

فهرست مطالب این شماره

• ۷ رنگ در یک سالاد

• آجیل ترشی

• انبه ترشی

• پیاز ترشی

• تبّولی (سالاد لبنانی)

• تخم مرغ و سالاد کالباس

• ترشی انبه

• ترشی انگور

• ترشی پوست پرتقال

• ترشی پوست لیموترش

• ترشی خرما

• ترشی خرمالو

• ترشی خرمالو

• ترشی رازیانه

• ترشی سبزی مخلوط

• ترشی شپله

• ترشی شور پیاز

• ترشی شور خیار

• ترشی شور فلفل دلمه‌ای

• ترشی فلفل

• ترشی فلفل سبز

• ترشی گل کلم ۱

• ترشی گلپر

• ترشی گوجه

• ترشی لیته بادمجان کیابی

• ترشی مخلوط

• ترشی موسیر

• ترشی هویج

• چاشنی ترش از مواد تند

• چند نوع سس کم‌انرژی

• خوردن ترشی هم اندازه دارد ترشی میوه

• خیار ترشی

• خیار شور فوری

• خیارشور

• زیتون پرورده

• سالاد میوه

• سالاد اسفناج

• سالاد افغانی

• سالاد الویه

• سالاد الویه رژیمی

• سالاد انار

• سالاد بادام

• سالاد باقالا و پنیر

• سالاد بیکن پیچ پیچی

• سالاد پاستا

• سالاد پاستابا قارچ و فلفل دلمه ای کبابی

• سالاد پرتقال و پیاز

• سالاد پنج رنگ

• سالاد تبوله با انار و نعنا

• سالاد تخم مرغ و مایونز هندی

• سالاد تند

- سالاد جوانه
- سالاد خرما
- سالاد ذرت
- سالاد ذرت با لپو
- سالاد ذرت و مرغ
- سالاد رنگارنگ
- سالاد رنگی لوبیا
- سالاد روسی
- سالاد زمستانی " میوه "
- سالاد زیبا و مقوی
- سالاد زیتون با گوجه فرنگی
- سالاد سزار
- سالاد سیب زمینی
- سالاد سیب زمینی استانبولی
- سالاد سیب زمینی رنگارنگ
- سالاد سیب زمینی یونانی
- سالاد شیرازی
- سالاد فانتزی
- سالاد فنجان‌ی چند لایه
- سالاد قارچ
- سالاد قارچ با آویشن
- سالاد قارچ و تن
- سالاد قارچ و سیب زمینی

• سالاد کاریور

• سالاد کاردینال

• سالاد کلم با کشمش

• سالاد کلم بروکلی و بادام

• سالاد گرم سبزیجات

• سالاد گرم کالباس و لوبیا

• سالاد گریپ فروت

• سالاد گلابی با شاهی

• سالاد گوجه و پنیر

• سالاد گوشت و جگر مرغ

• سالاد لوبیا چشم بلبلی

• سالاد ماست

• سالاد ماکارونی با سبزیجات پخته

• سالاد ماکارونی با سبزیجات معطر

• سالاد ماکارونی با فلفل

• سالاد ماکارونی با کاری

• سالاد ماکارونی با کالباس

• سالاد ماکارونی و گوشت با سس خردل خامه‌ای

• سالاد ماهی تن و تخم مرغ سفت

• سالاد مخصوص با سبزیجات

• سالاد مخلوط کلم و هویج

• سالاد مرغ

• سالاد مرغ با برنج

• سالاد مرغ با تلخون

• سالاد مرغ با سس ماست

• سالاد مرغ با سیب

• سالاد مرغ با گوجه فرنگی

• سالاد مرغ و تربچه

• سالاد میگو

• سالاد میگو با جوانه

• سالاد میگو با سس

• سالاد میگو و پنیر

• سالاد میوه های زمستانی

• سالاد نودل چینی

• سالاد هاوایی

• سالاد هندوانه

• سالاد هویج و پرتقال

• سالاد یونانی

• سالاد ماهی تن و تخم مرغ

• سالادهای محبوب

• سالادی با اسفنج سفت و پخت راحت

• سالادی پر از میوه های رنگارنگ

• سالادی پر از میوه های متنوع

• سس باربیکیو BBQ

• سس رژیمی

• سس سالاد

- سس سفید و قرمز
- سس مایونز
- سس مخصوص طبیعی
- سس ناپولتین
- سس هزار جزیره
- سوپ لبو خوش‌رنگ و خوش‌مزه
- شور مخلوط
- طرز تهیه سس سالاد
- کاری مخلوط با سبزیجات
- کلم ترشی
- گردوترشی
- گلپر ترشی
- لیته بادنجان
- موسیر ترشی
- نکات برای تهیه ترشی
- نکاتی برای انواع سس‌ها
- نکاتی برای سالادها
- نکاتی در مورد تهیه سس‌های مختلف
- همه چیز درباره مایونز
- یک بشقاب سالاد اسپانیایی

۷ رنگ در یک سالاد

لازم است بدانید تنوع در درست کردن سالادها می‌تواند میز شما را در مهمانی‌ها مجلل‌تر نشان بدهد. یک سالاد متفاوت لزوماً پختی سخت ندارد با کمی حوصله می‌توانید حتی برای اعضای خانواده‌تان نیز سالادی متفاوت سرو کنید.

• مواد لازم:

- سیب‌زمینی آب پز شده و نگینی خرد شده ۲ عدد متوسط
- لوبیا چیتی پخته یک پیمانه
- کالباس خرد شده ۱۰۰ گرم
- پیازچه خرد شده ۱۰۰ گرم
- کاهو یک بوته
- گوجه فرنگی خرد شده ۲ عدد
- تخم‌مرغ آب پز شده ۲ عدد
- لپو یک عدد
- سرکه و روغن زیتون یک پیمانه
- نمک و فلفل به مقدار لازم
- فلفل دلمه‌ای یک عدد



• طرز تهیه:

تمام اجزا و مواد اولیه را خرد کرده، سپس سیب‌زمینی را به همراه لوبیای پخته شده داخل ظرف ریخته، به ترتیب کاهو، پیازچه، کالباس، لپو، نمک و فلفل و سرکه و روغن زیتون را به مواد اضافه کرده و مواد مخلوط شده را به مدت ۲ ساعت در یخچال قرار دهید. سپس از تخم‌مرغ آب پز شده و گوجه‌فرنگی و فلفل دلمه‌ای برای تزئین استفاده کنید.

آجیل ترشی

آجیل جزو تنقلات خوشمزه و پرطرفدار است. بچه ها هم این نوع خشکبار را دوست دارند. درست کردن این نوع ترشی علاوه بر مقبول بودن پیش اعضای خانواده، سفره را رنگین و زیبا تر می کند.

• مواد لازم

▪ گردوی پوست کنده تازه مغز شده ۲۰۰ گرم

▪ بادام پوست کنده شده ۲۰۰ گرم

▪ فندق ۲۰۰ گرم

▪ پسته ۲۰۰ گرم

▪ سرکه و نمک و تخم گشنیز به میزان لازم

• طرز تهیه

بادام، فندق، پسته و گردو را یک ساعت قبل از شروع تهیه ترشی در آب گذاشته و خیس می کنیم، سپس آن را از آب خارج کرده و در ظرف ترشی با نظم و ترتیب می چینیم، بعد در هر ردیف لابه لای مواد کمی تخم گشنیز پاشیده و یک قاشق مرباخوری نیز نمک به مواد اضافه می کنیم و در پایان سرکه را روی مواد تهیه کرده ریخته بطوری که تمام مواد را پوشش دهد.



این ترشی بسیار لذیذ است و بعد از چهار، پنج روز قابل استفاده می شود.

مینو زارعی

انبه ترشی

انبه میوه ای است که بیشتر در مناطق گرمسیر رشد می کند. طبع این میوه گرم است در فواید انبه سخن بسیار گفته اند از جمله این که این میوه تمیزکننده خون، مفید برای درمان اسهال، رفع بوی بددهان، ضدعفونی کردن دستگاه گوارش، ادرارآور، پائین آوردن تب، برطرف کردن عطش، از بین بردن سرفه و تنگی نفس و تقویت کننده روحیه و آرامبخش است. این میوه سرشار از ویتامین A است و برای تقویت چشم، دندان ها، پوست و ... بسیار مفید است که البته بهتر است زنان باردار به میزان کمتری از آن استفاده کنند. انبه در ابتدا طعمی گس دارد، بعد ترش مزه شده و بعد از این که رسیده می شود طعمی شیرین دارد. از این میوه جهت تهیه ترشی استفاده می شود. این نوع ترشی به دفع سنگ کلیه و مثانه کمک کرده و اشتها آور است. ضمناً این میوه فاقد کلسترول و چربی اشباع شده است و سدیم کمی دارد.

• مواد لازم



- انبه دو عدد بزرگ
- آب لیموی تازه یک لیوان
- رب گوجه ۱۰۰ گرم

- زعفران ساییده به میزان دلخواه
 - شکر به میزان دلخواه
 - دارچین به میزان دلخواه
 - جوزهندی به میزان دلخواه
 - نمک یک قاشق غذاخوری سرصاف
- طرز تهیه

ابتدا انبه را خرد و بعد رب گوجه فرنگی را به آن اضافه می کنیم سپس یک لیوان آب لیمو را به مواد اضافه کرده و بعد هم نمک، شکر، دارچین و زعفران را به مواد اضافه می کنیم در پایان سرکه را ریخته و بهم می زنیم تا تمام مواد با هم مخلوط شوند و ترشی جا بیفتد. این ترشی باید کمی سفت و غلیظ باشد.

پیاز ترشی

- پیاز : ۲۰۰۰ گرم
- نعناع : ۱۰۰۰ گرم
- سیر : ۵۰۰ گرم
- سرکه : ۱ لیتر
- نمک : قدری

نعناع را به دقت تمیز می‌کنیم و می‌شوئیم و خشک می‌کنیم. بعد سیر را پوست می‌کنیم و با نعناع از چرخ رد می‌کنیم، سپس شیشه مناسبی را انتخاب می‌نمائیم و یکی دو ردیف پیاز و مقداری سیر و نعناع چرخ کرده و کمی نمک روی آن می‌ریزیم و باز مقداری پیاز و بعد نعناع و سیر کمی نمک می‌ریزیم و به همین ترتیب شیشه را پر می‌کنیم و بعد روی مواد مزبور را سرکه می‌ریزیم به طوری که روی پیازها را سرکه بگیرد و شیشه از سرکه پر شود، ترشی بعد از ۶ ماه قابل مصرف است ولی زمان بیشتر مرغوبیت بالا تر خواهد داشت.

تبولی (سالاد لبنانی)

• مواد لازم:

- بلغور گندم ریز ۳/۲ پیمانه
 - جعفری - ریز خرد شده ۶ پیمانه
 - نعنا تازه - ریز خرد شده ۲/۱ پیمانه
 - گوجه فرنگی - خرد شده ۵ عدد
 - پیاز کوچک - خرد شده ۲ عدد (۲۰۰ گرم)
 - پیازچه - خرد شده ۲ عدد
 - روغن زیتون - تصفیه نشده ۴/۱ پیمانه (۶۰ میل)
 - آب لیموی تازه ۲/۱ پیمانه (۱۲۵ میل)
 - نمک و فلفل سیاه به میزان لازم
- طرز تهیه:



بلغور را با آب ولرم به مدت ۱۵ دقیقه خیس و سپس آبکش می‌کنیم به

طوری که آب آن کاملاً گرفته شود آن را در یک ظرف بزرگ می‌ریزیم، جعفری، نعنا، گوجه فرنگی، پیاز و پیازچه را به آرامی با بلغور مخلوط می‌

کنیم، نمک و فلفل را اضافه می کنیم.
چند دقیقه قبل از سفرو، روغن زیتون و آب لیمو را اضافه می کنیم.

• نکته:

۱) این خوراک را بلافاصله پس از تهیه مصرف کنید.

۲) این خوراک را نباید پس از تهیه فریز کنید.

تخم مرغ و سالاد کالباس

• مواد لازم

- یک مشت پر کاهوی خرد شده
- دو برش کالباس
- یک قاشق مرباخوری موسیر خرد شده
- یک برش نان ایتالیایی یا فرانسوی
- یک عدد تخم مرغ
- دو قاشق مرباخوری کره
- یک قاشق مرباخوری روغن زیتون
- یک قاشق مرباخوری سرکه



▪ کمی سس خردل و نمک و فلفل

• طرز تهیه

کالباس را در تابه ای قرار داده و به آرامی آن را تا جایی حرارت دهید که طلایی رنگ شود. سپس نان ها را به مکعب های کوچک تقسیم کرده و کره را به تابه اضافه کرده و صبر کنید تا نان ها طلایی رنگ شود. کاهوی خرد شده را با کالباس، موسیر خرد شده، نمک، فلفل، سرکه و روغن زیتون در ظرف مناسبی بریزید. قابلمه کوچکی را از آب پر کرده و روی گاز قرار دهید و صبر کنید تا به جوش بیاید سپس تخم مرغ را در آن بشکنید. چند دقیقه بعد تخم مرغ را با کفگیر از درون آب خارج کرده و روی سالاد قرار دهید.

ترشی انبه

سرکه : ۰,۵ لیتر

نمک : قدری

آب لیموترش : ۰,۵ لیتر

انبه : ۵۰۰ گرم

رب گوجه فرنگی : ۲۵۰ گرم

زعفران : ۱,۵ قاشق مربا خوری

هل : ۱,۵ قاشق مربا خوری

دارچین : ۱,۵ قاشق مربا خوری

خاک قند : ۱,۵ قاشق مربا خوری

چون معمولاً انبه خشک در دسترس می باشد لذا قبلاً برای آماده کردن انبه خشک به طریق ذیل عمل می کنیم:

انبه را یک شب در آب لیمو حل می‌کنیم و با رب گوجه فرنگی مخلوط می‌نمائیم و زعفران سائیده و دارچین و هل کوبیده و خاک قند را اضافه می‌کنیم، مقدار خاک قند و سایر ادویه‌جات بستگی به ذائقه ما دارد و به اندازه‌های که دوست داریم می‌توانیم کم یا زیاد کنیم. بعد سرکه را می‌ریزیم و به هم می‌زنیم تا تمام مواد مخلوط شده و برشی کاملاً جا بیافتد این ترشی باید کاملاً غلیظ و تقریباً سفت باشد.

ترشی انگور

سرکه : ۱ لیتر

نمک : قدری

انگور : ۵۰۰ گرم

شیره : قدری

این ترشی مخصوص قزوین است و نام محلی آن گله ترشی است و با کمی دقت در تهیه آن ترشی بسیار مطلوبی آماده می‌شود و انگور در آن نهایت تازگی می‌ماند و در غیر فصل انگور مطلوب و جالب است، برای تهیه این ترشی از انگورهای گرد و سفید که پوست آنها کلفت است استفاده می‌کنیم.

خوشه‌های انگور را با فیچی کوچک می‌بریم و دقت می‌کنیم حبه‌های آنها جدا نشود بعد انگور را می‌شوئیم و در آبکش می‌ریزیم تا آب آن برود و خشک شود، بعد انگور را در کوزه می‌چنیم و سرکه سفید خیلی خوب را با کمی نمک می‌جوشانیم و داخل کوزه را با سرکه پر می‌کنیم به‌طوری که روی انگور را کاملاً بپوشاند (البته سرکه جوشانده باید اول سرد و سپس روی انگور ریخته شود) بعد در کوزه را محکم می‌بندیم. این ترشی را در شیشه‌های تمام گنشاد و در دار هم می‌توان تهیه کرد. ممکن است در سرکه انگور مقداری شیره ریخت و سپس جوشانید اما به حدی که زیاد شیرین نشود در این صورت باید نمک آن بسیار کم و غیر محسوس باشد.

ترشی پوست پرتقال

سرکه : ۱ لیتر

نمک : قدری

پوست پرتقال : ۴۰۰ گرم

فلفل : قدری

پوست نارنج : قدری

پوست پرتقال یا نارنج بدون گرفتن قسمت سفیدی آن دو بار در آب می‌جوشانیم و ۲۴ ساعت در آب سرد می‌گذاریم بماند و گاهی آب آن را عوض می‌کنیم تا تلخی آن کاملاً گرفته شود. بعد پوست‌ها را روی پارچه پهن می‌کنیم تا رطوبت آن از بین برود بعد آن را از چرخ رد می‌کنیم و مقداری سرکه به‌طوری که روی پوست‌ها را بگیرد روی آن می‌ریزیم و چند جوش می‌دهیم تا سرکه کاملاً به خورد پوست‌ها برود و کمی غلیظ شود، مقدار کمی نمک و فلفل در آن می‌ریزیم و خوب مخلوط می‌کنیم.

ممکن است به این ترشی مقداری خلال پرتقال یا نارنج تلخی گرفته اضافه کنیم، در این صورت وقتی پوست‌های تلخی گرفته را چرخ کردیم با کمی خلال مخلوط می‌نمائیم و می‌جوشانیم.

ترشی پوست لیموترش

سرکه : ۳ لیتر

نمک : قدری

پوست لیمو ترش : ۱۰۰۰ گرم

برای تهیه این ترشی می‌توانیم از پوست‌های لیمو ترش که آب آن را گرفته‌ایم استفاده کنیم. داخل پوست‌های لیمو را کاملاً خالی و تمیز می‌کنیم، برای هر یک کیلو پوست لیمو ۲ کیلو سرکه در نظر می‌گیریم. پوست‌های لیمو را دو بار در آب می‌جوشانیم و یکی دو روز در آب سرد قرار می‌دهیم و چند بار آب آن را عوض می‌کنیم تا تلخی آن گرفته شود. بعد لیموها را در صافی میریزیم و روی پارچه پهن می‌کنیم و دو سه روز می‌گذاریم بماند تا رطوبت آن کاملاً گرفته شود.

ممکن است کمی نمک روی لیمو بپاشیم که رطوبت آن بهتر گرفته شود و احیاناً پوست لیمو ترش خراب نشود، پوست لیمو را در شیشه می‌ریزیم و سرکه را چند جوش می‌دهیم و داخل شیشه را از سرکه مزبور پر می‌کنیم.

ترشی خرما

برای درست کردن ترشی خرما، برخلاف دیگر ترشی‌ها نیازی به سرکه نیست؛ بنابراین اگر از جمله افرادی هستید که به سرکه حساسیت دارید، می‌توانید همراه با غذایان از ترشی خرما استفاده کنید. مزیت دیگر این ترشی نیز سرعت آماده‌سازی آن است؛ این ترشی نه تنها سریع درست می‌شود بلکه به سرعت نیز جا می‌افتد.





• مواد لازم:

- خرما، یک کیلوگرم (هسته‌های آنها را جدا کنید)
- سماق کوبیده شده، نیم کیلوگرم
- تمبر هندی جوشیده، نیم کیلوگرم
- آب لیموترش، یک لیوان

▪ دارچین ساییده شده، یک فاشق سوپ‌خوری سرخالی [دارچین، دشمن قند خون]

▪ مغز گردوی خردشده، ۱۰۰ گرم (در صورت تمایل) [آشنایی با خواص گردو]

▪ دانه انار، ۵۰ گرم (در صورت تمایل) [آشنایی با خواص انار]

▪ نمک و فلفل، به میزان لازم

• طرز تهیه:

۱) دو سه لیوان آب را در کاسه‌ای بریزید و سماق را به آن اضافه کنید تا خیس بخورد. مدت زمان لازم برای خیساندن سماق ۲ ساعت است. پس از آن مخلوط سماق و آب را از صافی عبور دهید و آب آن را به طرف دیگری منتقل کنید. تمبر هندی را نیز در یکی دو لیوان آب خیس کنید و بگذارید حدود ۲۴ ساعت بماند.

پس از این مدت، آن را نیز صاف کنید. حالا آب تمبر هندی و آب سماق را در کاسه فلزی گودی با هم مخلوط کنید، سپس آب لیموترش را به آن اضافه کنید.

۲) ترکیب این ۳ مایع را روی شعله اجاق گاز قرار دهید تا چند جوش بزند. پس از آن، اجاق را خاموش کرده و مخلوط را کناری بگذارید تا سرد شود. در این فاصله خرماهای هسته گرفته را چرخ کرده یا در دستگاه خردکن له کنید؛ سپس آن را به مخلوط این آب‌ها (آب سماق، تمبر هندی و لیمو ترش) اضافه کنید.

- نکته: برای اینکه ترشی خرما کاملاً جا بیفتد، مخلوط نهایی را دوباره روی شعله اجاق گاز قرار دهید و اجازه بدهید ۲ دقیقه حرارت ببیند. در طول این مدت، مرتب مواد را هم بزنید تا مخلوط یکدست شود و ترشی جا بیفتد.

در پایان گردو و دانه‌های انار را نیز اضافه کنید و پس از مخلوط کردن با خرما، ترشی را نوش جان کنید.

ترشی خرمالو

- مواد لازم:
 - خرمالو یک کیلوگرم
 - هلو یک کیلوگرم
 - بودر فلفل قرمز یک قاشق مرباخوری
 - ادویه ترشی یک قاشق مرباخوری
 - سرکه سفید ۳ تا ۴ لیوان
- طرز تهیه:



خرمالو را شسته، پوست کنده و آن را با یک لیوان سر پر سرکه سفید در قابلمه می‌ریزیم تا چند دقیقه بجوشد. سپس خرمالو را به شکل پوره له و نرم می‌کنیم. برای این کار می‌توان خرمالو را در مخلوطکن ریخته (با دور کند)، از صافی رد کرده یا آن را با رنده، له و نرم نمود. (دقت شود که اگر خرمالو هسته داشت، حتما آن را جدا کنیم.) هلو را نیز شسته و هسته آن را جدا می‌کنیم. سپس آن را مانند خرمالو در سرکه حرارت داده و پوره می‌کنیم. پوره هلو و خرمالو را با هم مخلوط کرده، فلفل، ادویه دلخواه و کمی سرکه را به آن اضافه می‌کنیم. این مواد را خوب هم زده و در شیشه ریخته و در آن را می‌بندیم. ترشی خرمالو معمولا باید کمی غلیظ باشد (مانند ماست) اما اگر بیش از حد سفت شد، کمی سرکه به آن اضافه می‌کنیم.

ترشی خرمالو

• مواد لازم:

- خرمالو یک کیلو
- برگه هلو یا زرد آلو یا مخلوط هر نیم کیلو
- سیاه دانه ۱ قاشق مرباخوری
- نمک ۱ قاشق مرباخوری
- تخم گشنیز نیمکوب ۱ قاشق مرباخوری
- بودر گلپر ۱ قاشق مرباخوری
- خرما بدون هسته نیم کیلو
- سرکه یک لیتر



• تمره‌ندی یک بسته

• طرز تهیه :

برای تهیه ی این ترشی از خرمالو ی له شده و بسیار نرم هم می توان استفاده کرد و لازم نیست که حتماً سالم باشد. خرمالوها را خرد کرده و داخل مخلوط کن می ریزیم تا یکنواخت شوند. نیازی به گرفتن پوست آن ها نیست. اما اگر عمل له کردن و مخلوط کردن با دست انجام شود، پوست آن ها باید جدا شود، چون پوست ها به صورت درسته باقی مانده و ظاهر بدی به ترشی می دهد. - تمره‌ندی را در سرکه می ریزیم و آن را به طور کامل با دست مخلوط کرده و هسته های آن را جدا می کنیم. برگه ی هلو یا زرد آلو را که حداقل به مدت ۱۲ ساعت در سرکه خیسانده ایم و به طور کامل نرم شده است، همراه با تمره‌ندی و " خرما ی هسته گرفته " چرخ می کنیم تا به طور کامل مخلوط شوند. بودر گلپر ، تخم گشنیز نیم کوب ، سیاه دانه و نمک را به مخلوط خرمالو، خرما، تمره‌ندی و برگه های چرخ شده اضافه می کنیم.۵- سرکه را به اندازه ی دلخواه به مواد چرخ شده اضافه کرده و از آن می چشیم. بسته به ذائقه، میزان سرکه و نمک را می توان کم یا زیاد کرد. این ترشی یک نوع ترشی فوری است که به محض آماده کردن، قابل مصرف است.

ترشی رازیانه

رازیانه گیاهی است که در مناطق کوهستانی اما گرم رشد می کند این گیاه در کنار جاده ها و راه آهن ها و تاکستان ها و... رشد می کند و به نظر می رسد بومی جنوب شرقی آسیاست که البته به صورت وحشی در بیابان های اروپای مرکزی، آفریقای جنوبی، چین و ژاپن نیز می روید. این گیاه برای داروهای ضدتشنج و ضدالتهاب مورد استفاده قرار می گیرد و طبیعتی گرم دارد. این گیاه را به صورت نارس می چینند و در جایی گرم قرار می دهند تا رسیده شود.



از خشک کرده این گیاه جهت تهیه داروهای ضدتشنج و اسپاسم استفاده می شود ولی در مناطقی همچون همدان، کردستان، کرمانشاه و سایر نقاطی که این گیاه می روید اهالی منطقه به صورت رازیانه ترشی از آن استفاده می کنند.

این گیاه جهت شیردهی مناسب است ولی نباید زیاد از آن استفاده شود. اشتهاآور نیز شناخته شده است.

- مواد لازم
- رازیانه تازه یک کیلوگرم
- سرکه به میزان لازم
- نمک یک قاشق غذاخوری
- طرز تهیه

رازیانه را از دسته ساقه ای آن نباید جدا کرد؛ ابتدا با قیچی دسته دسته آن را بریده و داخل ظرف ترشی گذاشته شود بعد هم سرکه و نمک به آن اضافه شود.

این ترشی بعد از یک هفته قابل استفاده است برای سبز ماندن این ترشی می توان از «کادکیود» استفاده کرد.
برای این کار ابتدا مقدار کمی کادکیود را داخل قابلمه ریخته و بعد از اضافه کردن آب به آن روی شعله ملایم گذاشته شود، سپس رازیانه سبز را داخل آن ریخته و فقط چند دقیقه ای آن را می جوشانیم و بعد از صاف کردن آب روی آن سرکه و نمک می ریزیم.

ترشی سبزی مخلوط

سرکه : ۱ لیتر

نمک : قدری

بادمجان : ۲۰۰۰ گرم

ماست ساده کم چرب : ۱۰۰۰ گرم

هویج : ۱۰۰۰ گرم

گل کلم : ۱ عدد

لوبیا سبز : ۵۰۰ گرم

سیب زمینی : ۵۰۰ گرم

موسیر : ۳۰۰ گرم

کرفس خرد شده : ۲ فنجان

نعناع : ۱۰۰ گرم

جعفری ساطوری شده : ۱۰۰ گرم

گشنیز : ۱۰۰ گرم

ریحان : ۱۰۰ گرم

فلفل : ۱۰۰ گرم

بادمجان‌ها را می‌توانیم در فر یا روی آتش کبابی کنیم به حدی که پوست بادمجان به راحتی کنده شده و گوشت آن کاملاً بپزد. بعد پوست بادمجان‌ها را می‌کنیم و در الک یا آبکش چوبی می‌چینیم و روی آن را پارچه می‌کشیم و شیئ سنگینی روی پارچه قرار می‌دهیم تا آب بادمجان کاملاً گرفته شود (باید یک روز به این طریق بماند) بعد بادمجان‌ها را روی پارچه می‌چینیم باز هم یک روز می‌گذاریم بماند تا رطوبت آنها کاملاً گرفته شود، مقداری نمک روی آنها می‌پاشیم و آنها را ساطوری می‌کنیم و مقداری سرکه روی آنها می‌ریزیم و به هم می‌زنیم تا مایه کمی شل شود. بعد سبزی‌ها را تمیز می‌کنیم و می‌شویم و رطوبت آنها را می‌گیریم به طوری که به هیچ وجه مرطوب نباشد بعد از چرخ رد می‌کنیم و بلافاصله در سرکه می‌ریزیم تا سیاه نشود.

سپس خیار و هویج و گل کلم را و لوبیا سبز و سیب زمینی ترشی و کرفس و فلفل سبز را پوست و ریشه گرفته و ریز خرد می‌کنیم. کمی نمک به آنها می‌پاشیم و آنها را روی پارچه‌ای پهن می‌کنیم و یک روز می‌گذاریم بماند تا رطوبت آنها نیز گرفته شود. بعد تمام مواد آماده شده را مخلوط می‌کنیم و مقداری سرکه به حدی که ترشی زیاد شل نشود به آن اضافه می‌کنیم. ممکن است کمی گلپر کوبیده نیز به ترشی اضافه کنیم که عطر آن بیشتر شود. موسیر را مطابق دستور ترشی موسیر آماده می‌کنیم، بعد داخل ترشی می‌ریزیم.

ترشی شبله

شبله گیاهی است بوته ای که در مرداب های اطراف شهرستان همدان می روید.

این گیاه خاصیت زیادی دارد و از فواید آن می توان به درمان نفخ، درمان



کمردرد و پادرد، آرتروز و درد مفاصل اشاره کرد. شپله برای رفع چربی خون مناسب است.

شپله به صورت تازه و آب نمک خورده در بازارهای مرکزی همدان یافت می شود. این گیاه اوایل تابستان به بازار آورده شده و تا نیمه های مردادماه نیز یافت می شود.



شپله تازه تلخ است و معمولاً فروشندگان این گیاه نوع آب نمک خورده آن را به بازار می آورند و اگر کسی شپله تازه خریداری کرد بهتر است. به مدت یک ماه آن را در آب نمک قرار داده و در طول این یک ماه تنها یکی- دو بار آب آن عوض شود. سپس شپله از آب نمک بیرون آورده و در ظرفی ریخته شود، بعد یک قاشق مرباخوری نمک به آن اضافه کرده و کمی بعد سرکه به مواد اضافه شود. دو تا سه هفته بعد ترشی جا می افتد.

ترشی شور پیاز

مواد لازم: ۸۰ عدد پیاز کوچک (پیاز ریزه)، سه پیمانه (حدود ۷۵۰ گرم) نمک درشت آشپزخانه، ۱/۲۵ لیتر (پنج پیمانه) سرکه سفید، یک قاشق سوپخوری نمک درشت آشپزخانه (اضافی)، یک قاشق سوپخوری شکر، ۱/۵ قاشق چایخوری دانه میخک، دو قاشق چایخوری ادویه مخلوط، دو قاشق چایخوری دانه



فلفل سیاه نکوبیده.

