

۴- نمک

۱ قاشق مرباخوری

۵- گردو آسیاب شده

۱ فنجان

۶- جوانه گندم آسیاب شده

۱ فنجان

۷- کره آب شده

۲ قاشق غذاخوری

۸- مرزه

۱ قاشق غذاخوری پر

## طرز تهیه:

گردو را با جعفری، کرفس، گوجه فرنگی و کمی کره آب شده و جوانه گندم آسیاب شده و بقیه مواد خوب مخلوط کنید بعد مواد را در قالب کیک که خوب با کره چرب کرده‌اید و کمی آرد به آن زده‌اید بریزید و در فر که حرارت آن ملایم باشد بگذارید تا نان سفت شود مدت پخت این نان ۳۰ دقیقه است و باید آنرا با کره و برگ جعفری یا سس گوجه فرنگی سر میز غذا برد.

این نان برای ۵ تا ۶ نفر کافی میباشد.

(پروتئین این نان در گردو، جوانه گندم است)

## نان فندق یا بادام خام

## مواد لازم:

۱- پنیر هلندی رنده شده

۲۵۰ گرم

۲- کرفس ریز ریز شده

۲ ساقه

۳- فندق یا بادام

۳ فنجان

۴- فلفل سبز خرد شده

۱ قاشق غذاخوری

۵- گرد فلفل قرمز

نصف قاشق چایخوری

۶- نمک یددار

۱ قاشق مرباخوری

## طرز تهیه:

تمام مواد را خوب باهم مخلوط کنید و آنرا در قالبی که با کره کمی چرب کرده‌اید بریزید و در یخچال بگذارید تا خوب یخ بزند وقتی میخواهید آنرا مصرف کنید کارد ببرید و برشهای آنرا در بشقابی بگذارید.

تهیه آن ۱۵ دقیقه وقت میخواهد و مقدار آن برای ۳ نفر کافیست.

(پروتئین این نان در فندق و یا بادام و پنیر آنست)

## ته چین بادمجان:

## مواد لازم:

۱- بادمجان متوسط قلمی

۳ عدد

۲- روغن زیتون

۳ قاشق غذاخوری پر

۳- گوجه فرنگی که حلقه حلقه نازک

۶ عدد

شده باشد

۴- پنیر هلندی رنده شده

۱۰۰ گرم

۵- خرده نان سیاه

به اندازه کافی

۶- نمک یددار

به اندازه کافی

۷- فلفل

نصف قاشق چایخوری

۸- فلفل دلمه‌ای ریز شده

۲ عدد

## طرز تهیه:

بادمجان را پوست بکنید و آنرا حلقه حلقه ببرید و مدت چند دقیقه کمی سرخ کنید ظرف نسوز را با کره چرب کنید ته آن خرده‌های نان را بریزید و قطعات بادمجان، گوجه فرنگی و فلفل سبز را روی هم بچینید و در هر طبقه سبزیجات و خرده‌های نان و پنیر رنده شده بریزید و آنرا در فر و در حرارت ملایم مدت ۱۵

دقیقه تا ۲۰ دقیقه بپزید.

(پروتئین این خوراک در پنیر، خرده نان سیاه است).

### شامی کدو:

#### مواد لازم:

- |  |                 |
|--|-----------------|
| ۱- کدوی مسمائی                                   | ۱ کیلو          |
| ۲- پودر نان کامل                                 | ۱ فنجان         |
| ۳- گردو خرد شده                                  | ۱ فنجان         |
| ۴- جوانه گندم آسیاب شده                          | ۱ فنجان         |
| ۵- فلفل سبز کوچک رنده شده                        | ۲ عدد           |
| ۶- کره یا روغن زیتون یا روغن مایع به اندازه کافی |                 |
| ۷- نمک یددار                                     | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۸- ادویه   | به اندازه کافی  |

#### طرز تهیه:

کدوها را بپزید و بعد آنرا له کنید و سپس تمام مواد دیگر را با آن مخلوط کنید و در تابه‌ای که روغن در آن داغ شده است با قاشق از مخلوط بردارید و در روغن داغ بپزید تا سرخ شود سپس آن را برگردانید تا طرف دیگر هم سرخ شود.

۱- برنج له‌شده (پروتئین این غذا در گردو، خرده نان سیاه میباشد)

۲- گوجه فرنگی پخته خرد شده

۳- نمک یددار

۴- گردو کوبیده

۵- کره برای آبدار کردن

نصف قاشق مرباخوری

نیم فنجان (از فندق خام هم می‌توان استفاده کرد)

به اندازه کافی

### طرز تهیه:

تمام این مواد را با یکدیگر مخلوط کنید و این مخلوط را روی یک سینی که قبلاً با کره چرب کرده‌اید بپزید و آنرا بشکل قرص نان درآورید و در فر که دارای حرارت معتدل است بگذارید تا بخوبی بپزد و سرخ شود برای آبدار کردن آن میتوانید از کره آب‌کرده استفاده کنید مدت طبخ این غذا ۳۵ دقیقه است، وقتی خوب پخته شد آنرا با سس گوجه‌فرنگی و برگ جعفری و تربچه بسر سفره بیاورید. و مقدار آن برای ۳ نفر کافی میباشد.

(پروتئین این نان در گردو، برنج قهوه‌ای آنست)

### دلمه بادمجان

(برای ۲ نفر)

#### مواد لازم:

- |                    |                |
|--------------------|----------------|
| ۱- بادمجان دلمه‌ای | ۲ عدد          |
| ۲- نمک یددار       | به اندازه کافی |
| ۳- روغن زیتون      | ۲ قاشق غذاخوری |

### طرز تهیه:

بادمجانها را پوست گرفته و آنرا از جهت طول به دو قسمت ببرید وسط آنرا درآورده و گود کنید و آنچه درآورده‌اید خرد کنید. روغن را داغ کرده و اسفناج و جعفری و بادمجانهای خردشده را در آن سرخ کنید بعد آرد گندم الک نشده را به آن اضافه کنید وسط بادمجانها را از این مخلوط پر کنید و روی آنرا با خرده نان خشک سیاه یا جو بیوشانید رویش را کمی کره آب کرده بدهید بعد سرپوش ظرف را گذاشته و ظرف را سر بسته در فر که حرارت متوسط دارد به مدت ۳۰ دقیقه میگذاریم بماند تا خوب ببزد.

### خوراک فندق با سبزیجات

#### مواد لازم:

- ۱- کرفس خردشده
- ۲- فندق
- ۳- کدوی مسمائی که بسیار ریز ۱ فنجان
- ۴- فلفل تازه ریز ریز شده ۲ عدد
- ۵- نمک یددار ۱ قاشق مرباخوری
- ۶- نعنا خشک ۱ قاشق مرباخوری پر

در ظرف کدو برده‌اید همه را کاملاً با یکدیگر مخلوط کنید و آنرا در ظرفی که با کره چرب شده است بریزید و روی آنرا با تکه‌های کوچک کره بیوشانید و در آنرا ببندید و در **طرز تهیه:** تا با حرارت ملایمی در مدت ۳۰ دقیقه ببزد تا اینکه سبزیها نرم و پخته

شود و آن را با برگهای جعفری زینت دهید و سرسفره بیاورید مدت **تهیه آن** ۵ دقیقه تا ۲۰ دقیقه است مقداریکه در بالا گفته شده برای چهار نفر کافیت. (پروتئین این خوراک در فندق است)

### نان طلائی هویج:

#### مواد لازم:

- ۱- هویج خام رنده شده ۱ فنجان
- ۲- کرفس ریز شده ۱ ساقه با برگ لطیف آن
- ۳- مغز گردو کوبیده نیم فنجان
- ۴- جعفری خردشده ۲ قاشق غذاخوری
- ۵- خرده نان کامل ۲ قاشق غذاخوری
- ۶- خامه ۲ قاشق غذاخوری
- ۷- نمک یددار ۱ قاشق مرباخوری
- ۸- جوانه گندم که خوب آسیاب شده و کش بیاید ۱ فنجان سرخالی
- ۹- کره به اندازه کافی (۵۰ گرم)

#### طرز تهیه:

تمام این مواد را به استثنای خرده نان، خوب با یکدیگر مخلوط کنید. بعد یک قالب کیک را با کره خوب چرب کنید و در ته آن یک طبقه از خرده نان و بر روی

شدن از قالب خارج کرده با سس گوجه فرنگی به سر میز غذاخوری بیاورید. مدت تهیه این غذا ۲۵ تا ۳۰ دقیقه است و مقداری که در بالا تعیین شده برای ۳ تا ۴ نفر کافی میباشد.

