



# آشپزی با قارچ

دنیای هنر

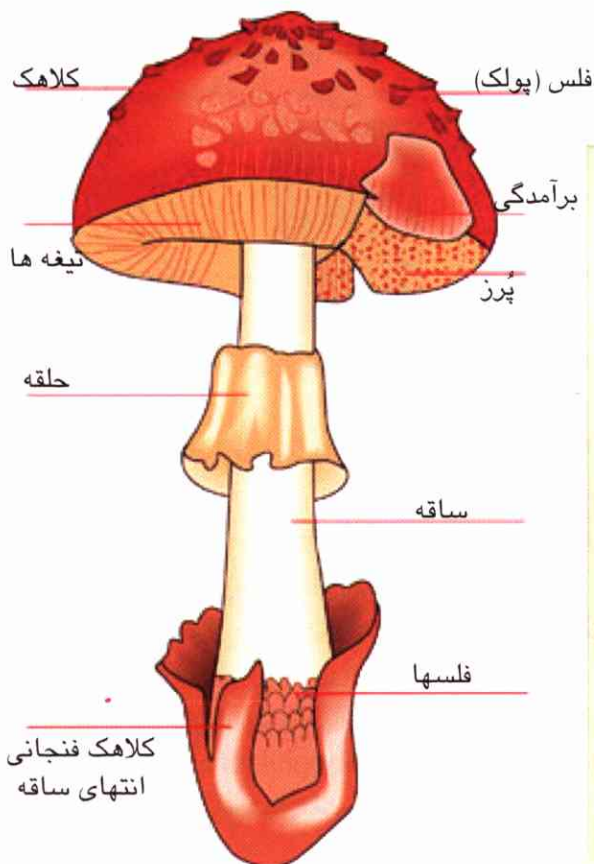


اکرم ذاکری

# آشپزی با قارچ

## تاریخچه استفاده از قارچ خوراکی

قارچها موجوداتی هستند که از ادوار قدیم با انسان بوده اند. سوابق فسیلی آنها به دوران پرکامبرین و دونین برمی گردد. تاریخ مصرف قارچهای خوراکی به عنوان غذا و دارو به زمانی بسیار دور برمی گردد و حتی انسانهای نخستین از خواص ویژه قارچها اطلاع داشتند. آرتک ها از قارچها بعنوان مواد توهم زادر فالگیری استفاده می کردند و قارچ را گوشت خدا **Gods, flesh** می نامیدند. در کتب پزشکی هند باستان سامهیتا قارچها را به سه دسته خوراکی، سمی و دارویی تقسیم کرده اند. یک نوع قارچ کوچک بنام پسیلوسیپ مورد استفاده سرخپوستان آمریکا بوده که برای بینایی استفاده می شده. پرورش قارچهای خوراکی حدوداً به ۲۰ قرن پیش در ژاپن و چین بر می گردد. کاشت قارچ در گلخانه اولین بار در سوئد در سال ۱۷۵۴ میلادی ابداع شد.





## تشخیص قارچهای سمی و خوراکی

چگونگی تشخیص قارچ خوراکی از سمی بسیار مشکل بوده، دیگر راههای قدیمی مانند سیاه شدن قاشق‌های نقره‌ای توسط قارچهای سمی و یادداشتن بوی بد و ترکیبات و ترشحات ناخوشایند توسط آنها ملاک تشخیص نمی‌باشد. قارچ آمانیتا موسکاریا با کلاهک قرمز و لکه‌های سفید و خوشرنگ حتی تا ساعتها پس از تغذیه تولید ناراحتی نکرده، ولی بعد از چند ساعت باعث ناراحتی‌های شدید روده‌ای و در نهایت مرگ می‌شود. این قارچها بنام فرشته مرگ یا فرشته‌های فاسدکننده لقب یافته‌اند و اثر این قارچ و نیز قارچهای نظیر ایلودنس لاکتاریوس، لرتوس، هلولا و آندودی مشابه اثر مارزنگی اعلام شده و تا بحال قربانیان زیادی نیز داده است. لذا بهترین راه این است که گونه‌های مختلف قارچ خوراکی را بدقت شناسایی کرده و از مصرف قارچهای ناشناخته خودداری شود و حتی شناسایی خانواده و جنس نیز کفایت نمی‌کند، زیرا در بسیاری از خانواده‌ها و جنس‌ها ممکن است گونه‌های خوراکی و غیر خوراکی وجود داشته باشد.



قارچ‌ها را از نظر محل زیست به سه گروه تقسیم می‌کنند:

۱- قارچهای جانوردوست (Zoophiles) روی حیوانات به سر می‌برند.

۲- قارچهای گیاه دوست (Phytophiles) که بر روی گیاهان به سر می‌برند، اغلب انگل میزبان بوده، تولید بیماری در گیاه می‌کنند.

۳- قارچهایی که در سطح خاک به سر برده، خاک دوست و ساپروفیت هستند (Geophiles) از مهم‌ترین عوامل انتشار قارچها حرارت، جنس و PH محیط است

## مزایای کشت قارچ خوراکی نسبت به دیگر محصولات کشاورزی

۱- اطمینان از خوراکی بودن قارچ کشت شده .

۲- جلوگیری از آلودگی محیط زیست : سالانه مقدار زیادی از ضایعات کشاورزی در محیط مانده و استفاده صحیح از آنها نمی‌شود و با ماندن در محیط ایجاد آلودگی می‌کند. طبق آمار سالانه حدود ۲۰ میلیون تن ضایعات کشاورزی از بین می‌روند که می‌توان با استفاده از این ضایعات در پرورش قارچ خوراکی علاوه بر تولید قارچ خوراکی، از کمپوست باقیمانده به عنوان کود آلی و در برخی موارد بعنوان غذای دام و طیور استفاده کرده که با تولید قارچ خوراکی چرخه تجزیه شدن بقایای کشاورزی سریعتر شده و جلوی آلودگی محیط زیست نیز گرفته می‌شود.

۳- قارچ را می‌توان در محیطهای سر بسته و سالن‌ها پرورش داد و این امر باعث می‌شود که بتوانیم شرایط نامساعد محیطی را کنترل کنیم.

۴- قارچها نسبت به بسیاری از محصولات، دوره رشد کوتاهی دارند و به همین منظور می‌توان چندین بار در سال قارچ برداشت کرد و همین امر باعث شده که حرفه سودآوری باشد.

۵- قارچ خوراکی امروزه بعنوان یک غذای لذیذ و کامل و مفید در دنیا به حساب می‌آید.

۶- استفاده مفید از واحد سطح: در یک محیط سر بسته می‌توانیم با ایجاد طبقات مختلف از سطح به نحو احسن استفاده کنیم.

۷- ایجاد اشتغالزایی بالا: پرورش قارچ نسبت به سطح محدودی که مورد استفاده قرار می‌گیرد از اشتغالزایی بالایی برخوردار است.

۸- قارچ خوراکی بیشترین میزان محصول را در واحد سطح نسبت به سبزیجات و گیاهان گلخانه ای دارد.

## خواص غذایی و درمانی قارچ

به دنبال کمبود جهانی پروتئین بویژه در جهان سوم از سال ۱۹۶۰ به بعد تحقیقات بسیاری در رابطه با پروتئین انواع قارچ های خوراکی صورت گرفت و میزان پروتئین قارچهای خوراکی از حداقل ۱/۸ تا ۵/۹ درصد وزن خشک قارچ گزارش شد. میزان درصد پروتئین قارچ بستگی به نژاد قارچ، شرایط زراعی، اندام مورد آزمایش مرحله رشد، میزان آب موجود در بافت، چرخه باردهی، فاصله زمانی بین زمان برداشت و زمان اندازه گیری پروتئین دارد.

به عبارتی پروتئین قارچ تازه در حدود دو برابر پروتئین اغلب سبزیجات و حبوبات بوده و به علت درصد بالای رطوبت گوشت آن از نظر هضم مانند سبزیجات و حبوبات است. (پروتئین آن ۷۰ تا ۹۰٪ قابلیت هضم دارد) و اصولاً پروتئین قارچ خوراکی از لحاظ ارزش غذایی در حد فاصل پروتئین گوشت و سبزیجات قرار گرفته است و مصرف آن برای میانسالان و سالخوردگان به جای گوشت قرمز توصیه می شود.

همچنین یک فرد بالغ حدود ۱۰۰۰۰ کیلو ژول انرژی در روز نیاز دارد و قارچهای خوراکی به علت داشتن ۴/۲٪ وزن کربوهیدرات قادرند بطور میانگین ۱۰۰ کیلوژول در ۱۰۰ گرم قارچ انرژی تولید کنند که این میزان انرژی بر ارزش قارچ افزوده و امکان استفاده از آن را در رژیم های غذایی کم انرژی به بهترین نحو فراهم می سازد. همچنین از آنجا که قارچ های خوراکی دارای درصد کم چربی (۰/۱ تا ۰/۳ درصد وزن) می باشد، لذا برای رژیمهای لاغری بسیار مناسب می باشند. اسفگنولپیدها نیز که از گروههای مهم لیپیدی موجود در سیستم مغز و اعصاب محسوب می شوند، در قارچ های خوراکی شناسایی شده اند. از نظر ویتامین نیز مصرف روزانه ۱۰۰ گرم قارچ خوراکی نیاز بدن به ویتامین C را برطرف کرده و به علت داشتن تیامین (B1) کافی، از بری بری جلوگیری کرده و نیز به علت داشتن B12 از ضایعات مغزی و ستون فقرات و کم خونی جلوگیری می کند. از نظر سایر ویتامین ها مانند E، K، D، A نیز مصرف قارچ می تواند مفید باشد.

مصرف ۱۰۰ گرم قارچ خوراکی تازه بیش از نیاز روزانه افراد بالغ به ویتامینهای محلول در آب را برطرف می کند.

عناصر معدنی قارچ نیز بیش از سبزیجات و میوه جات است. قارچ خوراکی دارای میزان چشمگیری پتاسیم، مس و آهن است و قادر است فسفر مورد نیاز بدن را تأمین کند که این فسفر معمولاً در تیغه های کلاهدک موجود است. لایه های سطحی قارچ نیز دارای مقادیر زیادی آهن است که می تواند نیاز معمول بدن را تأمین کند. مس هم در کلاهدک و هم در تیغه ها موجود است. با خوردن ۱۰۰ گرم قارچ تازه نیاز روزانه بدن به پتاسیم تأمین می شود. عناصری مانند Mn، Mo، و بخصوص Zn به میزان مناسبی در قارچ خوراکی موجودند که این عناصر در فعل و انفعالات آنزیمی بدن نقش دارند. قارچها به علت خاصیت کنترل چربی و قند خون برای مبتلایان به بیماری قلبی و دیابت مفید بوده و به علت داشتن اسید فولیک برای اشخاص کم خون مفید می باشند. با توجه به موارد فوق، قارچ خوراکی غذایی بسیار ارزشمند است که هم می تواند در کشورهای در حال توسعه که سوء تغذیه مشکل آفرین است نقش مؤثر خود را ایفا کند و هم در جهان توسعه یافته که مواد غذایی پر انرژی به مقدار فراوان یافت می شود، به علت پایین بودن کالری نقش مهمی در تغذیه و تعدیل کالری موجود در جیره غذایی جامعه بعهده دارد.

**نکته:** وجود عناصر رسمی از جمله کادمیوم، جیوه، نقره باعث جذب توسط قارچ شده و در نتیجه باعث مسمومیت فرد می شود. باید توجه داشت که از ورود این عناصر به بستر باید جلوگیری شود.

## روش تمیز کردن قارچ

قارچ را تا زمان استفاده تمیز نکنید، وقتی خواستید آنها را مصرف نمایید به این روش تمیز کنید.

ابتدا اگر از موادی که قارچ را داخل آن کشت کرده اند روی آنها باقی مانده بردارید. سریع با آب سرد آبکشی کنید، یا اینکه قارچها را با یک تکه پارچه تمیز و مرطوب، دستمال کاغذی یا یک برس نرم پاک کنید.



## قارچ تازه را چگونه آماده کنیم:

قارچ تازه عطر و طعم عالی به انواع غذاها از قبیل سُسها، سوپ ساندویچ، پیتزا و انواع غذاهای دیگر می افزاید. شما می توانید با روشهای گوناگون سریع و ساده قارچ را آماده کنید. قارچ خوشمزه می باشد ولی آنها عاری از چربی، کلسترول، بوده دارای کالری و سدیم کم می باشند در حالیکه اغلب چند ماده مغذی از قبیل ویتامین D، سلنیوم، ریبوفلاوین، نیاسین، ویتاسیم را تولید می کند. و علاوه بر این قارچها منبع عالی فیبر می باشند، بنابراین از انواع مختلف قارچها استفاده کنید و آنها را با غذاهای دیگر استفاده نمائید.

## لوازم مورد نیاز برای آماده کردن قارچها:

قارچ

چاقو

مایکروویو

حوله مرطوب یا بُرس نرم

کره یا روغن

ظرف مخصوص مایکروویو

گریل یا کباب پز

بُرس برای چرب کردن

ماهیتابه برای سرخ کردن



## روش کار:

- 1- قارچها را به وسیله یک حوله مرطوب پاک کنید، یا اینکه لکه ها و کثیفی را به وسیله یک بُرس نرم بردارید.
- 2- سریع آبکشی کنید.
- 3- به وسیله حوله آشپزخانه خشک کنید.
- 4- ساقه را اگر خشک شده بردارید، ساقه های سفت را بگیرید.
- 5- قارچ را می توانید با انواع سُسها سرو کنید یا ریز کرده و به سالاد پیتزا، سوپ و غذاهای دیگر اضافه کنید.

