

غذاهای خوشمزه

با قارچ

www.ketabir



● مشهد، بلوار سجاد، بعد از چهارراه بهار، ساختمان بهاران، طبقه دوم.

● تلفن: ۷۶۸۵۵۸۵-۵۱۱ نمابر: ۷۶۴۱۲۲۶-۵۱۱

غذاهای خوشمزه با قارچ

مهری عسلی / راحیل نامدار مقدم

حروفچینی و امور فنی: واژیران

طرح جلد: گرافیک آفتاب ۱۷۸۲ - ۲۶۸ - ۹۱۳

نوبت چاپ: اول، تابستان ۸۵

شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه رقمی

ISBN 964-6944-40-X

شابک: X-۴۰-۶۹۴۴-۹۶۳

E-MAIL: VAZHIRAN@YAHOO.COM

مشهد، صندوق پستی ۱۹۱-۹۱۸۶۵

حق چاپ برای ناشر محفوظ

مرکز پخش:

اصفهان، پخش کتاب اوستا، ۴۰۴۲ - ۱۶۷ - ۹۱۳

غذاهای خوشمزه

با قارچ

مترجم:

مهری عسلی

راحیل نامدار مقدم

غذاهای خوشمزه با قارچ / مترجم مهری عسلی، راحیل نامدار مقدم. -
مشهد: واژیران، ۱۳۸۴.
۶۴ ص. : مصور.

ISBN 964-6944-40-X
Plein d'idees recettes
Easy way to keep health

عنوان اصلی:

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
۱. آشپزی (قارچ‌های خورجی). الف. عسلی، مهری، مترجم. ب. نامدار
مقدم، راحیل، ۱۳۴۶، - مترجم.

۶۴۱ / ۶۵۸ TX ۸۰۴ / غ ۴۳

۱۳۸۴

۲۰۹۳۷ - ۸۴ م.

کتابخانه ملی ایران

فهرست مطالب

۷	 سخن نخست
۱۱	 آن چه باید در مورد قارچ بدانیم؟
۱۷	 انواع خوراک‌ها و غذاهای متنوع
۱۹	 خوراک قارچ با خمیر برشته
۱۹	 خوراک قارچ استروگانف
۲۰	 خوراک قارچ یونانی
۲۱	 خوراک قارچ محلی
۲۲	 خوراک قارچ فصل
۲۳	 خوراک قارچ با تخم مرغ خاگینه
۲۴	 خوراک قارچ با میوه‌های دریایی
۲۵	 خوراک قارچ با ماهی تنوری
۲۶	 خوراک قارچ قالبی
۲۷	 خوراک ساده قارچ
۲۸	 خوراک قارچ با تن ماهی
۲۸	 خوراک قارچ با گوشت گوساله
۲۹	 خوراک قارچ با کباب ماهی قزل‌آلا
۳۰	 خوراک قارچ با ماکارونی و جگر
۳۱	 خوراک قارچ با گوشت مرغ
۳۲	 خوراک قارچ با پوره سیب‌زمینی
۳۳	 خوراک قارچ دلمه‌ای
۳۴	 خوراک قارچ مخلوط
۳۵	 خوراک جوجه کباب با پودر قارچ
۳۵	 خوراک قارچ با استیک
۳۶	 خوراک قارچ تابه‌ای
۳۷	 خوراک قارچ با کالباس ژامبون

۳۸	خوراک قارچ ایتالیایی
۳۹	خوراک قارچ دیگی
۴۰	خوراک قارچ نرم‌اندی
۴۱	خوراک سوفله قارچ
۴۲	خوراک قارچ فی‌سوا
۴۳	خوراک قارچ با خامه
۴۳	املت قارچ
۴۴	دلمه بادمجان با قارچ
۴۵	رولت قارچ
۴۶	سس قارچ
۴۷	پلو قارچ
۴۸	خورش قارچ
۴۹	کوکوی فرانسوی با قارچ
۵۰	کوکوی قارچ

۵۱	سوپ
۵۳	سوپ قارچ
۵۴	سوپ قارچ فرانسوی

۵۵	سالاد و شیرینی
۵۷	سالاد برتون
۵۸	سالاد فرانسوی
۵۹	سالاد قارچ
۶۰	نان شیرینی گرد با قارچ

۶۱	سخن آخر
۶۴	منابع

سفن نفست

تقریباً همه‌ی مردم پذیرفته‌اند که ابتلای زودرس ما به بسیاری از بیماری‌های خطرناک، پیامدهای زندگی مدرن امروزی است. به هر حال همه‌ی ما علاقه‌مندیم که راهی برای جلوگیری از این بیماری‌ها بیابیم. از این رو بسیاری از مردم سیگار را ترک کرده، ورزش می‌کنند، رژیم غذایی خود را تغییر می‌دهند و به طور کلی می‌کوشند تا در مقابله با بیماری‌ها و جلوگیری از ابتلای به آن‌ها، آمادگی بیشتری را داشته باشند.

