

یا روغن گیاهی را در تابه‌ای ریخته و حرارت می‌دهیم. خمیر را دوباره هم زده تا به غلظت و سفتی خمیر پنکیک درآید. اگر خمیر خیلی رقیق است، می‌توانیم مقداری آرد سفید به آن اضافه کنیم. با یک قیف خامه کوچک حلقه‌های مارپیچ به طول ۱۳ سانتی‌متر در داخل گی درست کرده و آنرا سرخ می‌کنیم و آنرا پشت و رو کرده تا کاملاً سرد و خشک شده و دو طرف آن به رنگ طلایی درآید. بوسیله کفگیر آنرا از روغن خارج کرده و روغن آنرا می‌گیریم و در شربت گرم به مدت نیم دقیقه خیس می‌نمائیم بطوریکه همچنان ترد و خشک باقی بماند. جالبی‌ها را در دیس چیده آنها را گرم یا در حرارت اتاق سرو کنید.

زمان ماندن: ۱ شب

زمان آماده‌سازی و طبخ: ۴۵ دقیقه

### لاگلا (آرد نخودچی و گلوله‌های میوه خشک):

مواد لازم:

- |                            |                      |
|----------------------------|----------------------|
| ۱ لیوان                    | ۱- آب                |
| ۳۰۰ گرم (۱/۵ فنجان)        | ۲- شکر               |
| $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری | ۳- پودر جوز هندی     |
| $\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری | ۴- میخک پودر شده     |
| ۱۰۰ گرم (۱ فنجان)          | ۵- کشمش              |
| ۱۵۰ گرم ۱ فنجان            | ۶- انجیر خشک خرد شده |
| ۱ فنجان                    | ۷- خرمای خشک نصف شده |
| ۱۵۰ گرم (۱/۵ لیوان)        | ۸- آرد نخودچی        |
| ۱ فنجان                    | ۹- آب برای درست کردن |
- آرد نخودچی

- ۳- شکر  
 ۴- پودر پسته  
 ۵- گلاب  
 ۱- لیوان  
 ۴ قاشق غذاخوری  
 ۱ قاشق غذاخوری  
 ۱ قاشق چایخوری

آرد برنج و ۴ قاشق غذاخوری شیر را در کاسه‌ای مخلوط می‌کنیم تا خمیر لری می‌بدست آید. و آنرا کنار می‌گذاریم بقیه شیر را جوشانیده و ۲۵ دقیقه آنرا می‌پزیم. هرچند دقیقه آنرا هم می‌زنیم تا به  $\frac{1}{4}$  مقدار اولیه برسد. اکنون مخلوط آرد برنج را به داخل شیر ریخته و هم می‌زنیم و به همراه پسته کوبیده و شکر ۱۰ دقیقه آنرا می‌جوشانیم. سپس آنرا از روی حرارت برداشته مخلوط‌ها را با گلاب و هل کوبیده معطر می‌کنیم آنرا در قالب‌ها ریخته، در فریزر می‌گذاریم. هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه کالفی را هم می‌زنیم تا لایه یخ بشکند وقتی برای هم‌زدن خیلی سفت شد، آنرا می‌گذاریم تا یخ بزند. می‌توانیم هر تکه‌ای از کالفی را در ظرف کوچک بستنی خوری سرو کنیم. برای ایجاد تنوع می‌توانیم کالفی را با پودر کاستنی و وانیل و پودر فندق یا بادام هندی یا دانه‌های توت خوشمزه کنیم.

یک طریقه آسان برای درست کردن بستنی، ترکیب ۶ فنجان خامه سرد شده، یک فنجان (۲۰۰ گرم) شکر و مقداری اسانس است که آنها را در مخلوط‌کن برقی ریخته و هم می‌زنیم تا مخلوط غلیظی بدست آید. غلظت خامه باید به اندازه‌ای باشد که مخلوط‌کن براحتی حرکت کند. مخلوط را در فنجان‌ها ریخته و فریز می‌کنیم (اگر مخلوط‌کن در دسترس نیست می‌توان از هم‌زدن با چنگال استفاده کرد).

توجه: در صورت تمایل مقدار شکر را کمی بیشتر بریزید.

زمان و آماده‌کردن: ۱/۵ ساعت

زمان فریز شدن: ۲ ساعت

- ۱۰- گردو یا بادام یا پسته خردشده ۱ فنجان  
 ۱۱- پودر نارگیل  
 ۱۰۰ گرم ۱ فنجان

طرز تهیه:

آب، شکر، ادویه‌ها و میوه‌های خشک را می‌جوشانیم تا میوه‌های خشک خوب نرم شوند و مخلوط به شکل سس غلیظی درآید. و مخلوط را جوشانده. اکنون برای تهیه بانندیز (مرواریدهای سرخ شده آردنخودچی) با مخلوط کردن آرد نخودچی و آب یک خمیر صاف سفت درست کرده، گی را با حرارت متوسط گرم می‌کنیم. صافی سوراخ درشتی را بر روی گی داغ شده نگه داشته. با وسیله‌ای شبیه کارد از سوراخهای صافی به مقدار کافی خمیر به داخل گی می‌ریزیم تا سطح آن از این تکه‌ها پوشیده شود و می‌گذاریم به آرامی در حدود ۴ دقیقه بپزد. سپس آنها را تبدیل به تکه‌های زرد طلائی و خشک می‌کنیم. (نگذارید رنگ آن قهوه‌ای شود) همانطوریکه هر تکه‌ای پخته می‌شود آنرا از داخل گی خارج و روغن آنرا گرفته و در کاسه بزرگی می‌ریزیم. این عمل را آنقدر تکرار می‌کنیم تا تمام خمیر، به بانندیز تبدیل شود. آنها را در کاسه می‌ریزیم حال شربت میوه‌های خرد شده و پودر نارگیل خشک را با بانندیزها مخلوط کرده و هم می‌زنیم. سپس دست خود را مرطوب کرده و ۱۶ گلوله به اندازه‌ها گردو درست می‌کنیم و آنها را در بشقاب قرار می‌دهیم تا سفت شوند.

زمان آماده‌سازی و طبخ: ۳۰ الی ۴۰ دقیقه می‌باشد.

مواد لازم:

۱- آرد برنج

۲- شیر

بستنی هندی (کالفی):

## گجر حلوا (پوره هویج)

مواد لازم:

۱- هویج تازه	۱ کیلو
۲- کره	۱۵۰ گرم) ۱ فنجان
۳- شیر	۲ فنجان
۴- شکر	۳۰۰ گرم) ۱/۵ فنجان
۵- بادام خردشده و کمی سرخ شده	۳ قاشق غذاخوری
۶- کشمش	۳ قاشق غذاخوری
۷- هل کوبیده	۱ قاشق چای خوری

طرز تهیه:

هویج‌ها را شسته، پوست کنده و با رنده ریزرنده می‌کنیم. کره را در قابلمه کوچک آب کرده، هویج‌های رنده شده را در آن می‌ریزیم. آنها را به مدت ۱۰ دقیقه در حرارت متوسط می‌پزیم، و برای جلوگیری از سوختن و اطمینان از پختن آنها مرتب هم می‌زنیم. شکر، شیر، بادام و کشمش را به آن می‌افزاییم. ۲۰ تا ۳۰ دقیقه دیگر آنها هم می‌زنیم، تا حلوا سفت شود و از قابلمه جدا شود. حلوا را در ظرف دیگر قرار می‌دهیم. به محض اینکه به قدر کافی سرد شد به شکل یک گردی به ضخامت ۲/۵ cm درآورده و روی آنرا با هل تزئین می‌کنیم.

## راسگولا (گلوله‌های پنیر خیس خورده در شربت معطر گل سرخ) «شربت گلاب»

مواد لازم:

۱- پنیر	۲۵۰ گرم
---------	---------

۲- آب	۳ فنجان
۳- شکر	۲۵۰ گرم (۱/۵ لیوان)
۴- گلاب	۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

اگر از شیر خام برای درست کردن پنیر استفاده می‌کنید، سرشیر آنرا به‌جای بگیریید زیرا اگر پنیر چرب باشد، گلوله‌های پنیر ممکن است در ضمن پختن محرد شود. پنیر تازه را در تنظیفی ریخته و آنرا آویزان می‌کنیم و با ورزهای آنرا فشار می‌دهیم تا آب آن گرفته و کاملاً خشک شود.

پنیر را در سطح تمیزی قرار داده و خرد می‌کنیم با حرکت مالشی آنرا با کف دست خوب ورز می‌دهیم تا اینکه نرم شود و کمی چربی پس دهد. اکنون آنرا به تکه‌های گرد جدا کرده، به شکل گلوله‌هایی که کاملاً صاف و گرد هستند، بدون هیچ ناصافی درمی‌آوریم.

با جوشاندن آب و شکر به مدت پنج دقیقه شربتی درست کرده و در قابلمه متوسطی می‌ریزیم. نیمی از شربت را در کاسه‌ای ریخته و آنرا با گلاب معطر می‌سازیم سپس آنرا برای سرد شدن کنار می‌گذاریم. قابلمه‌ای با نیمی دیگر از شربت در روی حرارت قرار می‌دهیم تا بجوش آید و به آرامی گلوله‌ها را در داخل شربت می‌اندازیم.

جای کافی برای پف کردن آنها گذاشته (زیرا آنها تقریباً دو برابر می‌شوند) حرارت را تنظیم می‌کنیم تا آب به آرامی بجوشد. در آن را می‌گذاریم تا ده دقیقه دیگر بپزد و پنیرها کاملاً پف کنند و اسفنج مانند بشوند. درحالی‌که گلوله‌های پنیر می‌پزند، یکی دوبار مقداری آب سرد بر روی آن می‌پاشیم، این عمل آنها را اسفنجی و سفیدرنگ می‌کند. اکنون با دقت هر گلوله را با قاشق در داخل شربت خنک ریخته و آنها را سرو می‌کنیم.

## سوجیکا حلوا پوره نشاسته

مواد لازم:

۱- شکر	۳۰۰ گرم (۱/۵ فنجان)
۲- آب یا شیر	۳ فنجان
۳- زعفران	پودر شده ۱ قاشق مرباخوری پر
۴- جوزهندی رنده شده	۱/۲ قاشق چایخوری
۵- کشمش ریز	۱ فنجان
۶- گردو یا فندق	۱ فنجان
۷- کره	۲۰۰ گرم (۱ لیوان)
۸- نشاسته	۲ فنجان

طرز تهیه:

آب (یا شیر)، شکر، زعفران و جوزهندی را در یک قابلمه مخلوط می‌کنیم تا یک دقیقه بجوشد. کشمش‌ها را به آن اضافه می‌کنیم و حرارت را کم‌تر کرده آنرا می‌جوشانیم. فندق (گردو) را کمی سرخ کرده به تکه‌های کوچک خرد کرده و کنار می‌گذاریم.

