

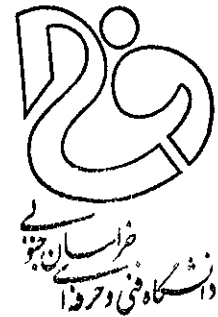


کارگروه تدوین قرارداد تیپ غذای دانشجویی

پیوست شماره ۵

شیوه نامه آماده سازی مواد اولیه و پخت غذای دانشجویی

تابستان ۱۳۹۸



- آماده سازی:

آماده سازی خوب، لازمه ارائه خدماتی مطلوب و مناسب است. در فرایند آماده سازی لازم است علاوه بر رعایت اصول و دستورالعمل‌های رایج، نکاتی نیز مورد توجه قرار گیرد. اول آنکه از نگهداری مواد غذایی آماده شده خارج از سردخانه جداً پرهیز شود. مواد غذایی آماده سازی شده به دلیل خرد شدن و قطعه قطعه شدن بیشتر در معرض هوا و آلاینده ها بوده و بنابراین لازم است مراقبت بیشتری از آنها به عمل آید. وسایل و ابزار آلات آماده سازی بیشترین نقش را در انتقال آلودگی ها دارند. نظافت و ضدعفونی مداوم و با برنامه آنها، بسیار لازم و ضروری است. درجه سردی محل آماده سازی، نظافت محیط و اصول بهداشت فردی و محیطی محل آماده سازی نیز به دلیل مذکور از اهمیت دو چندان برخوردار است. از دیگر نکات بسیار مهم در واحدهای آماده سازی، خارج نمودن سریع ضایعات و زباله ناشی از فرایند آماده سازی است. قطعات غیر قابل استفاده و ضایعات ایجاد شده محیط‌های بسیار مناسبی برای رشد میکروبه‌ها هستند و بنابراین لازم است سریعاً از محل آماده سازی خارج شوند. جدا بودن محل آماده سازی مواد غذایی از دیگر اصول مهم و اساسی در فرایند آماده سازی است که لازم است به آن توجه وافر گردد.

آماده سازی گوشت، مرغ و ماهی در یک محل و در یک زمان می‌تواند آلودگی‌های احتمالی آنها را به یکدیگر انتقال دهد. در آماده سازی سبزیجات، خصوصاً سبزیجات تازه، لازم است تمامی مواد در چند مرحله شستشو و ضدعفونی شوند و به ظاهر تمیز و بسته بندی شکلی آنها اکتفا نشود. وجود باقی مانده سموم دفع آفات، مخاطره‌ای جدی برای سبزیجات است که خطر آن کمتر از تخم انگل نیست و بنابراین شستشوی چند مرحله ای و ضدعفونی آنها با مواد، می‌تواند مخاطرات ناشی از آنها را کاهش دهد.

۱-۱) شست‌وشوی مواد غذایی:

- ❖ میوه: میوه‌ها توسط در محلول ضدعفونی کننده، ضدعفونی شده سپس شست‌وشو می‌شود.
- ❖ سبزی در چهار مرحله سالم سازی می‌شود که عبارتند از: پاک سازی، انگل زدایی، ضدعفونی و شست‌وشوی نهایی.
- مرحله اول) پاک سازی: ابتدا سبزی‌ها را به خوبی پاک کرده سپس در وان اول شست و شو می‌دهیم تا مواد زائد و گل و لای آن‌ها به خوبی جدا شود. توصیه می‌شود برگ‌های کاهو و کلم قبل از شست و شو از یکدیگر جدا گردد. مرحله دوم) انگل زدایی: برای انگل زدایی، سبزی پاک شده مرحله اول را در وان دوم ریخته به ازای هر لیتر آب (۳ الی ۵ قطره) مایع ظرف شویی به آن اضافه کرده، پس از ۵ دقیقه سبزی را از کف آب جدا و تا حد لازم آبکشی می‌کنیم تا تخم انگل و باقیمانده مایع ظرف شویی از سبزی جدا گردد.
- مرحله سوم) ضدعفونی: در این مرحله به ازای هر ۵ لیتر آب، یک گرم (برابر نصف قاشق چای خوری) کلر (پرکلرین) را در آب حل کرده و سبزی‌ها را برای مدت ۵ دقیقه در محلول فوق قرار داده تا میکروب‌های آن از بین بروند.
- مرحله چهارم) شستشوی نهایی: سبزی‌های ضدعفونی شده را آنقدر با آب سالم شست و شو داده تا باقیمانده مواد ضدعفونی کننده جدا شده و قابل مصرف گردد و چنانچه نیاز باشد بعد از این مرحله سبزی ریز یا خرد می‌شود.
- ❖ گوشت: شست‌وشو با آب سرد شهری انجام شود. در صورتی که هدف انجماد زدایی سریع گوشت و پخت بلافاصله آن باشد، می‌توان از آب گرم استفاده کرد به شرط آنکه زمان انجماد زدایی تا پخت کمتر از یک ساعت باشد.
- ❖ در صورت افتادن مواد غذایی بر کف زمین، به شرط آنکه آلودگی از نوع سطحی باشد و به راحتی با شست‌وشو زوده شود، ضروری است شست‌وشوی ماده غذایی انجام شود در غیر این صورت استفاده از ماده غذایی آلوده یا انتقال آن به ظرف محتوی همان نوع ماده غذایی مجاز نیست.

۲-۱) خارج نمودن مواد از انجماد

یکی دیگر از مراحل که ممکن است مواد غذایی را با مخاطره مواجه سازد مرحله دیفراسست یا انجماد زدایی است. این مرحله حساس اگر با دقت و حوصله و با اصول علمی انجام نشود می‌تواند علاوه بر افزایش میکروبه‌های موجود در غذا، باعث از بین رفتن مواد مغذی و ارزش

غذایی یک محصول گردد. انجماد زدایی اصولاً باید بتدریج و بدون استفاده از آب و در فضای سردخانه (بالای صفر) صورت گیرد. فرآیند انجماد زدایی اگر به روش مذکور انجام نشود می‌تواند باعث فساد مواد غذایی شده در صورت استفاده از آب (خصوصاً آبگرم) آلودگی یک قسمت از مواد غذایی و یک قطعه را به تمام قطعات و مواد منتقل نماید. با وجود برنامه غذایی منظم انجماد زدایی اصولی کار چندان مشکلی نبوده و می‌تواند در آشپزخانه‌ها به دقت و زیر نظر کارشناسان مربوط به خوبی انجام شود. هرگز مواد غذایی را در دمای اتاق از انجماد خارج نکنید و بهتر است ماده غذایی برای رفع انجماد در یخچال ۴ درجه سانتی‌گراد قرار گیرد و یا از سالن‌های مخصوص انجماد زدایی استفاده گردد.

۲- انواع روش های پخت و پز

اصولاً پخت و پز مواد غذایی برای آن انجام می‌شود که این مواد برای بدن قابل هضم و جذب گردد. پخت و پز علاوه بر اینکه برای بدن مفید است، می‌تواند برخی از مخاطرات و میکروبیهای غذا را نیز از بین ببرد. با این وجود نباید پخت و پز عاملی باشد که باعث شود غذا برای بدن زیانبار گردد. حرارت دادن زیاد غذا، باعث از بین رفتن مواد مغذی آن شده و حتی در مواردی سبب می‌شود آن غذا برای بدن زیانبار شود. سرخ کردن زیاد و حرارت دادن روغن بطور مستقیم از جمله این موارد است. ترجیحاً نباید در غذا در هنگام پخت باز باشد و در مراکزی که دیگهای دو جداره وجود دارد بجز در موارد ضروری، درب ظروف خصوصاً انواع سوپها و خورشت‌ها لازم است بسته باشد. سرخ کردن، فرآیندی مخرب در مواد غذایی است و بنابراین لازم است در موارد غیر ضروری از آن اجتناب گردد و در مواقع لازم و در صورت وجود دیگهای دو جداره حتماً از این نوع دیگها برای حرارت دادن روغن استفاده شده و به محض تغییر رنگ روغن از آن استفاده نشود. همچنین دقت شود به هیچ عنوان از روغن‌های غیر مخصوص سرخ کردن، استفاده نشود. روغن مایع معمولی و جامد برای سرخ کردن خطرناک است.

مقایسه بهداشتی پخت مواد غذایی

۲-۱- آب پز کردن:

هنگامی که مواد غذایی از ابتدا در آب سرد پخته شوند ویتامین‌های موجود در آنها در آب منتشر می‌شوند و مواد یاد شده کیفیت خود را از دست می‌دهند. زمانی که مواد غذایی از آغاز در آبجوش پخته شوند، تغییرات بوجود آمده در لایه‌های سطحی مواد غذایی که با آبجوش در تماس هستند از انتشار ویتامین‌ها به آب جلوگیری می‌کنند و این امر موجب حفظ طعم و کیفیت مطلوب می‌شود. مزایا:

در این شیوه پخت، نیازی به افزودن مواد چرب (مانند روغن و کره) وجود ندارد.

معایب:

برای مثال سیب زمینی آب پز به سختی طعم و کیفیت غذایی خود را حفظ می‌کند.

راهکار:

هر چه حجم آب مورد مصرف در این روش کمتر باشد، دمای مواد غذایی سریعتر افزایش می‌یابد و ویتامین‌های موجود در آن بیشتر حفظ خواهد شد. پس از پخت کامل مواد غذایی، می‌توان از آبجوش باقیمانده برای تهیه سوپ‌ها یا به عنوان مایه سس استفاده کرد. به عنوان مثال برای آب پز کردن سبزی‌ها باید دو برابر حجم آن آب افزوده شود. نخودفرنگی و اسفناج از این قاعده مستثنی هستند چرا که نخودفرنگی هم حجم خودش و اسفناج به حجم کمتری آب نیاز دارند.

۲-۲- پخت با بخار:

در این شیوه مواد غذایی مستقیماً با آب تماس ندارند، بلکه در جوی اشباع شده از بخار آب، پخته می‌شوند.

مزایا:

مزیت پخت با بخار این است که می‌توان اجزاء مختلف یک غذا را جداگانه درون لفاف پیچید و آنها را همزمان با یکدیگر در بخار پخت، بدون آنکه بو و طعم آنها به یکدیگر سرایت کند.

معايب:

اين شيوه پخت به كندى صورت مى گيرد و وقت گير است، ضمن آنكه آبگوشت يا آب سبزی بر جا نمى ماند. در نتيجه بايد در ظرفى جداگانه سس يا مايه را تهيه كرد.

راهكار براى حفظ طعم در پخت با بخار:

هر چه مواد مختلف غذا به قطعه هاى كوچكترى خرد شوند پخت سريعتر صورت مى گيرد. براى بالا بردن طعم غذا مى توانيد آب سبزی، آبگوشت و انواع ادويه را به آب درون محفظه زيرين بخار بيفزايد و پس از جوش آمدن آب و بخار كردن آن، مواد غذايى خرد شده را درون محفظه بالايى بخاريز، قرار دهيد. اين شيوه نه تنها طعم يكايك مواد غذايى را حفظ مى كند بلكه در مقايسه با ديگر روشهاى پخت، ويامين هاى موجود در مواد غذايى را به بهترين شكل حفظ مى كند. مزيت ديگر اين روش در اين نكته نهفته است كه بخشى از چربي موجود در مواد غذايى حذف مى شوند.

۲-۳- پخت در لفاف:

در اين شيوه پخت، مواد غذايى به صورت يکجا درون لفافى از جنس فويل آلومينيومى يا كاغذ روغنى پيچيده و درون فر اجاق گاز پخته مى شوند. در اين شرايط كه بخارهاى متصاعد شده از مواد غذايى راه به جايى ندارند. مواد ياد شده به خوبى كيفيت غذايى و ديگر ويژگيهاى مطلوب خود را حفظ مى كنند.

مزايا:

روشى است بسيار سريع، پاكيزه (بدون ريخت و پاش) و مطابق با موازين نوين تغذيه كه به وسايل اندكى نياز دارد.

معايب:

اين روش تنها براى پخته قطعه هاى كوچك گوشت، مرغ يا ماهى مناسب است ضمن آنكه مواد پخته شده را بايستى به همان شكل بر سر ميز توزيع كرد.