(پروتئین این نان در گردو، جوانه گندم، و خرده نان سیاه و کره و خامه آنست).

### نان کرفس:

#### مواد لازم:

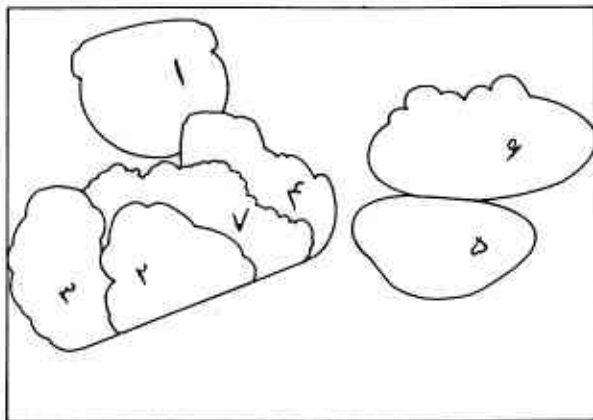
- |                                      |                       |
|--------------------------------------|-----------------------|
| ۱- کرفس خرد شده                      | ۱/۵ فنجان             |
| ۲- آب گوجه فرنگی تازه                | ۱ فنجان               |
| ۳- پنیر رنده شده                     | نصف فنجان             |
| ۴- جوانه گندم آسیاب کرده که کش بیاید | ۱ فنجان سرخالی        |
| ۵- کره آب کرده                       | نصف فنجان             |
| ۶- خرده نان کامل                     | ۱ فنجان               |
| ۷- نمک                               | یک قاشق مرباخوری      |
| ۸- بیکینگ پودر                       | ۱ قاشق مرباخوری سرصاف |

می توان بجای جوانه گندم از سیبزمینی پخته شده که خوب له شده استفاده کرد.

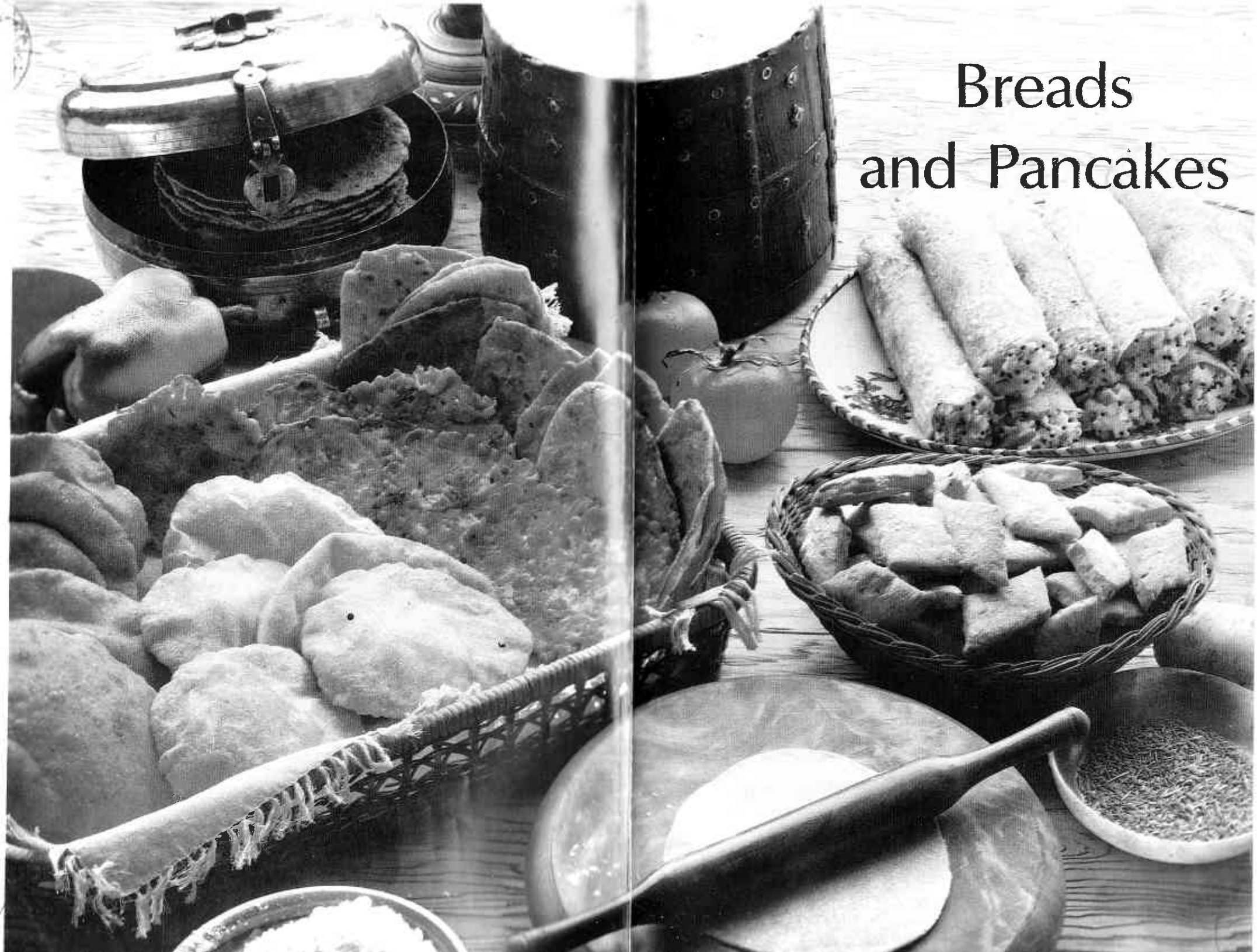
#### طرز تهیه:

کرفس و گردو و جوانه گندم را آسیاب کرده و سپس تمام مواد و کره را خوب مخلوط کنید. این مخلوط را در قالب نان کیک که ته آنرا با کره چرب کرده اید، و با یک طبله نان خرده سیاه پوشانده اید بریزید و آنرا در فر که حرارت معتدلی دارد بگذارید، تا خوب بپزد. وقتی نان به آسانی از قالب درآمد، خوب پخته شده است.

۱. نان گندم خالص (جاپانی)
۲. نان سرخ کرده پفدار (پوری)
۳. پوری موز (کیلاپوری)
۴. نان گندم خالص ورقه‌ای (پاراتا)
۵. کراکهای هندی (مانهی)
۶. پنکیک سیبزمینی تند (ماسالادوسنا)
۷. پنکیک آردنخودچی (پودلا)



# Breads and Pancakes



آنرا از قالب درآورید. و در بشقابی جا دهید. و با برشهای گوجه فرنگی و جعفری خرد شده سرسفره بیاورید.

مدت تهیه این نان ۲۵ تا ۳۰ دقیقه است و مقدار بالا برای ۳ تا ۴ نفر میباشد.  
(پروتئین این نان در جوانه گندم، پنیر، خرده نان سیاه است).

