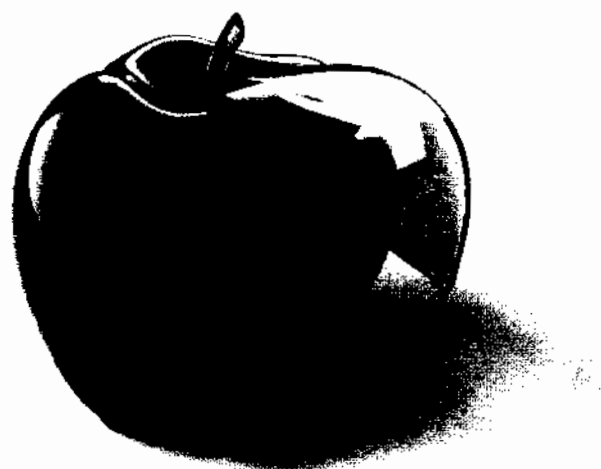


آشپزی و شیرینی‌پزی

سیب سرخ



نویسنده

نسرین چکمه‌دوزان

سرشناسه	: چکمه‌دوزان، نسرين، ۱۳۴۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: آشپزی و شیرینی‌پزی سیب سرخ / نویسنده نسرين چکمه دوزان.
مشخصات نشر	: مشهد: سخن گستر، ۱۳۸۸.
مشخصات ظاهري	: ۲۵۶ص: مصور (رنگی).
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۴۷۷-۷۵۱-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: آشپزی
موضوع	: شیرینی‌پزی
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۸۸ ج ۸ / ۱ TX۷۲۵
رده‌بندی دیویی	: ۶۴/۵
شماره کتاب‌شناسی ملی	: ۱۹۷۳۷۶۰



انتشارات سخن گستر

مشهد- بین ابن سینا ۱۶ و پاستور- شماره ۱۷۴

تلفن: ۸۴۳۹۹۵۵ (۵ خط)

www.Sokhangostar.com

info@sokhangostar.com

نام کتاب: آشپزی و شیرینی‌پزی سیب سرخ

نویسنده: نسرين چکمه دوزان

ویراستار: پانینز عابدین

صفحه‌آرایی: سخن گستر

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول / ۱۳۸۸

چاپ: چاپخانه میثاق

قیمت: ۶۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۷۷-۷۵۱-۶

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه
۲۱	آب‌ها
۲۳	آش اثار
۲۴	آش گندم
۲۵	آش رشته
۲۷	حلیم
۲۸	آش آبغوره «یا» آش ساک
۲۹	آش بونه
۳۰	ایکونت معمولی
۳۱	کله یاچه
۳۳	کوفته‌ها و دلمه‌ها
۳۵	کوفته برنجی
۳۶	کوفته باقلا و شوید
۳۷	کوفته شیرین
۳۸	کوفته مرغ
۳۹	دلمه‌ها: دلمه نان لواش
۴۰	دلمه کلم
۴۱	دلمه فلفل و گوجه
۴۲	شهد برای انواع دلمه
۴۳	کوکوها و رولت‌ها
۴۴	کوکوی دو رنگ سبز و طلانی
۴۵	کوکوی مرغ
۴۶	کوکوی گوشتی
۴۷	کوکوی گوشت و سبزی
۴۸	رولت‌ها: رولت گوشت و سبزی
۴۹	رولت گوشت
۵۱	رولت سیب زمینی
۵۳	غذاهای فانتزی
۵۵	ماهی شکم پر
۵۶	پیراشکی
۵۸	لازنیا
۵۹	کسرو فارچ
۵۹	پیتزای قارج

۶۰	بشقاب داغ.....
۶۱	پیتزای مخصوص.....
۶۲	چیپس مکزیکي.....
۶۲	دلمه مرغ کنتاکی.....
۶۳	مرغ شکم پُر.....
۶۴	همبرگر.....
۶۵	پلوها و خورش‌ها.....
۶۷	ته چین مرغ.....
۶۸	هویج پلو.....
۶۹	سبزی پلو.....
۷۰	کلم پلو.....
۷۱	آلبالو پلو.....
۷۲	عدس پلو.....
۷۳	سبزی پلو، رشته پلو.....
۷۴	ته دیگ زعفران.....
۷۵	خورش‌ها: خورش مرغ.....
۷۶	خورش بامیه - بادمجان.....
۷۷	خورش کرفس.....
۷۸	خورش کدو.....
۷۹	خورش قیمه.....
۸۰	خورش قورمه سبزی.....
۸۱	خورش کنگر.....
۸۲	خورش فسنجان.....
۸۳	خورش باقلا قاتا (غذای شمالی).....
۸۴	خورش سیب و آلو.....
۸۵	ماکارونی یا اسپاگتی با قارچ.....
۸۶	ماکارونی با گوشت چرخ کرده.....
۸۷	سوپ‌ها و کباب‌ها.....
۸۹	سوپ جو.....
۸۹	سوپ شیر.....
۹۰	سوپ عدس.....
۹۱	کباب‌ها: کباب کوبیده.....
۹۲	جوجه کباب.....
۹۳	املت‌ها و خوراک‌ها.....
۹۵	املت مرغ.....
۹۶	املت قارچ با سوسیس.....
۹۷	خوراک‌ها: زبان گوساله.....
۹۸	میرزا قاسمی.....



