

# کتاب آشپزی ایتسم

رژیم غذایی فاقد گلوتن و کازئین

نویسنده: سوزان دلاين

مترجم: حسين رضائي

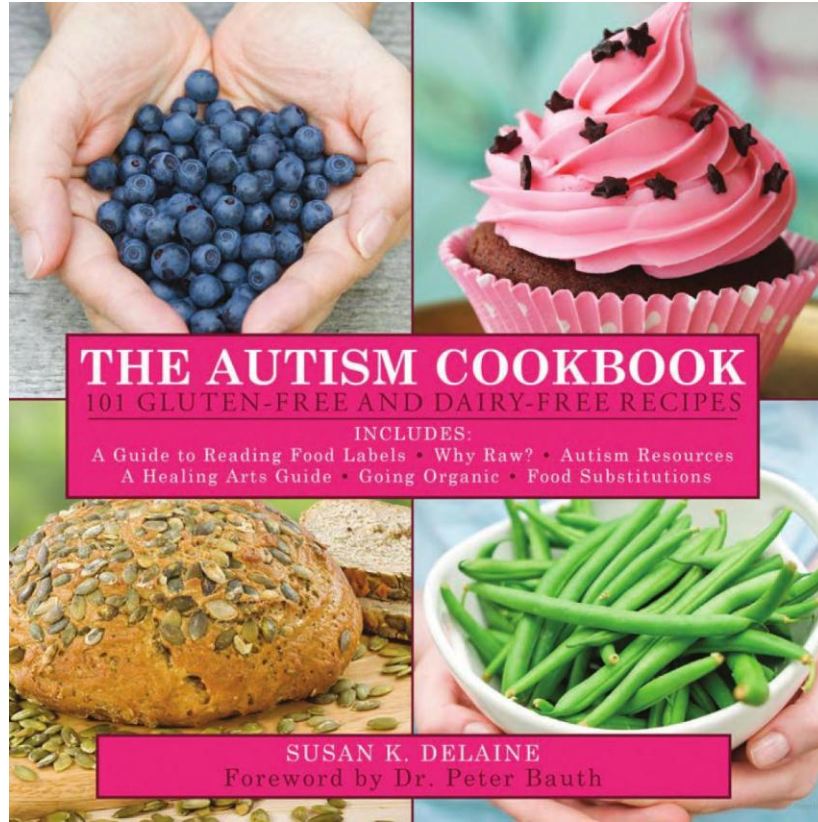


عنوان: کتاب آشپزی اتیسم: رژیم غذایی فاقد گلوتن و کازئین

نویسنده: سوزان دلاین

مترجم: حسین رضائی

عنوان اصلی: Autism Cookbook: 101 Gluten-Free and Allergen-Free Recipes



در نظام سلامت و بهداشت، شناسایی و اصلاح عامل بیماری زا و یکی از اساسی ترین اقداماتی است که برای بهبود سلامت یک فرد انجام می شود، حذف غذاهای مضر است. این کتاب با هدف تهیه دستورالعمل های طبخ غذاهای بدون گلوتن (gluten-free) و فاقد کازئین (casein-free) نگارش شده است. این غذاها برای کودکان دارای اوتیسم، کودکان دارای نقص توجه و بیش فعالی (ADHD) و کودکان دارای نقص توجه (ADD) مناسب است. در این کتاب تلاش شده است تا با اصلاح رژیم غذایی، رفتارها، توجه، تمرکز و وضعیت گوارشی این کودکان اصلاح شود.

به باور مولف این کتاب (سوزان دلاین)، فراهم نمودن رژیم غذایی عاری از گلوتن و کازئین یکی از اصلی ترین اقدامات درمانی لازم برای کودکان دارای اوتیسم است. طبق اظهار خانم دلاین، پزشکان برای پسرش اریک در سن ۹ ماهگی آلرژی غذایی و در سن سه سالگی ایتسم را تشخیص داده اند. دلاین پس از سه هفته تغییر رژیم غذایی، شاهد بهبود وضعیت خواب، زبان و خلق و خوی پسرش بوده است. توقف گریه های شبانه، اولین بهبودی بود که با اصلاح رژیم غذایی حاصل شد. سپس، تب های مرموزانه اریک برطرف شد و در نهایت وضعیت رفتاری وی خیلی بهبود یافت.

نتایج پژوهش ها نشان داده است که مجاری گوارشی بسیاری از کودکان اوتیسم بخاطر رشد بیش از حد باکتری ها آسیب دیده است. برخی از کودکان با این وضعیت دنیا می آیند. سایر کودکان در بدو تولد دارای مجاری گوارشی سالمی هستند اما با قرار گرفتن در معرض سموم محیطی، داروها و غذاهای فرآوری شده به اختلالات گوارشی مبتلا می شوند. آسیب به مجاری گوارشی باعث می شود که روده ها نتوانند برخی از غذاها را بطور کامل هضم کنند. به این وضعیت حساسیت غذایی (food sensitivity) گفته می شود. از اینرو، بسیاری از کودکان اوتیسم بسیاری از کودکان اوتیسم نمی توانند گلوتن (پروتئینی که در گندم و جو یافت می شود)، کازئین (پروتئینی که در شیر گاو و بز وجود دارد) و سویا را هضم کنند. پروتئین های تجزیه نشده در سیستم گوارشی به مواد سمی تبدیل می شوند و به کلیه سیستم های بدن بویژه مغز آسیب می زنند. ذرات غذایی هضم نشده از روده به عروق خونی نفوذ می کنند و بر مغز تاثیر منفی اعمال می کنند. این مواد سمی که تاثیر مشابهی با داروهای مخدر دارند می توانند با اعمال تاثیرات منفی بر مغز گفتار، مهارت های حرکتی، خلق، توجه و یادگیری کودک را مختل کنند.

برخی از کودکان نیز دارای آلرژی غذایی (food allergy) هستند. در آلرژی غذایی، سیستم ایمنی علیه غذاهایی که مضر شناسایی می شوند، مبارزه می کند. این کتاب آشپزی برای حذف عناصر حساسیت زای رایج (مانند گلوتن، کازئین و سویا) و سایر مواد غذایی حساسیت زا (مانند گندم، جو، برنج، تخم مرغ، شیر، بادام زمینی، ماهی و صدف) به رشته تحریر درآمده است.

قبل از استفاده از این کتاب برای تغییر رژیم غذایی کودکان، حتما با یک پزشک متخصص تغذیه مشورت کنید. این کتاب، صرفا حاوی دستورالعمل تهیه چند غذای بدون گلوتن است، اما اینکه کدام یک از این غذاها برای کودک شما مناسب است، باید از طرف یک متخصص تغذیه تعیین شود. همچنین، اصلاح رژیم غذایی کودکان اوتیسم باید به عنوان یک راهکار مکمل در نظر گرفته شود. به

بیان ساده تر، استفاده از این کتاب برای اصلاح رژیم غذایی این کودکان به معنای عدم نیاز به سایر خدمات توانبخشی (گفتاردرمانی، کاردرمانی...) نیست. بدیهی است که با اصلاح رژیم غذایی، کودکان دارای حساسیت غذایی می توانند با کمک برنامه های توانبخشی بهبودی بیشتری حاصل کنند.

## فهرست عناوین

۱.....	فصل اول
۱.....	مواد غذایی مضر و جایگزین های مناسب
۲.....	جایگزین های گندم، جو و برنج
۵.....	جایگزین های تخم مرغ، شیر و کره
۶.....	جایگزین های بادام زمینی و آجیل
۶.....	جایگزین های سس سویا و شکر
۸.....	فصل دوم
۸.....	راهنمای خرید مواد غذایی
۱۵.....	فصل سوم
۱۵.....	دستوالعمل های پخت
۱۶.....	ملاحظات
۱۶.....	غذاهای اصلی
۱۶.....	سوسیس مرغ سیب (Chicken-Apple Sausage)
۱۸.....	پای همبرگر (Hamburger Pie)
۱۹.....	مرغ و خمیر مخصوص (Chicken and Dumplings)
۲۰.....	مرغ انگشتی (Chicken Fingers)
۲۱.....	کاسرول مرغ کینوا (Easy Chicken Quinoa Casserole)
۲۳.....	ناگت های مرغ (Chicken Nuggets)
۲۵.....	سوسیس مرغ (Chicken-Sausage Ratatouille)
۲۶.....	چیلی لوبیای قرمز چانکی (Chunky Red Bean Chili)
۲۷.....	چیلی سبزی چانکی (خام) (Chunky Vegetable Chili) (Raw)
۲۹.....	لوبیای سیاه کوبایی (Cuban Black Beans)
۳۰.....	مرغ یا گوشت گاو کاری (Curried Chicken or Beef)

۳۲	..... (Grilled Chicken Skewers) جوجه کباب
۳۳	..... (Maple-Glazed Chicken Legs) ران مرغ دارای لعاب شربت افرا
۳۵	..... (Meatballs with Sweet Glaze) کوفته با لعاب گلیز شیرین
۳۹	..... (Meatloaf) لوف گوشت
۴۲	..... (Orange Chicken Wings) بال مرغ نارنجی
۴۳	..... (Thin Pizza Crust) پیتزا با کراست نازک
۴۴	..... (Pumpkin Seeds & Apple Stuffed Chicken) تخم کدو و مرغ پرشده با معجون سیب
۴۷	..... (Quick Stew) تاس کباب فوری
۴۸	..... (Seed Crusted Chicken Breast) سینه های مرغ آغشته به دانه
۴۹	..... (Sesame-Ginger Chicken) مرغ زنجبیل-کنجدی
۵۰	..... (Enchiladas) انچیلادا
۵۱	..... (Sloppy Joe) اسلویی جو
۵۳	..... (Smothered Chicken) مرغ
۵۴	..... (Stuffed Peppers) دلمه شکم پر
۵۶	..... (The Basil Chiken) مرغ ریحان
۵۷	..... (Turkey Vegetable Toes) بوقلمون سبزی
۵۹	..... (Kabobs with Raw Red Curry Sauce) کباب با سس کاری خام
۶۱	..... سوپ ها و سالادها
۶۲	..... (Artichoke Bean Dip with Raw Spinach) کنگر فرنگی و لوبیا با اسفناج خام
۶۴	..... (Asian noodles) نودل آسیایی
۶۶	..... (Authentic Mango Salsa) سالسای انبه
۶۸	..... (Broccoli Salad) سالاد بروکلی
۷۰	..... (Chicken Salad) سالاد مرغ
۷۱	..... (Cool Beans) لوبیای خنک
۷۲	..... (Cornbread Stuffing) چاشنی ذرت
۷۵	..... (Corn Salad) سالاد ذرت

- ۷۶.....گازپاچو (Gazpacho)
- ۷۷.....هوموس (Hummus)
- ۷۹.....کیمچی خیار کره ای (Korean Cucumber Kimchee)
- ۸۰.....سوپ دامپلین کره ای (Korean Dumpling Soup)
- ۸۲.....اسفناج کره ای (Korean Seasoned Spinach)
- ۸۳.....گواکاموله (Guacamole)
- ۸۴.....سالاد سیب زمینی (Potato Salad)
- ۸۵.....کینوا به سبک مکزیکی (Quinoa Mexican Style)
- ۸۶.....کینوا سرخ شده به سبک چینی (Quinoa Stir-Fry)
- ۸۸.....سالاد کینوا به همراه سس فلفل شیرین
- ۸۹.....سیب زمینی های رزماری (Rosemary Potatoes)
- ۹۰.....سیب زمینی خوش طعم (Savory Potatoes)
- ۹۲.....سیب زمینی پخته شکم پر (Stuffed Baked Potato)
- ۹۳.....خورشت کره ای ساده (Simple Korean Stew)
- ۹۴.....سوپ جوجه پر ادویه چراغ خوراک پزی (Slow Cooker Chicken Chili Soup)
- ۹۶.....کاسرول سیب زمینی شیرین (Sweet Potato Casserole)
- ۹۸.....سیب زمینی شیرین سرخ شده (Sweet Potato Fries)
- ۱۰۰.....سوپ نارگیل تایلندی (خام) (Thai Coconut Soup)
- ۱۰۲.....سبزی سرخ کرده (Vegetable Stir-Fry)
- ۱۰۳.....نان های بی خطر
- ۱۰۴.....نان سیب (Apple Bread)
- ۱۰۵.....نان موز (Banana Bread)
- ۱۰۶.....کلوچه نان ذرت (Cornbread Muffin)
- ۱۰۷.....هاش پاییز (Hushpuppies)
- ۱۰۸.....خرده نان های ایتالیایی (Italian-Style Breadcrumbs)
- ۱۰۹.....نان کدو سبز هل دار (Cardamom Zucchini Bread)

- ۱۱۰ ..... نان ذرت هلویی (Peachy Cornbread)
- ۱۱۱ ..... نان کدو تنبل (Pumpkin Bread)
- ۱۱۳ ..... کلوچه نان ذرت سبزی (Veggie Cornbread Muffins)
- ۱۱۴ ..... نانه دانه و میوه سالم (Wholesome Fruit and Seed Bread)
- ۱۱۵ ..... صبحانه ها
- ۱۱۶ ..... کینوای سیب دارچین (Apple Cinnamon Quinoa)
- ۱۱۷ ..... سالاد سیب (خام) (Apple Salad)
- ۱۱۸ ..... کلوچه موز بلوبری (Banana-Blueberry Flax Muffins)
- ۱۲۰ ..... صبحانه توت (Berry Breakfast Bars)
- ۱۲۰ ..... کلوچه بلوبری (Blueberry Muffins)
- ۱۲۱ ..... کوفته سوسیس صبحانه (Breakfast Sausage Patties)
- ۱۲۲ ..... سرخ کردنی خانگی (Home Fries)
- ۱۲۳ ..... کلوچه کرنبری آسانس پرتقال (Orange Essence Cranberry Muffins)
- ۱۲۴ ..... پنکک (Pancakes)
- ۱۲۶ ..... شیرینی ها
- ۱۲۷ ..... کلوچه سیب (Apple Fritters)
- ۱۲۸ ..... برونی (Brownies)
- ۱۲۹ ..... کیک هویج (Carrot Cake)
- ۱۳۱ ..... کیک شکلاتی (Chocolate Cake)
- ۱۳۲ ..... کلوچه کشمش-دارچین (Cinnamon-Raisin Cookies)
- ۱۳۳ ..... بستنی نارگیلی (Coconut Ice Cream)
- ۱۳۴ ..... کیک خرده نان (Crumb Cake)
- ۱۳۵ ..... کیک سیب پوسته مانند (Crusty Apple Cake)
- ۱۳۵ ..... چیپس هلو یا سیب (Apple or Peach Crisp)
- ۱۳۶ ..... شربت میوه (Fruit Sorbet)
- ۱۳۷ ..... کلوچه نان زنجبیلی (Gingerbread Cookies)



- کیک لیمو هل (Lemon-Cardamon Pond Cake) ..... ۱۳۸
- کیک توت فرنگی (Strawberry Cake) ..... ۱۳۹
- نان شیرینی کامل (Perfect Macaroons) ..... ۱۳۹
- کیک سیب زمینی شیرین (Sweet Potato Pie) ..... ۱۴۰
- دریزل سیب گرم (Warm Apple Drizzle) ..... ۱۴۱
- کیک وانیلی یا کیک فنجان‌ی (Vanilla Cake or Cupcakes) ..... ۱۴۲
- پودینگ مخملی (Velvet Pudding) ..... ۱۴۳
- اسنک ها ..... ۱۴۴
- اسنک چیلی (Chili Boats) ..... ۱۴۵
- سس اساسی (Essential Fondue) ..... ۱۴۵
- تریل میکس خام (Trail Mix) ..... ۱۴۶
- سس، تاپینگ و لعاب (گلیز) ..... ۱۴۷
- مخلوط بالزامیک (Balsamic Fusion) ..... ۱۴۸
- سس کباب (Barbecue Sauce) ..... ۱۴۸
- تاپینگ پیاز سرخ شده (Fried Onion Topping) ..... ۱۴۹
- آب مرغ یا آبگوشت (Chicken or Beef Gravy) ..... ۱۴۹
- کرم کنجد یا مغز تخم کدو تنبل (Sesame or Pumkin Seed Butter) ..... ۱۵۰
- سس سالاد سیب کتان (Cider-Flax Salad Dressing) ..... ۱۵۰
- سس سالاد زنجبیل مرکبات (Cider-Flax Salad Dressing) ..... ۱۵۱
- سس خردل عسلی (Honey Mustard Dipping Sauce) ..... ۱۵۱
- سس سالاد تازه و ماریناد (Fresh Salad Dressing and Marinade) ..... ۱۵۲
- سس سالاد تازه و ماریناد خام (Raw) ..... ۱۵۲

## فهرست جداول

جدول ۱-۱: جایگزین های گندم، جو و برنج.....	۲
جدول ۱-۲: جایگزین های تخم مرغ، شیر و کره.....	۵
جدول ۱-۳: جایگزین های بادام زمینی، آجیل درختی و آجیل سویا.....	۶
جدول ۱-۴: جایگزین های سس سویا و شکر.....	۶
جدول ۲-۱: واژه های بیانگر وجود گلوتن.....	۹
جدول ۲-۲: غذاهای حاوی گلوتن.....	۹
جدول ۲-۳: واژه های بیانگر وجود کازئین (شیر).....	۱۰
جدول ۲-۴: غذاهای حاوی کازئین.....	۱۰
جدول ۲-۵: واژه های بیانگر وجود تخم مرغ.....	۱۰
جدول ۲-۶: غذاهای دارای تخم مرغ.....	۱۱
جدول ۲-۷: واژه های بیانگر وجود سویا.....	۱۱
جدول ۲-۸: غذاهای دارای سویا.....	۱۱
جدول ۲-۹: واژه های بیانگر وجود بادام زمینی.....	۱۱
جدول ۲-۱۰: غذاهای حاوی بادام زمینی.....	۱۲
جدول ۲-۱۱: واژه های بیانگر وجود آجیل درختی.....	۱۲
جدول ۲-۱۲: غذاهای دارای آجیل درختی.....	۱۲
جدول ۲-۱۳: واژه های بیانگر وجود برنج.....	۱۳
جدول ۲-۱۴: غذاهای حاوی برنج.....	۱۳
جدول ۲-۱۵: واژه های نشانگر وجود ماهی یا صدف.....	۱۳
جدول ۲-۱۶: غذاهای حاوی ماهی یا صدف.....	۱۴

## فهرست اشکال

شکل ۱-۱: دانه های Quinoa.....	۲
شکل ۱-۲: ریشه گیاه کاساوا (Cassava).....	۳
شکل ۱-۳: نشاسته تاپیوکا (Tapioca) تهیه شده از ریشه کاساوا.....	۳
شکل ۱-۴: دانه باکویت (Buckwheat).....	۴
شکل ۱-۵: دانه گل تاج خروس (Amaranth).....	۴
شکل ۱-۶: گیاه کافشه (safflower).....	۵
شکل ۱-۷: مزرعه گیاه خنجری.....	۷
شکل ۱-۸: استویا (stevia).....	۷

## فصل اول

### مواد غذایی مضر و جایگزین های مناسب

جایگزین های گندم، جو و برنج

جایگزین های تخم مرغ، شیر و کره

جایگزین های بادام زمینی، آجیل درختی و آجیل سویا

جایگزین های سس سویا و شکر

در این فصل، غذاهای مناسب و مضر برای کودکان اوتیسم در قالب چند جدول ارائه می شوند. این جداول دو ستونه هستند که در یک ستون غذاها یا مواد غذایی مضر معرفی شده است و در ستون دیگر مواد غذایی جایگزین مشخص شده اند. این جداول به شما کمک می کنند تا هنگام تهیه غذا، مواد غذایی که حساسیت زانیستند را برای کودکان اوتیسم تهیه نمایید.

## جایگزین های گندم، جو و برنج

جدول ۱-۱. جایگزین های گندم، جو و برنج

جایگزین های مناسب	مواد غذایی مضر
کینوا (Quinoa)	گندم (Wheat) جو (Oat, Barley) برنج (Rice)
تاپیوکا: نشاسته ریشه گیاه کاساوا (Tapioca)	
ارزن (Millet)	
باکویت (Buckwheat)	
گل تاج خروس (Amaranth)	
ذرت (corn)	
سیب زمینی (potato)	

همانطور که در جدول فوق دیده می شود، بجای گندم، جو و برنج باید از دانه کینوا، نشاسته تاپیوکا، ارزن، باکویت، گل تاج خروس، ذرت و سیب زمینی استفاده شود.



شکل ۱-۱: دانه های Quinoa



شکل ۱-۲: ریشه گیاه کاساوا (Cassava)



شکل ۱-۳: نشاسته تاپیوکا (Tapioca) تهیه شده از ریشه کاساوا



شکل ۴-۱: دانه باکویت (Buckwheat)



شکل ۵-۱: دانه گل تاج خروس (Amaranth)

## جایگزین های تخم مرغ، شیر و کره

جدول ۱-۲: جایگزین های تخم مرغ، شیر و کره

جایگزین های مناسب	مواد غذایی مضر
بکینگ سودا بدون آلومینیوم (Aluminum-free baking soda)	تخم مرغ: (بویژه زرده تخم مرغ)
بکینگ پودر بدون آلومینیوم (Aluminum-free Baking powder)	
سس سیب (Applesauce)	شیر (گاو، برنج، سویا)
آب	
روغن کافشه (safflower)	کره روغن سبزی (نام دیگر روغن سویا)
روغن ذرت	
روغن زیتون	



شکل ۱-۶: گیاه کافشه (safflower)

## جایگزین های بادام زمینی و آجیل

جدول ۳-۱: جایگزین های بادام زمینی، آجیل درختی و آجیل سویا

جایگزین های مناسب	مواد غذایی مضر
بادام زمینی	دانه کتان
آجیل درختی Tree nuts	دانه کنجد
آجیل سویا	دانه آفتابگردان
	دانه کدو تنبل

## جایگزین های سس سویا و شکر

جدول ۴-۱ جایگزین های سس سویا و شکر

جایگزین های مناسب	مواد غذایی مضر
مخلوطی از زنجبیل، کنجد و سیر	سس سویا (Soy sauce)
عسل	شکر سفید
شهد گیاه خنجری (Agave nectar)	
Evaporated cane juice	
زایلیتول (Xylitol)	
گیاه شیرین برگ (Stevia)	





شکل ۷-۱: مزرعه گیاه خنجرى



شکل ۸-۱: استویا (stevia)

## فصل دوم

### راهنمای خرید مواد غذایی



واژه های بیانگر وجود

گلو تن

کازئین

تخم مرغ

سویا

بادام زمینی

آجیل درختی

برنج

ماهی و صدف

هنگام خرید مواد غذایی در فروشگاه ها به عناوین ذکر شده در بخش ترکیبات هر ماده غذایی دقت شود و برای کودکان دارای اوتیسم از خرید اغذیه حاوی عناوینی که در ادامه معرفی می شوند، پرهیز نمایید.