کره را در یک قابلمه با حرارت متوسط (کم) آب کرده نشاسته را اضافه می‌کنیم و با قاشق چوبی در حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در حال هم زدن سرخ می‌کنیم تا اینکه نشاسته به رنگ طلائی درآید و کره از مواد جدا شود بعد حرارت را کمتر می‌کنیم. اکنون به آرامی مایع شیرینی را به داخل قابلمه می‌ریزیم و درحالیکه با دست دیگر آن را هم می‌زنیم، دقت می‌کنیم، زیرا مخلوط به محض برخورد مایع با مواد داغ به اطراف می‌پرد. لحظه‌ای به سرعت هم می‌زنیم تا تکه‌تکه نشود. فندق‌های خرد شده را اضافه کرده، در آن را می‌گذاریم و آن را دو تا سه دقیقه می‌جوشانیم، تا تمام مایع جذب مواد شود سرانجام حلوا را به سرعت هم می‌زنیم تا پف کند. اکنون حلوا برای سرو آماده می‌باشد.

## «حلوای فندق»:

مواد لازم:

۱- فندق یا بادام کوبیده	۲۵۰ گرم
۲- شیر	نیم کیلو ۲ لیوان
۳- کره	۲ قاشق غذاخوری
۴- شکر قرمز	۲۵۰ گرم یا ۱/۵ لیوان

(توجه: اگر شکر قرمز در دسترس نبود از شکر معمولی استفاده شود)

طرز تهیه:

ابتدا قابلمه را روی حرارت متوسط قرار می‌دهیم و تمام مواد را داخل آن ریخته و گاهی آن را هم می‌زنیم حرارت را طوری تنظیم می‌کنیم که مخلوط به مدت ۱۵ دقیقه، به حالت جوش بماند. (در این مدت گاهی آنرا هم می‌زنیم تا نسوزد) بعد از سفت و غلیظ شدن مخلوط (یا کم شدن مایع مخلوط) حرارت را کمتر می‌کنیم به طوری که از ظرف جدا و از ته قابلمه کنده شود. آنرا به داخل بشقاب چرب شده با کره منتقل می‌کنیم، تا سرد شود. (این حلوا را وقتی داغ است نیز می‌توانیم به عنوان تزئین بر روی کیک بریزیم) انگشتان مان را مرطوب کرده و حلوا را به شکل کیک گردی، به ضخامت ۲/۵ سانتی متر پهن می‌کنیم. وقتی سفت شد آنرا به تکه‌های دلخواه می‌بریم و روی هر قطعه را نیمی از بادام هندی سرخ شده می‌گذاریم. از یک کارد برای بلند کردن تکه‌های بریده شده از بشقاب و گذاشتن در ظرف دیگر استفاده می‌کنیم.

زمان آماده‌سازی و طبخ: ۳۰ دقیقه

ساختنش (در پنیر هندی):

مواد لازم:

۱- پنیر کورد	نیم کیلو
--------------	----------

## ۲- شکر

۱ فنجان

## طرز تهیه:

پنیر را در سطح تمیزی قرار می‌دهیم و با دقت آن را ورز داده تا خرده‌های ریز آن از بین برود و خمیر نرمی بدون حباب از آن بدست آید. (هرچه خمیر نرمتر باشد ساندش بهتر خواهد شد.) خمیر را نصف می‌کنیم، یک قسمت آنرا برداشته و با شکر ورز می‌دهیم (قاعده طبیعی آن است که بایستی نصف خمیر را با  $\frac{1}{4}$  شکر ورز داد) آنرا به آرامی در تابه با شعله کم می‌پزیم و دائماً با قاشق چوبی بهم می‌زنیم. ساندش غلیظ، بزودی نرم می‌شود و سپس دوباره سفت و غلیظ می‌شود. وقتی غلیظ شد و از ته تابه کنده شد (این حالت باید ۴ الی ۶ دقیقه طول بکشد) آنرا از روی حرارت برمی‌داریم و از پختن بیش از حد ساندش، خودداری می‌کنیم. زیرا خشک و سفت خواهد شد. سرانجام پنیر پخته و نپخته را با هم مخلوط کرده، آنرا بشکل کبکی به قطر  $\frac{2}{5}$  سانتی متر صاف می‌کنیم وقتی سرد شد به شکل مربع‌های کوچک می‌بریم.

یک طریقه سنتی دیگر در پایان تهیه ساندش آن است که چند قطره رنگ خوراکی سبز یا قرمز به خمیر اضافه کنیم و آنرا به شکل مستطیل‌های ۵ سانتی متری ببریم می‌توانیم روی ساندش را با نارگیل رنده شده برشته یا خام بپوشانیم.

۵- دانه‌های آسیاب شده هل ۱ قاشق چایخوری

۶- یا پودر دارچین ۱ قاشق چایخوری

۷- پودر شکر ۲ فنجان

## طرز تهیه:

در یک تابه کره را با حرارت کم آب می‌کنیم. و آرد نخودچی را با آن مخلوط کرده، دائماً آنرا هم می‌زنیم. بعد از ۵ دقیقه آرد باید بقدر کافی برشته شود، تا عطر خود را بیرون بدهد. پودر نارگیل، گردو و هل کوبیده را با آن مخلوط و هم می‌زنیم؛ به مدت دو دقیقه دیگر آنرا در حال هم زدن سرخ می‌کنیم، مواد را خوب هم زده، ظرف را از روی حرارت برمی‌داریم و پودر شکر را به آن اضافه کرده همه آنها را با چنگال مخلوط می‌کنیم تا گلوله‌های آن از بین برود و مواد بطور یکنواخت پخش شوند. چند دقیقه آنرا می‌گذاریم بماند تا سرد شود.

وقتی مخلوط به اندازه کافی سرد شد، دست خود را مرطوب می‌کنیم و آن را به شکل گلوله‌هایی باندازه گردو درست می‌کنیم. می‌توانیم مخلوط را به شکل کیک درآوریم و به مربع‌های کوچک یا لوزی ببریم.

## پوری موز:

## مواد لازم:

۱- آرد گندم خالص	(۲۵۰ گرم) ۲/۵ فنجان
۲- آرد نخودچی	(۵۰ گرم) $\frac{1}{4}$ فنجان
۳- فلفل قرمز	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
۴- زردچوبه	۱ قاشق چایخوری
۵- زیره	۱ قاشق چایخوری
۶- نمک	۱ قاشق چایخوری

## بیسان لادو (شیرینی آرد نخودچی برشته):

## مواد لازم:

۱- کره	۲ فنجان
۲- آرد نخودچی	نیم کیلو (۴ فنجان پر)
۳- نارگیل رنده شده (پودر نارگیل)	۳ قاشق غذاخوری
۴- فندق یا گردو کوبیده	۲ قاشق غذاخوری

- ۷- روغن گی یا کره آب کرده ۱ قاشق غذاخوری  
 ۸- موز رسیده ۲ عدد  
 ۹- شکر قرمز ۲ قاشق چایخوری  
 ۱۰- روغن مایع یا گی برای سرخ کردن به مقدار کافی

## طرز تهیه:

هر دو آرد را در ظرفی بزرگ الک و مخلوط کرده و ادویه‌ها و نمک را به آن می‌افزاییم. روغن گی یا کره آب کرده را کم‌کم بدان افزوده و مخلوط می‌کنیم. در کاسه دیگری موزها را له می‌کنیم و بصورت خمیر نرمی درمی‌آوریم. شکر را در داخل موزهای له شده ریخته و آنها را هم زده سپس این مخلوط را داخل مواد دیگر می‌ریزیم و کاملاً هم می‌زنیم بطوریکه تمام مواد بهم بچسبند. اگر برای سفت شدن آرد به رطوبت بیشتری نیاز داریم، موز له شده بیشتری با یک یا دو قاشق غذاخوری آب گرم به آن می‌افزاییم، اگر خمیر خیلی شل و چسبناک است، آرد بیشتری به آن اضافه می‌کنیم. خمیر را چند دقیقه با دست ورز می‌دهیم تا اینکه مخلوط و سفت شود و آنرا کنار می‌گذاریم. خمیر را ۱۵ الی ۳۰ دقیقه می‌گذاریم بماند بعد آنرا پهن می‌کنیم. همه پوری‌ها را همانند دستور پوری سرخ کرده و برای پذیرایی آماده می‌کنیم.

## ماسالوسا (پنکیک‌های پر شده از سیب‌زمینی تند «ادویه‌دار»)

## مواد لازم:

- ۱- برنج ۱ فنجان پر  
 ۲- اورادال پالپ هندی پاک شده ۱ فنجان سرخالی و یا لپه معمولی  
 رشته شده

- ۳- فلفل سبز تازه خردشده ۲ عدد  
 ۴- شکر قرمز ۱/۲ قاشق چایخوری  
 ۵- نارگیل رنده شده ۴ قاشق غذاخوری  
 ۶- روغن گی ۴ قاشق غذاخوری  
 ۷- زیره ۲ قاشق چایخوری  
 ۸- تخم خردل سیاه ۲ قاشق چایخوری  
 ۹- نمک ۲/۵ قاشق چایخوری  
 ۱۰- سیب‌زمینی متوسط ۱۰ عدد  
 ۱۱- گی یا روغن گیاهی برای چرب کردن سینی فر یا تابه به میزان کافی  
 ۱۲- زنجبیل رنده شده تازه ۳ قاشق چایخوری  
 (یا زنجبیل پودر شده ۱ قاشق چایخوری)  
 ۱۳- زردچوبه ۲ قاشق چای خوری  
 ۱۴- برگ گشنیز خردشده ۳ قاشق غذاخوری  
 ۱۵- کره ۲ قاشق غذاخوری

## طرز تهیه:

برنج و اورادال را، از شب قبل در ظرف جداگانه‌ای خیس می‌کنیم، آنها را جدا شسته و خشک می‌کنیم، سپس آنها را جدا در مخلوط‌کن برقی، با کمی آب مخلوط می‌کنیم تا خمیر نرمی بدست آید.

هر دو خمیر را در کاسه بزرگی با نصف فلفل خردشده، شکر قرمز و ۱/۲ قاشق چایخوری نمک مخلوط کرده و کاملاً بهم می‌زنیم. روی کاسه را می‌پوشانیم و در محل گرمی برای یک یا دو ساعت، یا در صورت امکان تا شب می‌گذاریم بماند. وقتی برای پخت آماده شد، تابه را با نصف قاشق چایخوری گی یا روغن گیاهی چرب کرده و بر روی حرارت متوسط قرار می‌دهیم. خمیر را دوباره هم می‌زنیم تا غلظت آن بحدی برسد که بتوانیم آن را با قاشق به داخل روغن بریزیم هنگامی که

به خوب داغ شد. ۴ قاشق غذاخوری از خمیر را به داخل روغن می‌ریزیم و از شست قاشق برای پهن کردن آن به حالت گرد نازک استفاده می‌کنیم (البته از مرکز به اطراف شروع می‌کنیم) از این مقدار خمیر باید یک ماسالا دوسای نازک تهیه شود. هنر درست کردن دوساها به سرعت پهن کردن خمیر بستگی دارد، قبل از اینکه خمیر بر اثر حرارت سفت شود.

