

# آشپزباشی



ماهنامه آشپزباشی / آبان ۹۵

[www.ashpazbashi.com](http://www.ashpazbashi.com)



غذاهای ویژه آبان:

مرغ ترش گیلان

ماهی قزل آلا با زیتون و کره قهوه ای


سوپ ترش چغندر و گوجه فرنگی


و ...

ما دوست داریم با شما یک خانواده باشیم  
اگه شما هم دوست دارید،

لینک های زیر رو کلیک کنید

و به خانواده ی صمیمی  
آشپزباشی پیوندید!!!

 [ashpazbashi\\_com](https://www.instagram.com/ashpazbashi)

 [ashpazbashi\\_com](https://www.telegram.com/ashpazbashi)

## سخن سردبیر آبان ۹۵:

پاییز به نیمه رسیده است و نه تنها حافظه خیس خیابان های شهر افتادن برگ های زرد و سرخ را به خاطر دارند، بلکه طعم انار و خرمالو و کدو حلوایی هم چیزی نیست که به این سادگی ها از بین برود.

میوه های پاییزی هم مثل برگ های زرد و نارنجی و سرخند و البته سرشار از آنتی اکسیدان ها!

در این شماره سعی کرده ایم تا با آخرین بقایای تابستان (هلو که هنوز در بازار موجود هست) و نوبرانه های پاییز مثل چغندر و انجیر، دسر و غذا به شما پیشنهاد کنیم. متخصصان توصیه می کنند که در هر فصلی از میوه ها و سبزیجاتی که در آن فصل به بازار می آیند بهره ببریم. حتی می توانیم با هرکدام از آن ها یا ترکیبی از آن ها غذاهای خلاقانه و ابتکاری تهیه کنیم! دست طبیعت به گونه ای این محصولات را تحویل می دهد که متناسب با نیاز بدن انسان در آن زمان از سال است. پس هر محصولی را متناسب با فصلش مصرف کنید.

سلامت و تندرست باشید.



## فهرست:

### صبحانه

- ۴ ..... املت دنور فنجانی  
۵ ..... کره بادام خانگی  
۶ ..... مربای انجیر

### پیش غذا

- ۷ ..... سوپ ترش چغندر و گوجه فرنگی  
۸ ..... سالاد گل کلم

### غذای اصلی

- ۹ ..... دلمه فلفل دلمه ای  
۱۰ ..... مرغ ترش گیلان  
۱۱ ..... ماهی قزل آلا با زیتون و کره قهوه ای  
۱۲ ..... قارچ شکم پر کبابی

### دسر

- آیا خوردن میوه های لکه دار  
ضرر دارد؟ (مقاله) ..... ۱۳  
کیک هلو ..... ۱۴  
کاجی ..... ۱۵  
ترافل شکلات ..... ۱۶  
فرپه دارچین و بادام ..... ۱۷

### مخلفات

- ۱۸ ..... ترشی لیمو ترش  
راه های طبیعی پیشگیری از  
پوسیدگی دهان و بهداشت دهان (مقاله) ..... ۱۹



ashpazbashy\_com



ashpazbashy\_com

www.ashpazbashy.com

# املت دنور فنجانی

## Denver Omelet Cups

این املت خوشمزه با این ظاهر متفاوت، صبحانه ای عالی و سرشار از انرژی است؛ به خصوص برای روزهای تعطیل که وقت بیشتری دارید. از خوردن آن لذت ببرید!

### مواد لازم:

کره ..... ۵ قاشق چای خوری  
سیب زمینی ..... ۴۵۰ گرم  
سفیده تخم مرغ ..... ۲ عدد بزرگ  
نمک ..... به میزان لازم  
لفل سیاه ..... به میزان لازم  
پیاز قرمز ..... ۱/۲ عدد کوچک  
لفل دلمه ای قرمز ..... ۱ عدد کوچک  
گوشت ..... ۱۰۰ گرم  
پنیر چدار ..... ۸۵ گرم  
تخم مرغ ..... ۶ عدد بزرگ

### طرز تهیه:

۱. از قبل فر را با حرارت ۲۵۰ درجه سانتی گراد گرم کنید. ۶ عدد قالب مافین بزرگ را با نصف قاشق چای خوری کره چرب کنید.
۲. ۴ قاشق چای خوری کره آب شده را در ظرفی بریزید. سیب زمینی رنده شده و ۲ عدد سفیده های تخم مرغ را به همراه نمک و فلفل به آن اضافه کنید و آن ها را با هم خوب ترکیب کنید.
۳. یک دوم پیمانه از مواد را در هر قالب مافین بریزید و آن را باز کنید و به دیواره ها و کف قالب فشار دهید. مافین ها را به مدت ۱۵ دقیقه در فر قرار دهید.
۴. در این میان در ماهیتابه ای روی حرارت متوسط، نصف قاشق چای خوری کره باقیمانده را آب کنید، پیاز، فلفل دلمه ای و استیک گوشت خرد شده را در آن بریزید. هر از گاهی آن را هم بزنید و برای حدود ۷ دقیقه تا پیاز نرم شود، تفت دهید. بر روی آن نمک و فلفل بپاشید.
۵. مافین ها را از فر خارج کنید از مواد به طور مساوی در مافین ها بریزید و روی آنها پنیر چدار قرار دهید، آن ها را برای ۲ دقیقه در فر قرار دهید.
۶. دوباره مافین ها را از فر خارج کنید، روی هر کدام ۱ عدد تخم مرغ بپاشید. روی آن نمک و فلفل بپاشید و برای ۸ تا ۱۰ دقیقه بپازید، در فر قرار دهید.
۷. املت ها را با لیسک از قالب جدا کنید و سریعاً سرو کنید.

