	۱۵۰ گرم

طرز تهیه:

گوشت را تکه‌تکه می‌کنیم و می‌شوئیم و با پیاز سرخ کرده و ۳ تا ۴ لیوان آب می‌گذاریم بپزد سپس سبزی را تمیز می‌کنیم و می‌شوئیم، آب آن که رفت ریز خرد و با روغن کمی سرخ می‌کنیم و داخل گوشت میریزیم و حرارت را ملایم می‌کنیم تا سبزی نیز پخته شود و خورش جابیافتد گوجه‌های سبز را میریزیم و کمی نمک و فلفل می‌زنیم ممکن است بجای گوجه سبز داخل این خورش یکی دو قاشق رب‌گوجه‌فرنگی و یا مقداری آب گوجه‌فرنگی بریزیم، بعد از اینکه خورش جا افتاد آنرا در ظرف می‌کشیم و در صورتیکه بخواهیم خورش ترش‌تر شود کمی آب‌لیمو می‌زنیم.

خورش مرغ ترش ــ برای ۶ تا ۸ نفر:

این خورش یکی از خورشهای معروف و متداول مردم رشت است.

۱ ــ مرغ چرب درشت	یک عدد (در حدود ۱/۵ کیلو)
۲ ــ سبزی	یک کیلو
(تره، جعفری، نعناع، گشنیز)	
۳ ــ سیر	یک تا دو بوته
۴ ــ لپه	دو قاشق سوپخوری
۵ ــ آرد برنج	دو تا سه قاشق سوپخوری
۶ ــ روغن	۱۵۰ گرم
۷ ــ آب نارنج	یک لیوان
(ممکن است بجای نارنج آب‌لیمو یا کمی رب نارنج مصرف نمود)	
۸ ــ تخم‌مرغ	۴ تا ۵ عدد

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

مرغ را تمیز می‌کنیم و با یکی دو قاشق روغن کمی سرخ می‌کنیم و یکی دو لیوان آب در آن می‌ریزیم، بعد لپه را تمیز میکنیم و داخل مرغ میریزیم و میگذاریم مرغ و لپه نیم‌پز شود. سپس سیر و سبزیها را بدقت تمیز و خیلی ریز (تا حد ممکن) خرد می‌کنیم (در صورت امکان بهتر است سیر و نعناع و گشنیز این سبزی را سائید تا کاملا نرم شود)، بعد کمی روغن در ظرفی می‌ریزیم روی آتش می‌گذاریم و سبزی آماده شده را با روغن کمی سرخ می‌کنیم و در ظرف مرغ می‌ریزیم و میگذاریم سبزی با مرغ چند جوش بزند و بپزد. بعد آرد برنج را در کمی آب سرد حل می‌نمائیم و کم‌کم در خورش می‌ریزیم و مرتب بهم می‌زنیم تا آرد برنج گلوله نشود و باندازهٔ کافی نمک و فلفل و آب نارنج یا آب‌لیمو بآن می‌زنیم و بعد از چند جوش تخم‌مرغها را در ظرفی می‌شکنیم و با کمی نمک خوب می‌زنیم، بعد آنرا کم‌کم در خورش می‌ریزیم وخورش را بهم می‌زنیم و بعد از دو سه جوش خورش را در دیس می‌کشیم ممکن است مرغ را درسته و یا تکه‌تکه در دیس قرار بدهیم.

خورش نارنگی ــ برای ۶ تا ۸ نفر:

۱ ــ مرغ تمیز کرده شکم خالی	یک عدد (در حدود ۱/۲۵۰ کیلو)
۲ ــ هویج	نیم کیلو
۳ ــ خلال پوست نارنج یا نارنگی	یک لیوان
۴ ــ روغن	۲۰۰ گرم یک پیمانه ــ
۵ ــ پیاز	۲ تا ۳ عدد
۶ ــ خلال پسته و بادام	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۷ ــ آب‌لیمو	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۸ ــ شکر	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۹ ــ آرد	یک قاشق سوپخوری سرخالی
۱۰ ــ زعفران سائیده	یک قاشق مرباخوری
۱۱ ــ نارنگی	یک کیلو
۱۲ ــ نمک	بقدر کافی

طرز تهیه:

ابتدا خلال پوست نارنج را دوبار در آب سرد می‌جوشانیم و در ظرفی می‌ریزیم تا یک شب بماند، آب خلال را دو سه بار عوض می‌کنیم تا تلخی خلال گرفته شود، بعد پیاز را خرد

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

و با روغن سرخ می‌کنیم تا طلائی شود، بعد مرغ را بدقت تمیز می‌کنیم و با دو لیوان آب داخل پیاز سرخ شده می‌ریزیم و میگذاریم نیم‌پز شود آنگاه آرد را در یک قاشق روغن سرخ می‌کنیم و داخل مرغ میریزیم. سپس هویج را پوست می‌کنیم و خلال می‌کنیم یا از ماشین مخصوص خلال کردن رد می‌کنیم و با خلال نارنج تلخی گرفته به‌مرغ می‌افزائیم سپس آب‌لیمو و شکر و زعفران سائیده شده با مقدار کافی نمک می‌ریزیم و حرارت خورش را ملایم می‌کنیم تا خورش آهسته بجوشد و مواد داخل آن پخته شود و خورش به‌روغن بیافتد و آب نداشته باشد. آنگاه نارنگی‌ها را از پوست دوم در میآوریم و آماده می‌گذاریم و خورش را در ظرف می‌کشیم، ممکن است مرغ را درسته یا قطعه‌قطعه کنیم و در ظرفی بگذاریم، نارنگی‌ها را روی خورش میریزیم و کمی از سس خورش روی نارنگی می‌دهیم و خلال پسته و بادام را روی دیس می‌پاشیم (ممکن است مغز نارنگی را یک طرف ظرف خورش بریزیم تا فقط گرم شود بعد آهسته با کفگیر بیرون بیاوریم و کنار بگذاریم و بعد از کشیدن خورش روی آن بریزیم).

تاس کباب ــ برای ۶ نفر:

۱ ــ پیاز درشت	دو کیلو
۲ ــ گوشت سردست یا ران بدون استخوان	۷۵۰ گرم
۳ ــ سیب‌زمینی پشندی	نیم کیلو
۴ ــ به	نیم کیلو
۵ ــ آلو خشک	نیم کیلو
۶ ــ روغن	۱۵۰ گرم
۷ ــ رب گوجه‌فرنگی	یک قاشق سوپخوری
۸ ــ گرد غوره (در صورت تمایل)	دو سه قاشق سوپخوری
۹ ــ نمک و فلفل و ادویه	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

آلو را می‌شوئیم و خیس می‌کنیم و پیاز را پوست می‌کنیم و بصورت حلقه‌های نازک می‌بریم. پوست به را نیز می‌کنیم و باندازهٔ پره‌های پرتقال ورقه‌ورقه می‌بریم، سیب‌زمینی را نیز پوست می‌کنیم و حلقه‌حلقه می‌کنیم و گوشت را نیز بشکل ورقه تکه‌تکه می‌نمائیم (تقریباً بطول و عرض دو بند انگشت) آنگاه قابلمه‌ای که گنجایش تمام این مواد را داشته باشد آماده می‌سازیم و دو قاشق روغن ته آن میریزیم و دو ردیف پیاز ته قابلمه و یک ردیف گوشت روی

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

آن می‌چینیم و کمی آلو روی آن می‌ریزیم و چند تکه به می‌گذاریم؛ در صورت مصرف گردغوره آنرا با کمی نمک و فلفل و ادویه مخلوط می‌کنیم و کمی روی این مواد می‌پاشیم و یکی دو قاشق روغن می‌ریزیم و بهمین ترتیب بار دیگر ردیفهای پیاز و گوشت و سایر مواد را در ظرف قرار می‌دهیم بدون اینکه سیب‌زمینی را داخل مواد بچینیم. آنگاه نصف لیوان آب در قابلمه می‌ریزیم و در آنرا می‌بندیم و ظرف را روی حرارت ملایم می‌گذاریم تا تمام مواد کاملا بپزد. سیب‌زمینی را در آخر کار روی تاس‌کباب می‌ریزیم و رب گوجه‌فرنگی را نیز در نصف لیوان آب حل می‌کنیم و داخل تاس‌کباب می‌ریزیم می‌گذاریم تاسیب‌زمینی نیز با حرارت ملایم بپزد ولی له نشود. باید تاس‌کباب بعد از پخته شدن آب نداشته باشد به‌روغن بیافتد. در موقع کشیدن در دیس دقت می‌کنیم تاس‌کباب را با کفگیر پهنی که مواد را مخلوط و له نکند بکشیم.

ترش‌تره ــ برای ۶ تا ۸ نفر:

۱ ــ لوبیای چیتی و عدس مجموعاً	نیم کیلو
۲ ــ آرد برنج	½ پیمانه (۱۰۰ گرم)
۳ ــ اسفناج	یک کیلو
۴ ــ سبزی مخلوط	
(شبت، گشنیز، نعناع، جعفری)	نیم کیلو
۵ ــ سیر	یک تا دو بوته
۶ ــ تخم‌مرغ	۳ تا ۴ عدد
۷ ــ روغن	یک پیمانه سرخالی (۱۵۰ گرم)
۸ ــ رب نارنج یا آب نارنج	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

حبوبات را با دو سه قاشق پیاز سرخ کرده و کمی نمک و مقداری آب در ظرفی میریزیم و می‌گذاریم کاملا بپزد. سبزیهای مخلوط را بعد از تمیز کردن ریز خرد می‌کنیم و سیر را می‌کوبیم و آنرا در سه چهار قاشق سوپخوری روغن کمی سرخ می‌کنیم، بعد سبزیهای خرد شده را داخل سیر سرخ شده می‌ریزیم و سبزی را کمی سرخ می‌کنیم، بقیه روغن را داخل سبزی می‌ریزیم این مایه را داخل حبوبات پخته شده می‌ریزیم اسفناج را بعد از تمیز کردن کمی درشت خرد میکنیم و داخل مایه می‌ریزیم و می‌گذاریم تا اسفناج نیز کاملا بپزد آنگاه آرد برنج را در کمی آب سرد حل می‌کنیم و داخل مایه میریزیم و مرتب بهم می‌زنیم تا آرد برنج گلوله نشود، این خورش باید به سفتی یک آش معمولی باشد. بعد از آماده شدن رب نارنج یا

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

آب نارنج را اضافه می‌کنیم و تخم‌مرغها را در ظرفی می‌شکنیم و کمی نمک می‌زنیم و در اواخر طبخ داخل ترش‌تره میریزیم و آن را بهم می‌زنیم. تخم‌مرغ که یکی دو جوش زد خورش آماده است.

طلاکوله‌غورابه

۱ ــ مرغ پاک‌کرده	یک عدد (در حدود ۱/۲۵۰ کیلو)
و یا گوشت بدون استخوان	نیم‌کیلو
۲ ــ مغز گردو	۲۵۰ گرم
۳ ــ سبزی	
(تره، نعناع، جعفری، گشنیز)	نیم‌کیلو
۴ ــ آبغوره	یک لیوان
۵ ــ پیاز سرخ‌کرده	سه تا چهار قاشق سوپخوری
۶ ــ روغن آبکرده	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۷ ــ تخم‌مرغ	۳ تا ۴ عدد
۸ ــ نمک	

این خورش در حقیقت خورش فسنجان با سبزی و رقیق‌تر از فسنجان است و این خورش را میتوان با گوشت یا مرغ تهیه کرد، درصورتیکه در آن مرغ باشد آنرا بزبان محلی (طلاکوله‌غورابه) می‌گویند.

طرز تهیه:

مرغ یا گوشت را بدقت می‌شوئیم و با پیاز سرخ‌کرده و دوسه لیوان آب در ظرفی می‌ریزیم و می‌گذاریم روی آتش تا با حرارت ملایم آهسته بجوشد و بپزد سبزیها را بدقت تمیز و ریز خرد می‌کنیم و با سه‌چهار قاشق سوپخوری روغن آبکرده کمی سرخ می‌نمائیم و داخل گوشت یا مرغ می‌ریزیم بعد گردو را چرخ می‌کنیم و به‌خورش اضافه می‌کنیم و کمی نمک و فلفل و آبغوره بآن می‌زنیم و می‌گذاریم با حرارت ملایم آهسته بجوشد و جا بیافتد در اواخر طبخ ۳ تا ۴ عدد تخم‌مرغ را می‌زنیم و در خورش می‌ریزیم و بعد از چند جوش برمی‌داریم.

ممکن است یک قاشق سوپخوری آردبرنج را در کمی آب سرد حل کنیم وقتی گردو را در خورش ریختیم آردبرنج را کم‌کم داخل خورش بریزیم و بهم بزنیم دراینصورت خورش زودتر جا میافتد.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

خورشت انارآویج

۱ ــ مرغ یک عدد	در حدود ۱/۲۵۰ کیلو
و یا ۷۵۰ گرم گوشت ماهیچه بدون استخوان	
۲ ــ مغز گردوی چرخ‌کرده	نیم‌کیلو
۳ ــ سبزی	نیم‌کیلو
(نعنا ــ گشنیز ــ تره ــ جعفری)	
۴ ــ سیر	۲ تا ۳ پره
۵ ــ آب‌انار	۲ تا ۳ لیوان و یا ۱۵۰ گرم رب انار
۶ ــ روغن	۱۰۰ گرم
۷ ــ پیاز سرخ‌کرده	۲ قاشق سوپخوری
۸ ــ نمک و فلفل	بقدر کافی
۹ ــ تخم‌مرغ	۴ عدد
۱۰ ــ آرد برنج	½ پیمانه

طرز تهیه:

مرغ را تمیز کرده با پیاز سرخ‌کرده و مغز گردوی چرخ‌کرده و ۴ تا ۵ لیوان آب میگذاریم آهسته بجوشد و مرغ نیم‌پز شود (در صورت مصرف گوشت گوشت را با پیاز سرخ‌کرده و ۴ تا ۵ لیوان آب میگذاریم نیم‌پز شود بعد گردو را میریزیم و کمی آب اضافه میکنیم) سبزی را تمیز می‌نمائیم میشوئیم در سبد میریزیم تا آب آن برود و ریز خرد میکنیم و سیر را میکوبیم و با سبزی و روغن بحدیکه آب سبزی کشیده شود کمی سرخ میکنیم و آنرا داخل گوشت و گردو میریزیم و بعد آب انار یا رب و کمی نمک و فلفل داخل خورش می‌کنیم و هم‌میزنیم میگذاریم خورش آهسته بجوشد و آردبرنج را در کمی آب سرد حل میکنیم کم‌کم داخل خورش میریزیم و بهم میزنیم و میگذاریم تا خورش کاملا جا بیافتد و بعد تخم‌مرغها را مخلوط مینمائیم داخل خورش می‌ریزیم بعد از بسته شدن تخم‌مرغ خورش را بهم میزنیم و مرغ را داخل خورش میگذاریم تا مرغ کمی گرم شود.

قورآویج

مثل خورش نعناجعفری تهیه میشود بجای گوشت نیم‌کیلو گوشت چرخ‌کرده را با یکی دو عدد پیاز رنده شده و کمی نمک و فلفل مخلوط میکنیم و کوفته‌ریزه درست می‌نمائیم و در ۱۰۰ گرم روغن داغ کرده کمی سرخ میکنیم و کوفته‌ریزه و نعناجعفری سرخ‌کرده را با ۳ تا ۴

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

لیوان آب و کمی نمک و فلفل میگذاریم استه بجوشد و خورش به‌روغن بیافتد و در اواخر طبخ یک لیوان غوره تازه یا غوره‌غوره داخل آن میریزیم و بعد از چند جوش خورش آماده است. خورش نعناء جعفری صفحه۷۴۱

قلیهٔ اسفناج ــ برای ۶ تا ۸ نفر:

۱ ــ گوشت چرخ‌کرده	نیم‌کیلو
۲ ــ لوبیای چشم‌بلبلی و عدس و لپه مجموعا	۲۵۰ گرم
۳ ــ اسفناج	۲ کیلو
۴ ــ کشک سائیده غلیظ	۲ تا ۳ پیمانه
۵ ــ نمک و فلفل	

طرز تهیه:

حبوبات را که بهتر است قبلا خیس کرده باشیم با مقداری آب و کمی نمک می‌گذاریم کاملا بپزد بطوریکه بعد از پختن کمی آب داشته باشد، بعد گوشت چرخ‌کرده را با یکی‌دو عدد پیاز رنده شده و کمی نمک و فلفل مخلوط میکنیم و کوفته‌ریزه درست می‌کنیم، بعد با دوسه قاشق سوپخوری روغن کوفته‌ها را کمی سرخ می‌کنیم و کوفته‌های سرخ شده را داخل حبوبات میریزیم و اسفناج را نیز تمیز میکنیم و می‌شوئیم و کمی خرد می‌کنیم و داخل حبوبات و کوفته میریزیم و حرارت را ملایم می‌کنیم تا اسفناج نیز کاملا بپزد و آب آن کاملا کشیده شود، بعد قلیه را در ظرف می‌کشیم و کشک را روی آن می‌دهیم و کمی هم نعناع‌داغ روی آن میدهیم.

قلیهٔ کدو

۱ ــ کدو حلوائی	۲ کیلو
۲ ــ عدس	۲۵۰ گرم
۳ ــ پیاز سرخ‌کرده	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۴ ــ نمک و فلفل	

طرز تهیه:

عدس را که بهتر است قبلا خیس کرده باشیم با پیازداغ و مقداری آب و کمی نمک می‌گذاریم کاملا بپزد، بعد کدو را پوست می‌کنیم و تکه‌تکه می‌نمائیم و داخل عدس میریزیم و

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

حرارت را ملایم می‌کنیم تا کدو نیز کاملا پخته شده و آب قیله کشیده شود، جعد قیله را بهم می‌زنیم تا عدس و کدوی له‌شده مخلوط شوند، بعد باندازهٔ کافی نمک و فلفل می‌زنیم و قلیه را در دیس می‌کشیم و روی آنرا کمی پیاز سرخ‌کرده میریزیم.

کشک بادنجان ــ برای ۶ تا ۸ نفر:

۱ ــ گوشت مغز ران	نیم‌کیلو
۲ ــ پیاز سرخ‌کرده	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۳ ــ لپه	یک استکان (۷۵ گرم)
۴ ــ کشک سائیدهٔ غلیظ	دو لیوان
۵ ــ بادنجان متوسط	۱۰ تا ۱۲ عدد
۶ ــ روغن	به‌مقداریکه بادنجانها سرخ شود

طرز تهیه

گوشت را قیمه‌ای خرد می‌کنیم و می‌شوئیم و داخل پیاز سرخ‌کرده می‌ریزیم، بعد لپه را نیز می‌شوئیم و داخل گوشت میریزیم و روی آتش با حرارت ملایم می‌گذاریم تا آب گوشت کاملا کشیده شود، بعد ۲ تا ۳ لیوان آب داخل گوشت میریزیم تا گوشت کاملا بپزد و کمی آب داشته باشد. سپس کمی نمک داخل گوشت میریزیم ممکن است کمی رب گوجه‌فرنگی یا زعفران سائیده نیز به‌گوشت میزنیم بعد بادنجان را پوست می‌کنیم و کمی نمک می‌زنیم و با حرارت ملایم در روغن فراوان سرخ میکنیم تا طلائی شود، بعد بادنجانها را روی قیمه آماده شده می‌چینیم تا مغز بادنجان بپزد و کاملا پخته شود بعداز آماده شدن بادنجانها را دور دیس می‌چینیم و قیمه را وسط دیس میریزیم و کشک را روی قیمه و بادنجان می‌دهیم و کمی نعناع‌داغ و گردوی خردکرده روی آن میریزیم.

خورشت بامیه

مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر

۱ ــ گوشت ماهیچه با استخوان	۷۵۰ گرم (بدون استخوان ۵۰۰ گرم)
۲ ــ پیاز سرخ‌کرده	۳ قاشق سوپخوری
۳ ــ بامیه	۷۵۰ گرم
۴ ــ رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق سوپخوری
۵ ــ آبلیمو	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۶ ــ نمک و فلفل بقدر کافی

طرز تهیه

گوشت را تکه‌تکه خورد می‌کنیم میشوئیم با پیاز سرخ‌کرده داخل قابلمه‌ای میریزیم در ظرف را می‌بندیم و قابلمه را روی حرارت ملایم قرار میدهیم و میگذاریم آب گوشت کاملا کشیده شود.

بعد دوسه لیوان آب داخل گوشت میریزیم تا گوشت پخته شود و آب آن در حدود یک لیوان گردد درصورتیکه با این مقدار آب پخته نشد مقداری آب به‌آن اضافه مینمائیم.

(برای آنکه بامیه لیز نشود باید ته آنرا بهیچوجه نگرفت کافی است که فقط چوبهای ته آنرا کمی کوتاه نمائیم) بعد بامیه را می‌شوئیم و ظرف مناسبی را آب کرده میگذاریم جوش بیاید بامیه را در آب‌جوش ریخته یک قاشق نمک بر آن اضافه مینمائیم میگذاریم کمی بپزد باید دقت کرد بامیه زیاد پخته نشود و لیزی آن خارج نشود ــ و سپس بامیه را در صافی می‌ریزیم رب و آبلیمو و بحد کافی نمک و فلفل را به‌خورشت اضافه کرده بعداز دوسه جوش بامیه را داخل خورش میکنیم و میگذاریم چند جوش بزند تا جا بیافتد.

خورشت مهاراجه

این یک نوع خورشت هندی و بسیار مطبوع است.

مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر.

۱ ــ مرغ درشت	یک عدد (در حدود یک کیلو و دویست‌و پنجاه گرم)
۲ ــ پودر نارگیل	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۳ ــ گوجه‌فرنگی درشت	۴ تا ۵ عدد
۴ ــ آرد نخودچی	۳ قاشق سوپخوری
۵ ــ پیاز سرخ‌کرده	۳ قاشق سوپخوری
۶ ــ نعناع و گشنیز تازه خردکرده	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۷ ــ سیر تازه	یک بوته
۸ ــ تخم گشنیز کوبیده نرم	۲ قاشق سوپخوری
۹ ــ زردچوبه	یک قاشق مرباخوری
۱۰ ــ فلفل درسته دلمه‌ای	۲ تا ۳ عدد (بهتر است قرمز باشد)
۱۱ ــ فلفل‌سیاه کوبیده	یک قاشق مرباخوری

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۱۲ ــ دارچین	یک قاشق مرباخوری
۱۳ ــ زیره بوداده کوبیده	یک قاشق مرباخوری
۱۴ ــ مغز هل کوبیده	یک قاشق مرباخوری
۱۵ ــ میخک	۴ تا ۵ عدد
۱۶ ــ نمک	باندازه کافی
۱۷ ــ آب‌مرغ اضافی	یک لیوان (و یا یک قرص سوپ حاضر)

طرز تهیه

مرغ را تمیز کرده می‌شوئیم با پیاز سرخ‌کرده و دوسه لیوان آب و یک لیوان آب‌مرغ اضافی یا قرص سوپ در ظرفی میریزیم میخک‌ها را اضافه می‌کنیم می‌گذاریم مرغ نیم‌پز شود بعد میخک‌ها را خارج می‌نمائیم.

فلفل دلمه‌ای را خرد میکنیم با نارگیل و سایر ادویه‌جات داخل مرغ می‌ریزیم.

آرد نخودچی را در کمی آب سرد حل کرده داخل خورش می‌ریزیم نعناع و کشنیز را در دوسه قاشق سوپخوری روغن کمی سرخ کرده و داخل خورش میریزیم باندازه کافی نمک و فلفل اضافه می‌کنیم میگذاریم خورش آهسته بجوشد و جا بیافتد در آخر کار مقداری آب‌جوش روی گوجه‌فرنگی‌ها ریخته پوست آنها را میکنیم و گوجه‌فرنگی‌ها را رنده کرده داخل خورش میریزیم میگذاریم خورش آهسته بجوشد و آب آن کشیده بشود و تقریباً به‌غلظت خورش فسنجان گردد ــ بعد مرغ را قطعه‌قطعه یا درسته در ظرف قرار داده خورش را روی آن می‌ریزیم ــ ممکن است باین خورش کمی زعفران حل کرده در آب‌جوش اضافه نمود دراین‌صورت خورش خوشرنگتر می‌گردد.

نوع دیگر خورش هندی بنام کشمیری

بجای گوجه‌فرنگی در این خورش نیم کیلو ماست کیسه‌ای سفت اضافه میکنیم کافی است که وقتی خورش کاملا آماده شد حرارت را کاملا ملایم کرده مرغ را از خورش خارج نموده ماست را با کمی نمک مخلوط کرده و بهم میزنیم تا کاملا صاف شود یک قاشق چایخوری زعفران را در آب‌جوش حل کرده و داخل ماست می‌ریزیم و ماست را کم‌کم داخل خورش کرده بهم میزنیم میگذاریم خورش فقط گرم شود (بعد از ریختن ماست خورش نباید بجوشد چون ماست می‌برد) بعد مرغ را قطعه‌قطعه یا درسته در دیس قرار داده خورش را روی آن میریزیم.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

یک نوع ماکارونی سبز مربوط به صفحه ۴۰۴

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

لازانیا مربوط به صفحه ۴۰۷-۴۰۸

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

بیتزا مربوط به صفحات ۱۷۲–۱۷۳

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



رادیولی مربوط به صفحه ۴۱۱

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

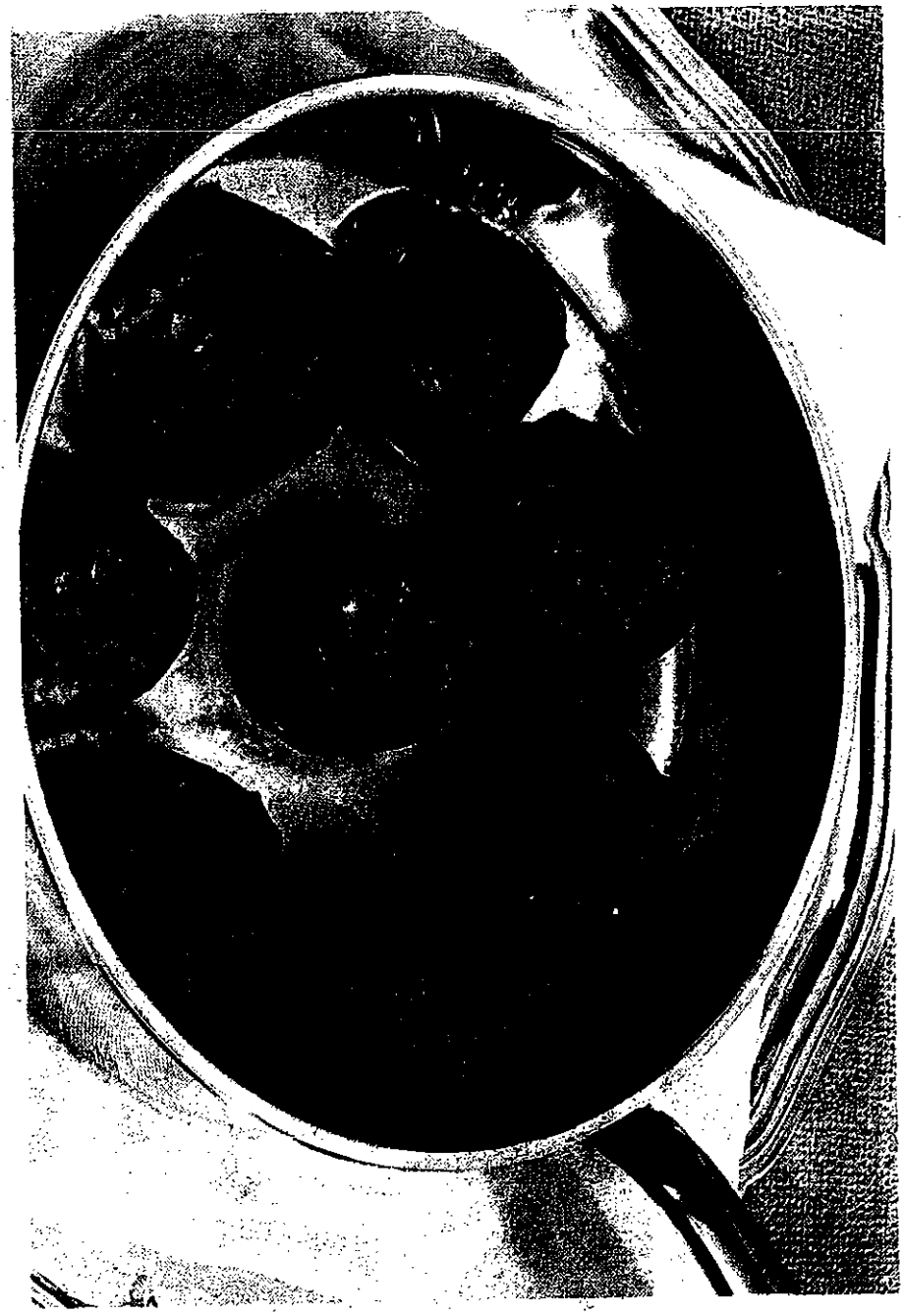
PDF.tarikhema.org

دلدهٔ آرتیشو مربوط به صفحه ۶۱۹

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



دلمه گوجه‌فرنگی مربوط به صفحه ۶۲۸

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



مرغابی یا غاز شکم پر مربوط به‌صفحه ۳۲۸

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org



دلمهٔ کلم برگ مربوط به صفحه ۶۲۶

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

یک نوع خورشت چینی با مرغ

مواد لازم ــ برای شش نفر

۱ ــ گوشت مرغ خورد شده بدون استخوان	یک لیوان
۲ ــ فلفل سبز و قرمز دلمه‌ای خورد شده	یک لیوان
۳ ــ کمپوت اناناس خورد شده	یک لیوان
۴ ــ آرد ذرت	یک قاشق سوپخوری سر خالی
۵ ــ سویا سس	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۶ ــ سیر	۲ تا ۳ پر
۷ ــ نمک و فلفل	بقدر کافی
۸ ــ کره	۱۰۰ گرم

طرز تهیه:

سیر را نرم میکوبیم کره را در ظرف متناسبی میریزیم روی آتش میگذاریم تا آب بشود ــ سیر را در کره میریزیم و هم میزنیم تا کمی سرخ شود ــ مرغ را اضافه میکنیم و می‌گذاریم تا آب مرغ کشیده شود فلفل خورد شده را داخل آن میریزیم و هم میزنیم تا فلفل نیز کمی سرخ و نرم شود ــ آرد ذرت را اضافه میکنیم و سویا سس را میریزیم باندازه کافی نمک و فلفل میزنیم ــ نصف لیوان از آب کمپوت آناناس داخل مواد میریزیم میگذاریم آهسته بجوشد تا تمام مواد پخته شده سس آن کمی غلیظ شود در آخر کار آناناس خورد شده را اضافه میکنیم ــ کافی است که آناناس فقط گرم شود.