## برای آماده کردن با مایکروویو

- 1- ۲۵۰ گرم قارچ را ضخیم بُرش دهید.
- 2- داخل ظرف مخصوص مایکروویو بریزید، نیازی به کره یا روغن ندارید.
- 3- روی ظرف را بپوشانید و داخل مایکروویو با قدرت بالا حدود ۲ تا ۳ دقیقه بپزید، بعد از گذشت یک دقیقه یک بار آنها را هم بزنید.

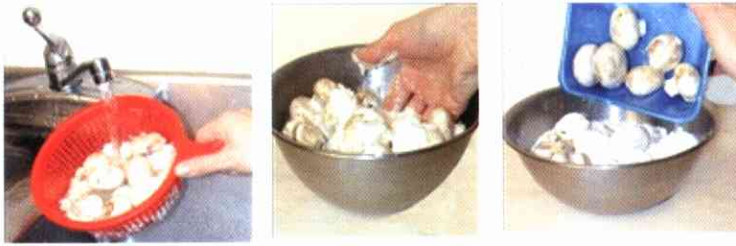
## برای آماده کردن به وسیله سرخ کردن

- 1- قارچها را با بُرش دادن یا ریز کردن اگر لازم است آماده کنید. قارچها را می توانید کامل، حلقه حلقه شده یا ریز کرده سرخ کنید.
- 2- ماهیتابه را به وسیله بُرس با کره یا روغن چرب کنید و روی حرارت بالا قرار دهید.
- 3- قارچها را بصورت یک لایه داخل ماهیتابه بچینید، زیاد روی هم انباشته نکنید.
- 4- روی حرارت بالا حرارت دهید ولی هم نزنید.
- 5- بعد از اینکه یک سمت قارچها قهوه ای شد آنها را برگردانید.
- 6- اجازه دهید تا سمت دیگر هم قهوه ای شود.
- 7- از روی حرارت بردارید و استفاده نمائید.



## برای آماده کردن به وسیله گریل و باربکیو

- 1- گریل یا کباب پز را گرم کنید.
- 2- به وسیله بُرس کلاهِک و ساقه قارچها را با روغن چرب کنید تا مرطوب شوند و روی آنها نمک و فلفل بپاشید.
- 3- قارچها را با ۴ تا ۶ سانتیمتر دورتر از منبع حرارت هر طرف را حدود ۴ تا ۵ دقیقه کباب کنید. و روی قارچها را به وسیله بُرس یک یادوبار در حین کباب کردن چرب کنید.



۵- به وسیله یک حوله تمیز یا کاغذ آشپزخانه آنها را خشک کنید.

### نکته پخت:

اگر می خواهید قارچ را آب پز کنید یا با آرام پز بیزید، توجه داشته باشید که ابتدا آنها را سرخ کنید، و سپس آنها را درخاتمه پخت اضافه کنید. قارچها در زمان پخت جمع می شوند بنابراین زمان پخت طولانی را باید حذف کنید.

دقت کنید زمانیکه قارچ را می پزید قابلمه یا هر ظرف دیگری را زیاد پُر و انباشته نکنید. این کار باعث کم شدن حرارت می شود و سرخ کردن آنها مشکل خواهد شد.

برای پخت بعد از تمیز کردن به روش ذکر شده، آنها را حلقه حلقه بُرش دهید یا ریز کنید، قارچهای ریز را می توانید بصورت کامل باقی بگذارید.

اگر دوست دارید می توانید قارچهای مختلف را با هم مخلوط کنید.

قارچ را با کره یا روغن زیتون و یا مخلوطی از این دو روغن حرارت زیاد تفت دهید. زمانیکه قارچ شروع به پختن می کند سریع آب می اندازد به پخت ادامه دهید تا محلول حاصل جذب شود و قارچ نرم و طلایی شود. می توانید یک قاشق سوپخوری آب انگور به آن اضافه کنید و اجازه دهید تا محلول تبخیر شود. و با سبزیجات معطر مانند جعفری رُزماری و غیره و نمک و فلفل مخلوط کنید.

یا اینکه قارچها را با روغن زیتون و نمک و فلفل و گاهی سیر داخل فر با ۴۰۰ درجه فارنهایت حدود ۳۰ دقیقه یا تا زمانیکه طلایی و نرم شوند سرخ کنید.

### برای آماده کردن به وسیله فر

فر را روی ۴۵۰ درجه گرم کنید.

۲- روی قارچها را به وسیله بُرس با روغن چرب کنید، از یک قاشق سوپخوری روغن برای هر ۲۵۰ گرم قارچ استفاده کنید.

۳- قارچها را داخل یک ظرف کم عمق داخل فر قرار دهید.

۴- حدود ۲۰ دقیقه حرارت دهید و گاهی آنها را هم بزنید تا قهوه ای شوند.

### نکته:

از قارچهای درشت برای کباب یا گریل کردن استفاده کنید. درحین کباب یا گریل کردن آنها را می توانید به جای روغن با سس یا چاشنی مورد علاقه خود مرطوب کنید.

قارچها خیلی سریع فاسد می شوند بنابراین بهتر است که آنها را از روز خرید به مدت ۳ روز استفاده کنید.

قارچ را داخل آب زیاد قرار ندهید.

### چگونه قارچ را بپزیم:

برای پخت قارچ دو قانون زیر را بخوانید.

کارشناسان توصیه می کنند که قارچ را به وسیله بُرس یا با یک حوله مرطوب پاک کنید. زیرا آنها بسیار جذب کننده می باشند و ممکن است اگر داخل آب خیسانده شوند عطر و طعم خود را از دست بدهند.

۱- قارچ را بدون قراردادن داخل آب پاک کنید، به وسیله یک حوله تمیز و مرطوب یا بُرس مخصوص تمیز کردن قارچ پاک کنید. دقت کنید که اگر از ساقه های آنها استفاده می کنید آنها را هم پاک کنید.

۲- یا اینکه قارچها را داخل یک کاسه آب بریزید.

۳- قارچها را دورتادور بچرخانید تا کثیفی آنها بیرون بزند.

۴- زیر آب بگیرید و آبکشی کنید.

# سوپ خامه ای قارچ

## روش تهیه:

۱- داخل یک قابلمه بزرگ کره و روغن زیتون را روی حرارت متوسط ذوب کنید. پیازچه را اضافه کنید و حدود ۲ تا ۳ دقیقه تفت دهید تا نرم شود.

۲- قارچ بُرش داده، آویشن و نمک و فلفل را اضافه کنید و تفت دهید تا تمام محلول خارج شده از قارچ تبخیر شود.

۳- آب انگور را اضافه کنید و پخت را ادامه دهید تا تمام محلول تبخیر شود. حدود ۱/۲ پیمانه از این مخلوط را بردارید و کنار بگذارید. آرد را اضافه کنید و ۲ تا ۳ دقیقه دیگر حرارت دهید، ۳ پیمانه از آب مرغ را اضافه کنید و حدود ۱۵ دقیقه اجازه دهید بجوشد. سوپ را داخل بلندر بریزید و بزنید تا نرم شود. برای یک سوپ خیلی روان آن را از داخل یک الک نرم عبور دهید.

۴- سوپ را داخل قابلمه برگردانید و اجازه دهید تا بجوشد و به وسیله یک چنگال هم بزنید. و شیر را اضافه کنید. آب مرغ کنار گذاشته را هم اضافه کنید تا غلظت لازم را بدست آورید، نمک و فلفل را طبق ذائقه تنظیم کنید.

جوز هندی را هم اضافه کنید. حرارت را کم کنید و حدود ۱/۴ از خامه ترش را اضافه کنید و هم بزنید، سوپ را گرم نگه دارید ولی اجازه ندهید که بجوشد. سوپ را داخل ظرف ریخته و با مخلوط قارچ کنار گذاشته و خامه تزئین کرده و سرو کنید.

## مواد لازم:

۲ قاشق سوپخوری کره

۲ قاشق سوپخوری روغن زیتون

۳/۴ پیمانه پیازچه ریز شده

۵۰۰ گرم قارچ، نازک بُرش دهید

۱ قاشق چایخوری برگ تازه آویشن

نمک و فلفل سیاه آسیاب شده

۱/۲ پیمانه آب انگور سفید

۲ قاشق سوپخوری آرد سبوس دار

۲ و ۱/۲ پیمانه آب مرغ کم نمک، ۱/۲ پیمانه از آن را کنار بگذارید

۱/۲ پیمانه شیر

جوز آسیاب شده برای طعم و مزه

۱/۲ پیمانه خامه ترش









# سوپ طلایی قارچ

## روش تهیه:

۱- ۱/۲ پیمانه آب را داخل یک قابلمه بزرگ روی حرارت قرار دهید و پیاز را اضافه کنید. وبا حرارت بالا حدود ۵ دقیقه بپزید و گاهی هم بزنید تا پیاز نرم شود و تمام آب تبخیر شود.

۲- ۱/۴ باقیمانده آب را اضافه کنید و هم بزنید تا اگر پیاز به ظرف چسبیده جدا شود. حدود ۳ دقیقه دیگر به پخت ادامه دهید تا تمام آب تبخیر شود و پیاز شروع به قهوه ای شدن کند.

۳- قارچ و ادویه ها را اضافه کنید. حرارت را کمی پایین آورید، روی ظرف را بپوشانید و ۵ دقیقه بپزید و مرتباً هم بزنید.

۴- سُس سویا و آب یا آب سبزیجات را اضافه کنید و روی ظرف را بپوشانید و حدود ۱۰ دقیقه اجازه دهید بجوشد.

۵- داخل یک قابلمه دیگر روغن زیتون و آرد را با هم مخلوط کنید تا بصورت یک خمیر سفت فرم بگیرد. روی حرارت قرار دهید و حدود ۱ دقیقه مرتباً هم بزنید، شیر سویا را اضافه کنید و روی حرارت متوسط مرتب هم بزنید تا کمی بجوشد و غلیظ شود.

۶- مخلوط شیر و آرد را داخل سوپ بریزید، و با هم مخلوط کنید و آب لیمو را قبل از سرو اضافه کنید.

## مواد لازم: سرو ۶ نفر

۲ عدد پیاز، ریز کنید

۵۰۰ گرم قارچ، ریز کنید

۱ قاشق سوپخوری پاپریکا ( فلفل شیرین)

۱ و ۱/۲ قاشق چایخوری شوید

۱/۴ قاشق چایخوری فلفل سیاه

۳ قاشق سوپخوری سُس سویا

۱ پیمانه آب، یا آب سبزیجات

۱ قاشق سوپخوری روغن زیتون

۲ قاشق سوپخوری آرد

۲ پیمانه شیر سویا

۲ قاشق سوپخوری آب لیمو







# سوپ قارچ و مرغ

## روش تهیه:

۱- ابتدا قارچها را طبق توضیحات ذکر شده در صفحات قبل تمیز کنید و بصورت عمودی خرد کنید و داخل ماهیتابه با مقدار کمی روغن سرخ کنید.

۲- بال و گردن مرغ را با پیاز سرخ شده و هویج که قبلاً شسته و ریز کرده اید و نخود فرنگی و فلفل دلمه ای و کمی نمک و در صورت تمایل کمی زردچوبه تفت دهید و با یک استکان آب بگذارید بپزد تا به اندازه ۳ یا ۴ قاشق غذاخوری محلول باقی بماند.

۳- آرد را با کره کمی تفت دهید و نمک و فلفل را اضافه کنید و سپس شیر را کم کم اضافه کنید و مرتباً هم بزنید تا آرد گره گره نشود.

۴- استخوانهای مرغ را جدا نموده و با آب و سبزیجات داخل آن به مخلوط آرد اضافه کنید.

۵- قارچ سرخ شده را نیز به سوپ اضافه کنید. و سوپ را مرتباً هم بزنید و درخاتمه پودر سیر را اضافه کنید.

۶- زمانیکه غلظت سوپ مناسب میل شما شد جعفری را اضافه کنید و گرنه اجازه دهید سوپ بیشتر بپزد تا غلیظ شود. سپس سوپ را از روی حرارت بردارید و خامه را به آن اضافه کنید.

توجه: این سوپ بسیار لذیذ است و در صورتیکه مرغ و نخود فرنگی و فلفل سبز را نیز حذف کنید باز هم بسیار خوشمزه خواهد بود و در مدت زمان بسیار کمی نیز آماده می شود.

## مواد لازم: سرو ۶ نفر

۳۰۰ گرم قارچ

۳۰۰ گرم بال و گردن مرغ

۱/۲ قاشق سوپخوری پیاز سرخ شده

۲ عدد هویج

۵۰ گرم نخود فرنگی

۱ قاشق سوپخوری فلفل دلمه ای ریز شده

۱ قاشق سوپخوری جعفری ریز شده

۳ قاشق سوپخوری آرد گندم

۵۰ گرم کره

۱ پیمانه شیر

۳ تا ۴ قاشق سوپخوری خامه

۱/۴ قاشق چایخوری پودر سیر

نمک و فلفل







# سوپ قارچ و میگو

۳- داخل یک قابلمه بزرگ کمی روغن بریزید و پیاز را کمی تفت دهید سپس سیرو زنجبیل را اضافه کنید و حدود دو دقیقه روی حرارت کمی هم بزنید تا تفت داده شود.

۴- آب مرغ را همراه با ۵ لیوان آب جوش اضافه کنید و نمک و فلفل را طبق ذائقه خود تنظیم کنید و روی قابلمه را بپوشانید و اجازه دهید حدود ۳ دقیقه آرام بجوشد. در این مرحله ورمیشل یا (نودل) را اضافه کرده و درب قابلمه را بردارید و گاهی خیلی آرام هم بزنید تا نودلها ریز نشوند. نودلها باید در آب سوپ براحتی شناور باشند، به عبارتی سوپ باید خیلی آبدار باشد، پس در صورت نیاز مقداری آب جوش اضافه کنید و نمک را هم بچشید تا به اصطلاح سوپ شفته نشود.