### نکاتی در مورد تهیه املت دنور فنجانی:

۱. سیب زمینی ها را تمیز بشویید، آن ها را پوست گرفته و رنده کنید.
۲. پیاز را ریز نگینی کنید.
۳. فلفل دلمه ای را تمیز بشویید، سر و دانه های آن را جدا کرده و آن را ریز نگینی کنید.
۴. از استیک گوشت استفاده کنید، به جای آن می توانید از کالباس، سوسیس و یا هر نوع استیک دیگری مانند مرغ و یا بوقلمون هم استفاده کنید. آن را ریز خرد کنید.
۵. ۴ قاشق چای خوری از کره را آب کنید.



# کره بادام خانگی

## Homemade Almond Butter

این کره خانگی را به راحتی می‌توانید تهیه نموده و برای صبحانه، در نوشیدنی‌ها، کیک و شیرینی، به عنوان سس در کنار انواع دسرها میل کنید.

### طرز تهیه:

بادام را در مخلوط کن ریخته و برای حدود ۸ تا ۱۰ دقیقه بزنید تا یکدست شود. در این میان چند بار مواد پاشیده به دیواره‌های ظرف را تمیز کرده و با سایر مواد ترکیب کنید. و در آخر نمک را به آن اضافه کرده و نوش جان کنید!!  
می‌توانید کره بادام را تا ۵ روز در یخچال نگهداری کنید.

### نکاتی در رابطه با طرز تهیه کره بادام خانگی:

۱. از بادام خام استفاده کنید.
۲. با این میزان مواد ۱ پیمانه کره بادام خواهید داشت.

مواد لازم:

بادام ..... ۲ پیمانه  
نمک ..... ۱ قاشق چای خوری



# مربای انجیر

## مواد لازم:

انجیر ..... ۱ کیلوگرم  
شکر ..... ۸۰۰ گرم  
آب ..... ۲ لیوان  
آبلیمو ..... ۱ قاشق غذاخوری  
گلاب ..... ۱ قاشق غذاخوری

## طرز تهیه:

۱. شکر و آب را در قابلمه ای روی حرارت متوسط بریزید و بگذارید تا بجوشد.
۲. انجیرها را به شربت اضافه کنید و برای ۲۰ تا ۲۵ دقیقه تا انجیرها نرم شوند و شربت قوام بیاید، بپزید. شربت بعد از سرد شدن غلیظ تر می شود پس آن را بیش از اندازه نپزید.
۳. در پایان آبلیمو و در صورت تمایل گلاب را به آن اضافه کنید و بگذارید چند قل بزند.
۴. حرارت را خاموش کرده و بگذارید مواد در قابلمه خنک شده و شربت به خورد انجیرها برود.
۵. مربا را در شیشه ی تمیز و خشک ریخته و در یخچال نگهداری کنید.

حتما انجیرهای تازه این فصل توجه شما را هم به خود جلب کرده است. مربای انجیر یک راه بسیار عالی است که در فصل هایی که انجیر نیست از طعم عالی آن بهره ببرید.

## نکاتی در مورد تهیه مربای انجیر:

۱. انجیرها را تمیز بشویید و خشک کنید. با کمک چنگال چند سوراخ در آن ها ایجاد کنید. دم آن ها را کمی کوتاه کرده، ولی آن ها را کاملا جدا نکنید.
۲. استفاده از گلاب در این دستور اختیاری است. و با توجه به دایقه تان می توانید میزان آن را تغییر دهید.
۳. بهتر است از انجیر زرد استفاده کنید.
۴. انجیرها نه خیلی سفت باشند و نه خیلی نرم.



# سوپ ترش چغندر و گوجه فرنگی: Beetroot & Tomato Borscht

مواد لازم:

گوجه فرنگی ..... ۴۰۰ گرم  
پیاز قرمز ..... ۱ عدد  
هویج ..... ۲ عدد  
چغندر ..... ۲ عدد بزرگ  
کرفس ..... ۲ شاخه  
سیر ..... ۱ حبه  
آب گوشت ..... ۱۲۰۰ میلی لیتر  
شکر ..... ۱ قاشق چای خوری  
کلم قرمز ..... ۱/۲ عدد کوچک  
خامه ترش ..... ۴ قاشق غذاخوری  
شوید ..... ۴ شاخه

**نکاتی در مورد تهیه سوپ ترش چغندر و گوجه فرنگی:**

۱. پیاز را پوست بگیرید و آن را ریز خرد کنید.
۲. هویج و چغندر را هم پوست بگیرید و آن ها را خرد کنید.
۳. کرفس را تمیز بشویید و آن را ریز خرد کنید.
۴. پوست سیر را جدا کنید و آن را با لبه چاقو له کنید.
۵. کلم قرمز را تمیز بشویید و آن را به شکل نوارهای باریک برش دهید.
۶. شوید ها را خرد کنید.
۷. می توانید به جای خامه ترش از ماست چکیده استفاده کنید.

