

آشپزی بدون گوشت

تألیف گلی امامی



انتشارات نیلوفر

چاپ اول: ۱۳۶۱
چاپ دوم: تابستان ۱۳۶۹ با اضافات



انتشارات نیلوفر، خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، تلفن ۶۶۱۱۱۷



با همکاری انتشارات زمینه

تجریش، خیابان شهید دربندی (مقصود بیگت)، چهارراه حسابی

عکس روی جلد و تزیینات کتاب: آتلیه «۷ پراپر»

لیتوگرافی و چاپ متن: چاپ گلشن

لیتوگرافی و چاپ جلد: چاپ داد

تعداد: ۵۰۰۰ نسخه

همه حقوق محفوظ است.

فهرست مطالب

پیشگفتار ۹

یادداشت چاپ دوم

بخش اول: پروتئین و تغذیه ۱۳-۲۶

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

بخش دوم: یکصد غذای بدون گوشت ۲۹-۱۱۱

۱- املت‌ها، کوکوها و ... ۳۹-۴۰

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

۲- سالادها، سس‌ها ۴۹-۴۹

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

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

۳- ماست و دوغ و بورانی ۵۵-۵۸

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

۴- غذاهای سبک ۵۹-۷۳

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

۵- سوپ ها ۷۴-۸۶

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

۶- آتش ها ۸۸-۹۵

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

۷- چلو خورش ها و پلوها ۹۷-۱۰۶

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

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

۸- غذاهای شیرین ۱۱۱-۱۰۷

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

بخش سوم: بیست غذای بدون گوشت دیگر

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

پرورش جوائه ماش و جوائه‌های دیگر (۱۳۰)

جدول تبدیل وزن‌ها و اندازه‌ها داخل جلد در انتهای کتاب

پیشگفتار

این کتاب برای گیاهخواران نوشته نشده، گرچه گیاهخواران نیز می‌توانند از آن بهره‌کافی ببرند. در حقیقت این کتاب برای همه کسانی است که ممکن است مدتی در تهیه گوشت مشکلاتی داشته باشند؛ و لازم است بدانند چه مواد پروتئینی دیگری را می‌توان جایگزین گوشت کرد، بی‌آنکه سلامت افراد خانواده به خطر بیفتد.

راز تغذیه سالم شناخت صحیح مواد غذایی گوناگون است، مخصوصاً موادی که پروتئین به بدن ما می‌رسانند. و مهم است بدانیم که برخلاف تصور عمومی گوشت تنها ماده پروتئین‌دار نیست، بلکه یکی از مواد پروتئینی است. بنابراین برای آشنایی بیشتر شما با این مواد حیاتی، اولین بخش کتاب را به بحث مفصل و دقیقی در زمینه پروتئین اختصاص داده‌ایم، پیچیدگی‌های موضوع را شکافته‌ایم و با استفاده از آخرین اطلاعات موجود، جدول بزرگی از مواد پروتئین‌دار تنظیم کرده‌ایم که موجودی پروتئین کمابیش هشتاد خوراکی مختلف را با ذکر همه جزئیات برمی‌شمارد.

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

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

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

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

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

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

گلی امامی

یادداشت چاپ دوم

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

در تدارك چاپ جدید که بودیم، برآن شدیم تا تعدادی دستور غذای تازه به کتاب بیفزاییم. این کوشش را با توجه به آخرین تحولاتی که در بازار مواد غذایی پیش آمده است انجام دادیم. يك خبر خوب برای گیاهخواران به بازار آمدن سویای خشك است که با عنوان «گوشت گیاهی» در بسیاری از خواربارفروشیها اینك برای فروش عرضه می‌شود. این کنجاله لوبیای سویاست که پس از روغنکشی پرس شده و خشکانده می‌شود و در بسته‌بندی مناسب به دست مصرف‌کننده می‌رسد. این نوع سویا وقتی در آب نیمگرم خیسانده شود پس از کوتاه‌زمانی به شکلی نزدیک به گوشت چرخ‌کرده درمی‌آید. در آزمایشی که ما انجام دادیم ۱۰۰ گرم سویای خشك پس از جذب آب تبدیل به ۳۵۰ گرم «گوشت گیاهی» شد. لوبیای سویا چنانکه در بخش اول کتاب، «پروتئین و تغذیه»، می‌توانید بخوانید پر پروتئین‌ترین محصول گیاهی است و دانه‌های خشك آن در هر ۱۰۰ گرم ۳۴ گرم پروتئین دارد (به اضافه ۱۷٫۷ گرم چربی و رویمهرفته ۴۰۰ کالری انرژی). عده‌ای اکنون همین سویا را پس از خیساندن و آیکش کردن قدری سرخ می‌کنند و به جای گوشت چرخ‌کرده در همه غذاهای به کار می‌برند. یا توجه به وفور سویا، ما دو دستور برای بهره‌جویی از این ماده مفید به بخش جدید

افزوده‌ایم: سس گوجه‌فرنگی با سویا و لوبیاپلو با سویا.

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

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

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

ک. ا.

بخش اول



پروتئین و تغذیه

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

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

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

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

پروتئین چیست؟

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

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

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

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

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

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

بدن روزانه به چه مقدار پروتئین نیاز دارد؟

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

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

و برای کشوری که در آن گیاهخواری رواج دارد (مثل هندوستان) و ضریب جذب پروتئین مواد به طور متوسط پائین است طبقاً به رقم بالاتر ۱۱۱ گرم برای هرکیلوگرم وزن بدن می‌رسیم. ماهم اگر بخواهیم از این پس گیاهخواری کنیم نیازهای پروتئینی بدن خود را باید بر مبنای ۱۱۱ گرم در کیلو محاسبه کنیم. پس آقای ۷۰ کیلویی کلاً به ۷۷۷ گرم پروتئین در روز نیاز دارد و خانم ۶۰ کیلویی به ۶۶۶ گرم. و برای اینکه تصویری از مقدار مواد غذایی پروتئین‌دار لازم را برای این زوج محترم به شما بدهیم می‌گوییم که اگر قرار شود آقا تمام پروتئین مورد نیاز خود را تنها از یک منبع تأمین کند در روز اول باید ۲۵۰ گرم گوشت میل کند، در روز دوم ۲۸۰ گرم ماهی، در روز سوم ۱۴۰ لیتر شیر، در روز چهارم ۷ تخم‌مرغ، در روز پنجم ۴۳۰ گرم حبوبات، در روز ششم ۴۰۰ گرم تخمه و آجیل. و در روز هفتم؟

مهم‌ترین مواد پروتئین‌دار

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

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

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

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

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

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

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

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

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

جدول مواد پروتئین‌دار

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

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

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

پروتئین‌های مکمل

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

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

چند نمونه از پروتئین‌های مکمل را برای روشن شدن موضوع ذکر می‌کنیم. مثلاً تخم‌مرغ که به اندازه‌ای نقطه‌های قوت دارد که با هر ماده پروتئین‌دار زوج خوبی

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

پروتئین‌های مکمل در آشپزی ایرانی

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

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

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

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

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

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

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

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

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

نان	ب	ج	د	ب
عدس	ج	ب	الف	د

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

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

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

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

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

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

کَشَك	الف	الف	الف + ب	ب
نان	ب	ج	د	ب

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

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

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

به روشنی می‌توان دید که شیر به برنج كمك می‌کند و برنج به نان. اگر يك ظرف كوچك

شیرینج (برای يك نفر) در اصل با ۲۵۰ گرم شیر و ۲۵ گرم برنج پخته شده باشد و با ۵۰ گرم نان صرف شود موجودی پروتئین آن به ۱۵ گرم می‌رسد یعنی نزدیک به ۲۳ درصد نیاز روزانه خانم.