پیازها را با پوست خوب بشویید سپس در ظرف گود بزرگی با نمک مخلوط کنید و کمی آب به آن اضافه کنید. در ظرف را بپوشانید و بگذارید دو روز به همان صورت بماند. طی این دو روز چند بار مخلوط نمک و پیاز را هم بزنید. پیازها را در يك آبکش خالی کنید و پوست آنها را بگیرید. سپس آنها را در ظرف گودی بریزید و ظرف را با آب جوش پر کنید. بگذارید سه دقیقه بماند و بعد آن را در يك آبکش خالی کنید. دو بار دیگر این کار را تکرار کنید. سپس آنها را در شیشه های گرم و استریل بریزید. سرکه، ادویه ها و يك قاشق نمک اضافی را در ظرفی ریخته و

روی حرارت اجاق گاز قرار دهید تا به جوش آید و ۱۵ دقیقه بدون درپوش بجوشد. سرکه را داغ روی پیازها بریزید تا سطح روی پیاز را بپوشاند و بلافاصله در شیشه ها را ببندید. این ترشی تا شش ماه در جای خشک و خنک قابل نگهداری است. پس از بازکردن آن را در یخچال نگاه دارید.



ترشی شور خیار

مواد لازم: ۱۵ عدد خیار لبنانی
(حدود دو کیلوگرم)، يك سوم
پیمانه (حدود ۸۵ گرم) نمک
درشت آشپزخانه، ۱/۵ لیتر (شش
پیمانه) سرکه سفید، يك پیمانه



شکر، سه عدد فلفل قرمز تند، دو قاشق سوپخوری دانه خردل زرد، یک قاشق سوپخوری دانه فلفل سیاه نکوبیده، شش حبه سیر.



خیارها را خوب بشویید و از طول به چهار قسمت برش بزنید. آنها را در

ظرف گودی بریزید و نمک را روی آنها بپاشید. در ظرف را بسته یک شب کنار بگذارید. خیارها را در آبکشی ریخته و با آب سرد خوب آبکشی کنید. باقی مانده مواد را در ظرفی ریخته روی حرارت اجاق گاز قرار دهید تا به جوش آمده و پنج دقیقه بدون درپوش بجوشند. خیارها را به این مخلوط اضافه کنید و صبر کنید تا دوباره به جوش آید. سپس آن را در شیشه‌های گرم و استریل شده بریزید و بلافاصله در شیشه‌ها را ببندید. ترشی را در جای خشک و خنک تا شش ماه نگهداری کنید و پس از بازکردن در هر شیشه ترشی را در یخچال نگاه دارید.

ترشی شور فلفل دلمه‌ای

مواد لازم: ۱۳ عدد فلفل دلمه‌ای قرمز (حدود دو کیلوگرم)، یک لیتر سرکه سفید (حدود چهار پیمانه)، یک قاشق سوپخوری دانه فلفل سیاه، شش تا هفت ساقه جعفری، سه ساقه آویشن، دو عدد برگ بو، یک قاشق سوپخوری نمک.



فلفل دلمه‌ای‌ها را خوب شسته و خشک کنید. آنها را از طول به چهار قسمت برش بزنید و دانه‌های فلفل را خارج کنید. فلفل‌ها را به صورتی که پوست شان به طرف بالا باشد در یک سینی بچینید و چند دقیقه در گریل قرار دهید تا پوستشان ترک بخورد. از گریل خارج کنید و چند دقیقه کنار بگذارید تا کمی سرد شوند سپس پوست فلفل را جدا کنید. فلفل‌ها را در شیشه‌های گرم که استریل شده اند



بریزید. سرکه، فلفل، سبزیجات و نمک را در ظرفی ریخته روی اجاق گاز قرار دهید تا به جوش آید آن را پنج دقیقه بدون درپوش بجوشانید و سپس همان طور داغ در شیشه‌ها روی فلفل بریزید تا سطح روی فلفل را بپوشاند. پس از سرد شدن ترشی در ظرف‌ها را محکم ببندید. این ترشی را در جای خنک و خشک به مدت شش ماه می‌توانید نگاه دارید و پس از بازکردن در هر شیشه لازم است آن را در یخچال نگهداری کنید.

ترشی فلفل

- مواد لازم:
- فلفل سبز تند ۵۰۰ گرم
- سرکه ۱ لیتر
- نمک به مقدار لازم
- سیر ۱ بوته
- ترخون و نعناع چند شاخه



• طرز تهیه :

سه لیتر آب رو با سه قاشق نمک مخلوط می کنیم و می جوشونیم. آب جوشیده رو می گذاریم سرد بشه فلفل ها رو هم می شوریم و سه روز توی این آب نمک می زاریم بمونه. بعد از سه روز فلفل ها رو آبکش می کنیم تا آبشون گرفته بشه سیر رو حبه حبه پاک می کنیم. نعناع و ترخون رو هم پاک می کنیم و می شوریم و می گذاریم حتما آبشون بره و خیس نباشه. ظرف مناسب شیشه ای رو در نظر می گیریم و یک ردیف فلفل در اون می زاریم و بقیه اقلام رو یک ردیف دیگه می گذاریم به همین ترتیب تا تمام فلفل ها و موادمون درش پر بشه. بعد شیشه رو با سرکه پر می کنیم یک روز درش رو باز می گذاریم و بعد از یک روز درش رو محکم می بندیم و بعد از



حدود پانزده روز ترشی ما آماده است.

ترشی فلفل سبز

فلفل در مناطق گرم و معتدل کاشت می شود.
فلفل طبیعتی گرم و خشک دارد.
این گیاه بسیار برای معده و رفع گازهای گوارشی مفید است.
فلفل سبز برای تسکین درد دندان مفید است. مصرف آن برای افرادی که به گلو دردهای مزمن گرفتار هستند یا مشکلات ناحیه حلق دارند، مفید نیست.





در ایران این گیاه سبز به صورت ترشی نیز مصرف می شود.

• مواد لازم

▪ فلفل سبز یک کیلو

▪ سرکه یک و نیم کیلو

▪ نمک یک قاشق

• طرز تهیه فلفل ترشی

ابتدا با نوک چاقو شکم فلفل ها را شکاف کوچکی می دهیم و آنها را به مدت سه روز در آب و نمک قرار می دهیم.

باید به این نکته توجه داشت که تمام مدت این سه روز صبح و عصر آب و نمک آن را عوض می کنیم.

باید توجه داشت که در هر وعده تعویض آب دو قاشق نمک در آن می ریزیم تا تلخی و تندی فلفل ها به میزان قابل توجهی کاهش یابد.

بعد از گذشت سه روز فلفل ها را داخل قابلمه ریخته می جوشانیم سپس آب آن را صاف کرده و به مدت دو روز در هوای آزاد می گذاریم تا کاملاً

خشک شود.

در آخر فلفل های نیمه خشک را با سرکه می جوشانیم و داخل شیشه می ریزیم.

مدت زمان جا افتادن این ترشی هشت تا ۱۰ روز است. این ترشی در شهر همدان با برنج های مخلوط (استامبولی، نخودپلو، لوبیا پلو و ...) میل

می شود.

ترشی گل کلم ۱

گل کلم : ۲۰۰۰ گرم

نعناع : ۱۰۰۰ گرم

سیر : ۵۰۰ گرم

سرکه : ۱ لیتر

نمک : قدری

نعناع را به دقت تمیز می‌کنیم و می‌شوئیم و خشک می‌کنیم. بعد سیر را پوست می‌کنیم و با نعناع از چرخ رد می‌کنیم، سپس شیشه مناسبی را انتخاب می‌نمائیم و یکی دو ردیف گل کلم و مقداری سیر و نعناع چرخ کرده و کمی نمک روی آن می‌ریزیم و باز مقداری گل کلم و بعد نعناع و سیر کمی نمک می‌ریزیم و به همین ترتیب شیشه را پر می‌کنیم و بعد روی مواد مزبور را سرکه می‌ریزیم به طوری که روی گل کلم‌ها را سرکه بگیرد و شیشه از سرکه پر شود، ترشی بعد از ۶ ماه قابل مصرف است ولی زمان بیشتر مرغوبیت بالا تر خواهد داشت.

ترشی گلپر

سرکه : ۰,۵ لیتر

نمک : قدری

سبزی : ۵۰۰ گرم

گلپر : ۵۰۰ گرم

سیب زمینی : ۱۰۰ گرم

موسیر : ۱۰۰ گرم

ریحان : ۱۰۰ گرم

برای تهیه ترشی گلپر باید از ساقه‌های ترد و تازه گلپر استفاده کرد . ساقه‌های گلپر را خرد می‌کنیم و روی آن را مقداری نمک می‌پاشیم و یک شب می‌گذاریم بماند تا کمی آب بیندازد بعد آب آن را خالی می‌کنیم و مقداری سرکه به حدی که روی گلپر را بگیرد در ظرف می‌ریزیم. سپس گلپر آماده شده را در شیشه می‌ریزیم و شیشه را با سرکه پر می‌کنیم.

ممکن است لابلای گلپر را مقداری سبزی خرد کرده از قبیل نعناع و ترخان و ریحان بریزیم. در صورتی‌که گلپر کمی تلخ باشد آن را با مقداری سرکه کمی می‌جوشانیم تا تلخی آن گرفته شود و بعد مطابق دستور فوق عمل می‌کنیم.

ترشی گوجه

- مواد لازم: (شما خودتون میتونین این مواد رو کم و زیاد کنین)
 - گل کلم : ۱ عدد
 - کلم سفید : ۱ عدد
 - هویج : ۱ کیلو
 - لوبیا سبز نیم پز شده ۱ کیلو ترجیحا درشت خرد شود
 - ۶ کیلو گوجه فرنگی
 - سرکه ۲ لیوان
 - سیر چند حبه
 - نمک به مقدار لازم

تمام مواد را به غیر از گوجه خرد کرده می‌گذاریم تا آب آن کشیده شود تو این فاصله گوجه فرنگی را در میکسر ریخته و به مدت نیم ساعت روی حرارت ملایم می‌جوشانیم بعد آن را از صافی عبور داده و تمام مواد را داخل



آب گوجه میریزیم بعد ۲ لیوان سرکه رو هم بهش اضافه میکنیم...این مواد باید حدود ۲ روز داخل آب گوجه باشه ..هر چند وقت هم باید این مواد رو هم بزیند چون انگاری سر میره...بعد از ۲ روز میتونید داخل بانکۀ بطری دبه یا حالا هر چیزی که مورد نظرتون هست بریزید... اگر دوست داشته باشین که تند بشه میتونین فلفل سبز هم بهش اضافه کنیدواااای محشره امتحان کنید...

ترشی لیتۀ بادمجان کبابی

- مواد لازم
- بادمجان درشت ده عدد
- نصف گل کلم متوسط
- هویج سه عدد بزرگ
- سیر بیست حبه
- فلفل سبز کمی (مقدار فلفل بستگی به ذائقه خودتان دارد که تند دوست داشته باشید یا نه)
- نمک و زردچوبه به مقدار لازم
- طرز تهیه:



بادمجانها را در فر یا کباب پز کبابی می‌کنیم تا کاملن پخته شود. (مثل بادمجان کبابی برای میرزاقاسمی) سپس آنها را پوست می‌کنیم و کمی نمک می‌زنیم و روی پارچه می‌چینیم تا آب آنها کاملن گرفته شود. هویجها را رنده کرده و نمک می‌زنیم و روی پارچه می‌ریزیم تا آب آن گرفته شود.

گل کلم و سیر و فلفل را هم خرد کرده و نمک زده و روی پارچه می‌ریزیم تا آب آنها هم گرفته شود. (یک نصف روز باید مواد به همین حالت بماند)
سپس بادمجان‌ها را ساطوری کرده و در ظرفی ریخته و همه مواد را به آن اضافه می‌کنیم و سرکه روی آن می‌ریزیم.
این ترشی چون با بادمجان کبابی درست شده و عطر و طعم بادمجان کبابی را دارد ادویه ترشی به آن نمی‌ریزیم فقط کمی زردچوبه و سیاه دانه به آن اضافه می‌کنیم. نمک آن را هم بچشید چون مختلفات آن نمک زده بودند ممکن است به نمک کمی نیاز باشد. این لیته بسیار ملایم و خوش طعم است.

ترشی مخلوط

- مواد لازم:
 - بادمجان قلمی= ۵۰۰ گرم
 - خیار متوسط= ۵۰۰ گرم
 - هویج= ۵۰۰ گرم
 - گل کلم= ۵۰۰ گرم
 - مغز کرفس= ۵۰۰ گرم
 - پیاز ریز سفید= ۵۰۰ گرم
 - سیب زمینی ترشی= ۵۰۰ گرم
 - سیر= ۱ بوته



• فلفل سبز قلمی= ۵۰ گرم

▪ موسیر خشک= ۲۵۰ گرم

▪ سبزی ترشی (مرزه، ترخان، ریحان، شوید، نعناع، جعفری) = ۵۰۰ گرم

▪ ادویه ترشی = ۲ قاشق غذاخوری

▪ زردچوبه = ۲ قاشق مرباخوری

▪ نمک و فلفل = به میزان لازم

▪ سرکه = به میزان لازم

• طرز تهیه:

(۱) ابتدا موسیر را با آب سرد بشویید سپس به مدت ۲۴ ساعت در آب سرد خیس کنید. هر چند ساعت یک بار آب را عوض کنید سپس در آبکش ریخته تا آب آن برود آنگاه روی پارچه تمیزی پهن کنید تا کمی خشک شود.

(۲) بادمجان ها را بشویید و با پوست به اندازه دلخواه خرد کنید؛ با کمی سرکه و نمک بگذارید چند جوش بزند ولی له نشود؛ سپس در آبکش ریخته و صبر کنید تا سرکه اضافی و تلخی آن برود.

(۳) بقیه مواد را بشویید، پیاز و هویج را پوست بگیرید و مواد را به دلخواه خرد کنید.

(۴) تمام مواد را با هم مخلوط نموده و در ظرف مناسب ریخته و لابلای مواد، ادویه و سبزیجات و نمک و زردچوب را بریزید تا ظرف پر شود.

(۵) مقداری سرکه روی مواد ریخته تا جایی که روی مواد را کاملا بگیرد سپس در آن را محکم ببندید و در جای خنک قرار دهید تا ترشی جا بیفتد

ترشی موسیر

سرکه : ۱ لیتر

نمک : قدری

موسیر : ۵۰۰ گرم

با موسیر به تنهایی یا مخلوط با سایر مواد می‌توان ترشی تهیه نمود. از موسیر تازه یا خشک می‌توان برای تهیه ترشی استفاده کرد. موسیر تازه چون کمتر در دسترس قرار دارد از موسیر خشک بیشتر استفاده می‌شود ولی در هر حال ما دستور استفاده از هر نوع را ذیلاً توضیح می‌دهیم:

الف- طرز آماده کردن موسیر تازه:

موسیر را پوست می‌کنیم و نازک ورقه ورقه می‌کنیم. چون موسیر تازه دارای بوی تندی است آن را دوسه روز در آب سرد خیس می‌کنیم و چندین بار آب آن را عوض می‌کنیم، بعد آن را در صافی می‌ریزیم و آب آن که کاملاً گرفته شد موسیر را روی پارچه‌ای پهن می‌کنیم و ۲۴ ساعت می‌گذاریم بماند تا رطوبت آن کاملاً گرفته شود، این موسیر آماده ترشی می‌باشد.

ب - طرز استفاده از موسیر خشک:

موسیر را می‌شوئیم و مقداری آب جوش بروی آن می‌ریزیم هر وقت آب آن سرد شد آن را خالی می‌نمائیم و دوباره آب جوش روی موسیر می‌ریزیم و این عمل را سه تا چهار بار تکرار می‌کنیم و بعد موسیر را در آب سرد می‌ریزیم تا دو سه روز بماند و در این مدت نیز چند دفعه آب آن را عوض می‌کنیم. وقتی موسیر کاملاً نرم و لطیف شد، آن را در صافی می‌ریزیم و بعد روی پارچه پهن می‌کنیم تا رطوبت آن کاملاً گرفته شود.

طرز تهیه ترشی:

موسیرهای آماده شده را در شیشه می‌ریزیم و کمی نمک داخل سرکه که حتماً باید سرکه انگور و سفید و تمیز باشد می‌ریزیم و داخل شیشه موسیر را با این سرکه پر می‌کنیم.

ترشی هویج

هویج : ۲۰۰۰ گرم

نعناع : ۱۰۰۰ گرم

سیر : ۵۰۰ گرم

سرکه : ۱ لیتر

نمک : قدری

نعناع را به دقت تمیز می‌کنیم و می‌شوئیم و خشک می‌کنیم. بعد سیر را پوست می‌کنیم و با نعناع از چرخ رد می‌کنیم، سپس شیشه مناسبی را انتخاب می‌نمائیم و یکی دو ردیف هویج و مقداری سیر و نعناع چرخ کرده و کمی نمک روی آن می‌ریزیم و باز مقداری هویج و بعد نعناع و سیر کمی نمک می‌ریزیم و به همین ترتیب شیشه را پر می‌کنیم و بعد روی مواد مزبور را سرکه می‌ریزیم به طوری که روی هویج‌ها را سرکه بگیرد و شیشه از سرکه پر شود، ترشی بعد از ۶ ماه قابل مصرف است ولی زمان بیشتر مرغوبیت بالاتر خواهد داشت.

چاشنی ترش از مواد تند

فصل پاییز، زمان ترشی انداختن است.

چاشنی تمام سفره‌های زمستانی هم ترشی‌هایی است که به شکل‌های مختلف مطابق با سلیقه خانم تهیه شده است. بوی ترشی، بوی خوب خانه مادربزرگ‌هاست و خاطره هیاهویی که در حیاط قدیمی خانه‌شان برای درست کردن ترشی به راه می‌افتاد. هرچند که حالا مراسم ترشی درست کردن در آشپزخانه کوچک آپارتمان‌های کوچک مان خلاصه شد اما باز هم شیرین است درست کردن این چاشنی ترش!

• مواد لازم:

▪ پیاز پوست کنده: ۲ کیلو

▪ نعناع: یک کیلو

(از ۲ یا ۳ قاشق سوپخوری نعناع خشک و نرم نیز می‌توان استفاده کرد)

▪ سیر: نیم‌کیلو



• طرز تهیه:

نعناع را به دقت تمیز می‌کنیم و می‌شوئیم و خشک می‌کنیم. بعد سیر را پوست می‌کنیم و با نعناع از چرخ رد می‌کنیم. سپس شیشه مناسبی را انتخاب می‌کنیم و یکی دو ردیف پیاز و مقداری سیر و نعناع چرخ کرده و کمی نمک روی آن می‌ریزیم و باز مقداری پیاز و بعد نعناع و سیر و کمی نمک می‌ریزیم. به همین ترتیب شیشه را پر می‌کنیم و بعد روی مواد را



سرکه می‌ریزیم، طوری که روی پیازها را سرکه بگیرد و شیشه از سرکه پر شود.

چند نوع سس کم‌انرژی

• سس ماست

▪ مواد لازم:

- سیر خرد شده

۱ حبه

- برگ جوان کرفس خرد شده

نصف لیوان

- ماست

۲ فنجان

- پیاز بزرگ





۱ عدد

- نمک

یک قاشق چای خوری

- شکر

دو سوم قاشق مرباخوری

▪ طرز تهیه :

برگ کرفس، پیاز و سیر را در مخلوط کن خوب نرم کنید. سپس ماست، شکر و نمک را به آن اضافه کنید تا مخلوط یک دست شود. سپس آماده است. این سس را با هر نوع سالاد یا غذا می توان مصرف کرد.

• سس گوجه فرنگی

▪ مواد لازم:

- آب گوجه فرنگی

۱ فنجان

- پودر سیر

۱ قاشق چای خوری

- سرکه

۱ فنجان

- خردل خشک

نصف قاشق چای خوری

- ترخون خشک

نصف قاشق چای خوری

- شکر، فلفل، نمک

به میزان لازم

▪ طرز تهیه :

مواد بالا را با نصف قاشق مرباخوری شکر و مقداری نمک و فلفل در یک بطری بریزید و خوب تکان دهید تا مخلوط شوند. آن را در یخچال بگذارید و در مواقع لازم مصرف کنید.

• سس ساده برای انواع سالاد و سبزی

▪ مواد لازم:

- روغن زیتون
- یک سوم پیمانه
- سرکه یا آب لیمو
- نصف پیمانه
- ماست
- ۲ پیمانه
- نمک و فلفل
- به میزان لازم
- طرز تهیه:

نمک و فلفل را در سرکه حل کنید. روغن زیتون و ماست را اضافه کنید و خوب مخلوط کنید تا یکنواخت شود.

خوردن ترشی هم اندازه دارد ترشی میوه

بیشتر ما خوردن ترشی را دوست داریم و تنوع در تهیه آن، نشان از این علاقه دارد. گرچه اکثر قریب به اتفاق متخصصان تغذیه ما را از خوردن آن به ویژه با معده های گاه ضعیفی که داریم، منع می کنند! به هر روی، خوردن ترشی خانگی آن هم به اندازه معقول به هیچ کجای دنیا بر نمی خورد! به



شرط آن که در افزودن ادویه ترشی که مجموعه ای از دانه های گیاهی سودمند است کوتاهی نکنید.

• ترشی میوه

▪ مواد لازم:

- نیم کیلو سیب درختی،

- یک کیلو گوجه فرنگی،

- نیم کیلو به،

- یک کیلو بادمجان،

- ۲۵۰ گرم سیر،

- نیم کیلو هویج فرنگی،

- ۲۵۰ گرم نعناع،



- یک کیلو خیار،

- ۱۰۰ گرم فلفل تند،

- ادویه ترشی شامل ،

- زیره سبز و سیاه،

- گلپر،

- تخم گشنیز،

- تخم شویب،

- تخم رازیانه و سیاه دانه،

- سرکه به مقدار لازم،

- نصف قاشق غذاخوری نمک،

- نصف قاشق مرباخوری زعفران ساییده شده و حل شده.

▪ شیوه تهیه: ابتدا بادمجان ها را پس از تکه کردن با پوست درون سرکه بهزید و پس از سرد شدن، آنها را چرخ کنید. آن گاه بقیه مواد را بشویید و خشک کرده و چرخ کنید. اکنون مواد را با بادمجان مخلوط کنید. نمک و ادویه ترشی و زعفران را به آن بیفزایید. این ترشی نیاز چندانی برای رسیدن ندارد (یک هفته آن هم درون یخچال و یا جای خشک).

▪ چند نکته ترش آلود:

اولا آب میوه ها را دور نریزد. دوم آن که ادویه ترشی را پس از آسیاب کردن (به جز سیاه دانه) به مواد اضافه کنید.

خیار ترشی

سرکه : ۳ لیتر

نمک : قدری

فلفل : ۳ قاشق سوپخوری

خیار : ۲۰۰۰ گرم

در صورتی که بخواهیم خیار ترشی ترد تر شود ممکن است خیارها را در آب آهک به طریق زیر بخوابانیم، یکی دو کیلو آهک را با مقداری آب مخلوط می‌کنیم و می‌گذاریم آهک رسوب نماید و آب زلال آن را از صافی رد می‌کنیم و روی خیارها می‌ریزیم به طوری که کاملاً روی آنها را بگیرد و بعد از ۲۴ ساعت خیارها را از آب آهک خارج می‌کنیم و با چندین آب می‌شوئیم و می‌گذاریم چند ساعت در آب سرد بماند، بعد خیارها را از آب خارج می‌سازیم و خوب خشک می‌نمائیم و در شیشه می‌ریزیم و سرکه را چند جوش می‌دهیم و کمی نمک و فلفل روی خیارها می‌پاشیم و سرکه را روی آن می‌ریزیم و بعد از سرد شدن در شیشه را خوب می‌بندیم.

خیار شور فوری

- مواد لازم:
 - خیار ریز و قلمی=۲۰ عدد
 - آب=۲ لیتر
 - نمک=۳/۴ لیوان
 - جعفری، ریحان، ترخون=۲۰۰ گرم
 - سیر=۱۵ تا ۲۰ حبه
 - فلفل قرمز تند=تعدادی
 - تخم گشنیز نکوبیده=۱ قاشق مرباخوری
- طرز تهیه:



ابتدا خیارها را با آب سرد شسته و خشک کنید. در یک قابلمه آب و نمک را جوش بیاورید. وقتی جوش آمد از روی حرارت بردارید و بگذارید خنک شود و به دمای محیط برسد. در یک شیشه تمیز خیارها، جعفری، ریحان، ترخون، فلفل و حبه های سیر (با پوست و قدری له شده) به همراه تخم گشنیز نکوبیده را بریزید و از محلول آب و نمک روی خیارها را پر کنید تا کاملا سطح خیارها را بپوشاند. سپس کاملا شیشه را محکم ببندید و در دمای محیط خانه قرار دهید. بعد از ۴ تا ۷ روز خیارشورها آماده است. بعد از آماده شدن شیشه را درون یخچال نگه داری کنید. خیارشور اگر در هنگام عمل آوری در سایه نگهداری شود رنگ آن سبز می ماند ولی اگر ظرف خیارشور را در مجاورت نور خورشید قرار بدهیم رنگ آن روشن می شود.

خیارشور

- آب نمک برای شور :

از جمله مهمترین مسائل در بالا بردن کیفیت شور مرغوبیت مواد مصرفی و بدون منفذ بودن شیشه یا ظرف مربوطه است.

- شور انداختن

با توجه به ظرف مورد نظر و اینکه چقدر آب شور لازم دارد محاسبه کرده چهار یا پنج لیتر آب مورد نیاز را بردارید در ظرف حرارت دهید تا جوش آید آنگاه در آن به قدر لازم نمک ریخته آنقدر که اگر انگشت خود را در آب فرو بردید خوش نمک ما یل به شور باشد نه بی نمک یا از شدت نمک تلخ باشد (و یا می توان در ازای هر دو لیوان آب یک قاشق نمک بریزید) بگذارید تا خوب بجوشد وسبزیجات معطر از قبیل نعنا و ترخون را در آب ریخته تا عطر آنها را به



خود جذب کند ادویه خیار شور را اضافه کرده و به ازای هر لیتر آب یک استکان سرکه به آن اضافه کنید و پس از چند جوش حرارت آن را خاموش نمایید و بگذارید تا آب سرد شود شما می توانید این آب را روی موادی که می خواهید شور ببندازید بریزید و روی درب ظرف را یک لایه مشنبا ببندازید تا جای نفوذ نداشته باشد. و در را محکم بسته و به مدت ۱۰ الی ۲۰ روز صبر کنید .

- خیارشور

- مواد لازم :

- خیار قلمی کوچک ۲ کیلو

- آب ۵ لیتر

- نمک ۵۰۰ گرم

- نعنا و مرزه چند ساقه

- سرکه ۱ پیمانه

- سیر ۱ بوته

- ادویه خیارشور ۱ قاشق چایخوری سر پر

- روش تهیه:

آب را در ظرف بزرگی بجوشانید نمک را به آن اضافه کنید و آن را بجوشانید تا خوب حل شود سرکه و ادویه خیارشور را به آن اضافه کنید و چند جوش

دیگر به آن بدهید خیارها را شسته و سیر را پاک کرده شسته و خشک کنید خیار را در ظرف شیشه ای در گشاد بچینید و لابلای آن حبه های سیر و ساقه های نعنا و مرزه قرار دهید سپس مخلوط آب و نمک و سرکه را به آن بیافزایید و درب آن را طوری ببندید که به هیچ وجه منفذی نداشته باشد ۱۵ تا ۲۰ روز بطول میانجامد تا خیار شور حاضر گردد.

زیتون پرورده

• مواد لازم:

- زیتون = ۱ کیلو
- سیر = ۱ بوته
- مغز گردوی چرخ شده = ۱ پیمانه
- آب انار = ۱ پیمانه
- سبزی معطر (در گویش ما زردانی زلنگ) در گویش گیلانی چو چاق = ۲ بسته
- رب انار = ۱ قاشق
- دانه انار ترش در صورت تمایل = نصف پیمانه ساییده شده



- گلپر = ۲ قاشق چای خوری

• طرز تهیه:

اول زیتون ها هسته آنها جدا کرده می شویم سبزی معطر را شسته خوب چرخ می کنیم معمولا باید سبزی ودانه انار را با هم بساییم حالا چون وسایله برقی در دسترسمان هست از آنها استفاده می کنیم وقتی سبزی را چرخ کریم اب زیتون را خالی کرده و گردوی چرخ شده و سبزی و رب انار گلپر سیر کوبیده را با هم مخلوط می کنیم بعد مقداری از اب انار را میریزیم باز مخلوط می کنیم اگر مزه و ترشی ان خوب بود بقیه آب انار را نمی

ریزیم در صورت تمایل می توان ترشی وسیر انرا بیشتر کرد واقعا خوش مزه است امید وارم که خوشتان بیاید

سالاد میوه

- مواد لازم:

- (۱) یک قوطی کمپوت آناناس.
- (۲) یک عدد موز، پرتقال، نارنگی، سیب، کیوی (در صورت موجود بودن، میوه های فصل).
- (۳) کمی آب پرتقال.

- طرز تهیه :

میوه ها و کمپوت آناناس را به قطعات ریز خرد کرده و آب کمپوت یا آب پرتقال (در صورت نبود کنستانتره) را اضافه می کنیم، همه مواد را در کاسه ای ریخته و مخلوط می کنیم. می توانیم با این سالاد در مهمانی ها از میهمانان، پذیرایی کنیم. تهیه این سالاد، هنگامی که میوه های درشت برای پذیرایی در منزل موجود نیست یا به مقدار کم وجود دارد، روش بسیار جالبی برای پذیرایی است و چون محتوی مایعات است، رفع عطش می کند و بسیار لذیذ است.



اگر مطابق دستور فوق عمل کردید و این سالاد به ذائقه شما ترش آمد، می توانید کمی شکر نیز به آن اضافه کنید.

سالاد اسفناج

- مواد لازم برای تهیه سالاد :
 - اسفناج تازه نیم کیلو
 - کلم برگ قرمز يك عدد متوسط
 - پیاز يك عدد متوسط
 - برگه ی زردآلو يك دوم فنجان
 - مغز تخمه ی آفتابگردان يك فنجان
 - نمك به مقدار كم
- مواد لازم برای سس سالاد :
 - روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری
 - آب نارنج ۲ قاشق غذاخوری
 - ریحان تازه ی ساطوری شده ۲ قاشق غذاخوری
 - سیر (رنده شده) ۱-۲ حبه (در صورت تمایل)
 - آب انار شیرین ۲ قاشق غذاخوری
- طرز تهیه :



برگ های اسفناج را شسته و درشت خرد کنید. سپس آنها را در ظرفی بریزید.
کلم قرمز را به صورت خلالی باریک ببرید و یا رنده کنید ، زیرا بعضی از افراد آن را خوب نمی چوند.

