



آشپزی در

# تصراک

خورش قیمه کدو

ماست جوش

کتلت ذرت



شامی گیلانی

## آشپزی در تهران

کری ال : معاونت هنر آشپزی (۵-۱-۳۳۰۳۳۰-۶۶۹-۰۲۱)

گرافیک و صفحه آرایی: آنتیه هنر آشپزی

ناشر: نشر شیر

چاپ اول: ۱۳۸۵

تیراژ: ۱ میلیون نسخه

حقوق چاپ محفوظ است.

شابک: ۹۶۴-۶۶۵۷-۲۴-۴

نشانی ناشر: پاسداران - خیابان شهید گل نیس - خیابان شهید ناطق توری (زمره)

شماره ۱۷ - بوستان کتاب - مؤسسه نشر شیر

تلفن: ۲۲۸۵۸۴۷۴ - ۲۲۸۴۳۳۷۸

دورنویس: ۲۲۸۵۶۱۱۸



صاحب امتیاز: معاونت فرهنگی

سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران

شماره تماس: ۸۸۸۸۹۹۶۱



معاونت فرهنگی هنری شهرداری تهران



مؤسسه نشر شیر  
سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران

سرشناسه: هنر آشپزی (مجله)  
عنوان و پدیده آور: آشپزی در تهران (کتابی از معاونت هنر آشپزی)  
مشخصات نشر: تهران، مؤسسه نشر شیر، ۱۳۸۵  
مشخصات فقهی: ج ۱، بدون شماره گذاری، مجموع  
شابک: ۹۶۴-۶۶۵۷-۲۴-۴  
پادانگشت: فیبا  
موضوع: آشپزی ایرانی - ایران  
شناسه افزوده: سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران، مؤسسه نشر شیر  
رده بندی کنگره: ۳۹۵ / ۳۳۵ / ۲۲۷۷۵  
رده بندی یونیسکو: ۶۴۱/۵-۹۵۵/۳۳  
شماره کتابخانه ملی: ۳۹۶۳-۶۵۵

# باقالایلو

## مواد لازم:

|               |   |
|---------------|---|
| برنج          | ۴ پیمانه                                      |
| آب            | ۷ پیمانه                                      |
| باقالا        | ۶۰۰ گرم (پاک کرده)                            |
| شوید          | ۳۰۰ گرم (پاک کرده)                            |
| کره           | ۲۰۰ گرم                                       |
| زعفران سائیده | ۱ قاشق مرباخوری                               |
| نمک           | برای هر پیمانه برنج یک قاشق مرباخوری خط کشیده |

## طرز تهیه:

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

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

در انتها از زعفران برای تزئین غذا استفاده می‌کنیم.

## گوشت

### نگانی درباره سلامت گوشت

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

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

# خورش آلو مُسمی



مواد لازم:

|                         |                 |
|-------------------------|-----------------|
| گوشت گوساله یا گوسفند   | ۵۰۰ گرم         |
| هویج متوسط              | ۵ عدد           |
| پیاز متوسط              | ۵ عدد           |
| آلو بخارا               | ۱۵۰ گرم         |
| آبلیمو                  | ۴ قاشق غذاخوری  |
| شکر                     | ۶ قاشق غذاخوری  |
| روغن                    | به میزان لازم   |
| نمک، زردچوبه و ادویه    | به میزان لازم   |
| زعفران دم کرده          | ۲ قاشق مرباخوری |
| جعفری، ترب و گوجه فرنگی | برای تزیین      |

## طرز تهیه:

گوشت را به تکه‌های درشت (۵ در ۵ سانتی) بریده و با یک عدد پیاز، زردچوبه، ادویه و کمی روغن سرخ می‌کنیم. سپس مقداری آب اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم تا گوشت بپزد. هویج‌ها را به شکل مستطیل یک در دو سانت خرد کرده و در روغن نفت می‌دهیم. سپس همراه با آلو و نمک به گوشت اضافه می‌کنیم. در آخر آبلیمو، شکر و زعفران را هم اضافه کرده و می‌گذاریم حدود ۲۰ دقیقه با حرارت ملایم جا بپزند. خورش را در یک ظرف مناسب کشیده و با تره‌ج، گوجه فرنگی و جعفری تزیین می‌کنیم و با پلو سرو می‌کنیم.

از کالیسها فرار می‌گیرد که به آن آلودگی ثانویه گفته می‌شود.

در صورت مصرف گوشت‌های کشتار شده در خارج از کشور باید احتمال ابتلای انسان به این گونه بیماری‌ها بسیار زیاد است.

ویژگی‌های ظاهری گوشت فرور سالم چیست؟

- باید در کشتارگاه‌های مجاز تهیه شده و مهر دامپزشکی داشته باشد.
- ظاهر آن لرح، چسبند و مترشح نباشد. همچنین خشک یا چروکیده بودن از علائم نگهداری گوشت در شرایط نامناسب و غیر بهداشتی است.

• نقاط جورپری و دانه‌های غیر عادی نداشته باشد.

# خورش تره



مواد لازم برای ۶ الی ۱۰ نفر:

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

## طرز تهیه:

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

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

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



## دمی عدس و هویج

مواد لازم برای ۴ نفر:

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

طرز تهیه:

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

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

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

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

- از خریداری و مصرف گوشت دام‌هایی که به صورت غیر مجاز کشتار شده‌اند مانند گوشت‌های قطعه بندی شده فاقد مشخصات لازم، گوشت چرخ کرده آماده برای عرضه و لاشه‌های فاقد مهر کشتارگاه جدا خودداری شود.
- عرضه و نگهداری گوشت باید در داخل یخچال<sup>۱</sup> های ویترین دار صورت گیرد و مقدار گوشت موجود در مغازه باید متناسب با ظرفیت یخچال‌های فروشگاه باشد. نباید گوشتی را که در خارج از یخچال نگهداری می‌شود خریداری کرد.
- گوشت چرخ کرده باید در حضور مشتری از لاشه مهپور به مهر دامپزشکی جدا شود و در چرخ گوشت خالی و تمیز است تهیه گردد. باید از خرید گوشت چرخ کرده‌ای که در فصلی‌ها به صورت آماده عرضه می‌شود یا بستهبندی مناسب با مشخصات بهداشتی کامل ندارند.

