

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## دختران گرسنه

دستورالعمل‌ها و رهنمودهای بقاء برای خوردن بدون نگرانی

نویسنده:

لیزا لیلین

مترجم:

زینب یادگاری



سرشناسه : لیلیان، لیزا Lillien, Lisa  
 عنوان و نام پدیدآور : دختران گرسنه : دستورالمطها و رهنمودهای بقا برای خوردن بدون  
 نگرانی نویسنده لیزا لیلیان : مترجم زینب یادگاری ویراستار حسن چابک  
 مشخصات نشر : تهران: چاپک اندیش، ۱۳۸۹  
 مشخصات ظاهری : ۲۹۶ ص.  
 شابک : 978-600-5861-02-0  
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا  
 عنوان اصلی : Hungry Girl : recipes and survival strategies for Guilt - free Eating in the  
 Real World  
 موضوع : رژیم غذایی کم کالری -- دستورالعمل‌های آشپزی  
 شناسه افزوده : یادگاری، زینب، ۱۳۶۲ - مترجم  
 رده‌بندی کنگره : ۶۴۱۵۶۳۵ / ۲۲۲۲۲RM / ۳۵۸۸ ۱۳۸۹  
 رده‌بندی دیویی : ۶۴۱۵۶۳۵  
 شماره کتابخانه ملی : ۴۲۲۲۰۰۲



چابک اندیش

## دختران گرسنه

لیزا لیلیان	❖	❖	نویسنده
زینب یادگاری	❖	❖	مترجم
چابک اندیش	❖	❖	ناشر
حسن چابک	❖	❖	ویراستار
مریم ابوالقاسمیان	❖	❖	ناظر چاپ
موسسه مهرگان	❖	❖	صفحه‌آرایی
اول - ۱۳۸۹	❖	❖	نوبت چاپ
۲۱۰۰	❖	❖	تیراژ

قیمت : ۵۵۰۰ تومان

ISBN: 978-600-5861-02-0

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۶۱-۰۲-۰۰

مراکز فروش: تهران، نقش کتاب چابک‌تفنن: ۶۶۴۹۱۰۲۴ - ۶۶۴۹۹۳۲۷ - ۰۹۱۲۱۵۷۱۳۸۲

شیراز، مراکز کتاب فروشکسروی شیراز، تفنن: ۲۳۴۸۶۷۴

## فهرست مطالب

### عنوان

### صفحه

- 
- 
- مقدمه..... ۱۳
- سؤالات پر خواستار (همراه با پاسخ) دختر گرسنه کیست؟..... ۱۳
- آیا دختر گرسنه یک شخص واقعی است؟ و آیا او یک دکتر است؟..... ۱۳
- آیا دختر گرسنه یک سرآشپز است؟..... ۱۴
- چه چیزی باعث می‌شود تا یک دستورالعمل فاقد سرافکنندگی باشد؟..... ۱۴
- آیا برنامه رژیم دختر گرسنه وجود دارد؟..... ۱۵
- چرا کتاب دختر گرسنه نوشته شده است؟..... ۱۵
- چرا شما از اسم مارک‌های فراوانی که در سایت وجود دارد، در کتاب نام  
نبرده‌اید؟..... ۱۵
- اگر ما به جای محتویات بعضی از دستورالعمل‌ها جایگزین دیگری قرار  
دهیم، چه اتفاقی می‌افتد؟..... ۱۶
- اطلاعات تغذیه‌ای در این کتاب چگونه محاسبه شده است؟..... ۱۶
- آیا ترکیبات اختیاری در هر کدام از دستورالعمل‌ها وجود دارند؟..... ۱۷
- بعضی از دستورالعمل‌ها نیاز به ترکیباتی (هم چون جوجه) که از قبل پخته  
شده است، دارند. در صورت اضافه نکردن چربی، بهترین روش پخت آن  
چگونه است؟..... ۱۷
- کجا می‌توان تصاویر تمام دستورالعمل‌های موجود در این کتاب را پیدا کرد؟  
..... ۱۸
- چرا تعداد زیادی از غذاهای این کتاب دستورالعمل غذایی یک نفری  
هستند؟..... ۱۸
- بهترین وسایل ضروری آشپزی دختر گرسنه..... ۱۹
- فصل اول: برخاستن و صبحانه خوردن..... ۲۱

- ۲۱ پاشو بیدار شو وقت صبحانه است! الان وقت خوردن خوراکی‌ها است!.....
- ۲۲ به به، عجب صبحانه خوشمزه‌ای (بوریتو).....
- ۲۳ خاگینه.....
- ۲۴ ساندویچ پنیر خامه‌ای و ماهی دودی لوله‌ای.....
- ۲۶ بلغور جو.....
- ۲۷ پیتزای صبحانه‌ای.....
- ۲۸ نان دارچینی فرانسوی.....
- ۲۹ نان گرد تخم مرغی ۱۰۱.....
- ۳۰ ماست میوه‌ای.....
- ۳۱ پن کیک سیب و قره قروت.....
- ۳۲ نوشیدنی آب انبه و قره قروت.....
- ۳۳ غذای غله‌ای مخصوص صبحانه.....
- ۳۷ جوجه بن تخم مرغی.....
- ۳۷ فصل دوم: سالادهای خرد شدنی.....
- ۳۸ سالاد تاکو.....
- ۳۹ سالاد مرغ.....
- ۴۰ سالاد رنگارنگ.....
- ۴۱ سالاد سرآشپز.....
- ۴۳ سالاد میگو.....
- ۴۶ سالاد استیک.....
- ۴۸ سالاد جوجه چینی.....
- ۴۹ سالاد مخصوص دختر گرسنه.....
- ۵۰ سالاد تند مرغ.....
- ۵۳ سالاد سبزیجات.....
- ۵۴ سالاد بلت خرد شده.....
- ۵۵ سالاد پیتزائی.....
- ۵۶ چیز برگر.....