سپس پیاز را خلالی و برگه ی هلو را به صورت باریک ببرید و همه را به همراه مغز تخمه ی آفتابگردان به ظرف محتوی اسفناج اضافه کنید . خوب هم بزنید تا همه ی مواد با یکدیگر مخلوط شوند.

برای سس این سالاد در ظرفی جدا ، روغن زیتون و آب نارنج (به جای آن می توانید از سرکه سیب یا آبغوره نیز استفاده کنید) را با هم مخلوط کنید. کمی نمک بیفزایید و بعد سس را بچشید. ملس بودن سس را می توانید با آب انار تازه کم و یا زیاد کنید.

بعد از اینکه مزه ی دلخواه را به دست آوردید ، سیر رنده شده و ریحان ساطوری شده را به آن اضافه کنید و خوب به هم بزنید. آنگاه روی سالاد بریزید و سالاد را دوباره با سس مخلوط کرده و سپس سرو کنید.

(۱) این سالاد به علت دارا بون آهن برای افراد کم خون یا دچار فقر آهن و کسانی که ضعف بدنی دارند یا حتی دچار ریزش مو هستند بسیار مفید می باشد.

(۲) به علت دارا بودن مقدار بالای اسید فولیک برای خانم های باردار مناسب است ، ولی اسید فولیک در اسفناج خام موجود است و در اثر پختن از بین می رود.

(۳) اسفناج به علت دارا بودن آنتی اکسیدان ها، با سرطان و تصلب شرائین مقابله می کند.

(۴) اسفناج خام به علت دارا بودن فیبر روده را فعال و تخلیه می کند.

(۵) بیماران کلیوی باید از خوردن اسفناج خودداری کنند ، زیرا به علت دارا بودن اسید اکسالیك، با کلسیم ترکیب شده و سنگ کلیه را به وجود می آورد.

سالاد افغانی

- مواد لازم برای ۴ نفر
- نصف فنجان پسته
- نصف فنجان بادام پوست کنده





- نصف فنجان گردوی و پوست کنده
- نصف فنجان کشمش سیاه
- نصف فنجان کشمش سبز
- نصف فنجان زردآلو
- نصف فنجان گیلاس (خرد شده)
- یک فنجان شکر

▪ یک قاشق غذاخوری گلاب

▪ زمان لازم: ۳۰ دقیقه

• طرز تهیه

ابتدا کمی آب جوش روی پوسته، بادام و گردو ریخته و اجازه دهید پنج دقیقه بماند تا پوست آن ها راحت جدا شود. آب را خالی کرده و اجازه دهید تا این مغزها خنک شوند. سپس پوست آن ها را جدا کنید.

کشمش و زردآلو را بشوید، تمام مواد را در یک قابلمه بزرگ ریخته و آنقدر آب بریزید تا روی آن ها را بپوشاند. سپس قابلمه را روی حرارت قرار داده و اجازه دهید به جوش آید.

پس از مدتی مواد را از روی حرارت برداشته و پس از خنک شدن در یخچال قرار دهید تا هرگاه که خواستید آن را خنک میل کنید.

• ارزش غذایی

▪ چربی: ۸۲۵ / گرم

▪ چربی اشباع شده: ۵۲ / گرم

▪ چربی اشباع نشده مونو: ۸۱۰ / گرم

▪ چربی اشباع نشده چند گانه: ۲۱۱ / گرم

▪ چربی ترانس: صفر گرم

▪ کلسترول: صفر گرم

▪ سدیم: ۶۲ میلی گرم

▪ پتاسیم: ۷۰۸ میلی گرم

▪ کربوهیدرات: ۹۳ گرم

▪ فیبر رژیمی: ۷۶ / گرم

▪ قند: ۶۷۷ / گرم

▪ پروتئین: ۸۱۰ / گرم

سالاد الويه

- مواد لازم
- سينه مرغ متوسط يك عدد
- سيب زمينى ۷۵۰ گرم
- خيار شور ۲۰۰ گرم
- نخود سبز يك قوطى
- تخم مرغ آب پز شده سفت ۴ عدد
- هويج آب پز ۲ عدد
- پياز متوسط يك عدد
- خامه نصف فنجان
- سس مايونز ۲ فنجان
- سرکه يا آبلیمو ۴ قاشق سوپخوری



- روغن زيتون ۲ قاشق سوپخوری
- نمك و فلفل به قدر دلخواه
- طرز تهیه:

سینه مرغ را با پیاز، هویج، ۲ قاشق آبلیمو، کمی نمک و یک لیوان آب می گذاریم که پخته شود و آب آن کاملاً کشیده شود. سیب زمینی را بعد از آب پزیدن پوست گرفته، خیلی ریز خرد می کنیم. استخوانهای مرغ را جدا کرده و گوشت آن را خرد می کنیم. بعد هویج و خیار شور را خرد و با کلیه مواد خرد شده مخلوط کرده و در ظرف بزرگی می ریزیم. تخم مرغ را بعد از خردکردن با بقیه آبلیمو، روغن زیتون، خامه، نصف مقدار سس مایونز، کمی نمک و فلفل خوب مخلوط می کنیم. سپس در یک ظرف مناسب مواد سالاد الویه را ریخته و آن را به شکل دلخواه درست می کنیم. بقیه سس مایونز را با کاردک بر سطح سالاد می کشیم و با خیار شور، گوجه فرنگی گل شده ، جعفری ، تعدادی زیتون و نخود فرنگی روی آن را تزئین می کنیم.

• نکات تغذیه ای:

این غذا به راحتی تهیه شده و به صورت سرد سرو می شود. بنابراین به عنوان ساندویچ برای زنگ تفریح کودکان در مدرسه می تواند مورد استفاده قرار گیرد. این غذا به علت دارا بودن مرغ و تخم مرغ از لحاظ پروتئینی غنی است و برای رشد کودکان مناسب است. همچنین به علت اینکه حاوی سبزیجات مختلفی است از لحاظ تأمین ویتامین ها مفید است.

سالاد الویه رژیمی

• مواد لازم:

- تخم مرغ آب پز، ۱ عدد
- سینه مرغ پخته شده، ۱ عدد
- نخود فرنگی، هویج خرد شده و ذرت پخته شده، ۱ پیمانه
- خیارشور خرد شده، نصف لیوان
- ماست کم چرب، ۲ یا ۳ قاشق غذاخوری
- روغن زیتون، ۱ قاشق غذاخوری





▪ نمک و فلفل و آبلیمو، به مقدار لازم

• طرز تهیه:

تخم مرغ آب پز را خرد کرده، سپس سینه مرغ را به صورت نگینی خرد

می‌کنیم و با خیارشور و سبزیجات پخته و خرد شده مخلوط می‌کنیم.

سپس روغن زیتون، ماست، نمک، فلفل و آبلیمو را اضافه کرده، خوب مخلوط کرده و به مدت ۳۰ دقیقه رها می‌کنیم تا جا بیفتد. سپس روی آن را با

گوجه فرنگی تازه، جعفری و نخود فرنگی تزیین می‌کنیم. میزان کالری: ۵۰۰ کالری

سالاد انار

• مواد لازم:

▪ لوبیاچیتی پخته شده؛ یک لیوان

▪ خیارشور؛ یک لیوان

▪ فلفل دلمه‌ای؛ ۳ عدد

▪ نمک؛ به میزان لازم

▪ کلم بزرگ سفید؛ یک و نیم لیوان

▪ آبلیمو؛ ۳ قاشق غذاخوری

▪ کلم بزرگ قرمز؛ نیم‌لیوان

▪ شکر؛ یک قاشق مرباخوری

▪ کاهو خرد شده؛ یک عدد بزرگ



▪ روغن مایع؛ دو قاشق غذاخوری

▪ سیب‌زمینی پخته؛ ۳ عدد متوسط

▪ تخم‌مرغ پخته؛ دو عدد

▪ انار؛ دو لیوان

▪ سس مایونز؛ یک لیوان

• طرز تهیه:

تمام مواد پختنی را می‌ریزیم و بقیه مواد را به صورت ریز خرد می‌کنیم. کاهو و برگ کلم‌ها کمی باید درشت خُرد شود. سس، آبلیمو، نمک و روغن مایع را در ظرف سس می‌ریزیم و سیب‌زمینی را در آن مخلوط می‌کنیم.

بقیه مواد را هم در کاسه می‌ریزیم و خوب به آرامی از یک طرف به هم می‌زنیم. دو عدد تخم‌مرغ پخته شده را برای تزئین به صورت حلقه روی سالاد می‌چینیم و وسط آن را با یک گوجه‌فرنگی که به صورت گل رز پیچیده‌ایم، تزئین می‌کنیم.

سالاد بادام

• مواد لازم:

▪ سینه مرغ پخته شده ۵۰۰ گرم

▪ هویج ۲ عدد پخته و ریز شده

▪ پیاز کوچک خرد شده ۱ عدد

▪ نخودفرنگی ۱ پیمانه

▪ سس مایونز ۱ پیمانه





- زیتون ۱ پیمانه
- جعفری ۲ قاشق غ
- سیب‌زمینی ۵۰۰ گرم
- خیارشور ۲۰۰ گرم
- آبلیمو ۲ قاشق غ
- روغن مایع ۲ قاشق غ

▪ بادام ۴۰۰ گرم

• طرز تهیه:

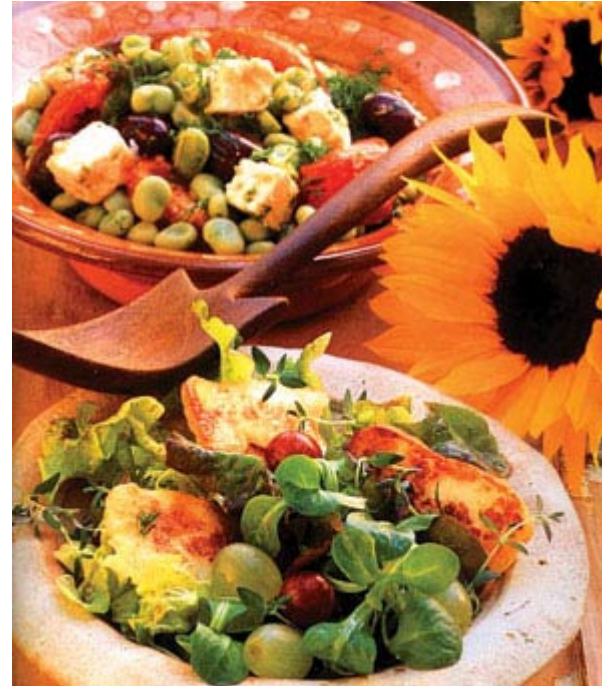
سیب‌زمینی‌ها را آب‌پز کرده و چرخ کنید، سپس گوشت مرغ رشته رشته شده را به همراه پیاز، نخودفرنگی، هویج و جعفری به سیب‌زمینی اضافه کنید.

در طرف دیگری سس مایونز را به همراه روغن مایع، نمک، آبلیمو یا سرکه کمی رقیق کرده و به محتویات سالاد اضافه کنید. دقت کنید تمام سطح سالاد باید به سس آغشته شود تا سالاد قدری شل شود، سپس زیتون را به مواد افزوده، تمام سطح سالاد را با بادام در اشکال مختلف آرایش دهید.

سالاد باقالا و پنیر

اگر شما هم از آن جمله کسانی هستید که به سلامت خودتان بسیار اهمیت می‌دهید و برای کنترل وزن‌تان مدت زیادی است که اغلب شب‌ها شامی سبک و





به اصطلاح حاضری مثل نان و پنیر و گردو می‌خورید و حالا از این شام یکنواخت خسته شده‌اید، می‌توانید گزینه‌های دیگری را نیز امتحان کنید؛ به‌عنوان مثال در فصل بهار خوردن سالاد گرم باقالا و پنیر یکی از این پیشنهادهاست. این سالاد مخلوطی از سبزیجات فصل است که به همراه پنیر، طعم و مزه خاصی دارد.

• مواد لازم برای ۴ تا ۶ نفر

- باقالای ریز؛ ۹۰۰ گرم (پوست دوم آن نیز جدا شود)

- روغن زیتون؛ ۴ قاشق سوپ‌خوری

- گوجه‌فرنگی؛ ۱۷۵ گرم (هرکدام به ۴ قسمت تقسیم شود)

- سیر؛ ۴ حبه (رنده شود)

- پنیر فتا؛ ۱۱۵ گرم (خرد شود)

-شوید تازه خردشده؛ ۳ قاشق سوپ‌خوری

-زیتون ساده؛ ۱۲ عدد

-نمک و فلفل به مقدار کافی

-شوید تازه خردشده؛ مقداری برای تزیین

• روش پخت:

۱) باقالا را در قابلمه‌ای حاوی آب و کمی نمک بریزید و روی شعله اجاق‌گاز قرار دهید تا بپزد؛ سپس باقالای پخته را در سبزی آبکش کنید و کنار بگذارید.

• نکته: می‌توانید ابتدا باقالا را با پوست دوم پخته و سپس مغز آن را جدا کنید.

۲) تابه‌ای آماده کرده و روغن را در آن بریزید و روی حرارت قرار دهید؛ سپس گوجه‌فرنگی و سیر را به آن اضافه کرده و آن‌قدر حرارت دهید که گوجه‌فرنگی‌ها تغییر رنگ پیدا کنند.

۳) پنیر خرد شده را به مخلوط گوجه‌فرنگی و سیر اضافه کنید و مدت یک دقیقه حرارت دهید. در پایان کاسه‌ای بلوری آماده کرده و باقالا را به‌همراه مخلوط گوجه‌فرنگی، سیر، پنیر و همچنین شوید و زیتون در آن بریزید. کمی هم نمک و فلفل اضافه کنید. مواد را خوب هم بزنید تا با هم مخلوط شوند و سپس مقداری شوید تازه روی سالاد بریزید و آن را خالی یا با کمی نان میل کنید.

نکته یک) برای آنکه این سالاد کمی ترش‌مزه شود، مقداری آبلیمو ترش هم به آن اضافه کنید.

نکته ۲) با توجه به اینکه در این سالاد از پنیر فتا استفاده شده است، ابتدا آن را بچشید. در صورتی که شور بود دیگر لازم نیست نمک اضافه کنید.

سالاد بیکن پیچ پیچی

- مواد لازم :
- پیاز کوچولو (مثل پیاز ترشی) ۲۰ عدد
- کره ۲ قالب ۵۰ گرمی
- سیر یک حبه
- بیکن ۱۰ تکه
- آویشن ۲ قاشق چایخوری
- کاهو پیچ چند برگ
- سس مخصوص :
- سرکه قرمز یک قاشق غذا خوری
- سس سویا نصف قاشق چای خوری



- عصاره مرغ ۱ عدد یا آب مرغ نصف فنجان
- نمک و فلفل به مقدار لازم
- طرز تهیه :

ابتدا فر رو روشن کنید و بگذاریدش رو دمای ۲۵۰ درجه فارنهایت .بعد کره ها رو بگذارید تو به سینی نسوز آب کنید و پیاز ها رو بگذارید روش و حدود ۳ دقیقه بگذارید تو فر.

خب حالا سیر رو رنده کنید و ته همون ظرفتون (سینی نسوز) که کره خورد بریزین و بیکن ها رو به دور پیازها بپیچید و بگذارید دوباره تو همون ظرف و و بعدش هم تو فر

اونقدری بگذارین کمتر از نیم ساعت فکر کنم کافیش باشه..روی حرارت ملایم مواد مخصوص سس رو با هم مخلوط و ۲ دقیقه هم بزنید تا یکدست

بشه و بعدش تو به ظرف اول بیکن بعدش روش سس و بعدش دورش کاهو پیچ بگذارید و روی همه اونا آویشن بپاشید.

سالاد پاستا

- مواد لازم:
- پاستای فرمی=۳۰۰ گرم
- لوبیا قرمز=۱۵۰ گرم
- پیاز قرمز=۱ عدد
- فلفل دلمه ای زرد و قرمز=۱ عدد
- زیتون سیاه=۵ عدد
- سس خردل=۳ قاشق غذاخوری
- ماست موسیر=۲ قاشق غذاخوری
- سرکه=۱ قاشق چایخوری
- روغن زیتون=۳ قاشق چایخوری
- پودر پونه=۱ قاشق چایخوری
- نمک و فلفل=بمقدار دلخواه
- طرز تهیه:

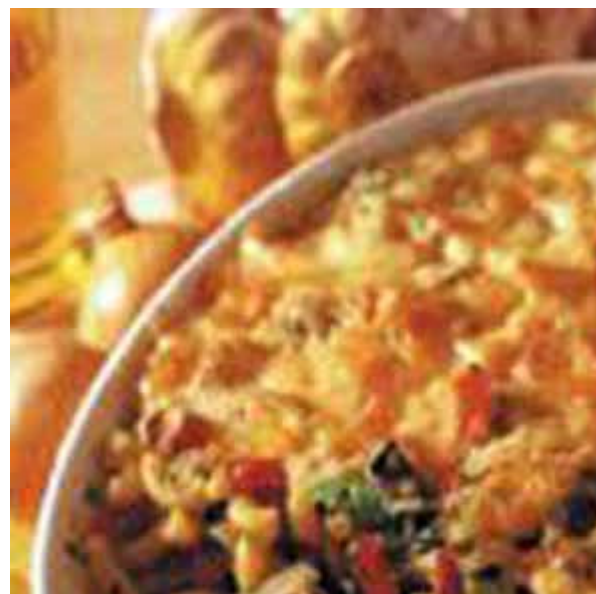


▪ پاستا را در آب جوش بجوشانید، آبکش کرده و کنار بگذارید.

- لوبیا قرمز را که از شب قبل خیس کرده اید در آب بپزید و کنار بگذارید.
- فلفل دلمه را ریز خرد کنید. پیازها را خلال کنید و آنها را در کاسه ای با پاستا مخلوط کنید.
- برای درست کردن سس در کاسه ای جداگانه ماست را همراه با سس خردل، پودر پونه، سرکه، نمک، فلفل و روغن زیتون مخلوط کنید.
- سس بدست آمده را روی سالاد بریزید و هم بزنید.
- زیتون ها را با هسته به سالاد اضافه کنید و سالاد را در ظرف بکشید.

سالاد پاستا با قارچ و فلفل دلمه ای کبابی

- مواد لازم برای ۶ نفر
- ۱. فلفل دلمه ای قرمز ۱ عدد
- ۲. فلفل دلمه ای سبز ۱ عدد
- ۳. فلفل دلمه ای زرد یا نارنجی ۱ عدد
- ۴. پاستای حلزونی ۳۵۰ گرم
- ۵. روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری
- ۶. سرکه بالزامیک ۲ قاشق غذاخوری
- ۷. آب گوجه فرنگی (گوجه فرنگی رنده شده) ۵ قاشق غذاخوری
- ۸. ریحان تازه خرد شده ۲ قاشق غذاخوری
- ۹. پودر آویشن ۱ قاشق چایخوری
- ۱۰. قارچ معمولی ۱۷۵ گرم



۱۱- قارچ صدفی ۱۷۵ گرم (قارچ های پهن بزرگ به اندازه نعلبکی)

۱۲- لوبیا سبز ۴۰۰ گرم (پخته و آبکشی شده)

۱۳- کشمش طلایی - زرد سه چهارم پیمانه

۱۴- پیازچه خرد شده ۱ دسته

۱۵- نمک و فلفل سیاه مقداری

● طرز تهیه

فر را از قبل روشن و فلفل دلمه ای را از وسط به دو نیم تقسیم کنید و روی صفحه میله ای فر قرار دهید و بگذارید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در فر بماند تا کاملاً کبابی و نرم شوند . در این حالت پوستشان چروک و کمی سوخته می شود

سپس روی آنها را با یک پارچه تمیز نم دار بپوشانید و در جایی قرار دهید تا سرد شوند.

سپس پاستاها را در یک ظرف آبجوش و نمک قرار دهید و اجازه دهید تا پاستاها نرم و پخته شوند و سپس آبکشی کنید. روغن، سرکه، آب گوجه فرنگی، ریحان و آویشن را به پاستای گرم اضافه و مخلوط کنید. پوست نرم شده و سوخته فلفل دلمه ای را از آنها جدا کنید و آنها را به صورت باریک و بلند ببرید و به پاستا اضافه کنید.

می توانید قارچ ها را کمی تفت دهید در مقدار کمی کره و یا اینکه آنها را نیز مانند فلفل دلمه ای در فر قرار دهید تا کبابی و پخته شوند. سپس قارچ ها، لوبیا سبز، کشمش و پیازچه ها را به همراه نمک و فلفل به پاستا اضافه و سرو کنید. در صورت دلخواه می توانید روی ظرف را با یک پلاستیک بپوشانید و در یخچال قرار دهید و بعد از سرد شدن سرو کنید.

مهمشید عظیمی



سالاد پرتقال و پیاز

در نظر اغلب ما سالاد، ترکیبی از سبزیجات مختلف شامل کاهو، کلم، گوجه‌فرنگی، خیار و مانند اینهاست.

اگر می‌خواهید در این سرمای زمستان بدنتان در مقابل بیماری‌های فصلی مصون بماند و از طرفی از خوردن مرکبات و آب آنها به روش معمول نیز خسته شده‌اید، این بار طرز تهیه سالادی را به شما آموزش می‌دهیم که مانند سالادهای رایج میوه‌ای، تنها از مخلوطی از میوه‌ها تشکیل نشده است بلکه ترکیبی است از مرکبات و سبزیجاتی مانند پیاز، نعنا و... که در دستور آن خواهید دید.

این سالاد سرشار از ویتامین C بوده و برای سرماخوردگی بسیار مفید است.



• مواد لازم برای ۶ نفر:

• ۴ عدد پرتقال ریز

• ۲ عدد نارنگی

• ۲ عدد پیاز

• یک قاشق سوپ‌خوری زیره

• یک قاشق چای‌خوری پودر فلفل سیاه

• یک قاشق سوپ‌خوری برگ نعنا تازه، (خرد شده)

• ۶ قاشق سوپ‌خوری روغن زیتون

• مقداری برگ نعنا تازه و تعدادی زیتون سیاه برای تزئین

• یک قاشق سوپ‌خوری آب لیموترش

• یک قاشق سوپ‌خوری آب پرتقال

• طرز تهیه:

۱) پوست پرتقال‌ها و نارنگی‌ها را کنده و هر کدام از آنها را با چاقوی دندان‌دار از مقطع با قطر نیم سانتی‌متری حلقه‌حلقه کنید؛ پس از آن پیازها را نیز پوست بکنید و در ظرف دیگری به صورت حلقه‌حلقه خرد کنید.

۲) ظرف سالادخوری گودی آماده کنید و ابتدا برش‌های پرتقال و نارنگی را در ظرف چیده و سپس حلقه‌های پیاز را روی آنها بریزید.

پس از آن زیره، فلفل سیاه، نعنا خردشده و روغن زیتون را اضافه کنید. در پایان آب لیموترش و پرتقال را افزوده و سالاد را به مدت ۲ ساعت در

یخچال قرار دهید.

به این صورت طعم مواد، خوب با هم مخلوط شده و سالاد جا می‌افتد. فقط مراقب باشید از این زمان بیشتر طول نکشد. (۳) پس از گذشت ۲ ساعت، سالاد را با برگ نعنا و زیتون سیاه تزیین کرده و شامی رژیمی و سرشار از ویتامین C را نوش‌جان کنید.

سالاد پنچ رنگ

- مواد لازم برای چهار نفر
 - سه عدد خیار متوسط
 - یک عدد پیاز قرمز کوچک
 - یک فنجان زیتون سیاه
 - نصف فنجان پنیر فتا
 - یک و نیم فنجان گوجه فرنگی خرد شده
 - یک قاشق غذاخوری جعفری خرد شده
 - سه برگ اسفناج یا چند برگ بزرگ شاهی
 - نمک و فلفل به میزان دلخواه
- طرز تهیه



ابتدا خیارها را به خوبی شسته و سپس آنها را با پوست خرد کنید.

پیاز را پوست گرفته و به خوبی ریز کرده و پنیر فتا را به مکعب های کوچک درآورید.

گوجه فرنگی ها را در اندازه خیار برش داده و سپس تمام مواد را درون کاسه ای ریخته و با نوک چنگال به آرامی هم بزنید. سپس برگ های خرد

شده جعفری را به آن اضافه کرده و به میزان دلخواه نمک و فلفل به آن بپاشید، هسته زیتون را خارج کرده کنار کاسه را با برگ های شاهی یا اسفناج تزئین کنید.

سالاد تبوله با انار و نعنا

- مواد لازم برای ۴ نفر:
- ۲۲۵ گرم یا یک و یک‌چهارم پیمانه بلغور گندم
- یک عدد تره فرنگی (قسمت سر آن)
- یک عدد فلفل قرمز کوچک (ریز خرد شود)
- یک عدد ساقه کرفس
- ۳۰ میلی‌لیتر یا ۲ قاشق سوپ‌خوری روغن زیتون
- پوست رنده‌شده ۲ عدد لیموترش کوچک
- آب ۲ عدد لیموترش
- ۶ تا ۸ عدد پیازچه (خرد شود)
- ۶ قاشق سوپ‌خوری نعنا تازه خردشده
- ۶ قاشق سوپ‌خوری جعفری تازه خردشده
- یک عدد انار (دان شده)





- نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم

- طرز تهیه

۱) ابتدا کاسه بلوری‌ای آماده کرده و بلغور گندم را در آن بریزید. روی بلغور را با آب سرد بپوشانید و ۳۰ دقیقه صبر کنید تا خیس بخورد.

۲) بلغور خیس‌خورده را بعد از طی شدن این مدت داخل صافی دانه‌ریزی، آبکشی کنید و با قاشق سطح بلغور را فشار دهید تا آب اضافی آن نیز از صافی خارج شود.

۳) قسمت سر تره‌فرنگی را به صورت طولی نصف کرده و با چاقوی تیز به صورت خلال‌های ریز درآورید. ساقه کرفس را نیز با چاقو خرد کنید.

۴) حالا کاسه بزرگی آماده کرده و تمام مواد لازم را در آن بریزید و خوب با هم مخلوط کنید. سپس مخلوط را به مدت نیم ساعت کنار بگذارید تا طعم مواد به اصطلاح به خورد هم رفته و سالاد جا بیفتد. پس از این مدت آن را در ظرف موردنظر برای سرو بریزید. این سالاد را با نان و کاهو سرو می‌کنند.

سالاد تخم مرغ و مایونز هندی

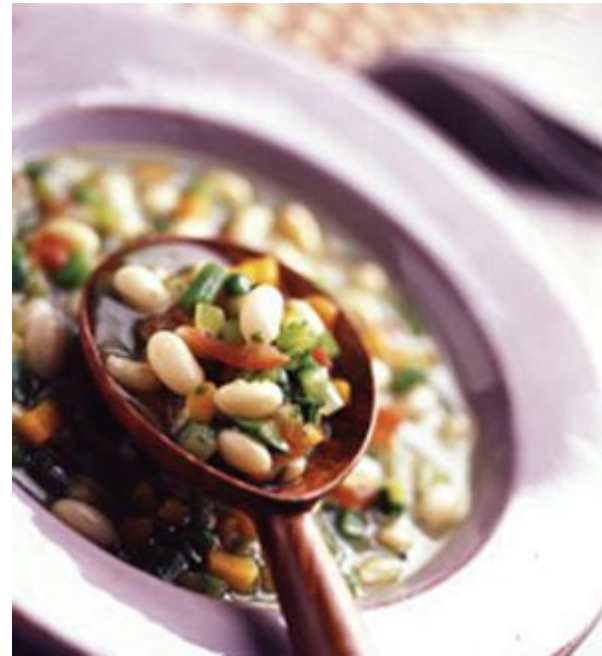
- مواد لازم؛ ۸ عدد تخم مرغ، نصف پیمانه مایونز هندی، سه قاشق غذاخوری پیاز خرد شده، سس تند، چند برگ شاهی، نمک و فلفل به میزان لازم، نان تست شده در صورت دلخواه.

- طرز تهیه؛ تخم مرغ‌ها را آب پز کنید. از روی حرارت بردارید بعد از ۱۰ دقیقه آن را زیر آب سرد گرفته، آن را پوست بگیرید و برش دهید. در ظرف متوسطی تخم مرغ، مایونز هندی، پیاز، سس تند، نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید و غذا را با نان پوستت، شاهی و فلفل قرمز تزیین کنید.

- طرز تهیه مایونز هندی؛ یک پیمانه سس مایونز کم چرب را با یک قاشق چایخوری پودر کاری، یک قاشق چایخوری آب لیموی تازه، یک چهارم قاشق چایخوری نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید تا وقتی مخلوط صاف و یکدستی به دست بیاید.

سالاد تند

- مواد لازم
- ۴۰۰ گرم لوبیا قرمز
- ۴۰۰ گرم لوبیا چشم بلبلی
- ۴۰۰ گرم نخود
- یک چهارم فلفل دلمه قرمز
- یک چهارم فلفل دلمه سبز
- شش عدد تربچه
- دو عدد پیازچه
- مواد سس مخلوط
- یک حبه سیر له شده
- یک قاشق چایخوری سس فلفلی
- یک قاشق مرباخوری زیره
- یک قاشق مرباخوری سس گوجه
- سه قاشق مرباخوری روغن زیتون



▪ یک قاشق مرباخوری آبلیمو

• طرز تهیه

لوبیا قرمز، لوبیا چشم بلبلی و نخود را جدا از هم پخته و پس از آن در آبکش بریزید تا آب آن کاملاً جدا شود. سپس در یک ظرف مناسب حبوبات پخته شده را با فلفل دلمه قرمز و سبز خرد شده، تربچه ها که برش نازک داده شده و پیازچه های حلقه شده ریخته و به آرامی هم بزنید. در یک کیسه کوچک روغن زیتون، سس، فلفل، سیر له شده، زیره و آبلیمو را با نمک بخوبی مخلوط کنید. این سس را روی مخلوط درون کاسه بریزید و پس از این که یک ساعت در یخچال قرار دادید و آمیخته شد میل کنید.

