

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ





## خوراک های بومی ایران

تهیه و تنظیم: علی اکبر حق ویسی - کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان قم و عضو هیئت رئیسه مجمع عالی بسیج استان قم، عضو شورای مرکزی سازمان بسیج جامعه پزشکی و رئیس کارگروه علمی، آموزشی، پژوهشی مرکز بسیج سپاه امام علی بن ابیطالب (ع)  
دکتر زهرا عبداللهی - مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی  
سارا جانقربان - کارشناس ارشد تغذیه  
شاپک: ۶-۷۰-۶۷۸۲-۶۰۰-۹۷۸  
ویراستار: دکتر باقر محمودی  
ناشر: اندیشه ماندگار ۰۲۵-۳۷۷۳۶۱۶۵  
طراحی و صفحه آرایی: خانه چاپ و گرافیک سحر  
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه  
نوبت چاپ: اول - بهار ۱۳۹۴

قم، خیابان صفائیه، انتهای کوی بیگدلی (شماره ۲۸)، نبش کوی گلدوست، پلاک ۲۸۴  
صندوق پستی: ۳۷۱۵۵/۶۱۱۳  
تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۳۶۱۶۵-۳۷۷۴۲۱۴۲  
همراه: ۰۹۱۲۲۵۲۶۲۱۳



انتشارات اندیشه ماندگار

## با همکاری کارشناسان دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت

فرید نوبخت حقیقی، پریسا ترابی، فرزانه صادقی قطب آبادی، فروزان صالحی، مینا مینایی، مریم زارعی، حسین فلاح

### کارشناسان مسئول تغذیه معاونت‌های بهداشتی دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور:

فتح اله پورعلی - مدیر گروه بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت دانشگاه علوم پزشکی آذربایجان شرقی  
سکینه نوری سعیدلو - مدیر گروه بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت دانشگاه علوم پزشکی آذربایجان غربی  
آرش سیادتی - کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل  
سکینه جعفری - کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان  
فاطمه قاسمی مدانی - کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کرج  
داود علیمردانی - کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی ایلام  
فریده نظری - کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی بوشهر  
فرشته فروزی - کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی  
شکوفای باقری نیا - کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تهران  
عنایت الله کلیچ - کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی چهارمحال و بختیاری  
سیده سمیه اصغری - کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان جنوبی  
زهراباصلتی - کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان رضوی  
نسرین علیزاده - کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشتی علوم پزشکی خراسان شمالی  
مهنوش صاحب‌دل - کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی اهواز  
عصمت عباسی - کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی زنجان  
مصطفی حسینی - کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی سمنان  
مریم زابلی - کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان  
رضیه شناور - کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز  
نوروز علی عزیزخانی - کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی قزوین  
علی اکبر حق ویسی - کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی قم  
امین امینی - کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کردستان  
پروین رنگاور - کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کرمان  
نیلوفر حیدری - کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه  
فرشته بوستانی - کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کهگیلویه و بویر احمد  
فرهاد لشکر بلوکی - کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گلستان  
منیره امینیان - کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان  
معصومه مرادی - کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی لرستان  
جلال نوروزخانی - کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران  
نسرین یادگاری - کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی اراک  
لادن صدیق - کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان  
آرزو کاوه‌ای - کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی همدان  
یوسف نقیایی - کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی یزد

### با تقدیر و تشکر از:

تمامی معاونت‌های بهداشتی سراسر کشور به ویژه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی قم جناب آقای دکتر مرتضی آفاحسنی، ریاست دانشگاه علوم پزشکی قم جناب آقای دکتر ابوالفضل ایرانی خواه، معاون محترم هماهنگ کننده سپاه امام علی بن ابی طالب (ع) جناب آقای دکتر رضا فقیهی، معاون فنی مرز بهداشت استان قم آقای دکتر مسعود جعفر اسماعیلی، کارشناس مسئول بهداشت خانواده مرکز بهداشت شهرستان قم زهره کریمی راهجردی، کارشناس بهداشت محیط مرکز بهداشت استان قم خانم نرگس جعفری و کارشناس ارشد الهیات خانم مهدیه شیربخت که در تهیه و هماهنگی‌های لازم این مجموعه ما را یاری رساندند.



۱۱۵.....	۱۱۹ . خوراک گندمی
۱۱۵.....	۱۲۰ . خوراک گوشت و عدس
۱۱۶.....	۱۲۱ . خورش گل کلم
۱۱۶.....	۱۲۲ . خورش ماست
۱۱۷.....	۱۲۳ . دلمه سیرابی
۱۱۷.....	۱۲۴ . دم پختک با ماش
۱۱۸.....	۱۲۵ . دمپخت لوبیا
۱۱۹.....	۱۲۶ . سوپ برگه زردآلو
۱۱۹.....	۱۲۷ . شله کدو
۱۲۰.....	۱۲۸ . شله ماش و قمری
۱۲۰.....	۱۲۹ . طریقه نخود
۱۲۰.....	۱۳۰ . قلیه کدو حلوائی
۱۲۱.....	۱۳۱ . قلیه پیسو
۱۲۲.....	۱۳۲ . قورمه به
۱۲۲.....	۱۳۳ . قیمه شوربا
۱۲۳.....	۱۳۴ . کاچی
۱۲۳.....	۱۳۵ . کاچی سوسی
۱۲۴.....	۱۳۶ . کاله جوش یا کارونی
۱۲۴.....	۱۳۷ . کشک و بادمجان
۱۲۵.....	۱۳۸ . کشک و کدو
۱۲۶.....	۱۳۹ . کوفته برنجی
۱۲۶.....	۱۴۰ . کوفته بلغوری
۱۲۷.....	۱۴۱ . کوفته سرکه و شیره
۱۲۷.....	۱۴۲ . کوفته شوید باقلا
۱۲۸.....	۱۴۳ . کوفته کنجد
۱۲۹.....	۱۴۴ . کوکو مالک
۱۲۹.....	۱۴۵ . کیپا پلو
۱۳۰.....	۱۴۶ . گوشت و لوبیا
۱۳۰.....	۱۴۷ . ماش آب
۱۳۱.....	۱۴۸ . یخنی ترش

### استان البرز

۱۳۴.....	۱۴۹ . آروشه
۱۳۴.....	۱۵۰ . آش بلغور
۱۳۵.....	۱۵۱ . آش ترش
۱۳۶.....	۱۵۲ . آش ترشی
۱۳۷.....	۱۵۳ . آش چغندر
۱۳۷.....	۱۵۴ . آش زرشک
۱۳۸.....	۱۵۵ . آش کلم محلی
۱۳۹.....	۱۵۶ . آش آلبالو
۱۳۹.....	۱۵۷ . پنیر بوویج
۱۴۰.....	۱۵۸ . ترش آبک
۱۴۱.....	۱۵۹ . حلیم طالقان
۱۴۱.....	۱۶۰ . خوراک لوبیا پیله
۱۴۲.....	۱۶۱ . خورش ریواس
۱۴۲.....	۱۶۲ . خورش عدس
۱۴۳.....	۱۶۳ . دمی پلو
۱۴۴.....	۱۶۴ . رشته پلو و کلم

۷۵ .	۸۶ . بیتیمچه
------	--------------

### استان اردبیل

۷۶ .	۹۰ . آش دوغ اردبیل
۷۷ .	۹۰ . آش میوه اردبیل
۷۸ .	۹۱ . بیچاخ قیمه
۷۹ .	۹۱ . تره اسفناج
۸۰ .	۹۲ . چیغیرتمای مرغ
۸۱ .	۹۲ . حلوائ سیاه
۸۲ .	۹۳ . خشیل
۸۳ .	۹۳ . سیب زمینی پخته معطر
۸۴ .	۹۴ . قویماق اردبیلی
۸۵ .	۹۴ . گیلدیک آشی (نسترن وحشی)

### استان اصفهان

۸۶ .	۹۶ . آبگوشت محلی «دوگوله»
۸۷ .	۹۶ . آش اسفندی
۸۸ .	۹۷ . آش آلوچه
۸۹ .	۹۷ . آش بلغور
۹۰ .	۹۸ . آش تفاله
۹۱ .	۹۸ . آش جو ترش
۹۲ .	۹۹ . آش خرفه
۹۳ .	۹۹ . آش دانه کلانه
۹۴ .	۱۰۰ . آش سماق
۹۵ .	۱۰۰ . آش سنگک
۹۶ .	۱۰۱ . آش شلغم
۹۷ .	۱۰۱ . آش شولی
۹۸ .	۱۰۲ . آشک
۹۹ .	۱۰۳ . آش کدو
۱۰۰ .	۱۰۴ . آش کشک
۱۰۱ .	۱۰۴ . آش کلوچی
۱۰۲ .	۱۰۵ . آش گردو
۱۰۳ .	۱۰۵ . آش گندم
۱۰۴ .	۱۰۶ . آش و ماش و گلابی
۱۰۵ .	۱۰۶ . آش نخود
۱۰۶ .	۱۰۷ . آش هنگ (آغوزه)
۱۰۷ .	۱۰۷ . ارزن پلو
۱۰۸ .	۱۰۸ . اماج کدو
۱۰۹ .	۱۰۸ . اوماج
۱۱۰ .	۱۰۹ . بریانی
۱۱۱ .	۱۰۹ . بلغور پلو
۱۱۲ .	۱۱۰ . بی بی اسفناج و سیب زمینی
۱۱۳ .	۱۱۰ . تفتاله جوش
۱۱۴ .	۱۱۱ . حلیم بادمجان
۱۱۵ .	۱۱۲ . حلیم برانی (حلیم حبوبات)
۱۱۶ .	۱۱۳ . خوراک باقلا
۱۱۷ .	۱۱۳ . خوراک جوشواره
۱۱۸ .	۱۱۴ . خوراک دنگو

۱۶۵. سیرابیک ..... ۱۴۴
۱۶۶. شوربا ..... ۱۴۵
۱۶۷. شورک پلو ..... ۱۴۵
۱۶۸. قرمه اشکنه ..... ۱۴۶
۱۶۹. کاجچی ..... ۱۴۶
۱۷۰. کشک زرد ..... ۱۴۷
۱۷۱. کمان گوش خورششت ..... ۱۴۷
۱۷۲. کوکوی مرغ ..... ۱۴۸
۱۷۳. گورس پلو ..... ۱۴۹
۱۷۴. والک پلو ..... ۱۴۹
- استان ایلام**
۱۷۵. آش ترخینه ..... ۱۵۲
۱۷۶. پرشگه ..... ۱۵۲
۱۷۷. تره گاو (سوپ تره کوهی) ..... ۱۵۳
۱۷۸. تلماتو (تلماتاو) ..... ۱۵۳
۱۷۹. شلغم (سوپ شلغم) ..... ۱۵۴
۱۸۰. شله امیری ..... ۱۵۴
۱۸۱. ماسوا (آش دوغ) ..... ۱۵۴
۱۸۲. مکش ..... ۱۵۵
- استان بوشهر**
۱۸۳. آش احمدو ..... ۱۵۸
۱۸۴. آش تلماته یا دمپخت گوجه ..... ۱۵۸
۱۸۵. آش کارده (حوره) ..... ۱۵۹
۱۸۶. آلو دو پیازه ..... ۱۵۹
۱۸۷. آبادنگون (آب بادمجان) ..... ۱۶۰
۱۸۸. استانبولی میگو ..... ۱۶۰
۱۸۹. او ریخه ..... ۱۶۱
۱۹۰. برنجوش ..... ۱۶۱
۱۹۱. بُنایُزنده ..... ۱۶۲
۱۹۲. پلو میگو یا سیب زمینی ..... ۱۶۳
۱۹۳. لیل (حلیم ماهی) ..... ۱۶۴
۱۹۴. تربت کشک ..... ۱۶۴
۱۹۵. ترخینه یا کشکنه دشتی ..... ۱۶۵
۱۹۶. ته انداز موتو ..... ۱۶۵
۱۹۷. چُنْدُر پتی ..... ۱۶۶
۱۹۸. حلیم موتو ..... ۱۶۷
۱۹۹. خورششت کدو تنبل دشتستانی ..... ۱۶۷
۲۰۰. دال عدس ..... ۱۶۸
۲۰۱. دمپخت میگو ..... ۱۶۸
۲۰۲. دُنْگرو ..... ۱۶۹
۲۰۳. دو پیازه میگو ..... ۱۶۹
۲۰۴. رشته آبی ..... ۱۷۰
۲۰۵. رشته پلو با ماهی سرخ کرده ..... ۱۷۰
۲۰۶. رشته تپک ..... ۱۷۱
۲۰۷. رشته ماهی ..... ۱۷۱
۲۰۸. شله می نمکی ..... ۱۷۲
۲۰۹. عرق گیر ..... ۱۷۳
۲۱۰. قُبْرْمه ..... ۱۷۳
۲۱۱. قلیه تخم مرغ ..... ۱۷۴
۲۱۲. قلیه ماهی ..... ۱۷۴
۲۱۳. قیمه بوشهری ..... ۱۷۵
۲۱۴. کباب گُر ..... ۱۷۶
۲۱۵. کنت ماهی ..... ۱۷۶
۲۱۶. کشکنه ..... ۱۷۷
۲۱۷. کشکنه خشک ..... ۱۷۷
۲۱۸. کوفته کیلکا ..... ۱۷۸
۲۱۹. کوفته ماهی حشینه ..... ۱۷۸
۲۲۰. گمنه آب ماهی ..... ۱۷۹
۲۲۱. گمنه تویکی یا لک پیازی ..... ۱۷۹
۲۲۲. لخ لیخ یا دمپخت ماهی ..... ۱۸۰
۲۲۳. لک (گمنه) ..... ۱۸۰
۲۲۴. لک و آب ماهی ..... ۱۸۱
۲۲۵. لک و تخم مرغ ..... ۱۸۲
۲۲۶. ماهی تنوری با رشته محلی ..... ۱۸۲
۲۲۷. مچبوس ..... ۱۸۳
۲۲۸. مچک ..... ۱۸۳
۲۲۹. مچبوس ماهی ..... ۱۸۴
۲۳۰. مچبوس مرغ ..... ۱۸۵
۲۳۱. مُکسر ..... ۱۸۵
۲۳۲. ودام ماهی ..... ۱۸۶
- استان تهران**
۲۳۳. آش انار ..... ۱۸۸
۲۳۴. آش برگک ..... ۱۸۸
۲۳۵. آش جو یا کشک ..... ۱۸۹
۲۳۶. آش دوغ ..... ۱۹۰
۲۳۷. آش رشته ..... ۱۹۰
۲۳۸. آش سماق ..... ۱۹۱
۲۳۹. آش گندمی ..... ۱۹۱
۲۴۰. آش ماست ..... ۱۹۲
۲۴۱. اشکنه ..... ۱۹۳
۲۴۲. اشکنه شنبلیله ..... ۱۹۳
۲۴۳. برنج بلغور ..... ۱۹۳
۲۴۴. تاس پلو ..... ۱۹۴
۲۴۵. ته چین یا گوشت ..... ۱۹۴
۲۴۶. چلو خورششت قورمه سبزی ..... ۱۹۵
۲۴۷. دم پختک ..... ۱۹۶
۲۴۸. دمی زردک ..... ۱۹۷
۲۴۹. دمی پارومه ..... ۱۹۷
۲۵۰. سبزی کوهی ..... ۱۹۷
۲۵۱. کاجی سیر ..... ۱۹۸
۲۵۲. کالجوش ..... ۱۹۸
۲۵۳. کوکوی آقا جواش ..... ۱۹۹
۲۵۴. کماج ..... ۱۹۹







۳۲۹.....	۴۸۱. دانی اودار .....	۳۰۲.....	۴۳۵. اشکنه گردو .....
۳۳۰.....	۴۸۲. رشته کشیده .....	۳۰۳.....	۴۳۶. برک .....
۳۳۰.....	۴۸۳. فانتی .....	۳۰۳.....	۴۳۷. بولاما .....
۳۳۱.....	۴۸۴. کشک جوش .....	۳۰۴.....	۴۳۸. پیازوی زردآلو .....
۳۳۱.....	۴۸۵. ماست جوش .....	۳۰۴.....	۴۳۹. پی زو گوجه فرنگی .....
۳۳۲.....	۴۸۶. مانی پلو .....	۳۰۵.....	۴۴۰. ترش پلو .....

### استان سیستان و بلوچستان

۳۳۴.....	۴۸۷. آبگوشت زابلی (فاتقی) .....	۳۰۶.....	۴۴۲. جگر شورباسی .....
۳۳۴.....	۴۸۸. آچار گوشت .....	۳۰۷.....	۴۴۳. چشم بلیلی پلو .....
۳۳۵.....	۴۸۹. آرتوک .....	۳۰۷.....	۴۴۴. خورشت ریواس .....
۳۳۵.....	۴۹۰. آش محلی .....	۳۰۸.....	۴۴۵. دویمچ .....
۳۳۶.....	۴۹۱. اشکنه بَنه .....	۳۰۸.....	۴۴۶. رشته خورشت .....
۳۳۶.....	۴۹۲. اشکنه تخم مرغ .....	۳۰۹.....	۴۴۷. سوپ اسفناج .....
۳۳۷.....	۴۹۳. اشکنه دال .....	۳۰۹.....	۴۴۸. سوپ رشته (سوپ ارشته) .....
۳۳۷.....	۴۹۴. آبناگی .....	۳۱۰.....	۴۴۹. شش انداز .....
۳۳۷.....	۴۹۵. بابی .....	۳۱۱.....	۴۵۰. علم سلات .....
۳۳۸.....	۴۹۶. بَت بانکلینک (باقلا پلو) .....	۳۱۱.....	۴۵۱. قاش قاشی .....
۳۳۹.....	۴۹۷. بَت ماهی سورین (برنج ماهی شور) .....	۳۱۲.....	۴۵۲. قره دمی .....
۳۳۹.....	۴۹۸. بچیا .....	۳۱۳.....	۴۵۳. قورتماج .....
۳۳۹.....	۴۹۹. بریان ماهی .....	۳۱۳.....	۴۵۴. قیسی پلو .....
۳۴۰.....	۵۰۰. پریانی .....	۳۱۳.....	۴۵۵. کته بلغور .....
۳۴۱.....	۵۰۱. بُورک .....	۳۱۴.....	۴۵۶. کوکوی غازیاقی .....
۳۴۱.....	۵۰۲. پَکوره .....	۳۱۴.....	۴۵۷. کوکو گردو .....
۳۴۲.....	۵۰۳. پُونت .....	۳۱۵.....	۴۵۸. کوکو گزنه .....
۳۴۲.....	۵۰۴. ناس اُوی (کاجی) .....	۳۱۶.....	۴۵۹. گشنیز پلو .....
۳۴۳.....	۵۰۵. تَباهِگ .....	۳۱۶.....	۴۶۰. مصطفی آشی .....
۳۴۳.....	۵۰۶. چَنگالی .....	۳۱۷.....	۴۶۱. موروم .....

### استان سمنان

۳۴۴.....	۵۰۷. خوراک گوجه فرنگی .....	۳۲۰.....	۴۶۲. آب کشک .....
۳۴۴.....	۵۰۸. خوراک کدو سبز .....	۳۲۰.....	۴۶۳. آش ترشی .....
۳۴۵.....	۵۰۹. خورش تخم مرغ .....	۳۲۰.....	۴۶۴. آش جوش .....
۳۴۵.....	۵۱۰. دَنگو .....	۳۲۱.....	۴۶۵. آش خمیر .....
۳۴۶.....	۵۱۱. دانه ریز .....	۳۲۱.....	۴۶۶. آش کشک .....
۳۴۶.....	۵۱۲. دَلکی .....	۳۲۲.....	۴۶۷. آش گندم .....
۳۴۷.....	۵۱۳. سُوژی .....	۳۲۲.....	۴۶۸. انجه .....
۳۴۷.....	۵۱۴. شولکی ماش (بَت ماش) .....	۳۲۳.....	۴۶۹. بغرا .....
۳۴۸.....	۵۱۵. شیلانچ .....	۳۲۳.....	۴۷۰. ته چین تنوری .....
۳۴۸.....	۵۱۶. کدو پلو .....	۳۲۴.....	۴۷۱. ته چین هویج .....
۳۴۹.....	۵۱۷. کشک زرد .....	۳۲۴.....	۴۷۲. جوش بره .....
۳۵۰.....	۵۱۸. کوهلی .....	۳۲۵.....	۴۷۳. جوش بره .....
۳۵۰.....	۵۱۹. گندم شیر .....	۳۲۶.....	۴۷۴. خورش آب جز .....
۳۵۱.....	۵۲۰. گوهار یا لوبیای سبز .....	۳۲۶.....	۴۷۵. خورش آلو سیاه .....
۳۵۱.....	۵۲۱. ماهی بادوغ .....	۳۲۷.....	۴۷۶. خورش برگه زردآلو .....
۳۵۱.....	۵۲۲. موش (آش محلی) .....	۳۲۷.....	۴۷۷. خورش سیب و آلبالو .....
۳۵۲.....	۵۲۳. ناروشت ماهی (خورش ماهی) .....	۳۲۸.....	۴۷۸. خورش گوجه .....
۳۵۴.....	۵۲۴. آب سرو .....	۳۲۸.....	۴۷۹. خورش ماشو یا گل گندم .....
		۳۲۹.....	۴۸۰. خورش بغلیوی .....

### استان فارس

۳۸۱.....	۵۷۰. آش دوغ.....	۳۵۴.....	۵۲۵. آب کشک و خیار.....
۳۸۲.....	۵۷۱. آش چغندر.....	۳۵۴.....	۵۲۶. آبگوشت فارس.....
۳۸۲.....	۵۷۲. آشکنه.....	۳۵۵.....	۵۲۷. آب نخود.....
۳۸۳.....	۵۷۳. آگردک.....	۳۵۵.....	۵۲۸. آش انار.....
۳۸۳.....	۵۷۴. بالدا.....	۳۵۶.....	۵۲۹. آش سبزی.....
۳۸۴.....	۵۷۵. پتله پلو (برنج همراه با گندم تکه شده).....	۳۵۶.....	۵۳۰. آش ماست.....
۳۸۴.....	۵۷۶. پیژول آشکنه.....	۳۵۷.....	۵۳۱. آش و ماست.....
۳۸۵.....	۵۷۷. ترش آشکنه.....	۳۵۷.....	۵۳۲. او بنه (آب بنه).....
۳۸۵.....	۵۷۸. تله.....	۳۵۸.....	۵۳۳. بادمجان پوا.....
۳۸۶.....	۵۷۹. خاکینه.....	۳۵۸.....	۵۳۴. بادمجان و ملخ.....
۳۸۶.....	۵۸۰. خورشت به.....	۳۵۹.....	۵۳۵. باقله آوی.....
۳۸۷.....	۵۸۱. خورشت کنگر.....	۳۶۰.....	۵۳۶. پیپس یا آش نان.....
۳۸۷.....	۵۸۲. دیماج.....	۳۶۰.....	۵۳۷. چشم گوده.....
۳۸۸.....	۵۸۳. قیمة نثار.....	۳۶۱.....	۵۳۸. حلیم کشک بادمجان.....
۳۸۸.....	۵۸۴. کره ماست.....	۳۶۱.....	۵۳۹. حلیم ماهی.....
۳۸۹.....	۵۸۵. کپیر گل (کمر گل).....	۳۶۲.....	۵۴۰. حلیم مرغ.....
۳۸۹.....	۵۸۶. کوپمه.....	۳۶۳.....	۵۴۱. خوراک گوشت و بادمجان.....
۳۹۰.....	۵۸۷. کوکوی ریواس.....	۳۶۳.....	۵۴۲. دمپخت سیرمویکی.....
۳۹۰.....	۵۸۸. ماشو.....	۳۶۴.....	۵۴۳. دمپختک لوبیا با کلم رومی.....
۳۹۱.....	۵۸۹. نان یوخا.....	۳۶۴.....	۵۴۴. دو پیازه آلو.....

#### استان قم

۳۹۴.....	۵۹۰. آبدوغ انار.....	۳۶۴.....	۵۴۵. شش انداز.....
۳۹۴.....	۵۹۱. آبگوشت به.....	۳۶۴.....	۵۴۶. شش ترنگه.....
۳۹۵.....	۵۹۲. آبگوشت به بادمجان.....	۳۶۶.....	۵۴۷. شله ماهی.....
۳۹۶.....	۵۹۳. آب گوشت قُتبیید (کلم قُمری).....	۳۶۶.....	۵۴۸. شله مچکی.....
۳۹۶.....	۵۹۴. آبگوشت کشک.....	۳۶۷.....	۵۴۹. عدسی لاری.....
۳۹۷.....	۵۹۵. آبگوشت مُزوره.....	۳۶۷.....	۵۵۰. قلیه بنفشی.....
۳۹۸.....	۵۹۶. آبگوشت هویج برگه.....	۳۶۸.....	۵۵۱. قیمة اسفناج با لوبیا چشم بلبلی.....
۳۹۸.....	۵۹۷. آبگوشت یخنی بادمجان.....	۳۶۸.....	۵۵۲. قیمة بادمجان با عدس و کلم.....
۳۹۹.....	۵۹۸. آش آماج.....	۳۶۹.....	۵۵۳. قیمة لاری.....
۴۰۰.....	۵۹۹. آش اسفندی.....	۳۷۰.....	۵۵۴. کباب کنجه لاری.....
۴۰۰.....	۶۰۰. آش بامبی.....	۳۷۰.....	۵۵۵. کشمش پلو ماهی لاری.....
۴۰۱.....	۶۰۱. آش بلغور.....	۳۷۱.....	۵۵۶. کوکوی بادمجان.....
۴۰۲.....	۶۰۲. آش پتله.....	۳۷۲.....	۵۵۷. کوفته سبزی.....
۴۰۳.....	۶۰۳. آش ترخینه شیر.....	۳۷۲.....	۵۵۸. کلم پلو شیرازی.....
۴۰۳.....	۶۰۴. آش دونک.....	۳۷۳.....	۵۵۹. گزر ماش (گزر یا نرگسی از خانواده هویج).....
۴۰۴.....	۶۰۵. آش ماش.....	۳۷۳.....	۵۶۰. گزرک ماشک.....
۴۰۵.....	۶۰۶. آشکنه سیب زمینی.....	۳۷۴.....	۵۶۱. گوده.....
۴۰۵.....	۶۰۷. آشکنه با گوجه فرنگی.....	۳۷۵.....	۵۶۲. گوده یک هوه.....
۴۰۶.....	۶۰۸. ابراز.....	۳۷۶.....	۵۶۳. مونه.....
۴۰۶.....	۶۰۹. پتله پلو.....	۳۷۶.....	۵۶۴. مهپاوه.....
۴۰۷.....	۶۱۰. ترش آبک.....	۳۷۷.....	۵۶۵. نرگسی با گوشت.....
۴۰۷.....	۶۱۱. خورش قیه.....	۳۷۷.....	۵۶۶. نرگسی با میگو.....
۴۰۸.....	۶۱۲. خورش سیباله.....		
۴۰۹.....	۶۱۳. خُنکو (نوعی آشکنه).....		
۴۰۹.....	۶۱۴. سرگنجشکی نخود.....		
۴۱۰.....	۶۱۵. کال جوش.....		

#### استان قزوین

۳۸۰.....	۵۶۷. آش اوماج.....
۳۸۰.....	۵۶۸. آش بلغور.....
۳۸۱.....	۵۶۹. آش ترش.....

۴۳۸ ..... کشک سیب ..... ۶۶۰  
 ۴۳۸ ..... کشک مغز پیسته ..... ۶۶۱  
 ۴۳۹ ..... کشک کله جوش ..... ۶۶۲  
 ۴۳۹ ..... گردو پیاز ..... ۶۶۳  
 ۴۴۰ ..... گور ماست ..... ۶۶۴  
 ۴۴۰ ..... مدل ..... ۶۶۵  
 ۴۴۰ ..... نان یورک ..... ۶۶۶  
 ۴۴۱ ..... نان سیب زمینی ..... ۶۶۷  
 ۴۴۱ ..... نون پیاز (کماج پیاز) ..... ۶۶۸

#### استان کرمانشاه

۴۴۴ ..... آبگوشت غوره تماته ..... ۶۶۹  
 ۴۴۴ ..... آبگوشت قمری ..... ۶۷۰  
 ۴۴۵ ..... آش پتله ..... ۶۷۱  
 ۴۴۵ ..... آش دندان (دانه کلانه) ..... ۶۷۲  
 ۴۴۶ ..... آش سماق ..... ۶۷۳  
 ۴۴۶ ..... آش شلغم ..... ۶۷۴  
 ۴۴۷ ..... آش شلم ..... ۶۷۵  
 ۴۴۷ ..... آش عباسعلی ..... ۶۷۶  
 ۴۴۸ ..... آش گندم پوست کنده ..... ۶۷۷  
 ۴۴۸ ..... آش هروش ..... ۶۷۸  
 ۴۴۹ ..... بورانی پاغازه ..... ۶۷۹  
 ۴۴۹ ..... بورانی کدو عدس یا آش کدو ..... ۶۸۰  
 ۴۵۰ ..... بورانی کنگر ..... ۶۸۱  
 ۴۵۰ ..... پرشوخته ..... ۶۸۲  
 ۴۵۱ ..... ترخینه وعدس ..... ۶۸۳  
 ۴۵۱ ..... تماتوا ..... ۶۸۴  
 ۴۵۲ ..... خا خرما ..... ۶۸۵  
 ۴۵۲ ..... خوراک بامیه و تماته ..... ۶۸۶  
 ۴۵۳ ..... خورش بامیه ..... ۶۸۷  
 ۴۵۳ ..... خورش به آلو ..... ۶۸۸  
 ۴۵۴ ..... خورش خلال ..... ۶۸۹  
 ۴۵۵ ..... خورش کنگر ..... ۶۹۰  
 ۴۵۵ ..... دم پختک رب انار ..... ۶۹۱  
 ۴۵۶ ..... دمکش پتله ..... ۶۹۲  
 ۴۵۶ ..... دو کشک ..... ۶۹۳  
 ۴۵۷ ..... شاتیه یا تملی ..... ۶۹۴  
 ۴۵۷ ..... شلم گوشت ..... ۶۹۵  
 ۴۵۸ ..... عدسی ..... ۶۹۶  
 ۴۵۸ ..... قاپلی پلو ..... ۶۹۷  
 ۴۵۹ ..... کوفته برنجی ..... ۶۹۸  
 ۴۵۹ ..... کوفته محلی (هلو کباب) ..... ۶۹۹  
 ۴۶۰ ..... کوکوی پاغازه ..... ۷۰۰  
 ۴۶۰ ..... کلانه پیچک ..... ۷۰۱  
 ۴۶۱ ..... کلانه گردو ..... ۷۰۲  
 ۴۶۱ ..... کلبره ..... ۷۰۳  
 ۴۶۲ ..... گیلاخه (سبزی کوهی محلی) ..... ۷۰۴  
 ۴۶۲ ..... لمه زرینه ..... ۷۰۵

۴۱۰ ..... ماشابک ..... ۶۱۶  
 ۴۱۱ ..... ماش ماشک ..... ۶۱۷  
 ۴۱۱ ..... مغز آب ..... ۶۱۸  
 ۴۱۲ ..... مغزایک ..... ۶۱۹  
 ۴۱۳ ..... مغزابه ..... ۶۲۰  
 ۴۱۳ ..... یارمه پلو ..... ۶۲۱

#### استان کردستان

۴۱۶ ..... بامیه و گوشت ..... ۶۲۲  
 ۴۱۶ ..... برویش ترش (بلغور ترش) ..... ۶۲۳  
 ۴۱۷ ..... پرپوله ..... ۶۲۴  
 ۴۱۷ ..... دانه کولانه ..... ۶۲۵  
 ۴۱۸ ..... دوینه (ترخینه) ..... ۶۲۶  
 ۴۱۸ ..... شلکینه ..... ۶۲۷  
 ۴۱۹ ..... شلمین ..... ۶۲۸  
 ۴۲۰ ..... قلیه ..... ۶۲۹  
 ۴۲۰ ..... قیسی و رون (روغن) ..... ۶۳۰  
 ۴۲۱ ..... کلانه ..... ۶۳۱  
 ۴۲۱ ..... کوفته و شوروا ..... ۶۳۲  
 ۴۲۲ ..... لقی لقی ..... ۶۳۳  
 ۴۲۲ ..... نیسک و برویش (عدس و بلغور) ..... ۶۳۴  
 ۴۲۳ ..... هالادو ..... ۶۳۵

#### استان کرمان

۴۲۶ ..... آب انار ..... ۶۳۶  
 ۴۲۶ ..... آب بنه ..... ۶۳۷  
 ۴۲۷ ..... آش برنج ..... ۶۳۸  
 ۴۲۷ ..... آش بلغور شیر ..... ۶۳۹  
 ۴۲۷ ..... آش ماش ..... ۶۴۰  
 ۴۲۸ ..... آش یونجه ..... ۶۴۱  
 ۴۲۹ ..... اشکنه ..... ۶۴۲  
 ۴۲۹ ..... اشکنه با قورمه ..... ۶۴۳  
 ۴۳۰ ..... بزقورمه ..... ۶۴۴  
 ۴۳۱ ..... پدفته ..... ۶۴۵  
 ۴۳۱ ..... پخت پیاز ..... ۶۴۶  
 ۴۳۱ ..... پخت و پیاز ..... ۶۴۷  
 ۴۳۲ ..... پله پلو ..... ۶۴۸  
 ۴۳۲ ..... جو با ..... ۶۴۹  
 ۴۳۳ ..... چنگمال ..... ۶۵۰  
 ۴۳۳ ..... خرما بریج ..... ۶۵۱  
 ۴۳۴ ..... خورشت به الو ..... ۶۵۲  
 ۴۳۴ ..... خورشت پسته ..... ۶۵۳  
 ۴۳۵ ..... رشته پلو ..... ۶۵۴  
 ۴۳۵ ..... رشته جگر ..... ۶۵۵  
 ۴۳۶ ..... شولی (آماچو) ..... ۶۵۶  
 ۴۳۶ ..... قاتق ینه (پسته وحشی) ..... ۶۵۷  
 ۴۳۷ ..... قاتق عدس ..... ۶۵۸  
 ۴۳۷ ..... کاجی ..... ۶۵۹