۲ الی ۳ دقیقه آن را می‌پزیم تا اینکه به رنگ قهوه‌ای طلائی درآید آنرا یکدفعه می‌گردانیم. طرف دیگر آن، فقط نیمی از زمان طبخ طرف اول نیاز دارد. پشت آن برگز مانند طرف اول بطور یکنواخت قهوه‌ای نمی‌شود. به درست کردن ماسالاها. امه می‌دهیم تا خمیر تمام شود. ظرف را فقط هنگامی چرب می‌کنیم، که دوساها تسبیده باشند. آنها را داخل بشقابی می‌گذاریم بطوریکه گرم و تازه بمانند تا مانیکه مطابق دستور زیر داخل آنها را پرکنیم.

سیب‌زمینیها را خوب پخته تا نرم شود و بعد پوست بکنید و آنها را با پوست کوب یا دستگاه له کننده کوبیده یا له کنید. نارگیل، باقیمانده فلفل‌ها و جیبیل و چند قطره آب را برای تهیه خمیر ماسالا باهم مخلوط کنید. در یک قابلمه توسط گی یا روغن گیاهی را گرم کنید و زیره، خردل سیاه را در آن سرخ کنید. وقتی به خردل و زیره، خمیر ماسالا را به آن بیفزائید. دقیقه‌ای بعد، زردچوبه را به داخل آن بریزید سپس فوراً سیب‌زمینی‌ها، برگ گشنیز خرد شده و باقی‌مانده نمک را اضافه کنید. بمدت ۵ دقیقه قبل از کنار گذاشتن آنها را سرخ کنید. هر تعداد دوسا ارید به همان اندازه مواد را تقسیم کنیم، یک قسمت را در وسط یک دوسا قرار دهید و آنرا تا کنید.

اکنون تابه را با کره چرب کرده و دو طرف هر دوسای پر شده را برشته کنید. ماسالا دوسا با گوجه فرنگی تازه غذای سنتی خوب هندوستان است.

زمان آماده ساز: ۳۰ دقیقه

زمان ماندن خمیر: ۱ تا ۲ ساعت یا تا شب

زمان طبخ: برای هر دوسا ۵ دقیقه

## ساموسا (۱۲ عدد):

### مواد لازم:

- |                               |                                 |
|-------------------------------|---------------------------------|
| ۱- گل کلم ریزریز شده          | ۲ لیوان                         |
| ۲- نخود فرنگی                 | ۱ لیوان                         |
| ۳- سیب‌زمینی متوسط (پوره شده) | ۴ عدد                           |
| ۴- تخم خردل                   | ۱ قاشق چایخوری (در صورت تمایل)  |
| ۵- زیره                       | ۱ قاشق چایخوری                  |
| ۶- پودر فلفل قرمز             | ۲ قاشق چایخوری                  |
| ۷- زردچوبه                    | ۱ قاشق چایخوری                  |
| ۸- نمک                        | ۱ قاشق مرباخوری                 |
| ۹- گرام ماسالا                | ۱ قاشق غذاخوری                  |
| ۱۰- برگ گشنیز خرد شده         | ۲ قاشق غذاخوری                  |
| ۱۱- آرد                       | ۲ قاشق غذاخوری                  |
| ۱۲- روغن                      | ۱ فنجان سرخالی                  |
| ۱۳- آب                        | به اندازه کافی برای خمیر ساموسا |
| ۱۴- روغن فراوان برای سرخ کردن |                                 |

### طرز تهیه:

گل کلم و نخود فرنگی و سیب‌زمینی را آب پز می‌کنیم سیب‌زمینی‌ها را بعد از پختن پوست گرفته و ریز خرد می‌کنیم. درون ماهیتابه‌ای ۳ قاشق غذاخوری روغن می‌ریزیم وقتی که روغن داغ شد، تخم خردل، زیره و فلفل را داخل آن ریخت و وقتی تخم خردل شروع به صدا دادن کرد، زردچوبه و سایر سبزیجات را داخل ماهیتابه می‌ریزیم. همینطور ادویه‌های باقیمانده را نیز به آن اضافه کرده و با حرارت ملایم سبزیجات را می‌پزیم. و له می‌کنیم (سبزیجات را می‌توان ریزریز شده نیز در داخل ساموسا قرار داد) و می‌گذاریم تا سرد بشود.

**برفی (نوع اول):**

مواد لازم:	۱- شیر	۴ لیوان
	۲- خامه	$\frac{1}{4}$ لیوان
	۳- شکر	$\frac{1}{4}$ لیوان
	۴- وانیل	۱ قاشق چایخوری
	۵- بادام یا گردوی خرد شده یا پودر نارگیل	$\frac{1}{3}$ لیوان

(حدود ۴۰۰ گرم شیرینی می دهد.)

**طرز تهیه:**

شیر را همراه خامه با حرارت توسط، ۴۵ دقیقه می جوشانیم. سپس شکر و وانیل را به آن اضافه کرده و حدود یکساعت یا بیشتر به جوشاندن ادامه می دهیم. و در خلال کار، باید هر ده دقیقه شیر را هم بزیم، تا ته نگیرد. انتخاب قابلمه مناسب، در تهیه این شیرینی بسیار مؤثر می باشد. جوشاندن شیر را ادامه می دهیم، تا مایع غلیظی بدست آید. هنگامی که غلظت مایع به حدی رسید که اگر با یک قاشق یک قطره از مایع غلیظ را در یک لیوان آب سرد بیاندازیم. و انرود و از هم نپاشد، آنگاه بادام یا گردو و یا نارگیل را با آن مخلوط می کنیم و ۳ دقیقه دیگر به پختن ادامه می دهیم. برفی را روی سینی که از قبل آن را چرب کرده بویم می ریزیم، وقتی سرد شد، آن را در یخچال می گذاریم تا کاملاً سفت شود. اکنون می توان آن را به قطعات مربع یا بشکلی دلخواه برید.

برای خمیر، آرد را با  $\frac{1}{4}$  لیوان روغن مخلوط کرده و به اندازه کافی آب می ریزیم تا خمیر آماده شود. خمیر را به ۱۲ قسمت مساوی تقسیم می کنیم. هر قسمت را به ابره ای به قطر ۱۰ سانتیمتر با وردنه پهن کرده و در یکطرف دایره یک قاشق غذاخوری از سبزیجات را می گذاریم و دو طرف خمیر را خوب به هم می چسبانیم. سپس آنها را در روغن فراوان بطوریکه سطح آنها را روغن بگیرد، سرخ می کنیم. ساموسا اگر تند باشد خوشمزه تر می شود).

**سیمپلی و اندرفول**

**مواد لازم:**

۱- شیر خشک (نوع مرغوب)	۲ لیوان
۲- کره	۱ لیوان
۲- پودر شکر (شکر پودر شده)	۲ لیوان
۲- پسته یا گردو یا بادام (به صورت خرد شده)	$\frac{1}{4}$ لیوان یا نارگیل یا کشمش

**طرز تهیه:**

کره را در قابلمه ای با حرارت ملایم آب کرده و آن را از روی حرارت برمی داریم کمی سرد شود. پودر شکر را به آن اضافه کرده و خوب مخلوط می کنیم تا غلظت به صورت خامه درآید. اکنون شیر خشک را به آن اضافه کرده و خوب هم می ریزیم. سپس خشکبار را در آن ریخته و همه مواد را باهم مخلوط می کنیم. اکنون



## برفی (نوع دوم):

مواد لازم:

۱- کره	۱ لیوان
۲- شکر	۱/۵ لیوان
۳- شیر	۱ لیوان
۴- شیرخشک	۳/۵ لیوان
۵- بادام یا گردوی خردشده	۱ لیوان

طرز تهیه:

کره را آب کرده و شکر را در آن می‌ریزیم و با هم خوب مخلوط می‌کنیم. سپس شیر را در آن ریخته و با حرارت متوسط بجوش می‌آوریم. وقتی شیر جوش آمد، حرارت را کم می‌کنیم و شیر خشک را کم‌کم داخل آن می‌ریزیم، خوب به هم می‌زنیم تا شیر خشک در شیر خوب حل شود. سپس پودر نارگیل یا گردو و یا بادام را به آن اضافه می‌کنیم. برای آنکه شیر خشک و شیر خوب مخلوط شوند، می‌توان از مخلوط کن برفی نیز استفاده کرد. وقتی برفی آماده شد روی سینی را چرب کرده و برفی را بطور یکنواخت روی سینی پهن می‌کنیم (برای یکنواخت پهن کردن برفی می‌توان دست را چرب کرد) و آن را در یخچال قرار می‌دهیم. وقتی خوب سرد و سفت شد، آن را به شکل مکعبهای کوچکی می‌بریم. ضمناً می‌توان روی برفی، پسته کوبیده شده ریخت. برای تنوع در طعم برفی، می‌توانیم یک موز رسیده را له کنیم و در هنگام مخلوط کردن با سایر مواد برفی به آن اضافه کنیم.

## برفی نارگیل

مواد لازم:

۱- پودر نارگیل	۱ لیوان
----------------	---------



- ۲- شکر  
۳- شیر  
۴- جوزهندی  
۵- تخم شش عدد هل را کوبیده، و پودر می‌کنیم.
- ۱/۵ لیوان  
۶ لیوان  
نصف قاشق چایخوری

## طرز تهیه:

وقتی قابلمه داغ شد پودر نارگیل و شکر را در آن ریخته و حدود ۱۰ دقیقه با حرارت ملایم می‌پزیم. باید خوب دقت کرد که شکر و نارگیل نسوزد. سپس شیر را به آن اضافه کرده و حدود یک ساعت یا بیشتر به پختن ادامه می‌دهیم، تا کاملاً غلیظ و سفت شود. بعد جوزهندی و هل را به آن اضافه کرده و بهم می‌زنیم. پودر نارگیل را روی سینی که آن را از قبل چرب کرده‌ایم، بطور یکنواخت پهن می‌کنی و وقتی در یخچال خوب سرد شد، آن را به شکل مکعبهای کوچک می‌بریم.

## جیبی گاجا (گوش فیل)

مواد لازم برای خمیر:

- ۱- آرد  
۲- روغن مایع  
۳- بیکینگ پودر
- ۱/۲ لیوان  
۱ قاشق غذاخوری  
۱ قاشق چایخوری

مواد لازم برای شربت

- ۱- شکر  
۲- آب  
۳- گلاب
- ۱/۲ لیوان  
۱/۴ لیوان  
۱ قاشق مرباخوری

## طرز تهیه:

ابتدا شربت از شکر و آب تهیه می‌کنیم و آن را می‌جوشانیم تا غلیظ شود (برای اینکه شربت شکرک نزند می‌توان ۱ قاشق مرباخوری آب لیمو به آن اضافه کرد). سپس گلاب را به آن اضافه می‌کنیم. آن را کنارگذارده و خمیر را به ترتیب زیر تهیه می‌کنیم. آرد و بیکینگ پودر را با هم مخلوط کرده و آب به آن اضافه می‌کنیم، تا خمیر سفتی بدست آید و آن را ورز می‌دهیم، تا دیگر به دست نچسبد. سپس با وردنه آن را به ضخامت ۲ تا ۳ میلیمتر باز می‌کنیم و با کارد آن را بریده یا با استکان قالب می‌زنیم. اکنون آنها را در روغن فراوان، با حرارت متوسط سرخ می‌کنیم و در شربت که از قبل تهیه نموده‌ایم، به مدت ۵ دقیقه غوطه‌ور می‌کنیم. بعد آنها را از شربت خارج کرده و در بشقاب قرار می‌دهیم.

