



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



IN THE NAME OF GOD



اداره تغذیه دانشگاه علامه طباطبائی

امیدوار است در مدتی که در ایران بودید، از غذاهایی که خوردید، لذت برده باشید. و خاطرات خوبی از ایران به کشورهای خود ببرید. این اداره در این مدت، سعی کرد با پختن غذاهای خوشمزه و اصیل ایرانی رضایت شما را به دست آورد.



دانشگاه علامه طباطبائی
معاونت دانشجویی

طرز تهیه تعدادی از غذاهای ایرانی که در مدت

اقامت خود در ایران میل کردید در این سی

دی ارائه شده است.

مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر:

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| ۱ - برنج صدری درجه یک | یک کیلو |
| ۲ - روغن | ۱۵۰ گرم |
| ۳ - زعفران سائیده | یک قاشق چایخوری |
| ۴ - ماست برای ته دیگ | نصف لیوان |
| ۵ - زرده تخم مرغ | ۲ عدد |

طرز آبخش کردن پلو - چلو:

دیگ مناسبی را آب کرده می‌گذاریم جوش بیاید در صورت تهیه چلو برای این که برنج سفیدتر شود ممکن است یک قطعه کوچک زاج (به اندازه یک فندق) را کوبیده در آب برنج بریزیم و یا نصف شیشه ماست را بتدریج بعد از ریختن برنج داخل ظرف بریزیم، بعد نمک برنج را برداشته آب نمک را خالی می‌کنیم و برنج را در آب جوش می‌ریزیم یکی دو بار آهسته بهم می‌زنیم می‌گذاریم برنج جوش بیاید حرارت را کمی ملایم می‌کنیم تا مغز برنج کمی نرم شود بطوری که وقتی دانه برنج را در دست له کردیم مغز آن زیر و خشک نباشد در فاصله جوشیدن برنج گاهی کف آنرا می‌گیریم و برای اینکه برنج شفاف‌تر شود ممکن است دو سه قاشق روغن ضمن جوشیدن داخل برنج بریزیم، بعد برنج را در آبخش که بهتر است سبد چوبی باشد می‌ریزیم مقداری آب نیم‌گرم روی سطح آن می‌دهیم که لیزی و شوری برنج گرفته شود بعد به نسبت هر یک کیلو برنج دو تا سه قاشق سوپخوری روغن (در حدود ۷۵ گرم) ته دیگ می‌ریزیم نصف لیوان آب نیز اضافه می‌کنیم دیگ را می‌گذاریم روی آتش تا آب روغن داغ شود بعد برنج را در دیگ می‌ریزیم و اطرافش را به شکل مخروط بالا می‌آوریم و در ظرف را می‌گذاریم و حرارت زیر ظرف را کمی کم می‌نماییم تا در دیگ کمی عرق بکند، بعد سه تا چهار قاشق سوپخوری روغن (در حدود ۷۵ گرم) و نصف لیوان آب را داغ کرده روی سطح برنج می‌دهیم در صورت داشتن فر بعد از محکم کردن در دیگ ظرف را کف فر قرار می‌دهیم و حرارت را ۳۵۰ درجه می‌کنیم و بعد از نیم ساعت حرارت را ۵۰ درجه کم می‌کنیم نیم ساعت دیگر می‌گذاریم



برنج دم بکشد برای دم کشیدن در صورتی که به ته‌دیگ احتیاج نباشد (مثل چلوکباب) یکساعت وقت کافی است و در صورتی که بخواهیم پلو ته‌دیگ ببندد یکساعت و نیم وقت لازم می‌باشد. برای اینکه ته‌دیگ چلو با آسانی کنده شود باید دیگ را نیم ساعت قبل از کشیدن پلو از فر خارج نمود (بدون برداشتن در آن) تا دیگ کمی سرد شده و ته‌دیگ به آسانی جدا شود. در صورتی که پلو را روی آتش دم کرده باشیم حرارت زیر آن باید ملایم باشد و روی دیگ را باید مقداری آتش بریزیم شاید بعضیها موقع دم کردن پلو یا چلو در آنرا دم‌کنی بگذارند ولی پلو یا چلوئی که در فر دم کنیم و یا روی در آن را آتش بریزیم خیلی بهتر و قدکشیده‌تر می‌شود ممکن است نصف لیوان ماست و کمی زعفران سائیده حل شده در آبجوش را با ۷۵ گرم روغن و نصف لیوان آب جوش و دو عدد زرده تخم مرغ مخلوط کنیم و ته دیگ بریزیم در اینصورت ته‌دیگ پلو یا چلو بهتر می‌شود.

مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر:

- ۱ - برنج یک کیلو
- ۲ - آلبالو ۲ کیلو
- ۳ - شکر ۱/۵ کیلو
- ۴ - مرغ تمیز کرده یک عدد (در حدود ۱/۵ کیلو)
- (گوشت بره) ۱/۵ کیلو
- ۵ - روغن ۱۵۰ گرم یا یک پیمانه سرخالی
- ۶ - زعفران سائیده یک قاشق مرباخوری
- ۷ - خلال پسته و بادام از هر کدام ۵۰ گرم

طرز تهیه:

برنج را خیس کرده هسته آلبالو را می‌گیریم شکر را روی آلبالو می‌ریزیم ظرف آلبالو را (که بهترست لعابی باشد) روی آتش می‌گذاریم تا جوش بیاید بطوریکه بعد از جوش آمدن یک ربع تا ۲۰ دقیقه تقریباً روی آتش بماند تا شربت کمی غلیظ شود (برای آلبالوی لای پلو لازم نیست شربت به مرحله قوام آمدن برسد). مربا را از روی آتش برمی‌داریم و می‌گذاریم کاملاً سرد شود (بهترست مربا را یکشب قبل آماده کنیم) مرغ یا گوشت بره تمیز کرده را با یکی دو عدد پیاز و مقداری آب و کمی نمک می‌گذاریم بپزد بطوریکه بعد از پختن نصف لیوان آب داشته باشد مرغ را تکه می‌کنیم و استخوانهای سینه و ران آنرا می‌گیریم برنج را آبکش می‌کنیم و آلبالو را از شربت درمی‌آوریم شربت زیادی مربا را چند جوش می‌دهیم تا قوام بیاید و به مصرف شربت آلبالو می‌رسانیم ۳ تا ۴ قاشق سوپخوری روغن را با نصف لیوان آب جوش ته دیگ می‌ریزیم ۱/۲ از برنج را توی آبکش را در دیگ می‌ریزیم سه چهار قاشق از مربا را کنار می‌گذاریم (این مربا به مصرف تزئین روی دیس می‌رسد) بقیه آلبالوی از شربت خارج کرده را روی سطح برنج می‌ریزیم نصف از بقیه برنج را روی آلبالو می‌ریزیم و مرغ یا گوشت بره را روی آن قرار می‌دهیم و با بقیه برنج روی آنرا می‌پوشانیم اطراف برنج را به شکل مخروط بالا می‌آوریم و خلال بادام را می‌شویم یک گوشه دیگ می‌ریزیم و روی آنرا با برنج می‌پوشانیم و دیگ را روی آتش می‌گذاریم در آنرا می‌بندیم تا عرق بکند آب مرغ یا بره را از صافی رد می‌کنیم با ۴ تا ۵ قاشق سوپخوری روغن آبکرده و یک ملاقه شربت آلبالو مخلوط می‌نماییم و روی سطح برنج می‌دهیم و پلو را در فر یا روی آتش دم می‌کنیم در صورت دم‌کردن در فر یکساعت و ربع تا یکساعت و نیم با حرارت ۳۰۰ درجه باید برنج دم بکشد و در صورت دم‌کردن روی آتش حرارت زیر دیگ باید ملایم باشد چون ته‌دیگ آلبالو پلو زود می‌سوزد. در کشیدن آلبالو پلو باید دقت و سلیقه بکار برد یکی دو کفگیر از روی برنج را برمی‌داریم با کمی زعفران سائیده حل شده در آبجوش و یک ملاقه شربت آلبالو مخلوط می‌کنیم خلال پسته را می‌شویم خلال بادام را با کفگیر از دیگ خارج می‌کنیم و این دو خلال را با برنج زعفرانی مخلوط می‌نماییم و برای روی دیس آنها را کنار می‌گذاریم قطعات گوشت را از دیگ خارج می‌کنیم و پلو را در دیگ مخلوط می‌کنیم و در دیس می‌کشیم قطعات گوشت را روی آن می‌چینیم مربائیکه کنار گذاشته‌ایم با برنج زعفرانی مخلوط با خلال بادام و پسته را روی دیس می‌دهیم و کمی روغن داغ کرده یا کره آبکرده روی دیس می‌دهیم.



مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر:

- | | |
|------------------------------|------------------------|
| ۱ - برنج | یک کیلو |
| ۲ - باقلا | ۳ کیلو |
| ۳ - شبت | یک کیلو |
| ۴ - گوشت بره یا سردست یا ران | یک کیلو تا یک کیلوونیم |
| ۵ - روغن | ۱۵۰ گرم تا ۲۰۰ گرم |
| ۶ - زعفران سائیده | یک قاشق چایخوری |

طرز تهیه:

برنج را مطابق دستور خیس کرده باقلا را از دو پوست خارج می‌کنیم گوشت را قطعه کرده می‌شوئیم و با یک تا دو لیوان آب و یک عدد پیاز خرد کرده و کمی نمک می‌گذاریم گوشت بپزد بطوریکه بعد از پختن نصف لیوان آب داشته باشد در صورتی که با این مقدار آب پخته نشد کمی آب به آن اضافه می‌کنیم شبت را تمیز کرده می‌شوئیم و ریز خرد می‌کنیم دیگ مناسبی را آب کرده می‌گذاریم جوش بیاید نمک روی برنج را برمی‌داریم آب آنرا خالی می‌کنیم و برنج را در دیگ می‌ریزیم و باقلا را نیز اضافه می‌کنیم (در صورتی که باقلا درشت و دیرپز باشد قبل از برنج باقلا را دو سه جوش داده برنج را به آن اضافه می‌کنیم) وقتی باقلا کمی پخت و مغز برنج نیز کمی نرم شد شبت خرد کرده را داخل دیگ می‌ریزیم و بلافاصله برنج را در آبکش می‌ریزیم روی آنرا مقداری آب نیم‌گرم می‌دهیم و برنج را می‌چشیم تا شور نباشد بعد سه تا چهار قاشق روغن آب‌کرده و نصف لیوان آبجوش ته دیگ می‌ریزیم نصف برنج را در دیگ می‌ریزیم استخوانهای درشت گوشت را می‌گیریم و گوشت را روی برنج می‌گذاریم و با بقیه برنج روی گوشت را می‌پوشانیم اطراف برنج را به شکل مخروط بالا می‌آوریم دیگ را روی آتش می‌گذاریم و در آنرا می‌گذاریم چهار تا پنج قاشق روغن آب‌کرده را با آب گوشت مخلوط می‌کنیم و وقتی در دیگ عرق کرد روی سطح برنج می‌دهیم زعفران سائیده را در نصف استکان آبجوش حل کرده یک گوشه دیگ می‌ریزیم و برنج را در فر یا روی آتش دم می‌کنیم



موقع کشیدن، برنج زعفرانی را با کفگیر برمی‌داریم پلو را در دیس می‌کشیم گوشت را روی پلو قرار می‌دهیم و برنج زعفرانی را روی دیس می‌پاشیم و کمی روغن داغ کرده روی آن می‌دهیم. بهتر است وقتی برنج را آبکش کردیم شبت را کم‌کم در دیگ

بریزیم و شبت را لابلای برنج بپاشیم. در اینصورت عطر شبت در برنج بیشتر می ماند.)
ممکن است از باقلای سبز خشک شده که در بازار یافت می شود استفاده کرد در این صورت
۳۰۰ تا ۳۵۰ گرم باقلا خشک برای این مقدار کافی است باقلاً را دو سه ساعت قبل در آب سرد
خیس می کنیم تا کاملاً نرم شود و بعد ظرفی را آب می ریزیم جوش که آمد یک قاشق مرباخوری
جوش شیرین در آن می ریزیم و باقلا را در آن ریخته چند جوش می دهیم تا پخته شود وقتی برنج
را آبکش کردیم آنرا با شبت مخلوط می کنیم و لابلای برنج در دیگ می ریزیم (در صورتیکه باقلا
سبز تازه و نرم باشد آنرا با شبت مخلوط می نماییم وقتی مغز برنج نرم شد در دیگ می ریزیم و
بلافاصله آنرا آبکش می کنیم.)

ته چین

مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر:

۱ - برنج

۲ - گوشت بره

(یا یک عدد مرغ پاک کرده)

۳ - ماست کیسه

۴ - زعفران سائیده

۵ - روغن

۶ - تخم مرغ

یک کیلو

۲ کیلو

در حدود ۱/۵ کیلو

یک کیلو

یک قاشق چایخوری

۲۵۰ گرم

۵ تا ۶ عدد



طرز تهیه:

مرغ یا گوشت بره را می پزیم بطوریکه بعد از پختن یک استکان آب داشته باشد استخوانهای مرغ یا بره را می گیریم زعفران را در کمی آبجوش حل می کنیم ماست را بهم می زنیم نصف از زعفران سائیده حل شده در آبجوش را با کمی نمک و فلفل و سه عدد زرده تخم مرغ داخل ماست می ریزیم و بهم می زنیم و گوشت مرغ یا بره را در ماست می خوابانیم (بهتر است گوشت را روز یا شب قبل در ماست بخوابانیم) پلو را آبکش می کنیم ته یک ظرف نسوز یا دیگ را دو سه عدد زرده تخم مرغ نصف از روغن و یکی دو ملاقه از ماستی که گوشت در آن خوابانده ایم در آن می ریزیم و دو سه کفگیر برنج در این مایه می ریزیم و مایه را در ته ظرف با پشت قاشق صاف می کنیم. مقداری گوشت روی برنج می چینیم و مقداری برنج روی آن می ریزیم و بقیه گوشت را

مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر:

- ۱- برنج یک کیلو
- ۲- سبزی پلو (تره - جعفری - شبت - گشنیز - کمی شنبلیله)
- ۳- گوشت ماهیچه ۷۵۰ گرم
- ۴- روغن ۲۰۰ گرم
- ۵- زعفران سائیده یک قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

برنج را قبلاً خیس می‌کنیم سبزی را بدقت تمیز می‌نماییم و می‌شوئیم داخل آبکش می‌ریزیم تا آب آن برود گوشت را جداگانه می‌پزیم بطوریکه بعد از پختن یک ملاقه آب داشته باشد سبزی را خرد می‌کنیم و برنج را آبکش می‌کنیم ولی کمی دان‌تر برمی‌داریم ته دیگ را دو سه قاشق روغن آب کرده و نصف لیوان آب می‌ریزیم برنج داخل آبکش را کم‌کم در دیگ می‌ریزیم و سبزی خرد کرده را بتدریج لای برنج می‌پاشیم و گوشت را لای پلو می‌گذاریم سه چهار قاشق روغن آب‌کرده را با آب گوشت مخلوط می‌کنیم عرق برنج را که گرفتیم آب گوشت و روغن را روی برنج می‌دهیم و برنج را در فر یا روی آتش دم می‌کنیم موقع کشیدن پلو زعفران سائیده حل شده در آبجوش را با کمی پلو مخلوط می‌کنیم و روی دیس می‌دهیم و کمی روغن داغ کرده روی پلو می‌دهیم. ممکن است لای سبزی پلو را موقع دم‌کردن یک دسته سیر تازه تمیز کرده بگذاریم سبزی پلو را بدون گوشت نیز می‌توان آماده نمود. و ممکن است وقتی مغز برنج نرم شد سبزی را در دیگ بریزیم و بلافاصله دیگ را از روی آتش برداریم و در آبکش بریزیم و مطابق دستور دم کنیم.