۵- آب سوپ کم رنگ و رقیق ولی کاملاً مزه دار و معطر می باشد. وقتی نودلها نرم شدند قابلمه را از روی حرارت بردارید. اگر مایل به اضافه کردن میگو یا مرغ هستید، آنها را یک دقیقه قبل از برداشتن قابلمه از روی حرارت اضافه کنید.

۶- نخود فرنگی، قارچ، کمی گشنیز و مقداری تره را به سوپ اضافه کنید و حدود دو دقیقه صبر کنید تا سبزیجات با حرارت سوپ نیم پز شوند.

۷- سوپ را داخل ظرف سوپخوری بریزید و با مقداری سبزی تزئین کنید. ریحان، جوانه ماش (خام) و لیموترش را داخل یک ظرف کنار سوپخوری قرار دهید تا هر کس در صورت تمایل با سوپ خود مخلوط کند. این سوپ را داغ سرو کنید.

## مواد لازم: سرو ۴ نفر

- ۱/۲ بسته ورمیشل
- ۳ پیمانه آب مرغ
- ۸ عدد قارچ سفید، ورقه ورقه کنید
- ۱ عدد پیاز متوسط، ریز کنید
- ۲-۳ حبه سیر، رنده کنید
- ۱ قاشق سوپخوری زنجبیل تازه و رنده شده
- ۲ قاشق سوپخوری آب لیمو
- ۳ قاشق سوپخوری روغن مایع
- نمک و فلفل به اندازه کافی

## مواد لازم دلخواه

- ۱۰۰ گرم نخود فرنگی
- ۱/۲ پیمانه گشنیز ریز شده
- ۱ قاشق سوپخوری پُر تره ریز شده
- مقداری برگ ریحان
- ۲۰۰ گرم جوانه ماش
- ۱-۲ عدد لیموترش
- ۱ تکه سینه مرغ کباب شده یا پخته و ریز شده
- ۸ عدد میگو متوسط و نیم پز شده

## روش تهیه:

۱- ابتدا قارچها را طبق توضیحات ذکر شده در صفحات قبل تمیز کنید و ورقه ورقه برش دهید.

۲- قارچها را با کمی نمک و فلفل حدود یک دقیقه داخل مایکروویو بپزید (یا تفت دهید) تا نیم پز شوند و کنار بگذارید.





# سوپ قارچ و اسفناج با ترشی قارچ و لوبیا

۴- سوپ را مرتباً هم بزنید تا غلیظ شود ، سپس روی حرارت کم حدود ۵ دقیقه اجازه دهید بجوشد.

۵- اسفناج ریز شده را که کاملاً آب آن گرفته شده همراه با پنیر خامه ای داخل سوپ بریزید و در حالیکه هم می زنید اجازه دهید تا اسفناج پخته و پنیر هم ذوب شود. سوپ را داخل ظرف سوپخوری بریزید و با سبزیجات و قارچ تزئین کنید.

## روش تهیه ترشی:

۱- دم لوبیا سبزه را بگیرید و بعد از شستن داخل آبکش بریزید. سپس آنها را در هر اندازه ای که دوست دارید ریز کنید و داخل آبی که در حال جوشیدن است بریزید. پس از حدود ۲-۱ دقیقه آن را داخل آبکش بریزید.

۲- قارچها را بعد از تمیز کردن ریز کنید یا به صورت کامل داخل آب جوش بریزید و بلافاصله از آب خارج کرده و داخل صافی بریزید. برای اینکه قارچ آب نیندازد بهتر است روی آنها آب سرد بریزید و بعد فشار دهید تا آب اضافی گرفته شود. سیر را پوست گرفته و ریز کنید. فلفلها را هم ریز کنید. برای زیباتر شدن این ترشی می توانید فلفل با رنگهای مختلف استفاده کرد. در صورت تمایل می توانید از پودر فلفل به جای فلفل تازه استفاده کنید. سبزیها را شسته و اجازه دهید تا آب اضافی آنها برود. سپس ریز کنید و اگر سبزی تازه در دسترس نبود، می توانید از سبزی خشک استفاده کنید. البته استفاده از هر دو نوع سبزی (خشک و تازه) بهتر است. به شرطی که مقدار ذکر شده برای هر کدام نصف شود. قارچ، لوبیا سبز، فلفل، سیر و سبزی را مخلوط کنید و داخل ظرف مورد نظر بریزید. ادویه و زردچوبه را با مقدار کمی سرکه مخلوط کنید و روی مواد آماده شده بریزید. سپس به اندازه کافی سرکه داخل ظرف بریزید تا به طور کامل روی مواد را بپوشاند. درب ظرف را ببندید و در محلی خنک نگهداری کنید.

## مواد لازم سوپ : سرو ۴ نفر

۱/۲ پیمانه قارچ ریز شده

۱/۲ پیمانه پیاز ریز شده

۲ قاشق سوپخوری کره

۳ و ۱/۴ پیمانه شیر

کمی پودر جوز هندی

کمی پودر سیر

نمک و فلفل به اندازه کافی

۲ قاشق مرباخوری آرد ذرت

۱ کیلو گرم اسفناج

۱۱۵ گرم پنیر خامه ای



## مواد لازم ترشی قارچ و لوبیا:

۵۰۰ گرم لوبیا سبز

۵۰۰ گرم قارچ

۳-۴ عدد فلفل سبز تند

۱ قاشق چایخوری زردچوبه

۱ و ۱/۲ قاشق چایخوری ادویه مخصوص ترشی

۵۰ گرم سبزی معطر تازه

۱ قاشق سوپخوری سبزی معطر خشک

## روش تهیه سوپ :

۱- کره را داخل ماهیتابه بریزید و روی حرارت قرار دهید و قارچها را تفت دهید تا نرم شوند.

۲- ۳ پیمانه از شیر را همراه با ادویه ها داخل قارچ بریزید و روی حرارت جوش آورید.

۳- آرد ذرت را با ۱/۴ از شیر مخلوط کنید و آن را به تدریج به قارچ اضافه کنید و هم بزنید تا کاملاً با هم مخلوط شوند.





# دُلمه قارچ همراه با ۳ نوع مایع پُر کننده

مواد لازم : سرو ۳-۲ نفر

در اینجا از این سُس استفاده شده: مقدار ۲ و ۱/۲ قاشق سوپخوری آرد نخودچی را با ۵۰ گرم کره ذوب شده تفت دهید و ادویه دلخواه خود را اضافه کنید (در اینجا از جوزه هندی استفاده شده) حدود ۱ و ۱/۲ پیمانه شیر را به آن اضافه کنید و روی حرارت ملایم حدود ۵ دقیقه اجازه دهید بجوشد، سپس ۱۰۰ گرم پنیر چداررنده شده را به آن اضافه کنید تا طعم دارو حالت کشدار به خود بگیرد.

۱۰ قاشق سوپخوری مواد مخلوط شده داخل قارچ

۲ پیمانه سُس گرم (در پایین صفحه توضیح داده شده)

۳۰۰ گرم پنیر پیتزا رنده شده

۱۰ عدد قارچ درشت

## روش تهیه مایع داخل قارچ:

برای آماده کردن مایع داخل قارچها می توانید از موادی که در زیر ذکر شده استفاده کنید.

۱- مایع سینه مرغ، ماهی تَن، گوشت چرخ کرده: آنها را با مقداری پیاز سرخ شده تفت دهید و فلفل سبز دُلمه ای، گوجه فرنگی و هویج ریز شده را همراه با رُب گوجه فرنگی به آن اضافه کنید و نمک و فلفل زده و اجازه دهید تا آماده شود.

۲- مایع با کالباس و سوسیس ریز شده: سوسیس و کالباس را ریز کنید و داخل روغن تفت دهید و مقداری پنیر موزارلا رنده شده را به آن اضافه کنید، کمی کنسرو ذرت و نخود فرنگی را می توانید به مواد اضافه کنید با هم مخلوط کرده و داخل قارچها بریزید.

۳- مایع با تخم مرغ: تعداد ۱ تا ۲ عدد تخم مرغ را آب پز کنید تا خوب سفت شوند. سپس بعد از پوست گرفتن آنها را رنده کنید و با جعفری ریز شده مخلوط کنید، کمی پیاز تفت داده را می توانید به این مواد اضافه کنید و استفاده نمائید.

## روش آماده کردن یک سُس گرم:

می توانید از سُس سفید (آرد، شیر و فلفل) یا سُس قهوه ای، یا سُس گوجه فرنگی استفاده کنید.

## روش تهیه دُلمه قارچ:

۱- بعد از تمیز کردن قارچها طبق توضیحات ذکر شده در صفحات قبل ساقه قارچ ها را جدا کنید و داخل حفره ایجاد شده (کلاهک) هریک از قارچها را با یک قاشق مرباخوری از مایع آماده شده تا اندازه ای که کاملاً پُر شوند پُر کنید.

۲- همه قارچ ها را داخل یک ظرف بچینید، می توانید ساقه قارچها را در فواصل خالی بین قارچ های پُر شده جای دهید تا پخته شوند.

۳- اکنون سس گرم آماده شده را روی همه قارچ ها بریزید. می توانید بین قارچ ها از قطعه های کوچک کره قرار دهید و مقداری آبلیمو روی همه مواد بریزید.

۴- روی ظرف را با پنیر پیتزا بپوشانید.

ظرف را حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه روی حرارت ۱۸۰ تا ۲۰۰ درجه سانتیگراد روی پنجره پایین فر قرار دهید. اگر از فر با پنکه استفاده می کنید حرارت ۱۶۰ درجه سانتیگراد کافی است. سپس روی غذا را حدود ۱۰ دقیقه در پنجره بالای فر گریل کنید تا طلایی شود.





# قارچ پُر شده با اسفناج و لیمو

## روش تهیه مواد پُر کننده:

۱- تمام مواد مورد نیاز پُر کننده را داخل بلندر بریزید و بزنیید تا نرم و یکدست شود. داخل یک کاسه بریزید و داخل یخچال قرار دهید و قارچها را آماده کنید.

## قارچها را آماده کنید

- ۱- فر را روی ۴۵۰ درجه سانتیگراد گرم کنید.
- ۲- سینی فر را با کاغذ فویل بپوشانید و توری فر را روی آن قرار دهید. قارچها را با مخلوط روغن زیتون، آب لیمو، نمک و فلفل آغشته کنید.
- ۳- قارچها را به سمت بالا روی توری فر قرار داده روی سینی فر حدود ۲۰ دقیقه داخل فر حرارت دهید تا آب آنها گرفته شود.
- ۴- قارچها را برگردانید و حدود ۱۰ دقیقه حرارت دهید تا قارچها خوب قهوه‌ای شوند، سپس آنها را کمی خنک کنید و به وسیله قاشق هر یک را با مواد پُر کننده پُر کنید. روی مواد پُر کننده را با نان ریز شده یا دانه کاج بپوشانید.

۵- داخل فر برگردانید و حدود ۱۰ دقیقه یا تا زمانی که مواد داخل قارچها خوب داغ شده و به رنگ قهوه‌ای مایل به طلایی برگردد حرارت دهید. ۵ دقیقه اجازه دهید تا خنک شود.

تمام مواد مورد نیاز نان برشته روی قارچها را داخل بلندر بریزید و بزنیید تا بصورت نرم ریز شوند و روی قارچها بپاشید و سرو کنید.

## مواد مورد نیاز داخل قارچ: برای ۲۴ نفر، هر نفر ۱ عدد قارچ

- ۱ پیمانه اسفناج، ریز شده
- ۱/۲ پیمانه پنیر پیتزا، ورقه ورقه کنید
- ۱/۴ پیمانه پنیر پارمسان، ریز کنید
- ۳۰۰ گرم پنیر خامه‌ای
- ۲ قاشق سوپخوری روغن زیتون
- ۱ حبه سیر
- ۲ قاشق سوپخوری آب لیمو
- ۳ ساقه پیازچه، ریز کنید
- نمک و فلفل به اندازه کافی

## قارچها

- ۲۴ عدد قارچ، ساقه‌ها را بردارید
- ۱/۴ پیمانه روغن زیتون
- ۱ قاشق چایخوری آب لیمو
- نمک و فلفل به اندازه کافی

## نان برشته روی قارچها

- ۱ پیمانه نان ریز شده
- ۱ قاشق سوپخوری جعفری تازه و ریز شده
- ۲ حبه سیر
- ۲ قاشق سوپخوری روغن زیتون







# قارچ پُر شده با کالباس گوشت و پنیر

۳- داخل یک قابلمه کوچک ۲ قاشق از کره را روی حرارت ذوب کنید کالباس را اضافه کنید و حدود ۵-۳ دقیقه تفت دهید تا کمی از چربی آن بیرون بزند.

۴- پیاز، مریم گلی و فلفل قرمز ریز شده را اضافه کنید و حدود ۵ دقیقه تفت دهید تا پیاز نرم شود، اگر پیاز شروع به قهوه ای شدن کرد حرارت را کم کنید.

۵- قارچ ریز شده را با ۱/۲ قاشق چایخوری نمک اضافه کنید و حدود ۱۰-۵ دقیقه مرتباً هم بزنید تا نرم شود. بقیه کره را اضافه کنید.

۶- بعد از اینکه کره ذوب شد مخلوط را داخل یک کاسه منتقل کنید و نان ریز شده و پنیر رنده شده را اضافه کنید. نمک و فلفل را طبق ذائقه خود تنظیم کنید.