۷۴۹. آلو مسما ..... ۴۸۸  
 ۷۵۰. اباتری آش ..... ۴۸۹  
 ۷۵۱. اردک باستروما (باستروماپلو) ..... ۴۹۰  
 ۷۵۲. اسفناج قلیه ..... ۴۹۱  
 ۷۵۳. اشبل کوکو (کوکوی خاویار ماهی سفید) ..... ۴۹۱  
 ۷۵۴. اشکنه تره ..... ۴۹۲  
 ۷۵۵. انار آویج خورش (اناریج) ..... ۴۹۲  
 ۷۵۶. انار دانه مسما ..... ۴۹۳  
 ۷۵۷. بادمجان تره ..... ۴۹۴  
 ۷۵۸. بادمجان شکم پر (لونگی بادمجان) ..... ۴۹۴  
 ۷۵۹. باقلا بیج (خشکا بیج یا گل در چمن) ..... ۴۹۵  
 ۷۶۰. باقلا فسنگان ..... ۴۹۶  
 ۷۶۱. باقلا قاتق ..... ۴۹۷  
 ۷۶۲. نام خدا: باقلا کوکو ..... ۴۹۷  
 ۷۶۳. برگ کلم پلو ..... ۴۹۸  
 ۷۶۴. بورانی پلو ..... ۴۹۸  
 ۷۶۵. بولوش خورش ..... ۴۹۹  
 ۷۶۶. به قورمه (مسما به) ..... ۴۹۹  
 ۷۶۷. پلاستره ..... ۵۰۰  
 ۷۶۸. پلور ..... ۵۰۰  
 ۷۶۹. پلوکیاب محلی ..... ۵۰۱  
 ۷۷۰. پلو کدو زرد ..... ۵۰۲  
 ۷۷۱. پنیر برشته (پنیر و اویج) ..... ۵۰۲  
 ۷۷۲. پونه پلو ..... ۵۰۳  
 ۷۷۳. ترش تره ..... ۵۰۳  
 ۷۷۴. ترش کباب ..... ۵۰۴  
 ۷۷۵. ترش کوکو ..... ۵۰۵  
 ۷۷۶. ترش و اش خورش یا خورشت آبکی ..... ۵۰۶  
 ۷۷۷. ترشی قلیه ..... ۵۰۶  
 ۷۷۸. جعفری قورمه ..... ۵۰۷  
 ۷۷۹. جوجه لونگی ..... ۵۰۸  
 ۷۸۰. جوکول کو ..... ۵۰۹  
 ۷۸۱. چغرتما (چغرتمه) ..... ۵۰۹  
 ۷۸۲. چغندر خورش ..... ۵۱۰  
 ۷۸۳. چلو و کله شیر پلو ..... ۵۱۱  
 ۷۸۴. حلیسه ..... ۵۱۱  
 ۷۸۵. خوراک گردو ..... ۵۱۲  
 ۷۸۶. خورشت سماق (سماق قاتق) ..... ۵۱۲  
 ۷۸۷. خورشت عدس (مرجو قلیه) ..... ۵۱۳  
 ۷۸۸. خورشت قلیه ..... ۵۱۴  
 ۷۸۹. ساق پلو ..... ۵۱۴  
 ۷۹۰. سبز فسنگان خورش ..... ۵۱۵  
 ۷۹۱. سبزی قلیه ..... ۵۱۵  
 ۷۹۲. سرخ قاتوق ..... ۵۱۶  
 ۷۹۳. سیاه و اویشکا ..... ۵۱۶  
 ۷۹۴. سیراویج ..... ۵۱۷  
 ۷۹۵. سیر قلیه (سیر چغرتمه) ..... ۵۱۷

۷۰۶. ماسوا (آش و ماست) ..... ۴۶۲  
 ۷۰۷. ملیسه یا زردآلو روغن ..... ۴۶۲  
 ۷۰۸. نیتیمچه ..... ۴۶۲

### استان کهگیلویه و بویر احمد

۷۰۹. آش کشک ..... ۴۶۶  
 ۷۱۰. برنجک ..... ۴۶۶  
 ۷۱۱. پنیر ترکی ..... ۴۶۶  
 ۷۱۲. حلوا خرما ..... ۴۶۷  
 ۷۱۳. خاکینه ..... ۴۶۷  
 ۷۱۴. دمپخت بنی ..... ۴۶۷  
 ۷۱۵. دنگو (dengoo) ..... ۴۶۷  
 ۷۱۶. دوا ..... ۴۶۸  
 ۷۱۷. ریچال بیلهر (richale bilehar) ..... ۴۶۸  
 ۷۱۸. ریچال کاشنی (richale kashni) ..... ۴۶۸  
 ۷۱۹. ریچال کنگر (richale kangar) ..... ۴۶۹  
 ۷۲۰. زیره تو ..... ۴۶۹  
 ۷۲۱. شل شلی (shol sholi) ..... ۴۶۹  
 ۷۲۲. شله شلغمی ..... ۴۷۰  
 ۷۲۳. شله شنبليله ای ..... ۴۷۰  
 ۷۲۴. شله ماشکی ..... ۴۷۰  
 ۷۲۵. شوروا (شوریا) ..... ۴۷۱  
 ۷۲۶. شیر برنج ..... ۴۷۱  
 ۷۲۷. عدسی (خوراک عدس) ..... ۴۷۱  
 ۷۲۸. قورمه ..... ۴۷۲  
 ۷۲۹. کاجی ..... ۴۷۲  
 ۷۳۰. کدو عدس (کدی گندی) (kedi gendi) ..... ۴۷۲  
 ۷۳۱. کدو با تخم مرغ (خاک کدی) ..... ۴۷۲  
 ۷۳۲. کشک پیاز ..... ۴۷۳  
 ۷۳۳. کله جوش (kaleh jush) ..... ۴۷۳  
 ۷۳۴. گوینه (gevene) ..... ۴۷۳  
 ۷۳۵. گمک (gamak) ..... ۴۷۴  
 ۷۳۶. گندم برشته ..... ۴۷۴  
 ۷۳۷. مرغ شکم پر ..... ۴۷۴

### استان گلستان

۷۳۸. آریانا قوینان (اوسنا قاینان) ..... ۴۷۸  
 ۷۳۹. آش بادمجان ..... ۴۷۸  
 ۷۴۰. اوناش ..... ۴۷۸  
 ۷۴۱. چکرده ..... ۴۷۹  
 ۷۴۲. ماش پتی ..... ۴۷۹  
 ۷۴۳. ماش ترشک ..... ۴۸۰

### استان گیلان

۷۴۴. آش ترش ..... ۴۸۴  
 ۷۴۵. آش چغندر ..... ۴۸۴  
 ۷۴۶. آش حدیک ..... ۴۸۵  
 ۷۴۷. آش شله قلمکار (آش فاطمه زهرا) ..... ۴۸۶  
 ۷۴۸. آلو آوی ..... ۴۸۸

۷۹۶.	شا کوکو	۵۱۸.
۷۹۷.	شامی رودباری	۵۱۹.
۷۹۸.	شامی ماه رمضان (شامی لپه)	۵۱۹.
۷۹۹.	شویدخالو (شویدخولی)	۵۲۰.
۸۰۰.	شیرین فورمه (خورشت آلو قیسی)	۵۲۱.
۸۰۱.	شیش انداز (سیاه بادمجان قلیه)	۵۲۱.
۸۰۲.	غوره مسما	۵۲۲.
۸۰۳.	فسنجان گیلانی	۵۲۳.
۸۰۴.	قرابیح	۵۲۳.
۸۰۵.	قلیه اسفناج	۵۲۴.
۸۰۶.	قیسی پورانه	۵۲۵.
۸۰۷.	قیمه خشک با کشمش و فیصی	۵۲۵.
۸۰۸.	کاظم پلو	۵۲۶.
۸۰۹.	کال کباب	۵۲۶.
۸۱۰.	کباب ترش	۵۲۷.
۸۱۱.	کیور آبه	۵۲۷.
۸۱۲.	کتلت کیلکا	۵۲۸.
۸۱۳.	کدو خورش (خورشت کدو تنبل)	۵۲۸.
۸۱۴.	کدو کشته	۵۲۹.
۸۱۵.	کوفته رب انار	۵۳۰.
۸۱۶.	کوکوی یادکوبه ای	۵۳۰.
۸۱۷.	کوکوی عدس	۵۳۱.
۸۱۸.	کوکوی گردو (ووزه کوکو)	۵۳۱.
۸۱۹.	کوکو گزنه	۵۳۲.
۸۲۰.	کولی قرابیح	۵۳۲.
۸۲۱.	کویی تره	۵۳۳.
۸۲۲.	گمچ کباب	۵۳۴.
۸۲۳.	لگد دموج (خورشت کدو)	۵۳۴.
۸۲۴.	لور	۵۳۵.
۸۲۵.	ماهی فویج (شکم پرماهی)	۵۳۵.
۸۲۶.	ماهی مالانا (تنوری)	۵۳۶.
۸۲۷.	مرجو (عدس) خورش	۵۳۷.
۸۲۸.	مرغ ترش	۵۳۷.
۸۲۹.	میرزا قاسمی	۵۳۸.
۸۳۰.	میش تره (قارچ = میش)	۵۳۹.
۸۳۱.	واویشکا	۵۳۹.
۸۳۲.	هالی چو اب	۵۴۰.

### استان لرستان

۷۹۶.	آش و رکواز	۵۴۷.
۸۴۳.	برسک	۵۴۸.
۸۴۴.	بورانی زرشک	۵۴۸.
۸۴۵.	بورانی کنگر یا کنگر ماست	۵۴۹.
۸۴۶.	پنله	۵۵۰.
۸۴۷.	پشگه	۵۵۰.
۸۴۸.	ترخینه	۵۵۱.
۸۴۹.	تله کنجی (tela konji)	۵۵۱.
۸۵۰.	توف و کشک	۵۵۲.
۸۵۱.	چورک	۵۵۲.
۸۵۲.	حلیم قرمز (آش شله قلمکار) چگنی کش	۵۵۳.
۸۵۳.	خورش قلیه ترش	۵۵۴.
۸۵۴.	خورشت کنگر	۵۵۴.
۸۵۵.	دلفان	۵۵۵.
۸۵۶.	زیر جوش (جوجوش)	۵۵۵.
۸۵۷.	سغدو	۵۵۶.
۸۵۸.	سوپ جو محلی	۵۵۷.
۸۵۹.	شامی کباب	۵۵۷.
۸۶۰.	شلکینه	۵۵۸.
۸۶۱.	شله (آش ماش)	۵۵۸.
۸۶۲.	قاغناغ	۵۵۹.
۸۶۳.	قاوویت	۵۵۹.
۸۶۴.	ماش برنج	۵۶۰.
۸۶۵.	مشکوفی	۵۶۰.
<b>استان مازندران</b>		
۸۶۶.	آردیم آش	۵۶۴.
۸۶۷.	آش پره قیسی	۵۶۴.
۸۶۸.	آشکنی آوریشت	۵۶۵.
۸۶۹.	آش کنی قلیه	۵۶۵.
۸۷۰.	آش کدو	۵۶۶.
۸۷۱.	آش گشنیز	۵۶۶.
۸۷۲.	آغوز کوکو	۵۶۷.
۸۷۳.	اسپه آب انار او	۵۶۷.
۸۷۴.	اسفنا پهلو	۵۶۸.
۸۷۵.	اسفناج ساک	۵۶۹.
۸۷۶.	انارتیم خورش	۵۶۹.
۸۷۷.	بادمجان کوکو	۵۷۰.
۸۷۸.	بشته واش (نرگسی)	۵۷۱.
۸۷۹.	ترش پت	۵۷۱.
۸۸۰.	ترش خمیر آش	۵۷۲.
۸۸۱.	ترش واش	۵۷۳.
۸۸۲.	تلی آش	۵۷۳.
۸۸۳.	چنگل قلیه	۵۷۴.
۸۸۴.	دوآب	۵۷۴.
۸۸۵.	دوقلیه	۵۷۵.
۸۸۶.	سبزیره کوکو (کوکوی زیره)	۵۷۵.
۸۸۷.	سوسه خورش	۵۷۶.
۸۳۳.	آش بادمجان	۵۴۲.
۸۳۴.	آش بنسور	۵۴۲.
۸۳۵.	آش بوسور (پلیله)	۵۴۳.
۸۳۶.	آش پشگه نوعی آش محلی	۵۴۴.
۸۳۷.	آش پقازه	۵۴۴.
۸۳۸.	آش دندان رو	۵۴۵.
۸۳۹.	آش دوغ بروجردی	۵۴۵.
۸۴۰.	آش کنگر	۵۴۶.
۸۴۱.	آش ماسوآ	۵۴۷.

۹۳۵	اشکنه گردو	۶۰۷
۹۳۶	ایران یارما	۶۰۸
۹۳۷	بزیباش	۶۰۹
۹۳۸	پتله پلو	۶۰۹
۹۳۹	تاس کباب	۶۱۰
۹۴۰	تنالی	۶۱۰
۹۴۱	ترخینه دوغ	۶۱۱
۹۴۲	خورشت گزر (خورشت زردک)	۶۱۲
۹۴۳	دمپختک	۶۱۳
۹۴۴	دم پختک بلغور	۶۱۳
۹۴۵	دملمه	۶۱۴
۹۴۶	دمپتگر	۶۱۵
۹۴۷	دوغ گرمه	۶۱۵
۹۴۸	رشته داغ لمه	۶۱۶
۹۴۹	سوپ پدله	۶۱۶
۹۵۰	سوتی یارما	۶۱۷
۹۵۱	سیرابی دم دلمه	۶۱۷
۹۵۲	شفته برنج	۶۱۸
۹۵۳	قوز اشکنه	۶۱۹
۹۵۴	کپمه پلو	۶۱۹
۹۵۵	کوبیده نخود چی	۶۲۰
۹۵۶	کوفته آقایی بی	۶۲۱
۹۵۷	کوفته تفرشی	۶۲۱
۹۵۸	گوشت آب	۶۲۲
۹۵۹	گییا	۶۲۳
۹۶۰	ماش آب	۶۲۴
۹۶۱	ماشو	۶۲۴
۹۶۲	نخود آب	۶۲۵
۹۶۳	همه چی قاطی	۶۲۵
۹۶۴	یارمه پلو	۶۲۶
۹۶۵	یتیمچه	۶۲۷

### استان هرمزگان

۹۶۶	آش گندم	۶۳۰
۹۶۷	بلالیت	۶۳۰
۹۶۸	پاکورا (پکاره)	۶۳۱
۹۶۹	پلیله (دلو)	۶۳۱
۹۷۰	پودینی (کولی)	۶۳۲
۹۷۱	جلاپی	۶۳۲
۹۷۲	چنگال	۶۳۳
۹۷۳	حواری ماهی	۶۳۳
۹۷۴	حواری ماهی سوری (پلوماهی شور)	۶۳۴
۹۷۵	حواری میگو لافتی با سوراغ	۶۳۵
۹۷۶	خورش میگو	۶۳۵
۹۷۷	دوپیازه میگو	۶۳۶
۹۷۸	زیبون	۶۳۶
۹۷۹	سوراغ	۶۳۷
۹۸۰	عسیده (حلوای گندم)	۶۳۷

۸۸۸	سیرانار خورش	۵۷۶
۸۸۹	سیکا کباب	۵۷۷
۸۹۰	شامی بابلی	۵۷۸
۸۹۱	ششه ناز	۵۷۸
۸۹۲	عدس آب	۵۷۹
۸۹۳	قلیه هویج	۵۸۰
۸۹۴	کالچنگره	۵۸۰
۸۹۵	کچلیک بره	۵۸۱
۸۹۶	کدو پلو با تخم مرغ نیمرو	۵۸۱
۸۹۷	کدو قلیه	۵۸۲
۸۹۸	کوی ترشک (خورش کدو سبز)	۵۸۲
۸۹۹	کهی انار	۵۸۳
۹۰۰	کهی پلا	۵۸۳
۹۰۱	کهی کشک	۵۸۴
۹۰۲	کهی ناز	۵۸۵
۹۰۳	گزنآش	۵۸۵
۹۰۴	گزنآش تره (گزنه تره)	۵۸۶
۹۰۵	گندم آش	۵۸۷
۹۰۶	ماست بزو خورش	۵۸۷
۹۰۷	ماهی تیم کوکو	۵۸۸
۹۰۸	ماهی جرزلی	۵۸۸
۹۰۹	ماهی شکم بر	۵۸۹
۹۱۰	ماهی لئی	۵۹۰
۹۱۱	مرغ ترش	۵۹۰
۹۱۲	ملاقورمه	۵۹۱
۹۱۳	نازخانئون	۵۹۲
۹۱۴	هلی او	۵۹۲
۹۱۵	هلی غرو	۵۹۳
۹۱۶	هلی کباب یا هلی غوره	۵۹۳

### استان مرکزی

۹۱۷	آبگوشت به و گردو	۵۹۶
۹۱۸	آبگوشت سیب و غوره	۵۹۶
۹۱۹	آش آلو	۵۹۷
۹۲۰	آش انار	۵۹۷
۹۲۱	آش برنج	۵۹۸
۹۲۲	آش خیار چنبر	۵۹۹
۹۲۳	آش رشته برشته شده	۶۰۰
۹۲۴	آش شیر ترخینه	۶۰۱
۹۲۵	آش عطرینه	۶۰۱
۹۲۶	آش قره قروت	۶۰۲
۹۲۷	آش کدو حلواپی	۶۰۳
۹۲۸	آش ماست آبه	۶۰۳
۹۲۹	آش ماش بدون گوشت	۶۰۴
۹۳۰	آش مصطفی	۶۰۴
۹۳۱	آش ویشیل	۶۰۵
۹۳۲	آش هم رفته	۶۰۶
۹۳۳	آش اوماج	۶۰۶
۹۳۴	ایلاماج	۶۰۷

۶۶۰.....	۱۰۲۶. آبگوشت مرزنجوش .....	۶۳۸.....	۹۸۱. قلیه ماهی .....
۶۶۰.....	۱۰۲۷. آرد بریز.....	۶۳۹.....	۹۸۲. کلمیا ماهی .....
۶۶۱.....	۱۰۲۸. آش انار .....	۶۳۹.....	۹۸۳. کله جوش .....
۶۶۱.....	۱۰۲۹. آش خمیر دیگ (آش آتشی) .....	۶۴۰.....	۹۸۴. کوفته ماهی .....
۶۶۲.....	۱۰۳۰. آش جو .....	۶۴۰.....	۹۸۵. کند و مال .....
۶۶۳.....	۱۰۳۱. آش تمر .....	۶۴۱.....	۹۸۶. کوفته میگو .....
۶۶۳.....	۱۰۳۲. آش توکی .....	۶۴۱.....	۹۸۷. گبولی .....
۶۶۴.....	۱۰۳۳. آش شلغم .....	۶۴۲.....	۹۸۸. ماهی برشته .....
۶۶۴.....	۱۰۳۴. آش کدو حلوائی .....	۶۴۲.....	۹۸۹. ماهی سرخ شده با سس گوجه فرنگی .....
۶۶۴.....	۱۰۳۵. آش کشک .....	۶۴۳.....	۹۹۰. ماهی سوری یا تخم مرغ .....
۶۶۵.....	۱۰۳۶. آش کلم .....	۶۴۳.....	۹۹۱. موفلک .....
۶۶۵.....	۱۰۳۷. آش هفت تخمه .....	۶۴۴.....	۹۹۲. مهباهو (ماهی آبه) .....
۶۶۶.....	۱۰۳۸. اشکنه .....	۶۴۴.....	۹۹۳. میگو سرخ کرده .....
۶۶۷.....	۱۰۳۹. اشکنه (آب گرمو) .....	۶۴۵.....	۹۹۴. لگیمات .....
۶۶۷.....	۱۰۴۰. اشکنه گردو .....	۶۴۶.....	۹۹۵. هریسه (حلیم) .....
۶۶۷.....	۱۰۴۱. بز قورمه .....	۶۴۶.....	۹۹۶. هارد و هو .....
۶۶۸.....	۱۰۴۲. بلغور شیر .....		
۶۶۸.....	۱۰۴۳. پس .....	۶۴۸.....	۹۹۷. آبگوشت لیمو عمانی .....
۶۶۹.....	۱۰۴۴. پلو توکی .....	۶۴۸.....	۹۹۸. آش برنج .....
۶۶۹.....	۱۰۴۵. تافته .....	۶۴۸.....	۹۹۹. آش بلغور (کاجی) .....
۶۷۰.....	۱۰۴۶. چلو گوشت با بادمجان و قره قروت .....	۶۴۹.....	۱۰۰۰. آش پتله .....
۶۷۰.....	۱۰۴۷. چنگال (سین) .....	۶۴۹.....	۱۰۰۱. آش ترخینه .....
۶۷۱.....	۱۰۴۸. چنگمال .....	۶۴۹.....	۱۰۰۲. آش ترشی .....
۶۷۱.....	۱۰۴۹. خوراک تخمه خربزه قاتاق .....	۶۵۰.....	۱۰۰۳. آش جو .....
۶۷۱.....	۱۰۵۰. خورش چغاله .....	۶۵۰.....	۱۰۰۴. آش خیار-آش بادمجان .....
۶۷۲.....	۱۰۵۱. خورش سیب .....	۶۵۱.....	۱۰۰۵. آش دندانک .....
۶۷۳.....	۱۰۵۲. خورش قیمه یزدی .....	۶۵۱.....	۱۰۰۶. آش دوغ .....
۶۷۳.....	۱۰۵۳. حلوائی خرما .....	۶۵۱.....	۱۰۰۷. آش دوغ محلی .....
۶۷۴.....	۱۰۵۴. دال ماش .....	۶۵۲.....	۱۰۰۸. آش رشته ترشی .....
۶۷۴.....	۱۰۵۵. درهم جوش .....	۶۵۲.....	۱۰۰۹. آش سماق .....
۶۷۵.....	۱۰۵۶. سیرابی .....	۶۵۳.....	۱۰۱۰. آش شله پتله .....
۶۷۵.....	۱۰۵۷. غلور .....	۶۵۳.....	۱۰۱۱. آش غوره .....
۶۷۶.....	۱۰۵۸. قاتاق بنه .....	۶۵۳.....	۱۰۱۲. آش گوجه فرنگی .....
۶۷۶.....	۱۰۵۹. قروتی .....	۶۵۴.....	۱۰۱۳. آش ورکواز .....
۶۷۶.....	۱۰۶۰. قلیه کدو .....	۶۵۴.....	۱۰۱۴. آش اوماج .....
۶۷۷.....	۱۰۶۱. قورمه بادمجان .....	۶۵۵.....	۱۰۱۵. آش اوماج .....
۶۷۷.....	۱۰۶۲. قورمه گوشت .....	۶۵۵.....	۱۰۱۶. اگر دک .....
۶۷۸.....	۱۰۶۳. کاجی .....	۶۵۵.....	۱۰۱۷. خورش زردآلو .....
۶۷۸.....	۱۰۶۴. کشک خرفه .....	۶۵۶.....	۱۰۱۸. خورش ماست .....
۶۷۹.....	۱۰۶۵. کلم پلو .....	۶۵۶.....	۱۰۱۹. قوت .....
۶۷۹.....	۱۰۶۶. کماچ .....	۶۵۷.....	۱۰۲۰. قیماق .....
۶۸۰.....	۱۰۶۷. کوفته .....	۶۵۷.....	۱۰۲۱. کله جوش .....
۶۸۰.....	۱۰۶۸. گندم پلو .....	۶۵۷.....	۱۰۲۲. کوفته .....
۶۸۱.....	۱۰۶۹. گیپا .....	۶۵۸.....	۱۰۲۳. کوفته شیره .....
۶۸۱.....	۱۰۷۰. محرا .....	۶۵۸.....	۱۰۲۴. لعل به .....

### استان همدان

۶۶۰.....	۱۰۲۵. آبگوشت غوره .....
----------	-------------------------

### استان یزد



### پیشگفتار

کشور جمهوری اسلامی ایران با وجود استان ها، شهرستان ها و روستاهای متعدد و با فرهنگ های گوناگون و غنی، از دوران های بسیار دور و کهن جزء کشورهای مطرح مکتب های مادر آشپزی جهانی (در کنار چین و روم) بوده است. آشپزی ایرانی که به عنوان مادر آشپزی هندی، ترکی و عربی شناخته شده، در سال های گذشته نتوانسته رشد و توسعه لازم را آن طور که شایسته مردم این کشور است، نشان دهد. تحقیقات اخیر نشان می دهد حدود ۲۰۰۰ نوع غذا در سطح کشور مورد شناسایی قرار گرفته اند، ولی متأسفانه با گذشت زمان، بسیاری از این غذاها به دست فراموشی سپرده شده اند و در سفره مردم جایگاه مناسبی ندارند. در حال حاضر با صنعتی و ماشینی شدن زندگی کنونی، به ویژه در جوامع در حال توسعه، سبک و شیوه خاصی از زندگی جریان دارد. از ویژگی های این سبک زندگی، تعجیل و شتاب روزمره، عدم داشتن فرصت کافی، کاهش فعالیت های فیزیکی نظیر ورزش منظم، رفاه طلبی، تجددگرایی و عمیق تر شدن شکاف بین نسل ها و... می باشد. تمامی عوامل مذکور، بستری برای گرایش روز افزون مصرف مواد غذایی خاص، آماده و نیمه آماده مانند کنسروها، سوپ های آماده و یا انواع ساندویچ، سوسیس، کالباس، پیتزا و در کنار آن ها نوشابه های گازدار، و یا تنقلات مضر و کم ارزش مانند چیپس و پفک و... را ایجاد نموده است. متأسفانه استفاده از این گونه غذاها که به سرعت تهیه و مصرف می شوند، نه تنها تأمین کننده نیازهای سلولی نمی باشند بلکه عامل تهدیدکننده سلامت محسوب نیز می شوند.

با مروری بر گذشته نه چندان دور جوامع و افراد، اشکال دیگری از تغذیه شامل استفاده از غذاها و نوشیدنی های سنتی و بومی به چشم می خورد. از خصوصیات خوب غذاها و نوشیدنی های سنتی این است که سالم، تازه و فاقد هر نوع آلودگی عمومی (افزودنی ها) بوده و دربرگیرنده اغلب گروه های اصلی غذایی به ویژه سبزی ها و میوه ها هستند. هم چنین دارای مواد مغذی فراوان و خواص دارویی متفاوت نیز می باشند (به علت وجود دانه های گیاهانی مانند سیاه دانه، کنجد، زیره سبز و سیاه، شاهدانه، تخم شنبلیله، دارچین، نعناع، زعفران و...) و می توانند از بروز بسیاری از مشکلات و اختلالات تغذیه ای و بیماری های متابولیک موجود (دیابت و...) در جامعه کنونی پیشگیری نمایند.

مجموعه ای که پیش رو دارید در راستای شعار سال ۱۳۹۳ با عنوان «اقتصاد و فرهنگ با عزم ملی و مدیریت جهادی» و سیاست های کلی سلامت که توسط مقام معظم رهبری ابلاغ گردید و نتیجه زحمات کارشناسان تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی سراسر کشور گردآوری و تدوین شده است. هدف از تهیه این مجموعه، شناسایی و احیای غذاهای بومی، بررسی علمی آن ها از نظر ترکیب و ارزش تغذیه ای، بهینه سازی و ترویج آن ها در جامعه و آموزش توصیه های مناسب بهداشتی - تغذیه ای به خانواده ها، فرهنگ سازی و افزایش توانایی مردم در انتخاب و مصرف مواد غذایی و برقراری الگوهای تغذیه ای متعادل که در آیات، روایات، احادیث، طب سنتی و علم نوین تغذیه به آن توجه شده است و هم چنین علاوه بر اینکه می تواند در مراکز جمعی (رستوران های غذای بومی، بیمارستان ها و حج تمتع)، در بحران ها (زلزله و...) و در مراکز گردشگری مورد استفاده قرار گیرد، می تواند در ایجاد حس یکپارچگی و وحدت اعضای خانواده و مقابله با تهاجم فرهنگی و غذاهای غربی و... استفاده شود تا با یاری خداوند گام مؤثری در جهت ایجاد، حفظ و ارتقاء سطح سلامت مردم جامعه از طریق حفظ هویت ملی کشور عزیزمان برداشته شود.





### مقدمه

امروزه غذا فقط به عنوان یک منبع تغذیه ای صرف به شمار نمی آید؛ بلکه در جوامع گوناگون بنابر نوع اهمیت نقش های متعددی را در ابعاد اقتصادی، اجتماعی و حتی مذهبی ایفا می نماید. پرداختن به شیوه غذایی در جامعه نشانگر قسمتی از آداب و رسوم و فرهنگ آن ملت دارد تا جایی که حتی نام بعضی از کشورها با اسم غذای خاص آنها شناخته می شود این نشان از جایگاه و اهمیت ویژه غذا در هر کشور دارد که به طور یقین اگر شیوه تغذیه صحیح در هر جامعه ترویج داده شود سلامت، شادابی و پویایی آن جامعه را به دنبال خواهد داشت.

Social food یا غذاهای اجتماعی، غذاهایی هستند که به صورت اجتماعی یا همگانی مورد مصرف قرار می گیرند و برای تمام افراد علاوه بر ارزش غذایی دارای یک ارزش سمبلیک می باشند که از آن جمله می توان به غذاهای مورد استفاده در ماه محرم و ماه مبارک رمضان و... اشاره نمود که در صورت شناسایی این نوع غذاها و بررسی علمی آن ها از نظر ترکیب و ارزش غذایی، می توان بسیاری از غذاهای بومی را بهینه سازی کرده و سپس آن ها را در سطح جامعه ترویج نمود؛ که این خود نیازمند پژوهشی گسترده و همه جانبه است که ما در این اثر سعی بر انجام آن داریم.

در جمع آوری و بررسی غذاهای سنتی شهر و روستاها که توسط کارشناسان تغذیه، معاونت های بهداشتی در سطح استان ها و شهرستان های کشور و با بهره گیری از تجارب گنجینه های ملی مملکت (پدر بزرگ و مادر بزرگ) انجام گردید، مشخص شد که تعدادی از غذاهای سنتی با گذر زمان دچار تغییراتی شده اند؛ از جمله استفاده زیاد از روغن های نباتی جامد، سرخ کردن شدید سبزی ها و گوشت ها، پخت طولانی مدت برخی غذاها و یا حتی استفاده از مواد غذایی غیر ضروری و... که هر کدام می تواند زمینه بسیاری از بیماری ها مانند بیماری های قلبی - عروقی، دیابت، اضافه وزن، چاقی، مشکلات دستگاه گوارش، انواع سرطان و... را فراهم نماید.

با عنایت به موارد فوق و اهمیت موضوع در این کتاب سعی شده علاوه بر روش طبخ غذاهای بومی، از لحاظ علمی نیز غذاها مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته و توصیه های بهداشتی و نظر متخصصین تغذیه به ویژه در خصوص پیشگیری، کنترل و حتی کمک به درمان بعضی از بیماری های تغذیه ای گردآوری و تدوین شود. امید آن داریم که استفاده از این مجموعه آموزشی بتواند در اصلاح الگوی مصرف غذایی مردم کشور، ترویج غذاهای بومی، ایجاد سبک زندگی اسلامی - ایرانی که از توصیه های اکید مقام معظم رهبری <sup>مدظله العالی</sup> می باشد مؤثر واقع گردد ان شاء الله.

دکتر علی اکبر سیاری

معاون بهداشت وزارت بهداشت و آموزش پزشکی

# گیلان



## کارشناسان:

منیره امینیان - کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان  
سودابه ابراهیمی فرد، ناهید اسرافیل زاده، سپیده جباری، پریسا حصیریان  
زهرا حقگو فرد، مرضیه دادرس، نسرین دبیری، مرصده رشیدی نژاد  
حورا رمضان‌چی چابک، فایزه لطف پور، حامد مرتضی پور، فاطمه معافی  
سیده هایده موسوی شلمانی، آزاده نبی زاده، زهرا نصراله زاده، مینا نوروز حقی



### نام غذا: آش ترش

#### مواد لازم:

نخود و لوبیا: ۱ پیمانه

باقالی مازندرانی: ۲ پیمانه

برنج: نصف پیمانه

تره، جعفری، گشنیز، اسفناج و خالواش (نعناع): ۲۰۰ گرم

گوچه سبز ریز ترش: نیم کیلو

پیاز متوسط: ۲ عدد

سیر داغ، نعناع داغ: برای تزیین

نمک، فلفل، زردچوبه و دارچین: به مقدار لازم

**روش پخت:** حبوبات را از شب قبل به طور جداگانه

خیس می‌کنیم، برنج را نیز چند ساعت قبل خیس

می‌دهیم در صورت نداشتن باقالی تازه از باقالی خشک

استفاده کرده حتماً از یک روز قبل خیس می‌کنیم.

پیازها را خلال و همراه با زردچوبه سرخ می‌کنیم. نخود

و لوبیا و باقالی خیس خورده را جداگانه پخته تا نیم پز

شوند. بعد همه را با دو سه قاشق پیاز داغ در یک قابلمه

مناسب ریخته تا با هم بپزند سپس برنج را هم به آن

اضافه نموده، نمک و فلفل و دارچین زده و می‌گذاریم

تا بپزد، بعد سبزی خردشده را در آن می‌ریزیم. وقتی

همه مواد آش پخت، گوچه سبزه‌های ریزو ترش را در آن

می‌ریزیم تا نرم شوند. وقتی آلوچه‌ها پخت خوب هم

می‌زنیم و با پشت قاشق له می‌کنیم تا ترشی به آش نفوذ

کند زمانی که خوب جا افتاد آش آماده است. این آش را

معمولاً با ماهی شور و ترب می‌خورند. این آش کشک

ندارد و با سیر داغ و نعناع داغ تزیین می‌شود.

### و اما چند نکته:

• به علت طعم ترش جهت زنان باردار مناسب می‌باشد.

• در فصول مختلف سال نوع ترشی و نوع حبوبات

می‌تواند متغیر باشد. در برخی مناطق از گوشت نیز

استفاده می‌شود.

• از طولانی شدن زمان پخت سبزی‌ها جهت حفظ

ارزش‌های غذایی آن اجتناب گردد.

• توصیه می‌شود حبوبات قبل از پخت، با آب فراوان

شسته شود تا سموم احتمالی و آفت کش‌ها به طور

کامل از بین برود و آبی که در آن خیسانده شده دور

ریخته مجدداً شسته شود.

• از مصرف ماهی شور به دلیل میزان بالای نمک

موجود در آن که منجر به افزایش فشار خون خواهد

شد اجتناب گردد.

• بدلیل وجود باقلا در این آش افراد دچار مبتلا به

بیماری فاویسم با احتیاط کامل آن را مصرف نمایند.

### نظر متخصصین تغذیه:

• حبوبات، سبزیجات و غلات موجود در این غذا از

منابع خوب تأمین‌کننده فیبرهای گیاهی بوده و در

پیشگیری از یبوست و سرطان‌های روده بزرگ بسیار

مفید است.

• به علت وجود مخلوطی از انواع سبزیجات این

غذا منبع خوبی از منیزیم، پتاسیم و سایر املاح و

الکترولیت‌ها است که برای تعدیل پرفشاری خون

می‌تواند مفید باشد.