راهكارها:

براى دستيابى به طعم بهتر مى توان به مواد غذايى درون لفاف يک قاشق سوپ خورى آب و ادويه افزود. اين روش به خوبى كيفيت غذايى، ويامين ها، رنگ و رايحه مواد غذايى را حفظ مى كند.

۲-۴- پخت در فر اجاق گاز يا اجاق برقى:

در اين شيوه مواد غذايى تحت تاثير مستقيم گرما قرار مى گيرند و متناسب با ميزان گرما به تندى يا به كندى پخته مى شوند.

مزايا:

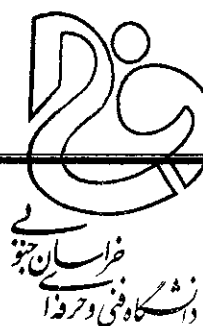
اين روش براى پخت قطعات بزرگ گوشت، مرغ و ماهى به صورت كامل مناسب است، چنانچه مواد اوليه كيفيت بالايى داشته باشند، اين روش طعم واقعى و دلپذير آنها را آشكار مى سازد.

معايب:

شيوه ياد شده، طعم كلييه مواد غذايى (حتى طعم ناخوشايند مواد غذايى با كيفيت پايين) را آشكار مى سازد، بنابراين لازم است كه از مواد غذايى با كيفيت مناسب استفاده شود.

راهكار:

وجود پيه و چربي زير پوستى، دنبه و مانند آنها موجب ايجاد دود در هنگام پخت مى شود و طعمى ناخوشايند به غذا مى دهد، بدين سبب هرگونه چربي اضافى از گوشت بايد گرفته شود. قبل از پخت گوشت قرمز در فر به جهت حفظ كيفيت، سطح گوشت با يک قطعه فويل آلومينيومى پوشانده شود و در هنگام پخت نيز چندين بار مايه با قاشق به سطح گوشت ماليده شود. همچنين تا پخت كامل گوشت، از زدن نمك به آن خوددارى شود.



۲-۵- کباب کردن:

در این شیوه پخت، مواد غذایی به وسیله حرارت مستقیم یا غیر مستقیم پخته می‌شوند.
مزایا:

شیوه‌ای است سریع که در آن از گرمای زیاد استفاده می‌شود و طعمی گوارا و دلچسب به ماده غذایی می‌دهد و مواد مغذی آن تا حدود زیادی حفظ می‌گردد.

معایب:

حرارت شدید و عدم دقت کافی موجب سوخته شدن سطح کباب شده، افزون بر این کباب کردن گوشت در صورتیکه بر روی حرارت مستقیم انجام شود، موجب پیدایش مواد سمی در گوشت خواهد شد. در این روش باید دقت نمود مواد غذایی بر اثر حرارت زیاد نسوزند و همچنین کاملاً پخته شوند (مغز پخت).

راهکار برای حفظ طعم:

قطعه‌هایی را که می‌خواهید کباب شوند، نباید بیش از دو تا سه سانتی‌متر ضخامت داشته باشند تا پخت کباب کامل شود.

۲-۶- پخت در عصاره مواد غذایی:

در این روش که از پخت با فشار گرفته شده است، مواد غذایی درون ظرفی در بسته حرارت داده شده با شیره و عصاره‌ای که از آنها خارج می‌گردد، پخته می‌شوند.

مزایا:

پخت همزمان مرغ، ماهی و گوشت قرمز با سبزی‌ها موجب حفظ طعم واقعی و مطلوب آنان می‌شود. همچنین می‌توان پیش از شروع پخت نیز ادویه مورد نظر را بدان افزود.

راهکار برای حفظ طعم:

پس از متساعد شدن بخار و اشباع شدن فضای درون ظرف از بخار، شعله کم شود تا پخت با شعله ملایم صورت گیرد. چنانچه مایل باشید، می‌توانید ادویه و سبزی‌های معطر را از ابتدا به مواد غذایی بیفزایید.

نکته تغذیه‌ای:

این شیوه برای افرادی که از رژیم غذایی بدون چربی استفاده می‌کنند، مناسب است.

۲-۷- پخت در اجاق مایکروویو:

در این شیوه پخت، امواج الکترو مغناطیسی بر مواد غذایی تابانیده می‌شود. امواج یا اشعه مولکول‌های آب موجود در مواد غذایی را به تحرک و تلاطم در می‌آورند و دمای آنها را به سرعت به حد مطلوب پخت می‌رسانند. مواد غذایی پخته شده به این روش کیفیتی مشابه مواد آب‌پز یا پخته شده با بخار دارند.

مزایا:

شیوه‌ای بسیار سریع و جان‌شنینی کارآمد برای آب‌پز کردن یا پخت با بخار است. همچنین با استفاده از آن می‌توان به آسانی غذاهای پخته و آماده را دوباره گرم کرد.

معایب:

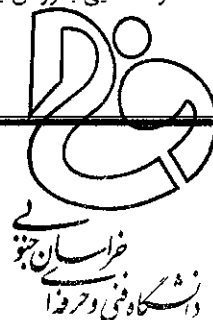
این شرایط را نمی‌توان برای کباب کردن گوشت بکار برد. (به استثنای اجاق‌های مایکروویوی چند منظوره) شیرینی و کیک پخته شده با این روش، کیفیت مطلوبی نخواهند داشت. مواد غذایی نیز باید از اندازه و ابعاد خاص و محدودی برخوردار باشند تا بتوان آنها را به این شیوه پخت.

نکته تغذیه‌ای:

شیوه‌ای ساده و سریع است که نیازی به استفاده از روغن و مواد چرب ندارد و کیفیت مواد غذایی به نحو احسن حفظ می‌کند.

۲-۸- سرخ کردن و تفت دادن در روغن:

مواد غذایی یا روغن یا کره و مانند آن و در دمای بالا پخته می‌شوند.



مزایا:

روشی سریع است و طعم دلپذیر مواد غذایی را دو چندان می‌کند.

معایب:

برای پخت قطعه‌های درشت مواد غذایی مناسب نیست.

راهکار برای حفظ طعم:

با بهره‌گیری از ظروف مخصوص می‌توان با حداقل حرارت مواد غذایی را کاملاً برشته و طلایی کرد. پس از سرخ کردن مواد غذایی به استثنای گوشت قرمز، روغن مصرفی دور ریخته شود. می‌توان اندکی مایع (آب یا آب سبزی) به مخلوط روغن و شیره گوشت باقیمانده در ته ظرف افزود. سپس آن را حرارت داد تا قوام پیدا کند سپس این مایه را می‌توان به عنوان سس مورد استفاده قرار داد.

۲-۹- سرخ کردن به شکل غوطه ور کردن در روغن:

در این شیوه پخت، مواد غذایی خرد شده درون ظرف حاوی روغن جوشان غوطه ور شده و سرخ می‌شوند. بدین ترتیب سطح آنها در تماس با روغن کاملاً ترد می‌شود، حال آنکه مغزشان لطافت اولیه خود را حفظ می‌کند.

مزایا:

این شیوه بسیار سریع است و طعمی گوارا و دلچسب در سطح برشته شده مواد غذایی پدید می‌آورد.

معایب:

چنانچه تدابیر لازم اندیشیده نشود مواد غذایی حاصل، فوق العاده چرب خواهد شد.

راهکار برای حفظ طعم:

برای حفظ طعم، سبب حاوی مواد غذایی خرد شده پس از جوش آمدن روغن، به مدت کوتاهی درون آن غوطه ور شود. پس از خروج سبب از دورن روغن، مواد غذایی پخته شده روی یک برگ کاغذ جذب الرطوبه پهن شود تا مازاد روغنشان گرفته شود.

نکات تغذیه ای مورد توجه:

این شیوه موجب پیدایش مواد سرطان زا در روغن چند بار مصرف شده می‌شود. بدین سبب پس از یکبار مصرف، روغن کهنه را دور ریخته و از روغن تازه استفاده شود.

۳) مواد مورد نیاز و روشهای آماده سازی و پخت غذا

برنج سفید (چلو)

مواد لازم:

روش آماده سازی:

- ۱- ابتدا برنج مورد نیاز وزن شده و سپس خوب بازبینی و پاک شود.
 - ۲- برنج پاک کرده را در ظرف مناسبی ریخته بعد از اضافه کردن آب ولرم و مخلوط کردن و هم زدن آن را خالی نموده و این عمل چند بار تکرار گردد تا آب برنج شفاف و زلال شود.
 - ۳- بعد از شستشو، داخل ظرف برنج آب نمک اضافه نموده تا مقداری بالاتر از سطح برنج آب وجود داشته باشد (حدود ۸ الی ۱۱ سانتی متر بالاتر) و متناسب با نوع برنج به مدت حدود ۶ الی ۱۲ ساعت خیسانده شود.
- روش پخت برنج:
- ۱- دیگ بزرگ را پر از آب کرده و روی شعله قرار گیرد تا به نقطه جوش برسد.
 - ۲- در این مرحله آب نمک برنج را خالی کرده و برنج را داخل دیگ آبجوش ریخته تا برنج به حال نیم‌پز در آید. (۷ تا ۱۵ دقیقه جوشیدن متناسب با نوع برنج)
 - ۳- وقتی برنج به صورت نیمه پخته درآمد آن را به وسیله آبگردان داخل آبکش ریخته و مقداری آب ولرم روی آن ریخته تا لعاب و نمک اضافی آن شسته شود.
 - ۴- بلافاصله در ظرف جداگانه به اندازه مورد نیاز روغن مایع ریخته و روی شعله کمی داغ شود.

- ۵- برنج را داخل ظرف دمکن ریخته و روی برنج هم کمی روغن داغ اضافه شود (جهت جلوگیری از ایجاد ته دیگ برنج، از دیگهای مخصوص دارای کفی دیگ استفاده نمود).
- ۶- در مرحله آخر، ظرف محتوای برنج را داخل فردمکن یا بر روی اجاق با حرارت تنظیم شده گذاشته تا پخت نهایی حاصل شده و برنج دم بکشد.
- نکته: بعد از دم کشیدن برنج جهت زعفرانی کردن، مقداری از روی برنج (یعنی گل برنج) را برداشته و سپس جهت بازشدن و دانه دانه شدن برنج، مقداری روغن مایع و زعفران روی آن ریخته و به همراه سایر مواد غذایی توزیع شود.

روش پخت برخی از غذاهای پیشنهادی:

زرشک پلو با مرغ:

روش آماده سازی:

- ۱- برنج طبق روش ذکر شده آماده شود.
- ۲- مرغ قطعه بندی گردیده و پس از جدا کردن قطعات زائد شسته شده و در آبکش ریخته شود.
- ۳- سپس تکه های مرغ با نمک، فلفل سیاه و سیر مزه دار شود.
- ۴- پیاز پوست گیری و شسته شود.
- ۵- مقداری از پیاز به صورت حلقه ای و مقداری به صورت نگینی یا مکعبی خرد شود.
- ۶- زرشک به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه با آب خیس گردد.
- ۷- سپس زرشک روی آب به آرامی جمع گردیده و در صافی ریخته شستشو داده شود.
- ۸- فرصت داده می شود تا آب اضافی آن خارج گردد.
- ۹- هویج به صورت کامل پوست گیری شده و خرابی های آن گرفته شود.
- ۱۰- سپس هویج پوست گیری، شسته و به صورت حلقه حلقه خرد شود.
- ۱۱- فلفل دلمه ای شسته شده و تخم های آن ها جدا گردد.
- ۱۲- فلفل های شسته شده به صورت خلال درشت خرد شود.