شیرین پلو

- | | |
|----------------------------------|--------------------------|
| یک کیلو | ۱ - برنج |
| یک عدد (در حدود ۱/۵ کیلو) | ۲ - مرغ |
| ۲ کیلو | (یا گوشت بره) |
| ۱۰۰ گرم | ۳ - خلال بادام |
| ۵۰ گرم | ۴ - خلال پسته |
| ۳ تا ۴ پیمانه (در حدود نیم کیلو) | ۵ - خلال نارنج یا پرتقال |
| ۱۰۰ گرم | و یا خلال خشک |
| یک کیلو | ۶ - شکر |
| یک قاشق مرباخوری | ۷ - زعفران سائیده |
| ۱۵۰ گرم | ۸ - روغن |



طرز تهیه:

خلال پوست پرتقال یا نارنج را شب قبل دو تا سه بار در آب می جوشانیم داخل آب سرد می ریزیم دو تا سه بار آب خلال را عوض می کنیم تا تلخی آن گرفته شود خلال را در صافی

لیوان آب و کمی زعفران سائیده و کمی نمک و فلفل می گذاریم چند جوش بزند بطوریکه آب آن نصف شود برنج را آبکش می نماییم و ته دیگ را کمی روغن و آب ریخته یک سوم از برنج را در دیگ می ریزیم نصف از کلم و کوفته را روی برنج ریخته با نصف بقیه برنج روی آنرا می پوشانیم و بقیه کوفته و کلم را روی برنج می ریزیم و با بقیه برنج روی آنرا می پوشانیم و پلو را دم می کنیم.

بدیهی است آب کوفته و کلم را باید با روغن مخلوط نموده روی برنج داده و پلو را دم نمود و ممکن است ۱ قاشق سوپخوری گرد لیمو عمانی یا دو سه قاشق سوپخوری گرد غوره نیز با کوفته و کلم مخلوط کنیم و لای پلو بریزیم.

لوبیا پلو

مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر:

- | | |
|------------------------------|-----------------------|
| ۱ - برنج | یک کیلو |
| ۲ - گوشت مغزبان بدون استخوان | ۷۵۰ گرم |
| ۳ - لوبیای سبز | ۷۵۰ گرم |
| ۴ - پیاز سرخ کرده | دو تا سه قاشق سوپخوری |
| ۵ - روغن | ۲۰۰ گرم (یک پیمانه) |
| ۶ - رب گوجه فرنگی | دو قاشق سوپخوری |
| ۷ - نمک و فلفل | به مقدار کافی |



طرز تهیه:

برنج را خیس می‌کنیم و گوشت را مانند قیمه پلو تهیه و آماده می‌نماییم و نخ‌های دو طرف لوبیا را می‌گیریم و لوبیا را خرد می‌کنیم و قیمه که نیم‌پز شد لوبیا را داخل قیمه می‌ریزیم و می‌گذاریم قیمه و لوبیا پخته شوند در اواخر طبخ رب گوجه‌فرنگی را اضافه می‌نماییم و مثل قیمه پلو برنج را آبکش نموده و پلو را دم می‌کنیم.

خورش بادنجان

مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر:

- | | |
|---|-----------------------------------|
| ۱ - گوشت ماهیچه یا مغزبان
(و یا گوشت با استخوان) | نیم کیلو
۷۵۰ گرم |
| ۲ - بادنجان متوسط قلمی | ۸ تا ۱۰ عدد (در حدود ۱/۵۰ کیلو) |
| ۳ - پیاز سرخ کرده | ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری |
| ۴ - رب گوجه فرنگی
(ممکن است بجای رب یک یا دو لیوان آب گوجه فرنگی مصرف کرد) | یک قاشق سوپخوری |
| ۵ - آبلیمو | ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری |
| ۶ - روغن | به مقداری که بادنجانها سرخ
شود |
| ۷ - نمک و فلفل | به قدر کافی |



طرز تهیه:

گوشت را تکه تکه می‌کنیم و می‌شوئیم و با پیاز و ۳ تا ۴ لیوان آب می‌گذاریم کاملاً بپزد، بعد کمی نمک و فلفل می‌زنیم و آب گوجه‌فرنگی یا رب گوجه‌فرنگی را (که در کمی آب حل کرده‌ایم) داخل گوشت می‌ریزیم و کمی آب لیمو می‌زنیم. باید گوشت بعد از طبخ یک لیوان تقریباً بیشتر آب نداشته باشد. پوست بادنجانها را می‌کنیم و میان آنها را چاک می‌دهیم و کمی نمک به بادنجان‌ها می‌زنیم و می‌گذاریم مدت کمی بماند آنها را در روغن با حرارت ملایم سرخ می‌کنیم به حدی که بادنجانها طلایی شود و مغز بادنجانها کاملاً بپزد، بعد بادنجانها را روی گوشت می‌چینیم تا با آب گوشت چند جوش بزند بحدی که بادنجانها زیاد له نشود و درسته بماند. ممکن است چند عدد گوجه‌فرنگی ریز را جداگانه در روغن کمی سرخ نمود موقع کشیدن خورش دور دیس ریخت. و ۲۵۰ گرم غوره سرخ کرده روی بادنجان بریزیم. برای اینکه روغن بادنجان گرفته شود می‌توانیم بادنجانها را در ظرفی آبکش مانند بچینیم و ظرف را در قابلمه بگذاریم و در فر ملایم قرار بدهیم تا روغن زیادی بادنجان در ظرف ریخته شود.

خورش فسنگان

مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر:

۱ - مرغ پاک کرده آماده شده

یک عدد

(در حدود یک کیلو تا ۱/۵ کیلو)

۲ - مغز گردو چرخ کرده

نیم کیلو

۳ - پیاز سرخ کرده

۳ تا ۴ قاشق سوپخوری

۴ - آب انار

۳ تا ۴ لیوان

(ممکن است بجای آب انار ۴ تا ۵ قاشق سوپخوری رب انار مصرف کرد)

۵ - شکر (در صورتیکه آب انار یا رب انار ترش باشد) به مقدار کم

۶ - نمک به مقدار کافی



طرز تهیه:

مرغ را با پیاز و ۳ تا ۴ لیوان آب و گردوی چرخ کرده کمی نمک و فلفل در ظرف مناسبی می‌ریزیم روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم تا خورش آهسته بجوشد و آب انار یا رب انار را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم خورش کاملاً به روغن بیفتد در صورت ترش بودن خورش کمی شکر اضافه می‌کنیم. خورش باید بعد از آماده شدن کاملاً به روغن بیفتد و آب نداشته باشد. و در صورتیکه مرغ پخته شد و خورش جا نیفتاد مرغ را خارج می‌کنیم و موقع کشیدن داخل خورش قرار می‌دهیم.

