



فصل پیست و سوم

## انواع چای گیاهی

### شربت تخم شربتی:

مواد لازم:

۱- شکر

۲- گلاب

۳- تخم شربتی

۴- آب

نیم کیلو

$\frac{1}{4}$  استکان

۱ قاشق غذاخوری

$\frac{1}{5}$  لیوان

طرز تهیه:

تخم شربتی را تمیز کرده و در ۱ لیوان آب خیس می‌نمائیم. شکر را با  $\frac{1}{5}$  لیوان آب و گلاب در ظرفی ریخته می‌گذاریم بجوشد و بعد آن را از صافی رد کرده و تخم شربتی را به آن اضافه می‌کنیم و در موقع مصرف با آب یخ آن را به حد کافی

آسان می‌کند. دم کرده برگ پاپایا به ذائقه شما خوشایند خواهد بود.

### دم کرده گل نسترن:

دم کرده گل نسترن بسیار معطر و خوش رنگ می‌باشد.

دم کرده گل نسترن یکی از دم کرده‌های معروف کلینیکی در سوئیس میباشد.

میوه فندقی گل نسترن سرشار از ویتامین ث می‌باشد. که پس از تهیه آبجوش آن

را به مدت ۵ دقیقه دم می‌کنیم.

توجه: با گل نسترن و هم میوه آن چای را می‌توان تهیه کرد.

### دم کرده برگ توت فرنگی:

از برگ خشک کرده توت فرنگی وحشی، دمکرده‌ای عالی درست می‌شود. یک

قاشق مرباخوری از برگهای توت فرنگی را بمدت ۵ دقیقه در آب جوش دم کرده و

آن را با شیر و عسل میل نمائید. بجای مسکنهای شیمیائی و یا داروهای خواب‌آور

می‌توان این نسخه صدساله را امتحان کرد.

### طرز تهیه:

نعنا خشک (هضم کننده طبیعی)

برگ اکلیل کوهی (آرام کننده طبیعی)

برگهای گل مریم (خواب آور طبیعی)

پس از تهیه (به اندازه مساوی) خوب آنها را باهم مخلوط کرده و در یک قوطی

که در آن محکم بسته می‌شود، بریزید. یک قاشق غذاخوری از این مخلوط را با یک

لیوان آب جوش به مدت ۱۰ دقیقه دم کرده و سپس می‌توانید آن را با عسل یا خرما

میل نسائید.

### چای نعناع:

در یک قوری آب را جوشانیده، سپس در مقابل هر ۱ لیوان آب جوش یک قاشق

مرباخوری نعناع خشک ریخته و حدود ۱۰ دقیقه آن را دم کنید. پس از دم کشیدن

می‌توانید آن را با لیموترش تازه یا عسل مخلوط کرده و یا با خرما میل نمائید.

این چای هضم کننده عالی و یک خواب آور مناسب است.

توجه: در صورت تمایل می‌توانید از ۱ قاشق مرباخوری پودر گل سرخ استفاده کنید.

### جوشانده زنجبیل:

یک قاشق غذاخوری ملاس سیاه (شکر مازندران) و یا شکر و نصف قاشق

مرباخوری زنجبیل کوبیده را در شیر داغ مخلوط کرده، اجازه دهید ۵ دقیقه بجوشد.

حال آماده نوشیدن است. این جوشانده مطبوع چنانچه با عسل شیرین شود، جهت

رفع بی‌خوابی مناسب می‌باشد.

### دم کرده برگ پاپایا: (نوعی میوه هندی)

برگهای پاپایا خشک شده دارای آنزیم‌های هضم کننده هستند. نوشیدن دمکرده

مخلوط برگهای پاپایا با چای نعناع به اندازه مساوی و بعد از شام عمل هضم را

## چای بسیار معطر گیاهی (ودائی)

مواد لازم:

- |                       |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| ۱- دارچین             | ۱ استکان کوچک           |
| ۲- پودر گل سرخ        | ۱ استکان کوچک           |
| ۳- پودر هل            | نصف استکان کوچک         |
| ۴- زنجبیل             | نصف استکان کوچک         |
| ۵- میخک پودر شده      | ۱ قاشق مرباخوری سرصاف   |
| ۶- زعفران سائیده      | ۱ قاشق غذاخوری سرخالی   |
| ۷- گل بهارنارنج       | ۱ استکان کوچک           |
| ۸- تخم گشنیز پودر شده | ۱ استکان کوچک (خنک است) |

طرز تهیه:

مواد نامبرده را خوب باهم مخلوط کرده و آنها را در شیشه در بسته‌ای می‌ریزیم و برای تهیه این نوع چای، در ۲ لیوان آب جوش، ۱ قاشق چایخوری از مخلوط فوق را می‌ریزیم و آن را بمدت ۱۰ دقیقه دم می‌کنیم. پس از دم کشیدن، می‌توان آن را با خرما یا کیک میل نمود.

شما می‌توانید طبق سلیقه و انتخاب خودتان ۲ الی ۳ نوع از مواد فوق را در این نوع چای کم یا زیاد نمایید. و چای را با طعمهای مختلفی داشته باشید. مثلاً: با طعم گل سرخ، بهارنارنج و یا زعفران.

## چای گیاهی (مفید برای معده و آرام بخش)

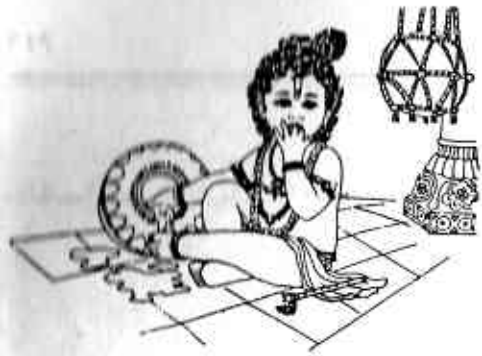
مواد لازم:

- ۱- گل گار زبان  
۱ لیوان بزرگ

- |                                       |             |
|---------------------------------------|-------------|
| ۲- گل بنفشه                           | نصف لیوان   |
| ۳- سنبل طیب                           | ۱ لیوان     |
| ۴- گل بابونه                          | نصف لیوان   |
| ۵- بهارنارنج                          | نصف لیوان   |
| ۶- نعنا                               | نصف لیوان   |
| ۷- پودر گل سرخ                        | نصف لیوان   |
| ۸- لیمو عمانی (خرد شده و تکه تکه شده) | ۷ الی ۸ عدد |

طرز تهیه:

همه مواد را با هم مخلوط کرده و مقدار یک قاشق غذاخوری آن را در ۱ لیوان آب جوشیده می‌توان دم کرد. پس از ۱۰ دقیقه چای آماده می‌باشد. حال می‌توانید آن را با خرما میل نمایید.



فصل بیست و چهارم

## انواع شور و ترشی

«صفحات ۳۲۲-۳۱۷»

قرار می دهیم.

توجه: (برای ترشی مخلوط بجای آب جوشیده از آبغوره خوب استفاده می کنیم.)

### خیارشور:

مواد لازم:

- ۱- خیار ریز و یکدست ۳ کیلو
- ۲- ترخون، برگ مو، برگ آلبالو مقداری  
یا شوید

۳- آبغوره خانگی جوشیده (سرد) ۱ لیوان

۴- آب جوش سرد شده و نمک به مقدار لازم (برای هر ۳ لیوان آب ۱ قاشق غذاخوری سرصاف نمک کافی است)

طرز تهیه:

خیارها را یکی یکی با دقت شسته و در آبکش می ریزیم که خوب آبش برود و کاملاً خشک گردد (می توان آنها را با دستمال تمیزی خشک نمود). سپس آنها را در شیشه مخصوصی که در آن بسته می شود، می ریزیم. خیار، برگ مو و برگ آلبالو را به ترتیب می چینیم. و ۱ لیوان آبغوره خانگی را که قبلاً جوشانده ایم به آن اضافه می کنیم سپس آب نمک جوشیده سرد شده را روی آن ریخته و در شیشه را محکم می بندیم و در جای خنکی قرار می دهیم. پس از مدت یک ماه خیارشور ما قابل استفاده می باشد.

