

## شیوه نامه آماده سازی مواد اولیه و پخت غذای دانشجویی

### ۱- آماده سازی :

آماده سازی خوب، لازمه ارائه خدماتی مطلوب و مناسب است. در فرآیند 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 فرآیند آماده سازی است. قطعات غیر قابل استفاده و ضایعات ایجاد شده محیط‌های بسیار مناسبی برای رشد میکروبها 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 فرآیند 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 آلودگی های 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 شکل 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: پاک‌سازی، انگل‌زدایی، ضدعفونی و شست‌وشوی نهایی.

مرحله اول) پاک‌سازی: 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) انگل‌زدایی: برای انگل‌زدایی، سبزی پاک شده مرحله اول را در وان دوم ریخته به ازای هر لیتر آب (۳ الی ۵ قطره) مایع ظرف‌شویی 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 ظرف‌شویی از سبزی جدا گردد.

مرحله سوم) ضدعفونی: در این مرحله به ازای هر ۵ لیتر آب، یک گرم (برابر نصف قاشق چای‌خوری) 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 ضدعفونی‌کننده 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 زدوده شود، ضروری است شست‌وشوی ماده غذایی انجام شود در غیراین صورت استفاده از ماده غذایی آلوده یا انتقال آن به ظرف محتوی همان نوع ماده غذایی مجاز نیست.

### ۱-۲ خارج نمودن مواد از انجماد

یکی دیگر از مراحل که ممکن است مواد غذایی را با مخاطره مواجه سازد مرحله دیفرست یا انجماد زدایی است. این مرحله حساس اگر با دقت و حوصله و با اصول علمی انجام نشود می‌تواند علاوه بر افزایش میکروبهای 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 روش‌های 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 میکروبهای 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 خورش‌ها لازم است بسته باشد. سرخ کردن، فرآیندی مخرب در مواد غذایی است و بنابراین لازم است در موارد غیرضروری 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

### ۱-۲- 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 آبگوشت 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.

معایب:

این شیوه پخت به کندی صورت می‌گیرد و وقت گیر است، ضمن آنکه آبگوشت یا آب سبزی بر جا نمی‌ماند. در نتیجه باید در ظرفی جداگانه سس یا مایه را تهیه کرد.

راهکار برای حفظ طعم در پخت با بخار:

هر چه مواد مختلف غذا به قطعه های کوچکتری خرد شوند پخت سریعتر صورت می گیرد. برای بالا بردن طعم غذا می توانید آب سبزی، آبگوشت و انواع ادویه را به آب درون محفظه زیرین بخار بیفزایید و پس از جوش آمدن آب و بخار کردن آن، مواد غذایی خرد شده را درون محفظه بالایی بخارپز، قرار دهید. این شیوه نه تنها طعم یکایک مواد غذایی را حفظ می کند بلکه در مقایسه با دیگر روشهای پخت، ویتامین های موجود در مواد غذایی را به بهترین شکل حفظ می کند. مزیت دیگر این روش در این نکته نهفته است که بخشی از چربی موجود در مواد غذایی حذف می شوند.

### ۲-۳- پخت در لفاف:

در این شیوه پخت، مواد غذایی به صورت یکجا درون لفافی از جنس فویل آلومینیومی یا کاغذ روغنی پیچیده و درون فر اجاق گاز پخته می شوند. در این شرایط که بخارهای متصاعد شده از مواد غذایی راه به جایی ندارند. مواد یاد شده به خوبی کیفیت غذایی و دیگر ویژگیهای مطلوب خود را حفظ می کنند.

مزایا:

روشی است بسیار سریع، پاکیزه (بدون ریخت و پاش) و مطابق با موازین نوین تغذیه که به وسایل اندکی نیاز دارد.

معایب:

این روش تنها برای پخته قطعه های کوچک گوشت، مرغ یا ماهی مناسب است ضمن آنکه مواد پخته شده را بایستی به همان شکل بر سر میز توزیع کرد.

راهکارها:

برای دستیابی به طعم بهتر می توان به مواد غذایی درون لفاف یک قاشق سوپ خوری آب و ادویه افزود. این روش به خوبی کیفیت غذایی، ویتامین ها، رنگ و رایحه مواد غذایی را حفظ می کند.

### ۲-۴- پخت در فر اجاق گاز یا اجاق برقی:

در این شیوه مواد غذایی تحت تأثیر مستقیم گرما قرار می گیرند و متناسب با میزان گرما به تندی یا به کندی پخته می شوند.

مزایا:

این روش برای پخت قطعات بزرگ گوشت، مرغ و ماهی به صورت کامل مناسب است، چنانچه مواد اولیه کیفیت بالایی داشته باشند، این روش طعم واقعی و دلپذیر آنها را آشکار می سازد.

معایب:

شیوه یاد شده، طعم کلیه مواد غذایی (حتی طعم ناخوشایند مواد غذایی با کیفیت پایین) را آشکار می سازد، بنابراین لازم است که از مواد غذایی با کیفیت مناسب استفاده شود.

راهکار:

وجود پیه و چربی زیر پوستی، دنبه و مانند آنها موجب ایجاد دود در هنگام پخت می شود و طعمی ناخوشایند به غذا می دهد، بدین سبب هرگونه چربی اضافی از گوشت باید گرفته شود. قبل از پخت گوشت قرمز در فر به جهت حفظ کیفیت، سطح گوشت با یک قطعه فویل آلومینیومی پوشانده شود و در هنگام پخت نیز چندین بار مایه با قاشق به سطح گوشت مالیده شود. همچنین تا پخت کامل گوشت، از زدن نمک به آن خودداری شود.

### ۲-۵- کباب کردن:

در این شیوه پخت، مواد غذایی به وسیله حرارت مستقیم یا غیر مستقیم پخته می شوند.

مزایا:

شیوه ای است سریع که در آن از گرمای زیاد استفاده می شود و طعمی گوارا و دلچسب به ماده غذایی می دهد و مواد مغذی آن تا حدود زیادی حفظ می گردد.

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.

#### ۶-۲- 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 متصاعد 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.

#### ۷-۲- 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 جانشینی 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.

#### ۸-۲- سرخ کردن و تفت دادن در روغن:

مواد غذایی با 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.