• در طبخ این غذا از هیچگونه گوشتی استفاده

نمی‌گردد. بنابراین غذای مناسبی جهت افراد دچار

چربی خون و بیماری‌های قلبی عروقی می‌باشد.

• در این غذا از حبوبات به عنوان منبع پروتئینی گیاهی

و بدون کلسترول استفاده می‌گردد. بنابراین تاحدی

نیاز پروتئین روزانه مرتفع می‌گردد. ضمناً حبوبات از

جمله لوبیا چیتی حاوی فیتو استروژن‌ها می‌باشند

که ممکن است در خانم‌ها منجر به کاهش عوارض

یائسگی شود.

• کالری این غذا تا حدودی نیاز روزانه افراد را تأمین می‌کند.



### نام غذا: آش چغندر

#### مواد لازم:



لوبیا چیتی: نصف پیمانه

لوبیای قرمز، سفید و باقلای مازندرانی: ۱ پیمانه

سبزی چغندر، گشنیز و جعفری: ۱/۵ کیلو

آرد برنج: ۱ پیمانه

پیاز متوسط: ۳ عدد

نمک، فلفل، زردچوبه: به مقدار لازم

روغن: ۳ قاشق غذاخوری

نخود، عدس، لوبیا: هر کدام ۱ پیمانه

پیاز متوسط: ۲ عدد

مغز گردوی آسیاب شده: ۱ پیمانه

سبزیجات خرد شده (گشنیز، نعناع و پونه): ۲ پیمانه

روغن حیوانی: ۱ قاشق غذاخوری

نمک: به مقدار لازم

**روش پخت:** گندم پوست کنده را با مقداری آب

می جوشانیم و حبوبات (عدس، نخود، لوبیا) را به آن اضافه می‌کنیم تا کاملاً پخته شود و سبزیجات (گشنیز، نعناع و پونه) و مغز گردو آسیاب شده را اضافه می‌کنیم. پیاز خرد شده را با روغن تفت داده و به مقدار لازم نمک به محتویات درون قابلمه اضافه می‌کنیم و زمان می‌دهیم تا آش جا بیفتد.

**روش پخت:** ابتدا حبوبات را به مدت یک روز خیس می‌دهیم و بطور جداگانه حبوبات و سبزیجات را با پیاز سرخ کرده می‌پزیم بعد از پختن حبوبات آن را در ظرف سبزیجات می‌ریزیم و به آن آرد برنج را اضافه می‌کنیم خوب هم می‌زنیم تا با شعله ملایم بپزد نهایتاً نمک و فلفل اضافه می‌کنیم.

### و اما چند نکته:

### و اما چند نکته:

- بهتر است به جای سرخ کردن پیاز، آن را با روغن کم و حرارت ملایم تفت دهیم. ضمناً به جای روغن حیوانی از روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده شود.
- بهتر است در طبخ غذا از نمک یددار تصفیه شده به میزان کمی استفاده شود. همچنین به منظور حفظ ید نمک، بهتر است نمک یددار در مرحله آخر پخت غذا اضافه شود.

- خیس دادن حبوبات قبل از پخت باعث نفخ کاهش نفاخیت آن می‌شود.
- استفاده از نمک یددار تصفیه شده و روغن مخصوص سرخ کردنی در حداقل مقدار، به سلامت بیشتر غذا کمک می‌کند.

### نظر متخصصین تغذیه:

- با مصرف این آش بخشی از نیازهای پروتئینی روزانه تأمین می‌گردد و استفاده از غلات و حبوبات در کنار هم باعث می‌شود ارزش بیولوژیک آنها بالاتر رود.
- حبوبات و سبزیجات به دلیل دارا بودن فیبر نامحلول به عملکرد مطلوب دستگاه گوارش و کاهش کلسترول خون کمک خواهند نمود.
- بهتر است حبوباتی را که در زمان‌های مختلف خریداری شده‌اند، با هم مخلوط نشود، به این دلیل که قدیمی‌ها خشک‌تر شده و به زمان طولانی‌تری برای پخت احتیاج دارند. از آن جا که احتمال وجود آفلاتوکسین در سطح حبوبات غیرقابل انکار است، حتماً حبوبات قبل از پخت غذا خوب شسته شوند.

- با مصرف این آش بخشی از نیازهای پروتئینی روزانه تأمین می‌گردد و استفاده از غلات و حبوبات در کنار هم باعث می‌شود ارزش بیولوژیک آنها بالاتر رود.
- حبوبات و سبزیجات به دلیل دارا بودن فیبر نامحلول به عملکرد مطلوب دستگاه گوارش و کاهش کلسترول خون کمک خواهند نمود.



**نام غذا: آش حدیق**

**مواد لازم:**

گندم پوست کنده: ۲ پیمانه



• گردو دارای اسید چرب امگا ۳ می باشد. امگا ۳، پایین آورنده کلسترول بد (LDL) و افزایش دهنده کلسترول خوب (HDL) است.



**نام غذا: آش شله قلمکار**  
**(آش فاطمه زهرا)**  
**مواد لازم:**

گندم پوست کنده: ۳ پیمانه

نخود، عدس: از هر کدام نصف پیمانه

لوبیا سفید، قرمز، چشم بلبلی و چیتی: ۲ پیمانه

گوشت بااستخوان (دنده و سرسینه گوسفند): ۵۰۰ گرم

پیاز متوسط: ۳ عدد

سبزیجات خرد شده (تره، جعفری، برگ چغندر، گشنیز

و اسفناج بیشتر): ۱-۰/۵ کیلو

روغن: ۳ قاشق غذاخوری

نمک، فلفل، زردچوبه، نعنای داغ و سیرداغ: به مقدار لازم

**روش پخت:** حبوبات را که از شب قبل خیس کرده چند

بار آب آن را تعویض کرده اید را به طور جداگانه و گوشت

را نیز جدا بپزید چون هر کدام زمان پخت متفاوتی دارند

حبوبات بایستی آنقدر پخته شوند که با قرار گرفتن در

بین انگشت و با فشار بر روی آن له شوند. گندم را هم

شسته و جدا بپزید بعد آن را با چرخ گوشت ۲ بار چرخ

کنید. بعد از پخته شدن گوشت استخوان هایش را جدا

و آن را ریش ریش کنید بعد نخود، لوبیا، عدس، گندم،

نمک، فلفل و آب گوشت با هم روی حرارت بگذارید.

وقتی که کمی جا افتاد سبزی خرد شده نیز به آن اضافه

کرده و مرتب هم بزنید تا ته نگیرد و کاملاً جا بیفتد سپس

حرارت را خاموش کنید. آنگاه آش را در ظرف ریخته و با

پیاز داغ، نعنای داغ، سیر داغ، کشک و قیمه ساده تزیین

می کنیم. می توانید نیمی از پیاز داغ و نعنای داغ و سیر

داغ را داخل آش بریزد تا خوشمزه تر شود. این غذا به

عنوان یک غذای نذری وبا عنوان «آش فاطمه زهرا» در

مراسم مذهبی پخت و توزیع می شود و مصرف آن در ماه

• جهت حفظ ویتامین های موجود در سبزی، مخصوصاً ویتامین های محلول در آب، بهتر است سبزی در انتهای پخت به آش اضافه گردد و پس از اضافه کردن سبزی، درب ظرف پخت غذا زیاد باز و بسته نشود.

• بهتر است سبزی مورد استفاده در پخت آش خیلی ریز خرد نشود و قطعات آن درشت تر باشد تا ویتامین ها و املاح موجود در سبزی بیشتر حفظ شود.

### نظر متخصصین تغذیه:

• به دلیل ترکیب شدن پروتئین غلات (گندم) با پروتئین

حبوبات (نخود، عدس و لوبیا) این غذا یک منبع

پروتئین کامل می باشد، لذا یک غذای مناسب برای

تمامی گروه های سنی، بخصوص کودکان در حال

رشد، نوجوانان، زنان باردار و شیرده می باشد.

• به دلیل وجود سبزیجات و حبوباتی نظیر نخود، لوبیا

و عدس نمایه گلیسمی این غذا نسبتاً پایین است؛

در نتیجه از نوسانات شدید قند خون در افراد دیابتی

جلوگیری می کند و در نتیجه یک غذای مناسب برای

افراد دیابتی می باشد.

• این غذا به علت وجود حبوباتی مثل عدس، لوبیا و

نخود منبع غنی از آهن گیاهی (غیرهم) و اسید فولیک

است؛ در نتیجه مصرف منابع حاوی ویتامین C مانند

سبزی خوردن تازه در کنار این غذا، به افزایش کارایی

جذب آهن موجود در غذا کمک خواهد کرد و در

پیشگیری از کم خونی می تواند مؤثر باشد.

• هر پیمانه حبوبات پخته، حاوی ۱۵ گرم فیبر است

که بیشتر از نیمی از نیاز روزانه انسان را به فیبر برطرف

می کند. مصرف فیبر موجود در حبوبات و سبزیجات،

موجب احساس سیری شده و به کاهش وزن، تعدیل

چربی و قند خون و برطرف کردن یبوست کمک

می نماید. لذا این غذا در صورت استفاده از روغن

مایع کم برای تفت پیاز، می تواند یک غذای مناسب

برای افراد دارای چربی خون بالا و بیماری قلبی عروقی

می باشد.



مبارک رمضان شایع است.

زودتر و سلامت دستگاه گوارش خواهد شد، لذا به تعدیل چربی و قند خون و برطرف کردن بیوست کمک می‌نماید و مقدار کم این غذا می‌تواند برای افراد دارای اضافه وزن چربی خون بالا و بیماری قلبی، عروقی مناسب باشد. البته این افراد می‌بایست از مواد تزئینی غذا استفاده نکنند.

### و اما چند نکته:

• از آن جا که جوانه زدن تا حدودی ترکیبات نفخ‌زای حبوبات را کاهش می‌دهد، افرادی که با خوردن کمی حبوبات نفخ می‌کنند، می‌توانند از حبوبات جوانه زده استفاده کنند.

• برای سرخ کردن پیاز، آن را با مقدار کمی روغن مخصوص سرخ کردنی و حرارت ملایم تفت دهید.  
• از نمک یددار تصفیه شده در طبخ غذا استفاده شود. همچنین به منظور حفظ ید نمک، بهتر است نمک یددار در مرحله آخر پخت غذا اضافه شود.

• بهتر است حبوباتی را که در زمان‌های مختلف خریداری شده‌اند، با هم مخلوط نشود، به این دلیل که قدیمی‌ها خشک‌تر شده و به زمان طولانی‌تری برای پخت احتیاج دارند. از آن جا که احتمال وجود آفاتوکسین در سطح حبوبات غیرقابل انکار است، حتماً حبوبات قبل از پخت غذا خوب شسته شوند.

• جهت حفظ ویتامین‌های موجود در سبزی، مخصوصاً ویتامین‌های محلول در آب، بهتر است سبزی در انتهای پخت به آش اضافه گردد و پس از اضافه کردن سبزی، درب ظرف پخت غذا باز و بسته نشود.

• بهتر است سبزی مورد استفاده در پخت آش خیلی ریز خرد نشود و قطعات آن درشت‌تر باشد تا ویتامین‌ها و املاح موجود در سبزی بیشتر حفظ شود.

### نظر متخصصین تغذیه:

• به دلیل وجود گوشت و نیز غلات (گندم) و حبوبات (نخود، عدس و لوبیا)، این غذا یک منبع پروتئین کامل و پرکالری می‌باشد، لذا یک غذای مناسب برای تمامی گروه‌های سنی، به خصوص کودکان در حال رشد، نوجوانان، زنان باردار و شیرده می‌باشد.

• علی‌رغم پرکالری و پرپروتئین بودن، این آش دارای فیبر مناسبی هم است که موجب احساس سیری



نام غذا: آش کدو کوبی  
(آش)  
مواد لازم:

شیر: ۲ پیمانه

برنج نیم دانه، شکر: هر کدام نصف پیمانه

کدو تنبل متوسط: یک عدد

دارچین، نمک: به مقدار لازم

**روش پخت:** کدو را پخته و پوست آن را جدا و له می‌کنیم. برنج را که با مقدار کمی نمک از چند ساعت قبل خیس کرده ایم با مقداری آب روی گاز قرار می‌دهیم وقتی که که نیم پز شد به آن کدوی پخته شده و شکر را اضافه کرده و بعد از ۳-۴ دقیقه جوشیدن، شیر را اضافه کرده و اجازه می‌دهیم کاملاً پخته گردد و غلیظ شود چند دقیقه قبل از خاموش کردن کمی دارچین اضافه می‌کنیم. برای تزئین هم می‌توان از دارچین استفاده کرد.

### و اما چند نکته:

• خوردنی مغذی و خوشمزه و پرخاشیت مخصوص فصل زمستان است که به دلیل سرشار بودن از ویتامین‌های مفید و ضروری، انتخاب مناسبی برای تأمین انرژی و کمک به سلامت بدن در فصل سرما است.

• برای خیس کردن برنج از نمک یددار تصفیه شده به مقدار کم استفاده شود.

• بهتر است برای مصرف افراد بزرگسال از شیر کم چرب استفاده شود.

• در برخی مناطق از شیر استفاده نمی‌کنند و یا به جای



شیراز عدس در تهیه آش استفاده می شود.

### نظر متخصصین تغذیه:

اضافه می کنیم تکه های مرغ پخته را اضافه کرده، نمک و فلفل اضافه کرده می گذاریم جاییافتند در انتها بادمجان و گوجه فرنگی سرخ شده را در کنار آن سرو می کنیم و همراه برنج صرف می شود.

### و اما چند نکته:

- سبزیجات تمیز شسته شده و در آخر پخت غذا جهت حفظ ویتامین ها اضافه گردد.
- از خرد و سرخ کردن بیش از حد سبزی خودداری گردد.
- پوست مرغ قبل از استفاده جدا گردد.
- سعی شود از روغن کمتری استفاده شود و سبزیجات، بادمجان و گوجه فرنگی تنها با مقدار کمی روغن مخصوص سرخ کردنی تفت داده شود.

### نظر متخصصین تغذیه:

- مرغ محلی چربی کمتری دارد و به عنوان منبع مناسب پروتئین، آهن و روی می باشد.
- سبزیجات و صیفی جات به کار رفته در غذا به عنوان منبع ویتامین C، A و فیبر بوده و نقش مهمی در پایین آوردن چربی دارد.
- چون از گوجه سبز استفاده می گردد غذای ملینی بوده و جهت عملکرد دستگاه گوارش مناسب می باشد.
- گوجه فرنگی حاوی ویتامین A و C می باشد البته می بایست در آخرین مراحل پخت اضافه شود تا ویتامین C آن حفظ شود.



نام غذا: آلو مسما  
مواد لازم:

مرغ متوسط: نصف مرغ  
پیاز متوسط: ۳ عدد  
رب انار: ۱ قاشق غذاخوری  
نمک، فلفل، زردچوبه: به مقدار لازم

- به دلیل وجود شیر در این غذا منبع خوبی برای تأمین کلسیم و پروتئین و ویتامین B<sub>۲</sub> روزانه است و به دلیل وجود برنج وشکر، بخشی از انرژی روزانه نیز می گردد.
- وجود کدو حلوائی باعث تأمین قسمتی از ویتامین A و فیبر مورد نیاز روزانه می شود. با توجه به اینکه کدو منبع مناسبی در تأمین بتاکاروتن (پیش ساز ویتامین A) می باشد لذا خاصیت آنتی اکسیدانی و ضدسرطانی نیز دارد.
- تمام افراد در گروه های سنی و جنسی مختلف می توانند به صورت متعادل از این غذا به عنوان یک غذای مقوی و مغذی استفاده کنند و البته به عنوان یک میان وعده برای کودکان و حتی وعده اصلی در سالمندان بسیار مناسب است.
- میزان انرژی کل آن به میزان شکر اضافه شده بستگی دارد که می تواند با توجه به ذایقه افراد متفاوت باشد.
- علاوه بر این ها، کدوتنبل سرشار از پتاسیم، منیزیم، منگنز، آهن، روی، مس و به مقدار کم سلنیوم می باشد است که تمام این املاح برای بهبود سلامتی ضروری هستند. منیزیم برای حفظ عملکرد مطلوب عضلات حیاتی مؤثر است.

### نام غذا: آلو آوی

#### مواد لازم:

گوجه سبز پخته: ۱۰۰ گرم  
سبزیجات (گشنیز، برگ چغندر و نعناع): ۵۰۰ گرم  
گوجه فرنگی، بادمجان: هر کدام ۲ عدد  
مرغ محلی: یک عدد  
روغن مخصوص سرخ کردنی: به میزان لازم  
نمک و فلفل: به میزان لازم  
روش پخت: سبزیجات را خرد کرده سرخ می کنیم آلوچه پخته شده را از صافی عبور می دهیم و به سبزیجات



روغن: ۳ قاشق غذاخوری

آلو بخارایی: ۷۵۰ گرم

بادمجان: ۳-۴ عدد

گوجه فرنگی: ۲-۳ عدد

**روش پخت:** پیازها را خرد کرده سرخ می‌کنیم و با مرغ و کمی آب می‌پزیم آلوها را خیس کرده، شسته پس از خشک شدن با رب اناریا آب اناریا آب نارنج تفت می‌دهیم مواد آماده شده را به مرغ پخته شده اضافه کرده و نمک و فلفل و زردچوبه را می‌افزاییم. شعله را کم کرده و صبر می‌کنیم تا غذا جا بیفتد. در پایان بادمجان و گوجه فرنگی را سرخ کرده، به آن اضافه می‌کنیم.

کشمش: ۲۰۰ گرم

سبزی (چوچاق، گشنیز، جعفری): نیم کیلو

پیاز متوسط: ۱ عدد

دوشاب، رب آلوچه، نمک، فلفل، زردچوبه: به مقدار لازم  
**روش پخت:** ابتدا حبوبات را با میزان آب کافی، پخته و آرد را به آن اضافه می‌کنیم، قیسی و کشمش را افزوده، سپس چاشنی‌ها شامل دوشاب، رب آلوچه، نمک، فلفل، زردچوبه در را ریخته و در انتها سبزی شستشو و خردشده را اضافه می‌کنیم. این غذا معمولاً به همراه نان و بیشتر به عنوان عصرانه سرو می‌شود و با پیاز سرخ شده تزیین می‌شود.

### و اما چند نکته:

- پوست و چربی‌های اضافه مرغ قبل از مصرف جدا شود.
- از روغن مخصوص سرخ کردنی در حداقل مقدار استفاده شود.

### و اما چند نکته:

- نگهداری از حبوبات در جای خنک، برای پیشگیری از رشد حشرات و باکتری‌ها و فاسد شدن آن لازم است.
- جهت جلوگیری از ایجاد نفخ، بهتر است حبوبات را روز قبل از مصرف خیس داده، سپس آب آن را دور ریخته و مصرف گردد.
- افزودن سبزیجات در انتهای پخت، در پیشگیری از اتلاف ریز مغذی‌ها مؤثر است.
- میوه جات خشک مانند قیسی و کشمش غالباً به روش سنتی که موجب آلوده شدن آنها با ذرات ریز خاک است، تهیه می‌شوند، بنابراین شست و شوی آنها قبل از مصرف ضرورت دارد.

### نظر متخصصین تغذیه:

- این غذا کالری و پروتئین مناسبی دارد.
- گوشت مرغ تأمین‌کننده آهن، روی و اسید فولیک و برای تمامی گروه‌های سنی مناسب و مفید است.
- آلو، بادمجان و گوجه دارای فیبر قابل توجهی می‌باشند لذا این غذا برای سلامت دستگاه گوارش مفید و به دلیل وجود گوشت سفید برای بیماران پرفشاری خون، هیپرلیپیدمی و دیابتی نیز مناسب است، مشروط به اینکه در مصرف روغن آن نهایت صرفه جویی شود و حجم غذای مصرفی نیز کنترل شود.

### نظر متخصصین تغذیه:

- مجموع مواد اولیه این غذا محتوی ریزمغذی‌های مختلفی مانند ویتامین‌های گروه B، سدیم، پتاسیم، آهن و روی می‌باشد.
- استفاده هم‌زمان از انواع حبوبات در طبخ این غذا موجب افزایش ارزش پروتئینی آن می‌گردد.
- وجود فیبرهای غذایی و آنتی‌اکسیدان‌ها در این غذا (سبزی جات و حبوبات) در پیشگیری از ابتلا به یبوست، سرطان‌ها و هایپرکلسترولمی مؤثر است.



**نام غذا: اباتری آش**

**مواد لازم:**

عدس، لوبیا، باقلا: نیم کیلو

آرد برنج: نصف پیمانه

قیسی: ۳۰۰ گرم





### و اما چند نکته:

- چربی های قابل رؤیت اردک تا حد امکان گرفته شود.
- سعی شود در پخت غذا از روغن کمی استفاده شود.
- می توان به جای اردک از جوجه (ترجیحا جوجه محلی) استفاده کرد.
- به دلیل حفظ خواص اردک، در زمان آب پز کردن اردک، آب اضافه شده و زمان در نظر گرفته شده باید در حدی باشد که آب باقیمانده جذب اردک شود.
- بهتر است جهت حفظ مواد مغذی گردو و پیشگیری از فساد اسیدهای چرب غیراشباع، آن را با پوست چوبی تهیه کرده و هنگام مصرف از پوست جدا کنیم.
- در صورت استفاده از مغز گردوی پودر شده آن را حتماً در ظرف تیره و در جای خشک و خنک نگهداری کنیم تا از اکسیداسیون اسیدهای چرب غیراشباع موجود در آن جلوگیری شود.

### نظر متخصصین تغذیه:

- گوشت اردک مانند گوشت قرمز و گوشت مرغ، منبع خوبی از پروتئین با ارزش بیولوژیکی بالا و آهن با جذب بالا است، بنابراین برای کودکان در حال رشد، نوجوانان در سنین بلوغ و زنان باردار و شیرده تأمین کننده پروتئین با ارزش بیولوژیکی بالا و آهن مورد نیاز روزانه شان می باشد.
- گردو دارای آهن، روی، برخی از ویتامین های گروه B و اسید چرب امگا ۳ می باشد. اسید چرب امگا ۳ موجود در گردو در کاهش کلسترول خون و تنظیم قند خون و افزایش سیستم ایمنی بدن مؤثر می باشد. لازم به ذکر است که به دلیل بالا بودن کالری گردو، به افراد چاق یا دارای اضافه وزن توصیه می شود که روزانه بیش از ۲ عدد گردو مصرف نکنند.
- با توجه به این مساله که اردک و گردو، دو ترکیب اصلی این غذا بوده و هر دو نیز پرچرب می باشند، لذا افرادی که دارای اضافه وزن و چاقی هستند در مصرف این غذا احتیاط کنند.

- استفاده از دوشاب به عنوان چاشنی برای افراد مبتلا به دیابت توصیه نمی گردد.

### نام غذا: اردک باسترما (باسترماپلو) مواد لازم:

اردک متوسط: ۱ عدد



برنج: ۴ پیمانه

مغز گردو: ۲۵۰ گرم

پیاز متوسط: ۴ عدد

رب ازگیل ترش یا رب انار: ۱ قاشق غذاخوری

نمک، فلفل و زردچوبه: به مقدار لازم

**روش پخت:** در یک قابلمه مقداری آب ریخته و ۲ عدد پیاز درسته و اردکی را که از شب قبل با مقدار کمی رب ازگیل ترش آغشته کرده ایم (به اندازه ۱ قاشق مرباخوری به کل اردک رب ازگیل ترش می زنیم) در درون آن گذاشته سپس مقداری نمک و فلفل و زردچوبه به آن اضافه می کنیم و حرارت می دهیم تا اردک نیم پز شود. وقتی مقدار آب خیلی کم شد (به اندازه نصف لیوان آب در درون قابلمه باقی ماند)، پیازهای درسته را برمی داریم. پیاز رنده شده را در ماهی تابه و بدون روغن تاحدی تفت می دهیم تا آتش کشیده شود. پس از اینکه پیاز سرد شد، مغز گردو آسیاب شده، رب ازگیل ترش یا رب انار، نمک، فلفل و زردچوبه را به آن اضافه کرده و کامل با هم مخلوط می کنیم، تا یکدست شود. مخلوط حاصل را که لونگی نام دارد در داخل شکم اردک قرار می دهیم. برنج را آبکش نموده و حدود یک سوم آن را داخل قابلمه می ریزیم. سپس اردک را داخل قابلمه قرار داده و مجدداً باقیمانده برنج را روی اردک ریخته و در قابلمه را گذاشته و با استفاده از حرارت ملایم زمان می دهیم تا غذا کاملاً پخته شود. لازم به ذکر است که در تهیه لونگی در صورت شیرین بودن رب ازگیل می توان مقداری رب آلوچه را به همراه رب ازگیل استفاده کرد.



ویژه کودکان و نوجوانان و زنان باردار می باشد.

**نام غذا: اشبل کوکو (کوکوی  
خاویار ماهی سفید)  
مواد لازم:**



خاویار ماهی سفید: ۲ تکه  
تخم مرغ: ۵-۴ عدد  
برگ سیر خرد شده: ۲ لیوان  
نمک، فلفل و زردچوبه: به مقدار لازم  
روغن: ۴ قاشق غذاخوری

**روش پخت:** ابتدا پوسته شفاف خاویار (اشبل) را جدا کرده و با چنگال هم می زنیم تا از هم باز شود بعد برگ سیر خرد شده را به آن اضافه می کنیم و پس از افزودن تخم مرغ ها و ادویه جات مواد را هم زده تا به صورت یکنواخت در آید سپس دو طرف آن را در ماهیتابه سرخ می کنیم.

### و اما چند نکته:

- اشبل واژه محلی بوده و در گیلان به تخم ماهی سفید اطلاق می گردد.
- اشبل ماهی محیط مناسبی برای رشد باکتری کلستریدیوم بوتولینوم بوده و در هنگام تهیه آن باید از تازه و سالم بودن آن اطمینان حاصل گردد.
- با توجه به احتمال آلودگی اشبل، در زمان تهیه کوکو باید از سلامت آن اطمینان حاصل نمود و حتی الامکان از اشبل تازه استفاده گردد.
- به طور سنتی برگ سیر را خرد کرده و سپس می شویند. که این امر باعث اتلاف مواد مغذی موجود در برگ سیر می شود. توصیه می شود ابتدا برگ سیر را شسته سپس خرد نمایید ضمن اینکه از خرد کردن بیش از اندازه سبزی، تا حدی که باعث خارج شدن آب و مواد مغذی های آن می شود خود داری گردد.
- این کوکو مثل سایر کوکوها نیازمند مقدار زیادی روغن



**نام غذا: اسفناج قلیه  
مواد لازم:**

سیر: چند حبه  
مرغ: ۲۰۰ گرم

تره، اسفناج، گشنیز، نعناع، شنبلیله: نیم کیلو  
لوبیا سفید: نصف پیمانه  
آب نارنج، نعناع خشک: به مقدار لازم  
روغن: ۳ قاشق غذاخوری

**روش پخت:** سبزی ها را خوب شسته و می پزیم سپس چرخ کرده می گذاریم با مرغ و پیاز بپزد سپس لوبیا را پخته به آن اضافه می کنیم. سیر ساییده شده را با نعناع خشک و روغن سرخ کرده به خورشفت اضافه می کنیم در پایان نمک، فلفل و آب نارنج را می افزاییم تا خورشفت جا بیفتد. این غذا به عنوان خورشفت همراه با برنج در وعده ناهار صرف می شود.

### و اما چند نکته:

- این غذا مخصوص منطقه شلمان لنگرود است و در سایر مناطق استان با ترکیب و روش های دیگری پخت می شود.
- بهتر است به منظور کاهش مواد نفاخ، لوبیا سفید را از روز قبل خیسانده و چند بار آبش تعویض شود.
- به منظور حفظ ویتامین سبزی بهتر است سبزی را با آب کم و در ظروف در بسته و آب با دمای ۶۰ درجه پخته شود و در صورت امکان پس از نیم پز شدن مرغ به آن اضافه گردد.

### نظر متخصصین تغذیه:

- این غذا به دلیل وجود سبزی منبع خوبی از املاح، ویتامین و فیبر می باشد.
- این غذا منبع خوبی از نظر پروتئین، آهن و روی بوده بنابراین غذای مناسبی برای تمامی گروه های سنی به



و چند حبه سیر خرد کرده در قابلمه می‌ریزیم و چند دانه آلوچه نیز داخلش انداخته و کمی آب می‌ریزیم تا با حرارت بپزد بعد از پخت مقداری کره یا روغن، نمک و فلفل اضافه کرده و سرخ می‌کنیم و در نهایت تخم مرغ را اضافه می‌کنیم. گاهی به جای آلوچه رب آن یا آب نارنج اضافه می‌کنند.

### و اما چند نکته:

- بهتر است سبزیجات را در آب جوش بریزیم که مدت کمتری حرارت ببیند و خواص آن بهتر حفظ شود.
- از روغن کمتری در تهیه غذا استفاده شود و تا حد امکان سبزیجات سرخ نشود.

### نظر متخصصین تغذیه:

- این غذا تأمین‌کننده فیبر مورد نیاز بدن بوده و برای سلامت دستگاه گوارش مفید است.
- تخم مرغ و سبزیجات سبز تیره منبع خوب ویتامین A می‌باشد که در بینایی و رشد و افزایش سیستم ایمنی بدن مؤثر است.
- بطور کلی غذای مناسبی برای بیماران دیابتی و مبتلایان به افزایش وزن و بیماری‌های مرتبط است.



**نام غذا: انار آویج خورش**  
(انار بیج)  
مواد لازم:

پیاز متوسط: ۱ عدد

مغز گردو، گوشت چرخ کرده: از هر کدام ۲۵۰ گرم

رب انار: ۱ قاشق غذاخوری

خالواش، گشنیز، چوچاق، جعفری، تره و نعناع: ۵/۰ کیلو

نمک، فلفل، گلپر: به مقدار لازم

**روش پخت:** ابتدا مغز گردو ساییده شده را با رب انار و

مقداری آب مخلوط می‌کنیم تا به صورت یکنواخت در

آید و آن را بر روی شعله گاز با حرارت کم می‌گذاریم تا

است بهتر است از ظروفی استفاده گردد که روغن کمتری مصرف شود و از روغن مخصوص سرخ کردنی و به میزان حداقل استفاده گردد.

• در برخی مناطق علاوه بر برگ سیر از شوید خشک یا گشنیز و جعفری نیز استفاده می‌شود که استفاده از سبزی جات تازه که به خوبی شسته شده باشد موجب افزایش ارزش تغذیه‌ای و بهبود طعم غذا می‌گردد.

از مزایای خاویار ماهی‌ها عدم آلودگی آنها به فلزات سنگینی همچون جیوه است.

### نظر متخصصین تغذیه:

- به دلیل کالری زیاد این غذا مصرف آن برای افراد مبتلا به چاقی و اضافه وزن توصیه نمی‌گردد.
- استفاده از سبزی جات در این غذا باعث دریافت فیبرهای غذایی و آنتی‌اکسیدان می‌شود.
- این غذا تأمین‌کننده پروتئین بدن و سرشار از ویتامین‌های A، E، املاح معدنی و نیز حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ می‌باشد.
- مصرف این غذا خصوصاً در کودکان و نوجوانان کم وزن، زنان باردار و ورزشکاران توصیه می‌شود اما برای افراد دچار اضافه وزن و چاقی موجب تشدید اضافه وزن خواهد شد.



**نام غذا: اشکنه تره**  
مواد لازم:

سبزی اشکنه: نیم کیلو

جعفری، اسفناج، گشنیز، تره، برگ چغندر، شنبلیله،

شوید: نیم کیلو

سیر: ۲-۳ حبه

آلوچه: ۴-۵ دانه

تخم مرغ: ۲ عدد

نمک و فلفل: به مقدار لازم

**روش پخت:** سبزی اشکنه را به همراه سبزیجات دیگر



**نام غذا: انار دانه مسما**

**مواد لازم:**

مرغ یا اردک: ۵۰۰ گرم

پیاز: ۶-۵ عدد

دانه انار ترش: به میزان ۲ انار حدود نیم کیلو

روغن: ۶-۵ قاشق غذاخوری

رب گوجه فرنگی: ۱ قاشق

نمک، فلفل و زردچوبه: به مقدار لازم

بادمجان یا کدو: ۳ عدد

**روش پخت:** ابتدا پیاز را سرخ کرده و در انتهای سرخ شدن، دانه انار به آن اضافه می شود. مرغ را به صورت جداگانه پخته و پیاز سرخ شده و دانه انار را به مرغ پخته شده اضافه می کنیم. شعله اجاق را کم کرده. با افزودن رب گوجه فرنگی و سایر ادویه جات، غذا آماده مصرف می باشد. برخی بادمجان یا کدو را به صورت طولی برش داده سرخ می کنند و به خورش اضافه می کنند و نیز بعضی کدو تنبل را تکه کرده و استفاده می کنند.

### و اما چند نکته:

- به طور سنتی پیاز بیش از حد سرخ می گردد، پیشنهاد می شود مدت سرخ کردن تقلیل یابد.
- از روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده شود و حتی المقدور از روغن کمتری استفاده شود.
- هرچه سن پرنده پایین تر باشد چربی و کلسترول کمتری دارد.
- استفاده از کدو یا بادمجان ارزش تغذیه ای غذا را افزایش می دهد.

### نظر متخصصین تغذیه:

- با مصرف این غذا به دلیل استفاده از گوشت مرغ یا اردک بخشی از پروتئین و مقداری از روی مورد نیاز روزانه فراهم خواهد شد.
- از آنجا که غذا همراه با برنج مصرف می گردد درصد

پخته و به روغن بیفتند. سپس پیاز و سبزی خرد شده را کمی تفت داده به آن اضافه می کنیم. آنگاه گوشت چرخ کرده را با پیاز رنده شده و نمک و فلفل مخلوط کرده به صورت قلقلی در آورده به آن اضافه می کنیم. تا کوفته ها بپزد گل پررا نیز در آن ریخته و می گذاریم خورش جا بیفتد. ضمناً کمی از سبزی معطر را به قلقلی ها نیز می توانیم اضافه کنیم.

### و اما چند نکته:

- از نکات مهم در استفاده از سبزیجات توجه به مراحل سالم سازی آن است که شامل ۴ مرحله: پاکسازی، انگل زدایی، گندزدایی و شستشو می باشد.
- چربی های قابل رؤیت گوشت تا حد امکان گرفته شود.
- برخی از رب گوجه فرنگی نیز استفاده می کنند.