۱. گوجه ها را برای چند دقیقه در آب جوش انداخته و خارج کنید. پوست گوجه فرنگی ها را جدا کرده و گوجه ها را کمی له کنید.
۲. گوجه فرنگی را به همراه پیاز، هویج، چغندر، کرفس، سیر، آب-گوشت و شکر در قابلمه بریزید.
۳. قابلمه را روی حرارت بگذارید تا مواد به جوش آید و اجازه دهید برای ۵ دقیقه بجوشد.
۴. کلم قرمز خرد شده را اضافه کنید و بگذارید مواد برای حدود ۳۰ دقیقه دیگر تا کلم نرم شود، قل بزند.
۵. می توانید سوپ را در مخلوط کن ریخته و پوره کنید و یا آن را به همین شکل میل کنید.
۶. یک قاشق غذاخوری خامه ترش و کمی شوید خرد شده بر روی سوپ بگذارید و آن را گرم میل کنید.

برای خوشمزه تر شدن سوپ از  
آب گوشت خانگی و تازه استفاده کنید





# سالاد گل کلم

## Cauliflower Salad

گل کلم را با سرکه قرمز، روغن زیتون، کشمش و کمی شکر مزه دار کنید و سالادی سالم داشته باشید!!!

### مواد لازم:

کشمش ..... ۱/۴ پیمانه  
سرکه قرمز ..... ۱/۴ پیمانه  
شکر ..... نوک انگشت  
روغن زیتون .... ۳ قاشق غذاخوری  
نمک ..... به میزان لازم  
لفل سیاه ..... به میزان لازم  
گل کلم ..... ۱ عدد  
پیاز قرمز ..... ۱/۲ عدد کوچک  
کرفس ..... ۱ شاخه  
جعفری ..... ۱/۴ پیمانه

### طرز تهیه:

۱. در قابلمه ای کوچک، کشمش، سرکه قرمز و شکر را با هم ترکیب کنید. آن ها را بجوشانید، سپس از روی حرارت بردارید. آن را کنار بگذارید تا خنک شود و بعد روغن را به آن اضافه کرده و هم بزنید. به آن کمی نمک و فلفل بزنید.
۲. در این میان، گل کلم را برای ۱۰ دقیقه بخارپز کنید. در کاسه ای بزرگ، گل کلم را با پیاز، کرفس، جعفری و ترکیب کشمش مخلوط کنید. سالاد را بچشید و در صورت لزوم نمک و فلفل بیشتری به آن بزنید.

### نکاتی در مورد تهیه سالاد گل کلم:

۱. گل کلم را به گلچه های کوچک خرد کنید.
۲. پیاز را نازک خالی کنید.
۳. کرفس را نازک برش دهید.
۴. جعفری را ریز خرد کنید.



# دلمه فلفل دلمه ای

نکاتی در مورد تهیه دلمه فلفل دلمه ای:

۱. پیاز را خرد کنید.
۲. از گوشت چرخ کرده استفاده کنید.
۳. لپه را از چند ساعت قبل خیس کنید. آن را نیم پز کرده و قبل از استفاده آن را آبکشی کنید.
۴. برنج را هم از چند ساعت قبل در آب نمک خیس کنید، آن را نیم پز کرده و آبکشی نمایید.
۵. سبزی دلمه شامل جعفری، مرزه، ترخون، ریحون و تره را پاک نمایید، تمیز بشویید، آن ها را خرد کنید. می توانید از ۲ قاشق غذاخوری سبزی خشک هم استفاده نمایید.
۶. می توانید از انواع فلفل دلمه ای رنگی استفاده کنید. سر فلفل دلمه ای ها را جدا کرده و تخم های درون آن را خالی کنید. سرها را نگه دارید.

پیاز ..... ۱ عدد  
روغن ..... به میزان لازم  
گوشت ..... ۲۰۰ گرم  
لپه ..... ۸۰ گرم  
برنج ..... ۱/۲ پیمانه  
سبزی دلمه ..... ۲۰۰ گرم  
رب گوجه فرنگی ..... ۲ قاشق غذاخوری  
نمک ..... به میزان لازم  
فلفل سیاه ..... به میزان لازم  
زردچوبه ..... به میزان لازم  
فلفل دلمه ای ..... ۴ عدد

## طرز تهیه:

۱. برای تهیه مواد دلمه در ماهیتابه ای روی حرارت متوسط کمی روغن بریزید و پیاز را در آن تفت دهید تا نرم شود.
۲. گوشت چرخ کرده را به آن اضافه کنید و کمی دیگر تفت دهید تا گوشت تغییر رنگ دهد؛ هر از گاهی مواد را هم بزنید.
۳. لپه ی نیم پز، برنج خیس شده، سبزی دلمه و رب گوجه فرنگی را به سایر مواد اضافه کنید. به آن ها نمک، فلفل سیاه، زردچوبه و ادویه های دلخواهتان را بزنید و برای ۲۰ دقیقه بپزید.
۴. داخل فلفل دلمه ای ها را با مواد دلمه پر کنید و سر دلمه ها را روی آن ها قرار دهید. کف قابلمه ی مورد نظرتان را چرب کنید و دلمه ها را به صورت ایستاده در آن بچینید.
۵. بر روی دلمه ها نصف لیوان آب بریزید و برای ۴۰ دقیقه با حرارت متوسط بپزید تا آب آن ها کشیده شود. می توانید آن ها را در فر هم قرار دهید. اگر دلمه ها پخته نشده بودند، آب بیشتری به آن ها اضافه کنید.
۶. همچنین می توانید به جای آب، سسی تهیه کنید و بر روی دلمه ها بریزید. در ماهیتابه ای روی حرارت ملایم ۲ قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی را در کمی روغن تفت دهید، سپس یک لیوان آب در آن بریزید، با توجه به ذائقه تان می توانید به آن نمک، فلفل سیاه، شکر و یا ابلیمو بزنید و چند عدد آلو در آن بیاندازید.



