

آشپزی بدون گوشت

تأليف فلي امامي



انتشارات نیلوفر

چاپ اول: ۱۳۶۱
چاپ دوم: تابستان ۱۳۶۹ با اضافات



انتشارات زمینوفر خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، تلفن ۶۶۱۱۱۷



با همکاری انتشارات زمینه

تجریش، خیابان شهید دربندی (مقصودبیگ)، چهارراه حسابی

عکس روی جلد و تزئینات کتاب: آتلیه «۷ برابر»

لیتوگرافی و چاپ متن: چاپ گلشن

لیتوگرافی و چاپ جلد: چاپ داد

تعداد: ۵۰۰۰ نسخه

همه حقوق محفوظ است.

فهرست مطالب

پیشگفتار ۹
یادداشت چاپ دوم

بخش اول: پروتئین و تغذیه ۲۶-۱۳

پروتئین چیست؟ (۱۶)، بدن روزانه به چه مقدار پروتئین نیاز دارد؟ (۱۷)، مهم‌ترین مواد پروتئین‌دار (۱۸)، جدول مواد پروتئین‌دار (۲۰)، پروتئین‌های مکمل (۲۱)، پروتئین‌های مکمل در آشپزی ایرانی (۲۲).
جدول مواد پروتئین‌دار ۳۶

بخش دوم: یکصد غذای بدون گوشت ۱۱۱-۲۹

۱- املت‌ها، کوکوها و ... ۴۰-۳۹

املت به شیوه فرانسوی (۳۲)، املت به شیوه ایتالیایی (فریتاتا) (۳۳)، کوکوی سبزی (۳۴)، کوکوی گردو و سبزی (۳۵)، کوکوی اسفناج (۳۵)، کوکوی کدو (یا بادنبجان) (۳۶)، کوکوی سیب‌زمینی (۳۶)، کوکوی باقالا (۳۷)، خاکینه شیرازی (۳۷)، سیره بیج (سیرآویج) (۳۸)، گل کلم و تخم مرغ (۳۸)، فرگسی اسفناج (۳۹)، فرگسی لوبیا سبز (۳۹)، فرگسی کدو (یا بادنبجان) (۴۰).

۲- سالادها، سس‌ها ۴۹-۴۱

سالاد کاهو با ماست (۴۲)، سالاد سزار (۴۲)، سالاد کلم و هویج (۴۳)، سالاد نخود و پنیر (۴۳)، سالاد ایتالیایی (۴۴)، سالاد روسی (۴۵)، سالاد سیب‌زمینی به شیوه آلمانی (۴۵)، سالاد یونانی (۴۶)، سس ماست (۴۷)، سس روغن و سرکه به شیوه

فرانسوی (۴۷)، سس سفید (بشامل) (۴۸)، سس سفید آسان (۴۸)، سس مایونز (۴۹).

۳- ماست و دوغ و بورانی ۵۵-۵۸

ماست خانگی (۵۱)، ماست قندی (۵۳)، دوغ خانگی (۵۴)، آبدوغ خیار (۵۴)، ماست و خیار (۵۵)، ماست و خیار به شیوه بلغاری (۵۵)، بورانی اسفناج (ماست و اسفناج) (۵۶)، بورانی چغندر (ماست و لبو) (۵۶)، بورانی لوبیا سبز (ماست و لوبیا سبز) (۵۶)، بورانی کنگر (کنگر ماست) (۵۷)، بورانی بادنجان (یا کدو) (۵۷)، ماست و کرفس (۵۸).

۴- غذاهای سبک ۵۹-۷۳

ساندویچ پنیر و گردو (۶۰)، ساندویچ پنیر و تخم مرغ (۶۱)، باقلای پخته (۶۱)، عدسی (۶۱)، ماشال موشو (لوبیا پخته) (۶۲)، خوراک لوبیا به شیوه یونانی (۶۳)، کدو و بادنجان سرخ کرده (۶۳)، میرزا قاسمی (۶۴)، راتانوی به شیوه فرانسوی (۶۵)، راتانوی به شیوه یونانی (۶۶)، خوراک سیبزمینی (۶۷)، اسپاگتی با پنیر (۶۸)، کتلت لوبیا (۶۹)، پن کیک با مربا (۷۰)، پن کیک با سبزیجات به شیوه چینی (۷۰)، سنبوسه هندی (۷۱)، دلمه برگ مو به شیوه یونانی (۷۲).

۵- سوپها ۷۴-۸۶

«آبگوشت» سبزیجات برای مایه سوپ (۷۵)، سوپ پیاز (۷۶)، سوپ کدو حلوايي (۷۶)، سوپ عدس به شیوه یونانی (۷۷)، سوپ حبوبات (۷۷)، سوپ سبزیجات مخلوط (روستایی) (۷۸)، سوپ سبزیجات مخلوط به شیوه فرانسوی با سس مخصوص (۷۹)، کرم سوپ اسفناج (یا کاهو) (۸۰)، کرم سوپ تره فرنگی (۸۱)، کرم سوپ گوجه فرنگی (۸۱)، کرم سوپ قارچ (۸۲)، کرم سوپ پیاز (۸۳)، کرم سوپ کرفس (۸۳)، کرم سوپ گل کلم (۸۴)، کرم سوپ ذرت (۸۵)، سوپ گوجه فرنگی سرد به شیوه اسپانیایی (۸۶).

۶- آشها ۸۸-۹۵

آش رشته (۸۹)، آش آلو (۹۰)، آش افار (۹۱)، آش جو - نوع اول (۹۱)، آش جو - نوع دوم (۹۲)، آش کلم قمری (۹۳)، آش ماش (۹۴)، آش ماست (۹۵)، اشکنه ماستی (مرغانه ماست) (۹۵).

۷- چلو خورشها و پلوا ۹۷-۱۰۶

چلو ساده (۹۸)، کته ساده (۹۹)، خورش شش انداز هویج (۱۰۰)، خورش باقالا قاتق (۱۰۰)، خورش تورش تره (ترش تره) (۱۰۱)، خورش نازخاتون (۱۰۲)، خورش دال هندی (۱۰۳)، خورش ماست و تخم مرغ به شیوه هندی (۱۰۴)، عدس پلو با

خرما (۱۰۴)، دمی باقلا (۱۰۵)، دمپخت عدس (۱۰۶).

۸- غذاهای شیرین ۱۱۱-۱۰۷

فرنی (۱۰۸)، شیربرنج (۱۰۸)، شله‌زرد (۱۰۹)، رنگینک (۱۰۹)، حلوی آرد و شکر (۱۱۰)، حلوی آرد و خرما (۱۱۰)، حلوی هویج (۱۱۱).

بخش سوم: بیست غذای بدون گوشت دیگر

نیمروی اسپانیولی (۱۱۵)، تخم‌مرغ و جوانه ماش به شیوه چینی (۱۱۶)، تخم‌مرغ و تره‌فرنگی (۱۱۶)، سالاد زمستانی (۱۱۷)، سالاد سیب‌درختی (۱۱۸)، سس گوجه‌فرنگی (کچاپ) (۱۱۸)، سس گوجه‌فرنگی با سویا (۱۱۹)، فلافل (۱۱۹)، دوپیازه (۱۲۰)، کنلت سیب‌زمینی به شیوه هندی (۱۲۱)، لازانیا (۱۲۲)، آش میوه (۱۲۳)، فستجان بدون گوشت (۱۲۳)، خورش شوید باقلا (۱۲۴)، خورش ماش به شیوه هندی (۱۲۵)، لوبیاپلو با سویا (۱۲۵)، شویدپلو با سیب‌زمینی (۱۲۶)، برنج پخته با قارچ و پنیر به شیوه ایتالیایی (ریزوتو) (۱۲۶)، پلو با سبزیجات مخلوط به شیوه «چینی» (۱۲۷)، کیسل میوه (۱۲۸).

پرورش جوانه ماش و جوانه‌های دیگر (۱۳۰)

جدول تبدیل وزن‌ها و اندازه‌ها داخل جلد در انتهای کتاب

پیشگفتار

این کتاب برای گیاهخواران نوشته نشده، گرچه گیاهخواران نیز می‌توانند از آن بهره‌ کافی ببرند. در حقیقت این کتاب برای همه کسانی است که ممکن است مدتی در تهیه گوشت مشکلاتی داشته باشند؛ و لازم است بدانند چه مواد پروتئینی دیگری را می‌توان جایگزین گوشت کرد، بی‌آنکه سلامت افراد خانواده به خطر بیفتد. راز تغذیه سالم شناخت صحیح مواد غذایی گوناگون است، مخصوصاً موادی که پروتئین به بدن ما می‌رسانند. و مهم است بدانیم که برخلاف تصور عمومی گوشت تنها ماده پروتئین‌دار نیست، بلکه یکی از مواد پروتئینی است. بنابراین برای آشنایی بیشتر شما با این مواد حیاتی، اولین بخش کتاب را به بحث مفصل و دقیقی در زمینه پروتئین اختصاص داده‌ایم، پیچیدگی‌های موضوع را شکافته‌ایم و با استفاده از آخرین اطلاعات موجود، جدول بزرگی از مواد پروتئین‌دار تنظیم کرده‌ایم که موجودی پروتئین کمابیش هشتاد خوراکی مختلف را با ذکر همه جزئیات برمی‌شمارد.

پس توصیه می‌کنیم پیش از مراجعه به بخش غذاها، مطالب مربوط به پروتئین را بدقت بخوانید و آنگاه پس از آگاهی کافی از نقش پروتئین در تغذیه به سراغ دستور غذاها در بخش دوم بروید. یکصد غذای بدون گوشتی را که در کتاب گرد آورده‌ایم، از آشپزیهای سنتی دست‌چین کرده‌ایم: از آشپزی سنتی کشور خودمان (از زمان صفویه و قاجار تا امروز) و آشپزی سنتی کشورهای دیگر، از هند و چین گرفته تا یونان و ایتالیا و اسپانیا. در انتخاب غذاها دو هدف اصلی وجود داشته است: یکی آنکه غذاها به‌جای گوشت شامل مواد پروتئین‌دار دیگر باشند (مثل تخم مرغ و لبنیات و حبوبات) و دیگر آنکه حتماً خوشمزه باشند و با ذائقه ایرانی وفق بدهند. مطمئن باشید از غذاهای پر پروتئین ولی بیمزه که توسط کارشناسان تغذیه، در آزمایشگاهها اختراع شده‌اند در این کتاب نشانی نخواهید یافت.

دستور تهیه غذاها را ساده نوشته‌ایم و آنها را قبلاً آزموده‌ایم تا مطمئن شویم اشکالی در کار نیست. برای آسانتر شدن کار از وسایل اندازه‌گیری دم دست (قاشق

و فنجان و لیوان) استفاده کرده‌ایم تا کسانی هم که ممکن است در آشپزخانه خود ظرفهای اندازه‌گیری مخصوص و ترازوی دقیق نداشته باشند در نمانند. اصولاً می‌دانیم که آشپزی سنتی ایرانی آشپزی اندازه‌های دقیق نیست. روش قابل انعطافی است که با مصالح کم و زیاد هر دو قابل اجراست. آنچه مهم است «چشم» قدرت تشخیص درست بودن نسبت مواد به یکدیگر) و ذائقه آشپزباشی است.

در مورد کاربرد چاشنی و ادویه غذاها کوشیده‌ایم معمولاً حد متوسطی را رعایت کنیم، اما تطبیق دادن مقدار نمک و فلفل و ترشی و شیرینی هر غذا با پسند خانواده وظیفه شماست. همه می‌دانند که سنبوسه هندی باید تند باشد ولی اینکه چه مقدار فلفل قرمز در سنبوسه را افراد خانواده شما می‌توانند تحمل کنند نکته‌ای است که فقط شما می‌دانید. و یا مقدار سیر میرزا قاسمی را. وظیفه ما بود که طرز تهیه غذاهای شمال را به‌اصیل‌ترین شکل ممکن، درست همان‌طور که در گیلان عمل می‌شود بنویسیم. اما با شماست که به‌خاطر رعایت حال همسایه‌ها بخواهید از مقدار سیر این غذاها کم کنید.

در مورد انواع چربیهای مورد استفاده هم بگوییم که ما معمولاً نوعی از روغن را (جامد یا مایع یا کره) که برای هر غذای معین توصیه شده است و بهترین نتیجه را می‌دهد نوشته‌ایم ولی استفاده از آن طبقاً بازیستگی به‌روش کار شما و امکانات بازار خواهد داشت. در بعضی موارد هم باز باید پسند خانواده را رعایت کرد، مثلاً در مورد پختن املت ایتالیایی در روغن زیتون. عدم استفاده از گوشت در غذاهای کتاب امتیاز دیگری هم دارد و آن اینکه سریع‌آماده می‌شوند و جز در مواردی که باید بعضی حبوبات را از شب پیش خیسانند، در مجموع برای تهیه این غذاها زمان زیادی لازم نیست.

فراهم آمدن کتاب در مدت زمان نسبتاً کوتاهی تنها به لطف و کمک و تشویق جمعی از دوستان و خویشان و صاحب‌نظران میسر گردید، که تشکر از تک‌تک آنان را وظیفه خود می‌دانم. از خویشان خود شروع کنم: بانوان بدر امامی (شیراز)، فیروزه امامی (اصفهان) و لی‌لی امامی (تهران) به‌خاطر غذاهای شیرازی و هندی. بعد نوبت به دوستان می‌رسد: خانم دکتر ماری رضوانی برای غذاهای گیلان و خانم منزه باقرزاده برای تعدادی از غذاهای بدون گوشت که دستور تهیه آنها در کتاب «آشپزی آسان» درج شده است. و بالاخره شوهرم کریم و دو دخترم هدیه و هستی که تهیه کتاب بدون همکاری ایشان ممکن نبود. از همه صمیمانه سپاسگزارم.

گلی امامی

یادداشت چاپ دوم

نخستین چاپ کتاب «آشپزی بدون گوشت» هفت سال پیش منتشر شد و از همان آغاز مورد توجه علاقه‌مندان قرار گرفت. هم به این علت که تهیه گوشت، مخصوصاً گوشت قرمز مسائل و مشکلاتی داشت و هم به این سبب که تعداد گیاهخواران و دوستداران تغذیه سالم به‌طور کلی رو به افزایش بود و دستورهای متنوع کتاب امکان انتخاب را به خواننده می‌داد. در واقع اگر کمبود کاغذ وجود نداشت و اگر ناشر کتاب کوشایی بیشتری از خود نشان می‌داد، این کتاب باید دو سه سال پیش تجدید چاپ می‌شد. در هر حال، مؤلف خوشحال است که در این میان فرصت یافته است با بسیاری از خانمها - و آقایانی - که از کتاب استفاده کرده و بسیاری از غذاهای آن را به محک تجربه آزموده‌اند گفتگو کند، و از نظرات آنان در جهت بهبود دستورالعملهای کتاب سود بجوید.

در تدارک چاپ جدید که بودیم، بر آن شدیم تا تعدادی دستور غذای تازه به کتاب بیفزاییم. این کوشش را با توجه به آخرین تحولاتی که در بازار مواد غذایی پیش آمده است انجام دادیم. یک خیر خوب برای گیاهخواران به بازار آمدن سویای خشک است که با عنوان «گوشت گیاهی» در بسیاری از خواربارفروشیها اینک برای فروش عرضه می‌شود. این کنجاله لوبیای سویاست که پس از روغنکشی پرس شده و خشکانده می‌شود و در بسته‌بندی مناسب به دست مصرف‌کننده می‌رسد. این نوع سویا وقتی در آب نیمگرم خیسانده شود پس از کوتاه‌زمانی به شکلی نزدیک به گوشت چرخ‌کرده درمی‌آید. در آزمایشی که ما انجام دادیم ۱۰۰ گرم سویای خشک پس از جذب آب تبدیل به ۲۵۰ گرم «گوشت گیاهی» شد. لوبیای سویا چنانکه در بخش اول کتاب، «پروتئین و تغذیه»، می‌توانید بخوانید پر پروتئین‌ترین محصول گیاهی است و دانه‌های خشک آن در هر ۱۰۰ گرم ۳۴ گرم پروتئین دارد (به اضافه ۱۷٫۷ گرم چربی و رویمبرفته ۴۰۰ کالری انرژی). عده‌ای اکنون همین سویا را پس از خیساندن و آیکش کردن قدری سرخ می‌کنند و به جای گوشت چرخ‌کرده در همه غذاهای به کار می‌برند. با توجه به وفور سویا، ما دو دستور برای بهره‌جویی از این ماده مفید به بخش جدید

افزوده‌ایم: سس گوجه‌فرنگی با سویا و لوبیاطرفو با سویا.

در این میان قارچ پرورشی هم وفور نسبی بیشتری پیدا کرده است. برای استفاده از این محصول خوشمزه و سودمند، هم در اصل کتاب و هم در بخش جدید چند دستور داریم. با این غذاها می‌توانید ضیافتی بدهید، اما در مورد قارچ گول تبلیفات را نخورید. قارچ از نظر پروتئین عیناً جانشین گوشت نیست: هر صد گرم قارچ تازه فقط ۳ گرم پروتئین دارد.

انواع جوانه‌ها هم در بازار آسان‌تر پیدا می‌شود. جوانه ماش (که تولیدکننده ایرانی آن را با حجب و حیای تجارتي «جوانه بینز» می‌خوانند)، جوانه یونجه (که جوانه «آلفا» خوانده می‌شود) و جوانه گندم که غذای اصلی خام‌گیاهخواران است. جوانه شنبليله هم داریم ولی در ایران به‌صورت تجارتي تولید نمی‌شود؛ شما خودتان می‌توانید آن را در منزل پرورش دهید. دستورالعملی برای این منظور به پایان کتاب افزوده‌ایم. بقیه بیست غذای بخش جدید را باز به‌شیوه اصل کتاب از میان غذاهای سنتی ایران و دیگر کشورهای جهان انتخاب کرده‌ایم از اسپانیا و ایتالیا گرفته تا چین و ماچین. در این میان توجه شما را به «آش میوه» که يك غذای بسیار اصیل ایرانی است جلب می‌کنیم. چندتایی از این دستورها را دوستان عزیزم نازتاب و فرانک سالور و منیر انصاری به من داده‌اند که بدین‌وسیله از ایشان تشکر می‌کنم.

لازم به تذکر است که چند مورد در دستورهای اصل کتاب که نیاز به دستکاری و اصلاح داشت در تدارك چاپ جدید اصلاح شد و از این‌رو با اطمینان می‌توانم بگویم که حالا شما کتاب بهتر و جامع‌تری در دست دارید. غلطهای چاپی کتاب را هم می‌خواستیم اصلاح کنیم ولی خوشبختانه به مودی که بتوانیم آن را غلط چاپی جدی بخوانیم برنخوردیم. این وضع نادر را مدیون دقت‌نظر شوهرم کریم و دوست عزیز دیرینمان اصغر مهرپرور هستیم که حقیقتاً از خادمان ازخودگذشته فرهنگ ایران است و نور دیده او نه‌تنها بر «آشپزی بدون گوشت» که بر صدها کتاب جدی و ماندنی بیست سی سال اخیر تابیده است.

کتاب ۱۰

بخش اول



پروتئین و تغذیه

آنچه در روز می‌خوریم، همه این مواد خوراکی گوناگون گیاهی و حیوانی که پی‌درپی به شکم ما سرازیر می‌شوند تا سیرمان کنند و نیرو ببخشند از نظر دانش تغذیه به سه گروه اصلی تقسیم می‌شوند: ۱- پروتئین‌ها، ۲- نیدرات‌های کربن و ۳- چربی‌ها. انواع گوشتها، چه سرخ و چه سفید، چه گوشت گوسفند چه گوشت مرغ یا ماهی، از مواد پروتئینی محسوب می‌شوند و در نظر عامه مردم مهم‌ترین و مقوی‌ترین بخش غذای روزانه را تشکیل می‌دهند. بیشتر میوه‌ها و سبزی‌ها و دانه‌ها، که موادنشاسته‌ای و قندی را وارد بدن ما می‌کنند، به گروه نیدرات‌های کربن (یا گلوکسیدها) تعلق دارند. چربیها نیازی به معرفی ندارند چون همه با اولین نگاه آنها را باز می‌شناسیم: کره، روغن حیوانی، روغن نباتی مایع یا جامد، پیه و غیره. معیار ارزش غذایی هر ماده‌ای که می‌خوریم مقدار حرارتی است که در بدن ما تولید می‌کند. واحد اندازه‌گیری کالری است که در تغذیه برابر است با مقدار گرمایی که بتواند حرارت یک لیتر آب را یک درجه سانتیگراد بالا ببرد. پرکالری-ترین مواد در جمع سه‌گروه اصلی مواد غذایی چربیها هستند. مثلا ۱۰۰ گرم روغن می‌تواند تا ۹۰۰ کالری گرما ایجاد کند درحالی که ۱۰۰ گرم گوشت قوز بدون چربی بیش از ۳۵۰ کالری حرارت تولید نمی‌کند؛ ۱۰۰ گرم شکر نیز کم و بیش در همین حد حرارت تولید می‌کند. یک انسان فعال ۶۵ کیلوپی در هر روز به معادل ۲۵۰۰ کالری مواد غذایی متنوع نیاز دارد.

از طرف دیگر، در حدود چهل نوع مواد معدنی و غیرمعدنی دیگر وجود دارند که به کارکرد طبیعی بدن انسان کمک می‌کنند، مثل ویتامین‌ها، آنزیم‌ها و هورمون‌ها. هرچند مقدار مورد نیاز این مواد اندک است و اغلب برحسب میلیگرم اندازه‌گیری می‌شود و از نظر تولید انرژی به تنهایی ارزش زیادی ندارند ولی وجود آنها در بدن اهمیت بسیار دارد و کمبود آنها اغلب باعث بروز ناراحتی و بیماری می‌شود.

حال پس از این مقدمه کوتاه می‌پرسیم اگر ناگهان گوشت از برنامه غذایی

ما حذف شود چه خواهد شد؟ می‌میریم، مریض می‌شویم و یا مثل گذشته به زندگی سالم خود ادامه می‌دهیم؟ فوراً بگوییم که از مرگ آنی خبری نیست. با گوشت نخوردن نمی‌توان خودکشی کرد. اما اگر بنا باشد همه مواد پروتئینی از خوراک روزانه ما حذف شود دچار بیماری شدیدی خواهیم شد که ای بسا به مرگ منجر شود. ولی گوشت یگانه منبع مواد پروتئینی نیست و انواع گوناگون پروتئین در بسیاری مواد غذایی دیگر وجود دارند و همین مواد است که انبوه عظیم گیاهخواران هندوستان و کشورهای دیگر جهان را زنده نگاه می‌دارد. و شاید هم سالم‌تر!

پروتئین چیست؟

پروتئین‌ها موادی هستند درست شده از کربن، هیدروژن، اکسیژن، ازت، گوگرد و فسفر که در شیمی با نام آمینو اسید (یا اسید آمینه) شناخته می‌شوند و بخش مهمی از سلولهای زنده را تشکیل می‌دهند. در واقع ۱۸ تا ۲۰ درصد وزن بدن ما از پروتئین پدید آمده است: پوست، مو، ناخن، غضروف، پی، ماهیچه، قسمتهایی از استخوان و هموگلوبین خون از مجموعه‌ای از آمینواسیدهای مختلف ساخته شده‌اند. وجود این آمینواسیدها برای بسیاری از اعمال حیاتی که جمعاً آنها را «ساخت و ساز» می‌خوانیم ضروری است. وجود پروتئین باعث می‌شود که خون حالت خنثای خود را حفظ کند و اسیدی یا قلیایی نشود. وجود پروتئین همچنین باعث حفظ تعادل آب در یاخته‌های بدن می‌گردد.

بدن انسان هر روز به دریافت مقدار جدیدی پروتئین نیاز دارد و برخلاف چربیها و مواد قندی قادر به ذخیره ساختن پروتئین نیست. اگر چند ساعت پروتئین به بدن نرسد همه موجودی پروتئین آن مصرف می‌شود. پس در هر سه وعده غذایی روزانه باید پروتئین کافی وجود داشته باشد تا در کار بدن اشکالی پیش نیاید. اما در تعیین مقدار پروتئین مورد نیاز است که پیچیدگی موضوع نمایان می‌گردد. پروتئین‌های بدن جمعاً از ۲۲ نوع آمینو اسید تشکیل می‌گردند که به نسبت‌های مختلف باهم ترکیب می‌شوند. بدن ما می‌تواند بیشتر این آمینواسیدها را خودش از ترکیب مواد گوناگون بسازد ولی قادر به ساختن هشت نوع آمینواسید نیست و این اسیدها را حتماً باید از خارج دریافت کند. این هشت ماده که «آمینواسیدهای ضروری» نامیده می‌شوند عبارتند از: تریپتوفان*، لوسین، ایزولوسین، لیسین، والین، ترئونین، آمینواسیدهای گوگرددار و آمینواسیدهای آروماتیک*.

يك مشکل دیگر این است که این هشت آمینو اسید ضروری همگی باید در يك زمان در بدن وجود داشته باشند تا کار پروتئین‌سازی بدن لنگ نکند. هرگاه حتی یکی از این هشت آمینواسید غایب باشد کار ساختن پروتئین متوقف می‌شود. و اگر موجودی یکی از این اسیدها کمتر از حد لازم باشد باز کار پروتئین‌سازی

*tryptophan, leucine, isoleucine, lysine, valine, threonine, sulfur-containing amino acids, aromatic amino acids

بدن افت پیدا می‌کند و به‌حدی می‌رسد که گویی همه آمینواسیدهای هشتگانه به همان مقدار کم در بدن وجود دارند، و نه بیشتر.

و بالاخره يك پیچیدگی دیگر در کار انواع پروتئین‌ها قابلیت جذب آنها توسط بدن است. این قابلیت متأسفانه برای همه مواد پروتئینی به یکسان نیست و بدن ما نمی‌تواند همه پروتئین‌هایی را که وارد دستگاه گوارش می‌شوند تمام و کمال مورد استفاده قرار دهد. پروتئین موجود در بعضی مواد مثل تخم‌مرغ کاملاً جذب می‌شود درحالی که بیشتر از نیمی از پروتئین لوبیای قرمز به هدر می‌رود و تنها ۴۰ درصد آن جذب می‌شود. این امر به‌علت تفاوت‌هایی است که در ساخت بیشتر پروتئین‌های گیاهی در مقایسه با پروتئین‌های بدن ما وجود دارد. دانشمندان برای تعیین قابلیت جذب پروتئین موجود در مواد گوناگون از عددی استفاده می‌کنند که «ضریب قابلیت جذب پروتئین» خوانده می‌شود. ضریب جذب پروتئین تخم‌مرغ ۹۴ است و ضریب جذب پروتئین لوبیای قرمز ۳۸ و تفاوت این دو عدد در واقع نشان دهنده تفاوت کیفیت پروتئین‌های این دو ماده است. در جدول بزرگ مواد پروتئینی (که در صفحات بعد چاپ شده است) ما ضریب جذب پروتئین هر ماده را ذکر کرده‌ایم و توجه خوانندگان را به آن جلب می‌کنیم.

بدن روزانه به‌چه مقدار پروتئین نیاز دارد؟

حال ببینیم بدن ما در هر روز به چند گرم پروتئین قابل جذب نیاز دارد تا اشکالی در کار آن پیش نیاید. دانشمندان برای تعیین مقدار پروتئینی که بدن در يك روز مصرف می‌کند (و به همان اندازه پروتئین جدید باید به آن برسد) به اندازه‌گیری مقدار ازتی که از راه ادرار و مدفوع دفع می‌شود پرداخته‌اند، چرا که ازت عنصری است که در پروتئین‌ها وجود دارد ولی در ئیدراتهای کربن و چربیها وجود ندارد. براین اساس معلوم شده است که يك مرد ۷۰ کیلویی بافعالیت متوسط در هر روز جمعاً به ۳۲۹ گرم پروتئین قابل جذب نیاز دارد و يك بانوی ۶۰ کیلویی به ۲۸۲ گرم. به‌عبارت دیگر برای هرکیلوگرم وزن بدن به ۴۷٫۰ گرم پروتئین قابل جذب نیاز داریم.

دانشمندان در مرحله بعد برای رسیدن به يك عدد عام‌تر ۳۰ درصد به عدد بالا افزوده‌اند تا تفاوت‌هایی را که به ناچار بین افراد مختلف جامعه وجود دارد بپوشانند و به‌این حساب جدید به ۶۱٫۰ گرم پروتئین در ازاء هرکیلوگرم وزن بدن رسیده‌اند. اما این رقم برای پروتئین خالص قابل جذب است. اگر بنا باشد تمامی مقدار پروتئینی را که در هرروز باید بخوریم به‌طور ناخالص و مخلوط حساب کنیم ضریب قابلیت جذب را هم بایستی وارد محاسبه کنیم. در این شکل جدید محاسبه، در کشوری که بیشتر پروتئین مورد نیاز جامعه از طریق فرآورده‌های گوشتی تأمین می‌شود (مثل استرالیا) و ضریب جذب مواد به‌طور متوسط بالاست، مقدار کل پروتئین مورد نیاز ۸۱٫۰ گرم برای هرکیلوگرم وزن بدن است.

و برای کشوری که در آن گیاهخواری رواج دارد (مثل هندوستان) و ضریب جذب پروتئین مواد به طور متوسط پائین است طبعاً به رقم بالاتر ۱۱۱ گرم برای هر کیلوگرم وزن بدن می‌رسیم. ماهم اگر بخواهیم از این پس گیاهخواری کنیم نیازهای پروتئینی بدن خود را باید بر مبنای ۱۱۱ گرم در کیلو محاسبه کنیم. پس آقای ۷۰ کیلویی کلاً به ۷۷۷ گرم پروتئین در روز نیاز دارد و خانم ۶۰ کیلویی به ۶۶۶ گرم. و برای اینکه تصویری از مقدار مواد غذایی پروتئین‌دار لازم را برای این زوج محترم به شما بدهیم می‌گوییم که اگر قرار شود آقا تمام پروتئین مورد نیاز خود را تنها از یک منبع تأمین کند در روز اول باید ۲۵۰ گرم گوشت میل کند، در روز دوم ۲۸۰ گرم ماهی، در روز سوم ۱۴۴ لیتر شیر، در روز چهارم ۷ تخم‌مرغ، در روز پنجم ۴۳۰ گرم حبوبات، در روز ششم ۴۰۰ گرم تخمه و آجیل. و در روز هفتم؟

مهم‌ترین مواد پروتئین‌دار

بعد از گوشت و فرآورده‌های گوشتی که آشناترین مواد غذایی پروتئین‌دار محسوب می‌شوند مهم‌ترین منابع پروتئین عبارتند از شیر و لبنیات، تخم‌مرغ، حبوبات، مغز بعضی از دانه‌های گیاهی، غلات و فرآورده‌های آردی و بالاخره بعضی از سبزی‌ها و صیفی‌ها که اینک جداگانه به بررسی هر گروه می‌پردازیم.

گوشت. در جمع انواع گوشتها بالاترین ضریب جذب پروتئین به ماهیهای دریا تعلق دارد که ۸۰ است. بعد نوبت به گوشت بوقلمون می‌رسد (۷۰) و بعد گوشت گاو (۶۷). ضریب جذب پروتئین گوشت گوسفند و مرغ هردو در حد ۶۵ است. از لحاظ کل مقدار پروتئین موجود در هر نوع گوشت اول بوقلمون است با ۳۱ گرم (از ۱۰۰ گرم)، بعد گوشت گاو لخم است با ۲۵ گرم، بعد ماهی تن است با ۲۴ گرم. موجودی پروتئین ۱۰۰ گرم گوشت مرغ استخوان کشیده ۲۳ گرم است که تنها ۱۵ گرم آن قابل جذب است و موجودی همان مقدار گوشت گوسفند لخم ۲۰ گرم پروتئین که تنها ۱۳ گرم آن جذب می‌شود. توجه داشته باشید که گوشتها در جمع تمامی مواد غذایی نه از لحاظ کل موجودی پروتئین و نه از لحاظ ضریب جذب پروتئین بالاترین مقام را ندارند. از نظر موجودی پروتئین لوبیای سویا با ۳۶ درصد اول است و از نظر ضریب جذب پروتئین تخم‌مرغ (۹۴) و شیر (۸۲) هردو رده‌بندی بالاتری دارند.

تخم‌مرغ و لبنیات. برای کسانی که از خوردن گوشت دست می‌کشند شیر و تخم‌مرغ بهترین منبع تأمین پروتئین بدن است. اگر بنا باشد از این دو رده مواد غذایی نیز محروم بمانیم کار پروتئین‌گیری مشکل‌تر می‌شود. پیش از این گفتیم که کیفیت پروتئین‌های موجود در تخم‌مرغ به علت نزدیکی ساخت آنها با پروتئین‌های بدن انسان خیلی بالاست، آنقدر بالا که دانشمندان برای اندازه‌گیری کیفیت سایر پروتئین‌ها، آنها را با پروتئین‌های تخم‌مرغ مقایسه

می‌کنند. یک تخم‌مرغ متوسط (به وزن ۵۰ گرم) دارای ۶ گرم پروتئین است که تمام این ۶ گرم کم و بیش قابل جذب است. شیر و فرآورده‌های لبنی چون ماست و پنیر نیز در پروتئین‌رسانی بسیار کارساز هستند. در ۱۰۰ گرم شیر ۳٫۷ گرم پروتئین وجود دارد که ۳ گرم آن قابل جذب است. در ماست کم‌چربی نیز ارقام کم و بیش در همین حدود است (۳٫۳ گرم و ۲٫۷ گرم). ولی در پنیر که مواد پروتئینی شیر متمرکز می‌شوند ارقام بالامی‌رود. در ۱۰۰ گرم پنیر روستایی (لور) ۱۷ گرم پروتئین وجود دارد که ۱۳ گرم آن قابل جذب است. در همان مقدار پنیر سفید موجودی پروتئین ۲۲٫۵ گرم است و در پنیر هلندی پروتئین موجود در ۱۰۰ گرم در حدود ۲۸ گرم است. در کَشک خشک شاهد یکی از بالاترین تمرکز پروتئین در فرآورده‌های دامی هستیم، یعنی نزدیک به ۵۵ درصد.

حبوبات. که به‌عنوان یک خانواده در زبان فارسی «بنشن» هم خوانده می‌شوند و در اساس عبارتند از نخود و لوبیا و باقلا و ماش و عدس. از نظر مقدار پروتئین موجود در آنها خانوادهٔ پربرکتی هستند و لسی ضریب جذب پروتئین در آنها رویمرفته پایین است. بهترین حبوب لوبیای سویا (لوبیای چینی یا ژاپنی) است که متأسفانه در ایران هنوز به‌فراوانی کشت نمی‌شود. ضریب جذب آن ۶۱ است و موجودی پروتئین آن ۳۴ درصد. بعد ماش است با ضریب ۵۷ و موجودی پروتئین ۲۴ درصد. بعد باقلاست با ضریب جذب ۴۸ و موجودی پروتئین ۲۶ درصد. نخود فرنگی، لوبیای قرمز و نخود در رده‌های بعدی هستند. با عدس و لوبیای سفید به پایین جدول می‌رسیم. ضریب جذب پروتئین عدس تنها ۳۰ است و موجودی پروتئین آن ۲۶ درصد. لوبیای سفید ضریب جذب بالاتری دارد (۳۸) ولی موجودی پروتئین آن ۲۲ درصد است.

مغز میوه‌ها و دانه‌ها. بیخود نیست که اعضای این خانواده نیز در بازار عزیزند. بشر از دیرباز به ارزش غذایی پسته و گردو و بادام و حتی تخم‌ظاهراً بيمقدار کدو و هندوانه پی برده بود. بسیاری از اینگونه تخمها علاوه بر پروتئین، حاوی مقدار قابل توجهی چربی هستند. تخم کدو از ۳۲ درصد پروتئین درست شده و ضریب جذب آن در حدود ۶۰ است. تخم آفتاب‌گردان ۲۵ درصد پروتئین دارد و ضریب جذب آن ۵۸ است. بادام زمینی (پستهٔ زمینی) موجودی پروتئینش اندکی بیشتر است (۲۸ درصد) ولی ضریب جذب آن افت قابل توجهی دارد (۴۳ درصد). بعد نوبت به تخم کُنجد می‌رسد (نزدیک به ۱۸ درصد موجودی پروتئین و ضریب جذب ۵۳) که به هردو صورت بوداده و کوبیده (ارده) قابل مصرف است. پسته و گردو هردو از نظر ضریب جذب مساوی‌اند (حدود ۵۰) ولی موجودی پروتئین گردو (۲۱ درصد) از موجودی پروتئین پسته (۱۷ درصد) بیشتر است.

غلات. مهم‌ترین اعضای این خانواده عبارتند از گندم و جو و ذرت و برنج که هرچند در بالاترین ردهٔ مواد پروتئین‌دار قرار ندارند ولی با توجه به بهای فرآورده‌های آنها (مثلاً نان) در بازار از باصرفه‌ترین منابع تهیهٔ پروتئین محسوب

می‌شوند. ضریب جذب پروتئین این مواد نسبتاً بالاست (حدود ۶۰ تا ۷۰ درصد) ولی مقدار پروتئین موجود در آنها چشمگیر نیست. مثلاً در یکصد گرم گندم اندکی بیش از ۱۵ گرم پروتئین وجود دارد. در آرد موجودی پروتئین اندکی کاهش می‌باید (۱۳٫۳ گرم در ۱۰۰ گرم). در یکصد گرم نان مقدار پروتئین موجود نزدیک به ۹ گرم است که در حدود ۵ گرم آن جذب می‌شود. موجودی پروتئین جو و برنج هردو از گندم کمتر است (به ترتیب ۹٫۶ و ۶٫۴ گرم) ولی یک نکته قابل توجه در این میان آن است که پوسته روی غلات نیز اغلب پروتئین دارد و آرد گندم سبوس نگرفته و برنج سفید نکرده از انواع سفید و سفیدکرده خود مقوی‌تر هستند. سپاگتی (رشته‌فرنگی) نیز که از آرد و گاه تخم‌مرغ درست می‌شود در حد خود از مواد پروتئین‌دار به‌شمار می‌رود (۳٫۵ گرم در ۱۰۰ گرم اسپاگتی پخته) و در یک رژیم غذایی بدون گوشت نباید فراموش شود.

سبزی‌ها و صیفی‌ها. سبزی‌ها از پرویتامین‌ترین مواد غذایی هستند ولی در رده مواد پروتئین‌دار از بهترین مواد محسوب نمی‌شوند. در عین حال از لحاظ موجودی پروتئین از میوه‌ها جلوترند. در میان سبزی‌هایی که در ایران کشت می‌شوند پروتئین‌دارترین آنها عبارتند از نخود سبز (۶ گرم با ضریب جذب ۵۳)، کلم تکمه‌ای (۵ گرم با ضریب جذب کمتر از ۶۰)، ذرت تازه (بلال) (۴ گرم با ضریب جذب ۷۲)، قارچ (۳ گرم با ضریب جذب ۷۲)، مارچوبه (۳ گرم با ضریب جذب کمتر از ۶۰)، گل کلم (۳ گرم با ضریب جذب کمتر از ۶۰)، اسفناج (۳ گرم با ضریب جذب ۵۰)، جوانه ماش (۴ گرم با ضریب جذب ۳۶)، سیب‌زمینی (۲ گرم با ضریب جذب ۶۰)، بامیه (۲ گرم با ضریب جذب کمتر از ۶۰) و برگ چغندر (۲ گرم با ضریب جذب ۵۰).