جدول ۱-۲: واژه های بیانگر وجود گلوتن

Barley, Malt, Oat	جو، جوی پرک
Caramel color	رنگ خوراکی کارامل
Flour	آرد
Hydrolyzed Vegetable Protein (HVP)	پروتئین گیاهی هیدرولیز شده
Modified food starch	نشاسته اصلاح شده غذا
Monosodium Glutamate (MSG)	مونوسدیم گلوتامات
Rye, Wheat, Triticale, Spelt	گندم سیاه، گندم،
Stabilizers	قوام دهنده ها
Starch	نشاسته
Sweetener	شیرین کننده

جدول ۲-۲: غذاهای حاوی گلوتن

عصاره گوشت (Gravy)	Barley pearls
هات داگ (Hot dog)	نان ها (Breads)
کلوچه (Muffins)	کیک (Cake)
شوربای آرد جو دوسر (Oatmeal)	کورن فلکس (Cold cereals)
آرد جو (Oat flour)	کوکی (Cookies)
ماکارونی (Pasta)	فرن، دنت (Custard)
چوب شور (Pretzels)	بیسکویت (Cracker)
سوسیس (Sausages)	خامه گندم (Cream of wheat)
نان تریلای مکزیکی (Soft tortillas)	نان باگت خشک (Crusts)
سس سویا (Soy sauce)	کالباس (Deli meat)
انواع سوپ (Soups)	سرکه تقطیری، سرکه عرق (Distilled vinegar)
غذاهای نشاسته ای که به عنوان بدون آرد گندم نامگذاری شده	گرانولا (Granola bars)

جدول ۳-۲: واژه های بیانگر وجود کازئین (شیر)

Caramel coloring	رنگ کاراملی
Cream	خامه (سرشیر)
Dairy	لبنیات
Lactalbumin	لاکتالبومین
Lactoglobulin	لاکتوگلوبین
“Lactose-free”	بدون لاکتوز
Maltodextrin	مالتو دکستروز
Whey	کنشک

جدول ۴-۲: غذاهای حاوی کازئین

پنیر بدلی (Imitation cheeses)	کره (Butter)
کافی میت (“Non-dairy” creamer)	پنیر (Cheeses)
دسر حاوی آرد برنج و تخم مرغ (Puddings)	شکلات شیری ((Milk) Chocolate)
سس های سالاد (Salad dressings)	شیر گاو (Cow’s milk)
سس ها (Sauces)	فرنی / دنت (Custard)
سوسیس ها (Sausages)	کالباس (Deli meat)
اسموتی (Smoothies)	شیر بز (Goat’s milk)
ماست (Yogurt)	هات داگ (Hot dogs)
Ice cream	بستی

جدول ۵-۲: واژه های بیانگر وجود تخم مرغ

Albumin	آلبومین
Dairy	لبنی
Emulsifier	ماده امولسیون کننده
Globulin	گلوبولین
Livetin	لیوتین
Ovomucin	اووموسین
Ovomucoid	اووموکوئید
Vitelin	ویتلین

جدول ۶-۲: غذاهای دارای تخم مرغ

Baked goods (breads, cakes, cookies, crusts, etc.)	انواع نان و کلوچه
Egg substitute	جایگزین تخم مرغ
Mayonnaise	مایونز
Powdered eggs	پودر تخم مرغ
Quiche	کیش لورن

جدول ۷-۲: واژه های بیانگر وجود سویا

Caramel color	رنگ کارامل
Emulsifier	آمولسیون کننده
Protein	پروتئین
Textured Vegetable Protein (TVP)	پروتئین منسوج سبزیجات
Vegetable protein	پروتئین سبزی

جدول ۸-۲: غذاهای دارای سویا

Chocolate candy	شیرینی شکلاتی
Hot dogs	هات داگ
Salad dressings	سس های سالاد
Soy milk	شیر سویا
Soy sauce	سس سویا
Tofu	توفو
Vegan dishes, Vegetarian dishes	غذای وگان، غذای گیاهخواران
“Vegetable” oil	روغن گیاهی

جدول ۹-۲: واژه های بیانگر وجود بادام زمینی

Green peas (direct relative of peanut)	نخود فرنگی
Peanut butter	کره بادام زمینی
Peanut oil	روغن بادام زمینی
Peanuts	بادام زمینی

جدول ۱۰-۲: غذاهای حاوی بادام زمینی

Nuts (high chance for cross-contamination during processing)	آجیل (زیاد بودن احتمال مخلوط شدن با کازئین و گلوتن حین تولید)
Trail mixes	تریل میکس
Roasted seeds (high chance for cross-contamination during processing)	دانه های برشته شده (بو داده)

جدول ۱۱-۲: واژه های بیانگر وجود آجیل درختی

Almonds	بادام
Brazil nuts	نات برزیلی
Cashews	درخت بلارد
Chestnuts	شاه بلوط
Hazelnuts	فندق
Macadamia nuts	ماکادامیا
Pecans	درخت گردوی امریکای مرکزی
Pine nuts	دانه کاج
Pistachios	پسته
Walnuts	گردو

جدول ۱۲-۲: غذاهای دارای آجیل درختی

Candy bars	شیرینی
Cookies	کوکی
flavored coffees	قهوه های طعم دار
Nut butter	نات کره
Salads	انواع سالاد
Thai dishes	غذای تایلندی
Trail mixes	آجیل

جدول ۱۳-۲: واژه های بیانگر وجود برنج

Maltodextrin	مالتو دکسترین
Starch	نشاسته

جدول ۱۴-۲: غذاهای حاوی برنج

Brown rice	برنج قهوه ای
Corn cakes (some brands)	برخی از کیک های ذرت
Rice cakes	کیک برنجی
Rice cereal	برنج فرآوری شده
Rice milk	شیر برنج
Starchy foods listed as “gluten-free” or “wheat-free”	غذاهای نشاسته ای بدون گلوتن و بدون آرد گندم
Wild rice	برنج وحشی

جدول ۱۵-۲: واژه های نشانگر وجود ماهی یا صدف

Anchovy	ماهی کولی
Caviar	خاویار
Crab	کیک برنجی
Fish	برنج فرآوری شده
Lobster	شیر برنج
Mussels	صدف دوکپه ای
Sardin	ساردین
Scallops	گوش ماهی
Seafood	غذاهای دریایی
Shrimp	میگو
Tuna	ماهی تن

جدول ۱۶-۲: غذاهای حاوی ماهی یا صدف

غذاها و سس های آسیایی	Asian dishes, sauces
غذاهای کیجن	Cajun dishes
گوشت خرچنگ بدلی	Imitation crabmeat
تاپینگ پیتزا	Pizza topping
سالاد دریایی	Seafood salad
غذاهای دریایی و خشکی	Surf and turf menus



## فصل سوم

### دستوالعمل های پخت



در این فصل دستورالعمل آشپزی غذاهای متنوع برای کودکان اتیسم شرح داده می شود. این غذاها عبارتند از: غذاهای اصلی، سوپ ها، سالادها، نان ها، صبحانه، شیرینی ها، اسنک ها و سس ها.

## ملاحظات

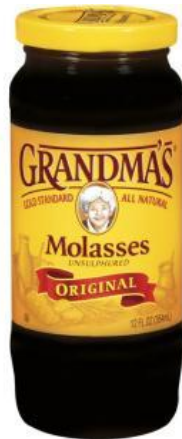
۱. به علت عدم استفاده از نگهدارنده ها، نانهایی که خودتان طبخ می کنید را باید ظرف مدت ۲۴ ساعت مصرف کنید.
۲. در صورتیکه برای آماده کردن غذاها از اجاق گاز استفاده می شود، هر غذا را تنها ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی اجاق بگذارید.
۳. پس مانده غذاها را بسته بندی نموده و در فریزر نگه دارید. پس مانده ها را بیشتر از ۴۸ ساعت نگه ندارید.

## غذاهای اصلی

### ۱. سوسیس مرغ سیب (Chicken-Apple Sausage)

#### مواد لازم:

- ۴۵۳ گرم پوره مرغ
- ۱ عدد سیب از هر نوع که بخوبی ریز شده باشد (پوره سیب).
- ۱ قاشق سوپخوری پودر مریم گلی (Sage)
- ۱ قاشق سوپخوری نمک
- ۱ قاشق سوپخوری ملاس
- ۲ قاشق سوپخوری فلفل سیاه
- روغن ذرت به میزان کافی



ملاس



پودر مریم گلی

## دستور پخت

- همه موارد فوق را در یک ظرف بخوبی با هم مخلوط نمایید و در ظرف را محکم ببندید و در یخچال حداقل به مدت ۳ ساعت نگهدارید. بهتر است این مرحله را آخر شب انجام دهید.
- با دست خود قطعات سوسیس ها را درست کنید و با حرارت متوسط در یک ماهیتابه سرخ کنید.



## ۲. پای همبرگر (Hamburger Pie)

### مواد لازم

- ۲۲۶ گرم پوره بوقلمون یا گوشت گاو
- ۱ پیاز کوچک ریز شده
- ۱ قاشق چایخوری نمک
- ۱ قاشق چایخوری فلفل سیاه
- ۱ قاشق چایخوری پودر سیر
- نصف قاشق چایخوری پودر آویشن
- نصف فنجان ذرت منجمد
- نصف فنجان هویج خرد شده
- یک چهارم فنجان رب گوجه فرنگی
- یک چهارم فنجان آب

### دستور پخت

۱. حرارت اجاق را روی ۴۰۰ درجه فارنهایت (۲۰۴/۵ درجه سانتی گراد) تنظیم کنید.
۲. پیاز و گوشت را در یک ماهیتابه بزرگ مخلوط نمایید و آنرا در یک حرارت متوسط تفت دهید تا رنگ گوشت تغییر کند.
۳. نمک، فلفل، پودر سیر و آویشن را به گوشت اضافه نمایید و مخلوط کنید و حرارت دهید.
۴. آب و رب گوجه فرنگی را به مخلوط فوق اضافه نمایید و به مدت ۲۰-۳۵ دقیقه طبخ نمایید.



### ۳. مرغ و خمیر مخصوص (Chicken and Dumplings)

#### مواد لازم:

۱. دو سینه مرغ پوست کنده و بدون استخوان
۲. یک پیاز کوچک که پوست گرفته شده و به چهار قسمت تقسیم شده
۳. یک ساقه کرفس خرد شده
۴. دو فنجان هویج پوست کنده و خرد شده
۵. سه عدد برگ بو
۶. نصف قاشق چایخوری پودر آویشن
۷. نصف قاشق چایخوری پودر فلفل سیاه
۸. حدود یک قاشق چایخوری نمک
۹. پنج فنجان آب

#### مواد لازم برای ساختن خمیر مخصوص

۱. نصف فنجان آرد باکویت (Buckwheat) روشن (Light)
۲. دو قاشق سوپخوری نشاسته ریشه گیاه کاساوا (Tapioca)
۳. نصف قاشق چایخوری نمک
۴. یک قاشق سوپخوری روغن نارگیل
۵. یک قاشق سوپخوری آب

#### دستور پخت:

۱. جوجه، پیاز، کرفس، هویج، برگ بو، آویشن، نمک، فلفل و آب را در یک قابلمه سه لیتری مخلوط نمایید.
۲. اجاق را روشن کنید و اجازه دهید آب این خورش جوش بیاید. سپس شعله را آنقدر کم کنید که خورش از جوش خوردن نیفتد. اجازه دهید تا این مخلوط به مدت ۴۰ تا ۵۰ دقیقه با ملایمت طبخ شود. در طی این مدت، چندبار خورش را هم بزنید.
۳. همزمان با بار گذاشتن خورش، خمیر را نیز آماده کنید. آردها و نمک را در یک کاسه کوچک مخلوط نمایید. روغن و آب را اضافه نمایید و آنقدر هم بزنید تا یک خمیر چسبناک آماده شود. این خمیر را کنار بگذارید تا جوجه ها بخوبی طبخ شوند.
۴. بعد از ۵۰ دقیقه طبخ خورش، در قابلمه را باز کنید و برگ بوها را خارج نمایید. سپس با یک قاشق یک چنگال فلزی قطعات جوجه را پاره پاره کنید. در این مدت اجاق همچنان باید روشن باشد.
۵. خمیر را به ضخامت یک چهارم اینچ (۶۳۵ سانتی متر) روی خورش بمالید و بلافاصله اجاق را خاموش کنید. این خمیر نباید بیش از دو دقیقه طبخ شود.
۶. خورش و خمیر را مخلوط نموده و این غذا را به صورت گرم (تا سرد نشده) به کودک بدهید تا تناول نماید.



#### ۴. مرغ انگشتی (Chicken Fingers)

##### مواد لازم:

۱. روغن ذرت یا کافشه
۲. یک فنجان آرد باکویت (Buckwheat) روشن
۳. نصف قاشق سوپخوری نمک
۴. یک عدد سینه مرغ بدون پوست و بدون استخوان که به ۶ یا ۸ قطعه تقسیم شده باشد.

##### دستور پخت

۱. روغن باید به اندازه ای باشد که همه قطعات مرغ را پوشاند. روغن را گرم کنید
۲. دو لایه حوله کاغذی را کف یک بشقاب بگذارید.
۳. آرد، نمک و فلفل را در یک کاسه بخوبی مخلط کنید.
۴. گوشت مرغ را شسته و به ۶ یا ۸ قطعه تقسیم کنید.

۵. قطعات مرغ را در مخلوط آرد و فلفل بچرخانید تا همه سطح آن پوشیده شود (سوخاری).
۶. قطعات مرغ را بدون ماهیتابه روغن در حال جوش اداخته و حدود دو دقیقه سرخ کنید.
۷. قطعات را از ماهیتابه خرج کنید و به بشقاب منتقل کنید تا روغن اضافی آن گرفته شود.
۸. قبل از خوردن، اجازه دهید تا مرغ ها سرد شوند.



### ۵. کاسرول مرغ کینوا (Easy Chicken Quinoa Casserole)

#### مواد لازم

۱. یک عدد سینه بزرگ مرغ
۲. یک فنجان دانه های طبخ نشده کینوا
۳. دو فنجان آب مرغ
۴. دو قاشق سوپخوری روغن زیتون
۵. یک پیاز کوچک خرد شده

۶. یک ساقه کرفس خرد شده
۷. یک عدد فلفل دلمه ای قرمز که بصورت حلقه حلقه برش داده شده

### دستور پخت

۱. حرارت اجاق را روی ۴۰۰ درجه فارنهایت (۲۰۴/۵ درجه سانتی گراد) تنظیم کنید.
۲. سینه مرغ را از وسط برش دهید تا دو کتلت نازک تهیه شود. کتلت ها درون یک کاسه قرار دهید. در صورتیکه آب مرغ شما نمک دارد، دیگر نیاز نیست به این کتلت ها نمک اضافه شود.
۳. دانه های کینوا را بدرون ماهیتابه بریزید. آب مرغ، روغن زیتون، پیاز و کرفس را به دانه های کینوا اضافه نمایید و آنقدر هم بزنید تا دانه های کینوا پودر شوند.
۴. دو قطعه مرغ و تکه های فلفل دلمه ای را روی این مخلوط بریزید.
۵. در ظرف را محکم ببندید و بمدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه طبخ نمایید تا آب مرغ جذب پودر کینوا شود.





## ۶. ناگت های مرغ (Chicken Nuggets)

### دستور العمل اول

#### مواد لازم

۱. روغن ذرت یا کانولا برای سرخ کردن
۲. یک چهارم فنجان آرد سیب زمینی
۳. یک قاشق چایخوری نمک
۴. ۲۲۷ گرم پوره مرغ
۵. یک چهارم قاشق چایخوری آویشن
۶. نصف قاشق چایخوری فلفل سیاه
۷. نصف قاشق چایخوری پودر پیاز

#### دستور پخت

۱. روغن ذرت یا کافشه را درون یک ماهیتابه گود مخصوص سرخ کردنی داغ کنید.
۲. دو لایه حوله کاغذی را کف یک بشقاب بگذارید.
۳. در یک کاسه کوچک تمام اجزاء ناگت را مخلوط نمایید. با دستان خود، ناگت هایی با قطر یک سکه ۵۰۰ تومانی درست کنید. این ناگت ها را به مدت ۹۰-۶۰ ثانیه در روغن سرخ کنید تا رنگ ناگت ها به قهوه ای روشن متمایل شود. ناگت ها مرتب در روغن جابجا کنید (بچرخانید). پس از طبخ، ناگت ها را روی حوله کاغذی کف بشقاب قرار دهید تا روغن آن گرفته شود.
۴. قبل از خوردن، اجازه دهید ناگت ها سرد شوند.



## دستور العمل دوم

۱. روغن ذرت یا کافشه برای سرخ کردن
۲. ۲۲۷ گرم پوره مرغ
۳. نصف قاشق چایخوری نمک
۴. نصف قاشق چایخوری فلفل سیاه
۵. نصف قاشق چایخوری پودر پیاز
۶. یک چهارم قاشق چایخوری پودر آویشن (اختیاری)
۷. یک فنجان آرد باکویت برای پاشیدن روی غذا

## دستور پخت

۱. روغن ذرت یا کافشه را درون یک ماهیتابه گود مخصوص سرخ کردنی داغ کنید.
۲. دو لایه حوله کاغذی را کف یک بشقاب بگذارید.
۳. آرد باکویت را در یک کاسه بریزید و کنار بگذارید. در یک کاسه کوچک تمام اجزاء ناگت را مخلوط نمایید. با دستان خود، ناگت هایی با قطر یک سکه ۵۰۰ تومانی درست کنید و آنها درون آرد باکویت فرو کنید تا آرد به آن بچسبد. با تکان دادن ناگت ها اجازه دهید آرد اضافی از آن جدا شود. این ناگت ها را به مدت ۹۰-۶۰ ثانیه در روغن سرخ کنید تا رنگ ناگت ها به قهوه ای روشن متمایل شود. ناگت ها مرتب در روغن جابجا کنید (بچرخانید). پس از طبخ، ناگت ها را روی حوله کاغذی کف بشقاب قرار دهید تا روغن آن گرفته شود.
۴. قبل از خوردن، اجازه دهید ناگت ها سرد شوند.



## ۷. سوسیس مرغ (Chicken-Sausage Ratatouille)

### مواد لازم

۱. یک چهارم فنجان روغن زیتون
۲. دو سینه مرغ پوست کنده و کنجه شده
۳. چهار جبه سیر ریز شده
۴. یک فنجان کدوی سبز خرد شده
۵. یک فنجان بادنجان پوست کنده و خرد شده
۶. یک فنجان فلفل دلمه ای قرمز که بصورت حلقه حلقه برش داده شده
۷. یک فنجان آب
۸. دو فنجان گوجه فرنگی خرد شده
۹. یک قاشق سوپخوری پونه کوهی خشک و ریز شده
۱۰. پنج برگ ریحان تازه

### دستور پخت

۱. در یک ماهیتابه کوچک روغن و گوشت را مخلوط نمایید. آنرا روی اجاق با شعله متوسط بگذارید و مرغ ها را پیوسته هم بزنید تا رنگشان اندکی قهوه ای شود.
۲. کدوی سبز، بادنجان، سیر و فلفل دلمه ای را اضافه نمایید و اجازه دهید آنقدر بپزد تا کدو اندکی نرم شود.
۳. آب، گوجه فرنگی، پونه کوهی و ریحان را اضافه نمایید.
۴. درب ماهیتابه را محکم ببندید و اجازه دهید تا این خورش به ۲۵ تا ۳۰ دقیقه با حرارت ملایم طبخ شود. برای جلوگیری از چسبیدن غذا به ماهیتابه، هر از گاهی آن را هم بزنید. قبل از تناول، اجازه دهید غذا اندکی سرد شود.



## ۸. چیلی لوبیای قرمز چانکی (Chunky Red Bean Chili)

### مواد لازم

۱. ۲۲۷ پوره گرم بوقلمون یا پوره مرغ
۲. نصف فنجان روغن زیتون
۳. یک فلفل سبز کوچک ریز شده
۴. نصف فنجان پیاز ریز شده
۵. دوحبه سیر خرد شده
۶. دو قاشق سوپخوری پوره زیره سبز
۷. نصف قاشق چایخوری فلفل سیاه
۸. نصف قاشق چایخوری نمک
۹. یک قوطی ۴۵۳ گرمی لوبیا قرمز، آب کنسرو لوبیای کنسرو شده، از لوبیای قرمز خام استفاده شود بهتر است)
۱۰. دو فنجان رب گوجه فرنگی
۱۱. نصف فنجان گشنیز تازه خرد شده



## دستور پخت

۱. در یک ماهیتابه با اندازه متوسط، گوشت را تفت دهید و روغن اضافی آن را خارج نمایید.
۲. روغن زیتون، فلفل سبز، پیاز، سیر، زیره، فلفل سیاه و نمک را اضافه نمایید و در حرارت ملایم غذا را طبخ نمایید تا سبزی ها نرم شوند. هر از گاهی غذا را هم بزنید.
۳. لوبیا و رب گوجه را اضافه نمایید و آنقدر هم بزنید تا بخوبی مخلوط شوند.
۴. روی حرارت خیلی کم، خورش را به مدت یک ساعت طبخ نمایید و هر از گاهی آنرا هم بزنید.
۵. گشنیز را اضافه نمایید و اجازه دهید ۳۰ دقیق دیگر با حرارت خیلی کم طبخ شود، با اینکار خورش غلیظ می شود.

## ۹. چیلی سبزی چانکی (خام) (Raw) (Chunky Vegetable Chili)

### مواد لازم

#### برای چیلی

۱. یک قارچ دکمه ای خرد شده
۲. یک کدوی سبز متوسط خرد شده
۳. یک گوجه فرنگی بزرگ خرد شده
۴. یک پیاز کوچک ریز شده
۵. یک قاشق چایخوری نمک
۶. دو قاشق سوپخوری زیره
۷. سه قاشق سوپخوری روغن زیتون
۸. آب یک لیموی بزرگ

#### برای سس

۱. ۲ عدد گوجه فرنگی بزرگ خرد شده
۲. ۴ عدد گوجه فرنگی خشک شده
۳. یک حبه سیر
۴. یک فنجان برگ گشنیز خرد شده
۵. دو قاشق سوپخوری پوره زیره
۶. نصف قاشق چایخوری نمک
۷. دو قاشق سوپخوری روغن زیتون
۸. یک فنجان آب

## دستور پخت

۱. مواد اولیه مربوط به چیلی را در یک کاسه بزرگ مخلوط کنید و آنقدر هم بزنید تا کاملاً مخلوط شوند.
۲. درب ظرف را محکم ببندید و اجازه دهید تا این مخلوط ۳۰ دقیقه در دمای اتاق به حال خودش باشد.
۳. سس را آماده کنید: در یک مخلوط کن، تمامی مواد مربوط به سس را مخلوط نمایید تا نرم شوند.
۴. سس را به چیلی اضافه نمایید و مخلوط کنید.
۵. درب ظرف را محکم ببندید و اجازه دهید تا این مخلوط یک ساعت در دمای اتاق به حال خودش باشد.
۶. در صورت تمایل، می توانید این مخلوط را تا حدود ۴۷ درجه سانتی گراد گرم کنید.

قارچ دکمه ای



گوچه فرنگی خشک شده





## ۱۰. لوبیای سیاه کوبایی (Cuban Black Beans)

### مواد لازم

۱. یک چهارم فنجان روغن زیتون
۲. نصف یک فلفل سبز ریز شده
۳. یک پیاز کوچک ریز شده
۴. سه حبه سیر ریز شده
۵. نصف قاشق چایخوری پودر زیره
۶. نصف قاشق چایخوری فلفل سیاه
۷. یک قوطی ۴۵۳ گرمی لوبیا سیاه، آب کنسرو لوبیا را خارج نکنید.
۸. ۲۲۵ گرم گوشت پخته شده، مانند بوقلمون دودی

### دستور پخت

۱. روغن زیتون، فلفل سبز، پیاز، سیر، زیره و فلفل سیاه را در یک ماهی تابه کوچک مخلوط کنید و در حرارت خیلی ملایم تفت دهید تا سبزی ها نرم شوند.
۲. لوبیای سیاه را همراه با آب کنسروش به مخلوط فوق اضافه نموده و مخلوط نمایید.
۳. این مخلوط روی شعله خیلی کم حرارت دهید و گوشت بوقلمون را اضافه نمایید. این مخلوط را حدود ۴۵ دقیقه طبخ نمایید و هراز گاهی آن را هم بزنید.
۴. این خورش را روی سیب زمینی کبابی یا تنوری به کودک سرو نمایید.



### ۱۱. مرغ یا گوشت گاو کاری (Curried Chiken or Beef)

#### مواد لازم

۱. پنج ران پوست کنده و بدون استخوان مرغ یا ۴۵۳ گرم گوشت گاو کنجه شده
۲. دو قاشق سوپخوری روغن زیتون
۳. یک پیاز متوسط پوست کنده و ریز شده
۴. یک فلفل دلمه ای سبز متوسط خرد شده
۵. یک و نیم فنجان آب
۶. یک سیب زمینی حنایی پوست کنده و خرد شده
۷. چهار حبه سیر ریز شده
۸. یک چهارم فنجان گشنیز تازه خرد شده

#### مواد لازم برای چاشنی

۱. یک قاشق سوپخوری از هریک از این پودرها: زیره، گشنیز، زردچوبه و زنجبیل
۲. نصف قاشق چایخوری دارچین (اضافه نمودن این مورد، اختیاری است)
۳. یک قاشق سوپخوری آویشن خرد شده
۴. نصف قاشق چایخوری نمک



### دستور پخت

۱. مواد مربوط به چاشنی را در یک کاسه کوچک بخوبی مخلوط کنید و کنار بگذارید.
  ۲. گوشت را بخوبی بشویید و اجازه دهید آب آن گرفته شود. چربی و ضایعات گوشت را از آن خارج نمایید.
  ۳. در یک ماهیتابه گوشت را در روغن زیتون تاحدی برشته نمایید. با چرخاندن قطعات گوشت، کاری کنید که تمام قسمت های آن برشته شود. پیاز و فلفل دلمه ای را اضافه نمایید و به مدت یک دقیقه بپزید.
  ۴. آب، سیب زمینی و چاشنی را اضافه نمایید و بخوبی مخلوط نمایید. با بیشتر کردن شعله اجاق، خورش را به دمای جوش برسانید.
  ۵. شعله را کم کنید و با حرارت ملایم، ۲۵ تا ۳۰ دقیقه خورش را بپزید تا گوشت نرم شود.
  ۶. درب ماهیتابه را برداشته سیر و گشنیز را اضافه نمایید ولی خورش را هم نزنید. درب را ببندید و اجازه دهید خورش ۱۰ دقیقه دیگر نیز بپزد.
- این خورش برای ۵ تا ۶ وعده غذایی کودک کفایت می کند. این خورش را می توانید همراه با دانه های کینوای بخارپز شده به کودک ارائه نمایید.