۹۹	تاس کیاب
۱۰۰	کدو حلوائی
۱۰۱	اشکنه کشک
۱۰۱	جغورینور یا خوراک جگر
۱۰۲	پاند سیب زمینی
۱۰۳	شامی ماهی کی کا
۱۰۵	سالادها
۱۰۷	سالاد الویه
۱۰۹	سالاد ماکارونی
۱۱۰	سالاد لوبیا قرمز
۱۱۱	سالاد جوانه
۱۱۲	سالاد لوبیا سبز
۱۱۳	سالاد قارچ
۱۱۴	سالاد فصل
۱۱۵	سالاد کاهو
۱۱۶	سالاد پیازچه
۱۱۷	سالاد کالباس
۱۱۸	سالاد کرفس و خیارشور
۱۱۹	سفره آرابی
۱۲۱	جاشنی سفره
۱۲۱	تزیین سیب زمینی سرخ شده
۱۲۲	بورانی
۱۲۲	خاگینه اسفناج
۱۲۳	سس علس
۱۲۳	سس کچاپ
۱۲۴	سس قرمز
۱۲۴	سس سفید
۱۲۵	سس مایونز
۱۲۷	دسر ها و ترشی ها
۱۲۹	رنگینک
۱۳۰	شله زرد
۱۳۱	نیر برنج
۱۳۲	فرنی
۱۳۳	رولت بستنی
۱۳۴	ژله پای مرغ
۱۳۴	مسقطی
۱۳۵	ژله انار
۱۳۶	مارمالاد توت فرنگی



۱۳۷	دسر کرم پرتقال
۱۳۸	شریت تناع
۱۳۹	دسر زله آلبالو
۱۴۰	بستنی زعفرانی
۱۴۱	انواع ترشی: ترشی پیاز
۱۴۲	ترشی بادمجان
۱۴۳	ترشی فلفل
۱۴۴	ترشی اناب
۱۴۴	شوری مخلوط
۱۴۵	ترشی مخلوط
۱۴۶	ترشی بادمجان یا جتمه
۱۴۷	انواع ماست: ماست تازه
۱۴۸	ماست چکیده
۱۴۹	بنیر
۱۵۱	انواع حلواها و نان‌ها
۱۵۳	حلواي هويج
۱۵۴	حلواي قهوه‌اي
۱۵۵	حلواي آرد سفيد
۱۵۶	حلوا يا آرد برنج
۱۵۷	انواع کلوچه و نان: نان چرخي کرمانی يا يادرازی
۱۵۸	نان فانتزی
۱۵۹	نان محلی شیري
۱۶۰	نان محلی و نان سيزی
۱۶۱	نان کنجدي
۱۶۲	نان فتيّر محلی
۱۶۳	نان شکري
۱۶۴	کلوچه زنجبيلي
۱۶۵	نان صبحانه، نان خرما
۱۶۶	نان محلی شیرين
۱۶۷	کيک‌ها، کرم‌ها و شیرینی‌ها
۱۶۹	کيک کشمشي و پرتقالی
۱۷۰	کيک کره‌اي
۱۷۱	کيک مکزيکی
۱۷۲	کرم رويال
۱۷۳	کيک کاکائویی
۱۷۴	کيک پرتقالی
۱۷۵	کيک نارگيلي
۱۷۶	کيک بستنی
۱۷۷	کيک يزدی