توضیح آنکه معمولاً چاشنی فسنجان آب انار یا رب انار است ولی ممکن است بجای آنها کمی آبلیمو و شکر و زعفران ساییده مصرف کرد. در خورش فسنجان آلو نیز می‌توان ریخت. و خورش فسنجان را با مرغابی نیز می‌توان تهیه نمود. در صورتیکه رب انار مصرف کردیم یکی دو لیوان آب زیادتر می‌ریزیم زیرا فسنجان باید با آب بیشتر و مدت طولانی‌تر بجوشد تا به روغن بیفتد.

خورش قورمه سبزی

مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر:

- | | |
|--|--------------------------------|
| ۱ - سبزی (تره، جعفری، کمی شنبلیله) | یک کیلو |
| ۲ - گوشت ماهیچه یا مغز ران بدون استخوان
(و یا ۷۵۰ گرم با استخوان) | نیم کیلو |
| ۳ - لوبیای قرمز یا چشم بلبلی | $\frac{1}{4}$ پیمانه (۱۰۰ گرم) |
| ۴ - لیمو عمانی درسته | ۳ تا ۴ عدد |
| ۵ - گرد لیمو | در حدود یک قاشق سوپخوری |
| ۶ - پیاز سرخ کرده | ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری |
| ۷ - روغن | ۲۵۰ گرم (یک پیمانه) |



طرز تهیه:

گوشت را تکه تکه می‌کنیم و با پیاز سرخ کرده و لوبیا و لیمو عمانی و سه چهار لیوان آب می‌گذاریم نیم‌پز شود، بعد سبزی را به دقت تمیز می‌کنیم و می‌شوئیم، آب سبزی که کاملاً گرفته شد ریز خرد می‌کنیم (ممکن است تره را جداگانه خرد کرد). بعد سبزی را با روغن کمی

می‌گذاریم خورش آهسته بجوشد و به روغن بیفتد. یکی از امتیازات خورش قورمه سبزی عطر و بوی آنست که مربوط به شنبلیله است در صورتیکه عطر شنبلیله را دوست نداریم بهتر است از تهیه آن خودداری کنیم و خورش سبزی دیگری تهیه نمائیم.

ممکن است بجای گرد لیمو ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری آبلیمو به خورش بزنیم.

خورش قیمه

مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر:

- | | |
|---|---------------------|
| ۱ - گوشت مغزبان گوسفند یا گوساله بدون استخوان ۷۵۰ گرم | |
| ۲ - لپه | یک استکان (۱۰۰ گرم) |
| ۳ - پیاز سرخ کرده | ۳ تا ۴ قاشق سوپخوری |
| ۴ - لیمو عمانی | ۴ تا ۵ عدد |
| ۵ - رب گوجه فرنگی | دو قاشق سوپخوری |
| ۶ - سیب زمینی پشندی | ۷۵۰ گرم |
| ۷ - روغن برای سرخ کردن سیب زمینی | به مقدار زیاد |
| ۸ - نمک و فلفل | به قدر کافی |
| ۹ - ادویه | ۱ قاشق مرباخوری |



طرز تهیه:

گوشت را به تکه‌های کوچک خرد می‌کنیم، بعد لپه را به دقت تمیز می‌نماییم و می‌شوئیم پیاز سرخ کرده را با دو سه قاشق روغن و لپه در ظرفی می‌ریزیم و ظرف را روی آتش می‌گذاریم تا لپه با پیاز کمی سرخ شود این عمل از له شدن لپه بعد از پختن جلوگیری می‌کند گوشت را می‌شوئیم و داخل پیاز و لپه می‌ریزیم و در ظرف را می‌گذاریم و حرارت را ملایم می‌کنیم تا آب گوشت کشیده شود، بعد دو لیوان آب داخل گوشت می‌ریزیم و لیمو عمانی را می‌شوئیم و به گوشت اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم گوشت آهسته بجوشد و بپزد کمی نمک و ادویه و رب گوجه‌فرنگی به گوشت می‌زنیم و می‌گذاریم خورش کاملاً جا بیفتد، بعد سیب‌زمینی را به صورت خلال نازک یا چهارگوش چهارگوش خرد می‌کنیم و آنرا می‌شوئیم و کمی نمک می‌زنیم و در روغن فراوان و داغ سرخ می‌کنیم. ممکن است سیب‌زمینی را با خورش یکی دو جوش بدهیم و یا خورش را در ظرف بکشیم و سیب‌زمینی سرخ‌کرده را روی آن بریزیم.

ممکن است سیب‌زمینی را با خورش یکی دو جوش بدهیم و یا خورش را در ظرف بکشیم سیب‌زمینی را روی آن بریزیم.

خورش کرفس

مواد لازم برای ۶ نفر:

۱ - گوشت ماهیچه بدون استخوان

نیم کیلو

(و یا با استخوان ۷۵۰ گرم)

۲ - کرفس

۳ - پیاز سرخ کرده

۴ - روغن آب کرده

۵ - آبلیمو

۶ - زعفران سائیده

۷ - نمک و فلفل

۱ تا ۲ عدد

۳ تا ۴ قاشق سوپخوری

۳ تا ۴ قاشق سوپخوری

یک استکان

یک قاشق چایخوری

به مقدار کافی



طرز تهیه:

گوشت را تکه تکه خرد می‌کنیم و می‌شوئیم و با پیاز سرخ کرده و ۳ تا ۴ لیوان آب می‌گذاریم بپزد، بعد ساقه‌های سفت کرفس را با برگهای سبز آن جدا می‌کنیم و کنار می‌گذاریم ساقه‌های ترد کرفس را به طول دو بند انگشت می‌بریم و می‌شوئیم و با ۳ تا ۴ قاشق روغن کمی سرخ می‌کنیم و داخل گوشت می‌ریزیم تا کرفس نیز پخته شود ولی زیاد له نشود. نمک و فلفل و آبلیمو و زعفران ساییده را در خورش می‌ریزیم و می‌گذاریم خورش آهسته بجوشد و جا بیفتد.

ممکن است خورش کرفس را با نعناع و جعفری آماده کرد، در این صورت ۱ عدد کرفس درشت و نیم کیلو نعناع و جعفری کافی است. نعناع و جعفری را باید خرد کرد و کمی سرخ نمود و با کرفس داخل خورش ریخت. و بجای زعفران ممکن است کمی رب گوجه‌فرنگی مصرف کرد. در صورت مصرف نعناع و جعفری، به زعفران یا رب گوجه‌فرنگی احتیاج نیست. فقط آبلیمو باید به خورش زد. کرفس را بدون سرخ کردن می‌توانیم در گوشت بریزیم.