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

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

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

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

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

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

بحث پروتئین را اینک ما به پایان می‌بریم و شما را به مطالعه بخش غذاها دعوت می‌کنیم. امیدواریم با استفاده از جدول مواد پروتئین دار و مخصوصاً با بررسی آمینواسیدهای ضروری هر ماده در انتخاب مناسب ترین غذاهای بدون گوشت با توجه به پسند خانواده و امکانات بازار موفق باشید.

جدول مواد پروتئین دار

مقدار پروتئین موجود در ۱۰۰ گرم از هر ماده غذایی

ماده غذایی	پروتئین	ضریب جذب	مقدار قابل جذب	پ ۱	پ ۲	پ ۳	پ ۴
آرد جو	۹۸ گرم	٪۶۰	۵۹ گرم	ب	ج	ج	ب
آرد ذرت	۸۵ گرم	٪۵۱	۴۳ گرم	ج	ج	ج	ب
آرد سویا	۳۶- گرم	٪۶۱	۲۲- گرم	الف	ب	الف	ج
آرد گندم	۱۳۳ گرم	٪۶۰	۸۰- گرم	ب	ج	د	ب
ارزن	۱۰۴ گرم	٪۵۵	۵۷ گرم	الف + ب	ب	ج	الف
اسپاگتی پخته	۳۵ گرم	٪۵۰	۱۸ گرم	ب	ب	ج	ج
اسفناج پخته	۳- گرم	٪۵۰	۱۵ گرم	الف	ب	الف + ب	ب
بادام خشک	۱۸۶ گرم						
بادام زمینی (پسته زمینی)	۲۸۶ گرم	٪۴۳	۱۲۳ گرم	ب	ج	ج	ج
باقلائی تازه	۵۲ گرم						
باقلائی خشک	۲۶- گرم	٪۴۸	۱۲۵ گرم	ج	ب	الف	د
بامیه	۲- گرم	زیر ٪۶۰	۱۲ گرم	ب	ب	ب	ج
برگ چغندر	۲- گرم	٪۵۰ >	۱- گرم	ب	ب	ب	-
برگ مو	۳۸ گرم						
برنج سفید کرده	۶۴ گرم	٪۵۷	۳۶ گرم	الف	ب	ج	ب
برنج سفید نکرده	۸- گرم	٪۷۰	۵۶ گرم	ب	ج	ج	ب
پستنی خامه ای	۵- گرم	٪۸۲	۴۱ گرم	الف	الف	الف + ب	ب
یلغور گندم	۱۱۴ گرم	٪۶۰	۶۹ گرم	ب	ج	ج	ب
بوقلمون (گوشت بدون استخوان)	۳۱- گرم	٪۷۰	۲۱۷ گرم	-	ب	الف + ب	ب
پسته خشک	۱۷۹ گرم	٪۵۰	۸۹ گرم	ب	ج	ب	ب
پنیر روستایی (لور)	۱۷- گرم	٪۷۵ >	۱۲۸ گرم	ب	الف	الف + ب	ب
پنیر سفید	۲۲۵ گرم						
پنیر هلندی	۲۵- گرم	٪۷۰	۱۷۵ گرم	ب	الف	الف + ب	ب
تخم آفتاب گردان	۲۵- گرم	٪۵۸	۱۴۵ گرم	الف	ب	ج	ب
تخم کدو	۳۲- گرم	٪۶۰	۱۹۲ گرم	الف	ب	ب	-
تخم کنجد (ارده)	۱۷۹ گرم	٪۵۳	۹۵ گرم	الف	ج	ج	الف
تخم مرغ	۱۲۵ گرم	٪۹۴	۱۱۸ گرم	الف	الف	الف + الف	الف
جگر گوسفند	۲۰- گرم						
جو	۹۶ گرم	٪۶۰	۵۸ گرم	ب	ج	ج	ب
جوانه ماش	۴- گرم	٪۳۶	۱۴ گرم				
حلوا	۱۰۵ گرم						
خاویار	۲۶۹ گرم						
ذرت تازه (بلال)	۴- گرم	٪۷۲	۳- گرم	د	ج	ج	ب
زبان گوسفند	۱۶۲ گرم						

عاده غذایی	کل مقدار پروتئین	ضریب جذب	مقدار قابل جذب	پ ۱	پ ۲	پ ۳	پ ۴
زردآلوی خشک	۳۱ گرم						
سیبوس گندم	۱۶۴ گرم	۵۵٪	۹۰ گرم	الف	ج	ب	الف
سفیده تخم مرغ (پودر خشک)	۷۸۶ گرم	۸۳٪	۶۵۲ گرم	الف + ب	الف + ب	الف + ب	الف + ب
سیب زمینی	۲۰ گرم	۶۰٪	۱۲ گرم	الف	ج	ب	د
سیر	۵۳ گرم						
شیر خشک بدون چربی	۳۵۷ گرم	۸۲٪	۲۹۳ گرم	الف	ب	الف + ب	ب
شیر گاو	۳۷ گرم	۸۲٪	۳۰ گرم	الف	الف	الف + ب	ب
شیر گوسفند	۵۸ گرم						
عسل	۲۶۰ گرم	۳۰٪	۷۸ گرم	ج	ب	الف	د
فندق	۲۳۵ گرم						
فندق	۳۰ گرم	۷۲٪	۲۲ گرم	ب	د	ب	الف
کشک	۵۴۹ گرم						
کلم تکمه ای (بروکسل)	۵۰ گرم	۶۰٪ زیر	۳۰ گرم	ب	ب	الف	د
گردو	۲۱۴ گرم	۵۰٪	۱۰۷ گرم	ب	ج	د	ب
گل کلم	۳۰ گرم	۶۰٪ زیر	۱۸ گرم	الف	ب	الف	د
گندم	۱۵۲ گرم	۶۰٪	۹۱ گرم	ب	ج	ج	ب
گوشت گاو	۲۶۰ گرم	۶۷٪	۱۷۰ گرم	ب	ب	الف + ب	ب
گوشت گوسفند	۲۰۰ گرم	۶۵٪	۱۳۰ گرم	ب	ب	الف + ب	ب
ویبای چشم بلبلی	۲۳۱ گرم						
ویبای سبز	۲۰ گرم						
ویبای سفید	۲۲۰ گرم	۳۸٪	۸۰ گرم	ج	ب	الف + د	د
ویبای سویا (چینی)	۳۴۰ گرم	۶۱٪	۲۰۰ گرم	الف	ب	الف	ج
ویبای قرمز	۲۴۰ گرم	۳۸٪	۹۱ گرم	ج	ب	الف + د	د
ویبای لیما (تازه)	۸۰ گرم	۵۲٪	۴۲ گرم	الف	الف	الف	د
ویبای لیما (خشک)	۲۰۰ گرم	۵۲٪	۱۰۰ گرم	ج	ب	الف + د	د
مزرچوبه	۳۰ گرم	۶۰٪ زیر	۱۸ گرم	ب	د	ب	د
مست	۳۳۰ گرم	۸۲٪	۲۷۰ گرم	الف	الف	الف + ب	ب
مشر	۲۴۰ گرم	۵۷٪	۱۳۷ گرم	ج	ج	الف	د
مهی تن (کنسرو شده)	۲۴۰ گرم	۸۰٪	۱۹۲ گرم	ب	ب	الف + ب	ب
مهی ساردین (کنسرو شده)	۲۱۰ گرم	۶۹٪	۱۴۵ گرم	ب	الف	الف + ب	ب
مهی سفید	۱۹۰ گرم	۸۰٪	۱۵۲ گرم	ب	ب	الف + ب	ب
مهی و جوجه	۲۳۰ گرم	۶۵٪	۱۵۰ گرم	ب	الف	الف + ب	ب
مهی گوسفند	۱۰۳ گرم						
میگو (تازه یا منجمد)	۱۹۰ گرم	۸۰٪	۱۵۲ گرم	ب	ب	الف + ب	ب
میرگیل	۳۵۰ گرم						