### نظر متخصصین تغذیه:

- این غذا منبع خوبی از نظر انرژی و پروتئین بوده بنابراین غذای مناسبی در تأمین نیازهای کودکان در حال رشد و زنان باردار می باشد.
- گوشت و گردو منبع خوب آهن و روی می باشند که در پیشگیری از کم خونی فقر آهن و نیز در رشد بدن مؤثر هستند.
- سبزیجات تأمین کننده فیبرهای گیاهی می باشند که در پیشگیری از یبوست مؤثرند.
- این غذا یک غذای نسبتاً پختنی بوده بنابراین غذای مناسبی برای همه گروه های سنی به ویژه سالمندان می باشد.
- این غذا به دلیل تنوع سبزیجات بکار رفته منبع خوبی از املاح و الکترولیت هاست و بخشی از ویتامین A نیز تأمین می گردد.
- به دلیل استفاده از گردو در مواد بکار رفته منبع خوبی برای تأمین اسید چرب امگا ۳ است که نقش مؤثری در پیشگیری از بیماری قلبی دارد.



آنتی باکتریالی سیر موجب حفظ ایمنی بدن می‌شود. اگر با ماست مصرف شود غذای کاملی از نظر دریافت اکثر مواد مغذی خواهد شد. البته بهتر است از ۴ عدد تخم مرغ استفاده شود تا به ازای هر نفر ۱ تخم مرغ برسد (تخم مرغ حاوی اکثر مواد مغذی است و هر فرد سالم می‌تواند روزانه یک عدد تخم مرغ دریافت کند).



**نام غذا: بادمجان شکم پر**  
**(لونگی بادمجان)**  
**مواد لازم:**

بادمجان متوسط: ۶-۴ عدد  
گردوی خرد شده: ۲۵۰-۲۰۰ گرم  
پیاز متوسط: ۱ عدد  
رب آلوچه: ۱ قاشق غذاخوری  
نمک، فلفل و گلپر: به مقدار لازم  
روغن مایع: نصف پیمانه

**روش پخت:** ابتدا بادمجان را پوست کرده و یک شیاری را در آن ایجاد کرده به آن مقداری نمک اضافه کرده و زمان می‌دهیم تا تلخی آن گرفته شود و در قابلمه‌ای ریخته و مقداری آب ریخته تا جوش بیاید. بعد از جوش آمدن که بادمجان کمی آب‌پز شد در ظرفی جدا ریخته تا آتش گرفته شود. بعد گردو آسیاب شده، پیاز و رب آلوچه را کاملاً با هم مخلوط می‌کنیم، تا یکدست شود. مخلوط حاصل را داخل بادمجان‌ها قرار می‌دهیم و سپس بادمجان‌ها را با روغن سرخ می‌کنیم. در مناطقی از استان سبزیجات معطر (نعناع، گشنیز، چوچاق، کاکوتی) نیز به مخلوط داخل بادمجان اضافه می‌کنند، همچنین در برخی مناطق بادمجان ابتدا پخته نمی‌شود بلکه پس از سرخ کردن آن، با حرارت کم مغز پخت می‌شود. در منطقه آستارا از رب ازگیل ترش به جای رب انار استفاده می‌شود.

#### و اما چند نکته:

• می‌توان بادمجان‌ها را بجای سرخ کردن در فر بصورت

مناسبی از کالری روزانه تأمین می‌گردد.

• انار ترش یک ترکیب آنتی‌اکسیدانی است.

• سرخ کردن پیاز و سایر سبزیجات در حدی که کاملاً قهوه‌ای شوند؛ نه تنها سبب از بین رفتن ارزش غذایی این سبزی می‌شود، بلکه فیبرهای آن نیز می‌سوزد و دیگر به عنوان یک ماده غذایی مؤثر و مفید نخواهد بود. بنابراین، یک تفت مختصر که به بهتر شدن طعم و مزه غذا کمک کند، کافی است.



**نام غذا: بادمجان تره**  
**مواد لازم:**

برنج: ۴ پیمانه  
بادمجان: ۱ کیلو

تخم مرغ: ۲ عدد  
روغن: ۲ قاشق غذاخوری  
سیر: ۳-۲ حبه  
نمک و فلفل: به مقدار لازم

**روش پخت:** برنج را می‌گذاریم بصورت دمی بپزد، وقتی آب برنج خشک شد، بادمجان‌های پوست گرفته و حلقه حلقه کرده را روی برنج می‌گذاریم تا کاملاً تا دم کشیدن برنج بخارپز شود. سپس بادمجان‌ها را برداشته در یک تابه با سیر داغ و تخم مرغ تفت می‌دهیم تا تخم مرغ سرخ شود.

#### و اما چند نکته:

• بهتر است از روغن مخصوص سرخ کردنی برای تفت دادن بادمجان‌ها و تهیه سیر داغ استفاده شود.

#### نظر متخصصین تغذیه:

• به دلیل بخارپز شدن بادمجان از روغن کمتری در تهیه این غذا استفاده می‌شود و باعث جلوگیری از دریافت کالری زیاد و چاقی می‌شود.

• وجود سیر باعث می‌شود که برای بیماران قلبی عروقی و چربی بالا مفید باشد و خاصیت آنتی‌اکسیدانی و



بیماری های قلبی و افزایش قدرت ذهن و هوش کودکان موثر است.

• در صورتی که از روش پخت در فر استفاده شود می تواند گزینه مناسبی برای بیماران قلبی و دیابتی باشد.

• گرچه فواید زیادی در گردو پنهان است ولی به دلیل بالا بودن کالری آن، به افراد چاق یا دارای اضافه وزن توصیه می شود که روزانه بیش از ۲ عدد گردو مصرف نکنند.

• بادمجان دارای شاخص گلیسمیک پایینی است لذا به کنترل قند خون کمک می کند. همچنین مصرف بادمجان به صورت آب پز دارای کالری کمی می باشد. بادمجان حاوی اگزالات است؛ بنابراین افرادی که دارای سنگ کلیه از نوع اگزالات می باشند باید از مصرف آن اجتناب کنند.

• بادمجان در برخی از افراد حساسیت زا می باشد که علائم این حساسیت عمدتاً شامل سوزش دهان، گلو و گاهی بروز احساس خارش در همین اندام ها، نارحتی های مقطعی گوارشی و حساسیت های پوستی است. لذا مصرف آن در افراد مبتلا به آلرژی توصیه نمی شود.



**نام غذا: باقلا بیج (خشکا بیج یا گل در چمن) مواد لازم:**

باقلای سبزرشتی یا پاچ باقلای: نیم کیلو پاک کرده

روغن: ۴-۳ قاشق

تخم مرغ: ۲ عدد

شوید خشک: ۲-۱ قاشق غذاخوری

نمک، فلفل، زردچوبه: به مقدار لازم

**روش پخت:** باقلای (سبزرشتی، مازندرانی) و یا لوبیا چشم بلبلی یا پاچ باقلا پوست گرفته شده را با کمی آب، فلفل، زردچوبه و سیروزی شعله ملایم می پزیم پس از

تنوری وبا روغن کمتر آماده نمود.

• بادمجان به علت داشتن نوعی ماده سمی به نام سولانین برای افرادی که سابقه حساسیت دارند مضر است. بادمجان حتما باید به حالت کاملاً رسیده مصرف شود.

• با توجه به این مساله که در طبخ این غذا ابتدا، بادمجان ها را در آب، آب پز می کنیم لذا در مرحله نهایی بهتر است بادمجان ها را در روغن کم از نوع روغن مخصوص سرخ کردنی و در حرارت ملایم تفت دهیم.

• مهمترین نکته در زمینه خرید بادمجان، انتخاب بادمجان با تخم کم و مزه شیرین است.

• بهتر است جهت حفظ مواد مغذی گردو و پیشگیری از فساد اسیدهای چرب غیر اشباع، آن را با پوست چوبی تهیه کرده و هنگام مصرف از پوست جدا کنیم.

• در صورت استفاده از مغز گردوی پودر شده آن را حتماً در ظرف تیره و در جای خشک و خنک نگهداری کنیم تا از اکسیداسیون اسیدهای چرب غیر اشباع موجود در آن جلوگیری شود.

• در صورت استفاده از مواد معطر و طعم دهنده مناسب در این غذا می توان از نمک کمتری استفاده نمود. ضمن اینکه رب انار مورد استفاده در طبخ این غذا محتوی مقدار قابل توجهی نمک می باشد.

### نظر متخصصین تغذیه:

• مواد تشکیل دهنده این غذا کاملاً گیاهی است و برای افرادی که رژیم های گیاهخواری دارند، به عنوان غذای مفید توصیه می شود.

• یکی از ویژگی های بادمجان کم کالری بودن آن است لذا اگر به جای سرخ کردن در فر به صورت تنوری و با روغن کمتر آماده شود انتخاب مناسبی برای افرادی که تمایل به کاهش وزن دارند است.

• گردو منبع خوبی از آهن و روی می باشد و نیز منبع خوبی برای تامین امگا ۳ است، لذا در بهبود وضعیت چربی های خون و در نتیجه محافظت در برابر



رب گوجه: ۱ قاشق غذاخوری

نمک، فلفل و زردچوبه: به مقدار لازم

**روش پخت:** ابتدا گردو را خوب می‌ساییم همراه رب آلوچه، نمک و آب می‌گذاریم تا جوش بیاید سپس روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم تا مثل فسنجان به روغن بیفتد. لوبیا یا پاچ باقلا را که قبلاً خیس نموده و چند بار آبش را عوض کرده‌ایم در ظرف جداگانه پخته، آن را همراه با ادویه و رب گوجه داخل گردو می‌ریزیم تا قوام یابد در قدیم این غذا را با کته و پیازچه مصرف می‌کردند.

#### و اما چند نکته:

- بهترین جهت حفظ مواد مغذی گردو و پیشگیری از فساد اسیدهای چرب غیراشباع آن با ریاست چوبی تهیه کرده و هنگام مصرف از پوست جدا کنیم.
- جهت حفظ ید موجود در نمک بهتر است نمک یددار تصفیه شده در انتهای پخت اضافه شود.
- این غذا با آب غوره هم تهیه می‌گردد. البته در برخی مناطق از بال مرغ و لوبیا چیتی هم استفاده می‌شود.

#### نظر متخصصین تغذیه:

- این غذا با دارا بودن پروتئین گیاهی و آهن غذای نسبتاً مناسب برای کلیه گروه‌های سنی می‌باشد.
- به دلیل استفاده از گردو در این غذا منبع خوبی از چربی مناسب (امگا ۳) بوده که به عملکرد مناسب مغز و پیشگیری از بیماری قلبی کمک می‌کند.
- چون در این غذا از حبوبات به جای گوشت استفاده شده علاوه بر تأمین پروتئین گیاهی فاقد کلسترول بوده و برای بیماران دارای کلسترول بالا مناسب است.
- چون مواد تشکیل دهنده این غذا کاملاً گیاهی است لذا برای افرادی که رژیم‌های گیاهخواری دارند به عنوان غذای کامل توصیه می‌شود.

پخته شدن باقلی (به نحوی که له نگردد) روغن، شوید و نمک به آن اضافه می‌کنیم و مدتی کوتاهی آن را تفت می‌دهیم و بعد به آن تخم مرغ اضافه می‌کنیم. پس از پختن تخم مرغ، غذا آماده مصرف می‌باشد و با برنج مصرف می‌شود.

#### و اما چند نکته:

- باقلی اصلی مورد استفاده باقلای سبزرشتی یا پاچ باقلا بوده ولی از باقلی مازندرانی نیز در تهیه غذا استفاده می‌شود.
- دقت شود که روغن پس از پختن باقلی اضافه شود چون در غیر این صورت باقلی به خوبی نمی‌پزد و مصرف آن عوارض گوارشی همراه خواهد داشت.
- اگر باقلا تازه و کاملاً سبز باشد زمان بیشتری برای پختن نیاز دارد و چنانچه باقلا کاملاً رسیده باشد مدت زمان پخت کمتری لازم است.

#### نظر متخصصین تغذیه:

- به دلیل استفاده از تخم مرغ و ارزش بیولوژیک بالای پروتئین آن جهت افراد در حال رشد مناسب می‌باشد.
- این غذا منبع مناسب B<sub>۶</sub> نیز می‌باشد.
- باقالی بکار رفته در غذا بخشی از پروتئین گیاهی و فیبر را تأمین می‌نماید.
- می‌توان جهت بالا بردن ارزش تغذیه‌ای غذا تخم مرغ بیشتری استفاده کرد اما ظاهر سنتی غذا تغییر می‌یابد و افرادی که کلسترول خون بالایی دارند براحتی نمی‌توانند از این غذا استفاده نمایند.



**نام غذا: باقلا فسنجان**

**مواد لازم:**

گردو: ۳۰۰ گرم

لوبیای چشم بلبلی یا پاچ باقلا: ۲۰۰ گرم

رب آلوچه یا انار: ۱-۲ قاشق غذاخوری



نمی‌گردد و برای افراد با کلسترول بالا مناسب نخواهد بود.

- استفاده از ماهی شور روش تغذیه‌ای مناسبی نمی‌باشد و برای مبتلایان به فشارخون مضر است.
- استفاده از برگ‌های تازه و خشک شده گیاه شوید، برای کاهش چربی خون مناسب است.
- وجود ادویه زردچوبه در این غذا برای سلامت کبد و بیماران قلبی مفید است.



### نام غذا: باقلا کوکو

#### مواد لازم:

پیاز متوسط: ۱ عدد

باقلا سبزرشتی: نیم کیلو پاک کرده

تخم مرغ: ۴-۵ عدد

شوید خشک: ۲-۱ قاشق غذاخوری

سیر: ۳-۲ حبه

نمک، فلفل، زردچوبه: به مقدار لازم

روغن: ۳ قاشق غذاخوری

**روش پخت:** پس از جدا کردن هر دو پوست باقلا و شستشو، آن را با سیر و پیاز چرخ کرده و یا بطور کامل خرد می‌نماییم و تخم مرغ‌ها، شوید، نمک، فلفل و زردچوبه را اضافه نموده، خوب هم می‌زنیم. پس از آن مقداری روغن در تابه ریخته، پس از داغ شدن روغن مواد را به صورت سایر کوکوها در داخل تابه سرخ می‌نماییم.

#### و اما چند نکته:

- حتی الامکان از روغن به میزان کمتر استفاده نموده و از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده گردد.
- مصرف باقلا در افرادی که دچار فاویسم هستند و یا در خانواده افراد فاویسمی هستند احتیاط شود.

#### نظر متخصصین تغذیه:

- به دلیل استفاده از تخم مرغ و باقلا، پروتئین این



### نام غذا: باقلا قاتق

#### مواد لازم:

سیر: ۳-۴ حبه

پاچ باقلا (لوبیای خورشتی): ۲۵۰ گرم پوست گرفته

تخم مرغ: ۲ عدد

روغن، شوید: هر کدام ۳-۲ قاشق غذاخوری

نمک، فلفل، زردچوبه: به مقدار لازم

**روش پخت:** ابتدا باقلی‌ها را پوست کنده (از غلاف سبز و پوسته دوم جدا می‌کنند) و همراه با سیر خلال شده یا برگ سیر خرد شده، با مقداری روغن در قابلمه مناسب کمی سرخ می‌کنند بعد شوید خشک شده و نمک، فلفل و زردچوبه به آن اضافه نموده چند لحظه مجدداً تفت می‌دهیم سپس آب جوشیده سرد شده به مقدار لازم به آن اضافه کرده صبر می‌کنیم تا بجوشد سپس شعله را آهسته نموده تا خورشت جا بیفتد در آخر تخم مرغ را اضافه نموده و یکبار هم زده پس از چند دقیقه که تخم مرغ پخت از روی شعله برداشته آماده مصرف است. این خورشت در کنار ماهی شور همراه با برنج مصرف می‌شود.

#### و اما چند نکته:

- این غذا با دارا بودن پروتئین گیاهی و حیوانی و آهن مقرون به صرفه بوده و برای کلیه اقشار جامعه مناسب باشد.
- زمان پخت این غذا کوتاه بوده و چون از انواع باقلای تازه، خشک و فریزری می‌تواند در تهیه آن استفاده شود غذای مناسبی برای بانوان شاغل است.
- روغن مصرفی حتماً مخصوص سرخ کردن باشد.

#### نظر متخصصین تغذیه:

- می‌توان از تخم مرغ بیشتری جهت بالا بردن ارزش تغذیه‌ای استفاده گردد. البته شکل سنتی غذا حفظ





- کلم منبعی از کلسیم است که در رشد و استحکام استخوان و دندان مؤثر می باشد البته به دلیل گواتروژن بودن مصرف مداوم آن در بروز گواتر مؤثر است.
- حبوبات و کلم تأمین کننده فیبرهای گیاهی می باشند که در پیشگیری از یبوست، کنترل وزن و دیابت و چربی خون مؤثرند.



### نام غذا: بورانی پلو

#### مواد لازم:

برنج: ۳ پیمانه

شیر: ۲ لیوان

کدو حلوائی: خرد شده ۳ پیمانه

زعفران، نمک، زردچوبه: به مقدار لازم

شکر: ۱ قاشق غذاخوری

**روش پخت:** کدو حلوائی را به شکل مکعب های یک سانتی متری خرد می کنیم. سپس برنج را که از قبل در آب خیسانده ایم به همراه کدوها در قابلمه ریخته و با هم مخلوط می کنیم و شیر، زردچوبه، زعفران، شکر و نمک را به آن اضافه کرده و روی حرارت می گذاریم تا به حالت کته پیزد. گاهی اوقات این غذا همراه با ماهی شور یا کشمش و خرمای تفت داده شده میل می شود.

#### و اما چند نکته:

- می توان در طبخ این غذا از شکر استفاده نکرد.
- بهتر است از شیر پاستوریزه کم چرب استفاده گردد؛ زیرا چربی های موجود در شیر در افزایش چربی خون خصوصا در افراد هیپرکلسترولمی و بیماران قلبی عروقی مؤثر می باشد.
- بهتر است نمک مصرفی در طبخ این غذا بسیار کم باشد زیرا کمی شیرین است.

#### نظر متخصصین تغذیه:

- این غذا به دلیل داشتن شیر، دارای کلسیم و پروتئین

- غذا بالا بوده و برای تمامی گروه های سنی به ویژه در افراد در حال رشد مناسب می باشد. این غذا کالری مناسبی داشته و منبع مناسب B<sub>۶</sub> نیز می باشد.
- باقلی و شوید بکار رفته در غذا بخشی از فیبر مورد نیاز روزانه را تأمین می نماید.



### نام غذا: برگ کلم پلو

#### مواد لازم:

برگ کلم: ۲۰۰ گرم

لوبیا، گردوی ساییده شده: هر کدام ۱ پیمانه

عدس: نصف پیمانه

برنج: ۶ پیمانه

نمک، فلفل و زردچوبه: به مقدار لازم

**روش پخت:** برگ کلم را تمیز کرده خرد می کنیم با مقداری لوبیا و عدس می گذاریم روی شعله اجاق به حد کافی پخته شود بعد با مقداری مغز گردو ساییده شده و نمک مخلوط می کنیم و با برنج به صورت دمی پخته شود.

#### و اما چند نکته:

- حبوبات را قبل از مصرف خیسانده و به منظور کم کردن خاصیت نفاخی حبوبات، آب آن را چندبار عوض کرده و دور بریزید.
- املاح و ویتامین ها در برنج دمی بهتر حفظ می شود.

#### نظر متخصصین تغذیه:

- لوبیا، عدس و گردو منبع خوب تأمین کننده روی و آهن می باشند.
- این غذا مخلوطی از پروتئین های گیاهی (لوبیا، عدس، گردو و غلات) می باشد که در کنار هم از ارزش بیولوژیکی بالایی برخوردار است. از آنجا که مواد اولیه آن پختنی و فاقد روغن می باشد غذای مناسبی برای افرادی که دارای رژیم لاغری و یا مبتلا به بیماری های متابولیک هستند، می باشند.



دانه های انار را به آن اضافه نموده و همراه ۳ لیوان آب می پزیم در پایان نمک به آن اضافه می کنیم. آنقدر در حرارت ملایم بپزد تا جا بیفتد.

### و اما چند نکته:

- چربی قابل رؤیت گوشت را از آن جدا نمایید.
- نمک را بهتر است در دقایق پایانی پخت به غذا اضافه می کنیم.

### نظر متخصصین تغذیه:

- این غذا به دلیل داشتن گوشت گاو و انار یک منبع خوب از آهن و روی است.
- به دلیل گوشت گاو این غذا منبع غنی از ویتامین های گروه B می باشد.
- وجود سبزی، پیاز و انار آن را به منبع خوبی از فیبر تبدیل کرده است.
- بهتر است در تهیه این غذا و سایر غذاهای دارای گوشت قرمز با استخوان کمی سرکه به داخل غذا اضافه نمود تا کلسیم استخوان در سرکه حل شده و وارد غذا شود و آن را به یک منبع غنی کلسیم تبدیل نماید.

**نام غذا: به قورمه (مسما به)**

**مواد لازم:**

مرغ متوسط: نصف مرغ

به متوسط: ۳-۲ عدد



پیاز متوسط: ۳ عدد

رب گوجه: ۱ قاشق غذاخوری

نمک، فلفل، دارچین، زردچوبه: به مقدار لازم

روغن: ۳ قاشق غذاخوری

آلوخورشتی: ۲۵۰ گرم

آبغوره یا آب نارنج: ۱ لیوان

**روش پخت:** مرغ را کمی تفت داده و با آبغوره یا آب نارنج و کمی آب می پزیم. پیازها را خرد و سرخ می کنیم و آلوها

با ارزش بیولوژیکی بالایی می باشد. کلسیم شیر نقش اساسی در شکل گیری و استحکام استخوان ها و سلامت دندان ها دارد و بر پیشگیری از بروز یا پیشرفت بیماری پوکی استخوان بسیار مفید است.

- این غذا برای تمام افراد مخصوصاً کودکان در سنین رشد، نوجوانان در سنین بلوغ، زنان باردار و شیرده و سالمندان و افراد مبتلا به بیماری قلبی عروقی مفید می باشد.
- کالری این غذا در صورت استفاده از شیر کم چرب و عدم استفاده از شکر کم بوده و در نتیجه یک غذای مفید برای افراد دارای اضافه وزن و چاقی و همچنین افراد دیابتی می باشد.
- زردچوبه دارای خاصیت آنتی اکسیدانی، ضد سرطانی، ضد التهابی و پایین آورنده کلسترول خون می باشد. لذا مصرف آن به میزان متعادل در غذا مفید می باشد.
- کدو حلوائی دارای کالری کمی می باشد. همچنین غنی از بتا کاروتن (رنگدانه نارنجی) می باشد. بتا کاروتن پیش ساز ویتامین A می باشد. همچنین بتا کاروتن یک آنتی اکسیدان مهم بوده و در برابر سرطان نقش حفاظتی دارد. کدو حلوائی دارای فیبر می باشد. لذا در بهبود بیوست نیز مؤثر است.

**نام غذا: بولوش خورش**

**مواد لازم:**

گوشت گاو: ۳۰۰ گرم



دانه انار: یک پیمانه

پیاز متوسط تفت داده شده: ۱ عدد

بولوش (سبزی محلی چوچاق): ۲ پیمانه

نمک، فلفل، زردچوبه: به مقدار لازم

روغن: ۴ قاشق غذاخوری

**روش پخت:** پیاز را خرد کرده و تفت می دهیم. گوشت را جداگانه تفت می دهیم. چوچاق را خرد کرده و تفت می دهیم. همه این مواد را با هم در دیگ ریخته



خوب هم زده به مواد اضافه می‌کنیم وهم می‌زنیم، درب ظرف را گذاشته تا تخم مرغ‌ها خوب بپزد.

#### و اما چند نکته:

- توصیه می‌شود جهت افزایش پروتئین غذا به تعداد تخم مرغ‌ها اضافه شود ولی افراد دارای بیماری‌های قلبی عروقی خوردن زرده تخم مرغ را محدود کنند همچنین از افزودن خامه به غذا خودداری کنند.
- در پختن سبزیجات به منظور حفظ ویتامین‌ها بهتر است درب ظرف کمتر برداشته شود.

#### نظر متخصصین تغذیه:

- این غذا به دلیل داشتن انواع سبزی و نیز تخم مرغ سرشار از املاح و ویتامین و فیبر بوده بنابراین غذای مناسبی برای تأمین ریز مغذی‌ها بوده همچنین به دلیل داشتن فیبر در پیشگیری از یبوست و چربی خون مؤثر است.
- به دلیل وجود تخم مرغ، این غذا دارای پروتئین و آهن بوده و به دلیل وجود خامه، سیب زمینی و روغن این غذا کالری مناسبی برای مصرف توسط کودکان و نوجوانان و زنان باردار دارد.
- سیر، شوید و گزنه از سبزیجات مناسب برای مصرف بیماران مبتلا به فشارخون و دیابت است.



#### نام غذا: پلور

#### مواد لازم:

بلغور گندم: یک کیلو

سیر له شده: ۱ بوته

روغن زیتون یا روغن حیوانی: یک لیوان

دوغ یا ماست، نمک، زردچوبه: به مقدار لازم

**روش پخت:** بلغور گندم را از قبل می‌گذاریم خیس بخورد سپس با مقداری آب می‌گذاریم تا بپزد پس از پختن به آن مقداری نمک و زردچوبه اضافه می‌کنیم دوغ و یا ماست

را که شسته و خیس کرده ایم به همراه رب گوجه در آن تفت می‌دهیم. به را نیز شسته تکه تکه می‌کنیم به آن اضافه می‌کنیم، مواد آماده شده را به مرغ پخته شده اضافه کرده و نمک و فلفل و زردچوبه را اضافه می‌کنیم. اگر آب کم بود کمی آب اضافه نموده شعله را کم کرده و صبر می‌کنیم تا غذا جا بیفتد. این غذا به عنوان غذای اصلی به همراه برنج مورد استفاده قرار می‌گیرد.

#### و اما چند نکته:

- پوست مرغ قبل از مصرف جدا شود.
- از روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده شود.

#### نظر متخصصین تغذیه:

- این غذا از لحاظ میزان کالری و پروتئین مناسب است.
- گوشت مرغ تأمین‌کننده آهن، روی و اسید فولیک است.
- آلو و به، به عنوان میوه جات دارای فیبر محلول بوده و در کاهش کلسترول خون و سلامت دستگاه گوارش مؤثر است.



#### نام غذا: پلاستره

#### مواد لازم:

شوید، اسفناج، گزنه: ۱ کیلو

تخم مرغ: ۲ عدد

سیر: ۳ بوته

گوجه فرنگی متوسط: ۴ عدد

سیب زمینی متوسط: ۱ عدد

روغن، خامه: هر کدام ۲ قاشق غذاخوری

نمک، فلفل: به میزان لازم

**روش پخت:** سبزی را خوب شسته، خرد می‌کنیم به همراه سیر و سیب زمینی و گوجه رنده شده و کمی آب می‌گذاریم خوب بپزد. سپس مواد را با گوشت کوب خوب له کرده در ۲ قاشق غذاخوری روغن تفت داده سپس خامه را اضافه می‌کنیم و در آخر تخم مرغ‌ها را



آب به آن اضافه کرده با کمی روغن به مدت ۴۵ دقیقه به می‌پزیم و اجازه می‌دهیم دم بکشد. مخلفات این غذا شامل اشپل شور، ماست چکیده، کره محلی، زیتون، باقلای خیس شده، مغز گردو و پیاز است که در کنار غذا مصرف می‌شود.

### و اما چند نکته:

- بهتر است چربی‌های قابل رؤیت گوشت گرفته شود. برای کباب گوشت از گوشت لخم و کم چرب در قطعات کوچکتر استفاده شود.

- در مصرف اشپل نهایت دقت شود زیرا احتمال آلودگی در این ماده غذایی زیاد است به ویژه اینکه اشپل در کنار این غذا به صورت خام مصرف می‌شود.

- از آنجاکه معمولاً این غذا در رستوران‌های گیلان سرو می‌شود اطمینان از رعایت نکات بهداشتی در رستوران حایز اهمیت بسیاری است.

- مصرف حجم کمتری از زاین غذا، به همراه ماست کم چرب، در کنار سبزیجات می‌تواند میزان مضرات آن کاهش دهد تا از لذت مصرف این غذای محلی گیلانی برخوردار شوید.

### نظر متخصصین تغذیه:

- چون این پلو کباب با اشپل، ماست چکیده، کره، زیتون، مغز گردو و باقلا مصرف می‌شود از انرژی بالایی برخوردار است و برای افراد دچار اضافه وزن و چاقی و بیماران مرتبط با وزن مناسب نیست.

- به علت تأمین پروتئین، آهن و روی از طریق گوشت و سایر مواد غذا، برای نوجوانان غذای مناسبی است.

- کباب کردن گوشت بر روی زغال باعث می‌شود مقداری از چربی گوشت بر روی زغال و خاکستر بریزد و وقتی چربی با این حرارت بسیار زیاد برخورد می‌کند ترکیبات سرطان‌زا (هیدروکربن‌های آروماتیک پلی‌سیکلیک تولید می‌شود) که با دود حمل شده و دوباره به گوشت بر می‌گردد.

را با سیرله شده مخلوط کرده به آن اضافه می‌کنیم و هنگام خوردن به آن روغن اضافه می‌کنیم.

### و اما چند نکته:

- بلغور گندم یک روز قبل خیس‌انده شود و از نوع سبوس دار استفاده گردد.

- تا حد امکان از روغن کمتری در هنگام سرو غذا و البته روغن زیتون استفاده شود و از مصرف روغن حیوانی خودداری گردد.

### نظر متخصصین تغذیه:

- از آنجا که دوغ یا ماست به عنوان منبع کلسیم می‌باشد لذا تا حدی نیاز روزانه به آن مرتفع می‌گردد.

- از آنجا که از روغن زیتون حاوی اسیدهای چرب غیراشباع می‌باشد لذا در پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی نقش دارد.

- به دلیل استفاده از روغن در این غذا، کالری غذا زیاد خواهد بود و لازم است افراد دچار اضافه وزن به این نکته توجه داشته باشند.



### نام غذا: پلو کباب محلی

### مواد لازم:

گوشت فیله یا راسته گوسفندی: ۶۰۰ گرم

برنج محلی: ۴ پیمانه

پیاز متوسط: ۱ عدد

نمک، فلفل: به مقدار لازم

**روش پخت:** ابتدا گوشت را به قطعات مناسب کبابی برش می‌دهیم و آن را در پیاز رنده شده و فلفل به مدت ۵-۶ ساعت در یخچال می‌گذاریم سپس آن را نمک زده و به سیخ می‌زنیم و روی شعله ملایم کباب می‌کنیم. برنج را نیز شسته با یک قاشق نمک در آب خیس می‌کنیم، پس از نیم ساعت آب آن را دور ریخته مجدداً ۲ پیمانه



• این غذا به دلیل وجود گوشت از نظر تأمین پروتئین، آهن، روی و ویتامین‌های گروه B مهم می‌باشد و به خصوص برای گروه‌های سنی در حال رشد مفید و مناسب است.



**نام غذا: پنیر برشته (پنیر واویج)**  
**مواد لازم:**

پنیر: ۲۰۰ گرم

تخم مرغ: ۲ عدد

شوید خشک: ۲ قاشق غذاخوری

کره: ۵۰ گرم

زردچوبه: به مقدار لازم

**روش پخت:** ابتدا پنیر را رنده کرده یا با پشت قاشق له می‌کنیم و در یک تابه به همراه کره روی شعله ملایم گذاشته و هم می‌زنیم تا آب شود و به آن شوید خشک، مقداری زردچوبه و تخم مرغ اضافه می‌کنیم و کاملاً مخلوط می‌کنیم و بر روی شعله پایین آنقدر به هم زدن ادامه می‌دهیم تا تخم مرغ‌ها بگیرد و به شکل یک مخلوط یکنواختی درآید. این غذا می‌تواند همراه با برنج یا نان به عنوان وعده اصلی یا میان وعده مصرف شود البته در شرق گیلان این غذا در کنار پلوهای رنگی مخصوصاً باقلی پلو تهیه و مصرف می‌شود.

#### و اما چند نکته:

- چون در غذا پنیر به کار رفته از نمک استفاده نمی‌شود.
- می‌توان به جای کره از روغن مایع سرخ کردنی استفاده نمود و یا در صورت پرچرب بودن پنیر از میزان کمتری کره استفاده کرد.

#### نظر متخصصین تغذیه:

- این غذا از نظر پروتئین غنی است و بخشی از نیاز روزانه به این ماده مغذی را تأمین می‌نماید.

• افرادی که دارای چربی و کلسترول خون بالایی هستند در مصرف این غذا احتیاط کنند و از زیاده روی خودداری نمایند.

• از مزایای این غذا این است که برنج به صورت دمی تهیه می‌شود و مواد مغذی آن بهتر حفظ شده و در حین آبکش کردن دور ریخته نمی‌شود.



**نام غذا: پلو کدو زرد**  
**مواد لازم:**

گوشت چرخ کرده: ۲۵۰ گرم

کره: ۲۵۰ گرم

برنج: ۵ پیمانه

کدو حلوائی متوسط و پیاز متوسط: از هر کدام ۱ عدد

نمک، فلفل، دارچین: به مقدار لازم

**روش پخت:** گوشت چرخ کرده را با پیاز خرد شده و ادویه مخلوط کرده، در ماهی تابه با کره روی شعله ملایم تفت می‌دهیم، برنج را آبکش می‌کنیم، ته دیگ، تکه‌های کدوی پخته شده می‌گذاریم، بقیه کدو را پوست کنده با برنج مخلوط می‌کنیم، لایه به لایه مخلوط برنج و کدو و مخلوط گوشت و پیاز را داخل دیگ می‌ریزیم و می‌گذاریم برنج دم بکشد.

#### و اما چند نکته:

- برای جلوگیری از افزایش کلسترول خون و افزایش وزن بهتر است به جای کره از روغن مایع و به مقدار کم استفاده شود.
- به دلیل آبکش شدن ویتامین B<sub>۱</sub> برنج کاهش می‌یابد. لذا پلوهای آبکش کمتر و به صورت متناوب (نه هر روز) استفاده شود.

#### نظر متخصصین تغذیه:

- این غذا بدلیل وجود کدو غذای خوبی از نظر دریافت فیبر و ویتامین A می‌باشد.



### نظر متخصصین تغذیه:

- این غذا به دلیل داشتن شیر، دارای کلسیم و پروتئین با ارزش بیولوژیکی بالا، فسفر، ویتامین های A و B<sub>۲</sub> می باشد.
- کلسیم شیر نقش اساسی در شکل گیری و استحکام استخوان ها و سلامت دندان ها دارد و بر پیشگیری از بروز یا پیشرفت بیماری پوکی استخوان بسیار مفید است.
- این غذا برای تمام افراد مخصوصاً کودکان در سنین رشد، نوجوانان در سنین بلوغ، زنان باردار و شیرده مفید می باشد. این غذا در صورت استفاده از روغن مایع کم برای تفت کشمش، می تواند یک غذای مفید برای سالمندان باشد.
- برای افراد دارای اضافه وزن و چاق استفاده کمتر از روغن و نیز استفاده از شیر کم چرب، کالری این غذا پایین آورده و می تواند یک غذای مفید باشد.
- زردچوبه دارای خاصیت آنتی اکسیدانی و ضدسرطانی است لذا مصرف آن به میزان متعادل در غذا مفید می باشد.
- بونه یک گیاه دارویی مفید است که دارای خواصی چون آرام بخشی، ضد اسهال و استفراغ، ضد نفخ معده، خوشبوکننده دهان و تسکین دهنده برخی ناراحتی های دیگر دستگاه گوارش است که وجود آن خواص درمانی این غذا را افزوده است.