سالاد جوانه

• مواد لازم:

- یک دوم لیوان کلم سفید ریز خرد شده
- یک لیوان جوانه گندم
- یک دوم لیوان هویج ریز رنده شده
- سه چهارم لیوان فلفل دلمه ای ریز خرد شده در سه رنگ
- بیست عدد زیتون بدون هسته
- یک دوم لیوان ذرت پخته شده یا کنسرو
- یک چهارم لیوان کشمش در صورت تمایل



- يك چهارم ليوان روغن زيتون
- يك چهارم ليوان سرکه سيب
- نمك و فلفل به ميزان دلخواه



• طرز تهیه: تمامی مواد فوق را با هم مخلوط می کنیم، در ظرف مناسبی

يك تا دو برگ بزرگ کلم را در ته ظرف قرار می دهیم و مواد را داخل آنها می ریزیم و دور تا دور آن را با جوانه گندم پر می کنیم، هنگام سرو مخلوطی از نمك و فلفل و سرکه و روغن زيتون را روی سالاد ميریزيم در صورت تمایل می توانید به جای روغن زيتون از روغن های ديگر مخصوص سالاد هم استفاده کنید و در صورت نداشتن رژيم خاص غذایی می توانید از انواع سس سالاد نیز استفاده کنید .

سالاد خرما

- مواد لازم
- ۱ فنجان خرماي سفت و خرد کرده
- ۲ فنجان جوانه ماش
- يك دوم فنجان ريحان بنفش خرد شده
- يك دوم فنجان خلال بادام بو داده
- ۲ عدد سيب ترش تازه (با پوست)
- يك دوم فنجان پنير پاستوريزه خرد شده
- يك دوم فنجان پنير پیتزا مکعب بريده
- يك دوم فنجان کنجد بو داده





- دو فنجان اسفناج خرد شده
- دو فنجان کاهوی خرد شده
- یک قاشق غذا خوری روغن زیتون
- یک قاشق غذا خوری روغن کنجد
- لقه های نان باگت تست شده به تعداد نفرات) در صورت دل خواه نان تست جو)

• طرز تهیه

جانانه ماش، اسفناج و کاهو را با هم مخلوط کنید، بعد روغن زیتون و روغن کنجد را به آن بیفزایید، سپس درظرفی گذاشته و در یخچال حدود ۲۰ دقیقه نگه داری کنید، سعی کنید ظرف شما بزرگ باشد چون باید مواد را به ترتیب به آن اضافه کنید. اکنون بعد از گذشت زمان ذکر شده مواد را با هم مخلوط کنید.

سیب را با پوست خرد کنید و همراه با ریحان خرد شده، خرما، خلال بادام، پنیر و کنجد به طرف سالاد اضافه کنید. سالاد را یکبار دیگر نیزهم بزنید و به مدت نیم ساعت در یخچال بگذارید تا عصاره تمام مواد با هم ترکیب شود. بعد از نیم ساعت آن را در بشقاب و یا ظرف دل خواه ریخته و با حلقه های نان باگت که پیش تر تست کرده اید تزیین کنید و میل نمایید.

• نکات تغذیه ای

این سالاد، علاوه بر اینکه سالادی کامل و مقوی است، دارای سبزیجات مفید و روغن های گیاهی نیز می باشد. یکی از مواد غذایی سالاد که باعث مقوی شدن آن می شود خرما است. خرما دارای آهن، پتاسیم، روی و ویتامین های A,B,E است که برای پیشگیری از سرطان مفید است . به همراه آب جوش، ملین خوبی است خاصیت دیگر آن خنثی کردن اسید اضافی معده است که به همراه آب جوش بایستی خورده شود. خرما برای بچه ها و سالمندان بسیار مفید است پس سعی کنید به جای قند و شکر، از خرما استفاده کنید. و توجه داشته باشید که هر سه عد خرما می مضافتی متوسط دارای ۶۰ کیلو کالری انرژی است .

مواد لازم: يك ليوان ذرت پخته شده / نصف ليوان هويج پخته شده/ يك ليوان نخود سبز پخته شده / يك ليوان كاهوي خرد شده/ يك ليوان مغز پرتقال خرد شده ۱۰۰ /گرم كالباس ۱۰۰ /گرم خامه ۱۰۰ /گرم سس مايونز/ ۲ قاشق غذا خوري شکر ۲ / قاشق غذا خوري آبلیمو/ نصف قاشق مربا خوري نمك طرز تهیه: برای پخت ذرت، بلال را با چوب آن در دیگ زودپز با مقداری نمك می ریزیم که در مدت ۲ ساعت خواهد پخت. سس مایونز، خامه، آبلیمو، نمك و شکر را مخلوط می کنیم. نخود سبز، ذرت، کاهو و هویج و مغز پرتقال خرد شده را نیز با هم مخلوط می کنیم. سپس این مواد را در ظرفی ریخته و روی آن را با سس و هویج تزئین می کنیم .



نکات تغذیه ای: این سالاد پر کالری ، برای افراد کم اشتها به خصوص کودکان کم اشتها مناسب است. در این سالاد از هویج پخته استفاده شده است و همان طوری که در بخش دانستنی های تغذیه آمده است، خواص آنتی اکسیدانی هویج پخته از هویج خام بیشتر است. سعی کنید از کالباسی استفاده کنید که دارای مارک تجاری معتبر و استاندارد باشد. به علت وجود خامه و سس و کالباس در این سالاد، سعی کنید که آن را به مدت طولانی نگهداری نکنید و آن را به مقدار مصرف برای يك وعده غذایی تهیه نمایید .این سالاد، يك غذای سرد است که می توان آن را با نان باگت برای کودکان سرو کرد. انرژی کل غذا، ۱۶۳۰ کالری است که اگر توسط ۴ نفر میل شود، سهم هر فرد به طورمتوسط ۴۰۷ کالری است .

سالاد ذرت با لپو

- مواد لازم:
- ذرت پخته یا کنسرو ذرت: یک و نیم پیمانه؛





- جعفری خرد شده: ۳ پیمانه؛
 - پیازچه خرد شده (ساقه سفید): یک دوم پیمانه؛
 - لبو پخته یا ترشی لبو: ۱ پیمانه؛
 - فلفل سیاه: یک دوم قاشق چایخوری؛
 - نمک: یک و نیم قاشق چایخوری؛
 - آب لیمو: ۳ قاشق غذاخوری؛
 - روغن زیتون: ۳ قاشق غذاخوری.
- طرز تهیه:

جعفری خرد شده را در ظرفی کم عمق بریزید. ذرت پخته شده را روی جعفری به شکل گل در آورید. لبو خرد شده را در کنار ذرت و در کنار لبه ظرف

بچینید. بعد پیازچه خرد شده را به شکل های مختلف روی جعفری بچینید. می توان با هماهنگی رنگ ها (سبز، زرد، قرمز و سفید) تزئینات زیبایی انجام داد (منظور رنگ مواد اولیه) روغن زیتون، فلفل سیاه، نمک و آب لیمو را با هم مخلوط کرده و روی سالاد بریزید.

• نکته:

در صورت نداشتن ترشی لبو، ۲۴ ساعت قبل از استفاده، لبو پخته را در سرکه قرار دهید.

سالاد ذرت و مرغ

- مواد لازم:
- سینه مرغ: ۴۱۰ گرم



سیب زرد: يك عدد
ذرت کنسروی: يك قوطی (بدون آب)
نمک: نصف قاشق چایخوری
روغن آفتابگردان یا ذرت: ۶ قاشق چایخوری
فلفل دلمه‌ای قرمز یا سبز: يك عدد
آبلیمو ترش: ۶ قاشق چایخوری
آب گریپ‌فروت: يك چهارم پیمانه
پودر شکر: نصف قاشق چایخوری
● طرز تهیه:



ابتدا سینه مرغ را پخته و آنها را باریک به قطریک سانتی می‌بریم. همچنین فلفل‌ها را شسته و قسمت‌های سفید و دانه‌های آن را جدا کرده، گوشت آن را خرد می‌کنیم. آن گاه سیب را به‌چهار

قسمت بریده و هسته‌های آن را جدا و خردشان می‌کنیم. سپس ۳ قاشق چایخوری از آبلیمو را روی آن می‌ریزیم تا سیاه نشود. در این مرحله ذرت را در کاسه بزرگی ریخته و مرغ، فلفل و سیب را به آن اضافه می‌کنیم. باقیمانده آبلیمو، آب گریپ‌فروت، نمک، شکر و روغن را خوب مخلوط کرده و به هم می‌زنیم. آن گاه مخلوط را چشیده و در صورت نیاز کمی شکر به آن اضافه می‌کنیم. در مرحله آخر سس را اضافه کرده و خوب با هم مخلوطشان می‌کنیم. در این هنگام سالاد آماده است.

ارزش غذایی:

کالری: ۲۹۵ کیلوکالری

پروتئین: ۲۷ گرم

چربی: ۸ گرم

هیدرات کربن: ۲۹ گرم

سالاد رنگارنگ

امروز می‌خواهیم با فلفل دلمه‌های رنگی و تن ماهی يك سالاد خوشمزه درست کنیم. فلفل دلمه از سبزی‌های بسیار پرفایده است که مقدار زیادی ویتامین <ث> دارد. با خوردن ویتامین <ث> زخم‌های ما خیلی زود خوب می‌شوند و لته‌های سالمی خواهیم داشت.

- مواد لازم: تن ماهی: يك قوطی
- سس مایونز: ۳ قاشق غذاخوری
- فلفل دلمه رنگی: از هر رنگ يك عدد
- کرفس خرد شده: نصف پیمانه
- طرز تهیه:



بعد از اینکه کنسرو ماهی را بیست دقیقه در يك قابلمه جوشانیدیم و در کنسرو ماهی تن را يك بزرگ تر برایمان باز کرد. در يك کاسه بزرگ تن ماهی را می‌ریزیم و با چنگال خرد می‌کنیم. به کمک يك بزرگ‌تر فلفل دلمه‌ها و کرفس را خرد می‌کنیم و به تن ماهی اضافه می‌کنیم. سس مایونز را هم به مخلوط اضافه می‌کنیم. ببینید عجب سالاد خوش‌رنگ و لعابی شده. نوش جان‌تان! بچه‌ها اگر فلفل دلمه‌رنگی نداشتید از فلفل دلمه سبز معمولی استفاده کنید و برای رنگارنگ کردن سالادتان به آن گوجه ریز شده، اضافه کنید.

سالاد رنگی لوبیا

- مواد لازم
- ۳۵۰ گرم لوبیاسبز
- دو عدد فلفل دلمه
- دو عدد پیازچه
- کمی فلفل تند
- یک عدد کاهو
- کمی زیتون سبز
- سه قاشق مرباخوری آبلیمو
- ۹ قاشق مرباخوری روغن زیتون
- نمک و فلفل
- طرز تهیه



ابتدا لوبیاسبز را شسته و سپس به طول سه سانتیمتر آنها را خرد کنید، سپس آنها را در آب بریزید. پس از این که پخته شدند، آنها را در آبکش ریخته و صبر کنید تا کاملاً آب آنها خارج شود. سپس برگ های کاهو را به خوبی خرد کنید و ته ظرفی بریزید. در ظرف مناسبی لوبیاسبز را با فلفل دلمه خرد شده، پیازچه و نمک و فلفل به خوبی هم زده و روی کاهو بریزید. سپس آن را با زیتون تزئین کنید. در ظرف کوچکی آبلیمو و روغن زیتون را با هم مخلوط کرده و روی عصارانه بریزید.

سالاد روسی

• قبل از آشپزی: توصیه می‌کنیم این غذا را روز پنجشنبه درست کنید. وعده ناهار پنجشنبه به همراه شام آن، صبحانه فردایش و البته ناهار فردایش، مهم‌ترین وعده‌های غذایی زندگی ما محسوب می‌شود، بنابراین تا دیر نشده بچنید. سالاد روسی امروز می‌تواند به رنگین شدن سفره شما کمک کند. پیشنهاد ما این است در کنار این سالاد غذایی سر سفره بگذارید که بخار کند، غذایی مناسب فصل سرما، اگر رمانتیک هستید، حتما منظور ما را درک می‌کنید. روزهای بارانی را نباید از دست داد.

• توصیه: سالاد خوشمزه‌ای است، طعمی که به دلیل استفاده از شوید و پیازچه به دست می‌آید. مایونز از سایر اجزای تشکیل دهنده این سالاد است که البته به آدماهای فربه توصیه می‌کنیم به جای مایونز از ماست‌خامه‌ای و روغن زیتون استفاده کنند. فلاسفه عقیده دارند پس از پایان مرحله آماده‌سازی این سالاد باید ساکت بنشینید تا فرد سالادخور بلافاصله به تعریف از سلیقه و دست و پنجه شما بپردازد. در این لحظه در



صورت امکان کپی‌رایت فراموش نشود!

• ملزومات:

▪ سیب‌زمینی استانبولی، ۰۰۵ گرم

▪ ماست خامه‌ای یا سس مایونز، نصف لیوان

▪ شوید خرد شده تازه، ۶ قاشق غذاخوری

▪ پیازچه خیلی ریز شده، ۴ قاشق غذاخوری

▪ ترچه حلقه‌ای نازک شده، ۵ عدد

▪ نمک و فلفل و آبلیمو و سایر افزودنی‌ها، هر چقدر که دوست دارید.

• طرز تهیه: لازم به توضیح است که قرار نیست در این قسمت توضیح خاصی داده می‌شود، چرا که مشخص است باید ملزومات را با هم مخلوط کنیم و سپس آن را فرو ببلعیم. البته هزار نکته باریک‌تر از مو همین جاست و فرق آشپز و غیر آشپز در همین مرحله مشخص می‌شود. مسلم است که سیب‌زمینی‌ها پس از آب‌پز شدن، بر اثر تماس با قاشق شما، له می‌شوند. بنابراین باید کمی صبر کنیم تا آنها سرد شده و سپس آنها را

تکه کرد. کمپلکس مورد نظر را در ظرفی بریزید و سر سفره ببرید.

- خارج از دستور: اضافه کردن کمی کالیاس زامبون مرغ و کمی خیارشور خرد شده می‌تواند سالاد شما را پر و پیمان‌تر کند. البته در این صورت سالاد تغییر ماهیت داده و به خوراکی دیگری تبدیل می‌شود که می‌توانید به سلیقه خودتان، روی آن اسم جدیدی بگذارید.

سالاد زمستانی " میوه "

• مواد لازم

- مغز پرتقال یک فنجان
- انگور هسته گرفته یک فنجان
- مغز نارنگی یک فنجان
- سیب پوست گرفته ورقه ورقه شده یک فنجان
- موز حلقه حلقه شده یک فنجان
- کیوی پوست گرفته شده ۲ عدد
- خامه آماده شده یک فنجان
- آبلیمو ۲ قاشق سوپخوری



• طرز تهیه :

آبلیمو رو توی ظرف سالاد می ریزیم . سیب ورقه شده رو باهش مخلوط می کنیم و به جز کیوی بقیه میوه ها رو اضافه می کنیم و به آرومی همه رو مخلوط می کنیم و بعد خامه رو در قیف ماسوره کنگره دار روی سالاد به صورت شکوفه قرار می دیمو بعد کیوی ها رو چهار قاچ کرده ، روی سالاد رو با اون تزئین می کنیم .

پیشنهاد می‌دم به بار درست کنین پشیمون نمی‌شین ...

سالاد زیبا و مقوی

- مواد لازم برای دو نفر
 - چهار عدد نان تست مثلثی
 - ۵۰ گرم پنیر سفید
 - یک عدد خیار کوچک
 - چند برگ شوید
 - یک عدد فلفل دلمه قرمز
 - یک برگ کوچک کاهو
 - نصف فنجان ماست کیسه ای
- طرز تهیه



نان تست را در سینی گذاشته و روی دو عدد از آن‌ها پنیر را با چاقو صاف

کنید.

روی دو نان تست دیگر ماست را پخش کرده و سپس خیار را به برش‌های نازک تقسیم کرده و روی پنیرها قرار دهید و با برگ شوید تزئین کنید.

فلفل دلمه را به برش‌های نازک تقسیم کرده روی ماست نان تست قرار داده و با کمی کاهو آن را تزئین کنید.

این عصرانه بسیار ساده؛ کم‌هزینه، خوشمزه، مقوی، خوش‌ظاهر و اشتهاآور است.

[مریم سعادتی]

سالاد زیتون با گوجه فرنگی

• مواد لازم:

عدد پیاز قرمز کوچک : ۱۱ عدد،
گوجه فرنگی : ۴ عدد،
زیتون سیاه بدون هسته : دو و نیم پیمانه،
شاهی و یا هر نوع سبزی معطر دیگر : ۳ پیمانه،
برگ ریز اسفناج : ۱۲۰ گرم یا ۲ پیمانه،
برگ گشنیز خرد شده : ۱ قاشق سوپ خوری،
نمک و فلفل : به مقدار لازم،
در صورت تمایل یک چهارم پیمانه : ترشی فلفل قرمز

• مواد لازم برای تهیه سس:

روغن زیتون : ۲ قاشق سوپ خوری ،
آب لیمو : ۱ قاشق سوپ خوری،
شکر : یک چهارم قاشق چای خوری،



جعفری خرد شده : یک دوم قاشق چای خوری،

تخم زیره : ۱ قاشق چای خوری،

سیر کوبیده : ۲ حبه

• طرز تهیه سس: تمام مواد لازم را با هم مخلوط کرده و خوب هم بزنید .

• طرز تهیه سالاد:

گوجه فرنگی ها را به ۸ قسمت تقسیم کرده پیاز ها را ورقه ورقه دهید ورقه های پیاز را از هم جدا کنید گوجه فرنگی و پیاز و زیتون و سبزی

معطر و اسفناج و ترشی فلفل را با هم مخلوط کرده سپس سس را روی سالاد بریزید در نهایت گشنیز خرد شده را روی سالاد بپاشید .

پارس پلانت

سالاد سزار

نوع مقدار

مایونز ۲ قاشق سوپ خوری

آب لیموترش ۲ قاشق سوپ خوری

جعفری خرد شده ۱ قاشق سوپ خوری

پنیر گورا ورقه شده ۴/۳ فنجان

فلفل تند ۲/۱ قاشق چایخوری

روغن زیتون ۲/۲ فنجان

نعناع خرد شده ۱ قاشق سوپ خوری

پودر چیلی ۲/۱ قاشق چایخوری

سیر له شده ۱ حبه

نان تست ۲ ورق





کاهو ۱ بوته

مایونز، آب لیمو، فلفل و ۳/۱ فنجان روغن زیتون را با هم مخلوط کنید تا غلیظ شود. بعد نیمی از نعناع و جعفری خرد شده را به آن اضافه کرده ، کنار بگذارید. بقیه روغن را با سبزی خرد شده ، ادویه و سیر له شده مخلوط کرده با برس به هر دو طرف نان تست

بکشید و نانها را در فر ۳۷۵ درجه به مدت ۱۰ تا ۱۲ دقیقه تست کنید. وقتی سرد شد خرد کنید . برگهای کاهو را بدون خرد کردن داخل کاسه بزرگی بریزید و با نان تست شده و پنیر ورقه شده و سس مخلوط کرده بلافاصله سرو کنید.

سالاد سیب زمینی

- مواد لازم
 - چهار عدد سیب زمینی
 - چهار قاشق مرباخوری شوید خرد شده
 - سه قاشق مرباخوری نعنا
 - یک چهارم فنجان جعفری خرد شده
 - یک دوم پیاز قرمز خرد شده
 - دو عدد ساقه کرفس
 - دو عدد موسیر خرد شده



▪ دو عدد تخم مرغ سفت شده



▪ یک دوم فنجان سس مایونز

▪ دو قاشق مرباخوری سس خردل

▪ کمی نمک و فلفل

• طرز تهیه

سیب زمینی ها را با پوست شسته و در آب جوش قرار دهید تا برای ۲۰ دقیقه بپزد. سپس صبر کنید تا نرم شود. سیب زمینی ها را بخوبی خرد کرده و در ظرفی بزرگ بریزید.

سپس تمام مواد را بخوبی خرد کرده و با سس مایونز در کاسه ای بخوبی مخلوط کرده و به میزان دلخواه به آن نمک و فلفل بزنید و به سیب زمینی ها اضافه کرده و مواد را هم زده و با نان میل کنید.

سالاد سیب زمینی استانبولی

این سالاد گرم سیب زمینی، با سبزیجات و لوبیا سبز، میتواند به عنوان یک وعده غذای اصلی نیز مصرف شود، اما بهترین استفاده آن در مهمانیها و یا همراه با غذاهای ساده مانند استیک و شنیسل است.

• مواد لازم (برای ۴ نفر)

▪ ۴۵۰ گرم سیب زمینی اسلایس شده به قطعات متوسط





- ۱ پیمانه لوبیا سبز تازه، خرد شده به قطعات درشت
- یک چهارم قاشق چایخوری نمک
- ۳ قاشق سوپخوری روغن زیتون
- یک موسیر خرد شده
- ۲ قاشق سوپخوری جعفری خرد شده
- ۲ قاشق سوپخوری خردل
- ۱ قاشق سوپخوری رزماری (اکلیل کوهی) تازه یا یک چهارم قاشق چایخوری رزماری خشک
- یک هشتم قاشق چایخوری نمک

- یک هشتم قاشق چایخوری پودر فلفل سیاه
- یک چهارم پیمانه زیتون هسته گرفته دونیم شده
- روش تهیه

سیب زمینیها را در یک ظرف مناسب و قابل استفاده در مایکروفر قرار میدهیم.

لوبیا سبز را روی آن ریخته و یک چهارم قاشق چایخوری نمک را روی آن میپاشیم.

روی ظرف را بسته و مواد را با قدرت ۱۰۰% (high) به مدت ۷ تا ۹ دقیقه در اجاق مایکروبو میپزیم. این مخلوط را یک با هم زده و آب اضافه آنرا میگیریم. برای سس، روغن زیتون، موسیر، سرکه، جعفری، خردل، رزماری و یک هشتم قاشق چایخوری نمک و فلفل را در یک ظرف با درب محکم میریزیم و خوب تکان میدهیم.

مخلوط سیب زمینی، سس و زیتونها را در یک ظرف مناسب ریخته و به آرامی مخلوط میکنیم. این سالاد را میتوانیم به صورت گرم یا سرد سرو کنید.

سالاد سیب زمینی رنگارنگ



- مواد لازم
- ۱۵۰ گرم پنیر گودا
- ۵۰۰ گرم سیب زمینی
- زیره ۱/۳ قاشق چایخوری
- سرکه ۵ قاشق غذاخوری
- ۲ عدد تخم مرغ آب پز سفت
- خردل ۱ قاشق چایخوری
- روغن آفتابگردان ۵ قاشق غذاخوری
- کدو ۱ عدد
- تره و جعفری ۲۵۰ گرم
- فلفل دلمه ۱ عدد
- نمک و فلفل به مقدار لازم

• طرز تهیه:

سیب زمینی ها را شسته و با زیره حدود ۲۰ دقیقه بپزید سپس پوست کنده و به صورت مکعبهای ریز خرد کنید، خردل و روغن و سرکه را با نمک و فلفل مخلوط کرده و به سیب زمینی اضافه نمایید کدو و فلفل دلمه را شسته و همراه با پنیر گودا به صورت مکعب خرد کنید و به مواد بالا اضافه نمایید. جعفری و تره را بعد از شستن ریز خرد کرده و با سیب زمینی ها مخلوط کنید. تخم مرغها را پوست گرفته و به ۸ قسمت تقسیم کرده، سالاد را در ظرف کشیده و با تخم مرغها آن را تزیین نمایید.

سالاد سیبزمینی یونانی

- مواد لازم:

- سیبزمینی ریز: یک کیلو گرم
- فلفل دلمه زرد و قرمز: از هر کدام یک عدد
- گوجه بدون هسته و سیر: ۲ عدد
- پیاز قرمز: یک عدد
- زیتون سیاه بی هسته: ۱۰۰ گرم
- پنیر فتای حبه قندی: ۲۰۰ گرم
- روغن زیتون: ۱۰۰ گرم
- آب لیمو ترش: ۲ قاشق غذاخوری



- شوید ساطوری: یک قاشق غذاخوری

- آویشن: یک قاشق غذاخوری

- عصاره سبزی: یک عدد

- طرز تهیه:

سیب زمینی را پخته، پوست گرفته و از وسط به دو نیم می‌کنیم، سپس فلفل دلمه‌ها را خلالی برش داده و به همراه گوجه قاچ شده و پیاز خلالی مخلوط کرده و در ظرف مخصوص سالاد می‌ریزیم، در ظرفی دیگر روغن زیتون، آب لیموترش، سیر له شده، عصاره سبزی و شوید و آویشن را مخلوط کرده، روی سالاد ریخته و میل می‌کنیم.

سالاد شیرازی

سالاد شیرازی همان قدر معروف است که فالوده شیرازی. تهیه کردن این سالاد بسیار راحت است چرا که در فصل تابستان هستیم و تدارک مواد اولیه کاری است سهل، آن هم از نوع تازه اش!

• مواد لازم:

گوچه فرنگی، خیار، فلفل سبز دلمه ای، پیاز، آبلیمو، آبغوره، نعنای خشک، نمک و فلفل به مقدار استاندارد!

• طرز تهیه:

گوچه فرنگی و خیار و فلفل سبز دلمه ای و پیاز را به صورت ریز(نگینی) خرد

کنید و سپس در یک ظرف شیشه ای بریزید و آبلیمو و آبغوره و نعنای خشک را مخلوط کرده و به مواد بیفزایید. سالاد شیرازی آماده شد به همین راحتی! این سالاد می تواند پای ثابت غذاهایی باشد که در آن چلو و یا پلو به سر سفره می رود!



سالاد فانتزی

• مواد لازم

▪ سه عدد خیار

▪ یک عدد فلفل دلمه رنگی



- شش عدد گوجه فرنگی
- یک عدد پیاز قرمز
- ۱۰۰ گرم زیتون سیاه
- ۲۵۰ گرم پنیر فتا
- پنج قاشق مرباخوری روغن زیتون



- نصف لیموترش
- یک قاشق چایخوری پونه خشک
- دو قاشق مرباخوری سرکه
- نمک و فلفل
- طرز تهیه

خیار را پوست گرفته و آن را لایه لایه برش دهید. سپس فلفل دلمه را نیز به حلقه های کوچک تقسیم کنید. پیاز را نیز حلقه حلقه کنید و در ظرفی بریزید و سپس روغن زیتون و پنیر فتا را به آن اضافه کنید. هسته زیتون سیاه را جدا کرده و سپس سرکه، آبلیمو، نمک و فلفل را به آن بیفزایید و به خوبی هم بزنید. تمام مواد را در ظرفی ریخته و به خوبی مخلوط کنید.

سالاد فنجانی چند لایه

- مواد لازم:



- مقدار کمی روغن مایع یا اسپری مخصوص برای کف قالب
- 3/4 فنجان ماهی تن-یا ماهی دودی نمک گرفته- ریز خرد شده
- 1/4 فنجان پیازچه ریز خرد شده
- 1/2 فنجان فلفل دلمه زرد خرد شده
- 1 و 3/1 فنجان گوجه فرنگی دانه گرفته خرد شده
- 1/4 فنجان پیاز خرد شده
- 2 فنجان خیار خرد شده
- سس لیمو
- روش تهیه:



۱) ۴ فنجان یا کاسه گرد را با اندکی روغن مایع یا اسپری چرب کنید. مواد را جداگانه به ۴ قسمت مساوی تقسیم کرده، به ترتیب زیر و لایه لایه در

فنجانها فرار دهید: ماهی، پیازچه، فلفل دلمه ای، گوجه فرنگی، پیاز و خیار. روی آن را با پوشش نایلونی ببوشانید و مواد را به کمک یک قوطی کنسرو که اندکی از قالب کوچکتر باشد، محکم به داخل قالب فشار دهید.

۲) برای سرو، قالبها را در ۴ بشقاب برگردانید، فنجانها را با احتیاط بردارید و سس را روی آن داده، سرو کنید.

• روش تهیه سس:

▪ ۲ ق.س. روغن زیتون، ۲ ق.ج. پوست لیموی ریز رنده شده، ۲ ق.س. آب لیمو، 1/2 ق.ج. شکر، 1/4 ق.ج. نمک و کمی سس تند را داخل یک ظرف درب دار-مانند ظرف ترشی یا خیارشور- میریزیم، خوب تکان میدهیم و قبل از سرو روی سالادها میریزیم.



• مواد لازم:

- سینه مرغ: ۱ عدد
 - نمک: به مقدار کافی
 - پیاز: دو عدد متوسط
 - هویج: ۵ عدد متوسط
 - لیمو ترش: ۱ عدد
 - فلفل دلمه‌ای: ۱ عدد بزرگ
 - مواد لازم برای تهیه سس
 - جعفری تازه: ۱ قاشق غذاخوری
 - سس سالاد: ۲ قاشق غذاخوری
 - ماست: ۱ پیمانه
 - نمک و فلفل: به مقدار کافی
- طرز تهیه:

سینه مرغ را شسته و پیاز را پس از پوست کردن به ۴ قسمت تقسیم کنید بعد با یک لیوان آب و نمک، سینه مرغ را بگذارید بپزد بعد از پختن، از طرف بیرون آورده و می‌گذارید آب مرغ گرفته شود سپس مرغ را باریک خرد می‌کنید. قارچها را تمیز کرده بعد هویجها و فلفل دلمه‌ای‌ها را هم شسته و بعد به شکل حلقه و خلال در آورید.

• طرز تهیه سس:

جعفری‌ها را پس از شستن خرد کنید البته مقداری را برای تزیین نگه دارید سپس سس و ماست را با هم مخلوط کرده و به آن نمک و فلفل هم اضافه کنید. قارچها، هویج، فلفل دلمه‌ای و مرغ را در ظرفی بزرگ با هم مخلوط کنید. روی آنها سس ریخته و تمام مواد سالاد را با هم مخلوط کنید و در ظرف مخصوص برای سرو ریخته و با جعفری آن را تزیین کنید.

سالاد قارچ با آویشن

- مواد لازم
 - دو قاشق مرباخوری روغن زیتون
 - دو فنجان قارچ خرد شده
 - نمک به میزان دلخواه
 - یک فنجان کشمش
 - یک عدد سیب
 - نصف فنجان گشنیز
 - نصف فنجان پیازچه
 - یک قاشق غذاخوری سس مایونز
 - یک قاشق غذاخوری آویشن
- طرز تهیه

روغن زیتون را در تابه بریزید و روی حرارت ملایم بگذارید، سپس قارچ ها را تفت دهید به میزان دلخواه در آن نمک و فلفل بریزید، در تابه دیگری روغن ریخته، پیاز را در آن تفت دهید سپس کشمش را اضافه کرده و یک دقیقه دیگر روی حرارت ملایم آن را هم بزنید. صبر کنید تا مواد کاملاً خنک شود،

سپس همه آنها را با یکدیگر مخلوط کرده و یک ساعت قبل از خوردن در یخچال قرار دهید تا سرد شود.