### شور مخلوط و ترشی مخلوط:

مواد لازم:

- ۱- خیار ۱ کیلو
- ۲- هویج نیم کیلو
- ۳- گل کلم ۱ عدد بزرگ
- ۴- کلم سفید ۱ عدد بزرگ
- ۵- کرفس همراه با برگ کرفس ۴ عدد کوچک  
خرد شده
- ۶- فلفل سبز ریز (تند نباشد) ۴ عدد کوچک
- ۷- لوبیای سبز لطیف و ترد نیم کیلو
- ۸- گلپر ۱ استکان کوچک
- ۹- آبغوره خانگی خوب که جوشیده و ترش شده باشد ۱ لیوان

طرز تهیه:

تمام مواد بالا را تمیز شسته، بعد از خشک شدن آنها را به قطعاتی به اندازه ۲ سانتیمتر خرد کرده و در شیشه ترشی می ریزیم. ۱ لیوان آبغوره، گلپر و آب جوشیده به اندازه کافی سرد شده را روی آن ریخته، در شیشه را محکم بسته و در جای خنک



## ترشی لیته بادمجان:

مواد لازم:

- ۱- بادمجان متوسط بدون دانه ۱۰ عدد
- ۲- آبغوره خوب (جوشیده شده) ۶ الی ۸ لیوان
- ۳- سیاه دانه ۵۰ گرم
- ۴- جعفری، نعنا، مرزه، ترخون ۷۵۰ گرم

طرز تهیه:

بادمجانها را در سینی فر قرار داده و آنها را با حرارت متوسط کباب می‌کنیم. سپس بادمجانهای کباب شده را پوست گرفته و دانه‌های داخل آنها را درآورده له می‌کنیم. آبغوره را روی بادمجانها ریخته و سیاه دانه و سبزیجات خردشده را نیز رویش پاشیده و هم می‌زنیم و در ظرف درداری می‌ریزیم و ظرف محتوی ترشی را در جای خنکی قرار می‌دهیم.

## ترشی هفت بیجان:

مواد لازم:

- ۱- کرفس متوسط ۲ عدد
- ۲- جعفری ۲۵۰ گرم تقریباً ۱ لیوان
- ۳- کشتیز ۲۵۰ گرم تقریباً ۱ لیوان
- ۴- ریحان ۲۵۰ گرم تقریباً ۱ لیوان
- ۵- مرزه ۱۰۰ گرم تقریباً ۱ فنجان
- ۶- نعنا ۱۰۰ گرم تقریباً ۱ فنجان
- ۷- ترخان ۱۰۰ گرم تقریباً ۱ فنجان

- ۸ - لعل سبزی ۲۵۰ گرم تقریباً لیوان  
 ۹ - آبغوره ترش خانگی که جوشیده در حدود ۱۰ تا ۱۲ لیوان باشد  
 ۱۰ - نمک ۲ قاشق غذاخوری  
 ۱۱ - زردچوبه ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری

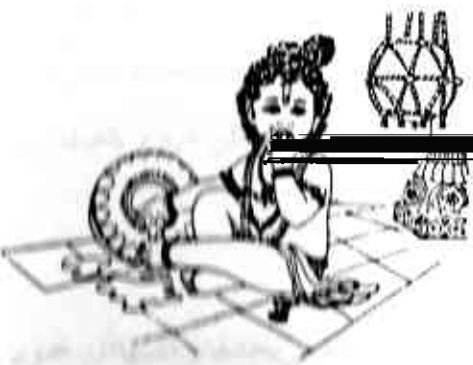
## طرز تهیه:

سبزیها را پس از پاک کردن و شستن روی پارچه پهن می‌کنیم تا آب آن کاملاً گرفته شود حال سبزیجات را باهم مخلوط کرده و خرد می‌کنیم و داخل شیشه ریخته زردچوبه و آبغوره را روی آن ریخته و میگذاریم بماند.  
 توجه: در ترشی با آبغوره سبزیجات باید کاملاً خشک بوده و آب نداشته باشند و آبغوره نیز جوشیده و بعد از سرد شدن استفاده می‌کنیم که کپک نزنند. و در یخچال نگاه‌داری می‌کنیم.

## زیتون پرورده:

## مواد لازم:

- ۱ - زیتون (ماری) ۱ کیلو  
 ۲ - مغزگردو پودر شده (اندازه عدس) ۲۵۰ گرم  
 ۳ - پودر نعناع یا سبزی محلی به ۲ قاشق غذاخوری  
 نام چوچاق (خرد شده یک فنجان)  
 ۴ - فلفل ۱ قاشق چای خوری  
 ۵ - روغن زیتون (مرغوب در  $\frac{1}{4}$  استکان کوچک  
 صورت تمایل)  
 ۶ - آب انار ترش در صورت نبودن ۱ لیوان  
 آب هوره مرغوب



## فصل بیست و پنجم

# غذاهای هندی و نان‌ها

### طرز تهیه:

زیتون پرورده همراه با همه غذاها به عنوان مزه و چاشنی، بسیار خوشمزه و مقوی می‌باشد.

زیتون را پس از شستن از هسته درمی‌آوریم. بعد در یک کاسه بلوری یا یک شیشه دهان گشاد زیتونها را ریخته و رویش مغزگردو پودر شده پودرنعنای یا سبزی محلی به نام چوچاق و روغن زیتون، فلفل، آب انار ترش یا آب غوره می‌ریزیم و خوب همه را با هم مخلوط کرده در ظرف سربسته و در یخچال نگه‌داری می‌کنیم. (و اگر از قاشق تمیز استفاده کنیم تا ۱۵ روز قابل استفاده خواهد بود و به عنوان مزه غذا مثل ترشی استفاده می‌شود.)

توجه: در بعضی از شهرها به جای آب انار ترش از ژب انار استفاده می‌کنند و این بستگی به میل و سلیقه شما دارد.



هل تقویت کننده قلب و ریه، تسکین دهنده معده، مسکن درد و باعث نیروی ذهن است. به علاوه راه تنفس را باز و نفس را تازه می‌کند.

## فلفل قرمز

این ادویه تند و گرم بود و عمل هضم را سرعت می‌بخشد و اشتها آور خوبی است؛ گردش خون را افزایش می‌دهد و باعث تعرق می‌شود. فلفل قرمز به تخلیه شکم کمک می‌کند و کرمها و انگلها را نابود می‌سازد و برای سرماخوردگی، سرفه و احتقان خوب است. فلفل قرمز تأثیر پاک‌کننده‌ای روی روده بزرگ و غدد عرق دارد.

## دارچین

این گیاه خوشبو و محرک دارای خواص ضد عفونی و تازه‌کنندگی است. مزه‌اش کمی تند و قابض و تأثیرش روی بدن گرم است. دارچین گیاه خنثی‌کننده سم است؛ طراوت و قوت ایجاد می‌کند و به بافتها نیرو می‌بخشد؛ هضم را آسان می‌سازد و تأثیر پاک‌کنندگی طبیعی دارد. پودر این گیاه که در ضمن، موجب تعریق بیشتر می‌شود، برای التیام سرماخوردگی، احتقان و سرفه نیز خوب است. دارچین، هل، زنجبیل و میخک باهم به صورت دم کرده برای تسکین سرفه و احتقان و آسان کردن هضم مورد استفاده قرار می‌گیرد؛ البته باید در هر بار، مقدار کمی یعنی به اندازه یک سرانگشت از پودر مخلوط آن استفاده شود.

## میخک

میخک ماده گیاهی خوشبوی دیگری است که گرم، تند، چرب و تیز است. میخک را می‌توان به صورت پودر با سبزیجات و میوه‌ها مصرف کرد. همچنین از پودر آن می‌توان به عنوان دم کرده استفاده نمود. میخک یک مسکن درد طبیعی است. از روغن آن برای تسکین دندان درد استفاده می‌شود، به این ترتیب که یک تکه کوچک پنبه آغشته به روغن میخک باید درون دندانی که درد می‌کند قرار داده شود. میخک، سرفه، احتقان، سرماخوردگی و مشکلات سینوسی را آرام می‌کند.

## نقش ادویه‌جات

در دستورهای آشپزی این کتاب ادویه در عطر و طعم غذا نقش مهمی دارند. ادویه تعیین‌کننده مزه نهایی یک غذا است و توصیه ما این است که در صورت امکان ادویه‌ها را به مقدار کم خریداری کنید و به صورت تازه مصرف کنید تا طعم تازه آنها با گذشت زمان از بین نرود. اینک لیست تعدادی از ادویه‌های لازم داده شده است که می‌توانید آنها را از عطاریها تهیه کنید. این ادویه‌ها غالباً مورد استفاده قرار می‌گیرند.

پودر فلفل سیاه - پودر فلفل قرمز - پودر دارچین - پودر تخم‌گشنیز - پودر زیره سبز - پودر زنجبیل - تخم رازیانه - میخک - تخم خردل - زیره سیاه - هل - جوزهندی - زعفران - زردچوبه و تخم گشنیز.

برای آشنائی با فواید و خواص درمانی ادویه‌جات می‌توانید توضیحات زیر را مطالعه نمایید.

## هل

هل خوشبو، محرک و تازه‌کننده است. همچنین عمل هضم را آسان‌تر می‌کند؛ به ذهن تازگی می‌بخشد و محرکی برای قلب است. هل شیرین، قابض و کمی تند است و فقط باید به مقدار کم، نظیر ریختن داخل چای یا پاشیدن روی مواد گیاهی مصرف شود.