## جالبی (بامیه)

## مواد لازم برای خمیر:

۴ لیوان	۱- آرد سفید
$\frac{1}{4}$ لیوان	۲- ماست
۲ قاشق مرباخوری	۳- بیکینگ پودر
۱ قاشق چایخوری	۴- زعفران
۲ لیوان	۵- آب

## مواد لازم برای شربت:

۲ لیوان	۱- شکر
۲ لیوان پر	۲- آب
۲ قاشق غذاخوری	۳- گلاب

۴- روغن فراوان برای سرخ کردن

## طرز تهیه:

آرد و بیکینگ پودر را با هم مخلوط می‌کنیم. زعفران را در ۲ قاشق چایخوری آب گرم حل می‌کنیم و ماست را خوب به هم می‌زنیم تا صاف شود. زعفران و ماست را مخلوط کرده و آن را همراه با دو پیمانه آب به آرد اضافه می‌کنیم و به هم می‌زنیم تا خمیر غلیظی بدست آید. خمیر را می‌گذاریم یک ساعت باقی بماند. شربت از شکر و آب تهیه می‌کنیم و آن را جوشانیم تا غلیظ شود. (برای اینکه شربت شکرک نزند می‌توان مقدار یک قاشق غذاخوری آب لیمو به آن اضافه کرد). سپس گلاب را به آن اضافه می‌کنیم و شربت را گرم نگه می‌داریم. روغن را داغ کرده و خمیر را با قیف خامه‌پاش (از نوع پارچه‌ای با سرنگی) به اشکال مختلف، مانند زولبیا و غیره در روغن می‌ریزیم، تا با حرارت ملایم دو طرف آن طلاهی رنگ شود. اکنون آنها را از روغن خارج کرده و در شربت غوطه‌ور می‌کنیم تا به مدت ۳ دقیقه در آن باقی بماند. سپس آنها را از شربت درآورده و در بشقاب قرار می‌دهیم.

## گلاب جامین

## مواد لازم:

۳ لیوان	۱- شیر خشک
۱ لیوان	۲- آرد
۲ قاشق چایخوری	۳- جوش شیرین
۱ قاشق چایخوری	۴- هل به صورت پودر شده
$\frac{1}{4}$ لیوان (۵۰ گرم)	۵- کره آب شده
۱ لیوان	۶- شیر
۵ لیوان	۷- آب
۵ لیوان	۸- شکر

۹- روغن فراوان برای سرخ کردن

## طرز تهیه:

شیرخشک، آرد، جوش شیرین و پودر هل را در یک ظرف مخلوط کنید. سپس کره آب شده را به آن اضافه کرده و خوب با دست آن را بسایید و مخلوط کنید، تا مخلوط آرد و شیر خشک خود را بگیرد. شیر را گرم کرده و با مواد فوق مخلوط کنید، تا خمیر نرمی بدست آید. (اگر خمیر شل بود کمی شیر خشک اضافه کنید. و اگر خمیر سفت بود کمی شیر اضافه نمایید.) اکنون، درون قابلمه مناسبی روغن فراوان را داغ می‌کنیم؛ همیزان روغن باید بحدی باشد، که توپهای گلاب جامین در روغن غوطه‌ور شوند. خمیر را به صورت توپهایی به قطر  $1/5$  سانتیمتر گرد کرده و با حرارت ملایم، در روغن سرخ کنید تا طلایی یا قهوه‌ای رنگ شوند.

در هنگامی که توپهای گلاب جامین در روغن سرخ می‌شوند، شربت را تهیه کنید. شکر و آب را درون قابلمه‌ای ریخته (برای تنوع در طعم می‌توانید  $\frac{1}{4}$  قاشق چایخوری دارچین به شکر و آب اضافه کنید.) و با حرارت متوسط آن را ۵ دقیقه جوشانیده و سپس از روی شعله برمی‌داریم. وقتی توپهای گلاب جامین سرخ شد، آنها را از روغن خارج کرده و در شربت قرار می‌دهید. گلاب جامین را می‌توان گرم یا سرد سرو کرد. توپهای گلاب جامین حداقل ۳۰ دقیقه باید در شربت باقی بماند.

## «نان داغ»

## چاپاتی نوع اول:

## مواد لازم:

- |               |  |
|---------------|--|
| ۲ لیوان       | ۱- آرد گندم                                      |
| به مقدار کافی | ۲- آب ولرم                                       |
| مقدار کمی     | ۳- کره آب شده                                    |
|               | ۴- قدری نمک در صورت تمایل به خمیر اضافه می‌کنیم. |

## طرز تهیه:

به آرد، آهسته آهسته آب اضافه می‌کنیم و خوب مخلوط می‌کنیم تا خمیر مناسبی بدست آید. (ورز دادن خمیر مهم است) حدود ۱۰ دقیقه خمیر را خوب ورز می‌دهیم. سپس خمیر را در ظرف در بسته‌ای قرار می‌دهیم تا یک ساعت بماند. روی محلی که می‌خواهیم خمیر را گرد کنیم کمی آرد پاشیده و خمیر را به توپهایی به قطر تقریباً ۳ سانتیمتر تقسیم می‌کنیم. به ترتیب هریک از توپها را، با کف دست پهن می‌کنیم و روی سطحی که آرد پاشیده‌ایم، می‌گذاریم و با وردنه آن را به صورت دایره‌ای به قطر ۱۰ الی ۱۵ سانتیمتر باز می‌کنیم. برای اینکه حیاتاً خمیر به دست و وردنه نچسبد، باید دست و خمیر را مقداری به آرد آغشته کرد. اکنون تابه (یا ظرف آهنی مسطح مخصوص برای این کار) را با حرارت ملایم داغ کرده (توجه داشته باشید که تابه خشک باشد و از روغن به هیچوجه استفاده نکنید) و چاپاتی را روی

آن می‌گذاریم، وقتی حبابهای ریزی روی چاپاتی ظاهر شد، آن را با دست برمی‌گردانیم و وقتی روی دیگر آن هم حبابهایی ظاهر شد آن را با یک انبر کوچک برداشته و روی شعله آتش قرار می‌دهیم (چاپاتی احتیاج به قدری دقت و تجربه دارد، زیرا چنانچه کوچکترین سوراخی در چاپاتی ایجاد شود دیگر باد نمی‌کند). وقتی چاپاتی باد کرد؛ آن را از روی شعله برمی‌داریم و دو طرف آن را با قلم مویی کره می‌مالیم. چاپاتی‌ها را پس از اینکه کمی سرد شدند، درون پارچه تمیزی روی هم قرار می‌دهیم. چاپاتی را بجای آب با شیر یا با آب پنیر کورد (مقوی) هم می‌توان تهیه کرد.

### چاپاتی نوع دوم

مواد لازم:

۱- آرد گندم	۲ لیوان
۲- ماست	$\frac{1}{3}$ لیوان
۳- آب ولرم	به مقدار کافی
۴- کره آب شده	به مقدار کافی

طرز تهیه:

مانند چاپاتی نوع اول درست می‌شود، با این تفاوت که  $\frac{1}{3}$  لیوان ماست به دستور قبلی اضافه می‌شود.

### نان استوانه‌ای

مواد لازم:

۱- آرد گندم (سبوس دار)	۲ لیوان
۲- آرد سفید	$\frac{1}{3}$ لیوان

- ۳- نمک  
۱ قاشق چایخوری  
۴- تخم گشنیز  
۲ قاشق غذاخوری سرصاف  
۵- روغن فراوان برای سرخ کردن

طرز تهیه:

آرد گندم، آرد سفید، نمک و تخم گشنیز را در ظرفی ریخته، کمی روغن به آن اضافه کرده (حدود ۳ قاشق غذاخوری) و با دست خوب مخلوط می‌کنیم، تا جایی که آرد خود را بگیرد. سپس به اندازه‌ها کافی آب ولرم به آن اضافه کرده و مخلوط می‌کنیم، تا خمیر مناسبی بدست آید. اجازه می‌دهیم خمیر به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه بماند، بعد خمیر را به ۱۲ قسمت تقسیم می‌کنیم و آنها را به طول حدود ۱۲ سانتیمتر و به قطر ۳ سانتیمتر لوله می‌کنیم. روغن فراوان را با حرارت ملایم می‌گذاریم کاملاً داغ شود، سپس لوله‌های نان را در روغن غوطه‌ور می‌کنیم (میزان روغن باید سطح روی نان را بپوشاند). تا زمانی که نانها به رنگ طلایی تیره رنگ درنیامده‌اند باید در روغن بمانند. این نان ساده با کره بسیار خوشمزه می‌باشد و برای مسافرت خیلی مناسب است. زیرا برای ۲ الی ۳ روز خیلی خوب می‌ماند.

### نان نارگیلی

مواد لازم:

۱- آرد گندم	$\frac{1}{2}$ لیوان
۲- پودر نارگیل	۱ لیوان
۳- شکر	۳ قاشق غذاخوری
۴- نمک	۱ قاشق چایخوری
۵- پودر تخم گشنیز	۱ قاشق مرباخوری
۶- گلاب برای معطر کردن	۱ قاشق چای‌خوری

## نان لوزی (نوع اول)

### مواد لازم:

۲ لیوان	۱- آرد سفید
۲ قاشق غذاخوری	۲- زیره سیاه یا کنجد
نصف قاشق غذاخوری	۳- نمک
۴ قاشق غذاخوری	۴- روغن مایع
$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری	۵- بیکینگ پودر
$\frac{1}{2}$ استکان کوچک	۶- آب سرد
	۷- روغن فراوان برای سرخ کردن

### طرز تهیه:

آرد، کنجد یا زیره، نمک و بیکینگ پودر را باهم مخلوط می‌کنیم. سپس روغن را به آن اضافه کرده و آن را با دست خوب مخلوط می‌کنیم، تا جایی که آرد خود را بگیرد. آب سرد را آرام آرام به آن اضافه کرده و خمیر را خوب هم می‌زنیم. بعد خمیر را پهن می‌کنیم به طوری که تمام سطح آن به ضخامت نیم سانتیمتر باشد و آن را به شکل لوزی‌های کوچک می‌بریم و در روغن فراوان سرخ می‌کنیم تا رنگ آنها طلایی مایل به قهوه‌ای شود.

## نان لوزی (نوع دوم):

### طرز تهیه:

تمام مواد فوق را با هم مخلوط کرده و مقدار کافی آب سرد به آن اضافه می‌کنیم تا خمیر نرمی بدست آید. سپس خمیر را به ضخامت ۳ یا ۴ میلیمتر پهن می‌کنیم و آن را به صورت دایره‌هایی می‌بریم. (می‌توان از استکان برای بریدن دایره‌ها استفاده کرد.) و بعد در روغن فراوان سرخ می‌کنیم تا رنگ آنها طلایی گردد.