نوع دیگر خورشت چینی با گوشت

تمام مواد را مثل خورشت چینی با مرغ آماده میکنیم بجای یک لیوان مرغ خورد کرده یک لیوان گوشت راسته خورد کرده آماده می‌نمائیم ــ و بجای اناناس یک لیوان کنسرو قارچ خورد شده مصرف میکنیم مطابق دستور تهیه خورشت چینی با مرغ طبخ مینمائیم و در آخر کار بجای آناناس کنسرو قارچ را با آبش داخل سایر مواد میریزیم و بعد از یکی دو جوش خورشت آماده است.

این دو نوع خورشت ممکن است با برنج صرف گردد و یا با سبزیجات که دستور تهیه آن بشرح زیر است مصرف شود.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

مواد لازم برای تهیه سبزیجات:

۱ ــ گل‌کلم خورد شده	یک لیوان
۲ ــ برگ کاهوی خرد شده	یک لیوان
۳ ــ تره‌فرنگی خورد شده	یک لیوان
۴ ــ سیر	۲ تا ۳ پر
۵ ــ سویا سس	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری
۶ ــ کره	۱۰۰ گرم
۷ ــ نمک و فلفل	بقدر کافی

طرز تهیه:

سیر را میکوبیم با کره کمی سرخ میکنیم گل‌کلم و تره‌فرنگی و کاهو و دو سه قاشق سویا سس نصف لیوان آب و کمی نمک و فلفل داخل سبزیجات میریزیم حرارت را ملایم میکنیم در ظرف را می‌بندیم تا سبزیجات پخته شده آب آن کشیده شود.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

انواع شیرینی ایرانی

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

اقدامات اولیه برای تهیه شیرینی

tarikhema.org

نکات مهم برای تهیه انواع شیرینی بشرح ذیل است:

۱ ــ مواد اولیهٔ شیرینی‌ها باید از بهترین نوع باشد این مواد باید قبلا مطابق دستور بدقت وزن شده و آماده باشد.

۲ ــ آردهائی که برای تهیه شیرینی‌ها مصرف میشود (مانند آرد سفید، آرد نخودچی، آردبرنج) باید در نهایت ظرافت، نرمی و تازگی باشد و برای تهیه آردبرنج و آردنخودچی خیلی نرم باید آنها را از الک‌های بسیار ریز که سوراخهای آن دیده نمیشود و یا از پارچه بسیار ریزبافت رد نمود.

۳ ــ برای تهیهٔ شیرینی‌های ایرانی باید نهایت حوصله را بکار برد زیرا لطف این نوع شیرینی‌ها در ظرافت آنهاست که چون با دست تهیه می‌شوند باید به‌یک شکل و یک اندازه ساخته شوند و در این کار دقت و ظرافت لازم است.

۴ ــ در تهیهٔ شیرینی باید تجربه کافی داشت و بدون تجربه نمیتوان شیرینی مطلوب را تهیه کرد.

۵ ــ برای طبخ انواع شیرینی‌ها باید قبلا فر را با حرارت مناسب آن شیرینی گرم و آماده نمود.

۶ ــ شیرینی‌هائی که بحد کافی روغن دارد احتیاج بچرب کردن سینی ندارد و درصورتیکه مایه شیرینی بدون روغن یا با روغن کم باشد باید سینی را چرب و آماده کرد.

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۷ ــ برای اینکه شیرینی، پخته شود و رنگ آن سفید بماند ممکن است یک ورقه کاغذ روغنی را با دستمال تر کمی مرطوب کنیم و روی سطح شیرینی بیاندازیم بعد سینی شیرینی را در فر قرار بدهیم.

۸ ــ اگر بخواهیم روی شیرینی کاملا زرین و طلائی شود ممکن است زردهٔ تخم‌مرغ را با کمی شیر مخلوط کنیم و با قلم‌مو روی شیرینی بمالیم و بعد شیرینی را طبخ کنیم.

۹ ــ برای حل کردن شکلاتی که در شیرینی‌ها مصرف میشود شکلات را خرد می‌کنیم و در ظرفی می‌ریزیم و آن ظرف را در آب‌جوش قرار می‌دهیم و بهم می‌زنیم تا شکلات حل شود.

۱۰ ــ درصورتیکه بخواهیم شیرینیهای خشک را مدتی نگاهداری کنیم باید آنها را در جعبه یا ظرفهای درداریکه در آن محکم بسته می‌شود قرار دهیم.

باقلوا

۱ ــ بادام پوست‌گرفته چرخ‌کرده	نیم‌کیلو
۲ ــ خاکه‌قند	۲۵۰ گرم
۳ ــ هل کوبیدهٔ الک‌کردهٔ نرم	یک قاشق سوپخوری سرخالی

برای لواش باقلوا:

۱ ــ زردهٔ تخم‌مرغ	۲ عدد
۲ ــ شیر	یک استکان (½ پیمانه)
۳ ــ روغن آب‌کرده	دو قاشق سوپخوری
۴ ــ آرد بمقداری که مایه خمیر بشود و بدست نچسبد	در حدود ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم
۵ ــ بیکینگ‌پادر	½ قاشق مرباخوری

برای شربت باقلوا:

۱ ــ شکر	نیم‌کیلو
۲ ــ آب	۱/۵ پیمانه
۳ ــ گلاب	نصف پیمانه

طرز تهیه:

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

اول خمیر لواش باقلوا را بطریق ذیل آماده می‌کنیم: شیر بیکینگ‌پادر و روغن و زردهٔ تخم‌مرغ را مخلوط می‌کنیم و کم‌کم آرد میریزیم و مرتب بهم می‌زنیم تا مایهٔ خمیر شده بدست نچسبد و زیاد هم سفت نشود، بعد خمیر را خوب مالش می‌دهیم و می‌گذاریم دوسه ساعت در کیسهٔ نایلون بماند سپس مایه بادام و قند و هل کوبیده را مخلوط می‌کنیم آنگاه روی میز را کمی آرد می‌پاشیم (باقلوا را میتوان در سینی و یا در جعبه‌های کوچک نیم‌کیلوئی و یا ۱ کیلوئی تهیه کرد البته خیلی راحت‌تر است که باقلوا را در جعبه تهیه نمائیم) در صورت تهیه در جعبه از خمیر گلوله‌ای باندازهٔ یک گردو برمی‌داریم روی میز را کمی آرد می‌پاشیم و خمیر را با نورد نازک تا حدیکه ممکن است بازمی‌کنیم و دقت می‌کنیم بآن فرم جعبه را بدهیم با برس مخصوص آرد روی لواش را پاک می‌نمائیم جعبه را روی لواش قرار می‌دهیم لواش را بحدیکه تقریباً اطرافش نیم‌سانت از جعبه بزرگتر شود میبریم و این لواش را در جعبه می‌اندازیم و بهمین طریق داخل جعبه را میتوان ۲ تا ۳ ورقه لواش انداخت، بعد جعبه را با مایه بادام و قند آماده‌شده پر می‌کنیم و با پشت قاشق مایه را فشار می‌دهیم تا کاملا سفت و صاف شود کمی گلاب با دست روی بادام و قند می‌پاشیم و دوتا چهار ورق لواش بطریق فوق روی جعبه می‌اندازیم و باقلوا را با کارد بصورت لوزی یا چهارگوش می‌بریم، بعد ۱۵۰ گرم روغن آب‌کردهٔ جرم‌گرفته را داغ می‌کنیم و بتناسب روی جعبه‌ها می‌دهیم و جعبه‌ها را داخل سینی فر می‌چینیم و سینی را روی پنجرهٔ اول فر بطرف پائین با حرارت ۳۰۰ درجه می‌گذاریم تا یکربع الی ۲۰ دقیقه بماند، بعد سینی را روی پنجرهٔ آخر فر بطرف بالا می‌گذاریم تا یکربع بماند و روی باقلوا کمی طلائی‌رنگ شود سینی را بیرون می‌آوریم کمی که سرد شد روی جعبه‌ها را بتناسب از شربت آماده‌شده میریزیم (شربت باقلوا را یک‌مرتبه روی باقلوا نمیدهیم بهترست شربت را بدفعات روی باقلوا داد تا باقلوا زیاد خمیر نشود).

طرز تهیه شربت باقلوا:

شکر را با آب مخلوط می‌کنیم و روی آتش می‌گذاریم تا جوش بیآید و کمی غلیظ شود گلاب را میریزیم چند جوش که زد شربت را از صافی رد می‌کنیم.

درصورتیکه باقلوا مدتی ماند و خشک شد کمی شربت رقیق و گرم روی باقلوا می‌دهیم.

درصورتیکه باقلوا را در سینی تهیه کردیم باید لواش را بزرگ باندازهٔ سینی باز کرده بطریق فوق عمل نمود.

باقلوای پسته

مثل باقلوای بادام تهیه میشود بجای نیم‌کیلو بادام نیم‌کیلو پسته سبز پوست‌گرفتهٔ

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

چرخ‌کرده مصرف میشود (پسته را باید از پوست دوم درآورد بعد وزن نمود).

باقلوای دورنگ پسته و بادام

مواد و طرز تهیه این باقلوا مثل باقلوای بادام است ولی ۲۵۰ گرم بادام پوست‌گرفتهٔ چرخ‌کرده لازم است ۲۵۰ گرم پستهٔ پوست‌گرفتهٔ چرخ‌کرده.

طرز تهیه:

بعداز آنکه لواشهای ته جعبه یا سینی را انداختیم نصف جعبه را با بادام و خاکه‌قند پر می‌کنیم و روی آنرا خوب با پشت‌قاشق سفت می‌نمائیم و بعد جعبه را با پسته و خاکه‌قند پر می‌کنیم و روی آنرا نیز با پشت‌قاشق سفت می‌نمائیم و کمی گلاب روی آن میپاشیم و روی آن‌را بطریق باقلوای بادام لواش می‌اندازیم و می‌بریم و طبخ می‌کنیم.

ممکن است بادام باقلوا را در یاس خواباند این‌نوع باقلوا مطلوبتر و سفیدتر میشود دراینصورت بهل کوبیده احتیاج نداریم.

طرز پوست‌گرفتن بادام

بادام را در آب سرد خیس میکنیم و وقتی پوست آن نرم شد پوست آن‌را می‌گیریم و یا درصورت نداشتن فرصت روی آن آب‌جوش میریزیم و فوری پوست میکنیم.

بعد بادام را در آبکش میریزیم آب آنکه کاملا رفت روی میز را پارچه تمیزی می‌اندازیم و بادام را روی آن پهن میکنیم تا خشک شود.

طرز خواباندن بادام در یاس

وقتی بادام کاملا خشک شد آنرا در ظرف گودی میریزیم و روی آنرا مقداری یاس میریزیم و در ظرف را می‌بندیم (لازم نیست در ظرف خیلی محکم شود چون ممکن است رطوبت یاس باعث کپک‌زدن بادام بشود) و هر یکی‌دو روز یکبار یاسهای پلاسیده شده را برمیداریم و یاس تازه بجای آن میریزیم تا بادامها کاملا بوی یاس بگیرند.

میتوانیم بادام را در بیدمشک بهمین‌طریق بخوابانیم

بادام‌سوخته

۱ ــ بادام	نیم‌کیلو
۲ ــ شکر	۷۵۰ گرم

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

بادام و شکر را مخلوط کرده در ظرفی میریزیم ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری آب داخل آن می‌نمائیم روی آتش میگذاریم گاهی بهم میزنیم تا ذرات شکر آب‌شده کمی طلائی گردد بعد بادام و شکر را روی غربال میریزیم میگذاریم سرد شود و دست می‌مالیم تا حتی‌المقدور شکر از بادام جدا گردد بعد شکر را در ظرفی میریزیم دوباره روی آتش میگذاریم تا ذرات شکر آب‌شده کاملا طلائی گردد و بشکل کارامل (شکر سوخته) درآید بادام را در شکر کارامل‌شده میریزیم بهم میزنیم تا بادام و شکر کارامل‌شده مخلوط شود بعد ته سینی مسی را کمی چرب میکنیم و بادام سوخته را در سینی میریزیم و با قاشق بادام‌ها را ازهم جدا می‌نمائیم میگذاریم کاملا سرد شود. بادام سوخته برای اینکه براحتی از ظرف جداشود، بهتر است آنرا روی غربال بریزیم و بعداز سرد شدن از روی غربال جدا می‌نمائیم و در ظرف قرار دهیم.

بامیه

۱ ــ آب	یک پیمانه (یک لیوان کوچک)
۲ ــ آرد	یک پیمانه (۱۲۵ گرم)
۳ ــ روغن آب‌کرده	۴ تا ۵ قاشق سوپخوری
۴ ــ تخم‌مرغ	۳ عدد
۵ ــ شربت غلیظ	۲ پیمانه

طرز تهیه:

آب و روغن را در ظرفی میریزیم و روی آتش می‌گذاریم تا جوش بیاید آرد را یکمرتبه داخل آب که جوش آمده است میریزیم و یکی‌دوبار آهسته بهم میزنیم تا آب کاملا تبخیر و مایه سفت شود ظرف را از روی آتش برمیداریم و مایه که کمی سرد شد تخم‌مرغ‌ها را دانه‌دانه در مایه می‌شکنیم و مرتب بهم می‌زنیم تا خمیر کاملا نرم و لطیف شود بعد در تابه مقداری روغن مایع از قبیل روغن کنجد میریزیم و روی آتش می‌گذاریم تا داغ شود و مایه را داخل قیف مخصوص می‌ریزیم و حرارت را ملایم می‌کنیم دهانهٔ قیف را جمع می‌کنیم و از مایه بهر اندازه که بخواهیم با فشاردادن کیسه در روغن میریزیم بطوریکه سطح روغن پوشیده شود. گاهی بامیه‌ها را پشت‌ورو می‌کنیم تا دو طرف آن کمی برشته شود، بعد با کفگیر بامیه‌ها را از داخل روغن بیرون میآوریم و در صافی میریزیم تا روغن زیادی آن گرفته شود، بعد بامیه‌های آماده شده را در شربت میریزیم درصورتیکه بخواهیم بامیه خرمائی‌رنگ شود یکی‌دو قاشق شکر در آب‌روغن بامیه میریزیم و بعد از جوش‌آمدن آرد را اضافه می‌کنیم.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

مواد لازم

۱ ــ نشاسته	نیم کیلو
۲ ــ ماست	نیم کیلو
۳ ــ آرد گندم	۷۵ گرم
۴ ــ جوش‌شیرین	نصف قاشق چایخوری

طرز تهیه

نشاسته را در ماست حل کرده از صافی رد میکنیم تا صاف و بدون گلوله بشود ــ آرد را اضافه کرده مخلوط مینمائیم مایه را یکی دو ساعت میگذاریم بماند.

روغن مایع فراوان را داغ میکنیم و بعد مایه را در قیف مخصوص ریخته خطوطی دایره‌وار بطوریکه یکدیگر را قطع کند در روغن داغ شده می‌پذیم.

(در صورتیکه زولبیا خوب پف نکرد جوش‌شیرین را با مایه مخلوط میکنیم).

به همین طریق زولبیا را آماده میکنیم و دو طرف آنرا سرخ نموده بلافاصله در شربت زولبیا که ذیلاً دستور آن داده شده میاندازیم.

شربت بامیه و زولبیا:

۱ ــ شکر	۲ پیمانه (۴۰۰ گرم)
۲ ــ آب	یک پیمانه
۳ ــ گلاب	½ پیمانه (یک استکان)
۴ ــ کرم دوتارت	یک قاشق چایخوری

و یا کمی زاج کوبیده یا دو قاشق سوپخوری آبلیمو.

طرز تهیه:

آب و شکر و گلاب را مخلوط می‌کنیم و در ظرفی میریزیم و روی آتش میگذاریم تا جوش آید و کاملا غلیظ شود بعد کرم دوتارت را میریزیم، یکی‌دو جوش که زد از روی آتش برمیداریم و از صافی رد می‌کنیم. ممکن بجای کرم دوتارت نصف قاشق چایخوری کوچک زاج یا کمی آبلیمو مصرف کنیم.

برشتوک نخودچی

۱ ــ آرد نخودچی خیلی نرم	یک کیلو
۲ ــ روغن	۷۵۰ گرم
۳ ــ خاکه‌قند	نیم کیلو
۴ ــ هل کوبیده و الک‌شدهٔ نرم	نصف قاشق سوپخوری

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

روغن را در ظرفی میریزیم و روی آتش میگذاریم تا داغ شود، بعد آرد را در آن میریزیم و حرارت را ملایم می‌کنیم و مرتب بهم میزنیم تا آرد نخودچی کاملا سرخ شود و رنگ آن تغییر کند و طلائی شود، بعد مایه را از روی آتش برمیداریم و خاکه‌قند و هل را در آن میریزیم و خوب مخلوط می‌کنیم سپس مایه را در قوطی‌های کوچک مخصوص باقلوا یا سینی کوچک میریزیم و روی آنرا با پشت قاشق صاف می‌کنیم، بعداز سرد شدن چهارگوش‌چهارگوش کوچک میبریم و روی آنرا با کمی پستهٔ چرخ‌کرده تزیین میکنیم و در ظرف می‌چینیم. با آرد گندم نیز بهمین طریق میتوان برشتوک تهیه کرد.

دراینصورت برای یک کیلو آرد ۶۰۰ گرم روغن کافی است.

رنگینک

۱ ــ آرد گندم	یک کیلو
۲ ــ روغن	۵۰۰ تا ۶۰۰ گرم
۳ ــ خاکه‌قند	۲۵۰ گرم
۴ ــ خرمای سیاه نرم	یک کیلو
۵ ــ مغز گردو	۲۵۰ گرم
۶ ــ دارچین کوبیده نرم	۲ قاشق سوپخوری
۷ ــ هل کوبیده نرم	یک قاشق مربا خوری
۸ ــ پسته چرخ‌کرده	۲ قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

روغن را در ظرفی ریخته روی آتش میگذاریم تا داغ شود آرد را داخل آن میریزیم حرارت را ملایم میکنیم مرتب بهم میزنیم تا آرد کاملا سرخ شده طلائی شود بعد آنرا از روی آتش برمیداریم میگذاریم کمی سرد شود بعد خاکه‌قند و دارچین و هل کوبیده را با آرد سرخ‌شده مخلوط می‌نمائیم هسته‌های خرما را میگیریم و داخل هریک خرما را یک‌تکه گردو میگذاریم نصف از آرد سرخ‌شده را در دیس مسطحی میریزیم با پشت قاشق روی آنرا صاف میکنیم و خرماها را روی آن میچینیم و با بقیه آرد سرخ‌شده روی خرماها را میپوشانیم و باز با پشت قاشق روی آنرا صاف میکنیم و کمی خاکه‌قند و دارچین روی آن میپاشیم و پسته چرخ‌کرده را نیز روی آن میریزیم و با کارد آنرا بشکل لوزی یا چهارگوش میبریم و در ظرف

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

میچینیم ممکن است گردو را خرد کنیم روی آرد سرخ‌شده یک ردیف خرمای هسته گرفته بچینیم و روی آن گردو بپاشیم و با بقیه آرد سرخ‌شده روی آنرا بپوشانیم و مطابق دستور فوق عمل کنیم.

نان برنجی

۱ ــ آرد برنج سفید و خیلی نرم	یک کیلو
۲ ــ روغن	نیم کیلو
۳ ــ پودر قند نرم	۳۵۰ گرم
۴ ــ گلاب	یک پیمانه (یا یک لیوان معمولی)
۵ ــ تخم‌مرغ	۲ عدد

طرز تهیه:

روغن و خاکه‌قند و زردهٔ تخم‌مرغها را مخلوط می‌کنیم و می‌زنیم تا کاملا نرم و لطیف شود بعد سفیدهٔ تخم‌مرغ‌ها را جداگانه آنقدر می‌زنیم که سفت شود و از تخم‌مرغ‌زنی نریزد. آنگاه گلاب و سفیدهٔ تخم‌مرغها را با روغن و خاکه‌قند مخلوط می‌کنیم، آرد را میریزیم بهم می‌زنیم تا تمام مواد باهم مخلوط شوند این خمیر نسبت بسایر خمیرها کمی شل است و بعداز چند ساعت ماندن نرمی آن بحد کافی میشود. خمیر را در یک کیسه نایلونی میریزیم و می‌گذاریم یکروز و یا ۲۴ ساعت بماند بعد خمیر را روی میز بقطر نیم‌سانتیمتر باز میکنیم (و برای اینکه خمیر به‌چوب نورد نچسبد یک ورقه کاغذ نازک روغنی روی خمیر باید گذاشت) بعد با قالبهای مخصوص گرد خمیر را می‌بریم و با قالب مخصوص دیگر روی آن نقشه می‌اندازیم و داخل سینی می‌چینیم و در فر با حرارت ۳۰۰ درجه یکربع تا ۲۰ دقیقه می‌پزیم نانها باید کمی برشته شوند و رنگ آن‌ها زیاد تغییر نکند بعد سینی را خارج می‌سازیم و بعد از سرد شدن نانها را در ظرف می‌چینیم.

ممکن است نان برنجی را با دست بدون قالب تهیه کنیم دراین‌صورت از خمیر گلوله‌های کوچکی باندازهٔ یک فندق برمی‌داریم و داخل دست گرد و پهن می‌کنیم (باندازه تقریباً یک دوقرانی) و روی آنرا با شیئی استوانه‌شکل (مانند انگشتانه) نقشه میاندازیم و بطریق فوق طبخ می‌کنیم.

طرز تهیهٔ آرد برنج

برای تهیهٔ آردبرنج خیلی خوب در منزل، برنج‌را چندین آب خوب می‌شوئیم یکی‌دو روز در آب سرد خیس می‌کنیم در این فاصله چندین‌بار آب برنج‌را عوض می‌کنیم بعد برنج‌را در

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

آبکش میریزیم تا آب آن گرفته شود بعد برنج مرطوب را می‌کوبیم بطوریکه کاملاً نرم شود و بعد پهن میکنیم تا کمی خشک شود و آنرا از الک رد میکنیم دوباره آرد برنج الک شده را می‌گذاریم کاملاً خشک شود. و باز از الک خیلی ریز و یا پارچه نازک رد می‌نمائیم.

البته برای تهیه آردبرنج باید از برنجهای معمولی که زیاد سفت نباشد و یا برنج گرده استفاده

توت

۱ ــ بادام پوست‌گرفتهٔ چرخ‌کرده	نیم کیلو
۲ ــ خاکه‌قند	نیم‌کیلو
۳ ــ گلاب	تقریباً یک استکان

طرز تهیه:

بادام و خاکه‌قند را مخلوط می‌کنیم گلاب را کم‌کم داخل بادام و قند میریزیم بهم می‌زنیم تا مایه خمیر شود ولی زیاد شل نشود کافی است که خمیر چسبندگی پیدا کند و موقع فرم‌دادن متلاشی نشود بعد از مایه گلوله‌های کوچکی باندازهٔ یک فندق برمیداریم و با دست بشکل توت درست می‌کنیم و در شکر میغلطانیم و یک خلال پسته به‌انتهای آن فرو می‌کنیم و درون ظرف دردار محفوظ نگاه میداریم (این شیرینی را نباید مدت زیادی نگاهداشت چون خشک میشود). بادام توت اگر در یاس خوابانده شود بهتر است.

ساق عروس

خمیر این شیرینی را مانند خمیر گوش‌فیل آماده می‌کنیم و از آن لواش نازک باز می‌کنیم و لواش را دور نی‌های مخصوص که باید صاف و کوتاه باشند می‌پیچیم (طول نی باید درحدود یک‌وجب و قطر آن باندازهٔ یک انگشت باشد لواش نیز باید دوتاسه دور بدور پیچیده شود) سر لواش‌ها را کمی فشار می‌دهیم که بچسبند بعد لواشها را بفواصل یک‌بند انگشت بصورت حلقه بطوری می‌بریم که لواش دور نی بریده شده ولی از نی جدا نشود بعد روغن فراوان را داغ می‌کنیم نی‌ها را که لواش بدور آنهاست در روغن می‌اندازیم و حرارت را کمی ملایم می‌کنیم و نی‌ها را گاهی می‌غلطانیم تا اطراف لواشها کمی طلائی شوند بعد نی‌ها را از روغن خارج می‌سازیم و با کارد نانها را از نی جدا میکنیم و داخل آنها را با مایهٔ بادام و قند پر می‌کنیم (تناسب بادام و قند مانند مایهٔ باقلواست) و نانها را در خاکه‌قند می‌غلطانیم و در ظرف می‌چینیم.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

سوهان عسلی

۱ ــ خلال بادام	½ پیمانه (۱۵۰ گرم)
۲ ــ شکر	یک پیمانه سرخالی (۱۵۰ گرم)
۳ ــ عسل سفت	سه قاشق سوپخوری پر (۱۵۰ گرم)
۴ ــ روغن آب‌کرده	۴ قاشق سوپخوری (۱۰۰ گرم)
۵ ــ زعفران سائیده	یک قاشق چای‌خوری

طرز تهیه:

خلال بادام را میشوئیم در صافی میریزیم و ته سینی را خوب چرب می‌کنیم بعد شکر و عسل و روغن را در ظرف کوچکی میریزیم و روی آتش میگذاریم، حرارت باید تند و یکنواخت باشد گاهی بهم میزنیم تا شکر آب و طلائی شود سپس بادام را داخل مایه میریزیم و گاهی بهم میزنیم تا بادام نیز کمی طلائی شود (سوهان‌عسلی را نباید زیاد بهم زد زیرا روغن آن جدا میشود) وقتی مایه کاملا طلائی شد زعفران را در کمی آبجوش حل می‌کنیم و داخل مایه میریزیم برای امتحان از مایه کمی گوشهٔ سینی می‌ریزیم وقتی فوراً بسته شد سوهان‌عسلی آماده است حرارت را خیلی ملایم می‌کنیم تا حدی که سوهان‌عسلی فقط گرم بماند بعد از مایه با قاشق کوچک بفاصله روی سینی می‌ریزیم و فوری دوسه عدد خلال پسته روی آن قرار می‌دهیم، بعداز سرد شدن با کارد سوهانها را از سینی جدا می‌کنیم و در ظرف درداری محفوظ نگاه می‌داریم.