۷- یک ظرف را که گنجایش تمام قارچها را بصورت یک لایه داشته باشد با کره چرب کنید، قارچها را داخل ظرف بچینید و داخل قارچها را کمی نمک بپاشید و با یک قاشق سوپخوری از مواد داخل قارچها را پُر کنید و اگر مواد پُرکننده به اندازه کافی می باشد بالای هریک از قارچها را بصورت کپه ای فرم دهید.

۸- روغن زیتون را روی قارچهای پُر کرده بپاشید و حدود ۳۰-۲۵ دقیقه بپزید تا قارچها نرم و نان ریز شده قهوه ای مایل به طلایی شود. این غذا را گرم سرو کنید.

**مواد مورد نیاز:** برای ۱۶ نفر، هر نفر ۱ عدد قارچ

۷۵۰ گرم قارچ دُکمه ای درشت با پهنای حدود ۵ سانتیمتر

۲ قاشق سوپخوری کره، + مقداری برای چرب کردن ظرف

۱/۲ پیمانه کالباس گوشت ریز شده

۲ عدد پیاز کوچک، ریز کنید

۲ قاشق سوپخوری مریم گلی تازه یا خشک

۱ عدد فلفل قرمز ریز شده

نمک و فلفل به اندازه کافی

۲/۳ پیمانه نان ریز شده ادویه ای

۱/۲ پیمانه پنیر رنده شده پارمسان + کمی برای تزیین

۲ قاشق سوپخوری روغن زیتون برای پاشیدن روی قارچها

## روش تهیه:

۱- فر را روی ۴۲۵ درجه سانتیگراد گرم کنید. انتهای ساقه قارچها را بگیرید و دور بیندازید.

۲- ساقه قارچها را از داخل کلاهک بیرون بکشید و آنها را همراه با ۵ عدد از درشت ترین کلاهکها ریز کنید و کنار بگذارید.







# قارچ پُر شده با سبزیجات معطر

## روش تهیه:

۱- فر را روی ۴۰۰ درجه فارنهایت گرم کنید. مواد پُر کننده را داخل یک کاسه بریزید، برای پُر کردن قارچها از موادی که مورد علاقه خود می باشد می توانید استفاده کنید.

۲- حدود ۳/۴ پیمانه از پنیر رنده شده، تخم مرغ، جعفری، ریحان پیازچه و کمی پودر فلفل قرمز را اضافه کنید. و خوب با هم مخلوط کنید. اگر مخلوط شما خشک به نظر می آید، حدود ۲-۱ قاشق سوپخوری روغن زیتون اضافه کنید تا مرطوب شود.

۳- نمک و فلفل را طبق ذائقه خود اضافه کنید، ساقه را از مرکز کلاهک قارچها بردارید، هریک از کلاهکها را با یک قاشق سوپخوری از مواد پُر کننده پُر کنید.

۴- سینی فر را با کمی روغن زیتون چرب کنید و قارچها را داخل سینی بچینید. باقیمانده پنیر رنده شده را روی قارچها بریزید و داخل فر حدود ۱۵-۱۸ دقیقه بپزید تا روی مواد پُر کننده قهوه ای طلایی شود.

۵- این غذا را داغ یا گرم سرو کنید.

## مواد مورد نیاز: برای ۹ نفر، هر نفر ۲ عدد قارچ

۲ پیمانه مواد پُر کننده داخل قارچ

۱ پیمانه پنیر چدار، رنده کنید

۱ عدد تخم مرغ درشت، کمی بزینید

۱/۴ پیمانه جعفری تازه و ریز شده

۱/۴ پیمانه ریحان تازه و ریز شده

۱/۴ پیمانه پیازچه ریز شده

۲ قاشق سوپخوری روغن زیتون

۱۸ عدد قارچ دُگمه ای درشت و ساقه ها را بردارید و بپزید

## روش نگهداری قارچ

قارچ را همیشه داخل یخچال نگهداری کنید.

قارچ بسته بندی نشده را داخل پاکت کاغذی ریخته و داخل یخچال نگهداری نمایید.

از نگهداری داخل ظروف پلاستیکی بدون منفذ و ضد هوا خوداری کنید، زیرا رطوبت آنها حفظ و عمل فاسد شدن سریع تر خواهد شد. بطور کلی قارچ سالم و تازه را می توانید به مدت ۵ روز یا بیشتر با روش صحیح داخل یخچال نگهداری کنید.







# قارچ خوشمزه کاراملی

## روش تهیه:

۱- روغن را داخل یک ماهیتابه بزرگ بریزید و روی حرارت بالا قرار دهید. قارچ را اضافه کنید و بدون اینکه هم بزنید یا اینکه جابجا کنید اجازه دهید تا انتهای قارچها به رنگ کارامل شود.

۲- اگر آنها را خیلی سریع به این طرف و آن طرف ببرید محلول داخل قارچها بیرون خواهد آمد و شروع به بخار کردن می کند.

۳- بعد از اینکه انتهای قارچها کاراملی شد، آنها را حرکت دهید و حدود ۵ دقیقه اجازه دهید بپزد.

۴- کره را اضافه کنید، و حدود ۵ دقیقه دیگر قارچها را تفت دهید تا به رنگ قهوه ای زیبایی برگردند.

۵- نمک و سیر را اضافه کنید و حدود ۲ دقیقه دیگر تفت دهید، آویشن آب لیمو و آب انگور را اضافه کنید و به پخت ادامه دهید تا تمام محلول تبخیر شود.

۶- جعفری را روی قارچها بریزید و سریع سرو کنید.

## مواد مورد نیاز:

۶ قاشق سوپخوری روغن زیتون

۸۰۰ گرم قارچ دُگمه ای ریز، تمیز کرده، کنار بگذارید

۳ قاشق سوپخوری کره

نمک

۱ قاشق سوپخوری سیر نرم شده

۱ و ۱/۲ قاشق چایخوری برگ آویشن، ریز کنید

۲ قاشق سوپخوری آب لیمو

۱/۲ پیمانه آب انگور

۱ قاشق سوپخوری جعفری ریز شده

## روش فریز کردن قارچ:

قارچ خام و تازه را نمی توانید به خوبی فریز کنید. ولی اگر آن را بپزید می توانید داخل یک ظرف کوچک برای استفاده راحت تر داخل سوپ، برای سرخ کردن و تهیه سُسها داخل فریزر قرار دهید.

ابتدا قارچ را بعد از شستن و تمیز کردن ورقه ورقه کنید و آنها را داخل روغن یا کره سرخ کنید و بعد از خنک کردن در دمای محیط داخل ظرف بدون منفذ به گنجایش ۱/۲-۱ پیمانه بریزید و داخل فریزر نگهداری نمایید. به این ترتیب می توانید قارچ را چند ماه نگهداری کنید. بهتر است که قبل از استفاده قارچ را داخل یخچال قرار دهید تا یخ آن باز شود.





# کرپ پُرشده با قارچ

۲- یک ماهیتابه را روی حرارت قرار دهید تا داغ شود سپس آن را با روغن چرب کنید و اضافه روغن را به وسیله دستمال کاغذی پاک کنید.

۳- یک ملاقه از خمیر کرپ را داخل ماهیتابه بریزید و سریع تکان دهید تا تمام ماهیتابه را پُرکنند و دقیقه حرارت دهید تا حبابهای خمیر را نتوانید ببینید. سپس با دقت برگردانید و سمت دیگر را حرارت دهید.

۴- کرپ را از داخل ماهیتابه بردارید و آن را ابتدا از وسط تابزنید و بعد دوباره تابزنید و بصورت یک مخروط فرم دهید. این کرپ را می توانید با قراردادن یک اسکوپ بستنی شکلاتی بین تاهای کرپ سرو کنید. کرپ را می توانید ابتدا آماده کنید و کنار بگذارید، اگر خواستید کرپ هارا آماده کنید و کنار بگذارید بین هریک از کرپها یک ورقه کاغذ روغنی قرار دهید تا به هم نچسبند.

## روش تهیه مواد پُرکننده داخل کرپ:

۱- ماهیتابه را روی حرارت قرار دهید و روغن را اضافه کنید و سیر و پیاز را تفت دهید، سپس قارچ را اضافه کنید و تفت دهید تا قهوه ای شود، خامه را اضافه کنید و هم بزنید. نمک و فلفل را هم اضافه کنید و حدود ۱ دقیقه به تفت دادن ادامه دهید. و از روی حرارت بردارید و کنار بگذارید.

۲- داخل هریک از کرپها را با ۲ قاشق چایخوری از مواد پُرکننده پُر کنید و تا آنجایی که امکان دارد لوله کرده و محکم کنید. بعد به دو قسمت بُرش دهید و سرو کنید.

می توانید پنیر رنده شده روی کرپ بپاشید و حدود ۲ دقیقه یا تا زمانی که پنیر ذوب شود حرارت دهید.

## مواد مورد نیاز کرپ:

۱ پیمانه شیر

۱/۲ پیمانه آرد

۲ عدد تخم مرغ

۱ قاشق چایخوری روغن

نمک

## مواد مورد نیاز پُرکننده قارچ:

۵۰۰ گرم قارچ تازه یا کنسرو قارچ، نازک بُرش دهید

۱ عدد پیاز سفید، ریز کنید

۱ حبه سیر، ریز کنید

۱ قاشق سوپخوری روغن

۲۵۰ گرم خامه

نمک و فلفل

## روش تهیه کرپ:

تخم مرغ را داخل یک کاسه بریزید و بزنید تا کف کند. شیر و آرد را بطوریکه درمیان اضافه کنید و هم بزنید تا بصورت یک خمیر رقیق فرم بگیرد.





# قارچ پُر شده با پنیر و پنیر خامه ای

## روش تهیه مواد پُر کننده:

۱- تمام مواد مورد نیاز پُر کننده را داخل بلندر بریزید و بزنید تا نرم و یکدست شود. داخل یک کاسه بریزید و داخل یخچال قرار دهید و قارچها را آماده کنید.

## قارچها را آماده کنید:

۱- فر را روی ۴۵۰ درجه سانتیگراد گرم کنید.

۲- سینی فر را با کاغذ فویل بپوشانید و توری فر را روی آن قرار دهید. قارچها را با مخلوط روغن زیتون، آب لیمو، نمک و فلفل آغشته کنید.

۳- قارچها را روبه بالا روی توری فر قرار داده روی سینی فر حدود ۲۰ دقیقه داخل فر حرارت دهید تا آب آنها خارج شود.

۴- قارچها را برگردانید و حدود ۱۰ دقیقه حرارت دهید تا قارچها خوب قهوه ای شوند، سپس آنها را کمی خنک کنید و با مواد پُر کننده هریک را پُر کنید. روی مواد پُر کننده را با نان ریز شده یا دانه کاج بپوشانید.

۵- داخل فر برگردانید و حدود ۱۰ دقیقه یا تا زمانیکه مواد داخل قارچها خوب داغ شده و به رنگ قهوه ای مایل به طلایی برگردد حرارت دهید. ۵ دقیقه اجازه دهید تا خنک شود.

تمام مواد مورد نیاز نان برشته روی قارچها را داخل بلندر بریزید و بزنید تا بصورت نرم ریز شوند سپس روی قارچها بپاشید و سرو کنید.

## مواد مورد نیاز: برای ۲۴ نفر، هر نفر ۱ عدد قارچ

۸۰۰ گرم پنیر سفید

۵۰۰ گرم پنیر خامه ای

۱ قاشق سوپخوری روغن زیتون

۱ حبه سیر

۱ قاشق سوپخوری ریحان تازه و ریز شده

۱ قاشق سوپخوری جعفری تازه و ریز شده

۱ قاشق سوپخوری آویشن ریز شده

نمک و فلفل به اندازه کافی

## قارچ

۲۴ عدد قارچ درشت، ساقه ها را بردارید

۱/۴ پیمانه روغن زیتون

۱ قاشق چایخوری آب لیمو

نمک و فلفل به اندازه کافی

## نان روی قارچها

۱ پیمانه نان ریز شده

۱ قاشق سوپخوری جعفری ریز شده

۲ حبه سیر

۲ قاشق سوپخوری روغن زیتون





# خوراک قارچ و پیاز با برنج

## روش تهیه:

۱- روغن را داخل یک ماهیتابه متوسط روی حرارت متوسط حرارت دهید.

۲- پیاز، سیرو قارچ را اضافه کنید، حدود ۱۰-۵ دقیقه تفت دهید تا نرم شود.

۳- برنج را داخل آبکش بریزید و به مواد اضافه کنید و حدود ۴ دقیقه هم بزنید تا کدر شود.

۴- ۱/۲ پیمانه آب مرغ را داخل مواد بریزید و اجازه دهید بجوشد. حرارت را کم کنید و به هم زدن ادامه دهید، زمانیکه بیشتر محلول جذب شد ۱/۲ باقیمانده آب مرغ را اضافه کنید. به هم زدن ادامه دهید. ۵- این مرحله را ادامه دهید تا تمام آب مرغ استفاده شود، این مرحله حدود ۲۰ دقیقه زمان می برد.

۶- زمانیکه تمام محلول جذب شد و برنج نرم شد از روی حرارت بردارید.

۷- اگر آب مرغ جذب شد و برنج کاملاً نرم نشده می توانید ۱/۲ پیمانه آب اضافه کنید.

۸- پنیر پارمسان را اضافه کنید و اگر از سرکه استفاده می کنید آن را هم اضافه کنید و با جعفری تزئین کرده و سرو کنید.

این خوراک را می توانید درکنار مرغ یا گوشت سرو کنید.

