

۱- کدو یا بادمجان:

کدو را پاک کرده در برش‌های نسبتاً قطور خرد کرده و نمک بزنید. بعد از ساعتی شسته و سرخ کنید.
تذکر: کدو روغن کمتری مصرف می‌کند و بادمجان زیاد. اگر هر دو باهم در تابه قرار بگیرند روغن کمی استفاده می‌شود.
پس می‌توان هنگام خرید از هر دو نوع خرید و باهم خورد. فوایدش این است که: روغن مضر کمتری می‌خوریم، تنوع غذایی داریم، بادمجان که در طب خاصیتی برای آن ذکر نشده را کنار کدو گذاشته و از فواید کدو بهره می‌بریم.
تذکر: با حذف بادمجان مخالفم چون بعید است فایده‌ای نداشته باشد!

۲- **عدسی، ماش، لوبیا چشم‌بلبلی:** دانه را شسته با آب در قابلمه می‌گذاریم تا بپزد. پیاز سرخ‌کرده را با کمی آرد و ادویه نمک تفت می‌دهیم و بعد از پخت مخلوط می‌کنیم و نوش جان می‌نماییم.

۳- **لوبیاچیتی:** باید حداقل دو روز بخیسانیم. چون هم سفت و دیرپز است هم نفخش گرفته می‌شود. پس گه گاه که به لیست نگاه می‌کنیم و یادی از این غذای خوشمزه می‌کنیم مقداری خیسانده و در آینده بهره می‌بریم! فرقی با بخش ۲ در این است که با آرد و پیاز مقداری رب گوجه هم سرخ می‌کنیم.

۴- دم پخت:

۱-۴- سریع: برنج و پیاز و رب و ادویه نمک و آب و روغن را باهم روی اجاق گذاشته و هر بار که آب کم شد اگر برنج هنوز سفت بود آب اضافه می‌کنیم. حدود نیم تا یک ساعت دم کشیده و نوش جان می‌کنیم.
تذکر: اگر دیدی بعد از دم هنوز دندان می‌خورد مقداری آب بریز و اجازه بده بیشتر بپزد.
۲-۴- آهسته: برنج را خیس می‌کنیم. پیاز سرخ‌کرده را با رب (گوجه خردشده) و نمک ادویه تفت می‌دهیم. اندکی بیشتر از مقدار برنج آب جوش می‌ریزیم. برنج را اضافه می‌کنیم پس از تمام شدن آب روی دم می‌گذاریم. مثل قبل اگر باز سفت بود آب اضافه کن.
تذکر: می‌توان به جای آب جوش آب معمولی ریخت اما باید اجازه بدهیم آب جوش بیاید بعد برنج را اضافه کنیم.
تذکر: روش سریع نسبت به آهسته آب بیشتری نیاز دارد.

۵- **املت:** گوجه خرد یا رنده شده را روی گاز گذاشته تا آب آن بخار شود. روغن و نمک ادویه اضافه کرده و تخم‌مرغ را در آن می‌شکنیم.

۶- پلو:

۶-۱- پلو لوبیا:

۶-۱-۱- آبکش: آب را جوش کرده لوبیای شسته را در آن می‌ریزیم تا بپزد و برنج خیس‌خورده را در آن می‌ریزیم نمک اضافه می‌کنیم. (می‌توان لوبیا را جدا پخت بعد از آبکش با برنج مخلوط کرد) وقتی برنج را توانستیم با ناخن راحت نصف کنیم آن را آبکش کرده و سبزی با آن مخلوط می‌کنیم. (تشخیص زمان آبکش یعنی برنج وسطش هنوز کمی سفت باشد ولی روی دانه برنج نرم شده باشد). روغن و ته‌دیگ گذاشته برنج را روی دم می‌گذاریم.

۶-۱-۲- دمی: لوبیا را درون آب جوش پخته برنج و نمک را به آن اضافه می‌کنیم. وقتی که آب برنج تمام و برنج کمی نرم شد (نرم‌تر از زمان آبکشی) سبزی به آن اضافه کرده مخلوط می‌کنیم کمی روغن‌زده و روی دم می‌گذاریم.

۶-۲- پلو بدون لوبیا: لوبیا را از مراحل پخت قبل حذف کنید.

۷- **مرغ:** یک بسته مرغ پاک‌کرده آماده خریده. مقداری گوشت را با آب و پیاز و ادویه و رب و هر چه داریم اعم از سبزی، هویج، قارچ و ... روی حرارت گذاشته تا بپزد.

۸- **ماکارونی:** ماکارونی را در آب جوش آمده ریخته نمک و کمی روغن اضافه می‌کنیم. معمولاً روی بسته‌ها نوشته چند دقیقه بذارید بگونه. اگر مابلید از حالت معمول نرم‌تر باشه دو سه دقیقه بیشتر بذارید جوش بخوره. پیاز سرخ‌کرده را با سویای خیس‌خورده و رب گوجه و نمک ادویه تفت می‌دهیم. ماکارونی را آبکش کرده کف قابلمه ته‌دیگ گذاشته مواد را با ماکارونی مخلوط کرده روی دم می‌گذاریم.