### نان سبزی قارچ

مواد لازم:

- |                                     |                   |
|-------------------------------------|-------------------|
| ۱- قارچ تازه                        | ۲۵۰ گرم           |
| ۲- جعفری و برگ کرفس خرد شده         | ۳ قاشق غذاخوری    |
| ۳- روغن مایع                        | ۲ قاشق غذاخوری    |
| ۴- چغندر خام رنده شده               | ۱ قاشق غذاخوری پر |
| ۵- گردوی کوبیده                     | ۱ فنجان پر        |
| ۶- گوجه فرنگی پخته که آبش کشیده شده | ۲ فنجان پر        |
| ۷- پنیر رنده شده                    | ۱ قاشق مرباخوری   |
| ۸- نمک یددار                        | ۱ قاشق مرباخوری   |
| ۹- خرده یا پودر نان سیاه            | به مقدار کافی     |

طرز تهیه:

قارچ را بسیار ریز خرد کرده. جعفری و کرفس خرد شده را به آن بیافزائید. همه را با کمی کره تفت دهید. بعد از روی آتش بردارید بقیه مواد را به آن اضافه کنید و خوب بهم بزنید تا کاملاً مخلوط شود و آنقدر کوبیده نان کامل اضافه کنید تا بشکل خمیر سفتی درآید. بعد سینی را با کره چرب کنید. و با قاشق از این مواد مخلوط را بردارید و آنرا بشکل نان‌های کوچک قندی درآورید و در فر با حرارت متوسط

بگذارید تا هر دو روی آن‌ها برشته و سرخ شود. سپس آنرا با سس گوجه‌فرنگی و جعفری سرسفره بیاورید. مدت تهیه این مواد برای نان ۲۰ تا ۳۰ دقیقه است و مقدار بالا برای ۸ نان گرد کافی است.

(پروتئین این نان در قارچ، گردو، پنیر و خرده نان سیاه است).

توجه: برای تهیه خرده نان سیاه گندم یا جو داخل نان را به اندازه مورد مصرف درآورده ریزیز کرده میگذاریم خشک شود و چنانچه پودر آنرا خواستیم از مولینکس استفاده کنید.

### نان عدسی:

#### مواد لازم:

- ۱- خلال چغندر خام ۱ فنجان
  - ۲- پوست رنده شده لیموترش ۱ قاشق غذاخوری
  - ۳- جعفری خرد شده و گشنیز و یا ۱ فنجان  $\frac{1}{3}$
  - شوید خرد شده
  - ۴- عدس پخته شده ۲ فنجان
  - ۵- نمک یددار ۱ قاشق مرباخوری
  - ۶- گرد آویشن ۱ قاشق مرباخوری
  - ۷- کره آب کرده ۴ قاشق غذاخوری
- این مواد را خوب مخلوط کرده و در یک قالب

### مواد لازم:

- ۱- باقلای پخته (یا لوبیا چیتی) ۲ فنجان
- ۲- پنیر هلندی ۱۵۰ گرم
- ۳- فلفل دلمه‌ای ۱ عدد متوسط
- ۴- کرفس خرد شده ۲ قاشق بزرگ
- ۵- جعفری خرد شده ۱ قاشق
- ۶- نمک یددار ۱ قاشق مرباخوری سرصاف
- ۷- کوبیده نان کامل ۱ فنجان

### طرز تهیه:

باقلا پخته، پنیر و فلفل را آسیاب کنید. و آنرا بشکل پوره درآورید. و مواد دیگر را به آن بیفزائید. و خوب باهم مخلوط کنید. بعد آنقدر خرده نان به آن اضافه کنید که

### نان لوبیا:

مواد لازم:

- ۱- لوبیا پخته ۲ فنجان
- ۲- فلفل دلمه ای کوچک که خیلی ریزشده ۱ عدد
- ۳- جعفری خردشده نصف فنجان
- ۴- پوره گوجه فرنگی تازه ۱ فنجان
- ۵- پوره سیب زمینی که فلفل قرمز ۱ فنجان هم داشته باشد
- ۶- کره آب کرده ۴ قاشق غذاخوری
- ۷- نمک یددار ۱ قاشق مرباخوری
- ۸- کوبیده نان کامل مثل نان جو، ۱ فنجان نان سبوس دار

طرز تهیه:

بعد از پختن لوبیا آنرا بشکل پوره دریاورید. و مواد دیگر را به آن اضافه کنید و از آن خمیر سفتی بسازید که بهر شکلی که خواستید آنرا دریاورید از این خمیرها نانهای کوچک گردی بسازید. و آنرا در سینی فر که با کره چرب شده است جا دهید روی نانها را در موقع پختن با قلم مو چند بار شیر بمالید، مدت پخت این نان در فری که حرارت آن زیاد باشد ۱۵ دقیقه و در حرارت ملایم ۴۰ دقیقه است. آنرا با سس گوجه فرنگی سرو کنید.

مقدار تعیین شده در بالا برای ۸ عدد نان کافی میباشد.

### نان نخود سبز:

(برای ۴ نفر)

مواد لازم:

- ۱- نخود سبز پخته ۲ فنجان
- ۲- گردوی کوبیده ۱ فنجان
- ۳- کوبیده نان کامل ۴ فنجان
- ۴- کره آب کرده ۴ قاشق غذاخوری
- ۵- پوره سیب زمینی (که کره و شیر و فلفل و نمک داشته باشد) ۱ فنجان
- ۶- شکر زرد یا شکر معمولی ۱ قاشق سرصاف غذاخوری
- ۷- نمک ۱ قاشق مرباخوری
- ۸- فلفل قرمز نصف قاشق چایخوری

طرز تهیه:

نخودها را بشکل پوره درآورید. مواد دیگر را به آن اضافه کنید، مخلوط کرده و خوب بهم بزنید. یک قالب نان را با کره چرب کنید، کوبیده نان کامل را در آن بریزید. و پوره را به آن اضافه کنید. و ۱۵ دقیقه بگذارید به همان حال بماند. بعد آنرا در فر با حرارت ملایم جا دهید. تا مدت ۴۰ دقیقه آنجا بماند و بپزد.  
(پروتئین این نان در گردو، کوبیده نان کامل، سیب زمینی است)

پتی پن یا نان فرانسوی:



۲- کره

۳- نمک

۴- شیر شیرین شده با شکر زرد ۱ فنجان (با ۱ قاشق غذاخوری شیرین شود)

۵- خمیر ترش ۳۰ گرم

۶- آب نیم گرم  $\frac{1}{4}$  فنجان۷- آرد کامل گندم مثل آرد سنگک  $\frac{3}{5}$  فنجان

## طرز تهیه:

شکر، کره، نمک را در شیر بریزید و بجوشانید و خوب مخلوط کنید و بگذارید خنک شود. بعد خمیر ترش را در آب نیمگرم حل کنید و بقدری آرد در آن بریزید که مایعی نرم و لطیف بدست آید. وقتی صاف شد بقیه آرد و مخلوط شیر که خنک شده را به آن اضافه کنید و بخوبی آنرا ورز دهید تا تمام مواد بالا باهم مخلوط شوند. بعد این خمیر را بر روی سینی که سطح آنرا آرد پاشیده‌اید بیندازید و مدت ۱۰ دقیقه آنرا ورز دهید تا بخوبی خمیری نرم و لطیف بدست آید خمیر را بشکل نان در آورید و آنرا در قالبی که با کره چرب کرده‌اید جا دهید و روی آنرا بپوشانید تا ۲ ساعت بماند و حجم خمیر ۲ برابر شود بعد از ۲ ساعت خمیر را روی سینی که با کمی آرد پوشیده شده است بیندازید. و آنرا با وردنه صاف کنید. تا اینکه تقریباً ضخامت خمیر به یک سانتی متر برسد. بعد آنرا گرد گرد با یک کاسه متوسط اندازه کلوچه قالب زده. و وسط هر کدام را شکافی بزنید. و نصف آنرا با کره آب کرده چرب کنید. و نصف دیگر آنرا بشکل نیم دایره روی هم بیندازید و بچسبانید. و در سینی مخصوص شیرینی پزی که با کره چرب کرده‌اید جا دهید ۱ ساعت آنرا به حال خود بگذارید تا حجم آن دو برابر شود بعد روی آنرا کره آب کرده بمالید و در فر در حرارت متوسط ۲۰ دقیقه بپزید.