## ۹-۲- 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 جاذب 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 باز شدن و دانه دانه شدن برنج، مقداری روغن مایع و زعفران روی آن ریخته و به همراه سایر مواد غذایی توزیع شود.

### چلو خورشت قیمه سیب زمینی

روش آماده سازی:

- ۱- برنج طبق روش ذکر شده آماده شود.
- ۲- پیاز را پوستگیری کرده بعد از شستشو به صورت نگینی یا مکعبی متوسط خرد شود.
- ۳- گوشت پس از شستن و پاک کردن قسمتهای زاید به قطعات مکعبی تقسیم شود.

۴- لپه را پس از بازبینی و شستشو در ظرف مناسبی ریخته و تا چند سانتی متری بالاتر از سطح لپه، آب سرد ریخته و متناسب با نوع لپه به مدت ۳ الی ۴ ساعت خیسانده شود.

۵- سیب زمینی ابتدا شسته، سپس پوست‌گیری کرده و به صورت خلال خرد کرده و داخل آب سرد ریخته شود.

۶- لیمو عمانی درسته را ابتدا سوراخ کرده و حدود یک تا دو ساعت در آب خیسانده تا نرم و تلخی آن گرفته شود.  
روش پخت:

۱- ابتدا پیاز خرد شده را همراه با روغن تفت داده، پس از آن گوشت و لپه را به صورت جداگانه تفت می‌دهیم سپس پیاز تفت داده شده را به آن افزوده و همراه با زردچوبه و فلفل سیاه تفت می‌دهیم. سپس به ظرف، مقدار کافی آب جوش اضافه کرده روی شعله ملایم به مدت حدود دو ساعت حرارت داده و رب گوجه فرنگی را با کمی روغن تفت داده همراه با لیمو عمانی به خورشت اضافه کرده و در مرحله جا افتادن و به روغن افتادن ( ۱۵ دقیقه آخر) دارچین را کمی با روغن تفت داده به همراه نمک و در صورت نیاز آبلیمو به خورشت اضافه شود. فلفل سیاه بهمقداری استفاده شود که باعث تند شدن غذا نشود.

۲- سیب زمینی خلال شده را آبکش کرده تا آب آن کاملاً خشک شود، سپس آن را در روغن مخصوص سرخ کردنی با حرارت ملایم سرخ شود.

نکته: مطلوب است جهت استفاده از لیمو عمانی در خورشت‌ها از خرد کردن لیمو یا استفاده از پودر لیمو عمانی اجتناب شود زیرا باعث ایجاد تلخی در مزه خورشت و تغییر رنگ و تیرگی در این گونه خورشت‌ها (دارای رنگ روشن) می‌شود.

### چلو خورشت قیمه بادمجان

روش آماده سازی:

۱- برنج طبق روش ذکر شده آماده شود.

۲- پیاز را پوست‌گیری کرده بعد از شستشو و آبکش کردن به صورت نگینی یا مکعبی متوسط خرد شود.

۳- گوشت پس از شستن و پاک کردن قسمتهای زاید به قطعات مکعبی تقسیم شود.

۴- لپه پس از بازبینی و شستشو در ظرف مناسبی ریخته و تا چند سانتی متری بالاتر از سطح لپه، آب سرد را اضافه کرده و متناسب با نوع لپه به مدت سه الی چهار ساعت خیسانده شود.

۵- بادمجان را شسته، پوست‌گیری نموده و حدوداً دو ساعت جهت تلخی‌گیری مزه بادمجان در محلول آب نمک گذارده و سپس داخل آبکش ریخته روی آن کمی آب ریخته و صبر می‌کنیم تا آب آن خارج شود.

روش پخت:

۱- ابتدا پیاز خرد شده را همراه با روغن تفت داده، پس از آن گوشت و لپه را به صورت جداگانه تفت می‌دهیم سپس پیاز تفت داده شده را به آن افزوده همراه با زردچوبه و فلفل سیاه تفت می‌دهیم. آنگاه به ظرف، مقدار کافی آب جوش اضافه می‌کنیم روی شعله ملایم به مدت حدود دو ساعت حرارت داده و رب گوجه فرنگی را با کمی روغن تفت داده همراه با لیمو عمانی به خورشت اضافه کرده و در مرحله جا افتادن و به روغن افتادن ( ۱۵ دقیقه آخر) دارچین را کمی با روغن تفت داده به همراه نمک و در صورت نیاز آبلیمو به خورشت اضافه می‌کنیم. فلفل سیاه به مقداری استفاده شود که باعث تند شدن غذا نشود.

۲- بادمجان‌ها را در روغن مخصوص سرخ کردنی با حرارت ملایم سرخ کرده سپس روغن اضافی آن گرفته شود.

نکته: بهتر است برای استفاده از لیمو عمانی در خورشت‌ها، از لیمو خرد شده یا پودر لیمو عمانی اجتناب شود زیرا باعث ایجاد تلخی در مزه خورشت و تغییر رنگ و تیرگی در این گونه خورشت‌ها (دارای رنگ روشن) می‌شود.

### زرشک 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 درآبکش ریخته سپس با نمک، فلفل سیاه و سیر مزه دار شود.

۳- پیاز را پوست‌گیری نموده مقداری از آن را به صورت حلقه ای و مقداری را به صورت نگینی یا مکعبی خرد کنید.

۴- زرشک را به مدت ۲۱ تا ۳۱ دقیقه با آب خیس کرده و سپس آن را روی آب به آرامی جمع کرده و در صافی ریخته شستشو داده و صبر می‌کنیم تا آب اضافی آن خارج شود.

۵- هویج پوست‌گیری شده سپس شسته و به صورت حلقه حلقه خرد شود.

۶- فلفل دلمه‌ای را شسته و تخم‌های آنها را جدا کرده سپس به صورت خلال درشت خرد شود.

روش پخت:

۱- برای تهیه سس مرغ مورد نیاز، ابتدا ظرف حاوی کمی روغن سرخ کردنی را روی شعله قرار داده و پیاز نگینی را تفت داده با اضافه کردن کمی رب گوجه فرنگی، نمک و فلفل سیاه و زردچوبه آنها را کمی تفت داده و به آن آب جوش اضافه کنید. پس از کمی جوشیدن سس غذا آماده می‌شود. فلفل سیاه به مقداری استفاده شود که باعث تند شدن غذا نشود.