## نان گندم لوزی

### مواد لازم:

۲ لیوان	۱- آرد گندم
$\frac{1}{4}$ لیوان	۲- روغن
۱ لیوان	۳- شکر پودر شده
۱ قاشق غذاخوری	۴- پودر تخم گشنیز
	۵- آب
	۶- روغن فراوان برای سرخ کردن

### طرز تهیه:

آرد و پودر تخم گشنیز را در ظرفی ریخته، روغن را به آن اضافه کرده و با آرد خوب مخلوط می‌کنیم سپس پودر شکر را اضافه کرده و وقتی خوب مخلوط کردیم، آب به مقدار کافی به آن اضافه می‌کنیم تا خمیر سفتی بدست آید. (برای اینکه خمیر به دست نچسبد، دستها و سطحی را که می‌خواهیم روی آن خمیر را

کند. روغن فلهان داخل کوزه بر روی آتش ملایم و با هم زود آرد  
 طرف ته ماهیتابه کمی فشار می دهیم، تا جایی که، تمام پوری داخل روغن باشد.  
 پوری به شکل یک توپ بباد می کند. وقتی باد کرد، بلافاصله آن را با یک کلاه  
 برمی گردانیم و وقتی که دو طرف آن طلایی رنگ شد، آن را از روغن خارج می کنیم.  
 برای اینکه روغن پوری ها گرفته شود، می توانیم آنها را درون دستمال کاغذی، یا  
 داخل توری قرار دهیم. پوری معمولاً ساده سرو می شود، ولی اگر روی آن بودرشکر  
 و گردوی خرد شده، کشمش یا عسل بریزیم خوشمزه تر می شود. همچنین پوری با  
 چاشنی میوه، خوراک گل کلم، و یا سیب زمینی خیلی خوشمزه می شود.

### چیوری

مواد لازم:

- ۱- لیوان آرد گندم کامل و  $\frac{1}{4}$  آرد سفید) جمعاً
- ۱/۵ لیوان
- ۲ قاشق غذاخوری
- نصف قاشق چایخوری
- به مقدار کافی

۵- روغن فراوان برای سرخ کردن

۵- روغن فراوان برای سرخ کردن

طرز تهیه:

روغن را با آرد و شکر مخلوط کرده، و به مقدار کافی شیر به آن اضافه می کنیم  
 بطوری که خمیر سفتی بدست آید. روی خمیر را می پوشانیم و ۳۰ الی ۴۰ دقیقه  
 می گذاریم بماند. سپس خمیر را به ضخامت  $\frac{1}{4}$  سانتیمتر باز می کنیم، بطوری که  
 ضخامت همه خمیر یکسان باشد و آن را به شکل لوزیهای کوچکی می بریم و در  
 روغن فراوان سرخ می کنیم.

### پوری

مواد لازم:

- ۱- آرد سفید
- طرز تهیه:

۲ لیوان

۳ قاشق غذاخوری

۳- آرد و روغن را با دست خوب مخلوط می کنیم تا آرد خود را بگیرد. آب را کم کم  
 به آن اضافه کرده خوب مخلوط می کنیم. خمیر را حدود ده الی پانزده دقیقه  
 خوب ورز می دهیم. روی خمیر را با پارچه مرطوبی می پوشانیم و نیم ساعت  
 می گذاریم بماند. روی میزی را که می خواهیم خمیر را پهن کنیم، کمی چرب کرده و  
 خمیر را به گلوله های ۳ سانتیمتر باز می کنیم، بطوریکه ضخامت تمام سطح  
 آن یکنواخت باشد. با کمی تمرین و دقت می شود پوری های دایره شکل نازکی تهیه

## پاراتا (نان گندم خالص ورقه‌ای)

مواد لازم:

۱- آرد گندم سبوس دار	۲۵۰ گرم) ۲ فنجان پر
۲- آرد سفید	۱۰۰ گرم) ۱ فنجان
۳- مگي یا کره آب کرده	۲ قاشق غذاخوری
۴- آب گرم	۱ فنجان سرخالی
۵- نمک	۱ قاشق چای خوری

طرز تهیه:

دو نوع آرد را در کاسه بزرگی ریخته، و با اضافه کردن روغن باهم مخلوط می‌کنیم. آب گرم را در مخلوط ریخته و خمیر درست می‌کنیم، (مانند آنچه در مورد چاهپاتی گفته شد) آنرا کنار گذاشته و با یک پارچه مرطوب روی آنرا می‌پوشانیم. پس ز نیم ساعت تا به ر روی حرارت کم قرار داده و در حالیکه آن گرم می‌شود، خمیر را دوباره ورز می‌دهیم و آنرا به ده گلوله مساوی تقسیم می‌کنیم. هر گوله را به صورت ابره و نه خیلی نازک باز می‌کنیم. در صورت لزوم سطح مورد نظر را آرد می‌پاشیم تا ز چسبندگی جلوگیری شود. سطح هر خمیر گردی را کره آب کرده می‌زنیم و آنرا از سطح تا می‌زنیم، دوباره بر روی آن کره می‌مالیم و هر پاراتا را یکبار دیگر نصف می‌کنیم و آن را سه گوش می‌کنیم. آنها را با وردنه پهن می‌کنیم و به یک سه گوش نسبتاً نازک تبدیل می‌کنیم.

یک پاراتا را در تابه خشک (قبل از داغ شدن) می‌گذاریم و آنرا در حال پختن به طراف حرکت می‌دهیم بطوریکه همه طرف آن بطور یکنواخت بپزد. پاراتاها نسبت به چاهپاتی زمان بیشتری را برای طبخ نیاز دارند. حرارت را تنظیم می‌کنیم، تا نسوزد. وقتی که دو طرف آنها طلائی متمایل به قهوه‌ای شد، آنها را پشت و رو می‌کنیم و با قاشق بر روی آن  $\frac{1}{4}$  قاشق چایخوری روغن یا کره می‌مالیم. (باید پف کند) سپس آنرا بر می‌گردانیم و به طرف دیگری یا روغن گیاهی می‌مالیم. طبخ

پاراتا هنگامی پایان می‌یابد که دو طرف آن قهوه‌ای روشن شود، با لکه‌های تیره خال خال گردد. تمام پاراتاها را به همین صورت می‌پزیم. می‌توانیم پاراتاها را در یک ظرف در بسته داخل پارچه بگذاریم تا گرم بماند.



## جدول کالری، املاح و ویتامین میوه‌ها و سبزیها

میوه‌ها	کالری	پروتئین	کلسیم	آهن	ویتامین آ A	ویتامین ب ۱ B1	ویتامین ب ۲ B2	اسید نیکوتی نیک	ویتامین ث C
یک سیب درختی بزرگ	۱۱۷	۰/۷۵	۱/۲	۴/۰	۰/۱۸	۲/۰	۲/۴	۲/۶	۹
زردآلوی تازه (سه عدد متوسط)	۵۴	۱/۳۷	۲/۷	۳/۳	۳۰/۰	۱/۵	۲/۰	۶/۰	۷
کمپوت زردآلو (نیم فنجان)	۳۸	۰/۷۵	۱/۲	۲/۳	۱۶/۵	۱/۰	۱/۰	۲/۶	۵
زردآلوی خشک پخته (ترشاله) نیم فنجان	۱۲۱	۳/۰	۴/۰	۱۵/۳	۳۴/۵	۲/۵	۲/۸	۹/۴	۵
موز	۸۸	۱/۵	۰/۸۰	۴/۰	۴/۳	۲/۰	۲/۰	۲/۶	۱۰
شاه توت (نیم فنجان)	۸۲	۲/۶	۴/۶	۹/۰	۲/۸	۲/۵۵	۲/۴	۳/۳	۳۰
زغال اخته فرنگی (یک فنجان)	۸۵	۱/۰	۲/۲	۷/۳	۴/۰	۲/۰	۱/۲	۲/۶	۲۳
طالبی (نصف)	۳۷	۱/۳	۳/۱	۴/۶	۶۱/۹	۴/۵	۲/۸	۶/۰	۹
آلبالو (یک فنجان)	۶۵	۱/۵	۱/۹	۲/۶	۷/۱	۲/۵	۲/۴	۲/۶	۹
انگور فرنگی (یک فنجان)	۵۹	۱/۵	۳/۳	۵/۴	۴/۴	-	-	-	۴۹
نصف گریپ فروت (پرتقال امریکایی)	۱۰۴	۱/۶	۵/۷	۳/۳	۰/۲	۵/۰	۲/۰	۳/۳	۱۰۵
آب گریپ فروت یک لیوان (معادل ۲۵۰ گرم)	۸۷	۱/۵	۲/۰	۲/۶	۰/۲	۴/۵	۲/۰	۳/۳	۹۹
مخلوط آب پرتقال و گریپ فروت یک لیوان	۹۹	۱/۹	۲/۲	۴/۶	۱/۱	۵/۵	۱/۶	۳/۳	۹۲
یک قاچ خربزه	۴۹	۱/۰	۲/۶	۴/۰	۰/۶	۳/۵	۱/۶	۲/۰	۳۴
آب لیموی ترش یک فاشق سوپخوری	۴	۰/۰۱	۰/۲	-	-	-	-	-	۷
آب لیموی ترش یک لیوان (معادل ۲۵۰ گرم)	۵۹	۱/۲۵	۳/۴	۱/۸	-	۵/۵	۰/۴	۰/۲	۱۲۲
کشمش قرمز درشت (مالاکا) (یک فنجان)	۱۰۲	۱/۵	۲/۶	۶/۰	۱۲/۰	۴/۵	۲/۴	۲/۴	۶
پرتقال (یک عدد)	۱۰۶	۲/۶	۷/۷	۶/۰	۴/۴	۹/۰	۲/۴	۴/۰	۱۱۶
آب پرتقال یک لیوان (۲۵۰ گرم)	۱۰۸	۲/۵	۴/۷	۳/۳	۴/۶	۹/۵	۲/۴	۴/۰	۱۲۲
هلو	۴۶	۰/۶	۰/۷	۲/۰	۸/۸	۱/۰	۲/۰	۶/۰	۸

درجه بندی ترموستات	حرات یا درجه سانتیگراد	میزان حرارت
۳ و ۱/۲	۱۵۰ تا ۱۳۰	۱ - ملایم ...
۶ و ۴/۵	۲۰۵ تا ۱۸۰	۲ - متوسط ...
۸ و ۷	۲۵۰ تا ۲۲۰	۳ - گرم یا داغ ...
۱۰ و ۹	۳۰۰ تا ۲۵۰	۴ - خیلی گرم یا خیلی داغ