ماده غذایی	کل مقدار پروتئین	ضریب جذب	مقدار قابل جذب	پ ۱	پ ۲	پ ۳	پ ۴
نان بربری	۹۲ گرم						
نان تافتون	۹۳ گرم						
نان سفید	۷۰ گرم						
نان سنگک	۸۷ گرم						
نان لواش	۸۹ گرم						
نخود	۲۲- گرم	٪۴۳	۹۵ گرم	ج	ب	الف + ج	ج
نخود سبز (تازه)	۶- گرم	٪۵۳	۳- گرم	ب	ب	الف + د	د
نخود فرنگی (خشک)	۲۴- گرم	٪۴۷	۱۱۳ گرم	ج	ب	الف + د	د

بخش دوم



یکصد غذای بدون گوشت

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

املتها، کوکوها و...



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

املت به شیوه فرانسوی

برای ۱ تا ۲ نفر

تخم مرغ، ۳ عدد

نمک و فلفل، به اندازه

کره، ۱ قاشق سوپخوری

تخم مرغها را توی کاسه کوچکی بشکنید، نمک و فلفل روی آنها بپاشید و با چنگال، با حرکات سریع دست به مدت نیم دقیقه بزنید تا سفیده و زرده خوب مخلوط شود. ماهیتابه نسبتاً کوچک و تمیزی را روی حرارت نسبتاً زیاد بگذارید؛ وقتی خوب داغ شد به اندازه یک قاشق مرباخوری کره را جدا کرده نزدیک حرارت بگذارید و بقیه آن را توی ماهیتابه بیندازید و به کمک چنگال در سطح ماهیتابه بپرخانید تا زود آب شود و همه جای کف و دیواره های ماهیتابه را بپوشاند. پس از آنکه کره کف کرد و بعد کف آن فرو نشست مایه املت را توی ماهیتابه بریزید. راز خوب در آوردن املت فرانسوی سرعت عمل است، به طوری که اغلب پختن تخم مرغ در ماهیتابه از یک دقیقه هم کمتر طول می کشد. تخم مرغ که وارد ماهیتابه شد با دست چپ دسته ماهیتابه را بگیرید و با حرکات منظم مرتباً به طرف جلو و عقب تکان بدهید تا املت به کف ماهیتابه نچسبد و در همین حال با دست راست چنگال را به حالت افقی، به طوری که تیغه های آن با کف ماهیتابه موازی باشد در دست بگیرید و با آن مایه املت را کنترل کنید.

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

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

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

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

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

املت به شیوه ایتالیایی (فریتاتا)

برای ۴ نفر

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

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

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

املت خودش را بگیرد و هم به کف ماهیتابه نچسبد.

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

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

کوکوی سبزی

برای ۴ تا ۶ نفر

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

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

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

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

کوکوی گردو و سبزی

برای ۴ تا ۶ نفر

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

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

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

کوکوی اسفناج

برای ۴ تا ۶ نفر

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

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

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

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

کوکوی کدو (یا بادنجان)

برای ۴ تا ۶ نفر

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

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

کوکوی سیب‌زمینی

برای ۴ تا ۶ نفر

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

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

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

درجه اول از تخم مرغ تأمین می‌شود، می‌افزاید.

کوکوی باقلا

برای ۴ تا ۶ نفر

نمک و فلفل، به اندازه
روغن، ۸ قاشق سوپخوری

باقلائی تازه، ۱۰ کیلو
تخم مرغ، ۵ عدد
جوش شیرین، ۱ قاشق چایخوری

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

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

خاگینه شیرازی

برای ۴ تا ۶ نفر

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

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

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

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

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

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

سیره بیج (سیر آویج)

برای ۴ نفر

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

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

گل کلم و تخم مرغ

برای ۴ تا ۶ نفر

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

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

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

را يك يك توی ماهیتابه بشکنید و همه مواد را مرتباً هم بزنید تا تخم مرغها سفت شوند. روی خوراك نمك و فلفل بپاشید و پس از هم زدن آن را بکشید و سر سفره ببرید.

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

نرگسی اسفناج

برای ۴ تا ۶ نفر

نمك و فلفل، به اندازه
تخم مرغ، ۶ عدد

اسفناج، ۲ كيلو
پیاز متوسط، ۳ عدد
روغن، ۸ قاشق سوپخوری

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

حالا قدری نمك و فلفل روی اسفناج بپاشید و با کفگیر اسفناج و پیاز را در ماهیتابه به پایین فشار دهید و صاف کنید به طوری که شکل منظمی پیدا کند و روی آن صاف باشد. در این وقت تخم مرغها را یکی یکی روی قشر اسفناج و پیاز بشکنید و بی آنکه دست بخورند بگذارید سفیده ها در جای خود ببندند. برای كمك به پختن تخم مرغ می توانید چند دقیقه در ماهیتابه را روی آن بگذارید. سفیده ها که بست می توانید نرگسی را بکشید. یا آن را یکجا به كمك کفگیر توی دیسی بلفزانید و یا بهتر از آن، نرگسی را طوری در ماهیتابه قسمت کنید که يك سفیده و زرده تخم مرغ روی هر قسمت باشد. هر قسمت را توی يك شتاب بگذارید و سر سفره ببرید. علاوه بر تخم مرغ، اسفناج هم قدری پروتئین دارد. البته نان که با نرگسی میل می کنید.