## مواد مورد نیاز: برای ۴ نفر، هر نفر ۱ عدد قارچ

۱ قاشق سوپخوری روغن زیتون

۱ حبه سیر، رنده کنید

۱ پیمانه پیاز ریز شده

۸۰۰ گرم قارچ، نازک ورقه ورقه کنید

۱ پیمانه برنج، خام شسته و خیس کنید

۲ و ۱/۴ پیمانه آب مرغ

۱/۲ پیمانه پنیر پارمسان، رنده کنید

۲ قاشق سوپخوری سرکه سفید (دلخواه)

جعفری تازه، ریز کنید، برای تزئین

## روش استفاده از قارچ خشک

قارچ خشک در بسیاری از سوپرمارکتها موجود می باشد.

آنها را در محلی خشک و خنک نگهداری کنید.

از آنها بهتر است که به مقدار کم فقط برای طعم و عطر و غلظت سسها سوپ و سرخ کردن استفاده کنید.

آنها را قبل از اضافه کردن به غذاهای دیگر داخل آب گرم خیس کنید تا نرم شوند.

آبی که قارچ را داخل آن خیس می کنید معطر می باشد، بنابراین می توانید برای عطر و طعم به غذاهای دیگر بعد از صاف کردن اضافه کنید.





# قارچ پُر شده با سبزیجات معطر

## روش تهیه:

۱- قارچها را به وسیله یک حوله مرطوب آشپزخانه پاک کنید. ساقه ها را از داخل کلاهکها جدا کنید و انتهای هریک را بگیرید و کلاهکها را کنار بگذارید و ساقه ها را ریز کنید.

۲- روغن زیتون را داخل یک ماهیتابه محکم بریزید و روی حرارت قرار دهید، پیازچه، و ساقه های ریز شده قارچها را اضافه کنید و حدود ۳ دقیقه تفت دهید. خوب هم بزنید، نان ریز شده، سویا، پودر سیر، مرزنگوش و نمک و فلفل را اضافه کنید.

۳- خوب با هم مخلوط کنید و حدود ۲ دقیقه تفت دهید. به وسیله قاشق داخل کلاهکهای قارچ را با مواد پُر کننده پُر کنید.

۴- یک سینی فر را با روغن زیتون چرب کنید و قارچهای پُر کرده را داخل آن بچینید، حدود یک یا دو دقیقه حرارت دهید تا کلاهکها قهوه ای شده، سپس حرارت را کم کنید و آب مرغ یا آب سبزیجات را داخل ظرف محتوی قارچها بریزید و روی آن را بپوشانید و حدود ۲۰ دقیقه اجازه دهید بجوشد.

۵- کلاهکها را بدون سرپوش داخل فر گرم کرده روی ۳۷۵ درجه فارنهایت حدود ۲۰-۱۵ دقیقه می توانید بپزید.

یک غذای خوشمزه کم چربی با کالری کم که اغلب به عنوان یک غذای اصلی سرو می شود.

## مواد مورد نیاز: برای ۹ نفر، هر نفر ۲ عدد قارچ

۲ قاشق سوپخوری روغن زیتون

۲ ساقه پیازچه، ریز کنید

۱/۲ پیمانه نان ریز شده

۱/۲ پیمانه سویا

۱ قاشق چایخوری مرزنگوش

۱/۴ قاشق چایخوری پودر سیر

نمک و فلفل به اندازه کافی

۷۰۰ گرم قارچ، قارچ مورد علاقه خود

۱/۲ پیمانه آب مرغ یا سبزیجات





# دلمه قارچ با مرغ

## روش آماده کردن سُس سفید:

۱- کره را داخل یک ماهیتابه روی حرارت قرار دهید تا ذوب شود سپس آرد سفید را داخل کره تفت دهید و شیر را بتدریج اضافه کنید و هم بزنید تا گلوله نشود و یک مایع صاف و یکدست آماده شود، از روی حرارت بردارید و اجازه دهید تا کمی خنک شود.

## روش تهیه:

۱- سینه مرغ را ریز کنید و با روغن زیتون و پیاز ریز شده تفت دهید تا رنگش سفید شود و بعد زردچوبه، نمک و فلفل را اضافه کنید و روی ظرف را بپوشانید و اجازه دهید تا مرغ و پیاز با محلول خودشان بخارپز شوند.

۲- بعد از دو دقیقه فلفل دلمه‌ای ریز شده را اضافه کنید و تفت دهید در خاتمه سُس گوجه‌فرنگی را اضافه کنید و حدود ۲-۳ دقیقه حرارت دهید تا مواد خوش‌رنگ شود.

۳- قارچها را تمیز کنید و ساقه‌های قارچ را جدا کنید و نواحی سیاه داخل کلاهک قارچ را هم بتراشید و برای پُر کردن آماده کنید.

۴- به وسیله قاشق داخل هر یک از قارچها را با مخلوط مرغ پر کنید و کمی پنیر رنده شده روی مواد بپاشید و قارچها را داخل سینی فر بصورت برعکس بچینید و سُس سفید را روی قارچها بریزید. و داخل فر گرم کرده روی ۱۸۰ درجه سانتیگراد حدود ۱۰ دقیقه بپزید.

## مواد لازم : سرو ۲-۳ نفر

۵۰۰ گرم قارچ

۱ عدد سینه مرغ

۲۰۰ گرم پنیر موزارلا

۱ عدد پیاز

۱ عدد فلفل دلمه‌ای

۲ قاشق سوپخوری روغن زیتون

۲ قاشق سوپخوری سُس گوجه‌فرنگی

مقداری زردچوبه

نمک و فلفل

## مواد لازم سُس سفید

۳ قاشق سوپخوری آرد

۱ پیمانه شیر

۵۰ گرم کره





# سیب زمینی پُر شده با مخلوط قارچ

مواد لازم : سرو ۲ نفر

۳۵۰ گرم سیب زمینی

۳۰۰ گرم قارچ، بپزید و ریز کنید

۵۰ گرم پنیر، نرم کنید

۱ قاشق چایخوری سُس فلفل

۱/۲ قاشق چایخوری فلفل سیاه آسیاب شد



روش تهیه:

۱- سیب زمینی را حدود ۱۲-۱۰ دقیقه داخل مایکروویو یا اینکه داخل فر گرم کرده روی ۲۰۰ درجه سانتیگراد/۴۰۰ درجه فارنهایت حدود ۱ و ۱/۲ ساعت بپزید.

۲- قارچ را با پنیر داخل یک کاسه مخلوط کنید و سُس و فلفل سیاه را هم اضافه کنید.

۳- سیب زمینی ها را شکاف دهید و از مخلوط قارچ و پنیر روی هریک قرار دهید و سرو کنید.

# راویولی با پُر کننده قارچ

تا کمی خشک شود مواد به هم بچسبد.

۴- مقداری از مواد پُرکننده را به وسیله قاشق در مرکز هریک از بُرشهای خمیر قرار دهید و از وسط تا بزنید و لبه‌های خمیر را به وسیله چنگال به آرامی فشار دهید تا خوب به هم بچسبد.

۵- راویولی را هریک یک عدد داخل آب جوش و نمک حدود ۱۰-۵ دقیقه بپزید تا روی آب شناور شود. بعد از پخت هریک را داخل فرگرم کرده از قبل قرار دهید تا زمانی که بقیه را می پزید گرم بمانند.

۵- این غذا را می توانید با خامه تُرش یا ماست سویا و کمی آب لیمو سرو کنید.



البته برای داخل راویولی از مواد پُرکننده مختلف می توانید استفاده کنید.

**مواد لازم : سرو ۱۲-۸ نفر**

۲ پیمانه آرد

۱/۲ قاشق چایخوری نمک

۳ قاشق سوپخوری روغن

۱/۳ پیمانه آب

۱ پیمانه قارچ، ریز کنید

۱/۲ پیمانه قارچ خشک، خیس کرده و سپس ریز کنید

۱ عدد پیاز کوچک، ریز کنید

نمک و فلفل به اندازه کافی

۱ قاشق سوپخوری آرد

**روش تهیه:**

۱- قبل از اینکه مواد داخل را آماده کنید قارچ خشک را با آب گرم حدود ۱ ساعت خیس کنید.

۲- خمیر درست کنید- داخل یک کاسه آرد، نمک، روغن و آب را با هم مخلوط کنید، سپس خمیر را روی سطحی که با کمی آرد پوشانده شده باز کنید و به وسیله کاتر گرد ۱۲ سانتیمتری آن را بُرش دهید.

۳- ماهیتابه را با روغن روی حرارت قرار دهید و پیاز و قارچ را با هم تفت دهید تا محلول زیادی داخل ظرف نباشد. یا اگر محلول آن زیاد بود خالی کنید. ۱ قاشق سوپخوری آرد را به مواد پُرکننده اضافه کنید



# اسپاگتی با سس قارچ

۴- در اینجا به خاطر داشته باشید که در صورت تمایل می توانید گوشت چرخ کرده سرخ شده را به مایع ماکارونی اضافه کنید و خوب با هم مخلوط کنید.

۵- در این مرحله این غذا را می توانید به دو صورت سرو کنید. ابتدا به صورت جدا، یعنی اسپاگتی را جدا با مایع میل کنید و یا اینکه اسپاگتی آبکش شده را داخل یک قابلمه بریزید به این ترتیب ابتدا کف قابلمه را با یک تکه نان لواش بپوشانید، سپس کمی اسپاگتی روی آن بریزید و بعد مقداری از مخلوط قارچ را روی آن بریزید و به همین ترتیب ادامه دهید تا تمام مواد داخل قابلمه قرار بگیرد. درخاتمه روی آن روغن بریزید و روی حرارت با شعله ملایم قرار دهید تا دم بکشد. سپس تزیین کرده و سرو کنید. زمان پخت به این صورت حدود نیم ساعت می باشد.



**مواد لازم : سرو ۳ نفر**

۲۰۰ گرم قارچ

۱ عدد پیاز، ریز کنید

اسپاگتی به مقدار نیاز

۲ عدد فلفل دلمه ای متوسط

۱ قاشق سوپخوری آب لیمو

۱ قاشق سوپخوری دارچین

نمک و فلفل و زردچوبه به مقدار کافی

۳-۴ قاشق سوپخوری رب گوجه فرنگی

**روش تهیه:**

۱- بعد از پاک کردن و شستن قارچ آن را ورقه ورقه کنید و با پیاز و زردچوبه کمی تفت دهید.

۲- فلفل دلمه ای را هم ورقه ورقه کنید و دانه های آن را بردارید و به قارچ و پیاز اضافه کنید و دوباره کمی تفت دهید. نمک و فلفل و دارچین و رب گوجه فرنگی را هم اضافه کنید و با یک پیمانه آب اجازه دهید بجوشد تا مایع غلیظ و یکنواختی بدست آید.

۳- داخل یک قابلمه جداگانه به اندازه کافی آب را جوش آورید و یک قاشق سوپخوری روغن و یک قاشق نمک به آن اضافه کنید، سپس اسپاگتی را داخل آب جوش بریزید و طبق توضیحات روی بسته بپزید و طبق معمول بعد از پخت داخل آبکش بریزید و کمی آب گرم روی آن بریزید.

# لازانیا با اسفناج و قارچ

۳- آب مرغ را داخل یک قابلمه روی حرارت متوسط قرار دهید و پنیر چدار را داخل آب مرغ بریزید و اجازه دهید تا حبابها روی محلول نمایان شود. خامه را اضافه کنید و ۲ دقیقه حرارت دهید تا سس غلیظ شود.

۴- لازانیا پخته را روی سطح کاریا تخته قرار دهید، مخلوط اسفناج و قارچ را روی لازانیا پخش کنید، و لازانیا را لوله کنید و داخل یک ظرف کم عمق بچینید، سس گرم را با پنیر موزارالا روی آن بریزید و ظرف را زیر گریل قرار دهید تا پنیر ذوب شود، با مارچوبه بخار پز شده و گوجه فرنگی کباب شده سرو کنید.

**مواد لازم : سرو ۳ نفر**  
۱۶ عدد کلاhek قارچ، تمیز و پاک کنید و داخل بلندر بریزید و بزنید تا نرم شود  
۱ عدد پیاز کوچک، ریز کنید  
۲ حبه سیر، چرخ کنید  
۲ قاشق سوپخوری روغن زیتون  
۴۰۰ گرم اسفناج  
نمک و فلفل  
۱/۴ قاشق چایخوری جوز آسیاب شده  
۲ پیمانه پنیر ریکوتا  
۸ ورق لازانیا با لبه های کنگره ای (حدود ۱۲ تا ۱۴ دقیقه بپزید)  
دقت کنید که زیاد پخته نشود  
۱ پیمانه آب مرغ کم چرب  
۲۰۰ گرم پنیر چدار  
۱/۲ پیمانه خامه  
۱/۲ و ۱ پیمانه پنیر موزارالا



## روش تهیه:

۱- یک ماهیتابه متوسط را روی حرارت متوسط قرار دهید و روغن را اضافه کنید و قارچ، پیاز و سیر را حدود ۷ تا ۸ دقیقه تفت دهید تا آب قارچ بیرون آمده و تیره شود و پیاز هم نرم شود. نمک و فلفل را اضافه کنید. نمک کمک می کند که آب سبزیجات درحین پخت خارج شود.

۲- اسفناج ریز شده را داخل ماهیتابه بریزید و حدود ۱ دقیقه تفت دهید. نمک و فلفل را تنظیم کنید و کمی جوزهندی و پنیر ریکوتا را اضافه کنید و داخل مخلوط هم بزنید و ۱ دقیقه دیگر حرارت دهید. ظرف را از روی حرارت بردارید و آن را گرم نگه دارید.



# پاستا با قارچ و سیرو رُزماری

۳- اسپاگتی را آبکش کنید و داخل مخلوط قارچ بریزید، جعفری را هم اضافه کنید و خوب با هم مخلوط کنید. تا پاستا با مواد خوب آغشته شود. اگر لازم است رُزماری را از داخل آن بردارید.