چند قطره روغن میخک را می توان در آب جوش ریخته و بخار آن را به عنوان یک ضد احتقان استنشاق نمود. این عمل گرفتگی بینی را تسکین خواهد داد. جویدن یک تکه میخک با نبات به آرام کردن سرفه خشک کمک می کند.

### گشنیز

گشنیز به دو شکل وجود دارد: یکی گیاه سبز و تازه آن است که آن را سیلانترو می خوانند؛ دیگری تخم خشک آن است که تخم گشنیز نام دارد. تخم گشنیز ماده خوشبو و محرکی است که به عمل هضم کمک می کند و در ضمن خاصیتی سرد دارد.

### زیره

این گیاه، خوشبو و کمی تلخ و تند است؛ به هضم غذا کمک می کند؛ طعم غذا را بهتر می سازد و ترشح شیرهای هضم غذا را در معده آسان می نماید.

### زنجبیل

این گیاه به صورت تازه و خشک استفاده می شود. هر دو صورت آن خوشبو و تند است. زنجبیل محرک و بادشکن است. تازه آن محتوی آب بیشتر و ملایم تر و شکل پودری آن قوی تر بوده و تأثیر نفوذی بیشتری دارد.

زنجبیل باعث تعریق می شود؛ سموم را خنثی و به هضم و جذب غذا کمک می نماید. زنجبیل تورم گلو، سرماخوردگی معمولی، احتقان و مشکلات سینوسی را آرام می سازد. جوشانده پودر زنجبیل مخلوط با آب داغ را می توان با عسل میل کرد. یک سرانگشت نمک که به نصف فاشق چایخوری زنجبیل تازه رنده شده اضافه شده باشد، به عنوان یک اشتهاآور عالی عمل می کند.

زنجبیل مخصوصاً در هوای سرد مفید است، زنجبیل در تمیز کردن روده ها کمک خواهد کرد و حرکات احشائی شکم را بهبود خواهد بخشید.

### خردل

خردل بسیار تند، گرم، تیز، نفوذکننده و روغنی است. از تخم آن به عنوان یک ادویه خانگی استفاده می شود. خردل هضم را آسان و سموم را خنثی می کند. خردل به عنوان مسکن عمل می کند و درد عضلانی را کاهش می دهد. به علاوه یک بادشکن است و احتقان را نیز تسکین می بخشد.

### جوزهندی

جوزهندی گیاهی خوشبو و محرک است و برای مطبوع کردن مزه چای و شیر مورد استفاده قرار می گیرد. وقتی که با شیر نوشیده شود، به عنوان یک محرک قوی برای قلب و مغز عمل می کند.

### فلفل سیاه

فلفل ادویه تند و گرم و محرکی است. که هضم را آسان کرده، ترشح شیرهای هاضمه را افزایش داده، طعم غذا را بهتر می کند و نیز برای تسکین یبوست، بواسیر خشک، گاز و بی اشتهائی مورد استفاده واقع می شود. به علاوه این گیاه را می توان با مقدار کمی عسل برای مبارز با کرم های روده بزرگ مصرف کرد البته فقط باید از پودر فلفل استفاده شود.

### زردچوبه

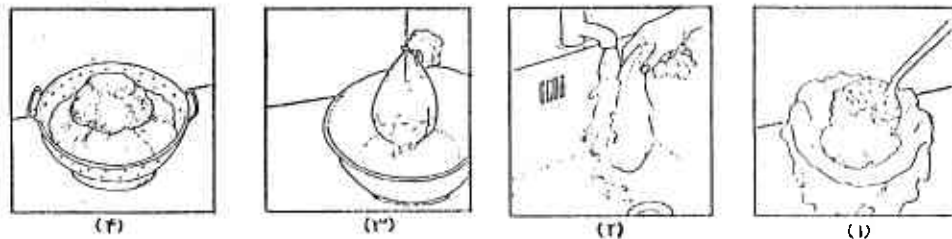
این گیاه خوشبو و محرک دارای عملکردهای مفید بسیاری است. زردچوبه تلخ، کمی تند و تصفیه کننده خوبی برای خون است و یک داروی قوی برای کمک به هضم غذا و تسکین احتقان می باشد.

روغن خوراکی از نظر اینکه بسادگی قابل هضم باشد و طعم مطبوعی نیز داشته  
باشد بسیار مناسب است. در دستورهای آشپزی این کتاب هر کجا که نام روغن برده شده است منظور  
روغن گی می باشد. البته به موافقی که تهیه کرده (برای درست کردن گی) بسادگی  
امکان پذیر نباشد و یا از نظر اقتصادی مقرون به صرفه نباشد می توانید بجای  
روغن گی از روغنهای مایع استفاده کنید. توجه داشته باشید که روغنهای کهنه را  
برای روغن در این کتاب، روغن مایع می باشد.

صورت نگه دارید، پنیر خشک تر می شود. پنیر کورد یکی از مواد اصلی و بی همتای مورد استفاده در غذاها است. پنیر کورد معمولاً در روغن و همراه ادویه ها سرخ می شود و به غذاها اضافه می شود. پنیر کورد را بتنهایی نیز می توان با ادویه ها در روغن سرخ کرد و مصرف کرد.

### روش دیگری برای تهیه پنیر کورد یا مقوی

پنیر کورد را پس از قرار دادن در صافی پارچه ای (شکل شماره ۱) می توان زیر آب سرد شستشو داد (شکل شماره ۲) و سپس آن را آویزان کنیم تا آب آن بچکد (شکل شماره ۳) و پس از حدود ۲ ساعت یا بیشتر پنیر آماده است (شکل شماره ۴). میزان آویزان قرار دادن پنیر به این صورت ارتباط مستقیم با سفتی پنیر دارد. هرچه قدر پنیر بیشتر به این صورت در صافی پارچه ای آویزان باقی بماند سفت تر می شود.



گی

مواد لازم:

۱- کره (آب شده)

۱/۵ کیلو

(هرچه تازه تر باشد بهتر است.)

طرز تهیه:

قابلمه مناسبی انتخاب کنید که حتی الامکان جنس بدنه اش از «روی» و کلفت باشد. اندازه قابلمه بهتر است طوری باشد که کره آب شده، نصف الی سه چهارم آن را پر کند. کره را حرارت دهید تا آب شود. حرارت باید متوسط و مناسب باشد. کره شروع به کف کردن می کند، با قاشق کفهای جمع شده روی سطح آن را بردارید و در ظرفی بریزید. حرارت را کمتر کنید و به این کار ادامه دهید، ذرات ریزی به سطح کره

می آید، کره شفاف و شفاف تر می شود. به تدریج ذرات بیشتر شده و کف از بین می رود. در این حالت باید مواظب بود که کره نسوزد. به همین منظور بهتر است که هر ده دقیقه یکبار آن را هم بزنید. پس از مدتی دیگر ذرات ریز به سطح کره آب شده نمی آید. ناخالصیهای ته آن را می توان با استفاده از صافی جدا کرد. مدت زمان تهیه این روغن، یکساعت و نیم الی دو ساعت و نیم است. نگهداری آن احتیاجی به یخچال ندارد و تا مدت زیادی قابل استفاده می باشد.

از این روغن برای سرخ کردن یا به طور معمول برای آشپزی استفاده می شود البته بهترین روغن برای سرخ کردن است و مزه بی نظیری دارد.

### شیر نارگیل

مواد لازم:

- ۱- شیر  
۲- نارگیل تازه رنده شده یا پودر  $\frac{1}{4}$  لیوان  
 $\frac{1}{4}$  لیوان یا  $\frac{1}{4}$  لیوان  
نارگیل

طرز تهیه:

نارگیل تازه رنده شده یا پودر نارگیل را در شیر ریخته و بگذارید بجوش آید بمدت بیست دقیقه آن را کنار بگذارید تا سرد شود. مایع را از صافی پارچه نازکی عبور دهید تا مایع شیر نارگیل به دست آید.