جدول مواد پروتئین‌دار

پس از این مقدمات اکنون شما می‌توانید به جدول مواد پروتئین‌دار مراجعه کنید و موجودی پروتئین مواد مورد نظر خود را در آن بیابید. اسم خوراکی‌ها را ما به ترتیب الفبای فارسی در جدول نوشته‌ایم بنابراین یافتن تک‌تک مواد پروتئین‌دار در آن بسیار آسان است. مقابل نام هر ماده اطلاعاتی مربوط به آن ماده خواهید یافت: در ستون اول کل پروتئین موجود در یکصد گرم از آن ماده، در ستون دوم ضریب جذب (به صورت درصد)، در ستون سوم مقدار پروتئینی که عملاً در بدن جذب خواهد شد. در چهار ستون بعدی که با نشانه پ ۱ تا پ ۴ مشخص شده‌اند اطلاعاتی درباره چهار آمینواسید ضروری (از جمع هشت آمینواسید ضروری که در بدن ساخته نمی‌شوند و حتماً بایستی از خارج وارد شوند) می‌یابید. این چهار آمینواسید که احتمال کمبود آنها در یک رژیم بدون گوشت بیشتر است عبارتند از تریپتوفان (پ ۱)، ایزولوسین (پ ۲)، لیسین (پ ۳)، و آمینو اسیدهای گوگرددار (پ ۴). موجودی هر یک از این چهار آمینواسید ضروری در جدول با یکی از حروف الفبا به

شیوه‌ای شبیه به نمره‌های امتحانی دانشگاه مشخص شده است. مبنای نمره خوب و نمره بد مقایسه با موجودی پروتئین‌های تخم‌مرغ است. الف + بهترین نمره است و حاکی از وجود آمینواسید مورد نظر در حد ۱۰۰ درصد است. الف تنها برای نشان دادن موجودی ۸۰ تا ۱۰۰ درصد به‌کار رفته است. ب موجودی ۶۰ تا ۸۰ درصد را نشان می‌دهد، ج ۴۰ تا ۶۰ درصد و د موجودی ۲۰ تا ۴۰ درصد را. دانشمندان از الف + تا ب را وفور و ج و د را کمبود می‌شناسند. همان‌طور که قبلاً گفتیم کمبود هر یک از پروتئین‌های ضروری باعث پدید آمدن یک افت کلی در جریان پروتئین‌سازی بدن خواهد شد.

در جدول مواد پروتئینی در چند مورد، مخصوصاً در ارتباط با موادی که بیشتر در ایران مصرف می‌شوند خانه‌های جدول خالی مانده است. در این‌گونه موارد ما تنها توانسته‌ایم کل موجودی پروتئین آن ماده را ذکر کنیم و متأسفانه اطلاعات بیشتری در مورد ضریب جذب و نیز موجودی آمینواسیدهای ضروری آن به‌دست نیاورده‌ایم.

پروتئین‌های مکمل

با مروری در جدول مواد پروتئین‌دار باسانی می‌توان دید که چرا بعضی خوراکیها از مواد خوراکی دیگر مقوی‌تر و مفیدتر محسوب می‌شوند. مثلاً تخم‌مرغ که با سه الف و یک الف + در ستون آمینواسیدهای ضروری بدون هیچ‌گونه بحث و گفتگو قهرمان است. و یا شیر گاو که با الف / الف / الف / الف + / ب مدال نقره را در چنگ دارد. نمره‌های ذرت (د / ج / ج / ب) برعکس چنگی به‌دل نمی‌زند. وضع گندم اندکی بهتر است (ب / ج / ج / ب) و عدس وضع متوسطی دارد (ج / ب / الف / د). مشکل در مورد موادی است که در ستونهای آمینواسیدهای ضروری نمره‌های ج و د گرفته‌اند و از نظر این آمینواسیدهای معین کمبودی را نشان می‌دهند. اگر هر یک از این خوراکیها به‌تنهایی مصرف شوند کمبود هر یک از آمینواسیدهای ضروری وفور انواع دیگر پروتئین را نیز به‌هدر خواهد داد و سطح پروتئین‌سازی بدن تنزل خواهد کرد.

راه‌حلی که دانشمندان در این‌گونه موارد پیشنهاد می‌کنند مصرف دو یا چند ماده پروتئین‌دار باهم است به‌طوری که این مواد نقطه ضعف‌های یکدیگر را بپوشانند و وفورهای یک ماده کمبودهای ماده یا مواد دیگر را جبران کند. البته این کار را بایستی با چشم باز و با اطلاع کافی از نقطه‌های ضعف و قوت مواد پروتئین‌دار انجام داد. وقتی انسان به این ترتیب مواد پروتئینی مکمل مصرف کند، مقدار جذب پروتئین در بدن ۵ تا ۱۰ درصد افزایش پیدا می‌کند و در نتیجه امکان صرفه‌جویی در مصرف این مواد که هیچ‌گاه در بازار هم چندان ارزان نیستند پدید می‌آید.

چند نمونه از پروتئین‌های مکمل را برای روشن‌شدن موضوع ذکر می‌کنیم. مثلاً تخم‌مرغ که به‌اندازه‌ای نقطه‌های قوت دارد که با هر ماده پروتئین‌دار زوج‌خوبی

تشکیل می‌دهد و میانگین نمره‌های هر دو ماده به حد قبولی می‌رسد. یا شیر که می‌تواند ترکیب خوبی با بسیاری از غلات (شیر و برنج، پنبه و گندم) یا سبزی‌ها (شیر و سیب‌زمینی، شیر و گل کلم) به وجود آورد. از مواد پروتئین‌دار متوسط نیز با انتخاب صحیح می‌توان برای پوشاندن نقطه ضعفها استفاده کرد مثلاً ترکیب قارچ (ب/د/ب/الف) با نخود سبز (ب/ب/الف/د) جالب است و یا ترکیب کنگد (الف/ج/ج/الف) با گل کلم (الف/ب/الف/د). البته ممکن است بپرسید چگونه می‌توان از ترکیب کنگد و گل کلم یک خوراک خوشمزه به وجود آورد؟ اینجاست که آشپزباشی باید ابتکار به خرج بدهد. ای بسا بتوان گل کلم و کنگد بوداده را در یک نوع سالاد کنار سبزی‌های دیگر نشانید و یا اینکه نان کنگددار را در یک غذا با گل کلم پخته و مواد دیگر صرف کرد.

پروتئین‌های مکمل در آشپزی ایرانی

آشپزی سنتی ایرانی، این فرآورده دیرپای قرون و اعصار با مواد پروتئینی چه می‌کند؟ آشپزهایی که علم تغذیه را به شکل امروزی آن نمی‌شناختند چگونه مواد پروتئینی را (که حتماً اسم واحدی هم برای همه آنها نداشتند) با هم جفت و جور می‌کردند؟ بررسی دستورهای دیروز در پرتو دانش امروز به هیچ وجه اسباب سرشکستگی نیست. برعکس چنانچه خواهیم دید ترکیب مواد خوراکی اغلب چنان است که گویی با علم و اطلاع از جدول پروتئین‌های ضروری صورت می‌گرفته است. اکثر ایرانیان البته همیشه گوشتخوار بوده‌اند، اما نه به شکلی که می‌شنویم ساکنان بعضی از کشورهای تولیدکننده گوشت مثل آرژانتین، استرالیا و غرب آمریکا گوشتخوار هستند؛ بیفتک کبابی صبح و ظهر و شب! گوشت برای مردمان شهرنشین ایران هیچگاه واقعاً فراوان نبوده است، از این‌رو آشپز ایرانی همیشه سعی داشته است که مقدار اندکی گوشت را با مواد دیگر طوری ترکیب کند که حجم غذا افزایش یابد و یا اصلاً از گوشت صرف نظر کند و در عوض با ترکیب تخم‌مرغ یا ماست با سبزی‌ها و حبوبات غذای مقوی و سیرکننده‌ای پدید آورد.

اولین نکته‌ای که درباره تغذیه سنتی ایرانی باید به یاد داشته باشیم این است که نان همیشه جزء اصلی سفره بوده است. غذایی که پخته می‌شد **قاتق** (یا به عبارتی خورش) نام داشت. هیچ یک از افراد خانواده حق نداشت شکم خود را تنها با قاتق سیر کند. قاتق را با نان می‌خوردند و مقدار نان همیشه از قاتق بیشتر بود. پس همیشه مقداری پروتئین‌گیری از طریق مصرف گندم صورت می‌گرفت. در بررسی پروتئین‌های مکمل نقش نان را نباید فراموش کنیم.

دومین نکته استفاده فراوان از تخم‌مرغ است که همان‌طور که قبلاً دیدیم از بهترین منابع پروتئین‌گیری در یک رژیم بدون گوشت است و می‌تواند ضعف بسیاری از مواد پروتئینی دیگر را جبران کند. صورت غذاهای تخم‌مرغ‌دار سرتاسر ایران فهرست بالابلندی را تشکیل می‌دهد. انواع خاگینه‌ها، کوکوها، نرگسی‌ها، شش‌اندازها

وجود داشته است. نیمرو که معمولی‌ترین روش پختن تخم‌مرغ بوده است. سومین نکته استفاده وسیع از فرآورده‌های لبنی است. شیر، ماست، پنیر و کشک هرکدام به‌تنهایی به‌چندین روش با مواد دیگر ترکیب می‌شوند و غذاهای جالبی را به‌وجود می‌آورند. و انشاءالله هنوز فراموش نکرده‌اید که شیر در رده مواد پروتئین‌دار بعد از تخم‌مرغ قهرمان دوم است و ماست و کشک و پنیر هر سه موجودی پروتئین غذاها را بالا می‌برند و با مواد پروتئین‌دار دیگر ترکیبهای خوبی پیدا می‌آورند.

البته نقش برنج و حبوبات و سبزی‌های پروتئین‌داری چون اسفناج و جعفری را نیز نباید فراموش کنیم. ترکیب همه این مواد به‌صورت‌های گوناگون است که غذاهای پروتئین‌دار و درعین حال خوشمزه ایرانی را به‌وجود می‌آورد و ما را از توسل به‌غذاهای پروتئین‌دار ولی بیمزه «آزمایشگاهی» بی‌نیاز می‌سازد. برای بریدن به‌وضع پروتئین‌های مکمل در آشپزی سنتی ایرانی اینک چند نوع از معمولی‌ترین غذاها را بررسی می‌کنیم.

۱- نان و پنیر و گردو، صبحانه کلاسیک که اتفاقاً هر سه جزء آن از مواد پروتئین‌دار هستند.

نان	ب	ج	د	ب
پنیر	ب	الف	الف + ب	ب
گردو	ب	ج	د	ب

به‌صوری که ملاحظه می‌کنید قوت پنیر در ایزولیسین (پ ۲) و لیسین (پ ۳) ضعف نان و گردو را در این دو آمینواسید ضروری کاملاً جبران می‌کند. اگر فرض کنیم که آقای ۷۰ کیلویی خودمان به‌هنگام صرف صبحانه ۲۰۰ گرم نان را به همراهی ۵۰ گرم پنیر و ۲۵ گرم گردو میل کند سرجمع پروتئین موجود در این مقدار از سه ماده می‌شود ۳۴ گرم یا اندکی بیش از ۴۰ درصد پروتئین مورد نیاز ایشان در یک روز.

۲- عدسی که معمولاً با نان صرف می‌شود و اجزاء پروتئین‌دار این غذا نان و عدس هستند.

نان	ب	ج	د	ب
عدس	ج	ب	الف	د

مثل اینکه گندم و عدس برای جبران ضعفهای یکدیگر ساخته شده‌اند. کمبود تریپتوفان عدس را وفور تریپتوفان گندم جبران می‌کند و ضعف گندم را در ایزولیسین (پ ۲) قوت همین پروتئین در عدس. همین وضع به‌صورت معکوس در

مورد لیسین (پ ۳) تکرار می‌شود. در مورد آمینواسیدهای گوگرددار (پ ۴) عدس و گندم مساوی‌اند. اگر سهم آقای خودمان معادل ۵۰ گرم عدس خشک و ۱۰۰ گرم نان باشد موجودی پروتئین آنها می‌شود ۲۲ گرم یا به عبارت دیگر ۲۸ درصد نیاز روزانه ایشان به پروتئین.

۳- **عدس پلو با خرما**، غذای معروف سربازخانه که مهمترین اجزاء پروتئین‌دار آن عبارتند از برنج و عدس و نان. خرما تنها اندکی پروتئین دارد ولی به علت وفور مواد قندی مقوی است.

عدس	ج	ب	الف	د
برنج	الف	ب	ج	ب
نان	ب	ج	د	ب

کم و بیش وضع عدسی و نان را در جبران ضعف‌ها داریم. اگر سهم آقای ۷۰ کیلویی از يك شام جانانه ۱۲۵ گرم برنج و ۹۰ گرم عدس و ۶۰ گرم خرما و تنها ۵۰ گرم نان باشد سرجمع موجودی پروتئین آنها به ۳۷ گرم خواهد رسید یعنی ۴۷ درصد نیاز روزانه حضرتشان.

۴- **کشک و بادنجان** که اگر به عنوان ناهار صرف شود با نان تکمیل خواهد شد. بادنجان به تنهایی ارزش غذایی چندانی ندارد و بیشتر حامل روغنی است که در آن سرخ شده است.

کشک	الف	الف	الف + ب	ب
نان	ب	ج	د	ب

ما درجه بندی آمینواسیدهای ضروری کشک را در اختیار نداشتیم و نمره‌های ماست را به جای آن گذاشتیم. اگر عمل ما درست باشد، آمینواسیدهای ضروری کشک و نان خوب یکدیگر را تکمیل می‌کنند. موجودی پروتئین ۱۰۰ گرم بادنجان، ۵۰ گرم کشک و ۱۰۰ گرم نان می‌شود ۳۷ گرم یعنی باز ۴۷ درصد نیاز روزانه آقای خودمان.

۵- **شیر برنج** که با شیر و برنج و شکر و گلاب ساخته می‌شود و با نان صرف می‌شود. شکر و گلابش که پروتئین ندارند به کنار.

شیر	الف	الف	الف + ب	ب
برنج	الف	ب	ج	ب
نان	ب	ج	د	ب

به روشنی می‌توان دید که شیر به برنج کمک می‌کند و برنج به نان. اگر يك ظرف کوچک

شیربرنج (برای يك نفر) در اصل با ۲۵۰ گرم شیر و ۲۵ گرم برنج پخته شده باشد و با ۵۰ گرم نان صرف شود موجودی پروتئین آن به ۱۵ گرم می رسد یعنی نزدیک به ۲۲ درصد نیاز روزانه خانم.

۶- گل کلم با تخم مرغ. اگر با این غذا آشنایی ندارید در همین کتاب با آن آشنا خواهید شد؛ به جای ناهار یا شام سبک به همراهی نان خورده می شود.

تخم مرغ	الف	الف	الف + الف	الف
گل کلم	الف	ب	الف	د
نان	ب	ج	د	پ

روشن است که تخم مرغ ضعفهای گل کلم و نان را جبران می کند. اگر سهم هرنفر را معادل ۱۰۰ گرم گل کلم و ۱۵۰ گرم تخم مرغ و ۱۵۰ گرم نان حساب کنیم سرجمع پروتئین آنها به ۲۵ گرم می رسد یعنی بیشتر از ۲۵ درصد نیاز روزانه همان آقا. فراموش نکنیم که ۱۵۰ گرم تخم مرغ مساوی است با ۹ گرم پروتئین تماماً قابل جذب.

۷- آش رشته، شاهکار غذاهای بدون گوشت ایرانی، مجموعه متنوعی از حبوبات و سبزیجات پروتئین دار به اضافه رشته و کشک و البته نان. به قول معروف اگر در توپ بریزند در می رود!

لوبیا	ج	ب	الف + الف	د
نخود	ج	ب	الف + الف	ج
عدس	ج	ب	الف	د
اسفناج	الف	ب	الف + الف	پ
رشته	ب	ج	د	پ
کشک	الف	الف	الف + الف	پ

معجون غریبی است که نقطه قوت آن رویهمرفته در وفور لیسین (پ ۳) است و ضعف آن در آمینو اسیدهای گوگرددار (پ ۴). با يك حساب سرانگشتی ما پروتئین موجود در يك دیگ آش رشته (برای ۱۲ نفر) را حساب کردیم و به ۶۴۰ گرم رسیدیم، یعنی ۵۳ گرم برای هرنفر که اگر با ۱۰۰ گرم نان مصرف شود به ۶۲ گرم می رسیم و این ۶۲ گرم قاعدتاً ۸۰ درصد پروتئین مورد نیاز آقا را تأمین خواهد کرد و ۹۳ درصد پروتئین مورد نیاز خانم را.

بحث پروتئین را اینک ما به پایان می بریم و شما را به مطالعه بخش غذاها دعوت می کنیم. امیدواریم با استفاده از جدول مواد پروتئین دار و مخصوصاً با بررسی آمینواسیدهای ضروری هر ماده درانتخاب مناسبترین غذاهای بدون گوشت یا توجه به پسند خانواده و امکانات بازار موفق باشید.

جدول مواد پروتئین‌دار

مقدار پروتئین موجود در ۱۰۰ گرم از هر ماده غذایی

مقدار				کل مقدار		ماده غذایی
پ ۴	پ ۳	پ ۲	پ ۱	ضریب جذب	پروتئین	
ب	ج	ج	ب	۵۹ گرم	٪۶۰	۹۸ گرم
ب	ج	ج	ج	۴۳ گرم	٪۵۱	۸۵ گرم
ج	الف	ب	الف	۲۲- گرم	٪۶۱	۳۶- گرم
ب	د	ج	ب	۸- گرم	٪۶۰	۱۳۳ گرم
الف	ج	ب + الف	ب	۵۷ گرم	٪۵۵	۱۰۴ گرم
ج	ج	ب	ب	۱۸ گرم	٪۵۰	۳۵ گرم
ب + الف	ب	ب	الف	۱۵ گرم	٪۵۰	۳- گرم
						۱۸۶ گرم
ج	ج	ج	ب	۱۲۳ گرم	٪۴۳	۲۸۶ گرم
						۵۲ گرم
د	الف	ب	ج	۱۲۵ گرم	٪۴۸	۲۶- گرم
ج	ب	ب	ب	۱۲ گرم	زیر ٪۶۰	۲- گرم
-	ب	ب	ب	۱- گرم	> ٪۵۰	۲- گرم
						۳۸۸ گرم
ب	ج	ب	الف	۳۶ گرم	٪۵۷	۶۴ گرم
ب	ج	ج	ب	۵۶ گرم	٪۷۰	۸- گرم
ب + الف	الف	الف	الف	۴۱ گرم	٪۸۲	۵- گرم
ب	ج	ج	ب	۶۹ گرم	٪۶۰	۱۱۴ گرم
						۱۱۴ گرم
ب + الف	ب	ب	-	۲۱۷ گرم	٪۷۰	۳۱- گرم
ب	ب	ج	ب	۸۹ گرم	٪۵۰	۱۷۹ گرم
ب + الف	الف	ب	ب	۱۲۸ گرم	> ٪۷۵	۱۷- گرم
						۲۲۵ گرم
ب + الف	الف	ب	ب	۱۷۵ گرم	٪۷۰	۲۵- گرم
ب	ج	ب	الف	۱۴۵ گرم	٪۵۸	۲۵- گرم
-	ب	ب	الف	۱۹۲ گرم	٪۶۰	۳۲- گرم
الف	ج	ج	الف	۹۵ گرم	٪۵۳	۱۷۹ گرم
ب + الف	الف	الف	الف	۱۱۸ گرم	٪۹۴	۱۲۵ گرم
						۲۰- گرم
ب	ج	ج	ب	۵۸ گرم	٪۶۰	۹۶ گرم
				۱۴۴ گرم	٪۳۶	۲- گرم
						۱۰۵ گرم
						۲۶۹ گرم
ب	ج	ج	د	۳- گرم	٪۷۲	۴- گرم
						۱۶۲ گرم

بادام زمینی (پسته زمینی)

باقلائی تازه

باقلائی خشک

بامیه

برگ چغندر

برگ مو

برنج سفید کرده

برنج سفید نکرده

بستنی خامه‌ای

بلغور گندم

بوقلمون (گوشت بدون

استخوان)

پسته خشک

پنیر روستایی (لور)

پنیر سفید

پنیر هلندی

تخم آفتاب‌گردان

تخم کدو

تخم کنجد (ارده)

تخم مرغ

جگر گوسفند

جو

جوانه ماش

حلوا

خاویار

ذرت تازه (بلال)

زبان گوسفند

مقدار قابل جذب				کل مقدار پروتئین	مقدار ضریب جذب	عاده غذایی
پ ۴	پ ۳	پ ۲	پ ۱	گرم	%	
			الف	۹	۳۱	زردآلوی خشک
الف	ب	ج	الف	۹۶۵	۱۶۴	سیبوس گندم
الف +	الف +	الف +	الف +	۶۵۲	۷۸۶	سفیده تخم مرغ (بودر خشک)
	ب	ج	الف	۱۲	۲	سیب زمینی
					۵۳	سیر
			الف	۲۹۳	۳۵۷	تیر خشک بدون چربی
الف +	ب	ب	الف	۳	۳۷	تیر گاو
الف +	الف	الف	الف	۳	۵۸	تیر گوسفند
			ج	۲۸	۲۶	غلس
	الف	ب	ج	۲۸	۲۳۵	فندق
			ب	۲۲	۳	فندق
	ب	د	ب	۲۲	۵۴۹	فندق
			ب	۳	۵	کشمش
الف	ب	ب	ب	۳	۵	کلمه ای (بروکسل)
	الف	ب	ب	۱۰۷	۲۱۴	گردو
ب	د	ج	ب	۱۸	۳	گل کلم
د	الف	ب	الف	۹۱	۱۵۲	گندم
			ب	۹۱	۲۶	گوشت گاو
ب	ج	ج	ب	۱۷	۲۰	گوشت گوسفند
الف +	ب	ب	ب	۱۳	۲۳۱	ویبای چشم بلبلی
الف +	ب	ب	ب		۲	ویبای سبز
			ج	۸	۲۲	ویبای سفید
الف +	ب	ب	الف	۲۰	۳۴	ویبای سویا (چینی)
ج	الف	ب	ج	۹۱	۲۴	ویبای قرمز
د	الف +	ب	ج	۴۲	۸	ویبای لیما (تازه)
			الف	۱۰	۲۰	ویبای لیما (خشک)
الف +	ب	ب	ج	۱۸	۳	مارچوبه
د	ب	د	ب	۲۷	۳۳	مست
الف +	الف	الف	الف	۱۳۷	۲۴	مش
د	الف	ج	ج	۱۹۲	۲۴	مهی تن (کنسرو شده)
ب	الف +	ب	ب	۱۴۵	۲۱	مهی ساردین (کنسرو شده)
ب	الف +	ب	ب	۱۵۲	۱۹	مهی سفید
ب	الف +	ب	ب	۱۵	۲۳	مهی و جوجه
الف +	الف	الف	ب	۱۵۲	۱۰۳	مهی گوسفند
			ب	۱۵۲	۱۹	میگو (تازه یا منجمد)
	الف +	ب	ب		۳۵	مهی کبک

مقدار قابل جذب		مقدار کل پروتئین		ماده غذایی		
پ ۱	پ ۲	پ ۳	پ ۴	ضریب جذب	پروتئین	ماده غذایی
					۹۲ گرم	نان بربری
					۹۳ گرم	نان تافتون
					۷- گرم	نان سفید
					۸۷ گرم	نان سنگک
					۸۹ گرم	نان لواش
					۲۲- گرم	نخود
ج + الف	ب	ج	۹۵ گرم	%۴۳	۶- گرم	نخود سبز (تازه)
د + الف	ب	ب	۳- گرم	%۵۳	۲۴- گرم	نخود فرنگی (خشک)
د + الف	ب	ج	۱۱۳ گرم	%۴۷		

بخش دوم



یکصد غذای بدون گوشت

املتها، کوکوها و...	۱
سالادها، سسها	۲
ماست و دوغ و بورانی	۳
غذاهای سبک	۴
سوپها	۵
آشها	۶
چلوخورشها و پلوهها	۷
غذاهای شیرین	۸

املتها، کوکوها و...



تخم مرغ، که یکی از بهترین منابع پروتئین بدن است، در جهان (و در ایران خودمان) به روشهای بسیار متنوعی پخته می‌شود: در حرارت خشک، در روغن داغ، توی آب جوش؛ در پوسته اصلی خود یا خارج از آن؛ بهم خورده یا بهم نخورده؛ تنها یا مخلوط با مواد دیگر. در واقع مجموعه غذاهایی که با تخم مرغ پخته می‌شوند خود می‌توانند کتاب آشپزی نسبتاً قطوری را پدید آورند. در این فصل ما دو نوع املت، شش نوع کوکو، سه نوع نرگسی و سه نوع غذای تخم‌مرغی محلی را گرد آورده‌ایم، و تازه ترجیح داده‌ایم شش غذای دیگر از این دست را در فصلهای دیگر بگنجانیم. به‌هنگام آشپزی با تخم‌مرغ حتماً از تخم‌مرغهای تازه و فاسد نشده استفاده کنید. ساده‌ترین راه آزمایش سلامت تخم‌مرغ فرو بردن آن در آب است؛ تخم مرغ فاسد روی آب شناور می‌شود. وقتی تخم‌مرغی را می‌شکنید ابتدا آن را توی کاسه کوچکی بیندازید و پس از اینکه از سالم بودن آن مطمئن شدید آن را به ظرفی اصلی منتقل کنید.

املت به شیوه فرانسوی

برای ۱ تا ۲ نفر

کره، ۱ قاشق سوپخوری

تخم مرغ، ۳ عدد

نمک و فلفل، به اندازه

تخم مرغها را توی کاسه کوچکی بشکنید، نمک و فلفل روی آنها بپاشید و با چنگال، با حرکات سریع دست به مدت نیم دقیقه بزنید تا سفیده و زرده خوب مخلوط شود. ماهیتابه نسبتاً کوچک و تمیزی را روی حرارت نسبتاً زیاد بگذارید؛ وقتی خوب داغ شد به اندازه یک قاشق مرباخوری کره را جدا کرده نزدیک حرارت بگذارید و بقیه آن را توی ماهیتابه بیندازید و به کمک چنگال در سطح ماهیتابه بپرخانید تا زود آب شود و همه جای کف و دیواره های ماهیتابه را بپوشاند. پس از آنکه کره کف کرد و بعد کف آن فرو نشست مایه املت را توی ماهیتابه بریزید.

راز خوب در آوردن املت فرانسوی سرعت عمل است، به طوری که اغلب پختن تخم مرغ در ماهیتابه از یک دقیقه هم کمتر طول می کشد. تخم مرغ که وارد ماهیتابه شد با دست چپ دسته ماهیتابه را بگیرید و با حرکات منظم مرتباً به طرف جلو و عقب تکان بدهید تا املت به کف ماهیتابه نچسبد و در همین حال با دست راست چنگال را به حالت افقی، به طوری که تیغه های آن با کف ماهیتابه موازی باشد در دست بگیرید و با آن مایه املت را کنترل کنید.

در مدت کوتاهی زیر املت خواهد پست ولی روی آن همچنان شل خواهد بود. با چنگال قسمت های مایع املت را با حرکات دورانی از وسط به طرف کناره ها که زودتر خودشان را می گیرند هدایت کنید. وقتی زیر املت برشته شد و روی آن هنوز نرم بود به پایان کار نزدیک هستید. دسته ماهیتابه را قدری بالا بیاورید تا کف ماهیتابه حالت شیب دار پیدا کند و در این حال با چنگال زیر املت را از گوشه ای که به شما نزدیکتر است بلند کنید و آن را روی خودش برگردانید. یک

نحظه صبر کنید و بعد املت را با چنگال هل دهید تا از توی ماهیتابه بیرون بلفزد و به بشقابی که برای آن در نظر گرفته‌اید منتقل شود. با کره باقیمانده روی املت را چرب کنید. اگر بخواهید سنگ تمام بگذارید، بهتر است بشقاب را قبلاً گرم کنید تا املت زود سرد نشود. املت را که کشیدید آن را فوراً سر سفره ببرید.

چند نکته: اگر خورندگان املت بیشتر از دو نفر هستند تعداد تخم‌مرغها را زیاد نکنید. دو یا چند املت جداگانه بپزید. ساختن املت فرانسوی با بیشتر از سه تخم‌مرغ توصیه نمی‌شود.

نکته دیگر آنکه می‌توانید بعضی چیزهای خوشمزه لای املت بگذارید، چون پنیر هلندی رنده شده، یا سبزیجات معطر خردشده یا قارچ سرخ کرده. این مواد را درست قبل از اینکه املت را تا کنید وسط املت بریزید و لبه املت را روی آن برگردانید. چون املت فرانسوی را بعد از پختن دم نمی‌کنند، موادی را که می‌خواهید اضافه کنید باید قبلاً گرم کنید تا لای املت زود به درجه حرارت مطلوب برسند.

و بالاخره ماده اصلی پروتئین‌دار املت همان تخم‌مرغ است. البته پنیر و قارچ هم مقداری پروتئین دارند. همچنین نان.

املت به شیوه ایتالیایی (فریتاتا)

برای ۴ نفر

تخم‌مرغ، ۶ عدد	نمک و فلفل، به اندازه
مواد اضافی (سبزی‌های معطر،	روغن زیتون، ۵ راقاشق
سبزی‌های پخته، پنیر و غیره)،	سوپخوری
معادل ۳ فنجان چایخوری	

تفاوت اصلی املت ایتالیایی با املت فرانسوی آن است که ایتالیایی‌ها موادی را که معمولاً فرانسویها لای املت می‌گذارند توی مایه املت می‌ریزند و با آن مخلوط می‌کنند. تخم‌مرغها را بشکنید و با تخم‌مرغ زن بزنید تا زرده و سفیده مخلوط شود. ماده یا مواد اضافی را توی کاسه بریزید و به زدن ادامه دهید. نمک و فلفل را با توجه به مقدار ادویه مواد اضافی روی مایه املت بپاشید و با آن مخلوط کنید. مواظب باشید که املت شور نشود.

دو ماهیتابه متوسط هم‌اندازه آماده کنید. یکی را با روغن زیتون چرب کنید و کنار بگذارید. ماهیتابه دیگر را روی حرارت بگذارید؛ وقتی داغ شد بقیه روغن را توی آن بریزید. وقتی روغن داغ شد مایه املت را توی ماهیتابه بریزید و به روشی که در مورد املت فرانسوی شرح دادیم عمل کنید تا هم زیر

املت خودش را بگیرد و هم به کف ماهیتابه نچسبد.

وقتی زیر املت برشته شد و روی املت هنوز شل بود ماهیتابه دوم را مثل يك در قابلمه روی ماهیتابه اول بگذارید، هر دو دسته را محکم در هر دو دست بگیرید و با حرکت سریع مچ‌ها جای دو ماهیتابه را عوض کنید به طوری که ماهیتابه دوم زیر و ماهیتابه اول رو قرار بگیرد. در این میان املت هم بایستی تغییر مکان داده و توی ماهیتابه دوم افتاده باشد و روی برشته آن بالا و طرف خام آن پایین باشد. ماهیتابه دوم را روی حرارت بگذارید و به پختن املت ادامه دهید تا زیر آنهم برشته شود.

پروتئین اصلی املت ایتالیایی در تخم‌مرغ آن است. بقیه پروتئین بستگی به کیفیت مواد اضافی دارد.

کوکوی سبزی

برای ۴ تا ۶ نفر

سبزی (تره، جعفری، شوید،
گشنیز)، نیم کیلو
تخم‌مرغ، ۵ عدد
جوش شیرین، ۱ قاشق چایخوری
آرد سفید، ۲ قاشق مرباخوری
نمک و فلفل، به اندازه
روغن، ۸ قاشق سوپخوری

سبزی را پاک کنید، بشویید و ریز خرد کنید. تخم‌مرغها را در ظرف جاداری بشکنید. جوش شیرین، آرد و نمک و فلفل را روی تخم‌مرغ بریزید و بسا تخم‌مرغ‌زن یا چنگال بزنید تا زرده و سفیده تخم‌مرغها و سایر مواد خوب مخلوط شوند. در این وقت سبزی خرد شده را نیز به مایه کوکو اضافه کنید و به زدن ادامه دهید.

فر آسپزخانه را روشن کنید و روی حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) تنظیم کنید. ظرف نسوز لبه‌داری را که برای پختن کوکو در نظر گرفته‌اید آماده کنید و ۴ قاشق سوپخوری روغن کف آن بریزید و ظرف را در فر قرار دهید تا روغن داغ شود. روغن که خوب داغ شد ظرف را از فر بیرون بیاورید و مایه کوکو را توی آن بریزید و روی کوکو را صاف کنید. ظرف را به فر بازگردانید و نیم‌ساعت صبر کنید. دوباره ظرف را بیرون بیاورید و ۴ قاشق روغن باقیمانده را روی آن پدهید و کوکو را دوباره به فر بازگردانید تا مغزپخت شود. پختن کوکو جمعاً در حدود ۴۵ دقیقه طول می‌کشد.

اگر از فر استفاده نمی‌کنید کوکو را در ماهیتابه روی حرارت نیز می‌توانید بپزید. زیر کوکو که پخته شد آن را با کارد به ۴ یا ۶ قسمت تقسیم کنید و هر قسمت را در جای خود برگردانید تا روی آن نیز بپزد. ماده اصلی پروتئین‌دار کوکو تخم‌مرغ است. آرد و جعفری نیز قدری پروتئین دارند. همچنین نان.

کوکوی گردو و سبزی

برای ۶ تا ۶ نفر

مغز گردو، ۲ استکان	جوش شیرین، ۱ قاشق چایخوری
روغن، ۱۰ قاشق سوپخوری	آرد سفید، ۲ قاشق مرباخوری
سبزی (نعنا و جعفری)، نیم کیلو	زعفران ساییده، نصف قاشق چایخوری
پیاز متوسط، ۲ عدد	
تخم مرغ، ۵ عدد	نمک و فلفل، به اندازه

مغز گردو را بکوبید. پیازها را پوست بگیرید و خرد کنید. گردوی کوبیده و پیازهای خرد شده را در ۲ قاشق سوپخوری روغن سرخ کنید. وقتی پیازها طلایی شد ماهیتابه را از روی حرارت بردارید. سبزی را پاک کنید، بشویید و ریز خرد کنید. تخم مرغها را توی ظرف جاداری بشکنید و با چنگال یا تخم مرغ زن بزنید. در این حال سبزی خرد کرده، آرد سفید، جوش شیرین و نمک و فلفل را نیز تدریجاً به تخم مرغها اضافه کنید. زعفران را نیز در کمی آب جوش حل کنید و به مایه کوکو اضافه کنید. آخر سر گردو و پیاز را نیز به مجموعه مواد اضافه کنید و به زدن ادامه دهید.

اکنون مایه کوکو برای پختن آماده است. آن را عیناً به ترتیبی که در دستور کوکوی سبزی شرح دادیم بپزید. کوکوی گردو و سبزی مقوی ترین و پروتئین دارترین غذا در خانواده کوکوهاست. علاوه بر تخم مرغ، گردو و آرد هم مقداری پروتئین دارند.

کوکوی اسفناج

برای ۶ تا ۶ نفر

اسفناج، ۵۱ کیلو	جوش شیرین، ۱ قاشق چایخوری
تخم مرغ، ۵ عدد	نمک و فلفل، به اندازه
آرد سفید، ۲ قاشق مرباخوری	روغن، ۸ قاشق سوپخوری
پودر سیر، نصف قاشق چایخوری	

اسفناج را پاک کنید، بشویید و با آب و قدری نمک بپزید. اسفناج چند جوش که خورد و نیم پز شد آن را از روی حرارت بردارید و آبکش کنید. بعد آن را با کاره و تخته ریز خرد کنید. تخم مرغها را در ظرف جاداری بشکنید و با چنگال یا تخم مرغ زن بزنید. آرد سفید، پودر سیر، جوش شیرین و نمک و فلفل را تدریجاً به تخم مرغها اضافه کنید و به زدن ادامه دهید. بعد اسفناج را اضافه کنید و مایه کوکو را همچنان بزنید.

بقیه کار شبیه به پختن کوکوی سبزی است. این کوکو را در تابستان که

اسفناج در بازار نیست می‌توانید با برگ چغندر بپزید. هم اسفناج و هم برگ چغندر قدری پروتئین دارند، علاوه بر تخم‌مرغ و آرد. و البته نان یا برنجی که همراه کوکو میل می‌کنید.

کوکوی کدو (یا بادنجان)

برای ۴ تا ۶ نفر

کدوی قلمی، ۵ عدد
 (یا بادنجان قلمی، ۴ عدد)
 پیاز متوسط، ۳ عدد
 روغن، ۱۲ قاشق سوپخوری
 تخم‌مرغ، ۵ عدد
 نمک و فلفل، به اندازه

کدو را بشویید پوست بگیرید و حلقه حلقه کنید. پیازها را پوست بگیرید، ریز خرد کنید و توی ماهیتابه با ۴ قاشق سوپخوری روغن سرخ کنید تا طلایی شود. در این وقت حلقه‌های کدو را نیز توی ماهیتابه بیندازید و به همراهی پیازها سرخ کنید. آب کدوها که گرفته شد ماهیتابه را از روی حرارت بردارید. تخم‌مرغها را توی ظرف جاداری بشکنید، نمک و فلفل روی آنها بریزید و با چنگال یا تخم‌مرغ‌زن بزنید. وقتی کدو و پیاز سرخ کرده هم خنک شدند آنها را هم به مایه کوکو اضافه کنید و به زدن ادامه دهید. بعد به ترتیبی که در مورد کوکوی سبزی شرح دادیم کوکوی کدو را با ۸ قاشق روغن باقیمانده در فر یا روی حرارت بپزید. مواد پروتئین‌دار کوکوی کدو تخم‌مرغ و نان هستند. کوکوی بادنجان هم عیناً مثل کوکوی کدو تهیه می‌شود.

کوکوی سیب‌زمینی

برای ۴ تا ۶ نفر

سیب‌زمینی پشندی، نیم کیلو
 تخم‌مرغ، ۵ عدد
 جوش‌شیرین، ۱ قاشق چایخوری
 نمک و فلفل، به اندازه
 روغن، ۸ قاشق سوپخوری

سیب‌زمینی‌ها را در آب با قدری نمک بپزید. وقتی نوك چنگال شما به آسانی در سیب‌زمینی‌ها فرو رفت، آنها را از روی حرارت بردارید، خنک کنید و پوست بگیرید. بعد سیب‌زمینی پخته را با رنده یا دستگاه برقی مناسب نرم کنید. تخم‌مرغها را در ظرف جاداری بشکنید، جوش‌شیرین و نمک و فلفل را روی آنها بپاشید و با چنگال یا تخم‌مرغ‌زن خوب بزنید. سیب‌زمینی را هم به مایه کوکو اضافه کنید و به زدن ادامه دهید.

بقیه کار عیناً مثل پختن کوکوی سبزی است. افزایش سیب‌زمینی به کوکو هم سرجمع کالری آن را بالا می‌برد و هم اندکی به موجودی پروتئین آن، که در

درجه اول از تخم مرغ تأمین می شود، می افزاید.

کوکوی باقلا

برای ۴ تا ۶ نفر

نمک و فلفل، به اندازه
روغن، ۸ قاشق سوپخوری

باقلاي تازه، ۱ کیلو
تخم مرغ، ۵ عدد
جوش شیرین، ۱ قاشق چایخوری

پوست سبز و سفید باقلا را بگیرید و آن را با قدری نمک در آب بپزید تا حامی آن گرفته شود. آن را از روی حرارت بردارید، آبکش کنید و بکوبید (یا با دستگاه برقی مناسب ریز کنید). تخم مرغها را توی ظرف جاداری بشکنید و با چنگال یا تخم مرغ زن بزنید. جوش شیرین و نمک و فلفل را اندک اندک روی تخم مرغها بپاشید و به زدن ادامه دهید. بعد باقلاي کوبیده را اضافه کنید و همه مواد را خوب مخلوط کنید.

بقیه کار عیناً شبیه پختن کوکوی سبزی است. مواد پروتئین دار کوکوی باقلا تخم مرغ و باقلا هستند. و نان یا برنجی که همراه آن میل می کنید.

خاگینه شیرازی

برای ۴ تا ۶ نفر

زردچوبه، نصف قاشق چایخوری
نمک و فلفل، به اندازه
روغن، ۷ قاشق سوپخوری

تخم مرغ، ۶ عدد
پیاز متوسط، ۲ عدد
آرد، ۲ قاشق مریاخوری
جوش شیرین، ۱ قاشق چایخوری

تخم مرغها را در کاسه ای بشکنید و با چنگال خوب بزنید. بعد پیازها را پوست بگیرید و با کارد ریز کنید. سپس آرد و پیاز خرد کرده را به همراهی یک قاشق سوپخوری آب سرد روی تخم مرغها بریزید و مخلوط کنید. آرد را کم کم بریزید تا گلوله نشود. جوش شیرین، زردچوبه و نمک و فلفل را نیز به مایه خاگینه اضافه کنید و با یک تخم مرغ زن خوب بزنید. ماهیتابه بزرگی را روی حرارت نسبتاً زیاد بگذارید و روغن را توی آن بریزید تا داغ شود. در مدتی که در انتظار داغ شدن روغن هستید به زدن مایه خاگینه ادامه دهید.