۲- زرشک در کمی روغن، شکر و آبلیمو تفت داده شود.

۳- برای پخت مرغ، ظرفی را روی حرارت قرار داده کمی که گرم شد روغن را به آن افزوده و حلقه های پیاز را کف آن چیده یک لایه از قطعات مرغ (تفت داده شده یا مزه دار شده) را روی آن قرار داده و کمی از سبزیجات (فلفل دلمه‌ای، هویج، حلقه پیاز) خرد کرده و کمی از سس مرغ روی آن ریخته و دو مرتبه این عمل تکرار شود. درب ظرف را بسته روی حرارت ملایم یا داخل فر قرار داده تا پخت آن انجام شود. در حین پخت برای جلوگیری از بوی سوختگی، مراقبت گردد که آب ظرف تمام نشود. 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.

### **چلوکباب کوبیده**

روش آماده سازی:

۱- برنج طبق روش ذکر شده آماده شود.

۲- گوشت را پس از شستشو جهت چرخ کردن به اندازه مناسب خرد کرده و به صورت مخلوط ابتدا با مش (تعداد روزنه های پنجره در یک سانتیمتر مربع) درشت (نخودی) و با کمی نمک چرخ شود سپس در مرحله بعد با مش ریز، برای بار دوم چرخ گردد.

۳- پیاز را پوستگیری کرده، آن را شستشو دهید و با چرخ گوشت با مش ریز چرخ شود.

۴- گوشت چرخ شده را به همراه پیاز چرخ شده، نمک و فلفل سیاه مخلوط کرده و کاملاً ورز داده تا چسبندگی لازم را پیدا کند. فلفل سیاه به مقداری استفاده شود که باعث تند شدن غذا نشود

۵- خمیر گوشت برای هر سیخ کباب کوبیده را به وسیله دستگاه سیخ گیر اتوماتیک و یا دست برداشته و به سیخ چسبانده، سپس سیخ‌های زده شده به مدت حدود یک ساعت در یخچال قرارداداده شود. در صورت استفاده از دستگاه کباب پز اتوماتیک بدون سیخ، بایستی خمیر کباب حدود یک ساعت در یخچال نگهداری شود.

۶- گوجه فرنگی‌ها را شسته، در صورت درشت بودن دو نیم کرده و در غیر این صورت درسته داخل سیخ های مخصوص باریک قرار گیرد.

روش پخت:

۱- در صورت استفاده از کباب پز اتوماتیک (با سیخ)، دستگاه را روشن نموده پس از گرم شدن چند نمونه سیخ کباب را پخت نموده و پس از تنظیم دما و سرعت، کبابهای سیخ گیری شده با ورود به دستگاه پخت شده و بطور مداوم کیفیت پخت کباب کنترل گردد.

۲- در صورت استفاده از کباب پز تمام اتوماتیک (بدون سیخ)، دستگاه را روشن نموده پس از گرم شدن چند نمونه کباب را پخت نموده و پس از تنظیم دما و سرعت، خمیر کباب آماده شده را وارد دستگاه کباب پز نموده و بطور مداوم کیفیت پخت کباب کنترل گردد.

۳- در صورت استفاده از اجاق کباب پز معمولی باید، صفحه های چدنی را به گونه‌ای قرار داد که شعله مستقیم با کباب تماس نداشته باشد (شعله غیرمستقیم با سوخت گاز)، سپس آن را روشن کرده تا کاملاً داغ شود. سیخ های کباب را روی کباب پز گذشته ابتدا با شعله تند و چرخاندن سریع (پشت و رو کردن سریع جهت جلوگیری از ریختن کبابها از روی سیخ) سپس ملایم کردن شعله جهت مغز پخت شدن کباب پخت صورت گیرد.

نکته: در صورت ریختن کباب از روی سیخ آن را کمی بیشتر ورز داده تا چسبندگی لازم را بدست آورد.

۴- بعد از آماده شدن کباب، گوجه‌فرنگی روی کباب پز پخت گردد.

### **چلو خورش قورمه سبزی**

روش آماده سازی:

۱- برنج طبق روش ذکر شده آماده شود.

۲- سبزی خورشتی بعد از پاک کردن، شستشو و ضدعفونی شده و از آب خارج شود (درآبکش)، آنگاه آن را ریز خرد نموده و با روغن مخصوص تفت دهید.

۳- پیاز پس از پوستگیری و شستشو به صورت ریز خرد شده و 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 شده و با کمی روغن مایع مخصوص سرخ کردنی، فلفل سیاه و زردچوبه تفت داده شود.

۵- لوبیا قرمز بعد از بازبینی و شستشو، متناسب با نوع آن به مدت سه الی چهار ساعت در آب سرد خیسانده شود.  
روش پخت:

لوبیا قرمز یا چیتی که حداقل ۱۸ ساعت خیس خورده را جوشانده تا پخته شود، گوشت و پیاز را تفت داده با سبزی تفت خورده مخلوط نموده مقداری آب به آن اضافه کرده روی شعله حرارت داده تا گوشت نیم پز شود، سپس سبزی تفت خورده را به آن افزوده و روی شعله با حرارت ملایم قرار داده تا مرحله پخت کامل شود. در مرحله آخر نمک، ادویه، لیمو عمانی و آبلیمو به آن افزوده و اجازه داده شود کمی خورشت جوش بخورد تا مزه چاشنی به محتویات خورشت رسیده و به اصطلاح جا بیفتد. فلفل سیاه به مقداری استفاده شود که باعث تند شدن غذا نشود.

### چلو خورشت کرفس

روش آماده‌سازی:

۱- پیاز را پوستگیری کرده بعد از شستشو و آبکش کردن ریز خرد کرده و همراه با روغن مایع با حرارت ملایم تفت دهید.

۲- گوشت را پس از شستن و پاک کردن و گرفتن قسمت‌های زاید به قطعات مکعبی خرد کرده، سپس با کمی روغن مایع، فلفل سیاه و زردچوبه تفت دهید. فلفل سیاه به مقداری استفاده شود که باعث تند شدن غذا نشود.

۳- کرفس را پاک کرده، شسته و سپس ساقه‌های کرفس را جدا سازی کرده و به قطعات حدود ۴ سانتی‌متر خرد کنید و در کمی روغن تفت دهید.