### ماست

مواد لازم:

- ۱- شیر  
۲- ماست  
۴ کیلو  
۱ لیوان (ماست پرچرب شیرین)

## طرز تهیه:

شیر را بجوشانید. با یک قاشق چوبی آن را گاهی هم بزیند تا ته نگیرد. سپس شیر را از روی شعله بردارید و داخل ظرفشویی که قبلاً مقداری آب سرد در آن ریخته‌اید بگذارید تا حرارت شیر را پایین آورد. وقتی حرارت شیر به اندازه کمی بیش از دمای بدن رسید (اگر حرارت را با دست اندازه بگیریم باید بگونه‌ای باشد که دست به اصطلاح گزگز شود ولی نسوزد، اگر حرارت از این مقدار کمتر باشد ماست نمی‌بندد و چنانچه حرارت بیش از این اندازه باشد ماست را ترش خواهد کرد.) یک پیمانه ماست را خوب به هم بزیند تا هیچ ذرات درشتی در آن نماند. آن را به شیر اضافه کنید و به هم بزیند تا ماست با شیر مخلوط شده و ته‌نشین نشود. اکنون سعی کنید ظرف شیر را تکان ندهید و درب ظرف را خوب ببندید تا بگونه‌ای حرارت آن حفظ شود (برای این کار می‌توان پتویی به دور ظرف شیر پیچید تا حرارت کاملاً حفظ شود.) و مدت ۲ الی ۳ ساعت به حالت ثابت در یکجا باقی بماند (بیش از این مدت ماست ترش خواهد شد و حرارت باید حدود ۴۰ الی ۴۲ درجه سانتیگراد ثابت بماند تا ماست به اصطلاح ببندد). سپس پتو را از دور ظرف باز کرده و ماست را در یخچال بگذارید تا خوب سفت شود. پس از سرد شدن یک پیمانه از ماست را به عنوان مایه ماست برای دفعه بعد کنار بگذارید (بهتر است هفته‌ای ۲ بار ماست را به طریق بالا درست کنید زیرا مایع ماست بیش از آن قابل اطمینان نیست). اگر ۴ کیلو شیر برای هر نوبت زیاد است می‌توانید مقدار را به نصف تقلیل دهید و هر نوبت ۲ کیلو ماست تهیه کنید. از ماست می‌توان در تهیه بسیاری از غذاها استفاده کرد. بدین ترتیب پس از یکماه ماست زدن، مایه ماست رقیق می‌شود و بهتر است مجدداً مقداری ماست از بیرون خریداری کنید.

## ماسالای ساده

## مواد لازم:

- ۱ قاشق چایخوری  
۱ قاشق چایخوری

- ۱- زیره سبز  
۲- فلفل قرمز

## طرز تهیه:

یک قاشق غذاخوری روغن را داغ می‌کنیم. سپس زیره را در آن لست می‌دهیم قهوه‌ای رنگ شود پس از آن فلفل را ریخته و وقتی رنگ آن تیره شد، ماسالای ساده حاضر است.

## گرام ماسالا

## مواد لازم:

- |                |              |
|----------------|--------------|
| ۱ قاشق غذاخوری | ۱- میخک      |
| ۲ قاشق غذاخوری | ۲- دارچین    |
| ۱ قاشق غذاخوری | ۳- تخم گشنیز |
| ۱ قاشق غذاخوری | ۴- زنجبیل    |
| ۱ قاشق غذاخوری | ۵- جوز هندی  |
| ۲ قاشق غذاخوری | ۶- زیره سبز  |

## طرز تهیه:

تمام ادویه‌های بالا را به صورت پودر درآورده سپس مخلوط می‌کنیم. مخلوط حاصل را گرام ماسالا می‌نامند. از ادویه‌های مختلف، ترکیباتی گوناگونی وجود دارد و همه آنها گرام ماسالا نامیده می‌شوند. وقتی با ادویه‌ها بیشتر آشنا شوید، می‌تواند گرام ماسالای مطلوب را تهیه نمایید.

## اسفناج سرخ شده و گلوله‌های پنیر (پالاک کوفته):

مواد لازم:

- |                               |   |
|-------------------------------|---|
| ۱- اسفناج                     | ۵۰۰ گرم   |
| ۲- گی یا (کره آب شده)         | ۱ قاشق غذاخوری                                  |
| ۳- زنجبیل تازه (رنده شده)     | ۱ قاشق غذاخوری (یا پودر زنجبیل ۱ قاشق چای خوری) |
| ۴- فلفل قرمز خشک (پودر شده)   | ۱ قاشق چای خوری                                 |
| ۵- زردچوبه                    | ۱ قاشق چای خوری                                 |
| ۶- گشنیز خرد شده (پودر گشنیز) | ۱ قاشق چای خوری                                 |
| ۷- پنیر خرد شده               | ۲۵۰ گرم   |
| ۸- نمک                        | ۲ قاشق چای خوری                                 |
| ۹- آرد نخودچی                 | ۳ فنجان   |
| ۱۰- گی یا روغن گیاهی          | به مقدار کافی                                   |

طرز تهیه:

اسفناج را خوب شسته، به قطعات درشت خرد می‌کنیم، در قابلمه‌ای بدون آب به مدت ده دقیقه آن را بخارپز کرده و سپس آنرا له کرده. در ظرف متوسطی گی (کره آب شده) را گرم کرده و زنجبیل و فلفل را در آن سرخ کرده و ادویه‌ها پودر شده دیگر را اضافه می‌کنیم. پنیر خرد شده را نیز اضافه کرده و به مدت یک دقیقه در حال به هم زدن سرخ می‌کنیم. سپس اسفناج را اضافه کرده، آنرا نمک زده و مخلفات را با قاشق بخوبی مخلوط می‌نمائیم. مخلوط را بر روی سطح صافی انتقال داده و آرد نخودچی روی آن می‌ریزیم و بخوبی آنها را مخلوط کرده و ورز می‌دهیم. حال از مخلوط گلوله‌هایی بطور ۲/۵ سانتی متر درست کرده و آنها را درگی سرخ می‌کنیم تا به رنگ قهوه‌ای روشنی درآید. سپس روغن آنرا از صافی عبور می‌دهیم.

پالاک کوفته، بسیار خوشمزه است، و با سس گوجه‌فرنگی یا بدون آن سرو می‌شود.

## آرد نخودچی و لقمه‌های لذیذ برگ گشنیز:

مواد لازم:

- |                              |                       |
|------------------------------|-----------------------|
| ۱- گشنیز تازه یا اسفناج تازه | ۱ فنجان (۵۰ گرم)      |
| ۲- آرد نخودچی                | ۲ فنجان (۲۰۰ گرم)     |
| ۳- ماست                      | ۱ فنجان (۲۷۵ گرم)     |
| ۴- فلفل قرمز یا سبز (تازه)   | ۱ الی ۲ عدد           |
| ۵- نمک                       | ۱ قاشق مرباخوری سرصاف |
| ۶- روغن گی (کره آب شده)      | ۲ فنجان               |

طرز تهیه:

ساقه‌های گشنیز یا اسفناج را گرفته و آنرا کاملاً می‌شوئیم. سپس برگها را به قطعات کوچک خرد کرده و آنرا داخل مخلوط کن ریخته و با آرد نخودچی، ماست، فلفل و نمک مخلوط می‌کنیم. سپس مقداری آب به آرامی به آن اضافه کرده و هم می‌زنیم. تا خمیر مایعی به غلظت شیر بدست آید. خمیر را در یک قابلمه متوسط ریخته و بر روی حرارت کم قرار می‌دهیم و آنرا به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه می‌پزیم، همچنانکه خمیر غلیظ می‌شود. مرتب آنرا با قاشق چوبی پهن هم می‌زنیم تا نسوزد. وقتی که خمیر در یک سطح سرد سفت شود، آماده شده است. حال خمیر را در ظرفی (۲/۵ تا ۵ سانتی متر ارتفاع داشته باشد) ریخته و به مدت ۱۵ دقیقه می‌گذاریم تا سرد شود. وقتی خمیر سفت شد، آن را به شکل لوزی بریده و درگی سرخ می‌کنیم تا

رنگ قهوه‌ای طلائی درآید، سپس روغن آنرا گرفته و آنرا با خرما، تمره‌ندی یا چاشنی نعناع سرو کنید.