# مرغ ترش گیلان

مرغ ترش، این غذای خوشمزه و محلی استان گیلان را بپزید و از خوردن آن لذت ببرید.

## نکاتی در مورد تهیه مرغ ترش گیلان:

۱. سبزی مرغ ترش شامل جعفری، گشنیز و سبزی محلی خالواش است. می توانید به جای خالواش از نعناع و حتی پونه استفاده کنید. سبزی ها را پاک کرده و تمیز بشویید. آن ها را ریز خرد کنید.
۲. پیاز را ریز خرد کنید، سیر را هم با کناره چاقو له کرده و ریز خرد کنید.
۳. می توانید از فیله مرغ نیز استفاده کنید، در صورت تمایل آن ها را خرد کنید.
۴. لپه را از شب قبل خیس کنید، ترجیحا در این میان آب آن را چند بار عوض کنید.
۵. می توانید به جای آبلیمو از آب نارنج، آب غوره و یا آب انار استفاده کنید.
۶. تخم مرغ ها را در ظرفی شکسته و با چنگال هم بزنید.

## طرز تهیه:

۱. در ماهیتابه ای بزرگ کمی روغن بریزید و سبزی ها را در آن تفت دهید.
۲. در این میان در قابلمه ای کمی روغن بریزید و پیاز و سیر را در آن تفت دهید. مرغ، لپه و زردچوبه را اضافه کرده و کمی دیگر تفت دهید. بر روی آن ها ۲ لیوان آب بریزید و بگذارید تا مرغ و لپه کاملا پخته و نرم شود.
۳. سبزی تفت داده شده را به مواد اضافه کنید و برای ۶۰ دقیقه بپزید.
۴. آبلیمو، نمک و فلفل سیاه را اضافه کنید و بگذارید تا خورش جا بیفتد.
۵. در پایان تخم مرغ های زده شده را در آن بریزید و بگذارید تا پخته شوند.
۶. خورش را در ظرف مورد نظر بکشید و به همراه برنج میل کنید.

### مواد لازم:

- روغن ..... به میزان لازم  
سبزی های معطر ..... ۱ کیلوگرم  
پیاز ..... ۱ عدد  
سیر ..... ۴ حبه  
مرغ ..... ۱ عدد  
لپه ..... ۱۰۰ گرم  
زردچوبه ..... به میزان لازم  
نمک ..... به میزان لازم  
فلفل ..... به میزان لازم  
آبلیمو ..... ۱ پیمانه  
تخم مرغ ..... ۲ عدد



# ماهی قزل آلا با زیتون و کره قهوه ای

## Trout With Olives and Brown Butter

### مواد لازم:

ماهی قزل آلا	..... ۴ عدد
روغن زیتون	..... ۱/۴ قاشق چای خوری
نمک	..... به میزان لازم
فلفل	..... به میزان لازم
لیموترش	..... ۱ عدد بزرگ
کره	..... ۲ قاشق غذاخوری
زیتون	..... ۲ قاشق غذاخوری
کیپر	..... ۱ قاشق غذاخوری

اگر تا به حال گیاه کیپر را امتحان نکرده اید، آن را تهیه و این سس خوشمزه را با آن درست کنید!

### طرز تهیه:

۱. گریل فر را روشن کنید. فیله های ماهی را از طرف پوست در سینی فر قرار دهید. بر روی ماهی ها کمی روغن زیتون بمالید و بر روی آن ها نمک و فلفل سیاه بپاشید. آن را به مدت ۶ تا ۸ دقیقه تا نرم و مغزپخت شوند، بپزید.
۲. در ماهیتابه ای کوچک روی حرارت بالا، قاچ های لیمو را از هر طرف برای ۱ تا ۲ دقیقه تفت دهید تا قهوه ای شوند. آنها را از ماهیتابه خارج کرده و کنار بگذارید.
۳. حرارت را کم کنید، کره را آب کنید و برای حدود ۱ دقیقه حرارت دهید تا قهوه ای شده و عطر آن بلند شود. آن را از روی حرارت برداشته، زیتون و کیپر خرد شده را به آن اضافه کرده و خوب هم بزنید. سس را سریعاً روی فیله ها بریزید و آب لیموهای کبابی را روی آن بچکانید و آن را سریعاً سرو کنید.

### نکاتی در رابطه با تهیه ماهی قزل آلا با زیتون و کره قهوه ای:

۱. از ۸ تیکه فیله ماهی قزل آلا، جمعاً به وزن ۹۰۰ گرم استفاده کنید.
۲. لیمو را ۴ قاچ کرده و دانه های آن را خارج کنید.
۳. از زیتون بدون هسته و خرد شده استفاده کنید.
۴. کیپر در بازار به صورت ترشی و با نام ( ترشی کاپاریس) موجود است. آن را آبکشی و خشک کرده و سپس خرد نمایید.