مرغ کاری



## گوشت گاو کاری

### ۱۲. جوجه کباب (Grilled Chicken Skewers)

#### مواد لازم

۱. پنج ران پوست کنده و بدون استخوان مرغ
۲. یک چهارم فنجان روغن ذرت
۳. دو قاشق سوپخوری نکتار آگاو (گیاه خنجری)
۴. یک قاشق چایخوری نمک
۵. دو قاشق سوپخوری پودر زنجبیل
۶. دو حبه سیر خرد شده

#### دستور پخت

۱. ران های مرغ را شسته و ضایعات آن را جدا کنید.
۲. ران ها را به قطعات پنج سانتی برش دهید.
۳. قطعات مرغ را با سایر مخلفات در یک کاسه مخلوط نمایید.
۴. درب این کاسه را با سلفون بپوشانید و به مدت ۲۰ دقیقه در یخچال نگهدارید تا گوشت ترد شود.
۵. مرغ ها را سیخ کنید و سیخ ها را روی کباب پز بگذارید و جوجه ها روی حرارت متوسط کباب کنید.

۶. سرانجام کباب ها را در کنجد گرم فرو کنید و به کودک بدهید تا میل کند.



### ۱۳. ران مرغ دارای لعاب شربت افرا (Maple-Glazed Chicken Legs)

#### مواد لازم

۱. شش ران مرغ در اندازه متوسط
۲. یک فنجان شربت افرای ۱۰۰٪
۳. نصف فنجان سرکه سیب خام
۴. یک قاشق چایخوری روغن زیتون
۵. نصف قاشق چایخوری نمک
۶. یک قاشق چایخوری فلفل سیاه
۷. یک قاشق چایخوری ادویه کاری (اختیاری)

شربت درخت افرا، شیرهای است که معمولاً از گونه‌های شکر قرمز و سیاه افرا به دست می‌آید. در شرایط اقلیمی سرد این درختان در فصل زمستان در تنه و ریشه خود نشاسته ذخیره می‌کنند. این نشاسته به شکری تبدیل می‌شود که در بهار به همراه شیر درخت بالا می‌آید. برای جمع آوری این شیر باید درون تنه‌ی درخت افرا حفره‌ای ایجاد شود. شیر جمع آوری شده به وسیله گرما و عمل تبخیر،

آب اضافه خود را از دست می‌دهد و شربت تغلیظ شده افرا را به جای می‌گذارد. در دهه ۱۹۷۰ پیشرفت‌های تکنولوژیکی در مراحل تولید شربت افرا بیشتر شد. اهالی استان کبک در کانادا بزرگ‌ترین تولید کننده این محصول و تأمین کننده ۳/۴ تولید جهانی آن هستند.

## دستور پخت

۱. بجز ران های مرغ، با استفاده از یک همزن دستی سایر مواد را در یک کاسه باهم مخلوط نمایید.
۲. در یک پلاستیک فریزری بزرگ، ران های مرغ و سایر مواد را بریزید و با دست به آرامی تکان دهید تا ران ها با شربت افرا آغشته شوند.
۳. ران های آغشته به این شربت را به مدت یک ساعت در یخچال بگذارید
۴. حرارت اجاق را روی ۴۰۰ درجه فارنهایت (۲۰۴/۵ درجه سانتی گراد) تنظیم کنید. ران ها در یک ماهیتابه بگذارید و روی آن اندکی سرکه اضافه کنید. سرکه نباید آنقدر زیاد باشد که کف ماهیتابه را بپوشاند.
۵. مرغ را به مدت ۴۵ تا ۶۰ دقیقه طبخ نمایید.



شربت افرا



ران مرغ دارای لعاب شربت افرا

#### ۱۴. کوفته با لعاب گلپز شیرین (Meatballs with Sweet Glaze)

##### مواد لازم برای گلپز

۱. دو فنجان رب گوجه فرنگی
۲. یک فنجان شکر قهوه ای روشن
۳. سه قاشق سوپخوری سرکه سیب خام و تصفیه نشده
۴. دو قاشق سوپخوری روغن زیتون
۵. دو قاشق سوپخوری پودر خردل
۶. یک قاشق سوپخوری پودر پیاز
۷. یک قاشق چایخوری نمک
۸. نصف فنجان نکتار آگاو ( گیاه خنجری )

با یک همزن دستی همه موارد فوق را در یک کاسه کوچک مخلوط کنید تا شکر حل شود. برای استفاده های بعدی، این گلیزر را در یخچال نگهداری کنید.



### مواد لازم برای تهیه بلغور مخصوص

۱. سه فنجان کینوای پرک
۲. نصف فنجان بلغور بذر کتان
۳. یک قاشق سوپخوری پودر سیر
۴. نصف قاشق چایخوری نمک
۵. نصف قاشق سوپخوری ریحان خرد شده
۶. نصف قاشق سوپخوری پونه خرد شده

همه مواد فوق را در یک مخلوط کن با دور آهسته هم بزنید تا مخلوط شوند. پس از تهیه، آنها در ظرفی دربسته بریزید و برای استفاده های بعدی در مکان خشک و خنک نگهدارید.



کینوای پرک



بلغور بذر کتان

## مواد لازم برای کوفته

۱. ۴۵۳ گرم پوره بوقلمون یا گوشت گاو
۲. نصف فنجان بلغور مخصوص (که شیوه تهیه آن در صفحه قبل شرح داده شد) یا نصف فنجان بلغور بذر کتان.
۳. یک قاشق چایخوری پودر سیر
۴. یک قاشق چایخوری پودر پیاز
۵. نصف قاشق چایخوری نمک
۶. یک قاشق چایخوری فلفل سیاه
۷. دو قاشق سوپخوری روغن زیتون برای سرخ کردن کوفته ها

## دستور پخت

۱. در یک کاسه کوچک گلیز و بلغور مخصوص را مخلوط نمایید و کنار بگذارید.
۲. مواد مربوط به کوفته ها را در یک کاسه متوسط مخلو کنید و با دستهای خود کوفته هایی با قطر ۵ سانتی متر را درست کنید.
۳. در یک ماهیتابه بزرگ، روغن زیتون را با شعله متوسط گرم کنید. کوفته ها را سرخ کنید و با چرخاندن آن ها، کاری کنید که همه قسمت های آن اندکی سرخ شود.
۴. کوفته ها را به یک قابلمه منتقل کنید، روی آن ها گلیز بریزید و با شعله کم ۲۰ دقیقه طبخ نمایید. هر از گاهی کوفته ها را بچرخانید.

این کوفته برای سه تا چهار وعده غذایی کودک کفایت می کنند.





## ۱۵. لوف گوشت (Meatloaf)

### مواد لازم برای لعاب:

۱. نصف فنجان رب گوجه فرنگی
۲. یک قاشق سوپخوری پونه خشک و ریز شده

### تهیه پوره سیب زمینی

#### مواد لازم

۱. سه سیب زمینی حنایی بزرگ
۲. نصف فنجان روغن زیتون
۳. یک حبه سیر خرد شده
۴. دو قاشق چایخوری برگ آویشن
۵. نصف قاشق چایخوری نمک
۶. نصف قاشق چایخوری فلفل سیاه
۷. بیش از یک فنجان آب گرم، آب مرغ یا آب سبزی (مطابق سلیقه خود، یکی از این سه مورد را انتخاب کنید).

### دستورالعمل تهیه پوره

۱. سیب زمینی ها را پوست بگیرید، بشوید و به سه قسمت تقسیم کنید.
۲. سیب زمینی ها آب پز کنید تا نرم شوند. آب اضافی را خارج نمایید و در یک کاسه بزرگ بریزید و کنار بگذارید.
۳. روغن زیتون، سیر، آویشن، نمک و فلفل را در یک ظرف کوچک مخلوط نمایید و روی شعله کم حرارت دهید تا سرخ شود.
۴. این مخلوط را به سیب زمینی ها اضافه کنید و با یک چنگال آن ها را با یکدیگر مخلوط کنید.
۵. نصف فنجان آب گرم یا آب مرغ را اضافه نمایید و با کمک یک همزن برقی روی دور کم مواد را مخلوط کنید.
۶. سرعت همزن را تا دور متوسط بیشتر کنید و بتدریج مایع را اضافه کنید تا سیب زمینی ها بخوبی نرم شوند.

### مواد لازم برای لوف

۱. ۶۸۰ گرم گوشت چرخ شده بوقلمون یا گوشت گاو
۲. یک پیاز کوچک ریز شده
۳. نصف فلفل سبز خرد شده
۴. نصف فنجان بلغور مخصوص (که در دستورالعمل قبل شرح داده شد)
۵. چهار قاشق سوپخوری روغن زیتون
۶. یک و نیم فنجان رب گوجه فرنگی
۷. یک قاشق سوپخوری پونه خشک و ریز شده

۸. دو قاشق سوپخوری بودر سیر

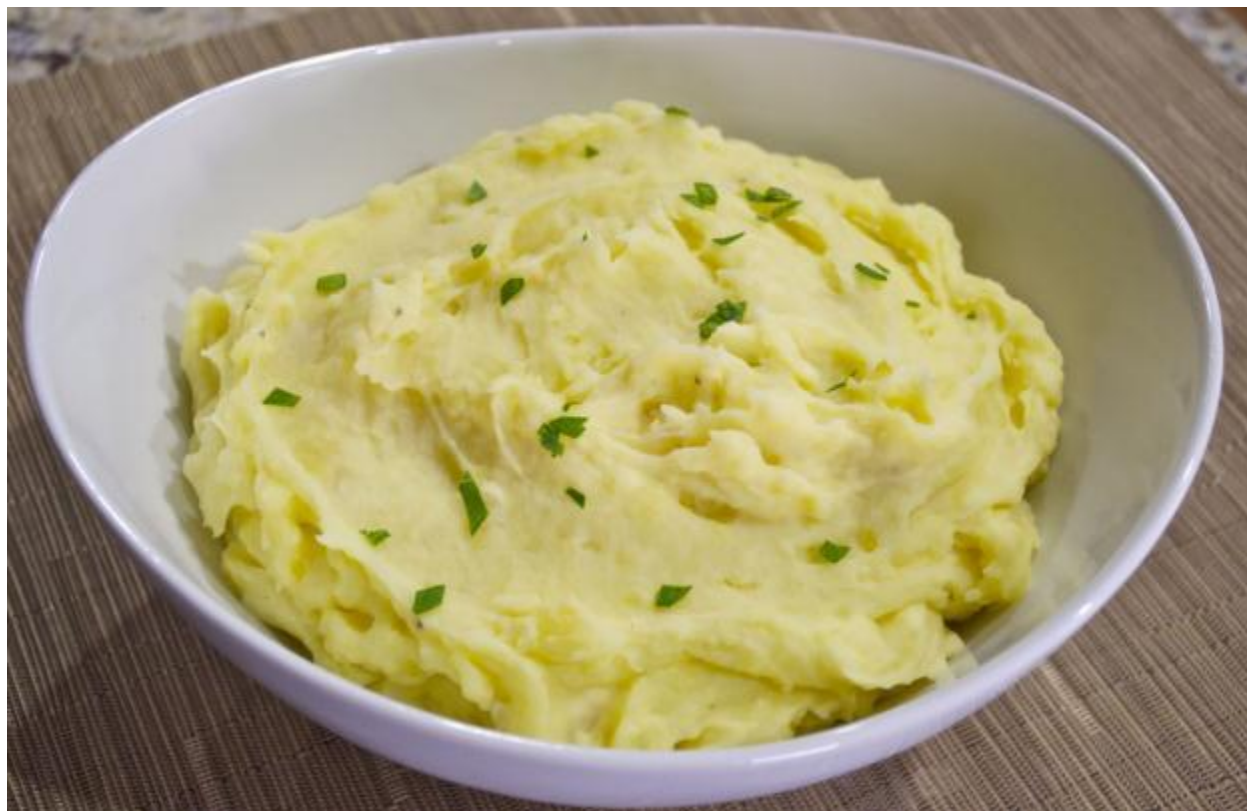
۹. یک قاشق چایخوری فلفل سیاه

۱۰. نصف قاشق چایخوری نمک

### دستور پخت لوف

۱. حرارت اجاق را روی ۴۰۰ درجه فارنهایت (۲۰۴/۵ درجه سانتی گراد) تنظیم کنید.
۲. در یک کاسه بزرگ، تمام مواد مربوط به لوف گوشت را با یک چنگال مخلوط نمایید تا مواد نرم شوند.
۳. مواد را بطور یکنواخت در یک ماهیتابه ویژه لوف با ابعاد ۲۳ در ۱۳ سانتی متر پخش کنید.
۴. رب گوجه فرنگی را روی لوف بریزید. پونه خشک را روی رب بریزید.
۵. روی حرارت متوسط گوشت گاو را طبخ کنید تا کناره های آن اندکی قهوه ای و پوسته پوسته شود (حدود ۴۵ دقیقه).
۶. گوشت گاو را از ماهیتابه خارج نموده و به یک دیس مخصوص سر غذا منتقل کنید. این گوشت گاو را همراه با پوره سیب زمینی به کودک سرو کنید.

پوره سیب زمینی



ماهیتابه ویژه لوف



لوف گوشت



## ۱۶. بال مرغ نارنجی (Orange Chicken Wings)

### مواد لازم

۱. روغن کافشه یا روغن ذرت برای سرخ کردن
۲. ۱۰ بال مرغ
۳. یک چهارم آب نیشکر تبخیر شده
۴. نصف قاشق چایخوری نمک
۵. دو قاشق سوپخوری زنجبیل ریز شده (یا یک قاشق سوپخوری پودر زنجبیل)
۶. دو حبه سیر خرد شده (یا یک قاشق سوپخوری پودر سیر)
۷. یک چهارم یک پرتقال پوست کنده و پوره شده

### دستور پخت

۱. دو لایه حوله کاغذی را کف یک بشقاب بگذارید.
۲. بال های مرغ را سسته و به آرامی خشک کنید. بالها را در یک کاسه متوسط بگذارید.
۳. روغن را در یک ماهیتابه گود بریزید و آن را داغ کنید.
۴. همه مواد را به مرغ اضافه نمایید و بالها را در آن بچرخانید تا همه سطوح آن آغشته شود.
۵. ۴ تا ۶ بال مرغ را با احتیاط وارد روغن در حال جوش کنید. بسته به اندازه ماهیتابه می توانید تعداد بیشتر یا کمتری بال مرغ را درون روغن بیندازید.
۶. بال ها را مرتب بچرخانید تا همه سطوح آن به رنگ قهوه ای طلایی درآید.
۷. بال ها را از ماهیتابه خارج کنید و به بشقاب حاوی حوله کاغذی منتقل کنید تا روغن آن گرفته شود.
۸. بقیه بال ها را نیز سرخ کنید.
۹. قبل از تناول، اجازه دهید تا بال ها سرد شوند.



## ۱۷. پیتزا با کراست نازک (Thin Pizza Crust)

### مواد لازم برای کراست

۱. آردها: یک فنجان آرد باکویت روشن یا تیره؛ یا یک فنجان آرد کینوا
۲. دو قاشق سوپخوری آرد تاپوکا
۳. دو قاشق سوپخوری بلغور بذر کتان (اختیاری)
۴. نصف قاشق چایخوری نمک
۵. یک قاشق سوپخوری بکینگ پودر (بدون آلومینیوم)
۶. یک قاشق چایخوری پونه برگ ریز شده و خشک کوهی
۷. نصف قاشق چایخوری پودر سیر
۸. یک چهارم روغن فنجان زیتون
۹. یک چهارم تا سه چهارم فنجان آب (در صورت استفاده از آرد باکویت تیره، تا یک فنجان آب هم مجاز است)
۱۰. آرد باکویت تیره یا روشن یا کینوا برای پاشیدن روی پیتزا

### تاپینگ های پیشنهادی (موادی که روی پیتزا ریخته می شوند)

۱. رب گوجه فرنگی
۲. ربان تازه یا خشک
۳. پودر سیر تازه یا خشک
۴. گوجه کباب ریز شده
۵. فلفل دلمه ای سبز خرد شده
۶. گوجه فرنگی رومی (گوجه فرنگی هایی که به شکل بیضی هستند، قدی کشیده دارند، گوشتی و بدون تخم هستند).
۷. اسفناج تازه و خرد شده

### دستور پخت

۱. حرارت اجاق را روی ۴۰۰ درجه فارنهایت (۲۰۴/۵ درجه سانتی گراد) تنظیم کنید.
۲. کراست را آماده کنید. در یک کاسه متوسط، مواد خشک را بخوبی مخلوط کنید.
۳. روغن و آب را اضافه نمایید و با یک کفگیر چوبی مخلوط را هم بزنید. در صورت نیاز کمتر از یک چهارم فنجان آب را اضافه نمایید تا بافت خمیر چسبناک شود. خمیر باید چسبناک و پف کرده باشد. با کمک کفگیر، خمیر را وسط کاسه تپه کنید.
۴. خمیر را با استفاده از کفگیر به ماهیتابه پیتزا انتقال دهید (۳۳ سانتی).
۵. آرد سبک یا تیره باکویت را به پیتزا پاشید و با انگشتان دست آنها را درون خمیر فرو کنید. اگر هنوز سطح خمیر چسبناک است، به اضافه کردن آرد ادامه دهید.
۶. حدود نصف فنجان رب گوجه فرنگی را به وسط خمیر بریزید. با استفاده از قاشق، رب را پخش کنید.
۷. ۲۰ دقیقه پیتزا را بپزید تا سطح پیتزا سفت شود.



## ۱۸. تخم کدو و مرغ پر شده با معجون سیب (Pumpkin Seeds & Apple Stuffed Chicken)

### مواد لازم

۱. یک قاشق سوپخوری روغن ذرت یا کافشه برای سرخ کردن
۲. نصف قاشق چایخوری نمک
۳. نصف قاشق چایخوری فلفل
۴. یک چهارم فنجان پیاز خرد شده
۵. نصف فنجان مغز تخم کدوی بو داده ریز شده
۶. یک قاشق سوپخوری بلغور بذر کتان
۷. نصف فنجان بلغور ذرت
۸. یک چهارم فنجان سیب پوست کنده و کاملاً ریز شده
۹. نصف قاشق سوپخوری از هریک از این پودرها: دارچین، هل، جوز
۱۰. نصف فنجان آب
۱۱. دو سینه بدون استخوان پوست کنده مرغ که به صورت عرضی برش خورده اند تا مواد بدرونشان تزریق شود.

جوز هندی یا جوز بویا نوعی ادویه است. جوز هندی تخم سخت و خوشبوی درخت جوز بویا است که آنرا پودر می کنند. در مناطق گرمسیری استفاده از این ادویه رواج بسیاری دارد. شهرت این ادویه بخاطر عطر و بوی تند و مطبوع آن است.



جوز هندی



مغز تخم کدوی

## دستور پخت

۱. حرارت اجاق را روی ۴۰۰ درجه فارنهایت (۲۰۴/۵ درجه سانتی گراد) تنظیم کنید.
۲. روغن، نمک، فلفل و پیاز را در ماهیتابه ریخته و روی حرارت ملایم سرخ کنید تا پیازها نرم شوند. در یک کاسه متوسط پیاز سرخ شده را با سایر مواد (به استثنای مرغ) کاملاً مخلوط کنید.
۳. دو تا سه قاشق سوپخوری از مواد را در شکاف ایجاد شده روی سینه مرغها فرو کنید و سینهها را خم کنید تا دهانه آنها بسته شود.
۴. سینهها را با فاصله در یک ماهیتابه قرار دهید و آنها را اندکی با روغن آغشته نمایید. بدون گذاشتن در ماهیتابه، مرغها را به مدت ۴۵ دقیقه طبخ نمایید. قبل از تناول اجازه دهید تا اندکی سرد شود.





## ۱۹. تاس کباب فوری (Quick Stew)

### مواد لازم

۱. پنج ران پوست کنده و بدون استخوان مرغ یا ۴۵۳ گرم گوشت گاو راسته کنجه شده
۲. یک چهارم فنجان روغن زیتون
۳. سه فنجان گوجه فرنگی ریز شده
۴. یک پیاز متوسط خرد دسه
۵. دو قاشف سوپخوری از هر یک از این مواد خشک: ریحان، پونه کوهی و آویشن
۶. دو فنجان آب
۷. نصف فنجان سیب زمینی پوست کنده و خرد شده
۸. چهار حبه سیر خرد شده
۹. نمک و فلفل برای طعم غذا

### دستور پخت

۱. گوشت گاو یا مرغ ها را در یک ماهیتابه بزرگ در روغن زیتون سرخ کنید. با چرخاندن آن ها کاری کنید که همه قسمت های گوشت تاحدی برشته شود.
  ۲. گوجه فرنگی، پیاز، ریحان، پونه کوهی و آویشن را اضافه نمایید.
  ۳. شعله اجاق را کم کنید، آب و سیب زمینی را اضافه نمایید.
  ۴. در حالیکه درب ماهیتابه اندکی باز است مرغ را ۳۰ دقیقه و گوشت گاو را ۶۰ دقیقه طبخ نمایید.
  ۵. درب ماهیتابه را بردارید و سیر ریز شده را روی گوشت ها بریزید ولی گوشت ها را هم نزنید.
  ۶. درب ماهیتابه را محکم ببندید و با حرارت ملایم به مدت ۱۵ دقیقه گوشت ها را بپزید. در صورت تمایل نمک و فلفل را اضافه نمایید.
- این غذا را می توانید با پوره سیب زمینی شرح داده شده در صفحه ۹۲ به کودک ارائه کنید.



## ۲۰. سینه های مرغ آغشته به دانه (Seed Crusted Chicken Breast)

### مواد لازم

۱. دو قاشق سوپخوری روغن زیتون
۲. نصف قاشق چایخوری نمک
۳. دو سینه مرغ پوست کنده و بدون استخوان

### دانه ها

۱. نصف فنجان مغز تخم کدو (که بدون روغن اندکی بو داده شده)
۲. یک قاشق سوپخوری بلغور بذر کتان
۳. نصف قاشق چایخوری پودر زیره
۴. نصف قاشق چایخوری گشنیز
۵. یک قاشق چایخوری فلفل سیاه

### دستور پخت

۱. سینه های مرغ را به روغن و نمک آغشته کنید و کنار بگذارید.
۲. دریک مخلوط کن سایر مواد را با سرعت بالا مخلوط کنید تا پوسته پوسته شوند.
۳. جوجه ها را به ماهیتابه ای که چرب شده منتقل کنید و با بستن درب ماهیتابه اجازه دهید ۴۵ دقیقه بپزند تا اندکی قهوه ای شوند.



## ۲۱. مرغ زنجبیل-کنجدی (Sesame-Ginger Chicken)

### مواد لازم

۱. پنج ران پوست کنده و بدون استخوان مرغ
۲. نصف فنجان روغن کنجد بوداده
۳. سه قاشق سوپخوری زنجبیل تازه پوست کنده و خرد شده
۴. یک قاشق چایخوری فلفل سیاه
۵. یک فنجان آب
۶. سه حبه سیر خرد شده
۷. نصف فلفل قرمز
۸. سه موسیر کامل خرد دشه
۹. یک چهارم فنجان دانه های بو داده کتان

### دستور پخت

۱. مرغ ها را کاملا بشوید و آب آن را خشک کنید.
  ۲. با یک چاقو، چربی های اضافه آن را خارج کنید.
  ۳. مرغ، روغن کنجد، زنجبیل، نمک و فلفل سیاه را در یک کاسه بزرگ مخلوط کنید.
  ۴. مرغ را در یک ماهیتابه روی حرارت ملایم قرمز کنید (از روغن اضافه استفاده نکنید)
  ۵. حرارت را متوسط-کم کاهش دهید. آب را اضافه کنید. درب ظرف را محکم ببندید و به مدت ۳۰ دقیقه طبخ نمایید تا مرغ ها نرم شوند.
  ۶. ذرات سیر، فلفل سبز، موسیر و دانه های کنجد را بر روی مرغ ها پاشید ولی هم نزنید.
  ۷. درب ظرف را ببندید و گوشت ها روی شله کم به مدت ۱۵ دقیقه پزید.
- این مرغ ها را با یک سیب زمینی تنوری یا کینوای بخارپز شده به کودک ارائه کنید.