۱۷۸	کیک بادام
۱۷۹	کیک کاراملی
۱۸۰	کیک ماستی
۱۸۱	کیک بدون تخم مرغ سه رنگ
۱۸۲	کیک سیب قهوه‌ای با طعم دارچین
۱۸۳	کیک بر
۱۸۴	کیک مافیان
۱۸۵	کیک کرم دار
۱۸۷	کیک شکلاتی
۱۸۸	کیک خرما و مالو
۱۸۹	کیک یک تخم مرغی
۱۹۰	کیک تولد با تزئین
۱۹۱	کیک قهوه‌ای
۱۹۲	کیک گردویی
۱۹۳	کیک کشمشی
۱۹۴	کیک سیب
۱۹۵	کیک ساده با تزئین کرم سفید و شکلات
۱۹۶	کیک گیاهی بدون تخم مرغ
۱۹۷	کرم شکلاتی برای شیرینی‌های تر
۱۹۸	کرم مخصوص برای شیرینی‌های تر و کیک‌ها
۱۹۹	طرز تهیه خامه
۲۰۰	کرم داخل شیرینی نارنجک
۲۰۰	کرم ماسیان
۲۰۱	کرم زله‌ای قهوه‌ای
۲۰۲	کرم نارنگیل
۲۰۳	کرم شکلات
۲۰۴	انواع شیرینی‌های تر: شیرینی کوپ با مارمالاد
۲۰۵	شیرینی تر اسفنجی
۲۰۶	شیرینی خامه‌ای قیفی
۲۰۷	شیرینی تر
۲۰۸	شیرینی نان خامه‌ای
۲۰۹	شیرینی نارنجک
۲۱۰	شیرینی نایلونی
۲۱۱	انواع شیرینی خشک: گوش فیل و گل کوکب
۲۱۲	شیرینی نخودی
۲۱۳	شیرینی نان برنجی
۲۱۴	شیرینی قرابی
۲۱۵	شیرینی کره‌ای
۲۱۶	شیرینی زولبیا
۲۱۷	شیرینی بامیه
۲۱۸	قطاب



۲۱۹	برشترک
۲۲۰	شیرینی گردویی
۲۲۱	شیرینی کشمش
۲۲۲	شیرینی (نان) نارگیلی
۲۲۳	شیرینی بادامی
۲۲۵	شیرینی باقلوای پسته و بادام
۲۲۶	برشترک نخودچی
۲۲۷	شیرینی فندق و بادام
۲۲۸	شیرینی نارگیلی (پفکی)
۲۲۹	شیرینی گل باقلوا
۲۳۰	شیرینی رولت گردویی
۲۳۱	شیرینی ملکه بادام
۲۳۲	شیرینی حلقه‌ای
۲۳۳	شیرینی S
۲۳۴	گردوی واشنگتنی
۲۳۵	شیرینی اسکار
۲۳۶	شیرینی مربایی یا فرانسوی
۲۳۷	شیرینی برفی
۲۳۷	شیرینی شکلاتی نارگیلی
۲۳۸	شیرینی لوز نارگیلی
۲۳۹	شیرینی پنجره‌ای
۲۴۰	دونات
۲۴۱	شیرینی میکادو
۲۴۲	شیرینی پیسکویتی خشک
۲۴۳	شیرینی نارگیلی
۲۴۴	شیرینی دارچینی
۲۴۵	شکلات‌ها و مرباها
۲۴۷	شکلات راحت الحلقوم
۲۴۸	شکلات ساده صبحانه
۲۴۹	شکلات صبحانه با مغز
۲۵۰	شکلات نسکافه
۲۵۱	شکلات کاکائوی رولتی
۲۵۲	شکلات کشمش
۲۵۳	مرباها: مربای بالنگ
۲۵۴	مربای هویج
۲۵۵	مربای به
۲۵۵	مربای توت فرنگی



مقدمه

این کتاب به زبان بسیار ساده و روان به رشته تحریر درآمده است که حاصل سی سال تجربه آشپزی است که به سادگی می‌توانید با مطالعه و استفاده از دستورهای آن آشپزی کنید علی‌الخصوص نو عروسان عزیزی که قدم به زندگی جدید گذاشته‌اند لازم به داشتن کتاب آشپزی می‌باشند که بتوانند سفره‌های رنگین یا میزهای متنوعی از غذاها، شیرینی‌ها، کیک‌ها و تهیه کنند و خوشمزه بپزند و از غذاهایی که تهیه می‌کنند، لذت کامل ببرند این کتاب را مطالعه کرده و در صورت دلخواه روش‌های آن را در هنر آشپزی خود به کار ببرید زیرا آشپزی یک هنر است در کل هدف من از این کتاب این بوده که بتوانم غذاها و شیرینی‌های سنتی و گوناگون را به زبان روان و ساده عنوان کنم همچنین با ذکر تجربیات خود، توانسته باشم شما خواننده عزیز را راهنمایی کرده تا مشکلی در پخت غذا علی‌الخصوص شیرینی‌ها نداشته باشید. اگرچه بر این نکته واقفم که نتوانسته‌ام کتابی بنگارم که خالی از نقص باشد البته با اظهار نظر شما دوست گرامی این کتاب شامل انواع غذاهای ایرانی و اصیل، شیرینی‌ها، کیک‌ها، شکلات‌ها و می‌باشد که شامل:



گروه الف (آش‌ها، آبگوشت‌ها)
 گروه ب (کوفته‌ها، دلمه‌ها)
 گروه پ (کوکوها، رولت‌ها)
 گروه ت (غذاهای فانتزی)
 گروه ث (انواع پلوها، خورشت‌ها)
 گروه ج (انواع سوپ و سالاد)
 گروه چ (انواع ماکارونی و املت)
 گروه ح (انواع کباب)
 گروه خ (انواع خوراک)
 گروه د (انواع دسرها و سس‌ها)
 گروه ذ (انواع حلوا)
 گروه ر (انواع ماست و ترشی)
 گروه ز (حلیم - کله پاچه - بورانی)
 گروه ژ (انواع کلوچه و نان)
 گروه س (انواع کیک و کرم و شیرینی‌های تر و خشک)
 گروه ش (انواع مربا و شکلات و بستنی زعفرانی)

چند نکته و تجربه مهم در رابطه با آشپزی، شیرینی پزی و خانه داری وجود دارد که حاصل چندین سال تجربه می باشد:

۱ همیشه وقتی که کیک سرد شد آن را از درون قالب بیرون آورید و بعد تزئین کنید.

۲ همیشه در مقابل یک قاشق کاکائو، یک قاشق شکر اضافه کنید اگر نه تلخ می شود.

۳ به اندازه ی نصف قاشق چای خوری جوهر لیمو را با یک قاشق سوپ خوری آب مخلوط کنید و اضافه کنید تا از شکرک زدن جلوگیری کند.

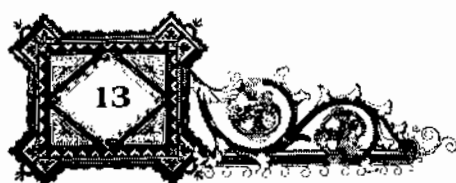
۴ همیشه ادویه را با کمی روغن سرخ کنید تا عطرش دو برابر شود.

۵ همیشه رب را با روغن سرخ کنید تا خوش رنگ شود و غذا که پخت بعد رب را بریزید که غذا سیاه نشود زیرا اگر رب را از اول بریزید بد رنگ می شود. نیم ساعت به پایان طبخ غذا رب را اضافه کنید.

۶ برای تهیه پیازداغ، اول پیاز را پوست کنید بعد در آب سرد بگذارید زیرا باعث می شود موقع خرد کردن چشم شما نسوزد. سپس خلال خلال کنید و با روغن مایع سرخ کنید که به هم نچسبد و در صورت دلخواه فریز کنید، البته تازه استفاده کنید عطر آن بیشتر است.

۷ همیشه موقع طبخ کوفته، درب قابلمه را نیمه باز بگذارید تا کوفته ها باز نشوند و درون آب چاشنی، نمک بریزید که کوفته ها باز نشوند.

۸ جوش شیرین ویتامین مواد را از بین می برد. سعی کنید برای نظافت یخچال و فریزر استفاده کنید. و یک قاشق مربا خوری از آن را برای ضد عفونی کردن میوه ها و سبزی ها استفاده کنید.



۹ ✂ سالادها را در ظرف مسی یا روحی، مخلوط یا نگهداری نکنید. زیرا با ترکیب سرکه و سس باعث تلخی و بوی زهد سالاد می شود. از ظرف لعابی یا پیرکس و یا چینی استفاده کنید بهتر است. ضمناً از ظرف پلاستیکی هم استفاده نکنید زیرا ظرف پلاستیکی چربی سس را می گیرد.

۱۰ ✂ زعفران همیشه در هاونگ سنگی بسایید تا عطرش بیشتر شود و مخصوص ساییدن زعفران باشد و قند یا شکر نریزد زیرا رنگ زعفران را می گیرد.

۱۱ ✂ اگر می خواهید جوجه کباب یا گوشت به سیخ بکشید برای این که سریع بیات شود چند کیوی رنده یا حلقه شده لابلای گوشت و مرغ بخوابانید.

۱۲ ✂ وقتی سفیده را برای شیرینی می خواهید هم بزنید باید ظرف یا چنگال و یا همزن چرب و خیس نباشد و گرنه پف نمی کند.

۱۳ ✂ آرد را کم کم در شیرینی یا کیک بریزید و آرام به طور دورانی زیرو رو کنید نه سریع زیرا پف کیک از بین می رود.

