

# مہارت آشپزی



صبحانہ ای پر انرژئی



پر از طعم بہار



بہترین منابع پروٹین



ناہاری سریع و سالم



## دستور غذاهای تابستانی

- ۲۲ رول سبزیجات تابستانی
- ۲۳ پاناکوتا توت فرنگی و ترخان
- ۲۳ پودینگ کلاسیک تابستانی
- ۲۳ توت فرنگی و شربت گل سرخ
- ۲۴ بره کبابی اسپایسی
- ۲۴ سالاد عدس و گوجه

## آشپزی سالم

- ۸ سالاد بلغور گندم
- ۱۲ استیک-قلقل کبابی و سالاد
- ۱۳ دیس کدو با آویشن و سیر
- ۱۴ ناگت های انرژی
- ۱۴ سالاد لوبیا سبز و تخم مرغ
- ۱۴ استیک نایلندی

## روزانه

- ۵ میگو پلو نایلندی
- توپ های گوشتی با ادویه کاجون
- ۵ اسپاگتی با گوجه گیلاسی و زیتون سیاه
- ۷ لقمه های مکزیکی
- ۷ خورش سوسیس و نخود
- ۷ مرغ کاری سبز و سریع

## مدرسه آشپزی

- برای سلامت موهایمان چه بخوریم
- ۲۷ سالاد خیار
- ۳۰ سس تاتزیکی
- ۳۱ رب کاری سبز
- ۳۲ شکر یخی

## آخر هفته خوشمزه

- ۱۸ ماهی پاپلوت
- ۱۸ سالاد مروارید
- ۱۹ تیرامیسو فندقی
- ۱۹ دونات
- ۲۰ هندوانه صورتی





# روزانه







## میگو پلو تایلندی (برای ۲ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۱۰ دقیقه

زمان پخت ۱ ساعت و ۱۰ دقیقه

جدول ارزش غذایی به ازای هر نفر

| پروتئین | فیبر   | کربوهیدرات | چربی   | کالری |
|---------|--------|------------|--------|-------|
| ۳۳ گرم  | ۱۱ گرم | ۴۲ گرم     | ۱۷ گرم | ۴۵۷   |

مواد مورد نیاز:

۱ قاشق غذاخوری روغن آفتابگردان

۱ عدد فلفل قرمز دانه گرفته شده و نواری برش خورده

۵ عدد پیازچه خرد شده

۱۰۰ گرم کلم بروکلی خرد شده

۲ قاشق غذاخوری رب کاری سبز

۲۰۰ گرم میگو

۲۰۰ گرم برنج که با آب نارگیل پخته شده

باشد

۱۰۰ گرم نخود سبز

۱۰۰ گرم جوانه لوبیا (در صورت عدم

دسترسی میتوانید این مورد را حذف کرده و

یا از انواع دیگر جوانه ها استفاده نمایید)

چند برگ ریحان و کمی سس ماهی

دستور پخت:

روغن را در یک ماهیتابه وک داغ کنید

فلفل قرمز، پیازچه ها و کلم بروکلی را

برای چند دقیقه در آن سرخ کنید تا کمی

نرم شوند سپس رب کاری و میگو را اضافه

نمایید و برای یک دقیقه بپزید مقداری آب

اضافه کرده و بعد برنج را داخل آن بریزید.

نخودفرنگی، بخش سبز پیازچه ها و جوانه

لوبیا را با هم سرخ کنید و به برنج اضافه

کرده و سپس برگ های ریحان را اضافه

نمایید و کمی سس ماهی برای رسیدن به

مزه دلخواه در آن بریزید و سرو نمایید.

دستور پخت:

کره را در ماهیتابه ریخته و شعله گاز را کم کنید تا

کره آب شود سپس آرد را به آن اضافه کرده و

مداوم هم بزنید تا رنگ آرد قهوه ای شود مراقب

باشید آرد را نسوزانید سپس سبزیجات و پیاز را به

آن اضافه کنید و هم بزنید بعد گوچه ها را اضافه

کرده و ۱/۵ لیوان آب، عصاره مرغ و سس تند را

بیافزایید و درب ماهیتابه را ببندید تا برای ۱۵

دقیقه مواد داخل آن بپزند در این فاصله ادویه

کاجون را به گوشت اضافه کرده ورز دهید و از آن

۲۰ کوفته کوچک درست کنید روغن را در ماهیتابه

نچسب ریخته و کوفته ها را در آن سرخ کنید تا

همه اطراف آن قهوه ای رنگ شوند سپس سسی را

که قبلا آماده کرده بودید روی کوفته ها بریزید و

بگذارید تا ۱۰ دقیقه دیگر بپزند در آخر با پیازچه و

گشنیز تزیین کرده و با برنج و یا پوره سیب زمینی

سرو نمایید.

مواد مورد نیاز:

۲ قاشق غذاخوری کره

۲ قاشق غذاخوری آرد

۱ عدد پیاز خرد شده

۱ عدد فلفل سبز دانه گرفته و ریز خرد شده

۱ عدد برگ بو

۴۰۰ گرم گوچه برقانی

۱ عدد عصاره مرغ

مقداری سس فلفل تند یا تابلاسکو

۴ عدد پیازچه خرد شده

کمی گشنیز

برنج یا پوره سیب زمینی برای سرو

۱ قاشق غذاخوری ادویه کاجون (طرز تهیه در

مجله شماره ۱)

۵۰۰ گرم گوشت بوقلمون چرخ کرده

۱ قاشق غذاخوری روغن



## توپ های گوشتی با ادویه

کاجون (برای ۴ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۱۵ دقیقه

زمان پخت ۳۵ دقیقه

جدول ارزش غذایی به ازای هر نفر

| پروتئین | فیبر  | کربوهیدرات | چربی   | کالری |
|---------|-------|------------|--------|-------|
| ۳۴ گرم  | ۴ گرم | ۱۶ گرم     | ۱۱ گرم | ۳۰۱   |





# غذاهای ۱۵ دقیقه ای







## اسپاگتی با گوجه گیلاسی

و زیتون سیاه (برای ۲ نفر)

زمان پخت ۱۵ دقیقه

جدول ارزش غذایی به ازای هر نفر

| پروتئین | فیبر  | کربوهیدرات | چربی   | کالری |
|---------|-------|------------|--------|-------|
| ۱۶ گرم  | ۷ گرم | ۹۰ گرم     | ۲۱ گرم | ۶۱۳   |

دستور پخت:

اسپاگتی ها را در آبی که مقدار نمک به آن اضافه کرده اید بپزید تا نرم شوند در همین حال در ماهیتابه ای روغن زیتون را کمی گرم کرده و بعد گوجه فرنگی ها و زیتون های خرد شده را به آن اضافه کرده و تفت دهید سپس برگ های ریحان، آبلیمو و کمی نمک اضافه کرده هم بپزید و بعد از آن اسپاگتی ها را آبکش کرده و در ماهیتابه بپزید و مخلوط کنید و روی آن پنیر پارمیزان بپاشید و سرو نمایید.