## ۲۲. انچیلادا (Enchiladas)

### مواد لازم برای سس

۱. شش فنجان رب گوجه
۲. دو قاشق سوپخوری زیره ریز شده
۳. یک قاشق سوپخوری پودر فلفل سیاه
۴. یک قاشق چایخوری نمک

### مواد لازم برای مخلفات

۱. ۴۵۳ گرم پوره گوشت گاو (گوشت چرخ شده) یا بوقلمون یا چهار برش مرغ بدون پوست
۲. یک قاشق سوپخوری روغن زیتون
۳. ۸ نان تریلای ذرت

### دستور پخت

۱. حرارت اجاق را روی ۴۰۰ درجه فارنهایت (۲۰۴/۵ درجه سانتی گراد) تنظیم کنید.
۲. سس را آماده کنید. مواد مربوط به سس را با یک همزن دستی در یک کاسه متوسط مخلوط کنید.
۳. مخلفات را آماده کنید. در صورت استفاده از گوشت چرخ شده، آن را در یک ماهیتابه بزرگ سرخ کنید تا قهوه ای شود. روغن را از گوشت خارج کنید. دو فنجان سس اضافه کنید و کناری بگذارید. در صورت استفاده از مرغ، آنرا در روغن زیتون را در یک ماهیتابه سرخ کنید. اجاق را خاموش کنید و مرغ ها را به تخته برش منتقل کنید و به قطعات باریک برش دهید. مرغ ها را به ماهیتابه برگردانید. دو فنجان سس اضافه کنید و گوشه ای بگذارید
۴. تریلاها را در یک بشقاب میکروویو گذاشته و به مدت ۲۰ دقیقه با میکروویو گرم کنید تا ترد شوند. اجازه دهید تا تریلاها خنک شوند. یک تریلا را در کف دست خود نگهدارید و با قاشق گوشت را به وسط تریلا بریزید.
۵. از دو طرف لبه های تریلا را جمع کنید تا بسته شود و در حالیکه درز تریلا پایین است آن را در یک ظرف شیشه ای مخصوص پخت قرار دهید. اینکار را برای همه تریلاها انجام دهید.
۶. باقیمانده سس را روی انچیلادا ها بریزید. درب ظرف را محکم ببندید و ۲۵ دقیقه طبخ کنید.



## ۲۳. اسلویی جو (Sloppy Joe)

### مواد لازم برای سس

۱. دو فنجان رب گوجه فرنگی
۲. یک فنجان شکر قهوه ای روشن
۳. سه قاشق سوپخوری سرکه سیب تصفیه نشده و خام
۴. دو قاشق سوپخوری روغن زیتون
۵. دو قاشق سوپخوری پودر خردل
۶. یک قاشق سوپخوری پودر پیاز
۷. یک قاشق چایخوری نمک

با یک همزن دستی، تمام این مواد را در یک کاسه کوچک مخلوط کنید تا شکر حل شود. باقیمانده سس را در یخچال نگهداری کنید.



### مواد لازم برای اسلویی

۱. ۴۵۳ گرم پوره گوشت گاو یا گوشت بوقلمون چرخ شده
۲. یک فلفل سبز خرد شده
۳. یک پیاز کوچک پوست کنده و خرد شده
۴. سس شرح داده شده در صفحه قبل

### دستور پخت

۱. گوشت چرخ شده را در یک ماهیتابه بزرگ با حرارت متوسط تفت دهید. پس از اتمام طبخ، روغن آن را خارج کنید.
  ۲. فلفل سبز و پیاز را اضافه نمایید و بپزید تا نرم شوند.
  ۳. سس را اضافه کنید و با بیشتر کردن شعله، کاری کنید که این مخلوط جوش بخورد.
  ۴. شعله را کم کنید، درب ماهیتابه را ببندید و ۱۰ دقیقه دیگر نیز به طبخ این غذا ادامه دهید.
- این غذا برای ۵ تا ۶ وعده غذایی کودک کفایت می کند. این غذا را می توانید با کینوای بخارپز شده به کودک ارائه کنید.



## ۲۴. مرغ (Smothered Chicken)

### مواد لازم

۱. یک قاشق سوپخوری روغن زیتون
۲. چهار سینه پوست کنده و بدون استخوان مرغ
۳. نصف پیاز قرمز خرد شده
۴. یک فلفل دلمه ای قرمز خرد دشه
۵. نصف قاشق چایخوری نمک
۶. نصف قاشق چایخوری فلفل سیاه
۷. نصف قاشق چایخوری پودر سیر

### مواد لازم برای تهیه آبگوشت

۱. سه فنجان آب مرغ
۲. یک چهارم فنجان آرد سیب زمینی
۳. یک چهارم قاشق چایخوری نمک

### دستور پخت

۱. روغن زیتون را در یک ماهیتابه با حرارت ملایم گرم کنید. مرغ ها را سرخ کنید تا تمام سطوح آن قهوه ای شود. پیاز، فلفل دلمه ای، نمک، فلفل سیاه و پودر سیر را اضافه نمایید. درب ماهیتابه را ببندید و اجازه دهید با کوتاهترین شعله اجاق بپزد.
۲. برای تهیه آب گوشت به این صورت عمل کنید: آرد سیب زمینی و آب مرغ را در یک فنجان بزرگ مخلوط کنید. این مخلوط را آنقدر هم بزنید تا آرد حل شود.
۳. این آب گوشت را روی مرغ ها بریزید و مرغ ها را به دمای جوش برسانید.
۴. شعله را کم کنید و به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه مرغ ها را طبخ کنید تا گوشت آن ها نرم شوند. مرتب مرغ را جابجا کنید تا نسوزند.



## ۲۵. دلمه شکم پر (Stuffed Peppers)

### مواد لازم

۱. چهار فلفل دلمه ای متوسط (از هر رنگ) که محتویات آن خالی شده باشد
۲. ۲۲۷ گرم گوشت بوقلمون یا گوشت گاو چرخ شده
۳. فنجان رب گوجه فرنگی
۴. چهار حبه سیر خرد شده
۵. یک پیاز کوچک ریز شده
۶. یک قاشق چایخوری نمک
۷. دو قاشق چایخوری پونه کوهی خشک و ریز شده
۸. نصف فنجان دانه های کینوا یا آرد باکویت خام

### دستور پخت

۱. شعله اجاق را روی ۱۷۷ درجه سانتی گراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) تنظیم کنید.



۲. گوشت را در یک ماهیتابه متوسط تفت دهید. روغن آن را خارج کنید. رب گوجه فرنگی، سیر، پیاز و سایر مواد را اضافه نمایید. این مخلوط را روی حرارت کم به مدت ۵ دقیقه طبخ کنید. این مخلوط را به یک کاسه بزرگ منتقل کنید و دانه های کینوا یا آرد باکویت را اضافه نمایید و هم بزنید تا بخوبی مخلوط شوند. با یک قاشق، این مواد را درون فلفل ها وارد کنید.

۳. فلفل ها را سرپا روی یک صفحه پخت قرار دهید و به مدت ۳۰ دقیقه طبخ نمایید تا لبه فلفل ها اندکی قهوه ای شود. قبل از تناول، اجازه دهید سرد شوند.

صفحه پخت



## ۲۶. مرغ ریحان (The Basil Chicken)

### مواد لازم

۱. یک قاشق سوپخوری روغن زیتون
۲. پنج حبه سیر ریز شده
۳. سه عدد موسیر ریز شده
۴. یک فلفل دلمه ای خرد شده
۵. یک چهارم قاشق چایخوری نمک
۶. سه سینه مرغ بدون استخوان به شکل خلالی و کمی درشت برش داده شده اند.
۷. یک فنجان برگ ریحان ریز شده
۸. آب یک لیمو (اختیاری)

### دستور پخت

۱. در یک ماهیتابه بزرگ روغن را با شعله متوسط گرم کنید. سیر، موسیر، فلفل دلمه ای، ریحان و نمک را اضافه کنید و تفت دهید تا سبزی ها نرم شوند.
۲. مرغ ها را اضافه کنید و مرتب هم بزنید تا بخوبی سرخ شوند (حدود پنج دقیقه کفایت می کند).
۳. اجاق را خاموش کنید. آب لیمو را روی مرغ ها بریزید و اندکی هم بزنید.



## ۲۷. بوقلمون سبزی (Turkey Vegetable Toes)

### مواد لازم

۱. ۴۵۳ گرم بوقلمون (یا گوشت گاو در صورت تمایل)
۲. نصف قاشق چایخوری نمک

۳. یک قاشق چایخوری فلفل سیاه
۴. یک قاشق چایخوری زیره
۵. سه حبه سیر، ریز شده
۶. یک پیاز کوچک، ریز شده
۷. یک فلفل دلمه ای کوچک خرد شده
۸. یک فنجان دانه ذرت
۹. یک هویج پوست کنده و خرد شده به صورت حلقه ای
۱۰. یک چهارم فنجان رب گوجه فرنگی

### دستور پخت

۱. دریک ماهیتابه بزرگ گوشت را تفت دهید و روغن اضافی را خارج کنید.
۲. شعله اجاق را روی حالت متوسط تنظیم کنید. نمک، فلفل سیاه، زیره، سیر، پیاز و فلفل دلمه ای را اضافه نمایید. این مخلوط را روی اجاق هم بزنید تا سبزی ها نرم شوند.
۳. ذرت، هویج و رب گوجه فرنگی را اضافه نمایید و مخلوط کنید.
۴. درب ماهیتابه را ببندید و به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بپزید تا هویج ها اندکی نرم شوند.



## ۲۸. کباب با سس کاری خام (Kabobs with Raw Red Curry Sauce)

### مواد لازم برای کباب

۱. دو سینه مرغ پوست کنده و بدون استخوان کنجه شده یا گوشت گاو کنجه شده
۲. یک فلفل دلمه ای سبز و یک فلفل دلمه ای قرمز برش داده شده بصورت خالالی
۳. یک پیاز برش داده شده بصورت خالالی

### مواد لازم برای سس

۱. دو فنجان آب نارگیل مارک O.N.E
۲. یک فلفل دلمه ای قرمز خرد شده
۳. سه حبه سیر
۴. دو قاشق سوپخوری روغن زیتون
۵. دو قاشق سوپخوری ادویه کاری
۶. نصف قاشق سوپخوری نمک

### دستور پخت

۱. کنجه ها، پیاز و فلفل دلمه ها را بصورت یک درمیان سیخ کنید. سیخ ها در یک دیس بگذارید.
۲. مواد مربوط به سس را در یک مخلوط کن با دور بالا مخلوط کنید تا سس یک دست و یکنواختی بدست آید. برای رقیق تر شدن این سس، می توانید تا یک چهارم فنجان آب نارگیل اضافه کنید.
۳. با قاشق این سس را روی کباب ها بریزید.
۴. با یک کباب پز، کباب ها را آماده کنید.





## سوپ ها و سالادها



## ۱. کنگر فرنگی و لوییا با اسفناج خام (Artichoke Bean Dip with Raw Spinach)

۱. ۳۹۷ تا ۴۵۳ گرم لوییا سفید کنسر شده که آب آن گرفته شده باشد.
۲. یک چهارم فنجان روغن زیتون
۳. ۶ حبه سیر
۴. دو فنجان آب مرغ یا آب
۵. ۸۵ گرم برگ اسفناج جوان با ساقه کوتاه
۶. ۸۵ گرم مغز کنگر فرنگی ترد شده با آب و ماست (هنگام استفاده باید آب آن گرفته شود)







### دستور تهیه

۱. لوییا، روغن زیتون، سیر خرد شده و یک فنجان آب مرغ (یا آب) را در یک مخلوط کن مخلوط نمایید.
۲. آنقدر به مخلوط کردن ادامه دهید تا لوییا ها نرم و یکدست شوند (بافت کرمی به خود بگیرند). اگر مخلوط سفت شده باشد، می توانید تا یک پیمانه فنجان آب مرغ یا آب اضافه نمایید.
۳. اسفناج و مغز کنگر را اضافه نمایید. چند بار به آن پالش وارد کنید تا اسفناج و مغز کنگر به صورت درشت خرد شوند.
۴. در صورت تمایل می توانید روی اجاق کمی این مخلوط را گرم کنید و اندکی نمک به آن اضافه نمایید.



## ۲. نودل آسیایی (Asian noodles)

### مواد لازم

ماکارونی رژیمی سلیاک (گروه صنایع غذایی آی سودا (Aysuda) اقدام به تولید ماکارونی رژیمی مختص بیماران سلیاک نموده است). بجای این ماکارونی، در صورت دسترسی می توان از نودل های کره ای ساخته شده با نشاسته سیب زمینی استفاده نمود. این نودل ها در بازار به «نودل های شیشه ای» (Glass Noodles) معروفند.

### مواد لازم برای مخلفات

۱. یک ونیم فنجان روغن کنجد تیره
۲. یک قاشق چایخوری شهد آگاو
۳. نصف قاشق چایخوری نمک
۴. یک قاشق چایخوری سرکه سرکه بالزامیک یا سرکه سیب
۵. یک حبه سیر خرد شده
۶. یک موسیر خرد شده
۷. نصف فنجان گنجد بو داده
۸. دو قاشق سوپخوری پودر زنجبیل



### دستور پخت

۱. ماکارونی را بجوشانید تا نرم شود. ماکارونی را آبکش کنید.
۲. ماکارونی را با آب سرد بشویید، آنرا آبکش کنید و در یک کاسه بزرگ بریزید.
۳. مواد مربوط به مخلفات را در یک کاسه بریزید و با یک همزن دستی مخلوط کنید.



### ۳. سالسای انبه (Authentic Mango Salsa)

#### مواد لازم

۱. چهار عدد گوجه درشت خرد شده
۲. یک انبه بزرگ پوست کنده و خرد شده
۳. چهار حبه سیر ریز شده
۴. یک پیاز قرمز متوسط خرد شده
۵. دو موسیر کامل خرد شده
۶. دو فنجان گشنیز تازه ریز شده
۷. نصف قاشق چایخوری نمک دریا
۸. یک قاشق چایخوری پودر زیره
۹. یک قاشق چایخوری پودر گشنیز
۱۰. آب یک لیموی بزرگ

#### دستور تهیه

۱. بجز آب لیمو، تمام مواد دیگر را در یک کاسه بزرگ مخلوط نمایید.
۲. مواد را به آرامی هم بزنید تا همگی با هم مخلوط شوند
۳. آب لیمو را روی این مخلوط بریزید.
۴. با گذاشتن این مخلوط در یخچال اجازه دهید که سرد شود و آنرا با چیس ترتیلا به کودک ارائه کنید. ترتیلا نوعی نان کاملاً سفید و سبکی است که قطری حدود ۱۵ تا ۲۰ دارد و یکی از سمبل‌های کشور مکزیک به حساب می‌آید. دو نوع آرد ذرت سفید و زرد وجود دارد. ترتیلا را با آرد ذرت سفید درست می‌کنند. آرد ذرت سفید از دانه‌های خشک شده ذرت به دست می‌آید. برای درست کردن چیس ترتیلا به این صورت عمل کنید. ۳ تا ۵ سانت از ظرف تان را روغن بریزید. بهتر است از روغن ذرت یا کانولا استفاده کنید. تکه‌های کوچک نان ترتیلا را به مدت ۳ دقیقه در دمای ۱۶۳ درجه سانتیگراد سرخ کنید. چندان نیازی نیست که چیس‌ها را هم بزنید و یا این رو و آن رو نمایید. چیس‌های سرخ شده را با کفگیر برداشته و داخل آبکش بگذارید تا روغن اضافی آنها خارج شود. بهتر است که در همین زمان سرو کنید، در غیر این صورت، چیس‌ها را داخل ظرفی که هوا به آن نرسد، بریزید تا چیس‌ها تازه بمانند.



#### ۴. سالاد بروکلی (Broccoli Salad)

##### مواد لازم

۱. ۴۵۳ گرم تاج بروکلی (قسمت سر کلم به همراه گلچه های آن)
۲. نصف فنجان روغن ذرت یا کافشه
۳. ۴ قاشق سوپخوری سرکه سیب
۴. نصف قاشق چایخوری نمک
۵. سه قاشق سوپ خوری شهد آگاو
۶. یک چهارم فنجان کنجد بو داده یا مغز تخم کدوی خام
۷. یک قاشق سوپخوری زنجبیل پوست کنده و ریز شده یا نصف قاشق سوپ خوری پودر زنجبیل
۸. یک فنجان کرنبری (Cranberry)



درخت کرنبری



## کرنبری

### دستور تهیه

۱. بروکلی ها را بشوئید، آبکش کنید و کنار بگذارید.
۲. با یک همزن دستی روغن، سرکه، نمک، شهد آگاو و زنجبیل را در یک کاسه بزرگ مخلوط نمایید.
۳. برکلی ها را به مخلوط فوق اضافه کنید و با یک قاشق هم بزنید.
۴. کرنبری و دانه کنجد یا مغز تخم کدو را اضافه کنید.
۵. این سالاد را در یخچال بگذارید تا سرد شود و به کودک ارائه کنید.



## ۵. سالاد مرغ (Chicken Salad)

### مواد لازم

۱. یک قاشق سوپخوری روغن زیتون
۲. دو سینه بزرگ مرغ پوست کنده و بدون استخوان
۳. دو قاشق سوپخوری روغن ذرت یا کافشه
۴. یک چهارم فنجان سرکه سیب
۵. نصف فنجان فلفل سبز خرد شده
۶. نصف فنجان کرفس ریز شده
۷. سه قاشق سوپخوری پیاز خرد شده
۸. نمک و فلفل برای مزه

### دستور تهیه



۱. روغن زیتون را در یک ماهیتابه تا حد متوسط گرم کنید و سینه ها را از هر دو رو سرخ کنید.
۲. سینه ها را به یک مخلوط کن منتقل نمایید و با چندبار پالش دادن پاره پاره کنید.
۳. مرغ را درون یک کاسه بریزید و روغن، سرکه، فلفل سبز، کرفس و پیاز را به آن اضافه نمایید. با یک چنگال این مواد را مخلوط نمایید.
۴. این سالاد را در یخچال بگذارید تا سرد شود و به کودک ارائه کنید.



## ۶. لوبیای خنک (Cool Beans)

۱. دو فنجان لوبیای سیاه پخته شده و آبکش شده
۲. یک فنجان گشنیز
۳. یک موسیر خرد دشه
۴. یک گوجه رومی خرد شده
۵. نصف فنجان دانه ذرت
۶. نصف قاشق چایخوری زیره سبز
۷. آب یک لیموی کوچک

## دستور تهیه

۱. تمام مواد را در یک کاسه متوسط مخلوط نمایید.
۲. این سالاد را در یخچال بگذارید تا سرد شود و همراه با چیس ترتیلا به کودک ارائه کنید.



## ۷. چاشنی ذرت (Cornbread Stuffing)

### مواد لازم

۱. یک کلوچه ذرت
۲. یک چهارم فنجان کرفس خرد شده
۳. یک چهارم فنجان فلفل سبز خرد شده
۴. یک حبه سیر خرد شده
۵. دو قاشق سوپخوری روغن زیتون
۶. ۹۰۰ گرم آب مرغ یا بوقلمون
۷. نمک و فلفل سیاه برای مزه

برای تهیه کلوچه ذرت به این صورت عمل کنید.

## مواد لازم

دو فنجان آرد ذرت

۱. دو قاشق سوپخوری آرد باکویت روشن یا یک دو قاشق سوپخوری آرد باکویت تیره
۲. یک قاشق سوپخوری آرد بذر کتان (اختیاری)
۳. یک قاشق سوپخوری بکینگ پودر بدون آلومینیوم
۴. نصف قاشق سوپخوری نمک
۵. یک چهارم فنجان شهد آگاو
۶. نصف فنجان سس سیب (Applesauce) شیرین نشده
۷. نصف فنجان روغن ذرت یا کافشه
۸. یک فنجان آب

دستور تهیه

حرارت اجاق را روی ۴۰۰ درجه فارنهایت (۲۰۴/۵ درجه سانتی گراد) تنظیم کنید.

در یک کاسه متوسط مواد خشک را با هم مخلوط کنید.

مواد تر را اضافه نمایید و هم بزنید تا بخوبی مخلوط شوند.

مواد را با قاشق به یک قالب شیرینی نجسب یا یک دیس پخت ۲۰ سانتی نجسب منتقل کنید.

در صورت استفاده از قالب شیرینی، کلوچه ها را به مدت ۲۰ تا ۲۵ دقیقه و در صورت استفاده از صفحه پخت کلوچه ها را به مدت ۲۵

تا ۳۰ دقیقه بپزید.



قالب شیرینی



## دستور تهیه چاشنی ذرت

۱. حرارت اجاق را روی ۴۰۰ درجه فارنهایت (۲۰۴/۵ درجه سانتی گراد) تنظیم کنید.
۲. با یک چنگال کلوچه ذرت را در یک ماهیتابه ریز کنید و کنار بگذارید.
۳. در یک ماهیتابه کرفس، فلفل سبز، پیاز، سیر و روغن زیتون را مخلوط کنید. این مواد را با حرارت ملایم تفت دهید.
۴. سبزی ها را بروی این مخلوط بریزید.
۵. آب مرغ یا بوقلمون را اضافه کنید تا ذرات کلوچه زیر آب بروند. خیلی آرام هم بزنید.
۶. نمک و فلفل سیاه را اضافه کنید.
۷. بدون گذاشتن درب ماهیتابه، حدود ۴۵ دقیقه این مخلوط را طبخ نمایید تا کناره ها و روی این غذا پوسته پوسته شود.



## ۸. سالاد ذرت (Corn Salad)

### مواد لازم

۱. دو فنجان دانه ذرت
۲. یک فلفل قرمز ریز شده
۳. یک اووکادو پوست کنده و ریز شده
۴. نصف فنجان گشنیز
۵. نصف قاشق سوپخوری نمک دریا
۶. یک چهارم فنجان روغن زیتون
۷. دو قاشق سوپخوری آبلیمو



اووکادو

### دستور تهیه

همه مواد را در یک کاسه متوسط مخلوط کنید و به کودک بدهید تا میل کند.



#### ۹. گازپاچو (Gazpacho)

##### مواد لازم برای سوپ

۱. یک فنجان آب
۲. نصف فنجان روغن زیتون
۳. چهار عدد گوجه بزرگ
۴. یک حبه سیر
۵. پنج برگ ریحان
۶. دو فنجان برگ تازه گشنیز
۷. نصف قاشق چایخوری نمک دریا

##### مواد لازم برای تزئین سوپ

۱. فلفل دلمه ای سبز، خرد شده

- ۲. پیاز قرمز خرد شده
- ۳. آووکادوی خرد دشه
- ۴. هویج خرد دشه
- ۵. موسیر خرد دشه

### دستور تهیه

- ۱. در یک مخلوط کن، تمام مواد سوپ را مخلوط کنید تا نرم شوند.
- ۲. سوپ را در کاسه های متفاوتی بریزید و روی هر کدام تزئین خاصی انجام دهید.
- ۳. این سوپ را با دمای اتاق یا بصورت سرد به کودک ارائه کنید.



### ۱۰. هوموس (Hummus)

برای تهیه هوموس به کره کنجد نیاز است. برای تهیه کره کنجد به این صورت عمل کنید.

### مواد لازم برای تهیه کره کنجد

- ۱. یک و نیم فنجان دانه کنجد یا مغز تخم کدو (در صورتیکه استفاده از مغز تخم کدو، باید پوست آن ها کنده شود)
- ۲. نصف فنجان روغن کافشه
- ۳. دو قاشق چایخوری نمک دریا
- ۴. نصف فنجان شهد آگاو

### دستور تهیه

در یک مخلوط کن دانه های کنجد، یک چهارم فنجان روغن و نمک را مخلوط کنید. با دور بالا به مدت چند دقیقه هم بزنید و در حال هم زدن با قاشق به مخلوط روغن اضافه کنید تا سفتی مطلوب حاصل شود. شهد آگاو را اضافه کنید و اجازه دهید تا با سایر مواد مخلوط شود.



### مواد لازم برای هوموس

۱. نصف فنجان کرم کنجد یا کرم کدو
۲. یک کدوی سبز کوچک
۳. چهار زیتون سیاه درشت بدون هسته
۴. چهار زیتون سبز درشت بدون هسته
۵. یک حبه سیر
۶. دو قاشق چایخوری زیره
۷. سه قاشق سوپخوری روغن زیتون
۸. نصف قاشق چایخوری نمک دریا
۹. آب یک لیموی کوچک



## دستور تهیه

در یک مخلوط کن، همه مواد را با سرعت بالا مخلوط کنید تا نرم شوند.