# شامی کشمشی

پختن و پختن

مواد لازم برای ۸ تا ۱۰ نفر:

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

طرز تهیه:

گوشت، نخود، پیاز و برنج را با کمی زردچوبه و فلفل می‌پزیم. گوشت را با پیاز درسته و نخود و برنج آب پز می‌کنیم (لازم نیست که گوشت کاملاً پخته شود فقط نیم پز باشد کافی است).

گوشت و نخود را چرخ می‌کنیم. سپس برنج را له کرده با چرخ می‌کنیم (اگر از غذاساز استفاده شد می‌توان گوشت و نخود و برنج را با هم چرخ کرد).

پیاز را کنار می‌گذاریم. کشمش را شسته و با آرد مخلوط می‌کنیم. مواد چرخ شده، کشمش، آرد، پیاز داغ، نمک، فلفل، پودر کاری و ترخون خرد شده را همراه با تخم مرغها مخلوط می‌کنیم. اگر لازم بود تخم مرغ سوم را نیز اضافه می‌کنیم تا مایع شل نباشد.

روغن را داغ کرده از مایع به اندازه ۱ قاشق غذاخوری در روغن داغ ریخته و سرخ می‌کنیم.

غذا را به دلخواه تزیین کرده و سرو می‌کنیم.

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



خودداری کرد.

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

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

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

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

۲- استفاده از پیه، دنبه و چربی‌های اضافی لاشه

# شامی بلغور

## رشدنیج ریه‌ها

مواد لازم:

بلغور جو یا گندم و با مخلوط هر دو

۲۵۰ گرم

عدد ۱

پیاز بزرگ

موسیر خرد شده

۱ تا ۲ قاشق غذاخوری

(تازه یا خیس خورده و خرد شده)

۲ قاشق غذاخوری

جودثری ریز شده

۱۰۰ گرم

عدد ۳

نخام مرغ

۱ لیوان

آب مرغ

به میزان لازم

روغن مایع

به میزان لازم

نمک و فلفل

طرز تهیه:

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

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



۳- استفاده از اجزای دام‌های گشتاری مانند جگر سفید، پستان، طحال یا سنگدان مرغ

۴- افزودن رنگ‌های صنعتی ( مجاز یا غیر مجاز ) برای قرمز نشان دادن گوشت

۵- استفاده از گوشت لاشه‌های مرده یا حتی گوشت سایر دام‌ها

چه نوع باکتری‌هایی گوشت چرخ کرده را آلوده می‌کند؟

باکتری‌ها در همه جا موجودند؛ باکتری‌های بیماری زا مثل: سالمونلا، گونه‌ای از اشرشیاکلی، کمیلوباکترژونی، لیستریامنوسیتوز و استافیلوکوک اورئوس. از جمله مهم‌ترین آلوده‌کننده‌های مواد غذایی هستند که البته رنگ و بویی ندارند و با چشم نیز دیده نمی‌شوند. زمانی که گوشت چرخ می‌شود سطح بیشتری از آن در تماس با این باکتری‌ها قرار می‌گیرد. بهترین دما برای رشد و تکثیر این باکتری‌ها ۵۰ تا ۶۰ درجه



# کتلت ذرت با گشنیز و پیازچه

مواد لازم برای ۴ نفر:

|                           |               |
|---------------------------|---------------|
| گوشت مرغ چرخ شده          | ۲۵۰ گرم       |
| ذرت پخته شده با کنسرو ذرت | ۲۰۰ گرم       |
| گشنیز ریز خرد شده         | ۱ دسته کوچک   |
| پیازچه ریز خرد شده        | ۱ دسته کوچک   |
| تخم مرغ                   | ۱ عدد         |
| نمک                       | به میزان لازم |

روغن برای سرخ کردن

حدود ۱ استکان کوچک (۶۰ فاشق غذاغوری)

طرز تهیه:

گوشت مرغ چرخ شده را با ذرت، گشنیز، پیازچه، نمک و تخم مرغ خوب مخلوط می‌کنیم تا تمام مواد بکندست شود. سپس روغن را درون تابه‌ای گرم کرده و از مایه کتلت با نوک فاشق، یک گردی برمی‌داریم و با یک چنگال مواد را از فاشق در تابه می‌اندازیم تا سرخ شود. پس از اینکه دو طرف آن سرخ شد با سس کچاپ سرو می‌کنیم.

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



سانتیگراد است. برای کاستن سرعت رشد و تکثیر این باکتری‌ها باید گوشت چرخ کرده را در دمای ۴ درجه سانتیگراد یا کمتر نگهداری و حداکثر طی ۲ روز مصرف کنیم یا آن را منجمد نماییم. برای از بین رفتن تمام باکتری‌های بیماری‌زا، گوشت را باید حداقل تا دمای ۷۱ درجه سانتیگراد حرارت داد.

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

# خورش قیمه کدو

مواد لازم:

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

طرز تهیه:

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

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

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

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



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

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

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

- دست‌هايمان را قبل يا بعد از تماس با گوشت خام با آب گرم و صابون بشوید.
- ظروف بسته‌بندی مواد غذایی را به هیچ وجه مجدداً استفاده نکنید.

# مگشت پلو

مواد لازم برای ۴ نفر:

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

طرز تهیه:

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

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

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

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

• نکته: این پلو مخصوص جنوب کشور است.