خورش لوبیای سبز

مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر:

۱ - گوشت ران یا ماهیچه با استخوان

۲ - لوبیای سبز

۳ - پیاز

۴ - روغن

۵ - رب گوجه فرنگی

۶ - آب لیمو

۷ - نمک و فلفل

۷۵۰ گرم

۷۵۰ گرم

۲ تا ۳ عدد

یک پیمانه (در حدود ۲۰۰ گرم)

یک قاشق سوپخوری

دو تا سه قاشق سوپخوری

به مقدار کافی



طرز تهیه:

پیاز را خرد و با روغن سرخ می‌کنیم تا طلایی شود بعد گوشت را قطعه قطعه می‌کنیم و می‌شوئیم و با پیاز کمی سرخ می‌کنیم بعدی که آب گوشت کشیده شود، بعد سه تا چهار لیوان آب می‌ریزیم و در ظرف را می‌بندیم و حرارت را ملایم می‌کنیم تا گوشت نیمه پز شود سر و ته و ریشه لوبیا را می‌گیرم و لوبیا را به طول ۲ تا ۳ سانتیمتر خرد می‌کنیم و می‌شوئیم و داخل ظرف گوشت می‌ریزیم و می‌گذاریم گوشت و لوبیا بپزد در صورتیکه آب خورش تمام شد و پخته نشد مقداری آب گرم به آن اضافه می‌کنیم، بعد نمک و فلفل و رب گوجه‌فرنگی و آبلیمو را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم خورش کاملاً جا بیفتد و روغن بیندازد.

خورش بامیه

مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر:

۱ - گوشت ماهیچه با استخوان

۲ - پیاز سرخ کرده

۳ - بامیه

۴ - رب گوجه فرنگی

۵ - آبلیمو

۶ - نمک و فلفل

۷۵۰ گرم (بدون استخوان ۵۰۰

گرم)

۳ قاشق سوپخوری

۷۵۰ گرم

۲ قاشق سوپخوری

۲ تا ۳ قاشق سوپخوری

به قدر کافی



طرز تهیه:

گوشت را تکه تکه خرد می‌کنیم می‌شوئیم با پیاز سرخ کرده داخل قابلمه‌ای می‌ریزیم در ظرف را می‌بندیم و قابلمه را روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم و می‌گذاریم آب گوشت کاملاً کشیده شود.

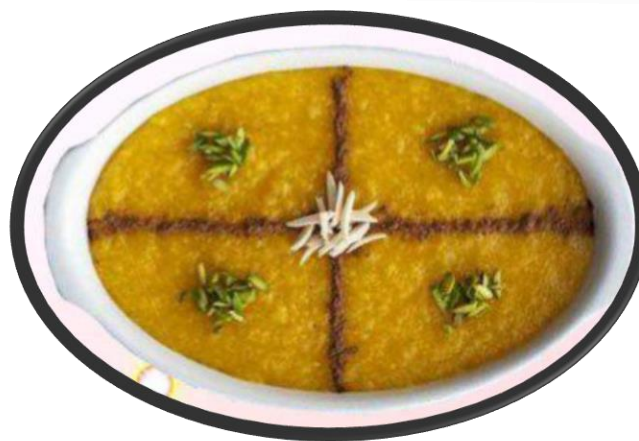
بعد دو سه لیوان آب داخل گوشت می‌ریزیم تا گوشت پخته شود و آب آن در حدود یک

لیوان گردد در صورتیکه با این مقدار آب پخته نشده مقداری آب به آن اضافه می‌نماییم. بعد از پخته شدن گوشت بامیه را در گوشت می‌ریزیم و کمی نمک و آبلیمو و رب داخل خورشت ریخته می‌گذاریم بامیه بپزد و زیاد له نشود در آخر کار خورش را می‌چشیم چاشنی و نمک آنرا اندازه می‌نماییم. در خورش می‌توانیم چند پر سیر درسته بریزیم در اینصورت وقتی گوشت پخته شد سیر را اضافه کرده وقتی سیر پخته شد بامیه را اضافه کنیم.

(برای آنکه بامیه لیز نشود باید ته آنرا بهیچوجه نگرفت کافی است که فقط چوبهای ته آنرا کمی کوتاه نماییم)

شله زرد

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| ۱ - برنج | یک کیلو |
| ۲ - شکر | ۲ تا ۲/۲۵۰ کیلوگرم |
| ۳ - روغن | ۱۰۰ گرم (۱/۴ پیمانه) |
| ۴ - زعفران سائیده | ۱/۵ مثقال |
| ۵ - گلاب | یک پیمانه |
| ۶ - خلال بادام | ۱۵۰ گرم |
| ۷ - خلال پسته برای تزیین | ۵۰ گرم |
| ۸ - دارچین برای تزیین | ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری |



طرز تهیه:

برنج را پیمانه می‌کنیم و از ۶ تا ۷ برابر برنج آب در نظر می‌گیریم (مقدار آب شله‌زرد بستگی به نوع برنج دارد چون برنج از لحاظ نوع با هم متفاوت است یعنی بعضی از برنجهای برای پختن به آب کمتر احتیاج دارد برخی بیشتر) بعد برنج را با دقت با چندین آب می‌شوئیم تا آب برنج کاملاً زلال بشود بعد ۶ برابر برنج آب روی برنج می‌ریزیم و برنج را روی آتش می‌گذاریم تا جوش بیاید، گاهی کف برنج را می‌گیریم، وقتی مغز برنج کاملاً نرم شد شکر را بدقت تمیز می‌کنیم و داخل برنج می‌ریزیم و مرتب بهم می‌زنیم تا شله‌زرد کاملاً جا بیفتد، در صورتیکه شله‌زرد سفت بود یک تا دو پیمانه دیگر آب گرم اضافه می‌کنیم بعد زعفران را در کمی آب جوش حل

می‌نماییم و داخل شله‌زرد می‌ریزیم روغن را داغ و صاف می‌کنیم و به شله‌زرد اضافه می‌کنیم کمی از بادام را کنار می‌گذاریم و بقیه بادام را می‌شوئیم و داخل شله‌زرد می‌ریزیم و گلاب را نیز اضافه می‌کنیم و شله‌زرد را بهم می‌زنیم تا تمام مواد خوب با هم مخلوط شوند بعد در شله‌زرد را می‌بندیم و در صورت داشتن فر شله‌زرد را می‌گذاریم کف فر با حرارت ملایم نیم ساعت بماند و در صورتیکه روی آتش شله‌زرد را آماده کردیم ممکن است کمی آتش روی در ظرف شله‌زرد بریزیم و با این عمل شله‌زرد بهتر جا می‌افتد و آب نمی‌اندازد و بعد دیگ را زمین می‌گذاریم و بهم می‌زنیم و شله‌زرد را در ظرف می‌کشیم و روی آنرا با دارچین و خلال بادام و پسته تزیین می‌کنیم.

شیربرنج

یک پیمانه (۲۰۰ گرم)

دو لیتر (۸ لیوان)

نصف پیمانه

۱ - برنج

۲ - شیر

۳ - گلاب

برای اینکه شیربرنج خوشمزه تر شود ممکن است ۱۵۰ گرم خامه مصرف کنیم.



طرز تهیه:

برنج را به دقت تمیز می‌کنیم و خوب می‌شوئیم. ممکن است برنج را با مقداری آب دو ساعت خیس کنیم تا زودتر بپزد، بعد آب برنج را خالی می‌نماییم و برنج را با دو لیوان آب می‌گذاریم کمی بپزد و نرم شود بعد شیر را اضافه و حرارت را ملایم می‌کنیم تا شیر برنج آهسته بجوشد و کاملاً پخته و غلیظ شود گلاب را اضافه می‌کنیم و بعد از دو تا سه جوش در صورت مصرف خامه آنرا در شیر برنج می‌ریزیم و بلافاصله از روی آتش برمی‌داریم و در ظرفهای یک نفره یا دیس می‌کشیم و با شکر یا شیره یا انواع مربا مصرف می‌کنیم.