حالا مواد مخلوط شده را توی ماهیتابه بریزید. زیر خاگینه که خودش را گرفت حرارت را کم کنید تا خاگینه آهسته تر بپزد و کف آن نسوزد. زیر خاگینه که برشته شد باید آن را با کفگیر برگردانید تا روی آنهم بپزد. اگر در برگرداندن خاگینه اشکال دارید می توانید آن را ۴ یا ۶ قسمت کنید و هر قسمت را جداگانه

در جای خود برگردانید. زیر و روی خاکینه که برشته شد آن را توی ظرف مناسبی بکشید و سر سفره ببرید.

ماده اصلی پروتئین‌دار خاکینه تخم‌مرغ است. آرد هم قدری پروتئین دارد. همچنین نان.

سیره بیج (سیر آویج)

برای ۴ نفر

برگک سیر تازه، ۲۵۰ گرم
تره، ۱۵۰ گرم
روغن جامد، ۶ قاشق سوپخوری
زردچوبه، نصف قاشق سوپخوری
تخم‌مرغ، ۴ عدد
نمک و فلفل، به اندازه

برگهای سیر را تمیز کنید و بشویید. تره را هم پاک کنید و بشویید. هر دو را خرد کنید، ولی نه خیلی ریز. ماهیتابه‌ای روی حرارت متوسط بگذارید. توی آن روغن بریزید و سبزی‌های خرد شده را در روغن چند چرخ بدهید، در حد تفت دادن. زردچوبه را هم در همین حال روی سبزی‌ها بپاشید و هم‌پزینید. حالا تخم‌مرغها را یکی یکی توی ماهیتابه بشکنید و همه مواد را مرتباً هم‌پزینید تا تخم‌مرغها ببندند. نمک و فلفل را هم در آخرین مرحله پختن تخم‌مرغها به سیره بیج اضافه کنید. سیره بیج که حاضر شد آن را فوراً سر سفره ببرید. سیره بیج از غذاهای خوشمزه گیلان است که معمولاً به‌همراهی برنج خورده می‌شود. ماده پروتئینی آن تخم‌مرغ است. و برنج.

گل کلم و تخم مرغ

برای ۴ تا ۶ نفر

گل کلم، نیم کیلو
روغن، ۱۰ قاشق سوپخوری
نمک و فلفل، به اندازه
تخم‌مرغ، ۶ عدد

گل کلم را تمیز کنید و اگر لکه‌های سیاه دارد با کارد بگیرید. بعد گل کلم درسته یا نصفه را با یک لیوان آب گرم و قدری نمک روی حرارت بگذارید و در قابلمه را ببندید تا چند جوش بزند و نرم بشود. مواظب باشید بیش از حد نپزد. کلم نیم‌پز را از روی حرارت بردارید. خنک که شد آنرا با کارد خرد کنید. گلها و ساقه‌های نازک‌تر را یک طرف و ساقه‌های کلفت‌تر را طرف دیگر بگذارید. شما فعلاً با قسمتهای بهتر گل کلم کار دارید. قسمتهای ضخیم‌تر را می‌توانید بعداً به‌هنگام پختن سوپ سبزیجات مصرف کنید.

ماهیتابه بزرگی را روی حرارت ملایم بگذارید و روغن را در آن بریزید. روغن که داغ شد قطعات گل کلم را توی ماهیتابه بریزید و سرخ کنید. حالا تخم‌مرغها

را يك يك توی ماهیتابه بشکنید و همه مواد را مرتباً هم بزنید تا تخم‌مرغها سفت شوند. روی خوراک نمک و فلفل بپاشید و پس از هم‌زدن آن را بکشید و سر سفره ببرید.

گل کلم و تخم‌مرغ را حتماً با نان میل کنید. علاوه بر تخم‌مرغ، گل کلم و نان هم مقداری پروتئین دارند.

نرگسی اسفناج

برای ۴ تا ۶ نفر

اسفناج، ۲ کیلو
پیاز متوسط، ۳ عدد
روغن، ۸ قاشق سوپخوری
نمک و فلفل، به اندازه
تخم‌مرغ، ۶ عدد

اسفناج را پاک کنید، بشویید و با آب و اندکی نمک بپزید، به قدری که بپزد ولی سیاه نشود. بعد اسفناج پخته را در آبکش بریزید و با فشار انگشتان آب آن را بگیرید و سپس روی تخته با کارد خرد کنید. پیازها را پوست بگیرید و آنها را هم ریز خرد کنید. روغن را در ماهیتابه بزرگی بریزید و روی حرارت بگذارید؛ اسفناج و پیاز را در آن سرخ کنید، در حدی که پیازها طلایی شود. حرارت را کم کنید.

حالا قدری نمک و فلفل روی اسفناج بپاشید و با کفگیر اسفناج و پیاز را در ماهیتابه به پایین فشار دهید و صاف کنید به طوری که شکل منظمی پیدا کند و روی آن صاف باشد. در این وقت تخم‌مرغها را یکی یکی روی قشر اسفناج و پیاز بشکنید و بی آنکه دست بخورند بگذارید سفیده‌ها در جای خود ببندند. برای کمک به پختن تخم‌مرغ می‌توانید چند دقیقه در ماهیتابه را روی آن بگذارید. سفیده‌ها که بست می‌توانید نرگسی را بکشید. یا آن را یکجا به کمک کفگیر توی دیسی بلفزانید و یا بهتر از آن، نرگسی را طوری در ماهیتابه قسمت کنید که یک سفیده و زرده تخم‌مرغ روی هر قسمت باشد. هر قسمت را توی یک شتاب بگذارید و سر سفره ببرید.

علاوه بر تخم‌مرغ، اسفناج هم قدری پروتئین دارد. البته نان که با نرگسی میل می‌کنید.

نرگسی لوبیاسبز

برای ۴ تا ۶ نفر

لوبیا سبز، ۱ کیلو
پیاز متوسط، ۲ عدد
روغن، ۸ قاشق سوپخوری
زردچوبه، ۱ قاشق چایخوری
رب گوجه‌فرنگی، ۱ قاشق مربا-
خوری
تخم‌مرغ، ۶ عدد
نمک و فلفل، به اندازه

لوبیا سبز را بشویید و با کارد و تخته به قطعات کوچک به اندازه نصف بند انگشت تقسیم کنید. اگر لوبیا نخ دارد، نخ دو طرف آن را هم بگیرید. بعد آن را با آب و قدری نمک روی حرارت بگذارید تا بجوشد و پخته شود. لوبیا که پخت و پوست آن نرم شد آن را از روی حرارت بردارید.

پیاز را پوست بگیرید و ریز کنید و در روغن سرخ کنید تا طلایی شود. لوبیا را به پیاز اضافه کنید و روی آن زردچوبه بپاشید و مخلوط کنید. رب گوجه فرنگی را هم در یک استکان آب گرم حل کنید و روی لوبیا بدهید و بگذارید چند دقیقه بجوشد تا آب آن تمام شود.

تخم مرغها را در کاسه‌ای بشکنید، نمک و فلفل روی آنها بپاشید و با چنگال یا تخم مرغ زن بزنید. آب لوبیا که تمام شد تخم مرغها را روی آن بریزید و با کفگیر همه مواد را مخلوط کنید تا تخم مرغها سفت شوند. تخم مرغها که پختند نرگسی حاضر است. آنرا بلافاصله سر سفره ببرید. علاوه بر تخم مرغ لوبیا سبز هم اندکی پروتئین دارد. و البته نان.

نرگسی کدو (یا بادنجان)

برای ۴ تا ۶ نفر

کدوی قلمی متوسط، ۶ عدد	رب گوجه فرنگی، ۱ قاشق سوپخوری
روغن، ۸ قاشق سوپخوری	تخم مرغ، ۶ عدد
پیاز متوسط، ۲ عدد	نمک و فلفل، به اندازه
زردچوبه، ۱ قاشق چایخوری	

کدوها را پوست بگیرید، بشویید و حلقه حلقه کنید، هر حلقه به قطر یک سانتیمتر. قدری نمک روی حلقه‌های کدو بپاشید و هر دو روی آنها را در روغن داغ سرخ کنید. پیازها را پوست بگیرید، خرد کنید و در باقیمانده روغن سرخ کنید تا طلایی شود. زردچوبه را روی پیاز بپاشید و هم بزنید. حرارت را کم کنید. حلقه‌های کدو را روی پیاز بچینید. رب گوجه فرنگی را در یک لیوان آب گرم حل کنید و روی کدو بدهید و بگذارید آهسته آهسته بجوشد تا آب آن تمام شود.

در این فاصله تخم مرغها را در کاسه‌ای بشکنید، نمک و فلفل روی آنها بپاشید و با چنگال یا تخم مرغ زن بزنید. آب کدوها که تمام شد تخم مرغها را روی کدوها بریزید و بدون اینکه مواد را مخلوط کنید بگذارید تخم مرغها آهسته بپزند و سفت شوند. بهتر است دری روی قابلمه بگذارید و چند دقیقه صبر کنید. تخم مرغ که خودش را گرفت نرگسی حاضر است. آن را بلافاصله بکشید.

نرگسی بادنجان هم به ترتیب بالا تهیه می‌شود. حتی می‌توانید نرگسی مخلوط کدو و بادنجان هم تهیه کنید. کدو و بادنجان هیچکدام از مواد پروتئین دار محسوب نمی‌شوند. منبع اصلی پروتئین این خوراک تخم مرغ است. و البته نان.

سالادها، سسها



سالادها از نظر پروتئین از پربرترین خوراکیها نیستند ولی اشتها ساز و پر ویتامین اند و برای ما ایرانیان که اعتقاد راسخ به خواص سودمند و شفا بخش سبزیهای تازه داریم جزء ثابتی از غذای روزانه شده اند. و گاه سالادها به اندازه ای مفصل و مقوی هستند که به تنهایی کار یک وعده غذای کامل را انجام می دهند. در این فصل هشت نوع سالاد بسیار متنوع را به همراهی پنج نوع سس گرد آورده ایم. سسها نه تنها سالادها را خوشمزه تر می کنند بلکه گاه به مقدار پروتئین سالاد هم می افزایند، مثل سس مایونز یا سس ماست. شما اگر مایل به بالا بردن محتوای پروتئین سالادهای خود هستید همیشه می توانید مقداری پنیر سفید یا تخم مرغ یا حبوبات پخته و یا دانه هایی چون کنجد را به سالاد بیفزایید. و اگر در جستجوی سبزیهای واقعا پر ویتامین هستید هویج و گوجه فرنگی و اسفناج و جعفری و کلم و کاهو را از یاد نبرید. و در هر حال، همیشه سبزی خوردن و سبزیهای سالاد خود را به دقت قبل از مصرف ضد عفونی کنید.

سالاد کاهو با ماست

برای ۵ نفر

کاهوی سالادی متوسط، ۱ عدد	سرکه، ۱ قاشق سوپخوری
سیب‌زمینی متوسط، ۴ عدد	نمک و فلفل، به اندازه
تخم مرغ، ۳ عدد	روغن زیتون، ۳ قاشق سوپخوری
ماست غلیظ، ۱ لیوان	

کاهو را تمیز کنید، بشویید و خشک کنید. سیب‌زمینی‌ها را در قدری آب‌نمک بپزید تا نرم شوند. تخم‌مرغها را هم خوب بپزید تا سفت شوند. حالا کاهو را خرد کنید و در ظرف سالاد بریزید. سیب‌زمینی‌ها را پوست بگیرید و خرد کنید و روی کاهو بریزید. تخم‌مرغها را پوست بگیرید و ریز خرد کنید و روی سالاد بریزید. ماست را توی کاسه‌ای بریزید و خوب هم بزنید؛ سرکه و نمک و فلفل را به آن اضافه کنید و به هم‌زدن ادامه بدهید. حالا روغن زیتون را به تدریج به آن اضافه کنید. سس ماست را روی سالاد بریزید و همه مواد را خوب مخلوط کنید. این سالاد را بهتر است یک‌ساعت قبل از مصرف آماده کنید و در یخچال بگذارید تا سس خوب در مواد آن نفوذ کند.

مواد پروتئینی این سالاد تخم‌مرغ و ماست است. و تا حدی سیب‌زمینی.

سالاد سزار

برای ۴ نفر

سیر خشک، یک پره	خردل خشک، ربع قاشق‌مرباخوری
روغن زیتون، ۸ قاشق سوپخوری	سرکه انگور، ۳ قاشق سوپخوری
نان فرانسوی (باگت)، یک‌چهارم نان	تخم‌مرغ، ۱ عدد
	آبلیمو، ۱ قاشق سوپخوری

کاهوی سالادی متوسط، ۲ عدد پنیر رنده شده هلندی، ۲ تا ۳
نمک و فلفل، به اندازه قاشق سوپخوری

از روز قبل پوست سیر را بکنید، آن را خیلی ریز خرد کنید و در تمام روغن زیتون بخیسانید. روز بعد اول نان فرانسوی را چهارگوش چهارگوش ببرید و بعد این قطعات را در ۲ قاشق سوپخوری از روغن زیتون سرخ کنید. کاهوها را بشویید، خشک کنید و تکه تکه کنید. تکه های کاهو را توی یک کاسه بریزید. نمک و فلفل و خردل را روی آنها بپاشید. سرکه و بقیه روغن زیتون سیراگین را هم به مواد اضافه کنید. تخم مرغ را یک دقیقه ونیم در آب جوش بپزید و بلافاصله توی کاسه سالاد بشکنید. آبلیمو و نان سرخ شده و پنیر رنده شده را هم روی سالاد بپاشید و همه مواد را چند بار زیر و رو کنید. سالاد سزار را فوراً سر سقره ببرید و میل کنید.

مواد پروتئینی این سالاد مشهور کالیفرنیا تخم مرغ و پنیر و نان آن است.

سالاد کلم و هویج

برای ۴ نفر

کلم برگ متوسط، یک سوم کلم سرکه، ۱ قاشق سوپخوری
هویج متوسط، ۳ عدد روغن زیتون، ۳ قاشق سوپخوری
ماست غلیظ، ۱ فنجان چایخوری نمک و فلفل، به اندازه

کلم را تمیز بشویید و خشک کنید و سپس آن را خیلی باریک خلال کنید. هویجها را بشویید، پوست بگیرید و درشت رنده کنید. کلم و هویج را مخلوط کنید. ماست را در کاسه ای بریزید و خوب هم بزنید، سرکه را به آن اضافه کنید. نمک و فلفل را در آن بریزید. حالا روغن زیتون را به تدریج به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید. سس آماده را روی سالاد بریزید و همه مواد آن را خوب مخلوط کنید. سالاد را پیش از مصرف ۳ ساعت در یخچال بگذارید. سالاد را می توانید روز قبل هم درست کنید و در یخچال نگاهدارید. هر چه کلم و هویج بیشتر توی سس ماست بمانند خوشمزه تر می شوند.

ماده پروتئین دار این سالاد تنها ماست آن است.

سالاد نخود و پنیر

برای ۴ تا ۶ نفر

نخود معمولی، نصف لیوان پنیر هلندی یا پنیرسفید، ۱ فنجان
خیار متوسط، ۱ عدد جوانه ماش یا جوانه یونجه، ۵/۸
فنجان چایخوری

کاهوی سالادی، نصف کاهو
 پیازچه، ۵ ساقه
 فلفل سبز متوسط، ۱ عدد
 نخود سبز پخته، ۲ قاشق سوپخوری

سرکه، ۲ قاشق سوپخوری
 نمک و فلفل، به اندازه
 روغن زیتون، ۶ قاشق سوپخوری

نخود را شب قبل پاک کنید، بشویید و در یک کاسه آب سرد بخیسانید تا پوست آن به راحتی جدا شود. روز بعد که پوست نخود را گرفتید آن را بپزید و بعد بگذارید خنک شود. پنیر هلندی را رنده کنید. کاهو را تمیز کنید، بشویید و خرد کنید. پیازچه‌ها را تمیز کنید، بشویید و حلقه حلقه ببرید. فلفل سبز را بشویید و تخم آن را بگیرید و ریز خرد کنید. خیار را پوست بگیرید و نازک حلقه کنید.

حالا تمام این مواد را به اضافه نخود سبز پخته و جوانه ماش یا یونجه توی کاسه بزرگی بریزید. سرکه و نمک و فلفل و روغن زیتون را جداگانه مخلوط کنید و روی سالاد بریزید و همه مواد را خوب هم بزنید. شما می‌توانید هر سبزی دیگری را که مایل باشید به این سالاد اضافه کنید یا از سبزی‌های موجود آن کم کنید به شرط اینکه مواد پروتئینی اصلی آن که نخود پخته و پنیر است ثابت بماند. البته نخود سبز و جوانه ماش هم مقداری پروتئین دارند.

سالاد ایتالیایی

برای ۴ تا ۶ نفر

چغندر پخته (لبو)، ۱ عدد متوسط
 هویج متوسط، ۳ عدد
 کرفس، ۳ ساقه
 نخود فرنگی پخته، ۱ فنجان

چایخوری
 سس مایونز، ۱۵ فنجان
 چایخوری
 کاهوی تازه سالادی، چند برگ

لبو را پوست بگیرید و ریز خرد کنید. هویجها را در آب و قدری نمک بپزید؛ وقتی که پخته شدند آنها را آبکش و خرد کنید. هویج‌ها را به لبو اضافه کنید و هر دو را در یخچال بگذارید تا خنک شوند. ساقه‌های کرفس را بشویید، خشک کنید و بعد ریز خرد کنید. کرفس و نخود فرنگی را هم به مواد سالاد اضافه کنید. پیش از بردن سالاد به سر سفره سس مایونز را به آن بزنید و همه مواد را خوب مخلوط کنید. (برای تهیه سس مایونز به چند صفحه بعد نگاه کنید). کف ظرف سالاد را با کاهو بپوشانید و سالاد را روی آن بریزید.

مواد پروتئینی سالاد ایتالیایی سس مایونز و نخودفرنگی هستند.

سالاد روسی

برای ۴ تا ۶ نفر

جوش شیرین، ۱ قاشق چایخوری	هویج متوسط، ۴ عدد
سس سرکه فرانسوی، ۱ فنجان	سیب‌زمینی متوسط، ۳ عدد
چایخوری	چغندر پخته (لبو)، ۱ عدد متوسط
سس مایونز، ۱٫۵ فنجان چایخوری	لوبیا سبز پخته، ۱ فنجان چایخوری
کاهوی تازه سالادی، چند برگ	نخود فرنگی، ۱ فنجان چایخوری

هویج را پوست بگیرید و در آب با قدری نمک بپزید. وقتی که هویج پخت آن را آبکش کنید و نازک حلقه کنید. سیب‌زمینی را هم بشویید و در آب با قدری نمک بپزید. سیب‌زمینی پخته را پس از خنک شدن پوست بگیرید و ریز خرد کنید و روی هویج بریزید. لُبُو را پوست بگیرید و ریز خرد کنید و به هویج و سیب‌زمینی اضافه کنید. نخود فرنگی را اگر خام است، پوست بگیرید و بشویید و سپس در آب و قدری نمک بپزید. برای آنکه رنگ نخود فرنگی سبز بماند به آب نمک یک قاشق چایخوری جوش‌شیرین اضافه کنید. پس از پختن، نخودفرنگی را آبکش کنید، بگذارید سرد شود و روی بقیه سبزی‌ها بریزید. حالا لوبیا سبز پخته را هم اضافه کنید. در صورت تمایل می‌توانید از نخود و لوبیا سبز کنسرو شده استفاده کنید. یک ساعت پیش از صرف غذا، این سبزی‌ها را در سس سرکه فرانسوی بخیسانید (برای تمهیه این سس به صفحات بعد نگاه کنید). پیش از بردن سالاد به سر سفره، سس سرکه را از آن خارج کنید و سس مایونز را به سالاد بزنید و همه مواد را خوب مخلوط کنید. کاهوی تازه را بشویید و خشک کنید. حالا کف ظرف مخصوص سالاد را با برگهای کاهو بپوشانید و سالاد را روی آن بریزید. در صورت تمایل می‌توانید همین کار را در ظرفهای کوچک سالادخوری یک نفره انجام دهید. مواد پروتئینی سالاد روسی تخم‌مرغ مایونز است و نخودفرنگی، لوبیا سبز و سیب‌زمینی.

سالاد سیب‌زمینی به شیوه آلمانی

برای ۴ تا ۶ نفر

شکر، نصف قاشق چایخوری	سیب‌زمینی متوسط، ۶ عدد
نمک، نصف قاشق چایخوری	کره، ۲ قاشق سوپخوری
فلفل یا پاپریکا، اندکی	پیاز متوسط، ۱ عدد
خردل خشک، ربع قاشق چایخوری	کرفس، ۲ ساقه
(اختیاری)	خیارشور متوسط، ۱ عدد
	سرکه، ۶ قاشق سوپخوری

سیب‌زمینی‌ها را بشویید و با آب و قدری نمک بپزید تا نرم شوند. تا

سیب‌زمینی‌ها هنوز گرم هستند پوست آنها را بگیرید و ریز خرد کنید. ماهیتابه‌ای را روی حرارت متوسط بگذارید و کره را در آن بچرخانید تا ذوب شود. پیاز را پوست بگیرید و ریزخرد کنید. حالا پیاز و کرفس و خیارشور را در کره تفت بدهید تا طلایی شوند.

در يك قابلمه جدا، ۶ قاشق سوپخوری آب گرم، سرکه، شکر، نمک، فلفل یا پاپریکا و اگر از خردل هم استفاده می‌کنید خردل را بریزید و روی حرارت ملایم بگذارید تا به نقطه جوش برسد. اینک مخلوط پیاز و کرفس را توی این مایع بریزید و هم بزنید. حالا سیب‌زمینی خردشده را هم اضافه کنید و پس از چند بار هم زدن آن را از روی حرارت بردارید. سالاد را بچشید و نمک و فلفل آن را اندازه کنید. سالاد سیب‌زمینی را گرم سر سفره ببرید.

سالاد سیب‌زمینی پروتئین زیادی ندارد. تنها سیب‌زمینی اندکی پروتئین دارد. و البته نان.

سالاد یونانی

برای ۴ تا ۶ نفر

روغن زیتون، ۴ قاشق سوپخوری	کاهوی سالادی درشت، ۱ عدد
روغن ذرت، ۴ قاشق سوپخوری	پیازچه، ۶ ساقه
سرکه، ۴ قاشق سوپخوری	خیار درشت، ۱ عدد
نمک و فلفل، به اندازه	جعفری خرد شده، ۲ قاشق
پنیر سفید، ۱۵۰ گرم	سوپخوری
گوجه‌فرنگی رسیده درشت، ۲ عدد	تربچه متوسط، ۶ عدد
زیتون سیاه درشت، ۸ عدد	فلفل سبز دلمه‌ای، نصف فلفل

سه ساعت قبل از صرف غذا کاهو را با آب سرد تمیز بشویید و با حوله یا پارچه خشک کنید. سپس آن را از میان دو نیمه کنید و با کارد تیز خلال کنید. کاهوی خلال شده را توی کاسه سالادخوری بریزید. پیازچه‌ها را بشویید و تمیز کنید. ساقه‌های سبز آنها را جدا کنید. سر پیازچه‌ها را ریز خرد کنید و روی کاهو بریزید. خیار را پوست بگیرید و خیلی نازک ورقه ورقه کنید و داخل کاسه بریزید. جعفری خردشده را هم اضافه کنید. تربچه‌ها را پاک کنید، سر و دم آن را بگیرید و بشویید، آنگاه آنها را نازک حلقه کنید و روی سالاد بریزید. فلفل سبز را بشویید، تخم آن را بگیرید، خودش را ریز کنید و توی سالاد بریزید. درپوشی روی کاسه سالاد بگذارید و آن را به یخچال منتقل کنید تا خنک شود.

روغن زیتون و روغن ذرت را به همراهی سرکه و نمک و فلفل توی شیشه دهن‌گشادی بریزید، هم بزنید، در آن را ببندید و شیشه را هم در یخچال بگذارید.

قبل از بردن سالاد به سر سفره، سس را تکان بدهید و روی سالاد بریزید

و همه مواد را خوب هم بزنید. حالا گوجه‌فرنگی را بشویید و چهار قاچ کنید و روی سالاد بریزید؛ زیتونهای سیاه را هم اضافه کنید. پنیر سفید را خرد کنید و روی سالاد بریزید. حالا ظرف سالاد را سر سفره ببرید. ماده پروتئینی سالاد یونانی پنیر سفید است.

سس ماست

برای نصف لیوان سس

ماست غلیظ، ۱ فنجان چایخوری
سرکه یا آبلیمو، ۱ قاشق
نمک و فلفل، به اندازه
روغن زیتون، ۳ قاشق سوپخوری
سوپخوری

ماست را توی لیوانی بریزید و با چنگال بزنید تا نرم و روان شود. سرکه (یا آبلیمو) و نمک و فلفل را توی ماست بریزید و خوب مخلوط کنید. حالا روغن زیتون را به تدریج توی سس بریزید و مرتباً هم بزنید. از این سس برای چاشنی بیشتر سالادها مخصوصاً سالاد کلم و هویج می‌توانید استفاده کنید.

سس روغن و سرکه به شیوه فرانسوی

برای نصف لیوان سس

نمک، نصف قاشق چایخوری
فلفل، نصف قاشق چایخوری
روغن زیتون، ۶ قاشق سوپخوری
سرکه یا آبلیمو، ۲ قاشق سوپخوری
خردل خشک، نصف قاشق
چایخوری
سیر خشک، ۱ پره (اختیاری)

نمک و فلفل و خردل و یک قاشق سرکه (یا آبلیمو) و یک قاشق روغن زیتون را توی کاسه کوچکی بریزید و با چنگال یا تخم‌مرغ‌زن خوب بزنید تا همه مواد مخلوط شود. اکنون دوتا قاشق دیگر روغن زیتون به مواد سس اضافه کنید و به زدن ادامه دهید. حالا بقیه سرکه (یا آبلیمو) و روغن زیتون را هم توی سس بریزید و همچنان آن را بزنید. اگر میل دارید به سس سیر اضافه کنید، پوست آن را بگیرید و توی کاسه سس بیندازید.

سس را توی ظرف مناسبی بریزید و آن را در یخچال نگهدارید. قبل از مصرف شیشه را خوب تکان بدهید. این سس به تنهایی مواد پروتئینی مهمی ندارد.

سس سفید (بشامل)**برای نصف لیوان سس**

کره، ۲ قاشق سوپخوری
آرد سفید، ۵۱ تا ۲ قاشق
سوپخوری
شیر، ۱۵ فنجان چایخوری

پیاز کوچک، ۱ عدد
میخک درسته، ۲ عدد
برگ بو، نصف برگ

قابلمه کوچکی را روی حرارت ملایم بگذارید و کره را در آن بیندازید تا آب شود. آرد را به آن اضافه کنید و با قاشق چوبی به مدت ۳ تا ۵ دقیقه هم بزنید تا مزه و بوی خام آن از بین برود. شیر را جداگانه داغ کنید. شیر داغ را به تدریج به آرد اضافه کنید و با قاشق چوبی مرتباً هم بزنید. دقت کنید که آرد گلوله گلوله نشود. پیاز را پوست بگیرید و خیلی ریز نگین کنید. حالا پیاز نگین شده را با میخک درسته توی سس بریزید، برگ بو را هم اضافه کنید. سس را مرتباً هم بزنید تا روی حرارت ملایم بپزد و غلیظ شود. حالا فر آشپزخانه را روی درجه ۱۷۵ سانتیگراد (۳۵۰ فارنهایت) بگذارید. سس را به مدت ۲۰ دقیقه در فر قرار دهید.

پیش از مصرف، سس را صاف کنید. برای این کار می‌توانید از یک الک درشت استفاده کنید. سس را بچشید و نمک و فلفل آن را اندازه کنید. به هنگام مصرف سس سفید با خوراکی‌های چاق (غیر مایع) معادل نصف حجم ماده خوراکی به آن سس بزنید.

سس سفید برای خوشمزه ساختن بیشتر سبزیهای پخته و کرم‌سوپها و بعضی خوراکیهای دیگر به کار می‌رود. مواد پروتئینی آن آرد و شیر است.

سس سفید آسان**برای نصف لیوان سس**

کره، ۲ قاشق سوپخوری
آرد، ۱۵ تا ۲ قاشق سوپخوری

شیر، ۱۵ فنجان چایخوری
نمک و فلفل سفید، به اندازه

مواد اختیاری:

پودر کرفس، ۱ قاشق چایخوری
جوز کوبیده، ۱ قاشق چایخوری
آبلیمو، ۱ قاشق مرباخوری

آب پیاز، ۱ قاشق مرباخوری
جعفری خرد شده، ۲ قاشق سوپخوری

این سس خیلی سریع درست می‌شود و برای زمانی مناسب است که شما بخواهید به سرعت سوپ یا خوراکی را آماده کنید.
قابلمه کوچکی را روی حرارت ملایم بگذارید و کره را در آن بیندازید.

کره که آب شد آرد را در قابلمه بریزید و خوب با قاشق چوبی هم بزنید. تفت دادن آرد در کره باید در حدود ۳ تا ۴ دقیقه طول بکشد تا بو و مزه خام آن از بین برود. دقت کنید که آرد در کره گلوله گلوله نشود. حالا شیر را به تدریج در آن بریزید و هم بزنید. سس را مرتباً هم بزنید تا نه ته بگیرد و نه آرد آن تکه تکه بشود. حالا از چاشنی و ادویه اختیاری مطابق میلان و بنا به مزه‌ای که می‌خواهید سس داشته باشد استفاده کنید. نمک و فلفل سفید را در هر صورت به سس اضافه کنید. سس را بگذارید روی حرارت ملایم بپزد تا غلیظ شود و تا گرم است به غذا یا سوپی که مایلید اضافه کنید.

مواد پروتئینی سس سفید آرد و شیر است.

سس مایونز

برای ۲ لیوان سس

زرده تخم‌مرغ، ۳ عدد	فلفل سفید، نصف قاشق چایخوری
سرکه یا آبلیمو، ۱ قاشق سوپخوری	روغن زیتون، ۲ فنجان چایخوری
خردل خشک، ۱ قاشق چایخوری	آب جوش، ۲ قاشق سوپخوری
نمک، ۱ قاشق چایخوری	

زرده‌های تخم‌مرغ را یک ساعت زودتر از یخچال بیرون بیاورید تا حرارت اتاق را پیدا کنند. کاسه‌ای را زیر آب گرم بگیرید تا قدری حرارت پیدا کند و سپس به سرعت آن را خشک کنید. دقت کنید که خوب خشک شود. زرده‌های تخم‌مرغ را توی کاسه بیندازید. حالا با استفاده از یک همزن برقی یا تخم‌مرغ‌زن دستی زرده‌ها را به مدت دو دقیقه بزنید به طوری که زرده غلیظ شود و کش بیاید. حالا سرکه یا آبلیمو، خردل، نمک و فلفل را اضافه کنید و قدری بزنید. سپس روغن زیتون را قاشق قاشق (با قاشق چایخوری) توی کاسه بریزید و به زدن ادامه دهید. دقت کنید وقتی یک قاشق جدید روغن را اضافه می‌کنید، قاشق قبلی کاملاً جذب شده باشد. وقتی یک سوم زیتون مصرف شد، سس شما باید غلیظ شده باشد، مثل خامه سفت. حالا بقیه روغن زیتون را همانطور به تدریج بسا قاشق چایخوری به سس اضافه کنید و به زدن ادامه دهید. سس را بپوشید، اگر لازم بود سرکه یا آبلیموی بیشتری به آن اضافه کنید. برای جلوگیری از بریدن سس و دوام بیشتر آن ۲ قاشق آب جوش را هم مثل روغن زیتون به تدریج به آن اضافه کنید. سس مایونز را در یک ظرف دربسته توی یخچال نگاهدارید.

سس مایونز برای تهیه سالاد الیویه، سالاد سیب‌زمینی و حتی برخی از سالادهای سبز مصرف می‌شود. از سس مایونز برای خوشمزه‌تر کردن بعضی ساندویچها هم استفاده می‌کنند، بخصوص ساندویچ تخم‌مرغ پخته. ماده پروتئینی آن زرده تخم‌مرغ است.

ماست و دوغ و بورانی



ماست به‌عنوان يك غذای سالم بهداشتی شهرتی عالمگیر دارد. و حتی بسیاری اشخاص خوردن آن را موجب طول عمر می‌دانند و خواص دارویی و شفابخش برای آن قائلند. برای ما، ماست (و فرآورده‌های لبنی دیگر)، دست کم مادهٔ پروتئین‌دار مفیدی است که به‌خوبی با مواد دیگر ترکیب می‌شود و غذاهای خوشمزه و نیروبخشی به‌وجود می‌آورد. خوشبختانه ماست در ایران آنقدر سابقه و سنت دارد که برای جمع‌آوری اطلاعات دربارهٔ غذاهای ماستی نیاز چندانی به‌جهانگردی پیدا نکرده‌ایم؛ تنها برای يك نوع ماست و خيار متفاوت سری به بلغارستان زده‌ایم، که ماستش به‌نوبهٔ خود معروف است.

در این فصل غیر از طرز تهیهٔ ماست و دوغ خانگی، ۹ نوع بورانی را که معمولاً از ترکیب ماست‌بایک سبزی یا صیفی پدید می‌آید گرد آورده‌ایم. اگر تا به‌حال ماست نزده‌اید، یقین داریم که با خواندن دستورات مفصل و قدم به‌قدم کتاب موفق خواهید شد.

ماست خانگی

برای يك كاسه بزرگ

شیر غلیظ، ۲ لیتر

مایه ماست، ۲ قاشق سوپخوری

موفقیت شما در بستن ماست خانگی، ماستی که يك سر و گردن بالاتر از ماست معمولی بازار باشد، تا حد زیادی بستگی به کیفیت شیری دارد که از آن می‌خواهید استفاده کنید. شیر پاستوریزه معمولاً بین ۳ تا ۴ درصد بیشتر چربی ندارد و يك ماست پرچربی به شما نخواهد داد. شیر گوسفند از شیرگاو پرچربی‌تر است و شیر گاومیش از هردو. ولی اگر به شیر چرب دسترسی ندارید می‌توانید یا شیر را با جوشانیدن غلیظ‌کنید (به طوری که از دولیتر شیر يك لیتر در قابلمه بماند) و یا موادی چون خامه یا شیرخشك را به شیر اضافه کنید. در هر حال، بهتر است برای رسیدن به يك شیر غلیظ تجربه کنید و مناسب‌ترین راه را انتخاب نمایید. حالا چگونگی زدن ماست را شرح می‌دهیم.

قابلمه را روی حرارت نسبتاً زیاد بگذارید. مناسب‌ترین نوع قابلمه از جنس فولاد ضد زنگ با کف کلفت است. در رده بعد قابلمه‌های لعابی سالم و بدون پیریدگی هستند. شیر را باید مرتباً هم بزنید تا جوش بیاید. اگر در هم زدن کوتاهی کنید شیر ممکن است «ته بگیرد» و ماست شما بوی سوختگی پیدا کند. يك وسیله مناسب برای هم‌زدن شیر يك کفگیر چوبی سر صاف است که با آن می‌توانید همه‌جای کف قابلمه را «جارو» کنید. هم‌زدن مرتب شیر همچنین مانع سررفتن آن می‌شود.

شیر که جوش آمد بگذارید چند دقیقه غلغل کند. منظور از جوشاندن شیر از میان بردن تمام موجودات ذره‌بینی آن (باکتری‌ها و احياناً میکروبیها) است تا زمینه برای فعالیت باکتری‌هایی که در مایه ماست وجود دارند و بعداً به شیر اضافه

می‌شوند آماده شود. شیر که خوب جوشید قابلمه را از روی حرارت بردارید و شیر را در کاسه یا کاسه‌هایی که برای ماست زدن در نظر گرفته‌اید بریزید و بگذارید خنک شود. در این مرحله مواظب باشید حشرات توی شیر نیفتند.

در مدتی که منتظر خنک شدن شیر هستید مایه را حاضر کنید. مایه ماست در واقع چیزی نیست جز مقداری ماست موجود. اما خوب بودن مایه اهمیت زیادی در تعیین کیفیت ماست شما دارد. از ماستهای ترشیده و مانده پرهیز کنید. برعکس سعی کنید منبع مایه شما یک ماست تازه و شیرین باشد. پیش از آنکه مایه را به شیر بزنید آن را مدتی خارج از یخچال بگذارید تا گرم شود. آن را چندبار با قاشق هم بزنید تا نرم و روان گردد و باکتریهای آن فعال شوند. می‌توانید مایه را بایکی دو قاشق از شیر جوشیده مخلوط کنید تا رقیق‌تر و روان‌تر شود.

تشخیص زمان مناسب برای زدن مایه به شیر جوشیده و در حال سرد شدن، حساس‌ترین قسمت ماست زدن است. اگر شیر زیاد داغ باشد باکتریهای مایه می‌میرند و اگر شیر بیش از حد سرد باشد باکتریهای مایه فعال نمی‌شوند و به‌کار نمی‌پردازند. دقیق‌ترین روش تشخیص البته استفاده از یک حرارت‌سنج مایعات است که باید بین ۴۰ تا ۴۵ درجه را نشان بدهد. فعل و انفعالات تبدیل شیر به ماست در واقع در گرمایی نزدیک به حرارت بدن به بیشترین حد خود می‌رسند. اگر به حرارت‌سنج مایعات دسترسی ندارید اشکالی ندارد؛ دو دست خود را دوطرف کاسه شیر بگذارید و فشار بدهید. اگر دستتان سوخت شیر هنوز داغ است و بهتر است باز صبر کنید. اگر گرمای شیر را حس کردید ولی دستتان نسوخت وقت مایه زدن است. یک روش دیگر این است که نوك تمیز شده انگشت کوچک خود را توی شیر فرو کنید و از یک تا بیست بشمارید. اگر توانستید حرارت شیر را تا آخر شمارش تحمل کنید باز وقت زدن مایه است. شیر در کاسه‌های کوچک البته زودتر خنک می‌شود.

در این هنگام دیگر شیر رویه بسته است. برای مایه زدن بهتر است با یک قاشق مرباخوری گوشه رویه را بلند کنید و با قاشق دیگری مقداری از مایه را از زیر رویه توی شیر فرو ببرید و با چند تکان سریع قاشق آن را با شیر مخلوط کنید. این عمل را در سه گوشه دیگر کاسه هم تکرار کنید تا همه مایه مصرف شود. اکنون شیر مایه خورده را باید به «گرمخانه» منتقل کنید تا چند ساعت در یک فضای نسبتاً گرم باقی بماند و تدریجاً به ماست تبدیل شود. مناسب‌ترین مکان جایی است با گرمای ثابت بین ۳۲ تا حداکثر ۴۸ درجه سانتیگراد. یک دستگاه ماست‌زنی برقی، یک فر گازی که تنها شمعک زیر آن روشن باشد، یک فر برقی که بتوانید درجه حرارت آن را در حدی کمتر از ۵۰ درجه تنظیم کنید، جایی روی رادیاتور شوفاژ (یا توی موتورخانه شوفاژ)، داخل یک یخدان سفری با دیواره‌های عایق، و یا در گوشه‌ای از آشپزخانه زیر پتوی معروف همه می‌توانند محلهای مناسبی باشند و شیر شما را به ماست تبدیل کنند. ولی جایی که گرمای

ثابتی داشته باشد حتماً مناسبتر از مکانی است که از خودش گرما ندارد و درجه حرارت آن تدریجاً پایین می‌آید.

اگر در کار شما اشکالی نباشد شیر مایه خورده در مدت‌زمانی بین ۴ تا ۶ ساعت (و گاه ۸ تا ۱۲ ساعت) خواهد بست، اگر در این فاصله مایل باشید از پیشرفت رضایت‌بخش کار اطمینان حاصل کنید در فر را به اندازه یک سانتیمتر باز کنید و بینی خود را به آن بچسبانید، از ساعت دوم به بعد باید بوی ترش اسید لاکتیک به مشامتان برسد. اگر تنها بوی شیر را حس می‌کنید، کار ماست-سازی به‌کندی پیش می‌رود. باز کردن تمام در فر و ضربه زدن به لبه کاسه دو عیب دارد: هم حرارت‌فر را پایین می‌آورد و هم ممکن است ماست «قهر» کند و دیگر نبندهد. ظاهراً باکتریهای ماست ضربه خوردن را دوست ندارند.