## لقمه های مکزیکی

(برای ۴ نفر)

زمان پخت ۱۵ دقیقه

جدول ارزش غذایی به ازای هر نفر

| پروتئین | فیبر  | کربوهیدرات | چربی  | کالری |
|---------|-------|------------|-------|-------|
| ۲۷ گرم  | ۲ گرم | ۸۸ گرم     | ۶ گرم | ۵۲۶   |



مقداری کلم یا کاهو خرد شده

دستور پخت:

آب لیمو را روی ماهی ریخته و سپس نمک و فلفل بزنید ماهی ها را در سفیده تخم مرغ زده و در پودر سوخاری بغلتانید در سینی فر قرار داده روی آن روغن زیتون بپزید و در فر قرار دهید تا پخته شده و سرد و طلایی شوند. ترتیلا ها را گرم کنید روی آنها کاهو یا کلم بپزید سپس ماهی ها را بر روی کاهو و یا کلم بگذارید و بر روی ماهی ها سس تانزیکی ریخته و نان ها را از هر سه طرف تا کنید تا شبیه پاکت شود و سرو نمایید.

**مواد مورد نیاز:**

- ۱ عدد لیمو ترش
- ۷۰۰ گرم فیله ماهی سفید و یا هر ماهی دلخواه دیگر که نواری برش خرده
- ۲ عدد سفیده تخم مرغ هم زده شده
- ۱۰۰ گرم پودر سوخاری
- مقداری روغن زیتون
- ۲۰۰ گرم سس تانزیکی
- ۸ عدد نان ترتیلا

## خورش سوسیس و نخود

(برای ۴ نفر)

زمان پخت ۱۵ دقیقه

جدول ارزش غذایی به ازای هر نفر

| پروتئین | فیبر  | کربوهیدرات | چربی   | کالری |
|---------|-------|------------|--------|-------|
| ۲۰ گرم  | ۹ گرم | ۳۷ گرم     | ۲۸ گرم | ۵۲۹   |

دستور پخت:

در یک ماهیتابه پیازها را به همراه سیر و سوسیس های حلقه شده تفت دهید تا طلایی شوند سپس روغن اضافه ماهیتابه را خالی کرده و ادویه جات را به آن اضافه کنید بعد گوجه گیلاسی، آب لیمو و نخود را اضافه کرده و نمک بپزید و صبر کنید تا آب گوجه تمام شود سپس جعفری پاشیده و با نان تست سرو نمایید.

## مرغ کاری سبز و سریع

(برای ۴ نفر)

زمان پخت ۱۵ دقیقه

جدول ارزش غذایی به ازای هر نفر

| پروتئین | فیبر  | کربوهیدرات | چربی   | کالری |
|---------|-------|------------|--------|-------|
| ۲۵ گرم  | ۲ گرم | ۹ گرم      | ۲۰ گرم | ۲۵۲   |



برنج پخته برای سرو

دستور پخت:

روغن را در ماهیتابه گرم کنید و پیازها را در آن تفت دهید تا طلایی شوند سپس رب کاری، شیرنازگیل، سس سویا، آب لیمو و فلفل را به آن اضافه کنید و بگذارید تا جوش بیاید. باقالی و مرغ را هم اضافه کنید و بگذارید تا مرغ ها پخته شوند. قبل از سرو برگ های ریحان را اضافه کرده و با برنج سرو نمایید.

**مواد مورد نیاز:**

- ۱ قاشق چایخوری روغن
- ۱ عدد پیاز خلالی خرد شده
- ۴ قاشق غذاخوری رب کاری سبز
- ۸۰۰ گرم شیرنازگیل
- ۲ قاشق غذاخوری سس سویا
- ۲ عدد لیمو ترش
- ۱ قاشق چایخوری فلفل
- ۲۰۰ گرم باقالی سبز نصف شده
- ۲ عدد سینه مرغ بدون پوست که نواری خرد شده باشند.
- کمی برگ ریحان



# آشپزی سالم

## سالاد بلغور گندم (برای ۴ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۱۰ دقیقه

زمان پخت ۲۰ دقیقه

جدول ارزش غذایی به ازای هر نفر

| پروتئین | فیبر  | کربوهیدرات | چربی  | کالری |
|---------|-------|------------|-------|-------|
| ۹ گرم   | ۱ گرم | ۰ گرم      | ۹ گرم | ۲۶۹   |

### مواد مورد نیاز:

- ۳۰۰ گرم بلغور گندم
- ۲ عدد کدو سبز
- ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون
- ۱۰۰ گرم پنیر فتا
- ۲۰ گرم جعفری خرد شده
- ۱ عدد لیمو شیرازی
- ۱ لیتر آب مرغ



### دستور پخت:

ابتدا بلغور گندم را در آب مرغ بپزید. گیاهخواران می توانند به جای آب مرغ از آب سبزیجات استفاده نمایند. سر و ته کدوها را بزنید و به صورت حلقه های بسیار نازک برش بزنید و با یک قاشق روغن زیتون سرخ نمایید تا وقتی که نرم شده و هر دو طرف آنها طلایی شود سپس داخل یک کاسه بزرگ بریزید و بلغور گندم را نیز اضافه کنید سپس پنیر فتا، جعفری، آب لیمو و باقی مانده روغن زیتون را اضافه کرده خوب بهم بزنید و سرو نمایید.

