قرص خورشید

به‌مایهٔ نان‌برنجی کمی زعفران سائیده حل‌شده در آب‌جوش میزنیم بطوریکه خمیر زرد و طلائی شود، بعد از خمیر گلوله‌ای باندازه یک فندق برمیداریم و وسط آنرا با انگشت گود میکنیم و با قاشق چایخوری کمی بادام و قند کوبیده میریزیم. (برای هر نیم‌کیلو بادام چرخ‌کردهٔ نرم ۲۵۰ گرم خاکه‌قند و کمی هل کوبیده مخلوط می‌کنیم) و با دست روی خمیر را جمع می‌کنیم بطوریکه مایهٔ بادام و قند کاملا وسط خمیر بماند و دیده نشود و خمیر ترک نخورد بعد روی آنرا با انگشتانه نقشه می‌اندازیم و با خلال پسته روی آنرا تزیین می‌کنیم و مانند نان‌برنجی آنرا میپزیم. مدت طبخ این نان کمی بیشتر از نان‌برنجی می‌باشد.

قطاب

خمیر قطاب

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۱ ــ زردهٔ تخم‌مرغ	۲ عدد
۲ ــ ماست	½ پیمانه (۱۰۰ گرم)
۳ ــ روغن	¼ پیمانه (۱۰۰ گرم)
۴ ــ آرد باندازه‌ایکه خمیر شود بدست نچسبد	۱¼ پیمانه یا ۱۵۰ گرم
۵ ــ بیکینگ‌پادر	۱ قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

بیکینگ‌پادر و زردهٔ تخم‌مرغ و روغن و ماست را مخلوط کرده آرد را بتدریج می‌ریزیم بهم میزنیم تا مایه خمیر شده بطوریکه بدست نچسبد و زیاد هم سفت و بدون کشش نشود خمیر را در کیسهٔ نایلونی میگذاریم ۱ تا ۲ ساعت بماند و خمیر ور بیاید.

مایهٔ وسط قطاب

۱ ــ بادام پوست‌گرفته چرخ‌کرده	۲۵۰ گرم
۲ ــ خاکه‌قند نرم	۱۲۵ گرم
۳ ــ هل کوبیدهٔ نرم	یک قاشق سوپخوری

طرز تهیه قطاب:

بادام و قند و هل را مخلوط میکنیم و از خمیر گلوله‌یی باندازهٔ یک پرتقال برمیداریم روی میز را کمی آرد میپاشیم خمیر را با نورد بقطر تقریباً نیم‌سانتیمتر باز میکنیم و با دهانهٔ لیوان یا استکان دایره‌هایی میبریم وسط هر دایره‌را کمی از مایهٔ بادام و قند میگذاریم دقت میکنیم که بادام و قند وسط خمیر قرار بگیرد و اطراف آنرا آلوده نکند و دو طرف خمیر را روی هم میآوریم با دست اطراف آنرا بهم می‌چسبانیم و فشار میدهیم که بادام و قند در لای خمیر محفوظ مانده و خمیر شکل هلال پیدا کند و با دقت دور خمیر را پیچ میدهیم روغن فراوان را داغ مینمائیم و قطابها را در روغن سرخ میکنیم بعد با کفگیر قطابها را از روغن خارج کرده و در صافی میگذاریم که روغن زیادی آن گرفته شود و بعد از کمی سرد شدن در خاکه‌قند می‌غلطانیم و در ظرف می‌چینیم کمی پستهٔ چرخ‌کرده روی آن می‌پاشیم. ممکن است قطاب را در سینی بچینیم و در فر با حرارت ۳۵۰ درجه بمدت نیمساعت طبخ کنیم و بعد از طلائی‌سدن از فر خارج نمائیم و در خاکه‌قند بغلطانیم.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

گوش فیل

خمیر گوش فیل مانند خمیر باقلواست با این تفاوت که بجای یک قاشق سوپخوری روغن ۳ قاشق سوپخوری روغن آب کرده میزنیم بعد مایه را خمیر کرده لواش را نازک مثل لواش باقلوا باز میکنیم آردهای زیادی روی لواش را پاک میکنیم درصورتیکه بخواهیم گوش فیل پف بکند لواشها را دولا میکنیم و در غیراینصورت لواشها را یک لا با دهانهٔ استکان یا لیوان گردگرد می‌بریم و در صورتیکه لواش را دولا کرده باشیم اول آنها را بطریق فوق میبریم و با دست کمی اطراف آنها را فشار میدهیم تا اطراف دو قطعه لواش بهم بچسبد و یک طرف دایره لواشها را با دست کمی جمع میکنیم بطوریکه چین‌خوردگی پیدا کند سپس روغن فراوانی را داغ میکنیم بعد نانهای آماده‌شده را در روغن میاندازیم و حرارت را ملایم میکنیم. یک طرف نانها که کمی برشته شد آنرا برمیگردانیم تا طرف دیگر نیز برشته شود بعد نانهای آماده‌شده را داخل صافی می‌چینیم تا روغن زیادی آن گرفته شود، وقتی نانها کاملا سرد شدند دو طرف آنها را خاکه‌قندی که با کمی هل کوبیده مخلوط کرده‌ایم میپاشیم و در ظرف می‌چینیم کمی هم پستهٔ چرخ‌کرده روی آن میدهیم.

نارنجک

نارنجک مثل بامیه تهیه میشود و بجای ۳ عدد تخم‌مرغ ۵ عدد تخم‌مرغ میریزیم در اینصورت نارنجکها بیشتر پف میکند بعد از سرخ‌شدن نارنجکها را در دیس می‌چینیم و روی آنرا با خامه‌ای که با خاکه‌قند شیرین کردیم میدهیم و کمی هم پستهٔ چرخ‌کرده روی آن می‌پاشیم ممکن است بجای خامه روی نارنجک را شربت کارامل بریزیم و نیز میتوانیم داخل نارنجکها را با کرم پاتیسیر پر کنیم و در شربت کارامل بغلطانیم و در ظرف بچینیم.

شربت کارامل

۱ ــ شکر	یک پیمانه
۲ ــ آب‌جوش	½ پیمانه

طرز تهیه:

شکر را با یکی دو قاشق آب در ظرفی میریزیم و روی آتش می‌گذاریم و گاهی بهم میزنیم تا شکر آب شده طلائی شود بعد آب‌جوش را روی آن میریزیم و میگذاریم چند جوش بزند و ذرات شکر کارامل شده کاملا حل شود و شربت غلیظ گردد.

نوع دیگر نارنجک

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

مواد لازم:

۱ ــ آرد گندم	۱۷۵ گرم (در حدود ۱/۵ پیمانه)
۲ ــ ماست	یک شیشه کوچک (۱/۵ پیمانه)
۳ ــ تخم‌مرغ	یک عدد
۴ ــ جوش‌شیرین	یک قاشق چایخوری

طرز تهیه:

ماست و تخم‌مرغ و جوش‌شیرین را مخلوط میکنیم و آرد را اضافه می‌نمائیم بهم میزنیم تا تمام مواد کاملا مخلوط شده صاف و بدون گلوله شود روغن فراوان را داغ میکنیم و از مایه گلوله‌هائی باندازه یک فندق برمیداریم و در روغن میریزیم بحدیکه سطح روغن پوشیده شود و گاهی آنرا زیرورو میکنیم نانها باید پف کرده طلائی شوند بعد آنها را با کفگیر از روغن خارج میکنیم در صافی میریزیم تا روغن زیادی آن گرفته شود بعد آنها را در شربت کارامل یا شربت قند میغلطانیم در ظرف میریزیم و روی آنرا با خامه زده شده فرم گرفته میپوشانیم و کمی پسته چرخ کرده روی آن میپاشیم.

طرز تهیه شربت قند:

۱/۵ پیمانه شکر را با ½ پیمانه آب مخلوط میکنیم میجوشانیم تا کمی غلیظ شود بعد ½ قاشق چایخوری گرم دوتارت و یا باندازهٔ یک قاشق سوپخوری آبلیمو در شربت میریزیم و بعد از دو تا سه جوش شربت را از روی آتش برمیداریم.

نان آردی گردوئی

۱ ــ آرد سفید	یک کیلو
۲ ــ روغن	۴۵۰ گرم
۳ ــ گردوی خردکرده بکوچکی نخودچی‌دو پیمانه	
۴ ــ خاکه‌قند	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۵ ــ وانیل	نصف قاشق چایخوری
(یا زنجبیل کوبیدهٔ نرم)	یک قاشق سوپخوری سرخالی

طرز تهیه:

خمیر این نان را مثل خمیر نان شکوفه آماده میکنیم (پودر قند داخل خمیر همان ۲ تا ۳

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

قاشق سوپخوری است و برای شیرینی کامل آن بعد از طبخ نانها را در پودر قند می‌غلطانیم) بعد گردوی خردکرده را داخل خمیر میریزیم و با آن مخلوط میکنیم و خمیر را میگذاریم چند ساعت بماند بعد گلوله‌های کوچکی باندازهٔ یک فندق در دست گرد میکنیم و داخل سینی می‌چینیم و سینی را روی پنجرهٔ وسط فر که قبلاً آنرا با حرارت ۳۵۰ درجه گرم کرده‌ایم میگذاریم نانها نیم ساعت بماند و کمی طلائی شود بعد سینی را بیرون می‌آوریم. وقتی که نانها کاملاً سرد شدند در خاکه‌قند می‌غلطانیم و در ظرف می‌چینیم و کمی پستهٔ چرخ‌کرده روی آن‌ها می‌پاشیم.

نان پنجره‌ای

۱ ــ آرد سفید	یک استکان معمولی (۷۵ گرم)
۲ ــ نشاسته	یک استکان معمولی (۷۵ گرم)
۳ ــ تخم‌مرغ	۵ عدد
۴ ــ گلاب	۳ تا ۴ قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

نشاسته را در ظرفی میریزیم و گلاب را بتدریج داخل نشاسته می‌نمائیم و بهم میزنیم تا نشاسته خمیر گردد ولی زیاد نباید شل شود بعد تخم‌مرغها را داخل نشاسته می‌شکنیم و بهم میزنیم و آرد را در آن میریزیم و تمام مواد را مخلوط میکنیم و سپس مایه را از صافی رد میکنیم روغن فراوان را داغ میکنیم قالب مخصوص نان پنجره‌ای را در روغن می‌گذاریم تا گرم شود (نکتهٔ حساس در این مورد این شیرینی میزان گرمی قالب است که باید نه زیاد داغ باشد و نه زیاد سرد و این مشکل با تجربه‌یی اندک حل میشود) قالب را در مایه میزنیم باندازه‌ای که مایه تا سر قالب برسد و روی قالب را نگیرد بعد قالب را بلافاصله داخل روغن میزنیم و آنرا تکان میدهیم تا نان از قالب جدا شود حرارت را ملایم میکنیم یک طرف نان که کمی برشته شد برمیگردانیم تا طرف دیگر نیز کمی برشته شود باید نانها خشک شود ولی رنگ آنها زیاد تغییر نکند بعد نانها را وارانه در صافی می‌چینیم تا روغن زیادی آن گرفته شود وقتی کاملا سرد شد دو طرف نان را کمی خاکه‌قند که با کمی هل کوبیده مخلوط کرده‌ایم می‌پاشیم و در ظرفی می‌چینیم و روی آنرا کمی پستهٔ چرخ کرده میریزیم.

نان چائی

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۱ ــ آرد سفید	یک کیلو
۲ ــ خاکه‌قند	۳۵۰ گرم
۳ ــ روغن	۴۵۰ گرم
۴ ــ وانیل	نصف قاشق چایخوری

طرز تیه:

مایه را مثل خمیر نان شکوفه آماده میکنیم و خمیر را در کیسهٔ نایلون میریزیم و بهتر است تا چند ساعت بماند بعد خمیر را روی میز بقطر نیم سانتیمتر باز میکنیم و برای اینکه خمیر به‌چوب نورد نچسبد یک کاغذ نازک روی آن میاندازیم بعد نان را با قالب گردی باندازهٔ یک دهانهٔ استکان که بهتر است دور آن بشکل دالبر باشد، می‌بریم و در سینی می‌چینیم و روی نانها را کمی سفیدهٔ تخم‌مرغ می‌مالیم کمی هم خلال بادام می‌پاشیم و سینی را میگذاریم روی پنجرهٔ وسط فر با حرارت ۳۵۰ درجه یکربع تا ۲۰ دقیقه می‌ماند بعد سینی را میگذاریم روی پنجرهٔ آخر بطرف بالا یکربع تا ۲۰ دقیقه بماند روی نانها باید کاملا طلائی شود بعد سینی را خارج میکنیم و بعد از سرد شدن نانها را در ظرف می‌چینیم.

نان شیرینی خشک

این خمیر مایهٔ اصلی اغلب شیرینی‌های خشک است که با تغییر اسانس و شکل آن نوع و اسم آن تغییر میکند:

۱ ــ آرد سفید	یک کیلو
۲ ــ روغن	۴۵۰ گرم
۳ ــ خاکه‌قند	۳۵۰ گرم
۴ ــ وانیل به‌مقدار کم یا کاکائو	دو قاشق سوپخوری

یا دارچین کوبیده دو قاشق سوپخوری و یا زنجبیل کوبیده ۲ قاشق سوپخوری یا رندهٔ پوست مرکبات (پرتقال ــ نارنج ــ لیموترش) یک قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

روغن و خاکه‌قند و اسانسی را که دوست داریم مخلوط میکنیم و میزنیم تا مثل کرم نرم و لطیف شود بعد آرد را میریزیم و خوب بهم میزنیم و خمیر را مالش میدهیم تا نرم شود و چسبندگی پیدا کند (خمیر را بعد از نرم شدن نباید زیاد مالش داد چون ممکن است روغن بیندازد) روی خمیر را میپوشانیم و میگذاریم چند ساعت بماند بعد خمیر را باز میکنیم و بهر

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

شکلی که بخواهیم قالب میزنیم و در فر ملایم میپزیم (روی نانهای قالب زده را ممکن است کمی زردهٔ تخم‌مرغ و یا سفیده تخم‌مرغ بمالیم و با خلال بادام و پسته تزیین کنیم.)

نان شکوفه یا نان قندی

۱ ــ آرد سفید	یک کیلو
۲ ــ روغن	۴۵۰ گرم
۳ ــ خاکه‌قند	۳۵۰ گرم
۴ ــ جوش‌شیرین	۱ قاشق چایخوری

طرز تهیه:

روغن و خاکه‌قند و جوش‌شیرین را مخلوط میکنیم و میزنیم تا مایه نرم و لطیف شود آرد را به‌مایه مزبور اضافه میکنیم و بهم میزنیم و خمیر را خوب مالش میدهیم تا خمیر نرم شود و چسبندگی پیدا کند بطوریکه اگر گلوله‌ای در دست گرد کنیم متلاشی نشود، بعد خمیر را در کیسهٔ نایلون میریزیم و میگذاریم ۲۴ ساعت بماند بعد گلوله‌های کوچکی باندازهٔ یک فندق میداریم و در دست گرد میکنیم و روی نان را کمی سفیدهٔ تخم‌مرغ می‌مالیم و کمی هم خشخاش می‌پاشیم فر را با حرارت ۴۰۰ درجه گرم میکنیم و نانها را در سینی می‌چینیم و سینی شیرینی را می‌گذاریم روی پنجرهٔ آخر بطرف بالا و یکربع با حرارت ۴۰۰ درجه خواهد ماند و بعد حرارت را ۳۰۰ درجه میکنیم و یکربع تا ۲۰ دقیقه هم با حرارت مزبور می‌ماند روی نانها باید کمی طلائی شود و ترکهای کوچکی بخور بعد سینی را خارج میکنیم، بعد از سرد شدن نانها را در ظرف می‌چینیم.

نان گردوئی

۱ ــ زردهٔ تخم‌مرغ	۶ عدد
۲ ــ مغز گردوی خرد شده (باندازه یک نخودچی)	۳۰۰ گرم
۳ ــ شکر	۶ قاشق سوپخوری
۴ ــ وانیل	نصف قاشق چایخوری

طرز تهیه:

داخل سینی فر را یک ورق کاغذ نازک میاندازیم زرده‌های تخم‌مرغ را با شکر و وانیل مخلوط میکنیم و آنرا می‌زنیم بقدری که کاملا سفت و سفید شود سپس گردوی خرد

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

شده را داخل زردهٔ تخم‌مرغ میریزیم و بهم میزنیم بعد از مایه با قاشق کوچک گلوله‌های کوچکی بفاصله داخل سینی را میگذاریم روی پنجرهٔ وسط فر با حرارت ۳۰۰ درجه ۲۰ دقیقه بماند، نانها را از کاغذ جدا میکنیم و در ظرف می‌چینیم.

نان نخودچی

نان نخودچی یکی از معروفترین شیرینی‌های ایران است با فورمول ذیل که در نهایت تجربه و دقت تهیه شده است بسیار آسان آماده میگردد بشرط آنکه مواد اولیه آن به قراری که ذکر شد از بهترین نوع باشد:

۱ ــ آرد نخودچی خیلی نرم	یک کیلو
۲ ــ پودر قند نرم	نیم کیلو
۳ ــ روغن	۵۰۰ تا ۶۰۰ گرم

طرز تهیه:

خاکه‌قند و روغن را مخلوط میکنیم و میزنیم تا مایه کاملا نرم و لطیف شود آرد را در مایه میریزیم و خوب مالش میدهیم تا خمیر نرم شود و چسبندگی پیدا کند بطوریکه اگر با دست گلوله‌ای درست کنیم آن گلوله باز نشود بهتر است خمیر را در یک کیسهٔ نایلون چند ساعت بگذاریم بماند و در صورت امکان اگر خمیر یکی دو روز بماند شیرینی بهتر و راحت‌تر تهیه می‌شود. خمیر را روی میز بقطر یک سانتیمتر باز میکنیم و با قالبهای کوچک مخصوص نان‌نخودچی قالب میزنیم و نانهای قالب‌زده را در سینی می‌چینیم و در فر با حرارت ۳۰۰ درجه بمدت ۲۰ دقیقه تا نیمساعت می‌پزیم نانها باید کمی طلائی شوند ولی رنگ آن‌ها نباید زیاد برگردد ممکن است گلوله‌های کوچکی باندازهٔ یک فندق از خمیر را در دست گرد کنیم و با دندانهٔ ریز شانه روی آنرا تزیین کنیم و نصف خلال پسته وسط آن فرو نمائیم.

باید توجه داشت که این خمیر نسبت به‌سایر خمیرها خشک‌تر است و فقط با مالش و ورز باید آنرا نرم نمود و بهیچوجه روغن اضافی و یا زردهٔ تخم‌مرغ و گلاب بآن اضافه ننمود.

اول خمیر را با ۵۰۰ گرم روغن آماده میکنیم ولی اگر زیاد خشک بود ۱۰۰ گرم دیگر اضافه نمائیم.

نان‌نارگیلی

۱ ــ آرد سفید	یک کیلو
۲ ــ پودر نارگیل	نیم کیلو

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۳ــ روغن ۶۰۰ گرم
۴ــ خاکه‌قند نرم ۷۰۰ گرم

طرز تهیه:

روغن و خاکه‌قند را مخلوط میکنیم تا کاملا نرم و لطیف شود بعد آرد را می‌ریزیم کمی مالش می‌دهیم و پودر نارگیل را اضافه میکنیم و خمیر را ورز می‌دهیم تا کاملا نرم شده چسبندگی پیدا کند و خمیر را می‌گذاریم چند ساعت بماند.

و آنرا بقطر یک سانتیمتر باز میکنیم و با قالب ظریفی قالب می‌زنیم یک عدد خلال پسته روی آن می‌گذاریم و فشار میدهیم تا به‌خمیر بچسبند بعد در سینی می‌چینیم.

فر را با حرارت ۳۰۰ درجه گرم میکنیم سینی را روی پنجرهٔ وسط فر قرار می‌دهیم و بعد از یکربع ساعت تا ۲۰ دقیقه که نانها کمی طلائی شد سینی را از فر خارج میکنیم و بعد از سرد شدن شیرینی را در ظرف می‌چینیم.

باید توجه داشت که شیرینی بسیار لطیف است و چون خیلی ترد است باید کاملا سرد شود بعد از سینی خارج گردد.

آقا گردک

۱ــ آب یک پیمانه (یک لیوان معمولی)
۲ــ روغن دو پیمانه (دو لیوان معمولی)
۳ــ آرد به‌مقداری که مایه خمیر شود و به دست نچسبد
۴ــ روغن فراوان برای سرخ کردن

طرز تهیه:

آب و روغن را مخلوط میکنیم و کم‌کم آرد در آن میریزیم و بهم میزنیم تا مایه بصورت خمیریکه به دست نچسبد در بیاید از خمیر گلولهٔ برمیداریم و در پشت قربال بشکل نوار لوله‌یی شکل درست میکنیم و از نوار باندازه یک دور انگشت به‌انگشت می‌پیچیم و سرآنرا بهم می‌چسبانیم و بصورت حلقه در میآوریم و بهمین طریق تمام حلقه‌ها را درست میکنیم و در سینی میچنیم روغن فراوانرا داغ می‌کنیم و حلقه‌ها را در روغن سرخ میکنیم بطوریکه پف کرده کمی طلائی شود بعد با کفگیر از روغن خارج می‌نمائیم در صافی میریزیم تا روغن زیادی آن گرفته شود و بعد در خاکه‌قندیکه بهتر است کمی هل کوبیده در آن ریخته باشیم میغلطانیم و در ظرف میچینیم و کمی پستهٔ چرخ کرده روی آن میپاشیم ممکن است یک قاشق

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

چایخوری جوش‌شیرین به‌مایهٔ این خمیر اضافه کنیم.

شیرینی بادامی

۱ ــ بادام پوست کنده	۲۰۰ گرم
۲ ــ شکر	۴۰۰ گرم
۳ ــ سفیده تخم‌مرغ	۴ عدد
۴ ــ وانیل	½ قاشق چایخوری

طرز تیه:

بادام را با شکر و ۲ عدد سفیده تخم‌مرغ مخلوط میکنیم و میگذاریم چند دقیقه بماند تا بادام کمی مرطوب شود بعد آنرا ۳ تا ۴ بار از چرخ رد میکنیم تا خمیر کاملا نرم شود باید دقت کرد خمیر روغن نیاندازد بعد دو عدد سفیده تخم‌مرغ دیگر را اضافه میکنیم و خوب مالش میدهیم تا خمیر کاملا صاف و کمی شل شود و چند دقیقه خمیر را در جای گرم مثلا فر ملایم میگذاریم تا کمی گرم شود.

بعد فر را با حرارت ۳۰۰ درجه فارنهایت گرم میکنیم ته سینی شیرینی‌پزی را یک ورق کاغذ نازک روغنی میاندازیم و خمیر را در کیسه قیف‌دار میریزیم و گل‌های کوچکی روی کاغذ میریزیم و با پشت قاشق کمی روی آنرا صاف میکنیم تا کمی پهن شود و بعد سینی را روی پنجره وسط فر بمدت یک ربع تا ۲۰ دقیقه قرار میدهیم تا نانها کاملا پف کرده کمی طلائی شود بعد میگذاریم نانها سرد شوند و از کاغذ جدا میکنیم و در ظرف میچینیم در صورتیکه بخواهیم نان بادامی چند روز بماند باید در کیسه نایلون یا ظرف دردار آنرا نگاهداشت.

ممکن است بجای بادام ۲۰۰ گرم گردوی چرخ کرده مصرف کنیم.

نوع دیگر شیرینی بادامی

۱ ــ سفیده تخم‌مرغ	۴ تا ۵ عدد
۲ ــ خاکه‌قند	۲۰۰ تا ۲۵۰ گرم
۳ ــ پودر بادام پوست گرفته	۱۵۰ گرم
۴ ــ وانیل	نصف قاشق چای‌خوری

طرز تهیه:

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

سفیده تخم‌مرغ را تا حدی که کاملا سفت شود و از تخم‌مرغ زنی نریزد میزنیم خاکه‌قند را کم‌کم داخل سفیده میکنیم. ظرف مایه را در ظرفی آبی قرار میدهیم و ظرف آب را روی آتش میگذاریم مرتب بهم میزنیم تا مایه کاملا داغ شود و کش پیدا کند. بعد آنرا از روی آتش برمیداریم و پودر بادام و وانیل را بآن مخلوط میکنیم. ته سینی شیرینی‌پز را یک ورق کاغذ روغنی نازک می‌اندازیم و از مایه گلوله‌هائی باندازه یک فندق روی کاغذ میچینیم. فر را با حرارت ۳۰۰ درجه گرم میکنیم. سینی را روی پنجره وسط فر بمدت یک ربع تا بیست دقیقه قرار میدهیم تا نانهای خشک و کمی طلائی شود و بعد از سرد شدن در ظرف میچینیم.

نان نارگیلی

نان نارگیلی بطریق نان بادامی تهیه میشود فقط بایستی بجای پودر بادام از پودر نارگیل استفاده کنیم و از مایه باندازه یک گردو در سینی روی کاغذ روغنی قرار بدهیم و مطابق دستور فوق طبخ کنیم.

شیرینی فندق

مواد لازم

۱ ــ مغز فندق بوداده بدون نمک	۲۵۰ گرم
۲ ــ مغز بادام بو داده بدون نمک	۱۵۰ گرم
۳ ــ آرد سفید	۵۰۰ گرم
۴ ــ خاکه‌قند	۵۰۰ گرم
۵ ــ هل کوبیدهٔ نرم	یک قاشق سوپخوری
۶ ــ روغن	۳۵۰ گرم

طرز تهیه:

بادام و فندق را چرخ می‌کنیم آرد را با روغن سرخ کرده بحدی که کمی طلائی شود. بعد بادام و فندق و هل را اضافه مینمائیم باز هم کمی سرخ میکنیم و از روی آتش برمیداریم کمی که سرد شد خاکه‌قند را ریخته و هم میزنیم بعد مایه را در ظرف مسطحی میریزیم رویش را با پشت قاشق صاف می‌کنیم کمی پستهٔ چرخ کرده روی آن می‌پاشیم و میگذاریم کاملا سرد شود و بعد لوزی یا چهار گوش میبریم و کمی هم خاکه‌قند روی آن می‌پاشیم و در ظرف می‌چینیم.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

دسرهای ایرانی

ترحلوا

tarikhema.org

مواد لازم مثل حلوای آرد گندم است و بجای آرد گندم آرد برنج مصرف میکنیم ولی آرد برنج را کمی کمتر سرخ میکنیم.