روش پخت:

- ۱- برای تهیه سس غذا، ابتدا ظرف حاوی کمی روغن روی شعله قرار داده شود.
- ۲- پیاز نگینی تفت داده شود.
- ۳- کمی رب گوجه فرنگی، نمک و فلفل سیاه و زردچوبه به آن اضافه کرده آن ها را کمی تفت داده و به آن آب جوش اضافه گردد.
- ۴- پس از کمی جوشیدن سس غذا آماده می شود. فلفل سیاه به مقداری استفاده شود که باعث تند شدن غذا نشود.
- ۵- زرشک همراه با مقداری روغن، شکر و آبلیمو تفت داده شود.
- ۶- برای پخت مرغ، ظرف مورد نظر روی حرارت قرار داده شود.
- ۷- پس از آن که ظرف کمی گرم شد روغن در آن ریخته شود.
- ۸- حلقه های پیاز در کف ظرف مورد نظر چیده شود.
- ۹- یک لایه از قطعات مرغ (تفت داده شده یا مزه دار شده) روی آن قرار داده شود.
- ۱۰- کمی از سبزیجات (فلفل دلمه ای، هویج، حلقه پیاز) خرد شده و کمی از سس مرغ روی آن ریخته و دو مرتبه این عمل تکرار شود.
- ۱۱- درب ظرف بسته گذاشته شود
- ۱۲- سپس ظرف روی حرارت ملایم یا داخل فر قرار داده تا پخت آن انجام شود.

نکته ۱: در حین پخت برای جلوگیری از بوی سوختگی، مراقبت گردد که آب ظرف تمام نشود.
نکته ۲: اگر مرغ دیرپز بود، کمی آب جوش اضافه گردد تا پخت کامل شود، اما بعد از پخت نباید خیلی آب یا سس در ظرف باقی بماند.

نکته ۳: پیشنهاد می‌شود چنانچه مرغ شور شد کمی مخلوط شکر و آبلیمو درون آن ریخته شود.

چلو خورش بامیه:

روش آماده‌سازی:

- ۱- برنج طبق روش ذکر شده آماده شود.
- ۲- پیاز پوست گیری و شسته شود.
- ۳- سپس پیاز به صورت نگینی یا مکعبی متوسط خرد شود.
- ۴- گوشت پس از شستن و پاک کردن قسمت‌های زاید به قطعات مکعبی تقسیم شود.
- ۵- لپه پس از بازبینی و شستشو در ظرف مناسبی ریخته و تا چند سانتی‌متر بالاتر از سطح لپه، آب سرد اضافه کرده و متناسب با نوع لپه به مدت سه الی چهار ساعت خیسانده شود.
- ۶- بامیه‌ها شسته شود.
- ۷- سپس قسمت دم بامیه‌ها تا حدی که مایه لزج آن خارج نشود گرفته شود.
- ۸- پیاز خرد شده همراه با روغن تفت داده شود.
- ۹- سپس گوشت به پیاز تفت داده شده اضافه می‌گردد.
- ۱۰- در آخر لپه به مواد اضافه می‌شود. لپه به هیچ عنوان نباید زیاد سرخ شود فقط با پیاز و گوشت کمی تفت داده شود.
- ۱۱- آنگاه رب گوجه فرنگی با کمی روغن تفت داده شود.
- ۱۲- به محتوای ظرف نیز مقدار کافی آب جوش اضافه شده و روی شعله ملایم به مدت حدود دو ساعت حرارت داده شود.
- ۱۳- در مرحله جا افتادن و به روغن افتادن (۱۵ دقیقه آخر) دارچین به همراه نمک و در صورت نیاز آبلیمو به خورش اضافه می‌گردد. فلفل سیاه به مقداری استفاده شود که باعث تند شدن غذا نشود.
- ۱۴- بامیه‌ها در روغن مخصوص سرخ کردنی با حرارت ملایم سرخ کرده سپس بامیه‌ها را درون خورش ریخته و فرصت داده می‌شود تا به پخت کامل برسد.

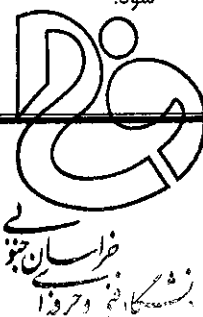
چلو خورش فسنجان با مرغ:

روش آماده‌سازی:

- ۱- پیاز، هویج، کدو یا... بعد از پوست گیری، شستشو و سپس با چرخ یا مش ریز چرخ گردد.
- ۲- مغز گردو پاک شده و با مش درشت چرخ شود.
- ۳- مرغ پس از قطعه‌بندی و جداسازی قطعات زائد و چربی اضافه، شستشو شود.

روش پخت:

- ۱- برنج طبق دستورالعمل پخت برنج سفید تهیه شود.
- ۲- ابتدا پیاز و هویج یا کدو یا به رنده یا چرخ شده با روغن تفت داده شود.
- ۳- سپس مغز گردوی چرخ شده به آن افزوده شده و کمی با هم تفت داده شود.
- ۴- در ادامه مقدار مناسب آب سرد به آن افزوده و روی حرارت ملایم گذاشته تا پخته شود.
- ۵- سپس نمک و رب انار را افزوده و فرصت داده شود تا نیم ساعت جوش بخورد.
- ۶- هنگام اتمام پخت اگر رب انار مصرفی شیرین بود به آن کمی سرکه یا آبلیمو و اگر ترش بود به آن شکر افزوده و کاملاً هم زده شود.



- ۷- فرصت داده شود تا چند جوش دیگر بخورد تا طعم مطلوب ملس در فسنجان ایجاد گردد.
- ۸- گوشت مرغ را نیز جداگانه همراه با پیاز، زردچوبه و کمی نمک کاملاً مزه دار کرده و سپس فرصت داده شود تا کاملاً بپزد.
- نکته ۱: پیشنهاد می‌شود چنانچه خورش چرب بود به آن یخ اضافه گردد تا چربی غذا به سطح آن آمده و جدا گردد.
- نکته ۲: پیشنهاد می‌شود چنانچه خورش بیش از اندازه ترش شده بود کمی شکر، یا سیب رنده شده و یا برگه زردآلو به آن اضافه گردد.
- نکته ۳: پیشنهاد می‌شود چنانچه شیرینی خورش بیش از اندازه بود کمی رب انار ترش و یا آبغوره به آن اضافه گردد.
- نکته ۴: پیشنهاد می‌شود برای روغن انداختن خورش از آب سرد استفاده گردد.

چلو خورش قیمه:

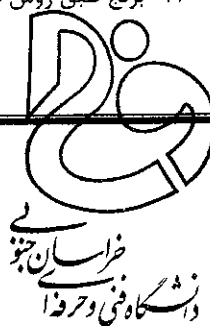
روش آماده‌سازی:

- ۱- برنج طبق روش ذکر شده آماده شود.
 - ۲- پیاز پوست گیری شده و شسته شود.
 - ۳- سپس پیاز به صورت نگینی یا مکعبی متوسط خرد شود.
 - ۴- گوشت پس از شستن و پاک کردن قسمت‌های زاید به قطعات مکعبی تقسیم شود.
 - ۵- لپه پس از بازبینی و شستشو در ظرف مناسبی ریخته و تا چند سانتی‌متر بالاتر از سطح لپه، آب سرد را اضافه کرده و متناسب با نوع لپه به مدت سه الی چهار ساعت خیسانده شود.
 - ۶- پیاز خرد شده همراه با روغن تفت داده شود.
 - ۷- سپس گوشت به پیاز تفت داده شده اضافه می‌گردد.
 - ۸- در آخر لپه به مواد اضافه می‌شود. لپه به هیچ عنوان نباید زیاد سرخ شود فقط با پیاز و گوشت کمی تفت داده شود.
 - ۹- آنگاه رب گوجه فرنگی با کمی روغن تفت داده شود.
 - ۱۰- به محتوای ظرف نیز مقدار کافی آب جوش اضافه شده و روی شعله ملایم به مدت حدود دو ساعت حرارت داده شود.
 - ۱۱- سپس لیمو عمانی‌های تلخی گرفته شده به خورش اضافه گردد.
 - ۱۲- در مرحله جا افتادن و به روغن افتادن (۱۵ دقیقه آخر) دارچین به همراه نمک و در صورت نیاز تمر هندی یا آبغوره و یا ابلیمو به خورش اضافه می‌گردد. فلفل سیاه به مقداری استفاده شود که باعث تند شدن غذا نشود.
- نکته ۱: پیشنهاد می‌شود چنانچه خورش چرب بود به آن یخ اضافه گردد تا چربی غذا به سطح آن آمده و جدا گردد.
- نکته ۲: پیشنهاد می‌شود بهتر است برای استفاده از لیمو عمانی در خورش‌ها، از لیموی خردشده یا پودر لیمو عمانی اجتناب شود زیرا باعث ایجاد تلخی در مزه خورش و تغییر رنگ و تیرگی در این گونه خورش‌ها (دارای رنگ روشن) می‌شود.
- نکته ۳: پیشنهاد می‌شود جهت گرفتن تلخی لیمو عمانی بهتر است لیمو عمانی‌ها را در داخل آب گرم قرار داده و سپس با سیخ یا چنگال لیموها را سوراخ کرده و فرصت داده شود تا تلخی آن وارد آب گردد و سپس به خورش اضافه شود.
- نکته ۴: پیشنهاد می‌شود چنانچه خورش بیش از اندازه ترش شده باشد کمی شکر و یا زردآلو به آن اضافه گردد تا ملس شود.
- نکته ۵: پیشنهاد می‌شود چنانچه خورش بیش از اندازه شور و یا تند بود مقداری سیب‌زمینی پوست کنده به آن اضافه گردد و بعد از گرفته شدن شوری و تندی اضافی مجدداً مقداری رب تفت داده شده به آن اضافه گردد.

چلو خورش قیمه بادمجان:

روش آماده‌سازی:

- ۱۳- برنج طبق روش ذکر شده آماده شود.



- ۱۴- پیاز پوست گیری شده و شسته شود.
- ۱۵- سپس پیاز به صورت نگینی یا مکعبی متوسط خرد شود.
- ۱۶- گوشت پس از شستن و پاک کردن قسمت‌های زاید به قطعات مکعبی تقسیم شود.
- ۱۷- لپه پس از بازبینی و شستشو در ظرف مناسبی ریخته و تا چند سانتی‌متر بالاتر از سطح لپه، آب سرد را اضافه کرده و متناسب با نوع لپه به مدت سه الی چهار ساعت خیسانده شود.
- ۱۸- بادمجان‌ها قبل از پوست کندن شسته شود.
- ۱۹- سپس بادمجان‌ها به صورت مورد نظر خرد شوند.
- ۲۰- بادمجان‌ها بعد از پوست کندن در آب ریخته نمی‌شوند زیرا بادمجان حالت اسفنجی دارد آب به خود می‌گیرد و در مرحله سرخ کردن دیر آماده می‌شود و رنگ سیاهی به خود می‌گیرد.
- ۲۱- برای رفع تلخی بادمجان باید بعد از پوست کندن و برش زدن فقط به آن نمک زده شود و حدود نیم ساعت در دیگ یا نایلکس‌های بزرگ ریخته که تلخی و زهر آن گرفته شود.
- ۲۲- پیاز خرد شده همراه با روغن تفت داده شود.
- ۲۳- سپس گوشت به پیاز تفت داده شده اضافه می‌گردد.
- ۲۴- در آخر لپه به مواد اضافه می‌شود. لپه به هیچ عنوان نباید زیاد سرخ شود فقط با پیاز و گوشت کمی تفت داده شود.
- ۲۵- آنگاه رب گوجه فرنگی با کمی روغن تفت داده شود.
- ۲۶- به محتوای ظرف نیز مقدار کافی آب جوش اضافه شده و روی شعله ملایم به مدت حدود دو ساعت حرارت داده شود.
- ۲۷- سپس لیمو عمانی‌های تلخی گرفته شده به خورش اضافه گردد.
- ۲۸- در مرحله جا افتادن و به روغن افتادن (۱۵ دقیقه آخر) دارچین به همراه نمک و در صورت نیاز تمر هندی یا آبغوره و یا ابلیمو به خورش اضافه می‌گردد. فلفل سیاه به مقداری استفاده شود که باعث تند شدن غذا نشود.
- ۲۹- بادمجان‌ها در روغن مخصوص سرخ کردنی با حرارت ملایم سرخ کرده سپس روغن اضافی آن گرفته شود و به مواد اضافه گردد.

نکته ۱: پیشنهاد می‌شود چنانچه خورش چرب بود به آن یخ اضافه گردد تا چربی غذا به سطح آن آمده و جدا گردد.

