

به نام خدا
طباخی در خدمت سربازی
علی مؤیدی



1 مقدمه

2 نکات بهداشتی در آشپزخانه

فصل اول : صبحانه

3 اهمیت خوردن صبحانه

4 خوراک عدسی

5 املت

فصل دوم: نهار

6 قیمه:

7 قورمه سبزی:

8 نکاتی ریز در مورد قورمه سبزی:

9 برنج آبکش:

10 سبزی پلو با ماهی:

11 چند روش برای سرخ کردن ماهی

12 زرشک پلو با مرغ

13 سه روش برای پخت مرغ

15 لوبیا پلو با مرغ

16 چلو خورشت بادمجان

17 خوراک ماکارونی

فصل سوم : شام

18 کتلت

19 آش رشته

20 آبگوشت

21 منابع

بسم الله الرحمن الرحيم

سخن ما

حضرت محمد (ص): گرامی دارید نعمت های خدا را که نعمت خدا از جماعتی که گریخت دیگر بسوی ایشان بر نمی گردد.

از آنجا که سوال هر مادری در حین خدمت سربازی فرزندش اینست که عزیزم چه می خوری؟ غذایی که می خوری خوبه؟ غذاشون سیرت میکنه؟ و... ما بر آن شدین تا مطالبی را تحت عنوان طبّاحی در خدمت سربازی جمع آوری کنیم. باشد تا موجب دل گرمی خانواده هایی شود که فرزند عزیزشان را به خدمت مقدس سربازی میفرستند. و همچنین سبب شود سربازی که قصد اعزام دارد مطالبی را در مورد غذا های سربازی بداند. و جواب خیلی از سوالاتش را بگیرد. از آنجا که ما خودمون از سر آشپز های این دوران بوده ایم سعی کردم مطالب را ویژه طبّاحی در خدمت سربازی بنویسم شاید بعضی از دستور پخت ها متفاوت باشد این هم به خاطر سهولت در طبخ و بحث مدت زمان به عمل آمدن آن می باشد. در زیر برنامه غذایی متعارف این دوران را جهت آشنایی با غذا های خدمت سربازی به شکل جدول آورده ایم.

التماس دعا

برنامه غذایی خدمت سربازی

ایام هفته	صبحانه	نهار	شام
شنبه	کره و مربا	چلوخورش بادمجان	تخم مرغ و سیب زمینی آبپز
یک شنبه	خوراک عدسی	زرشک پلو با مرغ	آبگوشت
دو شنبه	پنیر و خرما	چلو خورشت سبزی	خوراک ماکارونی
سه شنبه	تخم مرغ و گوجه	سبزی پلو با ماهی	خوراک لوبیا
چهار شنبه	کره عسل	چلو خورشت قیمه	خوراک مرغ
پنج شنبه	خوراک عدسی	خوراک ماکارونی	کتلت
جمعه	حلواشکری	لوبیا پلو با مرغ	آش رشته

1. مهمترین نکته برای پیشگیری از مسمومیت‌های غذایی آن است که قبل از تماس با غذا دستها را با آب گرم و صابون بشویید.
2. بعد از خروج از توالت ، تماس با سطل زباله دستها را کاملاً بشویید.
3. دستها را با حوله جداگانه ای خشک کنید و از دستمال آشپزخانه برای این کار استفاده نکنید.
4. هر چند وقت یکبار ، دستمالها، پارچه های آشپزخانه و ابرظرفشویی را سفید، ضد عفونی و یا تعویض کنید
5. سطوح کار (روی میز ، تخته آشپزخانه و سایر سطوح تماس با مواد غذایی) را در آشپزخانه به طور مرتب ضد عفونی کنید ؛ بویژه پس از آماده سازی مرغ و گوشت خام.
6. قبل از بازکردن قوطی کنسرو، در آن را پاک کنید.
7. مواد غذایی بدون بسته بندی و یا از بسته بیرون ریخته شده، مگس ، موش ، مورچه و سوسک را که ناقل باکتریها هستند ، به خود جذب می کنند. پس این غذاها را بسرعت جمع آوری و محل مورد نظر را تمیز کنید .
8. غذا را باید به نحوی دلیسند به وسیله سبزیجات و یا مواد دیگر تزئین کرد، زیرا خوشنما بودن و زیبایی غذا، علاوه بر تحریک اشتها، آن را مطبوع تر هم می‌کند.
9. میوه و سبزیجات، همچنین گوشت مصرفی را باید قبل از مصرف به خوبی شستشو دهند.
10. چرخ گوشت را باید پس از هر بار استفاده به خوبی تمیز کرد و شستشو داد.
11. کارکنان آشپزخانه باید هر روز استحمام کنند.
12. کارکنان آشپزخانه باید هنگام کار، ملبس به لباس‌های مخصوص خود باشند.
13. رعایت حفظ سکوت را در محیط کار کاملاً بنمایند.
14. نکته قابل تذکر اینکه آشپز باید در بریدن گوشت تخصص داشته باشد.
15. کلیه کاشی‌های دیوار آشپزخانه، همه روزه باید تمیز و شستشو گردد.
16. کف آشپزخانه هر روز باید پس از اتمام کار شستشو و تمیز شود.
17. کلیه ظروف پس از شستشو باید در جای خود قرار داده شود.
18. موقع تعطیل آشپزخانه نباید به هیچ عنوان ظروف نشسته در آنجا باقی بماند.
19. دقت نمایند که هنگام شستشو، ظروف چینی نشکند و لب پریده نشود.
20. لیوان و ظروف چای را برای شستن با ظروف غذا خوری مخلوط ننمایند.
21. موقع تعطیلی آشپزخانه حتماً شیرهای گاز را ببندند.
22. غذاهای باقی مانده را در یخچال‌ها قرار دهند.
23. توری پنجره‌های آشپزخانه را هیچ وقت باز نکنند که موجب ورود و جمع شدن مگس شود.