حلوای آرد گندم

۱ ــ آرد گندم (بهتر است سفید باشد)	یک کیلو
۲ ــ شکر	۷۵۰ گرم
۳ ــ روغن	۷۵۰ گرم
۴ ــ زعفران	نیم مثقال
۵ ــ آب	۴ لیوان
۶ ــ گلاب	نصف لیوان

طرز تهیه:

روغن را در ظرفی که بهترست بادیه مانند باشد میریزیم روی آتش می‌گذاریم تا داغ شود بعد آرد را میریزیم و حرارت را ملایم میکنیم و مرتب بهم میزنیم تا آرد کاملا سرخ شود و رنگ آن برگردد (نکتهٔ مهم برای خوب شدن حلوا سرخ شدن آرد است یعنی باید آرد بحدی سرخ شود که رنگ آن خرمائی و عطر آن بلند شود در غیر اینصورت حلوا خوب روغن

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

نمی‌اندازد و خوش طعم نمی‌شود) و سپس شکر را با آب مخلوط میکنیم و می‌جوشانیم تا شکر آب شود، آنگاه گلاب و زعفران سائیده را در شربت میریزیم و آرد سرخ شده را زمین می‌گذاریم و شربت را داخل آرد میریزیم و خوب بهم میزنیم تا شربت کاملا جذب حلوا بشود و حلوا روغن بیاندازد، در صورتیکه مایه کمی شل بود یکی دو دقیقه حلوا را روی آتش می‌گذاریم (بعد از ریختن شربت حلوا را نباید زیاد روی آتش گذاشت زیرا شربت آن می‌سوزد و حلوا زیاد خشک و سفت می‌شود) بعد حلوا را در دیس می‌کشیم و کمی خلال پسته و بادام روی آن می‌پاشیم. باید آرد سرخ‌شده کمی سرد شود و شربت را با آن مخلوط کرد.

شله‌زرد

۱ ــ برنج	یک کیلو
۲ ــ شکر	۲ تا ۲/۲۵۰ کیلو گرم
۳ ــ روغن	۱۵۰ گرم (یک پیمانه)
۴ ــ زعفران سائیده	۱/۵ مثقال
۵ ــ گلاب	یک پیمانه
۶ ــ خلال بادام	۱۵۰ گرم
۷ ــ خلال پسته برای تزیین	۵۰ گرم
۸ ــ دارچین برای تزیین	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

برنج را پیمانه میکنیم و از ۶ تا ۷ برابر برنج آب در نظر میگیریم (مقدار آب شله‌زرد بستگی به‌نوع برنج دارد چون برنج از لحاظ نوع با هم متفاوت است یعنی بعضی از برنج‌ها برای پختن به‌آب کمتر احتیاج دارد برخی بیشتر) بعد برنج را با دقت با چندین آب می‌شوئیم تا آب برنج کاملا زلال بشود بعد ۶ برابر برنج آب روی برنج میریزیم و برنج را روی آتش میگذاریم تا جوش بیاید، گاهی کف برنج را می‌گیریم، وقتی مغز برنج کاملا نرم شد شکر را بدقت تمیز میکنیم و داخل برنج می‌ریزیم و مرتب بهم میزنیم تا شله‌زرد کاملا جابیافتد، در صورتیکه شله‌زرد سفت بود یک تا دو پیمانهٔ دیگر آب گرم اضافه میکنیم بعد زعفران را در کمی آب جوش حل می‌نمائیم و داخل شله‌زرد میریزیم سپس روغن را داغ و صاف میکنیم و به شله‌زرد اضافه میکنیم آنگاه کمی از بادام را کنار می‌گذاریم و بقیهٔ بادام را می‌شوئیم و داخل شله‌زرد میریزیم و گلاب را نیز اضافه میکنیم و شله‌زرد را بهم میزنیم تا تمام مواد خوب با هم مخلوط شوند بعد در شله‌زرد را می‌بندیم و در صورت داشتن فر شله‌زرد را می‌گذاریم

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کف فر با حرارت ملایم نیم ساعت بماند و در صورتیکه روی آتش شله زرد را آماده کردیم ممکن است کمی آتش روی در ظرف شله‌زرد بریزیم و با این عمل شله‌زرد بهتر جا می‌افتد و آب نمیاندازد و بعد دیگ را زمین میگذاریم و بهم میزنیم و شله‌زرد را در ظرف میکشیم و روی آنرا با دارچین و خلال‌بادام و پسته تزیین میکنیم.

شیر برنج

۱ ــ برنج	یک پیمانه (۲۰۰ گرم)
۲ ــ شیر	دو لیتر ۴ شیشه بزرگ
۳ ــ گلاب	نصف پیمانه

برای اینکه شیر برنج خوشمزه‌تر شود ممکن است ۱۵۰ گرم خامه مصرف کنیم.

طرز تهیه:

برنج‌را بدقت تمیز میکنیم و خوب می‌شوئیم. ممکن است برنج‌را با مقداری آب دو ساعت خیس کنیم تا زودتر بپزد، بعد آب برنج‌را خالی می‌نمائیم و برنج‌را با دو لیوان آب میگذاریم کمی بپزد و نرم شود بعد شیر را اضافه و حرارت را ملایم میکنیم تا شیربرنج آهسته بجوشد و کاملا پخته و غلیظ شود بعد گلاب را اضافه میکنیم و بعد از دو تا سه جوش در صورت مصرف خامه آنرا در شیربرنج می‌ریزیم و بلافاصله از روی آتش برمیداریم و در ظرفهای یک نفره یا دیس می‌کشیم و با شکر یا شیره یا انواع مربا مصرف میکنیم.

کاچی

۱ ــ آرد گندم	نیم کیلو
۲ ــ روغن	نیم کیلو
۳ ــ شکر	یک کیلو
۴ ــ زعفران	یک مثقال
۵ ــ آب	۱۰ تا ۱۲ لیوان
۶ ــ گلاب	نصف لیوان

طرز تهیه:

مانند حلوا آرد را سرخ‌میکنیم و شکر را با ۱۰ تا ۱۲ لیوان آب می‌جوشانیم تاشکرآب شود، شربت را از صافی رد میکنیم و زعفران حل شده در آب جوش را با شربت مخلوط میکنیم و حرارت آرد سرخ شده را ملایم میکنیم و بعد شربت آماده شده را بتدریج داخل آرد

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

سرخ شده می‌ریزیم و مرتب بهم میزنیم تا آرد کاملا صاف شود، بعد کاچی را می‌گذاریم آهسته بجوشد و به‌روغن بیافتد در صورتیکه مایه کمی غلیظ شود مختصری آب بآن اضافه میکنیم (توضیح آنکه آرد کاچی را باید کمی کمتر از حلوا سرخ کرد و کافی است که رنگ آن طلائی. شود و نیز کاچی را با آرد برنج هم میتوان تهیه نمود و کافی است که بجای آرد گندم آرد برنج مصرف کنیم).

مسقطی بریده شده

تمام مواد مانند مسقطی کاسه‌ای است و بجای خلال بادام کمی دانهٔ هل داخل مایه می‌ریزیم و در موقع طبخ باید مایه آنقدر بجوشد تا کاملا غلیظ شود بطوریکه خط قاشق روی مایه محو نشود، بعد در دیس می‌ریزیم و بعد از سرد شدن بصورت لوزی می‌بریم. و ممکن است در این مایه نیز ۱۰۰ گرم خلال بادام بو داده بریزیم.

مسقطی کاسه‌ای

۱ ــ نشاستهٔ گل خیلی خوب	۲۰۰ گرم
۲ ــ شکر	۴۰۰ گرم
۳ ــ آب	۶ تا ۷ پیمانه (یک لیتر و نیم)
۴ ــ گلاب	½ پیمانه
۵ ــ روغن آب کردهٔ جرم گرفته	۱۰۰ گرم
۶ ــ خلال بادام بوداده	۱۰۰ گرم

طرز تهیه:

نشاسته را در ۶ تا ۷ پیمانه آب سرد حل و از صافی رد میکنیم و در ظرف لعابی تمیزی می‌ریزیم و ظرف را روی حرارت ملایم می‌گذاریم و مرتب بهم می‌زنیم تا مایه جوش آید و کمی غلیظ شود، بعد شکر و گلاب را اضافه میکنیم و خلال بادام را میشوئیم و داخل می‌ریزیم سپس روغن را داغ و به‌مایه اضافه میکنیم و مسقطی را بهم میزنیم تا تمام مواد مخلوط و غلیظ شود. مایه را در پیاله‌های کوچک بلوری میریزیم و روی آنرا با کمی پستهٔ چرخ کرده تزیین میکنیم.

ممکن است به جای ۱۰۰ گرم روغن ۱۵۰ گرم کره را بدون داغ کردن و جرم گرفتن مصرف نمود.

ممکن است نشاسته کمی ترش باشد در اینصورت باید مقداری آب سرد روی نشاسته

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

ریخت و مخلوط نمود بعد از رسوب شدن نشاسته آب آنرا خالی کرد و بعد آب منظور شده را بآن مخلوط نمود.

یخ‌دربهشت

۱ ــ آرد برنج	½ پیمانه (۱۰۰ گرم)
۲ ــ نشاسته گل خیلی خوب	یک پیمانه (۱۵۰ گرم)
۳ ــ شکر	۲/۵ تا ۳ پیمانه (در حدود ۵۰۰ تا ۶۰۰ گرم)
۴ ــ گلاب	½ پیمانه
۵ ــ شیر	۵ پیمانه (در حدود یک لیتر دو شیشه بزرگ)
۶ ــ آب	۴ پیمانه (در حدود یک لیتر)

طرز تهیه:

نشاسته را در ۴ پیمانه آب سرد حل میکنیم و از صافی رد میکنیم، بعد آرد برنج‌را در شیر حل میکنیم و از صافی رد میکنیم و نشاستهٔ حل شده و آرد برنج حل شده در شیر را با هم مخلوط میکنیم و در ظرف لعابی تمیزی میریزیم و روی حرارت ملایم می‌گذاریم و مرتب بهم می‌زنیم تا مایه جوش آید و غلیظ شود، بعد شکر نمیز را داخل مایه می‌ریزیم گلاب را اضافه میکنیم، باید مایه خیلی بآهستگی بجوشد و مرتب بهم زده شود تا ته نگیرد وقتی مایه کاملا غلیظ شد بطوریکه خط قاشق روی مایه محو نگردید یخ دربهشت آماده است، مایه را در دیس مستطیل گودی می‌ریزیم و ظرف را تکان می‌دهیم تا روی مایه خوب صاف شود، بعد می‌گذاریم یخ‌دربهشت کاملا سرد شود بعد بصورت لوزی میبریم و کمی پستهٔ چرخ کرده روی آنها می‌پاشیم.

فرنی

مواد لازم:

۱ ــ شیر	نیم لیتر (یک شیشه بزرگ)
۲ ــ آرد برنج	۲ قاشق سوپخوری (۵۰ گرم
۳ ــ شکر	۴ قاشق سوپخوری (۱۰۰ گرم)
۴ ــ گلاب	یک تا دو قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

آرد برنج را در شیر حل میکنیم و شکر و گلاب را اضافه می‌نمائیم و مایه را در ظرف لعابی میریزیم و روی حرارت ملایم قرار میدهیم و مرتب هم میزنیم تا جوش آمده کمی غلیظ شود بعد در ظرف میکنیم و وقتی سرد شد صرف می‌نمائیم.

حریره بادام

این غذا معمولا برای بچه‌ها و مریضهائیکه مبتلا به ناراحتی معده هستند مصرف میشود.

مواد لازم

۱ ــ بادام	۲۰۰ گرم
۲ ــ آرد برنج	۲ قاشق سوپخوری (۵۰ گرم)
۳ ــ شکر	۲ قاشق سوپخوری (۵۰ گرم)

طرز تهیه:

روی بادام را آبجوش میریزیم و پوست آنرا فوری میکنیم (ممکن است از بادام پوست گرفته آماده استفاده کنیم در اینصورت ۱۵۰ گرم کافی است) بعد آنرا چرخ میکنیم و در پارچه نازکی میریزیم و ۲ تا ۳ لیوان آب روی آن میریزیم و شیره بادام را خوب میگیریم بطوریکه آب کاملا سفید و کمی غلیظ شود و بشکل شیر در بیاید و بعد آرد برنج را در آن حل میکنیم و شکر را نیز اضافه می‌نمائیم و در ظرف لعابی میریزیم و روی حرارت ملایم قرار میدهیم و مرتب بهم میزنیم تا جوش آمده کمی غلیظ شود و بعد از روی آتش برمیداریم در ظرف میکشیم و بعد از سرد شدن صرف میکنیم چون حریره برای مریض است شکر آن هرقدر کمتر باشد بهتر است و تا حدیکه قابل خوردن باشد میشود شکر آنرا کم یا زیاد نمود.

نوع ساده‌تر زولبیا.

آب	۱/۵ پیمانه
روداستار (نوعی مایه خمیر خشک)	۱ قاشق مرباخوری
آردگندم	۱/۴ پیمانه

رودستار را با کمی آب گرم مخلوط میکنیم میگذاریم بماند تا کاملاً حل شود بعد داخل ۱/۵ پیمانه آب میریزیم و آرد را اضافه می‌نمائیم و خوب هم میزنیم تا کاملاً مخلوط شود بعد در حدود نیمساعت در جای کمی گرم میگذاریم بماند بعد مطابق دستور زولبیا در صفحه ۶۱۸ عمل می‌نمائیم.

شربت زولبیا

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۱ ــ شکر	۱/۵
۲ ــ آبلیمو	۱ قاشق سوپخوری
۳ ــ هل	۱ قاشق سوپخوری
۴ ــ گلاب	۱ قاشق سوپخوری
۵ ــ آب	½ پیمانه
۶ ــ عسل	۱ قاشق سوپخوری

طرز تهیه

تمام مواد را مخلوط میکنیم و میجوشانیم تا کاملا غلیظ شود.

tarikhema.org

شربت ها

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

انواع شربت

سرکه‌انگبین (سکنجبین)

۱ ــ شکر	۳ کیلو
۲ ــ سرکهٔ سفید	۲ پیمانه یا نیم لیتر
۳ ــ نعناع تازه	یک دستهٔ کوچک

طرز تهیه:

شکر را با ۵ تا ۶ لیوان آب در ظرف لعابی میریزیم و می‌جوشانیم و از صافی رد می‌کنیم، بعد از آن نعناع را می‌شوئیم و آنرا نخ میبندیم و داخل شربت می‌اندازیم، بعد شربت را می‌گذاریم بجوشد و قوام بیاید سپس سرکه را داخل شربت میریزیم و بعد از چند جوش شربت را از روی آتش برمی‌داریم و دوباره آنرا از صافی رد می‌کنیم و در شیشه محفوظ نگاه می‌داریم.

سکنجبین خیار

داخل همین شربت را مقداری آب و خیار ریز ریز کرده و یخ میریزیم و سکنجبین خیار تهیه می‌کنیم که بسیار مطلوبست.

شربت آب‌لیمو

۱ ــ آب لیمو	دو پیمانه یا نیم‌لیتر
۲ ــ شکر	۳ کیلو
۳ ــ رندهٔ پوست لیمو ترش	به‌مقدار کم

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

شکر را با ۵ تا ۶ لیوان آب می‌جوشانیم، بعد آنرا از صافی رد می‌کنیم و دوباره در ظرف لعابی میریزیم و میگذاریم بجوشد تا قوام بیاید، بعد آب‌لیمو و رندهٔ پوست لیموترش را اضافه می‌کنیم و میگذاریم چند جوش بزند و شربت غلیظ شود، بعد آنرا از روی آتش برمی‌داریم.

نوع دیگر شربت آب‌لیمو

ممکن است شربت را ساده و بدون آب‌لیمو تهیه کرد فقط باید کمی رندهٔ پوست لیموترش در شربت ریخت و بعد از قوام آمدن دو سه قاشق آب‌لیمو بآن اضافه نمود و در شیشه محفوظ نگاهداری کرد و هنگام مصرف، با آب لیموی تازه صرف نمود.

با شکر و آبلیموی تازه بدون جوشانیدن نیز میشود شربت فوری تهیه کرد.

شربت آلبالو

۱ ــ آب آلبالو	۴ لیوان (درحدود یک لیتر)
۲ ــ شکر	دو کیلو
۳ ــ وانیل	یک قاشق چایخوری

طرز تهیه:

(بطور کلی هرگونه شربتی را بهتر است در ظرفی لعابی تهیه کنیم) شکر را با آب آلبالو مخلوط می‌کنیم و میگذاریم چند ساعت بماند تا شکر کمی حل شود، بعد آنرا روی آتش تند و یکنوخات میگذاریم تا جوش بیاید و شربت غلیظ شود (یکربع تا ۲۰ دقیقه برای جوشیدن شربت کافی است). بعد وانیل را در آن میریزیم چند جوش که زد از روی آتش برمی‌داریم و شربت را از صافی رد می‌کنیم (آب آلبالو باید کاملا ته نشین شود و آب زلال آن گرفته و از آن استفاده شود).

نوع دیگر شربت آلبالو

۱ ــ آلبالو	۱/۵ کیلو
۲ ــ شکر	سه کیلو
۳ ــ وانیل	یک قاشق چایخوری

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

شکر را با ۵ تا ۶ لیوان آب مخلوط می‌کنیم و یکی دو جوش میدهیم و شربت را از صافی رد می‌کنیم بعد آلبالو را در پارچه نازکی میریزیم و آنرا می‌بندیم و شربت را در ظرف لعابی میریزیم و بستهٔ محتوی آلبالو را در شربت می‌اندازیم و روی آتش میگذاریم تا شربت جوش بزند و قوام بیاید، بعد وانیل را میریزیم. شربت یکی دو جوش که زد از روی آتش برمی‌داریم و بستهٔ آلبالو را از داخل آن خارج می‌سازیم و شربت را بعد از سرد شدن داخل شیشه می‌ریزیم.

شربت به‌لیمو

۱ ــ به	دو کیلو
۲ ــ شکر	دو کیلو
۳ ــ آب لیمو	نصف استکان
۴ ــ آب	۴ لیوان

طرز تهیه:

به را تمیز می‌کنیم و می‌شوئیم و رنده می‌کنیم و یا اینکه آن را چهار قاچ می‌کنیم و مغز آنرا میگیریم و از ماشی رد می‌کنیم و در صافی میریزیم و آب به را میگیریم و شکر را با ۴ لیوان آب دو سه جوش می‌دهیم، بعد شربت را از صافی رد می‌سازیم و با آب به مخلوط می‌کنیم و روی آتش میگذاریم تا چند جوش بزند و شربت قوام بیاید، بعد آب‌لیمو میریزیم و بعد از یکی دو جوش شربت را از روی آتش بر می‌داریم.

شربت پرتقال

۱ ــ آب‌پرتقال	۶ لیوان
۲ ــ شکر	۳ کیلو
۳ ــ رندهٔ پوست پرتقال	یک تا دو قاشق سوپخوری
۴ ــ آب	۲ تا ۳ لیوان

طرز تهیه:

آب‌پرتقال را با آب روی شکر میریزیم روی آتش میگذاریم تا جوش بیاید و شکر حل

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

شود، بعد شربت را از صافی رد می‌کنیم و در ظرف لعابی میریزیم و روی آتش تند و یک‌نواخت میگذاریم سپس رندهٔ پوست پرتقال را اضافه می‌کنیم تا شربت جوش بزند و قوام بیاید. این شربت بسیار خوشمزه است و کاملاً طعم پرتقال را می‌دهد.

شربت ذغال‌اخته

۱ ــ ذغال‌اخته	۱/۵ کیلو
۲ ــ شکر	۳ کیلو
۳ ــ وانیل	یک قاشق چای‌خوری کوچک

طرز تهیه

شکر را با ۵ تا ۶ لیوان آب در ظرفی لعابی مناسبی میریزیم و میجوشانیم، بعد شربت را از صافی رد می‌کنیم ذغال‌اخته را تمیز می‌نمائیم می‌شوئیم در پارچه نازکی میریزیم و داخل شربت می‌اندازیم و دوباره شربت را می‌جوشانیم تا قوام بیاید، بعد وانیل را اضافه می‌کنیم و بعد از یکی دو جوش شربت را از روی آتش برمیداریم پارچهٔ محتوی ذغال‌اخته را از شربت خارج می‌نمائیم و دوباره شربت را از صافی رد می‌کنیم، بعد از سردشدن در شیشه میریزیم و در آنرا محکم میکنیم.

شربت تمشک و توت‌فرنگی

طرز تهیه آن مثل شربت ذغال‌اخته است باید ته توت‌فرنگی‌ها را گرفت و بعد مصرف نمود.

شربت تخم‌شربتی

این شربت یکی از شربت‌های اصیل ایرانی است که در مراسم مذهبی صرف می‌شود.

مواد لازم

۱ ــ شکر	۱ کیلو
۲ ــ گلاب	یک استکان
۳ ــ تخم‌شربتی	۲ قاشق سوپخوری
۴ ــ آب	۳ لیوان

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

تخم‌شربتی را تمیز میکنیم و در یک لیوان آب خیس مینمائیم شکر را با سه لیوان آب و گلاب در ظرفی ریخته می‌گذاریم بجوشد و بعد از صافی رد میکنیم. و بعد تخم‌شربتی را با آن مخلوط مینمائیم. در موقع مصرف با آب و یخ آن را بحد کافی رقیق می‌کنیم.

سمنو

مواد لازم ۱ به‌نسبت یک کیلو گندم چهار کیلو آردگندم.

طریقهٔ سبز کردن گندم ــ گندم را تمیز کرده میشویم مقداری آب سرد روی آن میریزیم بطوریکه روی گندم را دوتاسه انگشت آب بگیرد بعد دو روز گندم را در آب سرد خیس میکنیم و یکی دوبار آب آنرا عوض مینمائیم. تا نوک گندم‌ها سفید شده جوانه بزند ــ بعد آنرا در صافی میریزیم که آب آن گرفته شود ــ دستمال نازکی را کاملاً خیس مینمائیم گندم‌ها را داخل دستمال میریزیم و دستمال را در ظرفی قرار میدهیم و در صورتیکه برای سبز شدن آن عجله داشته باشیم ظرف را در جای گرمی (مثل نزدیک بخاری یا شفاژ) قرار میدهیم و روزی یکی دوبار کمی آب بروی پارچه و گندم می‌پاشیم باید دقّت کرد که آب فقط گندم را مرطوب نگاه بدارد زیرا آب زیادی باعث ترش شدن گندم میشود.

وقتی گندم ریشه پیدا کرد آنرا در ظرف متناسبی پهن میکنیم و پارچه را مرطوب کرده روی گندم میکشیم و باز روزی یکی دو بار روی گندم آب می‌پاشیم و پارچه را مرطوب مینمائیم. تا گندم‌ها ساقه پیدا کرده و کمی بلند بشود باید دقت کرد که وقتی ساقه نقره‌ای رنگ شد قبل از آنکه بشکفد و سبز شود آنرا برای سمنو مصرف نمائیم.

طرز تهیه سمنو

گندم نقره‌ای شده را میکوبیم و یا چرخ میکنیم بعد آنرا در ظرفی قرار داده مقداری آب روی آن میریزیم و خوب مخلوط میکنیم و بعد آنرا از صافی رد کرده بعد مقداری از آن را بین دو دست گرفته چوپ فشار میدهیم تا عصارهٔ گندم که شیرین است کاملاً گرفته شود آرد را در ظرف متناسبی میریزیم شیرهٔ گدم را بتدریج روی آن ریخته مرتب هم میزنیم تا مایه کاملاً صاف و رقیق شود (مقدار آب شیرهٔ گندم باید تا حدّی باشد که مایه را رقیق کند) بعد ظرف را روی آتش گذاشته مرتب هم میزنیم تا مایه جوش آمده و غلیظ شود.

نکته حساس که باید دقت کرد اینستکه مایه ته نگیرد و گلوله نشود ــ آنقدر مایه را باید هم زد تا آب آن بکلی تبخیر شده و مایه بشکل حلوا درآید ــ و مثل حلوا آنرا کمی سرخ میکنیم بدون آنکه روغن یا شکری به آن بریزیم (چون جوانه گندم بطور طبیعی هم شیرینی و هم مقداری چربی دارد)

بعد مقداری آب به‌تدریج داخل آرد سرخ شده میریزیم و خوب هم میزنیم تا گلوله‌ها کاملاً صاف

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

و یک‌نواخت و رقیق شود ــ و میگذاریم آهسته بجوشد و گاهی آنرا هم میزنیم تا کمی غلیظ شده بشکل سمنو دربیایند (بعضی‌ها داخل سهنو مقداری پسته و بادام و فندق را با پوست اول میریزند و ممکن است. سمنو را نیم‌ساعت در فر ملایم یا روی آتش ملایم دم کنیم.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

ترشی‌ها

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

انواع ترشی

نکات قابل توجه برای تهیه ترشی

tarikhema.org

اولین عامل مؤثر در تهیهٔ ترشی خوبی سرکهٔ آن است که باید خالص و بدون آب باشد و بهترین سرکه از انگور یا کشمش گرفته میشود. در صورتیکه از خوبی و خالص بودن سرکه اطمینان نداشته باشیم بهتر است سرکه را قبل از تهیه ترشی چند جوش بدهیم چون علت کپک زدن ترشی خالص نبودن سرکهٔ آن است.

سبزیهائی را نیز که در تهیه ترشی بکار میروند باید قبلا تمیز کرد و شست و کاملا خشک کرد و مصرف نمود انواع میوه‌هائیکه به‌مصرف میرسد باید در سرکه پخته شوند و بعد از آنها ترشی درست کرد. ظرفی که ترشی را در آن نگاهداری میکنیم باید دارای در محکم باشد و ترشی را باید در جای خشک محفوظ نگاهداشت تا خراب نشود.

اغلب این سئوال پیش میآید که چرا در قدیم ترشیها و مرباها محفوظ میماندند و بآسانی خراب نمیشدند، واضح است که وضع ساختمانهای امروز طوری است که با وجود بخاری و شوفاژ هوا همیشه گرم‌تر از ساختمانهای سابق میشود زیرزمین‌های وسیع و خشک سابق نیز که برای نگاهداری اغذیه و ترشی‌ها از آن استفاده میشد، امروز وجود ندارد. بهر حال برای نگاهداری این مواد باید از یخچال و یا جاهای خنک خارج از ساختمان مانند بالکن‌هایی که آفتاب نمی‌گیرند استفاده کرد و انواع ترشی و مربا را در آن نگاهداری نمود.

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

قاشق یا ملاقه‌ای که با آن ترشی برمیداریم باید تمیز باشد چرب و آلوده نباشد. ممکن است ترشی را با آب‌غوره و آب‌لیمو تهیه کرده و میوه‌های پخته و چرخ شده و سبزی‌های ترشی را بشرحی که گذشت آماده نمود و بجای سرکه روی آنها آب‌غوره یا آب‌لیمو ریخت در اینصورت آب‌غوره باید قبلا جوشانیده شود و آماده گردد.

پیاز ترشی

برای تهیهٔ این ترشی بهتر است از پیازهای ریز و سفید استفاده کرد.

۱ ــ پیاز پوست کنده	۲ کیلو
۲ ــ نعناع	یک کیلو
(ممکن است از دو تا سه قاشق سوپخوری نعناع خشک و نرم استفاده کرد)	
۳ ــ سیر	نیم کیلو

طرز تهیه:

نعناع را بدقت تمیز میکنیم و میشوئیم و خشک میکنیم، بعد سیر را پوست می‌کنیم و با نعناع از چرخ رد میکنیم، سپس شیشهٔ مناسبی را انتخاب می‌نمائیم و یکی دو ردیف پیاز و مقداری سیر و نعناع چرخ کرده و کمی نمک روی آن میریزیم و باز مقداری پیاز و بعد نعناع و سیر و کمی نمک می‌ریزیم و بهمین ترتیب شیشه را پر میکنیم و بعد روی مواد مزبور را سرکه میریزیم بطوریکه روی پیازها را سرکه بگیرد و شیشه از سرکه پر شود، ترشی‌های هویج و گل‌کلم را نیز بهمین طریق تهیه میکنیم.

ترشی پیاز سفید ــ گل‌کلم ــ هویج ــ کلم‌برگ

شیشه را با پیاز ریز و سفید پوست کنده پر میکنیم و مقداری نمک لابلای پیاز میپاشیم و شیشه را از سرکهٔ خوب سفید جوشانیده پر میکنیم.

با گل‌کلم و هویج و کلم‌برگ میتوان بطریق فوق ترشی تهیه نمود در این صورت مواد ترشی رنگ خودشان را حفظ میکنند.