۵۷	..... فصل سوم: سوپ‌ها
۵۷	..... قاشق را بردار و لطفاً هورت نکش
۵۸	..... سوپ پیاز
۵۹	..... سوپ کلم و گوجه سیاه
۶۰	..... سوپ تخم مرغ
۶۲	..... سوپ کدو حلوانی تند
۶۳	..... سوپ گوجه سیاه تند
۶۴	..... سوپ رنگارنگ
۶۶	..... سوپ مرغ و رشته فرنگی
۶۸	..... سوپ مرغ تند
۷۱	..... سوپ ذرت و میگوی سرخ شده
۷۳	..... سوپ ترش و تند
۷۵	..... سوپ میگو و بادمجان مخصوص کاذو
۷۷	..... رویداد شگفت جنوب غربی‌ها
۷۹	..... فصل چهارم: اجازه بده بریم سراغ نهارا
۷۹	..... ناهارها و نیم وعده‌ها
۸۰	..... ساندویچ تن ماهی
۸۱	..... ساندویچ ژامبون بوقلمون
۸۲	..... ساندویچ پیتای یونانی
۸۳	..... ساندویچ لوله‌ای مرغ و سس کبابی
۸۴	..... کلوچه سبزیجات
۸۶	..... ساندویچ تن ماهی و سبزیجات
۹۰	..... ساندویچ بوقلمون
۹۵	..... ساندویچ کاهوی آسیائی
۹۶	..... ساندویچ چرخ‌سبزیجات

- خوراک میگو و رشته فرنگی..... ۹۸
- کلوچهٔ سیب زمینی..... ۱۰۰
- کیباب گوشت‌های دریایی و سس..... ۱۰۲
- خوراک میگو و قارچ..... ۱۰۵
- پیتزای سبزیجات و جوی دو سر..... ۱۰۷
- کیباب مرغ و آناناس..... ۱۰۹
- فصل پنجم: هله هوله..... ۱۱۱
- تغییر شکل فست فودها..... ۱۱۱
- کاسهٔ معروف دختر گرسنه..... ۱۱۲
- ناچو پنیری تند..... ۱۱۳
- کدوی سرخ شده..... ۱۱۵
- رویارویی هله هوله‌ها با یکدیگر!..... ۱۱۹
- میلک شیک مقابل کافهٔ گلاسهٔ بستنی..... ۱۱۹
- ساندویچ همبر مقابل ساندویچ ماهی..... ۱۲۰
- پریتزل مقابل چیپس سیب زمینی..... ۱۲۰
- حلقه‌های پیاز (ارباب حلقه‌های پیاز)..... ۱۲۱
- ساندویچ همبر بزرگ..... ۱۲۳
- پیتزا پرونی کامل..... ۱۲۴
- میگوی سرخ شده..... ۱۲۶
- هات داگ تند..... ۱۲۷
- مرغ سرخ شده..... ۱۲۸
- ساندویچ مرغ..... ۱۳۰
- ساندویچ هفت لایه..... ۱۳۲
- فصل ششم: غذاهای مردانه..... ۱۳۳
- ساندویچ ژامبون..... ۱۳۴

- ۱۳۵.....مرغ پنیری کوزادیللا
- ۱۳۶.....چیلی خوشمزه
- ۱۳۸.....سیب زمینی دو بار پز
- ۱۴۱.....پیتزای گوشت به همراه نان نازک
- ۱۴۳.....ساندویچ بوقلمون
- ۱۴۴.....پای مرغ
- ۱۴۵.....ساندویچ بوقلمون گوجه‌ای
- ۱۴۷.....کوفته تاکوی بوقلمون
- ۱۴۹.....پاستای پنیری
- ۱۵۱.....چیز استیک فیله‌ای
- ۱۵۲.....نکات دانستنی در مورد استیک‌ها
- ۱۵۳.....تاکو
- ۱۵۵.....فصل هفتم: غذاهای جشن و مهمانی
- ۱۵۵.....غذاهای جشن و تعطیلات
- ۱۵۶.....هات داگ روکش دار
- ۱۵۷.....سالاد مارنیا
- ۱۵۸.....اسنک روز تعطیلی
- ۱۶۰.....گیبای سبزیجات
- ۱۶۲.....مخلوط ذرت
- ۱۶۳.....ساندویچ هات داگ با نان تورتیلا
- ۱۶۴.....خوراک لوبیا
- ۱۶۶.....سوپ اسفناج
- ۱۶۸.....ناگ معمولی
- ۱۶۹.....دسر شکلاتی
- ۱۷۰.....خوراک چند لایه‌ای
- ۱۷۲.....خوراک قارچ