وقتی ماست بسته را از «گرمخانه» خارج می‌کنید، اگر آن را بلافاصله توی یخچال بگذارید شیرین می‌ماند. بعضی اشخاص وجود مقداری ترشی را در طعم ماست می‌پسندند، به‌خاطر این‌گونه اشخاص می‌توانید ماست را قبل از انتقال به یخچال چند ساعت در حرارت اتاق نگاه دارید تا اندکی ترشی پیدا کند. اگر پس از گذشتن ۶ ساعت هنوز ماست شما بسته است و بوی ترش هم از آن به مشام نمی‌رسد، اشکالی در کار است و بهتر است در صدد چاره‌جویی برآیید.

شاید وقتی مایه زده‌اید شیر زیاد داغ بوده است؟ شاید گرمخانه شما حرارتی بالاتر از ۵۰ درجه داشته است؟ شاید مایه ضعیف (کهنه‌تر از یک هفته) به کار برده‌اید؟ یا اینکه شاید مقدار مایه ناکافی بوده است؟ شاید گرمخانه شما به اندازه کافی گرم نبوده است؟ اگر عیب از کمی گرما و یا کمی مایه بوده است می‌توانید از اول شروع کنید و پس از گرم کردن شیر (گفتیم گرم کردن شیر نه جوشاندن) دوباره به آن مایه بزنید. ولی اگر اشکال کار گرمای زیاد از حد بوده است به‌احتمال زیاد در کوشش دوم شیر خواهد پرید.

بحث ما طولانی شد ولی به‌خاطر اهمیت ماست به‌عنوان یک ماده غذایی مقوی و بهداشتی اشکالی ندارد. فراموش نکنید که هر صد گرم ماست ۳۵ گرم پروتئین دارد. ارزش غذایی آنهم در حدود ۱۵۰ کالری است.

ماست قندی

برای یک کاسه کوچک

مایه‌ماست، ۱۵۰ قاشق سوپخوری

شیر غلیظ، ۱ لیتر

شکر، ۱ فنجان چایخوری

زدن ماست قندی عیناً شبیه زدن ماست معمولی است با این تفاوت که مشکل‌تر است. بنابراین اگر قبلاً تجربه زدن ماست را ندارید توصیه می‌کنیم اول روش تهیه ماست ساده را بدقت بخوانید و پس از چند بار آزمایش موفقیت‌آمیز به تهیه

ماست قندی پردازید.

پس از ریختن شیر در قابلمه، آن را روی حرارت نسبتاً زیاد بگذارید و در حالی که شیر را هم می‌زنید شکر را تدریجاً به آن اضافه کنید تا خوب حل شود. شیر که جوش آمد بگذارید اقلاده دقیقه روی حرارت غلغل کند. ماست قندی «بدقلق» تر از ماست ساده است و دیرتر می‌گیرد. بقیه کار شبیه به مراحل مختلف تهیه ماست معمولی است، جز اینکه باید با دقت بیشتری عمل کنید تا اشکالی پیش نیاید. از قوت مایه و درستی حرارت شیر جوشیده به هنگام زدن مایه و گرمای به اندازه فر (یا محل مناسب دیگر) مطمئن شوید.

اگر ماست به اندازه کافی شیرین نبود دفعه بعد می‌توانید به مقدار شکر آن اضافه کنید یا برعکس. ماست قندی از ماست ساده پروتئین بیشتری ندارد ولی پرکالری تر است.

دوغ خانگی

برای ۴ لیوان

نمک، به اندازه
نعنائ خشك، (قاشق مرباخوری

ماست غلیظ، ۲ لیوان
یخ بلوری، ۶ قطعه
آب سرد، ۱۵ لیوان

همه مواد را در کاسه‌ای بریزید و بایک تخم مرغ زن دستی بزنیید تا دوغ مخلوط و یکدست شود. اگر از مخلوط کن برقی استفاده کنید دوغ بهتری به دست می‌آید. یک راه حل دیگر ریختن همه مواد در بطری، بستن در آن و سپس تکان دادن شدید و مداوم بطری است. اگر دوغ «نایب‌شکن» می‌خواهید ماستان باید پر مایه و ترش باشد. به حساب ما در این چهار لیوان دوغ جمعاً ۱۷۵ گرم پروتئین وجود دارد، یعنی در هر لیوان اندکی بیشتر از ۴ گرم.

به جای نعنائ خشك، از کاکوتی خشك هم می‌توانید استفاده کنید.

آبدوغ خیار

برای یک کاسه متوسط

نعنائ خشك، ۱ قاشق مرباخوری
ماست، ۲ لیوان

خیار قلمی متوسط، ۴ عدد
یخ بلوری، ۶ قطعه
نمک و فلفل، به اندازه

خیارها را بشویید، پوست بگیرید و با کارد ریز خرد کنید (یا رنده کنید) و به همراهی نعنائ خشك و نمک و فلفل و قطعات یخ با ماست مخلوط کنید. به

مرور که یخها آب می‌شوند ظرف آبدوغ‌خیار را هم بزنید تا آب از ماست جدا نایستد.
بیشترین پروتئین آبدوغ‌خیار در ماست آن است.

ماست و خیار

برای يك كاسه متوسط

خیار قلمی متوسط، ۴ عدد
کشمش سیاه ریز، ۲ قاشق
سوپخوری
نعنای خشک، ۱ قاشق مرباخوری
ماست غلیظ، ۲ لیوان
نمک و فلفل، به اندازه

کشمش را پاک کنید، دم آن را بگیرید و در آب سرد بخیسانید. خیارها را پوست بگیرید و رنده کنید و توی ماست بریزید. نعنای خشک و نمک و فلفل را روی ماست بپاشید و همه مواد را خوب مخلوط کنید. کاسه ماست و خیار را توی یخچال بگذارید تا خنک شود. قبل از آنکه آن را سر سفره ببرید آب اضافی کشمش‌ها را خالی کنید و آنها را توی ماست و خیار بریزید و مخلوط کنید. اگر ماست و خیار را با نان میل کنید، نان و ماست دو ماده اصلی پروتئین‌دار آن هستند.

ماست و خیار به شیوه بلغاری

برای ۴ نفر

خیار قلمی متوسط، ۳ عدد
روغن زیتون، ۲ قاشق سوپخوری
مغز گردوی کوبیده، ۱ استکان
شوید، ۱۰۰ گرم
پودر سیر، نصف قاشق چایخوری
نمک و فلفل، به اندازه
ماست، ۵ لیوان

اول خیارها را پوست بگیرید و ریز خرد کنید. شوید را نیز بشوید، پاک کنید و ریز کنید. خیار و شوید و گردوی کوبیده را به همراهی روغن زیتون در کاسه‌ای بریزید، پودر سیر و نمک و فلفل را روی آن بپاشید و همه مواد را خوب مخلوط کنید. کاسه را چند ساعت در یخچال بگذارید تا خنک شود. چند دقیقه قبل از صرف غذا کاسه را از یخچال بیرون بیاورید، ماست را روی آن بریزید و مخلوط کنید. سپس يك تا دو قطعه یخ در هر ظرف سوپخوری بیندازید و ماست و خیار را روی قطعات یخ بکشید و سر سفره ببرید.
مهمترین مواد پروتئینی این خوراک گردو و ماست است. و البته نان.

بورانی اسفناج (ماست و اسفناج)

برای يك كاسه متوسط

اسفناج، ۱ كيلو	پودر سير، نصف قاشق چايخوري
روغن، به مقدار كافي	نمك و فلفل، به اندازه
پياز متوسط، ۲ عدد	ماست غليظ، ۲ ليوان

اسفناج را تمیز بشویید و پاك كنید و با يك ليوان آب سرد و قدری نمك در قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت متوسط بگذارید تا چند جوش بزند و نیم‌پز شود. در این فاصله پیازها را پوست بگیرید، خرد کنید و خوب در روغن سرخ کنید تا پیاز داغ شود. اسفناج را از روی حرارت بردارید و آبکش کنید و توی روغن قدری سرخ کنید. بعد مخلوط اسفناج و پیازداغ را کنار بگذارید تا سرد شود.

ماست را در كاسه‌ای بریزید، نمك و فلفل و پودر سير را روی آن بپاشید و هم بزنید. بعد اسفناج پخته را با كارد به قطعات كوچكتر تقسیم کنید و آن را به همراهی پیازداغ با ماست مخلوط کنید.

بورانی معمولاً سرد خورده می‌شود. مواد پروتئینی آن ماست و اسفناج است. و نان، اگر آن را با نان میل کنید.

بورانی چغندر (ماست و لبو)

برای يك كاسه متوسط

چغندر پخته (لبو)، نیم كيلو	پودر سير، نصف قاشق چايخوري
نعناع خشك، ۱ قاشق مرباخوري	(اختياري)
نمك، به اندازه	ماست غليظ، ۲ ليوان

پوست لبو را بگیرید. تمیز که شد آن را درشت رنده کنید و توی ماست بریزید. نعناع خشك و نمك و اگر مایل بودید اندکی پودر سير روی ماست بپاشید و همه مواد را خوب مخلوط کنید تا یکدست شود. كاسه بورانی را در یخچال بگذارید تا سرد شود. چغندر پروتئین زیادی ندارد ولی مقداری كالری (۴۲ كالری درصد گرم) دارد. ماست و نان پروتئین بیشتری دارند.

بورانی لوبیاسبز (ماست و لوبیا سبز)

برای يك كاسه متوسط

لوبیا سبز تازه، نیم كيلو	نمك و فلفل، به اندازه
روغن زیتون، ۱ قاشق سوپخوري	ماست غليظ، ۲ ليوان
پودر سير، نصف قاشق چايخوري	

لوبیا سبز را بشویید و با کارد و تخته به قطعات کوچک، به اندازه یک بند انگشت، تقسیم کنید. اگر لوبیا نخ دارد، نخ آن را هم بگیرید. لوبیا هر چه جوان تر و نازک تر باشد برای بورانی مناسب تر است. لوبیای خرد کرده را با یک لیوان آب و قدری نمک روی حرارت متوسط بگذارید. وقتی لوبیا پخت و پوست آن نرم شد، آن را از روی حرارت بردارید، آبکش کنید و بگذارید سرد شود. وقتی سرد شد آن را با روغن زیتون مخلوط کنید و توی ماست بریزید. نمک و فلفل و پودر سیر را هم روی ماست بپاشید و همه را خوب مخلوط کنید تا صاف و یکدست شود.

این بورانی هم اگر قبلا در یخچال سرد شود، خوشمزه تر می شود. به جای لوبیا سبز تازه از لوبیاسبز قوطی هم می توانید استفاده کنید. مواد پروتئینی این غذا ماست و لوبیا سبز است. و نان.

بورانی کنگر (کنگرماست)

برای یک کاسه متوسط

کنگر پاک کرده، ۱ کیلو
ماست، ۲ لیوان
نمک، به اندازه

تیغهای کنگر را بگیرید، هر ساقه آن را از وسط نصف کنید و تمیز بشویید. آن را سپس با یک لیوان آب توی قابلمه ای بریزید و روی حرارت بگذارید تا بپزد. ولی مواظب باشید له نشود. کنگر پخته که خنک شد آن را آبکش کنید و به همراهی نمک به ماست اضافه کنید و هم بزنید. بورانی کنگر اگر یکی دو روز خارج از یخچال بماند تا ماست آن ترش شود و گاز پیدا کند خوشمزه تر می شود.

کنگر پروتئین ندارد، ولی ماست دارد. و نان.

بورانی بادنجان (یا کدو)

برای ۴ نفر

بادنجان قلمی، ۴ عدد
پیاز متوسط، ۲ عدد
روغن، به مقدار کافی
پودر سیر، نصف قاشق چایخوری
نمک و فلفل، به اندازه
ماست غلیظ، ۲ لیوان

بادنجانها را پوست بگیرید، آنها را حلقه حلقه کنید، قدری نمک بزنید و هر دو روی حلقه را در روغن سرخ کنید. پیازها را نیز پوست بگیرید و خرد کنید و در روغن سرخ کنید تا طلایی شود. پیاز و بادنجان را مخلوط کنید و نصف لیوان آب گرم پای آنها بریزید و روی حرارت ملایم بگذارید و در ظرف

را هم ببندید تا بادنجان بپزد و نرم شود. پودر سیر و نمک و فلفل را روی ماست بپاشید و مخلوط کنید. بادنجان که خوب نرم شد آن را کف دیس یا بشقاب بزرگی بچینید و ماست را روی آن بریزید و سر سفره بپیرید.

بورانی کدو هم عیناً به ترتیب بالا پخته می‌شود. حتی می‌توانید دو عدد کدو را با دو عدد بادنجان با هم بپزید و بورانی مخلوط کدو و بادنجان درست کنید. در هر دو حالت مادهٔ پروتئین‌دار اصلی در این نوع بورانی همان ماست است. و نان.

ماست و کرفس

برای یک کاسهٔ متوسط

ماست غلیظ، ۳ لیوان	نمک و خشک، ۱ قاشق سوپخوری
کرفس سفید، ۳ ساقه	نمک و فلفل، به اندازه

کرفس را پاک بشویید و ریز خرد کنید. قطعات کرفس را سپس به همراهی نمک و خشک و فلفل توی ماست بریزید و هم بزنید. کاسهٔ ماست و کرفس را دو سه ساعت قبل از مصرف توی یخچال بگذارید تا سرد شود و جا بیفتد.

مادهٔ پروتئینی ماست و کرفس تنها ماست آن است.

۴

غذاهای سبک



انسان خوشخوراک غیر از سه وعده غذای اصلی که روزانه صرف می‌کند، بین هر دو وعده غذا هم اغلب گلویی تر می‌کند و یکی دو لقمه‌ای می‌زند. این انسان خوشخوراک در همه کشورهای جهان وجود دارد و برای موجه جلوه دادن کار خود نامهای مشخصی هم روی این غذاهای سبک خارج از نوبت گذاشته است. در ایران خودمان بعد از چاشت و قبل از ناهار تبرید و پیش از ظهرانه را داشته‌ایم، بعد از ناهار و قبل از شام عصرانه را داشته‌ایم و هنوز داریم و بعد از شام شب‌چره را. ما در این فصل ۱۷ خوراک را گرد آورده‌ایم که کم‌و‌بیش به این مقوله تعلق دارند و معمولاً به‌تنهایی وسط سفره گذارده نمی‌شوند. یا آنها را کنار غذاهای دیگری باید گذاشت و یا غذاهای دیگری را کنار آنها. اغلب هم سرد خورده می‌شوند. اگر هر ۱۷ خوراک را با هم بپزید ضیافتی برپا کرده‌اید. اسمشان را هرچه می‌خواهید بگذارید: ساندویچ، لقمه قاضی، مزه (که اتفاقاً در ترکیه و یونان هم عیناً همین واژه به‌کار برده می‌شود)، زاکوسکی، اسنک، یا تنقلات.

ساندویچ پنیر و گردو

برای ۴ نفر

پنیر سفید، ۲۰۰ گرم	روغن زیتون، ۴ قاشق سوپخوری
سبزیهای معطر، ۱۵۰ گرم	نمک و فلفل، به اندازه
مغز گردو، ۲ استکان	نان ساندویچی، ۴ عدد

نان و پنیر و گردو و نان و پنیر و سبزی در تغذیه سنتی ایران به اندازه‌ای شناخته شده هستند که نیازی به تشریح آنها نیست. این لقمه‌های قدیمی از لحاظ کالری و محتوای پروتئین نیز کاملاً غنی هستند، مخصوصاً لقمه پنیر و گردو که نان و پنیر و گردوی آن هر سه از مواد پروتئین‌دار هستند. ساندویچ پنیر و گردو شکل امروزی شده‌ای از این لقمه آشناست.

پنیر را ریز رنده کنید. سبزیها را پاك کنید، بشویید و یا کارد و تخته ریز خرد کنید. مغز گردو را نیز بکوبید تا نرم شود. پنیر را در کاسه‌ای بریزید و روغن زیتون را تدریجاً با آن مخلوط کنید. نمک و فلفل را نیز روی آن بپاشید. مواظب باشید شور نشود. سبزیهای خرد شده و مغز گردوی کوبیده را نیز اضافه کنید و مایه ساندویچ را چندبار زیرورو کنید.

وسط هر نان ساندویچی را از درازی ببرید، خمیر آن را دریاورید و مقدار کافی از مایه ساندویچ را تنها به یک طرف نان بمالید. دو نیمه نان را روی هم بگذارید و ساندویچها را توی کاغذ مومی یا کیسه نایلونی بپیچید. مقداری از خوشمزگی ساندویچ بستگی به تازگی و کیفیت نان آن دارد.

ساندویچ پنیر و تخم مرغ

برای ۴ نفر

پنیر سفید، ۱۰۰ گرم
تخم مرغ، ۲ عدد
سس مایونز، ۴ قاشق مرباخوری
نمک و فلفل، به اندازه
نان ساندویچی، ۴ عدد

تخم مرغها را در آب بپزید تا سفت شوند. پنیر را ریز رنده کنید. پوست تخم مرغها را بگیرید و سفیده و زرده تخم مرغها را نیز ریز خرد کنید. حالا پنیر و تخم مرغها را توی کاسه‌ای بریزید. سس مایونز (که روش تهیه آن را جداگانه در فصل سالادها و سسها شرح داده‌ایم) و نمک و فلفل را اضافه کنید و همه مواد را خوب مخلوط کنید. مایه ساندویچ اینک آماده است.

وسط هر نان را از درازی ببرید و خمیر آن را در بیاورید. روی یک طرف هر نان مقدار کافی از مایه ساندویچ بمالید و دو نیمه نان را روی هم بگذارید. ساندویچها را در کاغذ مومی یا کیسه نایلونی ببیچید.

پنیر و تخم مرغ و نان و سس مایونز هر کدام مقداری پروتئین دارند.

باقلائی پخته

برای ۴ نفر

باقلائی تازه، ۱ کیلو
نمک، ۲ قاشق مرباخوری
گلپر ساییده، به مقدار کافی
سرکه، به مقدار کافی

قابلمه بزرگی را روی حرارت زیاد بگذارید و ۸ لیوان آب توی آن بریزید. باقلا را بشویید و با هر دو پوست توی آن بیندازید. نمک را به آن اضافه کنید و با کفگیر باقلاها را یکی دو بار زیرورو کنید. در قابلمه را ببندید. زمان پختن باقلای تازه در حدود یک ساعت است ولی حتماً لازم است قبل از کشیدن آن را زیر دندان آزمایش کنید. وقتی از پخته شدن آن مطمئن شدید باقلا را آبکش کنید و توی دیسی ریخته سر سفره ببرید. گلپر و سرکه بسته به سلیقه به عنوان چاشنی این عصرانه ساده مصرف می‌شود.

ماده پروتئینی باقلای پخته خود باقلاست.

عدسی

برای یک کاسه متوسط

عدس، ۱ لیوان
پیاز درشت، ۱ عدد
روغن زیتون، ۲ قاشق سوپخوری
نمک و فلفل، به اندازه
پودر سیر، نصف قاشق چایخوری
گلپر، به مقدار کافی

عدس را پاک کنید و يك شب در آب سرد بخیسانید. روز بعد آب عدس را خالی کنید و آن را به همراهی ۲ لیوان آب سرد تازه توی قابلمه بریزید و روی حرارت بگذارید و در آن را ببندید تا جوش بیاید. جوش که آمد حرارت را کم کنید. عدس مدتی (اقلایك ساعت و نیم) باید بجوشد تا بپزد. مواظب باشید آب آن تمام نشود.

وقتی عدس دارد نرم می شود، پیاز را پوست بگیرید، درشت خرد کنید و توی روغن سرخ کنید تا طلایی شود. پیاز که سرخ شد آن را به همراهی نمک و فلفل و پودر سیر و باقیمانده روغن به عدس اضافه کنید. بگذارید باز هم عدس بپزد تا آب آن کم و غلیظ شود. عدسی معمولا گرم با نان صرف می شود. هرکس به دلخواه می تواند اندکی گلپر روی عدسی خود بپاشد، یا با آب نارنج یا سرکه آن را ترش کند. اگر قستی از عدس بهار با کوشکوب له کنید عدسی غلیظ تر و خوشمزه تر می شود. ماده اصلی پروتئین دار عدسی البته عدس است و نان.

ماشال موشو (لوبیا پخته)

برای يك كاسه متوسط

لوبیا چیتی، نصف لیوان	رب گوجه فرنگی، ۱ قاشق
لوبیا قرمز، نصف لیوان	سوپخوری
پیاز درشت، ۱ عدد	نمک و فلفل، به اندازه
روغن، به مقدار کافی	

هر دو نوع لوبیا را پاک کنید و با هم يك شب در آب سرد بخیسانید. روز بعد آب آنها را خالی کنید و لوبیاها را به همراهی دو لیوان آب سرد تازه توی قابلمه بریزید و روی حرارت بگذارید و در آن را ببندید تا جوش بیاید. جوش که آمد حرارت را کم کنید و بگذارید لوبیا مدتی آهسته بجوشد تا بپزد. مواظب باشید آب لوبیا تمام نشود.

در مدتی که منتظر یغتن لوبیا هستید، پیاز را پوست بگیرید، درشت خرد کنید و در روغن سرخ کنید تا طلایی شود. آنگاه پیاز سرخ شده، رب گوجه فرنگی و نمک و فلفل را توی قابلمه لوبیا بریزید. همه مواد را مخلوط کنید و دوباره روی حرارت ملایم بگذارید تا باز هم بپزد و باقیمانده آب آن غلیظ شود.

ماشال موشو معمولا گرم به همراهی روغن زیتون و آب نارنج یا گلپر با نان صرف می شود. ماده اصلی پروتئین دار آن لوبیاست. و البته نان.

خوراك لوبيا به شيوة يونانى

برای يك كاسه متوسط

لوبیای سفید، ۱ لیوان	هویج متوسط، ۲ عدد
روغن زیتون، ۸ قاشق سوپخوری	کرفس، ۲ ساقه
پیاز درشت، ۲ عدد	نمک و فلفل، به اندازه
پودر سیر، نصف قاشق چایخوری	شکر، ۱ قاشق مرباخوری
رب گوجه فرنگی، ۱ قاشق سوپخوری	جعفری، ۱۰۰ گرم
	آویشن، ۱ قاشق مرباخوری

لوبیا را پاک کنید، بشویید و از شب قبل در چند لیوان آب سرد بخیسانید. روز بعد لوبیا را آبکش کنید و به همراهی ۲ لیوان آب سرد بار بگذارید تا نیمپز شود. پیاز را پوست بگیرید و درشت خلال کنید. هویج و کرفس و جعفری را بشویید و هرکدام را جداگانه خرد کنید. قابلمه‌ای را روی حرارت متوسط بگذارید، روغن زیتون را توی آن بریزید و پیاز را در آن سرخ کنید تا طلایی شود. در این وقت هویج و کرفس و جعفری و آویشن و پودر سیر را نیز توی ماهیتابه بریزید و ده دقیقه دیگر به سرخ کردن ادامه دهید.

اکنون لوبیای نیم‌پخته را به همراهی آب آن توی قابلمه بریزید. رب گوجه فرنگی و شکر را هم اضافه کنید. در قابلمه باید آنقدر آب وجود داشته باشد که روی مواد را بپوشاند. همه مواد را مخلوط کنید و در قابلمه را بگذارید. خوراك لوبیا باید مدتی (اقلایك ساعت و نیم) روی حرارت بماند و آهسته بجوشد تا لوبیای آن کاملاً بپزد و جا بیفتد. قبل از کشیدن خوراك لوبیا آن را بچشید و نمک و فلفل آن را اندازه کنید. روستاییان یونان این خوراك را با نان و زیتون می‌خورند. با چاشنی آبلیمو یا آب نارنج هم خوشمزه می‌شود. ماده اصلی پروتئین‌دار این خوراك لوبیاست. و نان.

کدو و بادنجان سرخ کرده

برای ۴ نفر

کدوی قلمی، ۱ کیلو	روغن، ۱۰ قاشق سوپخوری
(یا بادنجان قلمی، ۱ کیلو)	نمک، به اندازه

کدو و بادنجان فراوان‌ترین صیفی‌های ما محسوب می‌شوند و از آنها به انواع مختلف در آشپزی ایرانی استفاده می‌شود. خودشان به تنهایی نه از لحاظ کالری و نه از لحاظ پروتئین ارزش زیادی ندارند. این است که آنها را بایستی به کمک مواد دیگر تقویت کرد. کشک و بادنجان و ماست و کدو هر دو وقتی به همراهی نان صرف شوند غذاهای خوب و پروتئین‌داری می‌شوند.

برای تهیه کدو یا بادنجان سرخ کرده قدم اول کندن پوست آنها به کمک کارد تیز است. اگر بادنجان تخمهای درشت و رسیده‌ای دارد ممکن است تلخ شده باشد. برای رفع تلخی آن شکم بادنجان را چاک بدهید، روی آن نمک مفصلی بپاشید و بگذارید بماند. بعد از نیم ساعت آن را بشوید و خشک کنید. بعد آن را از ظرف دراز آن دو قسمت یا چهار قسمت کنید (بسته به اندازه آن). کدو را نیز پس از تراشیدن پوست آن معمولاً برای سرخ کردن از درازی دو قسمت می‌کنند. حالا که پوست کدو و بادنجان را گرفته و آنها را قاچ کرده‌اید آنها را سرخ کنید. ماهیتابه بزرگی را روی حرارت متوسط بگذارید و هر دو طرف کدوها (یا بادنجان‌ها) را توی روغن داغ سرخ کنید، به طوری که به رنگت قهوه‌ای روشن درآیند. بادنجان در مقایسه با کدو روغن زیادتری به خودش می‌کشد ولی بعداً بیشتر روغن را پس می‌دهد.

کدو و بادنجان که سرخ شدند آنها را باید دم کرد. حرارت را کم کنید، قدری نمک روی آنها بپاشید، ۲ لیوان آب گرم گوشه ماهیتابه بریزید و در آن را بگذارید. بعد از مدتی (در حدود یک ساعت) کدو و بادنجان نرم و به اصطلاح روغن نشسته می‌شوند. کدو و بادنجان را به صورت مخلوط هم می‌توان پخت. در هر حال مقداری پیاز داغ در مرحله دم کردن به آنها اضافه کنید.

میرزا قاسمی

برای ۴ نفر

بادنجان قلمی، ۴ عدد	سرفاص
سیر تازه یا برگه، ۲ ساقه	گوچه فرنگی رسیده متوسط، ۴ عدد (اختیاری)
(یا سیر خشک، ۴ پره)	تخم مرغ، ۴ عدد
روغن جامد، ۶ قاشق سوپخوری	نمک و فلفل، به اندازه
زردچوبه، ۱ قاشق سوپخوری	

بادنجان میرزا قاسمی باید با پوست کباب شود. به این روش، هر چند که پوست آن می‌سوزد ولی مغز آن پخته و نرم می‌شود. برای کباب کردن بادنجان راههای گوناگونی وجود دارد. می‌توانید از ناوای محل بخواید آن را در تنور بریان‌کند؛ می‌توانید آن را روی ذغال کباب کنید یا در فر گازی یا برقی. روشی که ما پیشنهاد می‌کنیم و شاید آسان‌ترین راه باشد، کباب کردن بادنجان روی شعله اجاق گاز است. ابتدا یک توری سیمی یا شعله‌پخش‌کن روی شعله گاز بگذارید و بعد بادنجان را روی آن قرار دهید. بادنجان را مرتباً بچرخانید تا همه جای آن به یک‌سان کباب شود. پوست بادنجان کباب شده سیاه می‌شود و ترک می‌خورد. وقتی بادنجان خوب کباب شد، بگذارید خنک شود. بعد پوست آن را تکه‌تکه بگیرید. دقت کنید از گوشت

بادنجان چیزی به پوست نجسید. برای آسان تر شدن کار، انگشتان خود را مرتباً توی آب سرد بزنید. اگر بادنجان تخم دارد، تخم آن را هم بگیرید.

حالا بادنجان کبابی را روی تخته آشپزخانه قرار دهید و در حالیکه سر بادنجان را در دست دارید، کارد تیزی را در امتداد طول آن بکشید تا بادنجان ریشه ریشه شود. بادنجان میرزا قاسمی را نباید خرد کرد. سیر تازه را تمیز کنید، سر و دم آن را بگیرید، بشویید و ریز خرد کنید. ماهیتابه‌ای را روی حرارت بگذارید، مقداری روغن توی آن بریزید و سیر خرد شده را در آن سرخ کنید. حالا زردچوبه را هم توی ماهیتابه بریزید و سرخ کنید. سیر که سرخ شد، بادنجان را به آن اضافه کنید و با کفگیر چوبی آن را به ته ماهیتابه بکشید تا در عین ریش ریش شدن نرم شود. مقدار سرخ شدن بادنجان بستگی به سلیقه دارد. می‌توانید فقط آن را تفت دهید یا خوب سرخ کنید.

اگر مایلید گوجه‌فرنگی هم به میرزا قاسمی اضافه کنید، آنها را بشویید چهار قاچ کنید و به مخلوط سیر و بادنجان اضافه نمایید و سرخ کنید. اگر روغن کم است باز هم توی ماهیتابه روغن بریزید. گوجه‌فرنگیها که خوب نرم شدند، مخلوط بادنجان و گوجه‌فرنگی را از وسط ماهیتابه کنار بزنید و تخم‌مرغها را وسط ماهیتابه بشکنید. با نوک چنگال زرده‌ها را پاره کنید و بگذارید ببندند. تخم‌مرغها که قدری بستند، (دقت کنید سفت نشوند) آنها را با بادنجانها مخلوط کنید، نمک و فلفل بزنید و فوراً سر سفره ببرید.

ماده اصلی پروتئین‌دار میرزا قاسمی همان تخم‌مرغ است. و البته برنج یا نان.

راتاتوی به شیوه فرانسوی

برای ۶ تا ۸ نفر

گوجه‌فرنگی، ۱٫۵ کیلو	پیاز، ۵ عدد
بادنجان قلمی، ۱ کیلو	جعفری، ۱۰۰ گرم
کدوی قلمی، ۷۵۰ گرم	ریحان، چند شاخه
روغن ذرت، ۳ تا ۶ قاشق	پودر سیر، ۱ قاشق چایخوری
سوپخوری	نمک و فلفل، به اندازه
فلفل دلمه‌ای، ۴ عدد	

پوست گوجه‌فرنگی‌ها را بگیرید (برای آسان شدن کار آنها را چند ثانیه در آب جوش قرار دهید) و آنها را چهارقاچ کنید، تخم و قسمت‌های نرمشان را بگیرید و بدنه آنها را باریک باریک ببرید و خشک کنید. بادنجان‌ها را پوست بگیرید و حلقه حلقه کنید. کدوها را پوست نگرفته حلقه کنید. حلقه‌های کدو و بادنجان را نمک بزنید و پس از نیم ساعت بشویید و خشک کنید. فلفل‌ها را به شکل قطعات مربع ببرید و تخم آنها را هم بگیرید. پیازها را پوست بگیرید و به شکل حلقه‌های

نازک درآورید. جعفری و ریحان را ریز خرد کنید.
ماهیتابه بزرگی را روی حرارت متوسط بگذارید و ۳ قاشق روغن توی آن بریزید و صبر کنید تا خوب داغ شود. در این هنگام به ترتیب قطعات بادنجان، کدو، فلفل و پیاز را توی روغن اندکی سرخ کنید. هر صیقلی را جداگانه سرخ کنید ولی آنقدر معطل نشوید که روغن به خودش بکشد. وقتی هم این قطعات را از ماهیتابه خارج می‌کنید آنها را روی حوله کاغذی بچینید تا روغن آنها گرفته شود. پیاز سرخ شده را توی بشقابی بگذارید.

در این هنگام قابلمه لعابی جاداری را که برای مرحله بعدی پختن راتاتوی در نظر گرفته‌اید آماده کنید. یک قاشق روغن توی آن بریزید و یک سوم قطعات بادنجان را کف قابلمه بچینید. ریحان و جعفری را مخلوط کنید و مقداری از آن را روی بادنجانها بپاشید. همچنین پودر سیر و نمک و فلفل. روی بادنجانها یک لایه کدو و فلفل بچینید و روی آن یک لایه گوجه‌فرنگی و پیاز. بعد دوباره سراغ بادنجانها بروید. هر لایه‌ای را که تمام می‌کنید روی آن ریحان و جعفری و پودر سیر و نمک و فلفل بپاشید. طوری عمل کنید که باقیمانده بادنجانها را روی همه مواد بچینید. سبزی و ادویه ردیف آخر را فراموش نکنید. روغن باقیمانده در ته ماهیتابه را هم روی مواد بریزید.

اکنون قابلمه را روی حرارت نسبتاً زیاد بگذارید تا جوش بیاید. جوش که آمد حرارت را کم کنید و در قابلمه را بگذارید. راتاتوی باید نیم ساعت ته‌جوش بزند. هر پنج دقیقه یک بار در قابلمه را بردارید، قابلمه را یک‌ور کنید و آبی را که در آن جمع شده است با ملاقه جمع کنید و به قابلمه کوچکی منتقل نمایید. مواد راتاتوی که پخت (وقتی کدو و بادنجان و فلفل نرم شده‌اند ولی هنوز از حال نرفته‌اند) قابلمه را از روی حرارت بردارید و کنار بگذارید. اکنون قابلمه کوچک را روی حرارت بگذارید و حرارت زیر آن را زیاد کنید تا غلغل بزند و آب داخل آن به سرعت کم بشود. وقتی به اندازه دو قاشق سوپخوری آب در قابلمه بیشتر باقی نماند آب باقیمانده را روی راتاتوی بدهید و راتاتوی را با قابلمه لعابی آن مستقیماً سر سفره ببرید.

راتاتوی فرانسوی پروتئین زیادی ندارد. آن را حتماً با نان، و اگر می‌پسندید با ماست، میل کنید تا جبران کمی پروتئین آن بشود.

راتاتوی به شیوه یونانی

برای ۴ تا ۶ نفر

لوبیا سبز تازه، ۲۵۰ گرم	جعفری، ۵۰ گرم
بادنجان قلمی متوسط، ۲ عدد	شوید، چند شاخه
کدوی قلمی متوسط، ۲ عدد	نمک و فلفل، به اندازه
سیب‌زمینی درشت، ۱ عدد	گوجه فرنگی، ۲۵۰ گرم

کرفس، ۲ ساقه
پیاز درشت، ۱ عدد
پودر سیر، نصف قاشق چایخوری

روغن زیتون، ۳ر۵ قاشق
سوپخوری
پنیر سفید، ۱۵۰ گرم

سبزیها و صیفی‌ها را بشویید و به ترتیب زیر عمل کنید: سروته لوبیا را بزنید، اگر نخ دارند، بگیرید و آنها را به اندازه یک بند انگشت ببرید. بادنجان‌ها را پوست بگیرید، نمک بزنید و پس از یک ساعت بشویید؛ آنگاه حلقه حلقه کنید. پوست سیب‌زمینی‌ها را بگیرید و آنها را به صورت حلقه‌های نسبتاً کلفت ببرید. کدوها را پوست نگرفته حلقه حلقه کنید. پوست پیاز را بگیرید و آن را چهار قاچ کنید. جعفری را ریز خرد کنید. همچنین شوید را. پوست گوجه‌فرنگی‌ها را بگیرید (برای آسان شدن این کار، آنها را چند ثانیه در آب جوش فرو ببرید) و درشت خرد کنید. ساقه‌های کرفس را هم ریز خرد کنید.

لوبیا سبز و بادنجان و کدو و سیب‌زمینی و کرفس و پیاز را در کاسه بزرگی بریزید. جعفری و شوید و پودر سیر و نمک و فلفل را روی آنها بپاشید و با ملامت مخلوط کنید. قطعات گوجه فرنگی را نیز روی مواد بریزید و همه را آهسته زیرورو کنید.

مواد راتاتوی را به قابلمه یا ظرف نسوز مناسبی منتقل کنید. ظرف شما باید آنقدر جادار باشد که بالای آن مقداری خالی بماند. فر آشپزخانه را روشن کنید و درجه حرارت آن را روی ۲۲۵ درجه سانتیگراد (حدود ۴۵۰ درجه فارنهایت) تنظیم کنید. در مدتی که منتظر داغ شدن فر هستید آهسته آهسته آنقدر آب جوش توی قابلمه راتاتوی بریزید که تقریباً همه مواد را بپوشاند. آنگاه روغن زیتون را روی آنها بدهید. در قابلمه یا ظرف نسوز را ببندید و آن را توی فر بگذارید. پس از پانزده دقیقه، حرارت فر را کم کنید (۱۷۵ درجه سانتیگراد / ۳۵۰ درجه فارنهایت) و بگذارید راتاتوی حدود یک ساعت و نیم دیگر در فر بماند، آنقدر که همه مواد آن بپزند و نرم شوند. راتاتوی را می‌توانید بلافاصله سر سفره ببرید و گرم میل کنید، و یا صبر کنید خنک شود و سرد بخورید. کنار بشقاب هر نفر یک برش پنیر سفید بگذارید.

جز نان و پنیر سفید مواد پروتئین‌دار راتاتوی عبارتند از لوبیا سبز و سیب‌زمینی، که هر دو در رده‌های پایین جدول قرار دارند.

خوراک سیب‌زمینی

برای ۴ نفر

سیب‌زمینی پشندی متوسط،
۶ عدد
آرد، ۲ قاشق سوپخوری

پیاز متوسط، ۱ عدد
فلفل دلمه‌ای، ۱ عدد
شیر، ۳ استکان

کره، ۳ قاشق سوپخوری نمک و فلفل، به اندازه

فر آشپزخانه را روشن کنید و روی ۱۷۵ درجه سانتیگراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) بگذارید. سیب‌زمینی‌ها را بشویید، پوست بکنید و خیلی نازک ورق کنید. پیاز را پوست بگیرید و ریز خرد کنید. فلفل دلمه‌ای را هم همین‌طور. ظرف نسوز متوسطی را بردارید و یک ردیف سیب‌زمینی کف آن بچینید. یک قشر نازک آرد روی سیب‌زمینی‌ها بپاشید و قطعات کوچکی از کره را جابه‌جا روی سیب‌زمینی‌ها پخش کنید. مقداری پیاز و فلفل نیز روی آنها بریزید.

اکنون لایه دوم سیب‌زمینی‌ها را روی لایه اول بچینید و روی آن را به‌ترتیبی که شرح دادیم آرد و کره و مخلوط پیاز و فلفل بپاشید. و به‌همین ترتیب لایه سوم را عمل کنید و اگر باز هم سیب‌زمینی داشتید لایه چهارم را. شیر را گرم کنید و در همین حال به آن نمک و فلفل بزنید. شیر که گرم شد آن را از گوشه ظرف نسوز آهسته توی ظرف بریزید و در ظرف را بگذارید.

ظرف نسوز را توی فر قرار بدهید و به‌ساعت خود نگاه کنید. پس از نیم‌ساعت در ظرف نسوز را از روی آن بردارید. پس از یک ساعت و نیم که سیب‌زمینی در فر بود بایستی قاعدتاً پخته و رنگ عوض کرده باشد. از پختن سیب‌زمینی که مطمئن شدید آن را از فر خارج کنید و با ظرف نسوز سرسره ببرید. مواد پروتئینی این خوراک سبک شیر و آرد و سیب‌زمینی هستند.

اسپاگتی با پنیر

برای ۴ نفر

اسپاگتی (رشته‌فرنگی نازک)، ۱ بسته (در حدود ۴۰۰ گرم)	نمک و فلفل، به اندازه کره، ۵۰ گرم
آویشن خشک، ۱ قاشق مرباخوری	پنیر رنده شده ایتالیایی یا هلندی، ۱ لیوان سرخالی
پودر سیر، نصف قاشق چایخوری	

قابلمه‌ای را روی حرارت زیاد بگذارید و ۸ لیوان آب‌گرم توی آن بریزید، ۲ قاشق مرباخوری نمک به آن اضافه کنید و در آن را ببندید تا جوش بیاید. جوش که آمد دسته اسپاگتی را از گوشه قابلمه توی آب‌جوشان بگذارید. اسپاگتی‌ها را برای اینکه در قابلمه جاگیرند نشکنید. خودشان به‌تدریج از پایین نرم می‌شوند و در آب فرو می‌روند. اسپاگتی معمولاً بین پانزده تا بیست دقیقه می‌پزد، مخصوصاً اگر نازک باشد. یک امتحان پختن آن این است که قسمت کوچکی از اسپاگتی را لای دندان بگذارید. اگر وسط آن هنوز سفت بود، نپخته است. اگر تمام اسپاگتی نرم شده بود پخته است و باید آن را از روی حرارت بردارید.