ترشی انبه

۱ ــ آب‌لیمو	نیم لیتر (در حدود دو لیوان و نیم)
۲ ــ انبه	نیم کیلو
۳ ــ رب گوجه‌فرنگی	۲۵۰ گرم

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۴ ــ سرکه نیم لیتر (در حدود دو لیوان و نیم)
۵ ــ زعفران سائیده و هل کوبیده و دارچین و خاکه قند مجموعاً در حدود ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

چون معمولا انبه خشک در دسترس میباشد لذا قبلا برای آماده کردن انبه خشک بطریق ذیل عمل میکنیم: انبه را یک‌شب در آب‌لیمو حل میکنیم و با رب گوجه‌فرنگی مخلوط می‌نمائیم و زعفران سائیده و دارچین و هل کوبیده و خاکه‌قند را اضافه میکنیم (مقدار خاکه‌قند و سایر ادویه بستگی به‌ذائقه ما دارد و باندازه‌ای که دوست داریم می‌توانیم کم یا زیاد کنیم) بعد سرکه را می‌ریزیم و بهم میزنیم تا تمام مواد مخلوط شده و ترشی کاملا جا بیافتد این ترشی باید کاملا غلیظ و تقریباً سفت باشد.

ترشی انگور (گله‌ترشی)

این ترشی مخصوص قزوین است و با کمی دقت در تهیه آن ترشی بسیار مطلوبی آماده میشود و انگورها در آن نهایت تازگی میماند و در غیر فصل انگور مصرف آن مطلوب و جالب است برای تهیهٔ این ترشی از انگورهای گرد و سفید که پوست آنها کلفت است استفاده میکنیم. خوشه‌های انگور را با قیچی کوچک میبریم و دقت میکنیم حبه‌های آن‌ها جدا نشود، بعد انگور را میشوئیم و در آبکش میریزیم تا آب آن برود و خشک شود؛ بعد انگور را در کوزه می‌چینیم و سرکهٔ سفید خیلی خوب را با کمی نمک می‌جوشانیم و داخل کوزه را با سرکه پر میکنیم بطوریکه روی انگور را کاملا بپوشاند (البته سرکهٔ جوشانده باید اول سرد و سپس روی انگور ریخته شود) بعد در کوزه را محکم می‌بندیم. این ترشی را در شیشه‌های دهان گشاد و دردار هم میتوان تهیه کرد. ممکن است در سرکه انگور مقداری شیره ریخت و سپس جوشانید اما بحدی که زیاد شیرین نشود در این صورت باید نمک آن بسیار کم غیر محسوس باشد.

ترشی پوست پرتقال

پوست پرتقال یا نارنج را بدون گرفتن قسمت سفیدی آن دوبار در آب میجوشانیم و ۲۴ ساعت در آب‌سرد میگذاریم بماند و گاهی آب آنرا عوض می‌نمائیم تا تلخی آن کاملا گرفته شود، بعد پوستها را روی پارچه پهن می‌کنیم تا رطوبت آن از بین برود بعد آنرا از چرخ رد می‌کنیم، و مقداری سرکه بطوریکه روی پوستها را بگیرد روی آن می‌ریزیم و چند جوش

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

میدهیم تا سرکه کاملا به‌خورد پوستها برود و کمی غلیظ شود مقدار کمی نمک و فلفل بآن میزنیم و خوب مخلوط میکنیم.

ممکن است باین ترشی مقداری خلال پرتقال یا نارنج تلخی گرفته اضافه کنیم، در اینصورت وقتی پوستهای تلخی گرفته را چرخ کردیم با کمی خلال مخلوط می‌نمائیم و میجوشانیم.

ترشی پوست لیموترش

برای تهیهٔ این ترشی میتوانیم از پوستهای لیموترش که آب آنرا گرفته‌ایم استفاده کنیم. داخل پوستهای لیمو را کاملا خالی و تمیز میکنیم و برای هر یک کیلو پوست لیمو سه کیلو سرکه در نظر میگیریم. پوست‌های لیمو را دوبار در آب میجوشانیم و یکی دو روز در آب سرد قرار میدهیم و چند بار آب آنرا عوض میکنیم تا تلخی آن کاملا گرفته شود. بعد لیموها را در صافی میریزیم و روی پارچه پهن میکنیم و دوسه روز میگذاریم بماند تا رطوبت آن کاملا گرفته شود ممکن است کمی نمک روی پوست لیمو بپاشیم که رطوبت آن بهتر گرفته شود و احیاناً پوست لیموترش خراب نشود، بعد پوست لیمو را در شیشه می‌ریزیم و سرکه را چند جوش میدهیم و داخل شیشه را از سرکهٔ مزبور پر میکنیم.

ترشی خرما

این ترشی بدون سرکه تهیه میشود و بسیار مطلوب میباشد و برای اشخاصی که نسبت به‌سرکه حساسیت دارند بیشتر قابل استفاده میباشد.

۱ ــ خرما	یک کیلو
۲ ــ سماق کوبیده	نیم کیلو
۳ ــ تمبرهندی	نیم کیلو
۴ ــ آب‌لیمو	یک لیوان
۵ ــ سیر در صورت تمایل	یک بوته
۶ ــ ادویهٔ کوبیده	در حدود یک تا دو قاشق سوپخوری (دارچین، نمک، فلفل، خوزهندی)

طرز تهیه:

سماق را دو سه لیوان آب خیس می‌کنیم و میگذاریم رسوب کند و آب آن ترش شود تمبرهندی را نیز در یکی دو لیوان آب خیس میکنیم (در حدود ۲۴ ساعت باید بماند) تا آب

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

تمبر نیز ترش شود، آب سماق و آب تمبر را صاف می‌کنیم و با آب‌لیمو مخلوط می‌سازیم چند جوش میدهیم، بعد خرما را از چرخ رد میکنیم و با آب سماق و تمبر و آب‌لیموی جوشیده مخلوط می‌سازیم و برای‌اینکه خرما کاملا حل شود ممکن است این مخلوط را یکی دو جوش بدهیم بعد با ادویه مخلوط می‌سازیم و در صورتیکه بخواهیم سیر مصرف کنیم سیر را با کمی آب‌لیمو چند جوش می‌دهیم، بعد نرم میکوبیم و با ترشی مخلوط می‌نمائیم.

ترشی سبزی مخلوط

۱ ــ بادنجان ترشی بدون تخم	۲ کیلو
۲ ــ خیار ریز	یک کیلو
۳ ــ هویج	یک کیلو
۴ ــ گل کلم متوسط	یک عدد
۵ ــ لوبیای سبز	نیم کیلو
۶ ــ سیب‌زمینی ترشی	نیم کیلو
۷ ــ موسیر	۳۰۰ گرم
۸ ــ کرفس	دو عدد
۹ ــ سبزی (نعناع، ترخان، جعفری، گشنیز، ریحان)	نیم کیلو
۱۰ ــ فلفل سبز	نیم کیلو

طرز تهیه:

بادنجانها را میتوانیم در فر یا روی آتش کبابی کنیم بحدی که پوست بادنجان براحتی کنده شده و گوشت آن کاملا بپزد. بعد پوست بادنجانها را می‌کنیم در الک یا آبکش چوبی می‌چینیم و روی آنرا پارچه می‌کشیم و شیئی سنگینی روی پارچه قرار می‌دهیم تا آب بادنجان کاملا گرفته شود (بادنجانها باید یک روز باین طریق بمانند)، بعد بادنجانها را روی پارچه می‌چینیم باز هم یک روز میگذاریم بمانند تا رطوبت آن‌ها کاملا گرفته شود، بعد مقداری نمک روی آن‌ها می‌پاشیم و آنها را ساطوری می‌کنیم و مقداری سرکه روی آنها می‌ریزیم و بهم می‌زنیم تا مایه کمی شل شود، بعد سبزیها را تمیز میکنیم و می‌شوئیم و رطوبت آنها را می‌گیریم و خشک می‌کنیم بطوریکه بهیچوجه مرطوب نباشد بعد از چرخ رد می‌کنیم و بلافاصله در سرکه می‌ریزیم تا سیاه نشود سپس خیار و هویج و گل‌کلم و لوبیای سبز و سیب‌زمینی ترشی و کرفس و فلفل سبز را پوست و ریشه گرفته و ریز خرد می‌کنیم کمی نمک بآنها می‌پاشیم و آنها را روی پارچه‌ای پهن می‌کنیم و یک روز می‌گذاریم بمانند تا رطوبت

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

آنها نیز گرفته شود و بعد تمام مواد آماده شده را مخلوط می‌سازیم و مقداری سرکه بحدی که ترشی زیاد شل نشود بآن اضافه می‌کنیم. ممکن است کمی گلپر کوبیده نیز به‌ترشی اضافه کنیم که عطر آن بیشتر شود. موسیر را مطابق دستور ترشی موسیر آماده می‌کنیم بعد داخل ترشی می‌ریزیم.

ترشی گلپر

برای تهیهٔ ترشی گلپر باید از ساقهای ترد و تازهٔ گلپر استفاد، کنیم. ساقه‌های گلپر را خرد می‌کنیم و روی آنرا مقداری نمک میپاشیم و یک شب می‌گذاریم بماند تا کمی آب بیندازد بعد آب آنرا خالی می‌کنیم و مقداری سرکه بحدیکه روی گلپر را بگیرد در ظرف می‌ریزیم سپس گلپر آماده شده را در شیشه می‌ریزیم و شیشه را با سرکه پر می‌کنیم.

ممکن است لابلای گلپر را مقداری سبزی خرد کرده از قبیل نعناع و ترخان و ریحان بریزیم. در صورتیکه گلپر کمی تلخ باشد آنرا با مقداری سرکه کمی میجوشانیم تا تلخی آن گرفته شود و بعد مطابق دستور فوق عمل میکنیم.

ترشی موسیر

با موسیر بتنهائی یا مخلوط با سایر مواد میتوان ترشی تهیه نمود از موسیر تازه یا خشک میتوان برای تهیهٔ ترشی استفاده کرد موسیر تازه چون کمتر در دسترس قرار دارد از موسیر خشک بیشتر استفاده میشود ولی در هر حال ما دستور استفاده از هر نوع را ذیلا توضیح میدهیم.

۱ ــ طرز آماده کردن موسیر تازه:

موسیر را پوست می‌کنیم و نازک ورقه‌ورقه می‌کنیم. چون موسیر تازه دارای بوی تندی است آنرا دو سه روز در آب سرد خیس می‌کنیم و چندین بار آب آنرا عوض میکنیم، بعد آنرا در صافی می‌ریزیم و آب آن که کاملا گرفته شد پارچه‌ای پهن می‌نمائیم و موسیر را روی آن میریزیم و ۲۴ ساعت میگذاریم بماند تا رطوبت آن کاملا گرفته شود، این موسیر آمادهٔ ترشی میباشد.

۲ ــ طرز استفاده از موسیر خشک:

موسیر را می‌شوئیم و مقداری آب‌جوش روی آن میریزیم هروقت آب آن سرد شد آنرا خالی می‌نمائیم و دوباره آب‌جوش روی موسیر میریزیم و این عمل را سه تا چهاربار تکرار

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

می‌کنیم و بعد موسیر را در آب سرد میریزیم تا دوسه روز بماند و در این مدت نیز چند دفعه آب آنرا عوض میکنیم. وقتی موسیر کاملا نرم و لطیف شد آنرا در صافی می‌ریزیم و بعد روی پارچه پهن میکنیم تا رطوبت آن کاملا گرفته شود.

طرز تهیه ترشی موسیر

موسیرهای آماده شده را در شیشه میریزیم و کمی نمک داخل سرکه که حتماً باید سرکه انگور و سفید و تمیز باشد میریزیم و داخل شیشه موسیر را با این سرکه پر می‌کنیم.

خیارترشی

۱ ــ خیار ریز	دو کیلو
۲ ــ سرکه	۳ لیتر (در حدود ۱۵ لیوان)
۳ ــ نمک و فلفل	

طرز تهیه:

درصورتیکه بخواهیم خیارترشی تردتر شود ممکن است خیارها را در آب‌آهک بطریق زیر بخوابانیم؛ یکی‌دو کیلو آهک را با مقداری آب مخلوط میکنیم و میگذاریم آهک رسوب نماید و آب زلال آنرا از صافی رد میکنیم و روی خیارها می‌ریزیم بطوری که کاملا روی آنها را بگیرد و بعد از ۲۴ ساعت خیارها را از آب‌آهک خارج میکنیم و با چندین آب میشوئیم و میگذاریم چند ساعت در آب سرد بماند، بعد خیارها را از آب خارج می‌سازیم و خوب خشک می‌نمائیم و در شیشه می‌ریزیم و سرکه را چند جوش میدهیم و کمی نمک و فلفل روی خیارها میپاشیم و سرکه را روی آن می‌ریزیم و بعد از سرد شدن در شیشه را خوب می‌بندیم.

لیتهٔ بادنجان

برای این ترشی میتوانیم از بادنجانهای دلمه‌ای یا بادنجان معمولی بدون تخم استفاده کنیم بادنجانها را در فر یا روی آتش کباب می‌کنیم تا گوشت آن کاملا پخته شود، بعد بادنجانها را پوست می‌کنیم و کمی نمک می‌پاشیم و آنها را روی پارچه می‌چینیم تا کاملا آب آنها گرفته شود، بعد بادنجان‌ها را ساطور می‌کنیم و با کمی سرکه چند جوش میدهیم و مقداری سبزی (نعناع ــ ترخان ــ ریحان ــ گشنیز) که بدقت تمیز کرده و شسته و خوب خشک کرده‌ایم و از چرخ رد نموده، بلافاصله با کمی سرکه مخلوط می‌کنیم و این مایه را به‌بادنجان اضافه می‌نمائیم و مقداری ادویه و سیاه‌دانه بآن مخلوط می‌کنیم.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

ترشی میوه مخلوط

این ترشی یکی از مطلوبترین ترشی‌های ایرانی است و شرط خوبی این ترشی در آن است که حتی‌المقدور مواد لازم را که دستور داده میشود تهیه کنید و ادویه‌های آنرا اگر خود نمیشناسید با ذکر نام آنها از عطاری‌ها و سقط‌فروشی‌های معتبر میتوانید تهیه نمائید:

۱ ــ آلو زرد	یک کیلو
۲ ــ گلابی	یک کیلو
۳ ــ هلو	یک کیلو
۴ ــ سیب‌درختی	یک کیلو
۵ ــ به	یک کیلو
۶ ــ سیب‌زمینی ترشی	نیم کیلو
۷ ــ لوبیا سبز	یک کیلو
۸ ــ هویج	یک کیلو
۹ ــ گل‌کلم بزرگ	یک عدد
۱۰ ــ خیار سبز کوچک مخصوص ترشی	یک کیلو
۱۱ ــ پوست مرکبات	نیم کیلو
(پوست پرتقال یا نارنج یا لیموترش یا مخلوطی از این سه نوع)	
۱۲ ــ خاکه‌قند یا شکر	۳۰۰ گرم
۱۳ ــ زعفران سائیده نرم	۳ مثقال
۱۴ ــ هل کوبیده نرم	۵ مثقال
۱۵ ــ فلفل کوبیده نرم	۴ مثقال
۱۶ ــ دار فلفل	۲ مثقال
۱۷ ــ خردل تند	۳ مثقال
۱۸ ــ خردل شیرین	۳ مثقال
۱۹ ــ گلپر کوبیده نرم	۵ مثقال
۲۰ ــ لیمو عمان	۲۵۰ گرم
۲۱ ــ تخم گشنیز	۵ مثقال
۲۲ ــ گل پونه	۳ مثقال
۲۳ ــ زنجبیل	۲ مثقال
۲۴ ــ ریشهٔ جوز	۲ مثقال
۲۵ ــ تمبرهندی	دو بسته

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۲۶ ــ ضمنیان	۳ مثقال
۲۷ ــ بادیان	۳ مثقال
۲۸ ــ دارچین کوبیدهٔ نرم	۵ مثقال
۲۹ ــ سیاه‌دانه	۳ مثقال
۳۰ ــ زیرهٔ سبز	۳ مثقال

طرز تهیه:

ادویهٔ ذکر شده را می‌کوبیم و نرم می‌نمائیم و از پارچهٔ نازک یا الک نرم رد میکنیم، بعد پوست مرکبات را دوبار می‌جوشانیم و یک روز در آبسرد میگذاریم و آب آنرا دوتاسه‌بار عوض می‌کنیم تا تلخی آن گرفته شود و در صافی می‌ریزیم تا آب آن کاملا برود بطوریکه رطوبت نداشته باشد. میوه‌ها را پوست می‌کنیم و قطعه‌قطعه می‌نمائیم و هسته و تخمهٔ آنها را خارج می‌نمائیم و با کمی نمک و مقداری سرکه (مقدار سرکه باید بحدی باشد که روی میوه‌ها را بگیرد) چند جوش می‌دهیم بطوریکه کاملا پخته و نرم شوند بعد پوست مرکبات تلخی گرفته و میوه‌های پخته‌شده را از چرخ رد میکنیم بطوریکه کاملا نرم گردند، بعد با مقداری سرکه جوشانیده شده مخلوط میکنیم (سرکه باید بقدری باشد که مایه مزبور شل شود) سپس سبزی‌ها را (لوبیا ــ هویج ــ گل‌کلم ــ خیار ــ سیب‌زمینی ترشی) را ریز خرد میکنیم و مقداری نمک میپاشیم و میگذاریم یک روز بماند تا آب آنها کمی خارج شود، بعد سبزی‌ها را روی پارچه پهن میکنیم و یکروز دیگر میگذاریم بماند تا رطوبت آنها کاملا گرفته شود، بعد با میوه‌های آماده پخته‌شده و ادویهٔ آماده شده مخلوط میکنیم و در شیشهٔ دربسته محفوظ نگاه میداریم.

به‌این ترشی میتوانیم مقدار کمی هم سیر سائیده‌شدهٔ نرم اضافه کنیم.

ترشی آلبالو

دم آلبالو را میگیریم میشوئیم تا آب آن کاملا برود و خشک شود بعد آنرا در شیشه میریزیم و کمی نمک با سرکه مخلوط کرده شیشه را با سرکه پر میکنیم.

ترشی میوه (سائیده)

۱ ــ هلو	یک کیلو
۲ ــ خرمالو	یک کیلو
۳ ــ فلفل قرمز سائیده‌شده	یک قاشق مرباخوری
۴ ــ ادویه	یک قاشق سوپخوری

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

هلو را با دو لیوان سرکه می‌جوشانیم از ماشین رد میکنیم فلفل و ادویه را با آن مخلوط میکنیم و کمی سرکه در آن میریزیم و خوب بهم میزنیم ترشی را در شیشه میریزیم و در فصل خرمالو پوست خرمالو را میگیریم و خرمالو را هم با یکی‌دو لیوان سرکه می‌جوشانیم از صافی رد میکنیم و آنرا با ترشی مخلوط مینمائیم درصورتیکه سفت باشد کمی سرکه بآن اضافه میکنیم این ترشی بقدر ماست باید غلیظ باشد.

ترشی فلفل

فلفل ریز را انتخاب کرده می‌شوئیم و خشک می‌کنیم کمی نمک می‌پاشیم درشیشه میریزیم و شیشه را با سرکه پر می‌کنیم.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

رب‌ها

tarikhema.org

رب انار

یکی از رب‌های خوش‌مزه رب انار است که تهیهٔ آن کمی گران تمام می‌شود ولی برای بعضی از غذاهای ایرانی بخصوص فسنجان بسیار لازم است و طرز تهیهٔ آن بدین‌قرار است که انار را پوست‌کنده دانه می‌کنیم و آب آن را می‌گیریم و می‌جرشانیم تا بغلظت عسل بشود بعد در شیشه دربسته آنرا محفوظ نگاه می‌داریم.

رب گوجه‌فرنگی

نکات حساس برای تهیهٔ رب گوجه‌فرنگی:

۱ ــ دیگی که در آن رب می‌پزیم باید مس سفیدکرده یا ظرف لعابی باشد.

۲ ــ ظرف را باید یک‌جا پر از آب گوجه‌فرنگی کرد و از ریختن و اضافه کردن آب گوجه‌فرنگی بتدریج در ظرف خودداری نمود زیرا این عمل باعث دیر غلیظ شدن رب و درنتیجه تیرگی رنگ آن می‌شود.

۳ ــ بهتر است برای پختن رب گوجه‌فرنگی از گوجه‌های درشت گوشت‌دار استفاده کنیم زیرا گوجه‌فرنگی‌های ریز آب‌دار مدت طولانی‌تری غلیظ می‌شوند و مقدار رب آن کمتر و درنتیجه جوشیدن زیاد رنگ آن سیاه خواهد شد.

۴ ــ بهترین طریق برای تهیهٔ رب گوجه‌فرنگی پختن آن است رب‌هائی که در آفتاب تهیه میشوند صرفنظر از اینکه طعم ترشیدگی پیدا می‌کنند به‌علت ماندن در هوای آزاد با مواد

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

خارجی آلوده می‌شوند.

۵ ــ رب گوجه‌فرنگی را میتوانیم به‌دو نوع تهیه کنیم اول‌اینکه رب شل در بطری نگاهداری شود دوم رب سفت که اب ان کاملا کشیده شده باشد.

طرز تهیه:

گوجه‌فرنگی را می‌شوئیم از ماشین یا چرخ مخصوص آبگیر رد میکنیم بطوری که پوست و تخم آن گرفته شود بعد ظرف را پر از آب گوجه‌فرنگی کرده روی آتش می‌گذاریم تا مایه غلیظ شود درصورتیکه بخواهیم رب را در بطری نگاهداری کنیم وقتی که رب تقریباً به‌غلظت ماست شد مقداری نمک در آن می‌ریزیم (مقدار نمک رب باید بحدی باشد که رب نه زیاد شور و زننده و نه بی‌نمک باشد) بعداز چند جوش رب را از روی آتش برداشته وقتی کمی سرد شد در بطری‌های تمیز و خشک می‌ریزیم بحدی که سر بطری تقریباً چهارانگشت خالی بماند بعداز اینکه کاملا سرد شد سر بطری را با روغن‌زیتون یا پارافین پر می‌کنیم و با چوب‌پنبه محکم می‌بندیم و در جای خنک نگاهداری می‌نمائیم هنگام مصرف رب که بطریق فوق در بطری ریخته‌شده وقتی کمی از رب را برداشتیم بهتر است باقیماندهٔ رب را در یخچال نگاهداری کنیم درصورتیکه بخواهیم رب را سفت تهیه کنیم بطریق فوق عمل می‌نمائیم تا رب کاملا غلیظ شود بعد از غلیظ شدن حرارت زیر ظرف را باید کمی ملایم نمود و رب را مرتب بهم زد تا آب رب کاملا تبخیر شود در اواخر طبخ باندازهٔ کافی نمک به‌رب می‌زنیم و بعداز چند جوش که رب کاملا سفت و بدون آب شد رب را از روی آتش برمی‌داریم و در شیشه‌های دردار محفوظ نگاهداری می‌نمائیم ــ باید توجه داشت که نمک رب را در اواخر طبخ بآن اضافه نمود.

رب نارنج

برای تهیهٔ رب نارنج باید پوست نارنج را از وسط بصورت کمربند یک حلقه ببریم بعد نارنج را از وسط نصف کنیم و آب آنرا بهر وسیله‌ای که ممکن است بگیریم و آب نارنج را از صافی رد کنیم تا هسته و پوستهٔ آن گرفته شود بعد آب نارنج را میجوشانیم تا غلیظ شود بحدیکه بتوان در بطری آنرا نگاهداری کرد.

طرز تهیه ماست

۱ شیر — ۱ لیتر (۵ پیمانه)
۲ ماست — ۲ قاشق سوپخوری

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

طرز تهیه:

شیر را میجوشانیم میگذاریم کمی سرد شود بحدی که دست را نسوزاند نکته حساس حد گرمی شیر است که باید انگشت گرمی آنرا کاملا حس کند بدون آنکه انگشت را بسوزاند بعد یک قاشق ماست را از کنار ظرف داخل شیر میریزیم ظرف را آهسته تکان میدهیم تا شیر با ماست کمی مخلوط شود بدون آنکه آنرا بهم بزنیم بعد بشقابی را روی دهانه ظرف میگذاریم و روی آنرا با پارچه کلفتی مثل پتو میپوشانیم ۴ تا ۵ ساعت باید بماند تا ماست بسته شده و سرد شود بعد روی آنرا باز کرده در جای خنکی میگذاریم تا کاملا سرد شود ــ توضیح آنکه اگر ماست آب انداخت و بره‌بره شد شیر زیاد داغ بوده و اگر ماست نبست شیر سرد بوده و یا مایه ماست آن که همان ۲ قاشق است کم بوده یعنی در اندازه‌گیری شیر و ماست دقت نشده ظرفی که ماست را در آن درست میکنیم باید در ظرف مناسب مثل چینی یا بلور تهیه نمائیم البته دستگاههای برقی تهیه ماست وجود دارد که مایه را باید بهمین طریق آماده کرد، و در ظرفهای مخصوص آن ریخت و دیگر به‌پوشاندن روی آن احتیاج نیست. ممکن است ماست را با کمی شیر مخلوط نمود بعد بقیه شیر را ریخت در اینصورت ماست رویه نمی‌بندد.

طرز شور کردن انواع سبزی‌ها و خیار شور

انواع سبزی‌ها را میتوان بآسانی شور کرد و تازه نگاهداشت نکتهٔ حساس داشتن ظرف محفوظ بدون منفذ است که بهتر است از حلب‌های دردار و تمیز باشد. انواع سبزی‌ها از قبیل خیار ــ گل‌کلم ــ لوبیای سبز و کلم‌برگ را بعداز تمیز کردن و شستن و خوب خشک نمودن در حلب میریزیم و میتوانیم مقداری برگهای معطر مانند برگ‌مو ــ ترخان ــ برگ آلبالو در حلب بریزیم و بتانسب هریک لیتر آب یک قاشق سوپخوری نمک را در آب میجوشانیم و میگذاریم کمی سرد شود در حلب محتوی سبزیها میریزیم

بطوریکه کاملا روی آنها را بگیرد و بلافاصله در حلب را لحیم میکنیم و لااقل تا چهل روز نباید در آنرا باز نمود و موقعی که در حلب را باز میکنیم باید شور را در ظرفهای کوچکتری ریخت و در آنها را محکم کرد و بتدریج استفاده نمود. برای سبزیهائی که بخواهیم سفید بمانند مانند گل‌کلم‌برگ کلم و پیاز ریز سفید ممکن است سبزی معطر در شور نریزیم و در آب آن بنسبت هر یک لیتر آب یک استکان سرکه بریزیم و بجوشانیم. سرکه را در سایر شورها نیز میتوان مصرف نمود. برای تهیه انواع شور میتوانیم از شیشه‌های مخصوص که در آنها کاملا بسته و محکم میشود نیز استفاده کنیم.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

اهمیت تغذیه در دنیای امروز

همانقدر که هنر طبخ انواع اغذیه برای هر کدبانوی خانه در هر مقامی که باشد دارای ارزش بسیار است و مقام او را بالا میبرد غذاشناسی و آگاهی نسبت به‌مواد اولیه غذا خاصه مقدار کالری موجود در آن دارای اهمیت فراوان میباشد.

بخصوص برای اشخاصیکه تحت‌رژیم هستند دانستن مقدار کالری موجود در کلیهٔ مواد غذائی از ضروریات میباشد ــ باین سبب با اجازه جناب آقای دکتر **حسن اسمعیل‌بیگی** متخصص رژیم غذائی و غدد مترشحه جدول ــ کالری و پروتئین و چربی و هیدرات‌دوکربن انواع خوراکی‌ها و نیز دستورالعمل رژیم غذائی برای افرادی با میزان کار و وضع بدنی مختلف از روی تالیفات ایشان نسخه‌برداری و به‌چاپ رسیده است تا مورد استفاده خوانندگان عزیز کتاب هنر آشپزی قرار گیرد و بدین‌وسیله تشکر و امتنان خود را به‌حضور آقای دکتر اسمعیل بیگی تقدیم میدارد.

رزا منتظمی

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

رژیم‌های نمونه برای افراد با کارهای مختلف

برای اشخاصیکه کار بدنی مهمی انجام نمیدهند و در استراحت هستند روزانه برای هر کیلو وزن بدن معمولا معادل ۲۵ کالری کافی میباشد.

برای اشخاصیکه کار بدنی متوسط انجام میدهند (کار اداری فکری) ۳۵ کالری بازاءِ هر کیلو وزن بدن و برای اشخاصیکه کار بدنی سنگینی انجام میدهند تا ۵۰ کالری برای هر کیلو وزن بدن لازم است.