سالاد قارچ و تن

- مواد لازم
 - یک فنجان ماکارونی شکلی
 - یک قاشق مرباخوری نمک
 - یک لیتر آب
 - نصف فنجان پیازچه خرد شده
 - یک فنجان فلفل دلمه رنگی خرد شده
 - یک چهارم فنجان جعفری خرد شده
 - یک عدد تن ماهی
 - چند عدد ساقه کرفس خرد شده
 - یک عدد لیمو ترش تازه



- سه فنجان کاهو خرد شده
- نصف فنجان سس مایونز
- نصف قاشق مرباخوری فلفل
- نمک به میزان دلخواه
- طرز تهیه

ماکارونی را در یک لیتر آب جوش ریخته و کمی نمک اضافه کنید. پس از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ماکارونی خواهد پخت. پس از این که آماده شد آن را در آب سرد قرار دهید و سپس آبکشی کنید.

ماکارونی پخته شده را با پیازچه خرد شده، فلفل دلمه، جعفری و تن ماهی که روغن آن گرفته شده، ساقه کرفس و آب لیمو بخوبی مخلوط کرده و سپس برگ کاهو را با سس مایونز بخوبی در ظرف دیگری مخلوط کرده و به میزان دلخواه نمک و فلفل بیفزایید. تمام مواد را مخلوط کرده و میل

سالاد قارچ و سیبزمینی

- مواد لازم:
 - سیب زمینی پخته و خرد شده: ۴ عدد
 - هویج پخته و حلقه حلقه شده: ۲ عدد
 - پیازچه خرد شده: ۲ عدد
 - نخود فرنگی: ۳۰۰ گرم
 - خیار شور: به میزان کافی
 - قارچ خام حلقه حلقه شده: ۱۰۰ گرم
- مواد لازم برای تهیه سس:
 - سس مایونز: ۱ قاشق غذاخوری



- آب لیمو: ۱ قاشق سوپخوری
- فلفل قرمز و نمک: به میزان کافی
- سبزیجات معطر(مثل شوید و آویشن: به میزان کافی
- طرز تهیه:

ابتدا سیب‌زمینی پخته و خرد شده را در ظرفی بریزید و سپس هویج را با يك قاشق چایخوری شکر و آب، پخته و به آن اضافه کنید و سپس سایر مواد یعنی پیازچه خرد شده، نخود فرنگی و خیارشور و قارچ حلقه حلقه شده را هم به موادتان اضافه کرده و کاملاً با هم مخلوط کنید و برای درست کردن سس هم سس مایونز، آبلیمو، فلفل قرمز و نمک و سبزیجات معطر را با هم مخلوط کرده و بعد، سس را در سالاد بغلتانید. به این ترتیب سالاد ما آماده است.

سالاد کارپور

• مواد لازم:

- سیب زمینی پخته و نگینی شده = ۲۵۰ گرم
 - تخم مرغ پخته و رنده شده = ۱ عدد
 - پیازچه ساطوری شده = ۴/۱ پیمانه
 - خیار شور نگینی = ۱ پیمانه
 - سس مایونز = ۱ پیمانه
 - فلفل = به میزان کافی
- #### • مواد نان سالاد:
- آرد گندم = ۲ پیمانه
 - شکر = ۱ ق غ + ۱ ق چ
 - تخم مرغ = ۲ عدد
 - کره = ۵۰ گرم



- آب ولرم= ۴/۱ پیمانه
- خمیر مایه= ۱ ق م
- خامه+زرده تخم مرغ زده شده
- طرز تهیه:

مواد سالاد را با هم مخلوط کرده و می گذاریم تا مواد کاملا به خورد هم رود.آب ولرم+ ۱ ق چ شکر+ خمیر مایه را با هم مخلوط کرده و میگذاریم تا عمل آید.

در طرف دیگر آرد+۱ق غ شکر+۸/۱ ق نمک را ریخته.تخم مرغها را با چنگال زده به مواد اضافه می کنیم . شپش خنیر مایه عمل آمده و کره نرم شده را اضافه کرده و حدود ۵ دقیقه خمیر را ورز می دهیم.خمیر ۱ ساعت استراحت کند. بعد از همیر اندازه یک نارنگی برمیداریمو گرد میکنیم و داخل قالب کیک یزدی می گذاریم. از خمیر به اندازه یک گردوی کوچک بر می داریم و روی خمیر قبلی می گذاریم و با یک خلال یک سوراخ از سر تا کف خمیر ایجاد میکنیم. روی آن را خامه و زرده میمالیم و در فر ۱۸۰ درجه سانتی گراد به مدت ۳۵ تا ۴۰ دقیقه قرار می دهیم. بعد از پخت کلاهدک نان را بریده و داخل نان را با سالاد پر میکنیم و کلاهدک را روی آن می گذاریم.

سالاد کاردینال

- مواد لازم برای ۶ نفر:
- سیب زمین پشندی: نیم کیلو
- مغز کرفس یا کاهو: ۲ عدد
- برنج پخته شده: ۲ تا ۴ قاشق سوپخوری
- گردوی خرد شده: ۳ تا ۴ قاشق سوپخوری



- سس مایونز: یک پیمانه
- سرکه یا آب لیمو: یک دوم پیمانه
- نمک و فلفل به مقدار کافی
- طرز تهیه:

سیبزمینی را می‌پزیم و پوست کرده بعد ورقه و خلال می‌کنیم، آنگاه مغز کرفس یا کاهو را بلند و باریک خلال می‌کنیم. سس مایونز را با نمک و فلفل و سرکه مخلوط می‌کنیم. سیبزمینی و کرفس و برنج و مغز گردو را داخل

سس می‌ریزیم و بهم می‌زنیم، سالاد را در ظرف بلوری گردی می‌ریزیم و روی سالاد را با ژامبون یا کالباس قالب زده و زیتون و مغز گردو تزئین می‌کنیم.



سالاد کلم با کشمش

با استفاده از کلم برگ، می‌توان سالادهای متنوعی درست کرد که در آن از سبزیجات مختلفی استفاده می‌شود ولی این بار در کنار ترشی آبلیمو و عطر سبزیجات معطر، شیرینی حاصل از کشمش، به آن طعم تازه‌ای بخشیده است.

- مواد لازم برای ۴ نفر:
- ۴۰۰ گرم کلم برگ سفید [خواص کلم]
- ۲ عدد پیازچه





- ۱۷۵ گرم هویج

- ۱۱۵ گرم کرفس

- ۷۰ گرم کشمش

- نصف قاشق چای‌خوری سرخالی زیره سیاه (در صورت دلخواه)

- یک قاشق سوپ‌خوری جعفری تازه خردشده

- ۳ قاشق سوپ‌خوری روغن زیتون بودار

- یک قاشق سوپ‌خوری آب لیموترش

• طرز تهیه:

(۱) با استفاده از یک چاقوی تیز، کلم برگ را به صورت خلالی خرد کنید. پیازچه‌ها و ساقه‌های کرفس را نیز حلقه‌حلقه ببرید. هویج‌ها را به وسیله چاقو به شکل خلالی خرد کرده یا اینکه از رنده درشت استفاده کنید.

(۲) بعد از اینکه مرحله برش همه سبزیجات به پایان رسید، سبزیجات خردشده را در کاسه بلوری بزرگی ریخته، سپس کشمش و در صورت دلخواه زیره سیاه را اضافه کرده و خوب با هم مخلوط کنید.

(۳) جعفری خرد شده، روغن زیتون و آبلیمو را نیز به سالاد اضافه کرده و مواد را با قاشق با هم مخلوط کنید. در ظرف حاوی این سالاد را بگذارید و آن را حدود ۳ ساعت در یخچال قرار دهید تا طعم مواد با هم ترکیب شود.

پس از طی این مدت، روی سالاد را با خلال‌های هویج و پیازچه تزئین کرده و سرو کنید.

ی نکته: اگر دری برای کاسه پیدا نکردید، از پلاستیک محافظ غذا برای پوشش دهانه ظرف استفاده کنید.

سالاد کلم بروکلی و بادام



- مواد لازم برای ۴ نفر
- یک قاشق مرباخوری نمک
- ۴۵۰ گرم کلم بروکلی
- نصف فنجان بادام بو داده
- نصف فنجان کالیباس خرد شده
- یک چهارم فنجان پیاز قرمز خرد شده
- یک فنجان نخودفرنگی کنسرو شده
- یک فنجان سس مایونز
- دو قاشق مرباخوری سرکه سیب

▪ یک چهارم فنجان عسل

• طرز تهیه

یک ظرف پر از آب را که کمی نمک در آن ریخته اید، روی حرارت ملایم قرار دهید تا به جوش بیاید. سپس کلم بروکلی را که به گل های کوچک تقسیم کرده و شسته اید به آن اضافه کنید و صبر کنید تا برای یک تا دو دقیقه پخته و نرم شود. سپس آن را در آبکش بریزید تا آب آن خارج شود. سپس آن را در ظرفی که آب سرد در آن است قرار دهید. پس از سرد شدن آن را دوباره در آبکش بریزید. سپس گل های کوچک کلم بروکلی را با بادام و کالیباس ریز و پیاز خرد شده در ظرف مناسبی بریزید. در پیاله کوچکی سس مایونز را با سرکه سیب و عسل بخوبی هم بزنید و به سالاد اضافه کنید. در این مرحله نخودفرنگی را اضافه کرده و مواد را با نوک چنگال کاملاً به هم آمیخته و هم بزنید.

سالاد گرم سبزیجات

- مواد لازم
 - چهار عدد کدو سبز کوچک
 - دو عدد هویج کوچک
 - یک سوم فنجان برگ نعنا
 - سه قاشق غذاخوری روغن زیتون
 - یک قاشق غذاخوری آب لیمو ترش
 - یک چهارم قاشق مرباخوری نمک
 - یک چهارم فنجان بادام زمینی
 - کمی پنیر پارمسان



• طرز تهیه

بادام زمینی ها را در تابه کمی تفت دهید، سپس کدوها را با پوست شسته و به شکل ورقه های نازک برش دهید سپس هویج ها را پوست گرفته و ورقه ورقه کنید. در یک ظرف مناسب آب لیمو را با نمک به خوبی مخلوط کنید. نعنا را بخوبی خرد کرده و سپس تابه ای را روی حرارت ملایم قرار دهید و در آن کدوهای ورقه شده را یک تا دو دقیقه تفت دهید، سپس نعنا خرد شده را نیز در روغن برای یک دقیقه تفت دهید. تمام مواد را در ظرف مناسبی ریخته و مخلوط آب لیمو و نمک را روی آن بریزید و به آرامی هم بزنید و با پنیر پارمسان و بادام زمینی آن را تزئین کنید.

سالاد گرم کالباس و لوبیا

- مواد لازم
 - دو عدد گوجه فرنگی
 - سه قاشق مرباخوری سرکه
 - دو قاشق مرباخوری عسل
 - ۲۰۰ گرم کالباس گوشت
 - سه قاشق مرباخوری روغن زیتون
 - ۳۰۰ گرم لوبیا سبز تازه
 - نصف فنجان پنیر پارمسان
- طرز تهیه



گوجه فرنگی ها را از وسط نصف کنید و آنها را به گونه ای فشار دهید که دانه ها و آب آن خارج شود. در یک کاسه کوچک عسل و سرکه را مخلوط کنید. ظرف مناسبی را روی حرارت ملایم قرار دهید و کالباس خرد شده را در آن تفت دهید. لوبیا سبز را در آب بپزید سپس با بقیه روغن مخلوط عسل و سرکه را حرارت دهید. مواد را درون ظرف مناسبی ریخته و پنیر را روی آن خرد کنید. سپس مخلوط عسل و سرکه را به عنوان سس روی سالاد بریزید و سالاد را گرم میل کنید.

سالاد گریپ فروت

- مواد لازم برای ۶ نفر:
 - گریپ فروت درشت ۶ عدد
 - مغز گردوی درشت خرد شده ۱ فنجان
 - شکر ۱ تا ۲ قاشق سوپ‌خوری
 - روغن زیتون نصف فنجان
 - نمک به مقدار کم
 - کاهوی گرد مخصوص سالاد ۱ عدد
- طرز تهیه:

گریپ فروت را پوست کنده بر می‌کنیم. با قیچی سر پرها را می‌بریم. دقت می‌کنیم بدون له شدگی پوست آنها را بگیریم.

برگ‌های کاهو را جدا کرده، می‌شوئیم، خشک می‌کنیم و کف و دور ظرف گود قشنگ و مناسبی می‌چینیم. پرها را گریپ فروت را در طرف روی کاهو به طور منظم می‌ریزیم. گردو را روی آن می‌پاشیم، دو سه پر از گریپ فروت را له می‌کنیم، از صافی رد می‌نماییم.

آب آن را با شکر و کمی نمک و روغن زیتون مخلوط نموده، در سس خوری می‌ریزیم و موقع صرف سالاد روی آن می‌دهیم.

مژده پورمسلمی - کارشناس تغذیه



سالاد گلابی با شاهی

- مواد لازم برای ۴ نفر
 - سه عدد گلابی
 - دو قاشق مربا خوری آبلیمو
 - سه قاشق مربا خوری عسل یا روغن گردو
 - ۱۱۵ گرم برگ شاهی
 - ۷۵ گرم پنیر پارمسان
 - نمک و فلفل به میزان دلخواه
- طرز تهیه

گلابی ها را پوست گرفته و به برش های نازک تقسیم کنید. آب لیمو ترش را بلافاصله روی آن بریزید. این کار باعث می شود که گلابی ها سفید بمانند و رنگشان تغییر نکند. سپس روغن گردو و عسل را روی گلابی ها بریزید. برگ های شاهی را به خوبی بشویید و درون ظرفی مناسب ریخته و گلابی ها را به آن اضافه کنید. پنیر پارمسان را به لایه های نازک برش داده و به



میزان دلخواه نمک و فلفل به سالاد زده و آن را با نوک دو چنگال خوب هم بزنید.

سالاد گوجه و پنیر

اگر کودک یا اعضای خانواده تان امکان روزه داری ندارند با این ایده، ناهاری مقوی و سریع برای آنان تهیه کنید.

- مواد لازم برای دو نفر
 - دو تا سه فنجان گوجه گیلانی
 - یک فنجان خیار پوست گرفته و خرد شده
 - یک چهارم فنجان پنیر فتا
 - یک قاشق مرباخوری برگ نعنا
 - یک قاشق مرباخوری آبلیمو
 - دو قاشق مرباخوری پیازچه خردشده



▪ دو قاشق مرباخوری روغن زیتون

▪ نمک و فلفل

• طرز تهیه

تمام مواد را به خوبی شسته و با چاقویی تیز خرد کنید،

آنها را در ظرف مناسبی بریزید.

در پیاله کوچکی آبلیمو، روغن زیتون، نمک و فلفل را با چنگال هم زده و سپس روی سالاد بریزید.

سالاد گوشت و جگر مرغ

- مواد لازم برای شش نفر
 - ۲۵۰ گرم اسفناج
 - یک عدد کاهو بزرگ
 - هفت قاشق مرباخوری روغن
 - ۱۷۵ گرم گوشت ریز شده
 - ۷۵ گرم نان تست که به اندازه انگشت برش داده شده
 - ۴۰۰ گرم جگر مرغ
 - ۱۰۰ گرم گوجه فرنگی
 - نمک و فلفل به میزان دلخواه
- طرز تهیه

برگ های اسفناج و کاهو را بخوبی شسته و در ظرف مناسبی قرار دهید. چهار قاشق از روغن را در تابه ای ریخته و سپس گوشت خرد شده را به آن اضافه کرده و برای پنج دقیقه حرارت دهید تا سرخ شود. نان ها را با دو قاشق از روغن در تابه ای دیگر تفت دهید. بقیه روغن را در تابه ای تمیز بریزید و جگر مرغ را برای سه دقیقه سرخ کنید. روغن نان ها و گوشت را گرفته و همراه با جگر مرغ روی سبزیجات درون کاسه بریزید و



گوجه فرنگی خرد شده را به آنها اضافه کنید.

سالاد لوبیا چشم بلبلی

اگر کودک یا اعضای خانواده تان امکان روزه داری ندارند با این ایده، میان وعده ای مقوی و سریع برای آنان تهیه کنید.

- مواد لازم برای ۴ نفر
- ۴۵۰ گرم لوبیا چشم بلبلی
- یک فنجان و نیم ذرت کنسرو شده
- نصف فنجان پیازچه خرد شده
- دو عدد فلفل دلمه سبز
- سه عدد گوجه فرنگی
- یک عدد آووکادو



- نصف فنجان گشنیز
- یک چهارم فنجان برگ ریحان
- دو قاشق مرباخوری لیموترش
- یک قاشق مرباخوری روغن زیتون
- نصف قاشق مرباخوری شکر
- نمک و فلفل به میزان دلخواه

• طرز تهیه

لوییا چشم بلبلی را بخته سپس در آبکش بریزید. پیازچه را کاملاً خرد کرده و فلفل دلمه و گوجه فرنگی را شسته و با پوست خرد کنید. آووکادو را پوست گرفته و ریز کنید. برگ های ریحان را بخوبی خرد کنید. سپس تمام مواد را با هم بخوبی مخلوط کنید و شکر و نمک و فلفل را آسیاب کرده و آبلیمو را به آن بیفزایید و به سالاد اضافه کرده، فوراً میل کنید.

سالاد ماست

مواد لازم:

پیازچه: ۱ کیلو

فلفل دلمه‌ای: ۱ عدد

گوجه فرنگی سفت: ۲ عدد

نمک و فلفل، به میزان لازم

ماکارانی پیچ رنگی: ۱ پیمانه

سس مایونز: نصف پیمانه

خامه: نصف پیمانه

سرکه: ۳ قاشق سوپخوری

ترب سفید درشت: ۱ عدد

ماست چکیده: نصف پیمانه

دستور تهیه:

در ظرف مناسبی آب می‌ریزیم و در آن يك قاشق سوپخوری نمك، يك قاشق سرکه و سه قاشق روغن مایع ریخته، روی حرارت قرار می‌دهیم تا بجوشد. سپس ماکارانی را در آب‌جوش می‌ریزیم تا مغز آن بپزد اما له نشود، آنگاه ماکارانی را در آبکش ریخته و مقداری آب نیمه‌گرم روی آن می‌ریزیم، پیازچه را پس از پاك کردن و شستن و خشك کردن، خرد می‌کنیم. فلفل‌دلمه‌ای و گوجه‌فرنگی‌ها را خرد نموده، در این هنگام سس سالاد را آماده می‌کنیم، به این ترتیب که: سس مایونز، ماست چکیده، خامه، نمك و فلفل را با چنگال هم می‌زنیم، سپس سرکه را اضافه می‌کنیم. ابتدا ماکارانی و فلفل دلمه‌ای و بعد پیازچه را اضافه می‌کنیم، گوجه فرنگی‌ها را زمانی که سالاد را روی میز می‌بریم، در آخرین لحظه اضافه می‌کنیم که در سالاد آب نیندازند (لازم به توضیح است که فقط وسط گوجه فرنگی را استفاده می‌کنیم)، سپس سالاد را در ظرف مورد نظر ریخته یا می‌توانیم مطابق تصویر داخل ترب سفید را خالی کرده و سالاد را درون آن بریزیم.

سالاد ماکارونی با سبزیجات پخته

- ۴۵۰ گرم ماکارونی پیچ - ۳ قاشق غذاخوری روغن
زیتون-

۲ عدد هویج- يك دسته كوچك كلم بروكلی- ۵/۱
فنجان نخودفرنگی تازه- يك عدد فلفل قرمز یا زرد دلمه
ای- دو ساقه کرفس- ۴ عدد پیازچه- يك عدد گوجه





فرنگی بزرگ- سه چهارم فنجان یا ۷۵ گرم زیتون بدون هسته- یک فنجان پنیر چدار یا موزارلا و یا ترکیبی از هر دو- نمک و فلفل سیاه به میزان لازم

مواد لازم برای سس سالاد: ۳ قاشق غذاخوری سرکه - ۴ قاشق غذاخوری روغن زیتون- یک قاشق غذاخوری سس خردل- یک قاشق غذاخوری کنجد- ۲ قاشق چایخوری ترکیبی از سبزیجات معطر تازه خرد شده مثل جعفری، ریحان، نعنا و کمی پودر آویشن.

طرز تهیه: ۱- ماکارونی را در مخلوط آب و نمک در حال جوش ریخته و بگذارید تا خوب پخته و نرم شود. برای این منظور معمولاً حدود نیم ساعت زمان لازم است ولی به طور کلی به دستورالعمل روی جعبه مراجعه کنید. پس از آبکشی، ماکارونی را در زیر آب خنک

گرفته تا مرحله پختن متوقف شود. سپس آن را به کاسه ای بزرگ منتقل کرده و ۳ قاشق غذاخوری روغن زیتون را به آن اضافه کرده و طوری به هم بزنید که ماکارونی به روغن آغشته شود. ۲- در قابلمه کوچک دیگری هویج، کلم بروکلی و نخودفرنگی را در آب بپزید. سپس آنها را درون آبکشی ریخته و بر روی این مخلوط سبزیجات نیز آب سرد بریزید. ۳- کلم بروکلی و هویج ها را خرد کرده و به همراه نخودفرنگی و زیتون های بدون هسته به ماکارونی اضافه کنید. گوجه فرنگی، فلفل، کرفس و پیازچه را نیز به صورت نگینی خرد کرده و به بقیه مواد بیفزایید. ۴- در ظرف دیگری مواد سس را با هم مخلوط کرده و سپس سس حاصله را بر روی مواد سالاد بریزید. سالاد را به صورت کامل به این سس آغشته کرده و برای اطمینان از مزه آن کمی از آن را چشیده و با توجه به ذائقه خود در صورت نیاز، نمک، فلفل، روغن زیتون و یا سرکه اضافه کنید. در پایان پنیر رنده شده را بر روی سالاد ریخته و مدت ۱۵ دقیقه صبر کنید تا سالاد کاملاً سرد شده و سپس میل کنید.

سالاد ماکارونی با سبزیجات معطر

- مواد لازم برای ۴ نفر
 - ۱۱۵ گرم نودلز
 - یک عدد فلفل سبز دلمه ای
 - یک عدد خیار
 - یک عدد گوجه فرنگی
 - دو حبه سیر
 - ۱۶ عدد میگو
 - نمک و فلفل
 - کمی برگ گشنیز



- مواد لازم برای تهیه سس
 - یک قاشق غذاخوری سرکه سفید
 - دو قاشق غذاخوری آب لیمو ترش
 - یک دوم قاشق چای خوری زنجبیل
 - یک چهارم قاشق چای خوری فلفل قرمز
 - دو قاشق غذاخوری نعناع تازه
 - یک قاشق غذاخوری پیازچه
 - کمی تلخون
- طرز تهیه

برای تهیه سس تمام مواد را با یکدیگر مخلوط کنید.

رشته ها را از یکدیگر جدا کنید سپس در یک ظرف آب جوش به مدت یک دقیقه بگذارید تا بجوشد سپس با آب سرد آبکش کنید.

در یک ظرف بزرگ رشته ها را با فلفل سبز دلمه ای خرد شده، خیار، گوجه فرنگی و موسیر مخلوط کنید.

مقداری نمک و فلفل به آنها اضافه کنید سپس سس را به مواد اضافه کنید.

رشته ها را در یک ظرف که می خواهید سالاد را سرو کنید قرار دهید سپس میگوها را روی آن چیده و با مقداری برگ گشنیز سالاد را تزیین کنید.

سالاد ماکارونی با فلفل

• مواد لازم:

- ماکارونی شکل دار رنگی : دو و یک چهارم پیمانه
- فلفل دلمه ای سبز و قرمز: ۲ عدد بزرگ
- ریحان و گشنیز تازه : مقداری
- آب لیموی ترش : ۲ قاشق سوپخوری
- سس مایونز: یک چهارم پیمانه
- نمک و فلفل سیاه : مقداری
- روغن زیتون : ۴ قاشق سوپخوری

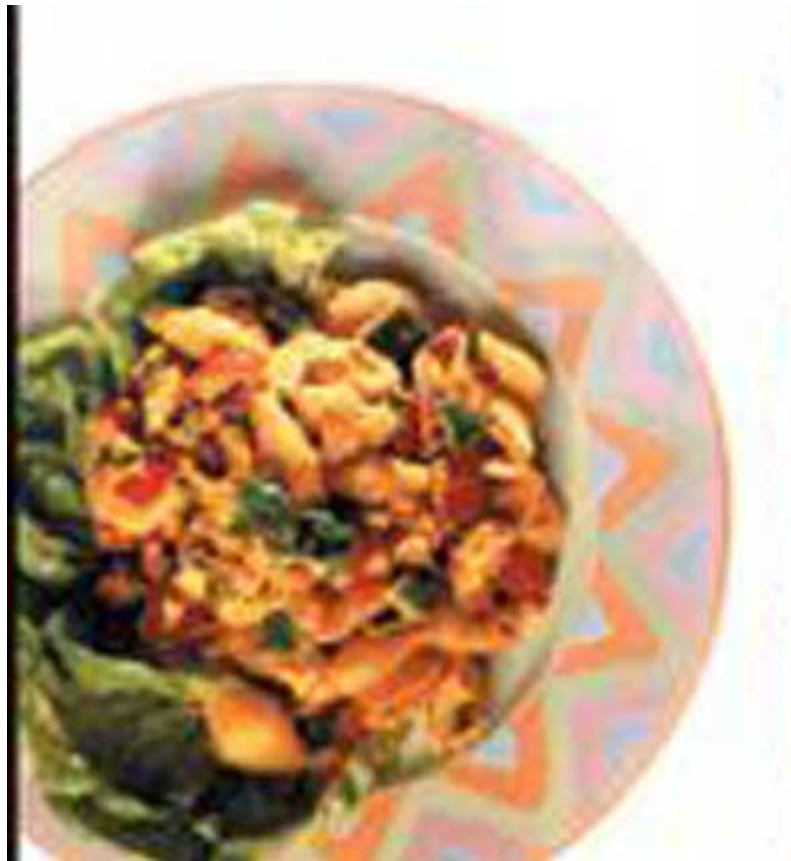
• طرز تهیه:

ماکارونی را آبکش کرده و با روغن زیتون مخلوط کنید. فلفل های دلمه ای را به مدت ۱۰ دقیقه در قسمت زیرگریل فر قرار دهید. آن گاه چند لحظه در آب سرد گذاشته ، سپس پوست فلفل ها را بکنید و به برشهای مساوی تقسیم کنید. سس مایونز، نمک ، فلفل و آب لیموی ترش را با هم مخلوط کرده و ماکارونی و فلفل دلمه را نیز به آن اضافه کنید. تمام مواد را با هم مخلوط کرده سپس سالاد را به ظرف اصلی انتقال و با گشنیز و ریحان تازه تزیین کنید.

سالاد ماکارونی با کاری

دو پیمانه ماکارونی صدفی، یک قاشق سویخوری روغن مایع، دو قاشق سویخوری پودر کاری، چهار عدد پیازچه خرد شده، یک عدد فلفل دلمه ای قرمز کوچک خرد شده، یک عدد فلفل دلمه ای سبز کوچک خرد شده، نصف پیمانه مایونز، نصف پیمانه خامه، دو پیمانه گوشت سینه مرغ پخته خرد شده، هشت برگ کاهو

ماکارونی را مطابق روش معمول در ظرفی حاوی آب جوش بپزید و آبکش کنید. سپس با آب سرد خوب آبکشی کرده و بگذارید آب اضافی کاملاً برود. روغن را در تابه ای داغ کنید. پودر کاری، پیازچه و فلفل ها در آن ریخته تفت دهید. پس از حدود دو تا سه دقیقه آن را کنار بگذارید تا سرد شود. ماکارونی، مخلوط کاری و فلفل، مایونز، خامه و گوشت مرغ را مخلوط کنید. در صورت تمایل کمی نمک به آن اضافه کنید. برگ های کاهو را در بشقابی بچینید و سالاد ماکارونی را روی برگ ها بریزید و سرو کنید.



سالاد ماکارونی با کالباس

- مواد لازم:
 - سس مایونز به مقدار مورد نیاز (بسته به ذائقه شما)
 - کالباس یا ژانبون خرد شده ۲۰۰ گرم
 - ساقه پیازچه ۵ عدد (به دلخواه)
 - گوجه فرنگی ۵ عدد
 - هویج رنده شده خام یک عدد
 - نخودسبز فرنگی یک قوطی کنسرو
 - خیار شور یک پیمانه
 - ماکارونی فرمی ۲۵۰ گرم
 - نمک ، روغن مایع : به میزان لازم
- طرز تهیه:



ماکارونی ها رو میپزی و آبکش میکنی تا آبشون بره و توی ظرف میریزی و ۲تا قاشق روغن مایع (زیتون یا سویا) به آن اضافه میکنیم موادی مثل خیار شور گوجه فرنگی پیازچه را به یک شکل خرد میکنید (مثلا به اندازه یک بند انگشت) همه مواد را داخل ظرف ماکارونی میریزیم و مخلوط میکنیم سپس نمک و فلفل و سس را اضافه میکنیم. سالاد ماکارونی شما آماده است

سالاد ماکارونی و گوشت با سس خردل خامه‌ای

• مواد لازم:

- ماکارونی پروانه‌ای: ۵۰۰ گرم
- روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری
- فیله گوسفند: ۴ تکه
- لوبیا سفید پخته شده: ۱۵۰ گرم
- فلفل دلمه‌ای قرمز: ۱ عدد
- قارچ دلمه‌ای: ۲۰۰ گرم
- برای سس خردل خامه‌ای:
- خامه: ۲۰۰ گرم
- خردل: ۱ قاشق غذا خوری



- روغن زیتون: ۱ قاشق غذاخوری
- سرکه: نصف قاشق مرباخوری
- سیر خردشده: ۲ حبه
- عصاره مرغ: يك چهارم لیوان
- طرز تهیه:

ماکارونی را در يك قابلمه آب در حال جوش بریزید و بدون اینکه درب آن را بگذارید، آن را بجوشانید. روغن را در ماهی‌تابه‌ای داغ کنید و تکه‌های گوشت را در آن بریزید و دو طرف آن‌ها را خوب سرخ کنید. در این هنگام آنها را باریک‌برید و ماکارونی را با گوشت مخلوط کنید. باقی‌موادهایی را هم که در اختیار دارید به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید.