به نام خدا

علی مهدی



پژوهشگران میگویند خوردن نهار کمبود انرژی ناشی از نخوردن صبحانه را جبران نمی کند.

- ☀ صبحانه مهم ترین وعده غذایی به حساب می آید و کسانی که این وعده غذایی را در برنامه روزانه خود می گنجانند، از سلامت بیشتری در طول زندگی خود برخوردارند.
- ☀ اگر شما روز را با خوردن صبحانه کامل شروع کنید، بیشتر احساس سرزندگی می کنید، انرژی بیشتری برای حرکت و فعالیت دارید و این یعنی اینکه انرژی بیشتری می سوزانید.
- ☀ صبحانه ای که از غلات کامل با فیبر غذایی کافی تشکیل شده باشد می تواند از نوسانات قند خون در طول روز جلوگیری کند و به این ترتیب مانع از آسیب های ناشی از بالا بودن قند خون گردد.
- ☀ مصرف صبحانه ای کامل موجب می شود تا حداقل تا ده ساعت قند خون در حد طبیعی باقی بماند.
- ☀ خوردن صبحانه سبب کنترل اشتها می شود و میل به خوردن شیرینی و نشاسته را برطرف می کند.
- ☀ یک صبحانه کامل شامل نان تهیه شده از غلات کامل، شیر و میوه ، علاوه بر این که باعث می شود وزن فرد کاهش یابد ، از ابتلای افراد به بیماری هایی مثل دیابت جلوگیری می کند.
- ☀ پس از پایان خوابیدن و ۸ تا ۱۰ ساعت وقفه در سوخت رسانی بدن، صبحانه خوردن به عنوان عاملی برای تجدید قوا از اهمیت بالایی برخوردار است.
- ☀ صبحانه به دفع مواد زائد از بدن کمک می کند .
- ☀ وقتی فرد صبحانه نمی خورد، بدن او به علت نرسیدن غذا به مغز، خسته تر است
- ☀ کج خلقی و بی حوصلگی در صبح از نتایج نخوردن صبحانه است.
- ☀ اگر فردی صبحانه نخورد، در وعده های دیگر غذایی تمایل به خوردن غذای بیش از احتیاج بدن که موجب اضافه وزن او می شود، پیدا می کند.
- ☀ خوردن صبحانه به یادگیری کمک می کند، به اینصورت که شما علاقه بیشتری برای یادگیری نشان خواهید داد و روی مطلب هم تمرکز بیشتری خواهید داشت.
- ☀ خوردن صبحانه کامل برای جلوگیری یا بهبود یبوست توصیه می شود زیرا پر بودن معده باعث افزایش حرکات روده می شود.

نقل شده پیغمبر اکرم (ص) فرمود: « عدس بخورید زیرا عدس، دانه مبارک و مقدسی است که رقت قلب می آورد و اشک را زیاد می کند و هفتاد پیامبر که آخرین شان عیسی بن مریم است، آن را مبارک دانسته اند »

طبق لیست جیره غذایی برای هر نفر	
عدسی	40 گرم
روغن	10 گرم
رب گوجه	10 گرم
پیاز	25 گرم
نمک، فلفل، ادویه	به مقداری خیلی کم

بهم نذا

علی بنودی



برای تهیه خوراک عدسی

☀ ابتدا عدس را به مدت یک شبانه روز بخیسانید و آب آن را دور بریزید. این کار باعث می شود که نفخ آوری عدس کمتر شود.

☀ سپس عدس را با کمی آب و روغن (اگر آب گوشت باشد بهتر است) بپزید. در حین پخته شدن عدس می توانید پیازداغ را تهیه کنید.

☀ پس از اینکه عدس نرم شد، پیاز داغ، رب گوجه فرنگی و کمی نمک و فلفل به آن بیافزایید و کمی صبر کنید تا جا بیافتد. خب عدسی آماده است و می توانید آن را در ظرف بکشید.

روشی که در بالا گفته شوید آسانترین روش برای تهیه عدسی است اما در برخی مناطق ایران، برای پخت عدسی از سیب زمینی و گوشت هم استفاده می کنند. افزودن این مواد به عدسی، آن را خوشمزه تر می کند اما تهیه ی این نوع عدسی کمی وقت گیر تر است .