الف ــ اکنون رژیم نمونه برای تامین نیرو و کالری

صبحانه:

۱ ــ تخم‌مرغ یک عدد

۲ ــ یک‌تکه نان سنگک یا هر نان دیگر به‌وزن ۵۰ گرم با مقداری پنیر یا کره

۳ ــ چای یا قهوه بدون قند

۴ ــ شیر یک فنجان

که جمعاً حاوی ۳۰ گرم تقریبی مواد قندی نشاسته‌ای میباشد.

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

ساعت ده صبح:
یک فنجان شیر یا چای بدون شکر

ناهار:
۱ ــ گوشت بی‌چربی ۱۰۰ گرم
۲ ــ برنج باندازه ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری پخته کمی خورش قیمه سیب‌زمینی یا بادنجان
۳ ــ سالاد کاهو ــ خیار ــ کلم‌سبز ــ گل‌کلم (بدون سس) بهر اندازه که بخواهند که جمعاً حاوی تقریباً ۳۰ الی ۴۰ گرم مواد قندی نشاسته‌ای میباشد

ساعت ۴ بعدازظهر
دو عدد بیسکویت متوسط. با کمی کره چای بدون قند

شام:
۱ ــ سوپ رقیق یا آب‌گوشت
۲ ــ گوشت ۱۰۰ گرم
۳ ــ سیب‌زمینی یکعدد (۱۰۰ گرم)
۴ ــ سالاد فصل (کاهو ــ خیار ــ گوجه‌فرنگی) بمقداریکه مایل باشند.
۵ ــ یک عدد هلو یا گلابی متوسط (۱۰۰ گرم)

آخر شب قبل‌از خواب:
یک فنجان شیر

۲ ــ رژیم نمونه برای تامین ۱۵۰۰ کالری

۱ ــ نان	۱۵۰ گرم
۲ ــ شیر یا ماست پاستوریزه	۲۵۰ گرم
۳ ــ گوشت بدون چربی	۲۰۰ گرم
۴ ــ گوجه‌فرنگی	۱۵۰ گرم
۵ ــ انواع روغن	۳۰ گرم

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۶ ــ تخم‌مرغ	یک عدد
۷ ــ برنج پخته	۱۲۵ گرم
۸ ــ کاهو	بهر مقدار
۹ ــ آبلیمو	۳۰ گرم
۱۰ ــ سیب‌زمینی	۱۰۰ گرم

این رژیم شامل ۶۵ گرم پروتئین و ۶۵ گرم چربی و ۶۵۰ گرم مواد گلوسیدی و ۱۵۰۰ کالری میباشد.

۳ ــ رژیم در حدود ۲۰۰۰ کالری

۱ ــ نان	۱۷۵ گرم
۲ ــ شیر یا ماست	۵۰۰ گرم
۳ ــ گوشت بدون چربی	۳۰ گرم
۴ ــ انواع چربی	۱۵۰ گرم
۵ ــ گوجه‌فرنگی	۱۵۰ گرم
۶ ــ پرتقال	۲۰۰ گرم
۷ ــ سیب‌زمینی	۱۰۰ گرم
۸ ــ تخم‌مرغ	یک عدد
۹ ــ برنج	۱۲۵ گرم
۱۰ ــ کاهو و سبزیجات	بهر مقدار
۱۱ ــ آبلیمو	۳۰ گرم

این رژیم شامل ۸۵ گرم پروتئین و ۷۵ گرم چربی و ۲۰۰ گرم مواد گلوسیدی میباشد.

۴ ــ رژیم برای یک شخص چاق رژیمی معادل ۱۴۰۰ کالری که بتدریج وزن کم میشود.

	گوشت	۲۰۰ گرم = ۴۰ گرم پروتید
	تخم‌مرغ	یک عدد = ۶ » »
۱ ــ پروتئین ۷۰ گرم	پنیر	۲۵ گرم = ۷ » »
	شیر	۲۰۰ گرم = ۶ » »
	حبوبات	۵۰ گرم = ۱۱ » »
	جمع	۷۰

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۲ ــ چربی ۷۰ گرم باید توجه داشت که اکثر مواد گوشتی و پروتئینی نیز محتوی چربی هستند بنابراین کافی است که در حدود ۴۰ گرم بشکل کره یا روغن حیوانی تجویز بشود.

میوه شیرین ۱۵۰ گرم = ۲۰ گرم هیدرات‌دوکربن (گلابی ــ هلو ــ سیب ــ پرتقال) یا میوه کم‌شیرین ۳۰۰ گرم = ۲۰ گرم هیدرات‌دوکربن (گرمک ــ هندوانه)

جمع کل ۱۲۵ گرم هیدرات‌دوکربن

این مواد غذائی باید بطور متعادل برای ۳ تا ۴ وعده در ۲۴ ساعت تقسیم شود.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

مقدار کالری موجود در یکصد گرم غذاهای مختلف

(با توجه بمیزان پروتئین و گلوسید و چربی آنها بر حسب میلی‌گرم)

نام	کالری	پروتئین	چربی	هیدرات‌دوکربن
جو	۳۳۱	۹٫۷	۱٫۹	۶۸٫۹
ذرت	۳۴۲	۹٫۴	۴٫۲	۸۲٫۰
ارزن	۳۴۰	۹٫۷	۳٫۰	۷۴٫۱
برنج سفید صیقلی شده	۳۶۰	۶٫۷	۰٫۷	۷۸٫۹
گندم	۳۳۴	۱۲٫۲	۲٫۳	۸۱٫۸
آرد گندم سفید	۳۵۰	۱۱٫۷	۱٫۵	۷۴٫۳
آرد معمولی	۳۶۵	۱۰٫۹	۱٫۵	۷۵٫۵
نان لواش	۲۷۱	۸٫۹	۰٫۵	۶۳٫۶
نان شنگک	۲۴۶	۸٫۷	۰٫۴	۵۵٫۱
نان تافتون	۲۷۰	۹٫۳	۰٫۶	۶۰٫۶
نان بربری	۲۵۶	۹٫۲	۰٫۷	۵۶٫۶
نان سفید	۲۴۵	۷٫۰	۱٫۰	۵۲٫۰
ماکارونی	۳۶۷	۱۱٫۰	۱٫۱	۶۸٫۳
قند و شکر	۳۸۷	۰	۰	۹۹٫۹
عسل	۳۱۵	۰٫۳	۰	۷۸٫۴
مربا	۲۷۲	۰٫۶	۰٫۱	۷۰٫۰
گوشت گاو	۲۳۹	۱۸٫۷	۱۸٫۲	۰
گوشت گاومیش	۱۲۵	۲۰٫۰	۴٫۰	۰
گوشت بز	۱۶۵	۱۸٫۷	۹٫۴	۰
گوشت بره	۱۶۷	۱۸٫۰	۱۰٫۰	۰
گوشت گوسفند با چربی متوسط	۳۱۷	۱۵٫۷	۲۷٫۷	۰
گوشت خرگوش	۱۳۶	۲۱٫۰	۵٫۸	۰
گوشت گوساله	۲۰۷	۱۸٫۸	۱۴٫۰	۰

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

مقدار کالری موجود در یکصد گرم غذاهای مختلف

نام	کالری	پروتئین	چربی	هیدرات‌دوکربن
مغز	۱۲۳	۱۰٫۳	۸٫۶	۱٫۲
دل	۱۱۴	۱۶٫۵	۴٫۵	۲٫۰
قلوه	۱۳۰	۱۶٫۰	۷٫۰	۰٫۸
جگر	۱۳۴	۲۰٫۰	۴٫۰	۴٫۵
شش	۸۰	۱۴٫۶	۲٫۴	۰
طحال	۹۳	۱۷٫۵	۱٫۸	۱٫۸
زبان	۱۹۳	۱۶٫۲	۱۴٫۰	۰٫۵
مرغ و جوجه	۲۰۰	۲۰٫۲	۱۲٫۶	۰
اردک ــ غاز	۳۴۰	۱۶٫۲	۳۰٫۰	۰
بوقلمون	۲۶۸	۲۰٫۱	۲۰٫۲	۰
تخم‌مرغ با پوست	۱۶۳	۱۲٫۴	۱۱٫۷	۰٫۹
ژامبون با چربی متوسط	۳۸۹	۱۶٫۹	۳۵٫۰	۰٫۳
سوسیسون	۳۰۴	۱۲٫۱	۲۷٫۵	۱٫۱
ماهی پرچربی	۱۷۶	۲۰٫۰	۱۰٫۰	۰
ماهی سفید	۱۰۴	۱۹٫۰	۲٫۵	۰
میگوی تازه	۹۱	۱۸٫۱	۰٫۸	۱٫۵
خاویار درشت	۲۶۲	۲۶٫۹	۱۵٫۰	۳٫۳
خاویار فشرده	۳۱۶	۳۴٫۴	۱۶٫۷	۴٫۹
ماهی دودی	۲۴۲	۴۳٫۰	۶٫۵	۰
ماهی کنسرو (ساردین ــ تن)	۳۱۴	۲۲٫۰	۲۴٫۰	۰
کره	۷۵۰	۱٫۰	۸۲٫۹	۰
روغن حیوانی	۸۸۹	۰٫۳	۹۸٫۷	۰
روغن زیتون	۹۰۰	۰	۱۰۰	۰
روغن‌نباتی مایع	۹۰۰	۰	۱۰۰	۰
مارگارین	۷۲۰	۰٫۶	۸۱	۰٫۴

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

مقدار کالری موجود در یکصد گرم غذاهای مختلف

نام	کالری	پروتئین	چربی	هیدرات‌دوکربن
فندق	۵۸۲	۲۳٫۵	۵۱٫۵	۶٫۱
بادام‌کوهی (پسته‌شام)	۵۷۳	۲۵٫۵	۴۴٫۰	۱۸٫۸
پسته	۶۲۶	۲۰٫۰	۵۳٫۸	۱۵٫۵
گردو	۶۹۴	۱۵٫۰	۶۴٫۴	۱۳٫۵
بادام تازه (سبز)	۴۶	۲٫۶	۰٫۵	۷٫۸-
لوبیا سبز	۳۱	۲٫۰	۰٫۲	۵٫۴
باقلا تازه	۶۴	۵٫۲	۰٫۴	۹٫۸
برگ چغندر	۲۷	۲٫۰	۰٫۳	۴٫۲
کلم معمولی	۲۹	۱٫۷	۰٫۲	۵٫۱
گل‌کلم	۲۷	۲٫۴	۰٫۲	۴٫۰
هویج	۳۹	۱٫۰	۰٫۳	۸٫۰
برگ‌مو	۸۷	۳٫۸	۱٫۰	۱۵٫۶
کاهو	۱۹	۰٫۹	۰٫۱	۳٫۶
نعناع	۵۴	۴٫۰	۱٫۳	۷٫۹
جعفری	۴۹	۳٫۷	۰٫۶	۷٫۲
نخودفرنگی تازه	۹۲	۷٫۰	۰٫۴	۱۵٫۰
فلفل‌سبز بزرگ (دلمه)	۱۹	۹٫	۰٫۱	۳٫۵
فلفل‌فرنگی	۳۲	۲٫۱	۰٫۲	۵٫۵
اسفناج	۲۹	۲٫۸	۰٫۴	۳٫۵
چغندر	۴۲	۱٫۷	۰٫۱	۸٫۷
شیر	۱۳۶	۵٫۳	۰٫۲	۲۸٫۲
تره‌فرنگی	۶۱	۱٫۸	۰٫۲	۱۳٫۰
پیازچه	۳۷	۱٫۵	۰٫۲	۷٫۳
پیاز	۴۳	۱٫۴	۰٫۲	۸٫۹
سیب‌زمینی	۷۸	۱٫۸	۰٫۱	۱۷٫۵

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

مقدار کالری موجود در یکصد گرم غذاهای مختلف

نام	کالری	پروتئین	چربی	هیدرات‌دوکربن
تربچه	۲۶	۱/۲	۰/۱	۵ر۰
شلغم	۲۶	۰ر۸	۰ر۲	۴ر۹
کرفس	۱۹	۰ر۸	۰ر۲	۳ر۶
خیار	۱۶	۰ر۷	۰ر۱	۳ر۰
زیتون سبز	۱۳۹	۱ر۵	۱۳ر۵	۲ر۸
بادنجان	۲۷	۱ر۰	۰ر۳	۵ر۱
کدو تنبل	۳۶	۱ر۰	۰ر۲	۷ر۵
کدو مسمائی	۲۸	۰ر۶	۰ر۲	۵ر۹
گوجه‌فرنگی	۲۲	۰ر۸	۰ر۳	۴ر۰
زیتون سیاه و سفید	۲۰۱	۱ر۸	۲۱ر۰	۱ر۱
باقلا	۳۵۶	۲۸ر۹	۱ر۶	۵۶ر۲
لوبیای سفید	۳۳۸	۲۲ر۶	۱ر۶	۵۵ر۹
نخود	۳۵۹	۱۹ر۲	۶ر۲	۵۶ر۷
لوبیای چشم‌بلبلی	۳۳۲	۲۳ر۱	۱ر۲	۵۷ر۲
ماش	۳۴۰	۲۳ر۹	۱ر۳	۶۰ر۵
عدس	۳۳۶	۲۳ر۷	۱ر۳	۵۷ر۴
نخودفرنگی	۳۴۶	۲۲ر۵	۱ر۸	۶۱ر۶
هل	۲۴۳	۱۱ر۵	۲ر۰	۴۴ر۸
گرد فلفل‌فرنگی تند	۲۹۲	۱۴ر۰	۸ر۰	۴۱ر۰
فلفل کوبیده	۳۵۳	۱۲ر۳	۷ر۷	۵۸ر۷
زردچوبه	۳۳۵	۵ر۰	۶ر۳	۶۴ر۵
کاکائو	۵۴۶	۱۲ر۰	۴۰ر۰	۳۴ر۶
چای	۰	۰	۰	۰
حلوا	۵۰۹	۱۰ر۵	۲۸ر۰	۵۳ر۵

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

مقدار کالری موجود در یکصد گرم غذاهای مختلف

نام	کالری	پروتئین	چربی	هیدرات‌دوکربن
پیه گوسفند	۸۱۳	۰ر۳	۹۰ر۲	۰
روغن‌نباتی جامد (هیدروژنه)	۹۰۰	۰	۱۰۰	۰
پنیر تخمیری	۳۹۹	۲۷ر۰	۳۱ر۷	۱ر۴
پنیر تازه	۲۸۴	۲۲ر۵	۲۱ر۶	۰
کرم با ۲۰٪ چربی	۳۹	۳ر۶	۰ر۴	۰
دوغ	۱۴	۰ر۸	۰ر۶	۱ر۳
کشک	۳۷۹	۵۴ر۹	۱۱ر۷	۱۳ر۸
شیر گاو	۶۳	۳ر۵	۳ر۰	۵ر۵
شیر بز	۶۹	۳ر۳	۴ر۰	۵ر۰
شیر گاومیش	۱۰۰	۴ر۰	۷ر۰	۵ر۳
شیر گوسفند	۹۹	۵ر۸	۶ر۵	۴ر۵
ماست	۵۸	۳ر۲	۲ر۶	۵ر۴
شیر کاملا خشک	۴۹۲	۳۶ر۰	۲۷ر۰	۳۷ر۰
شیرخشک بدون چربی	۳۶۰	۳۶ر۰	۱ر۰	۵۱ر۰
لیموشیرین	۳۹	۰ر۷	۰ر۶	۷ر۸
لیموترش	۴۱	۰ر۴	۱ر۴	۶ر۷
نارنگی	۴۹	۰ر۷	۰ر۲	۱۱ر۰
پرتقال	۴۵	۰ر۸	۰ر۲	۱۰ر۱
سیب	۶۰	۰ر۳	۰ر۳	۱۴ر۰
گلابی	۵۶	۰ر۳	۰ر۲	۱۳ر۳
هلو	۵۵	۰ر۸	۰ر۲	۱۲ر۴
شلیل	۶۴	۰ر۶	۰	۱۷ر۱
زردآلو	۵۹	۰ر۸	۰ر۶	۱۲ر۷
آلوچه	۵۰	۰ر۶	۰ر۲	۱۱ر۵
گیلاس	۶۶	۱ر۸	۰ر۴	۱۳ر۸

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

مقدار کالری موجود در یکصد گرم غذاهای مختلف

نام	کالری	پروتئین	چربی	هیدرات‌دوکربن
انگور	۷۳	۰ر۶	۰ر۷	۱۶ر۲
انگورفرنگی	۵۳	۰ر۸	۰ر۴	۱۱ر۶
انار	۶۸	۰ر۸	۰ر۷	۱۴ر۷
توت سفید	۹۳	۰ر۹	۱ر۱	۱۹ر۸
توت‌فرنگی	۳۵	۰ر۸	۰ر۴	۱۱ر۶
شاه‌توت	۷۴	۰ر۸	۰ر۸	۱۵ر۹
تمشک	۴۷	۱ر۲	۰ر۶	۹ر۳
انجیر تازه	۸۱	۱ر۴	۰ر۴	۱۷ر۹
خرمالو	۷۹	۰ر۸	۰ر۴	۱۸ر۱
خربزه	۲۶	۰ر۵	۰ر۱	۵ر۷
هندوانه	۲۳	۰ر۵	۰ر۱	۵ر۱
به	۶۱	۰ر۶	۰ر۳	۱۴ر۱
موز	۹۹	۱ر۲	۰ر۲	۲۳ر۲
خرما تازه	۱۵۷	۰ر۹	۰ر۳	۳۷ر۶
آب‌پرتقال، سیب، انگور	۴۵	۰ر۷	۰ر۲	۱۰ر۴
آب لیموترش تازه	۲۶	۰ر۳	۰ر۱	۹ر۰
میوه‌جات کنسرو بومی	۳۶	۰ر۵	۰ر۲	۸ر۳
خیارشور	۱۱	۰ر۷	۰ر۲	۱ر۷
رب گوجه‌فرنگی	۱۰۸	۲ر۰	۰ر۴	۲۴ر۱
خرمای خشک	۳۰۶	۲ر۲	۰ر۶	۷۳ر۰
انجیر خشک	۲۷۷	۰ر۴	۱ر۲	۶۲ر۶
هلو و زردآلوی خشک	۲۸۱	۳ر۱	۰ر۶	۷۳ر۸
کشمش	۲۵۵	۲ر۵	۰ر۶	۷۳ر۰
بادام خشک	۶۲۹	۱۸ر۶	۵۴ر۱	۱۶ر۹
نارگیل	۳۳۲	۳ر۵	۳۰ر	۱۱ر۹

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

تنظیم قند خون فقط با اجرای برنامهٔ غذائی حساب‌شده

(بدون استفاده از داروهای خوراکی ضد قند یا انسولین)

رژیم غذائی ذیل برای تأمین احتیاجات انرژی مورد لزوم فردی است که وزنش بین ۶۰ تا ۶۵ کیلوگرم، قد حدود ۱۷۰ سانتیمتر، سن بین ۴۵ تا ۵۰ سال باشد ــ قند خونش در صبح ناشتا بین ۱۳۰ تا ۱۶۰ میلی‌گرم در ۱۰۰ میلی‌لیتر خون و یکساعت بعداز غذا بین ۲۰۰ تا ۲۵۰ میلی‌گرم نوسان داشته باشد. در نمونه‌های ادرار او قند بدون استن دیده شود ــ علائم واضح ضایعات عروقی و عصبی دیابت را نداشته باشد:

صبحانه نان معمولی یا متداول محل ۷۵ تا ۸۰ گرم.

شیر یک لیوان معادل ۱۵۰ گرم.

پنیر ۱۵ گرم.

کره ۱۰ گرم.

تخم‌مرغ یک عدد.

چای یا قهوه بدون قند یک فنجان.

ساعت ۱۰ صبح میوه فصل بین ۱۰۰ و ۱۵۰ گرم (یک عدد پرتقال یا سیب یا هلو یا گلابی و غیره).

ظهر ۱۰۰ گرم گوشت، گاو، گوسفند، مرغ یا ۱۵۰ گرم گوشت ماهی (سفید ــ سوف ــ کفال ــ کپور) یا جوجه ــ گوساله ــ بره به‌شکل کباب سرخ‌شده یا آب‌پز.

۷۵ گرم نان یا ۵ قاشق آش‌خوری برنج پخته یا ۱۵۰ گرم سیب‌زمینی آب‌پز. (میتوان ترکیبی از سه مواد نشاسته‌ای مذکور با رعایت تناسب وزن مصرف نمود).

یک لیوان ماست (۱۰۰ گرم) ــ سبزیجات پخته (آب‌پز) و خام ۳۰۰ گرم کاهو ــ خیار گوجه‌فرنگی ــ تربچه ــ پیاز ــ کدو ــ بادمجان ــ کلم ــ گل‌کلم ــ اسفناج ــ کرفس ــ کنگر ــ لوبیاسبز ــ مواد روغنی (روغن مازولا ــ زیتون ــ کنجد ــ آفتاب‌گردان و سایر روغنهای نباتی) ۲۰ گرم ــ مصرف سرکه ــ آب‌لیمو آب‌غوره و ادویه‌جات بلامانع است.

پنج بعدازظهر میوه فصل ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم.

شام: گوشت ۱۰۰ گرم ــ نان ۷۵ گرم ــ سوپ سبزی‌جات یا آش‌های معمولی و ساده یک بشقاب ــ سبزیجات پخته و خام ۳۰۰ گرم ــ حبوبات: نخود ــ لوبیا ــ عدس ــ باقلا ــ لپه ــ ماش ۳۰ گرم ــ روغن‌نباتی ۲۰ گرم.

رژیم تنظیمی فوق محتوی ۱۸۰ گرم مواد نشاسته‌ای ــ ۷۵ گرم پروتئین و ۱۰۰ گرم مواد چربی است که جمعاً معادل ۱۸۰۰ کالری انرژی می‌دهد و برای احتیاجات بدنی فردی که کار خسته‌کننده نداشته باشد کفایت می‌کند. از طرفی مقدار مواد نشاسته‌ای طوری درنظر گرفته شده است که در پنج نوبت به‌تدریج مصرف شود و قند خون در حدود طبیعی ثابت بماند.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

صلاح در این است که یکبار مواد غذائی مذکور وزن و اندازه‌گیری شود تا مصرف‌کنندگان بتوانند حدود تقریبی مقدار اغذیه فوق را درنظر داشته باشند مصرف مایعات معمولی مانند چای و قهوه بدون قند و آشامیدنیهای گازدار یا طبیعی مانند آب‌های معدنی به‌طور متداول و معمول بلامانع است.

صرف مشروبات الکلی به‌مقدار کم بلامانع است ولی باید متوجه بود که یک گرم الکل تقریباً معادل دو گرم مواد نشاسته‌ای کالری تولید میکند (۷ کالری) و بهر اندازه که مشروبات الکلی مصرف میشود باید از مقدار مواد نشاسته‌ای یا چربی کم شود.

مثلا در صورت نوشیدن یک استکان ودکا (۱۰۰ میلی‌لیتر) یا ½ استکان ویسکی (۷۵ میلی‌لیتر) یا یک لیوان شراب (۲۵۰ میلی‌لیتر) یا یک شیشه آبجو (نیم‌لیتر) باید ۲۰ گرم از مقدار چربی یا ۵۰ گرم از مواد قندی (معادل ۱۲۰ گرم نان) از غذای روزانه کاسته شود.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

چند دستور ساده برای تهیه غذاهای فوری جهت استفاده دانشجویان خارج از کشور و یا کسانیکه فرصت کافی برای مراجعه به‌فهرست کتاب و تهیه غذاهای مفصل ندارند.

دستور تهیه چند نوع غذای فوری و ساده

یک نوع سُسْ برای انواع گوشت‌های چرخ‌کرده ــ استیک ــ کباب ــ جوجه ــ و غیره

شما میتوانید مقدار زیادتری از این سُسْ را درست کرده تا یک هفته در یخچال نگاهداری کنید و در موقع لزوم از آن استفاده نمائید.

مواد لازم

۱ ــ پیاز	۵ تا ۶ عدد
۲ ــ فلفل سبز دلمه‌ای (در صورت امکان سبز و قرمز)	۴ تا ۵ عدد
۳ ــ گوجه‌فرنگی	یک کیلو
۴ ــ روغن‌زیتون	۲۰۰ گرم (یک لیوان معمولی)
۵ ــ نمک و فلفل	بمقدار کافی

طرز تهیه

پیاز و فلفل را جداگانه خلال میکنیم روغن‌زیتون را در ظرفی میریزیم میگذاریم داغ شود ــ پیاز را در روغن کمی سرخ میکنیم و فلفل را به‌آن اضافه میکنیم ــ هم میزنیم دو تا سه عدد گوجه‌فرنگی را کنار میگذاریم بقیه را خورد میکنیم داخل فلفل و پیاز میریزیم.

حرارت را ملایم کرده در ظرف را می‌بندیم ــ میگذاریم فلفل و پیاز نرم شده سس کمی غلیظ شود کمی نمک و فلفل میزنیم ــ روی بقیه گوجه‌فرنگی آب‌جوش ریخته پوست آن را میکنیم داخل سس خورد میکنیم بعد از چند جوش سس آماده است.

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

نکات حساس برای تهیه انواع گوشت‌های سرخ‌شده و کباب‌شده در تابه و جوجه سرخ‌شده و کباب‌شده در تابه

۱ ــ تابه باید از جنس چدن و سنگین باشد: ۲ ــ چند دقیقه قبل از طبخ غذا باید تابه را کاملاً داغ نمود. ۳ ــ بعد از طبخ هر نوع گوشت باید نمک آنرا زد. ۴ ــ روغن باید در حدی باشد که فقط تابه چرب بشود و اگر گوشت سس نداشت بعد از طبخ باید گوشت را در ظرف قرار داد و روی آن کمی کره گذاشت. ۵ ــ گوشت‌ها را یک‌جا نباید در تابه انداخت زیرا تابه سرد و گوشت آب انداخته سفت میشود.

استیک چرخ‌کرده یا ویمپی یا همبرگر

مواد لازم برای دو نفر.

۱ ــ گوشت چرخ‌کرده کم‌چربی	۳۰۰ گرم
۲ ــ پیاز متوسط	۲ عدد
۳ ــ نمک	یک قاشق مرباخوری
۴ ــ فلفل	کمی

طرز تهیه

پیاز را رنده کرده گوشت و نمک و فلفل را با آن مخلوط میکنیم و خوب مالش میدهیم ــ تابه را میگذاریم تا خوب داغ بشود ــ گوشت را بچهار قسمت تساوی میکنیم دست را کمی مرطوب کرده گوشت را در دست بفرم گرد و منظم و بعد پهن میکنیم که کاملاً صاف و مرتب بشود ــ و بعد تابه را میگذاریم که کاملاً داغ بشود یک قطعه گوشت را در تابه میاندازیم میگذاریم یک طرف آن سرخ بشود برمیگردانیم بعد قطعه دوم را میاندازیم و بهمین ترتیب ۴ قطعه گوشت را سرخ میکنیم ــ ممکن است روی قطعات گوشت کمی کره میگذاریم یا از سسی که دستور آن در فوق داده شد، روی هر قطعه گوشت بریزیم.

نوع دیگر ــ روی هر قطعه گوشت کمی سس گوجه‌فرنگی میریزیم ــ و یا اینکه روی هر قطعه گوشت کمی کره میگذاریم نان‌های مخصوص و یمپی را در فر میگذاریم که گرم شود و بین آنرا چاک داده گوشت را روی آن قرار داده کمی سس توضیح داده شد، در فوق به‌آن میزنیم.