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



## مرجو خورش (خورش عدس)

### طرز تهیه

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

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

### مواد لازم برای ۴ نفر:

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

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

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

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

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

# ماست جوش

مواد لازم:

|               |                     |
|---------------|---------------------|
| نرغ خرد شده   | ۴ قاشق غذاخوری      |
| نعنای خشک     | ۲ قاشق غذاخوری      |
| گردوی خرد شده | ۲ قاشق غذاخوری      |
| ماست          | ۲ لیوان             |
| کشک           | لیوان               |
| نخم مرغ       | ۱ عدد               |
| روغن          | ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری |
| پیاز          | ۲ عدد               |
| گوچه فرنگی    | ۱ کیلو              |
| زردچوبه       | ۱ قاشق مریاخوری     |
| لفل قرمز      | به میزان لازم       |

طرز تهیه:

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

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

این غذای مورد علاقه سردبیر است امیدواریم شما هم از آن لذت ببرید.

**نکته:** در سبزواری به جای ماست و کشک از گیه استفاده می‌کنند که نوعی ماست حیوانی سفت با طعم کشک و بسیار خوشمزه است.



حداقل رشد باکتری‌ها می‌شود.

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

هیچ گاه گوشت چرخ کرده با غذای فاسد شدنی را در دمای اتاق بیش از ۲ ساعت نگهداری نکنید.

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

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

# ماکارونی با ماست و سیر



## مواد لازم:

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

## طرز تهیه:

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

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

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

اگر گوشت چرخ کرده پخته شده یا همبرگر را بلافاصله پس از پخت (طی ۲ ساعت و در دمای بیش از ۲۲ درجه سانتیگراد است طی ۱ ساعت) در یخچال قرار دهیم، برای دو روز قابل نگهداری است و در صورتی که آن را منجمد کنیم برای ۳ ماه قابل نگهداری است. دقت کنید

# کوکوی تره

مواد لازم

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

## طرز تهیه

ابتدا تره را چند بار بشویید و بعد از اینکه آب آن کاملاً خشک شد آن را ریز و نگینی خرد کنید سیر که بهتر است تازه باشد، نخم مرغ‌ها، نمک و فلفل را کاملاً با آن مخلوط کنید و خوب هم بزنید. روغن را درون ماهی تابه داغ کنید و نیسی از مواد را در تابه بریزید. سپس در آن را بگذارید تا کمی خودش را بگیرد، بعد گردوی خرد شده و زرشک را روی سطح کوکو پخش کنید و بقیه مواد کوکو را روی آن بریزید. سپس گردوهای درسته را روی سطح کوکو بگذارید و کمی فشار دهید. بعد در آن را بگذارید تا خودش را بگیرد و کاملاً بپزد.

بعد از اینکه زیر آن سرخ شد کوکو را برگردانید تا طرف دیگر آن نیز سرخ شود و به شکل‌های دلخواه کوکو را برش دهید.

نکته: ضخامت کوکوی تره ۴ تا ۵ سانت است. در ضمن، کوکوی تره آبنارتر و لطیف‌تر از کوکوهای دیگر است.

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

**چرا گوشت چرخ کرده بسته‌بندی دارد، از بیرون ظاهری قرمز داشته ولی داخل آن رنگ خاکستری یا قهوه‌ای کدر دارد؟**  
اکسیژن هوا با رنگدانه گوشت ترکیب می‌شود و رنگ قرمز و روشن تولید می‌کند؛ رنگ سطح گوشت بسته‌بندی شده به این علت قرمز است. رنگدانه اکسی میوگلوبین - که در تمام حیوانات خون گرم وجود دارد- این رنگ قرمز روشن را تولید می‌کند. لایه‌های داخلی گوشت به علت عدم تماس با اکسیژن به رنگ قهوه‌ای یا خاکستری تبدیل می‌شوند. در صورتی که تمام قسمت‌های گوشت بسته‌بندی رنگ خاکستری یا قهوه‌ای داشته باشد ممکن است نشانه شروع فساد باشد.

# کوکوی بامیه

## مواد لازم:

|             |                  |
|-------------|------------------|
| بامیه ریز   | ۵۰۰ گرم          |
| تخم مرغ     | ۶ عدد            |
| پیاز متوسط  | ۱ عدد            |
| روغن مایع   | ۱۲۰ گرم          |
| زردچوبه     | ۱/۲ قاشق چایخوری |
| فلفل قرمز   | ۱/۲ قاشق چایخوری |
| سیر و ادویه | به میزان دلخواه  |
| نمک         | به میزان لازم    |

## طرز تهیه:

ابتدا بامیه‌ها را می‌شوئیم و آنها را با پارچه خشک می‌کنیم. سپس آنها را به حلقه‌های نازک برش می‌زنیم. پیاز را ساطوری می‌کنیم و با روغن نفت می‌دهیم تا پیازها بلوری شود. بعد بامیه‌ها را اضافه می‌کنیم. نمک، فلفل و زردچوبه را به مواد می‌افزاییم و می‌گذاریم سرد شود. تخم مرغ‌ها را در کاسه‌ای می‌زنیم تا پف کند. مواد تفت داده شده را به اضافه سیر رنده شده و ادویه به تخم مرغ‌ها اضافه می‌کنیم و در تابه روغن مایع که گرم شده می‌ریزیم. می‌توان این کوکو را در فر ۱۸۰ درجه سانتیگراد به مدت ۲۰ دقیقه بگذاریم تا بپزد. همچنین می‌توان این کوکو را روی شعله گاز نیز پخت. بعد از پخت آن را برش می‌زنیم و سرو می‌کنیم.



چرا گوشت چرخ کرده در طی پخت مقدار زمانی شیره از خود ترشح می‌کند؟ یا اصطلاحاً آب می‌اندازد؟

اگر گوشت را در حالی که هنوز متجمد است چرخ کنیم کریستال‌های یخ موجود در آن دیواره سلول‌ها را می‌شکند و شیره داخل سلول به خارج ترشح می‌کند. این مشکل طی انجماد در منزل نیز اتفاق می‌افتد.