مالای کوفته: (گلوله‌های پنیر سرخ شده در سس خامه)

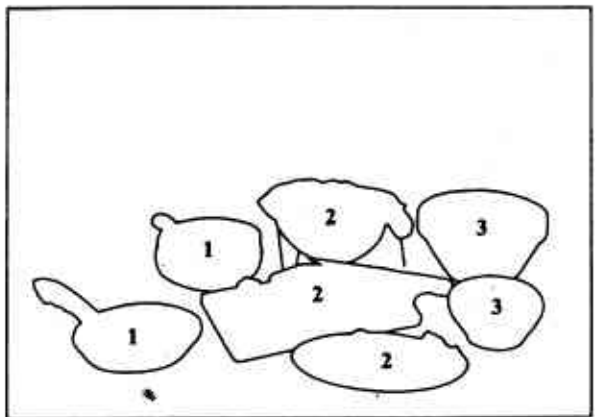
مواد لازم:

- ۱- پنیر کورد (مقوی) ۵۰۰ گرم
- ۲- آرد سفید ۳ قاشق غذاخوری
- ۳- فلفل سبز خردشده ۱ عدد
- ۴- برگ گشنیز خردشده ۲ قاشق غذاخوری
- ۵- نمک ۱ قاشق مرباخوری
- ۶- گی یا روغن نباتی به مقدار کافی
- ۷- گوجه‌فرنگی متوسط ۶ عدد
- ۸- نارگیل (رنده شده) ۲ قاشق غذاخوری
- ۹- لیموترش یا لیمو عمانی ۱ عدد
- ۱۰- فلفل سبز خردشده ۲ عدد
- ۱۱- پودر گشنیز ۱ قاشق چای خوری
- ۱۲- زنجبیل تازه رنده شده ۱ قاشق چای خوری
- ۱۳- زیره ۱ قاشق چای خوری
- ۱۴- گی یا روغن نباتی ۲ قاشق چای خوری
- ۱۵- خامه ترش ۲ فنجان
- ۱۶- برگ گشنیز یا جعفری خردشده ۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

ابتدا پنیر را با درجه زیاد مخلوط کن خمیر کرده تا کاملاً صاف و نرم شود حال

- ۱. گی (کره آب شده)
- ۱. گی
- ۲. پنیر (آماده شده)
- ۲. پنیر
- ۳. شیر
- ۳. شیر







آرد، فلفل، گشنیز تازه و یک قاشق چای خوری نمک به آن افزوده و دوباره آن را ورز می‌دهیم تا مواد کاملاً یکنواخت مخلوط شود. سپس تکه‌هایی را از آن جدا کرده و آنها را به شکل گلوله‌هایی به اندازه گردو درمی‌آوریم. (روغن یا گی را داغ کنید). گلوله‌های پنیر را چند دقیقه در روغن یا گی داغ شده، سرخ می‌کنیم تا به رنگ قهوه‌ای طلایی درآید و خشک و ترد شود سپس آنها را از روغن خارج کرده و کنار می‌گذاریم. گوجه‌فرنگی‌ها را رنده می‌کنیم تا به صورت پوره درآید. سپس خمیر ماسالا را به ترتیب زیر درست می‌کنیم. به وسیله مخلوط کن لارگه‌ل، آرد سبزه و تمام ادویه‌ها بجز بقیه نمک و برگهای گشنیز مخلوط می‌کنیم.

دو قاشق غذاخوری از گی یا روغن را در تابه‌ای متوسط داغ کرده و خمیر ماسالا را حدود ۱ دقیقه سرخ می‌کنیم اکنون پوره گوجه‌فرنگی، خامه، برگ گشنیز و پنجه نمک را نیز اضافه کرده و آنرا تا ۱۰ دقیقه در حال هم زدن می‌جوشانیم گلوله‌های کوفته را ده دقیقه قبل از سرو کردن به داخل سس یا خمیر ماسالای سرخ شده انداخته و هر تکه از کوفته‌ها را با برش لیموترش یا لیمو عمانی تزئین می‌کنیم.  
زمان طبخ و آماده‌سازی: ۳۰ تا ۴۰ دقیقه

### ماتاردال بارا (کوفته لپه با سس سفید):

#### مواد لازم:

- |                              |  |
|------------------------------|--|
| ۱- ماست ساده                 | ۱/۵ فنجان                                      |
| ۲- لپه                       | ۲ فنجان  |
| ۳- برگ گشنیز خردشده یا جعفری | ۳ قاشق غذاخوری                                 |
| ۴- زنجبیل تازه رنده شده      | ۲ قاشق غذاخوری یا پودر شده خشک ۱ قاشق چای خوری |
| ۵- پودر گشنیز                | ۲ قاشق چایخوری                                 |
| ۶- زیره                      | ۲ قاشق چایخوری                                 |

- ۷- دارچین  
۸- فلفل تازه خرد شده  
۹- زردچوبه  
۱۰- فلفل قرمز  
۱۱- نمک  
۱۲- آب گرم  
۱۳- گی یا روغن گیاهی
- ۲ قاشق چایخوری  
۱ عدد  
۱ قاشق چای خوری  
۱/۲ قاشق چای خوری  
۱ قاشق مرباخوری پر  
۵ فنجان سرخالی  
به مقدار کافی

## طرز تهیه:

لپه را از شب قبل خیس می‌کنیم (آب آن باید دو برابر لپه باشد) سپس آب آنرا گرفته و در آسیاب برقی پودر می‌کنیم و به مقدار کافی آب تازه به آن اضافه می‌کنیم تا به شکل خمیر سفتی درآید. سپس خمیر را به درون کاسه‌ای ریخته و نیمی از مقدار گفته شده هریک از ادویه‌ها به اضافه یک قاشق چای خوری نمک به آن اضافه کرد و آنها را خوب با هم مخلوط می‌کنیم و کنار می‌گذاریم حال یک قاشق چای خوری از نمک باقیمانده را نگه داشته و بقیه را در آب گرم حل می‌کنیم و کنار می‌گذاریم. گی را در یک تابه با حرارت متوسط گرم می‌کنیم دستها را مرطوب کرده و خمیر به شکل کلوچه‌های کوچکی درست کرده و آنها را در گی سرخ می‌کنیم یک یا دو بار پشت و رو می‌کنیم تا هر دو طرف آنها قهوه‌ای رنگ شود سپس از روی حرارت برداشته، و روغن اضافیشان را گرفته آنها را داخل آب نمک می‌گذاریم تا حداقل ۱۵ دقیقه بماند و خیس بخورد. ماست را با بقیه ادویه‌جات و نمک در ظرفی مخلوط کرده خوب هم می‌زنیم پس از اینکه بارها خیس خوردند از آب نمک خارج کرد و آنها را در ظرف سرو غذا قرار داده و روی آنها را با ماست ادویه‌دار می‌پوشانیم و سرو می‌کنیم.

زمان خیس خوردن، شب قبل و به اضافه ۱۵ دقیقه در آب نمک

زمان آماده‌سازی و طبخ: ۲۵ دقیقه

## آلوپاترا (سیب‌زمینی‌های گردگرد سرخ شده با ادویه)

## مواد لازم:

- ۱- سیب‌زمینی متوسط  
۲- نارگیل رنده شده  
۳- کنجد  
۴- شکر قرمز  
۵- زنجبیل رنده شده تازه  
۶- فلفل سبز تازه ریزشده  
۷- گی یا روغن گیاهی برای سرخ کردن
- ۴ عدد  
۲ قاشق غذاخوری  
۲ قاشق غذاخوری  
۲ قاشق غذاخوری  
۱ قاشق غذاخوری  
۲ عدد  
به مقدار کافی  
۲ قاشق غذاخوری  
۱/۵ قاشق چای خوری  
۲ قاشق غذاخوری  
۲ فنجان پر (۲۵۰ گرم)  
۱/۲ قاشق چای خوری  
۱/۲ قاشق چای خوری  
۲ قاشق غذاخوری  
نصف فنجان

## طرز تهیه:

ابتدا باید مواد داخل این غذا را تهیه نمود بطوریکه همزمان با آماده شدن خمیر آن نیز سرد شده باشد. سیب‌زمینی‌ها را کاملاً پخته سپس پوست سیب‌زمینی‌ها را جدا کرده و داخل ظرفی انداخته و آنها را به کمک چنگال له می‌کنیم پس از له شدن

با هم مخلوط می‌کنیم. اکنون مخلوط را در محلی پهن کرده تا هنگام آماده کردن خمیر کاملاً سرد شود حال آرد زردچوبه، فلفل قرمز و بقیه نمک را در ظرفی ریخته و وقتی روغن گیاهی سرد آن را به آرد افزوده و سپس آب را به آرامی اضافه کرده

سیب زمینی‌ها، نارگیل رنده شده و ۸ نوع مواد دیگر و ۱ قاشق چایخوری نمک را کردن انتقال داده و خوب ورز می‌دهیم بطوریکه نرم و کشدار شود. اگر خمیر خیلی شل شده بود کمی آرد به آن اضافه می‌کنیم، سطحی را که برای غلت دادن خمیر استفاده می‌کنیم کاملاً آرد می‌پاشیم سپس تمام خمیر را به شکل مستطیل و به درحالیکه با دست هم می‌زنیم تا خمیر شکل بگیرد خمیر را در محلی برای پهن مخلوط سیب زمینی سرد شده را به طور یکنواخت روی سطح خمیر پهن کرده و درحالیکه انگشت خود را برای نجسیدن خمیر به آرد می‌زنیم لبه‌های خمیر را غلت داده تا به شکل لوله سفت و فشرده‌ای درآید. از چاقوی تیزی برای بریدن آن

ضخامت ۳ میلی متر در می‌آوریم. به دست آورد. آنها را داخل یک سینی می‌گذاریم. اکنون گی را در ظرف کم عمقی داغ می‌کنیم (روغن یا گی باید به قدری داغ شود که اگر ذره‌ای از خمیر را به داخل آن بچکانیم فوراً بپزد و جز جز کند) چند تکه از خمیر آماده شده را داخل روغن انداخته و آنها را حدود ۳ دقیقه سرخ می‌کنیم پس آنها را برگردانیم و تا هر دو طرف آن قهوه‌ای طلایی شود. آلو پانرا را می‌توانید بعنوان یک غذای فرعی در جشن یا هنگام خوردن غذاهای معمولی و یا به عنوان یک غذای مختصر با چاشنی

سرو کنید.