نکته ۲: بهتر است برای استفاده از لیمو عمانی در خورش‌ها، از لیموی خردشده یا پودر لیمو عمانی اجتناب شود زیرا باعث ایجاد تلخی در مزه خورش و تغییر رنگ و تیرگی در این گونه خورش‌ها (دارای رنگ روشن) می‌شود.

نکته ۳: پیشنهاد می‌شود برای گرفتن تلخی لیمو عمانی بهتر است لیمو عمانی‌ها را در داخل آب گرم قرار داده و سپس با سیخ یا چنگال لیموها را سوراخ کرده و فرصت داده شود تا تلخی آن وارد آب گردد و سپس به خورش اضافه شود.

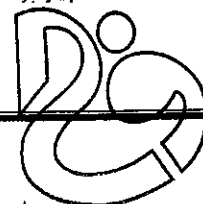
نکته ۴: پیشنهاد می‌شود چنانچه خورش بیش از اندازه ترش شده باشد کمی شکر و یا زردآلو به آن اضافه گردد تا ملس شود.

نکته ۵: پیشنهاد می‌شود چنانچه خورش بیش از اندازه شور و یا تند بود مقداری سیب‌زمینی پوست کنده به آن اضافه گردد و بعد از گرفته شدن شوری و تندی اضافی مجدداً مقداری رب تفت داده شده به آن اضافه گردد.

چلو خورش قورمه سبزی:

روش آماده‌سازی:

- ۱- برنج طبق روش ذکر شده آماده شود.
- ۲- سبزی خورشی بعد از پاک کردن، شستشو و ضدعفونی نمودن از آب خارج شود (در آبکش).
- ۳- سبزی شسته شده پس از خارج شدن آب آن خرد شود.
- ۴- سپس با روغن مخصوص سرخ کردنی تفت داده شود.
- ۵- پیاز پوست گیری شده و شسته شود.



سازمان ملی غذا و دارو
سازمان ملی کنترل غذا و دارو

- ۶- سپس پیاز به صورت نگینی یا مکعبی متوسط خرد شود.
- ۷- سپس پیاز همراه با روغن مایع مخصوص سرخ کردنی با حرارت ملایم تفت داده شود.
- ۸- گوشت پس از شستن و پاک کردن قسمت‌های زاید به قطعات مکعبی تقسیم گردد.
- ۹- گوشت خرد شده با کمی روغن مایع مخصوص سرخ کردنی، فلفل سیاه و زردچوبه تفت داده شود.
- ۱۰- لوبیا قرمز یا چیتی بعد از بازبینی و شستشو، متناسب با نوع آن به مدت سه الی چهار ساعت در آب سرد خیسانده شود.

روش پخت:

- ۱- لوبیا قرمز یا چیتی خیس خورده را جوشانده تا پخته شود.
 - ۲- باید پیاز سرخ شود پس از سرخ شدن پیاز گوشت به آن اضافه گردد و سرخ شود.
 - ۳- برای زیباتر شدن خورش کمی رب به آن اضافه گردد تا گوشت نیم پز شود.
 - ۴- سپس سبزی تفت داده شده به آن اضافه شود.
 - ۵- در خورش قورمه سبزی بهتر است از لوبیا چیتی استفاده گردد. چون لوبیا چیتی لعاب بهتری به خورش می دهد.
 - ۶- سبزی سرخ شده همراه لیمو در همین مرحله به مواد اضافه می گردد.
 - ۷- به محتوای ظرف نیز مقدار کافی آب جوش اضافه شده و روی شعله ملایم به مدت حدود دو ساعت حرارت داده شود.
 - ۸- در مرحله آخر نمک، ادویه و آبلیمو به آن افزوده و اجازه داده شود کمی خورش جوش بخورد تا مزه چاشنی به محتویات خورش رسیده و به اصطلاح جا بیفتد. فلفل سیاه به مقداری استفاده شود که باعث تند شدن غذا نشود.
- نکته ۱: پیشنهاد می شود چنانچه خورش چرب بود به آن یخ اضافه گردد تا چربی غذا به سطح آن آمده و جدا گردد.
- نکته ۲: پیشنهاد می شود چنانچه خورش شور یا تلخ شد از یک یا چند سیب زمینی بسته به مقدار خورش داخل آن انداخته شود تا تلخی و یا شوری آن کمتر شود.
- نکته ۳: پیشنهاد می شود چنانچه خورش ترش شد از شکر جهت رفع آن استفاده گردد.

چلو خورش کرفس:

روش آماده سازی:

- ۱- پیاز پوست گیری شده و شسته شود.
- ۲- سپس پیاز به صورت نگینی یا مکعبی متوسط خرد شود.
- ۳- سپس پیاز همراه با روغن مایع مخصوص سرخ کردنی با حرارت ملایم تفت داده شود.
- ۴- گوشت پس از شستن و پاک کردن قسمت‌های زاید به قطعات مکعبی تقسیم گردد.
- ۵- گوشت خرد شده را به پیاز داغ اضافه کرده و با زردچوبه تفت داده شود.
- ۶- کرفس را پاک کرده، شسته و سپس ساقه‌های کرفس جدا سازی گردد.
- ۷- کرفس‌ها به قطعات حدود ۴ سانتی متر خرد شوند.
- ۸- کرفس خرد شده در کمی روغن تفت داده شود.
- ۹- نعنا و جعفری را پاک کرده، شسته و سپس به همراه برگ‌های کرفس خرد کرده و در کمی روغن تفت داده شود.

روش پخت:

- ۱- برنج را طبق روش مربوط آماده کنید.
- ۲- ابتدا گوشت و پیاز به همراه هم تفت داده شود.
- ۳- سپس به آن آب اضافه گردد و روی شعله قرار داده تا نیم پز شود.
- ۴- سپس ساقه و برگ‌های کرفس، نعنا و جعفری تفت داده شده را به آن اضافه نموده و با شعله ملایم حرارت داده شود.
- ۵- سپس نمک و دارچین اضافه شده و فرصت داده شود تا خورش ریزجوش بزند و پخت کامل شود.

- ۶- برای تامین مزه خورش می‌توان از آبغوره و یا آب لیمو استفاده نمود.
- نکته ۱: پیشنهاد می‌شود چنانچه خورش چرب بود به آن یخ اضافه گردد تا چربی غذا به سطح آن آمده و جدا گردد.
- نکته ۲: پیشنهاد می‌شود چنانچه خورش شور شد از سیب زمینی برای رفع مشکل استفاده گردد.
- نکته ۳: پیشنهاد می‌شود چنانچه خورش ترش شد از شکر برای رفع مشکل استفاده گردد.

چلو خورش لوبیا سبز:

روش آماده سازی:

- ۱- پیاز پوست گیری شده و شسته شود.
 - ۲- سپس پیاز به صورت نگینی یا مکعبی متوسط خرد شود و با حرارت ملایم تفت داده شود.
 - ۳- گوشت پس از شستن و پاک کردن قسمت‌های زاید به قطعات مکعبی تقسیم گردد.
 - ۴- سیب زمینی و هویج پوست گیری و شستشو شود.
- شیوه پخت:
- ۱- گوشت خرد شده را به پیاز داغ اضافه کرده و با زردچوبه تفت داده شود.
 - ۲- لوبیا سبز خرد شده در مقدار کمی روغن تفت داده شود.
 - ۳- سیب زمینی نگینی شده تفت داده شود.
 - ۴- رب در روغن تفت داده شده و سپس به بقیه مواد اضافه گردد و فرصت داده شود تا خورش خوب جا بیفتد.
 - ۵- به محتوای ظرف نیز مقدار کافی آب جوش اضافه شده و روی شعله ملایم به مدت حدود دو ساعت حرارت داده شود.
- نکته ۱: پیشنهاد می‌شود چنانچه خورش چرب بود به آن یخ اضافه گردد تا چربی غذا به سطح آن آمده و جدا گردد.
- نکته ۲: پیشنهاد می‌شود چنانچه لوبیا دیرپز بود برای پخت آن از سرکه استفاده گردد.

کیاب‌ها:

چلو جوجه کیاب:

روش آماده‌سازی:

- ۱- سینه مرغ ابتدا پاک شده و پس از جداسازی ضایعات، شسته و قطعه‌بندی گردد.
- ۲- پیاز پوست گیری شده و شسته شود.
- ۳- پیاز شسته شده به صورت خالالی درشت خرد گردد.
- ۴- آبلیمو، سرکه سفید، زعفران، روغن مایع، کمی سس مایونز، ماست موسیر خیلی جوجه شما را عالی می‌کند و کمی رب که باعث می‌شود جوجه خیلی خوش رنگ‌تر و دیرتر برشته شود و ادویه‌جات و زردچوبه و نمک و فلفل قرمز و فلفل دلمه و پیاز باید حداقل به مدت ۵ ساعت در سس باشد.
- ۵- جوجه‌های عمل آوری شده به سیخ‌های مخصوص جوجه کیاب کشیده شود.

روش پخت:

- ۱- در صورت استفاده از کیاب پز اتوماتیک (با سیخ)، دستگاه روشن گردد.
 - ۲- پس از گرم شدن، چند نمونه سیخ جوجه کیاب در دستگاه پخته شود.
 - ۳- پس از تنظیم دما و سرعت، جوجه کیاب‌های سیخ گیری شده با ورود به دستگاه پخت شده و به طور مداوم کیفیت پخت کیاب کنترل گردد.
 - ۴- در صورت استفاده از اجاق کیاب پز معمولی بایستی صفحه‌های چدنی به گونه‌ای قرار داده شوند که شعله مستقیم با جوجه کیاب تماس نداشته باشد (شعله غیرمستقیم با سوخت گاز).
 - ۵- سپس اجاق کیاب پز روشن گردیده تا کاملاً داغ شود.
 - ۶- سیخ‌های جوجه کیاب روی کیاب پز و با شعله ملایم گذاشته شوند تا بپزند.
- توجه: برنج را طبق روش ذکر شده (دستورالعمل چلو) پخت نمایید.

نکته ۱: روش دیگر مزه دار کردن، به تکه‌های جوجه کیاب با کمک برس مقداری روغن مایع به اطراف جوجه‌ها مالیده شود و بعد در آبلیمو و نمک خوابانده شود تا در اثر ماندن طولانی در این مواد جوجه سفت نشود. خواباندن تکه‌های مرغ در آبلیمو و نمک جوجه را سفت می‌کند. حذف آن نیز جوجه را بی مزه می‌کند.

نکته ۲: پیشنهاد می‌شود برای جلوگیری از چسبیدن پیازها به قطعات جوجه و ایجاد سوختگی در آنها به جای رنده کردن پیاز به صورت خالالی خرد گردد.

نکته ۳: پیشنهاد می‌شود برای آنکه جوجه‌ها طعم زعفران بگیرد و نه پیاز و سایر مخلفات در اول کار به تکه‌های جوجه زعفران دم کرده اضافه گردد و به مدت یک ساعت یا بیشتر در آن قرار گیرد تا فرصت طعم گرفتن پیدا کند و بعد سایر ترکیبات اضافه گردد.

نکته ۴: پیشنهاد می‌شود برای رفع بوی بد مرغ علاوه بر پیاز و سایر مخلفات ادویه‌جاتی مانند پودر سیر و فلفل نیز اضافه گردد البته این ادویه‌ها در زمان پخت باید به جوجه‌ها اضافه گردند.

چلو کیاب کوبیده:

روش آماده‌سازی:

- ۱- برنج طبق روش ذکر شده آماده شود.
- ۲- برای کوبیده روز قبل گوشت پس از شست‌وشو برای چرخ کردن به اندازه مناسب خرد گردد.
- ۳- گوشت به صورت مخلوط ابتدا با مش (تعداد روزنه‌های پنجره در یک سانتیمتر مربع) یا دنده درشت (نخودی) و با کمی نمک چرخ شده سپس در مرحله بعد با مش ریز، برای بار دوم چرخ گردد.
- ۴- پیاز هم باید حداقل ۲ الی ۳ ساعت قبل با چرخ گوشت با مش ریز چرخ و آب آن گرفته شود.