خواص تغذیه ای و درمانی عدس

عدس یکی از حبوباتی است که طبیعت آن معتدل ولی خشک است و پوست آن گرم و مغزش سرد می باشد. عدس دارای مواد مغذی، الیاف گیاهی، کربوهیدرات پیچیده و اسیدفولیک است. همچنین سرشار از مواد غذایی مفید به ویژه پروتئین و اسیدآمینو های مختلف و غنی می باشد. کم کالری و کم چربی بوده و کلسترول ندارد و در کنار این موارد لازم است متذکر شویم که عدس بسیار ارزان است البته در مقایسه با مواد مغذی دیگر. همان گونه که یادآور شدیم دارای مقدار زیادی اسیدفولیک است. مطابق توصیه های انجمن سلامتی ایالات متحده، مصرف 400 میکروگرم اسیدفولیک برای خانم هایی که باردار هستند ضروری است و اکثر بانوان این مقدار را مصرف نمی کنند . یک دوم لیوان عدس پخته، 90 درصد از مقدار توصیه شده را تأمین می کند. در ضمن عدس منبع خوبی از آهن و برای خانم هایی که کم خونی ناشی از فقر آهن دارند مناسب می باشد.

املت:

مواد لازم برای املت:

طبق لیست جیره غذایی برای هر نفر	
تخم مرغ	60 گرم
روغن	25 گرم
گوچه فرنگی	100
نمک	به مقداری خیلی کم

برنام‌نما

علی‌نژادی



طرز تهیه املت:

طرز تهیه: برای پخت املت ابتدا چند گوچه فرنگی را خرد نمایید. کف ماهیتابه اندکی روغن ریخته و سپس گوچه ها را اضافه نمایید. وقتی گوچه ها نرم شدند آن گاه وقت اضافه کردن تخم مرغ ها می باشد. سپس با کف گیر تخم مرغ ها و گوچه ها را با هم مخلوط نمایید. یک دقیقه بعد گوچه ها و تخم مرغ ها را چنان زیر و رو کنید که طرف دیگر آن نیز سرخ شود. یک دقیقه بعد املت شما حاضر است. بهتر است در حین پخت کمی نمک و فلفل به آن اضافه نمایید.



قیمه:

مواد لازم برای پخت قیمه:

طبق لیست جیره غذایی برای هر نفر	
گوشت گاو یا گوساله	60 گرم
لپه	20 گرم
پیاز سرخ کرده	20 گرم
لیمو عمانی	5/ گرم
سیب زمینی	70 گرم
رب گوجه فرنگی	20 گرم
روغن	به مقدار کافی برای سرخ کردن سیب زمینی
نمک و فلفل و ادویه	به مقدار کافی و کم
آبلیمو	1 گرم برای هر نفر

بهم غذا

علی نوری



چگونگی پخت:

- ☀ گوشت را ابتدا شسته و سپس به اندازه 4 تا 5 سانتیمتر خرد کرده.
- ☀ لپه را شسته و سپس خیسانده (بهتره 6 ساعت یا بیشتر در آب خیسانده و چند مرتبه آب آنرا عوض کرده تا لپه ها خام نباشد و هم جلوی نفخ معده را بگیرد)
- ☀ لپه و گوشت را در ظرفی ریخته و به آن آب اضافه کرده و به مدت 2 ساعت روی اجاق گاز، تحت حرارت زیاد قرار میدهم تا گوشت و لپه به خوبی پخته شود.
- ☀ گوشت و لپه ها را از هم جدا کرده.
- ☀ گوشت را با پیاز و کمی ادویه سرخ کرده و سپس رب گوجه فرنگی را افزوده و کمی سرخ می کنیم.
- ☀ لپه ها را با کمی روغن سرخ می کنیم (این عمل از وا رفتن لپه هنگام طبخ جلوگیری می نماید).
- ☀ گوشت آماده شده را به لپه ها اضافه می کنیم.
- ☀ کمی نمک و فلفل را به آن اضافه می کنیم و می گذاریم با یک حرارت ملایم پخته شود و کاملاً جا بیفتد.
- ☀ 15 دقیقه قبل از خاموش کردن اجاق گاز لیمو عمانی را سوراخ کرده و اضافه میکنیم (توجه کنید اگر زودتر اضافه شود خورشت ما تلخ می شود)
- ☀ دقایقی قبل از سرو کردن سیب زمینی را خلال کرده و جداگانه آنرا سرخ می کنیم و در حین سرخ کردن کمی نمک می زنیم

قورمه سبزی:

مواد لازم برای پخت قورمه سبزی

طبق لیست جیره غذایی برای هر نفر	
180 گرم	برنج
50 گرم	گوشت گوساله
70 گرم	سبزی قورمه سبزی
30 گرم	لوبیا قرمز
5/ گرم	لیمو عمانی
70 گرم	پیاز
به مقدار خیلی کم	نمک، فلفل و زردچوبه
15 گرم	رب گوجه فرنگی
1 گرم	آبلیمو
25 گرم	روغن

بنام خدا

علی نبوی



طرز تهیه قورمه سبزی:

- ☀ گوشت را ابتدا شسته و سپس به اندازه 4 تا 5 سانتیمتر خرد کرده.
- ☀ لوبیا چیتی را شسته و سپس خیسانده (بهتره 6 ساعت یا بیشتر در آب خیسانده و چند مرتبه آب آنرا عوض کرده تا لپه ها خام نباشد و هم جلوی نفخ معده را بگیرد).
- ☀ پیاز را ریز خرد کرده همراه با گوشت سرخ کنید. ادویه و رب گوجه را به مقدار کم اضافه کرده و کمی سرخ کنید.
- ☀ لوبیا را به همراه مقداری آب در دیگی ریخته، گوشت آماده شده را به آن اضافه کنید و روی اجاق تحت حرارت قرار دهید.
- ☀ سبزی را پاک کرده، ریز خرد کرده و در حدی که آبش کشیده شده و صدای سرخ شدن سبزی به گوش برسد ولی سیاه نشود، سرخ کنید. (اگر سبزی آماده و خشک بود آن را خیسانده تا گل ولای آن گرفته شود سپس سرخ کنید)
- ☀ سبزی سرخ شده را به دیگ اضافه کنید به هم بزنید و بگذارید به همراه لوبیا و گوشت خوب بپزد.
- ☀ فلفل، نمک، لیمو عمانی را 15 دقیقه قبل خاموش کردن اجاق به آن اضافه کنید. و بگذارید تا خورش جا بیفتد.
- ☀ توجه شود که مصرف زیاد نمک و روغن عاملی برای سرطان است پس بهتره خورشت ما کم نمک باشد.

نکاتی ریز در مورد قورمه سبزی:

1. سبزی قورمه سبزی شامل تره 500 گرم ، جعفری 600 گرم ، گشنیز 150 گرم ، اسفناج 150 گرم و شنبلیله 50 گرم است
2. بهتر است سبزی خورش قورمه سبزی خیلی ریز خرد شود چون به این ترتیب خورش زودتر جا میفتد.
3. حتی الامکان برای پخت قورمه سبزی از سبزی تازه استفاده کنید چرا که خورش قورمه سبزی خوشمزه تر و خوش رنگ تر می شود و صد البته ویتامین های موجود در سبزی بهتر حفظ می شود
4. اگر می خواهید سبزی قورمه سبزی را در فریزر نگهداری کنید بهتر است که آن را سرخ نشده در فریزر بگذارید و موقع پخت سرخ کنید تا سالم تر و خوش رنگ تر (سبزتر) باشد. چون از نظر بهداشت غذا روغن مایع نباید یخ بزند و مصرف روغن جامدهم برای سلامتی مضر است . شنبلیله خورش قورمه سبزی نباید زیاد باشد چون خورش تلخ می شود.
5. سرخ کردن زیاد سبزی قورمه سبزی باعث می شود رنگ آن تیره شده و خاصیت خود را از دست بدهد و غذا سنگین شود و معده را اذیت کند.
6. هنگام سرخ کردن، نگذارید آب سبزی خشک شود بعد روغن بریزید چون رنگ روغن روی خورش جا افتاده و سبزی سبز و خوش رنگ می شود.
7. گوشت قورمه سبزی نباید خیلی ریز باشد. در اندازه گردویی درشت مطلوب است و می تواند با استخوان یا بدون استخوان باشد.
8. لوبیای قورمه سبزی، لوبیای قرمز است.
9. به کار بردن رب گوجه فرنگی همراه با لیمو عمانی ، از میزان رنگ سبزی خورش قورمه سبزی می کاهد



بنام خدا

علی محمدی



برنج آبکش:

مواد لازم برای پخت برنج آبکش

طبق لیست جیره غذایی برای هر نفر	
180 گرم	برنج
25 گرم	روغن
به مقداری خیلی کم	نمک

برنج پخته

علی نوری



طرز تهیه برنج آبکش:

- 1- برنج را شسته و به همراه مخلوط نمک و آب به مدت دو ساعت خیسانده و کنار میگذاریم
- 2- پس از دوساعت در یک قابلمه متوسط آب را تا نیمه پر کرده روی حرارت زیاد میگذاریم تا جوش بیاید.
- 3- آب برنج را خالی کرده و همراه روغن آن را در آب جوش میریزیم و شعله را کم میکنیم
- 4- در قابلمه را گذاشته پس از 15 دقیقه (زمانی که مغز برنج نرم شد) یک استکان از آب و روغن روی برنج را برداشته و برنج را آبکش میکنیم. برنج را چشیده و نمک آن را اندازه میکنیم
- 5- قابلمه را خشک روی حرارت قرار داده برنج را در آن میریزیم. آب و روغنی که برداشته بودیم را روی آن میریزیم.
- 6- در قابلمه را بسته روی حرارت ملایم میگذاریم. وقتی که بخار کرد یک پارچه تمیز روی در قابلمه گذاشته و در قابلمه را میگذاریم. بعد از 30 دقیقه برنج حاضر است.