برای تهیه سس، تمام مواد آن را در ظرفی ریخته و با هم زن آنقدر هم بزنید تا نرم و یکدست شود. قبل از اینکه غذا را سرو کنید، سس را روی

آن بریزید و در صورت تمایل روی آن را با پنیر و فلفل سیاه تزیین کنید.

سالاد ماهی تن و تخم مرغ سفت

• مواد لازم:

- ماهی تن : یک قوطی،
- تخم مرغ پخته شده سفت : ۶ عدد،
- سس مایونز : ۲ قاشق سوپخوری،
- گوجه فرنگی متوسط : ۲ عدد،
- جعفری خرد شده : ۲ قاشق سوپخوری،
- آبلیمو : ۲ قاشق سوپخوری،
- نمک و فلفل : به مقدار کافی

• طرز تهیه:

روغن ماهی را کاملاً گرفته و آن را با چنگال نرم می نمائیم آبلیمو و سبزی خرد شده و سس مایونز و کمی نمک و فلفل به آن میزنیم تخم مرغها را از وسط به درازا دو نیم کرده ، زرده آن را خارج نموده و رنده میکنیم و زرده رنده شده را داخل مخلوط ماهی میکنیم و نصفه های سفیده تخم مرغ را با این مخلوط پر می نمائیم گوجه فرنگی را به شکل خلال بلند و باریک بریده و روی تخم مرغها قرار میدهیم و با برگ جعفری روی آن را تزیین میکنیم مقداری برگ کاهو در دیس چیده و تخم مرغها را روی آن قرار میدهیم.

سالاد مخصوص با سبزیجات

- مواد لازم برای ۴ نفر
- دو عدد گوجه فرنگی
- دو عدد خیار
- دو عدد پیاز
- یک عدد کاهو
- یک عدد تربچه
- جعفری تازه
- برگ نعنا تازه
- یک عدد نان سفید
- سس
- آبلیمو



- روغن زیتون
- نمک
- زمان لازم: ۱۰ دقیقه
- طرز تهیه

تمام سبزیجات را خرد کرده و با هم مخلوط کنید. نان را به شکل مکعب های کوچک خرد کرده و در روغن سرخ کنید.

مواد سس را با هم مخلوط کنید. سپس تمام مواد را با هم مخلوط کرده و میل کنید.

• ارزش غذایی برای هر نفر

▪ چربی: ۶۰ / گرم

▪ چربی اشباع شده: ۰/۱ گرم

▪ چربی اشباع نشده چندانگانه: ۳۰ / گرم

▪ چربی ترانس: صفر گرم

▪ کلسترول: صفر میلی گرم

▪ سدیم: ۱۱۳ میلی گرم

▪ پتاسیم: ۵۸۲ میلی گرم

▪ کربوهیدرات: ۳۱۹ / گرم

▪ فیبر رژیمی: ۲۳ / گرم

▪ قند: ۲۵ / گرم

▪ پروتئین: ۲۴ / گرم

سالاد مخلوط کلم و هویج

• مواد لازم برای چهار نفر



- یک عدد کلم پیچ
- دو عدد هویج
- ۱۰۰ گرم پیاز چه
- مواد لازم برای تهیه سس
- سس مایونز سه قاشق مرباخوری
- سس خردل نصف قاشق مرباخوری
- فلفل
- مواد لازم برای طعم دار کردن
- سرکه سفید



- شکر
- نمک و فلفل
- زمان تهیه: ۵ دقیقه
- طرز تهیه

نصف کلم پیچ شسته شده را به تکه های خیلی ریز تقسیم کنید تا در حدود چهار فنجان شود. سپس هویج را پوست گرفته، از وسط نصف کرده و بخوبی خرد کنید. پیازچه های شسته شده را خرد کنید و به کلم پیچ و هویج اضافه کرده و با هم مخلوط کنید. در یک پیاله کوچک سس مایونز و سس خردل را با نمک و فلفل مخلوط کرده و به سالاد اضافه کنید. اگر تمایلی به استفاده از سس ندارید می توانید سالاد را با سرکه سفید، شکر، نمک و فلفل طعم دار کنید.

سالاد مرغ

سینه مرغ را آب پز می کنیم و بعد بصورت ریش در می آوریم . فلفل سبز دلمه را به صورت کشمشی خرد می کنیم. فلفل رنگی دلمه ای را به صورت کشمشی خرد می کنیم. ساقه کرفس را به صورت کشمشی خرد می کنیم. پیازچه را به صورت کشمشی خرد می کنیم. خیارشور را به صورت کشمشی خرد می کنیم. تمام مواد خرد شده را همراه با مرغ و جعفری ساطوری شده با هم مخلوط می کنیم و بعد نمک و فلفل و سس مایونز را به آن اضافه می کنیم و بعد سالاد را مخلوط می کنیم و سالاد آماده سرو می باشد.

نوع مقدار

سینه مرغ پخته شده ۵۰۰ گرم

ساقه کرفس خرد شده ۱۸۰ گرم

فلفل سبز دلمه ای ۸۰ گرم

فلفل رنگی دلمه ای ۳۰ گرم

سس مایونز ۱۰۰ گرم

خیارشور خرد شده ۸۰ گرم

آبلیمو ۲ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل به میزان لازم

پیازچه خرد شده ۴۰ گرم

جعفری ساطوری ۳۰ گرم

سالاد مرغ با برنج

• مواد لازم؛

- یک عدد سینه مرغ پخته شده و ریز شده،
- دو عدد پیازچه خرد شده،
- دو یا سه حبه سیر ریز شده،
- یک عدد گوجه فرنگی قاچ شده،
- یک عدد سیب زمینی پخته و خرد شده،
- یک دوم فنجان فلفل فرمز ریز شده،
- دو قاشق غذاخوری جعفری تازه،
- یک عدد هویج کوچک پخته و ریز شده،
- یک چهارم فنجان آبلیموی تازه،
- یک چهارم روغن زیتون،
- دو فنجان برنج پخته شده،
- نمک و فلفل به میزان دلخواه.

• طرز تهیه

همه مواد را در یک ظرف با هم مخلوط کرده سپس روغن زیتون و آبلیمو و

نمک و فلفل را به آن اضافه کنید و به مدت یک ساعت در یخچال بگذارید.

تشخیص طالبی رسیده؛ دستتان را روی پوست طالبی بکشید اگر زیر بود

طالبی رسیده است. تشخیص هندوانه رسیده؛ برای تشخیص هندوانه

رسیده می توانید از دو روش استفاده کنید؛

(۱) دو دستتان را در دو طرف هندوانه قرار دهید، و فشار دهید اگر صدایی از

آن به گوش رسید هندوانه رسیده است.

(۲) با انگشت به هندوانه ضربه بزنید اگر صدای طبل مانند و بلندی داشت هندوانه رسیده است.



سالاد مرغ با تلخون

- مواد لازم برای چهار نفر
 - دو فنجان گوشت پخته و خرد شده مرغ
 - یک قاشق غذاخوری قره قوروت خرد شده (در صورت تمایل)
 - یک ساقه خرد شده کرفس
 - یک قاشق مرباخوری آب لیمو ترش
 - یک چهارم فنجان سس مایونز
 - یک یا دو قاشق مرباخوری پودر تلخون خشک
 - نمک و فلفل
- طرز تهیه



گوشت مرغ را کاملاً خرد کرده و سپس در یک قاشق آب نمک حل کرده و به

گوشت خرد شده اضافه کنید تا برای ۲۰ دقیقه بماند. سپس تمام مواد را با هم مخلوط کنید و بخوبی هم بزنید تا جایی که یکدست و نرم شود.

این مخلوط را برای نیم ساعت در یخچال قرار دهید تا کاملاً با هم جا بیفتد سپس آن را با نان سرو کنید.

سالاد مرغ با سس ماست

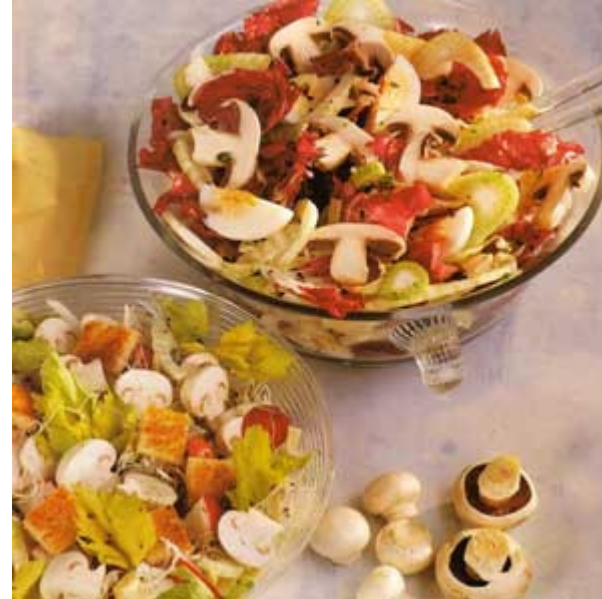
- مواد لازم:

- سیب زمینی اسلایمبولی پخته شده خرد شده : یک لیوان,
- مرغ پخته شده خرد شده : یک لیوان,
- ماست سفت : یک لیوان,
- روغن زیتون : چهار تا پنج قاشق سوپخوری,
- نخود سبز پخته شده : یک لیوان ,
- خیار متوسط یک اندازه : شش عدد

- طرز تهیه:

خیارها را شسته و روی آن را یک ورقه برمی داریم و داخل آن را کمی خالی میکنیم روغن زیتون را کم کم داخل ماست می ریزیم و هم می زنیم و نمک و فلفل را اضافه می کنیم مرغ، نخود، سیب زمینی را داخل سس می ریزیم و خوب مخلوط می نماییم داخل خیارها را با این سالاد پر کرده و روی آن را با تریچه هایی که به شکل گل درست کرده ایم تزئین می نماییم می توان

خیارها را برش طولی داده و داخل آن را خالی کرده و سپس از مایه سالاد پر نمود .



سالاد مرغ با سیب

- مواد لازم:

- سینه مرغ پخته، بدون پوست: ۱ عدد
- کرفس خرد شده: نصف لیوان
- بادام و پسته خرد شده: نصف لیوان
- سیب پره پره شده: ۱ عدد
- پیاز خرد شده: ۱ عدد
- جعفری تازه خرد شده: ۱ قاشق غذاخوری
- روغن زیتون: یک سوم لیوان
- سیر له شده: ۱ حبه
- سرکه: ۳ قاشق غذاخوری

- طرز تهیه:

در یک ظرف بزرگ سالاد، مرغ، کرفس، بادام و پسته، سیب و پیاز را ریخته و به آرامی با هم مخلوط کنید. در یک پارچ کوچک، جعفری، سیر و سرکه را مخلوط کرده و خوب هم بزنید و روی سالاد بریزید.

- ارزش غذایی:



- کالری: ۳۷۱ کیلو کالری

- چربی کل: ۳۷۵ گرم

- کلسترول: ۷۰ میلی گرم

- فیبر: ۰/۶ گرم

سالاد مرغ با گوجه فرنگی

• مواد لازم:

- سیب زمینی: دو عدد متوسط
- نخود فرنگی: در صورت دلخواه دوپست گرم
- پیاز: دو عدد متوسط
- فلفل دلمه: به میزان دلخواه
- روغن زیتون: نه قاشق چایخوری
- نمک: نصف قاشق چایخوری
- شکر: کمی
- گوجه فرنگی: چهار عدد
- سینه مرغ پخته: دو عدد



سرکه: شش قاشق چایخوری

آب لیمو: به مقدار دلخواه

قارچ: به مقدار دلخواه

جعفری خرد شده و نعناع خشک: کمی

• طرز تهیه برای چهار نفر:

ابتدا باید سیب زمینی و نخود فرنگی را در دو قابلمه جداگانه محتوی آب و نمک بپزید و سپس اجازه بدهید سرد شود. از طرفی قارچ را به مدت خیلی کم بپزید، سپس سینه مرغ پخته شده را ریش ریش کنید و به همراه گوجه فرنگی خرد شده، سیب زمینی خرد شده، نخود فرنگی و فلفل دلمه خرد شده، قارچ و پیاز خرد شده، هم بزنید و روی آن سس بریزید، این سس از ترکیب سرکه، فلفل سیاه، شکر، روغن زیتون و آبلیمو تهیه می‌شود.

در پایان جعفری خرد شده را به همراه نعناع خشک، روی سالاد بریزید و میل کنید.

سالاد مرغ و تریچه

- مواد لازم
- ۴۰۰ گرم گوشت مرغ
- یک عدد پیاز از وسط نصف شده
- چهار حبه سیر
- دو قاشق مرباخوری پونه
- یک عدد گوجه فرنگی خرد شده
- یک عدد آووکادو خرد شده
- یک عدد پیاز قرمز خرد شده
- یک دسته کوچک گشنیز خرد شده



- نصف فنجان پنیر فتا
- شش عدد تریچه خرد شده
- دو عدد لیمو نصف شده
- طرز تهیه

مرغ را درون قابلمه مناسبی قرار داده و سیر را با آب و پیاز و کمی نمک درون آن گذاشته و روی شعله ای ملایم قرار دهید و صبر کنید تا برای نیم ساعت بپزد و آب آن کاملاً تمام شود.

سپس گوجه فرنگی، آووکادو، پیاز قرمز و تریچه را خرد کنید.

مرغ را در ظرف دیگری قرار داده و خرد کنید. سپس سبزیجات خرد شده را روی آن ریخته و کنار آن پنیر فتا بگذارید و پونه و گشنیز خرد شده را روی آن بریزید. آب لیمو را گرفته و روی عصاره ریخته و بلافاصله سرو کنید.

سالاد میگو

- مواد لازم
 - میگو تمیز و پخته شده ۲ فنجان و نیم ،
 - کرفس ریز شده ۱ فنجان ،
 - مایونز یا سس سالاد ۱ فنجان و نیم،
 - تخم مرغ ۴ عدد،
 - فلفل و نمک به مقدار کافی

- طرز تهیه:

کرفس خورد شده را با کمی آب می پزیم تا نرم شود. سپس آنرا در داخل آبکش ریخته تا آب آن گرفته شود. میگو را پوست کنده، پخته و داخل ظرفی حاوی آبلیمو و نمک و فلفل و کمی روغن زیتون ریخته (در صورت تمایل کمی هم سیر به آن اضافه می کنیم) و به مدت یک ساعت می خوابانیم و در یخچال نگه می داریم. بعد از پایان یک ساعت، میگوها را از ظرف در آورده و داخل دیس می چینیم و بینشان کرفس ریخته و مایونز را بر روی مواد می



ریزیم. سپس تخم مرغ های پخته شده را ورقه ورقه کرده و بین میگو ها قرار می دهیم به طوری که خورد نشود. می توان اطراف سالاد را با برگ کاهو و پره های لیمو ترش و جعفری تزیین کرد.

سالاد میگو با جوانه

• مواد لازم :

- ۱ فنجان جوانه گندم
- ۱ فنجان جوانه ماش
- ۲۵۰ گرم میگوی پخته شده
- نصف فنجان نخود فرنگی پخته شده
- نصف فنجان هویج آب پز و خرد شده
- ۲ عدد متوسط گوجه فرنگی خرد شده
- ۳ عدد خیارشور خرد شده
- ۴ قاشق غذاخوری روغن زیتون
- ۴ قاشق غذاخوری آبلیمو



▪ به میزان دلخواه نمک و فلفل

• طرز تهیه:

تمامی مواد فوق را در یک ظرف ریخته و مخلوط می کنیم. سپس روغن زیتون، آبلیمو، نمک و فلفل را با هم مخلوط کرده و به مواد قبلی اضافه می کنیم.

• نکات تغذیه ای:

در تهیه این سالاد، میگو که یک موجود آبری است ، به کار رفته و همین می تواند وجه تمایز این سالاد با دیگر سالادها باشد. گوشت آبزیان به غیر از منابع پروتئین، سرشار از اسید آمینه های ضروری و زودهضم ، دارای اسیدهای چرب بلند زنجیره وغیراشباع است. به خصوص دارای وجود اسیدهای چرب امگا ۳ است ، که مصرف آن در زنان باردار باعث ارتقای ضریب هوشی و رشد سیستم عصبی کودکان می شود و از رسوب کلسترول در رگ های منتهی به قلب جلوگیری می کند.

جوانه گندم و ماش هم منبع خوبی از ویتامین های B هستند و برای رشد بهتر مو، پوست، اعصاب و کودکان در حال رشد مناسب هستند. کل انرژی این سالاد، ۹۵۸ کالری است ، که اگر توسط ۳ نفر میل شود، سهم هر فرد ۳۲۰ کالری خواهد بود.

سالاد میگو با سس

- مواد لازم :
- میگوی تمیز و پخته شده : ۱۵۰ گرم
- کرفس ریز شده : ۱۰۰ گرم
- مایونز یا سس سالاد . ۳ قاشق غذا خوری
- تخم مرغ : ۴ عدد
- فلفل و نمک : به مقدار کافی
- طرز تهیه : کرفس خورد شده را با کمی آب می پزیم تا نرم شود . سپس آنرا در داخل آبکش ریخته تا آب آن گرفته شود. میگو را پوست کنده، پخته و داخل ظرفی حاوی آبلیمو و نمک و فلفل و کمی روغن زیتون ریخته



(در صورت تمایل کمی هم سیر به آن اضافه می کنیم) و به مدت یک ساعت می خوابانیم و در یخچال نگه می داریم . بعد از مدتی کوتاه میگوها را از ظرف در آورده و داخل دیس می چینیم و بینشان کرفس ریخته و مایونز را بر روی مواد می ریزیم . سپس تخم مرغ های پخته شده را ورقه

سالاد میگو و پنیر

مواد لازم:

میگو: ۲۵۰ گرم

پنیر گودا: ۱۵۰ گرم

گوجه فرنگی : ۲۰۰ گرم

قارچ : ۲۵۰ گرم

آبلیمو: مقداری

کاهو: ۲ برگ

پیاز: ۲ عدد

تره خرد شده : یک دوم پیمانه

سرکه : ۳ قاشق سوپخوری

شکر: ۱ قاشق سوپخوری

روغن سالاد یا روغن زیتون : ۲ قاشق سوپخوری

تخم مرغ: ۶ عدد

نمک و فلفل سیاه : به میزان لازم

دستور تهیه:

میگوها را بشویید. آنها را آب پز کرده و سپس در صافی بگذارید تا آب آن برود. پنیر را به صورت تکه هایی به طول ۳ سانت برش بدهید. گوجه فرنگی ها را بشویید و نصف کنید. فارچها را شسته و به صورت ورقه های نازک برش دهید و قدری آبلیمو روی آنها بریزید. کاهو را بشویید و خرد کنید. تره خردشده را هم به کاهوها اضافه کنید. برای تهیه سس ، سرکه ، نمک ، فلفل و شکر را بایکدیگر مخلوط کنید و روغن را ذره ذره به آنها اضافه کنید. ابتدا میگو را به سس اضافه کنید و کمی بگذارید تا سس به خورد آن برود، سپس مابقی مواد را اضافه کنید و تخم مرغهای آب پز دونیم شده را برای تزئین روی آنها قرار دهید.

سالاد میوه های زمستانی

• مواد لازم:

- مغز پرتقال يك فنجان
- انگورهسته گرفته يك فنجان
- مغز نارنگی يك فنجان
- سیب پوست گرفته ورقه شده يك فنجان
- موز حلقه حلقه شده يك فنجان
- کیوی پوست گرفته شده ۲ عدد
- خامه آماده شده يك فنجان



▪ آبلیمو ۲ قاشق سوپخوری

• طرز تهیه:

آبلیمو را در ظرف سالاد می ریزیم. سیب ورقه شده را با آن مخلوط می کنیم و سپس به جز کیوی بقیه میوه ها را اضافه کرده و میوه ها را با آرامی

مخلوط می کنیم و بعد خامه را در قیف با ماسوره کنگره دار روی سالاد به صورت شکوفه قرار می دهیم و سپس کیوی ها را چهار قاچ کرده، روی سالاد را با آن تزئین می کنیم.

• نکات تغذیه ای :

این سالاد سرشار از ویتامین C و A ، املاح و فیبر است. پرتقال و کیوی منبع غنی ویتامین C می باشند. مقدار ویتامین C یک لیوان آب پرتقال دو برابر مقدار نیاز روزانه است.



سالاد نودل چینی

• مواد لازم

- یک لیوان مرغ آبپز خرد شده
- یک لیوان جعفری خرد شده
- یک لیوان هویج رنده شده
- قاشق غذاخوری پیاز خرد شده
- ۴/۱ لیوان مایونز
- ۴/۱ لیوان خامه
- یک بسته نودل (رشته چینی)



• دستورالعمل تهیه

سس مایونز و خامه را در یک ظرف جداگانه با یکدیگر مخلوط می کنیم.
در یک کاسه بزرگ مرغ ، جعفری پیاز و هویج را مخلوط می کنیم. سپس مخلوط مایونز و خامه را به آن اضافه می کنیم.
در آخر رشته چینی (نودل) را طبق دستورالعمل روی پاکت (در حدود ۳ تا ۴ دقیقه) در آب جوش قرار می دهیم و آن را آبکش کرده و به مخلوط سبزیجات و مرغ می افزاییم
برای جلوگیری از خمیر شدن رشته چینی بهتر است قبل از سرو کردن سالاد به مخلوط اضافه شود.

سالاد هاوایی

• مواد لازم:

- برنج فوه‌ای یا زعفرانی: دو پیمانه
- خیار: یک عدد
- تربچه: چهار عدد
- کنسرو آناناس: یک قوطی
- گوجه فرنگی: دو عدد
- فلفل دلمه سبز یا قرمز: یک عدد
- نخودفرنگی: نصف پیمانه
- ذرت: نصف پیمانه
- ساقه کرفس: دو عدد



- کاهو گرد: یک عدد
- روغن زیتون: مقداری
- فلفل قرمز: ۱/۲ قاشق چایخوری
- جعفری: ۴ قاشق غذاخوری
- سس سالاد ایتالیایی: یک پیمانه
- آبغوره: مقداری
- طرز تهیه:

ابتدا تمامی سبزیجات، خیار پوست گرفته و خرد شده، تریچه حلقه شده، کنسرو آناناس تکه شده، گوجه‌فرنگی مکعبی خردشده، فلفل دلمه‌ای نگینی، نخودفرنگی، ذرت پخته، ساقه کرفس خرد شده، کاهوی گرد خرد شده و جعفری تازه را در کاسه بزرگی مخلوط می‌کنیم روغن زیتون را داغ کرده لحظاتی آبغوره را تفت داده روی پلو و سبزیجات می‌ریزیم و بعد با سس ایتالیایی خوب مخلوط کرده و سپس تزیین کرده و سرو می‌کنیم.

سالاد هندوانه

در روزهای گرم تابستان عصرا نه نان و پنیر و هندوانه بسیار دلچسب است. این سالاد ترکیب هندوانه و پنیر قدیمی خودمان است که شام رژیمی خوبی برای شب‌های گرم تابستان است.

• مواد لازم:

- یک عدد هندوانه کوچک
- پنیر سفید خرد شده سه قاشق غذاخوری
- مغز گردو خرد شد یک قاشق غذاخوری



- مغز بادامزمینی یک قاشق غذاخوری
- مغز پسته یا خلال پسته یک قاشق غذاخوری



• طرز تهیه:

هندوانه را بصورت مکعب‌های کوچک می‌بریم و تخمه‌های آنرا خارج کرده در ظرف می‌ریزیم . روی آنرا کمی از پنیر خرد شده و مغزها می‌ریزیم به همین ترتیب ظرف سالاد را با هندوانه و پنیر و مغز پر می‌کنیم.
مواد بکار رفته در این سالاد تقریبی است و شما می‌توانید به دلخواه مقدار آنرا کم و زیاد کنید و از مغزهای مختلف استفاده کنید حتما مغز تخمه.
من در این‌جا هم از خلال پسته استفاده کردم و هم پسته کامل.

سالاد هویج و پرتقال

- مواد لازم برای ۴ نفر
- ۴۵۰ گرم هویج
- دو عدد پرتقال بزرگ
- یک قاشق مربا خوری روغن زیتون
- دو قاشق مربا خوری آب پرتقال
- کمی شکر
- دو قاشق مربا خوری پسته خرد شده
- نمک و فلفل به میزان دلخواه
- طرز تهیه



هویج را شسته و پوست بگیرید. سپس با رنده بزرگ آنها را رنده کنید. پرتقال ها را پوست گرفته و پوست هر پره را از آن جدا کرده و مغز پرتقال را درون کاسه بریزید.

درون کاسه ای کوچک روغن زیتون و آبلیمو اضافه کرده و به میزان دلخواه به آن نمک و فلفل بیفزایید و کمی شکر به آن اضافه کنید. در کاسه ای بزرگ هویج های رنده شده را با پرتقال مخلوط کرده و از مخلوط تهیه شده درون کاسه روی آن بریزید و با پوسته های خرد شده سالاد را تزئین کنید.

سالاد یونانی

- مواد لازم:
 - کاهو ریز خرد شده ۱ لیوان
 - گوجه فرنگی ۴ عدد
 - خیار سبز ۳ عدد
 - فلفل دلمه سبز ۱ عدد
 - پیاز سفید ۱ عدد حلقه حلقه شده
 - پنیر فتا ۲/۱ لیوان (بصورت مربع های کوچک خرد شده)
 - زیتون سیاه بی هسته ۴/۱ لیوان
- مواد لازم برای سس:



- روغن زیتون ۳/۱ لیوان
- سرکه ۳ قاشق غذاخوری



- بودر اورگانو کمی
- نمک و فلفل بمقدار لازم
- سیر رنده شده ۱ حبه
- طرز تهیه:

- (۱) کاهوی ریز شده را در یک کاسه بزرگ بریزید.
- (۲) گوجه فرنگی ها را به صورت باریک خرد کنید و خیار سبزه را هم حلقه حلقه کنید و به مواد بیفزایید.
- (۳) فلفل دلمه را به صورت باریک خلال کنید و همراه با پیاز حلقه شده به مواد بیفزایید.
- (۴) پنیر و زیتون هسته گرفته را هم در آخر به مواد اضافه کرده و سالاد را هم بریزید.
- (۵) برای تهیه سس تمام مواد لازم برای سس را با هم مخلوط کرده و سپس سس را روی سالاد بریزید.

سالادهای تن و تخم مرغ

- مواد لازم
- ماهی تن : یک قوطی، ۶ عدد
- تخم مرغ پخته شده سفت :
- سس مایونز : ۲ قاشق سوپخوری ،
- گوجه فرنگی متوسط : ۲ عدد ،

- جعفری خرد شده :
- ۲ قاشق سوپخوری ،
- آبلیمو : ۲ قاشق سوپخوری ،
- نمک و فلفل : به مقدار کافی
- طرز تهیه:

روغن ماهی را کاملاً گرفته و آن را با چنگال نرم می نمائیم . آبلیمو و سبزی خرد شده و سس مایونز و کمی نمک و فلفل به آن میزنیم . تخم مرغها را از وسط به درازا دو نیم کرده ، زرده آن را خارج نموده و رنده میکنیم و زرده رنده شده را داخل مخلوط ماهی میکنیم و نصفه های سفیده تخم مرغ را با این مخلوط پر می نمائیم . گوجه فرنگی را به شکل خلال بلند و باریک بریده و روی تخم مرغها قرار میدهیم و با برگ جعفری روی آن را تزئین میکنیم . مقداری برگ کاهو در دیس چیده و تخم مرغها را روی آن قرار میدهیم .

سالادهای محبوب

- سالاد تن ماهی یا زیتون
- ۱۴۰ گرم لوبیا سبز پخته ۲، عدد گوجه فرنگی متوسط ۱، عدد پیاز کوچک حلقه شده ۲، عدد تخم مرغ آب پز، دوسوم پیمانه زیتون سیاه ۴۲۵، گرم ماهی تن، یک چهارم پیمانه روغن زیتون ۱، قاشق سوپخوری سرکه سفید ۱، حبه سیر کوبیده، نصف قاشق چایخوری خردل.
- هر يك از تخم مرغ ها را به ۴ قسمت تقسیم کنید و آنها را با



گوجه فرنگی ها که هر يك را ۸ قسمت برش داده اید، پیاز، لوبیا سبز، زیتون و تن ماهی در ظرف گود بزرگی بریزید. روغن زیتون، سرکه، سیر و خردل را در يك شیشه کوچک در دار بریزید و خوب تکان دهید. این سس را روی سالاد بریزید و خوب مخلوط کنید. سالاد آماده سرو است.

• سالاد سیب زمینی

۱ کیلوگرم سیب زمینی ۴، عدد پیازچه خرد شده ۱، عدد پیاز متوسط خرد شده ۱، ساقه کرفس خرد شده، يك چهارم پیمانه سس مایونز، يك سوم پیمانه ماست ساده ۲، عدد تخم مرغ آب پز ۲، برش کالباس ۱، قاشق چایخوری فلفل قرمز، نمک به مقدار کافی.

سیب زمینی ها را به مکعب های ۲ سانتی متری خرد کنید يك قابلمه آب را با کمی نمک روی حرارت اجاق گاز به جوش آورید. سیب زمینی ها را در آب جوش بریزید و بگذارید چند دقیقه بجوشند تا کاملاً پخته شوند اما فرم خود را از دست ندهند. آنها را در يك صافی خالی و آبکشی کنید.

سیب زمینی، پیاز و کرفس را در ظرف گود بزرگی بریزید. مایونز را در ظرف دیگری با ماست مخلوط کنید و سپس به مخلوط سیب زمینی بیفزایید. تخم مرغ ها را به چهار قسمت برش دهید و کالباس را به برش های نازک نواری خرد کنید و به سالاد اضافه کنید. فلفل را با نمک کافی به سالاد بیفزایید و سرو کنید.

• سالاد ماکارونی

۲۵۰ گرم ماکارونی صدفی درشت، يك قاشق سوپخوری روغن زیتون، يك عدد هویج متوسط، يك عدد فلفل سبز دلمه ای، ۱۲۵ گرم کالباس، ۲۷۰ گرم کنسرو ذرت، دو قاشق سوپخوری خامه، يك دوم پیمانه سس سالاد فرانسوی.