۴- داخل ظرف سرو بریزید و با پنیر تزنین کرده و فوراً سرو کنید.

**مواد لازم : سرو ۲ نفر**

۱ قاشق سوپخوری نمک

۳۵۰ گرم پاستا

۴ قاشق سوپخوری روغن زیتون

۵۰۰ گرم قارچ دگمه ای، تمیز کرده و ریز کنید

۱ ساقه رُزماری

۲ حبه سیر درشت، پوست بگیرید و رنده کنید

۱ فلفل سیاه آسیاب شده

۱ پیمانه جعفری ریز شده

پنیر پارمسان رنده شده برای تزنین

## خوراک مرغ با قارچ

**مواد لازم**

۱ کیلو گرم مرغ

۳ عدد پیاز متوسط

۲۵۰ گرم قارچ

۱ قاشق سوپخوری رُب گوجه فرنگی

۲ عدد سیب زمینی متوسط

نمک و فلفل

**روش تهیه:**

۱- پیاز را ریز کرده و همراه با مرغ و مقدار کمی آب حدود ۱/۲ ساعت روی حرارت قرار دهید تا مرغ بپزد.

۲- قارچ ریز شده را همراه با رُب گوجه فرنگی و نمک و فلفل اضافه کنید و ۱/۲ ساعت بپزید، درخاتمه سیب زمینی خلال ریز شده را اضافه کنید و حدود ۲۰ دقیقه دیگر به پُخت ادامه دهید. و درخاتمه کمی آبلیمو یا آبغوره اضافه کنید و سرو نمایید.

**روش تهیه:**

۱- یک قابلمه آب را روی حرارت متوسط-بالا قرار دهید و یک قاشق چایخوری نمک اضافه کنید و آن را جوش آورید اسپاگتی را اضافه کنید و طبق توضیحات روی بسته بپزید.

۲- زمانیکه اسپاگتی در حال پُخت است روغن زیتون را داخل یک ماهیتابه بزرگ روی حرارت متوسط قرار دهید، قارچ ریز شده رُزماری، سیرونمک و فلفل را اضافه کنید و حدود ۵-۲ دقیقه تفت دهید تا قارچ شروع به نرم شدن کند، از روی حرارت بردارید.





# لازانیا با قارچ

نکته:

لازانیا را می‌توانید بصورت لقمه ای درست کنید. در این صورت روی هرتکه از خمیر لازانیا را با مایع قارچ بپوشانید و آن را لوله کنید و داخل قابلمه یا ظرف پیرکس بچینید و دم کنید.

مواد لازم : سرو ۲ نفر

۱۰۰ گرم پنیر پیتزا

۳۰۰ گرم قارچ

۳ قاشق سوپخوری سُس گوجه فرنگی

۵۰ گرم کره

روش تهیه:

۱- قارچ را طبق توضیحات داده شده در صفحات قبل پاک کرده و تمیز کنید و بعد از شستن بصورت عمودی بُرش دهید.

۲- کره را داخل ماهیتابه روی حرارت قرار دهید و قارچ را اضافه کنید و تفت دهید.

۳- لازانیا را طبق توضیحات روی بسته بپزید. کف قابلمه را چرب کنید و سپس یک ردیف لازانیا داخل قابلمه بچینید و سُس گوجه فرنگی را روی آنها پخش کنید و قارچ تفت داده و پنیر رنده شده را روی آن بریزید.

۴- به همین ترتیب عمل کنید و لایه لایه لازانیا و مایع قارچ را اضافه کنید تا تمام مواد شما داخل قابلمه قرار داده شود. درخاتمه روی لازانیا را با قارچ و پنیر پیتزا رنده شده و سُس گوجه فرنگی بپوشانید و روی حرارت ملایم یا داخل فر دم کنید.



# خوراک قارچ و سیب زمینی با سُس قارچ

مواد لازم : سرو ۴ نفر

۳۰۰ گرم قارچ

۲ عدد سیب زمینی متوسط

۲ عدد فلفل دلمه ای

۲ قاشق سوپخوری پیاز سرخ کرده

۱ قاشق سوپخوری رُب گوجه فرنگی

۲ حبه سیر، ریز کنید

نمک و فلفل وزردچوبه به مقدار لازم

در صورت تمایل ۳ عدد تخم مرغ

مواد لازم سُس قارچ: برای ۱ نفر

۱۲۰ گرم قارچ، ریز کنید

۳۰۰ میلی لیتر آب مرغ

۱۰۰ میلی لیتر خامه

۴ قاشق سوپخوری کره

۴ قاشق سوپخوری آرد

۱/۲ قاشق چایخوری آبلیمو

نمک و فلفل

**روش تهیه:**

۱- قارچ، آب مرغ، کره و آرد را داخل بلندر بریزید و بزنید. سپس مواد نرم شده را داخل قابلمه بریزید و روی حرارت قرار دهید تا خوب گرم شود. قبل از سرو خامه و آبلیمو را اضافه کنید و هم بزنید.



**روش تهیه:**

۱- قارچها را بعد از شستن و تمیز کردن ورقه ورقه کرده و کنار بگذارید. سیب زمینی را هم بعد از شستن و پوست گرفتن ریز کنید و کنار بگذارید، فلفل دلمه ای را هم بُرش دهید و دانه ها را جدا کنید و آن را ریز کنید، و کنار بگذارید.

۲- ماهیتابه را روی حرارت قرار دهید و روغن را اضافه کنید و سیب زمینی را تفت دهید، قبل از اینکه بطور کامل سرخ شود، قارچ و فلفل دلمه ای ریز شده را اضافه کنید و کمی تفت دهید.

۳- پیاز سرخ شده، نمک و فلفل وزردچوبه و رُب گوجه فرنگی را اضافه کنید و هم بزنید سیر را هم اضافه کنید و در صورت استفاده از تخم مرغ آن را هم اضافه کنید و بصورت املت درست کنید.





# انواع غذاهای ساده با قارچ

۴- **کباب قارچ:** ابتدا قارچ را با مقدار کمی روغن مایع چرب کرده و کمی نمک و فلفل و پیاز رنده شده و آبلیمو به آن اضافه کنید، سپس روی توری فر قرار دهید و با حرارت ملایم گازی زغال کباب کنید.

۵- **املت قارچ:** مقداری قارچ را با یک عدد پیاز ریز شده داخل روغن تفت دهید و زمانی که قارچها کمی پخته شد مقداری گوجه فرنگی ریز شده و چند عدد تخم مرغ به آن اضافه کنید، بعد از اضافه کردن نمک و ادویه املت آماده می باشد.

۶- **قارچ سرخ شده:** قارچها را داخل کمی روغن (کره باشد بهتر است) تفت دهید تا سرخ شده و طلایی رنگ شوند نمک، جعفری، سیر رنده شده و آبلیمو را به آن اضافه کنید و گرم سرو کنید.

۷- **خورشت قیمه قارچ:** خورشت قیمه را بدون گوشت آماده کنید ۱۵ دقیقه قبل از آماده شدن قارچهای ریز شده را داخل مایع اضافه کنید و در صورت تمایل برای این که خورشت طعم گوشت بگیرد می توانید مقداری دنبه نیز اضافه کنید و منتظر شوید تا خورشت آماده شود. در خاتمه روی خورشت را با مقداری سیب زمینی سرخ شده تزئین کنید.

۸- **سوپ قارچ:** مقداری قارچ را با یک عدد سیب زمینی و یک عدد پیاز متوسط ریز کرده و همراه با دو لیوان آب یا آب گوشت روی حرارت قرار دهید تا کاملاً بپزد سپس مقداری ورمیشل، هویج، نمک، فلفل آبلیمو اضافه کنید و حدود ۱۰ دقیقه اجازه دهید بجوشد تا سوپ آماده شود.

۹- **شامی قارچ:** ۲۰۰ گرم قارچ چرخ کرده را با ۱۵۰ گرم آرد نخودچی ۲ عدد تخم مرغ، یک عدد پیاز رنده شده و به مقدار لازم نمک، فلفل زردچوبه و جوش شیرین مخلوط کرده و بعد به قطعات کوچک تقسیم

خواص متنوع قارچ های خوراکی به گونه ای است که می توان آنها را به عنوان یکی از مواد خوراکی غنی در برنامه غذایی گنجاند. پژوهشگران اعلام کرده اند که قارچ خوراکی چه به صورت خام و چه پخته سرشار از انواع فیبرهای لازم برای بدن است. دیگر اینکه قارچهای خوراکی حاوی انواع کربوهیدراتها نظیر نشاسته می باشند این قارچها نیز دارای مقادیری قند بوده که بخشی از آن قابل جذب است و بقیه آن به رشد باکتریهای مفید در روده کمک می کند. قارچ سرشار از مواد لازم برای بدن است به همین دلیل در اینجا به ۱۶ نوع غذا که با قارچ تهیه می شود اشاره شده.

۱- **طرز تهیه غذا با قارچ خشک:** ابتدا قارچ خشک را حدود ۲ ساعت با آب ولرم خیس کنید تا آب از دست رفته را به دست آورد، سپس برای تهیه انواع غذاها مانند سوپ، خورشت قیمه و کرفس، پیتزا، قارچ پلو و غیره استفاده کنید.

۲- **پیتزا قارچ:** خمیر پیتزا را پهن کرده، سس گوجه فرنگی را روی سطح خمیر پخش کنید. یک عدد پیاز رنده شده، مقداری قارچ صدفی یک عدد فلفل دلمه ای ریز شده، دو قاشق چایخوری پودر آویشن (اورگانو) و نمک و فلفل به مقدار دلخواه را تفت داده روی خمیر بریزید بطوریکه تمام سطح خمیر با مواد پوشانده شود. سپس داخل فر حدود ۱۵ دقیقه بپزید، از فر خارج کرده پنیر پیتزا را روی آن بپاشید و حدود ۵ دقیقه دیگر داخل فر قرار دهید تا پنیر ذوب شود. در صورت تمایل می توانید داخل این مواد از گوشت چرخ کرده یا سوسیس و کالباس نیز استفاده کنید.

۳- **شنیسل قارچ صدفی:** داخل یک کاسه زرده و سفیده تخم مرغ را خوب با هم بزنید، سپس قارچ را داخل آن بزنید و با پودر سوخاری آغشته کنید و حدود ۱۰ دقیقه کنار بگذارید تا آب پس دهد. سپس داخل روغن داغ تفت دهید تا طلایی شود.

نموده و داخل روغن سرخ کنید. ساقه های قارچ که دیرتر پخته می شوند را می توانید با مواد اولیه جایگزین گوشت چرخ کرده در انواع غذاها کنید.

**۱۴- طرز تهیه شامی با استفاده از پودر قارچ:** ابتدا ۲۵ گرم پودر قارچ (۱/۲ پیمانه) را با یک پیمانه آب مخلوط کرده حدود ۲ ساعت کنار بگذارید. تا خوب آب را جذب کند، سپس یک عدد پیاز رنده شده، یک پیمانه آرد نخودچی و دو عدد تخم مرغ اضافه کرده و خوب هم بزنید مقداری ادویه، پودر آویشن و ۱/۲ قاشق چایخوری جوش شیرین اضافه کنید و بصورت توپکهای کوچک فرم دهید و داخل روغن داغ شده سرخ کنید.

**۱۵- ترشی قارچ صدفی:** ابتدا قارچ ها را حدود ۱۰ دقیقه داخل آب بجوشانید و داخل آبکش بریزید تا آب اضافه گرفته شود. سپس به ازای هر یک کیلوگرم قارچ، یک لیتر سرکه، ۵۰ گرم شکر، ۱۰۰ گرم نمک، چند عدد دانه فلفل سیاه کامل، و چند عدد برگ بو را با هم مخلوط کرده و حدود ۵ دقیقه بجوشانید. و داخل شیشه بریزید.

**۱۶- مربای قارچ:** قارچ ها را حدود ۱۰ دقیقه بجوشانید و داخل آبکش بریزید و اجازه دهید تا آب اضافه گرفته شود. سپس به ازای هر یک کیلوگرم قارچ، ۱/۵ کیلوگرم شکر اضافه کنید و حدود ۲ ساعت کنار بگذارید تا قارچها آب پس بدهند، سپس روی حرارت کم شربت آن را قوام آورید و چند دقیقه قبل از برداشتن مربا به آن ۲ قاشق مرباخوری آبلیمو اضافه کنید.



**۱۰- خوراک قارچ:** دو عدد سیب زمینی متوسط را ریز کرده با کمی روغن تفت دهید و قبل از سرخ شدن ۲۰۰ گرم قارچ و دو عدد فلفل دلمه ای ای ریز شده را داخل آن ریخته و تفت دهید و مقداری پیاز سرخ شده زردچوبه، نمک، فلفل و یک قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی به آن اضافه کنید، سپس سه عدد تخم مرغ و در صورت نیاز کمی سیر روی آن بریزید و اجازه دهید تا آماده شود.

**۱۱- آبگوشت قارچ:** کلیه مواد لازم جهت پخت آبگوشت را آماده کنید و مقدار کمی چربی گوسفند را به آن اضافه کرده و بجای گوشت از قارچ استفاده کنید، توضیح اینکه حدود ۳۰ دقیقه قبل از برداشتن آبگوشت، قارچ را با آن مخلوط کنید.

**۱۲- سالاد قارچ:** ۲۰۰ گرم قارچ را حدود ۱۰ دقیقه بجوشانید، بعد از سرد شدن ریز کنید و با گوجه فرنگی، خیار و فلفل دلمه ای ریز شده مخلوط کرده و فلفل و نمک و سس مایونز یا آبلیمو را به آن اضافه کنید، سالاد آماده است.