نرگسی لوبیاسبز

برای ۴ تا ۶ نفر

رب گوجه فرنگی، ۱ قاشق مربا-
خوری
تخم مرغ، ۶ عدد
نمك و فلفل، به اندازه

لوبیا سبز، ۱ كيلو
پیاز متوسط، ۲ عدد
روغن، ۸ قاشق سوپخوری
زردچوبه، ۱ قاشق چایخوری

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

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

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

نرگسی کدو (یا بادنجان)

برای ۴ تا ۶ نفر

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

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

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

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

سالادها، سس‌ها



سالادها از نظر پروتئین از پربرترین خوراکیها نیستند ولی اشتها ساز و پر ویتامین‌اند و برای ما ایرانیان که اعتقاد راسخ به خواص سودمند و شفا بخش سبزی‌های تازه داریم جزء ثابتی از غذای روزانه شده‌اند. و گاه سالادها به اندازه‌ای مفصل و مقوی هستند که به تنهایی کار یک وعده غذای کامل را انجام می‌دهند. در این فصل هشت نوع سالاد بسیار متنوع را به همراهی پنج نوع سس گرد آورده‌ایم. سس‌ها نه تنها سالادها را خوشمزه‌تر می‌کنند بلکه گاه به مقدار پروتئین سالاد هم می‌افزایند، مثل سس مایونز یا سس ماست. شما اگر مایل به بالا بردن محتوای پروتئین سالادهای خود هستید همیشه می‌توانید مقداری پنیر سفید یا تخم‌مرغ یا حبوبات پخته و یا دانه‌هایی چون کنجد را به سالاد بیفزایید. و اگر در جستجوی سبزی‌های واقعاً پر ویتامین هستید هویج و گوجه‌فرنگی و اسفناج و جعفری و کلم و کاهو را از یاد نبرید. و در هر حال، همیشه سبزی‌خوردن و سبزیهای سالاد خود را به دقت قبل از مصرف ضد عفونی کنید.

سالاد کاهو با ماست

برای ۵ نفر

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

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

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

سالاد سزار

برای ۴ نفر

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

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

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

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

سالاد کلم و هویج

برای ۴ نفر

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

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

سالاد نخود و پنیر

برای ۴ تا ۶ نفر

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

کاهوی سالادی، نصف کاهو
 پیازچه، ۵ ساقه
 فلفل سبز متوسط، ۱ عدد
 نخود سبز پخته، ۲ قاشق سوپخوری
 سرکه، ۲ قاشق سوپخوری
 نمک و فلفل، به اندازه
 روغن زیتون، ۶ قاشق سوپخوری

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

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

سالاد ایتالیایی

برای ۴ تا ۶ نفر

چغندر پخته (لبو)، ۱ عدد متوسط
 هویج متوسط، ۳ عدد
 کرفس، ۳ ساقه
 نخود فرنگی پخته، ۱ فنجان
 چایخوری
 سس مایونز، ۱۵ فنجان
 چایخوری
 کاهوی تازه سالادی، چند برگ

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

مواد پروتئینی سالاد ایتالیایی سس مایونز و نخود فرنگی هستند.

سالاد روسی

برای ۴ تا ۶ نفر

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

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

سالاد سیب‌زمینی به شیوه آلمانی

برای ۴ تا ۶ نفر

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

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

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

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

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

سالاد یونانی

برای ۴ تا ۶ نفر

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

سه ساعت قبل از صرف غذا کاهو را با آب سرد تمیز بشویید و با حوله یا پارچه خشک کنید. سپس آن را از میان دو نیمه کنید و با کارد تیز خلال کنید. کاهوی خلال شده را توی کاسه سالادخوری بریزید. پیازچه‌ها را بشویید و تمیز کنید. ساقه‌های سبز آنها را جدا کنید. سر پیازچه‌ها را ریز خرد کنید و روی کاهو بریزید. خیار را پوست بگیرید و خیلی نازک ورقه ورقه کنید و داخل کاسه بریزید. جعفری خردشده را هم اضافه کنید. تربیجه‌ها را پاک کنید، سر و دم آن را بگیرید و بشویید، آنگاه آنها را نازک حلقه کنید و روی سالاد بریزید. فلفل سبز را بشویید، تخم آن را بگیرید، خودش را ریز کنید و توی سالاد بریزید. درپوشی روی کاسه سالاد بگذارید و آن را به یخچال منتقل کنید تا خنک شود. روغن زیتون و روغن ذرت را به همراهی سرکه و نمک و فلفل توی شیشه دهن گشادی بریزید، هم بزنید، در آن را ببندید و شیشه را هم در یخچال بگذارید. قبل از بردن سالاد به سر سفره، سس را تکان بدهید و روی سالاد بریزید

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

سس ماست

برای نصف لیوان سس

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

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

سس روغن و سرکه به شیوه فرانسوی

برای نصف لیوان سس

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

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

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

سس سفید (بشامل)

برای نصف لیوان سس

کره، ۲ قاشق سوپخوری
آرد سفید، ۵ را تا ۲ قاشق
سوپخوری
شیر، ۵ را فنجان چایخوری
پیاز کوچک، ۱ عدد
میخک درسته، ۲ عدد
برگ بو، نصف برگ

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

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

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

سس سفید آسان

برای نصف لیوان سس

کره، ۲ قاشق سوپخوری
آرد، ۵ را تا ۲ قاشق سوپخوری
شیر، ۵ را فنجان چایخوری
نمک و فلفل سفید، به اندازه

مواد اختیاری:

پودر کرفس، ۱ قاشق چایخوری
جوز کوبیده، ۱ قاشق چایخوری
آبلیمو، ۱ قاشق مرباخوری
آب پیاز، ۱ قاشق مرباخوری
جعفری خرد شده، ۲ قاشق سوپخوری

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

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

مواد پروتئینی سس سفید آرد و شیر است.

سس مایونز

برای ۲ لیوان سس

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

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

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

ماست و دوغ و بورانی



ماست به عنوان يك غذای سالم بهداشتی شهرتی عالمگیر دارد. و حتی بسیاری اشخاص خوردن آن را موجب طول عمر می دانند و خواص دارویی و شفابخش برای آن قائلند. برای ما، ماست (و فرآورده های لبنی دیگر)، دست کم ماده پروتئین دار مفیدی است که به خوبی با مواد دیگر ترکیب می شود و غذاهای خوشمزه و نیروبخشی به وجود می آورد. خوشبختانه ماست در ایران آنقدر سابقه و سنت دارد که برای جمع آوری اطلاعات درباره غذاهای ماستی نیاز چندانی به جهانگردی پیدا نکرده ایم؛ تنها برای يك نوع ماست و خيار متفاوت سری به بلغارستان زده ایم، که ماستش به نوبه خود معروف است.