پتاسیم	ریبوفلاوین	ویتامین ب ۱	مواد سفیدهای	نوع آرد
۱۳۵۸ میلیگرم	۴۵ میلیگرم	۳۶۶ میلیگرم	۱۱/۲ گرم	صد گرم آرد نصف شده
۶۵۰۰ میلیگرم	۱۱۵ میلیگرم	۲۸۵ میلیگرم	۱۲/۱ گرم	صد گرم آرد گندم کامل
۳۳۰۰ میلیگرم	۶۵۰ میلیگرم	۲۴۰ میلیگرم	۲۸/۹ گرم	صد گرم گورد جوانه گندم
۲۵۰۰ میلیگرم	۳۵۰ میلیگرم	۷۵۰ میلیگرم	۵۶/۸ گرم	صد گرم آرد پسته زمینی
۵۵۹۰۰ میلیگرم	۳۰۰ میلیگرم	۷۵۰ میلیگرم	۴۹/۲ گرم	صد گرم آرد سویا

میلی گرم	مقدار	بهترین منبع ویتامین ب ۱ (B1)
۲/۲۵	یک فاشق سوپخوری	مخمر آبجو
۲/۶۰	نیم فنجان	جوانه گندم
۱/۱۲	نیم فنجان	سبوس برنج
۰/۵۵	نیم فنجان	شیر خشک چربی گرفته
۰/۴	۱ فنجان	آرد کامل گندم

## جدول کالری، املاح و ویتامین میوه‌ها و سبزیها

ویتامین ث C	اسید نیکوتی یک	ویتامین ب ۲ B2	ویتامین ب ۱ B1	ویتامین آ A	آهن	کلسیم	پروتئین	کالری	میوه‌ها
۷۵	۴/۰	۲/۴	۸/۵	۱۰/۴	۳/۳	۴/۷	۲/۷	۹۵	آب ترنگی (یک لیتر)
۲۶	۴/۶	۸/۸	۱۰/۰	۲۵/۰	۶/۰	۳/۰	۲/۶	۱۲۰	یک برش هندوته
۴	۱/۳	۰/۸	۲/۵	-	۱/۳	۲/۱	۷۵	۹	گرفس ۳ شاخه متوسط و یا ۱ شاخه بزرگ
۲۵	۴/۰	۳/۶	۳/۰	۴۵/۱۰	۳۲/۰	-	۲/۵	۳۰	نگور صحرایی (ساقه و برگ)
۳۰	۳/۳	۱۱/۲	۳/۵	۱۶۹/۰	۲۹/۳	-	۵/۷۵	۴۷	یک فنجان برگهای انگور
۸۴	۲۱/۳	۱۴/۴	۷/۵	۱۴۵/۰	۲۰/۰	۴۷/۴	۹/۲	۷۶	یک فنجان کلم قمری
۸	۹/۳	۴/۰	۵/۵	۳/۹	۴/۰	۰/۴	۲/۷	۸۴	یک خوشه ذرت
۷۰	۹/۳	۱۰/۸	۶/۵	۵۹/۰	۳۴/۶	۳۸/۰	۹/۵	۷۳	شاهی کاشنی (یک فنجان)
۲	۰/۹	۲/۵	۱/۰	۵۰/۰	۵۰/۰	۵/۰	-	۵	بولغ اوتی (شاهی وحشی) نیم فنجان
۴	۰/۶۶	۰/۸	۱/۰	-	۱/۳	۵	۰/۰۵	۶	شش حلقه بریده خیار
۲۹	۱/۳	۸/۸	۱۱/۵	۲۷۳/۰	۳۷/۳	۳۳/۷	۶/۱	۷۹	یک فنجان برگهای سبز دندان شیر
۶	۰/۱۳	۴/۶	۲/۴	۱۵/۰	۴/۰	۳/۷	۱/۰	۱۲	آندیو (یک ساقه)
۰/۵۷	۲/۰	۲/۴	۳/۰	-	۶/۰	۷/۱	۴/۱۰	۴۷	یک فنجان کلم قمری
۴	۰/۶	۱/۶	۱/۰	۲/۷	۱/۳	۱/۰	۰/۷۵	۷	یک کاهو با برگ بزرگ یا ۴ برگ کوچک
-	۱۳	-	-	-	۵/۰	۰/۷	۱/۷	۱۶	قارچ متوسط
۶۳	۶/۶	۱۰/۰	۴/۰	۱۰۰/۰	۲۷/۳	۳۱/۰	۴/۰	۳۱	برگ خردل یک فنجان
۷	۰/۶	۰/۴	-	۲/۹	۱/۳	۰/۷	۰/۱۲	۱	جعفری خشک (یک فاشن سوپخوری)
۴۰	۱۴/۰	۱۲/۰	۱۱/۵	۱۸/۲	۱۲/۰	۲/۶	۵/۲۵	۳۶	یک فنجان مارچوبه تازه
۳۱	۱۱/۳	۵/۶	۵/۵	۱۴/۰	۲۲/۰	۲/۶	۵/۲۵	۳۶	یک فنجان مارچوبه کنسرو شده
۱۲	۶/۰	۲/۸	۵/۵	۲/۳	۹/۰	۲/۳	۵/۰	۷۶	نیم فنجان لوبیای سفید

## جدول کالری، املاح و ویتامین میوه‌ها و سبزیها

ویتامین ث C	اسید نیکوتی یک	ویتامین ب ۲ B2	ویتامین ب ۱ B1	ویتامین آ A	آهن	کلسیم	پروتئین	کالری	میوه‌ها
۲۴	۲۴/۶	۸/۸	۲۰/۰	۱۱/۵	۲۰/۰	۳/۵	۹/۷	۱۱۱	یک فنجان نخودسبز
۷۷	۱/۳	۱/۶	۱/۰	۴/۰	۲/۰	۰/۷	۱/۰	۱۶	فلفل سبز یک عدد متوسط
۱۷	۹/۳	۲/۰	۵/۵	۰/۲	۵/۳	۱/۳	۳/۰	۹۷	سیبزمینی تنوری (یک عدد متوسط)
۲۲	۱۰/۶	۲/۴	۷/۰	۰/۳۰	۶/۶	۱/۶	۳/۵	۱۱۸	سیبزمینی آب پز (متوسط)
-	۴/۰	۲/۸	۱/۰	۳۹/۰	۵/۳	۲/۳	۱/۴۴	۳۸	کدوی حلوانی یک فنجان
-	۰/۳	۰/۴	۲/۵	-	۱/۶	۰/۷	۲/۶	۱۰۲	نیم فنجان برنج
۲۴	۱/۲	۴/۰	۲/۵	۰/۶	۵/۳	۵/۴	۲/۶	۳۲	شور (یک فنجان) بدون سرکه
۵۴	۷/۳	۱۴/۴	۷/۰	۲۱۲/۰	۲۴/۰	-	۷/۰	۴۶	اسفناج (یک فنجان)
۲۳	۸/۶	۶/۰	۴/۰	۵/۵	۵/۳	۳/۲	۱/۶	۳۴	کدوی مسمانی (یک فنجان)
۳۵	۳/۳	۲/۴	۴/۰	۱۶/۴	۶/۰	۱/۶	۱/۹	۳۰	گوجه فرنگی خام
۳۸	۱۲/۰	۲/۸	۶/۰	۲۵/۴	۶/۶	۱/۷	۳/۰	۵۰	آب گوجه فرنگی کنسرو (۱ فنجان)
۲۸	۴/۰	۲/۸	۳/۰	-	۵/۳	۶/۲	۱/۵	۴۲	شلغم (یک فنجان)
۳۳	۲/۶	۱/۶	۶/۵	۲/۰	۸/۰	۳/۷	۰/۹	۱۲۱	اناناس تازه (یک فنجان)
۹	۳/۳	۱/۲	۱/۵	۲/۸	۸/۷	۱/۰	۰/۶۲	۹۲	کمیوت آلو (سه عدد)
-	۲/۰	۰/۸	۲/۰	۲/۰	۲/۰	۱/۰	۰/۵	۲۹	آلوی تازه (سه عدد)
۳۳	۳/۰	۳/۶	۱/۵	-	۸/۰	۵/۴	۲/۵	۱۰۰	تمشک سیاه (یک فنجان)
۳۴	۳/۰	۳/۲	۱/۵	۱/۶	۷/۳	۴/۹	۱/۹	۷۰	تمشک قرمز (یک فنجان)
-	-	۰/۴	۱/۰	-	۲/۰	۰/۸	۰/۲۵	۲۶	کشمش (۱۲ گرم)
۳۵	۳/۰	۱/۶	۱/۰	۰/۳	۳/۳	۱/۹	۰/۶۲	۹۰	توت فرنگی (یک فنجان)
۳۵	۳/۰	۰/۰	۳/۰	۳/۴	۲/۰	۲/۷	۰/۷۵	۳۵	نارنگی (یک عدد متوسط)

### جدول کالری، املاح و ویتامین غلات و نان

ویتامین ث C	اسید نیکوتی نیک	ویتامین ب ۲ B2	ویتامین ب ۱ B1	ویتامین آ A	آهن	کلسیم	پروتئین	کالری	میوه‌ها
-	۲۴/۸	۲۸	۴۵/۰	-	۱۷/۸	۲/۸	۷/۵	۹۷	حوانه گندم نیم فنجان
-	۲۸/۰	۴/۶	۵/۵	-	۲۱/۰	۲/۸	۴/۵	۷۲	سیوس گندم ۹۰٪ نیم فنجان
-	۲۳/۳	۳/۶	۹/۵	-	۱۳/۳	۲/۴	۵/۴	۱۱۷	کنجاله سیوس ۴٪ یک فنجان
-	۴/۰	۰/۸	۵/۰	-	۴/۰	۰/۳	۲/۵	۹۶	کنجاله ذرت یک فنجان
-	۱۵/۰	۲/۴	۱۰/۰	-	۱۰/۰	۱/۶	۴/۷۵	۱۲۵	کنجاله گندم (یک فنجان)
-	۲/۶	۲/۰	۱۱/۰	-	۱۱/۳	۲/۱	۶/۷۵	۱۴۸	کنجاله پخته جو سیاه (یک فنجان)
-	۴/۶	۱/۲	۲/۵	-	۳/۲	۲/۲	۲/۶	۵۵	نان گندم کامل یک برش که یک میلی‌متر کلفتی آن باشد
-	۳/۳	۱/۶	۲/۰	-	۰/۷	۱/۸	۲/۵	۶۳	نان سفید یک برش، بعرض یک سانتیمتر
-	۱/۳	۰/۸	۱/۰	-	۲/۶	۱/۷	۲/۶	۵۷	یک برش نان چاودار
-	-	-	-	-	۱/۶	۰/۳	۱/۰	۴۰	نان شیرین چاودار