(پروتئین این نان در آرد کامل آنست.)

## موفن جوانه گندم:

مواد لازم:

۱- کره آب کرده ۱ قاشق غذاخوری

۲- شکر ۲ قاشق غذاخوری

۳- آرد سویا الک شده نصف فنجان

۴- آرد کامل گندم  $\frac{1}{4}$  فنجان۵- آرد جوانه گندم  $\frac{1}{4}$  فنجان

۶- بیکنینگ پودر ۱ قاشق مرباخوری

۷- نمک یددار ۱ قاشق چایخوری سرصاف

۸- کره  $\frac{3}{4}$  فنجان

۹- وانیل یا دارچین ۱ قاشق مرباخوری

## طرز تهیه:

یک قاشق کره آب کرده را با شکر خوب مخلوط کنید. و آردهای الک شده و جوانه گندم و نمک را با هم مخلوط کنید. و بعد مخلوط شکر و کره را متناوباً به آردهای الک شده و  $\frac{3}{4}$  فنجان کره اضافه کنید. و همه را خوب بهم بزنید وقتی خوب مخلوط شد آنرا در قالب‌های گرد که با کره چرب شده است بریزید. و در حرارت معتدل بمدت ۳۵ دقیقه بپزید. بعد بگذارید سرد شود و پس از آنکه سرد شد، سرو کنید. (پروتئین این نان در آرد سویا، آرد جوانه گندم میباشد.)

## نان گرد با آرد کامل گندم

مواد لازم:

۱- شکر زرد طبیعی ۲/۵ قاشق غذاخوری

۲- کره

طرز تهیه یه ددار

۱۰۰ گرم

۱ قاشق مرباخوری سرصاف

۴ کره شیرا بشیر بزنید، نمک و شیر (فنجان) اضافه کنید آرد و بیکینگ پودر را با هم الک کرده کاملاً گنجانید ۱/۵ فنجان را انقدر بزنید تا خمیری نرم بدست آید. بیکینگ پودر در قالبهای گرد که مخلوطه مرباخوری است ریخته در فر خیلی گرم بمدت ۲۰ دقیقه بپزد.

**بیسکویت با آرد کامل:**

**مواد لازم:**

- ۱- آرد کامل گندم
- ۲- شکر زرد طبیعی
- ۳- بیکینگ پودر
- ۴- نمک یددار
- ۵- کره
- ۶- شیر
- ۲ فنجان
- ۱ قاشق غذاخوری
- ۳ قاشق مرباخوری
- ۱ قاشق چایخوری
- ۱/۴ فنجان
- ۱ لیوان

**طرز تهیه:**

آرد، شکر زرد طبیعی، بیکینگ پودر، نمک، کره و شیر همه را مخلوط کرده و خوب می زنید تا خمیر نرمی بدست آید با قالب بشکل بیسکویت کوچکی در آورید و روی سینی فر بیندازید و در فر گرم بگذارید بمدت ۲۰ دقیقه بپزد. (پروتئین این بیسکویت در آرد کامل آنست).

**موفن ذرت:**

**مواد لازم:**

- ۱- آرد الک شده سویا
- ۲- نمک یددار
- ۳- شکر زرد طبیعی
- ۴- آرد ذرت
- ۵- کره
- نصف فنجان (آرد سویا را میتوانید در مغازه های خام گیاهخواری تهیه کنید)
- ۲ قاشق مرباخوری
- ۲ قاشق غذاخوری
- ۱ فنجان سرخالی
- ۱/۴ فنجان

- ۴- وانیل  
۵- جوانه گندم آسیاب شده یا ۱ فنجان  
پودر جوانه گندم آماده  
۶- آرد کامل گندم ۱/۵ فنجان  
۷- نارگیل رنده شده ۱ فنجان  
۸- گردوی کوبیده به اندازه عدس ۱ فنجان  
۹- آب پرتقال ۱ فنجان  
۱۰- بیکینگ پودر ۲ قاشق مرباخوری

## طرز تهیه:

همه مواد را با آب پرتقال بهم بزنید خمیری که بدست می آید باید کمی رقیق باشد و اگر اینطور نبود کمی دیگر آب پرتقال اضافه کنید و خوب بهم بزنید قالب کیک را کره زده و خمیر را در آن بریزید و در فر بگذارید تا حدود ۳۰ دقیقه بماند. (پروتئین این بیسکویت در جوانه گندم، آرد کامل، نارگیل و گردو میباشد).

## نان سبوس دار

## مواد لازم:

- ۱- آرد کامل گندم ۳ فنجان  
۲- بیکینگ پودر ۳ قاشق مرباخوری  
۳- شیر شیرین شده ۲/۵ فنجان  
۴- شکر ۲ قاشق غذاخوری

## طرز تهیه:

آرد و بیکینگ پودر را با هم الک کنید. و شیر و شکر را به آن بیافزایید. تا خوب

مخلوط شود، و خمیر نرمی بدست آید. قالب را با کره چرب کرده، خمیر را در آن بریزید و مدت ۴۵ دقیقه در فر که دارای حرارتی معتدل است بگذارید تا بپزد.

## نان گردوئی و کشمشی:

## طرز تهیه:

به خمیر نان کامل سبوس دار ۱ فنجان گردوی کوبیده به اندازه عدس و ۱ فنجان کشمش ریز اضافه کنید. البته گردو و کشمش را قبل از اینکه آرد بصورت خمیر درآید اضافه کنید. بعد مثل نان سبوس دار بپزید.

## نان شیردارچین:

## طرز تهیه:

از آرد کامل گندم خمیری مثل پتی پن درست کنید و آنرا روی صفحه با وردنه پهن کنید ضخامت خمیر به یک سانت برسد بعد کره آب کرده را با قلم مو روی آن بمالید نصف فنجان شکر زرد طبیعی یا شکر را با ۲ قاشق مرباخوری دارچین مخلوط کنید و آنرا بر روی سطح خمیر که کره آب کرده مالیده اید بپاشید و خمیر را بطوری بپیچید که سطح شکر آن به داخل پیچیده شود.

خمیر را در قالب کره زده بگذارید. و در فر با حرارت متوسط ۳۰ دقیقه تا ۳ ربع ساعت قرار دهید بعد از سرد شدن میتوانید خامه زده شده را با پودر شکر بمالید و یا ساده حلقه حلقه به ضخامت ۳ سانت ببرید (مثل رولت)

(پروتئین این نانها به ترتیب، در آرد کامل، گردو، کره می باشد).

## نان زرین هویج:

## مواد لازم:

۱ - هویج رنده شده	۳ فنجان
۲ - جعفری ریز ریز شده	۴ قاشق غذاخوری
۳ - مغز گردوی رنده شده	۱ فنجان
۴ - خرده نان کوبیده	۲ قاشق غذاخوری
۵ - خامه تازه	۲ قاشق غذاخوری
۶ - بیکینگ پودر	۱ قاشق مرباخوری
۷ - نمک دریا	۱ قاشق مرباخوری
۸ - کره	۲ قاشق غذاخوری

## طرز تهیه:

همه مواد را غیر از کره باهم مخلوط می‌کنیم خمیری که بدست می‌آید در قالبی که با کره چرب شده است و کمی خرده نان خشک ریخته‌ایم میریزیم و چند تکه کره روی آن می‌گذاریم و در فر در حرارت ملایم به مدت ۳۵ دقیقه می‌گذاریم بپزد وقتی کاملاً سرد شد از قالب خارج کرده با سس دلخواه سرو کنید.