علت جمع شدن (کاهش حجم) کوچک شدن گوشت چرخ کرده و همبرگر در طی پخت چیست؟

وزن و اندازه تمام گوشت‌ها طی پخت کاهش می‌یابد که این مقدار کاهش بستگی به مقدار چربی، رطوبت، دمای آن که گوشت در آن پخته می‌شود و مدت زمان پخت دارد. اصولاً هر چه دمای پخت بیشتر باشد میزان کاهش وزن و اندازه بیشتر می‌شود. پخت گوشت چرخ کرده و همبرگر در دمای ملایم موجب باقی ماندن شیره گوشت و در نتیجه طعم بهتر آن می‌شود و از جمع شدن آن به میزان زیادی جلوگیری



# کوفته شانس

مواد لازم:

|   |                |
|---|----------------|
| گوشت گوساله چرخ کرده                    | ۳۰۰ گرم        |
| پیاز رنده شده                           | ۱ عدد متوسط    |
| برنج پخته شده                           | ۱ و نیم پیمانه |
| تخم مرغ                                 | ۳ عدد          |
| سبزیجات (نعنا، جعفری، برنجان و گشنیز)   |                |
| ۲ پیمانه (ریز خرد شده)                  |                |
| نمک و فلفل و ادویه دلخواه به میزان لازم |                |
| آرد سوخاری یا آرد سفید به میزان لازم    |                |
| روغن برای سرخ کردن نصف پیمانه           |                |
| پیاز داغ (رنده شده) ۲ قاشق غذا خوری     |                |
| آب گوجه فرنگی ۲ پیمانه                  |                |
| فلفل دلمه‌ای ۱ عدد بزرگ                 |                |

## طرز تهیه:

پیاز رنده شده، سبزیجات ریز خرد شده، برنج پخته و تخم مرغ‌ها را به گوشت چرخ کرده اضافه کنید و پس از مزه‌دار کردن آن با نمک، فلفل و ادویه‌های دلخواه آن را خوب مخلوط کنید سپس از مخلوط به اندازه یک نارنگی کوچک بردارید و در دست به صورت ماهی درآوردید و بعد در آرد سفید یا آرد سوخاری بغلطانید.

سپس روغن را در ظرف مناسبی داغ کنید و کوفته‌های ماهی شکل را در آن سرخ کنید.

پس از اینکه کوفته‌ها را سرخ کرده‌اید، آب گوجه فرنگی را در روغن بریزید و پیاز داغ را اضافه کنید. سپس نمک، فلفل و ادویه بریزید و اجازه دهید جوش بیاید و سپس کوفته‌ها را یکی یکی به ظرف اضافه کنید و روی آنها را با فلفل دلمه‌ای ورقه شده بپوشانید. پس از ۳۰ دقیقه غذای شما حاضر است.

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

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

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

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

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

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

## سرخ کردن

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

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

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

# کوکوی مرغ

مواد لازم برای ۴ نفر:

|                                     |                 |
|-------------------------------------|-----------------|
| سینه مرغ پخته شده                   | ۱ عدد           |
| آب لیمو(یا آب یک عدد لیمو ترش تازه) | ۱ قاشق مرباخوری |
| تخم مرغ                             | ۴ عدد           |
| آرد گندم                            | ۱ قاشق غذاخوری  |
| ماست چکیده                          | ۲ قاشق غذاخوری  |
| سس گوجه فرنگی                       | ۱ قاشق غذاخوری  |
| گردو خرد شده نه خیلی ریز            | ۲ قاشق غذاخوری  |
| زرشک پلویی                          | ۱ قاشق غذاخوری  |
| روغن مایع                           | به مقدار لازم   |
| زعفران دم کرده(حل شده در آبجوش)     | ۱ قاشق چایخوری  |
| نمک و فلفل                          | به میزان لازم   |

## طرز تهیه:

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

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

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



۲- روغن‌های مایع خیلی زود به نقطه دود می‌رسند و برای سرخ کردن مناسب نیستند.

در صورتی که علاقتدید در طبخ غذا از روش سرخ کردن استفاده کنید، حتماً از روغن‌های مخصوص سرخ کردن که تاریخ تولید و انقضا و پروانه ساخت از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی دارند، استفاده کنید و به نکات زیر توجه کنید:

بهتر است هر ماده غذایی به روش خودش سرخ شود:

**سرخ کردن در مایه تابه**

مقدار کمی روغن تا حدی که کف تابه را بپوشاند لازم است.

این روش برای سرخ کردن انواع گوشت‌های نرد، بزرگ و باریک از جمله گوشت‌های چرخ کرده، جگر، استیک و سبزیجات مانند پیاز و

# کوکوی گردو

مواد لازم:

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

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

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



سبزیجات برگی همچنین تهیه نیمرو، املت تخم مرغ، کوکوی سبزی یا سیب زمینی و نیز شیرینی جات و انواع کلوچه آردی مناسب است.  
**سرخ کردن سطحی**  
به مقدار کافی از روغن در حدی که سطح غذا را بپوشاند لازم است.  
این روش برای سرخ کردن مرغ و تکه‌های کوچک شده انواع مواد غذایی مثل سبزیجاتی از قبیل سیب زمینی و نیز میگو مناسب است.  
**سرخ کردن عمیق**  
همان سرخ کردن صنعتی است که مواد غذایی در دیگ‌های مخصوص پر از روغن، به حالت غوطه ور، سرخ می‌شوند.  
این روش برای سرخ کردن میگو، مرغ، انواع کنلت و سبزیجاتی مانند سیب‌زمینی و نیز میگو مناسب است.