۴- در صورتی که از سبزی کرفس منجمد آماده استفاده نمی‌شود، نعناع (۳۱ گرم) و جعفری (۳۱ گرم) را پاک کرده، شسته و سپس به همراه برگهای کرفس (۶۱ گرم) ریز خرد کرده در کمی روغن تفت دهید.

روش پخت:

۱- برنج را طبق روش مربوط آماده کنید.

۲- گوشت و پیاز تفت خورده را داخل ظرف ریخته و به آن آب اضافه کرده روی شعله قرار دهید تا نیم پز شود. سپس ساقه و برگهای کرفس، نعناع و جعفری خرد شده و تفت داده شده را به آن افزوده و با شعله ملایم حرارت دهید تا پخت کرفس نیز انجام شود، سپس نمک و دارچین را اضافه کرده و اجازه دهید خورشت ریزجوش بزند و پخت کامل شود.

### سبزی پلو با ماهی

روش آماده‌سازی:

۱- برنج طبق روش ذکر شده آماده شود.

۲- سبزی پلویی را پاک کرده و ضد عفونی و شستشو نمایید و بگذارید تا در آبکش آب آن خارج شود. سپس آن را خرد نمایید.

۳- برای پاک کردن ماهی کافی است با دست دم ماهی را گرفته و با کشیدن کارد (یا فلس کن) پولکهای ماهی را بگیرید و باله های آن را بریده به جز باله پشت کمر، سپس شکم ماهی را با یک کارد تیز از ناحیه دم تا سر چاک داده و امعاء و احشاء آن را خارج نمایید و ماهی را بشویید.

۴- ماهی را به مدت دو الی سه ساعت در آبلیمو و نمک بخوابانید و در جای خنک (دمای یخچال) نگه دارید تا مزه دار شود. (توصیه می‌شود جهت قرار دادن گوشت های طعم‌دار درب ظرف بسته شود یا به وسیله سلیفون روی آن کشیده شود تا دچار آلودگی نشود)

روش پخت:

۱- برای پخت سبزی پلو ابتدا برنج خیس خورده را در دیگ آبجوش ریخته سپس سبزی پلویی خرد شده را هم داخل دیگ برنج ریخته و با شعله متوسط تا مرحله نیم‌پز شدن پخت شود.

۲- وقتی برنج به صورت نیم‌پخته درآمد، مخلوط سبزی و برنج را به وسیله آبگردان داخل آبکش ریخته و مقداری آب ولرم روی آن بریزید تا لعاب و نمک اضافی آن شسته شود.

۳- بلافاصله در ظرف دمکن، مخلوط برنج و سبزی نیم‌پز را ریخته و با حرارت ملایم تا پخت نهایی دم کنید.



۴- بعد از دم کشیدن سبزی پلو، جهت باز شدن و دانه دانه شدن برنج مقداری روغن مایع داغ کرده روی آن ریخته و مخلوط کنید.  
۵- ماهی مزه دار شده را ابتدا به مخلوط آرد سوخاری، آرد سفید، پودر سیر، نمک و زرد چوبه آغشته نموده کمی استراحت داده، سپس در روغن سرخ کردنی با دمای مناسب سرخ کنید.

### لوبیا پلو با گوشت

روش آماده سازی:

- ۱- برنج طبق روش مربوط آماده سازی گردد.
- ۲- لوبیا سبز را شستشو و تمیز کرده، آن را برش دهید.
- ۳- پیاز را پوستگیری کرده بعد از شستشو و آبکش کردن ریز خرد کرده همراه با روغن مایع تفت دهید.
- ۴- ۵۱ درصد گوشت را به قطعات ریز (کشمشی) خرد کنید و ۴۹ درصد دیگر را چرخ کرده همراه با مقداری روغن، زردچوبه، دارچین و فلفل سیاه، نمک و پیاز و رب گوجه فرنگی چند دقیقه با شعله ملایم تفت دهید.
- ۵- لوبیا سبز خرد شده را با روغن تفت دهید.

روش پخت:

برنج را طبق دستورالعمل مربوط که قبلاً ذکر شد آماده کرده، بعد از آبکش کردن، برنج به صورت لایه به لایه ابتدا یک لایه برنج آبکش شده داخل ظرف مخصوص دمکن برنج ریخته و روی آن مایه گوشت و لوبیا سبز را ریخته به همان طریق عمل کرده در نهایت مخلوط برنج را داخل فر قرار داده تا دم بکشد.

### چلو خورش فسنجان

روش آماده سازی:

- ۱- پیاز و هویج را پوستگیری کرده شستشو دهید و با رنده یا چرخ با مش ریز چرخ کنید.
  - ۲- مغز گردو را پس از بازبینی و پاک کردن با مش درشت چرخ کنید.
  - ۳- مرغ را پس از قطعه بندی و جداسازی قطعات زائد و چربی اضافه، شستشو دهید.
- روش پخت:

- ۱- برنج طبق دستورالعمل پخت برنج سفید تهیه شود.
- ۲- ابتدا پیاز و هویج رنده یا چرخ شده را با روغن تفت داده سپس مغز گردوی چرخ شده را به آن افزوده و کمی همراه با آن تفت دهید. در ادامه مقدار مناسب آب به آن افزوده روی حرارت ملایم قرار دهید تا پخته شود. سپس نمک و رب انار را افزوده و حدوداً نیم ساعت جوش خورده و هنگام اتمام پخت اگر رب انار شیرین بود به آن کمی سرکه و اگر ترش بود به آن شکر افزوده و کاملاً بهم بزنید و اجازه دهید چند جوش دیگر بخورد.
- ۳- گوشت مرغ را نیز جداگانه همراه با پیاز، زردچوبه و کمی نمک کاملاً بپزید.