### نام غذا: ترش تره

#### مواد لازم:

سیر: ۱ بوته

- جعفری، گشنیز، تره، شوید، نعناع و خالواش (محلی)، برگ چغندر، برگ اسفناج (بیشتر باشد): ۱ کیلو گرم
- تخم مرغ: ۳-۲ عدد
- آب نارنج یا آبغوره یا آب انار: ۲ استکان
- آرد برنج (یا برنج): ۲ قاشق غذا خوری
- نمک، فلفل، دارچین: به مقدار لازم

- این غذا به دلیل داشتن مقوی و مغذی بودن برای گروه های سنی در حال رشد غذای مناسبی محسوب می شود.
- با توجه به وجود پنیر در این غذا به عنوان یکی از مواد غذایی گروه لبنیات، این غذا بخشی از نیاز روزانه به این گروه را نیز تأمین می کند.



### نام غذا: پونه پلو

#### مواد لازم:

شیر: ۲ لیوان

برنج: ۳ پیمانه

پونه: ۲۵۰ گرم خرد شده

کشمش: نصف پیمانه

روغن حیوانی: ۱ قاشق غذاخوری

زردچوبه: نصف قاشق چایخوری

نمک: به مقدار لازم

- **روش پخت:** برنج را کاملاً شسته، سپس شیر و بونه خرد شده و زردچوبه و نمک را اضافه کرده روی حرارت می گذاریم تا به جوش آید. درب ظرف را نیمه می گذاریم و هر چند وقت یکبار آن را هم می زنیم تا سر نرود بعد از اینکه شیر جذب برنج شد شعله آن را کم می کنیم تا برنج دم بکشد. کشمش ها را با روغن حیوانی سرخ می کنیم. غذا آماده سرو می باشد.

### و اما چند نکته:

- بهتر است از شیر پاستوریزه کم چرب استفاده گردد؛ زیرا چربی های موجود در شیر در افزایش چربی خون و خطر ایجاد بیماری های قلبی عروقی مؤثر می باشد.
- بهتر است به جای سرخ کردن کشمش، آن را با روغن کم و با حرارت ملایم تفت دهیم.
- بهتر است به جای روغن حیوانی از روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده شود.



روغن: ۳ قاشق غذاخوری

**روش پخت:** ابتدا سبزیجات را خرد کرده با مقداری آب و برنجی که قبلاً خیس کرده ایم می‌پزیم، سپس ترشی و ادویه جات و نمک و نیز سیر سرخ شده را به ترکیب اضافه کرده و باهم در مقداری روغن تفت می‌دهیم بعد تخم مرغ‌ها را در ظرفی با چنگال زده به آن اضافه می‌کنیم و فرصت می‌دهیم تا تخم مرغ‌ها بپزد. این غذا با ماهی یا کولی شور همراه برنج در وعده نهار مصرف می‌شود.

### و اما چند نکته:

- بهتر است سبزی مورد استفاده در این غذا خیلی ریز خرد نشود و قطعات آن درشت تر باشد تا ویتامین‌ها و املاح موجود در سبزی بیشتر حفظ گردد.
- با توجه به ضرورت استفاده از سبزیجات که منبع خوب فیبر، املاح و انواع ویتامین‌ها بوده توصیه می‌گردد قبل از پختن سبزیجات ابتدا آب را جوش آورده و به سبزی خرد شده اضافه گردد تا زمان پخت به حداقل برسد.
- در بعضی مناطق حیواناتی نظیر عدس، باقلا مازندرانی و یا لوبیا را پخته به ترکیب سبزیجات اضافه می‌کنند.
- سبزیجات مصرفی در مناطق مختلف استان متفاوت بوده و سبزی محلی مصرفی نیز بستگی به فصول سال دارد و در بعضی مواقع بیشترین میزان را به خود اختصاص می‌دهد. انواع دیگر این سبزیجات که در منطقه استفاده می‌شود عبارت است از: آب تره، گوسفند پا، چواش، گیجا واش، روغنیواش، شقایق (خانه سوزان)
- نوع ترشی مورد استفاده بستگی به ذایقه و فصل دارد و از آب غوره، آب نارنج، آب انار یا گوجه سبز ترش نیز استفاده می‌شود.
- در صورت مصرف با ماهی شور یا کولی شور بهتر است به ترکیب غذا نمک اضافه نشود.

### نظر متخصصین تغذیه:

- این غذا به دلیل تنوع سبزیجات بکار رفته منبع خوبی از املاح و الکترولیت‌هاست.
- سبزیجات تیره حاوی ویتامین A بوده که در بینایی، رشد و عملکرد سیستم طبیعی بدن مؤثر است.
- به دلیل وجود اسفناج و سایر سبزیجات که از منابع غنی فیبر محسوب می‌شوند و به این ترتیب به عملکرد مطلوب دستگاه گوارش کمک می‌کند.
- به دلیل استفاده از تخم مرغ و ارزش بیولوژیک بالای پروتئین آن جهت افراد در حال رشد مناسب می‌باشد.
- این غذا کاملاً پخته شده و نرم است و اگر روغن کمتری در تهیه آن مصرف گردد برای سالمندان و افرادی که مشکلات دندانی دارند مناسب است.
- در صورت استفاده از حداقل روغن در طبخ، میزان کالری این غذا برای افراد مبتلا به چاقی و اضافه وزن و نیز پیشگیری و یا کنترل بیماری‌هایی نظیر دیابت و چربی خون مناسب است.



### نام غذا: ترش کباب

### مواد لازم:

گوشت مرغ: ۱ کیلوگرم

سیب زمینی متوسط: ۴-۳ عدد

رب گوجه فرنگی: ۱ قاشق غذاخوری

گوجه فرنگی، بادمجان قلمی: هر کدام ۲-۳ عدد

آب غوره یا آب نارنج: به مقدار لازم

نمک، زردچوبه، دارچین، فلفل: به مقدار لازم

روغن: ۳ قاشق غذاخوری

**روش پخت:** ابتدا مرغ را همراه آب و نمک و زردچوبه روی شعله می‌گذاریم تا بپزد، بعد سیب زمینی، بادمجان، مرغ و گوجه فرنگی را به ترتیب سرخ می‌کنیم مرغ سرخ کرده را به آب مرغ پخته شده همراه ترشی و رب گوجه فرنگی اضافه نموده بعد از جوشیدن، بادمجان و گوجه فرنگی را اضافه می‌کنیم تا غلیظ شود



### نام غذا: ترش کوکو مواد لازم:

سبزی (جعفری، شوید، تره و گشنیز): ۱ کیلوگرم  
مغز گردو: ۵۰۰ گرم  
رب انار، رب گوجه فرنگی: هر کدام ۱ قاشق غذاخوری  
تخم مرغ: ۳ عدد  
نمک، فلفل: به میزان لازم  
**روش پخت:** ابتدا سبزی را خرد کرده، نمک، فلفل، تخم مرغ و آرد را به اندازه لازم به آن اضافه می‌کنیم و به صورت کوکو با روغن سرخ کرده، در قابلمه‌ای جداگانه، مغز گردو را به همراه رب گوجه و رب انار با میزان لازم آب و حرارت ملایم می‌پزیم بعد از جا افتادن کوکوها را به این مخلوط اضافه می‌کنیم و حرارت این غذا بسیار پایین می‌باشد تا کوکو له نشود. این غذا همراه با برنج در وعده ناهار یا به عنوان وعده شام با نان سنگک سرو می‌شود.

### و اما چند نکته:

- بهتر است سبزی خیلی ریز خرد نشود و قطعات آن درشت تر باشد تا ویتامین‌ها و املاح موجود در سبزی بیشتر حفظ شود.
- از روغن سرخ کردنی جهت تهیه کوکو استفاده شود.
- با توجه به ترش بودن غذا می‌توان از مقدار نمک آن کاست.

### نظر متخصصین تغذیه:

- برخی خواص گردو عبارتند از: بهبود وضعیت چربی‌های خون و در نتیجه محافظت در برابر بیماری‌های قلبی، افزایش قدرت ذهن و هوش، دارای آنتی‌اکسیدان و در نتیجه محافظت در برابر سرطان.
- رب انار همانند انار حاوی پلی‌فنل‌هاست که باعث پایین آمدن کلسترول بد خون شده و اجازه نمی‌دهد صفحات چربی در عروق تولید شود.

پس از کشیدن مرغ در دیس سیب زمینی سرخ شده را به آن اضافه نموده و با تزیین می‌کنیم. در مناطق روستایی این غذا با جوجه مرغ محلی تهیه شده و جهت میهمانی‌ها همراه با برنج آبکش مصرف می‌گردد.

### و اما چند نکته:

- این غذا از عطر و طعم مطلوبی برخوردار می‌باشد با توجه به تعدد مواد سرخ شدنی بهتر است مرغ و گوجه فرنگی سرخ نگردد و از روغن مخصوص سرخ کردنی برای سایر مواد استفاده شود.
- می‌توان از زعفران نیز به منظور طعم و رنگ مطلوب نیز استفاده کرد.
- ترشی این غذا می‌تواند آب انار ترش هم باشد.
- برای حفظ املاح و مواد مغذی بهتر است نمک و ترشی در مراحل انتهایی پخت به غذا اضافه شود.

### نظر متخصصین تغذیه:

- با مصرف این غذا به دلیل استفاده از گوشت مرغ بخشی از پروتئین و مقداری از روی مورد نیاز روزانه فراهم خواهد شد.
- چون غذا همراه با برنج مصرف می‌گردد درصد زیادی از کالری روزانه تأمین می‌گردد.
- به دلیل وجود کربوهیدرات موجود در سیب زمینی بخشی از انرژی از این طریق فراهم می‌گردد.
- به دلیل تنوع مواد مختلف در تهیه این غذا به ویژه گوجه فرنگی و بادمجان بخشی از نیاز به فیبر روزانه فرد تأمین می‌گردد.
- گوجه فرنگی حاوی آنتی‌اکسیدان‌های لیکوپین و بتاکارتن است که در پیشگیری از بسیاری از سرطان‌ها (از جمله سرطان پروستات) و بیماری‌های قلبی عروقی نقش دارند.





فرنگی در پایان مراحل پخت به خورشت آبکی اضافه شود.

### نظر متخصصین تغذیه:

- این غذا به دلیل وجود سبزیجات منبع خوبی از املاح و ویتامین و فیبر می باشد.
- به دلیل وجود مرغ منبع خوبی از پروتئین، آهن و روی می باشد لذا غذای مناسبی برای کلیه گروه های سنی به ویژه کودکان و نوجوانان و زنان باردار می باشد.
- در صورت استفاده کمتر از روغن و با توجه به وجود سبزی، سیر و گوشت سفید در آن، غذای مناسبی برای مبتلایان به بیماری های متابولیک می باشد.



### نام غذا: ترشی قلیه

#### مواد لازم:

سبزی آش: نیم کیلو

لوبیاچیتی، عدس: هر کدام ۱ پیمانه

گوشت گوسفندی با استخوان: نیم کیلو

آب انار: ۱ لیوان

نعناع خشک، نمک، فلفل، زردچوبه: به مقدار لازم

گوجه فرنگی، پیاز و بادمجان متوسط: هر کدام ۲ عدد

سیر: ۲ بوته

**روش پخت:** گوشت را پخته و به حبوباتی که از شب قبل خیس کرده و بعد پخته شده است اضافه می کنیم سپس سبزی آش را به آن اضافه می نماییم. سیر را رنده کرده با نعناع خشک و نمک و فلفل و زردچوبه مخلوط و به مواد بالا اضافه می کنیم، سپس ۲ عدد گوجه فرنگی و بادمجان و پیاز را خرد نموده به مواد بالا اضافه کرده و اجازه می دهیم با شعله گاز کم جایافتد بعد به آن آب انار اضافه می کنیم. این غذا با برنج خورده می شود.

### و اما چند نکته:

- جهت جلوگیری از ایجاد نفخ، حبوبات را ۸-۶ ساعت

### نام غذا: ترش واش خورش یا خورش آبکی



#### مواد لازم:

سبزی آبکی (ترش واش، گشنیز، نعناع، تره): نیم کیلو

سیر: یک بوته

آب نارنج یا آب غوره، نمک و فلفل: به مقدار لازم

مرغ: نیم کیلو

گوجه فرنگی متوسط: ۲ عدد

روغن: ۴ قاشق غذاخوری

بادمجان متوسط: ۴ عدد

**روش پخت:** سبزی و سیر را ساییده با روغن سرخ می کنیم سپس آب را به آن اضافه کرده با مرغ می گذاریم بیزد سپس گوجه رنده شده و آب نارنج یا آب غوره و نمک و فلفل را اضافه می نماییم بعد از پخت کامل بادمجان ها را که قبلا سرخ کرده ایم به آن اضافه می نماییم تا جا افتاده آماده مصرف شود. این خورشت همراه با برنج مصرف می شود.

### و اما چند نکته:

- چربی های قابل رؤیت مرغ و پوست آن تا حد امکان گرفته شود.
- به منظور حفظ ویتامین های سبزی بهتر است کمتر خرد و سرخ شده و برای سرخ شدن نیز از روغن مایع سرخ کردنی به میزان محدود استفاده شود. ضمناً حین پخت غذا درب ظرف پخت غذا زیاد باز و بسته نشود چرا که ویتامین های محلول در آب از طریق بخار غذا خارج میگردد.
- توصیه می شود بادمجان را قبل از سرخ یا تفت کردن در آب نمک گذاشته تا تلخی آن خارج شده و سپس آب کشیده و آبش چکیده شود تا روغن کمتری به خود جذب نماید.
- به منظور حفظ ویتامین C، بهتر است ترشی و گوجه



**روش پخت:** ابتدا سبزی‌های خرد شده را با روغن روی شعله ملایم سرخ کنید، سپس مقداری آب جوش اضافه کرده و بگذارید ۳۰ دقیقه بجوشد. گوشت چرخ کرده و پیاز را مخلوط کرده و نمک و فلفل اضافه کنید، سپس آن را به شکل گردهای کوچک درآورده و همراه کمی روغن سرخ کنید تا همه جای کوفته‌ها طلایی شود و بعد کوفته‌ها را به خورش اضافه کنید. بادنجان‌ها را پوست کنده و روی آن نمک بپاشید تا تلخی آب آن خارج شود. پس از نیم ساعت آن‌ها را شسته و خشک کرده سرخ کنید. در اواخر پخت خورش، نمک و فلفل آن را اندازه کرده و آب غوره و بادنجان‌ها را اضافه کنید. این خورش با برنج یا نان سرو می‌شود.

#### و اما چند نکته:

- چربی‌های قابل رؤیت گوشت قبل از چرخ کردن تا حد امکان گرفته شود.
- به منظور حفظ بهتر خاصیت سبزیجات بهتر است آنها را تفت داده و در مراحل آخر پخت اضافه کنید.
- به جای سرخ کردن پیاز آن را کمی تفت دهید.
- در انتخاب بادنجان‌ها دقت نموده موارد رسیده آن را استفاده کنید.

#### نظر متخصصین تغذیه:

- گوشت از منابع خوب پروتئین، آهن و روی بوده و مصرف آن برای کودکان در حال رشد، نوجوانان در سنین بلوغ و مادران باردار و شیرده ضروری است. ضمن اینکه این غذا برای پیشگیری از کم‌خونی فقر آهن و رشد بهتر مؤثر است.
- سبزیجات تأمین‌کننده فیبرهای گیاهی می‌باشند که در پیشگیری از یبوست مؤثرند.
- با توجه به اینکه گوشت قرمز حاوی اسیدهای چرب اشباع است، این غذا برای افراد با سابقه بیماری‌های قلبی عروقی و چربی خون بالا چندان مناسب نیست ولی با کم کردن میزان گوشت و روغن این غذا برای

در آب خیسانده سپس آب آن را دور ریخته و استفاده می‌کنیم.

- چربی‌های گوشت تا حد امکان گرفته شود.
- سبزیجات تمیز شسته شده و در آخر پخت غذا جهت حفظ ویتامین‌ها اضافه گردد.
- بهتر است جهت حفظ ید، نمک یددار تصفیه شده در انتهای پخت غذا و به مقدار کم به آن اضافه شود.

#### نظر متخصصین تغذیه:

- این غذا، غذای کاملی بوده و از اغلب گروه‌ها (گوشت و حبوبات، سبزیجات و آب میوه) استفاده می‌گردد.
- از هیچ‌گونه روغنی در طبخ غذا استفاده نمی‌گردد.
- میزان بالایی از کالری، پروتئین، آهن و روی مورد نیاز روزانه توسط این غذا تأمین شده و غذای مناسبی برای تمام گروه‌های سنی می‌باشد.
- چون از حبوبات و سبزیجات استفاده می‌گردد حاوی فیبر می‌باشد و در پیشگیری و یا کنترل بیماری‌هایی نظیر دیابت و چربی خون مؤثر است.
- از آب انار در پخت غذا استفاده می‌گردد این میوه غنی از آنتی‌اکسیدان بوده و در پیشگیری از تصلب شرایین مفید است.
- مقدار آنتی‌اکسیدان موجود در انار ۳ برابر چای سبز است.



#### نام غذا: جعفری قورمه

#### مواد لازم:

بادمجان قلمی: ۴ عدد

گوشت گوساله: ۵۰۰ گرم چرخ کرده

تره و جعفری: ۲۵۰ گرم ساطوری

آب غوره: نصف لیوان

پیاز متوسط: ۱ عدد

نمک، فلفل: به میزان لازم

روغن: ۴ قاشق غذاخوری



برنج میل کرد. لازم به ذکر است در تهیه لونگی در صورت شیرین بودن رب ازگیل می‌توان مقداری رب آلوچه را به همراه رب ازگیل استفاده کرد، همچنین به جای جوجه محلی می‌توان از مرغ نیز در طبخ این غذا استفاده کرد.

### و اما چند نکته:

- در صورت استفاده از مغز گردوی پودر شده آن را حتماً در ظرف تیره و در جای خشک و خنک نگهداری کنیم تا از اکسیداسیون اسیدهای چرب غیراشباع موجود در آن جلوگیری شود.
- حرارت لازم برای سرخ کردن جوجه ملایم باشد. شعله تند و شدید باعث سوختن روغن می‌شود که در نهایت منجر به ایجاد ترکیبات سرطان زا در روغن می‌گردد، البته با توجه به استفاده از فر بهتر است در تهیه غذا از مدت زمان کمتر و مقدار کمتری روغن برای سرخ کردن استفاده شود.
- برای سرخ کردن از روغن مایع مخصوص سرخ کردنی استفاده شود.
- در صورت استفاده از مرغ روز، پوست مرغ را قبل از پخت جدا کنید.

### نظر متخصصین تغذیه:

- گوشت جوجه مانند گوشت قرمز و گوشت مرغ، منبع خوبی از روی، پروتئین با ارزش بیولوژیکی بالا و آهن با جذب بالا است، بنابراین این غذا منبع خوبی برای تأمین آهن، روی و پروتئین رژیم روزانه می‌باشد.
- گوشت جوجه یا مرغ، چربی و کلسترول کمترین نسبت به گوشت قرمز دارد، لذا در صورت عدم استفاده از روغن اضافی برای طبخ غذا و با توجه به استفاده از گردو در طبخ این غذا، برای بیماران قلبی عروقی و افراد دارای چربی خون بالا مناسب است.
- این غذا به دلیل داشتن گردو، دارای اسید چرب امگا ۳ می‌باشد. امگا ۳، پایین آورنده کلسترول بد (LDL) و افزایش دهنده کلسترول خوب (HDL) است.

این بیماران نیز می‌تواند مفید باشد زیرا دارای انواع سبزیجات است.



### نام غذا: جوجه لونگی مواد لازم:

جوجه محلی بزرگ: ۱ عدد

گردو: ۲۰۰ گرم

پیاز متوسط: ۴-۳ عدد

جوجه فرنگی متوسط: ۳-۲ عدد

آبغوره: ۲ قاشق غذاخوری

رب ازگیل: ۱ قاشق غذاخوری

روغن: ۳ قاشق غذاخوری

نمک، فلفل و زردچوبه: به مقدار لازم

**روش پخت:** جوجه را که داخل شکم آن را از قبل خالی کرده ایم از شب قبل با مقداری نمک، فلفل، رب ازگیل و کمی آبغوره آغشته کرده و داخل یخچال قرار می‌دهیم. دقت شود، خوب مزه دار شود. پیاز رنده شده را در ماهی تابه و بدون روغن تاحدی تفت می‌دهیم تا آیش کشیده شود. پس از اینکه پیاز سرد شد، مغز گردو آسیاب شده، رب ازگیل ترش، نمک، فلفل و زردچوبه را به آن اضافه کرده و کامل با هم مخلوط می‌کنیم، تا یکدست شود. مخلوط حاصل را که لونگی نام دارد، داخل شکم جوجه قرار می‌دهیم. سپس جوجه را در داخل ظرف مناسبی گذاشته و در کنار آنها ۲ عدد جوجه فرنگی نصف شده را می‌گذاریم و با روغن، آن را سرخ می‌کنیم. سپس مقداری آب به ظرف اضافه می‌کنیم و در قابلمه را گذاشته و زمان می‌دهیم تا غذا بپزد. البته امروزه از فر برای پخت این غذا استفاده می‌شود بدین صورت که غذا را در داخل فر گذاشته و حدوداً با درجه ۱۸۰ سانتی‌گراد و یک تا یک و نیم ساعت زمان می‌دهیم تا غذا آماده شود. در این فاصله هر پانزده دقیقه یکبار از آب جوجه که داخل ظرف جمع شده است برداشته و به روی جوجه می‌ریزیم تا جوجه خشک نشود. پس از پخته شدن این غذا می‌توان آن را با



### نظر متخصصین تغذیه:

- با مصرف گردو کلسترول خوب خون یا (HDL) افزایش می‌یابد.
- به علت وجود گردو، کره و برنج بکاررفته این غذا سرشار از انرژی بوده که درصد زیادی از انرژی روزانه تأمین می‌گردد و جهت کودکان کم وزن مناسب می‌باشد.
- افراد دارای اضافه وزن یا چاق می‌توانند از این غذا بدون شکر و با روغن کم استفاده کنند.



### نام غذا: چغرتما (چغرتمه)

#### مواد لازم:

تخم مرغ: ۳ عدد

بادمجان، سیب زمینی: از هر کدام ۴ عدد متوسط  
گوشت مرغ یا سایر پرندگان: ۴ تکه (۴۰۰ گرم)  
گوجه فرنگی متوسط، پیاز متوسط: از هر کدام ۴ عدد  
نمک، فلفل، زردچوبه: به مقدار لازم  
روغن: ۳ قاشق غذاخوری  
**روش پخت:** ابتدا تکه‌های مرغ را که از قبل به آن نمک، فلفل و زردچوبه زده‌ایم آب پز می‌نماییم. بادمجان‌ها را به صورت راه راه پوست می‌گیریم و به صورت طولی به ۳ قسمت برش کرده و سرخ می‌کنیم. سیب زمینی‌ها را به صورت ورقه‌های نازک حلقه حلقه کرده و با مقداری زردچوبه و روغن تفت می‌دهیم. پیازها را نیز به صورت ختالی خرد کرده و با مقداری زردچوبه و مقداری روغن تفت می‌دهیم تا رنگش طلایی شود. سپس گوجه فرنگی‌ها را حلقه حلقه کرده و با مقداری روغن تفت می‌دهیم. در ماهی‌تابه، یک لایه سیب زمینی، یک لایه مرغ، یک لایه بادمجان، یک لایه گوجه فرنگی و یک لایه پیاز قرار می‌دهیم. به اندازه نصف لیوان آب جوش به محتویات داخل ماهی‌تابه اضافه کرده و زمان می‌دهیم تا محتویات بپزد. سپس تخم مرغ‌ها را در ظرفی شکسته و مقداری نمک و فلفل و زردچوبه نیز اضافه می‌کنیم. بعد از پخت تخم مرغ‌ها و کم شدن آب غذا، غذا آماده

- از مزایای آرام پختن این است که به دلیل استفاده از درجه حرارت پایین، پروتئین خیلی کم منعقد می‌شود، بنابراین قابل هضم‌ترین شکل خود را دارد. مزیت دیگر آن، اثر تردکنندگی غذاهای پروتئینی است، چرا که کلاژن سفت و نامحلول، در تماس طولانی با آب داغ، به ژلاتین محلول تبدیل می‌شود.



### نام غذا: جوکول کو

#### مواد لازم:

برنج نیم دانه: ۳ پیمانه

مغز گردو: ۲۵۰ گرم

دارچین، زردچوبه، فلفل و زیره، شکر: به مقدار لازم

کره: ۲ قاشق غذاخوری

**روش پخت:** برنج نیم دانه را پس از خیس دادن و شستشو کمی می‌پزیم سپس از روی اجاق برمی‌داریم و آبکش می‌کنیم. سپس مغز گردو و ادویه را با هم مخلوط نموده همراه با برنج نیم‌پز داخل ماهی‌تابه می‌ریزیم و با کره تفت می‌دهیم تا جا بیافتد وقتی بخار آن بلند شد غذا آماده مصرف است. این غذا در بعضی مناطق همراه با پنیر محلی خرد شده، صرف می‌شود.

### و اما چند نکته:

- بهتر است از برنج کته به جای آبکش استفاده شود زیرا آبکش کردن برنج موجب می‌شود که مواد مغذی آن در آب حل شده و دور ریخته شود (در برخی مناطق همین گونه عمل می‌شود که بسیار مناسب تر است).
- در برخی مناطق از شکر استفاده می‌شود که بهتر است بدون شکر تهیه شود ولی استفاده از پنیر میزان پروتئین آن را افزایش می‌دهد.
- بهتر است جهت حفظ مواد مغذی گردو و پیشگیری از فساد اسیدهای چرب غیر اشباع، آن را با پوست چوبی تهیه کرده و هنگام مصرف از پوست جدا کنیم.



- سرطان مفید می باشد.
- بادمجان در برخی از افراد حساسیت زا می باشد که علایم این حساسیت عمدتاً شامل سوزش دهان، گلو و گاهی بروز احساس خارش در همین اندام ها، ناراحتی های مقطعی گوارشی، حساسیت های پوستی. لذا مصرف آن در افراد مبتلا به آلرژی توصیه نمی شود.
- وجود ترکیبات گوگردی در پیاز موجب جلوگیری از تجمع پلاکت ها شده و در پیشگیری از لخته شدن خون داخل رگ ها و بروز بیماری های قلبی عروقی مؤثر است.



**نام غذا: چغندر خورش**  
**مواد لازم:**

چغندر: نیم کیلو

باقلاي تازه پوست گرفته: ۱ پیمانه  
رب گوجه، روغن: هر کدام ۲ قاشق غذاخوری  
پیاز متوسط: ۱ عدد  
سیر: ۱ بوته

- سبزی بویا: ۱ لیوان خرد شده
- آرد برنج: ۱ قاشق غذاخوری
- نمک، فلفل، آب غوره یا آب نارنج: به مقدار لازم
- **روش پخت:** اول باقلا را پخته بعد چغندر و پیاز خرد شده و رب گوجه به آن اضافه می کنیم تا خوب بپزد، بعد سبزی بویا و سیر را ساییده را با روغن تفت داده همراه با ۱ قاشق آرد که در ۱ استکان آب حل کرده ایم به آن اضافه می کنیم بعد کمی فلفل و ترشی به آن اضافه می کنیم. این غذا با برنج صرف می شود.

#### و اما چند نکته:

- بهتر است سرخ کردن سبزیجات در حد تفت دادن باشد و روغن مصرفی، مایع مخصوص سرخ کردنی باشد.
- از ترشی تازه و نمک تصفیه شده یددار استفاده شود و در آخرین مراحل پخت به غذا اضافه شود.

می باشد. این غذا با برنج یا نان سرو می شود. در برخی مناطق در این غذا بادمجان استفاده نمی شود.

#### و اما چند نکته:

- مقدار کمی روغن مایع مخصوص سرخ کردنی برای سرخ کردن استفاده شود.
- حرارت لازم برای سرخ کردن بادمجان ها ملایم باشد. بطور کلی از سرخ کردن بیش از حد و قهوه ای شدن غذا خودداری شود زیرا شعله تند و شدید باعث افزایش دمای روغن و سوختن آن شده و منجر به ایجاد ترکیبات سرطان زا مانند پراکسید و سایر رادیکال های آزاد در روغن می گردد.
- مهمترین نکته در زمینه خرید بادمجان، انتخاب بادمجان با تخم کم و مزه شیرین است.
- بادمجان باید کاملاً رسیده مصرف شود زیرا نارس آن دارای ماده سمی است و در کسانی که از آسم رنج می برند تحریک کننده است.

#### نظر متخصصین تغذیه:

- این غذا به علت وجود تخم مرغ و گوشت مرغ اسیدهای آمینه ضروری (واحدهای سازنده پروتئین) و آهن با قابلیت جذب بالا را فراهم کرده، در نتیجه برای گروه های سنی در حال رشد می تواند مفید باشد.
- مصرف این غذا در افرادی که کلسترول خون بالا یا سابقه بیماری قلبی دارند، محدودیت دارد؛ زیرا به علت وجود تخم مرغ محتوای کلسترول این غذا بالاست و در رژیم غذایی افرادی که چربی خون بالا دارند، محدودیت نسبی زرده تخم مرغ وجود دارد.
- این غذا دارای کالری بالایی است، لذا مصرف آن برای افراد دارای اضافه وزن و یا چاق توصیه نمی شود.
- رنگدانه لیکوپین موجود در گوجه فرنگی به عنوان آنتی اکسیدان عمل می کند و سلول های بدن را از آسیب مواد سمی محافظت می نماید؛ در نتیجه برای افزایش قدرت دفاعی بدن، جلوگیری از رشد تومور و ایجاد



### نظر متخصصین تغذیه:

- غذای گیاهی مناسبی برای تمامی کسانی است که از مصرف منابع حیوانی اجتناب می‌کنند.
- این غذا حاوی فیبر و برای کسانی که یبوست دارند مفید است.
- چغندر به دلیل آنتی‌اکسیدان فراوان برای سلامت انسان سالم و بیماران بسیار مفید است.
- برای پاکسازی دستگاه گوارش و مشکلات کبدی و دفع سموم بدن هر چند یک بار در تغذیه خانواده باشد مفید است.
- در صورتی که از باقلا تازه ریز با پوست استفاده شود می‌تواند شاخص قند غذا را در کل پایین آورد.
- به دلیل وجود سیر، پیاز و سبزیجات در این غذا، برای بیماران قلبی و عروقی قابل توصیه است.

### و اما چند نکته:

- بهتر است به جای کره حیوانی از روغن مایع در پخت برنج استفاده کنید.
- بهتر است در مقدار روغن هم دقت شود و به میزان محدود استفاده شود.

### نظر متخصصین تغذیه:

- این غذا از نظر انرژی و پروتئین غذای کاملی است بنابراین می‌تواند غذای مناسبی برای کودکان و نوجوانان در حال رشد و زنان باردار باشد.
- به دلیل داشتن مرغ و کشمش و خرما تأمین‌کننده املاح و ویتامین‌های مورد نیاز به ویژه آهن و روی و... می‌باشد.
- به دلیل استفاده از گوشت سفید می‌تواند غذای مناسبی برای سالمندان و افراد مبتلا به دیابت، پرفشاری خون و افراد مبتلا به بیماری قلبی - عروقی باشد مشروط بر اینکه در میزان و نوع روغن مصرفی و نیز میزان کشمش یا خرما دقت شود.



**نام غذا: چلو و کله شیر  
پلو  
مواد لازم:**

- خروس محلی: ۱ عدد
- برنج: ۳ پیمانه
- کره حیوانی: ۱۰۰ گرم
- خرما: ۸ عدد
- کشمش: ۱۰ قاشق غذاخوری
- زیره: ۲-۱ قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل: به مقدار لازم
- پیاز متوسط: ۱ عدد



**نام غذا: حلیسه  
مواد لازم:  
گندم: نیم کیلو**

- لوبیا، نخود، عدس: هر کدام ۱/۵ پیمانه
- پیاز متوسط: ۵ عدد
- سبزیجات معطر: به میزان کم
- نمک و زردچوبه: به مقدار لازم
- روغن: ۵ قاشق غذاخوری

**روش پخت:** خروس را با پیاز پخته سپس برنج را آبکش کرده زیره را به آرامی به آن اضافه می‌کنیم، کره حیوانی را لابلای برنج می‌ریزیم پس از دم کشیدن برنج آن را با کشمش و خرما تفت داده و خروس پخته شده میل می‌نماییم.

**روش پخت:** ابتدا گندم را که از قبل خیس کرده بودیم آسیاب می‌نماییم. کمی آب اضافه نموده، روی حرارت قرار می‌دهیم. وقتی به جوش آمد. لوبیا، عدس و نخود از قبل خیس شده را اضافه می‌کنیم. نمک و زردچوبه را به غذا افزوده و در انتها سبزیجات معطر خرد شده و پیاز سرخ شده را اضافه می‌نماییم. غذا به مدت حدود یک



ساعت روی حرارت بماند تا آماده شود. این غذا با نان سرو شده و همراه آن معمولاً دوغ مصرف می نمایند.

### و اما چند نکته:

- جهت جلوگیری از ایجاد نفخ حبوبات را ۶ تا ۸ ساعت در آب خیسانده، سپس آب آن را دور ریخته و استفاده شود.
- بهتر است برای سرخ کردن پیاز از روغن کمتری استفاده شود و فقط تفت داده شود.
- از آن جا که احتمال وجود آفات توکسین در سطح حبوبات و یا ادویه ها غیر قابل انکار است حتماً حبوبات را قبل از پخت غذا خوب بشویید.

### نظر متخصصین تغذیه:

- این غذا به علت وجود مخلوط حبوبات و غلات می تواند اسیدهای آمینه ضروری بدن را فراهم کند.
- این غذا با توجه به داشتن گندم سرشار از ویتامین های گروه B است. به همین جهت برای عملکرد سیستم اعصاب بسیار مفید است.
- حبوبات، سبزیجات و غلات موجود در این غذا منابع خوب تأمین کننده فیبرهای گیاهی بوده و در پیشگیری از یبوست و سرطان های روده بزرگ بسیار مفید است.
- این غذا به علت وجود حبوبات بخصوص عدس منبع غنی از آهن گیاهی (غیر هم) و اسید فولیک می باشد. در نتیجه مصرف آن همراه با منابع ویتامین C به افزایش کارایی جذب آهن موجود در غذا کمک می نماید.
- خانواده سیر و پیاز در کاهش چربی های خون و تنظیم فشار خون مؤثر است.