در فاصله‌ای که منتظر پخته شدن اسپاگتی هستید، کره را روی حرارت ملایم

بگذارید تا آب شود. يك كاسه بزرگ را گرم کنید (آن را زیر آب داغ بگیرید و بلافاصله خشک کنید). پودر سیر و نمک و فلفل را به کره اضافه کنید و هم بزنید. کره آب شده را توی کاسه بریزید پنیر و آویشن را به آن اضافه کنید. اکنون اسپاگتی پخته را آبکش کنید، توی کاسه بریزید و به شیوه مخلوط کردن سالاد همه مواد را چند دفعه زیرورو کنید. اسپاگتی را بلافاصله سرفسره ببرید و میل کنید.

مواد پروتئین دار این خوراک پنیر و اسپاگتی هستند.

کتلت لوبیا

برای ۴ نفر

لوبیای سفید، ۲ فنجان چایخوری	سوپخوری
پیاز متوسط، ۱ عدد	نمک و فلفل، به اندازه
جعفری، ۵۰ گرم	آرد، ۲ قاشق سوپخوری
زرده تخم مرغ، ۲ عدد	روغن، ۶ قاشق سوپخوری
خامه یا شیرخشک، ۲ قاشق	

لوبیا را پاک کنید، يك شب یخسانید و روز بعد بپزید. بعد لوبیای پخته را با گوشتکوب یا دستگاه برقی مناسب بکوبید و له کنید تا به صورت خمیر درآید. پیاز را پوست بگیرید و خیلی ریز خرد کنید. جعفری را پاک کنید، بشویید و ریز کنید. پیاز و جعفری را با لوبیا مخلوط کنید. زرده ها را بزنید، سپس آنها را به همراهی خامه (یا شیرخشک) و نمک و فلفل به مواد قبلی اضافه کنید و همه را با دست مخلوط کنید و ورز بدهید تا مایه کتلت کاملاً نرم و یکدست شود.

اینک دستهای خود را بشویید، با آرد آغشته کنید و از مایه کتلت به اندازه يك نارنگی کوچک بردارید، و آن را روی سطح صافی پهن کنید و به شکل بیضی درآورید. سپس هر دو طرف آن را توی آرد بزنید و کنار بگذارید. به این ترتیب همه مایه کتلت را آماده کنید. سپس کتلت های پهن شده را حداقل يك ساعت توی یخچال بگذارید تا سرد شوند و خودشان را بگیرند.

ماهیتابه ای را روی حرارت ملایم بگذارید، روغن توی آن بریزید و هر دو طرف کتلت لوبیا را با احتیاط سرخ کنید. کتلتها را با سس گوجه فرنگی (کچاپ) میل کنید.

کتلت لوبیا غذای پروتئین داری است: لوبیا، تخم مرغ، شیر و آرد همه از مواد پروتئینی هستند.

پن کیک با مربا

برای ۱۰ عدد پن کیک

تخم مرغ خام، ۲ عدد	روغن، به مقدار کافی
آرد، ۱ لیوان	مربا (سیب، هویج یا به)، در
شیر، ۱ لیوان	حدود ۲ فنجان چایخوری
شکر، ۱ قاشق سوپخوری	خاک قند، ۵۰ گرم
جوش شیرین، ۱ قاشق مرباخوری	

تخم مرغها را در کاسه‌ای بشکنید. شیر و شکر و جوش شیرین را به همراهی یک لیوان آب گرم روی تخم مرغها بریزید و آنها را با تخم مرغ زن دستی یا همزن برقی مخلوط کنید. در این هنگام آرد را تدریجاً به مایه پن کیک اضافه کنید و به زدن ادامه دهید تا مایه کاملاً یکدست شود.

ماهیتابه کوچکی را روی حرارت متوسط قرار دهید و یک قاشق سوپخوری روغن توی آن بریزید. روغن که داغ شد نصف ملاقه از مایه پن کیک را توی ماهیتابه بریزید. ماهیتابه را بگردانید تا مایه به طور یکنواخت در سطح آن پخش شود. زیر پن کیک که برشته شد آن را با کفگیر برگردانید. وقتی هر دو طرف پن کیک برشته شد آن را از ماهیتابه به بشقابی منتقل کنید.

در این زمان روغن کف ماهیتابه را اندازه کنید و دوباره نصف ملاقه مایه پن کیک توی آن بریزید. تا پن کیک دوم خودش را می‌گیرد و زیر آن برشته می‌شود دو قاشق سوپخوری مربا لای پن کیک اول بگذارید و آن را لوله کنید و توی دیس بگذارید. به همین ترتیب ادامه دهید تا مایه پن کیک تمام شود. پیش از آنکه پن کیکها را سرسره ببرید قدری خاک قند روی آنها بپاشید.

پن کیک پراز پروتئین است. تخم مرغ و شیر و آرد هر سه از مواد پروتئینی هستند.

پن کیک با سبزیجات به شیوه چینی

برای ۱۰ عدد پن کیک

کلم برگ ربع یک کلم کوچک	سس سویا (سس چینی)، ۱ قاشق سوپخوری
هویج متوسط، ۱ عدد	نمک، به اندازه
پیاز کوچک، ۱ عدد	به اضافه مواد مایه پن کیک به
لفل دلمه‌ای، ۱ عدد	ترتیبی که در دستور تهیه پن کیک
جوانه ماش، ۳۰۰ گرم	با مربا شرح داده شده است.
روغن مایع، ۵ قاشق سوپخوری	

کلم و هویج و فلفل را بشویید و آبکش کنید. کلم را ریز خرد کنید، هویج

را رنده کنید و فلفل را نیز باریک خلال کنید. پیاز را پوست بگیرید و ریز کنید. ماهیتابه‌ای روی حرارت متوسط بگذارید، روغن را توی آن بریزید و سبزی‌های خردشده را جداگانه توی روغن اندکی سرخ کنید (به‌قول اهل فن تفت بدهید). جوانه‌های ماش را نیز به‌همین ترتیب سرخ کنید. اکنون همه مواد را با نمک و سس سویا مخلوط کنید و توی آبکش بریزید تا اگر سس اضافی دارد از آن خارج شود.

اکنون مایه پن‌کیک را به‌ترتیبی که برای تهیه پن‌کیک با مربا توضیح دادیم آماده کنید. ماهیتابه کوچکی روی حرارت متوسط بگذارید، روغن توی آن بریزید و نصف ملاقه از مایه پن‌کیک را توی ماهیتابه پخش کنید. زیر پن‌کیک که برشته شد آن را باکفگیر به‌بشقابی منتقل کنید، به‌طوری که طرف برشته رو و طرف خام زیر باشد. در حالیکه در انتظار درست شدن پن‌کیک دوم هستید ۲ قاشق سوپخوری از سبزی‌های سرخ شده را وسط پن‌کیک اول بگذارید، آن را مانند بقیچه از چهار طرف تاکنید و کنار بگذارید. وقتی همه پن‌کیکها آماده شدند آنها را باید دوباره سرخ کنید تا بیرون آنها هم برشته شود. بهترین روش، استفاده از سرخ‌کن همیق است ولی اگر از آن استفاده نمی‌کنید در ماهیتابه معمولی هم می‌شود. خود پن‌کیک پراز پروتئین است. جوانه ماش هم مقداری پروتئین دارد. همچنین نان.

سنبوسه هندی

برای ۴ تا ۶ نفر

پیاز متوسط، ۲ عدد	نمک و فلفل قرمز، به‌اندازه
سیب‌زمینی، یک کیلو	گرد لیمو عمانی، ۱ قاشق
روغن، به‌مقدار کافی	چایخوری
زردچوبه، نصف قاشق مرباخوری	نان لواش نرم، ۲ عدد

سیب‌زمینی‌ها را بشویید و با دو لیوان آب گرم و مقداری نمک توی قابلمه‌ای ریخته روی حرارت متوسط بگذارید تا بپزد. در این فاصله پیازها را پوست بگیرید، خلال کنید و در روغن سرخ کنید تا طلایی شود. سیب‌زمینی‌ها که پخته شدند (چنگال به‌راحتی در آنها فرو رفت) قابلمه را از روی حرارت بردارید، پوست سیب‌زمینی‌ها را بگیرید و آنها را با فشار گوشت‌کوب خرد کنید، اما نه در حدی که له شوند. قطعات سیب‌زمینی را سپس توی ماهیتابه بریزید، ادویه ذکرس شده را روی آنها بپاشید و آنها را قدری سرخ کنید. بعد ماهیتابه را از روی حرارت بردارید. نانهای لواش را به‌صورت چهارگوشهای ۱۵ سانتیمتر در ۱۵ سانتیمتر ببرید. سپس وسط هر مربع دو قاشق سوپخوری از مخلوط سیب‌زمینی و پیازداغ بگذارید و نان را مثل بقیچه از چهار طرف تا کنید. سنبوسه‌ها که آماده شدند آنها را باید

روی حرارت زیاد در روغن فراوان سرخ کرد. قابلمه سبیدار مخصوص سرخ کردن سیبزمینی و یا سرخ کن برقی برای این کار مناسب هستند. اما اگر به این دو وسیله دسترسی ندارید، در ماهیتابه معمولی هم می‌توانید سنبوسه را سرخ کنید. البته به خوبی روش اول نمی‌شود.

سنبوسه هندی در اصل با خمیر پخته می‌شود. ما برای سهولت نان لواش را جانشین خمیر آن ساختیم. مقدار فلفل قرمز آنهم بستگی به تحمل افراد خانواده دارد. خود هندیان آن را تندوتیز می‌خورند. سیبزمینی و گندم مواد پروتئین‌دار سنبوسه هستند.

دلمه برگ مو به شیوه یونانی

برای ۳۰ تا ۳۵ عدد دلمه

روغن زیتون، ۱۲ قاشق سوپ-خوری	شوید، ۵۰ گرم
پیاز درشت، ۳ عدد	جعفری، ۱۰۰ گرم
پیازچه، ۶ عدد	نعنا، چند شاخه
نمک و فلفل، به اندازه	آب لیمو، ۴ قاشق سوپخوری
برنج، یک لیوان سرخالی	برگ مو، در حدود ۵۰ عدد
	(یک قوطی)

پیازچه‌ها را بشویید، پیازها را پوست بگیرید و هردو را ریز خرد کنید. شویدها را پاک کنید، بشویید و ریز کنید. جعفری‌ها را هم همین‌طور. برگهای نعنا را پس از شستن بکوبید و له کنید. برنج را پاک کنید، بشویید و آبکش کنید. ماهیتابه‌ای را روی حرارت ملایم بگذارید و ۶ قاشق سوپخوری روغن زیتون توی آن بریزید و پیاز و پیازچه را توی آن سرخ کنید تا نرم و طلایی شود. در این وقت برنج را به همراهی نمک و فلفل توی ماهیتابه بریزید، مخلوط کنید و بگذارید ۱۰ دقیقه بپزد. هرچند دقیقه یک بار محتویات ماهیتابه را هم بزنید.

حالا نعنا و جعفری و شوید را به همراهی ۲ قاشق سوپخوری آبلیمو و یک لیوان سرخالی آب گرم توی ماهیتابه بریزید و با مواد قبلی مخلوط کنید و در قابلمه را بگذارید. پس از حدود ۱۰ دقیقه که آب ماهیتابه تمام شد، در آن را بردارید، اندکی از مایه دلمه را بچشید و نمک و فلفل آن را اندازه کنید. مایه را از روی حرارت بردارید و کنار بگذارید.

اگر از برگ مو تازه استفاده می‌کنید آنها را با آب سرد بشویید، سپس در آب‌جوش بیندازید تا نرم شوند. پس از یک دقیقه آنها را آبکش کنید. بعد یکی یکی دم‌شان را جدا کنید و آنها را روی سطح صافی پهن کنید. اگر از برگ مو کنسرو شده استفاده می‌کنید حمام آب جوش لازم ندارند. تنها کافی است آب قوطی را خالی کنید، برگها را با آب بشویید و به ترتیب ذکر شده ادامه دهید.

اکنون چند برگت مو کف قابلمه بچینید. يك برگت مو سالم بردارید. آن را طوری پهن کنید که پشت برگت که غیر براق است رو به شما باشد. يك قاشق سوپخوری از مایهٔ دلمه را وسط آن بگذارید، انتهای برگت را روی مایه تا کنید و دو طرف برگت را مثل دو انتهای بقیچه روی آن بخوابانید، بعد دلمه را به طرف نوك برگت بفلطانید تا کاملاً جمع و جور شود و انتهای آزاد آن زیر دلمه قرار بگیرد. سعی کنید دلمه‌هایتان شل و ول نباشد ولی در عین حال هر دلمه باید قدری جا برای قد کشیدن برنج داشته باشد. دلمه‌هایی را که می‌پچید کنار هم کف قابلمه بچینید. يك ردیف که پر شد دلمه‌های بعدی را روی آنها بچینید تا بالاخره مایهٔ دلمه تمام شود.

حالا باقیماندهٔ روغن زیتون را با دو قاشق آبلیمو و دولیوان آب گرم مخلوط کنید و آهسته توی قابلمه بریزید و بشقابی را هم وارونه روی دلمه‌ها بگذارید تا سنگینی آن دلمه‌ها را در جای خود نگهدارد. حالا در قابلمه را ببندید و آن را روی حرارت متوسط بگذارید تا جوش بیاید. جوش که آمد حرارت را کم کنید و بگذارید مدتی (اقلًا يك ساعت و نیم) آهسته بجوشد تا آب آن تمام شود. مواظب باشید دلمه نسوزد.

قابلمه را از روی حرارت بردارید و کنار بگذارید. در آن را باز کنید ولی به بشقاب دست نزنید. یکی دو ساعت صبر کنید تا دلمه‌ها خنک شوند. مردم یونان دلمه را سرد می‌خورند. به همراهی ماست. مواد اصلی پروتئینی آن برنج و ماست است. و البته نان، اگر دلمه را با نان میل کنید.

سوپ‌ها



آیا سوپهای بدون گوشت هم به اندازه آبگوشت ایرانی مقوی و خوشمزه هستند؟ بحث مقوی بودن یا نبودن غذاهای گیاهی مفصل است و ما این بحث را به جماعت گیاهخواران وامی‌گذاریم، ولی به شما اطمینان می‌دهیم که بهترین سوپهای بدون گوشت می‌توانند از لحاظ مزه، غلظت و قوام یافتگی با هر نوع سوپ دیگری رقابت کنند.

از نظر محتوای پروتئین، البته بعضی از سوپهای سبزیجات در رده‌های پایین جدول قرار می‌گیرند ولی در عوض سرشار از ویتامین هستند. سوپهای حبوبات و کرم سوپها (که با شیر یا خامه تقویت می‌شوند) در عوض پروتئین بیشتری دارند. و در هر حال همه سوپها را می‌توان به همراهی نان صرف کرد، و به این ترتیب به مقدار پروتئین آنها افزود.

۱۶ سوپ متفاوت و متنوعی را که در این فصل گرد آورده‌ایم حتماً آزمایش کنید. به زحمتش می‌ارزد.

«آبگوشت» سبزیجات برای مایه سوپ

برای ۴ لیوان آبگوشت

هویج متوسط، ۲ عدد	پیاز درشت، ۲ عدد
شلغم، ۲ عدد	روغن، ۴ قاشق سوپخوری
سیبزمینی، ۲ عدد	فلفل و نمک، اندکی
کرفس (ساقه و برگت باهم)، ۲ عدد	سبزی‌های معطر (نعنا، جعفری، گشنیز، برگت‌بو)، چند شاخه

هویج و شلغم و سیبزمینی و کرفس را بشویید. پوست هویج و شلغم و سیبزمینی را بگیرید و آنها را خرد کنید. کرفسها را نیز با کارد و تخته ریز کنید. برگهای آنها را هم همین‌طور. سبزی‌های معطر را بشویید و دسته کنید و نخی دور آنها ببندید. پیاز را پوست بگیرید، خلال کنید و در قابلمه‌ای روی‌حرارت متوسط در روغن سرخ کنید. پیاز که طلایی شد دسته سبزی‌های معطر را به‌همراهی مواد خردشده توی قابلمه بریزید، اندکی نمک و فلفل روی آنها بپاشید و آنقدر آب سرد به قابلمه اضافه کنید که روی همه مواد را بپوشاند.

در قابلمه را ببندید تا جوش بیاید. وقتی جوش آمد حرارت را کم کنید و گوشه‌ای از در قابلمه را باز بگذارید تا بخار آن خارج شود. مواد آبگوشت باید مدتی (اقلایك ساعت و نیم) روی حرارت ملایم بجوشد تا همه سبزیها بپزند و کاملاً نرم شوند. در این وقت قابلمه را از روی حرارت بردارید و آب آن را صاف کنید. پس از آنکه آبگوشت را در یخچال خنک کردید اگر روی آن چربی بسته بود چربی آن را بگیرید.

از این آبگوشت به‌هنگام تهیه سوپهای کتاب می‌توانید به‌جای آب استفاده کنید. خودش به‌تنهایی پروتئین مهمی ندارد.

سوپ پیاز

برای ۶ نفر

پياز درشت، ۳ عدد	نان فرانسوی، ۶ برش
کره، ۳ قاشق سوپخوری	پنیر رنده شده، ۵۱ فنجان
«آبگوشت» سبزیجات، ۴ لیوان	چایخوری
نمک و فلفل، به اندازه	

پیازها را خلال کنید و در کره داغ توی قابلمه روی حرارت متوسط سرخ کنید تا طلایی مایل به قهوه‌ای شود. در این وقت آبگوشت سبزیجات را به همراهی اندکی نمک و فلفل توی قابلمه بریزید، با پیاز مخلوط کنید و در قابلمه را بگذارید. وقتی جوش آمد حرارت را کم کنید و بگذارید نیم ساعت آهسته بجوشد. در این فاصله نان را برشته کنید و فر آشپزخانه را روشن کنید و روی ۱۲۵ درجه سانتیگراد (حدود ۲۷۵ درجه فارنهایت) بگذارید. سوپ که آماده شد آن را توی یک ظرف لعابی یا سرامیک بریزید، نانها را روی سوپ شناور کنید و پنیر رنده شده را روی برشهای نان بپاشید. ظرف سوپ را اکنون توی فر بگذارید و در حدود ۱۰ دقیقه صبر کنید تا پنیر روی آن ذوب شود. در این وقت ظرف سوپ را مستقیماً سر سفره ببرید.

مهمترین مواد پروتئینی سوپ پیاز، پنیر و نان آن است.

سوپ کدو حلوائی

برای ۴ نفر

کدو حلوائی، ۱ کیلو	نمک و فلفل، به اندازه
شیر داغ، ۴۵ فنجان چایخوری	جوز کوبیده و دارچین، هر یک
کره، ۱ قاشق سوپخوری	ثلث قاشق چایخوری
شکر، ۱ قاشق سوپخوری	زعفران ساییده، اندکی

کدو را پوست بگیرید، خرد کنید و با قدری آب و کمی نمک بپزید تا نرم شود. وقتی کدو پخت آن را آبکش کنید. حالا کدوی پخته را توی شیر داغ بریزید و کره، شکر، نمک و فلفل، جوز کوبیده و دارچین و زعفران را به آن اضافه کنید و هم بزنید. سوپ را داغ کنید اما نگذارید بجوشد. حالا آن را سرسفره ببرید و میل کنید.

تهیه این سوپ بسیار آسان است و پختن آن زمان کوتاهی وقت می‌خواهد. ماده اصلی پروتئینی آن شیر است.

سوپ عدس به شیوۀ یونانی

برای ۶ نفر

عدس، نیم کیلو	رب گوجه‌فرنگی، ۱ قاشق سوپخوری
کرفس، ۲ ساقه	برگت بو، ۱ عدد
هویج درشت، ۱ عدد	آویشن، نصف قاشق مرباخوری
جعفری، ۵۰ گرم	نمک و فلفل، به اندازه
پیاز درشت، ۲ عدد	پودر سیر، نصف قاشق چایخوری
روغن زیتون، نصف فنجان چایخوری	سرکه، ۳ قاشق سوپخوری

عدس را پاک کنید، بشویید و با ۱۲ لیوان آب سرد از شب قبل بخیسانید. روز بعد آن را آبکش کنید، دوباره در آب سرد بشویید و باز آبکش کنید. کرفس و هویج و جعفری را بشویید و ریز خرد کنید. پیاز را هم پوست بگیرید و خلال کنید. ماهیتابه بزرگی را روی حرارت ملایم بگذارید، روغن زیتون را توی آن بریزید و سبزی‌هایی را که خرد کرده‌اید توی روغن در حدود ۱۵ دقیقه سرخ کنید.

در این فاصله قابلمه‌ای را روی حرارت زیاد بگذارید و ۵ لیوان آب گرم در آن بریزید تا جوش بیاید. جوش که آمد حرارت را کم کنید و در قابلمه را بگذارید. اکنون رب گوجه‌فرنگی، برگت بو و عدسهای آبکش شده را به‌همراهی پودر سیر توی ماهیتابه بریزید و با مواد دیگر مخلوط کنید و در حدود ۱۰ دقیقه دیگر به سرخ کردن مواد ادامه دهید.

حالا محتویات ماهیتابه را آهسته توی قابلمه آب جوشان بریزید و در قابلمه را بگذارید. مواد سوپ و مخصوصاً عدس آن باید مدتی (اقلایک ساعت ونیم) روی حرارت، آهسته بجوشد تا کاملاً بپزد. وقتی عدس پخت و آب سوپ کم‌کم غلیظ شد آویشن و نمک و فلفل را به سوپ اضافه کنید. سوپ را بپشید و مقدار نمک و فلفل آن را طبق پسند خانواده اندازه کنید. قبل از کشیدن، سرکه را به سوپ اضافه کنید. ما نوشته‌ایم ۳ قاشق سوپخوری ولی شما حتماً با چشیدن سوپ مقدار آن را به‌دلخواه تغییر دهید.

در سوپ عدس هم ماده اصلی پروتئینی همان عدس است. و البته نان.

سوپ حبوبات

برای ۶ نفر

لوبیا قرمز، ۱ استکان	روغن، ۲ قاشق سوپخوری
لوبیا چیتی، ۱ استکان	پودر سیر، نصف قاشق چایخوری
لوبیا سفید، ۱ استکان	رب گوجه‌فرنگی، ۲ قاشق سوپخوری
عدس، ۱ استکان	نمک و فلفل قرمز، به اندازه
پیاز متوسط، ۲ عدد	شکر، ۱ قاشق مرباخوری

حبوبات را پاك كنيد، بشوييد و از شب قبل در آب سرد خيس كنيد. روز بعد آنها را آبكش كنيد، دوباره بشوييد و با ۶ ليوان آب سرد توی قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت بگذارید. حبوبات باید مدتی (اقلایك ساعت و نیم) روی حرارت ملایم بجوشد تا بپزد و نرم شود. در این فاصله پیازها را پوست بگیرید، خلال کنید و در ماهیتابه‌ای در روغن سرخ کنید تا طلایی شود. در این هنگام پودر سیر را روی پیازها بپاشید، رب گوجه‌فرنگی را در يك استکان آب گرم حل کنید، و به‌همراهی نمك و فلفل و شكر با پیازها مخلوط کنید. بعد محتویات ماهیتابه را روی حبوبات در قابلمه بریزید و با هم مخلوط کنید.

به‌پختن سوپ در قابلمه ادامه دهید تا دانه‌های لوبیا و عدس کاملاً نرم شوند و سوپ لعاب بیندازد و کم‌کم غلیظ شود. مواد اصلی پروتئین‌دار این سوپ عدس و لوبیاهای آن هستند. البته نان.

سوپ سبزیجات مخلوط (روستایی)

برای ۵ تا ۶ نفر

کره، ۲ قاشق سوپخوری	سیب‌زمینی متوسط، ۲ عدد
هویج متوسط، ۱ عدد	شلغم متوسط، ۲ عدد
پیاز درشت، ۱ عدد	برگک کاهو یا اسفناج یا کلم
کرفس، ۲ ساقه	برگک، ۱۰۰ گرم
گوجه فرنگی متوسط، ۴ عدد	نمك و فلفل، به‌اندازه
جعفری خردشده، ۱ قاشق سوپخوری	

هویج و کرفس را بشویید و ریز خرد کنید. پیاز را پوست بگیرید و خلال کنید. قابلمه‌ای را روی حرارت متوسط بگذارید، کره را توی آن بیندازید و سبزی‌های خردشده را در آن اندکی سرخ کنید. حالا ۳ لیوان آب گرم را توی قابلمه بریزید. آب که جوش آمد حرارت را کم کنید. گوجه‌فرنگیها را پوست بگیرید (برای این کار گوجه‌فرنگیها را چند ثانیه در آب جوش نگاهدارید)، خرد کنید و به‌سوپ اضافه کنید. سیب‌زمینی‌ها را پوست بگیرید و خرد کنید. شلغمها را هم پوست بگیرید و خرد کنید. حالا سیب‌زمینی، شلغم و جعفری را هم توی قابلمه بریزید، مقداری نمك و فلفل روی آنها بپاشید. و بگذارید سوپ آرام بپزد. در این فاصله کاهو یا اسفناج یا کلم را ریز خرد کنید. پس از نیمساعت آنها را هم توی سوپ بریزید. حالا در قابلمه را بگذارید و بگذارید سوپ روی حرارت ملایم مدتی (اقلایك ساعت دیگر) بپزد. سوپ که جاافتاد آن را بپشید و مزه آن را طبق سلیقه خانواده با افزودن نمك یا فلفل اصلاح کنید. سوپ آماده را سر سفره ببرید. این سوپ به‌تنهایی پروتئین زیادی ندارد. آن را حتماً با نان میل کنید.

سوپ سبزیجات مخلوط به‌شیوۀ فرانسوی

با سس مخصوص

برای ۱۰ تا ۱۲ نفر

برگ کرفس، ۲ ساقه	لوبیای سفید، ۱ لیوان
نمک و فلفل، به‌اندازه	روغن زیتون، ۴ قاشق سوپخوری
لوبیا سبز، ۲۰۰ گرم	پیاز متوسط، ۳ عدد
کدوی قلمی، ۲ عدد	گوجه‌فرنگی، نیم کیلو
رشته فرنگی (اسپاگتی)، چند رشته	هویج متوسط، ۵ عدد
زعفران نساییده، اندکی	سیب‌زمینی متوسط، ۴ عدد
	تره فرنگی، ۱ ساقه

۲۵ لیوان آب را در قابلمه‌ای جوش بیاورید. لوبیای سفید را که قبلاً پاک کرده‌اید توی قابلمه بریزید و بگذارید دو دقیقه بجوشد. سپس قابلمه را از روی حرارت بردارید و یک ساعت در گوشه‌ای بگذارید تا دانه‌های لوبیا خوب خیس بخورند. در پایان یک ساعت قابلمه را دوباره روی حرارت بگذارید تا لوبیا بپزد و نرم شود. در مدتی که منتظر پختن لوبیا هستید، پیازها را پوست بگیرید و ریز خرد کنید. پوست و تخم گوجه‌فرنگیها را بگیرید و آنها را درشت خرد کنید. پوست هویجها را بگیرید، آنها را بشویید و درشت خلال کنید. سیب‌زمینی‌ها را هم همین‌طور. تره‌فرنگی را نیز بشویید و درشت خرد کنید. همچنین برگهای کرفس را. لوبیا که پخت، آن را آبکش کنید و آبش را کنار بگذارید. قابلمه نسبتاً بزرگی را روی حرارت متوسط بگذارید. روغن زیتون را توی آن بریزید. داغ که شد پیاز را توی آن سرخ کنید تا طلایی شود. بعد گوجه‌فرنگیها را اضافه کنید و سه‌چهار دقیقه به‌همراهی قطعات پیاز در روغن بپزید. بعد ۱۰ لیوان آب داغ توی قابلمه بریزید و حرارت را زیاد کنید تا جوش بیاید. جوش که آمد هویج و سیب‌زمینی و تره‌فرنگی و برگهای کرفس را هم توی قابلمه بریزید. مقداری هم نمک و فلفل اضافه کنید. حرارت زیر قابلمه را کم کنید تا مواد سوپ به‌ملایمت بجوشد و آرام‌آرام بپزد.

در این فاصله لوبیا سبز را بشویید و تکه‌تکه کنید. اگر دوطرف آن نخ دارد، نخ آن را هم بگیرید. کدو را هم بشویید و بدون آنکه پوستش را بگیرید حلقه کنید. رشته‌های اسپاگتی را هم بشکنید و کوچک کنید. در حدود ۱۵ دقیقه که از افزودن هویج و سیب‌زمینی گذشت لوبیای سفید و آبش را توی قابلمه سوپ بریزید، همچنین لوبیا سبز، کدو، اسپاگتی و رشته‌های زعفران را. سوپ مدت دیگری (اقل یک ساعت) باید روی حرارت بماند تا همه مواد آن خوب بپزد و جا بیفتد. آخر سر سوپ را بچشید و نمک و فلفل آن را اندازه کنید.

مواد سس

سوپخوری	سیر خشك، ۵ پره
پنیر هلندی، ۲۰۰ گرم	ریحان تازه، ۱۰۰ گرم
روغن زیتون، ۶ قاشق سوپخوری	(یا ریحان خشك، ۵۰ گرم)
نان فرانسوی بیات، ۱ برش	رب گوجه فرنگی، ۲ قاشق

در حالی که در انتظار جاف‌افتادن سوپ هستید سس را آماده کنید. سیر و ریحان را در هاون بکوبید تا نرم شوند. پنیر هلندی را رنده کنید و ۵۰ گرم آن را به همراهی رب گوجه با سیر و ریحان کوبیده مخلوط کنید. بعد روغن زیتون را اندک اندک داخل سس کنید و با آن خوب مخلوط نمایید. اکنون سس نیز حاضر است. آن را با نصف لیوان سوپ رقیق کنید. سوپ را به طرف مناسبی منتقل کنید. نان فرانسوی را خرد کنید و ذرات آن را روی سوپ پاشید. سوپ و سس را سرسفره ببرید. وقتی سوپ را در بشقابهای ته‌گود کشیدید هرکس می‌تواند به دلخواه مقداری سس روی سوپ خود بریزد. همچنین مقداری از باقیمانده پنیر رنده شده را.

این سوپ فرانسوی مفصل و پرکار است ولی به زحمتش می‌ارزد. بسیار خوشمزه و در حد خود مقوی است. در تابستان شما قاعدتاً باید بتوانید از کنار خرید هفتگی سبزی و صیفی خود مواد سوپ را فراهم کنید و نیاز به خرید جداگانه برای آن نداشته باشید. مواد پروتئین‌دار آن لوبیای سفید، سیب‌زمینی، لوبیاسبز، رشته فرنگی و پنیر است. و البته نان.

گرم سوپ اسفناج (یا کاهو)

برای ۵ نفر

اسفناج یا کاهوی تازه، نیم کیلو	آرد، ۲ قاشق سوپخوری
کره، ۲ قاشق سوپخوری	شیر، ۶ فنجان چایخوری
پیاز کوچک، ۱ عدد	نمک و یاپریکا، به اندازه

اسفناج یا کاهو را برگ‌برگ کنید، خوب بشویید، و تا خیس است آن را به همراهی ۲ لیوان آب در یک قابلمه دردار بریزید و قابلمه را روی حرارت بگذارید و در حدود ۶ دقیقه بجوشانید. حالا سبزی را آبکش کنید و با دستگاه برقی مناسب نرم کنید. اگر از دستگاه برقی استفاده نمی‌کنید سبزی را روی تخته آشپزخانه ریز ساطوری کنید.

قابلمه‌ای را روی حرارت بگذارید، کره را در آن بیندازید. پیاز را پوست بگیرید و رنده کنید و در کره بریزید و تفت بدهید. طلایی که شد، آرد را روی آن پاشید و هم بزنید. حالا شیر را نیز اندک‌اندک توی قابلمه بریزید و همچنان

هم بزنید. نمک و پاپریکا را هم اضافه کنید. حالا کاهو یا اسفناج نرم شده را توی قابلمه بریزید و همه مواد را خوب مخلوط کنید. سوپ را بجشید و نمک و فلفل آن را اندازه کنید. وقتی سوپ به نقطه جوش رسید آن را بکشید.
مواد پروتئینی کرم سوپ اسفناج شیر و آرد است. اسفناج هم اندکی پروتئین دارد.

کرم سوپ تره فرنگی

برای ۶ نفر

تره فرنگی تازه، ۳ عدد	«آبگوشت» سبزیجات، ۲ لیوان
پیاز متوسط، ۱ عدد	شیر، ۲ لیوان
کره، ۲ قاشق سوپخوری	خامه، ۵/۱ فنجان چایخوری
سیبزمینی متوسط، ۴ عدد	نمک و فلفل سفید، به اندازه

تره فرنگی‌ها را بشویید، تمیز کنید و قسمت‌های سفید ساقه آنها را خرد کنید. پیاز را پوست بگیرید و خلال کنید. قابلمه‌ای را روی حرارت متوسط بگذارید و کره را در آن بیندازید. حالا تره فرنگی و پیاز را در کره تفت بدهید. سیبزمینی‌ها را پس از شستن پوست بگیرید، نگین نگین کنید و توی قابلمه بریزید و به همراهی تره فرنگی و پیاز اندکی سرخ کنید. حالا آبگوشت و شیر را به مواد اضافه کنید. وقتی شیر جوش آمد، حرارت را کم کنید، در قابلمه را ببندید و بگذارید سبزیجات بپزد و نرم شود.

وقتی سیبزمینی و مواد دیگر سوپ پخته شدند قابلمه را از روی حرارت بردارید و سوپ را صاف کنید. قسمت مایع آن را به قابلمه برگردانید و قسمت جامد آن را به کمک دستگاه برقی مناسب، یا گوشتکوب و الک درشت یا کارد و تخته کاملاً نرم کنید. سبزی‌های نرم شده را به آب سوپ اضافه کنید. همچنین خامه را. قابلمه را روی حرارت ملایم بگذارید و در حالی که سوپ را هم می‌زنید آن را گرم کنید. مواظب باشید در این مرحله سوپ نجوشد. وقتی سوپ داغ شد به آن نمک و فلفل بزنید و آن را سرفسره بپزید.

ماده اصلی پروتئینی این سوپ شیر است. خامه و سیبزمینی هم پروتئین دارند. همچنین نان.

کرم سوپ گوجه فرنگی

برای ۵ نفر

گوجه فرنگی متوسط، ۵ عدد	مکعبهای کوچک نان سفید، ۱
کرفس، ۲ ساقه	فنجان چایخوری
پیاز درشت، ۱ عدد	روغن مایع، ۲ قاشق سوپخوری

شکر، ۲ قاشق مرباخوری
 سس سفید، ۶ فنجان چایخوری
 نمک و فلفل، به اندازه
 جعفری خرد شده، ۱ قاشق
 سوپخوری

گوجه فرنگیها را بشویید و خرد کنید. کرفسها را تمیز کنید و خرد کنید. پیاز را پوست بگیرید و خلال کنید. حالا گوجه فرنگی و کرفس و پیاز را به همراهی شکر توی قابلمه‌ای بریزید، در آن را ببندید و بگذارید به مدت ۱۵ دقیقه بجوشد. در این فاصله سس سفید را آماده کنید. (دستور تهیه سس سفید را در فصل «سالادها، سس‌ها» خواهید یافت.) حالا سبزیهای پخته را از الک درشت رد کنید؛ این کار را می‌توانید به کمک پشت قاشق یا گوشتکوب انجام دهید. نرم کردن سبزی‌ها را با دستگاه برقی مناسب هم می‌توانید انجام دهید. سپس مخلوط نرم شده را توی سس سفید بریزید و هم بزنید. نمک و فلفل را اضافه کنید.

برای تهیه مکعبهای نان، ۳ یا ۴ برش نان سفید را بگیرید. دور آنها را با کارد تیز ببرید، هر برش را از درازی چند قسمت کنید و بعد هر قسمت را به صورت قطعات مکعب ببرید. حالا این مکعبها را در ماهیتابه بریزید و با روغن سرخ کنید. دقت کنید زیاد سرخ نشوند. همینقدر که نانها قهوه‌ای شدند، آنها را بردارید. حالا سوپ را گرم کنید، جعفری خرد شده را به آن اضافه کنید. مکعبهای نان سرخ شده را روی آن بریزید و بلافاصله سوپ را سر سفره ببرید. توجه داشته باشید که مکعبهای نان سفید اگر مدتی طولانی در سوپ بمانند خیس می‌خورند و نرم می‌شوند و لطف خود را از دست می‌دهند. مواد پروتئینی این سوپ شیر و آرد سس سفید و نان است.

کرم سوپ قارچ

برای ۴ نفر

قارچ، نیم کیلو
 کره، ۲ قاشق سوپخوری
 کرفس، ۲ ساقه
 پیاز متوسط، ۱ عدد
 جعفری خرد شده، ۱ قاشق
 سوپخوری
 سس سفید، ۵ فنجان چایخوری
 نمک و پاپریکا، به اندازه
 خامه، ۴ قاشق سوپخوری

قارچها را بشویید. قابلمه‌ای را روی حرارت متوسط بگذارید و کره را در آن بیندازید. قارچها را در کره تفت بدهید. حالا کرفس را بشویید و خرد کنید. پیاز را پوست بگیرید و خرد کنید. کرفس، پیاز و جعفری خرد شده را روی قارچها بریزید، و بلافاصله ۲ لیوان آب گرم به مواد اضافه کنید. در قابلمه را ببندید و بگذارید سوپ با حرارت ملایم به مدت ۲۰ دقیقه بجوشد. حالا سوپ را صاف کنید.

آب آن را جداگانه نگاهدارید. سبزیهای پخته را با دستگاه برقی یا الك و گوشتکوب نرم کنید. در این هنگام سس سفید را آماده کنید (دستور تهیه سس سفید را در فصل «سالادها و سس‌ها» خواهید یافت.) حالا آب سوپ را به تدریج توی سس سفید بریزید، قابلمه را روی حرارت بگذارید و هم بزنید. پیش از آنکه سوپ به جوش بیاید، سبزیهای نرم شده را هم اضافه کنید. دقت کنید سوپ در این مرحله نجوشد، ولی داغ شود. حالا نمک و پاپریکا و در صورت تمایل اندکی جوز کوبیده به آن بزنید. سوپ را با کمی خامه میل کنید.

مواد پروتئینی این سوپ شیر و آرد سس سفید است. قارچ هم مقداری پروتئین دارد. همچنین نان.

کرم سوپ پیاز

برای ۴ نفر

کره، ۳ قاشق سوپخوری	نمک و فلفل، به اندازه
پیاز درشت، ۲ عدد	جوز کوبیده، نصف قاشق
آرد سفید، ۱ قاشق سوپخوری	چایخوری
شیر، ۶ فنجان چایخوری	جعفری خرد شده، ۱ قاشق
زرده تخم‌مرغ، ۴ عدد	سوپخوری

پیازها را پوست بگیرید و خلال کنید. قابلمه را روی حرارت متوسط بگذارید. کره را در قابلمه بریزید. پیاز خرد شده را در کره تفت دهید. پیاز که طلایی شد، آرد و اندکی نمک روی آن بپاشید و هم بزنید. حالا شیر را اضافه کنید، جوش که آمد در قابلمه را ببندید و بگذارید سوپ مدتی روی حرارت ملایم بجوشد، آنقدر که پیازها خوب نرم شوند. زرده‌های تخم‌مرغ را بزنید. سوپ را از روی حرارت بردارید. زرده‌ها را به تدریج توی سوپ بریزید و مرتباً هم بزنید. سوپ را دوباره روی حرارت ملایم بگذارید و دقت کنید به جوش نیاید. نمک و فلفل و جوز را هم اضافه کنید. پیش از خوردن سوپ جعفری خرد شده را روی آن بپاشید.

مواد پروتئینی این سوپ شیر و زرده تخم‌مرغ و آرد است. و نان.