سمنو

مواد لازم:

۱ - به نسبت یک کیلو گندم چهار کیلو آرد گندم

طریقه سبز کردن گندم:

گندم را تمیز کرده می شوئیم مقداری آب سرد روی آن می ریزیم بطوری که روی گندم را دو تا سه انگشت آب بگیرد بعد دو روز گندم را در آب سرد خیس می کنیم و یکی دو بار آب آنرا عوض می نماییم. تا نوک گندم ها سفید شده جوانه بزند. بعد آنرا در صافی می ریزیم که آب آن گرفته شود. دستمال نازکی را کاملاً خیس می نماییم گندم ها را داخل دستمال می ریزیم و دستمال را در ظرفی قرار می دهیم و در صورتیکه برای سبز شدن آن عجله داشته باشیم ظرف را در جای گرمی (مثل نزدیک بخاری یا شوفاژ) قرار می دهیم و روزی یکی دو بار کمی آب بزوی پارچه و گندم می پاشیم باید دقت کرد که آب فقط گندم را مرطوب نگاه دارد زیرا آب زیادی باعث ترش شدن گندم می شود.

وقتی گندم ریشه پیدا کرد آنرا در ظرف متناسبی پهن می کنیم و پارچه را مرطوب کرده روی گندم می کشیم و باز روزی یکی دو بار روی گندم آب می پاشیم و پارچه را مرطوب می نماییم تا گندم ها ساقه پیدا کرده و کمی بلند بشوند باید دقت کرد که وقتی ساقه نقره ای رنگ شد قبل از آنکه بشکفتد و سبز شود آنرا برای سمنو مصرف نماییم.



طرز تهیه سمنو:

گندم نقره‌ای شده را می‌کوبیم و یا چرخ می‌کنیم بعد آنرا در ظرفی قرار داده مقداری آب روی آن می‌ریزیم و خوب مخلوط می‌کنیم و بعد آنرا از صافی رد کرده بعد مقداری از آن را بین دو دست گرفته خوب فشار می‌دهیم تا عصاره گندم که شیرین است کاملاً گرفته شود آرد را در ظرف متناسبی می‌ریزیم شیره گندم را بتدریج روی آن ریخته مرتب هم می‌زنیم تا مایه کاملاً صاف و رقیق شود (مقدار آب شیره گندم باید تا حدی باشد که مایه را رقیق کند) بعد ظرف را روی آتش گذاشته مرتب هم می‌زنیم تا مایه جوش آمده غلیظ شود.

نکته حساس که باید دقت کرد این است که مایه ته نگیرد و گلوله نشود. آنقدر مایه را باید هم زد تا آب آن بکلی تبخیر شده و مایه به شکل حلوا درآید. و مثل حلوا آنرا کمی سرخ می‌کنیم بدون آنکه روغن یا شکری در آن بریزیم (چون جوانه گندم بطور طبیعی هم شیرین و هم مقداری

چربی دارد) بعد مقداری آب به تدریج داخل آرد سرخ شده می‌ریزیم و خوب هم می‌زنیم تا گلوله‌ها کاملاً صاف و یکنواخت و رقیق شود. و می‌گذاریم آهسته بجوشد و گاهی آنرا هم می‌زنیم تا کمی غلیظ شده به شکل سمنو دربیایند (بعضی‌ها داخل سمنو مقداری پسته و بادام و فندق را با پوست اول می‌ریزند) و ممکن است سمنو را نیم ساعت در فر ملایم یا روی آتش ملایم دم کنیم.

آش رشته

شاید تهیه آش رشته در قدیم دشوار بود زیرا رشته آن در منزل تهیه می شد و درست کردن آن مهارت لازم داشت ولی امروزه که رشته آماده در تمام خواربارفروشیها هست تهیه آش رشته بسیار ساده است.

۱ - رشته آماده شده مخصوص آش ۷۵۰ گرم

۲ - سبزی آش ۲ کیلو

(تره - جعفری - اسفناج - شبت - گشنیز)

۳ - نخود و لوبیا و عدس مجموعاً به تساوی ۷۵۰ گرم

۴ - پیاز سرخ کرده ۴ تا ۵ قاشق سوپخوری

۵ - کشک سائیده غلیظ ۴ تا ۵ لیوان (یک لیتر)

۶ - نمک و فلفل به مقدار کافی



طرز تهیه:

حبوبات را که قبلاً خیس کرده‌ایم با پیاز سرخ کرده (که ممکن است کمی زردچوبه به آن زده باشیم) می‌گذاریم کاملاً بپزد بعد سبزی را تمیز و خرد می‌کنیم و داخل حبوبات پخته شده می‌ریزیم و می‌گذاریم سبزی‌ها بپزند، دو قاشق سوپخوری آرد را در کمی آب سرد حل می‌کنیم داخل آش می‌ریزیم و مرتباً بهم می‌زنیم رشته را در آش می‌ریزیم و می‌گذاریم آهسته بپزد ولی رشته نباید خرد شود، بعد آش را از روی آتش برمی‌داریم و با کشک مخلوط می‌کنیم در سوپخوری می‌کشیم و روی آنرا با کمی کشک ساده و پیاز سرخ کرده و نعناع داغ تزیین می‌کنیم. (آش رشته را با قیمه نیز می‌توان صرف نمود).

سوپ جو

مواد لازم برای ۶ نفر:

- ۱ - جو پوست گرفته
- ۲ - آب گوشت بدون چربی
- ۳ - هویج رنده شده
- ۴ - خامه
- ۵ - سس سفید غلیظ
- ۶ - نمک و فلفل

در حدود $\frac{1}{4}$ پیمانه (۱۰۰ گرم)
پنج تا شش پیمانه
دو تا سه قاشق سوپخوری
صد گرم

بقدر کافی



طرز تهیه:

بهتر است جو را بعد از شستن یکی دو ساعت خیس کنیم تا زودتر بپزد بعد جو را با آب گوشت می‌گذاریم بپزد و کاملاً لعاب بیندازد و هویج را اضافه می‌کنیم بعد از چند جوش که هویج پخته شد سس سفید را داخل سوپ می‌ریزیم و می‌گذاریم سوپ آهسته بجوشد و کمی غلیظ شود. سوپ را در سوپخوری می‌ریزیم و خامه را روی آن می‌دهیم. ممکن است کمی جعفری خرد کرده نیز روی سوپ بپاشیم.

سس سفید

مواد لازم برای ۲ پیمانه سس:

- | | |
|----------------|--|
| ۱ - شیر | ۲ پیمانه |
| ۲ - کره | ۱۰۰ گرم |
| ۳ - آرد سفید | ۴ تا ۵ قاشق سوپخوری |
| | خط کشیده (مقدار آرد بستگی به غلظت سس دارد) |
| ۴ - خامه | ۱۰۰ گرم |
| ۵ - نمک و فلفل | بقدر کافی |

در صورتیکه بخواهیم سس غلیظتر شود آرد را ۶ تا ۸ قاشق سوپخوری خط کشیده می‌کنیم.

طرز تهیه:

آرد را در ظرف کوچک لعابی دسته‌داری می‌ریزیم، شیر را بتدریج روی آرد می‌ریزیم و بهم می‌زنیم تا آرد در شیر کاملاً حل شود، بعد شیر را روی حرارت ملایم می‌گذاریم و مرتب بهم می‌زنیم تا شیر جوش آید و کمی غلیظ شود، نمک و فلفل و کره را اضافه می‌کنیم یکی دو جوش که زد از روی آتش برمی‌داریم، خامه را خارج از آتش داخل مایه می‌ریزیم و بهم می‌زنیم.