## استیک – فلفل کبابی و سالاد

### بلغور (برای ۲ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۱۰ دقیقه

زمان پخت ۳۰ دقیقه

جدول ارزش غذایی به ازای هر نفر

| کالری | چربی   | کربوهیدرات | فیبر  | پروتئین |
|-------|--------|------------|-------|---------|
| ۴۹۸   | ۱۷ گرم | ۴۸ گرم     | ۶ گرم | ۳۸ گرم  |

### مواد مورد نیاز:

۸۵ گرم بلغور جو شسته شده

۱ عدد فلفل دلمه ای قرمز نواری برش داده و دانه گرفته

۱ عدد فلفل دلمه ای زرد نواری برش داده و دانه گرفته

۱ عدد پیاز خرد شده

۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون

۱ برش بزرگ گوشت استیکی بدون چربی

۱۰۰ گرم شاهی خرد شده

۱ عدد لیمو ترش

### دستور پخت:

بلغورهای جو را در ظرف بزرگی از آب ریخته و برای نیم ساعت بجوشانید سپس آبکشی نموده و در یک کاسه بریزید در همین زمان فر را با دمای ۲۰۰ درجه گرم کرده، فلفل ها را در سینی فر قرار داده و مقداری روغن زیتون روی آنها بپاشید و برای ۲۰ دقیقه در فر قرار دهید تا نرم شوند در زمانی که فلفل ها کباب میشوند استیک را نمک و فلفل زده و در ماهیتابه نجسب هر طرف آنرا سرخ کنید تا اندازه ای که مایل هستید استیک خود را بپزید سپس بگذارید چند دقیقه استراحت کند. فلفل ها و پیاز را با بلغور جو مخلوط کنید برگ شاهی را به آن اضافه نموده و آب لیمو را روی آن ریخته سپس استیک را به صورت نواری برش زده روی سالاد خود ریخته و سرو نمایید.





## دیس کدو با آویشن و سیر

(برای ۴ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۲۰ دقیقه

زمان پخت ۵۵ دقیقه

جدول ارزش غذایی به ازای هر نفر

| پروتئین | فیبر  | کربوهیدرات | چربی  | کالری |
|---------|-------|------------|-------|-------|
| ۳۴ گرم  | ۴ گرم | ۱۷ گرم     | ۸ گرم | ۲۷۶   |

### مواد مورد نیاز:

- ۴ عدد سیر ریز خرد شده
- ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون
- ۲ عدد پیاز خرد شده
- ۳ عدد ساقه کرفس خرد شده
- ۴ عدد کدو از طول نصف کنید سپس مورب خرد کنید.
- ۴۰۰ گرم گوجه فرنگی خرد شده
- ۱ قاشق غذاخوری سرکه قرمز
- ۳ قاشق غذاخوری کشمش
- ۲ عدد سینه مرغ
- چند برگ آویشن

### دستور پخت:

یک چهارم سیر و آویشن را در ماهیتابه با مقداری روغن سرخ کنید بقیه روغن را به ماهیتابه اضافه کرده پیاز و کرفس را سرخ کنید تا نرم شوند سپس کدوها و بقیه سیر را اضافه کرده و تفت دهید بعد گوجه فرنگی ها را در ماهیتابه ریخته و مقداری آب اضافه نمایید سرکه و کشمش را ریخته و نمک و فلفل بزنید و بگذارید تا به مدت ۲۵ دقیقه به آرامی بجوشند و آب غذا غلیظ شود و سبزیجات خوب نرم شوند در همین حال سینه های مرغ را نصف کنید بین کاغذ پخت یا کیسه فریزر قرار دهید و با وردنه آنها را صاف کنید سپس آنها را سرخ کنید برای هر طرف ۳ دقیقه کافی است بعد آنها را به صورت نواری برش داده و به غذای خود اضافه نموده و ۲۵ دقیقه دیگر بپزید و سرو نمایید.





## سالاد لوییا سبز و تخم مرغ

(برای ۲ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۱۵ دقیقه

زمان پخت ۱۰ دقیقه

جدول ارزش غذایی به ازای هر نفر

| پروتئین | فیبر   | کربوهیدرات | چربی   | کالری |
|---------|--------|------------|--------|-------|
| ۲۰ گرم  | ۱۰ گرم | ۲۶ گرم     | ۱۷ گرم | ۳۳۳   |

مواد مورد نیاز:

۲ عدد تخم مرغ متوسط

۸ عدد پیازچه

۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون

۴۰۰ گرم لوییا سبز

۱ عدد لیمو ترش

۱ قاشق چایخوری خردل

نصف پیاز ریز خرد شده

کمی جعفری و کاهوی خرد شده

مقداری پودر سوخاری

دستور پخت:

تخم مرغ ها را برای ۶ دقیقه در آب بجوشانید در چند دقیقه آخر پیازچه ها را نیز به آن اضافه نمایید سپس همه را از آب خارج کرده و زیر آب سرد بگیرید تا خنک شوند پوست تخم مرغ ها را بگیرید و پیازچه ها را خشک کنید. در ماهیتابه ۱ قاشق غذاخوری روغن بریزید پودر سوخاری را در آن سرخ کنید تا طلایی شود و از ماهیتابه خارج کرده پیازچه ها، لوییا، آب لیمو، خردل، پیاز، جعفری و باقیمانده روغن زیتون را در ماهیتابه ریخته و تفت دهید گاهو را اضافه کرده نمک و فلفل بزنید تخم مرغ ها نصف کرده و روی آنها قرار دهید و پودر سوخاری را روی آن بریزید و سرو نمایید.



## ناگت های انرژی از میوه های خشک

(۶ عدد)

زمان آماده سازی مواد ۱۰ دقیقه

زمان پخت ۰ دقیقه

جدول ارزش غذایی به ازای هر نفر

| پروتئین | فیبر  | کربوهیدرات | چربی  | کالری |
|---------|-------|------------|-------|-------|
| ۲ گرم   | ۲ گرم | ۲۱ گرم     | ۳ گرم | ۱۱۳   |

مواد مورد نیاز:

۵۰ گرم برگه زرد آلو

۱۰۰ گرم خرما خشک

۵۰ گرم گیلان خشک

۲ قاشق چایخوری روغن نارگیل

۱ قاشق غذاخوری کنجد

دستور پخت:

خرما، برگه زرد آلو، گیلان و روغن نارگیل را در مخلوط کن ریخته تا خیلی خوب خرد و مخلوط شوند سپس آنها را در یک کاسه ریخته و چنگ بزنید و به صورت توپ هایی به صورت گردو در آورده و در کنجد بفلتانید و بعد در یک ظرف هواپندی شده ذخیره کنید تا هر وقت به انرژی سریع نیاز داشتید از آنها استفاده کنید.