در يك قابلمه مقداری آب بریزید و روی اجاق گاز به جوش آورید. ماکارونی را در آب بریزید و بجوشانید تا مغزپخت شود. آن را در صافی خالی و آبکشی کنید. پس از آنکه آب اضافی ماکارونی گرفته شد آن را در ظرف گود بزرگی بریزید، روغن زیتون را اضافه و مخلوط کنید. هویج و فلفل دلمه ای را به صورت خلال های باریک خرد کنید.

هویج و فلفل را به همراه کالباس که به صورت نوارهای باریک خرد کرده اید به ماکارونی اضافه کنید. خامه و سس فرانسوی را مخلوط کنید و بر روی سالاد ریخته خوب مخلوط کنید و سرو نمایید. ممکن است کالباس را در این سالاد با گوشت مرغ پخته سرد و یا ماهی تن جایگزین کنید.

سالادی با اسم سخت و پخت راحت

امروز می‌توانید با محتویات ساده یخچالتان یک سالاد ساده و خوشمزه درست کنید. این سالاد به خاطر محتویاتی که دارد می‌تواند مورد علاقه فرزندان‌تان نیز قرار بگیرد. سالاد «آلزارس» هر چند اسم سختی دارد اما درست کردن آن بسیار ساده است.

• سالاد آلزارس

▪ مواد لازم:

- سیب‌زمینی خرد شده یک کیلو
- آب مرغ یک پیمانه
- لبوی رنده شده یک پیمانه
- تخم‌مرغ آب پز شده ۲ عدد
- خیارشور خرد شده یک پیمانه
- جعفری خرد شده یک دوم پیمانه
- سس مایونز یک پیمانه
- نمک و فلفل و آبغوره به مقدار لازم



▪ طرز تهیه:

ابتدا سیب‌زمینی پخته شده را درون ظرفی ریخته، آب مرغ را به آن اضافه کنید و ۵ دقیقه ظرف را روی حرارت قرار دهید تا سیب‌زمینی در آب مرغ کمی بجوشد، سپس سفیده و زرده تخم مرغ آب پز شده را جداگانه رنده کرده و به سیب‌زمینی اضافه کنید. نمک و فلفل را به همراه جعفری و آبغوره به سالاد افزوده و در پایان از لبو و خیارشور و سس مایونز برای تزئین استفاده کنید.

سالادی پر از میوه های رنگارنگ

تابستان فصل میوه های رنگارنگ و خوشمزه است. چنین تنوعی را در هیچ فصل دیگری از سال نمی بینیم و درست به همین علت است که اغلب ما با مراجعه به میوه فروشی ها و میادین میوه و تره بار به محض مواجه شدن با این نعمت های متنوع و رنگین بهشتی، کنترل از کف داده و بدون در نظر گرفتن میزان مصرف مورد نیاز، اقدام به خرید مقدار زیادی از این میوه های خوش طعم می کنیم ولی مشکل اینجا است که پس از گذشت چند روز با انبوهی از میوه های لکه دار مواجه می شویم که از



طرفی دور ریختن آنها اسراف نعمات الهی و همچنین ضرر مادی بوده و از طرف دیگر امکان پذیرایی از مهمانان با چنین میوه هایی وجود ندارد. لذا بهترین کار برای جلوگیری از ایجاد چنین مشکلی، تطبیق دادن مقدار خرید با میزان مصرف است. به این ترتیب میوه های خریداری شده کمتر به مرحله لکه دار شدن می رسند ولی با این حال در صورتی که مقدار زیادی از میوه های لکه دار فضای یخچال شما را پر کرده و قصد دارید برای پذیرایی از مهمانان در راه میوه های تازه خریداری کنید، اندکی صبر کنید.

برای این منظور راه های دیگری نیز وجود دارد که به این ترتیب هم از میوه های موجود استفاده شده و هم بدون خرید میوه های جدید، از مهمانان پذیرایی خوبی به عمل می آید. درست کردن انواع سالادهای میوه یکی از مهمترین این راه ها و پیشنهادها است. در همین راستا در زیر به ادامه سه دستور پیشنهادی برای درست کردن سه نوع سالاد میوه لذیذ می پردازیم:

• دستور پیشنهادی اول

مواد مورد نیاز برای ۶ نفر: ۱ عدد انبه، یک چهارم هندوانه کوچک، ۲ عدد کیوی (در صورتی که هنوز از کیوی های زمستانه چیزی باقی مانده است)، یک چهارم آناناس، ۱ قاشق غذاخوری عسل، خلال پوست و آب یک عدد لیموترش، بستنی وانیلی به مقدار لازم. ابتدا همه میوه ها را پوست کنده و به قطعات مساوی تقسیم کنید سپس آنها را به داخل کاسه ای بزرگ منتقل کنید. بقیه مواد شامل آب لیموترش، خلال پوست لیموترش و عسل را بر روی میوه ها ریخته و آنها را خوب با هم مخلوط کنید. به مدت یک ساعت این مخلوط را در یخچال قرار دهید. پس از طی این مدت ظروف مورد نظر برای پذیرایی از مهمانان را از این مخلوط پر کرده و در کنار هر کدام مقداری بستنی وانیلی نیز با قاشق های مخصوص بریزید

تا ظاهری زیباتر داشته باشد.

• دستور پیشنهادی لازم

مواد لازم: ۱ عدد موز، يك چهارم آناناس، ۳۰۰ گرم توت فرنگی، ۶ عدد برگ نعناع تازه، ۲ عدد پرتقال، ۳ عدد کیوی، ۱ خوشه انگور بی دانه، ۱ خوشه انگور یا قوتی.

کیوی، پرتقال، موز و آناناس را پوست کنده و به همراه دیگر میوه ها خرد کنید. کاسه بزرگی را آماده کرده و آب پرتقال و لیموترش را به مخلوط میوه های خرد شده اضافه کنید.

• دستور پیشنهادی سوم

مواد لازم: ۲ عدد هلو، ۲۰۰ گرم گیلاس، ۱ عدد طالبی، آب ۱ عدد لیموترش، آب ۱ عدد پرتقال،

۳ قاشق غذاخوری شکر.

معمولاً برای سرو انواع سالادهای میوه، ظرفی گود و احتمالاً زیبا را انتخاب می کنند ولی در این پیشنهاد متفاوت، از خود یکی از میوه های همین سالاد به عنوان ظرف استفاده می شود. لازمه این کار ابعاد مناسب میوه موردنظر است. میوه هایی همچون طالبی، هندوانه و خربزه برای این منظور بسیار مناسبند. حال علاوه بر اینها برای داشتن ظرف میوه ای زیباتر از هنر میوه آرایی یاری می طلبیم. به این ترتیب که ابتدا خطی عرضی را در محیط میوه با مداد و یا به صورت فرضی مشخص کرده و برای برش از نوک چاقوی تیز استفاده کنید. برش ها می بایست به صورت هفت و هشت و در سطحی عمیق صورت گیرد. دقت کنید که کلیه برش ها هم اندازه بوده و از محدوده خطی خارج نشود. پس از پایان برش به راحتی دو قسمت برش خورده یا دو سطح کنگره دار از هم جدا می شوند. حال با کمک چاقو و قاشق تخمه ها و گوشت میوه را جدا کرده و از آنها در همین سالاد استفاده کنید. سپس فضای خالی داخل طالبی و یا هندوانه را با مخلوط سالاد میوه ای پر کنید. برای آنکه این ظرف میوه ای معمولاً گرد به راحتی در داخل سینی و یا بشقاب قرار گیرد سطح انتهایی آن را کمی برش زده و صاف کنید.

•• يك پیشنهاد: میوه آناناس نیز می تواند ظرف متفاوتی برای این قبیل سالادهای میوه باشد. برای این منظور لازم است آناناسی بزرگ را انتخاب کرده و با چاقوی تیزی به صورت طولی میوه و برگ های آن را به دو نیم مساوی تقسیم کنید. پس از خارج کردن گوشت میوه، از آن به عنوان ظرف میوه ای زیبا و متفاوت استفاده کنید.

سالادی پر از میوه‌های متنوع

• مواد لازم برای ۴ تا ۶ نفر:

- پرتقال، ۲ عدد
 - کیوی، ۳ عدد
 - موز، ۳ عدد
 - آناناس تازه یا کنسروی، ۲۰۰ گرم
 - توت‌فرنگی، ۵۰۰ گرم
 - سیب، یک عدد
 - آب لیموترش، ۲ قاشق سوپ‌خوری
 - آب پرتقال، یک عدد
 - برگ نعنا، ۶ عدد
- طرز تهیه:

۱) ابتدا میوه‌ها را خوب بشویید و هر کدام از آنها را - در صورت داشتن پوست - پوست کنده، سپس خرد کنید. البته شیوه خرد کردن هر کدام متفاوت است؛ برای نمونه میوه‌هایی با بافت ظریف و لطیف مانند کیوی، توت‌فرنگی و موز را به صورت حلقه‌حلقه و میوه‌های سخت‌تر را به صورت ریز یا حتی نگینی خرد کنید.

۲) برگ‌های نعنا را بشویید و با چاقوی درشت خرد کنید. پره‌های پرتقال‌ها را نیز از هم جدا کرده، پوست هر کدام را بکنید.

۳) حالا کاسه بزرگی آماده کرده، تمام میوه‌های خردشده را داخل کاسه بریزید، سپس برگ نعنا خرد شده را همراه آب‌پرتقال و آب لیموترش روی مواد بریزید و با هم مخلوط کنید.

۴) این سالاد را به مدت یک ساعت داخل یخچال قرار دهید تا جا بیفتد، سپس سرو کنید. این سالاد همراه با بستنی وانیلی به عنوان دسری خوشمزه برای عصر یک روز بهاری هم لذت‌بخش است.



سس باربیکیو BBQ

- مواد لازم برای سس باربیکیو
 - لیمو درشت (ترش منظورمه) ۱ عدد
 - رب گوجه فرنگی ۱ پیمانه
 - شکر : ۱ قاشق چایخوری
 - سرکه سفید یک سوم پیمانه
 - تخم گشنیز سائیده ۱ قاشق چایخوری
 - فلفل قرمز ۱ قاشق چایخوری
 - فلفل سیاه ۱ قاشق چایخوری
 - زنجبیل (زنجفیل آخرش هم نفهمیدیم کدوم درسته) ۱ قاشق چایخوری
 - پودر زیره نصف قاشق چایخوری
 - نمک ۱ قاشق چایخوری و
 - زعفران ساییده یک هشتم قاشق چایخوری



• طرز تهیه :

ابتدا آب لیمو رو بگیرین بعد در یه کاسه آب لیمو و بقیه مواد رو با هم مخلوط کنین. بعدش بریزین تو یه قابلمه و روی اجاق بگذارین با حرارت ملایم تا سس غلیظ و یکدست بشه.. این سس برای کباب فوق آلاده میشه ...

سس رژیمی

همواره هستند افرادی در خانواده که به خوردن سس سفید سالاد آلرژی دارند و یا عده‌ای می‌گویند، با خوردن این سس، بی‌رویه‌چاق می‌شوند. در ذیل طرز تهیه نوعی سس برای شما آورده شده که یک نوع سس رژیمی است.

• مواد لازم:

- آرد: سه قاشق غذاخوری
 - کره: ۱۰ گرم
 - آبلیمو: یک قاشق غذاخوری
 - شیر: ۲۵۰ گرم
 - فلفل سیاه: به مقدار لازم
 - نمک: به میزان لازم
- ### • طرز تهیه:

ابتدا کره را داغ کنید و از روی شعله بردارید، پس از این که کمی خنک شد، آرد و شیر را به آن اضافه کرده و خوب هم بزنید، سپس دوباره روی شعله قرار دهید تا سرخ شود و آنگاه نمک و فلفل را هم به آن اضافه کنید. از طرف دیگر در نیم لیتر آب جوش، آبلیمو بریزید و در حالی که می‌جوشد، مخلوط آماده شده را در آن بریزید و خوب هم بزنید. سس شما پس از چند دقیقه آماده است. البته در صورت تمایل می‌توانید، چاشنی‌های سالاد را که به صورت آماده می‌فروشند را به آن اضافه کنید.



برای پیشگیری از ابتلا به اضافه وزن و چاقی که خود زمینه ساز بیماری‌های زیادی است، سعی کنید مصرف چربی‌ها و روغن را محدود کنید. چربی‌های گوشت را قبل از پخت کاملاً بگیرید، همچنین پوست مرغ و چربی‌های زیر پوست مرغ هم مانند چربی‌های گوشت قرمز از نوع اشباع شده هستند، بهتر است آنها را قبل از پخت، از گوشت جدا کنید و دور بریزید و یا اگر غذایی راسخ کرده‌اید، چربی اضافی آن را بگیرید... همچنین بهتر است روغن را تا حد امکان فقط یکبار تحت حرارت و مورد استفاده قرار دهید، بنابراین هر بار برای سرخ کردن، تنها به میزان لازم از روغن استفاده کنید تا این که روغن زیادی را در دفعه‌های دیگر مصرف نکنید.

سس سالاد

- مواد لازم:
 - سس مایونز: ۲ فنجان
 - تخم مرغ سفید: ۲ عدد
 - خیار شور رنده شده ریز آب گرفته: یک سوم فنجان
 - پیازچه ریز شده: یک سوم فنجان
 - مغز کرفس ریز شده: یک دوم فنجان
 - سس تند: ۲ قاشق مربا خوری
 - سرکه: یک سوم پیمانه
 - نمک: به مقدار لازم
 - روغن زیتون: ۲ قاشق غذا خوری



- طرز تهیه

تخم سفت شده را از رنده ریز رد کرده و همراه با خیار شور، پیازچه، مغز کرفس ریزشده، سس تند، سرکه، نمک و روغن زیتون و سس مایونز مخلوط می کنیم. سس آماده مصرف می باشد، باید دقت کنید تمام مواد این سس کاملاً ریز خرد شود یا رنده شده باشد. این سس یکی از بهترین و خوشمزه ترین سس ها می باشد که به مصرف سالادهای سبز و غذاها می رسد.

سس سفید و قرمز

- نکاتی در مورد تهیه سس های مختلف

سس برای تکمیل طعم غذا به خصوص گوشت های آبپز و سبزیجات پخته و سالادها مورد استفاده قرار می گیرد. پس باید در تهیه آن دقت کامل به کار برد. در صورتی که برای غلظت سس از آرد و کره استفاده می کنید، سعی شود از آب گوشت گرم و یا شیر داغ استفاده شود، تا سس گره گره نشود. در این صورت باید آن را از صافی رد کنید تا صاف و لطیف شود.

سس هایی که برای سرو مرغ و بقیه گوشت های سفید مصرف می شود، باید از آب مرغ و برای سرو گوشت های قرمز از آب گوشت قرمز تهیه شود. در موقع پخت گوشت ها سعی کنید برای خوش طعم و خوش عطر شدن آن از برگ بو یا برگ رزماری و چند حبه سیر و جعفری یا برگ کرفس و از ادویه



جات خوش عطر استفاده کنید.

همیشه خامه را در آخرین مرحله به سس اضافه کنید. برای تند کردن سس بهتر است، برای گوشت های سفید از پودر فلفل سفید و برای گوشت قرمز و گوشت تیره مثل زبان و گوشت بعضی از پرندگان از فلفل سیاه و قرمز استفاده شود. برای چاشنی سس ها می توان کمی شکر

به آن ها اضافه کرد.

• سس ماست برای دلمه ها و ماکارونی

▪ مواد لازم:

- ماست سفت: ۵۰۰ گرم،

- سیر: ۳ حبه،

- سبزی های معطر (نعناع، شوید و ترخون کاملاً خرد شده): يك قاشق غذاخوری، نمك و فلفل به میزان کافی.

• طرز تهیه:

ماست را به هم می زنیم تا صاف و یکنواخت شود، سیر را با رنده ریز رنده کرده، همراه با سبزی، نمك و فلفل به ماست اضافه و خوب مخلوط می کنیم. از این سس برای انواع ماکارونی ها، دلمه بادنجان، دلمه برگ مو، دلمه فلفل و... می توانیم استفاده کنیم.

• سس خردل برای انواع گوشت ها

▪ مواد لازم:

- آب گوشت: ۲ فنجان،

- آرد: يك قاشق غذاخوری،

- کره یا روغن مایع: ۵۰ گرم،

- آبلیمو: ۲ قاشق غذاخوری،

- خردل: ۲ قاشق غذاخوری،

- شوید خشك: يك قاشق مرباخوری،

- شکر: يك قاشق مرباخوری،

- نمك و فلفل به مقدار کافی.

• طرز تهیه:

آرد را با کره یا روغن مایع کمی تفت می دهیم. آب گوشت گرم شده را به تدریج به آرد اضافه می کنیم و مرتب سس را به هم می زنیم تا صاف و یکنواخت شود. آبلیمو، شکر، خردل، نمك و فلفل را به آن اضافه کرده و ظرف را از روی حرارت برمی داریم. سپس شوید را به سس آماده شده می افزاییم. از این سس برای انواع گوشت های سرد و گرم می توان استفاده کرد.

سس مایونز

- مواد لازم:

- سرکه سفید: يك لیوان
- آرد سفید: نصف لیوان
- آب: يك لیوان
- شکر: دو قاشق غذا خوری
- نمک: يك قاشق غذا خوری
- روغن مایع: يك و نیم لیوان
- سس خردل: ۱ قاشق غذا خوری
- تخم مرغ: ۴ عدد



- طرز تهیه:

آب و آرد را مخلوط کرده، نمک، سرکه و شکر را به آن بیفزایید، سپس ظرف را روی حرارت قرار دهید تا مایه به صورت فرنی درآید. تخم مرغ و یک و نیم لیوان روغن مایع و یک قاشق غذا خوری سس خردل را با آن مخلوط کنید و به مدت دو دقیقه به هم بزنید و به مایه اولی اضافه کنید و به مدت یک دقیقه دیگر به هم زدن خود ادامه دهید.

سس مخصوص طبیعی

- مواد لازم
 - دو عدد هلو
 - دو عدد شلیل
 - یک فنجان انگور
 - یک عدد کیوی
 - یک عدد گلابی
 - یک عدد سیب
 - یک عدد موز
- مواد لازم برای تهیه سس
 - یک عدد لیموترش
 - نصف فنجان ماست سفت
 - یک چهارم قاشق مرباخوری شکر
 - یک فنجان توت فرنگی یا تمشک
- طرز تهیه



تمام مواد مخصوص سس را به خوبی با هم مخلوط کرده و هم بزنید. در

ظرفی را که این سس درون آن است گذاشته و برای یک روز در یخچال نگه دارید. سپس میوه های خرد کرده را در ظرفی بچینید و همراه با این

سس میل کنید.

• محتویات

• ۲۶۰ گرم کالری

• ۰ گرم پروتئین

• ۳۱ گرم کربوهیدرات

- ۱۵ گرم چربی
- ۲ گرم فیبر
- ۶۱ میلی گرم کلسترول
- ۱۳۰ میلی گرم سدیم

سس ناپولتین

- مواد لازم:
- فلفل دلمه ای خرد ۲ عدد
- سیر ۳ حبه
- کرفس ۳ ساقه (ساقه جوانتر بهتره)
- پیاز ۱ عدد
- قارچ ۲۰۰ گرم
- پیازچه ۳ ساقه
- جعفری خرد شده یک سوم پیمانه
- هویج ۱ عدد
- روغن نصف پیمانه





- سس تند ۳ قاشق چایخوری
- سس گوجه فرنگی ۱ پیمانه

- زعفران نصف قاشق چایخوری
- زیره ۱ قاشق چایخوری
- ارگانو (آویشن) ۱ قاشق چایخوری
- شکر نصف قاشق سوپ‌خوری
- سرکه . یک سوم پیمانه
- گوجه فرنگی یک کیلو
- طرز تهیه :

اول تمام سبزیجات رو خوب بشورین و خشک کنین و بعدش ساطوری کنین. بعد یه ماهیتابه بیارین یکم روغن توش بریزین و مواد خرد شده رو توش تفت بدین. زعفران رو هم تو تو ۳ قاشق سوپ‌خوری آب جوش حل کنین و همراه با سس تند و سس گوجه فرنگی به مواد بالا اضافه کنین. بعدش آویشن و زیره و شکر و سرکه رو بهش اضافه کنین. (وست گوجه فرنگی ها رو بگیرید) میتونین گوجه ها رو تو آب جوش بندازین برای اینکه راحت پوستش راحت کنده شه . بعد اونا رو ریز کنین و به مواد بالا اضافه کنین. مقداری آب به مواد اضافه کنین و بگذارین حدود یکساعت باحرارت ملایم بپزه. آخر سر هم برای اینکه سس صافی بدست بیاد میتونین اونو الک کنین.

سس هزار جزیره

- مواد لازم:
- سس مایونز ۲ پیمانه
- نمک و فلفل به میزان لازم
- سرکه سفید یک چهارم پیمانه
- تخم مرغ سفت رنده شده ۲ عدد
- خیار شور رنده ریز شده یک سوم پیمانه
- پیازچه خرد شده ۵۰ گرم
- ساقه کرفس (مغز کرفس) ریز خرد شده ۵۰ گرم
- طرز تهیه سس هزار جزیره:



ابتدا در یک کاسه سس مایونز و نمک و فلفل و سرکه را ریخته و خوب مخلوط میکنیم. بعدش تخم مرغ رنده شده خیار شور پیازچه و ساقه کرفس رو بهش اضافه میکنیم و هم میزنیم تا به دست بشه. نکته مهم اینجاست که اجزای تشکیل دهنده باید خیلی ریز باشه که قابل تشخیص نباشه. این سس برای سرو انواع بنیه ها مثل میگو و شنپسل مرغ خیلی عالی میشه.

سوپ لبو خوش رنگ و خوشمزه

- مواد لازم برای ۶ نفر:
- یک عدد پیاز (خرد شود)
- ۲۵۰ گرم سیب زمینی (نگینی خرد شود)
- یک عدد سیب خوراکی کوچک





- ۳ قاشق سوپ‌خوری آب
- یک قاشق چای‌خوری زیره
- ۵۰۰ گرم لیوی پخته
- یک عدد برگ بو
- نوک قاشق چای‌خوری پودر آویشن
- یک قاشق چای‌خوری آب‌لیمو ترش
- دو و نیم پیمانه آب مرغ یا مخلوط آب و قرص‌های عصاره مرغ یا سبزیجات
- ۴ قاشق سوپ‌خوری خامه

▪ چند برگ شوید برای تزئین

▪ نمک و فلفل به میزان لازم

• طرز تهیه:

یک ظرف گود مخصوص مایکروفر را آماده کنید و پیاز، سیب‌زمینی، سیب و آب را در آن بریزید و پس از گذاشتن در ظرف، مواد را با قدرت ۱۰۰ درصد و به مدت ۱۰ دقیقه در مایکروفر بپزید.

پس از این مدت، زیره سبز را روی مواد بپاشید و یک دقیقه دیگر با همان قدرت حرارت دهید.

لیوی پخته و خردشده را به همراه برگ لیو، آویشن، آب لیموترش و آب مرغ گرم شده به مواد اضافه کنید، در ظرف را بگذارید و دوباره آن را به مدت ۱۲ دقیقه روی حداکثر قدرت در مایکروفر حرارت دهید؛ فقط توجه داشته باشید در نیمه‌های این مدت یک بار در مایکروفر را باز کرده و مواد را هم بزنید.

▪ نکته: آب مرغ را پیش از اضافه کردن به مواد، روی اجاق گاز یا در مایکروفر گرم کنید.

طرف را از مایکروفر خارج کنید و بدون در به مدت ۵ دقیقه کناری بگذارید تا حرارت آن کمی از دست برود. سپس برگ بو را از داخل مواد بیرون آورده و بقیه سبزیجات را صاف کنید. در ضمن، آب آن را نیز در کاسه دیگری نگه دارید. حالا سبزیجات پخته صاف شده را داخل دستگاه غذاساز یا خردکن بریزید تا به صورت پوره درآید و کرم مانند شود.

طرف دیگری آماده کرده و پوره را به همراه آب مرغ در آن بریزید و خوب با هم مخلوط کنید. پس از آن، مخلوط را با نمک و فلفل، طعم‌دار کنید. سپس در ظرف را گذاشته و به مدت ۴ تا ۵ دقیقه با حداکثر قدرت در مایکروفر حرارت دهید تا سوپ داغ و آماده شود. حالا تنها کافی است آن را به کاسه بزرگی منتقل کرده و روی سوپ را با خامه و چند برگ شوید تزئین کنید.

شور مخلوط

- مواد لازم:
 - کرفس: يك بوته
 - خیار شور: يك كيلو و نیم
 - گل کلم: يك كيلو
 - پیاز ترشی: يك كيلو
 - فلفل سبز: ۴۰۰ گرم
 - سبزی ترشی: يك كيلو و نیم
 - هویج: يك كيلو
 - سیر: ۳۰۰ گرم



▪ نمک: به میزان لازم

• طرز تهیه:

ابتدا در ظرفی آب بریزید و به ازای هر بیست لیوان آب، دو چهارم لیوان نمک بریزید، سپس آب را روی حرارت قرار دهید تا جوش بیاید. پس از آن، بگذارید تا آب سرد شود. پس مقداری از سبزی‌ها را که از قبل شسته و خرد کرده‌اید و در ظرفی که برای شوراندن در نظر گرفته‌اید، بریزید و مقداری از باقی مواد (گل کلم، فلفل، خیار، پیاز سیر، هویج، کرفس) را نیز خرد کنید و روی سبزی بریزید و به همین ترتیب لایه‌لایه مواد را روی هم قرار دهید، تا طرفتان پر شود. سپس آب نمک را روی مواد بریزید؛ به حدی که طرف پر شود و در ظرف را محکم ببندید. بهتر است این طرف را حداقل به مدت دو روز در یک محیط گرم قرار دهید. پس از پانزده روز شور شما جا افتاده و آماده مصرف است. توجه داشته باشید که سبزی‌ها و باقی موادتان نباید اصلاً آب داشته باشد و در ظرفتان نیز باید حتماً محکم باشد.

شور مخلوط را خیلی از خانواده‌های سبز ایرانی دوست دارند به ویژه کودکان، اما بارها خیلی از شما عزیزان در تماس‌هایتان با ما عنوان کردید که طرز صحیح تهیه شور را نمی‌دانید، از این رو در بالا برایتان طرز تهیه شور را نوشتیم...

طرز تهیه سس سالاد

• مواد لازم:

- سس مایونز: ۲ فنجان
- تخم مرغ سفید: ۲ عدد
- خیار شور رنده شده ریز آب گرفته: یک سوم فنجان
- پیازچه ریزشده: یک سوم فنجان
- مغز کرفس ریز شده: یک دوم فنجان
- سس تند: ۲ قاشق مربا خوری
- سرکه: یک سوم پیمانه
- نمک: به مقدار لازم
- روغن زیتون: ۳ قاشق غذا خوری



طرز تهیه

تخم سفید شده را از رنده ریز رد کرده و همراه با خیار شور، پیازچه، مغز کرفس ریزشده، سس تند، سرکه، نمک و روغن زیتون و سس مایونز مخلوط می کنیم. سس آماده مصرف می باشد، باید دقت کنید تمام مواد این سس کاملاً ریز خرد شود یا رنده شده باشد. این سس یکی از بهترین و خوشمزه ترین سس ها می باشد که به مصرف سالادهای سبز و غذاها می رسد.

کاری مخلوط با سبزیجات

- مواد لازم برای ۴ الی ۶ نفر
 - سیب زمینی متوسط: ۳ عدد
 - پیاز قرمز متوسط: ۲ عدد
 - هویج متوسط: ۱ عدد
 - گوجه فرنگی متوسط: ۴ عدد
 - نخود فرنگی آب‌پز: نصف پیمانه
 - فلفل دلمه‌ای قرمز و سبز: یک عدد
 - روغن زیتون: دو قاشق غذا خوری
 - پودر سیروزیره سیاه: نصف قاشق چایخوری
 - زنجبیل: نصف قاشق چایخوری



- پودر کاری: یک قاشق چایخوری
- ماست کم‌چرب: ۲ قاشق غذا خوری
- نارگیل پرپر شده: ۱/۴ پیمانه
- آب جوش: ۱ پیمانه
- قارچ : به مقدار لازم
- طرز تهیه:

در یک کاسه متوسط، نارگیل و آب جوش را هم بزنیید و بگذارید بماند. سبزیجات و سیب‌زمینی‌ها را بپزید، بعد به مدت ۱۰ دقیقه کنار بگذارید. در ماهی تابه روغن را داغ کرده پیازها را برش‌های بزرگ زده همراه با سیر تکه شده سرخ می‌کنیم. سپس زیره سیاه، فلفل، زنجبیل، پودر کاری و نمک را اضافه می‌کنیم. فلفل دلمه‌ای و هویج را به صورت مکعبی خرد کرده به مواد بالا اضافه می‌کنیم. این مواد را کمی تفت می‌دهیم و حدود ۵

دقیقه می‌گذاریم تا نرم شوند. حالا نارگیل را از صافی رد می‌کنیم و در آبکش فشار می‌دهیم تا شیره آن گرفته شود تفاله آن را دور ریخته و شیره نارگیل را به گوجه فرنگی و سیب‌زمینی اضافه می‌کنیم. وقتی قلقل کرد، در آن را گذاشته و حرارت را کم می‌کنیم. حدود ۱۰ دقیقه طول می‌کشد تا سبزیجات پخته شوند. در آخر نخود فرنگی آب‌پز شده، ماست و نمک را اضافه می‌کنیم. کمی بعد غذا آماده سرو است. سپس روی آن را با قارچ پخته شده تزیین می‌کنیم.

کلم ترشی

- مواد اولیه:
- یک عدد کلم قرمز
- یک لیوان سرکه
- یک لیوان آب
- طرز تهیه:

کلم‌ها را خرد کرده با یک لیوان آب می‌گذاریم در حرارت ملایم پخته شود وقتی آب کلم خشک شد یک لیوان سرکه را با کمی نمک به کلم اضافه می‌کنیم تا کلم‌ها با سرکه پخته شود.

این کلم ترشی را برای انواع سالادها می‌توانیم استفاده کنیم.

کلم ترشی را در ظرفهای دربسته به مدت طولانی در یخچال می‌توانید



نگهداری کنید.