**۱۳- کتلت قارچ:** ۳۰۰ گرم قارچ چرخ کرده را با دو عدد سیب زمینی رنده شده و دو عدد تخم مرغ و مقداری نمک، فلفل، زردچوبه و جوش شیرین مخلوط کرده و بصورت گردیا مستطیل فرم داده و داخل روغن سرخ کنید.





# تخم مرغ آب پز شده داخل قارچ

## روش تهیه:

۱- بعد از پاک و تمیز کردن قارچها ساقه قارچها را با دقت بردارید طوری که کلاهک از هم باز نشود. ساقه قارچ را ریز کنید و کنار بگذارید. به وسیله یک قاشق کوچک تیغه های داخل کلاهک را به آرامی بردارید. سرکه بالزامیک، روغن زیتون، آویشن و نمک را با هم مخلوط کنید. سپس به وسیله قلم مو داخل و خارج کلاهک قارچها را با این محلول آغشته کنید. و بصورت گرد داخل سینی فر بچینید، فر را روی ۴۰۰ درجه فارنهایت/۲۰۰ درجه سانتیگراد گرم کنید و سینی فر را حدود ۱۰ دقیقه داخل فر قرار دهید تا بطور کامل بپزند.

۲- اکنون مواد داخل قارچ را آماده کنید- ۱ قاشق سوپخوری از روغن زیتون را داخل قابلمه بریزید، سیروپیا را اضافه کنید و حدود ۵ دقیقه یا تا زمانی که پیاز نرم شود ولی قهوه ای نشود تفت دهید، ساقه ریز شده قارچ را اضافه کنید و حرارت دهید تا محلول داخل قابلمه تبخیر و خشک شود، سپس اسفناج و نمک و شوید را اضافه کنید.

۳- قارچها را برگردانید و هریک را با مخلوط قارچ و اسفناج پُر کنید و پنی‌ر رنده شده را روی هریک بپاشید و ۵ دقیقه بپزید.

۴- یک قابلمه آب را روی حرارت جوش آورید. سرکه را اضافه کنید و تخم مرغ را داخل آن شکسته و حدود ۴-۳ دقیقه اجازه دهید به آرامی بپزد تا سفیده بگیرد و زرده کمی شل باشد. تخم مرغ را از داخل آب بردارید و آن را داخل یک بشقاب که با حوله کاغذی پوشانده شده قرار دهید، اضافه های سفیده را از اطراف آن بردارید و تخم مرغ را روی قارچ قرار دهید و روی آن فلفل بپاشید.

## مواد لازم : سرو ۴ نفر

۴ عدد قارچ درشت، حدود ۱۰-۴ سانتی متر سرتاسر

۲ قاشق سوپخوری روغن زیتون

۱ قاشق سوپخوری سرکه بالزامیک

۱ قاشق چایخوری آویشن ریز شده

۱/۲ قاشق چایخوری نمک

## مواد لازم داخل قارچها:

۱ قاشق سوپخوری روغن زیتون

۱ حبه سیر ، ریز کنید

۱ عدد پیاز کوچک، ریز کنید

۳۰۰ گرم اسفناج ریز شده

۱/۲ قاشق چایخوری نمک

۱ قاشق سوپخوری شوید ریز شده

۱/۴ پیمانه پنیر چدار رنده شده

۴ عدد تخم مرغ

۱ قاشق سوپخوری سرکه سفید

۱/۴ قاشق چایخوری فلفل سیاه





# پیتزا قارچ و گوشت

## مواد لازم : سروانفر

۳۰۰ گرم گوشت چرخ کرده

۳ قاشق سوپخوری پیاز ریزشده، سرخ کنید

۱-۲ قاشق سوپخوری روغن مایع مخصوص سرخ کردن

۳۰۰ گرم قارچ شسته و تمیز شده ، ورقه ورقه کنید

۲ عدد فلفل دلمه ای سبز، ریز شده

۳-۴ قاشق سوپخوری سس گوچه فرنگی

۵۰۰ گرم پنیر پیتزا

نمک و فلفل و ادویه به مقدار لازم

هنگام خرید قارچ توجه داشته باشید که کلاهک آن سفت و بدون لک

باشد. سطح قارچ باید عاری از رطوبت زیاد باشد ولی خشک هم

نباشد. از خرید قارچ کپک زده هم خوداری نمائید.

## روش تهیه:

۱- روغن را داخل ظرف روی حرارت قرار دهید و بعد از سرخ کردن پیاز، گوشت را اضافه کنید و اجازه دهید تا خوب تفت داده شود. سپس نمک و فلفل و ادویه را اضافه کنید. و تفت دهید و از روی حرارت بردارید.

۲- خمیر پیتزا را به قطر ۳-۲ میلیمتر باز کنید و آن را داخل سینی مخصوص پیتزا یا سینی فر که از قبل آن را چرب کرده اید قرار دهید.

۳- سس گوچه فرنگی را روی خمیر پیتزا پخش کنید. سپس مقداری پنیر روی سس سطح خمیر بپاشید. و به ترتیب گوشت، فلفل دلمه ای ریز شده و قارچ و ورقه شده را اضافه کنید، درخاتمه روی مواد را با پنیر رنده شده بپوشانید.

۴- فر را روی ۳۰۰ درجه سانتیگراد گرم کرده ، سینی را روی طبقه اول داخل فر قرار دهید و پیتزا را حدود ۳۰ دقیقه بپزید تا کف آن طلایی و پنیر هم ذوب شود. فوراً گرم سرو کنید.

## نکته:

داخل این پیتزا از گوچه فرنگی ریز شده و زیتون و آویشن هم می توانید استفاده کنید، بستگی به ذائقه افراد خواهد داشت.

افرادی که به هر دلیلی نمی توانند گوشت مصرف کنند می توانند فیله مرغ را جایگزین گوشت چرخ کرده نمایند و مانند پیتزا با گوشت آن را آماده کرده داخل مواد بریزند.





# خوراک قارچ و پروکسل سرخ شده

از خنک شدن از داخل سینی فر بردارید.

۲- پیاز را سرخ کنید. بعد از اینکه کلم پروکسل را آماده کردید، حدود ۳/۴ پیمانه روغن را داخل یک ماهیتابه متوسط روی حرارت متوسط قرار دهید و پیاز را اضافه کرده و حدود ۵ دقیقه تفت دهید تا قهوه‌ای مایل به طلایی شود. پیاز تفت داده را از داخل ماهیتابه داخل یک صافی یا کاغذ آشپزخانه قرار دهید تا روغن اضافه گرفته شود.

۳- روغن داخل ماهیتابه را بردارید و آن را دوباره روی حرارت متوسط قرار دهید و حدود ۴ قاشق چایخوری کره را داخل ماهیتابه بریزید. بعد از اینکه کره ذوب شد قارچ ورقه ورقه شده را اضافه کنید و تفت دهید، گاهی هم بزنید، تا نرم و قهوه‌ای مایل به طلایی شوند. سرکه را اضافه کرده نمک و فلفل و آویشن را اضافه کنید تا حباب بزند و سرکه تبخیر و خوب با هم آغشته شوند. آب و یک قاشق چایخوری باقیمانده کره را اضافه کنید و هم بزنید تا کره ذوب شود.

۴- اکنون خوراک را آماده کنید. ابتدا فر را روی ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کنید.

ظرف سرور آماده کنید و با یک لایه کلم پروکسل پخته و قارچ تفت داده شده بپوشانید، پنیر رنده شده را روی آن بپاشید و سپس پیاز سرخ شده را روی آن بریزید و حدود ۲۰-۱۰ دقیقه یا تا زمانی که پنیر ذوب شود و غذا بطور کامل داغ شود حرارت دهید. (مدت زمان بستگی به این خواهد داشت که شما دوست دارید تا چه اندازه قارچ و کلم پروکسل داغ شود). سپس فوراً سرو کنید.

مواد لازم : سرو ۱۲-۸ نفر

۳۰۰ گرم پروکسل، تمیز کرده و از طول نصف کنید

۱/۴ پیمانه روغن زیتون یا روغن کنولا، روغن مایع

نمک و فلفل

۳/۴ پیمانه روغن مایع، برای سرخ کردن پیاز

۵ عدد پیاز متوسط، به ضخامت ۱ سانتیمتر دور تا دور برش دهید و

بعد حلقه های پیاز را از هم جدا کنید

یک تکه کره به ضخامت ۱/۲ (۵ قاشق چایخوری)

۵۰۰ گرم قارچ دُگمه ای، ورقه ورقه برش دهید

۱/۴ پیمانه سرکه رقیق شده ( دلخواه)

۱ قاشق چایخوری پودر آویشن

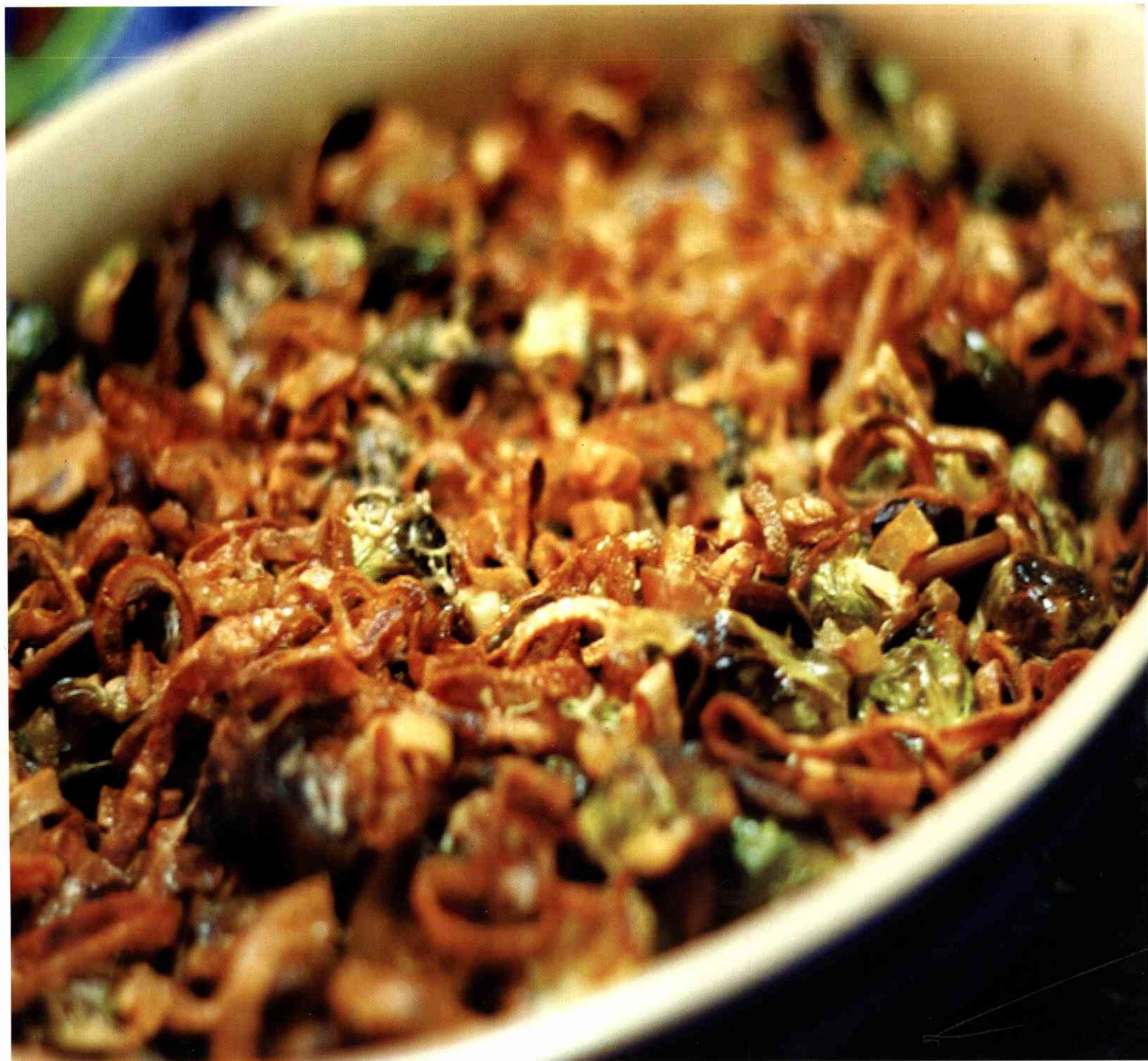
۱/۲ پیمانه آب

۱/۳ پیمانه پنیر پارمسان رنده شده



## روش تهیه:

۱- ابتدا فر را روی ۴۲۵ درجه فارنهایت گرم کنید، کلم پروکسل را بعد از شستن و تمیز کردن از وسط نصف کنید و داخل یک کاسه بزرگ با ۱/۴ پیمانه روغن، نمک و فلفل خوب آغشته کنید و بطور یکسان داخل یک سینی فر بصورت یک لایه پخش کنید و داخل فر از قبل گرم کرده حدود ۲۰-۲۵ دقیقه حرارت دهید، گاهی هم بزنید تا پروکسلها نرم و قهوه‌ای شوند. بعد از آن داخل فر بیرون آورید و بدون درپوش کنار بگذارید، این پروکسل را می‌توانید حدود ۶-۵ ساعت در دمای محیط اگر دوست دارید قرار دهید ولی توجه داشته باشید که روی آن را نپوشانید و بعد





# کوکوی قارچ با اسفناج (غذایی مناسب افراد دیابتی)

روش تهیه:

۱- اسفناج را بعد از پاک کردن و شستن ریز کنید. داخل یک قابلمه بریزید و با ۱/۳ پیمانه آب روی حرارت کم حدود ۱۵ دقیقه بپزید تا آب آن کشیده شود. از روی حرارت بردارید و اجازه دهید تا خنک شود.