۱۴ ✂ وقتی کیک در فر می پزد، ظرف سنگین با ضربه روی گاز نگذارید. زیرا ضربه باعث گرفتن پف کیک می شود.

۱۵ ✂ با لیسک پلاستیکی کیک را به طور دورانی هم زده و ضربه به ظرف نزنید زیرا پف کیک را می گیرد.

۱۶ ✂ همیشه سعی کنید از نان های سبوس دار استفاده کنید زیرا نان سفید باعث چاقی می شود.

۱۷ ✂ سعی کنید در برنامه غذایی خود به جای نوشابه از دوغ استفاده کنید. زیرا هر شیشه نوشابه دارای ۱۷ حبه قند می باشد. دوغ ساده بهتر از دوغ گازدار است.



- ۱۸ ✂ بهترین نوشابه گوارا که باعث شادابی می شود از این طریق تهیه کنید: ۲ قاشق غذاخوری عسل به اضافه دو برش لیمو ترش آب گرفته + یک لیوان آب سرد را همزده و سپس بنوشید.
- ۱۹ ✂ اگر می خواهید نان و شیرینی و کباب در فر خشک نشود یک کاسه آب جوش روی پنجره اول فر قرار دهید، رطوبت آن در فر باعث جلوگیری از خشکی مواد غذایی می شود.
- ۲۰ ✂ برای پختن انواع شیرینی و کیک و غذاهای مختلف در این کتاب، داشتن وسایل و مواد خاص ضروری است.
- ۲۱ ✂ داشتن یک گاز فردار برای پخت شیرینی و کیک و بعضی از غذاها.
- ۲۲ ✂ داشتن هم زن برقی یا دستی.
- ۲۳ ✂ داشتن قالب های شیرینی و کیک
- ۲۴ ✂ داشتن قیف و لیسک پلاستیکی و کاردک.
- ۲۵ ✂ داشتن ترازوی مخصوص.
- ۲۶ ✂ تهیه آرد مخصوص و پودر خاک قند و پیکینگ پودر و مواد لازم دیگر.
- ۲۷ ✂ ضمناً شما که می خواهید آشپزی کنید باید علاوه بر فراهم کردن مواد مورد نیاز برای طبخ شیرینی یا غذا، عوامل موثری را در کارهایتان و نکات ایمنی را حتماً توجه و رعایت کنید.
- ۲۸ ✂ شما باید قبل از شروع کار فر را روشن کنید. برای پختن شیرینی درجه فر را ابتدا باید با درجه بالا روشن و سپس روی درجه کم تنظیم کنید.



تجربه‌ها

برای خریدن ماهی لازم است به چند نکته توجه شود: ماهی کهنه: چشم آن تیره و زیرگوش آن برش‌های قهوه‌ای تیره وجود دارد و با انگشت که روی پوست آن را فشار دهید سوراخ می‌ماند و پولک‌های تیره‌ای دارد. ماهی تازه: پولک‌ها براق، پوست شفاف، چشم‌های پرآب و براق و زیرگوش برش‌هایی دارد و داخل آن صورتی خوش رنگ می‌باشد انگشت که روی پوست این نوع ماهی فرو می‌برید گود نمی‌افتد.

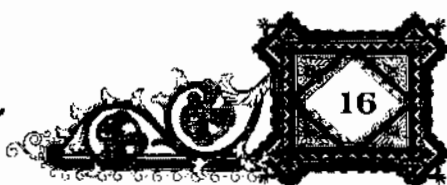
توجه ۲: شما می‌توانید خودتان حلوا رده درست کنید: ۳ قاشق غذاخوری عسل را در ظرفی بریزید و بعد رده را کم کم اضافه کنید و با چنگال سریع همزده تا غلیظ شود بعد سطح آن را صاف کنید و روی آن را پسته بریزید و در یخچال بگذارید.

چای زرشک: برای بهداشت کلیه و تصفیه خون مناسب است ۲ قاشق زرشک را در قوری دم کنید، ۱۰ دقیقه که دم کشید میل کنید.

پاک کردن ماهی: ماهی را روی کاغذ کاهی یا روزنامه بگذارید که سر نخورد و با چاقو پولک‌ها را پاک کنید و بعد استخوان وسط را بگیرید که ماهی موقع سرخ کردن خوب سرخ شود. دم و تیغه‌های ماهی را ببرید. ماهی را با نمک و گل پر آغشته کرده و روی سطح آن بمالید که بوی سار از بین می‌رود.

نارگیل سبز: آب اسفناج را گرفته، سپس نارگیل سفید را درون آن ریخته، بعد نارگیل رنگ آن سبز می‌شود، بگذارید تا خشک شود و بعد برای تزئین استفاده کنید.