# قارچ شکم پر کبابی

## Baked Mushrooms Stuffed With Ricotta

این قارچ های شکم پر، شکلی از نوع کلاسیک آن هستند و بافتی خامه ای دارند.

### نکاتی در رابطه با تهیه قارچ شکم پر کبابی:

۱. اگر دسترسی دارید به جای پنیر فتا از پنیر ریکوتا استفاده کنید. پنیر را خرد کنید.
۲. پوست لیمو را رنده کنید.
۳. دانه های فلفل چیلی را خارج کنید و سپس آن را ریز خرد کنید.
۴. ارگانو را ریز خرد کنید.
۵. پنیر پارمزان را رنده کنید، به پنیر اضافی برای روی قارچ ها نیاز دارید.
۶. می توانید از ترکیبی از انواع قارچ استفاده کنید. فقط لازم است که قارچ ها فضای کافی برای مواد شکم پر داشته باشند. قارچ ها را تمیز بشوید، ساقه های آن ها را جدا کنید و برای مصارف دیگر کنار بگذارید.

### طرز تهیه:

۱. از قبل فر را با حرارت ۲۲۰ درجه سانتی گراد گرم کنید.
۲. پنیر فتا، رنده پوست لیمو، فلفل چیلی و کمی نمک و فلفل را با هم در کاسه ای بریزید. آن ها را با قاشق چوبی هم بزنید و بعد ارگانوی خرد شده و پنیر پارمزان رنده شده را به آن ها اضافه کنید و با هم ترکیب کنید.
۳. به قارچ ها کمی نمک و فلفل سیاه بزنید، قارچ ها را در سینی فر بچینید ( قسمت گود قارچ ها رو به بالا باشد).
۴. با دقت ترکیب پنیر را با قاشق داخل قارچ ها بگذارید و مقداری پنیر پارمزان بر روی آن ها رنده کنید، قارچ ها را به مدت ۱۵ دقیقه تا طلایی شوند در فر قرار دهید، آن ها را با سبزیجات معطر مانند منداب میل کنید.

### مواد لازم:

- پنیر فتا ..... ۷۵ گرم  
لیمو ..... ۱ عدد  
فلفل چیلی قرمز ..... ۱ عدد  
نمک ..... به میزان لازم  
فلفل سیاه ..... به میزان لازم  
ارگانو ..... ۲ قاشق غذاخوری  
پنیر پارمزان ..... ۱ مشت  
قارچ ..... ۴ مشت  
روغن زیتون ..... به میزان لازم  
منداب ..... ۱ مشت



# آیا خوردن میوه های لکه دار ضرر دارد؟

## Are Spotty Fruits & Vegtebles Safe To Eat??

هر ساله، ۳۰ میلیون دلار میوه و سبزیجات توسط مشتریان و فروشندگان آمریکایی به هدر می رود که بخشی از آن به دلیل مشکل ظاهری و تصور فاسد شدن آن ها بوده است. این یعنی استفاده نادرست از ۳۰٪ محصولات موجود در بازار با در نظر نگرفتن آب و انرژی ای که صرف رشد و حمل و نقل آن ها شده است و زمین کشاورزی ای که برای میوه های پوسیده مصرف شده است. خب این نواقص ظاهری چه چیزهایی هستند؟ شما هم احتمالا چشمتان به یک سیب لکه دار در میوه فروشی افتاده است و یا به طور تصادفی شستتان به داخل گوجه ای که نرم شده، فرو رفته است. این لکه ها می توانند سرنوشت محصول را به سطل زباله ختم کنند.