سبزی پلو با ماهی:

مواد لازم برای پخت سبزی پلو با ماهی

طبق لیست جیره غذایی برای هر نفر	
برنج	180 گرم
روغن	25 گرم
سبزی (تره جعفری شوید گشنیز)	70 گرم
ماهی	200 گرم
ادویه	5/ گرم
نمک	به مقدار خیلی کم

برنام خدا

علی نوری



سبزی پلو روش اول

- ☀️ برنج را 30 دقیقه قبل از پخت در مقداری آب و نمک خیس دهید ، برنج را با چند لیوان آب و مقداری نمک داخل قابلمه و روی حرارت قرار دهید تا بجوشد سپس با آب ولرم ابکشی کنید(برنج را زمانی ابکشی کنید که وقتی دانه برنج را میان دو انگشت فشار دهید اطراف آن نرم و مغز آن کمی خام باشد).
- ☀️ سبزی را پاک کرده، ریز خرد کرده و در حدی که آبش بخار شده و صدای سرخ شدن سبزی به گوش برسد ولی سیاه نشود، سرخ کنید. (اگر سبزی آماده و خشک بود آن را خیسانده تا گل ولای آن گرفته شود سپس سرخ کنید)
- ☀️ ته قابله مقداری روغن بریزید و چند حلقه سیب زمینی ته قابلمه قرار دهید سپس لایه لایه برنج ابکش شده و سبزی ها تفت خورده را روی آن بریزید و با چنگال مخلوط کنید.
- ☀️ حرارت زیر قابلمه را زیاد کنید تا برنج شروع به بخار کردن کند سپس نصف لیوان اب داغ و مقدار کمی نمک را مخلوط کنید و روی برنج بدهید ، مقداری کره نیز تکه تکه کنید و روی برنج قرار دهید ، حرارت را کم کنید و دم کنی را بگذارید تا برنج دم بکشد.

سبزی پلو روش دوم

در این قسمت میتوان برنج را به صورت ساده به صورت آبکش آماده کرد و در موقع بار گذاشتن برنج در دیگ سبزی شوید آماده را (که قبلاً خیسانده، آبکش کرده تا گل ولای آن گرفته شود) به وسیله چنگال مخلوط کرده سپس داخل دیگ ریخته دمی را روی کن گذاشته و با حرارت کم و مناسب منتظر می مانیم تا دم بکشد.

چند روش برای سرخ کردن ماهی

روش اول روش ساده:

ماهی را بعد از شستن در مخلوط آرد و نمک و زرد چوبه و ادویه قرار می دهیم و به صورت ساده سرخ میکنیم بعد در یک ماهیتابه جدا مقداری سیر سرخ میکنم سپس مقداری از سبزی ماهی را به سیر اضافه میکنم و تفت میدهم بعد آب نارنج یا آب لیموی تازه را اضافه میکنیم و ماهی های سرخ شده را به این مواد اضافه می کنیم و زیر شعله ی گاز را کم میکنیم تا بوی آب لیمو یا نارنج توی ماهی بیپچه و بعد از ربع ساعت ماهی با طعم و چاشنی خوشمزه آماده است.

روش دوم ماهی زنجبیلی

ماهی زنجبیلی برای افرادی که عطر و طعم زنجبیل را دوست دارند. بهتره در این روش از ماهی حلوا یا شیر و هر ماهی بدون استخوان استفاده کنید. بعد از اینکه ماهی را تکه تکه کردید خشک کنید، یه تکه پودر زنجبیل را با نمک مخلوط کنید و بمالید رو ماهی ها، بزارید ۳ ساعت تو یخچال بمونه بعد روغن رو داغ کنید و ماهیها رو توی روغن داغ داغ با حرارت ملایم سرخ کنید.



سبزی پلو را پس از پخت در دیس بکشید و به همراه ماهی و لیمو ترش تازه سرو کنید.

زرشک پلو با مرغ

مواد لازم برای پخت زرشک پلو با مرغ

طبق لیست جیره غذایی برای هر نفر	
180 گرم	برنج
25 گرم	روغن
200 گرم	مرغ
5 گرم	زرشک
20 گرم	رب گوجه
به مقدار خیلی کم	نمک
5/ گرم	ادویه
10 گرم	هویج
7 گرم	فلفل دولمه

بنام خدا

علی بن ابی طالب



سه راه تفت دادن زرشک

روش اول تفت دادن زرشک

زرشک رو بشورید و داخل آبکش خشک کنید و با کره و شکر مخلوط کنید و روی حرارت ملایم قرار بدهید تا شکر آب شده و زرشک پف کنه . توجه داشته باشید زرشک رو نبای د زیاد سرخ کنید . زرشک آماده رو از روی حرارت بردارید و خلال پسته و بادام آبکش شده رو بهش اضافه کنید و کمی هم زعفران آب کرده بهش اضافه کنی . د. برنج رو به شیوه معمول آبکش کنید و بعد از پخت با خلال ها و زرشک تزیین کنید و با مرغ خوشمزه و آماده شده سرو کنید . در مورد زرشک ، دقت کنید که زرشک فاسد و مانده نباشد. زرشک خوب، قرمز روشن و خوشرنگ است، بنابراین از خریدن زرشک‌هایی که رنگ تیره دارد خودداری کنید. زرشک را یک ربع در آب سرد خیس کنید. بعد درون یک آبکش بریزید و داخل یک کاسه بزرگ‌تر بگذارید و آب سرد روی آن باز کنید، مدتی بگذارید داخل آب باشد تا شن آن ته‌نشین شده و زرشک‌ها تمیز شود. بعد فرصت دهید تا زرشک‌ها خوب خشک شود.