## استیک نایلندی

(برای ۴ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۵ دقیقه

زمان پخت ۲۰ دقیقه

جدول ارزش غذایی به ازای هر نفر

| پروتئین | فیبر  | کربوهیدرات | چربی   | کالری |
|---------|-------|------------|--------|-------|
| ۲۲ گرم  | ۰ گرم | ۱ گرم      | ۱۰ گرم | ۱۷۸   |

مواد مورد نیاز:

۲ قاشق غذاخوری روغن

۴۰۰ گرم گوشت گاو یا استیک نازک

۱ عدد چیلی دانه گرفته و ریز خرد شده

۲ قاشق غذاخوری سس سویا

چند برگ ریحان

دستور پخت:

ماهیتابه خود را گرم کنید روغن را داخل آن ریخته و بچرخانید تا کف آن کاملا روغنی شود سپس استیک و چیلی ها را داخل ماهیتابه بریزید و دائما هم بزنید تا گوشت به رنگ قهوه ای روشن دربیاید. سس سویا را روی آنها بریزید و آنها را بپزید بعد برگ های ریحان را روی آن ریخته و به همراه برنج سرو نمایید.





# ◀ آخر هفته خوشمزه















## ماهی پایلوت (برای ۲ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۱۵ دقیقه  
زمان پخت ۲۵ دقیقه

جدول ارزش غذایی به ازای هر نفر

| پروتئین | فیبر  | کربوهیدرات | چربی  | کالری |
|---------|-------|------------|-------|-------|
| ۴۲ گرم  | ۲ گرم | ۲۹ گرم     | ۸ گرم | ۳۶۱   |

### مواد مورد نیاز:

- ۲ عدد قزل آلابی کوچک بدون پولک و محتویات شکم
- ۱۲ عدد سیب زمینی نو تمیز و بسیار کوچک
- مقداری کره
- مقداری گشنیز برای سرو
- آب ۱ عدد لیمو به همراه پالپ لیمو
- ۳ عدد سیر
- ۱۰۰ گرم زنجبیل
- ۳ عدد چیلی قرمز کوچک ریز خرد شده

### دستور پخت:

پوست زنجبیل ها را بگیرید و آنها را ریز خرد کنید سیر ها را نیز خرد کنید سپس زنجبیل، سیر، فلفل چیلی، آب و پالپ لیمو را در داخل یک کاسه ریخته و با هم مخلوط کنید. ماهی ها را روی کاغذ پخت قرار داده و شکم آنها را با مخلوط داخل کاسه پر کنید و روی ماهی ها را نمک بزنید بعد کاغذ پخت را روی ماهی بکشید و چند ساعت در یخچال بگذارید تا مزه دار شود فر را با دمای ۱۸۰ درجه گرم کنید و ماهی ها را برای ۲۵ دقیقه در فر قرار دهید. سیب زمینی ها را در آب ریخته و بجوشانید و سپس آبکشی نموده پوست آنها را بکنید و نصف کرده و نمک بزنید. بعد با کره در ماهیتابه سرخ کنید. ماهی ها و سیب زمینی ها را در بشقاب ریخته و با برگ گشنیز تزیین و سرو نمایید.

### مواد مورد نیاز:

- نصف پیاز خرد شده
- نصف ساقه کرفس خرد شده
- ۱ عدد هویج خرد شده
- ۵۰ گرم بلغور گندم
- ۶ غلاف نخود فرنگی
- مقداری برگ شاهی
- ۲ عدد گوجه فرنگی خرد شده
- ۶ عدد انگور بی دانه خرد شده
- مقداری روغن هسته انگور

### دستور پخت:

پیاز، کرفس و هویج را در یک قابلمه ریخته و ۲۰۰ میلی لیتر آب روی آن بریزید و بگذارید تا جوش آمده و برای ۱۵ دقیقه بجوشد سپس بلغور گندم را به آن اضافه نمایید و درب قابلمه را بسته و



## سالاد مروارید با نخود فرنگی

### و انگور بی دانه (برای ۲ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۱۵ دقیقه  
زمان پخت ۲۵ دقیقه

جدول ارزش غذایی به ازای هر نفر

| پروتئین | فیبر   | کربوهیدرات | چربی  | کالری |
|---------|--------|------------|-------|-------|
| ۷ گرم   | ۱۰ گرم | ۲۷ گرم     | ۵ گرم | ۱۸۵   |

بگذارید ۱۰ دقیقه دیگر بجوشد. نخود را اضافه کرده و دوباره ۱۰ دقیقه دیگر بگذارید که بجوشد چک کنید که بلغور گندم پخته باشد و نرم شده باشد مقداری نمک در آب قابلمه ریخته و مواظب داخل را هم بزنید بعد آبکشی کرده و برای یک ساعت در یخچال بگذارید. بلغور گندم و سبزیجات را به همراه برگ های شاهی در بشقاب ریخته گوجه فرنگی و انگورهای خرد شده را به آنها اضافه کرده و مقداری روغن هسته انگور روی آن بریزید و سرو نمایید.



۵۰ گرم کره آب شده

دستور پخت:

بیسکویت ها را در مخلوط یک قاشق سوپخوری قهوه اسپرسو و یک پیمانه آب جوش خیس کنید. بعد آنها را کف ظرف مورد نظر بچینید سپس پنیر خامه ای و شکر را با همزن برقی بزنید تا صاف و یکدست شود بعد واتیل یا اسانس قهوه را اضافه کنید حالا خامه فرم گرفته را اضافه و مخلوط کنید مقداری از این مایه را روی بیسکویت ها بریزید و بعد مقداری کرم فندقی بریزید به همین ترتیب ادامه دهید تا ظرف دسر پر شود. در آخر پودر کاکائو و یا قهوه و یا هر دو را روی دسر الک کنید و به مدت ۳ یا ۴ ساعت در یخچال بگذارید تا آماده مصرف شود. برای تهیه کرم فندقی ابتدا خامه را روی حرارت بگذارید تا گرم شود بعد ظرف را از روی حرارت بردارید کره و فندقی را به آن اضافه کرده خوب مخلوط کنید تا یکدست شود.