- نکته: اگر شب قبل گوشت با مخلوطی از نمک آماده و چرخ گردد و در سردخانه قرار داده شود روز بعد مایه کباب سفت می‌شود که این امر کمک می‌کند تا کباب با دستگاه به راحتی زده شود.
- پیشنهاد: برای اینکه در مایه کوبیده جوش شیرین استفاده نشود می‌توان ۲۰ درصد کوبیده را ران مرغ و سینه مرغ تشکیل دهد اگر ران مرغ استفاده شود حتماً مایه کوبیده و یا کوبیده پخته شده نرم و ترد می‌شود.
- ۵- گوشت چرخ شده به همراه بیاز چرخ شده، نمک و فلفل سیاه مخلوط گردیده و کاملاً ورز داده شود تا چسبندگی لازم را پیدا کند. فلفل سیاه به مقداری استفاده شود که باعث تند شدن غذا نشود.
- ۶- خمیر گوشت برای هر سیخ کباب کوبیده به وسیله دستگاه سیخ گیر اتوماتیک و یا دست برداشته و به سیخ چسبانده می‌شود.
- ۷- سپس سیخ‌های زده شده به مدت حدود یک ساعت در یخچال قرار داده شود.
- ۸- در صورت استفاده از دستگاه کباب‌پز اتوماتیک بدون سیخ، بایستی خمیر کباب حدود یک ساعت در یخچال نگهداری شود.
- ۹- گوچه فرنگی‌ها شسته شده، در صورت درشت بودن دو نیم کرده و در غیر این صورت به صورت کامل داخل سیخ‌های مخصوص باریک قرار گیرد.
- روش پخت:

- ۱- در صورت استفاده از کباب‌پز اتوماتیک (با سیخ)، دستگاه را روشن گردد.
- ۲- پس از گرم شدن چند نمونه سیخ کباب را پخت شود.
- ۳- پس از تنظیم دما و سرعت، کباب‌های سیخ‌گیری شده به دستگاه وارد و به طور مداوم کیفیت پخت کباب کنترل گردد.
- ۴- در صورت استفاده از کباب‌پز تمام اتوماتیک (بدون سیخ)، دستگاه روشن گردد.
- ۵- پس از گرم شدن چند نمونه کباب پخت شده و پس از تنظیم دما و سرعت، خمیر کباب آماده شده وارد دستگاه کباب‌پز گردیده و بطور مداوم کیفیت پخت کباب کنترل گردد.
- ۶- در صورت استفاده از اجاق کباب‌پز معمولی باید، صفحه‌های چدنی را به گونه‌ای قرار داد که شعله مستقیم با کباب تماس نداشته باشد (شعله غیرمستقیم با سوخت گاز).
- ۷- سپس آن را روشن کرده تا کاملاً داغ شود.
- ۸- سیخ‌های کباب بر روی کباب‌پز گذاشته شده ابتدا با شعله تند و چرخاندن سریع (پشت و رو کردن سریع برای جلوگیری از ریختن کباب‌ها از روی سیخ) سپس ملایم کردن شعله جهت مغز پخت شدن کباب پخت صورت گیرد.
- نکته ۱: پیشنهاد می‌شود در صورت ریختن کباب از روی سیخ کمی بیشتر ورز داده شود تا چسبندگی لازم را به دست آورد.
- نکته ۲: پیشنهاد می‌شود بعد از آماده شدن کباب، گوچه فرنگی روی کباب پز پخت گردد.
- نکته ۳: پیشنهاد می‌شود پس از به سیخ زدن کباب‌ها، آنها را یکی دو ساعت در یخچال قرار داده تا به سیخ بچسبند و در هنگام پخت نریزند.
- نکته ۴: پیشنهاد می‌شود که به مایه کباب جوش شیرین اضافه نگردد زیرا باعث تلخی آن می‌شود.
- نکته ۵: مایه کباب زردچوبه ندارد.

پلویی:

سسزی پلو با ماهی:



روش آماده‌سازی:

- ۱- برنج طبق روش ذکر شده آماده شود.
 - ۲- سبزی پلویی پاک شده و ضدعفونی و شست‌وشو گردد.
 - ۳- در آبکش قرار داده شود تا آب آن خارج و سپس خرد شود.
 - ۴- برای پاک کردن ماهی کافی است با دست دم ماهی گرفته شده و با کشیدن کارد (یا فلس کن) پولک‌های ماهی گرفته شود.
 - ۵- سپس شکم ماهی با یک کارد تیز از ناحیه دم تا سر چاک داده شده و اعما و احشای آن را خارج گردیده و بعد ماهی شسته شود.
 - ۶- برای آماده کردن ماهی‌ها باید سسی از ابلیمو، سرکه سفید، پیاز، سیر و ادویه جات و پودر سیر و زردچوبه و فلفل قرمز زیاد آماده نمود و ماهی به مدت دو الی سه ساعت در ابلیمو و نمک خوابانده شود و در جای خنک (دمای یخچال) نگهداری تا مزه‌دار گردد.
- توصیه می‌شود: برای قرار دادن گوشت‌های طعم‌دار در ظرف بسته یا سلفون روی آن کشیده شود تا دچار آلودگی نشود.

روش پخت:

- ۱- برای پخت سبزی پلو ابتدا برنج خیس خورده در دیگ آبجوش ریخته شود.
 - ۲- سپس سبزی پلویی خرد شده هم داخل دیگ برنج ریخته و با شعله متوسط تا مرحله نیم‌پز شدن پخت شود.
 - ۳- وقتی برنج به صورت نیم‌پخته درآمد، مخلوط سبزی و برنج به وسیله آبگردان داخل آبکش ریخته و مقداری آب ولرم روی آن ریخته شود تا لعاب و نمک اضافی آن شسته شود.
 - ۴- بلافاصله در ظرف دمکن، مخلوط برنج و سبزی نیم‌پز ریخته شود و با حرارت ملایم تا پخت نهایی دم شود.
 - ۵- بعد از دم کشیدن سبزی پلو، برای باز شدن و دانه‌دانه شدن دانه‌های برنج، مقداری روغن مایع داغ‌کرده روی آن ریخته و مخلوط گردد. در قسمت‌های قبلی بیان شد که سبزی داخل آب ریخته نشود.
 - ۶- ماهی مزه‌دار شده را ابتدا به مخلوط آرد سوخاری، آرد سفید، پودر سیر، نمک و زرد چوبه آغشته نموده کمی استراحت داده شود.
 - ۷- سپس در روغن سرخ کردنی با دمای مناسب سرخ گردد.
- نکته: پیشنهاد می‌شود در صورت در دسترس نبودن آرد سوخاری از پودر خمیر داخل نان فانتزی استفاده گردد.

شوید پلو با کوکوی سبزی:

روش آماده‌سازی:

- ۱- برنج طبق روش ذکر شده آماده شود.
- ۲- ابتدا سبزی تره، جعفری، سیر سبز، گشنیز و شوید تمیز شده سپس شست‌وشو و ضد عفونی گردیده در آبکش ریخته تا آب آن گرفته شود. سبزی‌ها به‌وسیله کارد یا دستگاه سبزی خردکن، خرد گردد. اگر سبزی کوکو چنانچه یخ زده باشد دیفراست نموده و بعد خرد شود.
- ۳- تخم مرغ‌ها را در ظرفی جدا شکسته شوند.

روش پخت:

- ۱- سبزی کوکو خرد شده با تخم‌مرغ، آرد سوخاری و مقداری نمک با هم مخلوط گردد.
 - ۲- سپس مخلوط آماده شده را در سینی مخصوص یا ظرف آلومینیومی تک‌نفره که به روغن آغشته شده است ریخته و در درون فر قرار داده تا کاملاً پخته شود.
- نکات قابل توجه:
- برای آماده کردن خوراک کوکو سبزی به نکات زیر توجه داشته باشید:

نکته ۱: پیشنهاد می‌شود از یک قاشق شیر در انواع کوکو و کتلت استفاده شود تا مواد انسجام بیشتری پیدا کنند و موقع سرخ کردن وا نرود. استفاده از پکینگ پودر نیز موجب می‌شود مواد کوکو هنگام سرخ شدن نجسبند و شل نگردند و پف کوکو نیز بیشتر شود.

نکته ۲: پیشنهاد می‌شود چنانچه مایه کوکو شل شد به آن کمی آرد اضافه شود تا غلظت مواد به مقدار مورد نظر برسد.

نکته ۳: پیشنهاد می‌شود چنانچه مایه کوکو سفت شد به آن تخم مرغ اضافه شود تا به غلظت مناسب برسد.

نکته ۴: بهتر است که کمی سیر هم چرخ شده برای خوشمزه کردن کوکو به آن اضافه شود.

نکته ۵: بهتر است بجای استفاده از آرد سوخاری از آرد سفید استفاده گردد.

نکته ۶: بهتر است سبزی کوکو کمی منجمد تا بعد از چرخ کردن آن مایع کوکو خیلی آب دار نباشد.

نکته ۷: بعد از کامل شدن مواد کوکو یک بار دیگر مواد چرخ گردد.

عدس پلو با گوشت:

روش آماده‌سازی:

- ۱- برنج پاک شده، شسته و خیس می‌گردد.
- ۲- عدس پس از بازبینی و جداسازی مواد زائد، شست‌وشو و به مدت دو ساعت خیس گردد.
- ۳- سپس در آب (تا مرحله نرم شدن) پخته شود.
- ۴- پیاز پوست گیری شده و شسته شود.
- ۵- پیاز به صورت نگینی خرد و همراه با زردچوبه و فلفل سیاه و نمک و کمی دارچین کاملاً تفت داده شود.
- ۶- کشمش را تمیز کرده و پس از نیم ساعت خیس کردن شسته شده و آبکش گردد.
- ۷- کشمش با کمی روغن تفت جزئی داده شود. (با حرارت ملایم تا مانع از ترکیدن کشمش‌ها شود)

روش پخت:

- ۱- برنج طبق روش ذکر شده در طرز تهیه و پخت برنج سفید (تا بند ۳ روش پخت) آماده گردد.
- ۲- قبل از آبکش کردن برنج، عدس پخته شده به آن اضافه شود سپس برنج را آبکش نموده و آنگاه در ظروف مخصوص داخل فردمکن قرار داده شود.
- ۳- گوشت همراه با پیاز تفت داده شود و رب و آبلیمو به آن اضافه گردد.

نکته: پیشنهاد می‌شود از زیره و یا تخم گشنیز آسیاب شده برای رفع بوی زخم گوشت استفاده گردد.

شوید باقلا پلو با گوشت:

روش آماده‌سازی:

- ۱- گوشت پس از شستن و پاک کردن و گرفتن قسمت‌های زائد به قطعات بزرگ تقسیم گردد.
- ۲- پیاز پوست گیری شده و شسته شود و به صورت نگینی خرد شود.
- ۳- برنج طبق روش ذکر شده (دستورالعمل چلو) آماده گردد.
- ۴- سبزی پلویی پاک گردیده و ضدعفونی و شستشو شود و سپس خرد گردد.
- ۵- فرصت داده شود تا در آبکش آب آن خارج شود.

روش پخت:

برای پخت باقلا پلو ابتدا برنج خیس خورده در دیگ آبجوش ریخته شود.

- ۲- سپس سبزی پلویی خرد شده و باقالا را هم داخل دیگ برنج ریخته و با شعله متوسط تا مرحله نیم پز شدن یخت شود. نکته: دقت شود در صورتی که باقالا دیرپز باشد قبل از جوشاندن برنج پخته شود.
- ۳- وقتی برنج به صورت نیم پخته درآمد مخلوط سبزی، باقالا و برنج به وسیله آبگردان داخل آبکش ریخته و مقداری آب و لرم روی آن ریخته شود تا لعاب و نمک اضافی آن شسته شود.
- ۴- بلافاصله در ظرف دمکن، مخلوط برنج، سبزی و باقالا نیم پز را ریخته و با حرارت ملایم تا پخت نهایی دم گردد.
- ۵- بعد از دم کشیدن باقالا پلو برای باز شدن و دانه دانه شدن برنج مقداری روغن مایع داغ کرده روی آن ریخته و مخلوط گردد.
- ۶- برای پخت گوشت، ابتدا پیاز را تفت داده، زردچوبه اضافه کرده و سرخ شود.
- ۷- گوشت را کف گیری کرده و پیاز سرخ شده با آن مخلوط شود.
- ۸- سپس زردچوبه، نمک و فلفل را به آن اضافه کرده روی شعله قرار داده تا کاملاً پخته شود.
- ۹- سپس آبلیمو و دارچین را اضافه کرده و بعد مقداری آب ریخته و حرارت را ملایم کرده تا جا بیفتد.