### جدول کالری، املاح و ویتامین میوه‌ها و سبزیها

ویتامین ث C	اسید نیکوتی نیک	ویتامین ب ۲ B2	ویتامین ب ۱ B1	ویتامین آ A	آهن	کلسیم	پروتئین	کالری	میوه‌ها
۱۸	۴/۰	۴/۸	۴/۵	۸/۲	۶/۰	۴/۵	۲/۲۵	۲۷	یک فنجان لوبیای سبز
-	۴/۵	۳/۶	۱۵/۵	۳/۰	۱۳/۰	۶/۰	۱۴/۴	۱۰۰	یک هشتم فنجان لوبیای سویا (چینی)
۱۴	۶/۰	۸/۴	۱۲/۰	۱/۰	۷/۳۵	۵/۱	۸/۲۵	۴۹	یک فنجان حوانه لوبیای سویای تازه
۱۱	۳/۳	۲/۸	۱/۵	۰/۳	۸/۰	۱/۲	۲/۰	۶۸	یک فنجان چغندر خرد شده
۲۲	۴/۰	۹/۳	۳/۵	۱۰۸/۰	۳۰/۶	-	۳/۶	۳۹	یک فنجان برگهای سبز چغندر
۱۱۱	۸/۰	۸/۸	۵/۰	۵۱/۰	۱۳/۳	۱۹/۵	۶/۲۵	۴۴	یک فنجان گل کلم
۱۰/۱	۱۸/۶	۶/۴	۲/۵	۵/۲	۱۱/۳	۴/۲	۷/۱	۶۰	یک فنجان کلم دلمه‌ای
۴۲	۴/۰	۲/۴	۲/۰	۴/۰	۱۱/۳	۸/۲	۲/۸	۲۷	یک فنجان کاهو یا کلم چینی
۳۱	۲/۶	۱/۶	۱/۵	۲/۶	۶/۰	۴/۳	۱/۵	۱۴	یک فنجان کلم یا کاهوی چینی خام
۳۲	۲/۰	۲/۰	۲/۵	۱/۵	۵/۸	۷/۸	۳/۰	۴۰	یک فنجان کلم برگ
۵۰	۲/۰	۲/۰	۳/۰	۰/۸	۳/۲	۴/۶	۱/۷۵	۲۴	یک فنجان کلم قمری خام
۴	۲/۶	۱/۳	۱/۵	۲۵/۴	۶/۰	۳/۰	۱/۱	۴۴	یک فنجان هویج کنسرو شده
۳	۲/۰	۱/۳	۱/۵	۶۰/۰	۲/۶	۱/۷	۰/۷۵	۲۱	یک فنجان هویج خام
۳۴	۴/۰	۴/۰	۲/۵	۱/۱	۸/۶	۲/۳	۳/۶	۳۰	یک فنجان گل کلم کنسرو
۵۹	۴/۰	۴/۰	۵/۵	۰/۹	۷/۳	۱/۹	۳/۰	۲۵	یک فنجان گل کلم خام

## توضیح عکسها

توجه: لازم به توضیح است که برخی از غذاهای زیر که با دستور تهیه آمده است در فصل مربوط به غذاهای هندی نوشته شده است و برخی دیگر نیز برای راهنمایی بیشتر شما در زمینه تهیه آنها مجدداً در این قسمت آورده شده است.

توضیح: روی جلد، عکس سمت راست،

۱- مینی طلای کامل هندی که بسیار زیبا و خوشمزه می باشد، شامل: پلهای زعفرانی که با سیاه دانه یا زردهای نازک لیمو ترش تزئین شده است.

۲- دسر نوت فرونگ با خامه، کمی شکر با اصل که با همزن مخلوط شده است.

۳- سوپ شیر شامل: جود شیر، سبب زردپی می باشد. برای تزئین این سوپ از سیاه دانه و یک دو برگ جعفری استفاده شده است.

۴- خوراکی - شامل: پنیر مقوی، نخود سبز و هویج (دستور تهیه پنیر نیکل داده شده است).

۵- نان چباتنی و ساموسه: دستور طبخ و تهیه آن در بخش نانها داده شده است.

۶- ظرف شیرینی - برنج و دسر سبب که دستور تهیه و طبخ آنها داده شده است.

(روی جلد سمت چپ)

انواع سبزیجات و حبوبات - سرشار از ویتامین - پروتئین حیات بخش

(داخل جلد سمت چپ)

انواع ادویه جات که در پخت غذا استفاده می شود و مزه و طعم غذا را بسیار خوشمزه می کند.

(داخل جلد سمت راست)

انواع پخت برنج می باشد.

## جدول کالری، املاح و ویتامین لبنیات

موها	کالری	پروتئین	کلسیم	آهن	ویتامین آ A	ویتامین ب ۱ B1	ویتامین ب ۲ B2	اسید نیکوئی یک	ویتامین ث C
پنیر سفید از شیر بی چربی (یک فنجان)	۲۱۵	۵۵/۰	۲۱/۶	۰/۵	۲/۰	۲۷/۶	۱/۳	-	-
پنیر انگلیسی Cheddar (چدار)	۱۱۳	۹/۰	۲۰/۶	۲/۰	۲/۰	۵/۰	۶/۰	۰/۷	-
ماست بی چربی یک لیوان (معادل ۲۵۰ گرم)	۱۶۰	۱۲/۸	۳۳/۶	۱/۶	-	۵/۴	۲۰/۱	۲/۴	-
ماست شیر کامل چربی نگرفته یک لیوان	۱۶۰	۱۲/۸	۳۳/۶	۱/۶	-	۵/۴	۲۰/۱	۲/۴	-
کره (یک فاشق سوپخوری)	۱۰۰	-	-	-	۶۴/۰	-	-	-	-
کره یک تکه کوچک	۵۰	-	-	-	۳۲/۰	-	-	-	-
شیر مایع کامل یک لیوان (معادل ۲۵۰ گرم)	۱۶۶	۱۰/۶	۲۸/۷	۳/۱	۳/۶	۴/۵	۱۸/۶	۲/۰	۳
شیر بسته Lait Caille یک لیوان	۸۶	۱۰/۶	۲۸/۷	۳/۱	-	۴/۵	۱۸/۲	۲/۰	۳
شیر مقوی یک لیوان (معادل ۲۵۰ گرم)	۱۶۳	۱۹/۳	۵۳/۰	۱۰/۵	-	۲۸/۰	۶۴/۰	۱۳/۰	-
شیر چربی گرفته یک لیوان (معادل ۲۵۰ گرم)	۱۸۶	۲۱/۲	۵۶/۵	۱۹/۶	-	۴۸/۰	۴۸/۰	۲۴/۰	-

سمت راست ته چین قالبی است که در قابلمه نفلون مانند کوکو درست می‌شود. وقتی برنج را آبکش کردیم، ماست غلیظ (حدود ۱ لیوان) را همراه با زعفران خیس کرده (حدود ۱ استکان کوچک) و با ۳ کفگیر پر برنج آبکش شده و مقدار کمی نمک در کاسه‌ای ریخته و خوب مخلوط می‌کنیم.

سپس تابه را با روغن مایع داغ کرده و نصف مایه را ریخته و وسط آن مواد زیر: خلال بادام یا پسته، نخودسبز پخته شده، کمی جعفری، کشمش، زرشک، خلال و هویج و خلال پرتقال را با ادویه‌ها، مخصوصاً دارچین و با کره تفت داد وسط برنج زعفرانی می‌ریزیم و روی آن را با بقیه برنج زعفرانی پوشانده و صاف کرده در فر یا روی گاز مثل کوکو کمی سرخ می‌کنیم. البته اگر خواستیم آن را روی اجاق گاز قرار دهیم، بهتر است روی آن دم‌کنی بگذاریم تا دم بکشد. پس از دم کشیدن و سرخ شدن زیر آن، در ظرف نفلون دیگری برگردانده و طرف دیگر آن را نیز کمی سرخ می‌کنیم. اگر خواستیم از فر استفاده کنیم نیازی به دم کشیدن و پخت و رو کردن ته چین نیست.

۲- برنج آبکش شده و لابلای آن بادام هندی و پنیر مقوی و کشمش و ادویه جات و مخصوصاً دارچین که این مواد را در کره و ادویه جات تفت داده‌ایم، در موقع کشیدن برنج، در دیس، لابلای برنج می‌ریزیم.

۳- بادام هندی، کشمش، پسته مثل بالا عمل می‌شود.  
۴- پلو زعفرانی، کشمش، پنیر مقوی سرخ شده، نخودفرنگی و هل نکوبیده (در صورت تمایل ادویه این پلو را از هل کوبیده و دارچین و پودر گل استفاده کنید).

۵- برنج دو رنگ: نصف برنج در دیس، زعفرانی و همراه با سیاه‌دانه و نصف آن را سفید گذاشته و با جعفری تزئین می‌کنیم.

۶- دیس برنج مخلوط با ذرت، سیاه‌دانه، فلفل دلمه‌ای سبز و قرمز و خلال بادام.  
توضیح صفحه ۱۱۲

برنج آبکش شده زعفرانی، یا مخلوط کشمش، بادام هندی یا بادام زمینی یا بلوط (هر کدام که در دسترس شما باشد) پنیر مقوی که در ادویه جات و کره تفت داده شده است.

۱- گلو کالوم ۳۰۰ گرام - انواع سوپ نوشه‌پور یا سوپ که با دیس سفید پخته می‌شود (سوپ)  
۲- سوپ کدو حلوانی

۳- سوپ گوجه فرنگی با لپه

۴- سوپ لپه شامل برنج، لپه، شیر و سیاه‌دانه

۵- خوراک نخود - شامل: گوجه فرنگی، نخود، فلفل سبز که با کره و با بخار پخته می‌شود.

۶- نخود پخته شده با پنیر رنده شده و جعفری فری و در صورت عدم دسترسی جعفری معمولی.  
صفحه ۵۲

۱- نوعی برنج مخلوط - شامل: اسفناج و گوجه فرنگی و ادویه جات و کره همه را تفت داده لابلای برنج ریخته و دم می‌کنیم.

۲- دیس دوم گل کلم، فلفل سبز و قرمز، پنیر مقوی و یا سیب زمینی همه را در کره و ادویه جات تفت داده؛ به اندازه کافی نمک ریخته و لابلای برنج دم می‌کنیم.  
صفحه ۳۳۶ و ۳۳۷ انواع پنیر مقوی که دستور تهیه آن داده شده است.

۳- روغن‌گنی، یعنی کره آب شده که بسیار خاصیت دارد و دستور تهیه آن داده شده است.  
صفحه ۲۷۲ و ۲۷۳

۱- چاپاتی ۲- پوری ۳- نوعی کرب که در وسط آن موادی شامل: سیب زمینی، کره، سیاه‌دانه، می‌باشد. دستور کامل آن داده شده است. برای تهیه آن می‌توان هم از نان لواش و هم از خمیر ساموسه استفاده کرد.  
۲- انواع طبخ، نان همراه با رازیانه که دستور پخت آن داده شده است.  
صفحه ۳۴۰

نان چاپاتی: برای داشتن انواع نان چاپاتی می‌توانیم از انواع ادویه به میل مثل رازیانه، زیره، سیاه‌دانه و کنجد استفاده کنیم.  
صفحه ۳۲۱

پوری: طرز تهیه و طبخ آن داده شده است.  
صفحه ۸۱ و ۸۰

۱- خه، اک له ساسا یا به ره سبب زمینی به شکل شل. همراه با سیاه‌دانه، دای، ان، منظره، ما افه دن مقدار

۳- خوراک شامل: بادمجان، گل کلم، نخودسبز، فلفل قرمز و سیب زمینی و کدوسبز (کدو سبز هند به این شکل می باشد)

۲- پنیر مقوی همراه با پوره اسفناج که له نشده باشد.