کوفته تبریزی

۱ - گوشت بدون چربی چرخ کرده

۲ - آرد نخودچی

۳ - تخم مرغ

۴ - پیاز سرخ کرده

۵ - زردچوبه

۶ - تخم مرغ پخته شده سفت

۷ - آلو

۸ - گردو خرد شده

۹ - نمک و فلفل

نیم کیلو

۱۰۰ گرم

۴ عدد

۳ تا ۴ قاشق سوپخوری

به مقدار کم

۴ تا ۵ عدد

۲۵۰ گرم

$\frac{1}{4}$ لیوان

به مقدار کافی



تخم مرغها را در ظرفی می شکنیم کمی نمک و فلفل می زنیم آردنخودچی را در تخم مرغ

می ریزیم کمی زعفران حل شده در آب جوش به مایه اضافه می کنیم یک لیوان آب و گوشت چرخ کرده را داخل مایه می ریزیم و مایه را خوب مخلوط می کنیم اگر مایه خیلی سفت شد باز هم کمی آب داخل آن مایه می ریزیم مایه را خوب مالش می دهیم. بعد پیاز سرخ کرده را با زردچوبه مخلوط می نماییم ۵ تا ۶ لیوان آب روی آن می ریزیم و کمی نمک و فلفل به آن اضافه می کنیم روی آتش می گذاریم تا جوش بیاید از مایه داخل یک پیاله کوچک پر می کنیم وسط مایه را گود می نماییم یک دانه تخم مرغ سفت و کمی آلو قیسی و پیاز سرخ کرده و گردوی خرد شده وسط مایه می گذاریم روی کوفته را جمع می کنیم بطوریکه تمام مواد داخل کوفته بماند بعد کوفته را با دست صاف کرده تا کاملاً گرد و منظم شود (این کوفته را معمولاً به بزرگی یک پرتقال درشت درست می کنند و گاهی هم ممکن است آنقدر آنرا بزرگ تهیه کرد که یک جوجه را داخل آن گذاشت در اینصورت باید پارچه نازک سفیدی را داخل پیاله بزرگی ببندازیم و مایه را داخل پارچه به بزرگی همان پیاله به شکل گرد آماده کنیم و در وسط مایه جوجه پخته استخوان گرفته و سایر مواد را قرار بدهیم در هر حال موادی که میل داریم داخل کوفته بریزیم باید کاملاً در کوفته پوشیده بماند کوفته های کوچکتر را وقتی آب و پیاز جوش آمد داخل آن می اندازیم و کوفته بزرگ را داخل پارچه پیچیده یعنی سر پارچه را جمع کرده گره می زنیم و با همان پارچه داخل آب و پیاز که در حال جوش است می اندازیم آب کوفته باید به مقداری باشد که روی آنرا بگیرد و در ظرف را می بندیم می گذاریم کوفته آهسته بجوشد و بپزد و آب آن در حدود دو لیوان بشود ممکن است به آب کوفته کمی رب گوجه فرنگی نیز بزنیم در صورتیکه کوفته در پارچه باشد آن را بعد از پختن از پارچه خارج کرده در ظرف قرار می دهیم و آب کوفته را روی آن می ریزیم.

ممکن است به مایه کوفته تبریزی نیز نیم کیلو سبزی (تره - جعفری - شبت - مرزه - نعناع - ترخان) خرد کرده نیز مخلوط نمود و البته کوفته تبریزی با سبزی خوشمزه تر و معطر است. اطراف کوفته را با تربچه و پیازچه فراوان تزیین می نماییم.

ممکن است کوفته تبریزی را با لپه تهیه کرد در اینصورت ۲۰۰ گرم لپه را می پزیم به حدی که کاملاً له شود بعد چرخ می کنیم و با گوشت مخلوط می نماییم در اینصورت نصف لیوان آب در مایه می ریزیم.

آبگوشت یکی از غذاهای اصیل و مقوی ایرانی است که با دقت و توجه می‌توان آنرا با طعم بسیار مطبوع تهیه کرد نکته‌ای که برای تهیه آبگوشت باید به آن توجه شود این است که بعد از جوش آمدن در ظرف را باید محکم بست و حرارت را ملایم نمود تا آبگوشت با بخار پخته شود و آب آن تبخیر نگردد و به اضافه کردن چندین بار آب احتیاج پیدا نکند.

آبگوشت ساده

مواد لازم برای ۶ نفر:

۱ - گوشت ماهیچه یا سردست با استخوان

۲ - نخود و لوبیای چیتی یا سفید

۳ - پیاز متوسط

۴ - سیب زمینی کوچک

۵ - زردچوبه یا رب گوجه فرنگی

۶ - نمک و فلفل

۷۵۰ گرم

۱۵۰ گرم به اندازه یک لیوان

سرخالی

۲ تا ۳ عدد

۵ تا ۶ عدد

کمی

به اندازه کافی



طرز تهیه:

گوشت را تکه تکه می‌کنیم و می‌شوئیم، پیاز را خرد می‌کنیم، نخود و لوبیا را می‌شوئیم و همه این مواد را با ۵ تا ۶ لیوان آب در ظرفی می‌ریزیم، در ظرف را می‌بندیم و می‌گذاریم با حرارت ملایم بپزد. وقتی که گوشت، نخود و لوبیا کاملاً پخته شدند، سیب‌زمینی‌ها را پوست می‌کنیم و به آنها اضافه می‌کنیم. کمی زردچوبه و یا یک قاشق رب گوجه‌فرنگی، و به اندازه کافی نمک و فلفل می‌زنیم و می‌گذاریم سیب‌زمینی‌ها بپزد. پس از پختن تمام مواد، باید در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب در ظرف مانده باشد. در دیگ زودپز (با آب کمتر و در زمان کمتر) آبگوشت بهتری به دست می‌آید.

کوکوی سبزی

مواد لازم برای ۴ تا ۸ قطعه کوکو:

- ۱ - سبزی کوکو پاک نکرده (تره، جعفری، گشنیز، شبت) یک کیلو گرم (پاک کرده نیم کیلو)
 - ۲ - تخم مرغ
 - ۳ - روغن آبکرده
 - ۴ - زرشک و گردوی خرد کرده در صورت تمایل
 - ۵ - جوش شیرین
 - ۶ - نمک و فلفل
- ۴ تا ۵ قاشق سوپخوری (۱۰۰ گرم)
از هر کدام یک قاشق سوپخوری
یک قاشق مرباخوری سرخالی
به قدر کافی



طرز تهیه:

سبزی را ریز خرد می‌کنیم تخم مرغها را در ظرفی می‌شکنیم با کمی نمک و فلفل و جوش شیرین مخلوط کرده با همزن کاملاً هم می‌زنیم، سبزی را در تخم مرغ می‌ریزیم همزدن را ادامه می‌دهیم تا مایع خوب مخلوط شود. (با این عمل کوکو بعد از طبخ سبز خوشرنگ شده دورنگ نمی‌شود) روغن را در تابه مناسبی که بهتر است تفلون باشد می‌ریزیم روی حرارت قرار می‌دهیم تا کاملاً داغ شود مایع را در روغن می‌ریزیم حرارت را ملایم می‌نماییم با پشت قاشق روی آنرا صاف می‌کنیم تا سطح آن در همه جا به یک اندازه شود در تابه را می‌گذاریم حرارت را باز هم کمی ملایم‌تر می‌کنیم تا مایه کاملاً بسته شده قابل بریدن شود کوکو را ابتدا به شکل بعلاوه می‌بریم با دو چنگال قطعات کوکو را برمی‌گردانیم و باز هر قطعه را دو نیم می‌کنیم در اینصورت هشت قطعه کوکو خواهیم داشت می‌گذاریم قسمت زیرین کوکو هم سرخ شود بعد در ظرف گرد مناسبی قطعات کوکو را می‌چینیم و اطراف آنرا با حلقه‌های گوجه‌فرنگی تزیین می‌نماییم. در صورت مصرف گردو و زرشک آنها را بعد از مخلوط کردن سبزی اضافه می‌نماییم.