نارگیل قرمز: آب انار را گرفته، و صاف کرده و پودر نارگیل را در آب انار قرار داده خشک که شد نارگیل به رنگ قرمز درمی‌آید. و برای تزئین شیرینی یا کیک یا شکلات می‌توان از آن استفاده کرد.



جوهر لیمو: جوهر لیمو را هرگز، پودر مانند به مربا و شربت اضافه نکنید. با یک قاشق آب مخلوط تا حل شود بعد اضافه کنید.

پیاز را خرد کنید و روی حرارت قرار داده و روغن بریزید و هم نزنید زیرا آب می اندازد کمی که طلانی شد، بعد از چند لحظه هم زده و سرخ کنید سریع آماده و تف می خورد اگر کمی پررنگ شد سریع از حرارت برداشته کمی آب (یک قاشق) بریزید دیگر پیاز تیره نمی شود.

برنج کهنه را همیشه از شب قبل خیس کنید و برنج تازه را صبح خیس کرده و برای ظهر بپزید.

برای پختن نان ها کمی نمک بریزید باعث مقاومت نان ها می شود.
فر را همیشه یک ساعت قبل روشن و آماده کنید.

خمیر شیرینی را فقط با نوک انگشتان ورز دهید با کف دست ورز ندهید و گرنه روغن می اندازد.

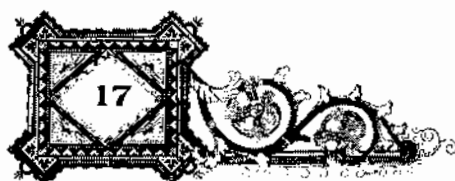
خمیر کلوچه و نان ها را با کف دست و کاملاً با انگشت ها تا خوب ورز داده شود.

توانایی ها:

باید توانایی کنترل مدت زمان پخت را داشته باشید زیرا هر شیرینی زمان به خصوصی دارد.

توانایی آشنایی با مواد اولیه شیرینی یعنی آرد سفید، آرد نخود، آرد برنج و ... را داشته باشید.

توانایی اندازه گیری حجم مواد مصرفی در شیرینی ها و غذاها را باید داشته باشید. زیرا مقدار لازم و وزن کردن مواد در کیفیت طبخ مهم است.



توانایی الک کردن مواد مصرفی شیرینی به طور مثال: آردها را قبل از طبخ با الک ریز، الک کنید تا کیک و شیرینی بهتری را آماده کنید.

توانایی آسیاب نمودن مواد اولیه شیرینی یعنی قبل از کار مواد لازم، مثال: شکر را خاک کنید، پسته را پودر کنید، و هم چنین مواد دیگر ...

توانایی درست کردن خمیر برای شیرینی‌ها یا نان‌ها: باید خمیر را تا زمانی که به دست نجسبد و رز دهید و روی آن را پلاستیک کشیده ۲ ساعت کنار گذاشته تا خمیر ور آید سپس پختن را شروع کنید.

توانایی پهن نمودن خمیر: در سطحی صاف کمی آرد پاشیده بعد خمیر مورد نظر را پهن می‌کنیم آرد به مقدار کم پاشیده شود زیرا آرد زیاد باعث سفتی شیرینی می‌شود بعد با وردنه خمیر را صاف کرده و بعد قالب می‌زنیم.

توانایی و انجام کارهای دیگر: چیدن شیرینی‌های قالب زده در سینی با فاصله باشد اگر نه هنگام پخت به هم می‌چسبد و بعد از قرار دادن در فر و پختن شیرینی‌ها، سینی را از فر خارج نموده و در جایی قرار داده تا کاملاً سرد شود بعد شیرینی‌ها را در ظرف درب‌دار چیده و در پلاستیک قرار داده و در یخچال نگه داری کنید و یا در ظرف پذیرایی چیده مصرف کنید.

در خاتمه آشپزی تمام وسایل شیرینی‌پزی را کاملاً شسته و خشک کنید و در جای مخصوص خود قرار دهید. همزن برقی و قالب‌های شیرینی‌پزی را با دقت فراوان بشویید و فر را خاموش کرده و درب آن را باز کنید و بگذارید کاملاً سرد شود. بعد تمیز کنید.