# کوفته کرمانشاهی ترش و شیرین



## مواد لازم:

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

## طرز تهیه:

برنج را با کمی آب نیم‌پز کرده و سپس پیاز رنده شده را همراه گوشت به برنج اضافه می‌کنیم. تخم مرغ، نعناع، نمک و زردچوبه را نیز به گوشت و برنج اضافه کرده و با دست خوب ورز می‌دهیم تا حالت چسبندگی پیدا کند.  
از مواد به اندازه یک نارنگی کوچک برداشته و در دست به شکل گنلت درست می‌کنیم؛ ولی گنلت بزرگ و فطور. سپس آنها را فقط در یک ردیف کف قابلمه مورد نظر چیده و روی آنها شکر، سرکه، آب و کمی روغن می‌ریزیم و با حرارت کم به مدت ۴۵ دقیقه تا یک ساعت می‌پزیم.

**نکته:** این غذا طعم ترش و شیرین دارد.

## در فرآیند سرخ کردن به نکات ذیل توجه کنید:

- روغن سرخ کردن باید به آرامی گرم شود.
- از شعله ملایم استفاده کنید.
- بهتر است قبل از سرخ کردن مواد غذایی مانند کدو، بادامجان و سیب‌زمینی، رطوبت آنها گرفته شود. زیرا رطوبت موجود در مواد غذایی باعث می‌شود روغن سریع‌تر فاسد شود.
- هنگام سرخ کردن مواد از وارد کردن ناگهانی مواد غذایی ابعاد یا قاشق خیلی به ماهیانه جداً خودداری کنید.
- موقع سرخ کردن مواد غذایی، در ظرف را نگذارید تا از برگشت بخارات و دود حاصل از روغن جلوگیری شود.

# کوکوی لوبیا سبز

مواد لازم برای ۶ نفر:

|                          |                 |
|--------------------------|-----------------|
| لوبیا سبز ریز خرد شده    | ۲ لیوان         |
| هویج ریز خرد شده         | ۳ قاشق غذاخوری  |
| سیر ریز خرد شده          | ۲ قاشق مریاخوری |
| گوجه‌فرنگی خرد شده       | ۲ قاشق غذاخوری  |
| تخم‌مرغ                  | ۲ تا ۵ عدد      |
| نمک و فلفل و زردچوبه     | به میزان دلخواه |
| آرد سیب‌زمینی            |                 |
| پک و نیم قاشق غذاخوری    |                 |
| روغن مایع مخصوص سرخ کردن |                 |
| به میزان دلخواه          |                 |

طرز تهیه:

در تابه‌ای دو قاشق روغن می‌ریزیم و لوبیا سبز و هویج‌های خرد شده را در آن تفت می‌دهیم تا کمی بپزند. بعد به وسیله صافی روغن اضافی آن را می‌گیریم و می‌گذاریم تا سرد شود.  
تخم‌مرغ‌ها را در گسای می‌ریزیم و با نمک و فلفل و زردچوبه هم می‌زنیم. سپس گوجه‌فرنگی خرد شده (از قسمت وسط گوجه‌فرنگی استفاده نمی‌کنیم)، مخلوط لوبیا، هویج خرد شده و آرد سیب‌زمینی را به مخلوط تخم‌مرغ‌ها می‌افزاییم و هم می‌زنیم.  
در تابه مناسبی روغن می‌ریزیم و روی حرارت متوسط داغ می‌کنیم. مواد آماده شده کوکو را در تابه می‌ریزیم و در آن را می‌گذاریم. یک‌طرف کوکو که برشته شده، آن را بر می‌گردانیم تا طرف دیگر آن نیز برشته شود. وقتی کوکو آماده شد آن را در ظرف دلخواه می‌چینیم و تزئین و سرو می‌کنیم.



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

# کوکوی ماهی شیر

## پیدا کردن رطوبت

### مواد لازم:

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

### طرز تهیه:

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



### تخم مرغ

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

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

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

# کوکوی گنجد و جعفری با آرد سیبزمینی



## مواد لازم:

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

## طرز تهیه:

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

## نکات مهم برای اطمینان از سلامت تخم‌مرغ:

### خرید از مغازه و نگهداری در منزل:

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

# کوکوی بادمجان کبابی با آرد سیبزمینی



## مواد لازم:

|                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| بادمجان قللمی      | ۱ کیلو          |
| پودر زیره          | ۱ قاشق چای خوری |
| پودر تخم گشنیز     | ۱ قاشق چای خوری |
| تخم مرغ            | ۴ تا ۵ عدد      |
| سیر                | ۲ حبه           |
| آرد سیبزمینی       | ۱ قاشق غذاخوری  |
| زعفران دم کرده     | به میزان دلخواه |
| نمک و فلفل         | به میزان دلخواه |
| روغن برای سرخ کردن | به میزان دلخواه |

## طرز تهیه:

- بادمجان‌ها را کباب کرده، پوست آن‌ها را جدا می‌کنیم و با آب سرد می‌شویم. این بادمجان‌ها را در آبکش ریخته و برای این‌که تلخی آن گرفته شود، روی بادمجان‌ها کمی نمک می‌ریزیم و می‌گذاریم تا نیم ساعت بماند.

- بعد از گذشت این مدت بادمجان‌ها را آبکشی کرده و با گوشت‌کوب یا مخلوط‌کن پوره می‌کنیم و آن‌ها را کنار می‌گذاریم.

- در ظرفی دیگر تخم‌مرغ‌ها را با نمک، فلفل و سیر رنده شده خوب مخلوط می‌کنیم، پودر تخم گشنیز، زعفران دم کرده و آرد سیبزمینی را با تخم‌مرغ و بادمجان پوره شده خوب هم می‌زنیم.

- در تابه‌ای روغن می‌ریزیم و وقتی روغن گرم شده، ماهه را درون آن ریخته و در ظرف را می‌پندیم.