در این فصل غیر از طرز تهیه ماست و دوغ خانگی، ۹ نوع بورانی را که معمولاً از ترکیب ماست با يك سبزی یا صیفی پدید می آید گرد آورده ایم. اگر تا به حال ماست نزده اید، یقین داریم که با خواندن دستورات مفصل و قدم به قدم کتاب موفق خواهید شد.

ماست خانگی

برای يك كاسه بزرگ

شیر غلیظ، ۲ لیتر

مایه ماست، ۲ قاشق سوپخوری

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ماست قندی

برای يك كاسه كوچك

مایه ماست، ۱۵۰ قاشق سوپخوری

شیر غلیظ، ۱ لیتر

شکر، ۱ فنجان چایخوری

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

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

اگر ماست به‌اندازه کافی شیرین نبود دفعه بعد می‌توانید به‌مقدار شکر آن اضافه کنید یا برعکس. ماست قندی از ماست ساده پروتئین بیشتری ندارد ولی پرکالری‌تر است.

برای ۴ لیوان

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

برای يك كاسه متوسط

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

و به همراه نعنائی خشك و نمك و فلفل و قطعات یخ با ماست مخلوط كنید. به

مرور که یخها آب می‌شوند ظرف آبدوغ‌خیار را هم بزنید تا آب از ماست جدا نایستد.

بیشترین پروتئین آبدوغ‌خیار در ماست آن است.

ماست و خیار

برای يك كاسه متوسط

خیار قلمی متوسط، ۴ عدد	نعنای خشك، ۱ قاشق مرباخوری
كشمش سیاه ریز، ۲ قاشق	ماست غلیظ، ۲ لیوان
سوپخوری	نمك و فلفل، به اندازه

كشمش را پاك كنید، دم آن را بگیرید و در آب سرد بخیسانید. خیارها را پوست بگیرید و رنده کنید و توی ماست بریزید. نعنای خشك و نمك و فلفل را روی ماست بپاشید و همه مواد را خوب مخلوط کنید. كاسه ماست و خیار را توی یخچال بگذارید تا خنك شود. قبل از آنكه آن را سر سفره ببرید آب اضافی كشمش‌ها را خالی کنید و آنها را توی ماست و خیار بریزید و مخلوط کنید. اگر ماست و خیار را با نان میل کنید، نان و ماست دو ماده اصلی پروتئین‌دار آن هستند.

ماست و خیار به شیوه بلغاری

برای ۴ نفر

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

اول خیارها را پوست بگیرید و ریز خرد کنید. شوید را نیز بشوید، پاك کنید و ریز کنید. خیار و شوید و گردوی کوبیده را به همراهی روغن زیتون در كاسه‌ای بریزید، پودر سیر و نمك و فلفل را روی آن بپاشید و همه مواد را خوب مخلوط کنید. كاسه را چند ساعت در یخچال بگذارید تا خنك شود. چند دقیقه قبل از صرف غذا كاسه را از یخچال بیرون بیاورید، ماست را روی آن بریزید و مخلوط کنید. سپس يك تا دو قطعه یخ در هر ظرف سوپخوری بیندازید و ماست و خیار را روی قطعات یخ بكشید و سر سفره ببرید.

مهمترین مواد پروتئینی این خوراك گردو و ماست است. و البته نان.

بورانی اسفناج (ماست و اسفناج)

برای يك كاسه متوسط

اسفناج، ۱ كيلو	پودر سیر، نصف قاشق چایخوری
روغن، به مقدار کافی	نمک و فلفل، به اندازه
پیاز متوسط، ۲ عدد	ماست غلیظ، ۲ لیوان

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

ماست را در کاسه‌ای بریزید، نمک و فلفل و پودر سیر را روی آن بپاشید و هم بزنید. بعد اسفناج پخته را با کارد به قطعات کوچکتر تقسیم کنید و آن را به همراهی پیازداغ باماست مخلوط کنید. بورانی معمولاً سرد خورده می‌شود. مواد پروتئینی آن ماست و اسفناج است. و نان، اگر آن را با نان میل کنید.

بورانی چغندر (ماست و لبو)

برای يك كاسه متوسط

چغندر پخته (لبو)، نیم كيلو	پودر سیر، نصف قاشق چایخوری
نعنائ خشك، ۱ قاشق مرباخوری	(اختیاری)
نمک، به اندازه	ماست غلیظ، ۲ لیوان

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

بورانی لوبیاسبز (ماست و لوبیا سبز)

برای يك كاسه متوسط

لوبیا سبز تازه، نیم كيلو	نمک و فلفل، به اندازه
روغن زیتون، ۱ قاشق سوپخوری	ماست غلیظ، ۲ لیوان
پودر سیر، نصف قاشق چایخوری	

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

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

بورانی کنگر (کنگرماست)

برای یک کاسه متوسط

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

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

کنگر پروتئین ندارد، ولی ماست دارد. و نان.

بورانی بادنجان (یا کدو)

برای ۴ نفر

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

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

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

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

ماست و کرفس

برای يك كاسه متوسط

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

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

ماده پروتئینی ماست و کرفس تنها ماست آن است.

غذاهای سبك



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

ساندویچ پنیر و گردو

برای ۴ نفر

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

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

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

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

ساندویچ پنیر و تخم مرغ

برای ۴ نفر

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

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

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

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

باقلائی پخته

برای ۴ نفر

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

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

ماده پروتئینی باقلای پخته خود باقلاست.

عدسی

برای یک کاسه متوسط

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

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

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

ماشال موشو (لوبیا پخته)

برای یک کاسه متوسط

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

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

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

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

خوراك لوبيا به شيوة يونانى

برای يك كاسه متوسط

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

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

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

کدو و بادنجان سرخ کرده

برای ۴ نفر

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

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

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

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

میرزا قاسمی

برای ۴ نفر

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

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

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

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

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

ماده اصلی پروتئین دار میرزا قاسمی همان تخم مرغ است. و البته برنج یا نان.

راتاتوی به شیوه فرانسوی

برای ۶ تا ۸ نفر

پياز، ۵ عدد	گوجه فرنگی، ۱۵ كيلو
جعفری، ۱۰۰ گرم	بادنجان قلمی، ۱ كيلو
ريحان، چند شاخه	کدو قلمی، ۷۵۰ گرم
پودر سیر، ۱ قاشق چایخوری	روغن ذرت، ۳ تا ۶ قاشق
نمک و فلفل، به اندازه	سوپخوری
	فلفل دلمه ای، ۴ عدد

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

نازك درآورید. جعفری و ریحان را ریز خرد کنید.