زمان تهیه و طبخ: ۴۰ دقیقه

- |                  |                     |
|------------------|---------------------|
| ۱- قاشق چای خوری | ۲- فلفل قرمز        |
| ۲                | ۳- زردچوبه          |
| ۱ قاشق چای خوری  | ۴- نمک              |
| ۱ قاشق چای خوری  | ۵- آب سرد           |
| ۲                | ۶- گی یا روغن نباتی |
| ۱ فنجان          |                     |
| به مقدار کافی    |                     |

### طرز تهیه:

آرد نخودچی، ادویه، نمک و آب سرد را با هم مخلوط می‌کنیم تا خمیر غلیظ نرمی بدست آید. گی یا روغن نباتی را روی حرارت متوسط گرم می‌کنیم. خمیر را چند ثانیه هم زده سپس از وسیله‌ای برای رشته‌رشته کردن خمیر استفاده نموده و رشته‌ها را در گی سرخ می‌کنیم این عمل را آنقدر تکرار می‌کنیم، تا سطح گی با رشته پوشیده شود. اگر خمیر رقیق است، قطره‌های باریک بجای رشته از آن می‌ریزد. می‌توان آنرا با مقداری آرد نخودچی غلیظ کرده حال رشته‌ها را برگردانیده و سرخ می‌کنیم تا به رنگ قهوه‌ای درآید. روغن آنها را گرفته و کنار می‌گذاریم اگر این رشته‌ها خیلی بزرگ هستند می‌توانیم آنها را پس از خشک شدن به تکه‌های کوچکی قسمت کنیم.

زمان آماده‌سازی طبخ: ۲۵ دقیقه

دوکلا (دال بخارپز ماست):

مواد لازم:

- ۵- زنجبیل تازه رنده شده یا ۱ قاشق غذاخوری پودر زنجبیل یک قاشق چای خوری)
- ۶- نمک ۱ قاشق چای خوری
- ۷- زردچوبه ۱ قاشق چای خوری
- ۸- آب لیمو ۱ قاشق غذاخوری
- ۹- گی داغ شده ۳ قاشق غذاخوری
- ۱۰- بیکینگ پودر ۱/۵ قاشق چایخوری
- ۱۱- گی سفت ۲ قاشق غذاخوری
- ۱۲- گنجد ۲ قاشق غذاخوری
- ۱۳- تخم خردل سیاه (در صورت ۱ قاشق غذاخوری تمایل)
- ۱۴- نارگیل رنده شده ۵ قاشق غذاخوری
- ۱۵- برگ گشنیز خردشده ۴ قاشق غذاخوری

## طرز تهیه:

ابتدا عدس را شسته و آنرا حداقل ۴ ساعت خیس می‌کنیم. پس از این مدت آب آنرا گرفته و در مخلوط‌کن با ماست و آب مخلوط می‌کنیم آنقدر ادامه می‌دهیم تا اینکه صاف شود. سپس آنرا به پارچه‌ای ضخیم پوشانده حداقل ۶ ساعت می‌گذاریم در محل گرمی بماند. قابلمه‌ای که برای یک کیک ۲۰ سانتی متری مناسب باشد تهیه می‌کنیم. به یک نوع حلقه صفحه مانند نیاز داریم تا کیک پز را از ته قابلمه‌ای که می‌خواهیم دوکالا را بخار پز کنیم جدا کند. وسط آن نیز باید سوراخی باشد، تا بخار به ته ظرف نرسد. به ارتفاع ۵ سانتی‌متر آب در قابلمه‌ای ریخته و آنرا می‌جوشانیم. اکنون فلفل تازه را له کرده با مقداری آب خمیر می‌کنیم و به خمیر فوق اضافه می‌کنیم، سپس زنجبیل زردچوبه و نمک و آبلیمو و گی آب کرده و بکینگ پودر را به آن اضافه کرده و آنرا خوب مخلوط می‌کنیم کیک پز را با کمی کره یا گی چرب کرده و خمیر را در داخل آن می‌ریزیم و قالب را روی صفحه حلقه‌مانند

درون قابلمه‌ای که آب در آن در حال جوشیدن است قرار می‌دهیم. به مدت ۲۰ الی ۲۵ دقیقه دوکالا را بخارپز می‌کنیم تا هنگامیکه موقع لمس کردن بحالت ارتجاعی و فتری درآید. بعد از آماده کردن مواد بالا، دو قاشق غذاخوری گی را در ظرف کوچکی گرم کرده و خردل و گنجد را در آن سرخ می‌کنیم. وقتی بو دادن خردل تمام شد این ادویه‌ها را بر روی دوکالا ریخته و سپس نارگیل رنده شده و برگ گشنیز را روی آن می‌پاشیم. وقتی سرد شد آن را به شکل لوزیهای ۷/۵ سانتی‌متری می‌بریم و با دقت آنها را از داخل قابلمه برداشته سپس آنرا با چاشنی نارگیل سرو می‌کنیم.

زمان خیس کردن: حداقل ۴ ساعت

زمان ماندن خمیر: حداقل ۶ ساعت

زمان آمادسازی و طبخ: ۲۵ دقیقه

توجه: به جای زنجبیل تازه می‌شود از پودر زنجبیل خشک و به جای شکر قرمز از شکر معمولی استفاده کرد (البته شکر قرمز بسیار مقوی است). دال یا لپه هندی را در بیشتر سوپرها و یا مغازه‌های هندی می‌توان تهیه کرد.

## ماتهی - کراکهای هندی:

## مواد لازم:

- ۱- آرد گندم یا سفید الک شده ۲۵۰ گرم (۳ فنجان)
- ۲- زیره سیاه یا گنجد ۲ قاشق غذاخوری
- ۳- نمک ۱ قاشق مرباخوری
- ۴- بیکینگ پودر ۱/۲ قاشق چایخوری
- ۵- گی یا کره ۲ قاشق چایخوری
- ۶- آب ۱ فنجان سرخالی

## طرز تهیه:

آرد را با گنجد یا زیره، نمک و بکینگ پودر در ظرف بزرگی مخلوط می‌کنیم. گی

یا کره را به میزان کافی به آن اضافه می‌کنیم، تا به خمیر کاملاً سفتی تبدیل شود. سپس آنرا به مدت حداقل ۵ دقیقه خوب ورز می‌دهیم، تا خمیر کاملاً صاف و کشدار شود. حال آنرا به مدت چند دقیقه می‌گذاریم بماند در تابه‌ای که ارتفاع  $\frac{1}{3}$  روغن گیاهی یا گی ریخته و آنرا روی حرارت متوسط قرار می‌دهیم، در حالیکه گی گرم می‌شود خمیر را به شکل دایره بزرگی به ضخامت ۱ سانتی متر پهن کرده و آنرا با چاقوی تیز به لوزیهای به ضلع ۵ سانتی متر می‌بریم و به آرامی آن را داخل روغن گی داغ شده می‌گذاریم.

حرارت باید تنظیم شود بطوریکه دو طرف کراکرها به مدت ۴ الی ۵ دقیقه سرخ و به رنگ قهوه‌ای طلائی درآید. با کفگیر آنها را از روغن خارج کرده و در یک صافی گذاشته تا روغن اضافی آنها کاملاً گرفته شود، سپس بقیه کراکرها را به همان روش سرخ می‌کنیم.