کرم سوپ کرفس

برای ۴ نفر

کره، ۱ قاشق سوپخوری	آرد ذرت، ۵ قاشق سوپخوری
کرفس سفید برگدار، ۳ ساقه	نمک و فلفل، به اندازه

پیاز متوسط، ۱ عدد
 آب یا «آبگوشت» سبزیجات، ۲ لیوان
 جوز کوبیده، نصف قاشق چایخوری
 جعفری خرد شده، ۲ قاشق
 سوپخوری
 شیر، ۳ فنجان چایخوری

کرفس را بشویید و خرد کنید. پیاز را پوست بگیرید و خلال کنید. قابلمه‌ای را روی حرارت متوسط بگذارید و کره را در آن بیندازید. کرفس و پیاز خرد شده را در کره تفت دهید. حالا ۲ لیوان آب یا آبگوشت سبزیجات توی قابلمه بریزید و بگذارید روی حرارت ملایم بجوشد؛ وقتی کرفس خوب پخت و نرم شد سوپ را صاف کنید و تکه‌های کرفس و پیاز را یا پشت قاشق یا گوشتکوب از الک درشت رد کنید و در آب سوپ بریزید. (می‌توانید این کار را با مخلوط‌کن برقی یا کارد و تخته هم انجام دهید). حالا دو فنجان شیر را داغ کنید. آرد ذرت را در بقیه شیر حل کنید. حالا هر دو شیر را به تدریج توی سوپ بریزید و آن را روی حرارت ملایم قرار دهید و مرتباً هم بزنید. سوپ که جوش آمد، نمک و فلفل و جوز کوبیده را به آن اضافه کنید. پیش از ریختن سوپ در سوپخوریها جعفری را روی آن بپاشید. مواد پروتئینی این سوپ شیر و آرد ذرت است. و البته نان.

کرم سوپ گل کلم

برای ۶ نفر

گل کلم متوسط، ۱ عدد
 کره، ۲ قاشق سوپخوری
 پیاز متوسط، ۱ عدد
 کرفس، ۳ ساقه
 آرد، ۱۵ قاشق سوپخوری
 آب یا «آبگوشت» سبزیجات، ۳۵ لیوان
 شیر، ۳ فنجان چایخوری
 جوز کوبیده، اندکی
 نمک و فلفل، به اندازه

گل کلم را بشویید، برگهای سبز آن را بگیرید. ساقه ضخیم آن را جدا کنید. ظرف بزرگی را پر از آب سرد و قدری نمک کنید و گل کلم را در حدود ۱۰ دقیقه در آن بخیسانید. سپس آن را آبکش کنید. حالا گل کلم را به تکه‌های کوچک تقسیم کنید و آن را در بخار آب بپزید. برای پختن گل کلم در بخار آن را در سبد سیمی کوچکی بریزید، قابلمه بزرگی را کمی آب کنید، سبد محتوی گل کلم را توی قابلمه بگذارید. دقت کنید مقدار آب در قابلمه پایین‌تر از سطح سبد سیمی باشد. حالا در قابلمه را ببندید و آن را روی حرارت زیاد بگذارید. توجه داشته باشید که از هنگام جوش آمدن آب، در قابلمه را باز نکنید. مدت زمانی که برای پختن گل کلم در بخار لازم است بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه است.

يك روش ديگر، پختن گل کلم در آب است. می‌توانید گل کلم را در قابلمه‌ای که دو سه لیوان آب یا شیر در آن ریخته‌اید قرار دهید، و بدون آنکه در قابلمه را ببندید بگذارید بپزد. پختن گل کلم در شیر در سفید ماندن آن مؤثر است. روش دیگر سفید نگاهداشتن گل کلم افزودن يك قاشق سوپخوری آبلیمو به آب قابلمه است. وقتی که آب جوش آمد، حرارت زیر قابلمه را کم کنید و بگذارید ته‌جوش بزند و در قابلمه را بگذارید اما آن را محکم نبندید. وقتی که گل کلم پخت، آن را آبکش کنید ولی آب را دور نریزید و در ظرفی جداگانه نگاه دارید.

گل کلم را که پختید، يك سوم آن را جدا بگذارید و دو سوم بقیه را با دستگاه برقی یا الك و گوشتکوب یا کارد و تخته نرم کنید. حالا پیاز را پوست بگیرید و خرد کنید. کرفسها را هم تمیز بشویید و ریز کنید. قابلمه‌ای را روی حرارت متوسط بگذارید، کره را در آن بریزید و پیاز و کرفس را در کره تفت بدهید. پیاز که طلایی شد، آرد را روی آن بپاشید و هم بزنید تا رنگت آرد عوض شود. حالا ۳ لیوان آبگوشت سبزیجات یا آب حاصل از پختن گل کلم را به تدریج توی قابلمه بریزید و هم بزنید تا به مرحله جوش برسد. حالا گل کلم نرم شده را هم توی سوپ بریزید و ۳ فنجان شیر را هم داغ کنید و به سوپ اضافه کنید. اگر مایل باشید می‌توانید به جای ۳ فنجان شیر، ۲ فنجان شیر و يك فنجان خامه بزنید، که البته این امر اختیاری است و بسته به امکانات است. در تمام مدت سوپ را هم بزنید که ته نگیرد. حالا قطعات گل کلم درسته را در سوپ بریزید، نمک و فلفل و جوز را هم اضافه کنید.

سوپ شما اکنون آماده است؛ می‌توانید آن را سر سفره ببرید. مواد پروتئینی این سوپ شیر و آرد است. گل کلم هم قدری پروتئین دارد. و نان.

گرم سوپ ذرت

برای ۵ نفر

ذرت دانه شده، ۳ر۵ فنجان	آرد، ۳ قاشق سوپخوری
چایخوری	نمک و فلفل، به اندازه
شیر، ۶ فنجان چایخوری	جوز کوبیده، اندکی
کره، ۳ قاشق سوپخوری	جعفری خرد شده، ۳ قاشق
پیاز کوچک، ۱ عدد	سوپخوری

اگر بلال تازه می‌خرید، دانه‌ها را از چوب بلال جدا کنید. این کار را می‌توانید به کمک کارد تیز انجام دهید. بعد دانه‌های خام را با يك فنجان شیر بپزید تا نرم شوند. ذرت پخته را با گوشتکوب یا دستگاه برقی نرم کنید. پیاز را پوست بگیرید و خرد کنید. قابلمه‌ای را روی حرارت بگذارید، کره را در آن بیندازید. پیاز خرد شده را در کره تفت بدهید تا طلایی شود. حالا آرد و نمک و فلفل را روی آن بریزید

و هم بزنید. جوز را هم به آن اضافه کنید. حالا ذرت نرم شده را به آن اضافه کنید و باقیمانده شیر را در قابلمه بریزید و هم بزنید. چنانچه مایل باشید می‌توانید، یک فنجان شیر را با یک فنجان خامه عوض کنید. هنگامی که می‌خواهید سوپ را به سر سفره ببرید جعفری خرد شده را روی آن بپاشید.

مواد پروتئینی این سوپ شیر و آرد و ذرت هستند. و البته نان.

سوپ گوجه‌فرنگی سرد به شیوه اسپانیایی

برای ۶ نفر

آب سرد یا آبگوشت سبزیجات، ۳ لیوان سر خالی	گوجه فرنگی رسیده درشت، ۲ عدد
پیاز سفید متوسط، ۱ عدد	فلفل دلمه‌ای درشت، ۱ عدد
خیار قلمی، ۱ عدد	پودر سیر، نصف قاشق چایخوری
نمک و فلفل، به اندازه	سبزیهای معطر (مرزه، ریحان، جعفری، گشنیز و ترخون)، ۱۰۰ گرم
جعفری خرد شده، ۱ قاشق سوپخوری	روغن زیتون، ۸ قاشق سوپخوری
نان خشک کوبیده، ۴ قاشق سوپخوری	آبلیمو، ۳ قاشق سوپخوری

گوجه‌فرنگیها را پوست بگیرید (برای این کار آنها را چند ثانیه در آب جوش نگاهدارید)، آنها را قاچ کنید و هسته‌شان را بگیرید. فلفل را هم تمیز کنید و هسته‌های آن را درآورید. سبزیجات معطر را هم تمیز کنید و بشویید. حالا گوجه‌فرنگیها، فلفل و سبزیهای معطر را با هم روی تخته آشپزخانه ریز خرد کنید. پودر سیر را روی آنها بپاشید. مواد خرد شده را توی کاسه گودی بریزید. حالا به تدریج روغن زیتون را روی مواد بریزید و آنها را هم بزنید. سپس آبلیمو را کم‌کم روی مواد بریزید و هم بزنید. بعد آب یا آبگوشت را به آن اضافه کنید و هم بزنید.

پیاز را پوست بگیرید و خرد کنید. خیار را هم پوست بگیرید و نازک حلقه کنید. حالا پیاز خرد شده و خیار را به علاوه نمک و فلفل به سوپ اضافه کنید و آن را خوب مخلوط کنید. اگر مایل باشید می‌توانید از یک مخلوط‌کن برقی استفاده کنید.

این سوپ را چند ساعت پیش از خوردن در یخچال بگذارید تا خنک شود. پیش از بردن سوپ به سر سفره ۲ تا ۴ تکه یخ به آن اضافه کنید. حالا قدری نان خشک و جعفری خرد شده در سوپخوریها بپاشید و بعد سوپ سرد را روی آنها بریزید

و با اشتها میل کنید.
تهیه این سوپ خوشمزه بسیار آسان است. پختن ندارد، و برای روزهای گرم تابستان جان می‌دهد. البته پروتئین مهمی هم ندارد. در عوض پر از ویتامین است.

۶

آش‌ها



یکی از پرکالری‌ترین و پر پروتئین‌ترین غذاهای بدون گوشت ایرانی آش است: مجموعه‌ای از سبزی‌ها، حبوبات، غلات و مواد پروتئین‌دار دیگری چون ماست یا کشک که در اثر پختن طولانی به مخلوط و بلکه معجون یکدستی تبدیل می‌شود. در بیشتر آشها (که تعدادشان به هیچ وجه کم نیست، مخصوصاً اگر شور با [با = آش] و باهای دیگر را هم به این خانواده اضافه کنیم) گوشت همیشه یک عنصر اضافی بوده است که به صورت قیمة در آخرین مرحله آشپزی روی آش «نثار» می‌شده است. از این رو حذف گوشت لطمه مهمی به ارزش غذایی آش نمی‌زند.

از نظر مقدار پروتئین آش رشته بهترین است. آش جو کشک‌دار و آش ماست در رده‌های بعدی قرار می‌گیرند. ولی آشهای دیگر هم در حد خود پروتئین دارند، و اغلب هم خوشمزه‌تر و حتی زود هضم‌تر از آشهای ردیف اول هستند. در جمع ۹ غذای این فصل دو آش متفاوت هم داریم: یک نوع آش جو دوره صفوی و مرغانه ماست که در واقع یک آش کلاسیک نیست. به عقیده ما هر دو ارزش «کشف کردن» دارند.

آش رشته

برای ۴ تا ۶ نفر

نخود، نصف لیوان	زردچوبه، ۲ قاشق مرباخوری
لوبیا چیتی، نصف لیوان	روغن، ۱٫۵ استکان
عدس، نصف لیوان	رشته بریده، ۳۵۰ گرم
سبزی (تره، شوید، جعفری)، نیم کیلو	کشك ساییده، ۲ لیوان
اسفناج یا برگ چغندر، نیم کیلو	نعنای خشك، ۲ قاشق مرباخوری
پیاز درشت، ۲ عدد	نمك و فلفل، به اندازه

حبوبات را پاک کنید و بشویید. نخود و لوبیا را با هم و عدس را جداگانه از شب قبل در آب سرد بخیسانید. روز بعد ابتدا نخود و لوبیا را آبکش کنید و آنها را با ۶ لیوان آب سرد توی قابلمه بزرگی بریزید و روی حرارت زیاد بگذارید تا آب جوش بیاید. آب که جوش آمد حرارت را کم کنید و در قابلمه را سنبدید. پس از يك ساعت عدس را هم آبکش کنید و توی قابلمه بریزید و در قابلمه را دوباره بپزید.

هر این فاصله سبزی‌ها را پاک کنید، بشویید و ریز خرد کنید. پیازها را پوست و درشت خلال کنید. سپس آنها را با نصف روغن توی ماهیتابه سرخ ملای شوند. در این هنگام نصف پیاز سرخ شده و تمام سبزی خرد شده را نصف زردچوبه و مقداری نمك و فلفل توی قابلمه بریزید، همه مواد سرخ کنید و یکی دو دانه از حبوبات مخصوصاً نخود و لوبیا را زیر دندان کنید تا اطلاع دقیقی از وضع پختن یا نپختن آنها پیدا کنید. اگر آب سرخ شده است مقداری آب گرم به قابلمه اضافه کنید. به سرخ کردن بقیه پیاز

آش رشته

برای ۴ تا ۶ نفر

نخود، نصف لیوان	زردچوبه، ۲ قاشق مرباخوری
لوبیا چیتی، نصف لیوان	روغن، ۱٫۵ استکان
عدس، نصف لیوان	رشته بریده، ۳۵۰ گرم
سبزی (تره، شوید، جعفری)،	کشک ساییده، ۲ لیوان
نیم کیلو	نعنای خشک، ۲ قاشق مرباخوری
اسفناج یا برگک چغندر، نیم کیلو	نمک و فلفل، به اندازه
پیاز درشت، ۲ عدد	

حبوبات را پاک کنید و بشویید. نخود و لوبیا را با هم و عدس را جداگانه از شب قبل در آب سرد بخیسانید. روز بعد ابتدا نخود و لوبیا را آبکش کنید و آنها را با ۶ لیوان آب سرد توی قابلمه بزرگی بریزید و روی حرارت زیاد بگذارید تا آب جوش بیاید. آب که جوش آمد حرارت را کم کنید و در قابلمه را ببندید. پس از یک ساعت عدس را هم آبکش کنید و توی قابلمه بریزید و در قابلمه را دوباره ببندید.

در این فاصله سبزی‌ها را پاک کنید، بشویید و ریز خرد کنید. پیازها را پوست بگیرید و درشت خلال کنید. سپس آنها را با نصف روغن توی ماهیتابه سرخ کنید تا طلایی شوند. در این هنگام نصف پیاز سرخ شده و تمام سبزی خرد شده را به‌همراهی نصف زردچوبه و مقداری نمک و فلفل توی قابلمه بریزید، همه مواد را مخلوط کنید و یکی دو دانه از حبوبات مخصوصاً نخود و لوبیا را زیر دندان آزمایش کنید تا اطلاع دقیقی از وضع پختن یا نپختن آنها پیدا کنید. اگر آب آش کم شده است مقداری آب گرم به قابلمه اضافه کنید. به سرخ کردن بقیه پیاز

ادامه دهید تا به رنگ قهوه‌ای روشن درآید.

پس از نیم ساعت جوشیدن بیشتر و پس از اطمینان یافتن از پختن حبوبات رشته آش را توی قابلمه بریزید و آش را مرتباً هم بزنید تا رشته‌ها بهم نچسبند. هر وقت آب آش کم شد، یک لیوان آب گرم به آن اضافه کنید. رشته‌ها که نرم شدند بگذارید آش آهسته آهسته بجوشد تا رشته‌ها خوب بپزند. در ضمن مواظب باشید آش ته نگیرد. در این فاصله نعنا داغ را با سرخ کردن نعنا خشک در روغن داغ و باقیمانده زردچوبه تهیه کنید.

رشته هم که پخت و آش غلیظ شد و به اصطلاح قوام آمد آن را از روی حرارت بردارید و خشک ساییده را با آن مخلوط کنید. قبل از آنکه آش را بکشید، ابتدا اندکی از آن را بچشید و نمک و فلفل آن را اندازه کنید. سپس آش را توی ظرف مناسبی بریزید، نعنا داغ و بقیه پیاز داغ را روی آن بدهید و آن را سر سفره ببرید.

آش رشته به تحقیق یکی از پسر پروتئین‌ترین غذاهای ایرانی است. حبوبات و خشک و رشته همه از مواد پروتئینی هستند.

آش آلو

برای ۶ تا ۸ نفر

زردچوبه، ۱ قاشق مرباخوری	برنج، ۵۱ فنجان چایخوری
نمک و فلفل، به اندازه	سبزی (تره، نعنا، جعفری،
آلوی تازه، ۱۵ کیلو	گشنیز)، ۱ کیلو
(یا آلوی خشک، ۴۰۰ گرم)	لپه، نصف لیوان
نعنا خشک، ۱ قاشق سوپخوری	پیاز متوسط، ۴ عدد
	روغن، ۱۵ استکان

برنج را پاک کنید و بشویید. سبزی‌ها را پاک کنید، بشویید و ریز خرد کنید. لپه را هم پاک کنید. قابلمه‌ای را روی حرارت زیاد بگذارید و لپه و برنج و سبزی را توی آن بریزید. آب که جوش آمد حرارت را کم کنید و بگذارید مواد آش مدتی (اقلاً یک ساعت و نیم) آهسته آهسته بجوشد.

پیازها را پوست بگیرید و درشت خلال کنید و توی نیمی از روغن سرخ کنید تا طلایی شود. هسته آلوها را در بیاورید. لپه آش که پخت پیاز طلایی و آلو را توی قابلمه بریزید، قدری نمک و فلفل روی آنها بپاشید و همه مواد را با کفگیر خوب مخلوط کنید. آش اقللاً یک ساعت دیگر باید روی حرارت ملایم آهسته بجوشد تا همه مواد آن بپزند و کاملاً نرم شوند و آب آش غلیظ شود. وقتی آش جا افتاد و قوام آمد آن را بچشید و نمک و فلفل آن را اندازه کنید و اگر زیاد ترش شده است مقداری شکر به آن بزنید. سپس آن را در ظرف مناسبی بکشید،

نعناداغ (که قبلا با سرخ کردن نعنای خشک در بقیه روغن و زردچوبه تهیه کرده‌اید) روی آن بدهید و سرسقره ببرید.
مواد پروتئینی آش آلو برنج و لپه است. و البته نان.

آش انار

برای ۴ تا ۶ نفر

پیاز متوسط، ۴ عدد	لپه، نصف لیوان
روغن، ۱۵ استکان	برنج، ۲ فنجان چایخوری
نمک و فلفل، به اندازه	چغندر، نیم کیلو
زردچوبه، ۲ قاشق مرباخوری	نعنای تازه، ۲۵۰ گرم
نعنای خشک، ۱ قاشق سوپخوری	آب انار، ۴ لیوان
	(یا رب انار غلیظ، ۱ لیوان)

لپه را پاک کنید، بشویید و با ۶ لیوان آب سرد توی قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت زیاد بگذارید تا جوش بیاید. جوش که آمد حرارت را کم کنید و در قابلمه را ببندید. چغندر را بشویید، پوست بگیرید، خرد کنید و توی قابلمه بریزید تا به همراهی لپه بپزد. برگهای نعنا را از ساقه‌ها جدا کنید. بشویید و خرد کنید. پیازها را پوست بگیرید، درشت خلال کنید و در تیمی از روغن سرخ کنید. وقتی پیازها طلایی شدند نصف آنها را کنار بگذارید و به سرخ کردن بقیه ادامه دهید تا به رنگ قهوه‌ای روشن درآیند. برنج را پاک کنید و بشویید.

لپه که نیم پز شد نعنا و پیاز طلایی و برنج و آب انار را توی قابلمه بریزید. یک قاشق مرباخوری زردچوبه و مقداری نمک و فلفل را هم روی مواد بپاشید و آنها را هم بزنید. از این به بعد آش باید مدتی (اقل یک ساعت و نیم) روی حرارت ملایم بجوشد تا همه مواد بپزد و کاملا نرم شود و برنج لعاب بدهد و آب آش غلیظ شود. وقتی آش آماده شد آن را بچشید و نمک و فلفل آن را اندازه کنید. سپس آش را توی ظرف مناسبی بکشید و روی آن پیازداغ و نعناداغ (که قبلا با سرخ کردن نعنای خشک در روغن و زردچوبه تهیه کرده‌اید) بدهید.

مواد پروتئینی این آش، که دستور تهیه آن را به شیوه مرسوم شیراز نوشته‌ایم، لپه و برنج است. و البته نان.

آش جو - نوع اول

برای ۶ تا ۸ نفر

گشنیز، نیم کیلو	جو پوست‌کنده، ۱ فنجان
پیاز، نیم کیلو	چایخوری
کشک ساییده، ۲۵ لیوان	سبزی (تره، جعفری، شوید،

برنج، ۱ استکان	نعنای خشك، ۱ قاشق سوپخوری
اسفناج یا برگ‌چغندر، نیم‌کیلو	زردچوبه، ۲ قاشق مرباخوری
نخود، نصف لیوان	روغن، ۱٫۵ استکان
لوبیا، نصف لیوان	نمک و فلفل، به اندازه
عدس، نصف لیوان	

حبوبات را پاك كنید، بشویید و از شب قبل خیس کنید. برنج و جو را هم پاك کنید. روز بعد حبوبات را آبکش کنید و با ۸ لیوان آب سرد تازه توی قابلمه بزرگی بریزید و روی حرارت زیاد بگذارید. آب که جوش آمد حرارت را کم کنید و در قابلمه را ببندید. در این فاصله که منتظر پختن حبوبات هستید پیازها را پوست بگیرید و درشت خلال کنید. سبزی‌ها را هم پاك کنید، بشویید و ریز خرد کنید. پیازها را با يك استکان روغن سرخ کنید تا طلایی شوند. در این وقت نیمی از پیازها را از ماهیتابه خارج کنید و به سرخ کردن بقیه ادامه دهید تا به رنگ قهوه‌ای روشن در آیند.

در قابلمه را بردارید و با کفگیر حبوبات را هم‌بزنید. نیم‌پز که شدند (اگلا پس از يك ساعت جوشیدن) برنج و جو را نیز توی قابلمه بریزید و پس از نیم ساعت سبزی‌های خرد شده و پیاز طلایی شده را اضافه کنید. نصف زردچوبه و مقداری نمک و فلفل هم توی قابلمه بریزید و همه مواد را با کفگیر چندبار هم بزنید. آش باید مدتی (اگلا يك ساعت دیگر) روی حرارت ملایم بجوشد تا همه مواد آن خوب بپزند و آب آش غلیظ شود و لعاب پیدا کند. اگر در اثر زیاد جوشیدن آب آش بیش از حد کم شد، می‌توانید مقداری آب‌جوش توی آن بریزید و همه مواد را مخلوط کنید.

آش که آماده خوردن شد - جا افتاد و قوام آمد - آن را از روی حرارت بردارید و كَشك را به آن اضافه کنید و هم‌بزنید. آش را توی ظرف مناسبی بکشید، روی آن پیازداغ و نعناداغ (که قبلا با سرخ‌کردن نعنای خشك در باقیمانده روغن و زردچوبه تهیه کرده‌اید) بدهید و آن را سرفه بپزید. مواد پروتئینی این آش حبوبات و برنج و جو و كَشك است. و البته نان.

آش جو - نوع دوم

برای ۴ تا ۶ نفر

جو پوست‌کنده، ۲۵۰ گرم	نمک و فلفل، به اندازه
سبزی (اسفناج و گشنیز)، ۱ کیلو	کره، ۵۰ گرم
مغزبادام کوبیده، ۱۰۰ گرم	

جو را پاك کنید و بشویید، سپس با ۶ لیوان آب سرد توی قابلمه‌ای بریزید

و روی حرارت زیاد بگذارید تا جوش بیاید. جوش که آمد حرارت را کم کنید و در قابلمه را ببندید تا مدتی آهسته بجوشد. وقتی آب آن کم شد، آب گرم تازه توی قابلمه بریزید. در این میان سبزی را پاك کنید، بشویید و خرد کنید. جو که پخت (اقلا پس از يك ساعت جوشیدن) سبزی را به همراهی مغز بادام کوبیده و کره و مقداری نمک و فلفل توی قابلمه بریزید و با جو مخلوط کنید و دوباره در قابلمه را بگذارید.

این آش ساده باید آنقدر روی حرارت بماند تا مواد آن کاملا نرم و آب آن غلیظ شود. قبل از کشیدن، آن را بچشید و نمک و فلفل آن را اندازه کنید. می‌توانید آن را به شکلی که هست سرسفره ببرید یا آن را صاف کنید و یا اینکه آن را توی يك دستگاه مخلوط‌کن برقی بریزید و بزنید تا همه مواد آن صاف و يك دست شود. این غذا در دوره صفویه مرسوم بوده است. و ما آن را کم و بیش به همان صورتی که در کتاب دیدیم نقل کردیم. شما اگر مایل باشید می‌توانید تغییراتی در آن بدهید. پیاز یا شیر به آن اضافه کنید تا به ذائقه خانواده نزدیک تر شود. ما آن را به شکل اصلی، خوشمزه و در عین حال متفاوت یافتیم. مواد پروتئینی این غذا جو و بادام است. و تا حدی اسفناج.

آش کلم قمری

برای ۴ تا ۶ نفر

عدس، ۲ استکان	روغن، ۵ را استکان
برنج، ۲ فنجان چایخوری	نمک و فلفل، به اندازه
کلم قمری، ۱ کیلو	زردچوبه، ۱ قاشق مرباخوری
پیاز درشت، ۳ عدد	

عدس را پاك کنید، بشویید و از شب قبل خیس کنید. برنج را هم همین‌طور. روز بعد برنج و عدس را آبکش کنید و به همراهی ۶ لیوان آب سرد توی قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت زیاد بگذارید تا جوش بیاید. جوش که آمد حرارت را کم کنید و در قابلمه را بگذارید تا آهسته بجوشد. کلم قمری را بشویید، پوست آن را بگیرید و آن را نگین نگین کنید. پیازها را پوست بگیرید، درشت خلال کنید و در روغن سرخ کنید. پیاز که طلایی شد نصف آن را کنار بگذارید و به سرخ کردن بقیه ادامه دهید تا به رنگ قهوه‌ای روشن درآید. عدس که نیم‌پز شد کلم قمری خرد شده را به همراهی پیاز طلایی توی قابلمه بریزید، قدری نمک و فلفل و زردچوبه را روی آنها بپاشید و همه مواد را خوب مخلوط کنید. آش باید مدتی (اقلا يك ساعت ونیم) روی حرارت ملایم بجوشد تا همه مواد آن بپزد و کاملا نرم شود و آب آن لعاب پیدا کند.

آش که قوام آمد آن را بچشید و نمک و فلفل آن را اندازه کنید. آن را سپس توی ظرف مناسبی بکشید، پیازداغ را روی آن بدهید و سرسفره ببرید. آش شلغم

هم عیناً به همین روش پخته می‌شود با این تفاوت که به جای کلم قمری باید شلغم مصرف کنید.

مواد پروتئینی آش کلم عدس و برنج است. و البته نان.

آش ماش

برای ۶ تا ۸ نفر

ماش، ۴ استکان	پیاز، نیم کیلو
سبزی (تره و شوید و مرزه و ترخون)، ۱ کیلو	روغن، ۲ استکان
برنج، ۱ فنجان چایخوری سر خالی	نعنای خشک، ۱ قاشق سوپخوری
کلم قمری یا شلغم، ۱ کیلو	زردچوبه، ۲ قاشق مرباخوری
	نمک و فلفل، به اندازه

اول ماش را پاک کنید و بشویید. سپس آن را با ۴ لیوان آب سرد توی قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت زیاد بگذارید تا آب جوش بیاید و غلغل کند. در اثر جوشیدن آب و هم زدن، پوست ماشها می‌ترکد و روی آب می‌آید. برای سرعت بخشیدن به این عمل می‌توانید در حین جوشیدن ماشها مقداری آب سرد روی آنها بریزید. پوستهایی که روی آب می‌آیند با کفگیر بگیرید. این کار که تمام شد، ۴ لیوان آب گرم به قابلمه اضافه کنید، حرارت را کم کنید و در قابلمه را بگذارید. در این فاصله برنج را پاک کنید. سبزی را هم پاک کنید، بشویید و ریز خرد کنید، پیازها را پوست بگیرید، خلال کنید و با یک استکان روغن سرخ کنید تا طلایی شود. کلم‌ها یا شلغم‌ها را هم بشویید، پوست بگیرید و خرد کنید. اکنون برنج و سبزی خرد شده و نیمی از پیازداغ و تمام کلم‌ها (یا شلغم‌ها) را توی قابلمه بریزید. نیمی از زردچوبه و مقداری نمک و فلفل هم روی مواد آش بپاشید و همه را خوب هم بزنید.

آش باید مدتی (در حدود یک ساعت و نیم) روی حرارت بماند و آهسته بجوشد تا همه مواد آن خوب بپزد و آب آن لعاب پیدا کند و غلیظ شود. در این فاصله نعناداغ را با سرخ کردن نعنای خشک در یک استکان روغن داغ و زردچوبه آماده کنید. وقتی از جا افتادن آش و قوام آمدن آن مطمئن شدید آن را بپخشید و نمک و فلفل آن را اندازه کنید. سپس آش را در ظرف مناسبی بکشید، تمام نعناداغ و بقیه پیازداغ را روی آن بدهید و ظرف آش را سر سفره ببرید.

ماش و برنج از مواد پروتئینی هستند. همچنین نان.

آش ماست

برای ۶ تا ۸ نفر

برنج، ۲ فنجان چایخوری	نعنای خشک، ۱ قاشق سوپخوری
سبزی‌های معطر (نعنا و جعفری	زردچوبه، ۱ قاشق مرباخوری
و گشنیز و تره)، ۱ کیلو	روغن، ۲ استکان
پیاز، نیم کیلو	نمک و فلفل، به اندازه
لپه، نصف لیوان	ماست، ۱ کیلو

برنج را پاک کنید و بشویید. سبزی‌ها را پاک کنید و بشویید و ریز خرد کنید. لپه را پاک کنید. پیاز را پوست بگیرید، خلال کنید و در نیمی از روغن سرخ کنید. قابلمه بزرگی را روی حرارت زیاد بگذارید و ۸ لیوان آب سرد توی قابلمه بریزید و برنج و لپه و پیاز و سبزی‌ها را اضافه کنید. وقتی آب جوش آمد حرارت را کم کنید و بگذارید مواد آش مدتی (اقلایک ساعت و نیم) آهسته آهسته بجوشد تا لپه و برنج آن بپزد و آش لعاب پیدا کند. آش را گاه‌به‌گاه هم بزنید و مواظب باشید ته نگیرد.

در مدتی که منتظر پختن برنج و لپه هستید، نعناداغ را حاضر کنید. ماهیتابه کوچکی را روی حرارت متوسط بگذارید، توی آن روغن بریزید و نعنای خشک را به همراهی زردچوبه در روغن سرخ کنید. مواد آش که پخت دیگ را از روی حرارت بردارید، آش را بچشید و نمک و فلفل آن را اندازه کنید و صبر کنید تا آش قدری خنک شود. در این وقت ماست را به آش اضافه کنید و هم بزنید. اگر ماست را با آش خیلی داغ مخلوط کنید ممکن است ماست ببرد. پس از اضافه کردن ماست، آش را در ظرف مناسبی بکشید، روی آن نعناداغ بدهید و سر سفره ببرید.

مواد اصلی پروتئینی آش ماست برنج و لپه و ماست است. و البته نان.

اشکنه ماستی (مرغانه ماست)

برای ۴ تا ۶ نفر

شنبلیله یا نعنای خشک، ۱ قاشق سوپخوری	تنم مرغ، ۴ عدد
پیاز درشت، ۱ عدد	مغز گردو، ۱ استکان
روغن، ۵ قاشق سوپخوری	کشمش، ۴ قاشق سوپخوری
زردچوبه، ۱ قاشق چایخوری	ماست، نیم کیلو
	نمک و فلفل، به اندازه

پیاز را پوست بگیرید و درشت خلال کنید. قابلمه‌ای را روی حرارت متوسط بگذارید و روغن را توی آن بریزید تا داغ شود. ابتدا پیاز را سرخ کنید و بعد

شنبلیله (یا نمنای خشك) را به همراهی زردچوبه به آن اضافه نمایید و قدری سرخ کنید. بعد ۲ لیوان آب گرم توی قابلمه بریزید و حرارت را زیاد کنید تا جوش بیاید. آب که غلغل کرد تخم‌مرغها را یکی یکی در آن بشکنید. حالا مغز گردوی کوبیده و کشمش پاك کرده را نیز توی قابلمه بریزید و حرارت را کم کنید؛ بگذارید اشکنه مدتی (اقلاً نیم ساعت) آهسته بجوشد تا آب آن کم شود. وقتی به اندازه يك لیوان آب بیشتر در قابلمه باقی نماند، آن را از روی حرارت بردارید و بگذارید از جوش بیفتد. ماست را در این وقت توی قابلمه بریزید، به آن نمك و فلفل بزنید و همه مواد را خوب مخلوط کنید. دوبرتبه قابلمه را روی حرارت بگذارید تا اشکنه داغ شود. مواظب باشید نجوشد چون ممکن است ماست ببرد. اشکنه ماستی يك غذای قدیمی ایرانی است و پر از پروتئین است (تخم‌مرغ، ماست و گردو). آن را با نان میل کنید. هرچه ماست آن بهتر باشد خوشمزه‌تر می‌شود.

۷

چلو خورش‌ها و پلوها



برنج ماده اصلی ۱۱ غذای این فصل است، چه غذاهایی که مستقیماً با برنج پخته می‌شوند، مثل پلوها و چه خورش‌هایی که باید به‌همراهی چلو ساده و کته خورده شوند. برنج ماده غذایی مقوی و خوشمزه‌ای است که هر یکصد گرم خام آن ۷۸ گرم مواد نشاسته‌ای و ۷ گرم پروتئین با ارزش غذایی ۳۶۲ کالری دارد. البته برنج سفید نکرده خواص غذایی و بهداشتی بیشتری دارد.

برنج خیزترین نواحی ایران ساحل دریای خزر است و تا مردم گیلان دستشان به برنج و ماهی و تخم‌مرغ می‌رسیده است علاقه چندانی به خوردن گوشت قرمز نداشته‌اند. از این‌رو سه نوع خورش رشتی را برای این فصل برگزیده‌ایم، و در نوشتن دستور تهیه آنها سعی کرده‌ایم اصالتشان حفظ شود.

دو خورش هندی هم داریم: یک نوع قیمه بدون گوشت و یک خورش ماست و تخم‌مرغ که هر دو در نواحی جنوبی کشور ما تا حدی رواج یافته‌اند. بقیه قضایا ایرانی همه‌جایی است.

چلو ساده

برای ۶ تا ۸ نفر

برنج، ۱ کیلو

نمک سنگ، ۱ کیلو

روغن، ۶ قاشق سوپخوری

برنج را پاک کنید و چند آب بشویید. سپس برنج را به کاسه بزرگی منتقل کنید و روی آن آنقدر آب سرد بریزید که دو بند انگشت آب روی برنج بایستد. نمک سنگ را لای پارچه تمیزی پیچید و روی برنج بگذارید. بهتر است برنج را از شب قبل خیس کنید.

برای پختن برنج دوسوم قابلمه‌ای را آب گرم کنید و روی حرارت زیاد بگذارید تا جوش بیاید. حالا آب برنج را خالی کنید و برنج را کفگیر کفگیر توی قابلمه آب جوش بریزید. گمگاه برنج را هم بزنید ولی بهتر است آن را زیاد هم نزنید چون ممکن است برنج خرد شود. کف روی برنج را بگیرید و دور بریزید. برنج که مدتی جوشید، چند دانه آن را بین دو دندان بفشارید؛ اگر له شدند وقت آیکش کردن برنج است. در همین وقت برنج را هم بچشید؛ اگر بی‌نمک است، قدری نمک به قابلمه اضافه کنید.

برنج را که آیکش کردید چند لیوان آب نیمگرم روی آن بپاشید تا «ریس» آن گرفته شود. اگر وقتی برنج را چشیدید «خوش‌نمک» بود، حالا مقدار بیشتری آب نیمگرم روی آن بریزید تا شوری آن برود.

قابلمه‌ای را روی حرارت متوسط بگذارید. نصف روغن را کف قابلمه بریزید. روغن که آب شد نصف لیوان آب گرم به قابلمه اضافه کنید. آب که جوش آمد برنج را با کفگیر توی دیگ بریزید و به آن شکل مخروطی بدهید. به این ترتیب برنج جای قد کشیدن خواهد داشت. در قابلمه را ببندید و پس از یکی دو دقیقه بردارید و دوباره ببندید. این کار را چندبار تکرار کنید تا عرق برنج گرفته شود. در همین

مدت حرارت متوسط زیر قابلمه باعث بستن ته‌دیگ می‌گردد.
 عرق برنج که گرفته شد حرارت زیر قابلمه را کم کنید و روی قابلمه را با دم‌کنی بپوشانید. اگر برنج را توی فر دم می‌کنید حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد (۳۵۰ فارنهایت) برای آن مناسب است. در هر حال، توی فر یا روی حرارت ملایم، معمولا يك ساعت برای دم کشیدن چلو ساده کافی است.
 قبل از کشیدن برنج، بقیه روغن را داغ کنید. برنج را با کفگیر توی دیس یا ظرف مناسبی بکشید و روغن آب شده را روی آن پاشید. برای اینکه ته‌دیگ براحتی از کف قابلمه جدا شود، ته قابلمه را یکی دو دقیقه در آب سرد قرار دهید.
 برنج به‌تنهایی مقداری پروتئین دارد ولی مواد نشاسته‌ای (نیدرات کربن) آن بیشتر است. برای مهمانی‌ها معمولا سهم هر نفر را يك فنجان چایخوری برنج خشک حساب می‌کنند، یعنی در حدود ۱۴۵ گرم برای هر نفر.

کته ساده

برای ۴ تا ۶ نفر

نمک، به اندازه

برنج، ۷۵۰ گرم

روغن، ۱۰ قاشق سوپخوری

پیش از پختن کته، برنج را پاک کنید و با آب نیم‌گرم چند بار بشویید و بگذارید برنج مدتی در آخرین آب خیس بخورد. بعد برنج را آبکش کنید و توی قابلمه‌ای بریزید و آنقدر آب نیم‌گرم تازه به قابلمه اضافه کنید که به‌اندازه دو بند انگشت روی برنج را بپوشاند. مقداری نمک توی آب بریزید و برنج را هم بریزید و آب را بچشید. نمک را اندازه کنید و بعد قابلمه را روی حرارت زیاد بگذارید. آب که جوش آمد حرارت را کم کنید، روغن را روی برنج بریزید و با آن مخلوط کنید و بگذارید آب برنج آهسته آهسته بجوشد و بخار شود. آب برنج که تمام شد دم‌کنی را روی قابلمه بگذارید و حرارت زیر کته را ملایم کنید. دم کشیدن کته، چه روی حرارت و چه توی فر (با حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد/ ۳۵۰ درجه فارنهایت)، در حدود يك ساعت و نیم طول می‌کشد. اگر از پلوپز برقی یا از قابلمه تفلون (نچسب) استفاده کنید، کته دم‌کشیده را می‌توانید قالبی توی ظرف برگردانید.

کته از چلو ساده مقوی‌تر است چون تمام مواد غذایی برنج در آن می‌ماند. در هر صد گرم برنج ۷۸ گرم مواد نشاسته‌ای و ۷ گرم پروتئین وجود دارد.



خورش شش‌انداز هویج

برای ۴ تا ۶ نفر

آبلیمو، ۲ قاشق سوپخوری
تخم‌مرغ، ۶ عدد

هویج یا زردک، ۱ کیلو
روغن، ۲ استکان
شکر، ۵ قاشق سوپخوری

هویج‌ها (یا زردک‌ها) را بشویید، پوست بگیرید و رنده کنید. هویج رنده شده را توی ماهیتابه بزرگی بریزید و توی روغن روی حرارت متوسط سرخ کنید. خلالهای هویج را مرتباً زیر و رو کنید تا به‌طور یکنواخت سرخ شوند. وقتی هویج آنقدر سرخ شد که به رنگ قهوه‌ای مایل به طلایی درآمد حرارت را کم کنید، شکر و آبلیمو را در نصف استکان آب گرم حل کنید و آهسته توی ماهیتابه بریزید. حالا در قابلمه را ببندید. پس از مدتی (اقلاً یک ربع ساعت) در ماهیتابه را بردارید و حرارت را اندکی زیاد کنید تا آب اضافی شش‌انداز بجوشد و بخار شود. آب ماهیتابه که تمام شد آن را از روی حرارت بردارید و هویج پخته را توی همان ماهیتابه یا یک ماهیتابه دیگر طوری خانه‌بندی کنید که جای خالی برای پختن شش تخم‌مرغ در ماهیتابه باقی بماند. ماهیتابه را دوباره روی حرارت بگذارید و در هر خانه خالی یک تخم‌مرغ نیمرو کنید. قاعدتاً روغن باقیمانده در هویج برای پختن تخم‌مرغها کافی است. شش‌انداز هویج را می‌توانید با چلو یا نان یا با هر دو میل کنید. پروتئین اصلی آن در تخم‌مرغ و در برنج و گندم است.