### چلو گوشت

روش آماده سازی:

- ۱- گوشت را پس از شستن و پاک کردن و گرفتن قسمتهای زاید به قطعات بزرگ تقسیم کنید.
  - ۲- پیاز را بعد از پوست گیری، شسته و به صورت نگینی خرد کنید.
  - ۳- برنج را طبق روش ذکر شده (دستورالعمل چلو) آماده نمایید.
- نکته: ملاک گوشت در جدول مواد مورد نیاز، گوشت لاشه تحویلی درب آشپزخانه می باشد.
- روش پخت:

- ۱- برنج را طبق دستورالعمل پخت برنج سفید تهیه کنید.
- ۲- پیاز را تفت داده، زردچوبه اضافه کرده و سرخ کنید.
- ۳- ابتدا گوشت را کف گیری کرده و پیاز سرخ شده را با آن مخلوط کنید سپس زردچوبه، نمک و فلفل را به آن اضافه کرده روی شعله قرار دهید تا کاملاً پخته شود سپس رب گوجه فرنگی و آبلیمو و دارچین را اضافه کرده و بعد مقداری آب ریخته و حرارت را ملایم کنید تا جا بیفتد.

### شوید باقلا پلو با گوشت

روش آماده سازی:

۱- گوشت را پس از شستن و پاک کردن و گرفتن قسمت‌های زاید به قطعات بزرگ تقسیم کنید.

۲- پیاز را بعد از پوست گیری، شسته و به صورت نگینی خرد کنید.

۳- برنج را طبق روش ذکر شده (دستورالعمل چلو) آماده نمایید.

۴- سبزی پلویی را پاک کرده و ضدعفونی و شستشو نمایید و بگذارید تا در آبکش آب آن خارج شود. سپس آن را خرد نمایید.  
روش پخت:

۱- برای پخت باقلا پلو ابتدا برنج خیس خورده را در دیگ آبجوش ریخته سپس سبزی پلویی خرد شده و باقلا را هم داخل دیگ برنج ریخته و با شعله متوسط تا مرحله نیم‌پز شدن پخت شود.

نکته: دقت شود در صورتی که باقلا نپز باشد قبل از جوشاندن برنج پخته شود.

۲- وقتی برنج به صورت نیم‌پخته در آمد مخلوط سبزی، باقلا و برنج را به وسیله آبگردان داخل آبکش ریخته و مقداری آب ولرم روی آن بریزید تا لعاب و نمک اضافی آن شسته شود.

۳- بلافاصله در ظرف دمکن، مخلوط برنج، سبزی و باقلا نیم‌پز را ریخته و با حرارت ملایم تا پخت نهایی دم کنید.

۴- بعد از دم کشیدن باقلا پلو جهت باز شدن و دانه دانه شدن برنج مقداری روغن مایع داغ کرده روی آن ریخته و مخلوط کنید.

۵- پیاز را تفت داده، زردچوبه اضافه کرده و سرخ کنید.

۶ ابتدا گوشت را کف گیری کرده و پیاز سرخ شده را با آن مخلوط کنید سپس زردچوبه، نمک و فلفل را به آن اضافه کرده روی شعله قرار دهید تا کاملاً پخته شود سپس رب گوجه فرنگی و آبلیمو و دارچین را اضافه کرده و بعد مقداری آب ریخته و حرارت را ملایم کنید تا جا بیفتد.

### شوید باقلا پلو با مرغ

روش آماده‌سازی:

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 را پوست گیری نموده به صورت نگینی یا مکعبی خرد کنید.

۴- سبزی پلویی را پاک کرده و ضدعفونی و شستشو نمایید و بگذارید تا در آبکش آب آن خارج شود. سپس آن را خرد نمایید.

۵- هویج پوست گیری شده سپس شسته و به صورت حلقه حلقه خرد شود.

۶- فلفل دلمه ای را شسته و تخم‌های آنها را جدا کرده سپس به صورت خلال درشت خرد شود.

روش پخت:

۱- برای تهیه سس مرغ مورد نیاز، ابتدا ظرف حاوی کمی روغن سرخ کردنی را روی شعله قرار داده و پیاز نگینی را تفت داده با اضافه کردن کمی رب گوجه فرنگی، نمک و فلفل سیاه و زردچوبه آنها را کمی تفت داده و به آن آبجوش اضافه کنید پس از کمی جوشیدن سس غذا آماده می شود. فلفل سیاه به مقداری استفاده شود که باعث تند شدن غذا نشود.

۲- جهت پخت مرغ، ظرفی را روی حرارت قرار داده کمی که گرم شد روغن را به آن افزوده و حلقه های پیاز را کف آن چیده یک لایه از قطعات مرغ (تفت داده شده یا مزه دار شده) را 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 دومرتبه این عمل تکرار شود. درب ظرف را بسته روی حرارت ملایم یا داخل فر قرار داده تا پخت آن انجام شود. در حین پخت برای جلوگیری از بوی سوختگی، مراقبت گردد که آب ظرف تمام نشود. 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.

۳- برای پخت باقلا پلو ابتدا برنج خیس خورده را در دیگ آبجوش ریخته سپس سبزی پلویی خرد شده و باقلا را هم داخل دیگ برنج ریخته و با شعله متوسط تا مرحله نیم‌پز شدن پخت شود.

نکته: دقت شود در صورتی که باقلا نپز باشد قبل از جوشاندن برنج پخته شود.

۴- وقتی برنج به صورت نیم‌پخته در آمد مخلوط سبزی، باقلا و برنج را به وسیله آبگردان داخل آبکش ریخته و مقداری آب ولرم روی آن بریزید تا لعاب و نمک اضافی آن شسته شود.

۵- بلافاصله در ظرف دمکن، مخلوط برنج، سبزی و باقلا نیم‌پز را ریخته و با حرارت ملایم تا پخت نهایی دم کنید.

۶- بعد از دم کشیدن باقلا پلو جهت باز شدن و دانه دانه شدن برنج مقداری روغن مایع داغ کرده روی آن ریخته و مخلوط کنید.

### خوراک ماهی

روش آماده‌سازی:

۱- برنج طبق روش ذکر شده آماده شود.

۲- برای پاک کردن ماهی کافی است با دست دم ماهی را گرفته و با کشیدن کارد (یا فلس کن) پولکهای ماهی را بگیرید و باله های آن را به جز باله پشت کمر ببرید. سپس شکم ماهی را با یک کارد تیز از ناحیه دم تا سر چاک داده و امعاء و احشاء آن را خارج نمایید و ماهی را بشویید.

۳- ماهی را به مدت دو الی سه ساعت در آبلیمو و نمک بخوابانید و در جای خنک (دمای یخچال) نگه دارید تا مزه دار شود.