### اما لکه های میوه ها به واقع چه هستند و آیا برایتان مضر است؟

این نقاط شواهدی از یک رزم حماسی بین گیاه و میکروب هاست. گیاهان نیز مانند انسان ها در کنار میلیاردها قارچ و باکتری زندگی می کنند. بعضی از این میکروب ها برای گیاه مفید است، از بیماری ها جلوگیری می کنند و به بروز مواد مغذی به گیاه کمک می کنند. سایر آن ها پاتوژن هایی هستند که به محصول حمله می کنند، حتی در زمانی که محصول زنده است و در ویتترین مغازه و یا یخچال شما قرار دارد. آن ها مولکول هایی را که می توانند از آن ها استفاده کنند برای خودشان بر می دارند. خبر خوب آن که آن ها تقریبا هیچ وقت برای شما بد نیستند. این قارچ ها و باکتری ها، میلیون ها سال را صرف دست یافتن به استراتژی ای برای غلبه به سیستم ایمنی یک گیاه کرده اند، اما یک سیستم ایمنی سالم در بدن انسان به اندازه ی کافی متفاوت است که این استراتژی ها برای ما کارساز نباشد. خب، در یک گیاه این روند به چه شکلی است؟ میکروب ها می توانند به چند طریق به گیاه برسند. مثلا در حین آب دادن یا باروری بر روی گیاه بنشینند. در طی شرایط مناسب، میکروب ها رشد می کنند و کولونی هایی می سازند که به اندازه کافی بزرگ باشند تا به لایه مومی خارجی میوه یا برگ ها حمله کنند. هدف آن ها، شکر و مواد مغذی خوشمزه ی درون میوه هاست. این گونه از پاتوژن ها، معمولا لکه هایی به این شکل می سازند. گروهی از باکتری ها، رنگ و مواد مغذی سلول های میوه را می کشند و هاله ای زرد رنگ به وجود می آورند. سپس به سمت خارج حرکت می کنند که از خود، ردی از سلول های مرده با لکه هایی سیاه به جا می گذارند. هر نقطه که می تواند صدها هزار میکروب را در خود داشته باشد، در واقع از ترکیبی از حملات میکروبی و دفاع میزبان از خودش شکل گرفته است. برای مثال وقتی پاتوژن باکتریایی به نام *pseudomonas syringae* به روی یک گوجه فرنگی برسد، به داخل میوه و برگ ها می رود و در فضای بین سلولی تولید مثل می کند و پروتئین ها و سمومی تولید می کند که به او اجازه می دهد تا پاسخ ایمنی گیاه را مختل کند. یک سم به نام coronatine روزنه های هوایی گیاه را باز می کند و به باکتری اجازه می دهد تا آزادانه تر وارد شود. همچنین این سم مسیرهایی را فعال می کند که به تجزیه کلروفیل منجر می شود که می توان آن را به عنوان نقطه های زرد دید. همان طور که باکتری به تغذیه و تولید مثل ادامه می دهد، شروع به کشتن سلول های گیاه می کند. این ها توضیحی برای لکه ها بودند، اما لکه های نرم چطور؟ آن ها معمولا زمانی شکل می گیرند که میوه توسط میکروب ها مورد حمله قرار گرفته است. بعد از زمانی که چیده شد. اگر در حین حمل و نقل، گیاه مبتلا شود، قارچ های مرده می توانند از طریق قسمت پوسیده نفوذ کنند، سلول ها را بکشند، مواد مغذی آن ها را جذب کنند و باعث ظاهر نرم و قهوه ای غذای شما شوند. این قسمت ها می توانند طعم بدی داشته باشند. اما معمولا می توانید از بقیه ی میوه استفاده کنید. البته میکروب هایی که ما را بیمار می کنند مانند ای.کولی و سالمونلا می توانند بر روی سبزیجات نیز حضور داشته باشند. اما از آن جایی که آن ها پاتوژن های گیاهی نیستند، معمولا باعث به وجود آمدن لکه نمی شوند و فقط به شکل نامرئی حضور دارند. پس شستن میوه و سبزیجات است که می تواند ما را از بیماری ها محافظت کند، نه پرهیز از میوه های لکه دار. پس دفعه ی دیگر که به میوه فروشی رفتید از انتخاب میوه هایی که شکل عجیبی دارند نترسید!!! بعضی از مغازه ها شاید به شما تخفیف دهند. آن ها را به خوبی بشویید و در جای مناسب نگهداری کنید. شاید میوه های لکه دار، چشم نواز نباشند، اما هیچ خطری ندارند و به همان اندازه خوشمزه هستند.



# کیک هلو و Peach Cake

این کیک، عصرانه و دسر بسیار خوشمزه ای است!!!

نکاتی در مورد تهیه کیک هلو:  
۱. پوست هلوها را گرفته و هسته های آن ها را خارج کنید. سپس هر هلو را ۶ قاچ کنید.

۲. از پودر بادام استفاده کنید.  
۳. از مارمالاد هلو استفاده کنید.

## مواد لازم:

کره ..... ۲۵۰ گرم  
شکر ..... ۲۰۰ گرم  
تخم مرغ ..... ۶ عدد  
آرد ..... ۲۲۵ گرم  
بیکنگ پودر ... ۳ قاشق چای خوری  
بادام ..... ۶۰ گرم  
وانیل ..... ۱/۴ قاشق چای خوری  
هلو ..... ۴ عدد  
مارمالاد ..... به میزان لازم

## طرز تهیه:

۱. از قبل فر را در دمای ۱۷۰ درجه سانتی گراد گرم کنید.

۲. در کاسه ای، کره ( به دمای محیط ) و شکر را با همزن برقی بزنید تا یکدست و کمرنگ شود.

۳. تخم مرغ ها را یکی یکی اضافه کنید و بعد از هر بار اضافه کردن، مواد را هم بزنید.

۴. آرد و بیکنگ پودر را با هم ترکیب کنید و روی سایر مواد الک کنید.

۵. در نهایت پودر بادام و وانیل را به مواد اضافه کنید و خوب با هم ترکیب کنید.

۶. قالب مورد نظر را چرب کنید و خمیر را در آن بریزید. برش های هلو را بر روی خمیر بچینید و بعد آن را برای ۵۰ دقیقه در فر قرار دهید.

۷. کیک را از فر خارج کنید و مارمالاد هلو را بر روی آن بریزید و بگذارید تا خنک شود.



# کاجی

کاجی از دسرهای قدیمی ایرانی است که با کمترین مواد اولیه آماده می شود و تهیه آن بسیار ساده است. کاجی به دلیل داشتن آرد و روغن انرژي شما را افزایش می دهد.

## مواد لازم:

کره	۱۵۰ گرم
آرد	۱ پیمانه
شکر	۲ پیمانه
گلاب	۴ قاشق غذاخوری
زعفران دم کرده	۱ قاشق غذاخوری
نمک	قدری

## نکاتی در مورد تهیه کاجی:

۱. اگر کاجی زیادی سفت شد به آن کمی آب اضافه کنید، غلظت کاجی باید مانند فرنی باشد.
۲. در مرحله پایانی می توانید کاجی را با خلال بادام، خلال پسته، دارچین، گل محمدی و یا بهار نارنج تزیین کنید.