## تیرامیسو فندقی ( برای ۲ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۳۰ دقیقه

زمان پخت ۰ دقیقه

جدول ارزش غذایی به ازای هر نفر

| پروتئین | فیبر  | کربوهیدرات | چربی   | کالری |
|---------|-------|------------|--------|-------|
| ۱۱ گرم  | ۱ گرم | ۴۵ گرم     | ۵۲ گرم | ۵۵۲   |

مواد مورد نیاز:

۲ قاشق سوپخوری قهوه اسپرسو

۱ پیمانه آب جوش

۴۰۰ گرم پنیر خامه ای

۱۵۰ گرم شکر

۳۰۰ گرم خامه فرم گرفته

بیسکویت لیدی فینگر به میزان لازم

واتیل یا اسانس قهوه به میزان دلخواه

پودر شکلات سیاه و یا قهوه

مواد مورد نیاز کرم فندقی:

۱۰۰ گرم فندقی بو داده و پودر شده

۲۰۰ گرم خامه



## دونات ( ۲۰ عدد)

زمان آماده سازی مواد ۲ ساعت و ۴۵ دقیقه

زمان پخت ۴۰-۳۰ دقیقه

جدول ارزش غذایی به ازای هر نفر

| پروتئین | فیبر  | کربوهیدرات | چربی   | کالری |
|---------|-------|------------|--------|-------|
| ۵ گرم   | ۱ گرم | ۲۲ گرم     | ۱۶ گرم | ۲۲۵   |

مواد مورد نیاز:

۷ گرم پودر مایه خمیر

۴۰ گرم شکر

۱/۴ پیمانه آب ولرم

۵۰۰ گرم آرد نان (آرد گندم)

۱/۲ قاشق چایخوری نمک

۲۵۰ میلی لیتر شیر

۶۰ گرم کره

۲ عدد تخم مرغ

روغن مایع و کرم پاتیسیر به میزان لازم

مواد مورد نیاز کرم پاتیسیر

۱ قاشق غذاخوری نشاسته

۱ قاشق غذاخوری آرد ذرت

۱ پیمانه و نیم شیر

۱ عدد زرده تخم مرغ

۴ تا ۵ قاشق غذاخوری شکر

۱ قطره اسانس دلخواه

دستور پخت:

مایه خمیر و آب ولرم را در کاسه ای بریزید و مخلوط کنید روی آن را برای ۵ تا ۱۰ دقیقه بوشانده و در جای گرم بگذارید تا مایه خمیر فعال شود. در یک کاسه مناسب شیر، کره ذوب شده، تخم مرغ های زده شده و مایه خمیر را ریخته و خوب مخلوط کنید بعد نمک را به آرد گندم اضافه کرده و کم کم در کاسه بریزید و هم بزنید.

اینقدر این کار را ادامه دهید تا آرد تمام شود. بعد خمیر را روی سطح آردپاشی شده قرار داده و ورز دهید تا کاملاً صاف و نرم شده و به دست نچسبد. خمیر را در ظرف چرب شده ای بگذارید روی آن را بوشانده و برای ۲ ساعت در جای گرمی قرار دهید تا حجم آن دو برابر شود اکنون خمیر را روی میزکار که کمی آرد پاشیده اید قرار دهید و با وردنه باز کرده و با قالب مخصوص دونات یا هر چیزی شبیه به آن قالب بزنید. بعد روغن را گرم کرده و دونات ها را در آن سرخ کنید و روی حوله کاغذی آشپزخانه قرار دهید تا روغن اضافی آنها گرفته شود و در آخر داخل آنها را با کرم پاتیسیر پر کرده و روی آنها را هم با شکلات ذوب شده، پودر قند و یا هر چیزی که مایل هستید تزیین کنید. برای تهیه کرم پاتیسیر ابتدا شکر، آرد و نشاسته را با کمی از شیر مخلوط کرده و خوب هم بزنید تا مواد داخل شیر حل شوند سپس بقیه شیر را کم کم افزوده و روی حرارت ملایم بگذارید تا غلیظ شود. بعد زرده تخم مرغ را افزوده و هم زده تا به صورت کرم لطیفی درآید و در آخر اسانس را اضافه کنید آنگاه کرم را از روی حرارت برداشته و بگذارید کمی خنک شود.





## هندوانه صورتی چوبدار ( ۸ عدد)

زمان آماده سازی مواد ۱۵ دقیقه

زمان پخت ۰ دقیقه

جدول ارزش غذایی به ازای هر نفر

| پروتئین | فیبر  | کربوهیدرات | چربی  | کالری |
|---------|-------|------------|-------|-------|
| ۱ گرم   | ۰ گرم | ۱۳ گرم     | ۰ گرم | ۵۶    |

### مواد مورد نیاز:

- ۹۰۰ گرم هندوانه بدون هسته
- ۲ قاشق غذاخوری گرانول شکر (شکر آسیاب شده)
- ۵ قاشق غذاخوری آب لیمو تازه
- ۲ قاشق غذاخوری زنجبیل رنده شده
- آبنبات سبز خرد شده برای سرو

### دستور پخت:

- هندوانه، شکر، آب لیمو و زنجبیل را در مخلوط کن بریزید و خوب مخلوط کنید تا کاملاً نرم شوند سپس در قالب های یخی خود بریزید و در فریزر قرار دهید تا سفت شود.
- در زمان سرو از قالب درآورده و در آبنبات بزنید و سرو نمایید.