### ۱۱. کیمچی خیار کره ای (Korean Cucumber Kimchee)

#### مواد لازم

۱. ده خیار سبز
۲. نصف فنجان نمک دریا
۳. ۶ جبه سیر ریز شده
۴. چهار موسیر
۵. دو قاشق سوپخوری زنجبیل تازه خرد شده
۶. نصف فنجان روغن کنجد
۷. یک چهارم فنجان دانه های کنجد خام
۸. یک قاشق چایخوری شهد آگاو
۹. فلفل قرمز خرد شده

## دستور تهیه

۱. خیارها را بشویید و خرد کنید و در یک کاسه بزرگ بریزید.
۲. نمک را روی خیارها بریزید و با دست هم بزنید تا نمک بطور یکسان پخش شود.
۳. پارچه ای روی کاسه بیندازید و اجازه دهید به مدت دو ساعت در دمای اتاق باقی بماند. با اینکار، نمک رطوبت خیارها را خارج می کند.
۴. با یک آبکش، خیارها را زیر آب سرد بشویید تا نمک آن گرفته شود. برای اطمینان از خروج نمک، چند برش خیار را مزه کنید.
۵. دست خود خیارها را فشار دهید (با حداکثر توان) تا آب آن خارج شود.
۶. خیارها را در یک کاسه متوسط بریزید و به آن سیر، موسیر، زنجبیل و دانه کنجد اضافه کنید و با چنگال هم بزنید.
۷. فلفل قرمز و شهد آگاو را اضافه نمایید.
۸. این دسر را بصورت سرد به کودک ارائه کنید.



## ۱۲. سوپ دامپلین کره ای (Korean Dumpling Soup)

### مواد لازم

۱. هشت فنجان آب مرغ یا آبگوشت
۲. یک قاشق سوپخوری روغن کنجد تیره
۳. چهار موسیر
۴. یک قاشق سوپخوری زنجبیل خرد شده
۵. یک چهارم فنجان دانه کنجد بو داده
۶. نمک و فلفل سیاه برای مزه
۷. فلفل قرمز شده برای مزه

## مواد لازم برای دامپلینگ

۱. نصف فنجان آرد باکویت
۲. دو قاشق سوپخوری آرد تاپیوکا
۳. نصف قاشق چایخوری نمک
۴. یک قاشق سوپخوری روغن نارگیل
۵. یک چهارم فنجان آب

## دستور پخت

۱. در یک قابلمه، مواد اولیه سوپ را مخلوط نمایید و با روشن کردن اجاق آنرا بجوش بیاورید. با کم کردن شعله اجاق، اجازه دهید بمدت ۲۰ دقیقه بجوشد.
۲. همزمان با جوش خوردن سوپ، دامپلینگ را آماده کنید. در یک کاسه کوچه آرد و نمک را مخلوط نمایید و آب را اضافه نمایید. با هم زدن آرد و آب، خمیر چسبناکی تهیه کنید و کناری بگذارید تا سوپ به مدت ۲۰ دقیقه بجوشد.
۳. درحالیکه سوپ می جوشد، درب قابلمه را بردارید. یک قاشق سوپخوری خمیر بردارید و با دست آردی (به دست خود آرد باکویت بزنید) و خمیر را با ضخامت نیم سانتی متر پهن کنید.
۴. خمیر را بدرون سوپ بریزید. ه همین شیوه تمام آرد را خمیر کنید و بدرون سوپ بریزید. خمیرها نباید بیش از دو دقیقه طبخ شوند.
۵. بالافاصله پس از پخت، سوپ را به کودک ارائه کنید تا میل نماید.  
*این سوپ برای چهار تا پنج وعده غذایی کفایت می کند.*



### ۱۳. اسفناج کره ای (Korean Seasoned Spinach)

#### مواد لازم

۱. ۴۵۳ گرم برگ اسفناج کاملاً شسته شده
۲. پنج حبه سیر خرد شده
۳. سه موسیر خرد شده
۴. یک قاشق سوپخوری زنجبیل پوست کنده و خرد شده
۵. یک قاشق چایخوری شهد آگاو
۶. نصف قاشق چایخوری نمک دریا
۷. سه قاشق سوپخوری روغن کنجد
۸. سه قاشق سوپخوری دانه کنجد بو داده
۹. فلفل قرمز خرد شده برای طعم

#### دستورالعمل پخت

۱. در یک قابلمه بزرگ ۵ فنجان آب را به دمای جوش برسانید.
۲. اسفناج ها را درون آب جوش بریزید و ۳۰ ثانیه صبر کنید و بلافاصله در یک آبکش بریزید تا آب جوش آن گرفته شود. با استفاده از آب سرد، اسفناج ها را بشوید. با دست خود آب اضافه را از اسفناج ها خارج کنید.
۳. اسفناج ها را درون یک کاسه بریزید. با دست خود برگ اسفناج ها را له کنید.

۴. سیر، موسیر، زنجبیل، شهد آگاو، نمک، دانه های کنجد و روغن کنجد را اضافه نمایید و با یک چنگال بخوبی مخلوط کنید.

۵. برای مزه، در صورت تمایل، فلفل قرمز خرد شده را اضافه کنید.

این غذا را می توان با کینوای پخار پز شده به کودک ارائه نمود.



#### ۱۴. گواکاموله (Guacamole)

#### مواد لازم

۱. دو عدد آووکادوی بزرگ پوست کنده
۲. نصف قاشق چایخوری نمک
۳. یک گوجه فرنگی بزرگ خرد شده
۴. دو عدد موسیر ریز شده
۵. یک پیاز کوچک خرد شده
۶. نصف فنجان برگ گشنیز تازه و خرد شده
۷. آب یک لیمو کوچک

#### دستور تهیه

۱. آووکادوها و نمک را در یک کاسه بریزید. با یک چنگال آووکادوها را له کنید تا نرم شوند.
  ۲. گوجه فرنگی، موسیر، پیاز و گشنیز را اضافه نمایید.
  ۳. آب لیمو را روی این مخلوط بریزید.
- این غذا را بصورت سرد و همراه با چیپس های ذرت به کودک ارائه نمایید.



## ۱۵. سالاد سیب زمینی (Potato Salad)

### مواد لازم

۱. سه عدد سیب زمینی بزرگ
۲. نصف فنجان روغن ذرت یا کافشه
۳. یک چهارم فنجان سرکه سیب
۴. گوشت بوقلمون
۵. نصف فنجان فلفل سبز ریز شده
۶. نصف فنجان کرفس ریز شده
۷. یک قاشق سوپخوری پیاز ریز شده
۸. نمک و فلفل برای مزه
۹. موسیر برای تزیین



## دستور تهیه

۱. سیب زمینی ها را پوست بکنید و خرد کنید.
۲. سیب زمینی را جوش دهید تا اندکی نرم شوند. سیب زمینی ها را آبکش نمایید و در یک کاسه بزرگ بریزید و اجازه دهید تا کاملاً سرد شوند.
۳. سیر، سرکه، گوشت، کرفس و پیاز را اضافه نمایید.
۴. این مواد را با یک چنگال مخلوط کنید. برای مزه، نمک و فلفل را اضافه نمایید.
۵. موسیر های خرد شده را برای تزیین اضافه نمایید.
۶. این سالاد را بصورت سرد به کودک ارائه نمایید.

۱۶. کینوا به سبک مکزیکی (Quinoa Mexican Style)

مواد لازم

۱. دو نیم فنجان آب یا آب مرغ بدون نمک
۲. سه حبه سیر خرد شده
۳. یک چهارم فنجان فنجان گوجه فرنگی خرد شده
۴. یک چهارم فنجان دانه ذرت
۵. یک چهارم فنجان کرفس خرد شده
۶. نصف قاشق چایخوری نمک
۷. یک قاشق سوپخوری پودر زیره سبز
۸. یک فنجان دانه کینوا

## دستور تهیه

در یک قابلمه متوسط آب مرغ یا آب، را بریزید و با سایر مواد مخلوط نمایید. روی حرارت خیلی ملایم، حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه این غذا را طبخ نمایید تا آب جذب شود و دانه های کینوا بپزند. درب قابلمه را بردارید و با یک قاشق دانه های کینوا را له کنید. غذا را با گشنیز تزیین کنید و اجازه دهید تا سرد شود. می توانید این غذا را همراه با انجیلادا (صفحه ۱۰۲-۱۰۳) به کودک ارائه نمایید.



۱۷. کینوا سرخ شده به سبک چینی (Quinoa Stir-Fry)

مواد لازم



۱. دو قاشق سوپخوری روغن کنجد سبک
۲. یک ساقه کرفس خرد شده
۳. یک چهارم فنجان فلفل دلمه ای ریز شده
۴. یک چهارم هویج پوست کنده و خرد شده
۵. یک موسیر خرد شده
۶. نصف قاشق چایخوری نمک
۷. یک ساقه باک چوی (نوعی کلم برگ چینی) ریز شده
۸. دوجه سیر ریز شده
۹. یک قاشق چایخوری پودر زنجبیل
۱۰. دو فنجان کینوای پخته شده
۱۱. یک چهارم فنجان دانه کنجد بو داده

## دستور تهیه

در یک ماهی تابه بزرگ روغن کنجد را با حرارت متوسط گرم کنید. کرفس، فلفل دلمه ای، هویج، موسیر و نمک را اضافه نمایید. تقریباً بمدت ۷ دقیقه این مخلوط را هم بزنید تا سبزی ها نرم شوند. سپس شعله اجاق را کم کنید. باک چوی، سیر و پودر زنجبیل را اضافه کنید و با خیلی ملایم، حدود ۳ مخلوط کنید تا سیر نرم شود. کینوای پخته شده را اضافه کنید و هم بزنید تا با کینوا با سبزی ها مخلوط شود. اجاق را خاموش کنید، اندکی دانه کنجد اضافه کنید و غذا را گرم به کودک ارائه کنید. اضافه کردن گوشت (اختیاری): قبل از اضافه کردن سبزی در مرحله اول، ۵ برش از گوشت راسته یا مرغ پوست کنده را به روغن گرم شده کنجد اضافه کنید و صب کنید تا گوشت بپزد. بقیه مراحل را مطابق دستورالعمل فوق ادامه دهید.



۱۸. سالاد کینوا به همراه سس فلفل شیرین  
(Quinoa Salad with Sweet Chili Sauce)

مواد لازم

۱. دو فنجان کینوای پخته شده
۲. یک فلفل دلمه ای قرمز ریز شده
۳. یک چهارم فنجان سس فلفل شیرین تایلندی
۴. یک چهارم فنجان فلفل دلمه ای ریز شده
۵. یک هویج متوسط پوست کنده و خرد شده
۶. دو موسیر خرد شده
۷. نصف فنجان مغز تخم کدوی بو داده
۸. دو قاشق سوپخوری سرکه سیب
۹. اندکی نمک

## دستور تهیه

تمام مواد را در یک کاسه بزرگ مخلوط کنید و آتقدر هم بزنید تا مخلوط شوند.  
این غذا را سر یا با دمای اتاق به کودک ارائه کنید.



## ۱۹. سیب زمینی های رزماری (Rosemary Potatoes)

### مواد لازم

۱. پنج عدد سیب زمینی قرمز یا طلایی
۲. نصف فنجان روغن زیتون
۳. سه حبه سیر ریز شده
۴. نصف قاشق چایخوری برگ رزماری خرد شده
۵. یک قاشق چایخوری فلفل سیاه
۶. دو موسیر خرد شده
۷. نصف قاشق چایخوری نمک

### دستور تهیه

اجاق را روی دمای ۳۲۵ درجه فارانهایت تنظیم کنید.  
یک صفحه کوکی پزی (cookie sheet) را با فویل آلومینیوم بپوشانید و کنار بگذارید.

سیب زمینی ها را شسته و قطعه قطعه کنید.  
 سیب زمینی، روغن زیتون، سیر، رزماری، نمک و فلفل را در یک کاسه بزرگ بریزید و یا یک قاشق مخلوط کنید.  
 سیب زمینی ها را روی صفحه کوکی پزی بریزید.  
 صفحه کوکی پزی را روی اجاق گذاشته و این مخلوط را بمدت ۴۰ دقیقه طبخ کنید تا سیب زمینی ها وقتی با چنگال فشار داده می شوند نرم باشند.



## ۲۰. سیب زمینی خوش طعم (Savory Potatoes)

### مواد لازم

۱. دو سیب زمینی با اندازه متوسط که با پوست قطعه قطعه شود.
۲. یک فنجان آب مرغ
۳. نصف قاشق چایخوری آرد باکویت
۴. یک و نصف قاشق چایخوری مریم گلی
۵. نصف قاشق چایخوری فلفل سیاه
۶. نصف قاشق چایخوری نمک (بسته به میزان شوری آب مرغ، نمک اضافه کنید)
۷. نصف قاشق چایخوری پودر پیاز
۸. نصف قاشق چایخوری پودر سیر
۹. دو قاشق سوپخوری روغن زیتون
۱۰. یک چهارم فنجان گوشت گاو



## دستور تهیه

۱. حرارت اجاق را روی ۴۰۰ درجه فارنهایت (۲۰۴/۵ درجه سانتی گراد) تنظیم کنید.
۲. سیب زمینی ها را در یک ماهی تابه پیرکس قرار دهید (درپوش را بگذارید) و کناری بگذارید.
۳. در یک کاسه با یک قاشق آرد باکویت و آب مرغ را آنقدر هم بزنید تا آرد حل شود. سایر مواد را هم اضافه کنید و مخلوط نمایید.
۴. این مخلوط را به سیب زمینی ها اضافه نمایید و ماهی تابه را روی اجاق قرار دهید. در ماهیتابه را محکم ببندید و بمدت ۳۰ دقیقه طبخ کنید.
۵. اجاق را خاموش کنید و پس از سرد شدن غذا، آنرا به کودک ارائه کنید. این غذا برای ۳ تا ۴ وعده کودک مناسب است.

## ۲۱. سیب زمینی پخته شکم پر (Stuffed Backed Potato)

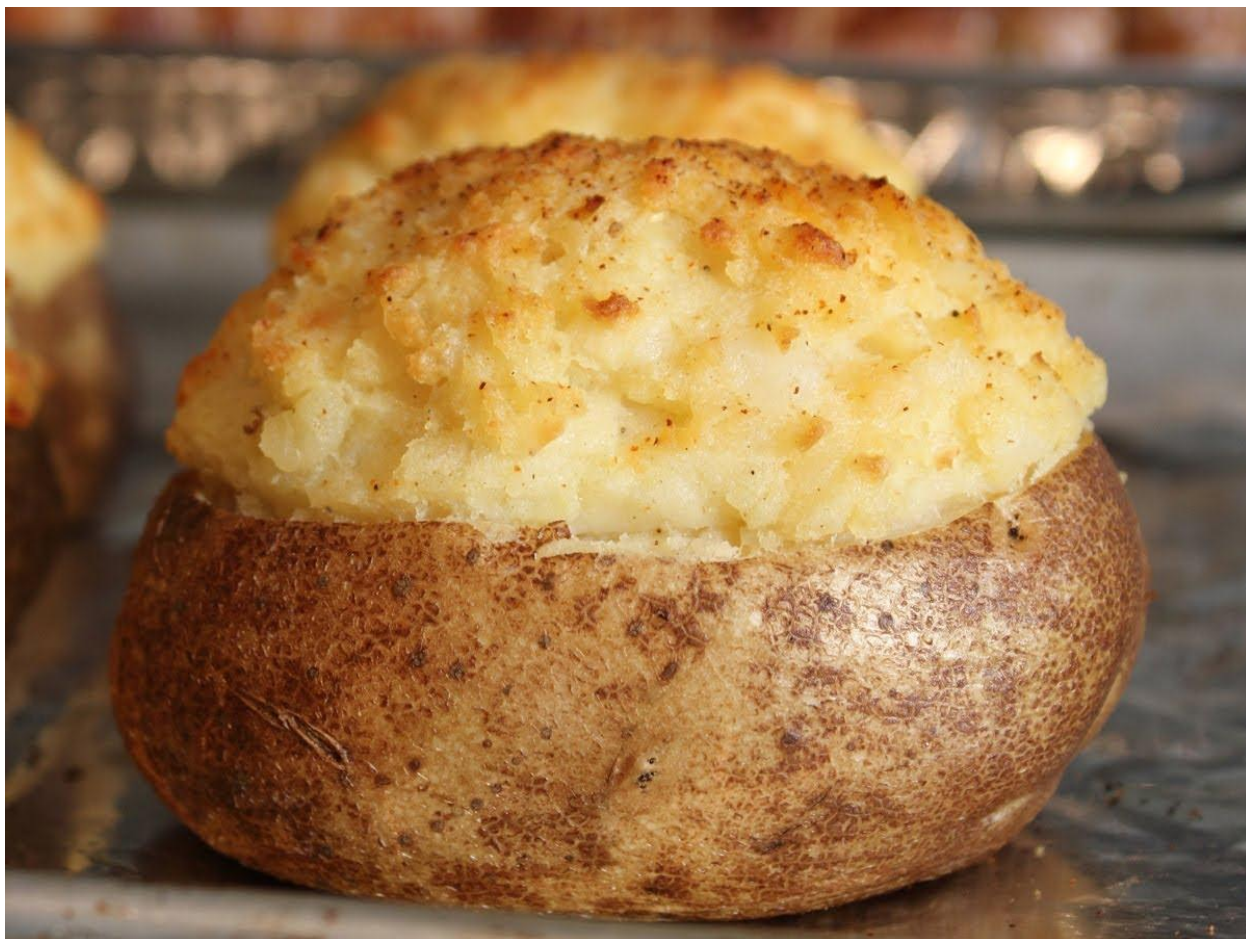
### مواد لازم

۱. دو سیب زمینی بزرگ حنایی.
۲. یک چهارم فنجان روغن زیتون
۳. نصف قاشق چایخوری نمک
۴. یک حبه سیر خرد شده
۵. نصف پیاز کوچک خرد شده
۶. مقداری روغن زیتون اضافه

### دستور تهیه

۱. حرارت اجاق را روی ۴۰۰ درجه فارنهایت (۲۰۴/۵ درجه سانتی گراد) تنظیم کنید.
۲. سیب زمینی ها را با روغن آغشته کنید و مستقیماً روی اجاق قرار دهید و بمدت یک ساعت طبخ کنید. حین پختن سیب زمینی ها، آنها را بچرخانید تا همه سطوح آن ها بخوبی طبخ شود. پس از پخته شدن سیب زمینی ها، اجازه دهید سرد شوند.
۳. یک چهارم فنجان روغن زیتون، نمک، پیازها و سیر را در یک ماهیتابه مخلوط کنید و با دمای ملایم طبخ کنید تا پیازها نرم شوند.
۴. پس از سرد شدن سیب زمینی، آن ها را از دارازا (بصورت طولی) به دو نصف تقسیم کنید و داخل آن ها را با قاشق خالی کنید و به درون یک کاسه بریزید. پوسته سیب زمینی ها را سالم نگهدارید.
۵. پیازها را به سیب زمینی های درون کاسه (که با قاشق از داخل سیب زمینی خارج نموده اید) اضافه کنید و با یک هم زن برقی با دور کند هم بزنید تا مخلوطی نرم و یکدست تهیه شود. در صورت نیاز، با قاشق چایخوری مقداری روغن زیتون اضافه کنید تا این مخلوط نرم تر شود.
۶. این مخلوط را با قاشق به درون پوسته سیب زمینی ها برگردانید.
۷. سیب زمینی ها شکم پر را به مدت ۳۰ دقیقه با حرارت ۴۰۰ درجه فارنهایت طبخ کنید تا سطح شان پوسته پوسته و قهوه ای روشن شود.

از موسیر ریز شده برای تزئین استفاده کنید



## ۲۲. خورشت کره ای ساده (Simple Korean Stew)

### مواد لازم

۱. یک قاشق سوپخوری روغن زیتون
۲. ۲۲۷ گرم گوشت گوساله
۳. هشت فنجان آب
۴. یک سیب زمینی کوچک، پوست کنده و قطعه قطعه شده
۵. دو عدد موسیر خرد شده
۶. یک پیاز کوچک خرد شده
۷. دو قاشق سوپخوری پودر زنجبیل
۸. چهار حبه سیر خرد شده
۹. یک کدوی سبز کوچک که بصورت حلقه ای برش داده شده
۱۰. چهار برگ کلم چینی (باک چوی) خرد شده

۱۱. نصف فنجان دانه کنجد بو داده

۱۲. نمک، فلفل، فلفل قرمز خرد شده برای مزه



## دستور تهیه

۱. در یک قابلمه روغن زیتون را گرم کنید و گوشت را با حرارت متوسط طبخ کنید تا از تمام سطوح قهوه ای رنگ شود.
۲. آب، سیب زمینی، موسیر، پیاز، زنجبیل و سیر را اضافه کنید و درب قابلمه را بگذارید. شعله اجاق را خیلی کم کنید و به مدت ۴۵ دقیقه طبخ کنید تا گوشت کاملاً طبخ شود.
۳. درب قابلمه را بردارید و کدو، کلم چینی، یک چهارم فنجان دانه های کنجد و مزه ها را اضافه کنید. درب قابلمه را بگذارید و به مدت ۵ دقیقه طبخ کنید.
۴. خورش را به کاسه مخصوص کودک منتقل کنید و با دو انگشت خود اندکی دانه کنجد به آن پاشید.  
*این خورش برای ۴ تا ۵ وعده غذایی کودک مناسب است*

۲۳. سوپ جوجه پر ادویه چراغ خوراک پزی (Slow Cooker Chicken Chili Soup)

مواد لازم



## برای سوپ

۱. دو سینه مرغ پوست کنده و بدون استخوان قطعه قطعه شده
۲. سه فنجان گوجه فرنگی خرد شده
۳. نصف فنجان دانه ذرت
۴. سه فنجان آب مرغ
۵. یک پیاز خرد شده
۶. دو حبه سیر خرد شده
۷. یک قاشق سوپخوری پودر فلفل سیاه
۸. یک قاشق سوپخوری پودر زیره سبز
۹. نمک برای مزه
۱۰. یک فنجان گشنیز خرد شده

## برای تاپینگ

۱. آب یک لیموی تازه
۲. چیس ترتیلا
۳. یک آووکادوی خرد شده

## دستور تهیه

۱. مواد مربوط به سوپ را در یک قابلمه بریزید و با حرارت بالا برای ۵ تا ۶ ساعت طبخ کنید.
۲. سوپ را به کاسه مخصوص کودک منتقل کنید؛ آب لیمو را اضافه کنید و با چیس ترتیلا و آووکادو سوپ را تزئین کنید.



## ۲۴. کاسرول سیب زمینی شیرین (Sweet Potato Casserole)

### مواد لازم

۱. دو عدد سیب زمینی شیرین بزرگ پخته
۲. نصف فنجان روغن زیتون یا کافشه
۳. دو قاشق سوپخوری پودر دارچین
۴. نصف قاشق سوپخوری پودر جوز
۵. دو قاشق سوپخوری شکر قهوه ای سبک
۶. نصف قاشق چایخوری نمک
۷. بیش از یک فنجان آب گرم
۸. دو فنجان مارش مالوی کوچک (Miniature Marshmallows)



## دستور تهیه

۱. حرارت اجاق را روی ۴۰۰ درجه فارنهایت (۲۰۴/۵ درجه سانتی گراد) تنظیم کنید.
۲. سیب زمینی ها را در یک کاسه بزرگ بریزید. روغن، دارچین، جوز، شکر قهوه ای و نمک را به سیب زمینی ها اضافه کنید. با یک چنگال بزرگ سیب زمینی ها فشار دهید تا له شوند.
۳. نصف فنجان آب گرم اضافه نمایید و با یک همزن برقی با دور کند، سیب زمینی را با سایر مواد مخلوط نمایید.
۴. همزن را روی دور متوسط تنظیم کنید. با قاشق سوپخوری به سیب زمینی ها آب اضافه کنید تا پف کنند.
۵. سیب زمینی ها را به یک صفحه پخت منتقل کنید و مارش مالوها را بطور یکنواخت روی آن پاشید.
۶. این مخلوط را بمدت ۲۰-۱۵ دقیقه بپزید تا مارش مالوها اندکی قهوه ای شوند.



۲۵. سیب زمینی شیرین سرخ شده (Sweet Potato Fries)

### مواد لازم

۱. یک عدد سیب زمینی شیرین بزرگ (در صورت تمایل، آنرا پوست بگیرید).
۲. یک قاشق سوپخوری روغن زیتون
۳. نصف قاشق سوپخوری پودر سیب
۴. نصف قاشق سوپخوری نمک

## دستور تهیه

۱. حرارت اجاق را روی ۴۰۰ درجه فارنهایت (۲۰۴/۵ درجه سانتی گراد) تنظیم کنید.
۲. سیب زمینی را بشویید و خشک کنید، آن ها را خلالی برش دهید و در یک کاسه متوسط بریزید.
۳. روغن و سایر مواد را اضافه نمائید و هم بزنید تا مخلوط شوند.
۴. خلال های سیب زمینی را کف یک ماهیتابه نچسب پهن کنید و بمدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه بپزید تا سیب زمینی ها قهوه ای روشن شوند.