مصرف انواع دارو، خوردن غذاهای غیرطبیعی، داشتن شغلی بی‌تحرک و استفاده از اتومبیل برای هرگونه آمد و شد، همه و همه باعث بروز اختلالاتی در فعالیت‌های مختلف بدن می‌شوند. نیرو و نشاطی که از خوردن غذاهای سالم و طبیعی به ما دست می‌دهد، سبب می‌شود تا احساس کنیم به حرکت و فعالیت بیشتر نیاز داریم. این رژیم غذایی، همراه با مدت ثابتی ورزش و تمرین، باعث تصحیح و تسهیل جریان خون می‌شود که این عملکرد بیولوژیکی نیز به نوبه‌ی خود از مهم‌ترین عوامل تندرستی است.

در حقیقت هر چه مردم به تغذیه‌ی صحیح علاقه‌مندتر شوند، احساس سلامتی و تندرستی بیشتری خواهند کرد. شاید به همین دلیل کتاب‌های

بسیاری در زمینه‌ی روش‌های تغذیه وجود دارد. البته تنوع عناوین کتاب‌ها در این زمینه باعث سردرگمی افرادی می‌شود که به تندرستی خود دلبسته‌اند.

جوامع امروزی چنان از تکنولوژی انباشته‌اند که عملکردهای طبیعی بدن انسان نیز تحت تاثیر قرار گرفته و با اندک مطالعه‌ای می‌توان فهمید که این عملکردها بیش از همه از حالت عادی خارج شده‌اند. متأسفانه ما امروزه آن روشی را برمی‌گزینیم که علمی‌تر و تکنولوژیکی‌تر باشد و دیگر توجه به روش‌های طبیعی نداریم. تحقیقاتی که تاکنون در زمینه‌ی بهداشت و پزشکی انجام گرفته، همه در جهت علمی‌تر شدن بوده و کمتر به سلامتی و بهداشت از طریق طبیعی توجه شده و عملکردهای فیزیولوژیک و طبیعی بدن انسان پیوسته مورد بی‌توجهی قرار گرفته‌اند. ما به عنوان موجود زنده بسیار پیچیده‌تر از یک سری واکنش‌های شیمیایی بدن خود هستیم، بنابراین باید نیروهای حیات و عناصر عمده‌ی دیگری از حیات انسانی را که از دید چشم و کامپیوتر دور مانده‌اند را نیز به حساب آوریم.

مطالعات تغذیه‌ای نوین باعث شده تا تمامی اجزای مهم بدن از لحاظ شیمیایی مشخص شوند و این توهم پیش آمده که اگر کمبود هر کدام را با ماده‌ای مشابه جایگزین کنیم، کمبودها برطرف خواهند شد. ولی حقیقت این است که: «مهم نیست چه چیزی برای خوردن انتخاب می‌کنیم، بلکه مهم آن است که از آن مواد غذایی که می‌خوریم کدام و به چه مقدار قابل استفاده‌ام

بدن هستند و جذب می‌شوند.

علم تغذیه بسیار پیچیده‌تر و در عین حال آسان‌تر از آن است که دانشمندان به آن تظاهر می‌کنند. تنها کافی نیست که میزان ماده‌ی غذایی مورد نیاز خود را از روی داده‌های آماری و شیمیایی تعیین کنیم و سپس فرض کنیم با خوردن این مواد کاملاً تغذیه شده‌ایم. حقیقت بسیار بسیار مهم آن است که غذاها باید به نحوی انتخاب شوند که قابل هضم بوده و مورد استفاده‌ی بدن قرار گیرند. به همین دلیل ترکیب غذاها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. این کار به بدن اجازه می‌دهد که مواد غذایی را تجزیه کرده و آن را به ترکیبات مشابه تبدیل سازد. غذاهایی که کاملاً هضم نمی‌شوند، بسیار مشکل جذب می‌شوند و به این ترتیب باعث چاقی شده و ایجاد مواد مسموم در بدن می‌شوند.