روش دوم تفت دادن زرشک

دو عدد پیاز متوسط را ریز رنده کنید و در روغن سرخ کردنی بریزید و بگذارید طلایی شود. پس از طلایی شدن، زرشک‌های شسته را به پیازها اضافه کنید و کمی تفت دهید و زیر آن را خاموش کنید. راه دیگر این است که زرشک را در روغن ریخته و به نسبت زرشک یک یا دو عدد هویج را رنده ریز کرده و همراه با زرشک‌ها تفت دهید.

روش سوم تفت دادن زرشک

زرشک را درون روغن می‌ریزید و اندازه یک قاشق غذاخوری آب سرد به آن اضافه می‌کنید و مقداری شکر و زعفران هم روی زرشک‌ها می‌ریزید و می‌گذارید تا یک ربع بماند بعد آن را کمی تفت می‌دهید. در هر صورت یادتان باشد زرشک نیاز به سرخ شدن زیاد ندارد. همین که زرشک کمی پف کرد آماده شده است. مقدار برنج داخل زرشک سرخ شده بریزید و با آن مخلوط کرده و موقع کشیدن برنج از این زرشک و پلو برای تزئین استفاده کنید.

سه روش برای پخت مرغ

روش اول برای پخت مرغ

اگر می‌خواهید مرغ رژیمی تهیه کرده و میل کنید، دو عدد پیاز را پوست کنده، حلقه حلقه کرده و در قابلمه بگذارید. چند حبه سیر را هم پوست بکنید و ریز کنید و داخل ظرف بریزید. سپس مقداری آب درون قابلمه ریخته و کمی زعفران هم به آن اضافه کنید و به همراه نمک بگذارید تا آرام بجوشد و مرغ کاملاً بپزد. یادتان باشد وقتی مرغ پخت، نباید آب زیادی در قابلمه باشد.

روش دوم برای پخت مرغ

روش دیگر آن است که مرغ را درون روغن سرخ کنید. بعد مرغ را بیرون آورده و مقداری رب گوجه‌فرنگی و زردچوبه درون روغن ریخته و آنها را تفت دهید تا رنگ رب گوجه عوض شود. حالا مقداری آب، آبلیمو، نمک و فلفل سیاه درون رب ریخته و پس از مخلوط شدن آنها را روی مرغ بریزید و بگذارید به آرامی بجوشد تا مرغ بپزد.

روش سوم مرغ نمکی

- ☀ مرغ‌ها را با پوست شسته چربی‌های آن را جدا کرده، ادویه و فلفل سیاه زده و به سلیقه خودتان شکم‌ش را پر کنید.
- ☀ در ظرفی که مرغ‌ها به خوبی در آن جا بگیرند به اندازه 2 سانتیمتر ته ظرف نمک ریخته و سطحی صاف را با نمک ته ظرف ایجاد کنید و روی شعله تحت حرارت قرار دهید.
- ☀ مرغ‌ها را روی نمک میچینیم توجه شود که از طرف پشت مرغ را در نمک بخوابانید. (توجه شود نمک و مرغ کاملاً خشک باشد)
- ☀ شعله را در حالت متوسط قرار دهید و درب ظرف را بسته تا حرارت به خوبی در ظرف بیچد.
- ☀ حدود 1.5 ساعت بعد درب ظرف را برداشته و از پخت آن اطمینان حاصل کنید اگر نیاز بود باز هم مدتی صبر کنید.
- ☀ مرغ پخته شده را میتوان به همراه کمی خورشید که از رب گوجه فرنگی، فلفل دلمه، پیاز داغ، آبلیمو تشکیل شده به همراه هر پلویی سرو کرد. یا به عنوان خوراک مرغ در وعده شام سرو کرد.



لوبیا پلو با مرغ

مواد لازم برای پخت لوبیا پلو با مرغ

طبق لیست جیره غذایی برای هر نفر	
180 گرم	برنج
25 گرم	روغن
70 گرم	لوبیا چشم بلبلی
200 گرم	مرغ
50 گرم	شوید
به مقدار خیلی کم	نمک
5/ گرم	ادویه

بنام خدا

علی بن ابی طالب



طرز تهیه لوبیا پلو

- ☀ لوبیا چشم بلبلی را بخیسانید و چند بار آب آن را عوض کنید.
- ☀ دو برابر حجم لوبیا روی آن آب ریخته و بگذارید تا بپزد و آب آن به خوردش رود
- ☀ شوید را خوب شسته و پس از خشک شدن خوب و یک دست خرد کنید. اگر شوید بسته بندی آماده بود آن را خیسانده و سپس آبکش کرده تا گل ولای آن گرفته شود.
- ☀ هویج را رنده کرده و کمی تفت دهید.
- ☀ برنج را آب کش کرده و شوید و لوبیا و هویج را لابه لای آن ریخته و دم کنید.
- ☀ این غذا را با مرغ زعفرانی یا گوشت میتوانید سرو کنید که دستور مرغ و گوشت مناسب را میتوانید در غذاهای مرتبط در همین کتاب پیدا کنید.