زمان آماده کردن و طبخ: ۳۰ دقیقه

- |                            |                                |
|----------------------------|--------------------------------|
| ۹- آرد نخودچی              | ۱۰۰ گرم (یک فنجان)             |
| ۱۰- پودر فلفل سیاه         | ۱ قاشق چای خوری                |
| ۱۱- کلم کوچک سبز           | ۱ عدد                          |
| ۱۲- گی                     | ۲ قاشق غذاخوری                 |
| ۱۳- بادام                  | ۵۰ گرم (۱ فنجان)               |
| ۱۴- زنجبیل تازه رنده شده   | ۱ قاشق چای خوری یا پودر زنجبیل |
| ۱۵- فلفل خشک خردشده (قرمز) | ۱ عدد                          |
| ۱۶- پنیر آماده و خردشده    | ۲۵۰ گرم                        |
| ۱۷- برگ گشنیز تازه         | ۲ قاشق غذاخوری                 |
| کاملاً خردشده              |                                |
| ۱۸- یا پودر گشنیز          | ۱ قاشق چای خوری                |

### طرز تهیه:

ابتدا در قابلمه کوچکی مقدار ۲ قاشق گی را گرم کرده و دارچین، میخک، زیره را در حال همزدن سرخ می‌کنیم حدود ۳۰ الی ۴۵ ثانیه باین کار ادامه می‌دهیم. سپس گوجه‌فرنگی را اضافه کرده و به آرامی حدود نیم ساعت آن را می‌پزیم تا سس لطیفی به دست آید. بعد کشمش را ریخته و آب‌لیمو، زردچوبه و دو قاشق چایخوری نمک به آن می‌افزاییم و به این ترتیب تمام ادویه‌ها را می‌پزیم و قابلمه را از روی اجاق برمی‌داریم اکنون آرد نخودچی را درون کاسه‌ای ریخته با کمی نمک و فلفل و با مقداری آب آنرا مخلوط کرده تا خمیر سفتی بدست آید. روی کاسه را پوشانیده و کنار می‌گذاریم. حال ریشه و برگهای پزمرد و خراب کلم را جدا کرده، آن را می‌شوئیم و با یک قاشق چایخوری نمک در آب جوش قرار می‌دهیم. پس از ۸ الی ۱۰ دقیقه کلم را به دقت از آب خارج کرده و آن را با آب سرد می‌شوئیم. ۸ تا ۱۰ برگ آن را بدون آنکه خرد شود جدا می‌کنیم. (می‌توان از بقیه کلم برای خوراکهای دیگر استفاده کرد) از چاقوی پوست‌کنی کوچکی برای نازک کردن قسمتهای سفت کلم (که در وسط برگهاست) می‌توان استفاده کرد. (بدون خرد شدن برگها) این عمل

### بباندگوبی کوفته (برگهای پر شده کلم)

مواد لازم:

- |                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| ۱- گی                | ۲ قاشق غذاخوری      |
| ۲- دارچین            | ۱ قاشق مرباخوری     |
| ۳- میخک (پودر شده)   | ۲ عدد در صورت تمایل |
| ۴- زیره کوبیده       | ۱ قاشق مرباخوری     |
| ۵- گوجه‌فرنگی خردشده | ۱ کیلو              |
| پوست کنده            |                     |
| ۶- کشمش              | ۴ قاشق غذاخوری      |
| ۷- زردچوبه           | ۱ قاشق چای خوری     |
| ۸- نمک               | ۱ قاشق مرباخوری پُر |

۱- قاشق چایخوری	۷- زعفران
۲- قاشق غذاخوری	۸- شیر گرم
۲۵۰ گرم	۹- برگ اسفناج پاک شده
۱ قاشق چایخوری	۱۰- پودر فلفل سیاه
۱ قاشق چایخوری	۱۱- گراساماسالا
۱ قاشق چایخوری	۱۲- زردچوبه
۱ قاشق چایخوری	۱۳- زیره سیاه
به مقدار کافی	۱۴- گمی برای سرخ کردن

### طرز تهیه:

ابتدا برنج را با دو برابر مقدار آن، آب ولرم و یک قاشق چای خوری نمک می‌پزیم، (حدوداً ۱۸ دقیقه تا زمانی که کاملاً آب آن جذب شود.) و آنرا کنار می‌گذاریم. سبب زمینی‌ها را کاملاً پخته و آنها را پوست می‌کنیم.  $\frac{1}{4}$  قاشق چای خوری نمک را با پنیر مخلوط کرده و آنرا به صورت خمیر نرمی درمی‌آوریم، سپس با پارچه مرطوبی پوشانیده کنار می‌گذاریم. آرد نخودچی، نمک (یک قاشق چای خوری)، زیره سیاه و زردچوبه را در کاسه‌ای ریخته و مقداری آب نیز به آن اضافه می‌کنیم تا خمیر نرمی بدست آید و می‌گذاریم تا بماند سپس زعفران را در شیر گرم ریخته و آنرا با برنج پخته شده مخلوط می‌کنیم.

اسفناج را با ریختن به داخل آب جوش برای یک دقیقه نرم کرده و بعد آب آن را می‌گیریم، اسفناج را با فلفل سیاه و  $\frac{1}{4}$  قاشق چای خوری نمک مخلوط کرده و کنار می‌گذاریم گرام ماسالا و زردچوبه را با یک قاشق چای خوری نمک به سبب زمینی اضافه نموده و خمیر نرمی از آن تهیه می‌کنیم. سپس پنیر، اسفناج و مخلوط سبب زمینی هریک را به ۶ قسمت تقسیم می‌کنیم.

یک بخش از برنج را در دست گرفته و آنرا به شکل گلوله فشرده‌ای درآورده بعد یک قسمت از پنیر را در کف دست پهن می‌کنیم، گلوله برنج را در وسط آن قرار می‌دهیم و سپس لبه‌های آن را بالا می‌بریم تا کاملاً گلوله برنج را بپوشاند. آنرا میان

برگها را نرمتر می‌کند. آنها را خشک کرده و کنار می‌گذاریم. گمی را در قابلمه کوچکی داغ کرده و بادام خردشده، زنجبیل رنده شده و فلفل‌ها را در آن سرخ می‌کنیم. پنیرهای خردشده را با برگهای گشنیز، فلفل قرمز و بقیه نمک به داخل آن ریخته و بر روی شعله متوسط قرار می‌دهیم و آن را مرتب هم می‌زنیم تا مواد به خوبی باهم مخلوط شوند سپس برگهای کلم را باز کرد و یک قاشق غذاخوری از این مواد را در وسط هریک ریخته و نوک برگ را تا زده و آنرا محکم می‌پیچیم و در خمیر سفت فرو کرده و سپس به مدت ۵ الی ۶ دقیقه در گمی یا روغن داغ شده سرخ می‌کنیم تا به رنگ قهوه‌ای طلایی درآید.

کلم‌های سرخ شده را در بشقاب غذاخوری قرار داده و آنها را با سس گوجه‌فرنگی که قبلاً تهیه کرده‌ایم می‌پوشانیم. به جای سرخ کردن کلم‌های پیچیده می‌توان آنها را پخت، که برای این روش احتیاج به خمیر نمی‌باشد. لوله‌های کلم را پهلوی پهلوی در داخل قابلمه در فر قرار داده آنها را با سس گوجه‌فرنگی می‌پوشانیم و با ۳۰ درجه فارنهایت یا ۱۵۰ سانتی‌گراد حرارت به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه می‌پزیم.

زمان پخت: ۱/۱۵ دقیقه

### نرگس کوفته (کوفته سلطنتی):

مواد لازم:	
۱- برنج سفید	۲۵۰ گرم (۱ فنجان پر)
۲- سبب زمینی متوسط	۸ عدد
۳- نمک	۱ قاشق مرباخوری
۴- پنیر	۲۰۰ گرم
۵- آرد نخودچی	۲۵۰ گرم (۳ فنجان سرصاف)
۶- زردچوبه	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری

کف دستهای خود می چرخانیم تا صاف شود. گلوله را با یک یا دوتا از برگهای ریشه‌ای اسفناج و یک لایه از مخلوط سیب‌زمینی پوشانیده، گلوله را فشار می دهیم و با انتقال از یک دست به دست دیگر آنرا صاف می کنیم.

وقتی چند گلوله آماده شد اولین خمیر را هم زده و مقداری روی گلوله‌ها می‌ریزیم و آن‌ها را در روغن گی داغ شده ریخته و مرتب می‌غلطانیم تا نسوزد و به اندازه‌ای سرخ شود که به رنگ قهوه‌ای درآید. کوفته‌ها را پس از درآوردن از روغن در ظرفی قرار داده و گرم سرو می‌کنیم.

### داهی وادا (کوفته دال در سس ماست)

داهی وادا مخلوطی از اوراد دال بار است. در هندوستان از یک برگ تازه موز برای نگهداری وادا قبل از ریختن به داخل گی استفاده می‌شود اما شما می‌توانید از دست خود استفاده کنید و کاملاً مطمئن شوید که خمیر به قدر کافی سفت است که شکلش حفظ شود.

### مواد لازم:

۱- اوراد دال پاک شده و شسته ۲۰۰ گرم (یک فنجان)  
شده (لپه هندی) یا لپه معمولی

۱ قاشق مرباخوری  
۲ عدد

۱ قاشق مرباخوری

۱ قاشق مرباخوری

به مقدار کافی

۲ فنجان

۱ قاشق غذاخوری

۳ قاشق غذاخوری

۱ قاشق چای خوری  
۲

### طرز تهیه:

ابتدا دال را چند ساعت در آب گرم خیس می‌کنیم بعد آنرا از آب خارج کرده در آسیاب پودر می‌کنیم. سپس با مقدار کافی آب به صورت خمیر سفتی درآورده خمیر را داخل کاسه‌ای ریخته و با فلفل سبز خردشده، زیره سبز، زنجبیل و نمک فاشق چایخوری نمک مخلوط می‌کنیم.