نظریه‌ی ترکیب مواد غذایی یکی از ساده‌ترین و مؤثرترین رویکردهای موجود در تغذیه‌ی صحیح می‌باشد. با پیروی از راهنمایی‌های این روش می‌توان نتایج آن را مشاهده کرد.

پزشکان همواره کوشیده‌اند تا علت پیدایش یک بیماری و روند پیشرفت آن را در نخستین مراحل و از طریق دارو، جراحی یا پرتو درمانی برطرف کنند. پزشکان امروزی در مرحله‌ی نخست سعی دارند تا از بروز بیماری جلوگیری نمایند و در این راه از تغذیه‌ی مناسب، که باعث برقراری تعادل در سوخت و ساز بدن می‌شود استفاده کرده و بدن را به حالت نخستین، یعنی سلامتی

برمی گردانند. پزشکان معتقد به فیزیولوژی طبیعی بدن، به جای آن که روی دارو درمانی و یا جراحی اندام های بیمار تمرکز کنند، سعی دارند به بیمار آرامش روحی داده، اضطراب را از وی دور کنند و تناسب اندام را در او به وجود آورند. بدن انسان باید به طور متوسط یکصد و چهل سال یعنی حداقل دو برابر میزان فعلی عمر کند، بنابراین اگر چه علم پزشکی پیشرفت های چشم گیری کرده است، ولی لازم است به یاد داشته باشیم که هنوز تلاش ها برای رسیدن به تندرستی، نیمه تمام است.

تغذیه طبیعی یکی از راه های مهم حفظ سلامتی است. پخت و بازآوری غذاها از طریق اضافه کردن برخی افزودنی ها، محافظت کننده ها، طعم های مصنوعی، آب گیری تغلیظ، منجمد کردن و گرم کردن از طریق دستگاه های ماکروویو، از ارزش غذایی مواد غذایی کاسته و تمام این مشکلات ما را وادار می کنند تا به تغذیه ی صحیح دقیق تر فکر کنیم.

صد سال از زمان آگاهی بشر از دستورات بهداشتی می گذرد. امروز تمام تلاش ما تنظیم رژیم غذایی و تعیین میزان کالری غذاهای مصرفی است که شاید فرزندان نسل های بعدی آن را به دیده ی حقارت بنگرند و مسئله ای حل شده بدانند.

طب طبیعی برپایه ی آرامش روحی، نشاط و تناسب اندام استوار است. این روش تمامی تکنیک های علمی حفظ سلامتی را در برمی گیرد. پزشکان

شرقی تحصیل کرده‌ی غرب می‌گویند که پزشکان با کمک علم قادر نیستند ۸۰٪ بیماری‌ها را درمان کنند و این همه دارو و جراحی تنها ۱۰٪ بیماری‌ها را درمان می‌کند و جالب اینجاست که با همین داروها و جراحی‌ها، بسیاری از بیماری‌ها و عوارض دیگر به وجود می‌آید. این پزشکان معتقدند که سلامت انسان تنها به دست خود اوست و باید همه‌ی افراد بشر به تغذیه‌ی طبیعی روی آوردند. تمامی پزشکان غربی نیز امروزه به همین نتیجه رسیده‌اند که استفاده از مواد طبیعی ضامن سلامتی است، با بهره‌مندی از غذاهای طبیعی و داشتن یک زندگی طبیعی قادر خواهیم بود تا چند نسل پس از خود را نیز ببینیم. طب طبیعی دارو ندارد بلکه رژیم، ورزش، نور آفتاب، استراحت، ماساژ را به شما توصیه می‌کند که همه اینها باعث می‌شود تکنولوژی پزشکی از سلامت شما دچار شگفتی شود.

آن چه باید در مورد قارچ بدانیم؟

قارچ از گیاهانی است که شناخت آن بسیار مشکل می‌باشد. از این رو محققین آن را گیاه منحصر بفردی می‌دانند که با هیچ یک از گیاهان دیگر قابل قیاس نبوده و مشخصات مخصوص خود را داراست.

از آنجا که بعضی از انواع قارچ‌ها سمی می‌باشند، گذشتگان بر این باور بودند که قارچ گیاهی جادویی است و قدرتی فوق طبیعی و پایان‌ناپذیر را داراست.