## طرز تهیه:

۱. کره را در ماهیتابه ای روی حرارت ملایم آب کنید، آرد را به آن اضافه کرده و مدام هم بزنید تا به رنگ طلایی در آید.
۲. در این میان در قابلمه ای کوچک، ۳ لیوان آب را به همراه شکر بجوشانید تا قوام بیاید، آن را از روی حرارت برداشته، در صورت تمایل زعفران دم کرده و گلاب را به آن اضافه کرده و کنار بگذارید.
۳. به آرد کمی نمک بزنید و آن را از روی حرارت بردارید. با احتیاط شیره را به آن اضافه کرده و همزمان آن را هم بزنید تا گوله نشود.
۴. دوباره کاجی را روی حرارت بگذارید و به مدت ۴۵ دقیقه دم بگذارید تا جا بیافتد. کاجی را در ظرف مورد نظر بریزید، تزیین کرده و میل کنید.







## ترافل شکلات Chocolate Truffles

طرز تهیه ترافل شکلات بسیار آسان است و در مدت زمان کوتاهی آماده می شود. می توانید آن ها را به شکل های مختلفی آماده کنید، مثلاً به جای پودر کاکائو آن ها را در کنگد، آجیل و یا بیسکویت خرد شده بغلتانید.

### طرز تهیه:

۱. خامه را به همراه وانیل در قابلمه ی کوچکی بریزید و بجوشانید.
۲. شکلات را در کاسه ای ریخته، سپس خامه ی داغ را روی آن بریزید. آن ها را هم بزیند تا شکلات کاملاً آب شده و با خامه ترکیب شود. ترکیب شکلات را در یخچال قرار دهید تا سفت شود.
۳. وقتی شکلات سفت شد، آن را به شکل گلوله های کوچک در آورید. ( با قاشق مقداری از ترکیب شکلات را بردارید و آن را میان دو دست گرد کنید).
۴. گلوله های شکلات را در پودر کاکائو بغلتانید.
۵. در صورت تمایل می توانید آن ها را دوباره در یخچال قرار دهید و در شکلات سفید آب شده بزیند.

### نکاتی در رابطه با تهیه ترافل شکلات:

۱. از شکلات ۶۶ درصد تا ۷۰ درصد استفاده کنید. شکلات را خرد کنید.
۲. ترکیب شکلات باید مدتی در یخچال قرار گیرد تا سفت شود.
۳. با این میزان مواد ۱۲ عدد ترافل خواهید داشت.

### مواد لازم:

- خامه ..... ۲۵۰ گرم  
وانیل ..... ۱/۴ قاشق چای خوری  
شکلات تلخ ..... ۲۵۰ گرم  
پودر کاکائو ..... به میزان لازم



# فرپه دارچین و بادام

## Almond Cinnamon Frappe

این نوشیدنی مقوی و خوشمزه گزینه ی مناسبی برای صبحانه و یا میان وعده است.

### نکاتی در مورد تهیه فرپه دارچین و بادام:

۱. برای تهیه شیر بادام خانگی، یک پیمانه بادام در مخلوط کن بریزید و یک لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و برای ۳۰ دقیقه کنار بگذارید. ۳ لیوان آب باقیمانده را به همراه ۱/۴ قاشق چای خوری وانیل به آن ها اضافه کنید و مواد را تا کفدار شود مخلوط کنید. مواد را از صافی رد کنید.
۲. می توانید طرز تهیه ی کره بادام را در صفحه ی ۵ مجله مشاهده کنید.

### مواد لازم:

- شیر بادام ..... ۱ لیوان  
عسل ..... ۱ قاشق غذاخوری  
دارچین ..... ۱/۴ قاشق چای خوری  
کره بادام ..... ۲ قاشق غذاخوری  
یخ ..... به میزان لازم

### طرز تهیه:

شیر بادام، عسل، پودر دارچین و کره بادام را در مخلوط کن ریخته و تا کفدار و یکدست بشود برای حدود ۱ تا ۲ دقیقه بزنید.  
آن را در لیوانی پر از یخ بریزید، کمی پودر دارچین روی آن پاشید و میل کنید.



# ترشی لیموترش

## مواد لازم:

لیموترش ..... ۵۰۰ گرم  
سیاه دانه ..... ۲ قاشق غذاخوری  
زیره ..... ۲ قاشق غذاخوری

## طرز تهیه:

۱. لیموها را شسته و خشک کنید.
۲. میان آن ها را یک برش کوچک داده و با سیاه دانه و زیره پر کنید. به هم فشرده، در ظرفتان بچینید و در آفتاب بگذارید.
۳. معمولاً آفتاب مرداد برای این ترشی مناسب است.
۴. پس از ۱ الی ۱/۵ ماه ترشی شما بدون هیچ مواد افزودنی آماده است.

این ترشی از لیمو ترش تازه به عنوان هسته مرکزی استفاده می کند. لیمو ترش به عنوان منبع غنی ویتامین باعث افزایش کیفیت این ترشی از نظر سلامتی می شود.

لیموترش سرشار از ویتامین ث است، یعنی در هر ۱۰۰ گرم لیمو ۵۰ گرم ویتامین ث وجود دارد. همچنین حاوی کاروتنوئید می باشد و همین ها لیمو ترش را یک آنتی اکسیدان خیلی قوی می کنند. به این ترتیب برای بیماران سرطانی و همین طور پیشگیری از این بیماری بسیار مفید است. برای آرامش اعصاب و همین طور برای حفاظت از مویبرگ ها و کنترل فشارخون موثر است. لیموترش ضد عفونی کننده فوق العاده ای است و هنگام سرماخوردگی بسیار به کار می آید.