یک نوع کباب چرخ‌کرده تابه‌ای ــ برای دو نفر

مواد لازم

۱ ــ گوشت چرخ‌کرده	۳۰۰ گرم
۲ ــ پیاز رنده‌کرده	۲ عدد

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۳ ــ نمک و فلفل	بمقدار کافی
۴ ــ سیخ کوتاه چوبی یا فلزی	۴ عدد

طرز تهیه

گوشت و پیاز رنده‌کرده و نمک و فلفل را مخلوط کرده خوب مالش میدهیم بعد آنرا بچهار قسمت مینمائیم دست را کمی مرطوب کرده هر قسمت گوشت را به‌سیخ میکشیم دقت میکنیم گوشت بطور منظم و صاف بسیخ‌ها کشیده بشود ــ تابه را میگذاریم داغ بشود ــ و آنرا کمی چرب میکنیم و سیخ‌ها را یکی‌یکی در تابه قرار میدهیم یک طرف هر سیخ که کباب و برشته شد آنرا برگردانده و سیخ دیگر را در تابه قرار میدهیم ــ بهمین ترتیب تمام کبابها را آماده میکنیم ــ گوشت‌ها باید زیاد خشک و برشته نشود ــ همانطور با سیخ در ظرف میگذاریم کمی کره روی آن‌ها قرار داده و کمی هم سماق روی آن‌ها می‌پاشیم.

کباب برگ تابه‌ای برای دو نفر

مواد لازم

۱ ــ گوشت راستهٔ پاک‌کرده (گوساله یا گوسفند)	۳۰۰ گرم
۲ ــ پیاز متوسط	یک عدد
۳ ــ روغن زیتون	۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
۴ ــ فلفل	کمی

طرز تهیه

گوشت را نازک ورقه کرده باندازه دو بند انگشت میبریم ــ پیاز را رنده کرده در صافی میریزیم و آبش را میگیریم ــ آب پیاز و روغن‌زیتون و فلفل را مخلوط میکنیم و گوشت را در این سس می‌خوابانیم (بهتر است این گوشت حداقل ۲ الی ۳ ساعت در این سس بماند)

بعد قطعات گوشت را بصورت منظم به‌سیخ‌های کوچک چوبی یا فلزی که طول آنها ۲۵ تا و ۳۰ سانتیمتر باید باشد میکشیم ــ تابهٔ چدنی را میگذاریم داغ شود و سیخ‌های کباب را یکی‌یکی در تابه قرار میدهیم هر طرف سیخ که برشته شد. آنرا برگردانده سیخ دیگری را میگذاریم تا کبابها تمام آماده شود ــ بعد کبابها را با همان سیخ‌ها در دیس می‌چینیم و کمی نمک روی آن می‌پاشیم و کمی کره روی آن میگذاریم ــ ممکن است این کباب را بطور چلوکباب با برنج مصرف کرد یا با سس مخصوص گوجه‌فرنگی و پیاز که دستور آن در بالا آمده است

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کباب جوجهٔ تابه‌ای برای دو نفر

مواد لازم

۱ ــ جوجه بوزن ۷۵۰ گرم تا یک کیلو	یک عدد
۲ ــ روغن‌زیتون	۲ قاشق سوپخوری
۳ ــ آب‌لیمو	۲ قاشق سوپخوری
۴ ــ آب پیاز رنده‌شده	۱ تا ۲ قاشق سوپخوری
۵ ــ نمک و فلفل	کمی
۶ ــ زعفران حل‌شده در آبجوش	کمی

طرز تهیه

جوجه را قطعه‌قطعه کرده استخوانهای درشت آنرا میگیریم ــ روغن زیتون ــ آبلیمو ــ آب پیاز ــ نمک و فلفل ــ زعفران را مخلوط کرده جوجه را در این سس می‌خوابانیم و قطعات گوشت را بسیخ‌های کوچک (بطول ۲۵ تا ۳۰ سانتیمتر) میکشیم ــ مطابق دستور کباب برگ تابه‌ای در تابه کباب میکنیم و با همان سیخ‌ها در دیس قرار میدهیم کمی کره روی آن میگذاریم یا با سس پیاز و گوجه‌فرنگی مصرف مینمائیم.

گوشت چرخ‌کرده با نیمرو برای دو نفر

مواد لازم

۱ ــ گوشت چرخ‌کرده	۲۵۰/ گرم
۲ ــ پیاز متوسط	۲ تا ۳ عدد
۳ ــ روغن	۱۰۰ گرم (نصف لیوان)
۴ ــ رب گوجه‌فرنگی	دو قاشق سوپخوری
۵ ــ نمک و فلفل	کمی
۶ ــ تخم‌مرغ	۴ عدد

طرز تهیه

پیاز را خلال میکنیم با روغن سرخ میکنیم تا طلائی بشود ــ گوشت را داخل پیاز میریزیم هم میزنیم تا آب گوشت کشیده شود ــ یک لیوان آب کمی نمک فلفل و رب گوجه‌فرنگی را داخل گوشت میریزیم حرارت را ملایم میکنیم و میگذاریم تا آب گوشت کشیده شود. با پشت قاشق روی گوشت را صاف میکنیم تخم‌مرغها را روی سطح گوشت میشکنیم کمی نمک و فلفل روی تخم‌مرغها میپاشیم دوسه دقیقه در ظرف را میگذاریم تا سفیده تخم‌مرغ بسته شود و بعد خوراک را در ظرف بطوریکه تخم‌مرغ له نشود میکشیم:

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

املت پنیر

مواد لازم برای دو نفر

۱ ــ پنیر	۱۵۰ گرم
۲ ــ تخم‌مرغ	۴ عدد
۳ ــ گوجه‌فرنگی متوسط	۴ تا ۵ عدد
۴ ــ روغن آب‌کرده	۴ تا ۵ قاشق سوپخوری (یکصد گرم)
۵ ــ نمک و فلفل	به‌اندازه کافی .

طرز تهیه

روغن را در ظرفی داغ میکنیم گوجه‌فرنگی را خورد کرده داخل روغن میریزیم و کمی نمک و فلفل میزنیم تا آب گوجه‌فرنگی کمی کشیده شود پنیر را رنده میکنیم داخل گوجه‌فرنگی میریزیم تخم‌مرغها را در ظرفی جداگانه میشکنیم با کمی نمک و فلفل مخلوط مینمائیم و داخل پنیر و گوجه‌فرنگی را میریزیم کمی که تخم‌مرغ بسته شد هم‌میزنیم و در ظرف میکشیم.

یک نوع خوراک با قارچ

مواد لازم برای دو نفر

۱ ــ قارچ	نیم کیلو (یا یک قوطی متوسط کنسرو قارچ)
۲ ــ تخم‌مرغ	۴ عدد
۳ ــ فلفل دلمه‌ای	۲ تا ۳ عدد
۴ ــ گوجه‌فرنگی متوسط	۴ تا ۵ عدد
۵ ــ روغن آب‌کرده	۵ تا ۶ قاشق سوپخوری (یکصدوپنجاه گرم)
۶ ــ پیاز متوسط	۲ تا ۳ عدد
۷ ــ نمک و فلفل	به‌اندازه کافی

طرز تهیه

قارچ را تمیز و خورد کرده میشوئیم و در آبکش میریزیم که آبش برود (در صورت مصرف کنسرو فقط آنرا خورد میکنیم) پیاز را خورد کرده با روغن کمی سرخ مینمائیم فلفل را خورد کرده داخل پیاز میریزیم گوجه‌فرنگی‌ها را هم خورد نموده با پیاز و فلفل مخلوط مینمائیم کمی نمک و فلفل میزنیم حرارت را ملایم میکنیم دَرِ ظرف را می‌بندیم میگذاریم تمام مواد کمی بجوشد فلفل نرم و آب گوجه‌فرنگی کشیده شود بعد قارچ را اضافه میکنیم آب قارچ

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

که کشیده شد تخم‌مرغها را در ظرفی میشکنیم کمی نمک میزنیم روی سایر مواد میریزیم در ظرف را می‌بندیم تا تخم‌مرغ بسته شود و بعد در ظرف میکشیم.

املت با سوسیس ــ کالباس ــ یا ژامبون

مواد لازم برای دو نفر

۱ ــ سوسیس یا کالباس یا ژامبون خورد کرده	۲۵۰ گرم
۲ ــ تخم‌مرغ	۴ عدد
۳ ــ گوجه‌فرنگی متوسط	۴ تا ۵ عدد
۴ ــ روغن آب‌کرده	۴ تا ۵ قاشق سوپخوری (۱۰۰ گرم)
۵ ــ نمک و فلفل	به‌اندازه کافی

طرز تهیه

روغن را در ظرفی داغ میکنیم سوسیس یا ژامبون را در آن کمی سرخ کرده گوجه‌فرنگی‌ها را خورد کرده داخل ظرف سوسیس یا ژامبون میریزیم کمی نمک و فلفل میزنیم میگذاریم آب گوجه‌فرنگی کمی کشیده شود تخم‌مرغها را در ظرفی شکسته نمک و فلفل زده و هم‌میزنیم بعد داخل ظرف ژامبون و گوجه‌فرنگی میریزیم حرارت را ملایم کرده دَرِ ظرف را می‌بندیم میگذاریم تخم‌مرغها کمی بسته شود بعد تمام مواد را مخلوط مینمائیم بعد از چند جوش در ظرف میکشیم.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

مقدمه ناشر ۲

راهنمای کتاب ۵

مقدمه ۷

هنر پذیرائی

پذیرائی صبحانه ۱۶

پذیرائی ناهار ۱۷

پذیرائی چای عصرانه ۱۷

ساندویچ ماهی ۱۸

اردور ژامبون اسلامی با اسفناج ۱۹

کباب میگوی ۲۰

کوکتل میگو ۲۰

پذیرائی شام ۲۰

پذیرائی ایستاده ۲۲

درجهٔ حرارت و تبدیل درجه فارنهایت به سانتیگراد ۲۳

شستن و آماده کردن مواد اولیه غذا ۲۴

اندازه‌گیری اوزان ۲۶

طرز استفاده از سبزی خشک ۲۵

طبع بن ماری

جا افتادن غذا ۲۸

سفت و سفید شدن زرده تخم‌مرغ ۲۸

سفت شدن سفیده تخم‌مرغ ۲۹

شکرک زدن ۲۹

فرم گرفتن خامه ۲۹

قوام آوردن ۲۹

کارامل کردن ۳۰

کپک زدن و ترش شدن ۳۰

ورآمدن ۳۰

سرخ کردن پیاز ۳۰

نعنا داغ ۳۹

طرز طبخ انواع سبزی:

طرز پختن آرتیشو ۴۲

کدو حلوائی ۴۲

کلم بروکسل یا کلم دگمه‌ای ۴۲

طرز پختن گل کلم ۴۳

مارچوبه با ژامبون اسلامی ۴۳

طرز پختن مارچوبه ۴۳

ژله سبزی قالبی ۴۴

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

سوپ‌ها، پتاژها، کنسومه‌ها

طرز استفاده از قرص سوپ ۴۸
بویون ۴۸
سوپ پیاز ۴۹
سوپ ترشك ۴۹
سوپ تره فرنگی ۵۰
سوپ جو ۵۱
سوپ سبزی ۵۱
نوع دیگری سوپ سبزی ۵۲
سوپ سبزی با ورمیشل ۵۳
سوپ سفید ۵۴
مس سفید ۵۴
سوپ فرمی‌یر ۵۴
سوپ کدو حلوائی ۵۵
سوپ گندم ۵۵
سوپ فلفل ۵۵

کنسومه‌ها:

کنسومه برنج ۵۷
کنسومه پنیر ۵۷
کنسومه سبزی ۵۸
کنسومهٔ قارچ ۵۸
کنسومهٔ گوجه فرنگی ۵۹

پتاژها:

پتاژ آرتیشو ۶۲
پتاژ آرد جو ۶۲
پتاژ باقلای سبز ۶۳
پتاژ سیب‌زمینی ۶۳
پتاژ عدس ۶۴
پتاژ گوجه فرنگی ۶۴
پتاژ قارچ ۶۴
پتاژ لوبیای سفید ۶۵
پتاژ مارچوبه ۶۵

چند نوع خوراك ساده سبزی

تره فرنگی با سس طلائی

خوراك بادنجان و کدو ۶۷
راتاتوی ۶۸
طرز تهیه سیب‌زمینی سرخ‌کرده ۶۹
سیب‌زمینی ورقه قالبی ۷۰
سیب‌زمینی انگشتی ۷۰
کدو با پوره سیب‌زمینی ۷۹
کدو حلوائی با خامه ۷۹
کرفس با سس گوجه فرنگی ۷۹
نوع دیگری کرفس با کره ۸۰
دنبلان زمینی ۸۰
کرفس با سس گوجه فرنگی و قارچ ۸۰
کرفس با سس طلائی ۸۱
تزئین غذاها و ساندویچ‌ها ۸۱

انواع اردور

مجموعهٔ اردورها

سینی اردور ۸۶
سینی اردور با گوشت سرد ۸۶
سینی اردور با تخم‌مرغ سفت ۸۷
سینی اردور با ژامبون اسلامی و کالباس ۸۷
اردور بادنجان ۸۸
نوع دیگر اردور کدو با بادنجان ۸۸
اردور پنیر و تخم‌مرغ ۹۰
اردور سیب‌زمینی ۹۱
اردور سوسیس ۹۱
اردور خیار و کرفس و برگ کاهو ۹۲
اردور مرغ و بادام ۹۲
اردور اسفناج ۹۳
سینی اردور چهارخانه ۹۳
اردور کرفس ۹۴
شش نوع اردور ساده ۹۴
اردور ماهی تن و تخم‌مرغ سفت ۹۵

چند نوع اردور:

اردور گوجه‌فرنگی ۹۵
اردور خیار ۹۶
اردور خیار و میگو ۹۶
اردور آقاکوچولو با گوجه‌فرنگی ۹۶
سینی اردور ۹۶

سالادها

نکات قابل توجه برای تهیه

سالاد سبزی ۹۹
سالاد آرتیشو ۹۹
سالاد آندیو ۱۰۰
سالاد اولیویه ۱۰۰
سالاد آمریکائی با سیب درختی ۱۰۱
سالاد بادنجان ۱۰۲
سالاد برنج ۱۰۲
سالاد روس ۱۰۳

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

سالاد سبزی ۱۰۴
سالاد سیب‌زمینی با ماست ۱۰۵
سالاد عدس ۱۰۵
سالاد کاردینال ۱۰۶
سالاد کرفس ۱۰۶
سالاد کرفس با ژامبون اسلامی ۱۰۷
سالاد لبو ۱۰۸
سالاد لوبیای قرمز ۱۰۹
سالاد لوبیای سبز ۱۰۹
سالاد مارچوبه ۱۱۰
سالاد ماهی ۱۱۹
سالاد سیب‌زمینی با سوسیس ۱۲۰
سالاد ماهی تن ۱۲۰
سالاد میگو ۱۲۱
سالاد سبزیجات فصل ۱۲۲
یك نوع سالاد آندیو ۱۲۲
سالاد جوجه ۱۲۳
طرز استفاده از انواع میگو ۱۲۳
سالاد میگو با آندیو ۱۲۴
سس تاوزند آیلند ۱۲۴
سالاد میگو ۱۲۵
یك نوع سالاد سبزی ۱۲۵
سالاد مرغ ۱۲۶
سالاد پنیر ۱۲۶
سالادمیگوبا مرغ ۱۲۶
سالاد مرغ با سس ماست ۱۲۷
سالاد پرتقال ۱۲۷
سالاد ذرت با مرغ ۱۲۸
سالاد سبزی با پنیر ۱۲۸
سالاد سوسیس ۱۲۹
سالاد لوبیای سفید ۱۲۹
سالاد آوکادو ۱۲۹
یکنوع سالاد کالباس یا ژامبون اسلامی ۱۲۹
کباب میگوی ۱۳۰

انواع پاته

پاته ۱۳۳
پاته جگر ۱۳۴
پاتهٔ جگر مرغ یا پرنده ۱۳۵
پاتهٔ جگر مرغ یا غاز ساده ۱۳۶
پاتهٔ خرگوش ۱۳۶
پاتهٔ فیله ماهی حلوا ۱۳۷
پاتهٔ قلوه ۱۳۷
پاتهٔ کوچك ۱۳۸
پاته کوچك با پنیر ۱۳۸
پاتهٔ گوشت گوساله ۱۳۸
پاتهٔ ماهی ۱۳۹
پاتهٔ مرغ ۱۴۰
نوع دیگر پاتهٔ مرغ ۱۴۱
پاته ژامبون اسلامی با اسفناج ۱۴۴

ساندویچ‌ها

نکات لازم برای تهیه ساندویچ

ساندویچ پنیر و تخم‌مرغ سفت ۱۶۲
ساندویچ پنیر و خامه ۱۶۲
ساندویچ پنیر و سبزی ۱۶۳
ساندویچ تخم‌مرغ سفت ۱۶۳
ساندویچ جگر ۱۶۳
ساندویچ خاویار ۱۶۴
ساندویچ زبان ۱۶۴
ساندویچ سوسیس ۱۶۴
سوسیس سرخ شده ۱۶۵
ساندویچ ماست و لبو ۱۶۵
ساندویچ مرغ و بادام ۱۶۵
ساندویچ مغز ۱۶۵
سینی ساندویچ مخلوط ۱۶۶
سینی ساندویچ مربع ۱۶۶
سینی ساندویچ مستطیل ۱۶۷
و چند نوع ساندویچ دیگر ۱۶۸

غذاهای ساده

نکات لازم برای تهیه پیتزا

چند نوع پیتزا ۱۷۲
پیتزای ژامبون اسلامی یا ماهی ۱۷۲
پیتزای پنیر ۱۷۲
پیتزا با گوشت ۱۷۳
پیتزای ساردین ۱۷۳
پیتزای پنیر و تخم‌مرغ ۱۷۳

چند نوع فوندو:

فوندو بورگی‌نون ۱۷۵
فوندو ترشك ۱۷۵
فوندوی گوجه‌فرنگی ۱۷۶
نوع دیگر فوندو ۱۷۶

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

سوفله‌ها

نکات لازم برای تهیه سوفله

سوفله اسفناج یا ژامبون اسلامی ۱۷۷
سوفله سبزی و گل کلم ۱۷۸
سوفله سیب‌زمینی ۱۷۹
سوفله قارچ ۱۸۰
سوفله مرغ یا ماهی ۱۸۱
سوفله بادنجان ۱۸۱
سوفله ژامبون اسلامی ۱۸۱
سوفلهٔ پنیر ۱۸۱
تخم‌مرغ نیموی ساده ۱۸۲
تخم‌مرغ عسلی ۱۸۲

پخم‌مرغ جیبی

Les Oeufs Poches

تخم‌مرغ جیبی ساده ۱۸۸
تخم‌مرغ جیبی با سس سوپرم ۱۸۸
تخم‌مرغ جیبی با سس مایونز و گوجه فرنگی ۱۸۹
تخم‌مرغ درلانه ۱۸۹
تخم مرغ داخل نان ۱۹۰

املت‌ها

نکات لازم برای تهیه املت

املت ساده ۲۰۰
املت پنیر ۲۰۰
املت پنیر و گوجه‌فرنگی ۲۰۰
املت پیاز ۲۰۱
املت جگر مرغ یا بره ۲۰۱
املت سبزی ۲۰۲
املت شکر ۲۰۲
املت قارچ و مارچوبه ۲۰۳
املت کالباس و ژامبون اسلامی ۲۰۳
املت کالباس یا ژامبون اسلامی با گوجه فرنگی ۲۰۴
املت گوجه‌فرنگی ۲۰۴
املت مربا ۲۰۴
املت مرغ ۲۰۵

انواع گراتن:

گراتن آندیو ۲۰۷
گراتن بادنجان ۲۰۸
گراتن تره‌فرنگی ۲۰۹
گراتن سیب‌زمینی ۲۰۹
گراتن کلم پروکسل یا کلم دگمه‌ای ۲۱۰
گراتن گل کلم ۲۱۰
گراتن ماهی ۲۱۰
گراتن مرغ ۲۱۰
گراتن مرغ، بابادنجان ۲۱۱
گراتن کدوی سبز ۱۲

پوره‌ها:

پورهٔ اسفناج ۲۱۷
پورهٔ به ۲۱۷
پورهٔ سیب‌زمینی ۲۱۸
پورهٔ عدس ۲۱۸
پورهٔ کدو حلوائی ۲۱۸
پورهٔ لوبیای سفید ۲۱۹
پورهٔ نخود سبز ۲۱۹

سس‌ها

نکات قابل توجه برای انواع سس

سس اسپانیولی ۲۲۴
سس اردور ۲۲۵
سس باتارد ۲۲۵
سس بارنز ۲۲۶
سس بشامل ساده ۲۲۷
سس تاوزند آیلند ۲۲۹
سس بوردولز یا سس مغز قلم ۲۲۹
سس بورگیون ۲۳۹
سس تند ۲۳۹
سس خامه ۲۴۰
سس رمولاد ۲۴۱
سس ساده برای انواع سالاد ۲۴۱
سس سالادهای سبزی ۲۴۲
سس سرد با خامه برای روی ماهی سرد ۲۴۳
سس سرکه ۲۴۳
سس سفید ۲۴۳
سس سوپرم ۲۴۴
سس شاسور ۲۴۵
سس شوفروا ۲۴۵
سس طلائی ۲۴۶
سس طلائی با قارچ ۲۴۶
سس فلفل ۲۴۷
سس قارچ ۲۴۸
سس قرمز یا سس دوکسل ۲۴۹

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

مس کاردینال ۲۵۰
مس کاری ۲۵۰
مس کچاپ با خامه ۲۵۱
مس گریبش ۲۵۲
مس گوجه‌فرنگی ۲۵۲
مس گوجه فرنگی با قارچ ۲۵۴
مس برای گوشتهای سیاه و سفید و تخم‌مرغ ۲۵۵
مس لطیف یا ولوته ۲۵۵
مس مارچوبه ۲۵۶
مس مایونز ۲۵۶
مس مایونز با خامه ۲۵۶
مس مایونز با ژله ۲۵۷
مس میگو ۲۵۸
مس هلندی ۲۵۹
چهار نوع مس مایونز رنگی ۲۵۹
مینی مخصوص اردور با چهار نوع مس رنگی ۲۶۰
مس خردل ۲۶۰
مس پرتقال ۲۶۱
مس مخصوص پیتزا ۲۶۳
مس تاتار ۲۶۳
چند نوع مس بدون چربی ۲۶۴
مس ماست ۲۶۴
مس اوکادو ۲۶۵
مس سبزیجات با ماست ۲۶۵
مس گوجه‌فرنگی تازه ۲۶۶

انواع خوراك ماهی

مشخصات ماهی تازه

آماده کردن ماهی برای طبخ ۲۷۰
طریق شوری گرفتن از ماهی دودی ۲۷۰
ماهی بدون استخوان ۲۷۰
ماهی سل یا حلوا سرخ شده ۲۷۹
ماهی درسته با کرم ۲۷۹
کرم یا مس برای روی ماهی ۲۸۰
ماهی سرخ شده ۲۸۱
ماهی سفید یا سوف با تزئین پورهٔ رنگی ۲۸۱
ماهی سل یا حلوا با سس شوفروا ۲۸۲
ماهی سوف یا سفید سرد با تزئین سالاد روس ۲۸۳
ماهی سوف کوچك لوله شده با مس سفید ۲۸۴
ماهی قزل‌آلای سرخ شده ۲۸۵
مس خامه برای روی ماهی ۲۸۶
کباب ماهی آزاد ۲۸۷
کباب ماهی آزاد یا ماهی سفید درسته ۲۸۸
کباب ماهی اوزون برون ۲۸۹
کباب ماهی قزل‌آلا یا سوف کوچك ۲۹۰
کباب ماهی شکم پر یا گردپیچ ۲۹۰
ماهی با بلوط ۲۹۱
کرم یا گراتن ماهی ۲۹۲
ماهی سوف یا قزل‌آلا با سس بشامل ۲۹۳
کباب ماهی سوف یا سفید ۲۹۴

انواع خوراك مرغ و پرنده

توضیح لازم برای پختن انواع مرغ

بنیه میگو ۲۹۷
بنیه پیاز ۲۹۷
بنیه مرغ ۲۹۸
خروس با سس قارچ ۲۹۹
ژله مرغ و کالباس ۳۰۰
شنیتسل مرغ ۳۰۰
کتلت مرغ ۳۰۱
کرکت مرغ ۳۰۲
کوفته مرغ ۳۰۳
کیوسکی ۳۰۴
مرغ بی استخوان یا گالانتین مرغ ۳۰۵
مرغ ساده بدون مس ۳۰۶
مرغ سرخ شده با گوجه‌فرنگی و قارچ ۳۰۷
مرغ با مس سوپرم ۳۰۷
مرغ با سس کاری و قارچ ۳۰۸
وال اوان ۳۰۹
یك نوع خوراك جوجه با جگر ۳۱۰
بوقلمون درسته شکم پر ۳۱۹
بوقلمون سرخ شده با تزیین ۳۲۰
بوقلمون با تزئین برنج ۳۲۱
بوقلمون سرخ شدهٔ درسته ۳۲۱
بوقلمون با سس سیب ۳۲۲
بوقلمون بریده شده با سس پرتقال ۳۲۳
غاز شکم پر ۳۲۴
مرغابی با سس پرتقال ۳۲۵
تلخی گرفتن خلال پرتقال ۳۲۶
مرغابی با گوجه‌فرنگی ۳۲۷
مرغابی شکم پر ۳۲۷

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

انواع غذاهای گوشتی

چند نوع ژیگو:

طرز تهیه ولوان ۳۳۰
استك با قارچ ۳۳۱
بلانکت گوساله با قارچ یا گل کلم ۳۳۱
بیفت استروگانف ۳۳۲
بیفتك ۳۳۳
بیفتك چرخ‌کرده یا ویمپی ۳۳۴
استك جگر ۳۳۵
پنکیك یا کرپ با گوشت یا سبزی ۳۳۵
پیراشکی ۳۳۶
مایه گوشتی پیراشکی ۳۳۷
تورندو با سس قارچ ۳۳۸
راستهٔ گوساله با استخوان ۳۳۹
راگو ۳۴۰
رولت کوچك گوشت ۳۴۱
رولت گوشت چرخ‌کرده ۳۴۲
رولت گوشت سر دست ۳۴۳
رتی فیله یا راسته ۳۴۴
فیله با سس قارچ ۳۴۵
نوع دیگر رتی فیله ۳۴۵
رتی فیله پاك کرده ۳۴۶
رتی فیله با سس جگر مرغ یا بره یا غاز ۳۴۶
ران گوساله پخته شده با تزئین پورهٔ سیب‌زمینی ۳۴۷
شاتو بریان با سس جگر و قارچ ۳۴۷
شنیتسل گوشت ۳۴۸
شاتو بریان با سس خامه ۳۴۸
کتلت چرخ‌کردهٔ سیب‌زمینی ۳۴۹
کتلت دسته‌دار ۳۵۰
کتلت با سبزی ۳۵۹
کتلت با مغز نان سفید ۳۵۹
گل کلم با گوشت ۳۶۰
خوراك کوفته‌ریزه ۳۶۱
ماهیچهٔ گوساله یا گوسفند ۳۶۱
متیلف یا پورنیگ گوشت ۳۶۲
کارسکی ۳۶۳
خوراك قارچ ۳۶۳
گولاش ۳۶۴

چند نوع همبرگر:

همبرگر ساده ۳۶۵
خوراك گوشت بشکل تاج ۳۶۹

نکات لازم برای تهیه ژیگو:

ژیگوی بدون استخوان بریده با سس ترخان ۳۷۰
ژیگوی ران گوساله یا گوسفند با سس خامه ۳۷۱
طرز طبخ لوبیای سبز ۳۷۳
ژیگو با سس ساده ۳۷۳
ژیگوی گوساله ۳۷۳
ژیگوی گوسفند با استخوان ۳۷۴
ژیگوی ورقه شده ۳۷۴
رستبیف با تزیین ولوان و آناناس ۳۷۶
ژله گوشت سرد ۳۷۶
خوراك فیله گوساله ۳۷۷
کالباس با تزیین مارچوبه ۳۷۸

چند نوع خوراك

پاچه، دل، زبان، قلوه

پاچه با خمیر بنیه ۳۸۱
خوراك دل گوسفند ۳۸۲
زبان گاو یا گوساله ۳۸۳
زبان گوسفند با سس بآرنز ۳۸۴
شنتیسل زبان ۳۸۴
قلوه با سس بوردولز ۳۸۴
قلوه با سس ترخان ۳۸۵
مغز ساده با کره ۳۸۶
مغز سرخ‌کرده ۳۸۶
رولت مغز ۳۸۶
خوراك سیرابی ۳۸۸
شنیتسل دنبلان ۳۸۹