در مصر، مکزیک، چین، یونان و روسیه قارچ را می پرستیدند و برای آن احترام خاصی قایل بودند. به همین دلیل در اکثر هیدها و جشن های مذهبی خود به نحوی از آن استفاده می کردند.

در یونان قدیم، منداوی بسیاری از بیماری ها را منوط به استفاده از قارچ می دانستند و معتقد بودند که مصرف آن، نیروی مضاعف در انسان بوجود می آورد و باعث شادابی و جوانی می گردد.

در مصر باستان قارچ را هدیه ای با ارزش از سوی خدایان دانسته و معتقد بودند که باید به آن احترام گذاشت. ضمن بررسی لوحه ها و کتیبه های مصری مربوط به ۲۶۰۰ سال قبل از میلاد مسیح، معلوم شد که مصریان قدیم، قارچ را گیاه «همیشگی» لقب داده بودند.

مصرف قارچ های خوراکی به عنوان غذا و دارو از این هم دورتر رفته و به زمان انسان های نخستین برمی گردد. آزتک ها (Aztecs) از قارچ به عنوان ماده ای توهم زا در فالگیری استفاده می کردند و آن را «گوشت خدایان» (Gods Flesh) می نامیدند.

طبق تحقیقات باستان شناسان، نوشابه مستی آور سومار (Soma) چیزی جز عصاره ای آمانیت - که از گروه قارچ های کلاه دار سمی محسوب می شود - نبوده است.

در نوشته های مذهبی بابلیان، یونانیان و رومی ها به مطالبی مهم درباره

قارچ‌های مختلف و طرز استفاده از آن‌ها برمی‌خوریم. آنان قارچ‌ها را به سه دسته خوراکی، سمی و دارویی تقسیم کرده بودند.

امروزه نیز پرورش انواع قارچ‌ها - برای مصارف خوراکی یا درمانی - از اهمیت به سزایی برخوردار است. با وجود این که قارچ از بقایای زائد گیاهی تغذیه می‌کند، اما سرشار از پروتئین، کلسیم، فسفر، انواع ویتامین و اسیدهای آمینه ضروری برای بدن است.

با مصرف قارچ، ضمن تهیه غذاهای لذیذ و مقوی و ارزان، می‌توان کمبود پروتئین ویتامین‌های D , A , E , K ، کلسیم، آهن و فسفر مورد نیاز بدن را به ویژه در کودکان و خانم‌های باردار تامین کرد.

ارزش غذایی قارچ خوراکی بیشتر به مقدار و کیفیت پروتئین موجود در آن بستگی دارد. میزان پروتئین قارچ‌های خوراکی از $1/8\%$ تا $5/9\%$ وزن تر قارچ گزارش شده است.

قابلیت هضم پروتئین قارچ خوراکی یکی دیگر از عوامل مهم در تعیین ارزش غذایی آن می‌باشد. در سال ۱۹۷۵ مشخص شد که بین 71% تا 90% از پروتئین قارچ قابل هضم است. شایان ذکر است که میزان هضم پروتئین گوشت 99% گزارش شده است.

عامل مهم دیگری که در تعیین ارزش غذایی قارچ‌ها ذکر شده، ترکیب اسیدهای آمینه موجود در آن است. لذا از آنجا که سیستم بدن انسان قادر به

تولید اسیدهای آمینه نیست، افزودن این اسیدهای آمینه (یا حداقل بعضی از آن‌ها) در جیره غذایی انسان امری ضروری به نظر می‌رسد.

مصرف ۱۰۰ گرم قارچ خوراکی تازه، می‌تواند بیش از یک نیاز روزانه به اسیدهای آمینه را برای افراد بالغ تامین نماید. علاوه براین، در هر ۱۰۰ گرم قارچ خوراکی تازه، حدود ۶ میکروگرم بیوتین نیز وجود دارد. بیوتین یکی از اعضای مجموعه ویتامین‌های B است که به نام ویتامین H نیز خوانده می‌شود. آن را کوآنزیم R نیز می‌نامند. فقدان بیوتین در انسان ممکن است التهاب پوستی تولید کند.

همچنین این مقدار قارچ خوراکی تازه (۱۰۰ گرم)، قادر است نیاز روزانه بدن به ویتامین C را (۷۵ میلی‌گرم در روز) برطرف نماید.