- دوست عزیزی با ایمیل پرسیدن آیا می توانند با کلم سفید هم درست



کنند؟

بله. کلم ترشی یا کلم سفید هم خیلی خوب می شود فقط بهتر است از سرکه سفید برای آن استفاده کنید. برای کلم قرمز هم می توانید از سرکه سفید استفاده کنید.

گردوترشی

درباره خواص گردو و گردوترشی بسیار در طب پزشکی و سنتی آمده است. روغن طبیعی گردو جهت درمان دردهای استخوان و مفاصل مورد استفاده قرار می گیرد. طبع گردو گرم است و بسیار چاق کننده و مفید برای تقویت حافظه شناخته شده است.

درباره خواص گردو ترشی نیز گفته شده است که برای دفع کرم کدو مناسب است، البته فراموش نشود بهتر است که برای تهیه ترشی از اردیبهشت ماه یا خرداد ماه به فکر باشید چون هر چه گردو تازه تر و کوچک تر باشد سختی آن کم تر است و به لحاظ ظاهری نیز گردوترشی را زیباتر می کند.

- مواد لازم

▪ گردوی مغز نگرفته تازه ۵۰ عدد





- برگه خشک شده زرد آلو یک کیلو
- تمبر هندی ۱/۵ بسته
- جوز هندی یک قاشق مرباخوری

▪ فلفل سیاه نصف قاشق مرباخوری

▪ سرکه دو لیتر

▪ شکر نصف لیوان

▪ نمک یک قاشق مرباخوری

▪ ادویه مخصوص ترشی دو قاشق مرباخوری

(ادویه مخصوص ترشی را می توان از عطاری ها تهیه کرد.)

• طرز تهیه

ابتدا برگه زردآلو را در سرکه به مدت ۲۴ ساعت ریخته تا کاملاً خیس بخورد، سپس تمبر هندی را نیز در سرکه می ریزیم و به مدت ۲۴ ساعت آن را رها کرده تا آن نیز آماده برای تهیه ترشی شود.

این دو ماده چاشنی گردوترشی است، بنابراین بهتر است که صاف و غلیظ باشد، بدین ترتیب آن را از آبکش عبور می دهیم تا عصاره تقریباً غلیظی مانند رب گوجه به دست آید.

سپس گردوهای تازه را انتخاب کرده و آن را کمی به مدت دو یا سه دقیقه می جوشانیم، بعد با دستکش پوست نازک و سیاه رنگ آن را می گیریم (بهتر است این کار را با یک کارد کوچک انجام دهید) سپس گردوها را به مدت سه، چهار روز در آب سرد ریخته و صبح و عصر آب آن را عوض کنید. سپس آن را جلوی آفتاب بگذارید و مهلت دهید تا یک ساعت زیر نور مستقیم آفتاب قرار گیرد.

بعد برای تهیه چاشنی آن برگه زردآلو و تمبر هندی صاف شده و آبکش شده را داخل ظرفی می ریزیم و جوز هندی، شکر، نمک، ادویه ترشی، فلفل سیاه و نصف لیوان سرکه اضافه می کنیم، بعد گردوها را داخل چاشنی مورد نظر ریخته و به مدت یکی ، دو هفته صبر می کنیم تا ترشی مان جا بیفتد.

گلپر ترشی

گلپر گیاهی چند ساله و از تیره جعفری شناخته شده است. این گیاه در مناطق کوهستانی ایران می‌روید و فواید زیادی دارد. از جمله این که نیروی بدن را افزایش می‌دهد. برای تقویت معده و تنظیم ترشحات آن مورد استفاده قرار می‌گیرد. این گیاه میکروب کش قوی و ضد عفونی کننده است. دارویی است مدر و خوردن آن شیر زنان را زیاد کرده و باعث افزایش تعریق می‌شود، مصرف آن باعث بهبود سکسکه و تنفس می‌شود مصرف زیاد آن در دوره بارداری باعث سقط جنین شده و خوردن زیاد آن مجاز نیست. این گیاه ساقه ای ضخیم دارد و از برگ های سکه ای مانند آن جهت استفاده در ادویه جات و ترشی ها استفاده می‌شود اما این بار ما در



ترشی مان سعی داریم از ساقه و برگ تازه گلپر استفاده کنیم. گلپر تازه از اوایل تابستان به بازار می‌آید و بسیار برای کمردرد مفید است ولی به دلیل عطر زیادش نمی‌توان آن را به صورت خام مصرف کرد.

• مواد لازم

- سه یا چهار حبه سیر
- یک عدد فلفل دلمه زرد
- یک عدد فلفل دلمه قرمز
- برگ ها و ساقه خرد شده گلپر
- سرکه و نمک به میزان کافی

• طرز تهیه

ابتدا ساقه را که دارای پرز ظریفی است را گرفته و ساقه ها را به صورت اریب برش می‌دهیم، سپس برگ های پهن و البته ظریف آن را انتخاب

کرده و بعد از شست و شو خوب خرد می کنیم. حالا فلفل دلمه ها را خرد کرده و به برگ و ساقه خرد شده گلپر اضافه می کنیم. سپس سرکه و نمک را روی مواد تهیه شده ریخته طوری که کاملاً روی مواد را بگیرد بعد از سه یا چهار روز این ترشی قابل مصرف است. بهتر است در یخچال نگهداری شده تا زرد نشود.

لپته بادنجان

سرکه : ۲ لیتر

نمک : قدری

ادویه : قدری

بادمجان : قدری

گشنیز : قدری

سیب زمینی : قدری

موسیر : قدری

ریحان : قدری

برای این ترشی می توانیم از بادمجان های دلمه ای یا معمولی بدون تخم استفاده کنیم. بادمجان ها را در فر یا روی آتش کباب می کنیم تا گوشت

آن کاملاً پخته شود بعد آنها را پوست می‌کنیم و کمی نمک می‌پاشیم و روی پارچه می‌چینیم تا کاملاً آب آنها گرفته شود. بعد بادمجان‌ها را ساطوری می‌کنیم و با کمی سرکه چند جوش می‌دهیم و مقداری سبزی (نعناع، ترخون، ریحان، گشنیز) که به‌دقت تمیز کرده و شسته و خوب خشک کرده‌ایم و از چرخ رد نموده، بلافاصله با کمی سرکه مخلوط می‌کنیم و این مایه را به بادمجان اضافه می‌نمائیم و مقداری ادویه و سیاه دانه به آن اضافه می‌کنیم.

موسیر ترشی

موسیر به صورت خشک یا تازه در بازار سبزیجات یافت می‌شود.

موسیر تازه برای ترشی مناسب تر است.

موسیر گیاهی است از خانواده سیر با طبعی گرم و چربی سوز و برای افرادی که دارای عفونت های داخلی هستند، داروی خشک کننده عفونت ها است. این گیاه به عنوان تنظیم کننده فشار خون شناخته شده است. همچنین این گیاه به عنوان چاشنی غذا استفاده می‌شود.

• مواد لازم

▪ موسیر یک کیلو

▪ سرکه یک لیتر

(این ترشی نیازی به نمک ندارد)



• طرز تهیه

موسیر تازه را پوست کنده حلقه حلقه می‌کنیم بعد مغز وسط آن را که در مرکز این گیاه است بیرون می‌آوریم.

این گیاه به دلیل تند بودن بهتر است سه یا چهار روز در ظرف آب سرد قرار داده و صبح و عصر آب آن را عوض کرده تا تندی آن کمی ملایم تر شود،

سپس آن را آبکش کرده و بعد روی دستمالی خشک می ریزیم تا آب آن کاملاً گرفته شود بعد آن را در ظرف مورد نظر ریخته و سرکه روی آن می ریزیم.

در این ترشی از نمک استفاده نکنید چون نمک های موجود در بازار دارای ید است و باعث سیاه شدن موسیرها می شود.

ممکن است این ترشی بعد از سرکه ریختن سیاه رنگ شود ولی دوباره بعد از یک هفته به رنگ اولیه خود برمی گردد.

همچنین شما می توانید موسیر خشک را دو یا سه روز در آب جوشیده ولرم خیس کرده و دو بار آب آن را عوض کنید بعد از عوض کردن با روش بالا آب آن را گرفته و آنها را در سرکه بریزید.

نکات برای تهیه ترشی

اولین عامل مؤثر در تهیه ترشی خوب سرکه آن است که باید خالص و بدون آب باشد و بهترین سرکه از انگور یا کشمش گرفته می شود. در صورتی که از خوبی و خالص بودن سرکه اطمینان نداشته باشیم بهتر است سرکه را قبل از تهیه ترشی چند جوش بدهیم چون علت کپک زدن ترشی خالص نبودن سرکه آن است.

سبزی‌هایی را نیز که در تهیه ترشی به کار می‌روند باید قبلاً تمیز کرد و شست و کاملاً خشک کرد و مصرف نمود انواع میوه‌هایی که به مصرف می‌رسد باید در سرکه پخته شوند و بعد از آنها ترشی درست کرد، طرفی که ترشی در آن نگاهداری می‌کنیم باید دارای در محکم باشد و ترشی را باید در جای خشک محفوظ نگاهداشت تا خراب نشود.

اغلب این سؤال پیش می‌آید که چرا قدیم ترشی‌ها و مرباها محفوظ می‌مانند و به آسانی خراب نمی‌شدند ، واضح است که وضع ساختمان‌های امروزی طوری است که با وجود بخاری و شوفاژ هوا همیشه گرم‌تر از ساختمان‌های سابق می‌شود زیر زمین‌های وسیع و خشک

سابق نیز که برای نگاهداری اغذیه و ترشی‌ها از آن استفاده می‌شد، امروز وجود ندارد. به هر حال برای نگاهداری این مواد باید از یخچال و یا جاهای خنک خارج از ساختمان مانند بالکن‌هایی که آفتاب نمی‌گیرند استفاده کرده و انواع ترش و مربا را در آن نگاهداری نمود. قاشق یا ملاقه ای که با آن ترشی بر میداریم باید تمیز باشد چرب و آلوده نباشد. ممکن است ترشی را با آب غوره و آب لیمو تهیه کرده و میوه‌های پخته و چرخ شده و سبزی‌های ترشی را به شرحی آماده نمود و به‌جای سرکه روی آنها آب غوره یا آب لیمو ریخت در این‌صورت آب غوره باید قبلاً جوشانیده شود و آماده گردد.

نکاتی برای انواع سس‌ها

به‌طور کلی سس برای تکمیل طعم غذا است و باید برای تهیه آن نهایت دقت را نمود تا نتیجه مطلوب بدست آید، آب گوشت و اسانسی که برای خوشمزه‌تر کردن سس‌ها مصرف می‌شود باید طعم و عطر غذا را تغییر ندهد، مثلاً سسی که روی گوشت یا مرغ داده می‌شود نباید بوی ماهی بدهد و برعکس. در این‌صورت برای هر نوع گوشت یا پرند و ماهی بهتر است از آب همان نوع گوشت در تهیه سس آن استفاده نمود. برای عطر سس‌ها نیز می‌توانیم از انواع سبزی‌ها معطر مانند ، کرفس، جعفری، نعناع، ترخان، ریحان و امثال آنها استفاده کنیم. حرارتی که سس روی آن تهیه می‌شود باید ملایم باشد و سس‌هایی که برای غلظت آرد مصرف می‌شود. باید در مقع ریختن آب یا آب گوشت یا شیر مرتب آن را به‌هم زد تا سس گلوله نشود و نرم و لطیف گردد، به غلظت سس باید توجه کرد که نه زیاد سفت شود و نه زیاد شل، کره یا خامه‌ای که در سس‌ها مصرف می‌شود باید در اواخر طبخ با سس مخلوط شود، مگر اینکه لازم باشد آرد را در کره سرخ نمود در این‌صورت کره را باید قبلاً داغ کرد و بعد آرد را با آن یخ نمود، ظرفی که سس را در آن تهیه می‌کنیم باید لعابی و اندازه آن متناسب با مقدار سس باشد. به‌طور کلی سس در تهیه غذا جای مهمی دارد. فرانسوی‌ها می‌گویند غذا بدون سس مثل نامه بدون امضاء بی‌ارزش است.

نکاتی برای سالادها

در مورد سالادها به نکات ذیل توجه کامل داشته باشید:

سالاد غذایی است مطبوع و لذیذ که علاوه بر داشتن مواد مغذی اشتها را برای خوردن غذاهای دیگر تحریک می‌نماید و به همین دلیل اغلب سالادها را در اول قبل از هر غذایی سرو می‌کنند با خوردن سالاد می‌توانیم سلامتی خود را تأمین نمائیم. علاوه بر اینکه سالاد مطبوع و لذیذ می‌باشد دارای ویتامین‌های مختلف و مواد معدنی فراوانی هم می‌باشد که بودن یک نوع آن هر روز سر میز از جمله غذای لازم و واجب است. سالاد انواع و اقسام دارد در هر فصل و موقعیت فرق می‌کند می‌توانیم سالاد را به‌عنوان



پیش غذایی یا غذای اصلی و یا با غذا و همچنین به‌عنوان دسر میل کنیم

انواع سالاد:

پیش غذایی یا اردور مثل سالاد گوجه فرنگی تخم مرغ و یا سبزی‌های تازه یا ساردین و همچنین سالادهایی که از بعضی حیوانات دریایی می‌توان درست کرد.

سالادهایی که باید با غذا خورد - سالاد کاهو - و سالادهای سبز دیگر مثل اندیو اسفناج - بلاغ اوتی و کنگر خام (کنگر خام سبزی ایست بسیار مفید که تا به حال فقط برای خورش و ماست و کنگر استفاده می‌کردیم و در هر دو وضع از پخته آن استفاده می‌نمودیم حال ما می‌توانیم کنگر خام را مثل سبزی‌های دیگر سالاد کنیم که هم مفید است و هم تنوعی در سالادهای امروزی به‌وجود آمده و کبد را هم سالم نگاه می‌دارد.)

سالادهای میوه با ژله و یا با مایونز - کلم پیچ سفید و یا قرمز که هر دو بسیار لذیذ و مفیدند و گذشته از اینکه در نظافت و شستشوی آن باید فوق العاده دقت کنیم می‌باید در موقع بریدن آن هم کارد تیزی بکار ببریم زیرا کلم دارای ویتامین‌های مختلف و مواد معدنی است که در موقع بریدن و خرد کردن اگر کارد کند باشد آب کلم بیرون آمده تمام ویتامین آن با آب آن خارج می‌شود و بقیه آن برای خوردن چندان مفید نیست تمام این سالادها را می‌توان با سس‌های مختلف مایونز - سس فرانسه یا مایونز شخته درست کرده آماده نمود.

سالادهایی که به عوض غذای اصلی می‌توان از آنها استفاده کرد مثل سالاد تخم مرغ - گوشت و مایونز - سالاد سیب زمینی و مرغ و مایونز - سالاد ماکارونی و سالاد لوبیا چیتی - سالاد بعضی حیوانات دریایی - سالاد مخلوط هم است که گاهی می‌توان از سبزیجات باقیمانده درست بنمائیم.

سالادهائی که به‌عنوان دسر می‌توان از آن استفاده نمود سالاد میوه و گاهی بعوض مایونز از خامه و شکر و یک نوع سس مخصوص دسر استفاده می‌کنیم و همچنین میوه و زله که از زلاتین شیرین درست شده است.

سالادهائی که مخصوص مهمانی است مثل سالاد آناناس - سالاد طالبی و یا سالادهای دیگر که به‌طور مجلل میتوان تزئین نمود.

روش سرو کردن انواع سالاد:

الف - اگر بخواهیم سالاد را اول سرو کنیم و تنها خورده شود باید قبل از اینکه افراد سز می‌آیند در کاسه یا بشقاب مخصوص سالاد به‌طوری که انفرادی کشیده و برای هر نفر در جلو ، وسط آنجائی که بشقاب غذا گذارده می‌شود قرار دهیم.

ب - اگر بخواهیم سالاد را با غذا بخوریم در طرف دست چپ بشقابی قرار می‌دهیم که مخصوص سالاد باشد و بعداً سالاد را سرو می‌کنیم و هر کسی برای خودش بر میدارد و ما می‌توانیم ظرف سالاد را به‌یکدیگر رد کنیم.

ج - اگر برای بشقاب سالاد جا نبود و میز شلوغ بود باید از بشقاب نان که قسمت چپ بالای چنگال قرار گرفته است استفاده نمائیم و از بشقاب نان صرف نظر کنیم. سس سالاد را می‌توان داخل سالاد نمود و یا علیحده سرو کرد - البته اگر سس را علیحده سرو کنیم سالاد تردتر و قشنگ‌تر و تازه‌تر خواهد ماند و می‌توانیم بعداً پس از سرو سالاد سس را هم دور بگردانیم.

د - سالاد را می‌توان داخل برگ کاهو و یا برگ کلم سرو کرد و اغلب اشخاص در شک و تردید هستند که آیا می‌توانند برگ کاهو و یا کلم را هم بخورند البته برگ کاهو و کلم بسیار نافع و لذیذ و خوب است و میتوان پس از خوردن سالاد داخل آن از برگ کاهو یا کلم هم استفاده نمود.

برای تهیه سالادها به نکات ذیل توجه کامل داشته باشید:

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

سرکه سالاد به‌طور متوسط باید یک سوم روغن زیتون باشد مگر آنکه سالاد را ترش تر دوست داشته باشیم.

نمک و فلفل را باید در سرکه حل کنیم و بعد روغن زیتون را به آن اضافه نمائیم.

در صورتی‌که بخواهیم در سالاد سیب زمینی بریزیم ، سیب زمینی را اول با سرکه و نمک و فلفل مخلوط می‌کنیم ، بعد روغن زیتون را می‌ریزیم زیرا در این صورت ترشی بهتر جذب سیب زمینی می‌شود.

در صورت مصرف کنسرو قارچ احتیاج به سرخ کردن ندارد.

نکاتی در مورد تهیه سس های مختلف

• تهیه چند نوع سس

سس برای تکمیل طعم غذا به خصوص گوشت های آبپز و سبزیجات پخته و سالادها مورد استفاده قرار می گیرد. پس باید در تهیه آن دقت کامل به کار برد. در صورتی که برای غلظت سس از آرد و کره استفاده می کنید ، سعی شود از آب گوشت گرم و یا شیر داغ استفاد شود، تا سس گره گره نشود. در این صورت باید آن را از صافی رد کنید تا صاف و لطیف شود. سس هایی که برای سرو مرغ و بقیه گوشت های سفید مصرف می شود، باید از آب مرغ و برای سرو گوشت های قرمز از آب گوشت قرمز تهیه شود. در موقع پخت گوشت ها سعی کنید برای خوش طعم و خوش عطر شدن آن از برگ بو یا برگ رزماری و چند حبه سیر و جعفری یا برگ کرفس و از ادویه جات



خوش عطر استفاده کنید.

همیشه خامه را در آخرین مرحله به سس اضافه کنید . برای تند کردن سس بهتر است، برای گوشت های سفید از پودر فلفل سفید و برای گوشت قرمز و گوشت تیره مثل زبان و گوشت بعضی از پرنده ها از فلفل سیاه و قرمز استفاده شود. برای چاشنی سس ها می توان کمی شکر به آنها اضافه کرد.

• سس ماست برای دلمه ها و ماکارانی

• مواد لازم

- ۵۰۰ گرم ماست سفت

- ۳-۴ حبه سیر

- یک قاشق غذا خوری سبزیهای معطر(نعناع، شنبه و ترخون کاملاً خرد شده)

- به میزان کافی نمک و فلفل

• طرز تهیه

: ماست را به هم می زنیم تا صاف و یکنواخت شود. سیر را با رنده ریز رنده کرده، همراه با سبزی ، نمک و فلفل به ماست اضافه می کنیم و خوب مخلوط می کنیم. از این سس برای انواع ماکارونی ها، دلمه بادنجان، دلمه برگ مو، دلمه فلفل و ... می توانیم استفاده کنیم.

• سس خردل برای انواع گوشتها

▪ مواد لازم

- ۲ فنجان آب گوشت

- یک قاشق غذا خوری آرد

- ۵۰ گرم کره یا روغن مایع

- ۲ قاشق غذا خوری آبلیمو

- ۲ قاشق غذا خوری خردل

- یک قاشق مربا خوری شید خشک

- یک قاشق مربا خوری شکر

- به مقدار کافی نمک و فلفل

• طرز تهیه :

آرد را با کره یا روغن مایع کمی تفت می دهیم. آب گوشت گرم شده را به تدریج به آرد اضافه می کنیم و مرتب سس را به هم می زنیم تا صاف و یکنواخت شود. آبلیمو، شکر، خردل، نمک و فلفل را به آن اضافه کرده و طرف را از روی حرارت برمی داریم . سپس شید را به سس آماده شده اضافه می کنیم. از این سس برای انواع گوشتهای گرم و سرد می توان استفاده نمود.

همه چیز درباره مایونز

گفته می شود که مایونز توسط يك سرآشپز فرانسوی اختراع شد که در اواسط قرن هجدهم در خدمت دوك دوریشلیو بود. زمانی که دوك در بندر ماهون مشغول پیکار با انگلیسی‌ها بود، سرآشپزش در تدارك جشنی به



مناسبت پیروزی او در این جنگ بود. یکی از غذاهایی که وی آماده می‌کرد نیاز به سسی مشتمل بر خامه و تخم مرغ داشت. زمانی که سرآشپز متوجه شد خامه در دسترس نیست روغن مایع را جایگزین آن کرد و به این ترتیب یکی از شاهکارهای دنیای آشپزی متولد شد. سرآشپز نام آن را به افتخار پیروزی دوک در بندر ماهون، ماهونیز گذاشت.

مایونز یک امولسیون نیمه جامد، متشکل از روغن نباتی و زرده تخم مرغ با سرکه یا آبلیمو است که طعم آن با کمی نمک تکمیل می‌شود. از مایونز اغلب به عنوان سس مخصوص در تهیه انواع ساندویچ در آمریکای شمالی، همراه با سیب زمینی سرخ شده در اروپای شمالی و بخشی از کانادا و با مرغ سرد و تخم مرغ آب پز در فرانسه استفاده می‌شود.

مایونز یکی از سازگارترین سس‌ها است که با اغلب طعم‌ها به خوبی همراه می‌شود و در غذاهای متنوعی مورد استفاده قرار می‌گیرد. روش تهیه این سس نیز بسیار ساده است با این وجود باید در اندازه گیری مواد مورد استفاده دقت کرد. رمز موفقیت در درست کردن این سس کنترل سرعت افزودن روغن به تخم مرغ است. روغن باید به تدریج به تخم مرغ اضافه شود تا به اصطلاح به خورد آن برود در غیر این صورت سس بریده

بریده می‌شود و کیفیت مورد نظر را پیدا نخواهد کرد. در این موارد باید از ابتدا کار را آغاز کنید و مجدداً یک زرده تخم مرغ جدید را مبنای کار قرار دهید. کمی آب به آن اضافه کنید و سپس به کندی مخلوط سس قبلی را که بریده است به جای روغن به آن اضافه کنید در حالی که دائماً آن را هم می‌زنید. برای نتیجه بهتر، سس را در مخلوط‌کن درست کنید. زرده تخم مرغ‌ها را در مخلوط‌کن بریزید. آن را روشن کنید و از محفظه بالای آن روغن را به تدریج بیفزایید.

۸۵ درصد مایونز خانگی اغلب از روغن تشکیل شده است اما مایونزهایی که به صورت صنعتی تولید می‌شوند حدود ۷۰ تا ۸۰ درصد روغن دارند. مایونزهایی که تحت عنوان «مایونز کم چربی» عرضه می‌شوند حاوی نشاسته با ژل سلولوز به جای روغن هستند. در مایونز خردل نقش تثبیت کننده امولسیون را دارد که امولسیون هنگام هم زدن برای ترکیب روغن با زرده تخم مرغ آن را حفظ می‌کند. زرده تخم مرغ حاوی لسیتین است که به عنوان امولسیون ساز عمل می‌کند. همه مواد جز روغن به طور یکجا با هم مخلوط می‌شوند تا سس در پایان کاملاً یکنواخت باشد. به عنوان مثال اگر نمک را در آخر اضافه کنیم موجب نمایان شدن لکه‌های ریز روشن تر روی سطح سس خواهد شد.

مایونز خانگی را می‌توان با سفیده تخم مرغ نیز درست کرد بدون آن که از زرده تخم مرغ استفاده شود. این روش به ویژه برای کسانی که تحت رژیم خاص غذایی قرار دارند و به هر دلیل از مصرف زرده تخم مرغ منع شده اند مفید است. چنانچه مایونز را در دستگاه غذا ساز با سرعت بالا تهیه



کنید می توانید مایونزی با بافت کاملاً مشابه مایونز های معمولی از سفیده تخم مرغ درست کنید و اگر به میزان مناسب نمک و فلفل، سرکه، آبلیمو و خردل به آن افزوده باشید طعم سس نیز کاملاً شبیه به سس مایونز معمولی که از زرده تخم مرغ درست شده خواهد بود. از آنجا که سس مایونز خانگی محتوی زرده تخم مرغ خام است لازم است از سلامت تخم مرغ های مصرفی مطمئن باشیم، زیرا زرده تخم مرغ خام می تواند بیماری هایی از قبیل سالمونلا را به انسان انتقال دهد. در مورد سس مایونز کارخانه ای از آنجایی که روش هایی از قبیل پاستوریزه کردن و یا راه های دیگری برای میکروب زدایی بر روی زرده تخم مرغ انجام می شود این خطر وجود ندارد. مایونز تهیه شده در خانه را می توان حداکثر ۳ تا ۴ روز در یخچال نگاه داشت.

- طرز تهیه مایونز

۱ عدد زرده تخم مرغ

۳۰ میلی لیتر سرکه سفید

۱ قاشق چایخوری خردل

دو سوم قاشق چایخوری نمک

کمی فلفل سیاه

۲۲۵ میلی لیتر روغن زیتون

زرده تخم مرغ، سرکه، خردل و نمک و فلفل را در يك مخلوط کن بریزید و آن را روشن کنید. در حالی که مخلوط کن روشن است روغن زیتون را با کم ترین سرعت ممکن به آن اضافه کنید. روغن زیتون را به صورت جریان مستمر و باریکی به سس اضافه کنید تا تمام آن مصرف شود. با افزودن موادی به سس مایونز معمولی می توانیم سس های متنوعی درست کنیم که در اینجا با برخی از آنها آشنا می شوید:

- سس مایونز لیمویی

سرکه مورد استفاده در دستور تهیه مایونز معمولی را با همان مقدار آب لیمو جایگزین کرده و يك قاشق چایخوری رنده پوست لیموترش نیز به آن اضافه کنید.

- سس مایونز تند

۲ قاشق چایخوری فلفل پرورده و يك قاشق چایخوری سیر رنده شده را به مایونز لیمویی اضافه کنید. این نوع سس مایونز برای غذاهای دریایی و میگو ایده آل است.

- سس سزار

قبل از افزودن روغن زیتون به مواد تشکیل دهنده سس، يك قاشق سوپ خوری پنیر پارمسان رنده شده، يك قاشق سوپ خوری آبلیمو و يك قاشق چایخوری جعفری خرد شده را با دو حبه سیر رنده شده به آن اضافه کنید سپس مخلوط کن را روشن کرده و مطابق روش ذکر شده روغن را اضافه نمایید.

- سس مایونز سیردار یا آنولی

آئولی نام فرانسوی سس مایونز با طعم سیر است. ۸ تا ۹ حبه سیر را در ابتدا به مواد سس اضافه کنید و ۲ قاشق چایخوری آبلیمو نیز به آن افزوده، مخلوط کن را روشن کنید و روغن را با روش ذکر شده اضافه کنید.

• سس تارتار

ابتدا سس مایونز معمولی را آماده کنید و سپس یک عدد خیارشور خرد شده، یک قاشق سوپ خوری شوید با پیازچه خرد شده و یک قاشق سوپ خوری آبلیمو به آن اضافه کرده و چند ثانیه دیگر مخلوط کن را روشن نمایید.

یک بشقاب سالاد اسپانیایی

آشپزی- این روزها بسیاری از خانمهایی که به فکر سلامتی و به خصوص کنترل وزنشان هستند، شبها به جای خوردن شام مفصل، تنها یک بشقاب سالاد می‌خورند.

با این رژیم، هم مواد و ویتامین‌های لازم بدنشان تامین می‌شود و هم با خوردن سبزیجات تازه، به سرعت احساس سیری می‌کنند. اگر خانم شما هم از این دسته افراد است از غذاها و سالادهای متنوع مربوط به کشورهای دیگر نیز استقبال می‌کند، سالادی به سبک اسپانیایی برای او آماده کنید.

• مواد لازم برای ۴ نفر:



- لوبیا سبز؛ ۲۵۰ گرم
- گوجه‌فرنگی؛ یک عدد
- فلفل دلمه‌ای قرمز یا سبز؛ یک عدد
- پیازچه؛ ۳ عدد
- کاهوی پیچ؛ یک عدد کوچک
- زیتون سبز و سیاه؛ ۱۵ عدد
- مواد لازم برای سس سالاد؛
- سرکه؛ ۴ قاشق سوپ‌خوری



- روغن زیتون بودار؛ ۹ قاشق سوپ‌خوری

- نمک و فلفل سیاه؛ به مقدار لازم

• روش تهیه:

۱) لوبیا سبزه‌ها را پاک کرده، پس از شستن، در مقداری آب بپزید؛ سپس در سبیدی بریزید تا آب اضافی آن خارج شود. پس از آن، هر کدام از لوبیاها را با چاقو نصف کنید.

۲) از طرفی دیگر، فلفل و گوجه‌فرنگی را به‌صورت نگینی خرد کرده، پیازچه‌ها را هم حلقه حلقه کنید. حالا کاسه‌ای بلوری آماده کنید و فلفل، گوجه‌فرنگی، لوبیا سبز و پیازچه خرد شده را در آن بریزید و مواد را خوب با هم مخلوط کنید. سپس سس سالاد را با مخلوط کردن مواد لازم آن درست کنید و روی مخلوط داخل کاسه بریزید و هم بزنید.

۳) کاسه محتوای سبزیجات را نیم ساعت در گوشه‌ای قرار دهید تا در دمای اتاق کمی جا بیفتد.

در این فاصله کاهو را خوب شسته، در سبیدی بریزید تا آب اضافی آن خارج شود. سپس به صورت خلالی خرد کنید حالا کاهوی خرد شده را در ظرف مورد نظر بریزید و با مخلوط سبزیجات آغشته به سس سالاد، سطح آن را بپوشانید. در پایان، روی سالاد را با زیتون‌های سبز و سیاه تزیین کنید.