خورش باقالا قاتق

برای ۴ تا ۶ نفر

شوید تازه، ۲۵۰ گرم
روغن جامد، ۶ قاشق سوپخوری
نمک، به‌اندازه
شوید خشک، ۱ قاشق سوپخوری
تخم‌مرغ، ۴ عدد

پاچه باقالا (باقلائی رشتی) خشک،
۱ لیوان
(یا پاچه باقالای تازه، ۱ کیلو)
سیر تازه برگدار، ۲ ساقه
(یا سیر خشک، ۴ پره)
زردچوبه، ۲ قاشق مرباخوری

پاچه باقالا دو نوع است: ریز و درشت، که نوع درشت آن زودتر می‌پزد. اگر از باقلای خشک استفاده می‌کنید آن را از شب قبل در آب سرد بپسائید؛ روز بعد پوست دوم آن را بگیرید و باقلای پوست گرفته را همچنان در آب نگاه‌دارید تا نوبت پختن آن برسد. اگر از باقلای تازه استفاده می‌کنید هر دو پوست آن را بگیرید و از یک ساعت پیش از پختن خورش، آن را خیس کنید.

سیر تازه را تمیز کنید، بشویید و ریشه‌های آن را بگیرید. بعد سیر را، ساقه و برگ با هم، خرد کنید، ولی نه خیلی ریز. اگر از سیر خشک استفاده می‌کنید بهتر است آن را له کنید. شوید را هم پاک کنید، بشویید و ریز خرد کنید. حالا ماهیتابه‌ای را روی حرارت متوسط بگذارید، روغن را در آن بریزید و سیر را در روغن چند چرخ بدهید. زردچوبه را هم روی سیر بریزید و مخلوط کنید. اکنون باقلا را آبکش کنید و آن را هم توی ماهیتابه بریزید و به همراهی سیر تفت بدهید. آخر سر شوید خرد شده را اضافه کنید، که اصلاً نباید سرخ شود؛ همین قدر که به روغن داغ آغشته شود کافی است.

اکنون مواد داخل ماهیتابه را به قابلمه‌ای منتقل کنید، دو لیوان آب گرم را به همراهی مقداری نمک به قابلمه اضافه کنید، مواد را هم بزنید و قابلمه را روی حرارت متوسط بگذارید. آشپزهای رشت این مرحله از کار را در یک نوع دیگ گلی لمابدار که گمج (بر وزن ملخ) نام دارد انجام می‌دهند. توصیه ما هم به شما این است که اگر در کار پختن غذاهای گیلان جدی هستید حتماً گمج را تهیه کنید و باقالا قاتق را در آن بپزید، چون خوشمزه‌تر می‌شود.

آبدار بودن یا کم‌آب بودن باقالا قاتق بستگی به میل شما دارد. اگر این خورش را آبدار می‌پسندید مقدار آبی را که به آن اضافه می‌کنید افزایش دهید. در هر حال، وقتی خورش در قابلمه (یا گمج) شروع به جوشیدن کرد حرارت زیر آن را کم کنید و بگذارید مدتی آرام آرام بجوشد تا جا بیفتد. وقتی خورش به روغن نشست و جا افتاد شوید خشک را هم به آن اضافه کنید و همه مواد را یک بار دیگر هم بزنید. اینک باقالا قاتق را بجوشید و نمک آن را اندازه کنید. در حدود پانزده دقیقه قبل از کشیدن باقالا قاتق، تخم‌مرغها را در چهار گوشه خورش بشکنید. خورش را هم نزنید تا زرده و سفیده تخم‌مرغها جدا از هم بینند و سفت شود.

مواد پروتئینی این خورش مقوی باقلا و تخم‌مرغ است. و البته برنج کته.

خورش تورش تره (ترش تره)

برای ۴ تا ۶ نفر

کره، نصف قاشق سوپخوری	سبزی مخلوط، جمعاً ۱ کیلو
روغن جامد، ۲ قاشق سوپخوری	به ترتیب زیر:
سیر تازه برگدار، ۲ ساقه	اسفناج، ۴۰۰ گرم
(یا سیر خشک، ۴ پره)	گشنیز، ۲۵۰ گرم
زردچوبه، نصف قاشق سوپخوری	شوید، ۱۵۰ گرم
آبغوره یا آب نارنج، به مقدار کافی	جعفری، ۱۵۰ گرم
تخم‌مرغ، ۴ عدد	تره، ۵۰ گرم
نمک و فلفل، به اندازه	برنج، نصف فنجان چایخوری

سبزی را پاک کنید، بشویید و آبکش کنید. آن را درشت خرد کنید. برنج را چند آب بشویید. سبزی خرد شده را با برنج و قدری آب بگذارید بپزد، در حدی که آب آن تمام شود ولسی خشك نشود. اگر پس از تمام شدن آب، سبزی هنوز له نشده بود، آن را با گوشتکوب له کنید. کره را به سبزی و برنج اضافه کنید.

سیر را تمیز کنید، بشویید و خرد کنید. اگر از سیر خشك استفاده می‌کنید پوست آن را بگیرید و بکوبید تا له شود. ماهیتابه‌ای را روی حرارت متوسط بگذارید. روغن را توی آن بریزید و سیر را در آن سرخ کنید. حالا زردچوبه را اضافه کنید و کمی تفت دهید. سبزی پخته را هم به سیر سرخ شده اضافه کنید و چند چرخ بدهید. در حالی که سبزی در حال تفت خوردن است، آبغوره یا آب نارنج را به تدریج اضافه کنید. مقدار ترشی این خورش بستگی به ذائقه افراد خانواده دارد. هر چه ترشتر باشد خوشمزه‌تر است. نمک و فلفل خورش را بزنید. پیش از بردن آن به سر سفره تخم‌مرغها را در آن بشکنید و زرده‌ها را پخش کنید. در این مرحله خورش را زیاد هم نزنید. وقتی تخم‌مرغها پست آن را سر سفره بپزید.

خورش ترش‌تره، که یکی دیگر از غذاهای خوشمزه شمال ایران است، بایستی قدری آبدار به سفره برسد. برنج آن هم نباید آنقدر زیاد باشد که رنگ سبز آن را تحت‌الشعاع قرار دهد. ماده پروتئینی آن تخم‌مرغ است. و البته برنج.

خورش نازخاتون

برای ۴ تا ۵ نفر

سبزی آش (با گشنیز بیشتر، ۱	گوجه فرنگی رسیده متوسط، ۴
ساقه سیر تازه و چند پسر	عدد
شوید)، ۱ کیلو	آبغوره، به مقدار کافی
روغن جامد، ۶ قاشق سوپخوری	نمک و فلفل، به اندازه
بادنجان قلمی، ۳ تا ۴ عدد	

سبزی را پاک کنید و بشویید و آبکش کنید. برای خرد کردن آن بهتر است از دستگاه برقی مناسب استفاده کنید. سبزی را که بایستی کاملاً ریز خرد شده باشد با دست بشارید تا آبش خارج شود. آب آن را جداگانه نگاه دارید. سبزی را در ماهیتابه روی حرارت متوسط در روغن خوب سرخ کنید. حالا سبزی سرخ شده را به قابلمه‌ای منتقل کنید، قدری آب به آن اضافه کنید و بگذارید روی حرارت ملایم بجوشد. چند دقیقه بعد آبغوره و نمک و فلفل را هم اضافه کنید. سبزی باید مدتی روی حرارت بماند و آرام بجوشد.

در این میان گوجه‌فرنگیها را بشویید و درسته و پوست نکنده سرخ کنید

و کنار بگذارید. بادنجانها را پوست بگیرید، نمک بزنید و قدری صبر کنید تا تلخی آنها گرفته شود. سپس آنها را بشویید، دو نیم کنید و در روغن سرخ کنید. حالا بادنجانهای سرخ شده را توی قابلمه سبزی بریزید. گوجه‌فرنگیهای سرخ شده را هم روی آنها بچینید و در قابلمه را ببندید. خورش باز باید مدتی آهسته بجوشد تا روغن بنشیند. ۵ دقیقه قبل از کشیدن خورش، آب سبزی را هم به آن اضافه کنید و بگذارید یکی دو جوش بزند. آب سبزی در خوشرنگ کردن خورش بسیار مؤثر است.

خورش نازخاتون، که یکی دیگر از غذاهای مورد علاقه مردم گیلان است، به تنهایی پروتئین مهمی ندارد. البته کته مقداری پروتئین دارد.

خورش دال هندی

برای ۴ تا ۵ نفر

سیر، ۱ پره	لپه، ۱ فنجان چایخوری
زیره سیاه، ۱ قاشق چایخوری	روغن، ۲ قاشق سوپخوری
کدوی قلمی، ۲ عدد	پیاز درشت، ۱ عدد
نمک و فلفل قرمز، به اندازه	زردچوبه، ۱ قاشق سوپخوری

لپه را از شب قبل در آب سرد خیس کنید. روز بعد پیاز را پوست بگیرید و خرد کنید. قابلمه‌ای را روی حرارت متوسط بگذارید، روغن را در آن بریزید و پیاز را تفت دهید تا طلایی شود. سیر را پوست بگیرید، بکوبید و با پیاز کمی سرخ کنید. حالا زردچوبه و زیره را اضافه کنید و در ماهیتابه چند چرخ بدهید. لپه را آیکش کنید و روی پیاز و ادویه سرخ شده بریزید و یکی دو چرخ بدهید. بعد ۵ را لیوان آب گرم را به همراهی نمک و فلفل به محتویات قابلمه اضافه کنید. حرارت را کم کنید و بگذارید خورش مدتی آهسته بجوشد.

در این فاصله، کدو را پوست بگیرید، بشویید و خشک کنید. سپس هر کدو را دو نیم کرده و هر نیمه را به شکل مکعبهای کوچک ببرید. وقتی لپه خورش پخت کدو را در آن بریزید. اگر آب خورش کم شده است به آن آب اضافه کنید. این خورش نباید پر آب باشد بنابراین در ریختن آب دست و دلباز نباشید. وقتی که خورش جا افتاد و روغن نشست آن را بچشید، نمک و فلفل آن را اندازه کنید، سپس آن را بکشید.

ماده پروتئینی خورش دال لپه آن است و برنج. مردم هندوستان آن را تندوتیز

می‌خورند.

خورش ماست و تخم مرغ به شیوهٔ هندی

برای ۴ تا ۶ نفر

چایخوری	ماست غلیظ، ۱ کیلو
هل، میخک، دارچین و تخم‌گشنیز	پیاز متوسط، ۲ عدد
کوبیده، ۲٫۵ گرم	روغن، ۲ قاشق سوپخوری
تخم‌مرغ، ۵ عدد	زردهٔ تخم‌مرغ، ۲ عدد
نمک و فلفل قرمز، به اندازه	زعفران ساییده، نصف قاشق

پیازها را پوست بگیرید و درشت خلال کنید، قابلمه‌ای را روی حرارت متوسط بگذارید و پیازها را در روغن سرخ کنید تا طلایی شود. زردهٔ تخم‌مرغها را جداگانه بزنید و با زعفران، ادویه‌های دیگر و نمک و فلفل در ماست بریزید و هم بزنید. حالا این مواد را هم توی قابلمه بریزید و با پیاز مخلوط کنید. ماست را مرتباً هم بزنید تا ته نگیرد. وقتی مخلوط ماست شروع به جوشیدن کرد دیگر آن را زیاد هم نزنید. حرارت را کم کنید و بگذارید آب آن بخار شده قدری سفت شود.

تخم‌مرغها را در حدود ۱۵ دقیقه در آب بجوشانید تا سفت شوند. بلافاصله آنها را سرد کنید، پوست آنها را بگیرید و آنها را از طول به دو نیمه کنید. خورش که غلیظ شد و قدری روغن انداخت، تخم‌مرغهای نصفه را در آن بیندازید و پس از چند دقیقه آن را در ظرف بکشید و سر سفره ببرید. توجه داشته باشید که این خورش باید پرفلفل و تند مزه باشد. مواد پروتئینی آن ماست و تخم‌مرغ است. و البته برنج.

عدس پلو با خرما

برای ۶ نفر

برنج، ۱ کیلو	زردچوبه، ۱ قاشق مرباخوری
عدس، ۲ لیوان	نمک و فلفل، به اندازه
پیاز متوسط، ۳ عدد	خرما، نیم کیلو
روغن، ۱۲ قاشق سوپخوری	

برنج را خیس کنید. عدس را پاک کنید و با آب روی حرارت بگذارید تا بپزد. پیازها را پوست بگیرید، خرد کنید و در روغن سرخ کنید تا به رنگ قهوه‌ای روشن درآید. سپس برنج را به روش معمول بجوشانید و توی آب آن زردچوبه و نمک (اگر لازم بود) بریزید. دانه‌های برنج که نرم شد برنج را آبکش کنید. توی آبکش، پیازداغ و عدس پخته و فلفل را با برنج مخلوط کنید.

برای دم کردن پلو دیگ خالی را روی حرارت متوسط بگذارید و نصف لیوان آب گرم را با سه قاشق سوپخوری روغن ته دیگ بریزید. روغن که داغ شد برنج را توی دیگ بریزید و به شکل مخروط مرتب کنید. بعد در دیگ را بگذارید تا برنج عرق کند. بابرداشتن در دیگ عرق برنج را بگیرید. حالا دم‌کنی را روی دیگ بگذارید و حرارت زیر آن را کم کنید و بگذارید برنج دم بکشد. برای دم کشیدن پلو (روی حرارت یا در فر ۱۷۵ درجه) معمولا يك ساعت و نیم کافی است. پانزده دقیقه قبل از کشیدن پلو، خرما را لای برنج بگذارید تا گرم و تر و تازه شود. وقتی پلو را می‌کشید بقیه روغن را که داغ کرده‌اید روی آن بدهید. مهمترین مواد پروتئینی عدس پلو همان عدس و برنج آن است.

دمی باقلا

برای ۴ تا ۶ نفر

زردچوبه، ۲ قاشق مرباخوری
باقلاي سبز خشك، نیم‌کیلو
کشمش پلویی، ۲۰۰ گرم
تخم‌مرغ، ۶ عدد

برنج، ۷۵۰ گرم
پیاز متوسط، ۴ عدد
روغن، ۲۰۵ استکان
نمک، به اندازه

برنج را پاک کنید، بشویید و با قدری نمک در آب خیس کنید. پیازها را پوست بگیرید و درشت خلال کنید. قابلمه‌ای را روی حرارت متوسط بگذارید، به اندازه يك استکان روغن توی آن بریزید و پیاز را سرخ کنید تا طلایی شود. زردچوبه را نیز به پیاز اضافه کنید و یکی دو چرخ بدهید. در این وقت ۴ لیوان آب گرم توی قابلمه بریزید و باقلا را که پاک کرده و شسته‌اید به مواد قابلمه اضافه کنید و در آن را بگذارید تا آهسته بجوشد.

باقلا که نیم‌پز شد برنج را آبکش کنید، توی قابلمه بریزید و با باقلا و پیاز مخلوط نمایید. حرارت را در این وقت کم کنید تا آب قابلمه به تدریج کم شود. فر آشپزخانه را روشن کنید و درجه آن را روی ۱۷۵ درجه سانتیگراد (۳۵۰ فارنهایت) تنظیم کنید. کشمش‌ها را پاک کنید، دم آنها را جدا کنید و آنها را بشویید. آب برنج که تمام شد آن را از روی حرارت بردارید، وسط آن را باز کنید و کشمش‌ها را در آن جا بدهید. قابلمه دمی را اکنون توی فر بگذارید و يك دم‌کنی روی قابلمه قرار دهید. دمی باید يك ساعت توی فر بماند.

وقت کشیدن دمی، تخم‌مرغها را توی نصف استکان روغن نیمرو کنید و بقیه روغن را جداگانه داغ کنید. برنج را توی دیس بکشید و کشمش‌ها را روی آن بپاشید. روغن را هم روی برنج بدهید و تخم‌مرغهای نیمرو را روی برنج بچینید. مواد پروتئینی دمی باقلا عبارتند از باقلا، برنج و تخم‌مرغ.

دمپخت عدس

برای ۴ نفر

برنج، نیم کیلو	پیاز کوچک، ۲ عدد
عدس، ۲ استکان	کلم قمری، نیم کیلو
تره، شوید، ترخون، ۲۵۰ گرم	زردچوبه، نصف قاشق سوپخوری
هویج متوسط، ۲ عدد	نمک و فلفل، به اندازه
روغن جامد، ۱۰ قاشق سوپخوری	

عدس را پاک کنید، بشویید و با قدری آب روی حرارت بگذارید تا نیم‌پز شود. کلم قمری را پوست بگیرید، آن را نگین نگین کنید. سبزی را پاک کنید، بشویید و ریز خرد کنید. هویج را پوست بگیرید و رنده کنید. ماهیتابه را روی حرارت متوسط بگذارید و نصف روغن را در آن بریزید. حالا پیاز را در آن تفت دهید تا طلایی شود. زردچوبه را به پیاز اضافه کنید و هم بزنید. کلم قمری را در ماهیتابه کمی سرخ کنید، سپس سبزی خرد شده را روی آن بریزید و یکی دو چرخ بدهید، هویج را هم با این مواد مخلوط کنید، هم بزنید و از روی حرارت بردارید.

برنج را پاک کنید و چند آب بشویید. حالا برنج را در قابلمه بریزید و آن قدر به آن آب اضافه کنید تا به اندازه دو بند انگشت از سطح برنج بالاتر باشد. سبزیجات سرخ شده، پیازداغ و عدس نیم‌پخته را به همراهی نمک و فلفل با برنج مخلوط کنید و روی حرارت بگذارید. آب برنج که تمام شد، حرارت زیر قابلمه را ملایم کنید، دم‌کنی روی آن بگذارید و اقلایک ساعت صبر کنید تا دم بکشد. اگر برنج را در فر دم می‌کنید حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد (۳۵۰ فارنهایت) مناسب است.

مواد پروتئینی دمپخت عدس، برنج و عدس است.



غذاهای شیرین



انواع شیرینی و حلوا - حلویات و شیرینیجات - برای خودشان دنیایی را تشکیل می‌دهند و می‌توانند به‌تنهایی کتابی را پر کنند. شیرینی‌ها از نظر موجودی پروتئین قابل ملاحظه نیستند، مگر آنهایی که شیر و برنج و آرد و تخم‌مرغ فراوان داشته باشند. وجود غذای شیرین در کتاب در واقع تنها برای تغییر ذائقه و کامل ساختن مجموعه غذاهاست.

ماده اصلی غذاهای شیرین شکر است (۳۸۵ کالری در ۱۰۰ گرم) که به‌جای آن گاه عسل (۲۸۵ کالری در ۱۰۰ گرم) و گاه خرما (۲۸۳ کالری در ۱۰۰ گرم) هم به‌کار می‌رود.

در جمع ۷ غذای شیرینی که ما در این فصل گردآورده‌ایم شله‌زرد و شیربرنج و فرنی به‌نسبت پروتئین بیشتری دارند. رنگینک و حلواها در عوض مقوی‌ترند و علاقه‌مندان بیشتری دارند.

فرنی

برای ۳ تا ۴ نفر

گلاب، ۱ قاشق سوپخوری
هل کوبیده، ۵ گرم

شیر، ۲ لیوان
آرد برنج، ۲ قاشق سوپخوری
شکر، ۴ قاشق سوپخوری

آرد برنج را در شیر حل کنید و روی حرارت ملایم بگذارید و آن را مرتباً هم بزنید تا ته نگیرد. وقتی که مایه فرنی قدری غلیظ شد شکر، گلاب و هل را هم به آن اضافه کنید و بگذارید چند جوش دیگر بزند و غلیظتر شود. بعد فرنی را در ظرفی بریزید و بگذارید خنک شده و ببندد. مواد پروتئینی فرنی شیر و آرد برنج است.

شیربرنج

برای ۵ تا ۶ نفر

گلاب، ۱ استکان
هل کوبیده، ۵ گرم

شیر، ۴ لیوان
برنج، نصف لیوان

برنج را پاک کنید و تمیز بشویید و دو ساعت زودتر از پختن شیربرنج در آب بخیسانید. بعد برنج را آبکش کنید و با دو لیوان آب روی حرارت بگذارید بپزد تا دانه‌های برنج نرم شود. حالا شیر را اضافه کنید و بگذارید روی حرارت ملایم بجوشد. وقتی که شیربرنج خوب پخت و غلیظ شد گلاب و هل را به آب اضافه کنید و هم بزنید. بعد آن را از روی حرارت بردارید، در ظرف بریزید و بگذارید خنک شود.

شیربرنج را می‌توانید با شکر یا آب مربا میل کنید. مواد پروتئین‌دار شیربرنج شیر و برنج است. و البته نان، اگر آن را با نان میل کنید.

شله‌زرد

برای ۶ تا ۸ نفر

برنج، ۱ فنجان چایخوری	گلاب، ۱ استکان
شکر، ۲ فنجان چایخوری	زعفران ساییده، نصف قاشق
خلال بادام، ۱ استکان (اختیاری)	چایخوری
کره یا روغن جامد، ۲ قاشق	دارچین کوبیده، ۱ قاشق
سوپخوری	سوپخوری

برنج را تمیز کرده بشویید تا آیش زلال شود. سپس آن را با آب در قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت بگذارید تا بپزد. اگر از برنج ایرانی استفاده می‌کنید، برای هر فنجان برنج ۱۶ فنجان آب لازم است. برای هر فنجان برنج غیر ایرانی، ۱۰ فنجان آب کافی است. توجه داشته باشید که برنج شله‌زرد را نباید زیاد هم زد. برنج که نرم شد و لعاب انداخت، شکر را اضافه کنید، کمی هم بزنید تا شکر با برنج مخلوط شود. سپس کره یا روغن را هم اضافه کنید. شله‌زرد یکی دو جوش که زد گلاب را توی آن بریزید. زعفران را در قدری از آب شله‌زرد حل کنید، توی قابلمه بریزید و هم بزنید. در این مرحله شله‌زرد باید کم‌کم غلیظ شده باشد. در قابلمه شله‌زرد را باز بگذارید تا آب آن بخار شود. حالا قدری از بادام را (اگر بادام مصرف می‌کنید) کنار بگذارید، بقیه آن را در شله‌زرد بریزید. هم بزنید. شله‌زرد به غلظت دلخواه که رسید، آن را از روی حرارت بردارید و در کاسه‌ای بریزید و روی آن را با دارچین و خلال بادام تزئین کنید. شله‌زرد که خنک شد، آن را سر سفره ببرید.

مواد پروتئینی شله‌زرد برنج و بادام است.

رنگینک

برای ۶ نفر

خرمای نرم و رسیده، ۱ کیلو	خاک قند، ۵۰ گرم
مغز گردو، ۲۵۰ گرم	دارچین کوبیده، ۱ قاشق
آرد سفید، نیم کیلو	سوپخوری
روغن جامد، ۴۰۰ گرم	

هسته و ته خرما را بگیرید. هر گردو را چهار قسمت کنید و پرده چوبی‌میان آن را درآورید. بعد ماهیتابه‌ای را روی حرارت ملایم بگذارید و گردوها را در آن

بریزید و چند چرخ بدهید تا بو داده شود. گردوها که خنک شدند، يك يا دو قاچ گردو توی شکم هر خرما جا بدهید و خرماها را در دیسی بچینید.
حالا ماهیتابه‌ای را روی حرارت متوسط بگذارید و آرد را در آن بریزید و بو بدهید. آرد که طلایی شد، روغن را به آن اضافه کنید و هم بزنید تا خوب مخلوط و یکدست شود. حالا آرد و روغن را تا گرم است روی خرما بریزید به طوریکه مثل ورقه‌ای تمام روی آن را بپوشاند. بگذارید رنگینک خنک شود. پیش از مصرف خاک‌قند را روی دیس بپاشید و روی آن را با دارچین تزیین کنید.
مواد پروتئین‌دار رنگینک گردو و آرد است.

حلوای آرد و شکر

برای ۶ تا ۸ نفر

آرد گندم، نیم کیلو	زعفران، ۱ قاشق چایخوری
روغن جامد، ۳۵۰ گرم	گلاب، ۵ قاشق سوپخوری
شکر، ۳۵۰ گرم	خلال پسته و بادام، ۵۰ گرم

ماهیتابه بزرگی را روی حرارت متوسط بگذارید. روغن را در آن بیندازید تا ذوب شود. حالا آرد را در روغن بریزید، حرارت زیر ماهیتابه را کم کنید و آرد و روغن را هم بزنید تا خوب مخلوط شوند. هم زدن آرد را ادامه بدهید تا آرد کاملاً سرخ شود و به رنگ طلایی درآید. آرد سرخ شده را کنار بگذارید.
حالا قابلمه‌ای را روی حرارت متوسط بگذارید، ۲ لیوان آب گرم توی آن بریزید، شکر را اضافه کنید و هم بزنید تا شکر در آب داغ حل شود. در این مرحله گلاب و زعفران را هم به شربت شکر اضافه کنید و مخلوط کنید. اکنون شربت شکر را به تدریج روی آرد سرخ شده بریزید و مواد را خوب هم بزنید تا شربت شکر کاملاً جذب آرد بشود. اگر حلوای شل بود آن را یکی دو دقیقه دیگر روی حرارت بگذارید. حلوای آماده را در ظرفی بریزید و روی آن را با نوك چنگال نقش بیندازید و با خلال پسته و بادام تزیین کنید.
مواد پروتئینی حلوای آرد و شکر، آرد و پسته و بادام است.

حلوای آرد و خرما

برای ۶ نفر

آرد گندم، نیم کیلو	گلاب، ۱ لیوان
خرمائی تازه، نیم کیلو	دارچین کوبیده، ۱ قاشق
روغن جامد، نیم کیلو	سوپخوری

گلاب را با يك لیوان آب سرد مخلوط کنید. هسته‌های خرما را جدا کنید.

خرماها را در کاسه‌ای بریزید. آب و گلاب را روی خرماها بپاشید و مخلوط کنید تا خرماها خیس بخورند و نرم شوند.

ماهیتابه‌ای را روی حرارت ملایم بگذارید و آرد را در آن بو بدهید. رنگ آرد که برگشت و طلایی شد روغن را اضافه کنید و هم بزنید تا مخلوط آرد و روغن به رنگ قهوه‌ای روشن درآید.

حالا مخلوط خرما و گلاب را توی ماهیتابه بریزید و با آرد و روغن مخلوط کنید و هم بزنید تا تدریجاً حلوا روی حرارت ملایم به روغن بنشیند. حلوا که روغن داد، آن را در ظرف مناسبی بکشید و دارچین روی آن بپاشید. ماده پروتئینی حلوائ آرد و خرما، آرد آن است.

حلوائ هویج

برای ۶ تا ۸ نفر

گلاب، نصف استکان	هویج، ۱ کیلو
زعفران ساییده، ربع قاشق	شیر عسلی، ۱ قوطی کوچک (در
چایخوری	حدود ۴۰۰ گرم)
	روغن جامد، ۱۰ قاشق سوپخوری

هویج را بشویید، پوست بگیرید و خرد کنید. حالا آن را با مقداری آب روی حرارت متوسط بگذارید تا خوب بپزد و نرم شود. هویج که پخت آن را آبکش کنید ولی آبش را دور نریزید. حالا هویج پخته را با گوشتکوب له کنید؛ برای این کار از دستگاه برقی مناسب هم می‌توانید استفاده کنید.

حالا هویج را به همراهی آب خودش و شیر عسلی و روغن توی ماهیتابه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم بگذارید. حالا مواد را مرتباً هم بزنید تا ته نگیرد و تفت داده شود. این کار را آنقدر ادامه دهید تا هویج به روغن بنشیند. سپس گلاب و زعفران را به حلوا اضافه کنید و همچنان هم بزنید. وقتی حلوا جا افتاد و به روغن نشست آن را از روی حرارت بردارید، بکشید و سر سفره ببرید.

اگر به شیر عسلی قوطی دسترسی ندارید، جانشین آن یک لیتر شیر و ۱۶۰ گرم شکر است، منتهی شیر و شکر را قبلاً باید بجوشانید تا کاملاً غلیظ شوند. ماده پروتئینی این حلوا شیر آن است.

بخش سوم



بیست غذای
بدون گوشت دیگر

افزوده چاپ جدید

نیمروی اسپانیولی

برای ۴ تا ۵ نفر

سیبزمینی پشندی متوسط،	۴ عدد
نخود سبز،	۱۵۰ گرم
لوبیا سبز،	۱۵۰ گرم
هویج،	۱۵۰ گرم
پیاز کوچک،	۲ عدد
سیر،	۲ پره
فلفل دلمه‌ای متوسط،	۱ عدد
گوجه‌فرنگی متوسط،	۴ عدد
نمک و فلفل،	به اندازه
روغن،	۴ قاشق سوپخوری
تخم‌مرغ،	۲ عدد برای هر نفر
کره،	نصف قاشق سوپخوری برای هر
تخم‌مرغ	۲ تخم‌مرغ

سیبزمینی را بشوید و با قدری نمک در آب بپزید. نخود سبز را از پوست درآورده جداگانه در آب و اندکی نمک بپزید. لوبیا سبز را بشوید، خرد کنید و مثل نخود بپزید. هویجها را بشوید، پوست بگیرید و جداگانه بپزید. هویجها را پس از پختن نگین نگین کنید. پوست سیبزمینی‌های پخته را هم بگیرید و آنها را هم نگین کنید. فلفل را نصف کنید، تخم آن را بگیرید و خلال کنید. پیازها را پوست بگیرید و نازک خلال کنید. سیر را هم پوست بگیرید و له کنید.

ماهیتابه‌ای را روی حرارت ملایم بگذارید روغن را در آن بریزید؛ گرم که شد سیر و پیاز را در آن تفت دهید. حالا بقیه سبزیهای پخته را توی ماهیتابه با سیر و پیاز مخلوط کنید. گوجه‌فرنگیها را چند دقیقه در آبجوش بگذارید، بعد پوستشان را بگیرید، خردشان کنید و روی سبزیجات بریزید. بگذارید این مواد مدتی روی حرارت ملایم بماند تا آیشان گرفته شود. نمک و فلفل را فراموش نکنید.

مخلوط سبزیجات که آماده شد، برای هر نفر دو تخم‌مرغ در کره داغ نیمرو کنید و در بشقاب کنار سبزیها بگذارید و سر سفره ببرید. علاوه بر تخم‌مرغ، مواد پروتئینی غذا سیبزمینی و نخود و لوبیاست و البته نان.

تخم مرغ و جوانه ماش به شیوه چینی

برای ۴ نفر

تخم مرغ، ۴ تا ۶ عدد
 پیازچه درشت، ۲ ساقه
 روغن، ۲ قاشق سوپخوری
 جوانه ماش، ۲۰۰ گرم
 نمک، نصف قاشق چایخوری

جوانه‌ها را تمیز کنید و بشویید. پیازچه‌ها را هم همینطور. یک لیوان آبجوش روی جوانه‌ها بریزید و چند لحظه بعد جوانه‌ها را آبکش کنید. در این وقت شیر آب سرد را باز کنید و جوانه‌ها را با آب سرد بگیرید و دوباره آبکش کنید. این «حمام گرم و سرد» جوانه‌ها را ترد و دندانگیر می‌کند. تخم‌مرغها را در کاسه‌ای بشکنید و خوب بزنید. پیازچه‌ها را خرد کنید.

حالا ماهیتابه متوسطی را روی حرارت نسبتاً زیاد بگذارید تا داغ شود. بعد روغن را توی آن بریزید و صبر کنید تا درجه حرارت روغن بالا برود. پیش از آنکه روغن شروع به دودکردن کند، نمک را روی روغن بپاشید و اول پیازچه‌ها و بعد جوانه‌ها را توی ماهیتابه بریزید و با حرکات سریع کفگیر (یا چنگال) به اطراف بچرخانید تا به روغن داغ آغشته شوند. پس از دو سه دقیقه تخم‌مرغها را هم توی ماهیتابه بریزید و به چرخاندن مواد ادامه دهید. تخم‌مرغهایی را که در اطراف ماهیتابه هنوز به شکل مایع باقی مانده‌اند به مرکز ماهیتابه هدایت کنید. تخم‌مرغها که کم و بیش خودشان را گرفتند - و پیش از آنکه کاملاً سفت شوند - ماهیتابه را از روی حرارت بردارید و مستقیماً سر سفره ببرید.

مواد پروتئینی این خوراک در درجه اول تخم‌مرغ است و بعد جوانه ماش. و البته نان.

تخم مرغ و تره فرنگی

برای ۳ تا ۴ نفر

تره فرنگی، ۶ ساقه
 گوجه فرنگی متوسط، ۵ عدد
 فلفل سبز تند، ۷ یا ۸ دانه
 تخم مرغ، ۵ عدد
 روغن، ۴ قاشق سوپخوری
 نمک، به مقدار کافی

قسمتهای سبز و برگدار ساقه‌های تره فرنگی را قطع کنید و ساقه‌های سفید را خیلی خوب بشویید. دقت کنید ریشه هم روی ساقه‌ها نمانده باشد. حالا ساقه‌ها را از طول نصف کنید و آنها را به صورت رشته‌های باریک و دراز خلال کنید. فلفلها را بشویید و ریز خرد کنید. گوجه فرنگی‌ها را پوست بگیرید (اول آنها را چند دقیقه در

يك كاسه آب جوش بگذارید. گوجه‌فرنگیهای پوست‌کنده را در ظرفی بریزید و با گوشتکوب قدری له کنید.

ماهیتابه‌ای را روی حرارت متوسط بگذارید، روغن را در آن بریزید و ابتدا فلفلها را قدری تفت بدهید. بعد تره‌فرنگی را اضافه کنید و چند چرخ بدهید تا شفاف شود. حالا گوجه‌فرنگی را به همراهی نصف استکان آب گرم و قدری نمک به مواد قبلی اضافه کنید و حرارت را کم کنید تا آب آهسته آهسته بجوشد و بخار شود. آب ماهیتابه که تمام شد مواد پخته را پهن کنید، حرارت زیر ماهیتابه را زیاد کنید و تخم‌مرغها را وسط ماهیتابه بشکنید و هم‌بزنید. تخم‌مرغها که بستند غذا را سر سفره ببرید.

این خوراک که اصلا سریلانکایی است تند و تیز خورده می‌شود. ماده پروتئینی غذا تخم‌مرغ است.

سالاد زمستانی

برای ۴ نفر

لوبیا سبز، ۲۵۰ گرم	سیب‌زمینی اسلایمی متوسط، ۴ عدد
پیاز متوسط، ۱ عدد	ترپچه قرمز، ۴ عدد
چغندر پخته (لبو) متوسط، ۱ عدد	ذرت‌دانه، نصف قوطی کنسرو (اختیاری)
سرکه انگور، ۲ قاشق سوپخوری	نمک و فلفل، به اندازه
روغن زیتون، ۳ قاشق سوپخوری	

لوبیا را پس از پاک‌کردن و شستن خرد کنید. سیب‌زمینی‌ها را هم تمیز بشویید. قابلمه‌ای روی حرارت متوسط بگذارید، دو لیوان آب گرم و یک قاشق مرباخوری نمک توی آن بریزید و بعد لوبیاها و سیب‌زمینی‌ها را توی قابلمه بیندازید و بگذارید مدتی (اقلاً بیست دقیقه) بجوشد تا بپزد. در این میان پیاز را پوست بگیرید و خیلی ریز خرد کنید. لبو را نیز پوست بگیرید و حلقه حلقه ببرید. ترپچه‌ها را نیز بشویید و با پوست قرمز به صورت حلقه‌های نازک ببرید. ذرت قوطی کنسرو ذرت را باز کنید. لوبیا و سیب‌زمینی که پخت قابلمه را از روی حرارت بردارید و آبکش کنید. سیب‌زمینی‌ها را زیر آب سرد بگیرید تا خنک شوند و شما بتوانید پوستشان را بگیرید. بعد آنها را نگین کنید.

حالا همه مواد را در ظرف سالادخوری بریزید. نمک و فلفل روی آنها بپاشید. سرکه را روی سالاد بریزید و یک‌بار همه مواد را مخلوط کنید. حالا روغن زیتون را بریزید و یک‌بار دیگر مواد را مخلوط کنید. سالاد را بچشید تا مطمئن شوید نمک و فلفل و چاشنی آن به اندازه است.

مواد پروتئینی این سالاد سیب‌زمینی، ذرت و لوبیا است که در هیچکدام پروتئین زیادی نیست.

سالاد سیب درختی

برای ۴ تا ۶ نفر

سرکه انگور، ۲ قاشق سوپخوری	سیب درختی متوسط، ۵ عدد
روغن زیتون، ۳ قاشق سوپخوری	کرفس سفید آبدار، ۳ ساقه
نمک و فلفل، به اندازه	پیازچه، ۶ ساقه
	جوانه ماش، ۵۰ گرم (اختیاری)

سیبها را پوست بگیرید و نازک قاچ کنید و در ظرف سالاد بریزید. ساقه‌های کرفس را پس از شستن و خشک کردن خرد کنید و روی سیبها بریزید. ریشه پیازچه‌ها را قلم کنید، آنها را تمیز بشویید و ریز حلقه کنید و توی ظرف بریزید. جوانه ماش را هم (اگر از آن استفاده می‌کنید) به مواد داخل ظرف بیفزایید. سرکه و روغن زیتون و نمک و فلفل را جداگانه مخلوط کنید و سپس روی سالاد بریزید. سالاد را که خوب بهم زدید حاضر است. این سالاد به تنهایی مواد پروتئینی مهمی ندارد، جز جوانه ماش.

سس گوجه‌فرنگی (کچاپ)

برای ۱ کیلو سس

فلفل قرمز خشک، ۵۰ گرم	گوجه‌فرنگی درشت رسیده، ۲ کیلو
سرکه انگور، ۱ لیوان	کشمش، ۲۰۰ گرم
نمک، ۵۰ گرم	بادام سفید‌کرده، ۱۰۰ گرم
شکر، ۴۵۰ گرم	سیر بدون پوست، ۵۰ گرم
	زنجبیل سبز، ۵۰ گرم

گوجه‌فرنگی‌ها را بشویید و چهارقاچ کنید و به همراهی یک لیوان آب توی یک قابلمه بزرگ بریزید و روی حرارت زیاد بگذارید تا جوش بیاید. بعد حرارت را کم کنید و در قابلمه را ببندید و بگذارید مدتی آهسته بجوشد. در این میان کشمش و بادام و سیر و زنجبیل و فلفل را پاک کنید و با هم بکوبید یا با دستگاه برقی مناسب نرم کنید. وقتی این مواد کاملا نرم شدند آنها را با نیمی از سرکه خمیر کنید. حالا گوجه‌فرنگی جوشیده را از روی حرارت بردارید و از توی الك ریز رد کنید تا پوست و تخم آن گرفته شود. اکنون خمیر ادویه را به همراهی بقیه سرکه و نمک و شکر به آب گوجه‌فرنگی صاف شده اضافه کنید و قابلمه را دوباره روی حرارت

زیاد بگذارید. وقتی مایهٔ سس جوش آمد حرارت را کم کنید و بگذارید مدتی آرام بجوشد. سس که به غلظت دلخواه رسید آن را زمین بگذارید و وقتی خنک شد توی شیشه‌های دردار بریزید.

سس گوجه‌فرنگی با سویا

برای ۴ تا ۶ نفر

گوشت گیاهی خشک (سویا)، ۱۰۰ گرم	رب گوجه‌فرنگی، ۵ را فنجان چایخوری روغن، ۶ قاشق سوپخوری (اگر روغن زیتون باشد خوشمزه‌تر می‌شود)
پیاز درشت، ۱ عدد سیر، ۲ پره	آویشن، ۱ قاشق سوپخوری نمک و فلفل، به اندازه
فلفل دلمه‌ای متوسط، ۳ عدد هویج متوسط، ۳ عدد قارچ تازه، ۲۵۰ گرم	

سویا را در يك كاسه آب نیم‌گرم بخیسانید. پیاز را پوست گرفته ریز خلال کنید. قابلمه‌ای را روی حرارت ملایم بگذارید، روغن را در آن بریزید و پیاز خرد شده را در آن تفت بدهید. اگر مایلید سیر را هم پوست بگیرید، خرد کنید و در پیاز بریزید تا همزمان سرخ شوند. سویا را آیکش کنید و با فشار دست آب اضافی دانه‌های آن را بگیرید. سویا را هم به خلال پیاز اضافه کنید و آن را تفت بدهید. مخلوط را مرتباً هم بزنید تا ته نگیرد. فلفل‌های دلمه‌ای را بشویید، تخمشان را بگیرید و پوست آنها را خلال کنید و توی قابلمه بریزید. هویجها را هم بشویید، پوست بگیرید و درشت رنده کنید و به سس اضافه نمایید. قارچها را بشویید، ورق کنید و به مواد قبلی اضافه کنید. سعی کنید سس را مرتباً هم بزنید. حالا آویشن و نمک و فلفل را هم اضافه کنید. رب گوجه‌فرنگی را در ۲۵ لیوان آب گرم حل کنید و روی مخلوط بریزید. در قابلمه را ببندید و بگذارید مدتی (اقلاً ۴۵ دقیقه) جوش ریز بزند تا جا بیفتد. قبل از کشیدن سس را بچشید و نمک و فلفل آن را اندازه کنید.