(پروتئین این نان گردو، خرده نان کامل، خامه است)

## نان چاودار:

## مواد لازم:

۱ - پودر مخمر نانوائی	۳ قاشق غذاخوری
۲ - آب لیمو	۲ فنجان (۲ فنجان آب ۲ قاشق مرباخوری شکر)
۳ - پوره سیب زمینی سفت	۱ فنجان

۴ - نمک دریا	۲ قاشق سرصاف مرباخوری
۵ - آرد کامل	۴ فنجان
۶ - زیره	۲ قاشق غذاخوری سرصاف
۷ - شیر	۲ فنجان

## طرز تهیه:

مخمر نانوائی را در  $\frac{1}{4}$  فنجان شیر نیم گرم حل کنید. بعد پوره سیب زمینی، نمک و بقیه شیر را به آن اضافه کنید. آرد و زیره و آب شکر را با هم مخلوط کرده و تمام مواد را خوب مخلوط کنید. وقتی خمیر موقع دست زدن زیاد نجسید آنرا روی صفحه‌ای که آرد مالی کرده‌اید بریزید خوب ورز دهید تا خمیر نرمی بدست آید آنرا در ظرفی که چرب کرده‌اید بریزید آنقدر بماند تا دو برابر شود بعد آنرا در قالبهای نان جا دهید. وقتی خمیر در قالب نان بالا آمد و دو برابر حجم اولیه شد. آن در فر که حرارت متوسط دارد بگذارید ۱ ساعت بپزد.

(پروتئین این نان در پوره سیب زمینی، آرد کامل می‌باشد.)

## کلوچه سوئدی:

## مواد لازم:

۱ - شیر	۲ فنجان
۲ - روغن مایع	۱ فنجان
۳ - شکر	۱ فنجان
۴ - آرد چاودار (کامل)	۶ فنجان
۵ - جوانه گندم آسیاب شده	۲ قاشق غذاخوری
۶ - نمک	۱ قاشق مرباخوری

## طرز تهیه:

شیر، روغن و شکر را باهم مخلوط میکنیم آرد و جوانه گندم و نمک را اضافه میکنیم و بعد خوب ورز میدهیم تا خمیر شود و این خمیر را در سطح صافی که آردمالی کرده ایم میگذاریم، آنرا با وردنه پهن می‌کنیم تا نازک شود سپس آنرا به شکل چهارگوش یا ۳ گوش می‌بریم و در سینی فر میگذاریم تا در حرارت متوسط ۲۰ دقیقه تا نیم ساعت بپزد.

(پروتئین این نان در آرد کامل، جوانه گندم و شیر آنست.)

## نان انگشتی جوانه گندم:

## مواد لازم:

۱ - آرد کامل	۲ فنجان
۲ - شیر	۱/۵ فنجان
۳ - کره آب کرده	۱ فنجان
۴ - جوانه گندم آسیاب شده	۲ فنجان
یا پودر جوانه گندم	
۵ - شکر	۲ قاشق غذاخوری
۶ - نمک	۱ قاشق مرباخوری
۷ - تخم خشخاش، تخم زیره	هر کدام ۲ قاشق غذاخوری

## طرز تهیه:

تمام این مواد را مخلوط کنید و خمیر آنرا به دقت ورز دهید. بعد با وردنه آنرا صاف کنید. و سپس بصورت لوله درآورید. و آنرا بطول ۲۰ سانتیمتر ببرید، در سینی فر که چرب کرده‌اید بگذارید. و رویش زیره و خشخاش بپاشید. تا در حرارت متوسط بمدت ۳۵ دقیقه بپزد. تا به رنگ طلائی درآید.

(پروتئین این نان در جوانه گندم شیر و آرد کامل است)

## نان گردوئی ترخونی:

## مواد لازم:

۱ - مغز گردوی رنده شده	۳ فنجان
۲ - گوجه فرنگی پخته شده	۱ فنجان
۳ - کرفس خرد شده ریز	۱ فنجان
۴ - جعفری خرد شده	۱ فنجان
۵ - نمک دریا	۱ قاشق مرباخوری
۶ - ترخون	۱ قاشق غذاخوری پر
۷ - خرده نان کامل کوبیده	۱ فنجان
۸ - روغن مایع یا کره	۲ قاشق غذاخوری
۹ - جوانه گندم آسیاب شده یا پودر جوانه گندم آماده	۲ قاشق غذاخوری

## طرز تهیه:

تمام مواد را به ترتیب مخلوط کنید. خمیری که بدست می‌آید در قالب کیک پزی که قبلاً، چرب کرده‌اید بریزید. و در فر با حرارت ملایم بمدت ۴۰ دقیقه بپزید این نان را با برشهای لیمو و کره و جعفری و یا سس گوجه فرنگی سرو کنید. (پروتئین این نان در گردو، جوانه گندم خرده نان کامل آنست.)

## خوراکهائی که با لوبیا سویا میپزید:

دانه سویا مثل لوبیاچیتی ولی کوچکتر، سبز کم رنگ و متمایل به زرد است.

### کلوچه سویا:

مواد لازم:

- |  |                 |
|--|-----------------|
| ۱- روغن زیتون                              | ۲ قاشق غذاخوری  |
| ۲- لوبیای سویا پخته                        | ۱ فنجان         |
| ۳- برنج قهوه‌ای (اگر در دسترس              | ۱ فنجان         |
| نبود برنج معمولی را با آب سبوس تهیه کنید). |                 |
| ۴- نمک دریا                                | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۵- جعفری خرد شده                           | ۲ قاشق غذاخوری  |
| ۶- کره آب کرده                             | ۱ قاشق غذاخوری  |
| ۷- مغز گردو                                | ۱ فنجان         |
| ۸- بیکینگ پودر                             | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۹- فلفل                                    | ۱ قاشق چایخوری  |

طرز تهیه:

برنج پخته شده و لوبیای پخته شده را چرخ کنید. در کاسه بزرگی برنج و سویای آسیاب شده، مغز گردو که به اندازه عدس خرد کرده‌ایم، نمک، بیکینگ پودر، جعفری و روغن زیتون را خوب مخلوط کرده و خمیری تهیه کنید، از این خمیر به اندازه یک نارنگی کوچک بردارید کمی صاف کنید و در آرد سوخاری بغلطانید. و تمام آن را به این ترتیب در سینی فر که با کره چرب کرده‌اید بگذارید. بعد کلوچه سویا را در فر در حرارت متوسط ۲۰ دقیقه قرار دهید تا کلوچه‌ها کاملاً پخته و سرخ شود. سپس آنها را برگردانید تا طرف دیگر آن هم سرخ شود. پس از آنکه کلوچه‌ها کاملاً پخت با سس گوجه‌فرنگی یا سس دیگری که دوست دارید سرو کنید. (پروتئین این کلوچه در سویا، برنج قهوه‌ای مغز گردو است).

### فصل بیست و یکم

## انواع کوکو، شامی، کتلت و کباب ترش

«صفحات ۲۹۳-۲۸۹»



استفاده کنید.

- ۱- مغز گردو خرد شده به اندازه عدس ۱ فنجان با زرشک ۱ فنجان،
- ۲- سویای تفت داده شده در کره با ادویه و جعفری با گشنیز خرد شده ۱ فنجان،
- ۳- فلفل دلمه‌ای ریز شده ۱ فنجان و قارچ خرد شده ۱ لیوان که هر دو را در کره تفت می‌دهیم. هریک از این سه نوع مواد را می‌توانید در داخل کوکوها قرار دهید.