پیاز متوسط: ۱ عدد

برنج: ۱ پیمانه

رب آلوچه: ۱ قاشق غذاخوری

نمک و ادویه: به مقدار لازم

**روش پخت:** ابتدا گردو را می ساییم. پیاز خرد شده را سرخ کرده، گردو را به آن اضافه کرده تفت می دهیم. رب آلوچه را اضافه می کنیم. برنج پخته شده را نیز به محتویات فوق افزوده و خوب مخلوط می کنیم. روی حرارت ملایم به مدت لازم می پزیم.

### و اما چند نکته:

- مغز گردو نسبت به آفات انباری و کپک ها بسیار حساس است و در اثر نگهداری در شرایط نامناسب به سرعت به این گونه عوامل آلوده می شود. بنابراین بهتر است گردو به صورت تازه شکسته استفاده شود و از مصرف مغز گردوهای سیاه شده که عمدتاً به دلیل رشد کپک ها و قارچ ها بوده و در اثر رشد این عوامل سموم خطرناکی در آن جا ایجاد می شود، خودداری شود.

### نظر متخصصین تغذیه:

- برنج منبع خوبی از کربوهیدرات های پیچیده و ویتامین B<sub>1</sub> است، میزان چربی آن بسیار ناچیز است و قابلیت هضم آسانی دارد، برای گروه های سنی در حال رشد غذای مناسبی محسوب می شود.
- برای بچه هایی که هیچ یک از انواع گوشت را نمی خورند گردو موجود در این غذا می تواند جانشین مناسبی باشد.



**نام غذا: خورش ت سماق**

(سماق قاتق)

مواد لازم:

گوشت تکه ای: ۴۰۰ گرم

**نام غذا: خوراک گردو**

مواد لازم:

گردوی خرد شده: ۳۰۰ گرم





مصرف منظم سماق برای مبتلایان به دیابت سودمند است. رنگدانه موجود در سماق دارای خاصیت آنتی اکسیدانی است. البته مصرف بیش از حد آن ایجاد مسمومیت می‌کند.

**نام غذا: خورشید عدس**  
**(مرجوقلیه)**  
**مواد لازم:**



عدس: ۱ پیمانه

پیاز متوسط: ۱ عدد

گردوی خرد شده: ۱۵۰ گرم

رب انار: ۱ قاشق غذاخوری

سبزی محلی چوچاق: ۱ لیوان خرد شده

نمک، فلفل و زردچوبه: به مقدار لازم

**روش پخت:** ابتدا گردو را می‌ساییم آب را جوشانده و عدس را که قبلاً خیس کرده‌ایم به همراه گردو و پیاز خرد شده در آن می‌ریزیم. ادویه و ترشی لازم را اضافه کرده و سبزی را در آخر به سایر مواد اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم تا خورش جا بیفتد. در ترکیب این غذا در برخی مناطق تخم مرغ و سیب زمینی نگینی نیز اضافه می‌شود. این غذا همراه برنج و برای وعده اصلی مثل نهار سرو می‌شود.

### و اما چند نکته:

- جهت جلوگیری از ایجاد نفخ، عدس را ۶ تا ۸ ساعت در آب خیسانده سپس آب آن را دور ریخته و استفاده کنید.

### نظر متخصصین تغذیه:

- عدس از منابع خوب پروتئین گیاهی محسوب می‌شود و حاوی مواد معدنی گوناگونی است.
- حبوبات منبع نسبتاً خوب کلسیم و آهن هستند همچنین دارای میزان قابل توجهی ویتامین‌های

پیاز متوسط: ۲ عدد

سیب زمینی متوسط: ۲-۳ عدد

رب گوجه فرنگی: ۱ قاشق غذاخوری

نمک، فلفل، زرد چوبه و دارچین: به مقدار لازم

روغن: ۴ قاشق غذاخوری

سماق: ۲-۱ قاشق غذاخوری

گرد لیمو عمانی: ۱ قاشق غذاخوری

**روش پخت:** ابتدا پیاز را رنده کرده، همراه با گوشت که به قطعات مکعبی خرد شده با روغن کم تفت داده شود. بعد آب اضافه گردد تا گوشت پخته شود. پس از ۲-۱ ساعت، وقتی گوشت کاملاً پخت سماق را که در کمی آب حل شده به همراه گرد لیمو عمانی، رب گوجه فرنگی و سایر ادویه جات به آن اضافه می‌شود تا غذا جا بیفتد سپس سیب زمینی حلقه شده و سرخ شده به خورشید اضافه کرده و پس از مدت کوتاهی خورشید آماده می‌شود.

### و اما چند نکته:

- در برخی مناطق برای تهیه این خورشید از تکه‌های مرغ استفاده می‌شود و یا میزان سماق بیشتر است و یا از چند حبه سیر نیز استفاده می‌شود.
- چربی‌های قابل رویت گوشت قبل از پخت گرفته شود.
- نمک تصفیه شده ید دار در آخرین مراحل پخت به غذا اضافه گردد.

### نظر متخصصین تغذیه:

- به علت استفاده از گوشت در ترکیب غذا بخشی از پروتئین، روی و آهن روزانه تأمین می‌شود.
- با توجه به اینکه آهن موجود در گوشت از ضریب جذب بالایی برخوردار است. استفاده از این غذا نقش مؤثری در پیشگیری از کم‌خونی دارد و برای کودکان، نوجوانان و زنان باردار و شیرده قابل توصیه است.
- سماق تقویت‌کننده معده و روده بوده و سبب زیاد شدن اشتها و درمان دل‌به‌هم‌خوردگی می‌باشد.





گروه B هستند.

محسوب می‌گردد.  
 • جهت حفظ مواد مغذی گردو و پیشگیری از فساد اسیدهای چرب غیراشباع، آن را با پوست چوبی تهیه کرده و هنگام مصرف پوست آن را جدا و آسیاب نمایید.

• گردو موجود در این غذا منبع خوب امگا ۳ و مناسب برای بیماران دیابتی و قلبی می‌باشد.

### نظر متخصصین تغذیه:

• با توجه به داشتن گوشت، حبوبات و گردو این غذا از ارزش پروتئینی مناسبی برخوردار است و تأمین کننده بخشی از نیاز به آهن، روی و اسید فولیک است و برای گروه‌های سنی در حال رشد غذای مناسبی محسوب می‌گردد.

• به دلیل سطح بالای انرژی و مقادیر زیاد گوشت قرمز که حاوی اسید چرب اشباع فراوان است، این غذا برای افراد با سابقه بیماری‌های قلبی عروقی، پرفشاری خون و چربی خون بالا توصیه نمی‌گردد.

• این غذا به دلیل دارا بودن مغز گردو حاوی امگا ۳ است. به همین جهت برای رشد جسمی و مغزی به خصوص برای کودکان در حال رشد مفید می‌باشد.  
 • مصرف این غذا برای زنان باردار و شیرده مناسب است.



### نام غذا: ساق پلو

#### مواد لازم:

گوشت ماهیچه گوساله با

استخوان: نیم کیلو

برنج: ۳ پیمانه

آب غوره: یک استکان

سیر: ۱ بوته کوبیده

نعناع خشک، نمک، فلفل، زعفران: به مقدار لازم

رب گوجه فرنگی: ۱ قاشق غذا خوری

**روش پخت:** ماهیچه را پخته سپس گوشت را از استخوان جدا می‌کنیم سپس آبغوره، نعناع خشک و سیر کوبیده و نمک و فلفل و رب گوجه و زعفران به آن اضافه کرده روی حرارت می‌گذاریم تا بجوش آید برنجی را که از قبل خیس

### نام غذا: خورشت قلیه

#### مواد لازم:

لوبیا چیتی: ۲/۵ پیمانه

قلم گوسفند یا گوشت به تعداد نفرات: ۴۰۰ گرم

ترشاک (محلی): نیم کیلو پاک شده

سیر، چوچاق، نعناع، اسفناج، گشنیز، چغندر: ۳ قاشق غذاخوری سرخ شده

نمک، فلفل، زردچوبه: به مقدار لازم

گردو آسیاب شده: ۲ قاشق غذاخوری

روغن: ۳ قاشق غذاخوری

**روش پخت:** لوبیا چیتی که از قبل خیس شده را با گوشت و گردو و مقداری آب داخل قابلمه می‌ریزیم و روی حرارت قرار می‌دهیم. پس از مدتی گیاه خرد شده ترشاک را به آن اضافه نموده و می‌گذاریم تا کاملاً پخته شود. بعد از یک ساعت ۳ قاشق غذاخوری سبزی‌های معطر را اضافه می‌کنیم. بعد از ۱۵ دقیقه نمک و فلفل و زردچوبه را اضافه نموده، ۱۰ دقیقه حرارت می‌دهیم. بعد از این مدت غذا آماده است.

### و اما چند نکته:

• به جای سرخ نمودن سبزیجات آن را تفت دهیم.

• جهت جلوگیری از نفخ، لوبیا چیتی را حداقل ۶ تا ۸ ساعت در آب خیس‌انده، سپس آب آن را دور ریخته و استفاده نماییم.

• چربی‌های قابل رؤیت گوشت را جدا کنیم.

• بهتر است قلم جداگانه پخته شود و چربی روی آن برداشته شود و غذا با آب قلم بدون چربی طبخ شود. زیرا قلم حاوی چربی اشباع و اسیدهای چرب ترانس است، که از ریسک فاکتورهای افزایش کلسترول خون



سپس نصف دیگر سبزی که سرخ شده است و همچنین بادمجان‌های سرخ شده را داخل خورشت ریخته صبر تا لایه بیاندازد، این غذا را با برنج صرف می‌نمایند.

### و اما چند نکته:

- پوست مرغ و چربی‌های قابل رؤیت آن تا حد امکان گرفته شود.
- می‌توان از آب مرغ پخته به جای دو لیوان آب در خورشت استفاده نمود.
- برای حفظ ارزش غذایی به جای سرخ کردن تفت دادن را جایگزین نمایید.
- از روغن مایع مخصوص سرخ کردنی استفاده کنید.

### نظر متخصصین تغذیه:

- این غذا در همه گروه‌های سنی غذای مناسب، مغذی و مفید است البته در صورت استفاده کمتر از روغن در دیابتی‌ها و فشارخونی‌ها هم قابل استفاده است.
- گردو حاوی اسید چرب امگا ۳ و املاح می‌باشد و برای بیماران قلبی و چربی خون بالا مفید است.
- برخی خواص گردو عبارتند از: افزایش قدرت ذهن و هوش، محافظت از سیستم ایمنی، حفاظت از استخوان‌ها، بهبود سنتز ترشح انسولین در افراد دیابتی، بهبود وضعیت چربی‌های خون و محافظت در برابر بیماری‌های قلبی.
- این غذا حاوی پروتئین گیاهی و حیوانی است و برای رشد کودکان و نوجوانان مفید است.



**نام غذا: سبزی قلیه**

**مواد لازم:**

گوشت: نیم کیلو

عدس: ۱/۵ پیمانه

پیاز متوسط: ۱ عدد

سیر: ۲ بوته

کرده داخل آن ریخته تا بپزد و دم بکشد.

### و اما چند نکته:

- از گوشت کم چرب استفاده گردد.

### نظر متخصصین تغذیه:

- گوشت حاوی پروتئین، آهن و روی بوده چون با استخوان پخته می‌شود حاوی قدری کلسیم می‌باشد.
- در برنج بصورت کته ویتامین‌های گروه B دور ریخته نمی‌شود.
- کالری این غذا بخشی از نیاز روزانه را تأمین می‌کند.



**نام غذا: سبزی فسنجان**

**خورش**

**مواد لازم:**

پیاز متوسط: ۱ عدد

مغز گردو: ۵۰۰ گرم

کره یا روغن: به مقدار لازم

سینه مرغ: ۱ عدد

رب انار و رب آلوچه (گوجه) ۲ قاشق غذاخوری

فلفل و نمک به مقدار لازم

سبزیجات معطر (چوچاق، گشنیز، جعفری، نعناع، تره،

سیر و پیاز): ۲ قاشق غذاخوری

بادمجان: ۳ عدد

**روش پخت:** مغز گردوی ساییده، نصف سبزی‌های معطر که ساییده شده و رب انار، رب گوجه‌فرنگی، نمک و فلفل را بهم می‌زنیم و به همراه دو لیوان آب در در قابلمه ریخته و روی شعله گذاشته تا بجوشد و جا بیفتد. بادمجان‌ها را پوست گرفته در آب نمک قرار داده تا تلخی آن برود سپس آب کشیده و می‌گذاریم تا آبش بچکد و بعد در روغن سرخ می‌کنیم. مرغ را نیز جداگانه تفت داده، با آب و یک عدد پیاز رنده شده می‌گذاریم تا بپزد. و آن را به فسنجان جا افتاده اضافه می‌کنیم



لذا با کم کردن میزان گوشت آن می تواند برای این بیماران نیز مفید باشد زیرا دارای سیر و سبزیجات مناسبی است.

### نام غذا: سرج قاتوق

#### مواد لازم:

لعاب برنج: ۱ لیوان

پیاز متوسط: ۱ عدد



سرج (قره قروت): ۲ قاشق غذاخوری

تخم مرغ: ۲ عدد

خامه محلی: به میزان لازم

نعناع: ۲ قاشق غذاخوری

**روش پخت:** ابتدا لعاب برنج و قره قروت را مخلوط کرده و با پیاز رنده شده با شعله کم تفت می دهیم تا غلیظ شود سپس خامه محلی و نعناع را اضافه می نماییم و در پایان تخم مرغ ها را داخل آن می شکنیم.

#### و اما چند نکته:

- به منظور افزایش ارزش پروتئینی می توان به ازاء هر نفر ۱ عدد تخم مرغ استفاده شود. البته در برخی مناطق در این غذا گوشت گوسفند هم اضافه می شود که در این صورت نیازی به افزودن تخم مرغ اضافی نیست.
- می توان به جای خامه محلی از روغن مایع در مقدار کم استفاده شود.

#### نظر متخصصین تغذیه:

- این غذا به دلیل داشتن قره قروت از منابع خوب کلسیم بوده بنابراین می تواند غذای خوبی برای کودکان در حال رشد زنان باردار و شیرده و سالمندان به ویژه زنان یائسه باشد.



### نام غذا: سیاه و اویشکا

#### مواد لازم:

سبزی (تره، گشنیز، چغندر و اسفناج): نیم کیلو

برنج: ۱ پیمانه

ترشی آلوچه، نمک، فلفل: به مقدار لازم

روغن: ۳ قاشق غذاخوری

**روش پخت:** ابتدا گوشت را در حرارت ملایم می گذاریم بپزد سپس سبزیجات را خرد کرده داخل آن می ریزیم و عدس را به آن اضافه کرده پیاز را سرخ کرده داخل آن می ریزیم. ترشی و نمک و فلفل افزوده و در پایان برنج خیس شده همراه با سیر را خرد کرده داخل آن می ریزیم و می گذاریم تا خوب بپزد.

#### و اما چند نکته:

- چربی های قابل رؤیت گوشت تا حد امکان گرفته شود.
- توصیه می شود جهت جلوگیری از ایجاد نفخ، عدس را ۶ تا ۸ ساعت در آب خیسانده سپس آب آن را دور ریخته و استفاده کنیم.
- به منظور حفظ بهتر خواص سبزیجات بهتر است در مراحل آخر پخت اضافه شوند.
- پیاز را به جای سرخ کردن کمی تفت دهیم.

#### نظر متخصصین تغذیه:

- به دلیل داشتن پروتئین های حیوانی و گیاهی برای کودکان در حال رشد، نوجوانان در سنین بلوغ و مادران باردار و شیرده غذای مناسبی بوده و پروتئین های آن با ارزش بیولوژیکی بالا می باشند.
- گوشت و حبوبات (عدس) از منابع خوب آهن و روی بوده لذا این غذا برای پیشگیری از کم خونی فقر آهن و رشد بهتر مؤثر است.
- سبزیجات دارای فیبرهای گیاهی هستند و در پیشگیری از یبوست مؤثرند.
- با توجه به اینکه گوشت قرمز حاوی اسیدهای چرب اشباع است، این غذا برای افراد با سابقه بیماری های قلبی عروقی و چربی خون بالا چندان مناسب نیست.



**روش پخت:** ابتدا برگ سیرها را شسته بعد خرد کرده با حرارت ملایم بخارپز نموده سپس همراه با فلفل، زردچوبه و نمک در روغن سرخ می‌کنیم، سپس تخم مرغ‌ها را جداگانه شکسته با چنگال کمی می‌زنیم به آن اضافه می‌کنیم و صبر می‌کنیم تا خوب بپزد. این غذا به عنوان غذای اصلی همراه نان یا برنج سرو می‌گردد. استفاده از ماست و یا ماهی در کنار آن بسیار لذیذ است.

### و اما چند نکته:

- سعی شود سرخ کردن در حد تفت باشد و با کمی حوصله خوب پخته شود.
- از نوع مایع مخصوص سرخ کردن استفاده شود.
- این غذا برای خانم‌های شاغل که با توجه به زمان کوتاه طبخ، در هنگام تنگی وقت قابل تهیه می‌باشد.

### نظر متخصصین تغذیه:

- با توجه به وجود برگ سیر در این غذا برای مبتلایان به پرفشاری خون مناسب است.
- به دلیل وجود برگ سیر دارای فیبر بوده و برای افراد دچار یبوست و سلامت دستگاه گوارش مفید است.
- در صورت استفاده کمتر از زرده تخم مرغ و روغن برای بیماران قلبی و فشار خون و دیابتیک و نیز افراد مبتلا به اضافه وزن مناسب است.
- در صورت استفاده از ماست و یا ماهی در کنار آن ارزش غذایی به ویژه پروتئین آن افزایش می‌یابد.

**نام غذا: سیر قلبه**

**(سیر چغرتمه)**

**مواد لازم:**

برگ سیر: نیم کیلو



گوشت مرغ: نصف یک مرغ  
تخم مرغ: ۳-۴ عدد  
لیه: نصف پیمانه

گوشت اردک: ۲۵۰ گرم

پیاز بزرگ: ۲ عدد

دانه انار ترش: ۲۰۰ گرم

رب انار: ۱ قاشق غذاخوری

روغن: ۲ قاشق غذاخوری

نمک، فلفل، زردچوبه و دارچین: به مقدار لازم  
**روش پخت:** پیاز را سرخ می‌کنیم با گوشت اردک که به قطعات کوچک بریده و پخته شده است تفت می‌دهیم، سپس دانه انار و رب انار را به همراه کمی آب و یا الیوان آب انار همراه سایر ادویه جات به آن اضافه می‌کنیم تا با شعله ملایم پخته شود و ترشی به خورد گوشت اردک برود وقتی کاملاً پخت و به روغن افتاد و اویشکا با رنگ سیاه آماده است. این غذا با غلات (نان یا برنج) سرو می‌شود.

### و اما چند نکته:

- بهتر است پیاز سرخ نشود بلکه با روغن کمتری تفت داده شود.
- با توجه به وجود رب انار که حاوی نمک است قبل از اضافه نمودن نمک طعم آن چک شود.

### نظر متخصصین تغذیه:

- این غذا از نظر تامین پروتئین، آهن، روی و برخی ویتامین‌های B مفید می‌باشد.
- اگر سبزیجات تازه و ماست همراه غذا سرو شود غذای کاملی از نظر دریافت اکثر مواد مغذی می‌شود.

**نام غذا: سیراویج**

**مواد لازم:**

تخم مرغ: ۳-۴ عدد



برگ سیر تازه: نیم کیلو پاک شده  
روغن: ۳-۴ قاشق غذاخوری  
نمک، فلفل، زردچوبه: به مقدار لازم



پروتئین آن جهت افراد در حال رشد و ورزشکاران مناسب می باشد.

- با مصرف این غذا به دلیل استفاده از گوشت مرغ و تخم مرغ بخشی از پروتئین و مقداری از روی مورد نیاز روزانه فراهم خواهد شد.
- چون غذا همراه با برنج مصرف می گردد درصد زیادی از کالری روزانه تأمین می گردد.
- برگ سیر دارای اثرات متنوع از جمله خواص ضد میکروبی، ضد قارچ، ضد ویروس، ضد سرطان، کاهش فشارخون، کاهش چربی و کلسترول و کاهش چسبندگی پلاکت هاست.
- مصرف مکرر تخم مرغ برای افراد دارای کلسترول بالا توصیه نمی شود. لذا در این افراد می توان میزان تخم مرغ را کاهش داد.



**نام غذا: شا کوکو**

**مواد لازم:**

خرما: ۵ عدد

گردوی ساییده شده: ۲۵۰ گرم  
رب انار، کشمش پلویی: هر کدام ۱ قاشق غذاخوری  
تخم مرغ: ۷ عدد  
آرد برنج: ۲ قاشق غذاخوری  
نمک، فلفل، زردچوبه، دارچین: به مقدار لازم  
**روش پخت:** گردو را با آب کم و زردچوبه و نمک و فلفل و دارچین و رب انار می گذاریم با حرارت ملایم بپزد تا ته قابلمه خشک شود و بغلطد. کشمش و خرما را با روغن خیلی کم تفت داده و به آن اضافه کرده و می گذاریم سرد شود. تخم مرغ ها را در ظرفی آن قدر هم می زنیم تا کاملاً پف کند سپس یک قاشق غذاخوری آرد برنج را به آن اضافه می کنیم نمک و فلفل و زردچوبه را به آن می افزاییم. سپس یک ماهیتابه گرد کوچک برداشته کف آن را چرب کرده تخم مرغ را به صورت یکنواخت در آن می ریزیم تا یک طرف آن سرخ شود. قبل از اینکه

نمک، فلفل و زردچوبه: به مقدار لازم  
روغن: ۴ قاشق غذاخوری

**روش پخت:** پس از تفت دادن برگ سیر چند عدد تخم مرغ به آن اضافه نموده مدت کوتاهی صبر می کنیم تا تخم مرغ سرخ شود. مرغ (اردک، غاز، مرغابی) و لپه را در ظرفی پخته، آنگاه مواد سرخ شده را به مرغ و لپه پخته شده اضافه می کنیم، شعله اجاق را کم نموده تا غذا جا بیافتد با افزودن ادویه جات غذا آماده مصرف می باشد، این غذا همراه برنج در وعده نهار مصرف می شود و گاهی بدون لپه تهیه می شود.

### و اما چند نکته:

- در بعضی از مناطق پس از خرد کردن برگ سیر شسته می شود ولی جهت حفظ مواد مغذی برگ سیر قبل از خرد کردن می بایست شسته شود.
  - اگر در تهیه غذا از تخم مرغ محلی استفاده شود ظاهر غذا زیباتر خواهد بود. ضمناً از روغن مخصوص سرخ کردن و نمک یددار تصفیه شده در حداقل مقدار استفاده شود.
  - با توجه به وجود مرغ در ساختار غذای فوق می توان از تعداد تخم مرغ ها کاست.
  - بهتر است پوست مرغ و چربی های اضافی آن قبل از طبخ کاملاً گرفته شود.
  - حرارت زیاد از خواص سیر و برگ سیر می کاهد لذا در هنگام طبخ سیر و سایر سبزیجات زمان حرارت دهی را کاهش دهید.
  - جهت تعدیل کالری غذایی از روغن کمتری استفاده شود و در روغن حتماً از نوع مایع مخصوص پخت و پز باشد.
  - جهت رفع نفخ حاصل از لپه، آنها را از شب قبل خیسانده، آب آن را دور ریخته سپس استفاده نمایید.
- نظر متخصصین تغذیه:**
- به دلیل استفاده از تخم مرغ و ارزش بیولوژیک بالای



نمک، فلفل و زردچوبه: به مقدار لازم

روغن زیتون: یک استکان

**روش پخت:** ابتدا پیاز را رنده کرده سپس با گوشت چرخ کرده مخلوط کرده نمک، فلفل، گلپر، زردچوبه و سبزیجات خشک شده را اضافه کرده گوشت را ورز می دهیم بعد به اندازه یک کف دست برداشته صاف کرده در روغن زیتون با حرارت کم سرخ کرده در ظرف دیگری گوجه فرنگی را پوست کنده رنده کرده با مقداری روغن، نمک، فلفل روی حرارت قرار می دهیم تا جا بیفتد بعد شامی ها را در کنار آن می چینیم غذا آماده است.

#### و اما چند نکته:

- از گوشت چرخ شده کم چربی استفاده کنید.
- از حرارت دادن زیاد روغن زیتون جدا خودداری کنید.
- گوشت به اندازه کافی ورز داده شود.

#### نظر متخصصین تغذیه:

- این غذا تأمین کننده بخش اعظم پروتئین مورد نیاز روزانه یک فرد بالغ است.
- نیاز به آهن و روی روزانه با مصرف این غذا تا حدودی مرتفع می گردد.
- گوجه فرنگی استفاده شده در غذا حاوی پیش ساز ویتامین A است.
- از روغن زیتون به عنوان روغن مایع با اسیدهای چرب غیراشباع استفاده می گردد بنابراین نقش مهمی در پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی دارد البته حرارت بالا باعث ایجاد مواد مضر می خواهد شد که سلامت را به مخاطره می اندازد.



**نام غذا: شامی ماه**

**رمضان (شامی لپه)**

**مواد لازم:**

گوشت صاف و بدون استخوان: نیم کیلو

تغییر رنگ دهد ماهیتابه را در یک ظرف برگردانده و می گذاریم سرد شود. مواد تهیه شده را در وسط آن می ریزیم و تخم مرغ را به فرم رل می پیچیم. این غذا را در یخچال می گذاریم تا خنک شود سپس میل می کنیم.

#### و اما چند نکته:

- قبل از مصرف تخم مرغ آن را با آب خنک بشویید تا آلودگی های سطحی آن پاک شود.
- خرما را قبل از مصرف بشویید.
- از روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده کنید.

#### نظر متخصصین تغذیه:

- وجود گردو در این غذا؛ می تواند سهم عمده ای از اسید چرب امگا ۳ را برای بدن فراهم کند. امگا ۳ نوعی اسید چرب است که باعث کارکرد بهتر مغز می شود و نیز کلسترول خون را کاهش می دهد.
- ۱۵٪ از چربی های مغز گردو از نوع غیراشباع است که برای سلامتی بدن بسیار مفید و سودمند هستند. همچنین گردو حاوی مقادیر ارزشمند ویتامین، آهن، روی، فیبر و سایر عناصر معدنی است.
- در مجموع این غذا دارای کالری، آهن، روی و نیز فسفر و ویتامین A نسبتاً بالایی است.
- این غذا برای افراد کم وزن، لاغر و نیز افرادی که دارای فعالیت های سنگین روزانه هستند مناسب است.



**نام غذا: شامی رودباری**

**مواد لازم:**

گوشت: نیم کیلو چرخ کرده

پیاز بزرگ: ۲ عدد

گوجه فرنگی: نیم کیلو

سبزی خشک معطر (ریحان، پلنگ مشک، گلپر و نعنای):

هر کدام ۱ قاشق مربا خوری



• مصرف این شامی در کنار سبزی خوردن و پنیر در افطاری بسیاری از املاح و ویتامین های روزانه را تأمین می کند.



**نام غذا: شوید خالو**  
(شوید خولی)  
**مواد لازم:**

شوید: ۲ قاشق غذاخوری خشک

آلوچه خشک، آلو خورشتی: از هر کدام ۲۰۰ گرم

پیاز متوسط: ۱ عدد

مرغ یا مرغابی: نصف مرغ

تخم مرغ: ۲ عدد

روغن: ۱ قاشق غذاخوری

آب غوره: نصف لیوان

نمک، فلفل و زردچوبه: به مقدار لازم

**روش پخت:** پیاز خرد شده را داخل ماهی تابه با روغن تفت داده آلوچه خشک و آلو خورشتی را که قبلاً خیس داده و شسته ایم در آن تفت می دهیم و به آن شوید و نمک و فلفل را اضافه می کنیم، مرغ را هم که تمیز کرده و شسته ایم در ظرفی تفت داده و پخته سپس مخلوط آورا به آن اضافه می کنیم آنگاه آبغوره اضافه کرده و اجازه می دهیم بمدت ۱ ساعت روی شعله ملایم جا بیفتد، ۱۰ دقیقه قبل از این که از اجاق برداریم تخم مرغ ها را شکسته به آن اضافه می کنیم. در برخی مناطق رب گوجه نیز اضافه می کنند.

### واما چند نکته:

- خولی یا خالی در گویش محلی یعنی آلوچه.
- بهتر است از شوید تازه استفاده کنیم تا از فیبر و مواد مغذی آن بهره مند شویم.
- هنگام طبخ، پوست مرغ جدا شود.

لپه: نیم کیلو

پیاز متوسط: ۲ عدد

سیب زمینی متوسط: ۱ عدد

تخم مرغ: ۴-۳ عدد

نمک، فلفل، دارچین و زردچوبه، روغن: به مقدار لازم  
**روش پخت:** ابتدا گوشت را تکه کرده با پیاز، لپه و سیب زمینی می پزیم سپس ادویه جات را اضافه کرده و پس از تمام شدن آب مخلوط پخته شده شعله را خاموش می کنیم سپس تمام این مواد را چرخ کرده به آن تخم مرغ اضافه می کنیم مخلوط را ورز می دهیم. بعد به اندازه یک کف دست برداشته صاف کرده در روغن با حرارت کم سرخ می کنیم. بعد شامی ها را در ظرفی چیده در ماه مبارک رمضان در کنار پنیر و سبزی خوردن برای سفره افطاری آماده می کنیم. (در مناطقی از تالش مشابه این شامی با نام قارا شامی با ترکیب نخود به جای لپه و رب انار تهیه می شود).

### واما چند نکته:

- به هنگام خرید گوشت باید دقت شود، در صورتی که رنگ قرمز روشن گوشت، تبدیل به رنگ قهوه ای شده باشد، یعنی میوگلوبین آن به مت هموگلوبین تبدیل شده است و گوشت کهنه و مانده است.
- از روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده کرده و از حرارت دادن بالای روغن خودداری کنید.
- لپه را قبل از مصرف کاملاً شسته و ۸-۶ ساعت در آب خیس کنید.

### نظر متخصصین تغذیه:

- این غذا بسیار مغذی بوده و در ماه رمضان تأمین کننده بخش زیادی از پروتئین، آهن و روی مورد نیاز روزانه به ویژه در نوجوانان روزه دار می باشد. ۱۵-۲۰٪ گوشت، پروتئین است. پروتئین موجود در گوشت دارای ارزش زیستی بالا بوده و حاوی تمام اسید آمینه های ضروری است.



### نظر متخصصین تغذیه:

پخت استفاده شود.

### نظر متخصصین تغذیه:

- با مصرف این غذا به دلیل استفاده از گوشت مرغ بخشی از پروتئین مورد نیاز روزانه فراهم خواهد شد.
- میوه‌های خشک و برگه‌ها سرشار از مواد معدنی مانند روی و آهن هستند و مصرف آنها برای کودکان، نوجوانان و زنان در دوران بارداری می‌تواند مفید باشند.
- قیسی منبع غنی از ویتامین C و بتاکاروتن می‌باشد. البته درصد زیادی از این ویتامین در اثر پخت از بین می‌رود. که روش پخت تاثیر مهمی بر حفظ ویتامین C دارد. اگر از روش پخت ملایم استفاده شود و نیز قیسی‌ها خرد نشوند و به صورت کامل طبخ گردند درصد بیشتری از ویتامین C را در خود حفظ می‌نمایند.
- افراط در مصرف این خورشت به دلیل کالری بالای آن برای مبتلایان به چربی خون و دیابت مناسب نیست.
- رب یا سس گوجه‌فرنگی دارای نقش ضدسرطانی است که در این غذا به خوبی استفاده می‌شود.

- این غذا به دلیل داشتن مرغ و آلو، پروتئین و آهن خوبی داشته و برای تمامی گروه‌های سنی مناسب است.
- این غذا بدلیل روغن کم، دارای انرژی بالایی نمی‌باشد و برای کنترل وزن مناسب است.
- وجود میوه و سبزی در این غذا ارزش تغذیه‌ای آن را افزایش داده است.



### نام غذا: شیرین قورمه

(خورشت آلو قیسی)

مواد لازم:

- مرغ: ۵۰۰ گرم
- پیاز متوسط: ۴ عدد
- آلو، قیسی: هر کدام ۱۰۰ گرم
- روغن، رب گوجه‌فرنگی: هر کدام ۴ قاشق غذا خوری
- نمک، فلفل، زرد چوبه: به مقدار لازم
- روش پخت:** ابتدا مرغ را پخته، پیاز را سرخ می‌کنیم و آلو و قیسی را که قبلاً خیسانده ایم تفت می‌دهیم و بعد این مواد را به مرغ پخته شده اضافه کرده حرارت ملایم می‌دهیم تا جا بیافتد با افزودن رب گوجه‌فرنگی نمک و سایر ادویه جات غذا آماده مصرف است. این غذا معمولاً در مجالس و میهمانی‌ها تهیه و همراه برنج مصرف می‌شود و از عطر و طعم خوبی برخوردار است.
- این غذا با گوشت نیز تهیه می‌شود. در برخی مناطق به این خورشت کشمش یا شکر نیز اضافه می‌شود.

### نام غذا: شیش انداز

(سیاه بادمجان قلیه)

مواد لازم:



- بادمجان متوسط: ۵ عدد
- پیاز متوسط: ۱ عدد
- مغز گردو: ۱۰۰ گرم
- رب انار ترش: ۱ قاشق غذاخوری
- نمک، فلفل، دارچین، گلپر: به مقدار لازم
- روغن: ۴ قاشق غذاخوری
- روش پخت:** ابتدا مغز گردو را کاملاً ساییده به همراه چند لیوان آب، رب انار، نمک، فلفل، دارچین و گلپر بطور ملایم حرارت می‌دهیم تا روغن بیندازد. بادمجان‌ها را که قبلاً به قطعات کوچک به شکل مربع به ابعاد حدود ۲ سانتیمتر درآورده ایم در روغن سرخ می‌کنیم تا به رنگ

### و اما چند نکته:

- برای سرخ نمودن پیاز از حداقل مقدار روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده گردد. شعله اجاق به ویژه هنگام سرخ نمودن پیاز کم باشد تا نسوزد.
- چربی‌های قابل رؤیت و پوست مرغ تا حد امکان گرفته شود.
- از نمک یددار تصفیه شده به مقدار کم در مرحله آخر





غذایی، پروتئین گیاهی و اسیدهای چرب ضروری از فواید مصرف آن می باشد.

• مصرف این غذا برای افراد مبتلا به چاقی و اضافه وزن به جهت میزان بالای کالری آن توصیه نمی گردد.