شوید باقالا پلو با مرغ:

روش آماده سازی:

- ۱- برنج طبق روش ذکر شده آماده شود.
- ۲- مرغ پس از قطعه بندی و جدا کردن قطعات زائد شسته در آبکش ریخته سپس با نمک، فلفل سیاه و سیر مزه دار شود.
- ۳- پیاز پوست گیری شده و شسته شود و سپس به صورت نگینی خرد شود.
- ۴- سبزی شوید را پاک و ضد عفونی کرده و پس از شست و شو فرصت داده شود تا در آبکش آب آن گرفته شود.
- ۵- سپس سبزی شسته شده خرد شود.
- ۶- فلفل دلمه ای را شسته و تخم های آن ها جدا شود و سپس به صورت خلال درشت خرد گردد.

روش پخت:

- ۱- برای تهیه سس مرغ مورد نیاز، ابتدا ظرف حاوی کمی روغن سرخ کردنی روی شعله قرار داده شود.
- ۲- پیاز نگینی را با کمی رب گوجه فرنگی، نمک و فلفل سیاه و زردچوبه کمی تفت داده و به آن آبجوش اضافه گردد.
- ۳- پس از کمی جوشیدن سس غذا آماده می شود. فلفل سیاه به مقداری استفاده شود که باعث تند شدن غذا نشود.
- ۴- برای پخت مرغ، ظرفی را روی حرارت قرار داده کمی که گرم شد روغن را به آن اضافه نمایید.
- ۵- حلقه های پیاز کف ظرف چیده شده یک لایه از قطعات مرغ (تفت داده شده یا مزه دار شده) روی آن قرار داده و کمی از سبزیجات (فلفل دلمه ای، هویج، حلقه پیاز) خرد کرده و کمی از سس مرغ روی آن ریخته و دوباره این عمل تکرار شود.
- ۶- درب ظرف را بسته روی حرارت ملایم یا داخل فر قرار داده تا پخت آن انجام شود.
- ۷- در حین پخت برای جلوگیری از بوی سوختگی، مراقبت گردد که آب ظرف تمام نشود.
- ۸- اگر مرغ دیرپز بود باید کمی آب جوش افزود تا پخت کامل شود، اما بعد از پخت نباید خیلی آب یا سس در ظرف باقی بماند.
- ۹- برای پخت باقالا پلو ابتدا برنج خیس خورده در دیگ آبجوش ریخته شود.
- ۱۰- سپس سبزی پلویی خرد شده و باقالا هم داخل دیگ برنج ریخته و با شعله متوسط تا مرحله نیم پز شدن پخت شود. نکته: دقت شود در صورتی که باقالا دیرپز باشد قبل از جوشاندن برنج پخته شود.
- ۱۱- وقتی برنج به صورت نیم پخته درآمد مخلوط سبزی، باقالا و برنج را به وسیله آبگردان داخل آبکش ریخته و مقداری آب و لرم روی آن ریخته شود تا لعاب و نمک اضافی آن شسته شود.
- ۱۲- بلافاصله در ظرف دمکن، مخلوط برنج، سبزی و باقالا نیم پز ریخته و با حرارت ملایم تا پخت نهایی دم گردد.
- ۱۳- بعد از دم کشیدن باقالا پلو برای باز شدن و دانه دانه شدن برنج مقداری روغن مایع داغ شده روی آن ریخته و مخلوط گردد.

خوراک‌ها:

خوراک رولت گوشت:

روش آماده‌سازی:

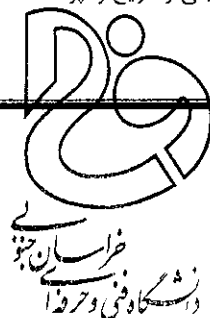
۱. ابتدا پیاز پوست کنده شده و شسته شود.
۲. پیاز با مش ریز رنده شود.
۳. گوشت ابتدا شسته شده و بعد به قطعات مناسب جهت چرخ کردن خرد گردد.
۴. گوشت به همراه پیاز چرخ گردد.
۵. به گوشت چرخ شده نمک، فلفل سیاه و زردچوبه اضافه نموده و ورز داده شود.
۶. به مواد آماده شده تخم مرغ اضافه گردد تا استحکام آن بالا رفته و در حین پخت وا نرود.
۷. مواد به خوبی ورز داده شود.
۸. مواد داخل رولت:
 - هویج به صورت کامل پوست گیری شده و خرابی های آن گرفته شود.
 - هویج را پوست کنده و شسته شود.
 - سیب زمینی را پوست کنده و شسته شود.
 - هویج و سیب زمینی و تخم مرغ آب پز شود.
 - پیاز را پوست کنده و شسته شود و به صورت خالی خرد گردد.
 - پیاز به همراه زردچوبه در روغن تفت داده شود.
 - زرشک به پیاز داغ اضافه گردد.
 - رب به پیاز داغ و زرشک اضافه گردد.
۹. در این مرحله گوشت چرخ شده در سطح مناسب پهن گردد.
۱۰. سیب زمینی و هویج آب پز شده نگینی شده و با زرشک و پیاز تفت داده شده مخلوط گردد و روی سطح گوشت قرار گیرند.
۱۱. دو قسمت گوشت بهم وصل گردیده به طوری که مواد از داخل آن خارج نگردد.
۱۲. رولت آماده به ظرف مورد نظر جهت قرار گرفتن در فر گذاشته شود.
۱۳. جهت تهیه سس رولت مقداری رب به همراه آبلیمو مخلوط گردیده و روی رولت ها ریخته شود.
۱۴. به مدت نیم ساعت رولت در فر قرار گیرد تا خوب بپزد و سس آن غلیظ گردد.

خوراک قارچ و گوشت و سیب زمینی سرخ کرده:

روش آماده‌سازی:

- ۱- گوشت پس از شستشو به اندازه مناسب خرد گردد.
- ۲- پیاز پوست گیری شده و شسته شود و به صورت نگینی خرد شود.
- ۳- قارچ شستشو داده شده و سکه ای خرد گردد.
- ۴- قارچ ها حدود ده دقیقه در آب جوشیده و کمی زرد چوبه به آب اضافه گردد.
- ۵- فلفل دلمه‌ای را شسته و تخم های آن‌ها جدا شود و سپس به شکل نگینی خرد گردد.
- ۶- سیب زمینی و هویج را پوست کنده، شسته و به صورت نگینی خرد شود.

روش پخت:



- ۱- گوشت در زعفران، آب پیاز، نمک و ادویه جات خوابانده شود تا طعم پیدا کند.
- ۲- سپس قطعه‌های گوشت گریل و پخته شود.
- ۳- پیاز همراه با زردچوبه کاملاً تفت داده شود.
- ۴- فلفل دلمه خرد شده کمی تفت داده شود.
- ۵- قارچ را تفت داده تا پخته شود.
- ۶- سیب زمینی و هویج نگینی تفت داده شود.
- ۷- فلفل دلمه، هویج و سیب زمینی و قارچ تفت داده شده را با رب گوجه، نمک و دارچین مخلوط کرده و سپس با کمی آب بر روی شعله ملایم قرار داده تا آب آن به اندازه لازم گرفته شده و سس آماده گردد.
- ۸- در مرحله آخر تکه‌های گوشت و سس آماده شده را با یکدیگر مخلوط کرده تا غذا آماده توزیع گردد.

خوراک قارچ و مرغ و سیب زمینی سرخ کرده:

روش آماده‌سازی:

- ۱- مرغ پس از شستشو به اندازه مناسب خرد گردد.
- ۲- پیاز پوست گیری شده و شسته شود.
- ۳- پیاز به صورت نگینی خرد شود.
- ۴- قارچ شستشو داده شده و سکه ای خرد گردد.
- ۵- قارچ ها حدود ده دقیقه در آب جوشیده و کمی زرد چوبه به آب اضافه گردد.
- ۶- فلفل دلمه ای را شسته و تخم های آن ها جدا شود.
- ۷- سپس به شکل نگینی خرد گردد .

روش پخت:

- ۱- ابتدا مرغ را همانند جوجه کباب در زعفران، آب پیاز، نمک و ادویه جات خوابانده شود تا طعم پیدا نماید.
 - ۲- سپس مرغ ها پخته می شود.
 - ۳- پیاز همراه با زردچوبه کاملاً تفت داده شود.
 - ۴- فلفل دلمه خرد شده کمی تفت داده شود.
 - ۵- قارچ را تفت داده تا پخته شود.
 - ۶- فلفل دلمه و قارچ تفت داده شده را با رب گوجه، نمک و دارچین مخلوط کرده و سپس با کمی آب بر روی شعله ملایم قرار داده تا آب آن به اندازه لازم گرفته شده و سس آماده گردد.
 - ۷- در مرحله آخر مرغ و سس آماده شده را با یکدیگر مخلوط کرده تا غذا آماده توزیع گردد.
- نکته: برای آماده کردن خوراک مرغ و قارچ به اضافه سیب زمینی، شنسیل مرغ باید تکه تکه شود و حدود ۱۰ دقیقه در آب بجوشد برای زیباتر شدن شنسیل زردچوبه و مقداری نمک به آن اضافه می کنیم بعد از آماده شدن شنسیل آنها را داخل آبکش می ریزیم تا آبی که از شنسیل خارج شده است گرفته شود تا شنسیل بوی زخم ندهد.
- نکته: به هیچ وجه خوراک مرغ و قارچ در مرحله آماده شدن آب اضافه نمی شود و بهتر است دارچین هم در خوراک مرغ و قارچ استفاده نشود.

خوراک کباب کوبیده

روش آماده‌سازی:

- ۱- گوشت پس از شستشو برای چرخ کردن به اندازه مناسب خرد گردد و به صورت مخلوط ابتدا با مش درشت (نخودی) و با کمی نمک چرخ شود.
- ۲- سپس در مرحله سوم با مش ریز چرخ گردد.

- ۳- پیاز پوست گیری شده و شسته شود.
- ۴- سپس با چرخ گوشت با مش ریز چرخ کرده و آبگیری شود.
- ۵- گوشت چرخ شده را به همراه پیاز چرخ شده با افزودن نمک و فلفل سیاه مخلوط کرده و کاملاً ورز داده شود تا چسبندگی لازم را پیدا کند. فلفل سیاه به مقداری استفاده شود که باعث تند شدن غذا نشود.
- ۶- خمیر گوشت برای هر سیخ کباب کوبیده به وسیله دستگاه سیخ گیر اتوماتیک و یا دست برداشته شده و به سیخ چسبانده می شود.
- ۷- سپس سیخ های زده شده به مدت حدود یک ساعت در یخچال قرار داده می شود.
- ۸- در صورت استفاده از دستگاه کباب پز اتوماتیک بدون سیخ، باید خمیر کباب حدود یک ساعت در یخچال نگهداری شود.
- ۹- گوجه فرنگی ها شسته شود.
- ۱۰- در صورت درشت بودن، گوجه ها را دو نیم کرده و در غیر این صورت گوجه ها کامل داخل سیخ های مخصوص باریک قرار داده شوند.