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

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

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

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

راتاتوی به شیوه یونانی

برای ۴ تا ۶ نفر

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

کرفس، ۲ ساقه
پیاز درشت، ۱ عدد
روغن زیتون، ۳٫۵ قاشق
سوپخوری
پودر سیر، نصف قاشق چایخوری
پنیر سفید، ۱۵۰ گرم

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

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

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

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

خوراک سیب‌زمینی

برای ۴ نفر

سیب‌زمینی پشندی متوسط،
۶ عدد
پیاز متوسط، ۱ عدد
فلفل دلمه‌ای، ۱ عدد
آرد، ۲ قاشق سوپخوری
شیر، ۳ امتکان

کره، ۳ قاشق سوپخوری نمک و فلفل، به اندازه

فر آشپزخانه را روشن کنید و روی ۱۷۵ درجه سانتیگراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) بگذارید. سیب زمینی ها را بشوید، پوست بکنید و خیلی نازک ورق کنید. پیاز را پوست بگیرید و ریز خرد کنید. فلفل دلمه ای را هم همین طور. ظرف نسوز متوسطی را بردارید و یک ردیف سیب زمینی کف آن بچینید. یک قشر نازک آرد روی سیب زمینی ها بپاشید و قطعات کوچکی از کره را جابه جا روی سیب زمینی ها پخش کنید. مقداری پیاز و فلفل نیز روی آنها بریزید.

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

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

اسپاگتی با پنیر

برای ۴ نفر

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

قابلمه ای را روی حرارت زیاد بگذارید و ۸ لیوان آب گرم توی آن بریزید، ۲ قاشق مرباخوری نمک به آن اضافه کنید و در آن را ببندید تا جوش بیاید. جوش که آمد دسته اسپاگتی را از گوشه قابلمه توی آب جوشان بگذارید. اسپاگتی ها را برای اینکه در قابلمه جاگیرند نشکینید. خودشان به تدریج از پایین نرم می شوند و در آب فرو می روند. اسپاگتی معمولاً بین پانزده تا بیست دقیقه می پزد، مخصوصاً اگر نازک باشد. یک امتحان پختن آن این است که قسمت کوچکی از اسپاگتی را لای دندان بگذارید. اگر وسط آن هنوز سفت بود، نپخته است. اگر تمام اسپاگتی نرم شده بود پخته است و باید آن را از روی حرارت بردارید.

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

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

مواد پروتئین دار این خوراک پنیر و اسپاگتی هستند.

کتلت لوبیا

برای ۴ نفر

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

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

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

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

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

پن كيك با مربا

برای ۱۰ عدد پن كيك

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

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

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

در این زمان روغن کف ماهیتابه را اندازه کنید و دوباره نصف ملاقه مایه پن كيك توی آن بریزید. تا پن كيك دوم خودش را می گیرد و زیر آن برشته می شود دو قاشق سوپخوری مربا لای پن كيك اول بگذارید و آن را لوله کنید و توی دیس بگذارید. به همین ترتیب ادامه دهید تا مایه پن كيك تمام شود. پیش از آنکه پن كيكها را سرسره ببرید قدری خاك قند روی آنها بپاشید. پن كيك پراز پروتئین است. تخم مرغ و شیر و آرد هر سه از مواد پروتئینی هستند.

پن كيك با سبزیجات به شیوه چینی

برای ۱۰ عدد پن كيك

كلم برگ ربع يك كلم كوچك	سس سویا (سس چینی)، ۱ قاشق سوپخوری
هویج متوسط، ۱ عدد	نمك، به اندازه
پیاز كوچك، ۱ عدد	به اضافه مواد مایه پن كيك به
لفل دلمه ای، ۱ عدد	ترتیبی که در دستور تهیه پن كيك
جوانه ماش، ۳۰۰ گرم	با مربا شرح داده شده است.
روغن مایع، ۵ قاشق سوپخوری	

كلم و هویج و فلفل را بشوید و آبکش کنید. كلم را ریز خرد کنید، هویج

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

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

خود پن‌کیک پراز پروتئین است. جوانه ماش هم مقداری پروتئین دارد. همچنین نان.

سنبوسه هندی

برای ۴ تا ۶ نفر

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

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

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

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

دلمه برگ مو به شیوه یونانی

برای ۳۰ تا ۳۵ عدد دلمه

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

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

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

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

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

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

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

سوپ‌ها



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

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

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

«آبگوشت» سبزیجات برای مایه سوپ

برای ۴ لیوان آبگوشت

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

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

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

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

سوپ پیاز

برای ۶ نفر

پياز درشت، ۳ عدد	نان فرانسوی، ۶ برش
کره، ۳ قاشق سوپخوری	پنیر رنده شده، ۵۱۵ گنجان
«آبگوشت» سبزیجات، ۴ لیوان	چایخوری
نمک و فلفل، به اندازه	

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

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

سوپ کدو حلوائی

برای ۴ نفر

کدو حلوائی، ۱ کیلو	نمک و فلفل، به اندازه
شیر داغ، ۴۵۵ گنجان چایخوری	جوز کوبیده و دارچین، هریک
کره، ۱ قاشق سوپخوری	ثلث قاشق چایخوری
شکر، ۱ قاشق سوپخوری	زعفران ساییده، اندکی

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

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

سوپ عدس به شیوۀ یونانی

برای ۶ نفر

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

عدس را پاک کنید، بشویید و با ۱۲ لیوان آب سرد از شب قبل بخیسانید. روز بعد آن را آبکش کنید، دوباره در آب سرد بشویید و باز آبکش کنید. کرفس و هویج و جعفری را بشویید و ریز خرد کنید. پیاز را هم پوست بگیرید و خلال کنید. ماهیتابه بزرگی را روی حرارت ملایم بگذارید، روغن زیتون را توی آن بریزید و سبزی‌هایی را که خرد کرده‌اید توی روغن در حدود ۱۵ دقیقه سرخ کنید. در این فاصله قابلمه‌ای را روی حرارت زیاد بگذارید و ۵ لیوان آب گرم در آن بریزید تا جوش بیاید. جوش که آمد حرارت را کم کنید و در قابلمه را بگذارید. اکنون رب گوجه‌فرنگی، برگت بو و عدسهای آبکش شده را به‌همراهی پودر سیر توی ماهیتابه بریزید و با مواد دیگر مخلوط کنید و در حدود ۱۰ دقیقه دیگر به سرخ کردن مواد ادامه دهید.

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

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

سوپ حبوبات

برای ۶ نفر

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

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

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

سوپ سبزیجات مخلوط (روستایی)

برای ۵ تا ۶ نفر

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

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

سوپ سبزیجات مخلوط به‌شیوۀ فرانسوی

با سس مخصوص

برای ۱۰ تا ۱۲ نفر

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

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

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

مواد سس

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

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

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

کرم سوپ اسفناج (یا کاهو)

برای ۵ نفر

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

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

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

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

کرم سوپ تره فرنگی

برای ۶ نفر

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

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

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

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

کرم سوپ گوجه فرنگی

برای ۵ نفر

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

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

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

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

کرم سوپ قارچ

برای ۴ نفر

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

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

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

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

کرم سوپ پیاز

برای ۴ نفر

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

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

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

کرم سوپ کرفس

برای ۴ نفر

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

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

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

کرم سوپ گل کلم

برای ۶ نفر

گل کلم متوسط، ۱ عدد
 کره، ۲ قاشق سوپخوری
 آب یا «آبگوشت» سبزیجات، ۳٫۵ لیوان
 پیاز متوسط، ۱ عدد
 شیر، ۳ فنجان چایخوری
 کرفس، ۳ ساقه
 جوز کوبیده، اندکی
 آرد، ۱٫۵ قاشق سوپخوری
 نمک و فلفل، به اندازه

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

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

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

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

کرم سوپ ذرت

برای ۵ نفر

ذرت دانه شده، ۳٫۵ فنجان	آرد، ۳ قاشق سوپخوری
چایخوری	نمک و فلفل، به اندازه
شیر، ۶ فنجان چایخوری	جوز کوبیده، اندکی
کره، ۳ قاشق سوپخوری	جعفری خرد شده، ۳ قاشق سوپخوری
پیاز کوچک، ۱ عدد	

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

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

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

سوپ گوجه‌فرنگی سرد به شیوه اسپانیایی

برای ۶ نفر

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

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

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

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

و با اشتها میل کنید.