۴- سیب زمینی را پوست گیری و شستشو به صورت برش ورقه ای خرد نموده و داخل آبسرد قرار دهید.  
روش پخت:

۱- برنج را طبق روش ذکر شده (دستورالعمل چلو) پخت نمایید.

۲- ماهی مزه دار شده را ابتدا به مخلوط آرد سوخاری، آرد سفید، پودر سیر، نمک و زرد چوبه آغشته نموده کمی استراحت دهید، سپس در روغن سرخ کردنی با دمای مناسب سرخ کنید.

۳- سیب زمینی ورقه شده داخل آبکش ریخته تا آب آن جدا شده سپس سرخ کرده و در صافی ریخته تا روغن اضافی آن خارج شود.

### خوراک جوجه کباب

روش آماده سازی:

۱- سینه مرغ را ابتدا پاک کرده و پس از جداسازی ضایعات، شسته و قطعه بندی نمایید.

۲- پیاز را پوستگیری، شسته و به صورت خالی درشت خرد نمایید.

۳- مخلوطی از آبلیمو، فلفل دلمه و نمک تهیه کرده و مرغهای قطعه بندی شده را داخل مخلوط بریزید، پیاز خالی زعفران دم کرده و مقداری روغن مایع را به آن اضافه کرده و همه مواد را با زیرورو کردن کاملاً هم بزنید و چند ساعت دردمای یخچال نگهدارید.

۴- جوجه های عمل آوری شده را به سیخهای مخصوص جوجه کباب بکشید.

۵- برنج را طبق روش ذکر شده (دستورالعمل چلو) آماده نمایید.

روش پخت:

۱- در صورت استفاده از کباب پز اتوماتیک (با سیخ)، دستگاه را روشن نموده پس از گرم شدن، چند نمونه سیخ جوجه کباب را پخت نموده و پس از تنظیم دما و سرعت، جوجه کبابهای سیخ گیری شده با ورود به دستگاه پخت شده و بطور مداوم کیفیت پخت کباب را کنترل کنید.

۲- در صورت استفاده از اجاق کباب پز معمولی بایستی صفحه های چدنی را بگونه ای قرار دهید که شعله مستقیم با جوجه کباب تماس نداشته باشد (شعله غیرمستقیم با سوخت گاز)، سپس آن را روشن کنید تا کاملاً داغ شود. سیخهای جوجه کباب را روی کباب پز و با شعله ملایم بگذارید تا بپزد.

۳- برنج را طبق روش ذکر شده (دستورالعمل چلو) پخت نمایید.

### خوراک گوشت با آلو

روش آماده سازی:

۱- گوشت قرمز را پس از جداسازی چربیها و قسمتهای زاید و شستشو با آب سرد به قطعات مناسب خرد کنید.

۲- سیب زمینی را پس از پوستگیری در آب سرد بریزید.

۳- هویج را پس از پوستگیری در آب سرد بریزید.

۴- پیاز را بعد از پوست گیری، شسته و به صورت نگینی خرد کنید.

۵- آلو را شستشو و آماده نمایید.

۶- قارچ را شستشو داده و قطعه بندی نمایید.

۷- فلفل دلمه ای را شسته و تخمهای آنها را جدا کرده سپس به صورت خلال درشت خرد کنید.

روش پخت:

۱- پیاز خرد شده را با کمی روغن مایع تفت دهید.

- ۲- گوشت قرمز قطعه‌بندی شده را به ظرف پیاز تفت خورده بیافزایید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا آب گوشت گرفته شده و تفت بخورد. در حین تفت در مراحل آخر زردچوبه و فلفل سیاه و کمی دارچین را نیز اضافه نمایید.
- ۳- آلو را با مقداری آبگوشت جوشانده و پس از پخته شدن و قبل از جدا شدن از هسته به گوشت بیافزایید.
- ۴- در مرحله آخر ربگوجه فرنگی، قارچ، نخود فرنگی و سیبزمینی را تفت داده با کمی آب جوش در ظرف محتوی مواد فوق ریخته و تا پخت کامل و گرفته شدن آب اضافه آن حرارت داده و در اواخر پخت به آن نمک اضافه کنید.
- ۵- هویج را جداگانه آب‌پز کرده و آماده نمایید.
- ۶- برنج را طبق روش ذکر شده (دستورالعمل چلو) پخت نمایید.

### خوراک کباب کوبیده

روش آماده‌سازی:

- ۱- برنج طبق روش مربوط آماده گردد.
- ۲- گوشت را پس از شستشو برای چرخ کردن به اندازه مناسب خرد کرده و به صورت مخلوط ابتدا با مش درشت (نخودی) و با کمی نمک چرخ شود سپس در مرحله دوم با مش ریز چرخ کنید.
- ۳- پیاز را پوستگیری کرده شستشو داده و سپس با چرخ گوشت با مش ریز چرخ کرده و آبگیری نمایید. (سرانه مندرج در جدول فوق بر اساس پیاز منجمد در نظر گرفته شده است).
- ۴- گوشت چرخ شده را به همراه پیاز چرخ شده با افزودن نمک و فلفل سیاه مخلوط کرده و کاملاً ورز دهید تا چسبندگی لازم را پیدا کند. فلفل سیاه به مقداری استفاده شود که باعث تند شدن غذا نشود.
- ۵- خمیر گوشت برای هر سیخ کباب کوبیده را به وسیله دستگاه سیخ گیر اتوماتیک و یا دست برداشته و به سیخ بچسبانید سپس سیخهای زده شده به مدت حدود یک ساعت در یخچال قرار دهید. در صورت استفاده از دستگاه کباب پز اتوماتیک بدون سیخ، باید خمیر کباب حدود یک ساعت در یخچال نگهداری شود.
- ۶- گوجه‌فرنگی‌ها را شسته در صورت درشت بودن دو نیم کرده و در غیر این صورت کامل داخل سیخهای مخصوص باریک قرار دهید.