روش پخت:

- ۱- در صورت استفاده از کباب پز اتوماتیک (با سیخ)، دستگاه روشن گردد.
- ۲- پس از گرم شدن چند نمونه سیخ کباب پخت شود.
- ۳- پس از تنظیم دما و سرعت، کباب های سیخ گیری شده وارد دستگاه کباب پز شده تا پخته شود و به طور مداوم کیفیت پخت کباب کنترل گردد.
- ۴- در صورت استفاده از کباب پز تمام اتوماتیک (بدون سیخ)، دستگاه روشن شود.
- ۵- پس از گرم شدن چند نمونه کباب پخت شود.
- ۶- پس از تنظیم دما و سرعت، خمیر کباب آماده شده وارد دستگاه کباب پز گردیده و به طور مداوم کیفیت پخت کباب کنترل گردد.
- ۷- در صورت استفاده از اجاق کباب پز معمولی بایستی صفحه های چدنی را به گونه ای قرار داد که شعله مستقیم با کباب تماس نداشته باشد. (شعله غیرمستقیم با سوخت گاز)
- ۸- سپس آن را روشن کرده تا کاملاً داغ شود. سیخ های کباب را روی کباب پز گذاشته ابتدا با شعله تند و چرخاندن سریع (پشت و رو کردن سریع برای جلوگیری از ریختن کباب ها از روی سیخ) و سپس شعله را ملایم کرده تا کباب کاملاً مغز پخت شود.
- ۹- بعد از آماده شدن کباب، گوجه فرنگی روی کباب پز پخت شود.

تذکر مهم: استفاده از جوش شیرین در تهیه کباب ممنوع است.
تذکر: خوراک کوبیده به ازای هر نفر دو سیخ کباب می باشد.

خوراک کوبیده مرغ:

روش آماده سازی:

- ۱- مرغ و گوشت قلوه گاه گوسفندی و دنبه پس از شستشو برای چرخ کردن به اندازه مناسب خرد شود.
- ۲- ابتدا با مش درشت (نخودی) و با کمی نمک چرخ شود سپس در مرحله دوم با مش ریز چرخ شود.
- ۳- پیاز پوست گیری شده و شسته شود.
- ۴- سپس با چرخ گوشت با مش ریز چرخ کرده و آبگیری گردد.
- ۵- مرغ و قلوه گاه و دنبه چرخ شده با پیاز مخلوط گردیده و کاملاً ورز داده شود تا چسبندگی لازم را پیدا کند.
- ۶- خمیر آماده شده برای هر سیخ کوبیده مرغ به وسیله دستگاه سیخ گیر اتوماتیک و یا دست برداشته و به سیخ چسبانده شود.

- ۷- سپس سیخ‌های زده شده به مدت حدود یک ساعت در یخچال قرار داده شود.
- ۸- گوجه فرنگی‌ها شسته شود.
- ۹- در صورت درشت بودن، گوجه‌ها را دو نیم کرده و در غیر این صورت گوجه‌ها کامل داخل سیخ‌های مخصوص باریک قرار داده شوند.
- نکته: در صورت استفاده از دستگاه کباب پز اتوماتیک بدون سیخ، بایستی خمیر کباب حدود یک ساعت در یخچال نگهداری شود.
- روش پخت:
- ۱- در صورت استفاده از کباب پز اتوماتیک (با سیخ)، دستگاه روشن گردد.
 - ۲- پس از گرم شدن چند نمونه سیخ کباب را پخت نموده و پس از تنظیم دما و سرعت، کباب‌های سیخ‌گیری شده وارد دستگاه کباب‌پز گردیده تا پخته شود و به‌طور مداوم کیفیت پخت کباب کنترل شود.
 - ۳- در صورت استفاده از اجاق کباب پز معمولی بایستی صفحه‌های چدنی را به گونه‌ای قرار داده شود که شعله مستقیم با کباب تماس نداشته باشد. (شعله غیرمستقیم با سوخت گاز)
 - ۴- سپس آن را روشن کرده تا کاملاً داغ شود.
 - ۵- سیخ‌های کباب را روی کباب پز گذاشته ابتدا با شعله تند و چرخاندن سریع (پشت و رو کردن سریع برای جلوگیری از ریختن کباب‌ها از روی سیخ) و سپس شعله را ملایم کرده تا کباب کاملاً مغز پخت شود.
- نکته: در صورت ریختن کباب از روی سیخ آن را کمی بیشتر ورز داده تا چسبندگی لازم را بدست آورد.
- ۶- بعد از آماده شدن کباب، گوجه فرنگی روی کباب پز پخت گردد.

خوراک کشک و بادمجان:

روش آماده سازی:

- ۱- بادمجان‌ها قبل از پوست کندن شسته شود.
 - ۲- سپس بادمجان‌ها به صورت مورد نظر خرد شوند.
 - ۳- بادمجان‌ها بعد از پوست کندن در آب ریخته نمی‌شوند زیرا بادمجان حالت اسفنجی دارد آب به خود می‌گیرد و در مرحله سرخ کردن دیر آماده می‌شود و رنگ سیاهی به خود می‌گیرد.
 - ۴- برای رفع تلخی بادمجان باید بعد از پوست کندن و برش زدن فقط به آن نمک زده شود و حدود نیم ساعت در دیگ یا نایلکس‌های بزرگ ریخته که تلخی و زهر آن گرفته شود.
 - ۵- بادمجان‌های برش زده در روغن مخصوص سرخ کردن سرخ شود.
 - ۶- پیاز پوست کنده شده و شسته شود.
 - ۷- پیاز به صورت نگینی خرد شده و در روغن مخصوص سرخ کردن به همراه زردچوبه سرخ شود.
 - ۸- بادمجان به همراه سیر، نعنا، مغزگردو، ادویه جات مربوطه، کشک و مقداری از پیاز در دستگاه خمیر ساز هم زده شده و له گردد.
 - ۹- پس از حاضر شدن مواد داخل کانتین ریخته شده و با پیاز و نعنا تزئین گردد.
- نکته ۱: پیشنهاد می‌شود برای جلوگیری از پرچرب بودن غذا در ابتدا روغن اضافی بادمجان گرفته شود.
- نکته ۲: پیشنهاد می‌شود چنانچه خوراک کشک بادمجان سفت بود کشک بیشتری به آن اضافه گردد.

خوراک کوفته تبریزی:

روش آماده سازی:

- ۱- پیاز پوست‌گیری و شسته شود.

- ۲- گوشت به قطعات مناسب برای چرخ کردن خرد گردد.
 - ۳- گوشت خرد شده به همراه دنبه و قلوه‌گاه ۳ بار چرخ گردد.
 - ۴- پیاز با مش بسیار ریز چرخ گردد و به گوشت اضافه شود.
 - ۵- لپه پاک شده و پخته شود.
 - ۶- لپه پخته شده چرخ گردد و به ترکیب گوشت اضافه شود.
 - ۷- برنج پخته شود و به مواد اضافه گردد.
 - ۸- سبزی کوفته پاک شده و خرد شده و به مواد اضافه گردد.
 - ۹- ادویه و آرد و نمک به مواد اضافه شود. در این مرحله خوب ورز داده شود.
 - ۱۰- آلوها و کشمش پلویی شسته شود.
 - ۱۱- پیاز نگینی خرد شده و در روغن تفت داده شود.
 - ۱۲- مقدار تقریباً ۲۵۰ گرم از مواد را برداشته و وسط آن گود گردد.
 - ۱۳- کشمش، آلو، مغز گردو و پیاز سرخ شده داخل کوفته‌ها قرار داده شود و مواد بسته و داخل سینی فر قرار داده شود.
 - ۱۴- پیاز را ریز خرد کرده و تفت داده شود.
 - ۱۵- ادویه، نمک و رب به پیاز اضافه کرده و کمی تفت داده شود تا سس کمی بجوشد.
 - ۱۶- سس حاضر شده روی کوفته‌ها ریخته شده و داخل فر قرار داده شود.
- نکته: پیشنهاد می‌شود چنانچه مواد کوفته در حال وا رفتن بود به آن آرد اضافه شود و یا نمک اضافه گردد.

ماکارونی:

روش آماده سازی:

- ۱- پیاز پوست کنده شده و شسته شود.
 - ۲- پیاز توسط مش متوسط نگینی خرد شود و بعد سرخ گردد.
 - ۳- گوشت در داخل پیاز تفت داده شود.
 - ۴- قارچ شسته شده به صورت ورقه ای خرد شود.
 - ۵- قارچ خرد شده به مواد اضافه گردد.
 - ۶- فلفل دلمه‌ای خرد شده شسته شده و تخم های آن جدا شود.
 - ۷- فلفل دلمه‌ای، آبلیمو، ادویه جات مجاز رب گوجه فرنگی و نمک به مواد اضافه شده و خوب تفت داده شود. اگر گوجه فرنگی را خیلی سرخ کنید، ویتامین C در آن باقی نخواهد ماند.
 - ۸- ماکارونی در آب جوش حاوی روغن و نمک ریخته شده تا به مدت ۱۵ دقیقه بجوشد.
 - ۹- در انتها مواد حاضر شده لابه لای ماکارونی آبکش شده ریخته شود و دم گردد.
- نکته ۱: پیشنهاد می‌شود چنانچه ماکارونی خام بود به آن کمی روغن و آب اضافه گردد.
- نکته ۲: پیشنهاد می‌شود چنانچه ماکارونی بیش از اندازه جوشیده بود کمی ماکارونی به حالت نیمه خام پخته شده و با آن مخلوط گردد.

خوراک ماهی:

روش آماده سازی:

- ۱- برای پاک کردن ماهی کافی است با دست دم ماهی گرفته شده و با کشیدن کارد (یا فلس کن) پولک‌های ماهی گرفته شود.
- ۲- باله‌های ماهی به جز باله پشت کمر بریده شود.
- ۳- سپس شکم ماهی با یک کارد تیز از ناحیه دم تا سر چاک داده شده و اعصاب و احشای آن خارج گردیده و بعد ماهی شسته شود.

۴- ماهی به مدت دو الی سه ساعت در آب‌لیمو و نمک خوابانده شود و در جای خنک (دمای یخچال) نگهداری گردد تا مزه‌دار شود.

۵- سیب زمینی پوست‌گیری و شسته شود، به صورت برش ورقه‌ای خرد و داخل آب سرد قرار داده شود.

روش پخت:

۱- ماهی مزه‌دار شده را ابتدا به مخلوط آرد سوخاری، آرد سفید، پودر سیر، نمک و زرد چوبه آغشته نموده و کمی استراحت داده شود.

۲- سپس در روغن سرخ کردنی با دمای مناسب سرخ شود.

۳- سیب زمینی ورقه شده را داخل آبکش ریخته تا آب آن جدا شود.

۴- سپس سیب زمینی را سرخ کرده و در صافی ریخته تا روغن اضافی آن خارج شود.

خوراک مرغ:

روش آماده‌سازی:

۱. ابتدا مرغ پاک شده و قسمت‌های زائد آن گرفته شود.
۲. سپس هر مرغ به چهار قسمت ران و سینه تقسیم گردد.
۳. پیاز پوست‌گیری شده و شسته شود.
۴. پیاز به صورت نگینی یا خلالی خرد شود.
۵. هویج پوست‌گرفته و شسته شود.
۶. سپس هویج به صورت ورقه ای خرد شده و در آب سرد ریخته شود.
۷. ۷- سپس هویج را آب یز نموده تا آماده گردد.
۸. ۸- سیب زمینی پوست‌گیری و شستشو گردد.
۹. ۹- سپس به صورت چهار قاچ خرد و با کمی آب، آب پز شود.
۱۰. ۱۰. فلفل دلمه‌ای را شسته و تخم‌های آن‌ها جدا شود، سپس به صورت خلالی درشت خرد گردد.

روش پخت:

- ۱- ابتدا مرغ کف‌گیری شود.
- ۲- سپس کمی پیاز و فلفل دلمه‌ای و آب‌لیمو به آن اضافه گردیده و روی شعله مناسب قرار داده تا مرغ کاملاً پخته شود.
- ۳- رب گوجه فرنگی، سیر، زرد چوبه و فلفل سیاه را مخلوط کرده و تفت داده می‌شود.
- ۴- سپس آب مرغ را به آن اضافه کرده و جوشانده تا مایع سس غلیظ شود.
- ۵- در نهایت سس آماده شده روی مرغ ریخته شود.

کنتلت گوشت:

روش آماده‌سازی:

- ۱- پیاز پوست‌کنده و شسته شود.
- ۲- پیاز با مش بسیار ریز رنده شود.
- ۳- گوشت شسته شده و به قطعات مناسب جهت چرخ کردن خرد شود.
- ۴- سیب زمینی‌ها پوست‌کنده شده و شسته شوند.
- ۵- سیب زمینی‌ها جهت چرخ کردن به قطعات مناسب خرد شوند.
- ۶- گوشت به همراه سیب زمینی چرخ شود.