وقتی یک طرف کوکو سرخ شده، آن را برگردانده و طرف دیگر را بدون درپوش سرخ می‌کنیم.

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

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



# کوکوی اسفناج با آرد سیب زمینی

مواد لازم:

|                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| اسفناج پاک کرده    | ۵۰۰ گرم         |
| تخم‌مرغ            | ۳ تا ۴ عدد      |
| گردو               | یک دوم فنجان    |
| آرد سیب‌زمینی      | یک قاشق غذاخوری |
| برگ سیر تازه       | ۲ تا ۳ عدد      |
| پیاز سرخ شده       | ۲ قاشق غذاخوری  |
| نمک و فلفل         | به میزان دلخواه |
| روغن برای سرخ کردن | به مقدار دلخواه |

طرز تهیه:

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



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

# گو گو میگو با گشنیز و جعفری



## مواد لازم:

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

## طرز تهیه:

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

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

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

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

# کوکوی شوید

مواد لازم:

|            |                 |
|------------|-----------------|
| شوید       | ۲۵۰ گرم         |
| نخم مرغ    | ۲ عدد           |
| روغن       | یک سوم لیوان    |
| نمک و فلفل | به میزان دلخواه |

طرز تهیه:

شوید را خرد می‌کنیم و در کاسه‌ای می‌ریزیم. نخم مرغ، نمک و فلفل را به آن اضافه کرده و خوب مخلوط می‌کنیم.

در تابه‌ای روغن می‌ریزیم و روی حرارت می‌گذاریم. از ماهه آماده شده در روغن می‌ریزیم و بعد از اینکه یک طرف آن سرخ شده، آن را بر می‌گردانیم تا طرف دیگر هم سرخ شود. پس از سرد شدن، کوکو را مستطیل شکل برش می‌دهیم و در ظرف می‌چینیم.

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



در زمان مصرف:

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

# کوکوی ذرت



## مواد لازم:

|                                     |           |                  |                 |
|-------------------------------------|-----------|------------------|-----------------|
| ۲ عدد بزرگ تخم‌مرغ                  | ۲ عدد سیب | ۲ عدد نمک و فلفل | به میزان دلخواه |
| آرد سیم‌زینی یا آرد سفید            |           |                  |                 |
| ۱ قاشق غذاخوری روغن برای سرخ کردن   |           |                  |                 |
| نصف لیوان گوشت چرخ کرده (به دلخواه) |           |                  |                 |
| ۱۰۰ گرم                             |           |                  |                 |

## طرز تهیه:

تخم‌مرغ‌ها را با نمک، فلفل، آرد و سیب رنده شده مخلوط می‌کنیم. بلال‌ها را با چاقو می‌تراشیم. دانه‌های آن را به مخلوط مواد اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. در تابه‌ای روغن می‌ریزیم و روی حرارت می‌گذاریم. از مایه آماده شده با قاشق در روغن می‌ریزیم و پس از اینکه یک طرف آن سرخ شده طرف دیگر کوکو را سرخ می‌کنیم.

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

## آیا استفاده از تخم‌مرغ ترک دار صحیح است ؟

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

**آیا ظاهر تخم‌مرغ ارتباطی با سالم بودن آن دارد ؟**

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

# کنت با سیب زمینی پخته

## مواد لازم:

|                          |                       |
|--------------------------|-----------------------|
| گوشت چرخ کرده بدون چربی  | ۵۰۰ گرم               |
| سیب زمینی                | ۵۰۰ گرم               |
| پیاز متوسط               | ۱ عدد                 |
| تخم مرغ                  | ۴ عدد                 |
| نان خشک کوبیده (گرد نان) | ۱ لیوان               |
| دارچین و گرد لیمو        | جمعاً ۱ قاشق مرباخوری |
| نمک و فلفل               | به میزان دلخواه       |
| روغن برای سرخ کردن       | به میزان دلخواه       |
| گوجه فرنگی و سبزی خوردن  | برای تزیین            |

## طرز تهیه:

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

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

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

## نکات مهم در تهیه کنت

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

- سفیده با ظاهری ببری و غیر شفاف؛ نشانه تازه بودن تخم مرغ است.
- سفیده شفاف؛ نشانه کهنگی تخم مرغ است.
- سفیده صورتی یا رنگین گمان؛ نشانه فساد ناشی از باکتری‌های پستودوناموس است. بعضی از این میکروب‌ها که رنگ سبز فلورسنت با رنگدانه‌های محلول در آب تولید می‌کنند برای سلامتی انسان‌ها مضرند.
- حلقه سبز اطراف زرده تخم مرغ سفت؛ نشانه بیش از حد پختن آن است و دلیل آن گوگرد و آهن موجود در زرده است. این رنگ در حالتی که تخم مرغ در آب محتوی آهن زیاد پخته شود نیز به وجود می‌آید. همچنین تخم مرغ نیمرو اگر در حرارت زیاد پخته شده و یا در مجاورت گرما به مدت طولانی قرار گیرد نیز ظاهری سبز پیدا می‌کند. مصرف این قسمت رنگی برای سلامتی ضرری ندارد.