# دستور غذاهای تابستانی





**رول سبزیجات تابستانی**

(برای ۴ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۲۰ دقیقه

زمان پخت ۲۵ دقیقه

جدول ارزش غذایی به ازای هر نفر

| کالری | چربی   | کربوهیدرات | فیبر  | پروتئین |
|-------|--------|------------|-------|---------|
| ۳۶۰   | ۳۰ گرم | ۱۳ گرم     | ۶ گرم | ۸ گرم   |

مواد مورد نیاز:

۲ عدد بادنجان هم اندازه بلند و باریک

۳ عدد کدو هم اندازه

۶ قاشق غذاخوری روغن زیتون

۳ عدد فلفل دلمه ای قرمز

۱۰۰ گرم پنیر ریکوتا

۲ قاشق غذاخوری سس پستو

۵۰ گرم دانه کاج

چند برگ جعفری

دستور پخت:

فلفل را روی هم قرار داده و رول کنید و در صورت لزوم از خلال دندان برای نگه داشتن آنها استفاده کنید. این کار را تا تهیه ۱۲ رول انجام دهید.

دانه کاج را با یو داده تا طلایی شود مقداری روغن زیتون روی رول ها ریخته دانه کاج و برگ جعفری خرد شده را روی آن بپاشید و سرو نمایید.

بادنجان ها و کدوها را از طول به ۶ تکه تقسیم کنید سپس به آنها نمک و فلفل زده و با روغن زیتون سرخ کنید تا قهوه ای شوندو بعد جدا جدا بگذارید تا خنک شوند. فلفل ها را کباب کنید به اندازه ای که پوست آنها سیاه شود سپس آنها را در کاسه ای ریخته و روی کاسه را با فویل بپوشانید وقتی خوب خنک شدند پوست آنها را بکنید.

پنیر ریکوتا را با سس پستو مخلوط کرده نمک و فلفل بزنید. به صورت لایه لایه ابتدا بادنجان بعد مقداری پنیر سپس کدو بعد مقداری پنیر سپس







## دستور پخت:

است. برای سرو، قوطی رب و بشقاب را برداشته و کاغذ را که روی مواد کشیده بودید باز کنید بشقاب سرو را روی قالب قرار داده و برگردانید سپس کاغذ را با دقت از روی پودینگ برداشته و بامقداری خامه و یا میوه هایی که از آنها در داخل پودینگ استفاده شده تزیین و سرو نمایید.

میوه ها را خوب بشورید و همه آنها به جز توت فرنگی را همراه با شکر در یک قابلمه بزرگ بریزید و نصف لیوان آب به آن اضافه نمایید و برای ۳ دقیقه حرارت دهید تا آب میوه ها در بیاید سپس توت فرنگی را اضافه کنید و برای ۲ دقیقه دیگر بپزید. آب میوه ها را جدا کنید و در یک کاسه بزرگ بریزید و بچشید اگر شیرینی آن کم بود به آن شکر اضافه کنید. قالب پودینگ خود را بردارید و از داخل با کاغذ نجسب مخصوص شیرینی پزی بپوشانید و بگذارید مقداری از کاغذ از لبه قالب بیرون بماند نان ها را در آب میوه ها خیس کرده و درون قالب بچینید همه شکاف ها را بپوشانید سپس میوه ها را ریخته و روی آنها را با نان بپوشانید و باقی مانده آب میوه ها را روی آنها بریزید اضافه کاغذ را که بیرون از قالب بود روی مواد بکشید یک بشقاب کوچک روی ظرف قرار داده و یک جسم سنگین مثل قوطی رب روی آن بگذارید و ظرف را به همراه قوطی رب برای ۲ ساعت در یخچال قرار دهید. اگر ساعات بیشتری در یخچال باشد بهتر

## پودینگ کلاسیک تابستانی

(برای ۶ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۲۵ دقیقه

زمان پخت ۵ دقیقه

## جدول ارزش غذایی به ازای هر نفر

| کالری | چربی  | کربوهیدرات | فیبر  | پروتئین |
|-------|-------|------------|-------|---------|
| ۳۶۹   | ۷ گرم | ۶۸ گرم     | ۶ گرم | ۷ گرم   |

## مواد مورد نیاز:

۳۰۰ گرم تمشک

۲۲۵ گرم شاتوت

۱۰۰ گرم کشمش بی دانه قرمز

۴۰۰ گرم توت فرنگی

۱۴۰ گرم شکر قهوه ای

۴۰۰ گرم نان تست

مقداری خامه برای سرو





## توت فرنگی و شربت گل

### سرخ (برای ۶ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۱۰ دقیقه

زمان پخت ۵ دقیقه

جدول ارزش غذایی به ازای هر نفر

| پروتئین | فیبر  | کربوهیدرات | چربی   | کالری |
|---------|-------|------------|--------|-------|
| ۴۸ گرم  | ۰ گرم | ۲۰ گرم     | ۲۴ گرم | ۴۱۷   |

### مواد مورد نیاز:

۳۰۰ گرم شکر

۹۰۰ گرم توت فرنگی بدون برگ

آب ۱ عدد لیمو ترش کوچک

۲ قاشق غذاخوری شربت گل سرخ

گلبرگ گل سرخ برای تزیین

دستور پخت:

در یک ماهیتابه متوسط شکر را با ۳۰۰ میلی لیتر آب مخلوط کنید و بگذارید تا شکر آب شود سپس برای ۱ دقیقه مخلول را بجوشانید. توت فرنگی ها را در مخلوط کن ریخته و آب لیمو، شربت گل سرخ و شکر آب شده را به آن اضافه کرده و خوب مخلوط کنید بعد در ظرف مناسبی ریخته و در فریزر بگذارید تا روی آنها کریستال یخ تشکیل شود سپس از فریزر درآورده هم بزنید و روی آنرا خوب ببوشانید و مجددا در فریزر قرار دهید تا سفت شود. قبل از سرو ۱۵ دقیقه بیرون از فریزر بگذارید تا کمی نرم شود بعد اسکوپ (قاشق مخصوص بستنی) زده، با برگ گل سرخ تزیین کنید و سرو نمایید.