۹- کوکو سیب‌زمینی

۹-۱- پخته: سیب‌زمینی‌ها را شسته و در قابلمه می‌پزیم. بعد از پخت له کرده با یک تخم‌مرغ و ادویه نمک مخلوط می‌کنیم. برای سرخ کردن یک کاسه آب کنار دستمان بگذاریم. دست را نم‌کرده مقداری مواد برداشته در دست شکل می‌دهیم و در روغن داغ می‌گذاریم. می‌توان با قاشق خیس شده هم مواد را در تابه گذاشت.

۹-۲- نپخته: سیب‌زمینی را با مقدار کمتری پیاز رنده ریز می‌کنیم با یک تخم‌مرغ و ادویه نمک مخلوط کرده و بدون نیاز به کاسه آب برای نم دست در روغن داغ سرخ می‌کنیم.

۱۰- نون و پنیر و خیار!

۱۱- تخم‌مرغ

۱۱-۱- سرخ‌کرده

۱۱-۲- پخته. یک ربع باید روی حرارت باشد.

۱۲- **سیب‌زمینی پخته:** می‌توان بانمک به‌عنوان یک وعده مصرف کرد. می‌توان با تخم‌مرغ پخته مصرف کرد.

۱۳- سیبزمینی سرخ کرده:

۱-۱۳- با رب گوجه و نمک ادویه

۲-۱۳- با تخم مرغ

۳-۱۳- با پیاز سرخ کرده

۱۴- **دال عدس:** عدس قرمز را با سیبزمینی در قابلمه ریخته. می‌پزیم. پیاز سرخ شده با ادویه نمک و رب گوجه را به آن اضافه می‌کنیم. می‌توان سیبزمینی نریخت.

تذکر: این غذا زود سر می‌رود. در قابلمه را کامل نگذارید و مراقبش باشید.

۱۵- **پلو عدس:** عدس را با آب می‌پزیم. نمک نمی‌خواهد. پیاز سرخ کرده و سویای خیس خورده را با ادویه نمک و عدس مخلوط می‌کنیم. برنج را آبکش کرده و بعد از ته‌دیگ درون قابلمه با مواد مخلوط می‌کنیم.

می‌توان به روش دم‌کنی هم درست کرد؛ یعنی وقتی مثل دم پخت آب برنج تمام و برنج کمی نرم شد مواد را با آن مخلوط و روی دم گذاشت.

۱۶- **پلو هویج:** مانند پلو عدس است فقط هویج خرد شده (هر چه ریزتر بهتر) به جای عدس می‌ریزیم.

تفاوت: می‌توان کمی سبزی هم با آن قاطی کرد.

تذکر: هویج باید قبل از مخلوط شدن با مواد در تابه سرخ شود تا نرم گردد و یا آن را در آب پخت. البته نه به حد له شدن!

۱۷- **پلو کلم:** کلم برگ را که به صورت گردالی! است از وسط نصف کرده حالا از سطح مقطعش لایه‌لایه نازک ببر. این روش بهترین برای خرد کردن کلمه. تفت بده تا از خامی دربیاد. حالا مثل بقیه پلو قاطیا بجای عدس یا هویج، کلم است.

تفاوت: در مواد میانی‌اش باید رب گوجه اضافه کرد.

۱۸- کلم ریز شده را می‌توان با تخم مرغ و رب گوجه و نمک ادویه سرخ و نوش جان کرد.

۱۹- قاطی پاتی: هر چی داشتی بریز روهم سرخ کن بخور. سعی کن با ذائقه جور در بیاد!

چند قلم را همیشه داشته باش:

- ۱- سیبزمینی
- ۲- پیاز
- ۳- رب گوجه
- ۴- تخم مرغ

این چند قلم را اگر آماده داشته باشی خوبه:

- ۱- پیاز سرخ کرده
- ۲- هویج سرخ شده
- ۳- کلم سرخ شده
- ۴- فلفل دلمه ریز شده خام (برای غذاهای قاطی پاتی)

حواست به میزان ادویه‌ها، نمک، برنج و ماکارونی‌ات باشه.

گوجه به خاطر ویتامین ث هر یه مدت بخر و مصرف کن.

قارچ هم به خاطر پروتئینش سعی کن هرچند وقت بخری. میتونی خردش کنی توی فریز بذاری.

اگر گفتم سویا چون نگهداری‌اش برای دانشجو و مجرد راحت تره و گرنه می‌تونی گوشت چرخ کرده آماده که توی فروشگاه‌های بزرگ هست بخری و داشته باشی. اگر غذای دانشگاه رو نمی‌خوری و خونه فامیل نداری که اونجا گوشت رو به بدنت برسونی! پس حتماً گوشت رو هرچند وقت یکبار بخر.

میوه بخور همیشه.

تذکر کلی: برنج‌های آبکشی باید برنج حداقل یک ساعت خیس بخوره.

سویا باید خیس بخوره یا اینکه توی آب جوش پنج دقیقه‌ای بجوشه.

سویا باید تفت داده بشه پس سریع بعد از اضافه کردنش گاز رو خاموش نکنید.

اگر ته‌دیگ خوب می‌خواید قابلمه رو گرم کنید روغن مناسبی بریزید تا داغ بشه بعد ته‌دیگ رو بذارید.