### کثلت:

(برای ۳ تا ۴ نفر)

مواد لازم:

- ۱- نان سنگک معمولی که در شیر  $\frac{1}{2}$  لیان (در حدود ۱ لیوان) خیس شده باشد.
- ۲- سیب زمینی پخته شده ۳ عدد متوسط
- ۳- سویا ۱ لیوان که پودر شده و در شیر خیس خورده باشد و دو دقیقه تفت داده شده با کمی گلاب
- ۴- ادویه ۱ قاشق مرباخوری
- ۵- کره ۲ قاشق غذاخوری
- ۶- نمک به اندازه کافی
- ۷- برای دور کثلت، سیب زمینی سرخ شده، نخود سبز یا ذرت و گوجه فرنگی و فلفل دلمه‌ای

طرز تهیه:

سیب زمینی را پس از پختن خوب له می‌کنیم. سنگک را که در شیر خیس خورده از رنده یا صافی رد می‌کنیم. و بز روی سیب زمینی میریزیم. ادویه‌ها را با کره ۱ دقیقه تفت می‌دهیم. بعد سویا را که در شیر خیس کرده‌ایم به آن اضافه می‌کنیم و ده دقیقه

## کوکو سیب زمینی ساده و مغزدار:

(برای ۳ تا ۴ نفر)

مواد لازم:

- ۱- سیب زمینی متوسط ۱۰ عدد
- ۲- ادویه و زیره ۱ قاشق مرباخوری
- ۳- نمک به اندازه کافی

طرز تهیه:

سیب زمینی‌های را پس از شستن بخارپز می‌کنیم. بعد خوب میکوبیم. نمک و ادویه‌ها را اضافه می‌کنیم و خوب مخلوط می‌کنیم. از خمیر به اندازه یک نارنگی برداشته و گرد گرد دو روی آنرا سرخ می‌کنیم و اگر مغزدار دوست دارید از مایه به اندازه ۲ نارنگی برداشته یکی را کف دست گرد باز می‌کنیم و ۱ قاشق غذاخوری از هر موادی که دوست دارید روی آن بریزید و خمیر دوم را رویش قرار داده آن را صاف کنید دو روی آنرا سرخ کنید و یا می‌توانید به اندازه یک پرتقال برداشته آن را باز کنید و مایه را وسط آن ریخته و دو لبه مایه را رویهم بیاورید مثل پیراشکی (سیب زمینی) دو روی آن را سرخ کنیم.

(پروتئین این غذا در سیب زمینی و گردوی و قارچ و سویای آنست)

توجه: در صورت تمایل اگر می‌خواهید کوکوی مغزدار تهیه کنید. از ۳ روش زیر

تفت میدهیم. بعد روی سیبزمینی و سنگک ریخته، نمک آنرا اندازه میکنیم. همه مواد را خوب مخلوط کرده از مایه به اندازه یک نارنگی برداشته و در کف دست صاف کرده و در حرارت ملایم سرخ میکنیم.

توجه: در کباب ترش دیگر سنگک اضافه نمیکنیم از مواد به اندازه یک گردو درشت برمیداریم و گرد گرد سرخ میکنیم بعد سس گوجه فرنگی آبدار که ترش هم باشد بر روی کبابها ریخته و با گوجه فرنگی سرخ شده و سیبزمینی سرو کنید.

(پروتئین این غذا در سویا، شیر، سنگک، سیبزمینی، نان و برنجی است که با آن خورده میشود)

### دو نوع شامی:

(شامی نوع اول با حبوبات و نوع دوم با پودر حبوبات آماده)

مواد لازم:

۱- لپه	۱ لیوان
۲- نخود و لوبیا سفید	۱ لیوان
۳- سویا	۱ لیوان
۴- نمک و ادویه	به مقدار کافی و زیره ۱ قاشق مرباخوری
۵- کره	۲ قاشق غذاخوری
۶- سیبزمینی پخته شده	۴ تا ۵ عدد متوسط

طرز تهیه:

حبوبات را ۱ روز قبل خیس میکنیم. بعد میگذاریم خوب بپزد. وقتی پخت از هرط رد میکنیم، کره را آب کرده نمک و ادویه و زیره را ۱ دقیقه تفت میدهیم بعد به حبوبات له شده اضافه میکنیم و خوب مخلوط کرده و از مواد به اندازه یک نارنگی برداشته و در حرارت ملایم سرخ میکنیم. در شامی نوع دوم از پودر لپه، پودر سویا،

پودر جوانه گندم و سیبزمینی پخته و له شده ۱ فنجان همه را با ادویهها و کره خوب مخلوط میکنیم و بعد از مایه کمی برداشته گرد کرده و سرخ میکنیم.  
(پروتئین این غذا در حبوبات آلت)





فصل بیست و دوم

انواع مربا، مارمالاد و شربت‌ها

«صفحات ۲۹۵-۳۱۰»

### طرز تهیه:

پوست پرتقال‌ها را به شکل دلخواه خرد کرده و سپس آنها را در مقداری آب به مدت ۵ دقیقه بجوشانید این عمل را سه بار انجام دهید تا تلخی آن گرفته شود. پس از قوام آمدن و آماده شدن شیره، پوست پرتقال‌های شیرین شده را به آن اضافه می‌کنیم. در حرارت متوسط یکساعت آرام بجوشد و سپس شعله را خاموش کرده می‌گذاریم خنک شود.

### مربای آلبالو

مواد لازم:

۱- آلبالو	۴ کیلو
۲- شکر	۳ کیلو

طرز تهیه:

دم‌های آلبالو را گرفته و پس از شستن با ماشین مخصوص هسته‌گیر دانه‌های آلبالو خارج می‌کنیم آلبالوهای آماده شده را در ظرف تفلون یا لعابی ریخته و لابلای آن شکر می‌پاشیم و می‌گذاریم چند ساعت بماند و آب بیندازد. بعد ظرف را روی حرارت زیاد می‌گذاریم تا جوش بیاید و شربت که قوام آمد مربا آماده است مربای آلبالو زیاد نباید بجوشد چون رنگ آن تیره می‌شود و پس از جوش آمدن ۳۰ دقیقه طبخ مربا کافی می‌باشد.

### مربای ذغال اخته:

مواد لازم:

۱- ذغال اخته	۱ کیلو
--------------	--------

### مربای زردآلو:

مواد لازم:

۱- زردآلو	۳ کیلو
۲- شکر	۲ کیلو

طرز تهیه:

زردآلوه‌ها را شسته و با کارد ظریف و تیزی هسته آنها را درآورده و آنرا ۲ قسمت می‌کنیم. و سپس با ۲ لیوان آب، شکر، زردآلوه‌های بدون هسته را به مدت نیم ساعت روی حرارت متوسط قرار می‌دهیم، تا شکر قوام بیاید. پس از اینکه شکر کاملاً قوام آمد مربا آماده می‌باشد.

### مربای پوست پرتقال:

مواد لازم:

۱- پوست پرتقال (پوست ۳۰ عدد ۲ کیلو پرتقال)	۳۰ عدد ۲ کیلو
۲- شکر	۳/۵ کیلو

## طرز تهیه:

ذغال اخته‌ها را شسته. دم گرفته در شکر ریخته و ۱ لیوان آب روی آن می‌ریزیم. می‌گذاریم ملایم بجوشد. فقط گاهی آنرا هم می‌زنیم. تا نه نگیرد. وقتی ذغال اخته‌ها پخته شد، و غلظت آن به اندازه کافی رسید برمی‌داریم. می‌گذاریم تا سرد شود. بعد مربا را داخل شیشه مربا و یا ظرفی که آماده کردیم می‌ریزیم و بمصرف میرسانیم.