روش پخت:

- ۱- در صورت استفاده از کباب پز اتوماتیک (با سیخ)، دستگاه را روشن نموده پس از گرم شدن چند نمونه سیخ کباب را پخت نموده و پس از تنظیم دما و سرعت، کبابهای سیخ گیری شده را وارد دستگاه کباب پز کنید تا پخته شود و بطور مداوم کیفیت پخت کباب را کنترل نمایید.
  - ۲- در صورت استفاده از کباب پز تمام اتوماتیک (بدون سیخ)، دستگاه را روشن نموده پس از گرم شدن چند نمونه کباب را پخت کنید و پس از تنظیم دما و سرعت، خمیر کباب آماده شده را وارد دستگاه کباب پز نموده و بطور مداوم کیفیت پخت کباب را کنترل نمایید.
  - ۳- در صورت استفاده از اجاق کباب پز معمولی بایستی صفحه‌های چدنی را بگونه‌ای قرار دهید که شعله مستقیم با کباب تماس نداشته باشد (شعله غیرمستقیم با سوخت گاز)، سپس آن را روشن کرده تا کاملاً داغ شود. سیخهای کباب را روی کباب پز گذشته ابتدا با شعله تند و چرخاندن سریع (پشت و رو کردن سریع جهت جلوگیری از ریختن کبابها از روی سیخ) و سپس شعله را ملایم کنید تا کباب کاملاً مغز پخت شود.
  - ۴- بعد از آماده شدن کباب، گوجه فرنگی را روی کباب پز پخت کنید.
  - ۵- برنج را طبق روش ذکر شده (دستورالعمل چلو) پخت نمایید.
- تذکر مهم: استفاده از جوش شیرین در تهیه کباب ممنوع است.

### خوراک کوبیده مرغ

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

بچسبانید سپس سیخهای زده شده به مدت حدود یک ساعت در یخچال قرار دهید. در صورت استفاده از دستگاه کباب پز اتوماتیک بدون سیخ، بایستی خمیر کباب حدود یک ساعت در یخچال نگهداری شود.

۶- گوجه‌فرنگی‌ها را شسته در صورت درشت بودن دو نیم کرده و در غیر این صورت کامل داخل سیخهای مخصوص باریک قرار دهید.

روش پخت:

۱- در صورت استفاده از کباب پز اتوماتیک (با سیخ)، دستگاه را روشن نموده پس از گرم شدن چند نمونه سیخ کباب را پخت نموده و پس از تنظیم دما و سرعت، کبابهای سیخ‌گیری شده را وارد دستگاه کباب پز کنید تا پخته شود و بطور مداوم کیفیت پخت کباب را کنترل نمایید.

۲- در صورت استفاده از کباب پز تمام اتوماتیک (بدون سیخ)، دستگاه را روشن نموده پس از گرم شدن چند نمونه کباب را پخت کنید و پس از تنظیم دما و سرعت، خمیر کباب آماده شده را وارد دستگاه کباب پز نموده و بطور مداوم کیفیت پخت کباب را کنترل نمایید.

۳- در صورت استفاده از اجاق کباب پز معمولی بایستی صفحه‌های چدنی را بگونه‌ای قرار دهید که شعله مستقیم با کباب تماس نداشته باشد (شعله غیرمستقیم با سوخت گاز)، سپس آن را روشن کرده تا کاملاً داغ شود. سیخهای کباب را روی کباب پز گذشته ابتدا با شعله تند و چرخاندن سریع (پشت و رو کردن سریع جهت جلوگیری از ریختن کبابها از روی سیخ) و سپس شعله را ملایم کنید 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.

۴- بعد از آماده شدن کباب، گوجه‌فرنگی را روی کباب پز پخت کنید.

### خوراک مرغ

روش آماده‌سازی:

۱- مرغ را ابتدا پاک کرده و قسمتهای زائد آن را بگیرید و سپس هر مرغ را به چهار قسمت ران و سینه تقسیم نمایید.

۲- پوست پیاز را گرفته، شسته و داخل آبکش قرار دهید پس از رفتن آب آن، آن را (به شکل خلالی یا نگینی) خرد کنید.

۳- هویج را پوست گرفته، شسته و بصورت برش ورقه ای خرد نموده و داخل آب سرد قرار دهید.

۴- سیب‌زمینی را هم پوست‌گیری و شستشو نموده به صورت چهار قاچ خرد کنید.

۵- فلفل دلمه را شسته و سپس به صورت خلالی درشت خرد کنید.

۶- برنج را طبق دستورالعمل مربوطه آماده نمایید.

روش پخت:

۱- ابتدا مرغ را کف‌گیری نموده سپس کمی پیاز و فلفل دلمه و آبلیمو به آن اضافه کنید و روی شعله مناسب قرار دهید تا مرغ کاملاً پخته شود.

۲- رب گوجه‌فرنگی، سیر، زرد چوبه و فلفل سیاه را مخلوط کرده و تفت دهید سپس آب مرغ را به آن اضافه کرده و بجوشانید تا مایع سس غلیظ شود در نهایت سس آماده شده را روی مرغ بریزید.

۳- سیب‌زمینی خرد شده را با کمی آب، آب پز کنید.

۴- هویج را آب پز نموده و آماده نمایید.

۵- برنج را طبق روش ذکر شده (دستورالعمل چلو) پخت نمایید.

### خوراک همبرگر

روش آماده‌سازی:

۱- پیاز را پوست‌گیری کرده، شستشو نموده و سپس آن را با چرخ‌گوشت چرخ نمایید.

۲- گوشت را پس از شستشو جهت چرخ کردن به اندازه مناسب خرد کرده و چرخ نمایید و سپس داخل سردخانه قرار داده خنک شود.

۳- قارچ را شستشو نموده سپس آن را خرد نمایید.

۴- هویج را پوست گرفته، شستشو نموده و به صورت برش ورقه ای خرد نمایید و داخل آبسرد قرار دهید.

۵- سیب‌زمینی را پوست‌گیری نموده، شسته و به صورت چهار قاچ خرد نمایید.

۶- برنج طبق روش مربوط آماده‌سازی گردد.