مطالعات جدید با استفاده از تکنولوژی پیشرفته ثابت کرده است که دیواره‌ی سلولی قارچ دارای ترکیبات ضد توموری مانند زایموزان و چندین نوع گلوکان و مانان است. Zymosan آمیزه‌ای است از چربی‌ها، پلی‌ساکاریدها، پروتئین‌ها و خاکستر با غلظت‌های مختلف که از دیواره‌ی یاخته و یا تمام یاخته‌ی مخمر به دست می‌آید.

تاکنون مطالعات و تحقیقات بسیاری بر روی ترکیبات ضد سرطانی که در ساختمان قارچ وجود دارد انجام شده است.

رتین یکی دیگر از ترکیبات ضد سرطانی است که وجود آن در برخی از

قارچ‌های خوراکی گزارش شده است.

در سال ۱۹۶۹ دانشمندان ژاپنی پلی‌ساکاریدهای قارچی را تشریح و خواص ضد سرطانی و پیش‌گیری‌کننده‌ی آن را در عصاره‌ی قارچ‌های مشهور ژاپن به اثبات رساندند.

قارچ‌های خوراکی کاملاً بهداشتی و مغذی می‌باشند و در اغلب غذاها و خوراکی‌ها می‌توان از آن‌ها استفاده کرد.

قارچ اکثر پروتئین‌های مساعد برای اجزای ترکیبی بدن را داراست. همچنین شامل ویتامین‌های اساسی از جمله ویتامین B (ویتامین رشد و نمو) می‌باشد که بخصوص برای بچه‌ها توصیه می‌شود. در قارچ مواد غذایی دیگری بنام گلوکید (هیدرات کربن)، اسیدهای آمینه و نمک‌های معدنی (پتاسیم، فسفر و آهن)، ماده‌ی اولیه تمام سلول‌های عصبی و اسکلت بدن نیز یافت می‌شود. قارچ به دلیل چربی کم و دارا بودن سلولز فراوان، کار روده را آسان کرده و راحت هضم می‌شود و می‌توان بدون هیچ قید و شرطی آن را مصرف کرد زیرا باعث چاقی نمی‌شود.

ترکیب دلخواه قارچ با غذاهای دیگر، ارزش غذا را از لحاظ وجود ویتامین‌ها و پروتئین‌ها و اسیدهای آمینه بالا می‌برد.

از آنجا که تشخیص ظاهری قارچ‌های خوراکی از قارچ‌های سمی بسیار مشکل است، لذا برای اطمینان دقیق، از مصرف قارچ‌های صحرایی و شناخته

نشده جداً خودداری نمایید. برخلاف قارچ‌هایی که به صورت طبیعی از طبیعت جمع‌آوری می‌شوند، دربارهی قارچ‌های پرورشی و بسته‌بندی شده و یا کنسروهای قارچ، این اطمینان خاطر وجود دارد که حتماً قابل استفاده هستند. تازگی و لطافت قارچ را باید از استحکام آن تشخیص داد. زرد رنگ و یا سفید، باید متحدالشکل باشند. قارچ‌ها را هرگز نباید به مدت زیاد یا آب شست و یا پوست کند. می‌توان قسمت کثیف (خاکی) را از پایه جدا کرد و سپس به صورت درسته و یا دو نیمه، یک و یا دوبار در آب سرکه (آب جوشیده‌ی سرد مخلوط با سرکه)، چند دقیقه قبل از پخت شست و شوداد.

برای این که قارچ‌ها سیاه نشوند، در صورت تمایل قدری آب لیمو ترش روی آن بپاشید. همچنین برای این که تردی و عطر قارچ از بین نرود، مدت پخت آن را طولانی نکنید.

قارچ‌های خوراکی را می‌توان در تمام مدت سال، بسته به میل خود و یا طعم مطبوع آن‌ها برای غذا و یا پیش غذا تهیه و استفاده نمود. قارچ‌های خوراکی معمولاً به صورت بسته‌بندی شده (تازه) و یا کنسرو در بازار عرضه می‌شوند. از آنجایی که قارچ هرچه بیشتر پخته شود کوچک‌تر و رنگ آن نیز تیره می‌شود، مناسب‌ترین راه پخت این است که آن را همراه با یکی دو قاشق آب لیمو و کمی نمک در کره‌ی داغ سرخ کنید تا آب بیندازد. سپس از روی آتش برداشته آب آن را بگیرید.