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



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

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

آش رشته

برای ۴ تا ۶ نفر

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

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

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

آش رشته

برای ۴ تا ۶ نفر

زردچوبه، ۲ قاشق مرباخوری	نخود، نصف لیوان
روغن، ۱۵ استکان	لوبیا چیتی، نصف لیوان
رشته بریده، ۳۵۰ گرم	عدس، نصف لیوان
کشمک ساییده، ۲ لیوان	سبزی (تره، شوید، جعفری)،
نعنای خشک، ۲ قاشق مرباخوری	نیم کیلو
نمک و فلفل، به اندازه	اسفناج یا برگش چغندر، نیم کیلو
	پیاز درشت، ۲ عدد

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

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

ادامه دهید تا به رنگ قهوه‌ای روشن درآید.

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

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

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

آش آلو

برای ۶ تا ۸ نفر

برنج، ۵۱۵ فنجان چایخوری	زردچوبه، ۱ قاشق مرباخوری
سبزی (تره، نعنا، جعفری،	نمك و فلفل، به اندازه
گشنیز)، ۱ كيلو	آلوی تازه، ۵۱۵ كيلو
لپه، نصف لیوان	(یا آلوی خشك، ۴۰۰ گرم)
پیاز متوسط، ۴ عدد	نعناي خشك، ۱ قاشق سوپخوری
روغن، ۵۱۵ استکان	

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

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

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

آش انار

برای ۴ تا ۶ نفر

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

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

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

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

آش جو - نوع اول

برای ۶ تا ۸ نفر

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

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

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

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

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

آش جو - نوع دوم

برای ۴ تا ۶ نفر

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

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

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

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

مواد پروتئینی این غذا جو و بادام است. و تا حدی اسفناج.

آش کلم قمری

برای ۴ تا ۶ نفر

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

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

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

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

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

آش ماش

برای ۶ تا ۸ نفر

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

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

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

آش ماست

برای ۶ تا ۸ نفر

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

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

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

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

اشکنه ماستی (مرغانه ماست)

برای ۴ تا ۶ نفر

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

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

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

۷

چلو خورش ها و پلوها



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

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

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

چلو ساده

برای ۶ تا ۸ نفر

برنج، ۱ کیلو

روغن، ۶ قاشق سوپخوری

نمک سنگ، ۱ کیلو

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

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

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

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

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

کته ساده

برای ۴ تا ۶ نفر

نمک، به اندازه

برنج، ۷۵۰ گرم

روغن، ۱۰ قاشق سوپخوری

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

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



خورش شش‌انداز هویج

برای ۴ تا ۶ نفر

آبلیمو، ۲ قاشق سوپخوری
تخم‌مرغ، ۶ عددهویج یا زردک، ۱ کیلو
روغن، ۲ استکان
شکر، ۵ قاشق سوپخوری

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

شش‌انداز هویج را می‌توانید با چلو یا نان یا با هردو میل کنید. پروتئین اصلی آن در تخم‌مرغ و در برنج و گندم است.

خورش باقالا قاتق

برای ۴ تا ۶ نفر

شوید تازه، ۲۵۰ گرم
روغن جامد، ۶ قاشق سوپخوری
نمک، به‌اندازه
شوید خشک، ۱ قاشق سوپخوری
تخم‌مرغ، ۴ عددپاچه باقالا (باقلائی رشتی) خشک،
۱ لیوان
(یا پاچه باقالای تازه، ۱ کیلو)
سیر تازه برگدار، ۲ ساقه
(یا سیر خشک، ۴ پره)
زردچوبه، ۲ قاشق مرباخوری

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

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

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

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

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

خورش تورش تره (ترش تره)

برای ۴ تا ۶ نفر

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

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

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

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

خورش نازخاتون

برای ۴ تا ۵ نفر

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

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

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

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

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

خورش دال هندی

برای ۴ تا ۵ نفر

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

لپه را از شب قبل در آب سرد خیس کنید. روز بعد پیاز را پوست بگیرید و خرد کنید. قابلمه‌ای را روی حرارت متوسط بگذارید، روغن را در آن بریزید و پیاز را تفت دهید تا طلایی شود. سیر را پوست بگیرید، بکوبید و با پیاز کمی سرخ کنید. حالا زردچوبه و زیره را اضافه کنید و در ماهیتابه چند چرخ بدهید. لپه را آبکش کنید و روی پیاز و ادویه سرخ شده بریزید و یکی دو چرخ بدهید. بعد ۵۰ لیوان آب گرم را به همراهی نمک و فلفل به محتویات قابلمه اضافه کنید. حرارت را کم کنید و بگذارید خورش مدتی آهسته بجوشد.

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

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

می‌خورند.

خورش ماست و تخم مرغ به شیوه هندی

برای ۴ تا ۶ نفر

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

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

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

عدس پلو با خرما

برای ۶ نفر

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

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

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

دمی باقلا

برای ۴ تا ۶ نفر

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

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

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

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

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

دمپخت عدس

برای ۴ نفر

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

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

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

مواد پروتئینی دمپخت عدس، برنج و عدس است.



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

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

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

فرنی

برای ۳ تا ۴ نفر

شیر، ۲ لیوان
آرد برنج، ۲ قاشق سوپخوری
شکر، ۴ قاشق سوپخوری
گلاب، ۱ قاشق سوپخوری
هل کوبیده، ۵ گرم

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

شیربرنج

برای ۵ تا ۶ نفر

شیر، ۴ لیوان
برنج، نصف لیوان
گلاب، ۱ استکان
هل کوبیده، ۵ گرم

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

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

شله‌زرد

برای ۶ تا ۸ نفر

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

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

مواد پروتئینی شله‌زرد برنج و بادام است.