نوشتن جان!!!



## راههای طبیعی جلوگیری از پوسیدگی دندان و کمک به بهداشت دهان:

برای سالم نگه داشتن دندان ها، مسواک زدن و کشیدن نخ دندان به تنهایی کافی نیستند. حتی با شستشوی مرتب هم دندان ها از جانب پوسیدگی و خرابی آسیب پذیر خواهد بود. باکتری های ویرانگر که مینای دندان را از بین می برند، عامل پوسیدگی هستند و سرانجام این پوسیدگی باعث فرسایش دندان و خرابی آن می شود.

### راه کارهایی برای بهداشت دهان و دندان:

متأسفانه این باکتری ها شکر خیلی دوست دارند. خبر خوش آن که، شما نیاز ندارید که محصولات گرانی برای بهداشت دندان و لثه خود خریداری کنید. در مقاله امروز، ما راه های کاربردی برای بهداشت دهان و محافظت دندان از پوسیدگی را برای شما فهرست می کنیم.

### پرهیز از شکر فرآوری شده:

یکی از موثرترین روش های بهبود بهداشت دهان، بدون خمیر دندان مخصوص یا سایر محصولات، همانا پرهیز از شکرهای فرآوری شده است. تمام غذاهای شیرین، دندان را در معرض اسید قرار می دهند که موجب تضعیف مینای دندان می شوند. خوردن شکر به طور مرتب، موجب تشکیل پلاک هایی می شود که سخت و محکم هستند، زمانیکه این پلاک ها حساسی سخت شدند، باکتری ها دندان را می خورند. قطع کردن غذاهای شکر اسید دهان را که محبوب دل باکتری است کم می کند و اما نتیجه؟؟؟ دندان سالم و سلامت.

### نوشیدن چای:

آیا می دانستید که چایی از هر نوعی که باشد، موجب بهبود سلامت دندان ها می شود؟ چایی حاوی مواد ضدالتهابی و آنتی اکسیدان است که باکتری هایی را که موجب خرابی دندان می شوند از بین می برد. انواع مشخصی از چایی ها عفونت های دهانی را خنثی کرده و از بین می برد. برای قوی و سالم نگه داشتن لثه و دندان ها، از چای سبز و سیاه به مقدار سه تا چهار بار در روز استفاده نمایید.

### پرهیز از غذاهای اسیدی:

غذاهای اسیدی همانند باکتری ها، مینای دندان را از بین می برند. آمیوه، مرکبات و سایر مواد اسیدی، مینای دندان را ضعیف می کنند. با تجمع باکتری ها و چسبیدن پلاک ها، دندان مستعد پوسیدگی و خرابی می شود. اگر شما علاقه به خوردن غذاهای اسیدی و یا نوشیدنی های اسیدی دارید. ما توصیه می کنیم که دندان هایتان را تا یک ساعت بعد از خوردن یا نوشیدن آن ها بشویید.

### شستن پس از هر وعده:

همه ما می دانیم که شستن مرتب دندان ها چطور آن ها را سلامت نگه می دارد، ولی آیا می دانستید که شستن دندان ها بلافاصله بعد از مصرف غذاهای اسیدی می تواند مضر باشد؟ با خوردن غذاهای اسیدی مینای دندان ها نرم می شود و شما با شستن بلافاصله آن ها، مینای دندان را از بین می برید. همانا زمانیکه دندان ها چنین آسیبی ببینند، دیگر قابل ترمیم نیستند. به جای شستن بلافاصله دندانان بعد از غذا خوردن، ما به شما پیشنهاد می کنیم که تا یک ساعت صبر کنید.

### خوردن غذاهای سرشار از کلسیم:

خوردن غذاهای سرشار از کلسیم، موجب مقاومت دندان در برابر پوسیدگی و خرابی دندان می شود، غذاهایی مانند آجیل، پنیر، بروکلی، بامیه و ساردین سرشار از کلسیم هستند که دندان و استخوان ها را قوی و متراکم می کنند.

### نخوردن نوشابه های گازدار:

همانند نوشیدنی های اسیدی مانند آمیوه و قهوه، نوشیدنی های گازدار نیز مینای دندان را از بین می برند. اگر می توانید نوشابه گازدار را از رژیم غذایی خود حذف کنید.

### شستشو با روغن:

شستشو با روغن یک روش قدیمی به نام (ایوودیک) است که باعث سفید شدن دندان ها می شود. برای اجرای چنین روشی، یک قاشق غذاخوری روغن نارگیل را به مدت ۲۰ دقیقه در دهان نگه دارید، نکته اصلی این روش آن است که روغن را در دهان بچرخانید و مانع از بیرون ریختن آن شوید. با تمرین زیاد، روغن نارگیل تمام سموم را از دندان ها و لثه ی شما خارج می کند و دندان را سالم نگه می دارد.



!!!! | | | | |

شما هم غذاهای سالم و گیاهی رو ترجیح میدید؟؟؟

# چه عالی!

پس تو ماه نامه ی آذر ماه آشپزباشی  
با ما همراه باشید!

سوپرایزای خوبی براتون داریم!!!



ashpazbasy\_com



ashpazbasy\_com

www.ashpazbasy.com