## ۲۶. سوپ نارگیل تایلندی (خام) (Thai Coconut Soup)

### مواد لازم

۱. چهار فنجان آب نارگیل
۲. یک حبه سیر خرد شده
۳. دو قاشق سوپخوری روغن نارگیل
۴. یک قاشق سوپخوری زنجبیل تازه که بخوبی ریز ریز شده باشد.
۵. دو عدد گوجه فرنگی گیلاسی (.)
۶. یک چهارم فنجان فلفل سبز
۷. آب یک لیموی بزرگ
۸. یک چهارم فنجان از هر یک از این مواد: ریحان تازه، گشنیز، علف لیمو (lemongrass) خرد شده
۹. قارچ خرد شده (اختیاری)
۱۰. نمک برای مزه



گوجه فرنگی گیلاسی (cherry tomatoes)



علف لیمو (lemongrass)

## دستور تهیه

۱. در یک مخلوط کن، تمام مواد فوق را مخلوط کنید تا نرم شوند. این غذا را یا در دمای اتاق (گرمایی به اندازه دمای اتاق) یا اندکی گرم کنید و به کودک ارائه کنید. در صورت تمایل با چند برش قارچ، این سوپ را تزئین نمایید.



## ۲۷. سبزی سرخ کرده (Vegetable Stir-Fry)

### مواد لازم

۱. پنج قارچ بزرگ خرد شده
۲. یک پیاز بزرگ خرد شده
۳. یک فلفل قرمز بزرگ خرد شده.
۴. نصف یک پرتقال بزرگ یا فلفل زرد خرد شده
۵. نصف یک فلفل سبز خرد شده
۶. ۲۲۷ گرم تاج بروکلی تازه
۷. دو قاشق سوپخوری زنجبیل تازه پوست کنده و خرد شده
۸. دو قاشق سوپخوری دانه های کنجد بو داده
۹. سه چهارم فنجان روغن زیتون یا روغن کنجد
۱۰. نمک برای مزه

### دستور تهیه

۱. در یک کاسه بزرگ همه مواد فوق را بریزید و هم بزنید تا همه مواد با روغن آغشته شوند.
۲. شعله اجاق روی حرارت بالا تنظیم کنید و یک ماهیتابه را روی آن قرار دهید تا داغ شود. درون ماهیتابه روغن نریزید.
۳. سبزی ها را بدرون ماهیتابه بریزید و بمدت دو تا پنج دقیقه هم بزنید.
۴. بلافاصله پس از طبخ مصرف شود.

همراه با جوجه کباب به کودک ارائه شود.





## نان های بی خطر



## ۱. نان سیب (Apple Bread)

### مواد لازم

۱. یک فنجان آرد کینوا
۲. یک فنجان آرد باکویت
۳. دو قاشق سوپخوری بکینگ پودر (بدون آلومنیوم)
۴. یک قاشق سوپخوری دارچین
۵. یک چهارم فنجان آب نیشکر تبخیر شده (در صورت تمایل بیش از یک چهارم فنجان)
۶. یک چهارم قاشق چایخوری نمک
۷. یک فنجان سیب پوست کنده و خرد شده
۸. یک فنجان پوره شیرین نشده سیب
۹. نصف فنجان روغن ذرت یا آفتابگردان
۱۰. دو فنجان آب



## دستور تهیه

۱. حرارت اجاق را روی ۴۰۰ درجه فارنهایت (۲۰۴/۵ درجه سانتی گراد) تنظیم کنید.
۲. در یک کاسه متوسط همه مواد خشک فوق را بریزید و هم بزنید تا مخلوط شوند.
۳. مواد تر را نیز اضافه کنید و هم بزنید تا مخلوط شوند.
۴. این خمیر را در یک ظرف نان پزی نجسب یا پیرکسی بریزید که حداقل ۵ سانتی متر عمق داشته باشد. این خمیر را بمدت ۴۰ تا ۴۵ دقیقه طبخ کنید تا سطح آن پوسته پوسته شود به رنگ قهوه ای طلائی درآید.
۵. پس از طبخ، اجازه دهید تا نان کاملاً سرد شود.

## ۲. نان موز (Banana Bread)

### مواد لازم

۱. یک فنجان آرد کینوا
۲. یک فنجان آرد باکویت روشن
۳. دو قاشق سوپخوری بکینگ پودر (بدون آلومنیوم)
۴. یک قاشق سوپخوری دارچین
۵. یک چهارم فنجان آب نیشکر تبخیر شده (در صورت تمایل بیش از یک چهارم فنجان)
۶. یک چهارم قاشق چایخوری نمک
۷. یک فنجان موز کاملاً رسیده (که خودتان آنرا له کرده باشید)
۸. یک فنجان پوره شیرین نشده سیب
۹. نصف فنجان روغن ذرت یا آفتابگردان
۱۰. یک و نیم فنجان آب
۱۱. یک قاشق سوپخوری عصاره وانیل بدون گلو تن (اختیاری)

## دستور تهیه

۱. حرارت اجاق را روی ۴۰۰ درجه فارنهایت (۲۰۴/۵ درجه سانتی گراد) تنظیم کنید.
۲. در یک کاسه متوسط همه مواد خشک فوق را بریزید و هم بزنید تا مخلوط شوند.
۳. مواد تر (از جمله موز) را نیز اضافه کنید و هم بزنید تا مخلوط شوند.
۴. این خمیر را در یک ظرف نان پزی نجسب یا پیرکسی بریزید که حداقل ۵ سانتی متر عمق داشته باشد. این خمیر را بمدت ۴۰ تا ۴۵ دقیقه طبخ کنید تا سطح آن پوسته پوسته شود به رنگ قهوه ای روشن درآید.
۵. پس از طبخ، اجازه دهید تا نان کاملاً سرد شود.



### ۳. کلوچه نان ذرت (Cornbread Muffin)

#### مواد لازم

۱. دو فنجان آرد ذرت
۲. دو قاشق سوپخوری آرد باکویت روشن
۳. یک قاشق سوپخوری آرد باکویت تیره
۴. یک قاشق سوپخوری آرد بذر کتان (اختیاری)
۵. یک قاشق سوپخوری بکینگ پودر (بدون آلومینیوم)
۶. نصف قاشق چایخوری نمک
۷. یک قاشق سوپخوری دارچین
۸. یک چهارم فنجان آب نیشکر تبخیر شده
۹. یک فنجان موز کاملاً رسیده (که خودتان آنرا له کرده باشید)
۱۰. نصف فنجان پوره شیرین نشده سیب
۱۱. نصف فنجان روغن ذرت یا آفتابگردان
۱۲. یک فنجان آب

#### دستور تهیه

۱. حرارت اجاق را روی ۴۰۰ درجه فارنهایت (۲۰۴/۵ درجه سانتی گراد) تنظیم کنید.
۲. در یک کاسه متوسط همه مواد خشک فوق را بریزید و هم بزنید تا مخلوط شوند.

۳. مواد تر را نیز اضافه کنید و هم بزنید تا مخلوط شوند.
۴. این خمیر را در یک ظرف کلوچه پزی نجسب یا صفحه پخت ۱۸ اینچی (۲۰ سانتی متری) بریزید.
۵. در صورت استفاده از ظرف کلوچه پزی این خمیر را بمدت ۲۰ تا ۲۵ دقیقه و در صورت استفاده از صفحه پخت ۲۵ تا ۳۰ دقیقه طبخ کنید. یا اینکه پخت را تا زمانی ادامه دهید که مرکز نان موقع فشار دادن سفت باشد.
۶. پس از طبخ، اجازه دهید تا نان کاملا سرد شود.

#### ۴. هاش پاییز (Hushpuppies)

#### مواد لازم

۱. یک فنجان آرد ذرت
۲. دو قاشق سوپخوری آرد باکویت روشن
۳. یک و نیم قاشق چایخوری بکینگ پودر (بدون آلومنیوم)
۴. نصف قاشق چایخوری نمک
۵. نصف قاشق چایخوری فلفل سیاه
۶. نصف قاشق چایخوری پودر سیر
۷. نصف قاشق چایخوری پودر پیاز
۸. یک چهارم فنجان روغن ذرت یا آفتابگردان
۹. نصف فنجان + یک قاشق سوپخوری آب
۱۰. روغن برای سرخ کردن

#### دستور تهیه

۱. یک ماهیتابه یا سرخ کن را پر از روغن کنید. در یک بشقاب یک حوله کاغذی بگذارید.
۲. در یک کاسه متوسط همه مواد خشک فوق را بریزید و هم بزنید تا مخلوط شوند.
۳. مواد تر را نیز اضافه کنید و هم بزنید تا مخلوط شوند.
۴. دو قاشق در دست بگیرید. با یک قاشق، خمیر را بردارید و گرد کنید و با قاشق دیگر خمیر را بدرون روغن بیندازید. می توانید همزمان ۵ تا ۷ گلوله خمیر را سرخ کنید (به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه سرخ کنید).
۷. پس از سرخ شدن، هاش پاییزها را روی حوله کاغذی قرار دهید تا روغن اضافه آن ها خارج شود. قبل از تناول، اجازه دهید تا گلوله ها اندکی سرد شوند.



## ۵. خرده نان های ایتالیایی (Italian-Style Breadcrumbs)

### مواد لازم

۱. سه فنجان کینوا
۲. نیم فنجان آرد دانه کتان
۳. یک قاشق سوپخوری پودر سیر
۴. نصف قاشق چایخوری نمک
۵. یک قاشق سوپخوری ریحان خشک خرد شده
۶. یک قاشق سوپخوری پونه کوهی خشک خرد شده

### دستور تهیه

۱. در یک مخلوط کن با سرعت کم همه مواد فوق را مخلوط نمایید تا خرده نان ها آماده شوند. جهت استفاده های آتی، این خرده نان ها را در یک ظرف در بسته نگهدارید.

۲. ظرف را در محل خشک و خنک بگذارید و در مواقع نیاز از این خرده نانها به کودک بدهید.



#### ۶. نان کدو سبز هل دار (Cardamom Zucchini Bread)

#### مواد لازم

۱. دو فنجان آرد باکویت روشن
۲. دو قاشق سوپخوری بکینگ پودر (بدون آلومنیوم)
۳. یک چهارم فنجان آب نیشکر تبخیر شده (بیش از دو قاشق آب نیشکر اضافه در صورت نیاز)
۴. یک چهارم قاشق چایخوری نمک
۵. دو قاشق سوپخوری پودر هل
۶. یک فنجان کدوی سبز خرد شده
۷. نصف فنجان مغز تخم کدوی تنبل خام (اختیاری)
۸. سه چهارم فنجان پوره شیرین نشده سیب
۹. نصف فنجان روغن ذرت یا آفتابگردان
۱۰. دو فنجان آب

#### دستور تهیه

۱. حرارت اجاق را روی ۴۰۰ درجه فارنهایت (۲۰۴/۵ درجه سانتی گراد) تنظیم کنید.
۲. در یک کاسه متوسط همه مواد خشک فوق (از جمله کدو سبز و مغز تخم کدو تنبل) را بریزید و هم بزنید تا مخلوط شوند.

۳. مواد تر را نیز اضافه کنید و هم بزنید تا مخلوط شوند.
۴. این مخلوط را در یک ظرف نان پزی نجسب یا پیرکسی بریزید که حداقل ۵ سانتی متر عمق داشته باشد. این مخلوط را بمدت ۴۰ تا ۴۵ دقیقه طبخ کنید تا سطح آن پوسته پوسته شود به رنگ قهوه ای طلایی درآید.
۵. پس از طبخ، اجازه دهید تا نان کاملاً سرد شود.



۷. نان ذرت هلویی (Peachy Cornbread)

مواد لازم



۱. کلیه مواد مورد استفاده برای تهیه کلوچه نان ذرت (Cornbread Muffin)
۲. قطعات هلوی موجود در یک قوطی کنسر هلوی ۴۵۳ گرمی

## دستور تهیه

۱. حرارت اجاق را روی ۴۰۰ درجه فارنهایت (۲۰۴/۵ درجه سانتی گراد) تنظیم کنید.
۲. کف یک ظرف نه اینچی مخصوص پخت شیرینی را با تکه های هلوی بپوشانید.
۳. مطابق دستورالعمل تهیه کلوچه نان ذرت، کلیه مواد لازم را مخلوط کنید تا خمیر لازم بدست آید.
۴. خمیر را بصورت یکدست روی تکه های هلوی بریزید.
۵. در صورت استفاده از ظرف کلوچه پزی این خمیر را بمدت ۳۰ دقیقه طبخ کنید. یا اینکه پخت را تا زمانی ادامه دهید که مرکز نان موقع فشار دادن سفت باشد.
۶. پس از طبخ، اجازه دهید تا کمی سرد شود.



## ۸. نان کدو تنبل (Pumpkin Bread)

### مواد لازم

۱. دو فنجان آرد باکویت روشن

۲. دو قاشق سوپخوری بکینگ پودر (بدون آلومنیوم)
۳. یک چهارم فنجان آب نیشکر تبخیر شده (بیش از دو قاشق آب نیشکر اضافه در صورت نیاز)
۴. یک چهارم قاشق چایخوری نمک
۵. یک قاشق سوپخوری پودر دارچین
۶. نصف فنجان پوره شیرین نشده سیب
۷. یک فنجان کدوی تنبل ریز شده
۸. نصف فنجان روغن ذرت یا آفتابگردان
۹. دو فنجان آب
۱۰. نصف فنجان کشمش (اختیاری)



## دستور تهیه

۱. حرارت اجاق را روی ۴۰۰ درجه فارنهایت (۲۰۴/۵ درجه سانتی گراد) تنظیم کنید.
۲. در یک کاسه متوسط همه مواد خشک فوق (از جمله کشمش) را بریزید و هم بزنید تا مخلوط شوند.
۳. مواد تر را نیز اضافه کنید و هم بزنید تا مخلوط شوند.

۴. این مخلوط را در یک ظرف نان پزی نچسب یا پیرکسی بریزید که حداقل ۵ سانتی متر عمق داشته باشد. این مخلوط را بمدت ۴۰ تا ۴۵ دقیقه طبخ کنید تا سطح آن پوسته پوسته شود به رنگ قهوه ای طلایی درآید.
۵. پس از طبخ، اجازه دهید تا نان کاملاً سرد شود.

## ۹. کلوچه نان ذرت سبزی (Veggie Cornbread Muffins)

### مواد لازم

۱. کلیه مواد مورد استفاده برای تهیه کلوچه نان ذرت (Cornbread Muffin)
۲. یک قاشق سوپخوری کدوی سبز خرد شده
۳. یک قاشق سوپخوری فلفل دلمه ای سبز خرد شده
۴. یک قاشق سوپخوری فلفل دلمه ای قرمز خرد شده
۵. یک چهارم فنجان دانه ذرت



### دستور تهیه

۷. حرارت اجاق را روی ۴۰۰ درجه فارنهایت (۲۰۴/۵ درجه سانتی گراد) تنظیم کنید.
۸. مطابق دستورالعمل تهیه کلوچه نان ذرت، کلیه مواد لازم را مخلوط کنید تا خمیر لازم بدست آید.
۹. کدوی سبز، فلفل دلمه ای سبز و قرمز و ذرت را به خمیر اضافه نمایید و هم بزنید تا کاملاً مخلوط شود.
۱۰. در صورت استفاده از ظرف کلوچه پزی این خمیر را بمدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه طبخ کنید.
۱۱. پس از طبخ، اجازه دهید تا اندکی سرد شود.

## ۱۰. نانه دانه و میوه سالم (Wholesome Fruit and Seed Bread)

### مواد لازم

۱. یک فنجان آرد کینوا
۲. یک چهارم فنجان آرد باکویت روشن یا آرد آمارانث (گل تاج خروس)
۳. دو قاشق سوپخوری نشاسته تاپیوکا
۴. یک چهارم فنجان ارد ارزن
۵. یک چهارم فنجان پودر بذر کتان
۶. یک قاشق سوپخوری بکینگ پودر (بدون آلومنیوم)
۷. یک چهارم فنجان آب نیشکر تبخیر شده
۸. نصف قاشق چایخوری نمک
۹. یک قاشق سوپخوری دارچین
۱۰. نصف فنجان کرنبری (Cranberry)
۱۱. پنج دانه خرما (که هسته آن خارج شده باشد) (اختیاری)
۱۲. نصف فنجان مغز تخم کدوی تنبل (تخم پوست کنده)
۱۳. نصف فنجان پوره شیرین نشده سیب
۱۴. یک چهارم فنجان روغن ذرت یا آفتابگردان
۱۵. یک فنجان آب یا آب سیب

### دستور تهیه

۱. حرارت اجاق را روی ۴۰۰ درجه فارنهایت (۲۰۴/۵ درجه سانتی گراد) تنظیم کنید.
  ۲. در یک کاسه متوسط همه مواد خشک فوق (از جمله میوه ها و دانه ها) را بریزید و هم بزنید تا مخلوط شوند.
  ۳. مواد تر را نیز اضافه کنید و هم بزنید تا مخلوط شوند.
  ۴. این خمیر را در یک ظرف نان پزی نجسب یا پیرکس ۹ اینچی (۲۰ سانتی متری) بریزید و بمدت ۳۵ تا ۴۰ دقیقه دقیقه طبخ کنید تا سطح نان به رنگ قهوه ای طلایی درآید.
  ۵. پس از طبخ، اجازه دهید تا نان کاملاً سرد شود.
- توجه: با دستور فوق، یک نان نسبتاً شیرین طبخ می شود. برای شیرین تر شدن نان می توانید یک چهارم فنجان آب نیشکر تبخیر شده به مواد خمیر، اضافه کنید.

## صبحانه ها



## ۱. کینوای سیب دارچین (Apple Cinnamon Quinoa)

### مواد لازم

۱. یک و نیم فنجان آب
۲. یک فنجان سیب پوست کنده و خرد شده
۳. نصف قاشق چایخوری نمک
۴. دو قاشق سوپخوری شهد گیاه خنجری (Agave Nectar)
۵. نصف فنجان بلغور کینوا
۶. پودر دارچین برای مزه

### مواد لازم برای تزئین

۱. کیوی
۲. تمشک
۳. کشمش
۴. موز
۵. شربت خالص افرا (Maple Syrup)

### دستور تهیه

۱. در یک قابلمه متوسط آب را جوش بیاورید. سیب، نمک و شهد گیاه خنجری را به آب جوش اضافه کنید.
۲. شعله اجاق را روی حالت متوسط تنظیم کنید و اجازه دهید تا این مخلوط ۲ دقیقه بجوشد. بلغور کینوا و پودر دارچین را اضافه کنید. شعله اجاق را روی حالت کم تنظیم کنید و اجازه دهید تا یک دقیقه بجوشد.
۳. اجاق را خاموش کنید و اجازه دهید تا جا بیفتد. این صبحانه را بصورت گرم به کودک ارائه کنید.
۴. در صورت تمایل با کیوی، تمشک، کشمش، موز یا شربت خالص افرا (Maple Syrup) آنرا تزئین کنید.



## ۲. سالاد سیب (خام) (Apple Salad)

### مواد لازم

۱. یک سیب بزرگ
۲. یک قاشق سوپخوری روغن زیتون
۳. یک چهارم قاشق چایخوری نمک دریا (اختیاری)
۴. دو قاشق سوپخوری بلغور بذر کتان
۵. یک چهارم فنجان مغز تخم کدوی بو نداده
۶. یک چهارم فنجان کشمش
۷. شهد گیاه خنجری (اختیاری)

## دستور تهیه

در یک کاسه بزرگ تمام مواد را بریزید، مخلوط کنید و به کودک ارائه کنید.

### ۳. کلوچه موز بلوبری (Banana-Blueberry Flax Muffins)



## مواد لازم

۱. یک فنجان آرد کینوا
۲. دو قاشق سوپخوری آرد باکویت سبک
۳. یک چهارم فنجان بلغور بذر کتان
۴. یک قاشق سوپخوری بکینگ پودر (بدون آلومینیوم)
۵. یک قاشق سوپخوری دارچین (پیشنهادی)
۶. یک چهارم فنجان آب نیشکر تبخیر شده
۷. یک چهارم قاشق چایخوری نمک
۸. دو قاشق سوپخوری نشاسته تاپیوکا
۹. نصف فنجان بلوبری (Blueberry)
۱۰. نصف فنجان موز خیلی رسیده که توسط شما له شده باشد
۱۱. یک چهارم فنجان روغن ذرت یا آفتابگردان
۱۲. یک فنجان آب



## دستور تهیه

۱. حرارت اجاق را روی ۴۰۰ درجه فارنهایت (۲۰۴/۵ درجه سانتی گراد) تنظیم کنید.
  ۲. در یک کاسه متوسط همه مواد خشک فوق (از جمله بلوبری) را بریزید و هم بزنید تا مخلوط شوند.
  ۳. مواد تر (از جمله موز) را نیز اضافه کنید و هم بزنید تا مخلوط شوند.
  ۴. این خمیر را در یک ظرف نان پزی نجسب یا پیرکس بریزید و بمدت ۲۰ تا ۲۵ دقیقه دقیقاً طبخ کنید تا کلوچه ها به رنگ قهوه ای طلایی درآید.
  ۵. پس از طبخ، اجازه دهید تا نان کاملاً سرد شود.  
بسته به اندازه ماهیتابه کلوچه پزی، ۶ تا ۸ کلوچه درست می شود.
- توجه: با دستور فوق، یک نان نسبتاً شیرین طبخ می شود. برای شیرین تر شدن نان می توانید یک چهارم فنان آب نیشکر تبخیر شده به مواد خمیر، اضافه کنید.



#### ۴. صبحانه توت (Berry Breakfast Bars)

##### مواد لازم

۱. دو فنجان مغز تخم کدو تنبل خام یا تخم آفتابگردان بدون پوست
۲. یک چهارم قاشق چایخوری نمک
۳. نصف فنجان کنجد پوست کنده
۴. یک قاشق سوپخوری بلغور بذر کتان
۵. یک فنجان کرنبری
۶. یک چهارم فنجان آب لیمو

##### دستور تهیه

۱. مغز تخم کدو یا دانه های کنجد را در یک مخلوط کن بخوبی ریز کنید.
۲. قره قاط ها را اضافه نمایید و بمدت ۳۰ ثانیه با مخلوط کن هم بزنید.
۳. این مخلوط را در یک کاسه بریزید، به آن آب لیمو اضافه نمایید و هم بزنید تا شبیه خمیر شود.
۴. این خمیر را در یک ظرف مربعی شکل بریزید. با چاقو آنرا به قطعاتی برش دهید و به کودک ارائه کنید.
۵. برای نگهداری اضافه این صبحانه، هر قطعه را بصورت جداگانه در یک کاغذ نسوز و نجسب (Parchment Paper) پیچانید و در ظرفی که هوا بدرون آن نفوذ نمی کند نگهدارید.

#### ۵. کلوچه بلوبری (Blueberry Muffins)

##### مواد لازم

##### گزینه های آرد

۱. نصف فنجان آرد کینوا
۲. نصف فنجان آرد باکویت روشن  
یا  
نصف فنجان آرد کینوا
- نصف فنجان آرد آمارانث (گل تاج خروس)  
یا  
یک فنجان آرد باکویت روشن

## سایر مواد لازم

۳. یک قاشق سوپخوری پودر بذر کتان (اختیاری)
۴. یک قاشق سوپخوری بکینگ پودر (بدون آلومینیوم)
۵. یک چهارم فنجان آب نیشکر تبخیر شده
۶. یک چهارم قاشق چایخوری نمک
۷. یک چهارم فنجان روغن ذرت یا آفتابگردان
۸. سه چهارم فنجان آب
۹. نصف فنجان بلوبری تازه یا منجمد

## دستور تهیه

۱. حرارت اجاق را روی ۴۰۰ درجه فارنهایت (۲۰۴/۵ درجه سانتی گراد) تنظیم کنید.
  ۲. در یک کاسه متوسط همه مواد خشک فوق را بریزید و هم بزنید تا مخلوط شوند.
  ۳. آب و روغن را اضافه کنید و با یک قاشق هم بزنید تا بخوبی مخلوط شوند.
  ۴. بلوبری ها را به آرامی اضافه کنید.
  ۵. این خمیر را در یک ظرف نان پزی نجسب یا پیرکس بریزید و بمدت ۲۰ تا ۲۵ دقیقه دقیقه طبخ کنید تا کلوچه ها به رنگ قهوه ای طلایی درآید.
  ۶. پس از طبخ، اجازه دهید تا اندکی سرد شود.
- توجه: با دستور فوق، یک نان نسبتاً شیرین طبخ می شود. برای شیرین تر شدن نان می توانید یک چهارم فنجان آب نیشکر تبخیر شده به مواد خمیر، اضافه کنید.