روش پخت:

ابتدا گوشت چرخ شده را با پیاز چرخ کرده که آب آن کاملاً گرفته شده باشد به همراه آرد سوخاری مخصوص همبرگر، زردچوبه، فلفل سیاه، دارچین و نمک (هر کدام از ادویه جات به مقدار لازم) مخلوط نمایید، سپس مخلوط را داخل همزن ریخته و کاملاً به هم بزنید سپس مجدداً مخلوط را چرخ کنید؛ از محصول آماده شده نمونه گیری کرده و نمونه را بپزید؛ در صورتی که در فرآیند پخت اشکالی وجود نداشت، مخلوط را به دستگاه همبرگرزن منتقل نموده و شروع به تولید همبرگر نمایید، سپس همبرگر تولید شده را داخل سردخانه قرار داده تا کاملاً سفت شود. هنگام پخت، همبرگرها را روی دستگاه جوجه پز قرار داده تا کاملاً پخته شود. هویج و سیب زمینی را آب پز نمایید.

روش تهیه سس:

رب گوجه فرنگی را تفت دهید، سپس قارچ را پخته، آب کش نموده و پیاز را نیز سرخ نمایید. پیاز سرخ شده و قارچ را چرخ نموده و به رب گوجه فرنگی تفت داده شده اضافه کنید؛ بعد از آن مقداری آب، ادویه جات و نمک به آن اضافه نموده، مخلوط آماده شده را روی شعله ملایم قرار داده تا قوام بیاید و در نهایت سس آماده شده را به همبرگر پخته شده اضافه نمایید.

### خوراک فیله مرغ با قارچ

مواد لازم:

روش آماده سازی:

۱- فیله مرغ را پس از شستشو به اندازه مناسب خرد نمایید

۲- پیاز را پوست گیری کرده، شستشو داده و داخل آبکش قرار دهید پس از رفتن آب آن آنرا به شکل خلالی یا نگینی خرد کنید.

۳- قارچ را شستشو داده و سپس آنرا به شکل سکه ای خرد می کنیم

۴- فلفل دلمه را شستشو داده و سپس آنرا به شکل نگینی خرد می کنیم

روش پخت:

ابتدا فیله مرغ را همانند جوجه کباب در زعفران، آب پیاز، نمک و ادویه جات خوابانیده تا طعم پیدا نماید سپس فیله ها را استفاده از دستگاه های جوجه پز موجود در آشپزخانه مرکزی گریل کرده تا کاملاً پخته شود. پیاز را تفت داده زردچوبه را اضافه کرده و سرخ کنید. فلفل دلمه خرد شده را کمی تفت دهید. قارچ را تفت داده تا پخته شود و 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 می دهیم تا آب آن به اندازه لازم گرفته شده و سس آماده گردد. در مرحله آخر فیله مرغ و سس آماده شده را با یکدیگر مخلوط کرده تا غذا آماده توزیع گردد.

### عدس پلو با کشمش

روش آماده سازی:

۱- برنج را پاک کرده، شسته و خیس میکنید.

۲- عدس را پس از بازیابی و جداسازی مواد زاید، شستشو و به مدت دو ساعت خیس کنید و سپس در آب (تا

مرحله نرم شدن) بپزید.

۳- پیاز را پوست کنده، شسته و به صورت نگینی یا مکعبی خرد کنید و همراه با زردچوبه و فلفل سیاه و نمک و کمی دارچین کاملاً تفت دهید.

۴- کشمش را تمیز کرده و پس از ۳۱ دقیقه خیس کردن آن را، شسته و آبکش کرده با کمی روغن تفت جزئی دهید. (با حرارت ملایم تا مانع از ترکیدن کشمشها شود)

روش پخت:

برنج را طبق روش ذکر شده در طرز تهیه و پخت برنج سفید) تا بند ۳ روش پخت) آماده کنید و قبل از آبکش کردن عدس پخته شده را به آن بیافزایید سپس برنج را آبکش نمایید و آنگاه آن را در ظروف مخصوص داخل فر دمکن قرار دهید.

### کوکو سبزی

روش آماده سازی:

۱- ابتدا سبزی تره، جعفری، سیر سبز، گشنیز، شوید را تمیز کرده و سپس شستشو و ضد عفونی نموده در آبکش میریزیم تا آب آن گرفته شود پس از آن سبزیها را بوسیله کارد یا دستگاه سبزی خردکن، خرد می کنیم.

۲- تخم مرغ به ازای هر نفر یک عدد آماده کرده و آن ها را شکسته و در درون ظرفی می ریزیم.

روش پخت:

سبزی کوکو خرد شده را با تخم مرغ، آرد سوخاری و مقداری نمک با هم مخلوط می کنیم سپس مخلوط آماده شده را در سینی مخصوص یا ظرف آلومینیومی تکنفره که به روغن آغشته شده است ریخته آن را در درون فر قرار داده تا کاملاً پخته شود.

### سوپ جو

روش آماده سازی:

۱- جو پرک را بازبینی و کنترل نمایید.

۲- هویج را پس از پوست گیری شسته به قطعات مکعبی (یا نگینی) خرد نمایید.

۳- نخود فرنگی را بعد از پاک کردن، بشویید.

۴- جعفری را بعد از بازبینی و پاک کردن، ضدعفونی و شستشو نموده و بعد در صافی بگذارید تا آب آن خارج شود سپس سبزی را خرد کنید.

۵- پیاز را پوست کنده، شسته، آبکش کرده و از چرخ با مش متوسط بگذرانید.

۶- فیله مرغ را به قطعات ریز خرد می کنیم.

روش پخت:

جو پرک را با آب و پیاز رنده شده و کمی نمک، هویج، نخود فرنگی و فیله مرغ مخلوط نموده و حرارت دهید تا کاملاً بپزد. سپس رب گوجه فرنگی را با کمی روغن، تفت داده و به سوپ اضافه کنید. مقدار مناسب نمک را به سوپ اضافه کنید و در اواخر پخت، جعفری خرد شده و آبلیمو را اضافه کنید و حرارت را ملایم کرده تا جا بیفتد.

### عدسی

روش آماده سازی:

۱- ابتدا عدس را کاملاً پاک و ریگ شور نمایید.

۲- عدس به مدت ۵ تا ۶ ساعت در آب خیسانده شود.

۳- پیاز را پاک کرده به صورت خلالی خرد نمایید.

روش پخت:

ابتدا پیاز را با کره تفت داده و فلفل سیاه، زردچوبه و نمک را به آن اضافه نمایید. سپس عدس و جو پرک را با مقدار کمی آب به آن اضافه نمایید و با حرارت ملایم بجوشانید 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.