- ۷ - پیاز به همراه گوشت و سیب زمینی و پیاز در دستگاه خمیر ساز ریخته شود.
 - ۸ - تخم مرغها در ظرف دیگری شسته شوند.
 - ۹ - تخم مرغها به همراه آرد سوخاری و ادویه و نمک به مواد اضافه شده و مخلوط شوند.
 - ۱۰ - از مایع آماده شده به مقدار یک ملاقه یک ملاقه برداشته و در سینی مخصوص سرخ کردن به همراه روغن سرخ شود.
- نکته ۱: پیشنهاد می شود چنانچه مایع کثلت سفت بود مقداری تخم مرغ در آن ریخته شود تا به غلظت مناسب برسد.
- نکته ۲: پیشنهاد می شود چنانچه مایع کثلت شل بود به آن آرد سوخاری اضافه گردد تا به غلظت مناسب برسد.

کوکو سبزی

روش آماده سازی:

- ۴- ابتدا سبزی تره، جعفری، سیر سبز، گشنیز و شوید تمیز شده سپس شستشو و ضد عفونی گردیده در آبکش ریخته تا آب آن گرفته شود.
 - ۵- پس از آن سبزیها به وسیله کارد یا دستگاه سبزی خردکن، خرد گردد.
- روش پخت:
- ۱- سبزی کوکو خرد شده با تخم مرغ، آرد سوخاری و مقداری نمک با هم مخلوط گردد.
 - ۲- سپس مخلوط آماده شده را در سینی مخصوص یا ظرف آلومینیومی تک نفره که به روغن آغشته شده است ریخته و در درون فر قرار داده تا کاملاً پخته شود.

نکات قابل توجه :

- برای آماده کردن خوراک کوکو سبزی به نکات زیر توجه داشته باشید:
- ۱- سبزیها خرد شود و به آن تخم مرغ اضافه گردد.
 - ۲- بهتر است که کمی سیر چرخ شده هم برای خوشمزه کردن کوکو به آن اضافه شود.
 - ۳- بهتر است به جای استفاده از آرد سوخاری از آرد سفید استفاده گردد.
 - ۴- بهتر است سبزی کوکو کمی منجمد تا بعد از چرخ کردن آن مایع کوکو خیلی آب دار نباشد. ۵- بعد از کامل شدن مواد کوکو یک بار دیگر مواد چرخ گردد.
 - ۶- پس از چرخ کردن کوکو سرخ گردد.
- نکته ۱: چنانچه مایه کوکو شل بود به آن آرد اضافه گردد تا به غلظت مناسب برسد.
- نکته ۲: چنانچه مایه کوکو سفت بود به آن تخم مرغ اضافه گردد تا به غلظت مناسب برسد.

کوکو سیب زمینی:

روش آماده سازی:

- ۱ - سیب زمینیها پوست کنده شده و شسته شوند.
 - ۲ - سیب زمینیها را در آب ریخته تا آب پز شوند.
 - ۳ - سیب زمینی پخته توسط مش ریز چرخ شود.
 - ۴ - تخم مرغها در ظرف دیگری شکسته شوند.
 - ۵ - در دستگاه خمیرساز سیب زمینی، تخم مرغ، ادویه جات و نمک ریخته شده و خوب هم زده شود.
 - ۶ - مقدار تعیین شده از مایه آماده شده را در سینی مخصوص سرخ کردن ریخته و سرخ گردد.
- نکته ۱: پیشنهاد می شود چنانچه مایه سفت بود به آن تخم مرغ اضافه شود تا به غلظت دلخواه برسد.

نکته ۲: پیشنهاد می‌شود چنانچه مایه شل بود به آن سیب‌زمینی پخته اضافه شود تا به غلظت دلخواه برسد.

خوراک همبرگر با سس قارچ:

روش آماده‌سازی:

- ۱- پیاز را پوست گیری نموده، شسته و با چرخ گوشت چرخ گردد.
- ۲- گوشت شسته شود و برای چرخ کردن به اندازه مناسب خرد گردد.
- ۳- قطعات گوشت چرخ گردد و گوشت چرخ شده در یخچال قرار داده شود تا خنک شود.
- ۴- قارچ شسته شده و خرد گردد.
- ۵- هویج به صورت کامل پوست گیری شده و خرابی های آن گرفته شود.
- ۶- سیب هویج‌ها به صورت ورقه ای خرد شده و داخل سردخانه قرار داده شود.
- ۷- سیب زمینی پوست‌گیری شده و پس از شست شو به صورت چهار قاچ خرد شود.

روش پخت:

- ۱- ابتدا گوشت چرخ شده با پیاز که آب آن کاملاً گرفته شده چرخ گردد.
- ۲- مواد همراه آرد سوخاری مخصوص همبرگر، زردچوبه، فلفل سیاه، دارچین و نمک (هر کدام از ادویه جات به مقدار لازم) مخلوط شود.
- ۳- سپس مخلوط داخل همزن ریخته شده و کاملاً به هم زده شود.
- ۴- سپس مجدداً مخلوط چرخ گردد.
- ۵- از محصول آماده شده نمونه‌گیری کرده و نمونه پخته شود.
- ۶- در صورتی که در فرآیند پخت اشکالی وجود نداشت، مخلوط به دستگاه همبرگرزن منتقل گردیده و تولید همبرگر انجام شود.
- ۷- همبرگر تولید شده برای سفت شدن به سردخانه منتقل گردد.
- ۸- هنگام پخت، همبرگرها را روی دستگاه جوجه پز قرار داده تا کاملاً پخته شود.
- ۹- هویج و سیب زمینی آب پز گردد.

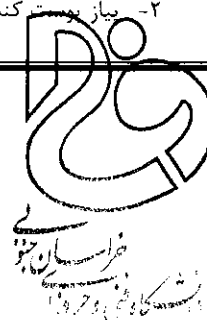
روش تهیه سس:

- ۱- رب گوجه فرنگی تفت داده شود.
 - ۲- قارچ پخته شده و آبکش گردد.
 - ۳- پیاز نیز سرخ شود.
 - ۴- پیاز سرخ شده و قارچ را چرخ نموده و به رب گوجه فرنگی تفت داده شده اضافه گردد.
 - ۵- بعد از آن مقداری آب، ادویه و نمک به آن اضافه شود.
 - ۶- مخلوط آماده شده را روی شعله ملایم قرار داده تا قوام بیاید.
 - ۷- در نهایت سس آماده شده به همبرگر پخته شده اضافه گردد.
- نکته: برای بهتر شدن مایه همبرگر بهتر است که مرزه و جعفری با گوشت و پیاز چرخ شود.

آش رشته:

روش آماده سازی:

- ۱- نخود و لوبیا از روز قبل خیسانده شود.
- ۲- پیاز پوست کنده و شسته شود.



- ۳- پیاز به صورت نگینی خرد و در روغن و زردچوبه سرخ شود.
- ۴- نخود و لوبیای خیس خورده در پیاز تفت داده شود.
- ۵- به میزان لازم در مواد آب ریخته و فرصت پخت داده شود.
- ۶- پس از پخت نخود و لوبیا، عدس پاک شده و شسته شده را اضافه نموده و اجازه پخت داده شود.
- ۷- پس از پخت عدس، سبزی مخصوص آش به مواد اضافه گردد.
- ۸- آرد و زردچوبه به ترکیبات اضافه گردد.
- ۹- آش باید بجوشد تا جا بیفتد و سپس رشته‌ها اضافه شوند.

آماده سازی ترکیبات روی آش:

- ۱- پیاز پوست کنده و شسته شود.
- ۲- پیاز به شکل نگینی خرد شده و در روغن مخصوص سرخ کردن سرخ شود.
- ۳- نعنا خشک در روغن مخصوص سرخ کردنی کمی تفت داده شود.
- ۴- سیر تازه خرد شده و در روغن مخصوص سرخ کردنی تفت داده شود.

سوپ جو

روش آماده سازی:

- ۱- جو پرک بازبینی و کنترل گردد.
- ۲- هویج به صورت کامل پوست گیری شده و خرابی های آن گرفته شود.
- ۲- سپس هویج پوست گیری شده شسته و به صورت نگینی یا مکعبی خرد شود.
- ۳- نخود فرنگی بعد از پاک کردن شسته شود.
- ۴- جعفری بعد از بازبینی و پاک کردن، ضدعفونی و شستشو شده و بعد در صافی گذاشته شود تا آب آن خارج گردد.
- ۵- سپس سبزی خرد شود.
- ۶- پیاز پوست گیری شده و شسته شود.
- ۷- پیاز با مش متوسط خرد گردد.
- ۸- فیله مرغ به قطعات ریز خرد گردد.

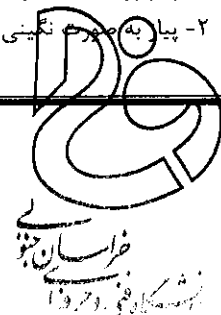
روش پخت:

- ۱- جو پرک با آب و پیاز رنده شده و کمی نمک، هویج، نخود فرنگی و فیله مرغ مخلوط نموده و حرارت داده شود تا کاملاً بپزد.
 - ۲- سپس رب گوجه فرنگی را با کمی روغن، تفت داده و به سوپ اضافه گردد.
 - ۳- مقدار مناسب نمک به سوپ اضافه شود.
 - ۴- در اواخر پخت، جعفری خرد شده و آبلیمو اضافه گردد و حرارت را ملایم کرده تا جا بیفتد.
- نکته: برای آماده کردن سوپ جو و بهتر شدن آن هویج، پیاز، گوجه، فلفل دلمه و شنمسل را با تیغه متوسط چرخ کرده و فرصت داده شود تا با جو پرک شده جا بیفتد. بهتر است رب آن هم سرخ نشود و در همان زمان اولیه به آن اضافه شود و حداقل ۲ الی ۳ ساعت زمان برای جا افتادن سوپ احتیاج است.

سوپ رشته (ورمیشل):

روش آماده سازی:

- ۱- پیاز پوست کنده و شسته شود.
- ۲- پیاز به صورت نگینی خرد شده و در روغن کمی تفت داده شود.



- ۳- سیب زمینی پوست کنده و شسته شود.
- ۴- سیب زمینی به صورت نگینی خرد شده و با پیاز تفت داده شود.
- ۵- هویج پوست کنده و شسته شود.
- ۶- هویج به صورت نگینی خرد شده و به همراه پیاز و سیب زمینی تفت داده شود.
- ۷- ادویه جات مجاز به مواد اضافه شود.
- ۸- سبزی مخصوص سوپ به مواد اضافه شده و تفت داده شود.
- ۹- گوشت مرغ تمیز شده و شسته شده آب پز شود.
- ۱۰- نخود فرنگی به همراه گوشت مرغ ریش ریش شده به مواد اضافه گردد.
- ۱۱- پس از پخت همه مواد رشته و رب گوجه فرنگی اضافه شود. پس از چند جوش و غلیظ شدن سوپ آماده است. در مرحله آخر قبل از کشیدن کمی آبلیمو اضافه گردد.

عدسی:

روش آماده سازی:

- ۱- ابتدا عدس کاملاً پاک و ریگ شور شود.
- ۲- عدس به مدت ۵ تا ۶ ساعت در آب خیسانده شود.
- ۳- پیاز پوست گیری شده و شسته شود.
- ۴- پیاز شسته شده به صورت خلالی خرد گردد.

روش پخت:

- ۱- ابتدا پیاز با کره تفت داده و فلفل سیاه، زردچوبه و نمک به آن اضافه گردد.
 - ۲- سپس عدس و جو پرک با مقدار کمی آب به آن اضافه گردد و با حرارت ملایم جوشانده شود تا عدس کاملاً پخته شده و لعاب بیاندازد.
- نکته: برای بهتر شدن کیفیت در صورت وجود قلم گوسفند از عصاره آب قلم برای جوشاندن عدس استفاده گردد.



فراسان
دانشگاه فنی و حرفه‌ای