## ۶. کوفته سوسیس صبحانه (Breakfast Sausage Patties)

### مواد لازم

۱. ۲۲۷ گرم پوره بوقلمون
۲. یک قاشق سوپخوری از هر یک از این مواد: برگ مریم گلی (Sage)، آویشن و رزماری خرد شده
۳. یک قاشق چایخوری پودر سیر
۴. یک قاشق چایخوری نمک
۵. یک قاشق چایخوری فلفل سیاه
۶. قاشق سوپخوری ملاس



برگ مریم گلی (Sage)

## دستور تهیه

۱. همه مواد را در یک کاسه بزرگ بریزید و آنقدر مخلوط کنید تا گوشت نرم شود.
۲. برای خوش طعم شدن غذا، این مخلوط را حداقل به مدت ۲ ساعت در یخچال نگهداری کنید.
۳. با دست خود کوفته های گرد ۵ سانتی متری درست کنید.
۴. در یک ماهیتابه نجسب با حرارت متوسط این کوفته ها را از هر دو رو سرخ کنید.

## ۷. سرخ کردنی خانگی (Home Fries)

### مواد لازم

۱. دو سیب زمینی بزرگ
۲. دو قاشق سوپخوری روغن زیتون
۳. نصف فنجان پیاز خرد شده
۴. نصف فنجان فلفل دلمه ای سبز خرد شده
۵. نصف قاشق چایخوری نمک
۶. نصف قاشق چایخوری فلفل سیاه
۷. یک چهارم فنجان آب

## دستور تهیه

۱. پوست سیب زمینی ها را بکنید و مکعبی برش دهید.
۲. در یک ماهیتابه نچسب روغن زیتون را با حرارت متوسط گرم کنید. سیب، پیاز، فلفل دلمه ای، نمک و فلفل سیاه را اضافه کنید.
۳. این مخلوط را هم بزنید تا سبزی ها نرم شوند. آب را اضافه کنید و شعله را کم کنید.
۴. درب ماهیتابه را ببندید و اجازه دهید تا سیب زمینی ها نرم شوند.

## ۸. کلوچه کرنبری آسانس پرتقال (Orange Essence Cranberry Muffins)

### مواد لازم

### گزینه های آرد

۱. نصف فنجان آرد کینوا
۲. نصف فنجان آرد باکویت روشن  
یا  
نصف فنجان آرد کینوا
- نصف فنجان آرد آمارانث (گل تاج خروس)

### سایر مواد لازم

۱. یک قاشق سوپخوری بکینگ پودر (بدون آلومینیوم)
۲. یک چهارم فنجان آب نیشکر تبخیر شده
۳. یک چهارم قاشق چایخوری نمک
۴. دو قاشق سوپخوری پوره پرتقال
۵. نصف فنجان کرنبری
۶. یک چهارم فنجان روغن ذرت یا آفتابگردان
۷. سه چهارم فنجان آب پرتقال

## دستور تهیه

۱. حرارت اجاق را روی ۴۰۰ درجه فارنهایت (۲۰۴/۵ درجه سانتی گراد) تنظیم کنید.
۲. در یک کاسه متوسط همه مواد خشک فوق (از جمله پوره پرتقال و کرنبری) را بریزید و هم بزنید تا مخلوط شوند.
۳. مواد تر را نیز اضافه کنید و هم بزنید تا مخلوط شوند.
۴. این خمیر را در یک ظرف نان پزی نجسب یا پیرکس بریزید و بمدت ۲۰ تا ۲۵ دقیقه دقیقه طبخ کنید تا سطح کلوچه ها به رنگ قهوه ای طلایی درآید.
۵. پس از طبخ، اجازه دهید تا اندکی سرد شود.

## ۹. پنکک (Pancakes)

### مواد لازم

#### گزینه های آرد

۱. یک فنجان آرد کینوا
۲. یک چهارم فنجان آرد باکویت روشن  
یا  
یک فنجان آرد کینوا
- یک چهارم فنجان آرد آمارانث (گل تاج خروس)  
یا  
یک و ربع فنجان آرد باکویت روشن  
یا  
یک فنجان آرد کینوا
- یک قاشق سوپخوری آرد تاپیوکا

#### سایر مواد لازم

۱. یک قاشق سوپخوری پودر بذر کتان (پیشنهادی)
۲. یک قاشق سوپخوری بکینگ پودر (بدون آلومنیوم)
۳. یک چهارم قاشق چایخوری نمک
۴. یک چهارم فنجان روغن ذرت یا آفتابگردان
۵. یک و ربع فنجان آب (بیش از یک چهارم فنجان آب اضافه برای آبدارتر شدن پنکک ها)

### افزودنی های پیشنهادی

۱. یک قاشق سوپخوری وانیل بدون گلو تن
۲. یک قاشق چایخوری پودر دارچین
۳. نصف فنجان کشمش، کرنبری یا بلوبری
۴. یک چهارم قاشق چایخوری پودر جوز
۵. یک چهارم فنجان مغز تخم کدو تنبل
۶. یک چهارم فنجان سیب خرد شده

## دستور تهیه

۱. در یک کاسه همه مواد خشک فوق را بریزید و هم بزنید تا مخلوط شوند.
۲. مواد تر را اضافه کنید و بخوبی مخلوط کنید.
۳. افزودنی های دلخواه تان را اضافه کنید و هم بزنید تا بدرون خمیر نفوذ کنند.
۴. برای درست کردن پنکک، یک ماهی تابه نجسب را روی شعله متوسط اجاق قرار دهید. یک چهارم فنجان خمیر را کف ماهیتابه بریزید و از هر دو طرف بپزید تا به رنگ طلایی درآیند (هر طرف حدودا باید دو دقیقه طبخ شود).  
توجه: به این غذا، شیرین کننده اضافه نمی شود. در صورت تمایل دو قاشق سوپخوری آب نیشکر تبخیر شده یا دو قاشق سوپخوری شهد آگاو اضافه نمائید.

## شیرینی ها





## ۱. کلوچه سیب (Apple Fritters)

### مواد لازم

۱. روغن ذرت یا کافشه برای سرخ کردن
۲. یک فنجان آرد باکویت روشن
۳. یک قاشق سوپخوری آرد ذرت
۴. یک چهارم فنجان آب نیشکر تبخیر شده
۵. نصف قاشق چایخوری نمک
۶. یک قاشق سوپخوری بکینگ پودر (بدون آلومنیوم)
۷. یک قاشق سوپخوری دارچین
۸. یک فنجان آب
۹. یک چهارم فنجان روغن ذرت یا کافشه
۱۰. دو سیب پوست کنده که به قطعات ریز خرد شده باشد.



### دستور تهیه

۱. حرارت اجاق را روی ۴۰۰ درجه فارنهایت (۲۰۴/۵ درجه سانتی گراد) تنظیم کنید.
۲. روغن را در یک سرخ کن گرم کنید.
۳. در یک کاسه متوسط همه مواد خشک فوق (از جمله سیب) را بریزید. آب و روغن را اضافه کنید و هم بزنید تا مخلوط شوند.
۴. با یک کفگیر هر بار سه قطعه سیب (آغشته به سایر مواد خشک) بردارید و به درون روغن سرخ شده بریزید. اجازه دهید تا سیب ها حدود یک دقیقه در روغن سرخ شوند. اجازه ندهید که سیب ها بیش از حد سرخ شوند.

۵. با یک کفگیر سیب ها را از روغن ها خارج کنید و روغن اضافه آن را بگیرید.
۶. قبل از ارئه به کودک، اجازه دهید تا کاملا سرد شود.

## ۲. برونی (Brownies)

### مواد لازم

#### برای Goey Brownie

۱. یک فنجان آرد باکویت تیره
  ۲. نصف فنجان پودر کاکائو
  ۳. یک قاشق سوپخوری بکینگ سودا
  ۴. نصف فنجان آب نیشکر تبخیر شده
  ۵. نصف قاشق چایخوری نمک
  ۶. نصف فنجان شکر قهوه ای روشن
  ۷. نصف فنجان روغن ذرت یا کافشه
  ۸. در صورت استفاده از آرد باکویت روشن، نصف فنجان سس سیب شیرین نشده
  ۹. در صورت استفاده از آرد باکویت تیره، یک فنجان سس سیب شیرین نشده
- توجه: دقت کنید که بجای بکینگ سودا، از بکینگ پودر استفاده نشود.

#### برای برونی کیک

۱. یک فنجان آرد باکویت تیره
۲. نصف فنجان پودر کاکائو
۳. یک فنجان آب نیشکر تبخیر شده
۴. یک قاشق سوپخوری بکینگ سودا
۵. نصف قاشق چایخوری نمک
۶. یک و ربع فنجان آب
۷. یک چهارم فنجان روغن ذرت یا کافشه
۸. مغز تخم کدو تنبل (اختیاری)

### دستور تهیه

۱. حرارت اجاق را روی ۴۰۰ درجه فارنهایت (۲۰۴/۵ درجه سانتی گراد) تنظیم کنید.
  ۲. در یک کاسه متوسط همه مواد خشک فوق را بریزید و هم بزنید تا مخلوط شوند.
  ۳. مواد تر را اضافه کنید.
  ۴. خمیر را کف یک صفحه پخت ۲۰ سانتی متری بطور یکنواخت پخش کنید.
  ۵. در صورت تمایل، مغز تخم کدوها را در این مرحله اضافه کنید.
  ۶. برای درست کردن Goey Brownny، ۲۰ تا ۲۵ دقیقه طبخ کنید. پس از چند دقیقه برداشتن برونی از روی اجاق، لبه های آن باید پوسته پوسته شود و مرکز آن باید موقع فشار دادن با اندکی فرو برود.
  ۷. برای درست کردن برونی کیک، ۲۵ تا ۳۰ دقیقه طبخ کنید تا وسط آن سفت شود.
  ۸. قبل از برش کیک، اجازه دهید تا سرد شود.
- تزئین روی برونی ها: نصف فنجان مغز تخم کدو را اندکی بدهید. اجازه دهید تا کاملاً سرد شود و با مقداری نمک (بیش از دو قاشق چایخوری) به درون مخلوط کن بریزید تا پودر شود. قبل از پخت، با این پودر روی برونی ها تزئین کنید.

### ۳. کیک هویج (Carrot Cake)

#### مواد لازم

۱. یک فنجان آرد باکویت روشن
۲. یک فنجان آرد کینوا
۳. دو قاشق سوپخوری آرد تاپوکا
۴. دو قاشق سوپخوری بکینگ پودر (بدون آلومنیوم)
۵. یک چهارم فنجان آب نیشکر تبخیر شده (در صورت تمایل، یک چهارم فنجان بیشتر)
۶. نصف قاشق چایخوری نمک
۷. یک قاشق سوپخوری پودر دارچین
۸. یک فنجان هویج ریز شده
۹. نصف فنجان کشمش (اختیاری)
۱۰. نصف فنجان سس سیب شیرین نشده
۱۱. نصف فنجان روغن ذرت یا کافشه
۱۲. یک و نیم فنجان آب

#### دستور تهیه

۱. حرارت اجاق را روی ۴۰۰ درجه فارنهایت (۲۰۴/۵ درجه سانتی گراد) تنظیم کنید.
۲. هویج را با کمک یک رنده خیلی ریز کنید.

۳. در یک کاسه متوسط همه مواد خشک فوق (از جمله هویج و کشمش را بریزید و هم بزنید تا مخلوط شوند.
۴. مواد تر را اضافه کنید و هم بزنید تا خمیری یکدست تهیه شود.
۵. خمیر را کف یک صفحه پخت ۲۳ سانتی متری (که حداقل ۵ سانتی متر ارتفاع داشته باشد) یا کف یک صفحه پخت ۲۰ سانتی متری (که حداقل ۴ سانتی متر ارتفاع داشته باشد) بطور یکنواخت پخش کنید.
۶. ۲۰ تا ۲۵ دقیقه طبخ کنید تا مرکز کیک، موقع فشار دادن سفت باشد.
۷. قبل از برش کیک، اجازه دهید تا کاملاً سرد شود.



## ۴. کیک شکلاتی (Chocolate Cake)

### مواد لازم

#### گزینه های آرد

۱. یک فنجان آرد باکویت روشن

یا

نصف فنجان آرد کینوا

نصف فنجان آرد باکویت روشن

#### سایر مواد لازم

۲. یک قاشق سوپخوری آرد تاپیوکا

۳. یک قاشق سوپخوری بکینگ پودر (بدون آلومینیوم)

۴. پنج قاشق سوپخوری پودر کاکائو (کاکائوی معمولی یا نوشیدنی)

۵. نصف فنجان آب نیشکر تبخیر شده (در صورت از کاکائوی نوشیدنی، سه چهارم فنجان بیشتر)

۶. یک چهارم قاشق چایخوری نمک

۷. یک چهارم فنجان روغن ذرت یا کافشه

۸. یک فنجان آب در صورت استفاده از آرد باکویت روشن

۹. یک و ربع فنجان آب در صورت استفاده همزمان از آرد کینوا و آرد باکویت روشن

۱۰. یک قاشق سوپخوری عصاره وانیل بدون گلو تن

### دستور تهیه

۱. حرارت اجاق را روی ۴۰۰ درجه فارنهایت (۲۰۴/۵ درجه سانتی گراد) تنظیم کنید.

۲. در یک کاسه متوسط همه مواد خشک را بریزید و هم بزنید تا مخلوط شوند.

۳. مواد تر را اضافه کنید و هم بزنید تا خمیری یکدست تهیه شود.

۴. خمیر را کف یک صفحه پخت ۲۰ سانتی متری (که حداقل ۴ سانتی متر ارتفاع داشته باشد) یا کف یک ماهیتابه مافین پزی

نچسب بطور یکنواخت پخش کنید. در صورت استفاده از صفحه پخت، ۲۵ تا ۳۰ دقیقه و در صورت استفاده از صفحه مافین

پز ۲۰ تا ۲۵ دقیقه پخت طبخ کنید. پس از اتمام پخت، مرکز کیک موقع فشار دادن سفت خواهد بود.

۵. قبل از برش کیک، اجازه دهید تا کاملاً سرد شود.

## ۵. کلوچه کشمش-دارچین (Cinnamon-Raisin Cookies)

### مواد لازم

۱. یک فنجان آرد باکویت روشن
۲. نصف فنجان بلغور کینوا
۳. یک چهارم فنجان آب نیشکر تبخیر شده
۴. نصف فنجان شکر قهوه ای
۵. نصف قاشق چایخوری نمک
۶. نصف فنجان کشمش (در صورت تمایل می توانید در یک مخلوط کن، کشمش ها ریز کنید)
۷. نصف فنجان آب
۸. یک چهارم فنجان روغن ذرت یا کافشه



## دستور تهیه

۱. حرارت اجاق را روی ۴۰۰ درجه فارنهایت (۲۰۴/۵ درجه سانتی گراد) تنظیم کنید.
۲. در یک کاسه متوسط همه مواد خشک (از جمله کشمش) را بریزید و هم بزنید تا مخلوط شوند.
۳. با یک قاشق فلزی، خمیر را بردارید و با انگشت خود خمیر را از قاشق جدا کنید و بدرون یک صفحه کلوچه پزی که کاغذ شیرینی پزی دارد بریزید.
۴. ۱۲ تا ۱۵ دقیقه پخت طبخ کنید. قبل از ارائه به کودک، اجازه دهید تا کاملاً سرد شود.

## ۶. بستنی نارگیلی (Coconut Ice Cream)

### مواد لازم

۱. دو فنجان نارگیل شیرین نشده و خرد شده
۲. یک چهارم قاشق چایخوری نمک
۳. یک قاشق سوپخوری وانیل بدون گلوتن
۴. بیش از دو فنجان آب نارگیل
۵. هرگونه شیرین کننده دلخواه

## دستور تهیه

۱. نارگیل و نمک را در یک مخلوط کن با دور آهسته مخلوط کنید.
۲. بعد از یک دقیقه در حالیکه هنوز مخلوط کن در حال چرخش است، درب آنرا باز کنید، وانیل و یک چهارم فنجان آب نارگیل اضافه کنید. در فواصل زمانی مناسب، باز هم یک چهارم فنجان آب نارگیل را به مخلوط اضافه کنید و آنقدر هم بزنید بستنی کش بیاید.
۳. مخلوط کن را خاموش کنید.
۴. شیرین کننده (مجاز برای کودکان اتیسم) دلخواه خود (مثلاً عسل) را اضافه کنید، مخلوط کن روشن کنید و هم بزنید تا کاملاً مخلوط شوند.
۵. بستنی را بدرون کاسه های شیشه ای بریزید، کاسه ها را با سلفون بپوشانید و درون فریزر بگذارید تا منجمد شود.

## ۷. کیک خرده نان (Crumb Cake)

### مواد لازم

### برای خرده نان

۱. سه چهارم فنجان آرد باکویت روشن
۲. نصف فنجان شکر قهوه ای
۳. یک قاشق سوپخوری روغن ذرت یا کافشه
۴. دو قاشق سوپخوری آب

### برای کیک

۱. یک فنجان آرد باکویت روشن
۲. یک قاشق سوپخوری بکینگ پودر (بدون آلومنیوم)
۳. یک قاشق سوپخوری دارچین
۴. یک چهارم فنجان آب نیشکر تبخیر شده
۵. یک چهارم قاشق چایخوری نمک
۶. یک چهارم فنجان سس سیب شیرین نشده
۷. یک چهارم فنجان روغن ذرت یا کافشه
۸. یک فنجان آب

### دستور تهیه

۱. حرارت اجاق را روی ۴۰۰ درجه فارنهایت (۲۰۴/۵ درجه سانتی گراد) تنظیم کنید.
۲. برای آماده کردن خرده نان، در یک کاسه کوچک آرد و شکر قهوه ای را بریزید و هم بزنید تا مخلوط شوند. آب و روغن را اضافه کنید و با یک چنگال هم بزنید تا خمیری گلوله ای شکل بدست آید. این مخلوط را کناری بگذارید.
۳. برای آماده کردن کیک، در یک کاسه متوسط مواد خشک را بریزید و هم بزنید تا مخلوط شوند. مواد تر را اضافه و هم بزنید تا مخلوط شوند.
۴. خمیر کیک را کف یک صفحه پخت ۲۰ سانتی متری (که حداقل ۴ سانتی متر ارتفاع داشته باشد) نجسب یا پیرکس بریزید.
۵. خرده نان ها را بطور یکدست روی خمیر کیک بریزید و به آرامی فشار دهید تا نیم سانتی متر بدون خمیر نفوذ کند.
۶. ۱۵ تا ۲۰ دقیقه پخت طبخ کنید. قبل از ارائه به کودک، اجازه دهید تا کاملا سرد شود.



## ۸. کیک سیب پوسته مانند (Crusty Apple Cake)

### مواد لازم

۱. یک فنجان آرد کینوا
۲. یک چهارم فنجان آرد آمارانث
۳. یک قاشق سوپخوری آرد ارزن
۴. یک قاشق سوپخوری نشاسته تاپیوکا
۵. یک قاشق سوپخوری بکینگ پودر (بدون آلومنیوم)
۶. نصف قاشق چایخوری نمک
۷. یک چهارم فنجان آب نیشکر تبخیر شده
۸. یک قاشق سوپخوری دارچین
۹. سه چهارم فنجان سیب پوست کنده و خرد شده
۱۰. یک چهارم فنجان روغن ذرت یا کافشه
۱۱. یک و ربع فنجان آب
۱۲. یک قاشق سوپخوری وانیل

### دستور تهیه

۱. حرارت اجاق را روی ۴۰۰ درجه فارنهایت (۲۰۴/۵ درجه سانتی گراد) تنظیم کنید.
۲. در یک کاسه متوسط مواد خشک را بریزید و هم بزنید تا مخلوط شوند.
۳. مواد تر (از جمله سیب) را اضافه کنید و هم بزنید تا خمیری یکدست و صاف بدست آید.
۴. خمیر کیک را کف یک صفحه پخت ۲۰ سانتی متری (که حداقل ۴ سانتی متر ارتفاع داشته باشد) نجسب یا پیرکس بریزید.
۵. ۲۰ دقیقه پخت طبخ کنید. یا اینکه آنقدر زمان طبخ را طولانی کنید تا روی کیک به رنگ قهوه ایی طلائی درآید. قبل از ارائه به کودک، اجازه دهید تا کاملاً سرد شود.

## ۹. چیپس هلو یا سیب (Apple or Peach Crisp)

### مواد لازم

### برای مخلفات

۱. دو سیب بزرگ یا دو هلو پوست کنده که بصورت طولی برش داده شده است
۲. یک چهارم فنجان کشمش
۳. شیرین کننده: نصف فنجان آب نیشکر تبخیر شده یا شهد آگاو
۴. یک قاشق سوپخوری دارچین

- ۵. نصف قاشق چایخوری نمک
- ۶. یک قاشق سوپخوری روغن ذرت
- ۷. یک قاشق سوپخوری وانیل

### مواد لازم برای تاپینگ

- ۱. یک فنجان آرد کینوا یا باکویت
- ۲. نصف فنجان شکر قهوه‌های روشن
- ۳. نصف قاشق چایخوری نمک
- ۴. نصف فنجان روغن آفتابگردان
- ۵. یک قاشق سوپخوری دارچین

### دستور تهیه

۱. حرارت اجاق را روی ۳۵۰ درجه فارنهایت (۱۷۹ درجه سانتی گراد) تنظیم کنید.
۲. در یک کاسه مواد مربوط به مخلفات را بریزید و هم بزنید تا مخلوط شوند. این مخلوط را خمیر را کف یک صفحه پخت ۲۳ سانتی متری (که حداقل ۵ سانتی متر ارتفاع داشته باشد) بطور یکنواخت پخش کنید و کناری بگذارید.
۳. برای آماده کردن تاپینگ، آرد، شکر قهوه ای، دارچین، روغن و نمک را در یک کاسه متوسط بریزید. این مخلوط را با یک چنگال هم بزنید تا مخلوط شوند. با دست خود این مخلوط را روی سیب ها یا هلوها بپاشید.
۴. ۴۵ تا ۶۰ دقیقه پخت طبخ کنید تا تاپینگ به رنگ قهوه ایی طلایی درآید. قبل از ارائه به کودک، اجازه دهید تا سرد شود.

### ۱۰. شربت میوه (Fruit Sorbet)

#### مواد لازم

۱. بسته به علاقه کودک، سه فنجان از هر یک از میوه های ذیل را آماده کنید:  
توت فرنگی  
بلوبری  
انبه پوست کنده و بدون هسته  
رسیبری
۲. نصف فنجان شهد آگاو



رِسپِری

## دستور تهیه

۱. یکی از میوه های فوق را همراه با شهد آگاو بدرون مخلوط کن بریزید و با سرعت بالا هم بزنید تا مخلوطی صاف و یکدست تهیه شود.
۲. این مخلوط را بدرون کاسه های شیشه ای بریزید، کاسه ها را با سلفون بپوشانید و درون فریزر بگذارید تا منجمد شود.

## ۱۱. کلوچه نان زنجبیلی (Gingerbread Cookies)

### مواد لازم

۱. یک فنجان آرد باکویت روشن
۲. یک چهارم قاشق چایخوری نمک
۳. یک چهارم قاشق چایخوری پودر زنجبیل
۴. یک چهارم قاشق چایخوری پودر دارچین

۵. یک چهارم قاشق چایخوری پودر جوز
۶. یک چهارم فنجان شکر قهوه ای روشن
۷. یک چهارم فنجان آب نیشکر تبخیر شده
۸. یک چهارم فنجان روغن ذرت یا کافشه
۹. یک قاشق سوپخوری ملاس
۱۰. یک چهارم فنجان آب

## دستور تهیه

۱. حرارت اجاق را روی ۳۷۵ درجه فارنهایت (۱۹۱ درجه سانتی گراد) تنظیم کنید.
۲. در یک کاسه کوچک، مواد خشک را بریزید و هم بزنید تا مخلوط شوند.
۳. مواد تر را اضافه کنید. اگر برای اضافه کردن ملاس، از یک قاشق چرب استفاده کنید، به قاشق نمی چسبید.
۴. این مواد را مخلوط کنید تا خمیر شوند. با دست خود، خمیر را به شکل گلوله های سه سانتی شکل دهید.
۵. ۱۵ دقیقه طبخ کنید تا کلوچه ها سفت شوند.