### نام غذا: غوره مسما

#### مواد لازم:

مرغ: نصف مرغ

پیاز: ۲-۳ عدد

غوره تازه بی دانه: نیم کیلو

بادمجان قلمی یا کدوخورشتی: ۲-۳ عدد

رب گوجه فرنگی: ۱ قاشق

نمک، فلفل، دارچین و زردچوبه: به مقدار لازم

روغن: ۳ قاشق غذاخوری

**روش پخت:** ابتدا مرغ را در قابلمه ای با کمی زردچوبه تفت داده با حدود ۲ لیوان آب و مقداری آبغوره پخته و بعد پیاز سرخ کرده به آن اضافه می کنیم آنگاه غوره را با مقداری رب گوجه فرنگی تفت داده و به همراه سایر ادویه جات به آن اضافه می کنیم، سپس بادمجان ها را سرخ کرده به آن افزوده و با شعله کم حرارت می دهیم تا غذا آماده شود.

#### و اما چند نکته:

- بخشی از غوره را می توان جداگانه تفت داد و در موقع کشیدن غذا به آن اضافه نمود تا خورشت زیباتر شود و البته ویتامین های آن نیز بهتر حفظ می شود.
- توصیه می شود در تهیه این غذا از روغن سرخ کردنی و به میزان حداقل استفاده شود.
- چربی های قابل رؤیت و پوست مرغ تا حد امکان گرفته شود.
- بادمجان قبل از طبخ در آب نمک خیسانده شود.

طلایی درآید. بعد آن را به همراه پیاز داغ به مغز گردوی پخته شده اضافه کرده با شعله کم جوش می دهیم پس از جا افتادن قابل مصرف می باشد. این غذا معمولاً با برنج و به عنوان وعده اصلی سرو می شود. در ترکیب این غذا گاهی به جای بادمجان کدوی خورشتی و یا خیارهای درشت محلی نیز استفاده می شود.

#### و اما چند نکته:

- جهت پیشگیری از فساد زودرس اسیدهای چرب موجود در گردو می توان آنرا در جای خشک و خنک و با پوست نگهداری کرد و برای تهیه غذا از گردوی تازه شکسته شده استفاده نمود.
- بادمجان های نارس و دارای تخم (در قسمت وسط) جهت طبخ مناسب نیستند، از بادمجان های قلمی و رسیده استفاده شود.
- تفت دادن بادمجان و پیاز روش مناسبی جهت کاهش میزان روغن مورد استفاده در طبخ آن می باشد.
- رب انار مورد استفاده در طبخ این غذا محتوی مقدار قابل توجهی نمک می باشد و افزودن نمک بصورت دستی ضرورتی ندارد
- جهت کاهش مصرف روغن و از بین رفتن تلخی و نمک اضافی بادمجان بهتر است قبل از سرخ کردن با فشار دادن توسط دست آب اضافی آن گرفته شود و از روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده شود.

#### نظر متخصصین تغذیه:

- مغز گردو بسیار مغذی و منبع خوبی در تأمین پروتئین بوده و سرشار از اسیدهای چرب غیراشباع می باشد گردو نقش مؤثری در کاهش امراض قلبی داشته و با مصرف آن کلسترول خوب خون یا (HDL) افزایش می یابد.
- علی رغم عدم استفاده از انواع گوشت در این غذا و مقرون به صرفه بودن آن، بهره مندی از دریافت ریزمغذی ها و دریافت آنتی اکسیدان، فیبرهای



### نظر متخصصین تغذیه:

• شده استفاده شود.  
 • به منظور حفظ ید، توصیه می‌شود نمک در انتهای مراحل پخت و از نوع تصفیه شده اضافه شود و قبل از افزودن آن، طعم غذا چشیده شود زیرا رب انار مصرفی ممکن است به اندازه کافی نمک داشته باشد.

### نظر متخصصین تغذیه:

• به دلیل استفاده از گردو در مواد به کار رفته منبع خوبی از پروتئین تامین می‌گردد و به علت چربی مناسب این غذا نقش موثری در کاهش امراض قلبی خواهد داشت. با مصرف گردو کلسترول خوب خون یا (HDL) افزایش می‌یابد.  
 • این غذا با برنج مصرف می‌شود و چون انرژی گردو هم بالا می‌باشد نقش زیادی در تامین کالری مورد نیاز روزانه را خواهد داشت.  
 • گوشت مرغ یا اردک بکار رفته در این غذا مناسب برای کلیه گروه‌ها به ویژه کودکان در حال رشد است.  
 • چون این غذا سرشار از انرژی است افراد چاق در مصرف آن احتیاط نمایند.

• با مصرف این غذا به دلیل استفاده از گوشت مرغ بخشی از پروتئین و مقداری از روی مورد نیاز روزانه فراهم خواهد شد.  
 • چون غذا همراه با برنج مصرف می‌گردد درصد زیادی از کالری روزانه تأمین می‌گردد.  
 • وجود پیاز، غوره و بادمجان میزان فیبر را افزایش داده و برای سلامت دستگاه گوارش مناسب است.  
 • در صورتی که مواد اولیه این غذا خیلی سرخ نشوند و به صورت آب‌پز در ترکیب آن استفاده شوند و همچنین باتوجه به وجود غوره، غذای مناسبی برای فشارخونی‌ها و نیز دیابتی‌ها می‌تواند باشد.



### نام غذا: فسنجان گیلانی

#### مواد لازم:

مرغ: نصف عدد  
 رب انار ترش (یا رب آلوچه): ۲-۱ قاشق غذاخوری  
 مغز گردو: ۳۰۰-۲۰۰ گرم  
 پیاز: ۱ عدد

رب گوجه فرنگی: ۱ قاشق غذاخوری

نمک، فلفل، دارچین، گلپر و زردچوبه: به مقدار لازم  
**روش پخت:** ابتدا مرغ (اردک، غاز، مرغابی، خوتکا) را همراه رب انار و یک عدد پیاز رنده شده در مقداری آب می‌پزیم بعد گردوی ساییده شده که در آب سرد حل شده است به همراه ادویه جات به مرغ در حال پخت اضافه نموده و به طور ملایم حرارت می‌دهیم تا فسنجان جا بیافتد و یابه اصطلاح روغن بیندازد (حدود ۴ ساعت). این غذا با برنج مصرف می‌شود. لازم به ذکر است که فسنجان در اکثر نقاط کشور تهیه می‌گردد ولی در گیلان استفاده از رب انار ترش و پزندگان شکاری که اشاره گردید طعم خاصی به این غذا می‌دهد.

### و اما چند نکته:

• برای تهیه غذا بهتر است از گردوی سالم و تازه شکسته

### نام غذا: قرابیح

#### مواد لازم:

مرغ: نصف مرغ



سبزی معطر (نعناع، گشنیز، ترش واش، چوچاق، برگ چغندر و جعفری): ۱-۵/۰ کیلو  
 تخم مرغ: ۲ عدد  
 آرد برنج: ۱ قاشق غذاخوری  
 سیر: ۳ حبه  
 پیاز متوسط: ۱ عدد  
 نمک، فلفل، زردچوبه، آب نارنج یا آبغوره: به میزان لازم  
 روغن: ۲ قاشق غذاخوری  
**روش پخت:** در قابلمه‌ای مرغ را کمی تفت داده وبا مقدار آب مناسب پخته سپس سیرو پیاز رنده کرده و



لوبیا چشم بلبلی یا لپه: نصف پیمانه  
کشک: ۲ پیمانه  
گرد لیمو: ۱ قاشق چای خوری  
نمک، فلفل و زردچوبه: به مقدار لازم  
روغن: ۳ قاشق غذاخوری

**روش پخت:** لوبیا و یا لپه را با مقداری آب و نمک می‌پزیم. گوشت چرخ کرده را با نمک و فلفل و زردچوبه و پیاز مخلوط کرده و ورز می‌دهیم و به صورت قلقلی های سرخ می‌کنیم. اسفناج های خرد شده و قلقلی های سرخ شده را در قابلمه ای که لوبیا در آنست می‌ریزیم و نمک و فلفل و گرد لیمو می‌زنیم و اجازه می‌دهیم که بپزند و آب آن کم بشود. حرارت را کم کرده وقتی کاملاً پخت آن را در ظرف مورد نظر ریخته و کشک را روی آن می‌دهیم و با نعناع داغ و پیاز داغ تزیین می‌کنیم.

#### و اما چند نکته:

- بهتر است به منظور کاهش مواد نفاخ، حبوبات از روز قبل خیسانده شده و چند بار آبش تعویض شود.
- از روغن کمی برای سرخ کردن گوشت استفاده گردد و تنها به تفت دادن قلقلی ها بسنده شود.
- حتما کشک پاستوریزه برای استفاده در غذا استفاده شود و قبل از مصرف به مدت ۲۰ دقیقه جوشانده شود.

#### نظر متخصصین تغذیه:

- به دلیل وجود کشک منبع خوبی از کلسیم می باشد.
- این غذا منبع خوبی از نظر پروتئین، آهن و روی بوده بنابراین غذای مناسبی برای تمامی گروه های سنی به ویژه کودکان و نوجوانان و زنان باردار می باشد.
- در صورت گرفتن چربی های گوشت و استفاده کم از روغن غذای مناسبی برای افرادی است که رژیم کاهش وزن دارند و یا مبتلا به بیماری های متابولیک هستند.

با زردچوبه تفت داده و سبزی های معطر را نیز در روغن کمی سرخ کرده و به مرغ اضافه می‌کنیم، آنگاه چاشنی این غذا که آب نارنج یا آبغوره است که با آرد مخلوط کرده به همراه سایر ادویه جات به غذا اضافه می‌کنیم. در انتها تخم مرغ ها را اضافه کرده پس از پختن تخم مرغ غذا آماده سرو است. در برخی مناطق بادمجان را نیز سرخ کرده به این خورشت اضافه می‌کنند.

#### و اما چند نکته:

- بهتر است آرد مورد استفاده در پخت این غذا، از نوع سبوس دار باشد.
- توصیه می‌شود سبزی ها را با چاقوی تیز خرد کرده و در آب کم و یا به صورت بخارپز طبخ نمایید، تا ویتامین ها و املاح آن کم تر از دست رود.

#### نظر متخصصین تغذیه:

- وجود مرغ و تخم مرغ ارزش پروتئینی و سایر املاح و ویتامین های غذا را بالا برده و به دلیل وجود سبزیجات میزان فیبر غذا نیز مناسب است.
- مصرف یک عدد تخم مرغ در روز کلسترول خون را افزایش نمی‌دهد البته به شرط آنکه در طول روز از سایر منابع غذایی با کلسترول بالا مانند امحاء احشاء، گوشت قرمز استفاده نشود. لذا این غذا ارزش تغذیه ای خوبی دارد و برای تمامی گروه های سنی مناسب است.
- سیر و برگ سیر در کاهش چربی خون و تنظیم فشار خون مؤثر است.



**نام غذا: قلیه اسفناج**

**مواد لازم:**

پیاز متوسط: ۱ عدد

اسفناج خرد شده: یک کیلو  
گوشت چرخ کرده: ۲۵۰ گرم



**نام غذا: قیمه خشک با کشمش و قیسی**  
**مواد لازم:**

گوشت: ۲۵۰ گرم چرخ کرده  
لیه، قیسی: از هر کدام ۱ پیمانه  
کشمش: نصف پیمانه  
پیاز متوسط: ۴ عدد  
نمک، فلفل، زردچوبه: به مقدار لازم  
روغن: ۲ قاشق غذاخوری

**روش پخت:** پیاز را خرد و سرخ کرده و سپس لیه را که از قبل پخته ایم اضافه می کنیم. گوشت چرخ کرده را به مخلوط اضافه کرده و خوب تفت می دهیم. سپس کشمش و قیسی را به همراه نمک و فلفل و زردچوبه اضافه کرده و درب ظرف را گذاشته و برای مدتی با حرارت کم می گذاریم تا جا بیفتد. این غذا به عنوان غذای اصلی مورد استفاده قرار می گیرد.

**و اما چند نکته:**

- از حداقل روغن مخصوص سرخ کردنی برای سرخ کردن استفاده شود. البته به جای سرخ شدن مواد غذایی توصیه به تفت دادن در حرارت ملایم می شود.
- چربی های قابل رؤیت، قبل از چرخ کردن جدا گردد.
- در موقع خرید کشمش و قیسی از نوع بسته بندی شده و دارای پروانه بهداشتی خریداری شوند.
- لیه قبل از استفاده به مدت مناسبی خیس داده شود.

**نظر متخصصین تغذیه:**

- این غذا کالری و پروتئین و میزان فیبر بالایی دارد.
- گوشت تأمین کننده آهن، روی و اسید فولیک است.
- میوه های خشک و برگه ها سرشار از مواد معدنی روی و آهن هستند و مصرف آنها برای کودکان، نوجوانان و زنان در دوران بارداری می توانند مفید باشند.
- به دلیل وجود فیبر و پتاسیم موجود در کشمش،

**نام غذا: قیسی پورانه**

**مواد لازم:**

پیاز بزرگ: ۴ عدد  
گوشت گوسفندی: نیم کیلو (تکه ای بزرگ)  
قیسی: ۳۰۰ گرم

آب غوره، نعنای خشک: هر کدام به اندازه دلخواه  
فلفل، نمک: به مقدار لازم  
روغن: ۳ قاشق غذاخوری

**روش پخت:** گوشت را می ریزیم. پیاز را سرخ می کنیم. نعنا خشک را با پیاز اندکی تفت می دهیم و داخل آب گوشت در حال پختن می ریزیم. آبغوره را اضافه می کنیم. قیسی را جدا سرخ می کنیم و نصف قیسی را داخل گوشت در حال پختن می ریزیم. نصف دیگر را نیم ساعت مانده تا شعله را خاموش کنیم می ریزیم. فلفل و نمک هم اضافه می کنیم (پیاز هر چه بیشتر باشد غذا لذیذتر می شود).

**و اما چند نکته:**

- چربی های قابل رؤیت گوشت را حتماً جدا کنید.
- به جای سرخ کردن پیاز و قیسی آن را در حرارت ملایم تفت دهید.

**نظر متخصصین تغذیه:**

- به دلیل سطح بالای انرژی و مقادیر زیاد گوشت قرمز، که حاوی اسیدهای چرب فراوان است، این غذا برای افراد با سابقه بیماری های قلبی، عروقی، پرفشاری خون و چربی بالا توصیه نمی شود. ولی برای افراد کم وزن، کم خون و سالمندان ضعیف مناسب است.
- میوه های خشک و برگه ها سرشار از مواد معدنی مانند روی، منیزیوم، آهن و پتاسیم هستند و برای کودکان، نوجوانان، زنان در سنین باروری و دوران بارداری و رشد مناسب جنین می توانند مفید باشند.



قیسی این غذا برای افراد دارای پرفشاری خون و هیپرلیپیدمی مناسب است مشروط بر اینکه از گوشت قرمز و روغن کمتری استفاده شود.



### نام غذا: کاظم پلو

#### مواد لازم:

برنج: ۴ پیمانه

شوید، گشنیز: از هر کدام ۱ پیمانه خرد شده

اردک متوسط: ۱ عدد (۱ کیلوگرم)

کشمش، خرما: از هر کدام نصف پیمانه

کره: ۱۰۰ گرم

نمک: به مقدار لازم

**روش پخت:** ابتدا اردک را آب پز می‌کنیم. زمانی که اردک نیم پز شد و مقداری از آب آن کم شد، شوید و گشنیز خرد شده و برنج و مقداری نمک را اضافه کرده و به صورت کته می‌پزیم. کشمش‌ها را با مقداری کره سرخ می‌کنیم. غذا آماده سرو می‌باشد.

### و اما چند نکته:

• به جای سرخ کردن کشمش و خرما با کره، آن را با روغن مخصوص سرخ کردنی کم و حرارت ملایم تفت دهید.

### نظر متخصصین تغذیه:

• گوشت اردک مانند گوشت قرمز و گوشت مرغ، منبع خوبی از پروتئین با ارزش بیولوژیکی بالا و آهن با جذب بالا است، بنابراین برای کودکان در حال رشد، نوجوانان در سنین بلوغ و زنان باردار و شیرده تأمین کننده پروتئین با ارزش بیولوژیکی بالا و آهن مورد نیازشان می‌باشد.

• شوید یک گیاه دارویی مفید است که مصرف آن در حد متعادل برای بدن مفید می‌باشد. برخی از خواص مفید شوید عبارتند از: تقویت معده و برطرف کردن نفخ، ملین، ضد استفراغ، محرک ترشح شیر، مدر و

کاهش دهنده چربی خون است.

• گشنیز یک گیاه دارویی مفید است. برخی از خواص مفید گشنیز عبارتند از: تقویت کننده معده، مدر، برطرف کردن تب، مفید برای سرماخوردگی، ازدیاد شیر مادر، آرام‌بخش، از بین بردن بوی بدن دهان، ضد نفخ.

• کشمش و خرما سرشار از مواد معدنی می‌باشد و مصرف آن برای تمامی گروه‌های سنی مفید است.



### نام غذا: کال کباب

#### مواد لازم:

بادمجان بدون تخم: ۶-۵ عدد

مغز گردو: ۲۰۰ گرم ساییده شده

سبزی معطر (چوچاق، خالواش کوتکوتو، گشنیز): ۱۰۰ گرم

آب انار: ۱ فنجان

نمک، گلپر و فلفل: به میزان لازم

سیر: ۳ حبه

**روش پخت:** ابتدا بادمجان‌ها را با پوست بر روی اجاق گاز (با قرار دادن روی توری) کبابی کرده، سپس پوست بادمجان را کنده و کاملاً آن را له می‌کنیم، گردو ساییده شده، سیر ساییده شده را نیز اضافه کرده، سبزی‌های معطر و ترشی را در انتها به مخلوط اضافه می‌کنیم. این غذا را با کته سرو می‌کنند، بعضی‌ها هم آن را به عنوان چاشنی در کنار سایر غذاها استفاده می‌کنند. به ویژه در برخی مناطقی که این غذا بدون بادمجان تهیه می‌شود.

### و اما چند نکته:

• بهتر است جهت حفظ مواد مغذی گردو و پیشگیری از فساد اسیدهای چرب غیراشباع، آن را با پوست چوبی تهیه کرده و هنگام مصرف از پوست جدا کنیم.

• باتوجه وجود سبزیجات و سایر طعم دهنده‌ها بهتر است از نمک به مقدار بسیار کم استفاده شود.



### نظر متخصصین تغذیه:

- برخی خواص گردو عبارتند از، بهبود وضعیت چربی خون و محافظت در برابر بیماری های قلبی، افزایش قدرت ذهن و هوش، دارای آنتی اکسیدان و در نتیجه محافظت در برابر سرطان، محافظت از سیستم ایمنی و حفاظت استخوان ها.
- به دلیل وجود سبزیجات بادمجان، سیر، گردو و آب انار برای بیماران دیابتیک و فشار خونی ها مناسب است.
- مصرف بادمجان در افراد مبتلا به آلرژی و مشکلات گوارشی توصیه نمی شود.



### نام غذا: کباب ترش

### مواد لازم:

رب انار ترش: ۲-۱ قاشق

گوشت فیله گوسفندی: ۵۰۰ گرم

گردو ساییده شده: ۱۰۰ گرم

پیاز متوسط: ۱ عدد

نمک، فلفل: به مقدار لازم

**روش پخت:** ابتدا فیله را به قطعات مناسب کبابی برش می دهیم. سپس گوشت و گردو ساییده شده و رب انار ترش، پیاز رنده شده و فلفل را با هم مخلوط می کنیم و به مدت ۶-۵ ساعت با درب بسته در یخچال می گذاریم سپس فیله ها را نمک زده و به سیخ می زنیم و روی شعله ملایم می پزیم.

### و اما چند نکته:

- بهتر است چربی های قابل رؤیت گوشت گرفته شود.
- برای کباب گوشت از گوشت لخم و کم چرب در قطعات کوچکتر استفاده شود.
- این غذا گاهی بدون گردو و گاهی به جای گردو از جعفری هم در تهیه این کباب استفاده می شود.
- به دلیل وجود رب انار و فلفل می توان از نمک کمتری در این کباب استفاده کرد.

### نظر متخصصین تغذیه:

- چون این غذا با برنج مصرف می شود از انرژی بالایی برخوردار است و بخشی زیادی از انرژی روزانه افراد تأمین می شود.
- به علت پروتئین بالا و بالا بودن میزان آهن و روی در گوشت برای نوجوانان غذای مناسبی است.
- پختن با حرارت خشک، ویتامین هایی را که در برابر حرارت ناپایدار هستند، تخریب می کند.
- کباب کردن گوشت بر روی زغال باعث می شود مقداری از چربی گوشت بر روی زغال و خاکستر بریزد و وقتی چربی با این حرارت بسیار زیاد برخورد میکند ترکیبات سرطان زا (هیدروکربن های آروماتیک پلی سیکلیک تولید می شود) که با دود حمل شده و دوباره به گوشت برمی گردد. به خصوص که در ترکیب این کباب گردو نیز به کار رفته است.
- افرادی که دارای کلسترول خون بالایی هستند در مصرف این غذا احتیاط و از زیاده روی خودداری نمایند.



### نام غذا: کپور آبه

### مواد لازم:

ماهی کپور: ۱/۵ کیلوگرم

سبزی (گشنیز، جعفری، نعناع): ۲۵۰ گرم

سیر: ۳-۲ حبه خرد شده

نمک، فلفل، زردچوبه: به میزان لازم

**روش پخت:** ماهی کپور تمیز و تکه تکه شده را همراه سبزی تمیز و خرد شده، ادویه جات، سیر و میزان کافی آب در ظرف دربسته می پزیم تا کاملاً جا بیفتد. این غذا به همراه نان یا پلو و به عنوان وعده اصلی سرو می گردد.

### و اما چند نکته:

- علیرغم پایین بودن قیمت ماهی کپور نسبت به سایر انواع آن، ارزش تغذیه ای آن بسیار بالاست.
- پخته شدن ماهی همراه سبزیجات ضمن حفظ



- هنگام تهیه ماهی کیلکا از سلامت و تازگی آن اطمینان حاصل شود.
- سرخ کردن بیش از حد ماهی سبب از بین رفتن خواص و ارزش های غذایی آن می گردد. استفاده از تابه مناسب نچسب در کاهش میزان مصرف روغن و کم کردن حرارت مورد نیاز آن مؤثر است.
- از مصرف نمک بیش از حد اجتناب و حتماً از نمک یددار تصفیه شده جهت طبخ استفاده گردد.

### نظر متخصصین تغذیه:

- با وجود اینکه طول ماهی کیلکا تنها بسیار کوچک بوده و قیمت آن بسیار پایین تر از سایر انواع ماهی می باشد ولی از ارزش تغذیه ای بالایی برخوردار است. این ماهی کوچک تأمین کننده املاح مختلف نظیر کلسیم، فسفر، آهن مهمتر از همه منبع خوب پروتئین به شمار می آید.
- دریافت فیبر و آنتی اکسیدان ها به جهت استفاده از سبزی با مصرف این غذا میسر می گردد.
- وجود تخم مرغ در این غذا ارزش پروتئینی آن را افزایش داده است.
- مصرف این غذا برای کودکان و نوجوانان در حال رشد بسیار مفید بوده و برای افراد مبتلا به چاقی و اضافه وزن توصیه نمی شود.



نام غذا: کدو خورش  
خورشت کدو تنبل)  
مواد لازم:

کدو تنبل: ۳۵۰ گرم  
لوبیا کشاورزی: ۱/۵ پیمانه  
جعفری، گشنیز، نعناع، چوچاق، اسفناج: ۳۰۰ گرم  
سیر خشک یا برگ سیر تازه: ۲-۳ حبه (۱۰ نخ برگ تازه)  
ترشی انار: ۱ قاشق غذاخوری  
گردو: ۱۵۰ گرم ساییده

- خواص ماهی و ارزش های تغذیه ای آن غذای رژیمی خوب و کاملی به شمار می آید.
- برای از بین بردن بوی نامطبوع ماهی کپور می توان نیم ساعت قبل از پخت آن را در ظرف محتوی ۶-۵ قاشق سرکه و کمی پیاز گذاشت.

### نظر متخصصین تغذیه:

- مصرف کننده این غذا از دریافت اسیدهای چرب امگا ۳ که نقش به سزایی در بهبود وضعیت چربی خون دارد، بهره مند می گردد.
- بافت سبزیجات حاوی مقادیر قابل توجهی فیبر بوده؛ که در کاهش کلسترول مضر خون نقش مؤثری دارد و تأمین کننده ویتامین ها و مواد معدنی می باشد.
- این غذا به دلیل وجود منابع غذایی مفید و ارزشمندی مثل ماهی، سبزی و سیر، دوستدار قلب محسوب می گردد.



نام غذا: کتلت کیلکا  
مواد لازم:

ماهی کیلکا: نیم کیلوگرم پاک کرده  
سبزیجات (گشنیز، جعفری): ۲۵۰ گرم  
تخم مرغ: ۲ عدد  
نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم  
روغن: ۳ قاشق غذاخوری  
روش پخت: ابتدا سر و دم ماهی کیلکا را با چاقوی تیز جدا کرده و قسمت میانی آن را که شسته و تمیز کرده ایم چرخ می کنیم، سبزی و تخم مرغ و چاشنی ها را به آن اضافه کرده، مخلوط می کنیم و در تابه حاوی روغن، مشابه سایر کتلت ها سرخ می کنیم. این غذا به همراه نان یا پلو سرو می شود.

### و اما چند نکته:



نمک، زردچوبه، فلفل: به مقدار لازم

روغن: ۳ قاشق غذاخوری

**روش پخت:** ابتدا کدو را پوست کنده و خرد نموده می‌گذاریم همراه با لوبیا بیزد تاله شود، سپس سبزیجات خرد شده و ساییده، پیاز رنده شده را در روغن تفت داده، سیرا نیز در سبزی‌ها تفت داده و زردچوبه زده، مغز گردوی ساییده، رب انار و فلفل را به مواد اولیه اضافه نموده و ۱۵-۱۰ دقیقه صبر تا با حرارت ملایم بیزد در آخر نمک اضافه می‌شود. این غذا با برنج صرف می‌شود. البته این غذا در مناطق مختلف به اشکال متفاوت و با ترکیب مختلف تهیه می‌شود.

### و اما چند نکته:

- روغن مصرفی مایع مخصوص سرخ کردنی باشد.
- بهتر است از گردوی تازه یا تازه از پوست خارج شده استفاده شود.
- لوبیا تازه یا خشک با پوست استفاده شود، لوبیا خشک قبلا خیس داده شود.

### نظر متخصصین تغذیه:

- به دلیل داشتن کدو و گردو از ارزش غذایی بالایی در تأمین ریز مغذی‌ها و آنتی اکسیدان برخوردار است و دارای اسید چرب امگا ۳ و پیش ساز ویتامین A است.
- این غذا دارای فیبر است و برای درمان یبوست مناسب است.
- بیماران قلبی و دیابتی می‌توانند استفاده نمایند مشروط بر اینکه حجم مصرف این خورش و نیز میزان و نوع استفاده روغن آن را در نظر داشته باشند.



**نام غذا: کدو کشته**  
**مواد لازم:**

آرد برنج: ۲/۵ پیمانه

شکر: ۲ پیمانه

تخم مرغ: ۲ عدد

زردچوبه، دارچین: به مقدار لازم

روغن: ۴ قاشق غذاخوری

کدو حلوائی متوسط: ۱ عدد

**روش پخت:** کدو را از قبل می‌پزیم. در یک ظرف آرد و شکر را مخلوط نموده، زردچوبه و دارچین را اضافه نموده و کدو پخته را کم کم به مواد اضافه کرده، تا ارد را به خود بگیرد و به صورت یک خمیر نرم در بیاید و در انتها تخم مرغ‌ها را اضافه نموده و مواد را با هم مخلوط می‌نماییم. تابه را روی حرارت قرار داده، مقداری روغن اضافه می‌نماییم و از مواد به اندازه یک خمیر برمی‌داریم و سرخ می‌کنیم. بعد از اینکه یک طرف سرخ شد طرف بعد را سرخ می‌نماییم. این غذا به تنهایی مصرف شده و بیشتر با عنوان میان وعده استفاده می‌گردد.

### و اما چند نکته:

- از روغن به میزان کمتر استفاده و از روغن مایع مخصوص سرخ کردنی استفاده کنید. استفاده از ظروف نچسب می‌تواند به کاهش مصرف روغن کمک کند.
- با توجه به وجود کدو که معمولا شیرین است از شکر به میزان کمتر استفاده شود.

### نظر متخصصین تغذیه:

- این غذا به دلیل داشتن روغن، شکر و آرد از کالری بالایی برخوردار است و برای افراد دچار اضافه وزن مناسب نیست لیکن با توجه به داشتن کدو و تخم مرغ غذای مناسبی جهت میان وعده کودکان است.
- این غذا به دلیل داشتن کدو از منابع غنی از بتا کاروتن (پیش ساز ویتامین A) و فیبر بوده و خاصیت آنتی اکسیدانی دارد.
- وجود تخم مرغ ارزش پروتئینی و ویتامین A آن را افزوده است.
- کالری این غذا بخشی از نیاز روزانه را تأمین می‌کند.





### نام غذا: کوفته رب انار

#### مواد لازم:

گوشت: نیم کیلو چرخ کرده

رب انار: ۴ قاشق غذاخوری

شوید خشک: ۳ قاشق غذاخوری

روغن زیتون: نصف لیوان

پیاز بزرگ: ۲ عدد

نمک، فلفل و زردچوبه: به مقدار لازم

**روش پخت:** پیاز را رنده ریز کرده گوشت و ادویه و شوید را به آن اضافه کرده ورز می دهیم تا حالت چسبندگی بگیرد سپس گلوله هایی را آماده کرده در کف دست فرم می دهیم در ماهی تابه روغن زیتون ریخته با حرارت ملایم می گذاریم بپزد سپس رب انار را در مقداری آب گرم حل کرده به مواد بالا اضافه می کنیم می گذاریم کاملاً جاییافتد این غذا با برنج قابل خوردن است.

#### و اما چند نکته:

- از گوشت کم چربی استفاده کرده و چربی های قابل رؤیت آن قبل از چرخ کردن گرفته شود.
- گوشت با حرارت کم تفت داده شود به ویژه اینکه در روغن زیتون می پزد.

#### نظر متخصصین تغذیه:

- این غذا بخش قابل توجهی از پروتئین مورد نیاز یک فرد بالغ را تأمین می کند و نیاز به آهن و روی روزانه را نیز تا حدی مرتفع می کند.
- از روغن زیتون به عنوان روغن مایع با اسیدهای چرب غیراشباع استفاده می گردد بنابراین نقش مهمی در پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی دارد.
- از رب انار در سرو غذا استفاده می گردد که این میوه غنی از آنتی اکسیدان بوده مانع از اکسید شدن کلسترول مضر می شود و در پیشگیری از تصلب شرایین مفید است. مقدار آنتی اکسیدان موجود در

انار ۳ برابر چای سبز است.

• کالری بخش مناسبی از نیاز روزانه را تأمین می کند.



### نام غذا: کوکوی بادکوبه ای

#### مواد لازم:

سینه مرغ: کامل ۶۰۰ گرم

تخم مرغ: ۸ عدد

پیاز متوسط: ۳ عدد

رب گوجه فرنگی: ۱ قاشق غذاخوری

زعفران: نصف قاشق مرباخوری آب کرده

نمک و فلفل: به مقدار لازم

روغن: ۴ قاشق غذاخوری

**روش پخت:** سینه مرغ را به همراه یک پیاز و ۱ قاشق آلبیمو پخته، سپس آن را ریش ریش کرده و با پیاز سرخ کرده، نمک و فلفل و رب گوجه فرنگی و تخم مرغ مخلوط کرده و در ماهی تابه ریخته مشابه سایر کوکوها سرخ می کنیم. این کوکو به دلیل تخم مرغ زیاد ارتفاع بلندی دارد.

#### و اما چند نکته:

- از آنجا که این غذا روغن زیادی به خود جذب می کند بهتر است در ظروف نچسب مرغوب تهیه شود تا روغن کمتری و البته از نوع سرخ کردنی در تهیه غذا استفاده شود.
- از نمک یددار تصفیه شده استفاده گردد.

#### نظر متخصصین تغذیه:

- به دلیل داشتن پروتئین های حیوانی و سایر مواد مغذی برای کودکان در حال رشد، نوجوانان در سنین بلوغ و مادران باردار و شیرده غذای مناسبی بوده و پروتئین آن با ارزش بیولوژیکی بالا می باشد.
- مرغ و تخم مرغ سرشار از آهن و در پیشگیری از



دم کرده های گیاهی یک ساعت قبل از غذا و دو ساعت بعد از غذا خودداری گردد.

• با مصرف این غذا تا حد مناسبی کالری و پروتئین مورد نیاز تأمین می گردد.



**نام غذا: کوکوی گردو**  
**(ووزه کوکو)**  
**مواد لازم:**

گردو: ۳۰۰ گرم آسیاب شده

پیاز متوسط: ۱ عدد

تخم مرغ: ۶-۵ عدد

فلفل، نمک، زردچوبه: به مقدار لازم

روغن: ۴ قاشق غذاخوری

سبزی (تره، گشنیز، جعفری، شوید، برگ سیر): ۵/۰ کیلو

**روش پخت:** گردو را مولینکس کرده و با پیاز رنده شده و

سبزی خرد شده و تخم مرغ ها به هم زده، فلفل، نمک

و زردچوبه اضافه کرده کاملاً مخلوط می کنیم بعد تابه را

روی اجاق گذاشته، روغن ریخته و دو طرف مواد را مانند

سایر کوکوها سرخ می کنیم.

### و اما چند نکته:

• بهتر است گردوها همراه با پوست خریداری شوند و از

خرید گردوهای فله ای از بازار خودداری گردد.

• نگهداری از گردو در جای خشک و خنک به جهت

پیشگیری از فساد روغن های غیراشباع موجود در آن

ضرورت دارد.

• پیاز را در زمان تهیه کوکو خرد کرده و رنده کنید. از خرد

کردن و گذاشتن پیاز در مدت طولانی در آشپزخانه

خودداری نمایید.

• با روغن مخصوص سرخ کردن و در حداقل مقدار سرخ

شود، روغن بیش از یکبار استفاده نشود.

• استفاده از سبزی تازه که بخوبی شسته شده باشد،

موجب افزایش ارزش تغذیه ای و بهبود طعم غذایی گردد.

کم خونی فقر آهن مؤثر است.

• کالری غذا بسیار بالا بوده و برای افراد دچار اضافه وزن

و انواع بیماری ها متابولیک مناسب نمی باشد.

در صورت مصرف توسط افراد مبتلا به بیماری چربی

خون بالا بهتر است تنها از سفیده تخم مرغ در تهیه غذا

استفاده شود. البته میزان مصرف نیز کنترل شود.