## پاناکوتا توت فرنگی و

### ترخان (برای ۶ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۱۵ دقیقه

زمان پخت ۱۰ دقیقه

جدول ارزش غذایی به ازای هر نفر

| پروتئین | فیبر  | کربوهیدرات | چربی   | کالری |
|---------|-------|------------|--------|-------|
| ۵ گرم   | ۱ گرم | ۲۹ گرم     | ۴۲ گرم | ۵۱۵   |

### مواد مورد نیاز:

۴۵۰ گرم خامه

۴۰۰ میلی لیتر شیر

۲۰ گرم ترخان

۴ برگ ژلاتین

مقداری روغن

۱۰۰ گرم شکر قهوه ای

۴۵۰ گرم توت فرنگی

۲۵ گرم شکر یخی

دستور پخت:

شیر، خامه و چند برگ ترخان را در قابلمه ای ریخته مرتب هم بزنید تا جوش بیاید (حدود ۱۰ دقیقه) سپس بگذارید تا خنک شود. ژلاتین ها را در یک کاسه آب سرد بریزید تا نرم شوند بعد آب آنها را بگیرید و در آب گرم حل کنید. قالب های خود را چرب کنید. شکر قهوه ای را داخل یک ماهیتابه ریخته هم بزنید بعد مخلول شیر، خامه و ترخان را به آن اضافه کنید ژلاتین حل شده را هم اضافه کرده مخلوط کنید بعد از صافی رد کنید و داخل قالب ها ریخته به مدت ۳۰ دقیقه در دمای اتاق بگذارید تا خنک شود سپس روی قالب ها را ببوشانید و در یخچال بگذارید.

نصف توت فرنگی ها را با شکر یخی در مخلوط کن بریزید و خوب مخلوط کنید تا نرم شوند سپس تست کنید که شیرین شده باشد باقی توت فرنگی ها را داخل سس بریزید هنگام سرو کردن قالب های پاناکوتا را برای ۴ ثانیه داخل آب گرم ببرید و روی بشقاب برگردانید سپس روی هر بشقاب سس بریزید و با برگ ترخان تزیین و سرو نمایید.





## بره کبابی اسپایسی

(برای ۴-۶ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۲۰ دقیقه

زمان پخت ۱ ساعت و ۴۰ دقیقه

جدول ارزش غذایی به ازای هر نفر

| پروتئین | فیبر  | کربوهیدرات | چربی   | کالری |
|---------|-------|------------|--------|-------|
| ۶۸ گرم  | ۰ گرم | ۳ گرم      | ۲۴ گرم | ۴۱۷   |

مواد مورد نیاز:

۲ کیلوگرم گوشت بره

مواد مورد نیاز برای مزه دار کردن گوشت

(marinade)

۱۵۰ گرم ماست

۱ بند انگشت زنجبیل ریز رنده شده

۳ عدد سیر خرد شده

۱ قاشق غذاخوری پوره گوجه فرنگی

آب نصف لیموترش

۱ قاشق چایخوری زیره

۱ قاشق چایخوری زردچوبه

۱ قاشق چایخوری چیلی خرد شده

مواد مورد نیاز:

۲۵۰ گرم عدس

۱ عدد لیموشیرازی

۱ قاشق غذاخوری سرکه سفید

۱ عدد پیاز قرمز نازک حلقه شده

۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون

۱ قاشق چایخوری زیره

۱ عدد سیر کوچک خرد شده

مقداری گشنیز خرد شده

۲۵۰ گرم گوجه گیلاسی نصف شده

۸۵ گرم بچه اسفناج (به جای اسفناج می توانید

از سبزیجات دلخواه فصلی استفاده نمایید).

دستور پخت:

ابتدا عدس ها را بپزید. در یک کاسه آب لیمو ، سرکه ، مقداری نمک و پیازها را بریزید بعد از چند دقیقه که پیازها نرم شدند روغن ، زیره و سیر را به آن اضافه کنید. هنگامی که عدس ها پخته شدند به همراه گشنیز و گوجه فرنگی ها و برگ های اسفناج به سالاد اضافه کرده نمک آن را اندازه و سرو نمایید.



## سالاد عدس و گوجه

(برای ۴-۶ نفر)

زمان آماده سازی مواد ۵ دقیقه

زمان پخت ۲۰ دقیقه

جدول ارزش غذایی به ازای هر نفر

| پروتئین | فیبر  | کربوهیدرات | چربی  | کالری |
|---------|-------|------------|-------|-------|
| ۱۱ گرم  | ۶ گرم | ۲۵ گرم     | ۵ گرم | ۱۹۰   |





# مدرسه آشپزی





## برای سلامت موهایمان چه بخوریم؟

درست مثل پوست شرایط موهای شما نشان دهنده سلامت داخلی شما است. سلول هایی که هر رشته از مو را تشکیل می دهند نیاز به تامین منظم مواد مغذی دارند تا سلامت موی شما را تضمین نمایند.



خوردن متعادل و صحیح از ویتامین ها و مواد معدنی زیر باعث می شود تا مو هر آنچه که برای براق و درخشان و قوی ماندن لازم دارد را بدست آورد.

### پروتئین

مو از پروتئینی به نام کراتین ساخته شده است. مطمئن شوید که در برنامه غذایی روزانه تان به اندازه کافی پروتئین مصرف می کنید این کار باعث می شود که موهای سالم و قوی داشته باشید. در غیر این صورت موهای شما ضعیف و شکننده خواهند شد رژیم های غذایی کم پروتئین منجر به ریزش مو می شوند. مرغ، بوقلمون، ماهی، محصولات لبنی و تخم مرغ به عنوان منابع عالی پروتئین می باشند و برای گیاهخواران استفاده از حبوبات و آجیل توصیه می شود.





## آهن

آهن یکی از مهم ترین مواد معدنی میباشد که کمبود آن منجر به کم خونی و همچنین ریزش مو میگردد. فولیکول های مو و ریشه توسط جریان خون از مواد مغذی تغذیه میشوند اگر سطح آهن خون شما از یک حد خاصی پایین تر آید شما مبتلا به کم خونی میشوید که این مورد باعث میشود تا مواد لازم مو به آن نرسیده و در نتیجه موها بریزند. محصولات حیوانی مانند گوشت قرمز، مرغ و ماهی دارای مقدار زیادی آهن می باشند گیاهخواران می توانند ذخایر آهن خود را از موادی همچون عدس، اسفناج و سایر سبزیجات برگ سبز مانند کلم بروکلی و کلم پیچ بدست بیاورند.