رنگینک

برای ۶ نفر

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

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

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

حلوای آرد و شکر

برای ۶ تا ۸ نفر

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

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

حلوای آرد و خرما

برای ۶ نفر

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

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

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

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

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

حلوائ هویج

برای ۶ تا ۸ نفر

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

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

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

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



بیست غذای بدون گوشت دیگر

افزوده چاپ جدید

نیمروی اسپانیولی

برای ۴ تا ۵ نفر

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

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

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

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

تخم مرغ و جوانه ماش به شیوه چینی

برای ۴ نفر

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

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

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

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

تخم مرغ و تره فرنگی

برای ۳ تا ۴ نفر

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

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

يك كاسه آب جوش بگذارید.) گوجه فرنگیهای پوست کنده را در ظرفی بریزید و با گوشتکوب قدری له کنید.

ماهیتابه ای را روی حرارت متوسط بگذارید، روغن را در آن بریزید و ابتدا فلفلها را قدری تفت بدهید. بعد تره فرنگی را اضافه کنید و چند چرخ بدهید تا شفاف شود. حالا گوجه فرنگی را به همراهی نصف استکان آب گرم و قدری نمک به مواد قبلی اضافه کنید و حرارت را کم کنید تا آب آهسته آهسته بجوشد و بخار شود. آب ماهیتابه که تمام شد مواد پخته را پهن کنید، حرارت زیر ماهیتابه را زیاد کنید و تخم مرغها را وسط ماهیتابه بشکنید و هم بزنید. تخم مرغها که بستند غذا را سر سقره ببرید.

این خوراک که اصلا سریلانکایی است تند و تیز خورده می شود. ماده پروتئینی غذا تخم مرغ است.

سالاد زمستانی

برای ۴ نفر

لوبیا سبز، ۲۵۰ گرم	سیب زمینی اسلایس شده متوسط، ۴ عدد
پیاز متوسط، ۱ عدد	تره فرنگی قرمز، ۴ عدد
چغندر پخته (لبو) متوسط، ۱ عدد	ذرت دانه، نصف قوطی کنسرو (اختیاری)
سرکه انگور، ۲ قاشق سوپخوری	نمک و فلفل، به اندازه
روغن زیتون، ۳ قاشق سوپخوری	

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

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

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

سالاد سیب درختی

برای ۴ تا ۶ نفر

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

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

سس گوجه‌فرنگی (کچاپ)

برای ۱ کیلو سس

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

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

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

سس گوجه‌فرنگی با سویا

برای ۴ تا ۶ نفر

گوشت گیاهی خشک (سویا)، ۱۰۰ گرم	رب گوجه‌فرنگی، ۵۰
پیاز درشت، ۱ عدد	روغن، ۶ قاشق سوپخوری
سیر، ۲ پره	(اگر روغن زیتون باشد خوشمزه‌تر می‌شود)
فلفل دلمه‌ای متوسط، ۳ عدد	آویشن، ۱ قاشق سوپخوری
هویج متوسط، ۳ عدد	نمک و فلفل، به اندازه
قارچ تازه، ۲۵۰ گرم	

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

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

فلفل

برای ۴ نفر

نخود، ۱۵ لیوان سرخالی	زیره سیاه، نصف قاشق مرباخوری
سیر، ۶ پره	نمک و فلفل قرمز، به اندازه
جعفری پاک‌شده، ۱ قاشق سوپخوری	روغن، به مقدار کافی

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

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

دوپیازه سیب‌زمینی

برای ۴ تا ۶ نفر

سیب‌زمینی پشندی (یا اسلایمبولی)،	تخم‌مرغ، ۴ عدد
نیم‌کیلو	زردچوبه، ۱ قاشق مرباخوری
پیاز متوسط، ۴ عدد	آبلیمو یا آبغوره، ۱ قاشق مرباخوری
روغن، ۸ قاشق سوپخوری	(اختیاری)
رب گوجه‌فرنگی، ۱ قاشق سوپخوری	نمک و فلفل، به اندازه

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

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

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

هم اندکی پروتئین دارد. و البته نان. دوپپازه با سیبزمینی اسلایس شده تر می شود.

کتلت سیبزمینی به شیوه هندی

برای ۱۲ کتلت

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

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

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

لازانیا

برای ۶ تا ۸ نفر

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

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

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

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

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

آش میوه

برای ۱۰ تا ۱۲ نفر

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

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

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

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

مواد پروتئینی اصلی آش میوه حبوبات آن است.

خورش فسنجان بدون گوشت

برای ۶ نفر

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

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

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

خورش شوید باقلا

برای ۴ تا ۶ نفر

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

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

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

خورش ماش به شیوه هندی

برای ۴ نفر

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

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

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

لوبیا پلو با سویا

برای ۴ تا ۶ نفر

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

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

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

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

مهمترین مادهٔ پروتئینی این غذا همان سویای آن است.

شوید پلو با سیب‌زمینی

برای ۴ تا ۶ نفر

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

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

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

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

برای ۴ نفر

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

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

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

مواد پروتئینی ریزوتو قارچ و برنج و پنیر است.

پلو با سبزیجات مخلوط به شیوه «چینی»

برای ۴ تا ۶ نفر

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

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

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

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

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

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

کیسل میوه

برای ۶ نفر

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

آب جوش، ۱ لیوان سرخالی
شکر، به مقدار کافی

آبمیوه (انار، شاهتوت، پرتقال،
تمشک و غیره).

۲ لیوان سرخالی

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

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

پیوست

پرورش جوانه ماش و جوانه‌های دیگر در خانه

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

انواع جوانه‌ها

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

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

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

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

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

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

پرورش جوانه: روش اول (آسان)

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

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

پرورش جوانه: روش دوم (پیشرفته)

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

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

این روش دو حسن بزرگ دارد: دانه در مدت پرورش خود جای ثابتی دارد از این رو برخلاف جهت جاذبه زمین خیلی صاف و راست بالا می آید. و دوم اینکه ریشه از سوراخ آبکش پایین می رود، به آب می رسد و مرتباً آبیاری می شود. از این رو هم جوانه بهتر رشد می کند و هم اینکه پرورش دهنده می تواند در وقت برداشت جوانه ریشه ها را از پشت آبکش قیچی کند و دور بریزد. با استفاده از این روش قد جوانه ها به ۸ تا ۱۰ سانتیمتر می رسد.

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

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

فهرست مهمترین منابع

الف) به زبان فارسی

- «آشپزی آسان» تألیف منزله باقرزاده، انتشارات زمینه، چاپ دوم، ۱۳۶۱
- «آشپزی دوره صفوی»، متن دو رساله از آن دوره [«کارنامه» حاجی محمدعلی باورچی و «مادة الحیوة» نورالله]، به کوشش ایرج افشار، انتشارات سروش، ۱۳۶۰
- «سفرة اطعمه»، تألیف میرزا علی اکبرخان آشپزباشی [در سال ۱۳۰۱ ه.ق./ ۱۸۸۴ میلادی]، انتشارات بنیاد فرهنگ ایران، ۱۳۵۳
- «هنر آشپزی»، تألیف رزا منتظمی، ب. ن.، چاپ هفتم، (۹) ۱۳۵۸
- یادداشتهای منتشر نشده شخصی و خانوادگی

ب) به زبان انگلیسی

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