## ۱۲. کیک لیمو هل (Lemon-Cardamon Pond Cake)

### مواد لازم

۱. دو فنجان آرد کینوا
۲. دو قاشق سوپخوری آرد باکویت روشن
۳. دو قاشق سوپخوری آرد تاپیوکا
۴. نصف فنجان آب نیشکر تبخیر شده
۵. دو قاشق سوپخوری بکینگ پودر (بدون آلومنیوم)
۶. یک چهارم قاشق چایخوری نمک
۷. یک قاشق سوپخوری هل
۸. یک قاشق سوپخوری پودر لیمو عمانی
۹. نصف فنجان روغن ذرت یا کافشه
۱۰. یک و نیم فنجان آب
۱۱. یک چهارم فنجان آب لیمو

## دستور تهیه

۱. حرارت اجاق را روی ۴۰۰ درجه فارنهایت (۲۰۴/۵ درجه سانتی گراد) تنظیم کنید.

۲. در یک کاسه متوسط، مواد خشک را بریزید و هم بزنید تا مخلوط شوند. مواد تر را اضافه کنید و مخلوط کنید.
۳. این خمیر را در یک ظرف نان پزی بریزید (که حداقل پنج سانتی متر عمق داشته باشد). ۲۵ تا ۳۰ دقیقه طبخ کنید.
۴. اجازه دهید تا کاملاً سرد شود.

### ۱۳. کیک توت فرنگی (Strawberry Cake)

#### مواد لازم

۱. دو فنجان آرد باکویت روشن
۲. دو قاشق سوپخوری آرد تاپوکا
۳. یک چهارم قاشق چایخوری نمک
۴. نصف فنجان آب نیشکر تبخیر شده
۵. نصف فنجان روغن ذرت یا کافشه
۶. یک فنجان توت فرنگی خرد شده

#### دستور تهیه

۱. حرارت اجاق را روی ۴۰۰ درجه فارنهایت (۲۰۴/۵ درجه سانتی گراد) تنظیم کنید.
۲. در یک کاسه متوسط، مواد خشک را بریزید و هم بزنید تا مخلوط شوند. مواد تر را اضافه کنید و مخلوط کنید.
۳. توت فرنگی ها را اضافه کنید و خیلی آهسته هم بزنید.
۴. این خمیر را در یک ظرف نان پزی ۲۳ سانتی متری بریزید (که حداقل پنج سانتی متر عمق داشته باشد). ۲۰ تا ۲۵ دقیقه طبخ کنید تا وسط کیک سفت شود.
۵. اجازه دهید تا کاملاً سرد شود.

### ۱۴. نان شیرینی کامل (Perfect Macaroons)

#### مواد لازم

۱. یک و نیم فنجان آب
۲. شیرین کننده: یک فنجان شهد آگاو یا آب نیشکر تبخیر شده
۳. دو قاشق سوپخوری وانیل بدون گلوتن
۴. نصف قاشق چایخوری نمک
۵. نصف فنجان آرد باکویت روشن یا آرد کینوا
۶. سه فنجان پودر نارگیل (شیرین نشده)

## دستور تهیه

۱. حرارت اجاق را روی ۳۷۵ درجه فارنهایت (۱۹۱ درجه سانتی گراد) تنظیم کنید.
۲. در یک کاسه متوسط آب، شیرین کننده، وانیل و نمک بریزید و با یک همزن دستی مخلوط کنید.
۳. آرد و نارگیل را اضافه کنید و با یک قاشق هم بزنید تا مخلوط شود.
۴. با یک قاشق خمیر را بدون یک صفحه نجسب بریزید.
۵. ۱۵ دقیقه طبخ کنید تا شیرینی ها اندکی قهوه ای روشن شود.

## ۱۵. کیک سیب زمینی شیرین (Sweet Potato Pie)

### مواد لازم

### برای روی کیک

۱. نصف فنجان آرد باکویت روشن یا تیره
۲. یک قاشق سوپخوری آرد تاپیوکا
۳. یک چهارم قاشق چایخوری نمک
۴. یک قاشق سوپخوری آب نیشکر تبخیر شده
۵. یک و نیم قاشق سوپخوری بکینگ پودر (بدون آلومینیوم)
۶. دو قاشق سوپخوری روغن ذرت یا آفتابگردان
۷. یک چهارم فنجان آب (در صورت استفاده از آرد باکویت تیره، یک چهارم فنجان آب اضافه)
۸. آرد باکویت روشن یا تیره برای پاشیدن روی کیک

### برای داخل کیک

۱. یک و نیم فنجان سیب زمینی شیرین (Sweet Potato) پخته (تازه یا کنسرو شده)
۲. اندکی (به اندازه آنچه بین دو انگشت اشاره و بزرگ جای می گیرد) پودر جوز
۳. یک قاشق سوپخوری پودر دارچین
۴. نصف قاشق چایخوری نمک
۵. یک چهارم فنجان آب نیشکر تبخیر شده
۶. یک قاشق سوپخوری وانیل بدون گلوتن (در صورت تمایل، یک قاشق سوپخوری وانیل اضافه)
۷. دو قاشق سوپخوری آب (دو قاشق سوپخوری آب اضافه، در صورتی که بخواهید کیک شما نرم تر شود)



سیب زمینی شیرین

## دستور تهیه

۱. حرارت اجاق را روی ۴۰۰ درجه فارنهایت (۲۰۴/۵ درجه سانتی گراد) تنظیم کنید.
۲. برای آماده سازی مواد مربوط به روی کیک، در یک کاسه بزرگ، مواد خشک را بریزید و هم بزنید تا مخلوط شوند.
۳. مواد تر را اضافه کنید و مخلوط کنید. با یک کفگیر، خمیر را در وسط کاسه جمع کنید (تا به شکل تپه درآید).
۴. با کفگیر خمیر را وسط یک طرف شیرینی پزی ۲۳ سانتی متری بریزید.
۵. روی خمیر اندکی آرد باکویت بریزید و با دست خود خمیر را به کف و دیواره های ظرف بچسبانید. اگر خمیر خیلی چسبان است، کمی آرد باکویت دیگر روی آن بپاشید و کناری بگذارید.
۶. برای آماده سازی مواد مربوط به درون کیک، همه مواد مربوط به درون کیک را در یک کاسه بزرگ مخلوط کنید. اگر از سیب زمینی شیرین کنسرو شده استفاده می کنید با یک قاشق مواد را مخلوط کنید. اگر از سیب زمینی شیرین خام استفاده می کنید، با یک همزن برقی با دور متوسط برای مخلوط کردن استفاده کنید.
۷. این مخلوط را روی خمیری که قبلا در ظرف جاسازی شده بطور یکنواخت پخش کنید. ۲۰ تا ۲۵ دقیقه طبخ کنید تا پوسته های کیک، قهوه ای روشن شود.
۸. اجازه دهید تا کاملا سرد شود.

## ۱۶. دریزل سیب گرم (Warm Apple Drizzle)

### مواد لازم

۱. دو فنجان سیب برش داده شده (پوست کنده یا با پوست)
۲. یک قاشق چایخوری دارچین
۳. یک چهارم قاشق چایخوری نمک
۴. نصف فنجان مغز تخم کدوی خام یا بو داده که در مخلوط کن ریز شده باشد.
۵. دو قاشق سوپخوری شهد آگاو

۶. دو قاشق سوپخوری بلغور بذر کتان

## دستور تهیه

۱. حرارت اجاق را روی ۴۰۰ درجه فارنهایت (۲۰۴/۵ درجه سانتی گراد) تنظیم کنید.
۲. در یک کاسه متوسط با یک قاشق تکه های سیب، دارچین و نمک را مخلوط کنید.
۳. سیب ها را در یک ظرف پخت ۲۰ سانتی متری بریزید.
۴. مغز تخم کدو را بطور یکنواخت روی سیب ها بریزید.
۵. روی سیب ها شهد آگاو بریزید.
۶. بلغور بذر کتان را بطور یکنواخت روی سیب ها بریزید.
۷. بدون اینکه درب طرف را ببوشانید، ۱۵ دقیقه طبخ کنید تا سیب ها نرم شوند.
۸. این شیرینی را گرم به کودک ارائه کنید.

## ۱۷. کیک وانیلی یا کیک فنجان (Vanilla Cake or Cupcakes)

### مواد لازم

### گزینه های آرد

۱. یک فنجان آرد باکویت روشن
۲. یک فنجان آرد کینوا  
یا  
دو فنجان آرد باکویت روشن
۳. دو قاشق سوپخوری آرد تاپیوکا
۴. دو قاشق سوپخوری بکینگ پودر (بدون آلومینیوم)
۵. یک چهارم قاشق چایخوری نمک
۶. نصف فنجان آب نیشکر تبخیر شده (در صورت تمایل، یک چهارم فنجان آب نیشکر اضافه)
۷. نصف فنجان روغن ذرت یا کافشه
۸. یک چهارم فنجان آب (در صورت استفاده از آرد باکویت تیره، یک چهارم فنجان آب اضافه)
۹. دو فنجان آب
۱۰. دو قاشق سوپخوری وانیل بدون گلوتن

## دستور تهیه

۱. حرارت اجاق را روی ۴۰۰ درجه فارنهایت (۲۰۴/۵ درجه سانتی گراد) تنظیم کنید.
۲. در یک کاسه متوسط، مواد خشک را هم بزنید و هم بزنید تا مخلوط شوند.



۳. مواد تر را اضافه کنید و مخلوط کنید.
  ۴. این مخلوط را در یک ظرف نان پزی ۲۳ سانتی متری بریزید (که حداقل پنج سانتی متر عمق داشته باشد).
  ۵. ۳۵ تا ۴۰ دقیقه طبخ کنید تا وسط کیک سفت شود.
  ۶. اجازه دهید تا کاملا سرد شود.
- توجه: پیشنهاد می شود که از ترکیب آردهای باکویت و کینوا استفاده شود.

## ۱۸. پودینگ مخملی (Velvet Pudding)

### مواد لازم

۱. دو آووکادوی بزرگ پوست کنده و بدون هسته
۲. یک چهارم فنجان کاکائوی شیرین نشده
۳. نصف فنجان شهد آگاو

### دستور تهیه

۷. با یک همزن برقی با دور آهسته، همه مواد را مخلوط کنید.
۸. این شیرینی را در یخچال بگذارید و بصورت خنک به کودک بدهید.

## اسنک ھا



## ۱. اسنک چیلی (Chili Boats)

### مواد لازم

۱. پنج سیب زمینی کوچک
۲. نصف قاشق چایخوری نمک
۳. دو فنجان چیلی لوبیای قرمز چانکی (به صفحه ۳۰ کتاب رجوع کنید)
۴. موسیر و گشنیز خرد شده

### دستور تهیه

۱. حرارت اجاق را روی ۴۰۰ درجه فارنهایت (۲۰۴/۵ درجه سانتی گراد) تنظیم کنید.
۲. سیب زمینی ها را به قطعات ۵ سانتی متری برش دهید.
۳. سیب زمینی ها را به یک کاسه متوسط منتقل کنید. روغن و نمک اضافه کنید و مخلوط کنید.
۴. سیب زمینی ها را روی یک صفحه پخت نجسب بریزید.
۵. ۳۰ تا ۴۰ دقیقه طبخ کنید تا سیب زمینی ها نرم شود. اجازه دهید تا کاملا سرد شود.
۶. روی هر سیب زمینی یک قاشق سوپخوری چیلی لوبیای قرمز چانکی گرم بریزید.
۷. در صورت تمایل، با گشنیز و موسیر این اسنک را تزئین کنید.

## ۲. سس اساسی (Essential Fondue)

### مواد لازم

۱. یک فنجان پودر کاکائو
۲. یک فنجان شهد آگاو
۳. یک قاشق سوپخوری روغن نارگیل خام
۴. یک چهارم قاشق چایخوری نمک
۵. میوه تازه بدلخواه خود

### دستور تهیه

۱. پود کاکائو، آگاو، روغن و نمک را در یک کاسه کوچک مخلوط کنید.
۲. چند تکه از میوه دلخواهتان را درون آن بریزید.
۳. نوش جان!

### ۳. تریل میکس خام (Trail Mix)

#### مواد لازم

۱. نصف فنجان نارگیل تازه (بدون آب نارگیل و ریز شده)
۲. نصف فنجان کرنبری
۳. نصف فنجان کشمش
۴. یک فنجان مغز تخم کدوی خام
۵. یک فنجان مغز تخم آفتابگردان خام
۶. یک قاشق سوپخوری روغن ذرت
۷. یک قاشق چایخوری نمک

#### دستور تهیه

۱. همه مواد را در یک کاسه مخلوط کنید تا ترکیب شوند.
۲. نوش جان!

سس، تاپینگ و لعاب (گلیز)



## ۱. مخلوط بالزامیک (Balsamic Fusion)

### مواد لازم

۱. سه حبه سیر خرد شده
۲. سه برگ ریحان ریز شده
۳. یک چهارم فنجان شهد آگاو
۴. نصف قاشق چایخوری نمک دریا
۵. نصف قاشق چایخوری فلفل سیاه
۶. نصف فنجان سرکه بالزامیک
۷. آب یک لیموی بزرگ
۸. بیش از نصف فنجان روغن زیتون

### دستور تهیه

۱. سیر، ریحان، آگاو، نمک، فلفل سیاه، سرکه و لیمو را در یک کاسه بزرگ مخلوط کنید. با یک همزن دستی هم بزنید تا مخلوط شود.
۲. در حالیکه روغن را اضافه می کنید به آرامی به هم زدن مواد ادامه دهید. تندی و ترشی این سس باید یکسان باشد.

## ۲. سس کباب (Barbecue Sauce)

### مواد لازم

۱. دو فنجان رب گوجه فرنگی
۲. یک فنجان شکر قهوه ای
۳. سه قاشق سوپخوری سرکه سیب
۴. دو قاشق سوپخوری روغن زیتون
۵. دو قاشق سوپخوری پودر موستارد (Mustard Powder)
۶. یک قاشق سوپخوری پودر سیر
۷. یک قاشق چایخوری نمک

### دستور تهیه

۱. همه مواد را در یک کاسه بزرگ مخلوط کنید. با یک همزن دستی هم بزنید تا شکر حل شود.
۲. این سس را می توانید روی گوجه کباب بریزید.
۳. با قیامانده سس را در یخچال نگهداری کنید.

### ۳. تاپینگ پیاز سرخ شده (Fried Onion Topping)

#### مواد لازم

۱. یک پیاز خرد شده
۲. یک چهارم فنجان آرد ذرت
۳. یک قاشق چایخوری نمک (اختیاری)
۴. روغن برای سرخ کردن

#### دستور تهیه

۱. در یک سرخ کن روغن را گرم کنید.
۲. پیاز، آرد ذرت و نمک را در یک کاسه بزرگ مخلوط کنید. با یک همزن دستی هم بزنید تا پیاز با آرد ذرت آغشته شوند.
۳. با یک کفگیر مقداری از این مخلوط را بردارید و اجازه دهید آرد اضافه به درون کاسه بریزد.
۴. سپس این مخلوط را بدرون روغن سرخ شده بریزید تا اندکی در روغن برشته شود.
۵. اجازه دهید تا کاملا سرد شود و روی سیب زمینی له شده بریزید و به کودک ارائه کنید.

### ۴. آب مرغ یا آبگوشت (Chicken or Beef Gravy)

#### مواد لازم

۱. یک فنجان آب مرغ یا آبگوشت (که با درجه حرارت اتاق هم دما باشد)
۲. یک چهارم فنجان آرد سیب زمینی یا آرد باکویت روشن
۳. دو قاشق سوپخوری روغن زیتون یا کافشه
۴. دو قاشق سوپخوری پیاز
۵. نمک و فلفل برای مزه

#### دستور تهیه

۱. در یک کاسه متوسط آب مرغ و گوشت را مخلوط کنید. با یک همزن دستی این مخلوط را هم بزنید و کناری بگذارید.
۲. در یک ماهیتابه روغن را با حرارت متوسط گرم کنید.
۳. پیاز را بدرون روغن سرخ شده بریزید تا اندکی در روغن برشته شود. سپس شعله را کم کنید و آرد و آبگوشت را اضافه نمایید.
۴. وقتی آبگوشت به اندازه دلخواه شما غلیظ شد، اجاق را خاموش کنید.

۵. نمک فلفل را طعم دادن به این تاپینگ اضافه کنید.
۶. این تاپینگ را در حالت گرم روی سیب زمینی له شده بریزید و به کودک ارائه کنید.

#### ۵. کرم کنجد یا مغز تخم کدو تنبل (Sesame or Pumpkin Seed Butter)

##### مواد لازم

۱. یک و نیم فنجان دانه کنجد خام یا مغز تخم کدو
۲. بیش از نصف فنجان روغن کافشه
۳. دو قاشق چایخوری نمک
۴. نصف فنجان شهد آگاو

##### دستور تهیه

۱. در یک مخلوط کن دانه ها، روغن و نمک را مخلوط کنید.
۲. در حالیکه با سرعت بالا مواد را مخلوط می کنید، با قاشق سوپخوری روغن را اضافه کنید تا غلظت دلخواه شما حاصل شود.
۳. شهد آگاو را اضافه کنید و اجازه دهید تا با بقیه مواد مخلوط شود.  
*این کرم را می توانید روی جوجه کباب ها بریزید.*

#### ۶. سس سالاد سیب کتان (Cider-Flax Salad Dressing)

##### مواد لازم

۱. یک فنجان دانه سرکه سیب
۲. نصف فنجان روغن بذر کتان
۳. نصف قاشق چایخوری نمک دریا
۴. نصف فنجان شهد آگاو

##### دستور تهیه

۱. با یک همزن دستی همه مواد را در یک کاسه بزرگ مخلوط کنید.
۲. این سس را همراه به سالاد تهیه شده از کاهو، کشمش، خیار و هویج ریز شده به کودک ارائه کنید.



## ۷. سس سالاد زنجبیل مرکبات (Cider-Flax Salad Dressing)

### مواد لازم

۱. آب یک پرتقال بزرگ
۲. یک چهارم فنجان سرکه سیب
۳. سه قاشق سوپخوری روغن زیتون
۴. یک قاشق سوپخوری زنجبیل تازه پوست کنده و خرد شده
۵. یک قاشق چایخوری نمک دریا
۶. دو قاشق سوپخوری شهد آگاو
۷. یک قاشق سوپخوری دانه کنجد خام

### دستور تهیه

۱. با یک همزن دستی همه مواد را در یک کاسه بزرگ بخوبی مخلوط کنید.
۲. این سس را همراه به سالاد تهیه شده از خیار، هویج ریز شده و کرنبری خشک شده به کودک ارائه کنید. برای خوشبوتر شدن سس، دو قاشق سوپخوری آب نارگیل تازه به آن اضافه کنید.

## ۸. سس خردل عسلی (Honey Mustard Dipping Sauce)

### مواد لازم

۱. نصف فنجان عسل
۲. دو قاشق سوپخوری پودر خردل
۳. یک چهارم فنجان سرکه سیب
۴. یک چهارم قاشق چایخوری نمک (اختیاری)

### دستور تهیه

۱. با یک قاشق همه مواد را در یک کاسه بزرگ بخوبی مخلوط کنید.
۲. این سس را همراه به ناگت مرغ، میوه یا سبزی های خرد شده اضافه کنید.

## ۹. سس سالاد تازه و ماریناد<sup>۱</sup> (Fresh Salad Dressing and Marinade)

### مواد لازم

۱. نصف فنجان رب گوجه فرنگی
۲. نصف فنجان سرکه سیب
۳. یک چهارم فنجان ملاس
۴. یک قاشق چایخوری نمک
۵. یک قاشق چایخوری پودر پیاز
۶. یک چهارم فنجان روغن زیتون

### دستور تهیه

۱. با یک همزن دستی همه مواد را در یک کاسه بزرگ بخوبی مخلوط کنید.
۲. درب ظرف را ببوشانید و در یخچال نگهداری کنید تا آماده شود.
۳. این سس را برای خواباندن گوشت کبابی (گوشت پرندگان و گاو) یا برای تهیه سالاد استفاده کنید.

## ۱۰. سس سالاد تازه و ماریناد خام (Raw)

### مواد لازم

۷. دو عدد گوجه فرنگی بزرگ
۸. نصف فنجان سرکه سیب
۹. نصف فنجان پیاز ریز شده
۱۰. یک چهارم فنجان شهد آگاو
۱۱. یک چهارم فنجان روغن زیتون
۱۲. یک قاشق چایخوری نمک دریا

### دستور تهیه

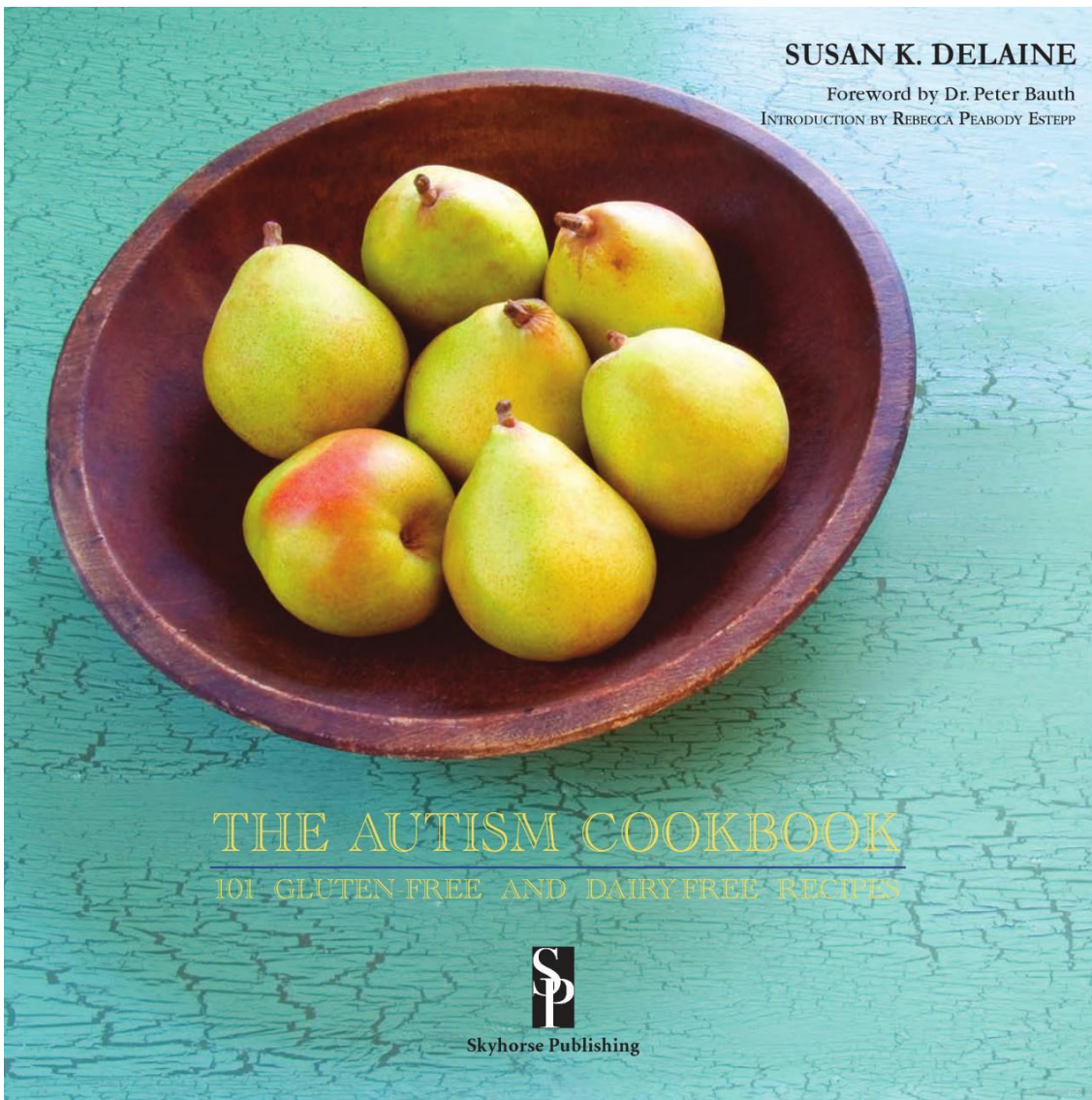
۴. در یک مخلوط کن، همه مواد را با سرعت بالا بخوبی مخلوط کنید.
۵. درب ظرف را ببوشانید و در یخچال نگهداری کنید تا آماده شود.
۶. این سس را همراه با سالاد تهیه شده از هویج ریز شده و کشمش اضافه کنید یا برای خواباندن گوشت کبابی استفاده کنید.

<sup>۱</sup> Marinade: مخلوطی که برای خواباندن گوشت کبابی از آن استفاده می شود.

**SUSAN K. DELAINE**

Foreword by Dr. Peter Bauth

INTRODUCTION BY REBECCA PEABODY ESTEPP



**THE AUTISM COOKBOOK**  
101 GLUTEN FREE AND DAIRY-FREE RECIPES



Skyhorse Publishing