**نام غذا: کوکوی عدس**  
**مواد لازم:**

عدس: ۲ پیمانه

سبزی معطر (گشنیز، جعفری، نعناع و ریحان): ۲۰۰ گرم

تخم مرغ: ۴ عدد

نمک، فلفل، زردچوبه، زیره: به مقدار لازم

پیاز متوسط: ۱ عدد

روغن: ۴ قاشق غذاخوری

**روش پخت:** ابتدا عدس را یک روز در آب خیس کرده

سپس عدس را داخل آبکش ریخته تا خشک شود عدس را

مولینکس کرده با سبزیجات معطر خرد شده مخلوط کرده

پیاز را رنده کرده همراه نمک، فلفل، زردچوبه و زیره و تخم

مرغ به مواد فوق اضافه می کنیم پس از هم زدن در روغن

سرخ می کنیم این غذا با نان و سالاد فصل سرو می گردد.

### و اما چند نکته:

• حتماً از روغن مخصوص سرخ کردنی در حداقل

مقدار استفاده گردد. استفاده از تابه نچسب مرغوب

در کاهش مصرف روغن مؤثر است.

### نظر متخصصین تغذیه:

• از تخم مرغ به عنوان منبع پروتئین کامل، ویتامین A،

آهن و روی نام برده می شود لذا این غذا تأمین کننده

مناسبی برای این مواد مغذی است.

• عدس به عنوان حبوبات حاوی آهن گیاهی است،

بنابراین جهت جذب بهتر آهن از مصرف چای و



### نظر متخصصین تغذیه:

- جذب زیاد روغن توسط این غذا، سبب افزایش کالری آن می شود در نتیجه افراد دارای اضافه وزن احتیاط کنند البته می توان به جای روش سرخ کردن از پخت در فر استفاده کرد که روش مطلوب تری است.
- با توجه به کالری بالای این غذا، به دلیل وجود روغن، گردو و تخم مرغ استفاده شده در آن برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی مناسب نیست ولی برای گروه های سنی در حال رشد و افراد کم وزن غذای مناسبی محسوب می شود.
- به دلیل داشتن تخم مرغ و گردو این غذا غنی از پروتئین آهن، روی، ویتامین A و فیبر می باشد و بخش زیادی از انرژی، پروتئین، آهن و روی مورد نیاز کودکان و نوجوانان را تأمین می کند.
- به دلیل نقش غالب گردو در این غذا، سهم عمده ای از اسید چرب امگا ۳ مورد نیاز بدن فراهم می شود. امگا ۳ نوعی اسید چرب است که باعث کارکرد بهتر مغز می شود و نیز کلسترول خون را کاهش می دهد.



### نام غذا: کوکو گزنه

#### مواد لازم:

- گزنه (نوعی سبزی وحشی محلی): یک کیلو  
تخم مرغ: ۴ عدد  
آرد گندم: دو قاشق غذاخوری  
روغن محلی: سه قاشق غذاخوری  
نمک، فلفل، زردچوبه: به مقدار لازم
- روش پخت:** پس از پاکسازی و شستشو گزنه آن را بطور کامل خرد نموده و ۴ عدد تخم مرغ و ۲ قاشق غذاخوری آرد، نمک، فلفل و زردچوبه را اضافه نموده، خوب هم می زنیم. پس از آن مقداری روغن در تابه ریخته، پس از داغ شدن روغن مواد را به اندازه دلخواه درآورده و در داخل تابه سرخ می نماییم.

### و اما چند نکته:

- از روغن به میزان کم استفاده نموده، به جای روغن محلی از روغن مایع مخصوص سرخ کردنی استفاده گردد.

### نظر متخصصین تغذیه:

- گزنه گیاه بومی منطقه بوده و برگ های گیاه خاصیت درمانی دارد. این گیاه تا حدودی در پایین آوردن قند خون مؤثر می باشد.
- گزنه تأمین کننده فیبرهای گیاهی بوده و در پیشگیری از یبوست و سرطان های روده بزرگ مفید است.
- این غذا در عین کم هزینه بودن به علت وجود تخم مرغ پروتئین مورد نیاز بدن را فراهم کرده و در نتیجه برای تمامی گروه های سنی می تواند بسیار مفید و مقرون به صرفه باشد.
- آرد گندم دارای ویتامین های گروه B است. به همین جهت برای عملکرد سیستم اعصاب بسیار مفید است.



### نام غذا: کولی قرابیج

#### مواد لازم:

کولی: ۶-۵ عدد

مغز گردو: ۱۵۰ گرم

رب انار: ۲ قاشق غذاخوری

- سبزی معطر (نعناع، خالواس، چوچاق، گشنیز، جعفری، تره): ۲۰۰ گرم  
نمک، فلفل و دارچین: به مقدار لازم  
روغن: ۳ قاشق غذاخوری

کولی ماهی کوچکی است با فلس ریز نقره ای. انواع اصلی آن عبارتند از: کاس کولی. سیاه کولی که فلس سربی تیره رنگ دارد. شاه کولی رنگ نقره ای و تنه پهن دارد معمولاً به صورت سرخ کرده یا کباب مصرف می کنند.

**روش پخت:** ابتدا مغز گردو را ساییده با چند لیوان آب و رب انار به طور ملایم جوش میدهم تا روغن بیاندازد



- تمام گونه‌های خوراکی ماهی، از نظر نوع و میزان ترکیبات موجود در بافت هایشان، دارای شاخصه‌های مناسب برای معرفی به عنوان غذای سلامت بخش هستند. از نظر اسیدهای چرب غیراشباع و به خصوص امگا ۳، بسیار غنی است.
- برای بهره‌مندی از خواص انواع ماهی‌ها توصیه می‌شود حداقل ۲ بار در هفته از ماهی استفاده کنید.



### نام غذا: کوبی تره

#### مواد لازم:

مغز گردو: ۲۵۰ گرم

- کدو حلوائی کوچک: ۱ عدد
- رب انار: ۲-۱ قاشق غذاخوری
- سبزیجات معطر: ۲۵۰ گرم خرد شده
- پیاز کوچک: ۱ عدد
- نمک، فلفل و زردچوبه: به مقدار لازم
- **روش پخت:** مغز گردوی آسیاب شده را با رب انار و پیاز رنده شده و مقدار کافی آب پخته تا قوام بیاید سپس کدوی پخته و له شده را به ترکیب فوق اضافه می‌کنیم و در انتها سبزیهای محلی معطر (چوچاق و نعناع) و نمک را می‌ریزیم، درب ظرف را بسته و می‌گذاریم جا بیفتد. مصرف این غذا معمولا همراه برنج و به عنوان وعده اصلی رایج است. در برخی مناطق کدو را با شکر پخته و نمک نمی‌ریزند.

### و اما چند نکته:

- از گردوی تازه از پوست خارج شده استفاده گردد.
- چنانچه کدو سالم، رسیده و بدون لک باشد به مدت طولانی، در دمای معمولی قابل نگهداری است.
- رب انار از انواع بهداشتی و دارای بسته بندی مناسب استفاده شود که فاقد آثار کپک زدگی باشند.
- دقت در شست و شوی سبزی‌های مورد استفاده جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های انگلی ضروری

(به اصطلاح محلی مات شود) بعد سبزی‌های محلی را با ساطور خرد کرده در روغن سرخ می‌کنیم همراه کولی سرخ شده در انتهای پخت به مغز گردوی پخته شده اضافه می‌کنیم تا آهسته بجوشد با افزودن نمک، فلفل و دارچین غذا آماده مصرف است. این غذا با برنج مصرف می‌شود. در برخی مناطق به این غذا شکر نیز اضافه می‌شود و در برخی مناطق از گردو استفاده نمی‌کنند و از آب نارنج نیز به جای رب انار استفاده می‌شود.

### و اما چند نکته:

- می‌توانیم مایه آماده شبه فسنجان را هنگام کشیدن در دیس روی ماهی یا کولیسرخ شده بریزیم.
- به جای سرخ کردن کولی یا ماهی از روش بخارپز استفاده شود.
- بهتر است به جای سرخ کردن سبزی آن را در حرارت ملایم تفت داده به ترکیب افزوده گردد.
- در هنگام خرید ماهی وکولی از تازه بودن آنها اطمینان یابید، ماهی وکولی تازه دارای آبششه‌ای قرمز شفاف، فلس‌های بدنش، سفت و گوشت بدنش پس از برداشتن فشار انگشت به حالت اول بر می‌گردد.

### نظر متخصصین تغذیه:

- این غذا به دلیل وجود ماهی و گردو سرشار از اسیدهای چرب غیراشباع، املاح معدنی، پروتئین، انرژی و برخی از انواع ویتامین‌ها می‌باشد.
- ماهی، با داشتن پروتئین با چربی‌های سهل‌الهضم و غنی از ویتامین محلول در چربی و انواع مواد معدنی یکی از با اهمیت‌ترین فرآورده‌های غذایی حیوانی است. از نظر تغذیه‌ای، پروتئین‌های ماهی دارای درجه هضم بالایی هستند و کیفیت آنها با توجه به اسیدهای آمینه ضروری برابر با گوشت قرمز می‌باشد؛ در نتیجه مهم‌ترین نقش ماهی در تغذیه ساکنان کشورهای ماهی خیز، برطرف کردن نیازهای پروتئینی آنها است.



است.

- چون گوشت در ترکیب آن وجود ندارد نسبتاً ارزان است و برای فصل زمستان مناسب می باشد.

### نظر متخصصین تغذیه:

- گردو به دلیل داشتن امگا ۳ و اسیدهای چرب غیراشباع آن را به غذایی مفید برای سیستم قلب و عروق تبدیل نموده است.
- چون در تهیه این غذا از روغن جهت سرخ کردن استفاده نشده است و به دلیل داشتن گردو برای افراد مبتلا به چربی بالا مفید می باشد.
- کدو حلوائی سرشار از ویتامین A می باشد و در بینایی، رشد و نمو بدن و سیستم ایمنی بدن مفید است.
- این غذا تأمین کننده کالری و مقدار مناسبی از همه مواد مغذی است.

خورده می شود.

### و اما چند نکته:

- چربی های قابل رؤیت گوشت یا مرغ و پوست آن قبل از پخت گرفته شود.

### نظر متخصصین تغذیه:

- این خورشت با ارزش غذایی کامل، از نظر پروتئینی غنی و مزیت آن پختنی بودن آن است.
- پس از حذف چربی های مضر گوشت، این غذا به دلیل دارا بودن اسید چرب امگا ۳ در گردو و وجود سبزیجات و میوجات، در صورت محدودیت در میزان مصرف می تواند برای بیماران قلبی و چربی خون بالا استفاده شود.



نام غذا: لگد دموج  
(خورشت کدو)  
مواد لازم:

کدو سبز خورشتی: ۸-۶ عدد  
لوبیا چشم بلبلی: ۲ پیمانه  
مغز گردو: ۲۵۰ گرم  
رب انار: ۱ قاشق غذاخوری  
رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری  
سبزی های معطر (نعناع، گشنیز): ۲۰۰ گرم  
نمک، فلفل: به میزان لازم

**روش پخت:** ابتدا لوبیا را با مقدار مناسب آب می پزیم، سپس کدو خورشتی و پیاز را به صورت نگینی درشت در آورده داخل آن می ریزیم تا پخته شود سپس گردو را همراه با سبزی معطر به غذا اضافه می کنیم. بعد از به جوش آمدن غذا حرارت را کم کرده تا خورشت جا بیفتد. در انتها رب گوجه و نمک و فلفل به اندازه لازم به غذا اضافه می کنیم. چاشنی این غذا رب انار است.



نام غذا: گمج کباب  
مواد لازم:

گردو: ۲۰۰ گرم

مرغ یا گوشت قرمز یا جگر سفید گوسفند: ۵۰۰ گرم  
سبزی معطر (جعفری، وارمبو و چوچاق): ۲۵۰ گرم  
پیاز بزرگ: ۱ عدد  
دانه انار ترش: ۱ لیوان  
نمک، فلفل، زردچوبه، گلپر: به مقدار لازم

**روش پخت:** ابتدا مرغ یا گوشت یا جگر سفید را به قطعات ریز خرد کرده، همراه با سبزیجات معطر ساییده شده، پیاز رنده شده و دانه انار ساییده شده (آب انار) در ظرفی به نام گمج ریخته تا به گوشت طعم بدهد و با مقداری آب روی شعله ملایم می پزیم وقتی که گوشت نیم پز شد بعد گردو ساییده شده را به آن اضافه می کنیم و می گذاریم به اندازه کافی بپزد و غلیظ شود در انتها به مقدار لازم گلپر و سایر ادویه جات به آن اضافه می کنیم این خورشت آبدار نبوده و غلیظ است و همراه با برنج



• میزان شکر بسته به ذایقه افراد متفاوت است).

### و اما چند نکته:

- شیر را از نوع کم چرب انتخاب کنید.
- غذایی مقوی و مغذی جهت صبحانه محسوب می شود.

### نظر متخصصین تغذیه:

- آب پنیر یک ترکیب بسیار مهم و مفید در مواد غذایی است که حاوی پروتئین های بسیار خوب و با کیفیت عالی می باشد. حاوی انواع ویتامین های گروه B می باشد و همچنین به عنوان یک ترکیب ضد سرطان شناخته شده است.
- این غذا غنی از کلسیم می باشد.



**نام غذا: ماهی فویج (شکم پر ماهی)**  
**مواد لازم:**

ماهی سفید متوسط: ۱ عدد  
سبزی (جعفری، گشنیز، چوچاق): ۱ قاشق غذاخوری  
سیر رنده شده: ۲ حبه  
مغز گردو: ۱۵۰ گرم  
رب انار: ۱ قاشق غذا خوری  
نمک، فلفل و گلپر: به مقدار لازم  
فویج به معنی پختن بدون آب است  
**روش پخت:** یک عدد ماهی را خوب شسته، محتویات شکم آن را خالی و تمیز می کنیم سپس مغز گردو، سبزیجات خرد شده، سیر ساییده شده را بارب انار، نمک، فلفل و گلپر مخلوط کرده همراه با اشپل ماهی (تخم ماهی را که قبلاً از شکم ماهی خارج کرده ایم کاملاً شسته پوست نازک آن را جدا و با چنگال می زنیم تا دان دان شود) به صورت مخلوط غلیظ و یکنواختی درمی آوریم، داخل شکم ماهی ریخته و شکم ماهی را می دوزیم بعد آن را در داخل ماهی تابه یا گمچ) که مقدار

### و اما چند نکته:

- ۶ تا ۸ ساعت قبل از پخت لوبیا چشم بلبلی خیسانده و آب آن دور ریخته شود تا از ایجاد نفخ پس از صرف غذا جلوگیری شود.

### نظر متخصصین تغذیه:

- مواد مغذی موجود در کدو سبز از اکسیداسیون کلسترول در دیواره رگ های خونی جلوگیری کرده به پیشگیری از گرفتگی عروق و بیماری های قلبی در افراد دیابتی کمک می کند و خواص ضدسرطانی دارد.
- این غذا به دلیل وجود لوبیا چشم بلبلی منبع غنی از آهن گیاهی و اسید فولیک است و مصرف منابع حاوی ویتامین C مثل سالاد یا سبزی خوردن در کنار آن به افزایش کارایی جذب آهن موجود در غذا کمک خواهد کرد و در پیشگیری از کم خونی می تواند مؤثر باشد.
- حبوبات و سبزیجات موجود در این غذا از منابع خوب تأمین کننده فیبرهای گیاهی بوده و در پیشگیری از یبوست و سرطان های روده بزرگ بسیار مفید است.



**نام غذا: لور**  
**مواد لازم:**

شیر گوسفند: ۴ لیتر

مایه پنیر: نصف قاشق چایخوری

ماست: یک لیتر

شکر: به مقدار لازم

**روش پخت:** ۳ لیتر از شیر را به اندازه ۳۵ درجه حرارت داده تا جایی که اصلاً جوش نخورد. مایه پنیر را به آن اضافه کرده پس از ۱۰ دقیقه پنیر آن را از شیر جدا کرده آب باقیمانده (آب پنیر) را روی حرارت ملایم گذاشته یک لیتر شیر دیگر را به آن اضافه می نمایم در انتها یک لیتر ماست یا دوغ به آن می افزاییم و هم می زنیم. یک تکه دلمه مانند به روی آن می آید آن را جمع کرده درون ظرفی می ریزیم و سپس به آن مقداری شکر می افزاییم



- سنی بالای یکسال می باشد.
- در تهیه این غذا از ماهی استفاده شده با وجود اینکه ماهی از دسته مواد غذایی حیوانی بوده اما نوع چربی موجود در آنها مشابه مواد گیاهی است. اسیدهای چرب ضروری موجود در ماهی موجب جلوگیری از لخته شدن و چسبیدن پلاکت های خونی به سطح داخلی عروق می گردند.
- به علت چربی مناسب موجود در گردو نقش موثری در کاهش امراض قلبی خواهد داشت. با مصرف گردو کلسترول خوب خون یا (HDL) افزایش می یابد. برای تهیه غذا بهتر است از گردوی تازه استفاده شود.
- روش تهیه این غذا و نیز نوع ترکیبات آن باعث شده که گزینه مناسبی برای بیماران دیابتی و قلبی باشد.
- ماهی منبع خوبی از اسید های چرب امگا ۳ است. کلسترول ناشی از ماهی و فرآورده های دریایی در مقایسه با گوشت قرمز بسیار ناچیز است و توصیه می شود حداقل هفته ای ۲ نوبت استفاده شود.
- اشپل ماهی ماده غذایی با ارزشی می باشد که سرشار از انواع ویتامین ها و املاح می باشد و چون آلوده به فلزات سنگین مثل جیوه نمی باشد لذا براحتی می توان آن را استفاده کرد.



**نام غذا: ماهی مالاتا**  
(تنوری)  
مواد لازم:

- ماهی سفید متوسط: ۱ عدد
- گردوی ساییده شده: ۸ قاشق غذاخوری
- آب انار ترش: ۱ لیوان
- گلپر، دارچین، نمک، فلفل: به مقدار لازم
- سیر: ۴-۳ حبه ساییده
- **روش پخت:** ماهی را از پشت بازمی کنیم سپس کبابی نموده استخوان وسط و پوست آن را درمی آوریم. گردوی ساییده شده را با آب انار یا رب انار، آب جوشیده و گلپر، دارچین،

کمی روغن دارد قرارداده باشعله ملایم می گذاریم تا پخته شود البته درب ظرف بایستی کاملاً بسته باشد. البته امروزه از فر برای پخت این غذا استفاده می شود بدین صورت که غذا را در داخل فر گذاشته و ۱ تا ۲ ساعت زمان می دهیم تا غذا آماده شود. پس از آماده شدن با برنج مصرف می گردد.

نحوه تهیه، ترکیبات این غذا (نوع سبزی، نوع ترشی، استفاده از سایر مواد مثل زرشک و...) و روش پخت ممکن است در مناطق مختلف استان متفاوت باشد. گاهی نیز به جای ماهی از مرغ برای تهیه این غذا استفاده می شود و به آن لونگی مرغ و یا مرغ ترش گفته می شود.

### و اما چند نکته:

- چون اکثر آلودگی ها و فلزات سنگین در پوست ماهی سفید وجود دارد توصیه می شود فلس ماهی را کنده و پس از پختن پوست ماهی را جدا نمایید.
- می توان به جای ماهی سفید از ماهی های چرب نظیر ماهی قزل آلا و سالمون و کپور که منبع خوبی از منابع امگا ۳ می باشد استفاده نمود.
- بهتر است ماهی به صورت تازه استفاده شود البته در صورت استفاده از ماهی منجمد، برای خروج ماهی از حالت انجماد هیچوقت از آب داغ استفاده نکنید.
- ماهی ای را خریداری کنید که دارای پوستی براق، مرطوب و چشمانی روشن و شفاف و کمی برجسته باشد. چشم های فرورفته و پوششی کدر نشانه ماهی فاسد است.
- به دلیل وجود سبزیجات معطر و طعم دهنده و ترشیجات از نمک کمتری در تهیه غذا استفاده شود و حتماً از نوع تصفیه شده پدیدار باشد.

### نظر متخصصین تغذیه:

- این غذا بسیار خوش طعم بوده و به دلیل وجود ماهی و گردو منبع مناسبی جهت تامین آهن، پروتئین و املاح معدنی بوده و قابل استفاده برای کلیه رده های



### مواد لازم:

عدس: ۲-۱ پیمانه  
 لوبیا چیتی: ۱ پیمانه  
 گوشت یا مرغ: ۲۰۰ گرم  
 پیاز متوسط: ۱ عدد

نمک، فلفل، رب گوجه، آب لیمو: به مقدار لازم

**روش پخت:** عدس و لوبیای خیس شده را با گوشت و پیاز می‌گذاریم بپزد سپس رب را با کمی روغن و نمک و فلفل و زردچوبه تفت داده و به آن اضافه می‌کنیم.

### و اما چند نکته:

- به منظور کاهش مواد نفاخ در عدس و لوبیا چیتی از قبل خیسانده شده و چند بار آبش تعویض شود.
- چربی‌های قابل رؤیت گوشت کاملاً جدا شده و یا پوست مرغ را کاملاً جدا کنید.

### نظر متخصصین تغذیه:

- منبع خوبی از انرژی و پروتئین بوده و غذای مناسبی برای کودکان و نوجوانان و زنان باردار می‌باشد.
- به دلیل وجود حبوبات غذای مناسبی برای بیماران قلبی عروقی به ویژه بیماران دیابتیک می‌باشد.
- چون این غذا یک غذای پختنی است و ترکیب اصلی آن حبوبات است بنابراین غذای مناسبی برای بیماران قلبی عروقی و دیابتیک می‌باشد.
- این غذا منبع خوبی از ویتامین B، اسید فولیک، آهن و روی می‌باشد.



**نام غذا: مرغ ترش**

**مواد لازم:**

سبزیجات (جعفری، تره، گشنیز، شوید، برگ چغندر، نعناع، اسفناج): ۱ کیلو  
 تخم مرغ، پیاز متوسط: هر کدام ۳ عدد

نمک و فلفل به صورت سس درآورده و روی ماهی پخته شده می‌ریزیم و در یخچال به مدت یک ساعت می‌گذاریم تا ماهی مزه دار شود. در برخی مناطق سبزی معطر (نعناع، چوچاق، گشنیز) نیز به ترکیب سس آن اضافه می‌کنند. این غذا همراه برنج در وعده ناهار مصرف می‌شود.

### و اما چند نکته:

- از نمک کمتری در تهیه ماهی استفاده شود.
- کباب کردن روش زیاد ایمنی در پخت مواد پروتئینی نمی‌باشد بهتر است از روش بخار پز استفاده شود.
- می‌توان به جای ماهی سفید از ماهی‌های چرب نظیر سالمون، کپور و قزل آلا و... استفاده شود.

### نظر متخصصین تغذیه:

- این غذا دارای گردو و ماهی به صورت پخته است و غذای مناسبی از نظر تأمین پروتئین، آهن، روی و اسید چرب امگا ۳ بوده بنابراین هم برای کودکان، نوجوانان، زنان باردار و شیرده و سالمندان و هم برای بیماران قلبی عروقی، دیابتیک و مبتلایان به چربی خون مناسب می‌باشد.
- چون در تهیه این غذا پوست آن کاملاً جدا و دور انداخته می‌شود و چون اکثر آلودگی‌ها و فلزات سنگین در پوست ماهی وجود دارد لذا ایمنی غذا از این جهت افزایش می‌یابد.
- مزیت دیگر این غذا اینکه ماهی آن کاملاً پخته است و در هیچیک از مراحل تهیه غذا روغن به آن اضافه نمی‌شود لذا به عنوان یک غذای دوستدار قلب و سلامتی می‌تواند مطرح باشد البته تعادل در مصرف و جلوگیری از افراط در مصرف، توصیه‌ای فراموش نشدنی برای حفظ سلامت می‌باشد.



**نام غذا: مرجو (عدس)**

**خورش**





سنی در حال رشد وزنان باردار و شیرده می‌سازد.

### نام غذا: میرزا قاسمی

#### مواد لازم:

بادمجان: ۱ کیلو



سیر: ۴-۵ حبه

تخم مرغ: ۲ عدد

گوجه فرنگی بزرگ: ۲ عدد

نمک، فلفل، زردچوبه: به مقدار لازم

روغن: ۳ قاشق غذاخوری

**روش پخت:** بادمجان را با پوست کباب کرده پس از گرفتن پوست آن با گوشت کوب له می‌کنیم سپس سیر کوبیده را در ماهیتابه با شعله ملایم همراه فلفل و زردچوبه سرخ می‌کنیم در حال سرخ کردن به آن تخم مرغ اضافه می‌کنیم. سیر سرخ شده همراه تخم مرغ را برداشته و در داخل همان ماهیتابه بادمجان له شده را با شعله ملایم سرخ می‌کنیم و به آن گوجه‌ها را که پوست گرفته و رنده کرده‌ایم افزوده مرتب هم می‌زنیم تا ته نگیرد و در انتها مخلوط سیر سرخ شده و تخم مرغ را همراه نمک به آن اضافه نموده، فرصت می‌دهیم غذا آماده شود. برخی در ترکیب غذا از گوجه فرنگی استفاده نمی‌کنند و بعضی نیز تخم مرغ را جدا از سیر به غذا اضافه می‌کنند.

#### و اما چند نکته:

- بهتر است بادمجان و گوجه فرنگی‌های کاملاً رسیده جهت طبخ انتخاب شوند. بادمجان‌های دارای تخم در قسمت وسط جهت پخت مناسب نیست.
- استفاده از فر برای کبابی کردن بادمجان، به پخت مناسب‌تر و بهتر آن کمک می‌کند.
- روغن مخصوص سرخ کردنی در حداقل مقدار استفاده گردد.
- در صورتی که افراد خانواده محدودیت پزشکی در

مرغ: نصف ۱ عدد

لپه: ۱ پیمانه

ترشی (آبغوره و آب نارنج): ۱ استکان

نمک، فلفل و زردچوبه: به مقدار لازم

روغن: به مقدار لازم

**روش پخت:** ابتدا مرغ و لپه را که قبلاً خیس کرده و شسته‌ایم پخته. سبزیجات و پیاز را خرد کرده سرخ می‌کنیم و به آن تخم مرغ اضافه می‌کنیم. پس از سفت شدن تخم مرغ مواد حاصل را به مرغ پخته شده اضافه نموده با شعله ملایم حرارت می‌دهیم با افزودن آب نارنج و ادویه جات غذا آماده است و در وعده نهار با برنج مصرف می‌شود.

#### و اما چند نکته:

- به منظور کاهش چربی غذا توصیه می‌شود قبل از پخت پوست و چربی‌های اضافه مرغ را جدا نموده و استفاده نشود.

#### نظر متخصصین تغذیه:

- در گوشت مرغ مقادیر قابل توجهی مواد مغذی با ارزش مخصوصاً بعضی از ویتامین‌های گروه B و عنصر روی و آهن وجود دارد که به سیستم حفاظتی بدن کمک می‌کنند.
- افرادی که دارای کلسترول خون بالا هستند چنانچه از میزان تخم مرغ و روغن کمتری استفاده کنند. براحتی می‌توانند این غذا را مصرف نمایند.
- این غذا با برنج مصرف می‌شود بنابراین بخش زیادی از انرژی مورد نیاز روزانه تأمین می‌گردد.
- سبزیجات بکاررفته در این غذا تأمین‌کننده بخشی از فیبر و املاح مورد نیاز بدن می‌باشد.
- جعفری سرشار از ویتامین‌های گوناگون از قبیل ویتامین A، C، E و B می‌باشد.
- استفاده از حبوبات همراه مرغ سبب بالا بودن ارزش پروتئینی غذا شده و آن را مناسب برای کلیه گروه‌های



بعد از اینکه قارچ هم سرخ شد یک عدد تخم مرغ اضافه می‌کنیم. زردچوبه، دارچین و نمک را نیز به مقدار لازم اضافه می‌کنیم. این غذا بیشتر با برنج استفاده می‌باشد.

خصوص مصرف تخم مرغ نداشته باشند، توصیه می‌گردد جهت افزایش پروتئین از تخم مرغ بیشتری استفاده شود.

### نظر متخصصین تغذیه:

• در صورت مصرف بالای روغن در این غذا در افراد میانسال و افراد دارای اضافه وزن با احتیاط مصرف شود. لیکن در صورت استفاده از حداقل روغن در طبخ، کالری این غذا برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی مناسب خواهد بود.

• بادمجان علاوه برداشتن فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی گوناگون، دارای مواد آنتی‌اکسیدانی است. تاثیری که بادمجان بر کلسترول دارد نه تنها بدلیل نیاسین موجود در آن است بلکه بدلیل مواد فیتونوترینت‌های دیگری که در بادمجان وجود دارد نیز می‌باشد.

• مصرف بادمجان در برخی از افراد حساسیت زا می‌باشد که علائم این حساسیت عمدتاً شامل سوزش دهان، گلو و گاهی بروز احساس خارش در همین اندام‌ها و نارحتی‌های مقطعی گوارشی است. لذا مصرف آن در افراد مبتلا به آلرژی توصیه نمی‌شود. این غذا از نظر میزان فیبر مناسب بوده و برای افراد دچار یبوست قابل توصیه است.

### و اما چند نکته:

- بهتر است از روغن به میزان کمتر استفاده نموده و پیاز و قارچ را تفت دهیم.
- قارچ را قبل از استفاده خوب شستشو دهیم.
- در هنگام خرید، به دلیل خطر مصرف قارچ سمی دقت به عمل آورده و از مراکز معتبر فروش تهیه گردد.

### نظر متخصصین تغذیه:

- قارچ دارای درصد بسیار کمی چربی و کالری است.
- نمایه گلیسمی این غذا تقریباً کم است در نتیجه از نوسانات شدید قند خون جلوگیری نموده و برای افراد مبتلا به دیابت مفید است. البته میزان مصرف روغن در آن، در نظر گرفته شود
- زردچوبه موجود در غذا در پیشگیری از انسداد عروق و سکنه‌های قلبی می‌تواند مفید باشد.
- خانواده‌های سیر و پیاز در کاهش چربی‌های خون و تنظیم فشار خون مؤثر می‌باشند.



**واویشکا**  
مواد لازم:

- گوشت چرخ کرده: نیم کیلو
- تخم مرغ: ۱ عدد
- گوجه فرنگی متوسط: ۳ عدد
- پیاز متوسط: ۲ عدد
- نمک، فلفل و زردچوبه: به مقدار لازم
- روغن: ۳ قاشق غذاخوری

آبغوره یا آب نارنج یا آب انار ترش: به مقدار لازم  
**روش پخت:** ابتدا پیازها را خرد کرده همراه با زردچوبه



**نام غذا: میش تره**  
(قارچ = میش)  
مواد لازم:

- قارچ جنگلی: یک کیلو
- پیاز متوسط: یک عدد
- روغن: ۲ قاشق غذاخوری
- زردچوبه، دارچین و نمک: به مقدار لازم
- تخم مرغ: یک عدد

**روش پخت:** ابتدا پیاز را خرد کرده و با روغن سرخ می‌نماییم. قارچ را خرد نموده و به آن اضافه می‌نماییم.



خالی‌واش، ترش‌واش: هر کدام ۱۰۰ گرم  
گشنیز، نعناع سیاه: هر کدام ۱۵۰ گرم  
مرغ (جوجه خروس محلی): یک عدد  
برنج ریز (نیم دانه): نصف پیمانه  
رب الوچه: یک قاشق غذاخوری  
نمک، زردچوبه، فلفل: به مقدار لازم  
روغن: ۳ قاشق غذاخوری

**روش پخت:** ابتدا جوجه را به همراه نمک، فلفل و زردچوبه با ۳ لیوان آب در یک قابلمه ریخته تا بپزد. سبزیجات را خرد کرده با برنج که از قبل خیس شده و آسیاب نموده ایم، حدود ۲۰ دقیقه با روغن و رب آلوچه تفت می دهیم. وقتی جوجه کاملاً پخت مواد تفت داده شده را اضافه می نماییم. پس از حدود ۵ دقیقه حرارت، غذا آماده مصرف است. این غذا را معمولاً با برنج ریز و ماهی شور مصرف می نمایند.

### و اما چند نکته:

توصیه می شود نمک ید دار تصفیه شده در مراحل آخر طبخ غذا اضافه گردد تا ید آن بیشتر حفظ گردد.  
• در استفاده از ماهی شور به دلیل ارتباط نمک با بیماری های متابولیک بخصوص فشار خون احتیاط شود.  
• برای حفظ خواص سبزیجات بهتر است زمان تفت دادن آن کم و با چاقوی تیز در قطعات بزرگتر خرد شوند.

### نظر متخصصین تغذیه:

• با توجه به وجود جوجه (مرغ) در غذا ارزش پروتئینی غذا مناسب است.  
• به دلیل وجود انواع سبزیجات، این غذا تأمین کننده فیبرهای گیاهی بوده که در پیشگیری از یبوست و سرطان های روده بزرگ بسیار مفید است.  
• با مصرف کمتر نمک و روغن، این غذا می تواند غذای مناسبی برای بیماران قلبی، دیابتیک و سایر بیماری های متابولیک باشد.

به صورت طلایی درآورده. سپس گوشت چرخ کرده را به آن اضافه نموده تفت دهید، گوجه فرنگی ها را پوست کنده خرد کرده به ترکیب بیافزائید. سپس به همراه نصف لیوان آب، ترشی و کمی نمک و فلفل بگذارید تا با در بسته به مدت سه ربع ساعت بپزد و آب آن کم شود. در این مرحله می توانید ترشی و نمک غذا را تنظیم کنید. حساسی که آب خورش کم شد یک تخم مرغ روی غذا بشکنید. این غذا با نان یا برنج مصرف می شود.

### و اما چند نکته:

• به جای گوشت می توان از مرغ، مرغابی یا خوتکا، سنگدان مرغ، دل و جگر قلوه گوسفند استفاده کرد و البته نحوه پخت تقریباً مشابه است.  
• سعی شود غذا با حداقل مقدار روغن تهیه گردد.  
• چربی های اضافه گوشت یا مرغ قبل از استفاده گرفته و مصرف نشود.  
• در هنگام استفاده از دل و جگر قلوه از سلامت آنها اطمینان حاصل نمایید.

### نظر متخصصین تغذیه:

• این غذا از نظر میزان کالری، پروتئین، آهن و روی مقوی و مغذی است و برای کودکان و نوجوانان و نیز مادران باردار غذای مناسبی است.  
• گوجه فرنگی حاوی آنتی اکسیدان های مهمی است که در پیشگیری از بسیاری از سرطان ها (از جمله سرطان پروستات) و بیماری های قلبی عروقی نقش دارند.  
• مصرف این غذا به همراه سالاد و یا سبزیجات مواد مغذی آن را تکمیل می کند.



**نام غذا: هالی چواب**

**مواد لازم:**

جعفری محلی، چوچاق،