این سس را می‌توان با چند نوع غذای آردی سبک ایتالیایی (پاستا) از جمله اسپاگتی و لازانیا مصرف کرد. مواد پروتئینی آن سویا و قارچ است.

فلفل

برای ۴ نفر

زیره سیاه، نصف قاشق مرباخوری نمک و فلفل قرمز، به اندازه روغن، به مقدار کافی	نخود، ۵ را لیوان سرخالی سیر، ۶ پره جمفزی پاک‌شده، ۱ قاشق سوپخوری
---	--

نخود را پاک کنید و از شب در آب نیمگرم بخیسانید. روز بعد نخود را آبکش کنید، پوست آن را بگیرید و با جعفری، پره‌های سیر، زیره و نمک و فلفل مخلوط کنید. حالا همه مواد را باید بکوبید تا نرم شود؛ به جای هاون از دستگاه برقی مناسب هم می‌توانید استفاده کنید. مواد نرم شده را با یک لیوان آب خمیر کنید. خمیر را به شکل گلوله‌هایی به اندازه گردو در بیاورید و بعد آنها را در روغن فراوان و خیلی داغ سرخ کنید.

فلافل از غذاهای مرسوم سواحل خلیج فارس است و معمولاً با طعم تند تهیه می‌شود. ماده پروتئینی اصلی آن نخود است.

دوپیازه سیبزمینی

برای ۴ تا ۶ نفر

سیبزمینی پشندی (یا اسلامبولی)،	تخم مرغ، ۴ عدد
نیم کیلو	زردچوبه، ۱ قاشق مرباخوری
پیاز متوسط، ۴ عدد	آبلیمو یا آبغوره، ۱ قاشق مرباخوری
روغن، ۸ قاشق سوپخوری	(اختیاری)
رب گوجه‌فرنگی، ۱ قاشق سوپخوری	نمک و فلفل، به اندازه

سیبزمینی‌ها را بشویید و با آب و قدری نمک بپزید تا نرم شوند. در این میان پیازها را پوست بگیرید و خلال کنید. ماهیتابه جاداری را روی حرارت متوسط بگذارید و نیمی از روغن را توی آن بریزید و پیاز را در آن سرخ کنید تا شفاف شوند. زردچوبه را در این وقت روی پیازها پاشید و هم بزنید. پیازها که طلایی شدند ماهیتابه را از روی حرارت بردارید و پیازها را کنار بگذارید. سیبزمینی‌های پخته را زیر آب سرد بگیرید تا فوراً خنک شوند. سپس پوستشان را بگیرید و آنها را با کارد و تخته خرد کنید. ماهیتابه را دوباره روی حرارت متوسط بگذارید و قطعات سیبزمینی را در روغن باقیمانده چند چرخ بدهید. سپس رب گوجه‌فرنگی را کف ماهیتابه بریزید و چون داغ شد با سیبزمینی‌ها مخلوط کنید. در این وقت پیاز سرخ‌شده را به ماهیتابه برگردانید و به همراهی نمک و فلفل با قطعات سیبزمینی مخلوط کنید. غذا را بچشید و چاشنی و نمک و فلفل آن را به سلیقه افراد خانواده اندازه کنید.

حالا تخم‌مرغها را در کاسه‌ای بشکنید و با چنگال در حدود یک دقیقه بزنید تا زرده و سفیده آنها خوب مخلوط گردد. حرارت زیر ماهیتابه را زیاد کنید و تخم‌مرغها را به دوپیازه اضافه کنید و هم بزنید تا تخم‌مرغها خودشان را بگیرند. پیش از آنکه تخم‌مرغها کاملاً سفت شوند دوپیازه را از روی حرارت بردارید و مستقیماً سر سفره ببرید.

ماده پروتئینی این خوراک قدیمی ایرانی در درجه اول تخم مرغ است. سیبزمینی

هم اندکی پروتئین دارد. و البته نان. دوپپازه با سیبزمینی اسلایسولی خوشمزه تر می شود.

کتلت سیبزمینی به شیوه هندی

برای ۱۲ کتلت

سیبزمینی پشندی، ۷۵۰ گرم	پنیر بی نمک، ۲۰۰ گرم
بادام زمینی، ۷۵ گرم	پیاز متوسط، ۱ عدد
تخم مرغ، ۱ عدد	گشنیز خردشده، ۱ قاشق سوپخوری
نان سفید نرم، ۳ برش	نمک و فلفل قرمز، به اندازه
گرد نان، ۱۰۰ گرم	روغن، به مقدار کافی

سیبزمینی ها را بشویید، و روی حرارت متوسط با آب و قدری نمک بپزید. در این میان دانه های بادام زمینی را در هاون بکوبید یا با وسیله برقی مناسب نرم کنید. پیاز را پوست بگیرید و خیلی ریز خرد یا رنده کنید. برشهای نان سفید را بین دو انگشت له کنید. وقتی چنگال به آسانی در سیبزمینی ها فرو رفت قابلمه را از روی حرارت بردارید، سیبزمینی ها را پوست بگیرید و با گوشت کوب کاملاً نرم کنید. بعد ریزه های نان سفید و قطعات پیاز و گشنیز و گرد بادام زمینی را به همراهی مقداری نمک و فلفل روی سیبزمینی ها بریزید و همه مواد را خوب مخلوط کنید. اکنون تخم مرغ را در کاسه کوچکی بشکنید و با چنگال بزنید. گرد نان را روی سطح صافی پهن کنید. دستتان را بشویید و به اندازه یک نارنگی کوچک از مایه کتلت بردارید، با انگشتان خود به آن شکل بدهید و یک قطعه پنیر را وسط آن طوری جا بدهید که از دو طرف با سیبزمینی پوشیده شود. حالا کتلت را از هر دو طرف توی تخم مرغ بزنید و روی گرد نان بفلتانید. به همین ترتیب همه کتلتها را آماده کنید. سپس آنها را از هر دو طرف روی حرارت نسبتاً زیاد توی روغن داغ با احتیاط سرخ کنید.

مواد پروتئینی این خوراک در درجه اول پنیر و تخم مرغ است و بعد سیبزمینی و نان.

لازانيا

برای ۶ تا ۸ نفر

سس گوجه فرنگی با سویا	پنیر پیتزا، یک بسته (۲۵۰ گرم)
(برابر دستور ص ۱۱۸)	سس سفید آسان (۲ برابر دستور ص ۴۸)
خمیر لازانیا، ۱۲ ورق	روغن مایع، ۱ قاشق مرباخوری
نمک، به مقدار کافی	

يك قابلمه متوسط آب گرم را با قدری نمك روى حرارت زیاد بگذارید. جوش كه آمد ورقهای لازانیا را سه تا سه تا توى آب بیندازید. يك پارچه تمیز نخی را روى يك سطح صاف (مثل سینى) پهن کنید. ورقهای لازانیا را وقتى نرم شد روى پارچه بگذارید تا آبشان گرفته شود. پنیر پیتزا را رنده کنید. فر را روشن کنید و روى ۱۸۰ درجه بگذارید.

يك ظرف نسوز چهارگوش یا دایره به اندازه متوسط را حاضر کنید و كف آن را با روغن مایع چرب نمایید. سپس يك لایه خمیر لازانیا كف آن بچینید، يك سوم سس گوجه فرنگی را روى آن بریزید. يك سوم سس سفید را هم روى آن بریزید و قدری پنیر پیتزا روى سس سفید بپاشید. همین كارها را دوباره تکرار کنید. برای سومین بار باقیمانده ورقهای لازانیا را در ظرف بچینید، مانده سس گوجه فرنگی و سپس بقیه سس سفید را روى لازانیا بریزید و آن را با آخرین بخش پنیر رنده شده بپوشانید.

ظرف لازانیا را توى فر بگذارید و ۳۰ دقیقه صبر کنید. مراقب باشید پنیر آن نسوزد. وقتى پنیر ذوب شد و رنگ آن قدری تیره شد لازانیا را از فر خارج کنید و فوراً سر سفره ببرید.

مواد پروتئینی این خوراك متعدد است. غیر از سویا و قارچ در سس گوجه فرنگی و آرد و شیر در سس سفید، خود لازانیا و پنیر پیتزا هم هرکدام مقداری پروتئین دارند.

آش میوه

برای ۱۰ تا ۱۲ نفر

نخود، نصف لیوان	پیاز متوسط، ۳ عدد
لوبیا قرمز، نصف لیوان	آلبالوی تازه، نیم کیلو
بلغور گندم، ۳ قاشق سوپخوری	زردآلوی تازه، نیم کیلو
سبزی (تره، جعفری، برگ چغندر،	گوجه سبز یا آلو، نیم کیلو
گشنیز، شوید، نعنا) ۵۱ کیلو	فلفل و نمك و گلپر، به اندازه
چغندر كوچك، ۲ عدد	روغن، ۱ استکان

لوبیا و بلغور گندم را پاك کنید و سه ساعت پیش از شروع آشپزی بخیسانید. نخود را در كاسه جداگانه ای خیس کنید. در وقت شروع، اول پوست نخودها را بگیرید، سپس حبوبات را با ۸ لیوان آب سرد در قابلمه بزرگی بریزید و روى حرارت زیاد بگذارید تا جوش بیاید. در این میان چغندرها را بشویید، پوستشان را بگیرید و خرد کنید. قطعات چغندر خرد شده را بلافاصله توى قابلمه بریزید. آب آش كه شروع به جوشیدن كرد حرارت را كم کنید. پیازها را پوست بگیرید و پس از خلال

کردن در روغن روی حرارت متوسط سرخ کنید تا طلایی شود. سبزی آش را نیز پاک کرده بشویید و خرد کنید. حالا سبزی خرد شده را به همراهی پیاز سرخ شده به آش اضافه کنید.

هسته میوه‌ها را بگیرید. حدود يك ساعت و نیم پس از اینکه آش روی حرارت ملایم جوشید و حبوبات آن پخت میوه‌ها را توی قابلمه بریزید. نیم ساعت بعد آش کم و بیش حاضر است. اگر آب آن کم شده مقداری آب‌جوش به آن اضافه کنید تا غلظت دلخواه شما را پیدا کند. سپس نمک و فلفل و گلپر آش را اندازه کنید. اگر مایل باشید می‌توانید آخر سر روی آش نعناداغ بدهید (نگاه کنید به دستور تهیه آش‌رشته، ص ۸۹).

مواد پروتئینی اصلی آش میوه حبوبات آن است.

خورش فسنجان بدون گوشت

برای ۶ نفر

شکر، ۱ قاشق سوپخوری	پیاز متوسط، ۳ عدد
تخم‌مرغ، ۶ عدد	آرد برنج، ۲ قاشق سوپخوری
روغن، ۱ استکان	مغز گردوی کوبیده، ۱ لیوان
نمک و فلفل، به اندازه	رب انار، ۱ استکان

اول پیازها را پوست بگیرید، خلال کنید و در قابلمه با نصف روغن روی حرارت متوسط سرخ کنید تا طلایی شود. حالا پیازداغ را از قابلمه خارج کنید و در همان ظرف، آرد برنج را در روغن سرخ کنید تا رنگ آن برگردد. گردوی کوبیده را هم اضافه کنید و چند چرخ بدهید. بعد پیازداغ را دوباره به همراهی بقیه روغن توی قابلمه بریزید، رب انار و شکر را هم اضافه کنید و دو لیوان آب‌جوش روی مواد بریزید و همه را خوب مخلوط کنید. حرارت را ملایم کنید و بگذارید قابلمه اقلایك ساعت ته‌جوش بزند و غذا اندک‌اندک جا بیفتد. در این میان تخم‌مرغها را جداگانه با پوست در آب بپزید و سفت کنید. پوست تخم‌مرغهای پخته را بگیرید و آنها را چهار قاچ کنید. آب خورش که کم و بیش غلیظ شد، آن را بجوشید و نمک و فلفل به آن بزنید. سپس تخم‌مرغها را توی خورش بریزید و خورش را بلافاصله بکشید و سر سفره بپزید.

مواد پروتئینی این غذا در درجه اول تخم‌مرغ است و بعد گردو.

خورش شوید باقلا

برای ۴ تا ۶ نفر

باقلای سبز، ۲ کیلو
 (یا باقلای خشک، ۳۰۰ گرم)
 تره و شوید تازه، ۱ کیلو
 پیاز متوسط، ۳ عدد
 تخم‌مرغ، ۶ عدد
 روغن، ۲ استکان
 نمک و فلفل، به اندازه

باقلای سبز را از هر دو پوست آن بیرون بیاورید و بشویید. اگر از باقلای خشک استفاده می‌کنید آن را پس‌از پاک کردن و شستن در یک کاسه آب نیم‌گرم بخیسانید. تره و شوید را پاک کنید، بشویید و خرد کنید. پیاز را پوست بگیرید و خلال کنید. ماهیتابه متوسطی را روی حرارت بگذارید و یک استکان روغن کف آن بریزید. اول پیاز خلال‌شده را با حرارت متوسط سرخ کنید تا طلایی شود. تره و شوید را هم همراه پیاز سرخ کنید. حالا باقلا را به همراهی یک لیوان آب گرم و قدری نمک و فلفل به ماهیتابه اضافه کنید (باقلای خیسانده را اول آبکش کنید و پس از ریختن در ماهیتابه یک لیوان آب گرم دیگر روی آن بریزید). حالا حرارت زیر ماهیتابه را کم کنید و در ماهیتابه را بگذارید تا غذا مدتی (اقلایک ساعت) بپزد و آبش کشیده شود.

شوید باقلا که حاضر شد آن را در ماهیتابه خودش خانه‌بندی کنید (عیناً مثل خورش شش‌انداز هویج، ص ۱۰۰) و روی حرارت متوسط بگذارید و با افزودن مانده روغن به ماهیتابه، تخم‌مرغها را وسط خانه‌ها بشکنید و نیمرو کنید. این غذا را می‌توانید با برنج یا با نان میل کنید. مواد پروتئینی آن تخم‌مرغ و باقلاست.

خورش ماش به شیوه هندی

برای ۴ نفر

ماش، ۱ لیوان
 پیاز کوچک، ۱ عدد
 سیر، ۲ پره
 زردچوبه، نصف قاشق مرباخوری
 زیره سیاه، نصف قاشق مرباخوری
 روغن، ۱ قاشق سوپخوری
 نمک و فلفل، به اندازه

ماش را پاک کنید و بشویید. ۴ لیوان آب سرد توی قابلمه‌ای بریزید و آن را روی حرارت زیاد بگذارید. ماش را توی قابلمه بریزید. آب که جوش آمد پوست ماشها می‌ترکد و روی آب می‌آید. پوستهایی که روی آب می‌آیند با کفگیر بگیرید. این کار که تمام شد مقداری نمک و زردچوبه را توی آب بریزید و حرارت را کم کنید. در

قابلمه را بگذارید تا ماش آرام آرام بجوشد.
در این میان پیاز را پوست بگیرید و خرد کنید و پره‌های سیر را له کنید. ماش که پخت قابلمه را از روی حرارت بردارید و در همان قابلمه با گوشتکوب له کنید تا با آب باقیمانده مخلوط شود و به شکل سوپ غلیظی درآید.
اکنون پیاز و سیر و زیره را جداگانه چند چرخ در روغن بدهید و به ماش پخته اضافه کنید و نمک و فلفل غذا را اندازه نمایید. خورش که جا افتاد آن را بکشید. ماده پروتئینی این خورش ماش آن است. و البته برنج یا نانی که به همراهی آن میل می‌کنید.

لوبیا پلو با سویا

برای ۴ تا ۶ نفر

برنج، ۷۵۰ گرم	خلال نارنگی شیرین شده، ۴ قاشق
لوبیا سبز، نیم کیلو	مرباخوری
گوجه‌فرنگی متوسط، ۸ عدد	زیره سیاه، ۱ قاشق مرباخوری
(یا رب گوجه‌فرنگی، ۴ قاشق سوپ-خوری)	پودر دارچین، نصف قاشق مرباخوری
گوشت گیاهی خشک (سویا)، ۱۵۰ گرم	پودر کاری، ۱ قاشق سوپخوری
پیاز متوسط، ۳ عدد	(اختیاری)
خلال پسته و بادام، هر کدام ۷۵ گرم	زعفران، ۱ قاشق چایخوری
	نمک و فلفل، به اندازه
	روغن، ۲ استکان

برنج را پاک کنید، در چند آب بشویید و در آب نیمگرم بنیسانید. سویا را هم جداگانه در آب نیمگرم بنیسانید. لوبیا را هم بشویید و خرد کنید. پیازها را پوست بگیرید و خلال کنید. پوست گوجه‌فرنگیها را بگیرید (آنها را اول چند دقیقه در آب جوش بگذارید). قابلمه‌ای را روی حرارت متوسط بگذارید، يك استکان روغن توی آن بریزید و پیازها را سرخ کنید تا طلایی شود. سویا را هم آبکش کرده همراه پیاز سرخ کنید. بعد قطعات لوبیا را توی قابلمه بریزید و با پیاز چند چرخ بدهید. گوجه‌فرنگیها را نگین کنید و به مواد داخل قابلمه بیفزایید. (یا رب گوجه‌فرنگی را در ۲ استکان آب گرم حل کرده به مواد اضافه کنید). زیره و دارچین (و پودر کاری) و نمک و فلفل را هم روی مواد داخل قابلمه بپاشید و همه را خوب مخلوط کنید. اگر مخلوط کم‌آب به نظر می‌آید نصف لیوان آب گرم توی قابلمه بریزید. حرارت را کم کنید و بگذارید مایه پلو مدتی (اقلایک ساعت) روی حرارت ملایم بپزد تا جا بیفتد. در این میان دست به کار پختن برنج بشوید. آن را توی قابلمه روی حرارت زیاد

بجوشانید و اندکی زودتر از حد چلو آبکش کنید. در این مرحله باید مایهٔ پلو را با برنج مخلوط کنید و آن را به ترتیبی که در مورد چلو شرح داده‌ایم (ص ۹۸) دم کنید. فراموش نکنید که وقتی برنج را در قابلمه به صورت مخروط درمی‌آورید هر قدر دانه‌های آن را سبکتر روی هم بریزید و هر قدر قابلمه جادارتر باشد برنج بیشتر قد خواهد کشید. خلال بادام را بشویید و در گوشه‌ای از برنج «چال» کنید تا با بخار داغ شود. مدت دم‌کشیدن پلو روی شعلهٔ بسیار ملایم یا در فر ۱۷۵ درجه حدود یک ساعت و نیم است.

به هنگام کشیدن لوبیالو اول زعفران را بسایید و در نصف استکان آبجوش حل کنید. سپس کمی برنج را با خلال پسته و بادام (که آن را از زیر برنج بیرون آورده‌اید) و خلال نارنگی (که آن را قبلاً جوشانده و چند بار آبش را عوض کرده‌اید) و زعفران مخلوط کنید و کنار بگذارید. پلو را در ظرف بکشید و باقیماندهٔ روغن را که داغ کرده‌اید روی برنج بدهید و مخلوط تریینی سه خلال و زعفران را روی پلو بپاشید.

مهمترین مادهٔ پروتئینی این غذا همان سویای آن است.

شوید پلو با سیب‌زمینی

برای ۴ تا ۶ نفر

روغن، ۱۰ قاشق سوپخوری	برنج، نیم‌کیلو
زردچوبه، نصف قاشق سوپخوری	سیب‌زمینی پشندی، نیم‌کیلو
(اختیاری)	شوید، ۲۵۰ گرم
نمک و فلفل، به اندازه	پیاز متوسط، ۳ عدد

پیاز را پوست بگیرید، خلال کنید و با پنج قاشق سوپخوری روغن روی حرارت متوسط در ماهیتابه سرخ کنید تا طلایی شود. شوید را پاک کرده بشویید و ریز خرد کنید. سیب‌زمینی را پوست بگیرید و نگین نگین کنید. برنج را طبق دستور تهیهٔ چلو در همین کتاب (ص ۹۸) بجوشانید و آبکش کنید. اگر از زردچوبه استفاده می‌کنید آن را هنگام جوشیدن برنج به آن اضافه کنید.

حالا شوید خرد شده، پیازداغ و سیب‌زمینی نگین شده را به همراهی نمک و فلفل در آبکش با برنج مخلوط کنید و باز طبق دستور برنج را به قابلمه برگردانید و دم کنید. مدت دم‌کشیدن برنج روی شعلهٔ ملایم یا در فر ۱۷۵ درجه حدوداً یک ساعت و نیم است. روغن باقیمانده را هم در وقت کشیدن پلو باید داغ کرده روی آن بدهید. این پلو مادهٔ پروتئینی مهمی ندارد، جز سیب‌زمینی و برنج که هرکدام قدری پروتئین دارند.

برنج پخته با قارچ و پنیر به شیوه ایتالیایی (ریزوتو)

برای ۴ نفر

قارچ تازه، نیم کیلو
پنیر ایتالیایی رنده شده (پارمزان)، ۱ فنجان
پیاز متوسط، ۱ عدد
چایخوری
روغن، ۸ قاشق سوپخوری
نمک و فلفل، به اندازه
برنج، ۲ لیوان سرخالی

قارچها را تمیز بشویید و آبکش کنید. آنها را سپس با کارد ورق ورق کنید. قابلمه‌ای را روی حرارت متوسط بگذارید و قارچها را در ۳ قاشق سوپخوری روغن تفت بدهید. حالا ۵ لیوان آب گرم با قدری نمک روی قارچها بریزید و بگذارید آب جوش بیاید. در این میان پیاز را پوست بگیرید و خلال کنید. برنج را پاک کنید، فقط یک آب بشویید و آبکش کنید. قابلمه دیگری جداگانه روی حرارت متوسط بگذارید و پیاز را در ۵ قاشق روغن سرخ کنید تا طلایی شود. در این هنگام برنج را هم توی قابلمه بریزید و تفت بدهید تا همه دانه‌های برنج قدری سرخ شود.

اکنون یک ملاقه از آب جوشان قارچ را روی برنج بدهید و برنج را هم بزنید تا آب یواش یواش خورد برنج برود. ملاقه اول که تمام شد دومین ملاقه آب قارچ را روی برنج بدهید و به همین ترتیب عمل کنید تا سرانجام (اقتلا پس از ۳ دقیقه) برنج بپزد و نرم شود. وقتی برنج به مغزپخت شدن نزدیک است همه قطعات قارچ و پنیر را روی آن بپاشید و با آن مخلوط کنید. غذا را بچشید و نمک و فلفل آن را اندازه کنید. دم‌کردنی در کار نیست. ریزوتو را فوراً سر سفره ببرید.
مواد پروتئینی ریزوتو قارچ و برنج و پنیر است.

پلو با سبزیجات مخلوط به شیوه «چینی»

برای ۴ تا ۶ نفر

چلو شب‌مانده، ۴ تا ۵ فنجان چایخوری
مواد اختیاری:
(حداقل از ۲ ماده استفاده شود)
پیازچه، ۱۰ ساقه
(یا پیاز متوسط ۱ عدد)
قارچ تازه، ۲۵۰ گرم
جوانه ماش، ۱۰۰ گرم
روغن، ۵ تا ۶ قاشق سوپخوری
تخم‌مرغ، ۳ عدد
سرسویا، ۱ قاشق سوپخوری یا بیشتر
نمک و فلفل، به اندازه
کرفس، ۲ ساقه
فلفل دلمه‌ای، ۲ عدد
کلم برگ، ۲۰۰ گرم
تره‌فرنگی، ۲ ساقه
ذرت‌دانه، نصف قوطی کنسرو
هویج متوسط، ۳ عدد

قابلمه متوسطی را روی حرارت ملایم بگذارید و دو قاشق روغن سوی آن بیندازید تا داغ شود. برنج را توی قابلمه بریزید و گهگاه هم بزنید تا به تدریج سرخ شود. در این میان به آماده کردن سبزیها پردازید. قارچها را بشویید و نازک ورق کنید. کلم را بشویید و خرد کنید. کرفس را هم همینطور. توجه کنید کرفس از ساقه های ترد و آبدار وسط بوته باشد. فلفل سبزه را هم پس از شستن از وسط نصف کنید، تخمشان را درآورید و پوستشان را باریک باریک ببرید. هویجها را پوست بگیرید، بشویید و درشت رنده کنید. تره فرنگی را هم پس از قطع ریشه و ساقه سبزش بشویید و نازک حلقه حلقه کنید. پیازچه ها را هم با ساقه سبزشان خرد کنید. اگر از پیاز استفاده می کنید آن را هم پوست بگیرید و ریز خلال کنید.

حالا ماهیتابه ای را روی حرارت بگذارید و به تفت دادن سبزیها پردازید. بهتر است هر سبزی را جداگانه تفت بدهید تا درست به اندازه پخته شود. چینیها سبزی را روی حرارت زیاد و با هم زدن سریع تفت می دهند، سرخ نمی کنند، به این روش هم مدت طبخ کوتاه می شود و هم سبزی ترد می ماند. شما می توانید از این روش استفاده کنید به شرط اینکه تمام توجه خود را صرف همین عمل بکنید. اگر وسط تفت دادن بخواهید به کارهای دیگر هم پردازید سبزیها خواهند سوخت. در این حال

بهتر است سبزیها را روی حرارت متوسط با صرف وقت بیشتر تفت بدهید. ابتدا با پیاز شروع کنید. پیاز که تفت داده شد (یا پیازچه که تفت داده شد) آن را کنار بگذارید و به نوبت به تفت دادن کلم، کرفس، فلفل سبز، تره فرنگی و هویج پردازید و هر سبزی تفت داده شده را روی مواد پخته قبلی بریزید. قارچ و جوانه را در آخر سر فقط دو سه دقیقه سرخ کنید. حالا سبزیها را با برنج مخلوط کنید و هم بزنید. اگر از ذرت استفاده می کنید آن را آبکش کنید و در این مرحله داخل برنج کنید.

تخم مرغها را جداگانه در روغن نیمرو کنید. وقتی سفیده آنها پست نیمرو را به هم بزنید تا تکه تکه بشود. قطعات نیمرو را به برنج اضافه کنید سس سویا را هم روی آن بپاشید (این سس، کمیاب و گران است ولی بسیار چینی است. جانشینی هم ندارد) و برنج را برای آخرین بار زیر و رو کنید. حالا غذا در ظرف بکشید و سر سفره ببرید.

مواد پروتئینی این غذای در اصل چینی و حالا کمی ایرانی به ترتیب اهمیت تخم مرغ، قارچ و جوانه ماش است.

کیسل میوه

برای ۶ نفر

آرد سیب زمینی، یا ذرت، ۳ قاشق سوپخوری
خامه، ۶ قاشق مرباخوری

آب جوش، ۱ لیوان سرخالی
شکر، به مقدار کافی

آبمیوه (انار، شاهتوت، پرتقال،
تمشک و غیره)،
۲ لیوان سرخالی

روی حرارت آبمیوه و آبجوش را مخلوط کنید. اگر آبمیوه غلیظ است مقدار آب را زیاد کنید. چند قاشق به شکر مخلوط اضافه کنید و بجشید تا شیرینی آن اندازه شود. مقدار دقیق شکر بستگی به شیرینی آبمیوه و سلیقه افراد خانواده دارد. آرد سیبزمینی را در ۲ قاشق سوپخوری آب سرد خمیر کنید و خمیر را اندک اندک به آب میوه اضافه نمایید و هم بزنید تا همه آن خوب حل شود. مواد کیسل که شروع به جوشیدن کرد قابله را از روی حرارت بردارید تا از جوش بیفتد. بعد دوباره آن را روی حرارت بگذارید تا باز شروع به جوشیدن کند. پس از چند دقیقه کیسل را در یک ظرف بلوری مناسب بریزید و در یخچال بگذارید ببندد. کیسل را سرد به همراهی خامه میل کنید.

این دسر معروف به تنهایی پروتئین زیادی ندارد. قدری در خامه و قدری در آرد سیبزمینی آن پروتئین یافت می شود.

پیوست

پرورش جوانه ماش و جوانه‌های دیگر در خانه

مدتی است علاقه‌مندان تغذیه سالم و گیاهخواری توجه خاصی به جوانه‌ها نشان می‌دهند و مؤسسات تولیدکننده آنها نیز تشویق شده و مقدار کشت و توزیع آنها را در کشور بالا برده‌اند. جوانه‌ها حاوی پروتئین (نزدیک به ۴ گرم در هر صد گرم جوانه ماش)، مواد نشاسته‌ای (۶/۶ گرم در هر صد گرم)، اندکی مواد معدنی مثل کلسیم، سدیم، پتاسیم و فسفر و نیز مقداری ویتامین (مخصوصاً ویتامین آ، ویتامین ث و ویتامین ثه) هستند. اندکی هم انرژی تولید می‌کنند (۲۶ کالری در هر ۱۰۰ گرم که در مقایسه با ۴۲ کالری هویج چندان بد نیست). از هرچه گذشته جوانه‌ها خوشمزه هستند و طعم متفاوتی به سالادها و غذاهای متنوعی که به آنها افزوده می‌شوند می‌بخشند. و در همه سال و در همه جا در دسترس هستند. و اگر نباشند با اندکی زحمت و صرف وقت می‌توانند در دسترس باشند، چون شما می‌توانید خودتان آنها را پرورش دهید.

انواع جوانه‌ها

جوانه گندم. غذای اصلی خام گیاهخواران است. زحمت اصلی تهیه آن در پاک کردن گندم آن است. برای پرورش آن به همان سه عاملی نیاز دارید که بذره‌های دیگر را هم تبدیل به جوانه می‌کنند: (۱) درجه حرارت مناسب یعنی ۱۵ تا ۲۲ درجه سانتیگراد، (۲) رطوبت یعنی محیط مرطوبی که اجازه نشوونما به دانه می‌دهد، و (۳) تاریکی.

برای شروع یک لیوان گندم را پاک کنید، بشویید و سپس در آخرین آب بگذارید ۲۴ ساعت بماند. بعد گندم خیسانده را آبکش کنید، دوباره بشویید و آبکش کنید و در ظرف گودی پهن کنید. پارچه‌ای را خیس کنید و روی گندم بگسترانید. ظرف را در جای تاریک و نسبتاً گرمی بگذارید. ظرف ۲۴ ساعت دو سه بار روی پارچه اندکی آب پاشید تا گندم خیس بماند. به محض اینکه گندم نیش زد، یعنی نوک جوانه‌ها پیدا شد، جوانه قابل مصرف است. وقتی در این کار تجربه پیدا کردید به دفعات، متناسب با مصرف خود، جوانه گندم جدید پرورش بدهید.

جوانه ماش. رایج‌ترین نوع جوانه است. در کشورهای خاور دور در آشپزی و در کنار غذاها به وفور مصرف می‌شود. پرورش آن، بسته به درجه حرارت منزل، از سه روز تا شش روز طول می‌کشد. ماده اولیه آن ماش است با نام علمی *Phaseolus mungo*

که خوشبختانه در کشور ما به آسانی قابل تهیه است. جوانه ماش را به دو روشی که در پایین شرح می‌دهیم می‌توانید تهیه کنید.

جوانه یونجه. طعم متفاوتی دارد و ساقه‌های آن نازک و بلند مثل نخ ابریشم است. ظرف سه چهار روز آماده می‌شود. آن را فقط به روش اول (آسان) پرورش دهید. ماده اولیه آن بذر یونجه است با نام علمی *Medicago sativa*. سعی کنید بذر پاک شده به دست بیاورید.

جوانه شنبلیله. این نوع جوانه در ایران به صورت تجارتي تولید نمی‌شود. طعمش اندکی تلخ است و از همین رو بعضی از غذاها را خوشمزه تر می‌سازد. آن را هم بهتر است به روش اول (آسان) پرورش بدهید. تهیه آن سه تا چهار روز بیشتر طول نمی‌کشد. ماده اولیه آن بذر شنبلیله است با نام علمی *Trigonella foenum-graecum*.

پرورش جوانه: روش اول (آسان)

برای شروع شما به یک شیشه خالی دهان‌گشاد (شیشه مربا)، یک تکه پارچه نازک (لملم یا چیزی شبیه آن) و یک حلقه‌کش نیاز دارید. و البته به دانه‌هایی که می‌خواهید آنها را به جوانه تبدیل کنید. یک قاشق سوپخوری ماش (یا هر بذر دیگری که قصد پرورش آن را دارید) را پاک کنید، دانه‌های شکسته آن را بگیرید (این دانه‌های شکسته چون نمی‌رویند می‌گندند) و در شیشه بریزید. بذر شما هرچه تازه‌تر باشد قوه نامیه آن بیشتر است و بهتر می‌روید.

حالا آب سرد یا نیم‌گرم روی بذر بریزید و شیشه را پر کنید و بگذارید ۱۲ ساعت بماند. پس از این مدت آب شیشه را خالی کنید (دانه‌ها باید در شیشه بمانند). پارچه را روی در شیشه بکشید و حلقه‌کش را دور پارچه بیندازید. حالا شیشه را روی پهلو، به حالت افقی، باید در جای تاریک و نسبتاً گرمی (توی یک کتو، کف یک گنجه و غیره) بگذارید. دقت کنید دانه‌ها یکجا جمع نشده باشند. دانه‌ها در شیشه‌ها برای نشوونما احتیاج به رطوبت دارند ولی نباید در آب غرق شوند. فراهم آوردن این مقدار رطوبت (بی‌آنکه همیشه شیشه را تا نیمه پر از آب نگه دارید) برعهده شماست و تنها با تجربه پی می‌برید چه مقدار آب کف شیشه باید بماند تا هم جوانه رشد کند و هم دانه‌ها از شدت رطوبت کپک نزنند. در هر حال، اقل روزی دوبار باید آب شیشه را پر و خالی کنید تا هم رطوبت داخل شیشه تجدید شود و هم شما نگاهی به دانه‌ها بیفکنید و پیشرفت آنها را ببینید. وقتی قد جوانه‌ها به دو بند انگشت (حدود ۵ سانتیمتر) رسید وقت درو است. جوانه‌ها را در آب خوب بشویید و کلاهکهای آنها را اگر توانستید جدا کنید؛ جوانه‌ها را پس از آبکش کردن در کیسه نایلونی بریزید و در یخچال در قسمت سبزیجات تازه بگذارید. جوانه تازه در یخچال چند روزی می‌ماند. برای پرورش مقدار زیادتری جوانه به‌جای شیشه مربا از ظرفهای پلاستیکی دهان‌گشاد هم می‌توانید استفاده کنید.

پرورش جوانه: روش دوم (بیشرفته)

این روش بیشتر مناسب پرورش جوانه ماش است. در حقیقت ما خودمان در

منزل این راه را برای پرورش جوانه ماش به کرات آزموده‌ایم. شما ای بسا آن را با دادن تغییراتی برای پرورش جوانه‌های نوع دیگر مورد استفاده قرار بدهید. ظرفهای مورد نیاز عبارتند از يك آبکش گرد پلاستیکی به قطر ۲۵ تا ۳۰ سانتیمتر و يك لگن پلاستیکی قدری بزرگتر که آبکش بتواند به راحتی درون آن جا بگیرد. اگر آبکش يك پایه کوتاه داشته باشد بهتر است. يك پارچه نخی چهارگوش که اندازه آن دو برابر سطح آبکش باشد (مثلاً ۴۵ در ۴۵ سانتیمتر) نیز مورد نیاز است. دانه‌های ماش، در این روش، در سوراخهای آبکش قرار می‌گیرند و از این‌رو اندازه سوراخهای آبکش مهم است. قطر هر سوراخ باید به اندازه‌ای باشد که دانه ماش را نگهدارد و در عین حال ساقه جوانه پس از رشد به راحتی از آن بیرون بیاید. تجربه ما حاکی از آن است که اغلب سوراخ آبکش کوچک است و آن را باید به کمک يك، يله داغ (مثلاً يك پیچ گوهی که روی شعله بگذاریم) گشاد کنیم.

این روش دو حسن بزرگ دارد: دانه در مدت پرورش خود جای ثابتی دارد از این‌رو برخلاف جهت جاذبه زمین خیلی صاف و راست بالا می‌آید. و دوم اینکه ریشه از سوراخ آبکش پایین می‌رود، به آب می‌رسد و مرتباً آبیاری می‌شود. از این‌رو هم جوانه بهتر رشد می‌کند و هم اینکه پرورش‌دهنده می‌تواند در وقت برداشت جوانه ریشه‌ها را از پشت آبکش قیچی کند و دور بریزد. با استفاده از این روش قد جوانه‌ها به ۸ تا ۱۰ سانتیمتر می‌رسد.

برای شروع سه قاشق سوپخوری ماش را پاک کنید، دانه‌های شکسته آن را بگیرید (بهتر است از ماش پاک شده مطمئن استفاده کنید) و در لگن در آب بخیسانید. ۱۲ ساعت بعد ماش را آبکش کنید، بشویید، دوباره آبکش کنید و کف آبکش بگسترانید. دقت کنید دانه‌های ماش روی سوراخهای آبکش قرار بگیرند. به اندازه يك تا دو سانت آب نیمگرم کف لگن بریزید و آبکش را توی لگن بگذارید. پارچه را هم خیس کنید و روی دانه‌های ماش بکشید. و مزرعه جوانه خود را به مکان تاریک و نسبتاً گرمی (مثلاً کف يك گنجه) منتقل کنید. چینی‌ها برای افزایش تاریکی محیط از پارچه مشکی استفاده می‌کنند.

حالا شما کاری ندارید جز اینکه روزی يك نوبت به آبکش حاوی ماش سر بریزید و ببینید وضع از چه قرار است. اگر آب لگن در حال تمام شدن است باید آن را تجدید کنید. در هوای سرد حتماً از آب نیمگرم استفاده کنید تا رشد جوانه‌ها کند نشود. پارچه روی جوانه‌ها را هم هر دفعه دوباره خیس کنید. وقتی رشد جوانه‌ها به حد دلخواه رسید عملیات برداشت را آغاز کنید. لگن و آبکش را به میز آشپزخانه منتقل کنید. آبکش را در لگن معکوس بگذارید و ریشه‌های جوانه‌ها را قیچی کنید. سپس بیخ جوانه‌ها را بگیرید و آنها را دسته‌دسته از توی آبکش بیرون بکشید و برای شست و شوی نهایی توی لگن بریزید. مقداری از کلاهکها توی آبکش می‌مانند و مقدار باقیمانده هم در آب جدا می‌شوند. پس از شستن جوانه‌ها را آبکش کنید و به یخچال منتقل نمایید. به این روش از هر ۵۰ گرم ماش باید بتوانید نیم کیلو جوانه برداشت کنید.

فهرست مهمترین منابع

الف) به زبان فارسی

- «آشپزی آسان» تألیف منزه باقرزاده، انتشارات زمینه، چاپ دوم، ۱۳۶۱
- «آشپزی دوره صفوی»، متن دو رساله از آن دوره [«کارنامه» حاجی محمدعلی باورچی و «مادة الحیوة» نورالله]، به کوشش ایرج افشار، انتشارات سروش، ۱۳۶۰
- «سفرة اطعمه»، تألیف میرزا علی اکبرخان آشپزباشی [در سال ۱۳۰۱ ه.ق. / ۱۸۸۴ میلادی]، انتشارات بنیاد فرهنگ ایران، ۱۳۵۳
- «هنر آشپزی»، تألیف رزا منتظمی، ب. ن.، چاپ هفتم، (؟) ۱۳۵۸
- یادداشتهای منتشر نشده شخصی و خانوادگی

ب) به زبان انگلیسی

- Berman, Connie and Katz, Susan. *The Yogurt Book*. New York, Grosset & Dunlap, 1978.
- Fisher, M.F.K. and the Editors of Time-Life Books. *The Cooking of Provincial France*. New York, Time-Life Books, 1968.
- Moore Lappé, Frances. *Diet for a Small Planet*. New York, Ballantine Books, revised edition, 1975.
- Rombauer, Irma S. and Rombauer Becker, Marion. *Joy of Cooking*. New York, New American Library, revised edition, 1964.
- Theoharous, Anne. *Cooking and Baking the Greek Way*. New York, Holt, Rinehart and Winston, 1977.