# شامی گیلانی



مواد لازم برای ۶ نفر:

|                                      |                |
|--------------------------------------|----------------|
| گوشت گوسفند یا گوساله                | ۵۰۰ گرم        |
| پیاز                                 | ۱ عدد          |
| سیب زمینی                            | ۲ عدد          |
| لیه                                  | ۲۵۰ گرم        |
| مغز گردو                             | ۷۵ گرم         |
| سبزی معطر (جعفری، تره، نعنا و ترخان) | ۵۰۰ گرم        |
| تخم مرغ                              | ۵ تا ۶ عدد     |
| روغن مایع                            | به میزان لازم  |
| زعفران دم کرده                       | ۱ قاشق چایخوری |
| نمک و فلفل                           | به میزان لازم  |

## طرز تهیه:

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

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

# شامی پوک

## مواد لازم:

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

## طرز تهیه:

گوشت را تکه تکه می‌کنیم. ۳ لیوان آب روی آن می‌ریزیم و با پیاز، زردچوبه، دارچین، نمک و فلفل روی حرارت می‌گذاریم تا بپزد. لیه را که از قبل خیس خورده، می‌زیم و آب اضافی آن را می‌گیریم. گوشت و لیه پخته شده را دوبار از چرخ گوشت می‌گذرانیم. تخم‌مرغ، زعفران، جوش شیرین، نمک و فلفل را به گوشت و لیه چرخ شده می‌افزاییم و هم می‌زنیم. حالا روی یک نعلبکی را با پارچه نازک و نم‌داری می‌پوشانیم، در حالی که ته پارچه را در یک دست داریم، دست دیگر را مرطوب می‌کنیم و از مخلوط گوشت به اندازه یک تخم‌مرغ بر می‌داریم، آن را گوله می‌کنیم، روی پارچه می‌گذاریم و فشار می‌دهیم تا دایره‌ای شود. و با انگشت اشاره وسط آن را سوراخ می‌کنیم.

روغن را در تابه می‌ریزیم تا داغ شود. شامی‌ها را در آن سرخ می‌کنیم. با کاغذ خشک‌کن یا صافی روغن اضافی شامی‌ها را می‌گیریم. شامی‌ها را در دیس می‌چینیم و آن را با ترپچه، جعفری، برگ کاهو، گوجه‌فرنگی و حلقه‌های لیموترش تزیین می‌کنیم.

## نکته‌هایی برای پخت بهتر شامی پوک:

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

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

با گذشت زمان زرده و سفیده کیفیت خود را از دست می‌دهند. زرده از سفیده آب جذب می‌کند. دی اکسید کربن سفیده از طریق منافذ پوسته استخراج می‌شود و در نتیجه هوای بیشتری وارد پوسته می‌شود و حباب هوا بزرگتر می‌شود. در صورتیکه تخم‌مرغ را بشکنیم مواد درونی آن جای بیشتری اشغال می‌کند. سفیده نازکتر می‌شود و قوام خود را از دست می‌دهد. زرده پهن‌تر و بزرگتر می‌شود و به راحتی می‌ترکد. بند نازکی که موجب می‌شود زرده در وسط سفیده بماند ضعیف می‌شود و اجازه می‌دهد که زرده به اطراف حرکت کند. نگهداری در یخچال این روند را آهسته‌تر می‌کند.

# شامی ترش



مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر:

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

## طرز تهیه:

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

## نحوه شناسایی تخم‌مرغ کهنه و فاسد چگونه است ؟

- ۱- شناور نگه‌داشتن در آب: وقتی تخم‌مرغ در آب شناور می‌ماند که حباب هوای آن به اندازه کافی برای شناور نگه‌داشتن آن بزرگ شده باشد. و این به مفهوم کهنه بودن است. برای اطمینان از سالم بودن تخم‌مرغ کهنه آنها را قبل از استفاده در یک ظرف جداگانه بشکنید، یک تخم‌مرغ فاسد چه پخته باشد چه خام پس از شکستن بوی نامطبوعی دارد.
  - ۲- تست نور: با انجام آزمایش نور ملایم تمام علائم فساد که در بالا ذکر شد قابل رویت است.
- بهترین روش‌های طبخ تخم‌مرغ چیست ؟**
- آب‌پز و نیم‌رو به صورتی که سفیده و زرده سفت باشد از بهترین روش‌های طبخ تخم‌مرغ است.



# کوفته نخودچی



مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر:

|                           |                 |
|---------------------------|-----------------|
| گوشت چرخ کرده‌ی بدون چربی | ۵۰۰ گرم         |
| آرد نخودچی                | ۳۰۰ گرم         |
| پیاز متوسط رنده شده       | ۲ عدد           |
| آب گرم                    | ۱ لیوان         |
| زردهویه                   | ۱ قاشق مرباخوری |
| پودر تخم گشنیز            | ۱ قاشق چای خوری |
| پیاز داغ                  | ۲ قاشق سوپ خوری |
| آب                        | ۶ لیوان         |
| زعفران دم کرده            | ۱ قاشق چای خوری |
| آلبیمو                    | پک دوم لیوان    |
| شکر                       | ۳ قاشق سوپ خوری |
| روغن مایع برای سرخ کردن   |                 |
|                           | ۲ قاشق سوپ خوری |
| نمک و فلفل                | به مقدار لازم   |
| چند برگ شوید              | برای تزیین      |

## طرز تهیه:

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

نوع: ترشی و شیرینی این کوفته را طبق ذائقه‌ی خود اندازه کنید

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

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

# کوفته هویج فرنگی



مواد لازم برای ۴ الی ۶ نفر:

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

مواد لازم برای تهیه سس کوفته:

|                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| پیاز بزرگ رنده شده       | ۱ عدد             |
| گوچه فرنگی بزرگ رنده شده | ۴ عدد             |
| سرکه                     | ۴ قاشق سوپخوری    |
| نعنا خشک                 | ۱ یک قاشق سوپخوری |
| آب                       | ۱ لیوان           |
| نمک، فلفل و زردچوبه      | به مقدار لازم     |