توجه: ضمناً زمانی که فر روشن است از ریختن آب بر روی شیشه آن خودداری کنید. دست‌ها را خشک کنید و با دست‌کش پارچه‌ای مخصوص در فر را باز کنید. در حین



پخت در فر را باز نکنید. علی‌الخصوص طبع کیک زیرا پف کیک می‌خوابد. از فر چراغ دار استفاده کنید که لازم به باز کردن مداوم در فر نباشد. با داشتن لامپ و روشن نمودن آن و دیدن در حین پخت می‌توان کیک یا شیرینی داخل فر را چک کرد.

توصیه‌های بهداشتی

به طور کلی روغن‌ها را زیاد داغ نکنید و دود نکند. زیرا برای بدن مضر می‌باشد. می‌توانید برای سالم بودن به جای گوشت بعضی اوقات از سویا و قارچ استفاده کنید. می‌توانید به جای روغن مایع یا نباتی از روغن زیتون یا روغن گیاهی هسته انگور یا کنجد استفاده کنید. (ضمناً روغن زرد حیوانی به مقدار کم هم می‌توانید استفاده کنید) می‌توانید به جای شکر، از عسل استفاده کنید. می‌توانید به جای مصرف زیاد شیرینی از کشمش، قیسی، خرما، برگه‌ها استفاده کنید. سعی کنید در برنامه غذایی خود از خام خوری بیشتر استفاده کنید. مانند سبزیجات، کاهو، هویج، ترب، خیار و
حتماً در طول روز از میوه جات استفاده کنید.
به جای چای و قهوه از دمکرده طبیعی مثل گل گاوزبان و چای ترش و چای سبز استفاده کنید و یا از شیر استفاده کنید که بهترین نوشیدنی است چه سرد باشد چه گرم. خوردن آلو و انجیر بسیار مفید است. علی‌الخصوص که با خاک شیر خیس کنید و هر روز یا هفته‌ای ۳ بار آن را مصرف کنید. برای درمان یبوست و سوخت و ساز بدن بسیار مفید است. سعی کنید خوردن زیره و نعناع را در غذای روزانه فراموش نکنید (باماست مخلوط کنید). زیرا باعث ضد عفونی شدن معده و روده شده و از نفخ جلوگیری می‌کند. ضمناً زیره چون ید دارد لاغر می‌کند.



هر شب قبل از خواب دو لیوان آب بنوشید. هم چنین صبح ناشتا دو لیوان آب بنوشید
 برای تصفیه خون و جلوگیری از یبوست و تنظیم چربی و قند خون مناسب است.
 لازم به ذکر است که: حضرت علی (ع) هر شب دو لیوان آب ولرم قبل از خواب و
 ذکر ۳ صلوات را توصیه می کردند زیرا باعث آرامش اعصاب و خواب راحت می شود.



جوهر لیمو: جوهر لیمو را هرگز، پودر مانند به مربا و شربت اضافه نکنید. با یک قاشق آب مخلوط تا حل شود بعد اضافه کنید.

پیاز را خرد کنید و روی حرارت قرار داده و روغن بریزید و هم نزنید زیرا آب می اندازد کمی که طلانی شد، بعد از چند لحظه هم زده و سرخ کنید سریع آماده و تف می خورد اگر کمی پررنگ شد سریع از حرارت برداشته کمی آب (یک قاشق) بریزید دیگر پیاز تیره نمی شود.

برنج کهنه را همیشه از شب قبل خیس کنید و برنج تازه را صبح خیس کرده و برای ظهر بپزید.

برای پختن نان ها کمی نمک بریزید باعث مقاومت نان ها می شود.

فر را همیشه یک ساعت قبل روشن و آماده کنید.

خمیر شیرینی را فقط با نوک انگشتان ورز دهید با کف دست ورز ندهید و گرنه روغن می اندازد.

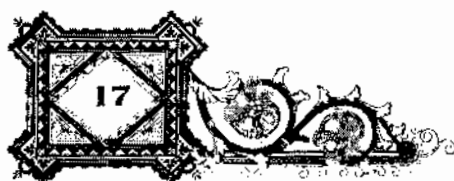
خمیر کلوچه و نان ها را با کف دست و کاملاً با انگشت ها تا خوب ورز داده شود.

توانایی ها:

باید توانایی کنترل مدت زمان پخت را داشته باشید زیرا هر شیرینی زمان به خصوصی دارد.

توانایی آشنایی با مواد اولیه شیرینی یعنی آرد سفید، آرد نخود، آرد برنج و ... را داشته باشید.

توانایی اندازه گیری حجم مواد مصرفی در شیرینی ها و غذاها را باید داشته باشید. زیرا مقدار لازم و وزن کردن مواد در کیفیت طبخ مهم است.



توانایی الک کردن مواد مصرفی شیرینی به طور مثال: آردها را قبل از طبخ با الک ریز، الک کنید تا کیک و شیرینی بهتری را آماده کنید.