نکات:

- 1- از شوید خشک هم میتوانید برای تهیه این غذا استفاده کنید . حدود 50 گرم شوید خشک برای 1 کیلو برنج مناسب است. شوید خشک را یک ساعت قبل بخیسانید تا تازه شده و خاک و خرده های آن برود و هنگام دم کردن لا به لای برنج بدهی.
- 2- این غذا کمی چرب تر از سایر برنج ها سرو شود بسیار لذیذ تر خواهد بود.
- 3- میتوانید کمی دارچین هم هنگام دم کردن لابه لای برنج بدهید که عطری بسیار عالی به برنج شما میدهد .

چلو خورشت بادمجان

مواد لازم برای پخت چلو خورشت بادمجان

طبق لیست جیره غذایی برای هر نفر	
180 گرم	برنج
25 گرم	روغن
20 گرم	لپه
20 گرم	رب گوجه
50 گرم	گوشت گوساله
100 گرم	بادمجان
20 گرم	پیاز
30 گرم	گوجه
به مقدار کم	فلفل، نمک، ادویه

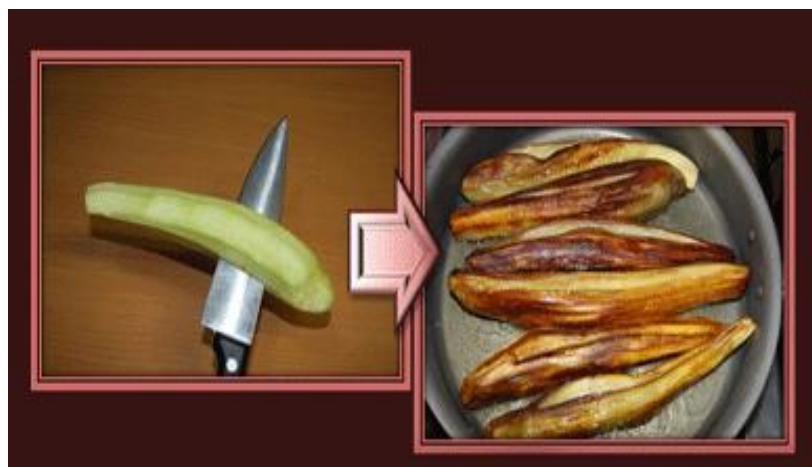
برنج‌پز

علی‌نژادی



طرز تهیه خورشت بادمجان

- ☀️ قیمه را به صورت گفته شده در بخش اول همین فصل آماده می‌کنیم.
- ☀️ سپس بادمجان‌ها را پوست کنده، وسط آن‌ها را برش می‌زنیم و با کمی روغن سرخ می‌کنیم. سپس روغن بادمجان‌ها را جدا کرده، چند عدد پیاز را در آن سرخ می‌کنیم.
- ☀️ چند عدد گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای را برش داده، همراه بادمجان‌ها سرخ کنید و در ظرف را گذاشته، آن را برای 10 دقیقه روی شعله می‌گذاریم تا جا بیفتد. (میتوانیم در انتهای پخت کمی پودر لیمو عمانی را نیز اضافه کنیم) نحوه برش و سرخ شدن بادمجان در زیر می‌باشد.



خوراک ماکارونی

مواد لازم برای پخت خوراک ماکارونی

طبق لیست جیره غذایی برای هر نفر	
100 گرم	ماکارونی
15 گرم	روغن
25 گرم	سویا
40 گرم	سبزی زمینی
15 گرم	رب گوجه فرنگی
20 گرم	گوشت چرخ کرده
5/ گرم	ادویه
به مقدار خیلی کم	نمک

برنام‌ندا

علی‌نژادی



طرز تهیه ماکارونی :

☀ ظرف بزرگی را تا نیمه آب کرده، پس از جوش آمدن 2 قاشق نمک ریخته و ماکارونی دو نیم شده را به آن اضافه کرده، وقتی که مغز ماکارونی پخت آنرا در آبکش ریخته مقداری آب گرم روی ماکارونی بدهید، تا لیزی آن کاملاً گرفته شود.

☀ گوشت چرخ کرده را به همراه سویا با کمی روغن سرخ کرده، پیاز و رب گوجه فرنگی و نمک و فلفل و ادویه را اضافه کرده با نصف استکان آب بگذارید چند جوش بزند تا آب آن کاملاً کشیده شود

☀ بعد مقداری روغن ته دیگ ریخته یک ردیف ماکارونی و یک ردیف گوشت روی آن بریزید تا تمام مواد تمام شود و مانند برنج آنرا دم کنید.