گی را در قابلمه‌ای ریخته و آنرا با شعله متوسط گرم می‌کنیم. حال دست چم خود را مرطوب کرده و ۵۰ گرم از مایه کف دست می‌گذاریم و به آرامی با دست دیگر خمیر را پهن کرده تا به شکل نان پهنی درآید. بعد با انگشت کوچک دست یک گودی در وسط آن ایجاد می‌کنیم. حال با دقت آن را به داخل گی انداخته چون دال خیلی سفت نیست این عمل ممکن است نیاز به کمی تمرین داشته باشا (اگر مشکل است نگران نشوید شما می‌توانید از قاشق نیز برای گذاشتن خمیر به داخل گی استفاده کنید) به مدت ۶ الی ۸ دقیقه دو طرف وادها را سرخ می‌کنیم؛ قرمز متمایل به قهوه‌ای رنگ شوند و آنها را از صافی عبور داده تا روغن اضافی آذ گرفته شود.

حال نارگیل رنده شده، گشنیز تازه، فلفل قرمز و بقیه نمک را داخل ماست ریخته و با آن مخلوط می‌کنیم. و روی وادها را با این سس یک ساعت قبل از سرو کردن می‌پوشانیم.

گودی وسط هریک از وادها را با مقداری چاشنی خرما و تمبرهندی پر می‌کنیم  
زمان طبخ: ۴۰ دقیقه

### گاجار وادا (کوفته‌های هویج ادویه زده):

### مواد لازم:

۱- هویج متوسط و خردشده ۴ الی ۵ عدد

۲- آرد نخودچی ۱۰۰ گرم (یک فنجان)

۳- گردو یا فندق ۴ قاشق غذاخوری (به قطعات درشت خردشده)

- ۴- پوردنارگیل تازه  
 ۱ قاشق غذاخوری
- ۵- برگ گشنیز یا جعفری تازه  
 ۲ قاشق غذاخوری
- ۶- فلفل تازه  
 ۲ عدد (شسته و خرد شده)
- ۷- گرام ماسالا  
 ۱ قاشق چایخوری
- ۸- زردچوبه  
 $\frac{1}{2}$  قاشق چایخوری
- ۹- نمک  
 $\frac{1}{2}$  قاشق چای خوری
- ۱۰- بیکینگ پودر  
 $\frac{1}{2}$  قاشق چای خوری
- ۱۱- گی یا روغن گیاهی  
 به مقدار کافی

## طرز تهیه:

ابتدا هویج‌ها را با رنده مناسب فلزی رنده می‌کنیم. تا حدود دو فنجان (۲۵۰ گرم) هویج رنده شد بدست آید. هویج‌های رنده شده را با مواد دیگر در کاسه بزرگی می‌ریزیم و با مقدار کافی آب مخلوط می‌کنیم تا خمیر سفتی بدست آید، بطوریکه در هنگام سرخ کردن بیکدیگر بچسبد. گی یا روغن گیاهی را در قابلمه‌ای بر روی شعله متوسط حرارت می‌دهیم. مقداری از خمیر را با قاشق غذاخوری برداشته و با انگشت کمی خمیر را درون روغن یا گی داغ می‌ریزیم.

(می‌توانیم از ملاقه کوچک بستنی نیز برای قرار دادن خمیر به داخل گی استفاده کنیم.) این عمل را انجام داده تا حدود ۸ الی ۱۰ واداً بطور همزمان بپزند. حرارت را تنظیم کرده و وادها را زیر و رو می‌کنیم، بطوریکه در مدت ۴ الی ۵ دقیقه تمام آنها کاملاً قهوه‌ای رنگ شوند سپس آنها را با کفگیر درآورده و در صافی قرار می‌دهیم تا روغن اضافی آن گرفته شود. گاجار واد را گرم و با سبزیجات تازه و ماست سرو می‌کنند.

نوعه: در صورتیکه چسبندگی آن به اندازه کافی نباشد می‌توان مقداری آرد مخلوطی بدان افزود.

زمان پخت: ۳۵ دقیقه

## کاتمیر وادا: (لقمه‌های لذیذ آرد نخودچی و برگهای گشنیز)

مواد لازم:

- ۱- گشنیز تازه  
 $\frac{1}{2}$  فنجان
- ۲- یا برگهای اسفناج  
 ۱ فنجان
- ۳- آرد نخودچی  
 ۲۰۰ گرم (دو فنجان)
- ۴- ماست معمولی  
 ۱ فنجان
- ۵- فلفل تازه خرد شده  
 ۱ یا ۲ عدد
- ۶- نمک  
 $\frac{1}{5}$  قاشق چایخوری
- ۷- آب  
 ۲ فنجان سرخالی
- ۸- گی یا روغن گیاهی  
 به مقدار کافی

## طرز تهیه:

ابتدا برگهای گشنیز یا اسفناج را پاک کرده، ساقه بلند آنها را گرفته و کاملاً می‌شوئیم سپس برگها را به قطعات کوچک خرد کرده و با آرد نخودچی، ماست و فلفل و نمک در مخلوط‌کن مخلوط می‌کنیم و در حال هم زدن آب را به آهستگی به آن اضافه می‌کنیم تا مخلوط به غلظت شیر درآید. مخلوط به دست آمده را داخل ظرف متوسطی ریخته و روی شعله کم می‌گذاریم حدود ۱۵ الی ۲۰ دقیقه بپزد. به محض سفت شدن مرتب با قاشق چوبی بزرگی آنرا هم می‌زنیم تا خمیر به ته ظرف نچسبد. خمیر وقتی آماده است که اگر کمی از آن را روی یک سطح سرد بریزیم سفت شود.

حال خمیر را در داخل قالبی با ارتفاع کم (حدود ۲/۵ الی ۵ سانتی متر ارتفاع) پهن کرده و می‌گذاریم به مدت حداقل ۱۵ دقیقه سرد شود. وقتی خمیر سفت شد آنرا به شکل لوزی بریده و در روغن گی یا روغن گیاهی سرخ می‌کنیم تا به رنگ قهوه‌ای طلائی درآید سپس آنها را از روغن خارج کرده و از صافی رد می‌کنیم تا روغن اضافی آن گرفته شود حال می‌توانیم آن را با خرما، تمبره‌ندی یا چاشنی



نعناع سرو کنیم.

زمان طبخ: ۴۵ دقیقه

## جالبی:

مواد لازم:

- |                                 |                      |
|---------------------------------|----------------------|
| ۱- آرد سفید (۲۵۰ گرم) ۱/۵ فنجان | ۲- آرد برنج          |
| ۳- ماست ساده                    | ۴- پودر زعفران       |
| ۵- آب گرم                       | ۶- بیکنگ پودر        |
| ۷- آب                           | ۸- شکر               |
| ۹- گلاب                         | ۱۰- گی یا روغن گیاهی |
- ۱- آرد سفید (۲۵۰ گرم) ۱/۵ فنجان  
 ۲- آرد برنج (۱۵۰ گرم) ۱ فنجان  
 ۳- ماست ساده (۲۵۰ میلی لیتر) ۱ فنجان  
 ۴- پودر زعفران ۱ قاشق چایخوری  
 ۵- آب گرم ۱ فنجان یا کمی بیشتر  
 ۶- بیکنگ پودر ۱ قاشق چایخوری  
 ۷- آب ۲/۵ فنجان (برای شربت)  
 ۸- شکر ۳ فنجان  
 ۹- گلاب ۱ قاشق غذاخوری  
 ۱۰- گی یا روغن گیاهی به مقدار کافی

طرز تهیه:

آرد سفید و آرد برنج، ماست و زعفران را با آب گرم، در کاسه بزرگی مخلوط کرده تا خمیر نرمی بدست آید. سپس روی کاسه را با پارچه ای پوشانده و آنرا در محل گرمی به مدت یک یا دو روز قرار دهید تا خمیر ترش شود. می توانید با اضافه کردن ۱/۲ قاشق چایخوری بیکنگ پودر در این عمل را تسریع نمایید.

خمیر و فنی آماده است که روی سطح آن حباب نمایان شود. حال شربت را با جوشانیدن آب، شکر و عسل زعفران به مدت ۱۰ دقیقه تهیه می نمایم.

شربت را از روی حرارت برداشته و به آن اسانس گلاب اضافه می کنیم. حال گی