## مربای گیلاس:

## طرز تهیه:

این مربا مانند مربای آلبالو تهیه می‌شود و برای ۲ کیلو گیلاس، ۱/۵ کیلو شکر کافی می‌باشد.

## مربای به:

## مواد لازم:

۱- به	۱ کیلو
۲- شکر	۱/۵ کیلو
۳- هل پوست کنده	۱ قاشق مرباخوری

## طرز تهیه:

به را تمیز شسته و آنها را به اندازه دلخواه قطعه قطعه می‌کنیم. (برای ۱/۵ کیلو شکر ۲/۵ لیوان آب لازم است) شیره را آماده می‌کنیم و سپس به‌های خردشده را داخل آن ریخته و با حرارت ملایم حدود ۲ ساعت می‌پزیم. پس از پختن به‌ها هل

را اضافه می‌کنیم، مربا آماده است. نکته قابل ذکر این می‌باشد که اگر حرارت زهر مربا زیاد باشد مربا بدرنگ می‌شود.

## ژله به:

## مواد لازم:

۱- به	۱ کیلو
۲- شکر	۱ کیلو

## طرز تهیه:

به را به دقت شسته. و قطعه قطعه کرده، با یک لیوان آب می‌پزیم. پس از پخته شدن آن را از صافی رد می‌کنیم تا کاملاً صاف و یکدست شود. شکر مورد نظر را به این پوره اضافه می‌کنیم. حال، ۱ قاشق مرباخوری از تخمه‌های به را در تنظیف پیچیده و داخل این پوره قرار می‌دهیم. و با حرارت ملایم می‌پزیم. وقتی پوره سفت شد، ژله آماده می‌باشد. برای امتحان کردن آن کمی از ژله را در نعلبکی ریخته و در یخچال قرار می‌دهیم. پس از چند دقیقه اگر سفت شد و خودش را گرفت ژله آماده می‌باشد. ژله را درحالی‌که کاملاً داغ است، در ظرف چهارگوشی که لافل ۳ سانتی متر ارتفاع داشته باشد ریخته و آن را در یخچال قرار می‌دهیم. وقتی ژله خودش را گرفت و کاملاً سفت شد آن را با کارد تیزی به فرم دلخواه (لوزی، مستطیل، چهارگوش) بریده، ژله آماده سرو است. می‌توان آن را با چای سرو کرد.

این ژله بعنوان شیرینی جای سرو می‌شود، بخصوص برای کسانی که مایل نیستند قند فراوان بخورند، مناسب است زیرا مقدار قند آن خیلی زیاد نیست و این ژله بسیار لذیذ و خوش طعم می‌باشد.

### مربای انجیر:

مواد لازم:	
۱- انجیر	۱ کیلو
۲- شکر	۲ الی ۲/۵ کیلو
۳- هل	چند دانه (نکوبیده)
۴- یاغلاب	۱ فنجان

### طرز تهیه:

انجیرها را خوب شسته، در دیگ می‌ریزیم و شکر را اضافه کرده با یکی دو لیوان آب می‌گذاریم تا شکر آب مات بشود و انجیر کاملاً طلایی گردد بعد یک قاشق غذاخوری لیموترش تازه و هل و یاغلاب اضافه می‌کنیم. مدت پخت مربای انجیر ۳ تا ۴ ساعت می‌باشد در حرارت متوسط و بعد از سرد شدن در شیشه می‌ریزیم و در یخچال نگاه‌داری می‌کنیم.

### مربای لیموترش:

مواد لازم:	
۱- لیموترش	۱ کیلو
۲- شکر	۳ کیلو

### طرز تهیه:

برای حفظ ویتامین‌های لیموترش، این روش مناسب‌تر می‌باشد. ابتدا لیموترشها را شسته و سپس آنها را به صورت ورقه‌های دایره شکل بسیار نازکی می‌بریم. حال آنها را در ظرف شیشه‌ای مخصوص مربا، به شکل یک لایه

لیموترش و یک لایه شکر قرار می‌دهیم، تا شیشه کاملاً پر شود. سپس در شیشه را محکم بسته و در آفتاب قرار می‌دهیم. (در تابستان آفتاب پشت شیشه مناسب‌تر است). پس از ۴۰ روز مربای مقوی و لذیذ آماده می‌باشد که آن را می‌توان با چای و یا نوشیدنی‌هایی از این قبیل سرو کرد.

### مربای پوست لیموترش:

تذکر: برای تهیه این مربا لیموترشهای پوست کلفت مازندرانی لازم است.

### مواد لازم:

۱- لیموترش	۱ کیلو
۲- شکر	۲ کیلو

### طرز تهیه:

می‌توانیم آب لیموترشها را گرفته، کنار بگذاریم، تا بعنوان آبلیمو مورد استفاده قرار گیرد.

سپس لایه سفید پوست لیموترش‌های نصف شده را تمیز می‌کنیم و آنها را با همان شکل در آب آهک به مدت ۲۴ ساعت می‌خوابانیم (آهک مخصوص مربا را می‌توانید از داروخانه‌ها تهیه کنید. ۱ کیلو آهک را در نصف سطل آب حل کرد بگذارید صاف شود. آب صاف آن را در ظرف دیگری ریخته، آهک ته نشین شده را دور بریزید).

بعد از ۲۴ ساعت پوست لیموترشها را از آب آهک خارج کرده و در آب معمولی مجدداً بمدت ۲۴ ساعت قرار می‌دهیم. مقداری آب ساده را جوشانیده پوستهای لیموترش را در این آب می‌گذاریم تا بپزد. و بعد در آبکش می‌ریزیم تا آب آن کاملاً کشیده شود، شیره مربا را بصورت همیشگی آماده کرده پوستها را در آن انداخته و مربا را با حرارت متوسط می‌پزیم. ۱ قاشق مرباخوری آب لیمو به آن

اضافه کرده، وقتی به اندازه کافی شیره بخورد لیموها رفت مربا آماده است.

### مربای سیب:

مواد لازم:	
۱- سیب	۱ کیلو
۲- شکر	۲ کیلو
۳- خلال پوست لیموترش	۱ عدد
۴- آب لیموترش	۲ قاشق غذاخوری

### طرز تهیه:

سیب‌های پوست کنده را چهارگوش بریده و آنها را داخل آب سرد می‌اندازیم. تا تغییر رنگ ندهد. سپس شیره را آماده کرده و صاف می‌کنیم. حال سیب‌ها را آبکشی کرده، داخل شیره ریخته روی حرارت می‌گذاریم پس از پختن و قوام آمدن شیره مربا خلال پوست لیموترش و آب لیموترش را هم به شیره اضافه می‌کنیم تا مربا خوش طعم‌تر شود. در صورت تمایل می‌توان به جای آب لیموترش، چند دانه هل در این مربا انداخت.

### مربای هویج و خلال پرتقال:

مواد لازم:	
۱- هویج	۲ کیلو
۲- خلال پوست پرتقال	۵۰۰ گرم
۳- شکر	۴ کیلو

### طرز تهیه:

خلال پوست پرتقال را در آب جوش پخته و سپس آب آن را خالی می‌کنیم مجدداً روی آن آب ریخته و می‌گذاریم بمدت ۶ ساعت داخل آب همانند با لیمو پوست پرتقال گرفته شود. سپس این آب را خالی کرده، پوست پرتقالها را آبکشی می‌کنیم و حال هویج‌ها را مثل پوست پرتقال‌ها ظریف خلال کرده، هویج خلال شده و خلال پرتقال‌ها را مخلوط کرده داخل شیره آماده شده می‌ریزیم (شیره با طریقه معمول آماده می‌گردد) و با حرارت ملایم به مدت ۱ ساعت می‌پزیم.