توانایی آسیاب نمودن مواد اولیه شیرینی یعنی قبل از کار مواد لازمه، مثال: شکر را خاک کنید، پسته را پودر کنید، و هم چنین مواد دیگر...

توانایی درست کردن خمیر برای شیرینی‌ها یا نان‌ها: باید خمیر را تا زمانی که به دست نچسبد ورز دهید و روی آن را پلاستیک کشیده ۲ ساعت کنار گذاشته تا خمیر ور آید سپس پختن را شروع کنید.

توانایی پهن نمودن خمیر: در سطحی صاف کمی آرد پاشیده بعد خمیر مورد نظر را پهن می‌کنیم آرد به مقدار کم پاشیده شود زیرا آرد زیاد باعث سفتی شیرینی می‌شود بعد با وردنه خمیر را صاف کرده و بعد قالب می‌زنیم.

توانایی و انجام کارهای دیگر: چیدن شیرینی‌های قالب زده در سینی با فاصله باشد اگر نه هنگام پخت به هم می‌چسبد و بعد از قرار دادن در فر و پختن شیرینی‌ها، سینی را از فر خارج نموده و در جایی قرار داده تا کاملاً سرد شود بعد شیرینی‌ها را در ظرف درب‌دار چیده و در پلاستیک قرار داده و در یخچال نگه داری کنید و یا در ظرف پذیرایی چیده مصرف کنید.

در خاتمه آشپزی تمام وسایل شیرینی‌پزی را کاملاً شسته و خشک کنید و در جای مخصوص خود قرار دهید. همزن برقی و قالب‌های شیرینی‌پزی را با دقت فراوان بشویید و فر را خاموش کرده و درب آن را باز کنید و بگذارید کاملاً سرد شود. بعد تمیز کنید.

توجه: ضمناً زمانی که فر روشن است از ریختن آب بر روی شیشه آن خودداری کنید. دست‌ها را خشک کنید و با دست‌کش پارچه‌ای مخصوص در فر را باز کنید. در حین



پخت در فر را باز نکنید. علی‌الخصوص طبخ کیک زیرا پف کیک می‌خوابد. از فر چراغ دار استفاده کنید که لازم به باز کردن مداوم در فر نباشد. با داشتن لامپ و روشن نمودن آن و دیدن در حین پخت می‌توان کیک یا شیرینی داخل فر را چک کرد.

توصیه‌های بهداشتی

به طور کلی روغن‌ها را زیاد داغ نکنید و دود نکنند. زیرا برای بدن مضر می‌باشد. می‌توانید برای سالم بودن به جای گوشت بعضی اوقات از سویا و قارچ استفاده کنید. می‌توانید به جای روغن مایع یا نباتی از روغن زیتون یا روغن گیاهی هسته انگور یا کنجد استفاده کنید. (ضمناً روغن زرد حیوانی به مقدار کم هم می‌توانید استفاده کنید) می‌توانید به جای شکر، از عسل استفاده کنید. می‌توانید به جای مصرف زیاد شیرینی از کشمش، قیسی، خرما، برگه‌ها استفاده کنید. سعی کنید در برنامه غذایی خود از خام خوری بیشتر استفاده کنید. مانند سبزیجات، کاهو، هویج، ترب، خیار و حتماً در طول روز از میوه جات استفاده کنید. به جای چای و قهوه از دمکرده طبیعی مثل گل گاوزبان و چای ترش و چای سبز استفاده کنید و یا از شیر استفاده کنید که بهترین نوشیدنی است چه سرد باشد چه گرم. خوردن آلو و انجیر بسیار مفید است. علی‌الخصوص که با خاک شیر خیس کنید و هر روز یا هفته‌ای ۳ بار آن را مصرف کنید. برای درمان یبوست و سوخت و ساز بدن بسیار مفید است. سعی کنید خوردن زیره و نعناع را در غذای روزانه فراموش نکنید (باماست مخلوط کنید). زیرا باعث ضد عفونی شدن معده و روده شده و از نفخ جلوگیری می‌کند. ضمناً زیره چون ید دارد لاغر می‌کند.



هر شب قبل از خواب دو لیوان آب بنوشید. هم چنین صبح ناشتا دو لیوان آب بنوشید
 برای تصفیه خون و جلوگیری از یبوست و تنظیم چربی و قند خون مناسب است.
 لازم به ذکر است که: حضرت علی (ع) هر شب دو لیوان آب ولرم قبل از خواب و
 ذکر ۳ صلوات را توصیه می کردند زیرا باعث آرامش اعصاب و خواب راحت می شود.