۵- خوراک گل کلم، پنیر، زیره، کره یا خامه و کمی فلفل.

صفحه ۶۲

۱- پوری که دستور پخت آن داده شده است.

۲- خوراک: شامل سیب زمینی، نخودسبز، زرشک، سیاه دانه، زیره، نمک، کره و ادویه جات که مواد خوراک را با کمی کره و آب، بخارپز می کنیم.

صفحه ۴۸

۱- خوراک فلفل سبز که برای ما ایرانی ها کمتر قابل استفاده می باشد، اما ظاهر زیبایی دارد. و اگر شما طرفدار غذاهای تند هستید، می توانید آن را امتحان کنید.

۲- خوراک (۲) - شامل کرفس، پنیر مقوی، سیب زمینی، کدو حلوائی، گوجه فرنگی، کمی بادمجان که با کره، ادویه جات و کمی آب پخته می شود.

صفحه ۱۲۵

۱- آش گوجه فرنگی: دستور پخت آن داده شده است. شامل لپه، برنج و آب و گوشت گوجه فرنگی کمی سبزی آش معطر.

۲- دلمه کلم: دستور پخت آن داده شده است. همراه با سس گوجه فرنگی و جعفری فری.

۳- نوعی ته چین است که مانند کوفته تهیه می شود. و روی آن را با یک لایه خمیر نازک مانند خمیر ساموسه می کشیم. قسمت وسط آن را برنج آبکش شده زعفرانی ریخته، ردیف دوم را پنیر مقوی چرب پودر شده و ردیف سوم را گشنیز خرد شده، ردیف چهارم آن را سیب زمینی له شده، روی مواد را با یک لایه خمیر نازک می پوشانیم و سپس آن را در یک تابه تفلن و یا فر سرخ می کنیم. دستور طبخ آن کامل داده شده. کوفته شماره ۲ - دستور طبخ و تهیه آن داده شده است. به جای اسفناج می توان از سبزی ای معطر استفاده نمود.

(نام دیگر آن پلاک کولنا می باشد.)

صفحه ۱۷۶

ساموسا: دستور طبخ و تهیه آن داده شده است.

صفحه ۹۶ و ۹۷ دستور کامل غذا داده شده است.

۱- پودر نارگیل که با شیر، فلفل قرمز و فلفل سبز کمی پخته شده و مانند پوره سبب زمینی می باشد.

۲- سوپ ذرت: ذرت همراه با شیر نارگیل و جعفری.

(سوپ ذرت را با شیر معمولی نیز می توان تهیه نمود.)

۳- دسر آناناس یا کمپوت آناناس.

۴- سوپ اسفناج همراه با شیر برنج برای تزئین روی آن از ادویه جات تفت داده شده در کره و اسفناجی که درشت خرد شده است استفاده می شود.

۵- سوپ گوجه فرنگی - طرز تهیه برنج، لپه، کره، آب گوجه فرنگی، کمی جعفری.

۶- دسر سیب که طرز تهیه آن داده شده است. (سیب، شکر، دارچین، زنجبیل، هل، سیاه دانه) (فلفل)

۷- بورانی اسفناج

صفحه ۳۶۸

سیب زمینی پخته شده را به شکل چهارگوش قطعه قطعه کرده و روی آن را با ماست شیرین پرچرب همراه با سیاه دانه و فلفل و گوجه فرنگی و جعفری تزئین می کنیم.

صفحه ۲۵۶

نوعی شیرینی مانند قطاب با این تفاوت که در این نوع قطاب از سیب استفاده شده است. همراه با کشمش و دارچین و هل. خمیر شیرینی مانند خود قطاب است که دستور تهیه و طبخ آن داده شده است. (در قسمت شیرینی های ایرانی).

### منابع و مأخذ

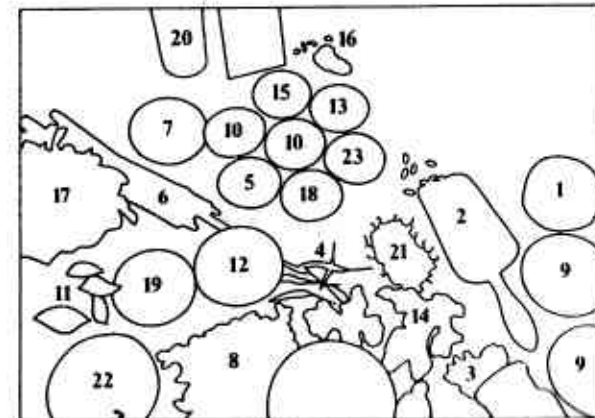
- ۱ - بخش دوم غذاهای هندی نویسنده آدیرا جاداسا
- ۲ - آشپزی گیاهی (هندی) ترجمه ویدیا باتی - مقدمه از جیران جابر
- ۳ - چه باید خورد و چگونه باید پخت دکتر گیلورد هاووزر
- ۴ - اسرار طول عمر دکتر گیلورد هاووزر
- ۵ - رمز شادی و تندرستی دکتر گیلورد هاووزر

از خوانندگان گرامی تقاضا می‌گردد چنانچه هرگونه سؤال، در زمینه و مطالب این کتاب داشته و یا مایل به شرکت در کلاس‌های آشپزی گیاهی می‌باشند می‌توانند با صندوق پستی ۱۹۳۹۵/۶۶۳۵ مکاتبه نمایند.

۲. هل
۳. پودر فلفل قرمز
۴. فلفل تازه
۵. فلفل قرمز نکوبیده
۶. چوب دارچین
۷. میخک
۸. سبزی گشنیز
۹. تخم گشنیز
۱۰. یک نوع گیاه خوشبو (هندی)
۱۰. پودر شده یک نوع گیاه خوشبو
۱۱. برگ مو
۱۲. رازیانه
۱۳. یک نوع دانه خوشبو
۱۴. زنجبیل
۱۵. تخم خردل
۱۶. سیاه دانه
۱۷. پونه
۱۸. فلفل سیاه نکوبیده
۱۹. جوز
۲۰. گل‌های معطر مثل بهار - گل سرخ (پودرکاری)
۲۱. زعفران
۲۲. تمر (هندی)
۲۳. زردچوبه

### توضیح:

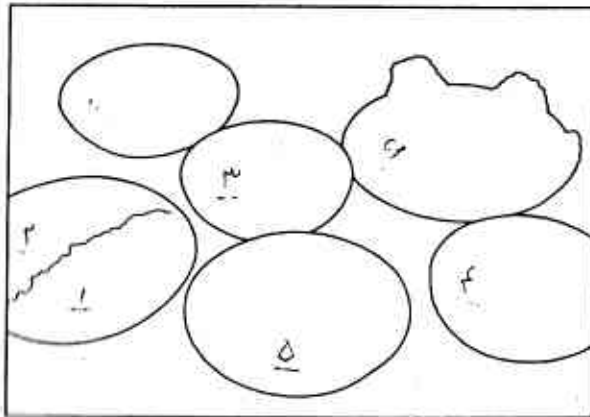
مربوط به عکس داخل جلد سمت چپ



۱. برنج سفید ساده (چاوال)
۲. برنج بالیمو (نیمبو چاوال)
۳. برنج بانارگیل (پالاک چاوال)
۴. برنج باماست (داهی بات)
۵. برنج بانخود و پنیر (ماتار پالا)
۶. برنج با سبزیجات پخته (بریانی)
۷. برنج گل (پوشپانا)

### توضیح:

مربوط به عکس داخل جلد سمت راست





دست بسوی میوه دراز می‌کند این همانقدر طبیعی است که بچه گربه روی طعمه خونین جست و خیز میزند. آیا در آینده به چه باید امیدوار بود؟ گذشتگان از ناچاری خوارک خود را برگزیدند و آیندگان از روی انتخاب جدا خواهند کرد. آدمیان در ابتدا آنچه را که توانستند می‌خوردند پس از آنچه دوست داشتند و بالاخره آنچه را که بهتر است خواهند خورد که پایه آن روی میل طبیعی و تجربه فرار گرفته و در عین حال گوارا و سالم می‌باشد.

هنگامیکه انسان از خوراکیهای خونین پرهیز کرد و خوراک خودش را مستقیماً از دست طبیعت گرفت خواهد دید قسمت بزرگ ناخوشی‌ها ریشه کن و نابود می‌گردد بر ساختمانهای پرزور و قوی بنیه افزوده میشود و سن او بی‌اندازه زیاد می‌گردد و همچنین از کاستن شکنجه و زجر حیوانات یک آرامش بزرگ کالبد و روان او را فراگرفته نژاد آدمیزاد از یک قسمت عمده زحمات خود آسوده میشود و خوراک آیندگان خوراک طبیعی انسان خواهد بود.

سفره گیاهخوار منظره اسارت حیوان و سلاخخانه کشتار و خون و شکنجه طبیعت ماتمزده را نشان نمیدهد. خوراک او دورنمای باغ و بوستان و زندگانی روستائی و کشت و بارو و جشن طبیعت را نمایان می‌سازد. سفره او چشم‌انداز سرزمین‌های سبز و خرم و خورشید تابان و شادمانی و دلربائی را جلوه گر می‌کند که دلکشی آن خواب را گوارا و بدون کابوسهای هراسناک و خونین جانوران می‌نماید.

گیاهخواری اولین گامی است که بسوی راستی و درستی برداشته می‌شود و برای آیندگان خیلی گرانها خواهد بود زیرا که زرخریدی و اسارت انسان و حیوان را برمی‌اندازد. صنایع و کارهایی را که سبب تقلب و طفیل‌گری و دزدی و جنگ است ریشه کن می‌نماید. دشتها و کشتزارها که نمایشگاه زندگانی آرام و شادمان می‌باشد

## انجام نامه

دامنه گیاهخواری امروزه از حدود آسیا تجاوز کرده چنانکه در انگلیس و فرانسه و آلمان و آمریکا و ممالک اسکاندینا و غیره گروه بیشماری از آن با آغوش باز استقبال کرده‌اند و برتری آن بر خوراک خونین در همه آب و هواها و محیطها و نزد نژادهای مختلفه انسانی شناخته شده بطوریکه امروز دیگر کسی نمی‌تواند لزوم خوراک خونین را برای انسانی ثابت بنماید و بی‌شک نباتات خوراک نژادهای آینده انسان خواهد بود.

علوم و اخلاق و احساسات و طبیعت دست به یکدیگر داده و بطرز روشنی موافقت دارند که گیاهخواری نجات دهنده نژاد آدمیزاد است. روزی خواهد آمد که خوراک مردم باندازه‌ای تغییر بکند که باور نخواهند نمود نیاکان ایشان یک خوراک آنقدر ناخوش و ناسالم و وحشیانه‌ای را می‌خوردند.

در ته قلب هر انسانی یک احساس عمیق و یک ذوق و میل فطری برای میوه باغ و بوستان گل و کشت‌زار وجود دارد و هر طبیعت تربیت شده و بی‌آلایش انزجار و دل‌گیری از بوی خون و منظره کشتار و سلاخخانه احساس می‌نماید بچه انسان