طرز تهیه ماکارونی با تن ماهی

ابتدا پیاز رنده شده را با کمی روغن زیتون تفت می دهیم. سپس تن ماهی را به آن اضافه می کنیم بعد آب گوجه فرنگی را اضافه می کنیم و یک قاشق رب گوجه برای رنگ دادن بهتر به غذا به آن اضافه می کنیم. این مواد باید آنقدر با شعله کم بپزد تا به روغن بیافتد. ماکارونی را داخل قابلمه آب جوش میریزیم تا پخته شود و آبکش کرده با مواد مخلوط می کنید. مقداری روغن ته دیگ ریخته ریخته و سیب زمینی ها را به شگل حلقه حلقه کف دیگ ریخته سپس یک لایه ماکارونی آبکش شده و یک لایه تن ماهی سرخ شده ریخته تا دیگ پر شود. وان را دم کنید.

کتلت سیب زمینی

مواد لازم برای پخت کتلت سیب زمینی

طبق لیست جیره غذایی برای هر نفر	
سیب زمینی	80 گرم
روغن	25 گرم
تخم مرغ	60 گرم
پیاز	20 گرم
نمک، فلفل، زردچوبه	به مقدار خیلی کم

بنام خدا

علی محمدی



طرز تهیه کتلت سیب زمینی

☀ سیب زمینی ها را حدود یک ساعت می پزیم سپس در یخچال گذاشته تا سرد شود و بعد آن را با دنده ریز رنده می کنیم. این کار باعث می شود که در انتهای طبخ از روغن کمتری استفاده کرده و همچنین زودتر کتلت ما آماده شود.

☀ سیب زمینی های را رنده می کنیم.

☀ پیازها را نیز رنده می کنیم.

☀ گوشت چرخ کرده را به همراه مقداری آب سرخ کرده تا کاملاً بپزد.

☀ تخم مرغ، سیب زمینی رنده شده، ادویه، زردچوبه، نمک، فلفل، سبزی معطر را به گوشت چرخ شده ی کاملاً پخته شده اضافه کرده با هم مخلوط می کنیم در روغن سرخ می کنیم.

☀ کتلت ها را با شعله نسبتاً کم سرخ می کنیم. در حین پخت، در ماهیتابه را گذاشته تا کتلت ها مغز پخت شوند.

آش رشته

مواد لازم برای پخت آش رشته

طبق لیست جیره غذایی برای هر نفر	
25 گرم	روغن
15 گرم	لوبیا
15 گرم	نخود
20 گرم	پیاز
70 گرم تازه	سبزی آش
10 گرم	کشک
40 گرم	رشته
به مقدار خیلی کم	نمک

برنام خدا

علی مددی



طرز تهیه آش رشته

- ☀ حبوبات را از قبل خیس می کنیم. سپس آنها را با پیاز سرخ کرده (که ممکن است کمی زردچوبه به آن زده باشیم) می گذاریم کاملاً بپزد.
- ☀ بعد سبزی را تمیز و خرد می کنیم و داخل حبوبات پخته شده می ریزیم و می گذاریم سبزی ها هم بپزند. سبزی خشک را یک ساعت قبل بخیسانید تا تازه شده و خاک و خرده های آن برود
- ☀ رشته را در آش می ریزیم و مرتباً هم می زنیم و می گذاریم آهسته بپزد، ولی رشته نباید خرد شود. نمک و فلفل و زردچوبه را هم اضافه می کنیم.
- ☀ سعی کنید نمک را با احتیاط در آش بریزید، چون کشک اصولاً شور است.
- ☀ بعد آش را از روی شعله بر می داریم و با کشک مخلوط می کنیم. سپس در سوپخوری می ریزیم و روی آن را با کمی کشک ساده و پیاز سرخ کرده و نعناع داغ (و در صورت دلخواه سیر داغ) تزیین می کنی.

آبگوشت

مواد لازم برای پخت آبگوشت

طبق لیست جیره غذایی برای هر نفر	
گوشت قرمز	50 گرم
روغن	25 گرم
سیب زمینی	60 گرم
گوجه	50 گرم
پیاز	20 گرم
لوبیا چیتی	30 گرم
نخود	15 گرم
نمک، ادویه	به مقدار خیلی کم

برنام خدا

علی مؤیدی



طرز تهیه آبگوشت

- ابتدا گوشت را شسته و با مقداری آب سرد در قابلمه بریزید و سپس نخود، لوبیا و پیاز پوست کنده ی دو نیم شده را شسته و به آن بیفزایید و روی حرارت ملایم بگذارید تا بپزد.
- سی دقیقه مانده به آماده شدن چند عدد سیب زمینی را پوست گرفته همراه گوجه، زرد چوبه و نمک به آب گوشت اضافه کنید و مجددا در قابلمه را بسته تا سیب زمینی با آبگوشت بپزد.
- سپس در ظرفی مقداری سیب زمینی و پیاز پخته را داخل آن بکوبید و به غذا اضافه کنید تا جا بیفتد.

حضرت رسول (ص):

گرامی دارید نان را که کار کرده اند در آن ملائکه از بامین عرش تا زمین و بسیاری از اهل زمین تا آنکه برای شام به عل آمده است.

خداوند برکت ده از برای مادران و میان ما و آن جدایی میکن.