## ویتامین C

ویتامین C به جذب آهن غذا کمک می کند بنابراین بهتر است با غذاهای سرشار از آهن موادی که دارای ویتامین C می باشند نیز مصرف گردد همچنین ویتامین C یک آنتی اکسیدان می باشد که می تواند مورد استفاده بدن قرار گیرد و از خواص ضد سرطانی آن استفاده شود. بهترین منابع ویتامین C زغال اخته، کلم بروکلی، کیوی، پرتغال و توت فرنگی می باشند. ویتامین C به تولید کلاژن کمک می کند که برای تقویت مویرگهایی که ریشه مو را ایجاد می کنند استفاده می شود.



## امگا ۳

اسید های چرب امگا ۳ از مهمترین چربی هایی هستند که خود بدن نمی تواند آنرا بسازد بنابراین باید از طریق رژیم غذایی بدست آیند. امگا ۳ در سلول هایی از پوست سر که تولید کننده روغن مورد نیاز جهت هیدراته کردن مو و پوست سر هستند، مورد استفاده قرار میگیرد. امگا ۳ در انواع ماهی خصوصا قزل آلا و ساردین و در گیاهانی مثل آوکادو، گردو و همچنین تخمه آفتابگردان یافت میشود.



## ویتامین A

بدن به ویتامین A جهت تولید ماده ای به نام سبوم (sebum) احتیاج دارد سبوم یک ماده ی روغنی تولید شده توسط غدد sebaceous موهای ما است که یک نرم کننده طبیعی برای پوست سر و مو می باشد. بدون سبوم پوست سر ما دچار خارش شده و موها خشک می گردند که منجر به شوره سر می شود این ماده در محصولات حیوانی و سبزیجاتی که زرد یا نارنجی هستند و سرشار از بتاکاروتن می باشند یافت می شود. از جمله می توان به هویج، کدو حلوایی و سیب زمینی اشاره کرد.





### روی یا زینک و سلنیوم

از دیگر مواد معدنی مهم جهت حفاظت از پوست و موی سر روی و سلنیوم میباشند. کمبود روی می تواند منجر به ریزش موی سر ، خشک شدن و پوسته پوسته شدن پوست سر شود غلات و حبوبات منبع خوب روی میباشند. روی همچنین در گوشت ، تخم مرغ و صدف یافت می شود.



### ویتامین E

آفتاب همانطور که می تواند به پوست ما صدمه بزند می تواند دچار آسیب دیدگی موهای ما نیز بشود بنابراین شوید که در غذاهایتان مقدار زیادی ویتامین E وجود دارد تا از موهای شما بخوبی محافظت گردد آجیل نیروگاه کننده روی، سلنیوم و ویتامین E می باشد بنابراین سعی کنید آجیل را به عنوان بخشی از رژیم غذایی خود در نظر بگیرید.



### بیوتن

بیوتن ویتامین B محلول در آب است در صورتیکه بدن دچار کمبود بیوتن باشد موها شکننده شده و می ریزند جگر، زرده تخم مرغ و آرد منابع بیوتن می باشند.



### درمان های طبیعی

هر دو هفته یکبار جهت درمان و تغذیه ی عمیق موهای خود بر روی آنها ماسک بگذارید . یک زرده تخم مرغ با پوره نصف آوکادو و یک قاشق مربا خوری عسل را با هم مخلوط کرده و بر روی موهای خود مالیده و آنها را ماساژ دهید یادتان باشد موهایتان باید مرطوب و تمیز باشند. بعد از نیم ساعت موهایتان را خوب بشوئید همواره یادتان باشد یک رژیم غذایی متعادل جهت حفظ سلامت و زیبایی موهای خود داشته باشید.





## سالاد خیار

مواد مورد نیاز:

۳۵۰ گرم ماست

۲ عدد خیار متوسط پوست گرفته و خرد شده

آب نصف لیمو شیرازی

۱/۲ قاشق چایخوری دانه رازیانه خرد شده

مقداری نعنا خرد شده

مقداری روغن زیتون

## دستور پخت:

ماست را با خیار، آب لیمو و دانه های رازیانه مخلوط کنید به مقدار کافی نمک و فلفل بزنید و قبل از سرو نعنا و روغن زیتون را اضافه کنید.





### طرز تهیه :

همه مواد را به همراه نمک و فلفل در داخل بلندر بریزید و خوب ترکیب کنید تا نرم و کرمی شود سپس به یک ظرف درب دار غیر پلاستیکی منتقل کرده و حداقل برای یکساعت در یخچال بگذارید.

### سس تاتزیکی

مواد مورد نیاز:

۵۰۰ گرم ماست

۲ عدد خیار بدون پوست

۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون

آب نصف لیمو شیرازی

۱ قاشق غذاخوری شوید تازه خرد شده

۳ عدد سیر





### طرز تهیه :

ماهیتابه را داغ کنید دانه های گشنیز ، زیره و جوز را داخل آن بریزید و بو بدهید تا رنگ آنها تغییر کند. از روی حرارت بردارید و در مخلوط کن بریزید سپس سیر، موسیر، فلفل، زنجبیل، پوست لیمو را به همراه دو قاشق چایخوری نمک داخل مخلوط کن ریخته و در آخر برگ گشنیز و ریحان را اضافه کرده و خوب مخلوط کنید تا خمیری شود.

### رب کاری سبز

مواد مورد نیاز:

۵۰ گرم دانه گشنیز

۲۵ گرم دانه زیره

۱ قاشق چایخوری جوز رنده شده

۹ عدد سیر خرد شده

۹ عدد موسیر خرد شده

مقداری برگ گشنیز خرد شده

۱۹ عدد فلفل سبز بدون دانه و خرد شده

۵۰ گرم زنجبیل خرد شده

مقداری پوست لیمو رنده شده یا ۵ عدد برگ درخت لیمو

مقداری برگ ریحان





### طرز تهیه :

همه مواد را با هم مخلوط کنید ولی دقت کنید هر بار کل مواد بیشتر از ۱ قاشق غذاخوری نشود کم کم اضافه و مخلوط کنید و ادامه دهید تا مقداری سفت شود.

### شکر یخی

#### مواد مورد نیاز:

۱ فنجان پودر شکر (شکر آسیاب شده)

۱/۲ قاشق چایخوری وانیل

۱/۲ قاشق غذاخوری شیر



# Cooking is Art