انواع خوراك ماکارونی

اسپاگتی یا ماکارونی

ماکارونی با پنیر ۴۰۲
ماکارونی کالباس و خامه ۴۰۲
ماکارونی با قارچ و میگو ۴۰۳
ماکارونی با گوشت ۴۰۴
ماکارونی سبز با گوشت ۴۰۴
ماکارونی قالبی ۴۰۵
ماکارونی با ماهی سوف یا سفید ۴۰۶

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

گراتن ماکارونی ۴۰۶
لازانیا ۴۰۷
کانلونی ۴۰۸
راویولی ۴۰۹

خمیرها

ورآمدن خمیر:

خمیر بابا ۴۱۵
خمیر بنیه ۴۱۶
خمیر بریوش ۴۱۷
خمیر بودوار ۴۱۷
خمیر بیسکویت ۴۱۸
خمیر پاته ۴۱۹
خمیر پیتزا ۴۲۰
خمیر تابه‌ای ۴۲۱
خمیر پنکیك یا کرپ لطیف ۴۲۱
خمیر فونسه یا خمیر بریزه ۴۲۲
خمیر کلمی ۴۲۳
خمیر ورقه شده ۴۲۴
خمیر نیمه ورقه شده ۴۲۸
نوع سادهٔ خمیر ورقه شده ۴۲۹

انواع دسر، انواع کرم و ژله

بستنی‌ها، مارمالادها، کمپوت‌ها

نکات لازم برای تهیه کرم و ژله ۴۴۱
بنیه سیب ۴۴۲
بنیه موز ۴۴۲
پودینك با بیسکویت ۴۴۲
پودینك میوه ۴۴۳
ژله آناناس ۴۴۴
ژله دو رنگ ۴۴۵
ژله سیب درسته یا نیلوفر آبی ۴۴۵
ژلهٔ لیمو ترش ۴۴۶
ژله میوه با خامه ۴۴۷
سوفله با بیسکویت ۴۴۸
سوفله فندق ۴۴۸
سوفله لیمو ترش ۴۴۸
سوفله شوکولات ۴۴۹
سوفله وانیل ۴۴۹
سیب با شکلات و کرم پاتیسیر ۴۵۰
کرم برنج با تزئین زردآلو ۴۵۱
کرم پرتقال ۴۵۲
کرم دو رنگ با واروا ۴۵۲
کرم رانورسه یا کرم کارامل ۴۵۳
کرم رانورسه با شکلات ۴۵۴
کرم رانورسه با قهوه ۴۵۴
کرم رانورسهٔ گرم ۴۵۴
کرم رانورسه با وانیل ۴۵۵
کرم رویال برای دسر ۴۵۵
کرم ماسه دوآن میوه ۴۵۵
کرم موز ۴۵۶
کرم هلو ۴۵۷
کرم شکلات ۴۵۸
گلابی و خامه ۴۵۸
موز با شربت کارامل ۴۵۹
سالاد میوه ۴۵۹
دسر طالبی ۴۶۰
دسر خربوزه ۴۶۱
ژله میوه ۴۶۲
ککتل میوه با بستنی ۴۶۲
قهوه ترك ۴۶۳
کافه‌گلاسه ۴۶۳
پشملیا ۴۶۳
سالاد میوه داخل پوست پرتقال ۴۶۴
کرم گلابی ۴۶۴

انواع بستنی

نکات لازم برای تهیهٔ بستنی

بستنی ساده با وانیل ۴۶۸
بستنی با کارامل ۴۶۸
بستنی با کاکائو و قهوه ۴۶۸
بستنی میوه ۴۶۹
نوع دیگر بستنی میوه ۴۶۹
بستنی میوه با خامه ۴۶۹
بستنی با سیب ۴۷۰
بستنی در سیب سرخ ۴۷۰
بستنی با سبد کارامل ۴۷۹
پروفیتر شکلات ۴۷۹
کیك بستنی ۴۸۰
بستنی کارامل با شربت کاکائو یا قهوه ۴۸۰
طرز تهیهٔ شربت کاکائو یا قهوه ۴۸۱

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

گراتن ماکارونی ۴۰۶
لازانیا ۴۰۷
کانلونی ۴۰۸
راویولی ۴۰۹

خمیرها

ورآمدن خمیر:

خمیر بابا ۴۱۵
خمیر بنیه ۴۱۶
خمیر بریوش ۴۱۷
خمیر بودوار ۴۱۷
خمیر بیسکویت ۴۱۸
خمیر پاته ۴۱۹
خمیر پیتزا ۴۲۰
خمیر تابه‌ای ۴۲۱
خمیر پنکیك یا کرپ لطیف ۴۲۱
خمیر فونسه یا خمیر بریزه ۴۲۲
خمیر کلمی ۴۲۳
خمیر ورقه شده ۴۲۴
خمیر نیمه ورقه شده ۴۲۸
نوع سادهٔ خمیر ورقه شده ۴۲۹

انواع دسر، انواع کرم و ژله

بستنی‌ها، مارمالادها، کمپوت‌ها

نکات لازم برای تهیه کرم و ژله ۴۴۱
بنیه سیب ۴۴۲
بنیه موز ۴۴۲
پودینك با بیسکویت ۴۴۲
پودینك میوه ۴۴۳
ژله آناناس ۴۴۴
ژله دو رنگ ۴۴۵
ژله سیب درسته یا نیلوفر آبی ۴۴۵
ژلهٔ لیمو ترش ۴۴۶
ژله میوه با خامه ۴۴۷
سوفله با بیسکویت ۴۴۸
سوفله فندق ۴۴۸
سوفله لیمو ترش ۴۴۸
سوفله شوکولات ۴۴۹
سوفله وانیل ۴۴۹
سیب با شکلات و کرم پاتیسیر ۴۵۰
کرم برنج با تزئین زردآلو ۴۵۱
کرم پرتقال ۴۵۲
کرم دو رنگ با واروا ۴۵۲
کرم رانورسه یا کرم کارامل ۴۵۳
کرم رانورسه با شکلات ۴۵۴
کرم رانورسه با قهوه ۴۵۴
کرم رانورسهٔ گرم ۴۵۴
کرم رانورسه با وانیل ۴۵۵
کرم رویال برای دسر ۴۵۵
کرم ماسه دوآن میوه ۴۵۵
کرم موز ۴۵۶
کرم هلو ۴۵۷
کرم شکلات ۴۵۸
گلابی و خامه ۴۵۸
موز با شربت کارامل ۴۵۹
سالاد میوه ۴۵۹
دسر طالبی ۴۶۰
دسر خربوزه ۴۶۱
ژله میوه ۴۶۲
ککتل میوه یا بستنی ۴۶۲
قهوه ترك ۴۶۳
کافه‌گلاسه ۴۶۳
پشملبا ۴۶۳
سالاد میوه داخل پوست پرتقال ۴۶۴
کرم گلابی ۴۶۴

انواع بستنی

نکات لازم برای تهیهٔ بستنی

بستنی ساده با وانیل ۴۶۸
بستنی با کارامل ۴۶۸
بستنی با کاکائو و قهوه ۴۶۸
بستنی میوه ۴۶۹
نوع دیگر بستنی میوه ۴۶۹
بستنی میوه با خامه ۴۶۹
بستنی با سیب ۴۷۰
بستنی در سیب سرخ ۴۷۰
بستنی با سبد کارامل ۴۷۹
پروفیتر شکلات ۴۷۹
کیك بستنی ۴۸۰
بستنی کارامل با شربت کاکائو یا قهوه ۴۸۰
طرز تهیهٔ شربت کاکائو یا قهوه ۴۸۱

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

سبد و ابریشم پلمبیر ۴۸۱
بیسکویت پلمبیر ۴۸۲

انواع کرم برای شیرینی

انواع کرم برای شیرینی‌ها و کرم‌ها

مس آنگلز ۴۸۵
کرم انگلیسی ۴۸۵
کرم انگلیسی با ژلاتین ۴۸۶
کرم بادام ۴۸۶
کرم پاتیسیر ۴۸۷
کرم رویال برای تزیین شیرینی ۴۸۷
کرم کره‌ای ۴۸۸
کرم لیمو ترش ۴۸۹
کرم مرنك ۴۹۰

انواع شیرینی‌ها

شیرینی‌های تر:

اکلر با خامه ــ نان خامهٔ ۴۹۳
اکلر با کرم پاتی‌سیر ۴۹۴
اکلر با بستنی ۴۹۴
کرم شکلات ۴۹۴
اکلر قالبی با میوه و خامه ۴۹۴
بابا با شربت بهار نارنج ۴۹۶
بریوش قالبی ۴۹۷
شیرینی با خمیر بریوش ۴۹۷
بیسکویت قاشقی ۴۹۸
پای سیب ۴۹۹
پای توت فرنگی، هلو، زردآلو، گیلاس ۵۰۰
پای لیمو ترش ۵۰۱
پای موز ۵۰۲
رولت خامه ۵۰۲
شارلوت سیب ۵۰۴
شارلوت گرم ۵۰۶
شیرینی تازه با کرم و میوه و ژله ۵۰۶
شیرینی با تزیین گلابی ۵۰۸
طرز تزیین کیك ۵۰۹
شیرینی پرتقال ۵۰۹
شیرینی منت انوره ۵۱۰
شیرینی با کرم بادام ۵۱۹
شیرینی با اکلر ۵۲۰
شیرینی ناپلئون ۵۲۰
نان کره پاپیونی ۵۲۰
دوناتس ۵۲۱
شیرینی با سیب یا موز ۵۲۲

کرپ سوزت:

کرپ سوزت ۶ نفره ۵۲۳
کیك بستنی ۵۲۴

کیك‌ها

نکات لازم برای تهیه انواع کیك

تشخیص پخت کیك‌ها ۵۳۰
طرز تهیه خامه که بمصرف کیکها میرسد ۵۳۱
کیك ساده اسفنجی ۵۳۱
کیك اسفنجی با کرم و مربا ۵۳۲
کیك اسفنجی ساده با خامه ۵۳۲
کیك بادامی ۵۳۳
کیك دو رنگ مربائی ۵۳۴
کیك قهوهٔ با شکلات ۵۳۵
کیك کاکائوئی با کرم شکلات ۵۳۶
کیك کره‌ای ۵۳۶
کیك کشمشی ۵۳۷
کیك کوچك یزدی ۵۳۸
کیك گردوئی ۵۳۹
کیك مکزیکی ۵۳۹
کیك با میوه و مرنگ ۵۴۳
کیك یك تخم‌مرغی ۵۴۴
کیك پرتقالی ۵۴۴
کیك ماستی ۵۴۵
کیك مرمری ۵۴۶

شیرینی‌های خشك

چند نوع شیرینی خشك

طرز استفاده از سفیدهٔ تخم‌مرغ ۵۴۹
بیسکویت ساده با سفیده تخم‌مرغ ۵۴۹
پوفك ۵۵۰
بیسکویت نارگیل ۵۵۰
نان بادامی ۵۵۰
نان بادامی شکلاتی ۵۵۹
شیرینی نان چای با خمیر بادام ۵۶۰
نان کشمشی ۵۶۱
پنچیك ۵۶۱

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

چند نوع شیرینی خشک:

مابله ۵۶۲
شیرینی بادامی ۵۶۳
خمیر بادام ۵۶۴
ژنوآر ۵۶۴
شیرینی خشک فرانسوی ۵۶۵
سیگارت ۵۶۶
شیرینی زبان گربه ۵۶۷
شیرینی زبان‌گربه یک نوع بیسکویت ۵۶۸

انواع کمپوت‌ها

نکات لازم برای تهیه کمپوت ۵۷۰
کمپوت ریواس ۵۷۰
کمپوت سیب ۵۷۱
کمپوت شلیل ۵۷۱
کمپوت گلابی ۵۷۱
کمپوت گوجه‌سبز ۵۷۱
کمپوت گیلاس ۵۷۱
کمپوت هلو ۵۷۲

انواع مربا:

مربای آلبالو ۵۷۴
مربای آلوزرد درسته ۵۷۵
مربای انجیر بیدانه ۵۷۵
مربای بادنجان ۵۷۶
مربای به ۵۷۶
مربای بهارنارنج ۵۷۷
تهیهٔ آب آهک ۵۷۸
مربای پرتقال درسته ۵۷۸
مربای پوست هندوانه ۵۷۹
مربای توت فرنگی ۵۷۹
مربای خلال نارنج یا خلال پرتقال ۵۷۹
مربای خیار ۵۸۰
مربای کدو ۵۸۰
مربای گیلاس ۵۸۱
مربای هویج ۵۸۱
طرز تلخی گرفتن پوست مرکبات ۵۸۲
مربای پوست پرتقال یا نارنج ۵۸۲
مربای بالنگ ۵۸۳
مربای بادرنگ ۵۸۳
مربای سیب سرخ ۵۸۴

انواع مارمالاد:

مارمالاد پرتقال یا نارنگی ۵۸۵
مارمالاد توت فرنگی یا آلبالو یا گیلاس یا تمشک ۵۸۶
مارمالاد زردآلو ۵۸۶
مارمالاد سیب یا گلابی ۵۸۷

آش‌ها

انواع آش‌ها:

آش آب‌لیمو و آب‌غوره ۵۹۹
آش آلو ۵۹۹
آش انار ۶۰۰
آش جو ۶۰۱
آش رشته ۶۰۲
آش ساك ۶۰۲
آش شله قلمکار ۶۰۳
آش شلغم ۶۰۴
آش کدو ۶۰۴
آش کلم قمری ۶۰۴
آش گوجه‌فرنگی ۶۰۵
آش ماست ۶۰۵
آش گندم ۶۰۵
آش ماش ۶۰۶
آش میوه ۶۰۷
حلیم ۶۰۸
حلیم فوری ۶۱۵
حلیم بادنجان ۶۰۹
اشکنه ۶۰۹
اشکنه آلبالو ۶۱۰
اشکنه با رب انار ۶۱۰
اشکنه گوجه‌سبز ۶۱۰
کله‌جوش ۶۱۱

آب‌گوشت‌ها:

آبگوشت بزباش ۶۱۲
آبگوشت به ۶۱۳
آبگوشت گندم ۶۱۳
آبگوشت لپه و لیمو عمانی ۶۱۳
آبگوشت بادنجان ۶۱۴
آبگوشت نعناع جعفری ۶۱۴
آبگوشت فوری بادنجان ۶۱۵

دلمه‌ها، کوکوها، برانی‌ها

نکته قابل توجه برای تهیه دلمهٔ خوب

دلمهٔ آرتیشو ۶۱۹
دلمهٔ بادنجان ۶۲۰

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

چند نوع شیرینی خشک:
سابله ۵۶۲
شیرینی بادامی ۵۶۳
خمیر بادام ۵۶۴
ژنوآر ۵۶۴
شیرینی خشک فرانسوی ۵۶۵
میگارت ۵۶۶
شیرینی زبان گربه ۵۶۷
شیرینی زبان‌گربه یک نوع بیسکویت ۵۶۸

انواع کمپوت‌ها

نکات لازم برای تهیه کمپوت
کمپوت ریواس ۵۷۰
کمپوت سیب ۵۷۰
کمپوت شلیل ۵۷۱
کمپوت گلابی ۵۷۱
کمپوت گوجه‌سبز ۵۷۱
کمپوت گیلاس ۵۷۱
کمپوت هلو ۵۷۲

انواع مربا:
مربای آلبالو ۵۷۴
مربای آلوزرد درسته ۵۷۵
مربای انجیر بیدانه ۵۷۵
مربای بادنجان ۵۷۶
مربای به ۵۷۶
مربای بهارنارنج ۵۷۷
تهیهٔ آب آهک ۵۷۸
مربای پرتقال درسته ۵۷۸
مربای پوست هندوانه ۵۷۹
مربای توت فرنگی ۵۷۹
مربای خلال نارنج یا خلال پرتقال ۵۷۹
مربای خیار ۵۸۰
مربای کدو ۵۸۰
مربای گیلاس ۵۸۱
مربای هویج ۵۸۱
طرز تلخی گرفتن پوست مرکبات ۵۸۲
مربای پوست پرتقال یا نارنج ۵۸۲
مربای بالنگ ۵۸۳
مربای بادرنگ ۵۸۳
مربای سیب سرخ ۵۸۴

انواع مارمالاد:
مارمالاد پرتقال یا نارنگی ۵۸۵
مارمالاد توت فرنگی یا آلبالو یا گیلاس یا تمشک ۵۸۶
مارمالاد زردآلو ۵۸۶
مارمالاد سیب یا گلابی ۵۸۷

آش‌ها

انواع آش‌ها:
آش آب‌لیمو و آب‌غوره ۵۹۹
آش آلو ۵۹۹
آش انار ۶۰۰
آش جو ۶۰۱
آش رشته ۶۰۲
آش ساك ۶۰۲
آش شله قلمکار ۶۰۳
آش شلغم ۶۰۴
آش کدو ۶۰۴
آش کلم قمری ۶۰۴
آش گوجه‌فرنگی ۶۰۵
آش ماست ۶۰۵
آش گندم ۶۰۵
آش ماش ۶۰۶
آش میوه ۶۰۷
حلیم ۶۰۸
حلیم فوری ۶۱۵
حلیم بادنجان ۶۰۹
اشکنه ۶۰۹
اشکنه آلبالو ۶۱۰
اشکنه با رب انار ۶۱۰
اشکنه گوجه‌سبز ۶۱۰
کله‌جوش ۶۱۱

آب‌گوشت‌ها:
آبگوشت بزباش ۶۱۲
آبگوشت به ۶۱۳
آبگوشت گندم ۶۱۳
آبگوشت لپه و لیمو عمانی ۶۱۳
آبگوشت بادنجان ۶۱۴
آبگوشت نعناع جعفری ۶۱۴
آبگوشت فوری بادنجان ۶۱۵

دلمه‌ها، کوکوها، برانی‌ها

نکته قابل توجه برای تهیه دلمهٔ خوب
دلمهٔ آرتیشو ۶۱۹
دلمهٔ بادنجان ۶۲۰

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

دلمه برگ مو ۶۲۱
دلمهٔ به ۶۲۳
دلمهٔ پیاز سفید ۶۲۳
دلمهٔ سیب‌زمینی چرخ‌کرده ۶۲۴
دلمهٔ فلفل سبز ۶۲۵
دلمهٔ کدو ۶۲۶
دلمهٔ کلم برگ ۶۲۷
دلمهٔ گوجه‌فرنگی ۶۲۸

انواع کوکو:

کوکوی بادنجان ۶۲۹
کوکوی سبزی ۶۲۹
کوکوی سیب‌زمینی ۶۳۰
کوکوی شبت باقلا ۶۳۹
کوکوی کدو ۶۳۹
کوکوی گل کلم ۶۴۰
کوکوی مرغ ۶۴۱
کوکوی لوبیا سبز ۶۴۲
کوکوی ماست ۶۴۲
برانی اسفناج ۶۴۳
برانی بادنجان ۶۴۳
برانی کنگر ۶۴۴
نازخاتون ۶۴۵
نرگسی کدو بادنجان ۶۴۵
نرگسی اسفناج ۶۴۶
نرگسی لوبیای سبز ۶۴۶

کباب

انواع کباب‌ها

کباب برگ ۶۵۱
کباب چنگه ـ شیشلیك ۶۵۲
کباب حسینی ۶۵۲
کباب کوبیده ۶۵۴
کباب جوجه ۶۵۴
کباب جوجه در فر ۶۵۵
کباب جوجه بی استخوان ۶۵۶
کباب مرغابی یا غاز ۶۵۶
کباب جوجهٔ درسته در فر ۶۵۷
کباب قرقاول ۶۵۷
کباب کبك ۶۵۸
کباب کبك درسته ۶۵۸
برهٔ درسته ۶۵۸

شش کباب ـ کباب سیخی ۶۵۹
کباب تابه‌ای ۶۶۰
بریانی ۶۶۱
کباب یونانی ۶۶۱

شامی‌ها و کوفته‌ها

انواع شامی:

شامی آردنخودچی ۶۶۵
شامی بوك ۶۶۵
ترش‌شامی ۶۶۷

کوفته‌ها:

کوفته برنجی ۶۶۸
کوفته تبریزی ۶۶۹
کوفته سماق ۶۷۰
کوفته شبت باقلا ۶۷۰
کوفته کاری ۶۷۹
کوفته نخودچی ۶۷۹

انواع پلو و چلو

نکات لازم برای تهیه پلو و چلو

طرز آبکش کردن پلو ـ چلو ۶۸۴
اسلامبولی پلو ۶۸۵
آلبالو پلو ۶۸۶
باقلا پلو ۶۸۷
ته چین ۶۸۸
ته چین اسفناج ۶۸۹
سبزی پلو ۶۹۰
شیرین پلو ۶۹۱
شیرازی پلو قالبی ۶۹۲
قورمه سبزی پلو ۶۹۳
قیمه پلو ۶۹۴
کاری پلو ۶۹۵
کلم قمری پلو ۶۹۶
کلم پلو ۶۹۷
لوبیا پلو ۶۹۷
مرصع پلو ۶۹۷
مرغ پلو ۶۹۹
نخود پلو ۶۹۹
هویج پلو ۷۰۰
رشته پلو ۷۰۱
طرز تهیه برنج ۷۰۱
دمی‌باقلا ۷۰۲

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

کته ساده ۷۰۳
کته قالبی با مرغ ۷۰۳
کته قالبی یا کباب حسینی ۷۰۳
عدس پلو ۷۰۵
کبك پلو ۷۰۵
مصالح پلو ۷۰۶
میگو پلو ۷۰۶
ماش پلو ۷۰۷

چند نوع پلو از چند کشور:

پلو با قارچ ۷۰۹
پلو مخصوص کشور اندونزی ۷۱۰
پلو اروپائی ۷۱۰
پلو با میگو ۷۱۹
پلو یونانی ۷۲۰
چلو خورشت جگر مرغ ۷۲۰
پلوی تایلندی ۷۲۱
والك پلو ۷۲۲
دمی والك ۷۲۲

خورش‌ها، قلیه‌ها

قبل ازطبخ خورش باید باین نکات توجه داشت: ۷۲۶
خورش اسفناج و آلو ۷۲۶
خورش آلو ۷۲۷
خورش جغله بادام ۷۲۷
خورش هویج ۷۲۸
خورش بادنجان ۷۲۹
بادنجان قاسمی ــ میرزا قاسمی ۷۲۹
خورش به ۷۳۰
خورش ریواس ۷۳۱
خورش فسنجان ۷۳۱
خورش قارچ ۷۳۲
خورش قورمه سبزی ۷۳۳
خورش قیمه ۷۳۴
خورش قیمه بادمجان یا قیمه کدو ۷۳۴
خورش کاری ۷۳۶
خورش کدو ۷۳۷
خورش کرفس ۷۳۸
خورش کنگر ۷۳۸
خورش گل در چمن ــ باقلا قاتق ۷۳۹
خورش باقلا با گوشت ۷۳۹
خورش لوبیای سبز ۷۴۰
خورش ماست ۷۴۱
خورش نعناع و جعفری و گوجه‌سبز ۷۴۱
خورش مرغ ترش ۷۴۲
خورش نارنگی ۷۴۳
تاس کباب ۷۴۴
ترش تره ۷۴۵
طلاکوله غوزابه ۷۴۶
خورش انار آویج ۷۴۶
قور آویج ۷۴۷
قلیهٔ اسفناج ۷۴۷
قلیهٔ کدو ۷۴۸
کشك بادنجان ۷۴۸
خورشت بامیه ۷۴۹
خورشت مهاراجه ۷۵۰
خورشت هندی بنام کشمیری ۷۵۹
خورشت چینی با مرغ ۷۵۹
خورشت چینی با گوشت

انواع شیرینی ایرانی

اقدامات اولیه برای تهیه شیرینی: ۷۶۴
باقلوا ۷۶۴
شربت باقلوا ۷۶۵
باقلوای پسته ۷۶۶
باقلوای دو رنگ پسته و بادام ۷۶۶
طرز پوست گرفتن بادام ۷۶۶
طرز خواباندن بادام در یاس ۷۶۶
بادام سوخته ۷۶۷
بامیه ۷۶۸
زولبیا

نوع دیگر زولبیا ۷۸۸
شربت بامیه و زولبیا ۷۶۸
برشتوك نخودچی ۷۶۸
رنگینك ۷۶۹
نان برنجی ۷۷۰
طرز تهیهٔ آرد برنج ۷۷۰
توت ۷۷۱
ساق عروس ۷۷۱
قرص خورشید ۷۷۲
خمیر قطاب ۷۷۲
مایهٔ وسط قطاب ۷۷۳
طرز تهیه قطاب ۷۷۳

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

گوش‌فیل ۷۷۳
نارنجك ۷۷۴
شربت کارامل ۷۷۴
طرز تهیه شربت قند ۷۷۵
نان آردی گردوئی ۷۷۵
نان پنجره‌ای ۷۷۶
نان چائی ۷۷۶
نان شیرینی خشك ۷۷۷
نان شکوفهٔ یا نان قندی ۷۷۸
نان گردوئی ۷۷۸
نان نخودچی ۷۷۹
نان نارگیلی ۷۷۹
آقا گردك ۷۸۰
شیرینی بادامی ۷۸۱
نان شیرینی فندق ۷۸۲

دسرهای ایرانی:

ترحلوا ۷۸۳
شله‌زرد ۷۸۴
شیربرنج ۷۸۵
کاچی ۷۸۵
مسقطی بریده شده ۷۸۶
مسقطی کاسه‌ای ۷۸۶
یخ در بهشت ۷۸۷
فرنی ۷۸۷
حریره بادام ۷۸۸
نوع ساده‌تر زولبیا ۷۸۸

شربت

انواع شربت:

سرکه انگبین ــ سکنجبین ۷۹۱
سکنجبین خیار ۷۹۱
شربت آبلیمو ۷۹۱
شربت آلبالو ۷۹۲
شربت به لیمو ۷۹۳
شربت پرتقال ۷۹۳
شربت ذغال اخته ۷۹۴
شربت تمشك و توت فرنگی ۷۹۴
شربت تخم شربتی ۷۹۴
سمنو ۷۹۵
طریقه سبز کردن گندم ۷۹۵

ترشی‌ها نکات قابل توجه برای تهیه ترشی

پیازترشی ۸۰۰
ترشی پیاز سفید، گل کلم، هویج، کلم برگ ۸۰۰
ترشی انگور ــ گله ترشی ۸۰۱
ترشی پوست پرتقال ۸۰۱
ترشی پوست لیمو ترش ۸۰۲
ترشی خرما ۸۰۲
ترشی سبزی مخلوط ۸۰۳
ترشی گلبر ۸۰۴
ترشی موسیر ۸۰۴
خیار ترشی ۸۰۵
لیتهٔ بادنجان ۸۰۵
ترشی میوه مخلوط ۸۰۶
ترشی آلبالو ۸۰۷
ترشی میوه ــ سائیده ۸۰۷
ترشی فلفل ۸۰۸

رب‌ها:

رب انار ۸۰۹
رب گوجه‌فرنگی ۸۰۹
رب نارنج ۸۱۰
طرز شور کردن انواع سبزی‌هاوحبارشور ۸۱۳
اهمیت تغذیه در دنیای امروز ۸۱۵
رژیم‌های نمونه برای افراد با کارهای مختلف ۸۱۷
مقدار کالری موجود در یکصد گرم غذاهای مختلف ۸۱۹
تنظیم قند خون فقط با اجرای برنامه غذائی حسابشده ۸۲۶
دستور تهیه چند نوع غذای فوری و ساده ۸۲۹

نکات حساسی برای تهیه انواع گوشتهای سرخ شده:

استیك چرخ کرده ۸۳۰
کباب چرخ کرده تابه‌ای ۸۳۰
کباب برگ تابه‌ای ۸۳۱
کباب جوجهٔ تابه‌ای ۸۳۲
گوشت چرخ کرده با نیمرو ۸۳۲
املت پنیر ۸۳۳
خوراك با قارچ ۸۳۳
املت با سوسیس، کالباس یا ژامبون ۸۳۴

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org