۲- قارچها را بعد از تمیز کردن ورقه ورقه کنید. تره فرنگی را هم بعد از شستن ریز کنید و با هم مخلوط کنید، پیاز رنده شده و سیرله شده را به مخلوط قارچ و تره فرنگی اضافه نمائید.

۳- اسفناج خنک شده را همراه با زردچوبه و نمک و فلفل داخل مخلوط بریزید، تخم مرغها را هم اضافه کنید و مخلوط را خوب با هم بزنید.

۴- درخاتمه مغز گردو ریز شده و زرشک را به مخلوط اضافه کنید. روغن زیتون را داخل یک ماهیتابه تفلون بریزید و روغن را داخل ماهیتابه بچرخانید تا تمام سطح و دیواره آن چرب شود.

۵- مخلوط را داخل ماهیتابه بریزید و آن را داخل فری که از قبل روی ۱۴۰ درجه گرم کرده اید حدود ۳۰ دقیقه در طبقه وسط قرار دهید در ۱۰ دقیقه آخر مدت زمان پخت شعله بالای فر را روشن کرده و اجازه دهید تا روی کوکو برشته شود. این کوکو را با نان سبوس دار سرو کنید.

برای پخت این کوکو می توانید مانند کوکوهای دیگر عمل کنید آن را داخل ماهیتابه روی حرارت متوسط قرار دهید و بعد از سرخ شدن برگردانید و طرف دیگر را سرخ کنید.

مواد لازم : سرو ۴ نفر

۳۰۰ گرم اسفناج

۲ ساقه تره فرنگی

۱۰۰ گرم قارچ

۳ حبه سیر

۱ عدد پیاز کوچک، رنده کنید

۵۰ گرم مغز گردو

۲ قاشق سوپخوری زرشک

نمک و فلفل و زردچوبه به مقدار لازم

۲ عدد تخم مرغ

۲-۳ قاشق سوپخوری روغن زیتون

## تکمیل پروتئین با تخم مرغ و قارچ

موجود نبودن هیچ ماده قندی در قارچ و تخم مرغ و غنی بودن آن از نظر پروتئین یکی دیگر از دلایل مفید بودن این غذا برای بیماران دیابتی می باشد. قارچ علاوه بر فیبر دارای انواع ویتامینهای گروه B مانند بیوتین، نیاسین، و اسید فولیک و همچنین ویتامین D می باشد





# پنکیک قارچ و گوشت چرخ کرده

۳- خمیر پنکیک را آماده کنید- شیر، تخم مرغ، آرد و یک قاشق چایخوری جوش شیرین و کمی نمک را داخل یک کاسه بریزید و با هم مخلوط کنید و از صافی عبور دهید تا مایع صاف و یکدستی داشته باشید.

۴- کف یک ماهیتابه متوسط را با یک قاشق مرباخوری روغن چرب کنید و روی حرارت کم قرار دهید، سپس مقداری از مایع را داخل ماهیتابه بریزید، طوری که تمام سطح بصورت یک لایه نازک پوشانده شود.

۵- اجازه دهید تا خمیر خودش را بگیرد و سطح آن طلایی شود، سپس خمیر را برگردانید و سمت دیگر را حرارت دهید تا طلایی شود. از داخل روغن بردارید و کنار بگذارید تا خنک شود، دقت کنید که پاره نشود. به همین ترتیب ادامه دهید و تمام پنکیکها را آماده کنید.

۶- روی هر یک از پنکیکها مقداری از مواد گوشت و قارچ را که قبلاً آماده کرده‌اید بریزید و کمی پنیر پیتزا رنده شده روی مواد بپاشید و آنها را بصورت رولت لوله کنید و داخل ظرف پیرکس بچینید.

۷- درخاتمه روی تمام پنکیکها را پنیر رنده شده بپاشید و داخل فر از قبل گرم کرده روی ۱۸۰ درجه سانتیگراد حدود ۱۰ دقیقه یا داخل مایکروویو که سیستم گریل دارد حدود ۸ دقیقه حرارت دهید. زمانیکه پنیر کمی طلایی شد، برای سرو روی آن را با سس گوجه فرنگی و کاهو فر فری تزئین کنید.

## مواد مورد نیاز: برای ۶-۴ نفر

۳۰۰ گرم گوشت چرخ کرده

۳ قاشق سوپخوری سس گوجه فرنگی

۳ قاشق سوپخوری روغن مایع

۱ قاشق چایخوری جوش شیرین

۱ پیمانه شیر

۳ عدد تخم مرغ

۱ عدد پیاز درشت، نگینی ریز کنید

۲۰۰ گرم قارچ

۱ عدد فلفل دلمه ای، نگینی ریز کنید

۱۲۵ گرم آرد

نمک و فلفل و آویشن به مقدار لازم

## روش تهیه:

۱- مواد داخل پنکیک- روغن را داخل یک ماهیتابه روی حرارت قرار دهید، پیاز و فلفل نگینی ریز شده را اضافه کنید و تفت دهید. سپس گوشت چرخ کرده را اضافه کنید و تفت دهید تا آب گوشت کشیده شود.

۲- قارچ را بعد از تمیز کردن و شستن ورقه ورقه ریز کنید. و همراه با کمی آبلیمو، سس گوجه فرنگی، نمک و فلفل و آویشن به مخلوط گوشت اضافه کنید و تفت دهید و از روی حرارت بردارید و اجازه دهید تا کمی خنک شود.





# خوراک قارچ با مرغ

## روش تهیه:

۱- روغن را داخل یک ماهیتابه روی حرارت قرار دهید. پیاز را اضافه کنید و حدود ۵ دقیقه تفت دهید و هم بزنید تا نرم شود، مرغ و سیر را اضافه کنید و ۵ دقیقه دیگر تفت دهید و هم بزنید تا مرغ قهوه‌ای شود.

۲- قارچها را بعد از تمیز کردن و شستن خوب خشک کنید و کنار بگذارید. فلفلهای ریز شده و قارچهای کامل را داخل مخلوط مرغ و پیاز بریزید و حدود ۳ دقیقه تفت دهید و هم بزنید، سپس آرد را اضافه کنید.

۳- درخاتمه رُزماری و آب مرغ را اضافه کنید و نمک و فلفل بزنید و مخلوط را جوش آورید.

۴- خوراک را داخل ظرف مخصوص فر بریزید، روی آن را بپوشانید و داخل فر از قبل گرم کرده روی ۱۸۰ درجه سانتیگراد/۳۵۰ درجه فارنهایت حدود ۴۵ دقیقه قرار دهید تا مرغ خوب نرم شود.

۵- این خوراک را با برنج یا پوره سیب زمینی سرو کنید.

## مواد لازم : سرو ۴ نفر

۱ قاشق سوپخوری روغن زیتون

۱ عدد پیاز، ریز کنید

۲۵۰ گرم یا ۴ عدد ران مرغ بدون استخوان

۱ حبه سیر، ریز کنید

۱/۲ ازهریک فلفل دلمه‌ای قرمز، سبزو زرد، دانه‌ها را بیرون آورید و

فلفلهای ریز کنید.

۵۰۰ گرم قارچ

۱ قاشق سوپخوری آرد ساده

۱ قاشق سوپخوری رُزماری تازه و ریز شده یا ۱/۴ قاشق چایخوری

رُزماری خشک

۳۰۰ میلی لیتر آب مرغ

نمک و فلفل سیاه آسیاب شده







# کباب مرغ و قارچ با نان پیتا

## روش تهیه:

۱- روغن زیتون، آب لیمو، سرکه بالزامیک، رُزماری، نمک و فلفل را داخل بلندر بریزید و بزنید. این مخلوط را نصف کنید. ونیمی از آن را داخل یک کاسه دیگر بریزید. قارچ را داخل ظرف اول بریزید؛ و مرغ را داخل ظرف دوم قرار دهید و با هم خوب مخلوط کنید و ۳۰ دقیقه کنار بگذارید.

۲- اکنون کباب پز را آماده کنید. ( روی درجه متوسط-بالا) اطراف هر تکه مرغ یک تکه گوشت بیچید و خوب محکم کنید.

۳- بطوریکه در میان مواد را روی سیخهای فلزی بکشید. ۴ عدد قارچ و ۳ تکه مرغ روی هر سیخ. چاشنی که مرغ را داخل آن خوابانده اید دور بریزید، ولی چاشنی که قارچ را داخل آن خوابانده بودید کنار بگذارید.

۴- سیخها را روی کباب پز قرار دهید و در حین کباب کردن آنها را بچرخانید و از چاشنی کنار گذاشته به وسیله قلم مو روی آنها بزنید و هر یک را حدود ۲۵ دقیقه کباب کنید تا مرغ خوب پخته شود.

۵- نان پیتا را داخل فویل روی لبه باربکیو گریل کنید تا گرم شوند. سپس از داخل فویل بیرون آورید و کباب را در مرکز هر یک از نانها قرار دهید و اطراف نان را دورتادور کباب تابزنید و سیخ را بکشید.

## مواد لازم : سرو ۴ نفر

۱/۲ پیمانه روغن زیتون

۳ قاشق سوپخوری آب لیمو تازه

۳ قاشق سوپخوری سرکه بالزامیک

۱ قاشق سوپخوری رُزماری خشک

۱/۲ قاشق چایخوری نمک

۱/۲ قاشق چایخوری فلفل

۲۴ عدد قارچ درشت

۹ عدد نان مرغ بدون استخوان، از وسط عرض نصف کنید

۹ تکه گوشت راسته، نصف کنید

سیخ کباب فلزی

۶ عدد نان پیتا، داخل فویل بیچید



قارچ خوراکی میکوریز







انتشارات بین المللی حافظ

HAFEZ INTERNATIONAL PUBLICATION

نام کتاب: دنیای هنر آشپزی با قارچ

مترجم: اکرم ذاکری

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: تابستان ۹۰

تیراژ: ۳۰۰۰ جلد

لیتوگرافی: زرین گستر

چاپ: قرین

قیمت: ۶۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۳۲-۷۴-۹ ISBN 978-600-5432-74-9

فروشگاه مرکزی: خیابان دماوند (تهران نو)، ایستگاه منصور آباد، پلاک ۸۷۸

تلفن: ۷۷۴۱۳۰۲ - فاکس: ۷۷۳۳۱۲۵۸

فروشگاه شماره ۱: تهران- تهران نو، خیابان بلال حبشی، چهار راه حافظ پلاک ۹۶

تلفن: ۷۷۳۳۱۲۵۸، ۷۷۸۱۲۱۵۵، فاکس: ۷۷۲۵۴۶۰۳

صندوق پستی: ۱۷۴۴۵/۳۸۴

: ذاکری، اکرم، ۱۳۳۳ -

: دنیای هنر آشپزی با قارچ / اکرم ذاکری.

: تهران: انتشارات بین المللی حافظ، ۱۳۸۹.

: ۶۰ ص.: مصور(رنگی).

: 978-600-5432-74-9

: فیبا

: آشپزی (قارچ‌های خوراکی)

: TXA۰۴/۵۲۵۹ ۱۳۸۹

: ۶۴۱/۶۵۸

: ۲۲۰۰۷۹۲

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

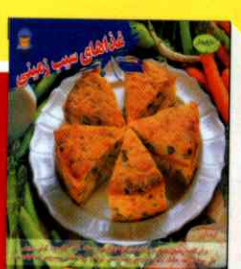
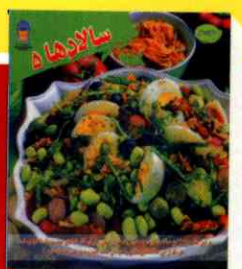
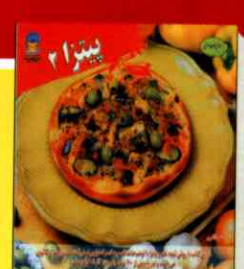
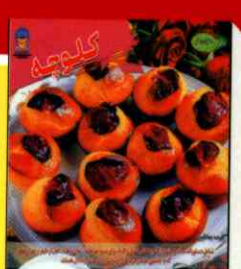
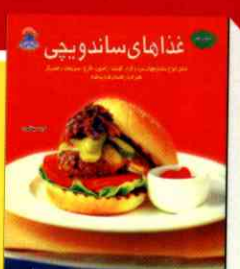
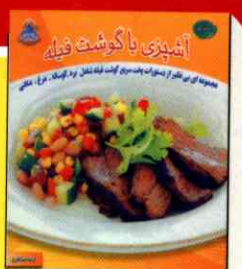
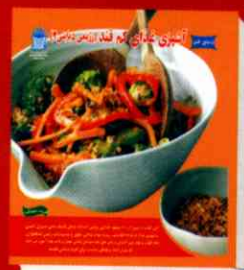
موضوع

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

# انتشارات بین المللی حافظ



WWW.hafezintpub.com  
E-mail: info@hafezintpub.com



فروشگاه مرکزی : تهران ، خیابان دماوند (تهران نو) ، ایستگاه منصور آباد ، پلاک ۸۷۸  
تلفن: ۷۷۸۱۳۱۵۵ - ۷۷۸۲۳۳۶۱  
فروشگاه شماره ۱ : تهران ، تهران نو ، خیابان بلال حبشی ، چهارراه حافظ، پلاک ۹۶  
تلفن: ۷۷۴۳۱۲۵۸ - ۷۷۴۱۳۰۰۲  
فاکس: ۷۷۴۳۱۲۵۸ - ۷۷۲۵۴۶۰۳ صندوق پستی: ۳۸۴ - ۱۷۴۴۵