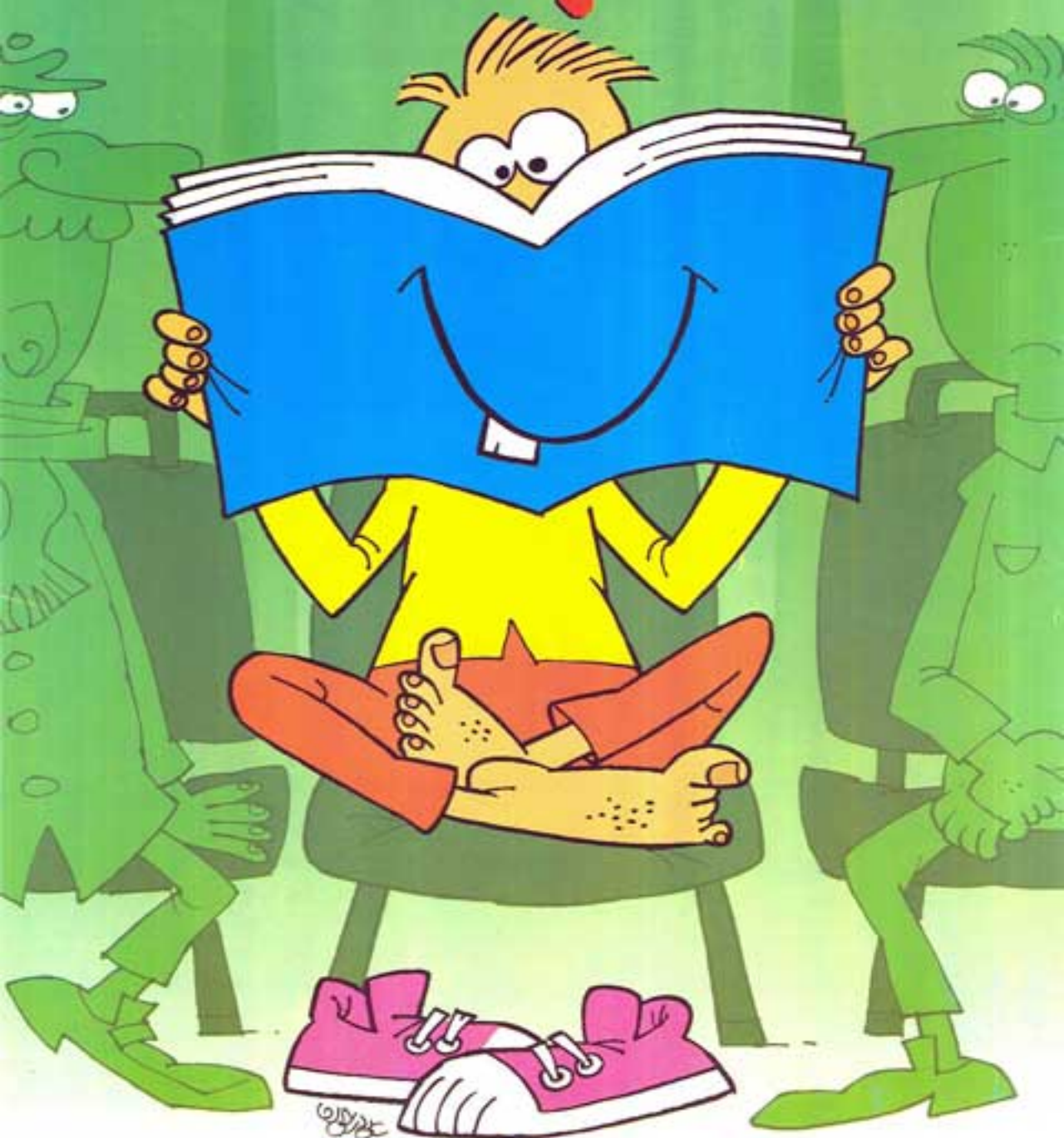
طرز تهیه:

- گوشت چرخ کرده، هویج فرنگی، پیاز، نخمرغ، آرد نخودچی، زردچوبه، نمک و فلفل را با هم ورز می دهیم تا مخلوط یکدستی به وجود آید.
- از مواد به اندازه ی یک گردوی بزرگ برمی داریم و آن را در دست گرد می کنیم.
- در تابه ی گودی روغن را گرم کرده و کوفته ها را یکی یکی در آن سرخ می کنیم.
- برای تهیه ی سس این کوفته به صورت زیر عمل می کنیم:
- در قابلمه ای روغن را گرم کرده و پیاز را در آن تفت می دهیم تا طلایی رنگ شود.
- گوچه فرنگی، سرکه، نعنا خشک، نمک، فلفل، زردچوبه و آب را به پیاز اضافه می کنیم و اجازه می دهیم تا بجوشد.
- کوفته های سرخ شده را به سس افزوده و تابه را به مدت ۲۰ دقیقه روی حرارت ملایم می گذاریم تا کاملاً جا بیفتد.
- این کوفته را می توانید با نان سنگک و سبزی خوردن سرو کنید.

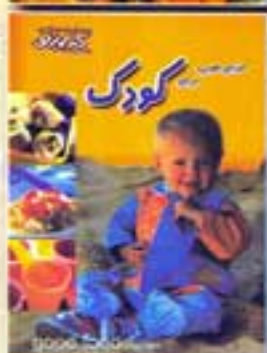
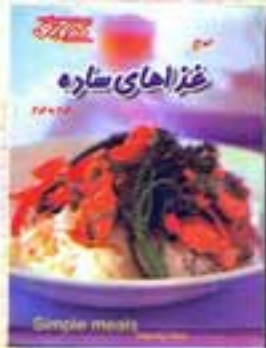
توجه:

- به جای گوچه فرنگی می توان از یک قاشق سوپخوری رب گوچه فرنگی نیز استفاده کرد.
- برای رنده کردن پیاز از قسمت درشت رنده استفاده کنید.

# کتاب منو



توزیع در ایستگاههای مترو



یک غذای لذیذ  
 یک خاطره خوب  
 یک هدیه ماندگار

با مجموعه کتابهای آموزش آشپزی



نماینده گی مرکزی تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، پلاک ۲۷

فروشگاه مرکزی انتشارات گل واژه، تلفن: ۶۶۴۶۴۳۵۱ - ۶۶۴۱۹۰۵۵

فروش در کلیه کتاب فروشی های معتبر سراسر کشور