### مربای موز با دارچین:

مواد لازم:	
۱- موز پوست گرفته	۱/۵ کیلو
۲- شکر	۱ کیلو
۳- لیموترش	۲ عدد
۴- دارچین	۱ قاشق مرباخوری

### طرز تهیه:

موزها را حلقه حلقه کرده و در آب شیره که قبلاً تهیه کرده‌ایم می‌ریزیم و پوست لیموترش‌ها را خلال کرده، همراه با دارچین و آب لیموترش به شیره اضافه می‌کنیم پس از اینکه ۲۰ دقیقه آنرا حرارت دادیم مربا آماده می‌باشد. این مربا فقط در اروپا تهیه می‌شود که شاید شما هم طعم آن را بیسندید. آنچه مسلم است این مربا بسیار انرژی‌بخش و مقوی می‌باشد.

### مربای گل سرخ

مواد لازم:

- |               |                                  |
|---------------|----------------------------------|
| ۱- گل سرخ خشک | ۲۵۰ گرم و اگر تازه تر بود ۱ کیلو |
| ۲- شکر        | ۳ کیلو                           |
| ۳- آب         | ۶ لیوان                          |

طرز تهیه:

گل سرخ در آبکش ریخته پاک می‌کنیم آب رویش می‌ریزیم، بعد در دیگ ریخته و شکر آب اضافه می‌کنیم می‌گذاریم در حرارت متوسط ۳ تا ۴ ساعت آرام بجوشد و قوام بیاید. مربای گل سرخ بسیار معطر و خوشمزه بوده، مخصوصاً با فرنی و شیربرنج بسیار مناسب است. و در انواع کیک و شیرینی قابل استفاده می‌باشد.

## مارمالاد

مارمالاد، مربای پخته شده، له شده و بدون آب، از انواع میوه بدون هسته می باشد. برای اینکه مارمالاد شفاف و کاملاً غلیظ شود می توان از لعاب به دانه استفاده کرد به این ترتیب که پس از غلیظ و آماده شده مارمالاد لعاب به دانه را به آن اضافه کرده و آن را خوب مخلوط می کنیم و بعد از اینکه کمی جوشید، آن را از روی آتش برمی داریم.

## مارمالاد پرتقال یا نارنگی:

مواد لازم:

- ۱- مغز پرتقال یا نارنگی ۱ کیلو
- ۲- شکر ۱ کیلو

طرز تهیه:

پرتقال و یا نارنگی را از پوست دوم درآورده و هسته آن را می گیریم. با شکر مخلوط کرده می گذاریم جوش بیاید و مارمالاد کاملاً غلیظ شود. برای غلظت آن ۱ استکان کوچک لعاب به دانه اضافه می کنیم و نیز برای عطر مارمالاد می توان از



پوست پرتقال رنده شده استفاده کرد و پس از دو سه جوش آن را از روی آتش برداشت.

### مارمالاد زردآلو:

مواد لازم:	
۱- زردآلو	۱ کیلو
۲- شکر	۵۰۰ گرم
۳- لعاب به دانه	نصف استکان
۴- آبلیمو	۱ قاشق غذاخوری

### طرز تهیه:

زردآلو را از هسته جدا کرده و آن را از چرخ یا صافی رد می‌کنیم. بعد شکر را روی زردآلو ریخته و می‌گذاریم ۱ الی ۳ ساعت بماند سپس این مایه را در ظرف لعابی یا تفلون ریخته و روی آتش قرار می‌دهیم و گاه‌گاهی آن را هم‌زده تا مارمالاد جوش بیاید و مایه کاملاً سفت شود و بعد لعاب به‌دانه را با آبلیمو داخل مایه فوق ریخته و پس از یکی دو جوش آن را از روی آتش برمی‌داریم. مارمالاد باید بعد از سرد شدن کاملاً غلیظ و بدون آب باشد.

### مارمالاد توت فرنگی، آلبالو، گیلاس یا تمشک

#### مواد لازم:

۱- توت‌فرنگی یا آلبالو یا گیلاس ۱ کیلو  
یا تمشک

۲- شکر ۵۰۰ گرم  
۳- لعاب به دانه ۱ استکان کوچک

### طرز تهیه:

میوه‌های هسته‌دار را ابتدا از هسته جدا و سپس آنها را له کرده و با شکر مخلوط می‌نمائیم. و مانند مارمالاد زردآلو آن را طبخ می‌نمائیم.

### مارمالاد سیب (گلابی)

#### مواد لازم:

۱- سیب یا گلابی ۱ کیلو  
۲- شکر ۵۰۰ گرم  
۳- وانیل ۱ قاشق چایخوری  
۴- لعاب به دانه ۱ استکان  
۵- آبلیمو ۱ قاشق غذاخوری

### طرز تهیه:

سیب یا گلابی را پوست کنده و هسته و قسمت‌های سفت آن را می‌گیریم و با ۱ لیوان آب می‌گذاریم بپزد و سپس آن را از صافی و یا ماشین مخصوص رد می‌کنیم شکر را روی آن ریخته و مانند مارمالاد زردآلو عمل می‌کنیم و در اواخر طبخ وانیل را اضافه می‌کنیم.  
(انواع مارمالاد برای استفاده در شیرینی و کیک بسیار خوشمزه می‌باشد).

توجه: لعاب به‌دانه مستقیماً به مربا اضافه نمی‌کنیم بلکه روی به‌دانه آب جوش ریخته وقتی خوب لعاب انداخت از صافی رد کرده و به مارمالادها اضافه می‌کنیم



- ۳- پوست پرتقال رنده شده ۴ قاشق غذاخوری  
۴- آب ۵ لیوان

**طرز تهیه:**

آب پرتقال و آب را با شکر مخلوط کرده، روی آتش می‌گذاریم تا جوش بیاید. شکر حل شود و در ظرف لعابی تفلون ریخته روی آتش نند و بکنواخت می‌گذاریم. سپس پوست پرتقال رنده شده را به آن اضافه کرده و می‌گذاریم تا شربت بجوشد. قوام بیاید. این شربت بسیار خوشمزه است و کاملاً طعم پرتقال می‌دهد.

**شربت به لیمو:****مواد لازم:**

- ۱- به ۳ کیلو  
۲- آب لیموی تازه ۱ استکان  
۳- شکر ۳ کیلو  
۴- آب ۶ لیوان

**طرز تهیه:**

به‌ها را خوب شسته و بعد آنها را با پوست رنده می‌کنیم و داخل ظرفی قرار داده با ۳ لیوان آب می‌پزیم. شکر را قوام آورده و هنگامی که شیره به کاملاً درآمده، شربت را خارج کرده، شیره را به آن اضافه کرده و می‌گذاریم بجوشد. و نزدیک غلیظ شدن، آب‌لیمو را به آن اضافه می‌کنیم. وقتی غلظت به اندازه دلخواه رسید، روی حرارت برمی‌داریم.

**شربت‌ها****شربت آبلیمو:****مواد لازم:**

- ۱- آبلیمو ۳ لیوان  
۲- شکر ۴ کیلو  
۳- پوست لیموترش رنده شده ۱ قاشق غذاخوری

**طرز تهیه:**

شکر را با ۷ لیوان آب جوشانیده و در ظرف لعابی یا تفلون ریخته و می‌گذاریم تا قوام بیاید بعد آبلیمو و پوست لیموی رنده شده را به آن اضافه کرده و بعد از غلیظ شدن شربت، آن را از روی اجاق‌گاز برمی‌داریم. (با شکر و آبلیموی تازه بدون جوشانیدن نیز شربت فوری می‌توان تهیه نمود.)

**شربت پرتقال:****مواد لازم:**

- ۱- آب پرتقال ۸ لیوان  
۲- شکر ۴ کیلو