کوکوی سیب زمینی

- ۱ - سیب زمینی یک کیلو
- ۲ - تخم مرغ ۴ تا ۵ عدد
- ۳ - بکینگ پاور یا جوش شیرین یک قاشق مرباخوری سرخالی
- ۴ - نمک و فلفل به مقدار کافی



طرز تهیه:

سیب زمینی را می پزیم و پوست می کنیم و از رنده یا ماشین رد می کنیم، بعد تخم مرغها را در ظرفی می شکنیم و خوب می زنیم تا کاملاً کف کند کمی نمک و فلفل و بیکینگ پاور را داخل تخم مرغ می ریزیم و سیب زمینی را که کاملاً سرد شده است داخل مایه تخم مرغ اضافه می کنیم و بهم می زنیم در تابه یا ظرف نسوزی سه چهار قاشق سوپخوری روغن می ریزیم می گذاریم داغ شود و مایه کوکوی سیب زمینی را مانند کوکوی سبزی می پزیم.

سالاد اولیویه

مواد لازم برای ۸ تا ۱۰ نفر:

یک نصفه (در حدود ۷۵۰ گرم)
۴ عدد
یک پیما نه
۱ تا ۲ عدد
۱۵۰ گرم
یک کیلو
۲/۵ پیما نه

۱ - مرغ
۲ - تخم مرغ سفت شده
۳ - نخود سبز
۴ - هویج متوسط
۵ - خیارشور
۶ - سیب زمینی اسلا مبولی
۷ - سس مایونز



طرز تهیه:

مرغ را با یک عدد پیاز خردشده و چند برگ جعفری و یکی دو عدد هویج و کمی نمک می‌پزیم بطوری که بعد از پختن یکی دو قاشق بیشتر آب نداشته باشد نخود و سیب‌زمینی را جداگانه می‌پزیم، مرغ را پس از بیرون کشیدن استخوانهایش خرد می‌کنیم. بعد هویج و سیب‌زمینی را چهارگوش کوچک خرد می‌کنیم و دو تا سه قاشق از سس مایونز را کنار می‌گذاریم و بقیه آنرا با ۳ تا ۴ قاشق سوپخوری سرکه یا آب لیمو و کمی نمک و فلفل مخلوط می‌کنیم و مواد پخته شده و خردشده را به این سس مخلوط کرده نخود و خیارشور و تخم‌مرغ سفت رنده شده را نیز می‌ریزیم تمام مواد را بهم می‌زنیم. سالاد آماده شده را در دیس می‌ریزیم و روی آنرا با پشت قاشق صاف می‌کنیم و سس مایونز کنار گذاشته شده را روی آن می‌مالیم و با دانه‌های زیتون و حلقه‌های خیارشور روی آنرا تزیین می‌کنیم. ممکن است سالاد اولیویه را به تعداد نفرات در برگهای کاهو ریخت و روی آنرا با یک حلقه مایونز در قیف و یکعدد زیتون تزیین نمود.

ممکن است در سس مایونز سالاد اولیویه ۱۰۰ گرم خامه نیز اضافه نمود در این صورت ۲ پیمانه سس مایونز کافیست.

ماکارونی با گوشت

مواد لازم برای ۶ نفر:

- | | |
|--|----------------------|
| ۱ - اسپاگتی یا ماکارونی | یک بسته |
| ۲ - گوشت چرخ شده | نیم کیلو |
| ۳ - آب گوجه فرنگی (یا یک قاشق رب گوجه فرنگی) | دو پیمانه |
| ۴ - جعفری خرد شده | به مقدار کم |
| ۵ - پنیر رنده شده هلندی یا گرویر | ۱۰۰ گرم |
| ۶ - پیاز سرخ شده | سه چهار قاشق سوپخوری |
| ۷ - کره | ۵۰ گرم |
| ۸ - نمک و فلفل | به مقدار کافی |



طرز تهیه:

ماکارونی را طبخ و آماده می‌کنیم پیاز سرخ شده را در ظرفی می‌ریزیم و روی آتش می‌گذاریم، گوشت چرخ شده را با پیاز مخلوط می‌کنیم و گوشت را کمی سرخ می‌کنیم آب گوجه‌فرنگی یا رب گوجه‌فرنگی را در یک لیوان آب حل می‌کنیم و داخل گوشت می‌ریزیم و کمی نمک و فلفل می‌زنیم و می‌گذاریم آهسته بجوشد و آب آن کمی تبخیر شود. ماکارونی را در ظرفی می‌ریزیم و روی آتش می‌گذاریم و کره را روی ماکارونی می‌گذاریم تا کره آب شود و بلافاصله از روی آتش برمی‌داریم، ممکن است یک طرف دیس را ماکارونی بریزیم و طرف دیگر گوشت و کمی جعفری خرد شده روی گوشت بپاشیم و یا گوشت را جداگانه و ماکارونی را جدا در ظرف دیگری قرار دهیم.

بطور کلی با انواع ماکارونی یا اسپاگتی می‌توان پنیر مصرف کرد؛ در اینصورت بهتر است مقداری پنیر رنده شده جداگانه سر میز ببریم. به جای گوشت چرخ شده ممکن است از قیمة پخته شده آماده شده استفاده کرد.

کشک بادنجان

مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر:

۱ - گوشت مغز ران

۲ - پیاز سرخ کرده

۳ - لپه

۴ - کشک سائیده غلیظ

۵ - بادنجان متوسط

۶ - روغن

نیم کیلو

۲ تا ۳ قاشق سوپخوری

یک استکان ۷۵ گرم

دو لیوان

۱۰ تا ۱۲ عدد

به مقداری که بادنجانها سرخ شود



طرز تهیه:

گوشت را قیمه‌ای خرد می‌کنیم و می‌شوئیم و داخل پیاز سرخ کرده می‌ریزیم، بعد لپه را نیز می‌شوئیم و داخل گوشت می‌ریزیم و روی آتش با حرارت ملایم می‌گذاریم تا آب گوشت کاملاً کشیده شود، ۲ تا ۳ لیوان آب داخل گوشت می‌ریزیم تا گوشت کاملاً بپزد و کمی آب داشته باشد. کمی نمک داخل گوشت می‌ریزیم ممکن است کمی رب گوجه‌فرنگی یا زعفران سائیده نیز به گوشت بزنیم بعد بادنجان را پوست می‌کنیم و کمی نمک می‌زنیم و با حرارت ملایم در روغن سرخ می‌کنیم تا طلایی شود، بعد بادنجانها را روی قیمه آماده شده می‌چینیم تا مغز بادنجانها بپزد و کاملاً پخته شود بعد از آماده شدن بادنجانها را روی دیس می‌چینیم و قیمه را وسط دیس می‌ریزیم و کشک را روی قیمه و بادنجان می‌دهیم و کمی نعناع‌داغ و گردوی خرد کرده روی آن می‌ریزیم.

با آرزوی سلامتی و دیداری مجدد در
دانشگاه علامه طباطبائی