۱۷۳	خوراک قارچ و خرچنگ خامه‌ای
۱۷۴	خوراک بادمجان
۱۷۶	پای کدو
۱۷۹	فصل هشتم: شکلات
	همه دستورالعمل‌های این فصل شیرین هستند. پس اشتهای تان را کنترل کنید
۱۷۹	کنید
۱۸۰	ناگت شکلاتی
۱۸۱	شکلات کره‌ای بادام زمینی
۱۸۲	شکلات قیفی
۱۸۳	پودینگ نان شکلاتی
۱۸۵	کرپ موس شکلاتی
۱۸۶	نوشیدنی شکلاتی خنک
۱۸۷	نان گرد گیلانی
۱۸۹	نان گرد بیرونی
۱۹۰	بروونی فندق‌ی داغ
۱۹۱	پودینگ شکلاتی
۱۹۲	پای خامه شکلاتی
۱۹۴	کیک فنجان‌ی شکلاتی
۱۹۵	فصل نهم: غذاهای میوه‌ای
۱۹۵	غذا همراه با میوه
۱۹۶	پای توت
۱۹۹	پودینگ ویفر و موز
۲۰۰	پارفیت سیب و دارچین
۲۰۱	سالاد کلم و میوه
۲۰۳	میوه کبابی



- ۲۰۵..... پای سیب
- ۲۰۶..... کاستارد توت لایه‌ای
- ۲۰۷..... نکات دانستنی دربارهٔ میوه‌ها
- ۲۰۸..... دسر موز سرخ شده به همراه پنیر خامه‌ای یخ زده
- ۲۰۹..... دسر گیلاس
- ۲۱۱..... سیب پخته شده
- ۲۱۲..... نکات دانستنی دربارهٔ پر فیبرترین میوه‌های دنیا
- ۲۱۳..... یخ در بهشت پرتقال و هلو
- ۲۱۴..... بستنی بنانا اسپلیت
- ۲۱۵..... سالاد میوه‌ها
- ۲۱۷..... فصل دهم: غذاهای پخته نشدنی و دیگر غذاها
- ۲۱۸..... کلوجه قره قروت
- ۲۲۰..... کیک فنجانی بودینگ کدو و کارامل
- ۲۲۲..... کیک فنجانی هلو و قره قروت
- ۲۲۴..... دانستنی‌های مهم در مورد نان‌ها
- ۲۲۵..... پای خامهٔ هلوثی
- نکات دانستنی در مورد ماست یخ در بهشت و بستنی‌هایی که با طعم‌های  
مختلف هستند.....
- ۲۲۶.....
- ۲۲۷..... بودینگ نارگیل
- ۲۲۸..... شیرینی ختمی
- ۲۲۹..... دسر خامه و پرتقال
- ۲۳۰..... پای خامه و نارگیل
- ۲۳۲..... کیک پنیری توت فرنگی
- ۲۳۴..... کیک توت فرنگی و موز
- ۲۳۶..... کیک کارامل خامه‌ای یخ زده
- ۲۳۷..... کیک فنجانی توت فرنگی

۲۳۹	فصل یازدهم: نوشیدنی‌ها
۲۴۰	قهوه وانیلی سرد
۲۴۱	قهوه مخای نعنائی
۲۴۲	نوشیدنی خنک توت فرنگی
۲۴۳	میلک شیک کره بادام زمینی
۲۴۴	پای خامه و موز
۲۴۵	کافه گلاسه پرتقال و خامه
۲۴۶	بستنی بیسکویتی
۲۴۷	مالت قهوه کاکائویی
۲۴۹	فصل دوازدهم: غذاهای مورد علاقه دختر گرسنه
	دستورالعمل غذاهای مورد علاقه دختر گرسنه: ماکارونی، کدو حلوانی
۲۴۹	کنسرو شده و کدو سبز
۲۵۰	رشته پنیری
۲۵۱	ماکارونی تن ماهی
۲۵۲	پن کیک کدو سبز و ماکارونی
۲۵۴	پای اسپاگتی
۲۵۵	کوگل پنیری شیرین
۲۵۷	ماکارونی کنجدی سرد
۲۵۹	پن کیک خرچنگ و ماکارونی
۲۶۳	پن کیک کدو و موز خامه‌ای
۲۶۴	کیک کدوی پنیری
۲۶۵	کدوی له شده
۲۶۶	شیر کدو
۲۶۸	پوره کدو
۲۶۹	سمبوسه کدو

- نکات مهم در مورد پوست کندن و خرد کردن کدو..... ۲۷۰
- کدوی سرخ شده..... ۲۷۱
- فواید کدو در سلامتی..... ۲۷۲
- صبحانه سیب و کدو..... ۲۷۳
- چگونه یک کدوی خوب را انتخاب کنیم؟..... ۲۷۵
- سوپ کدو..... ۲۷۶
- فصل سیزدهم: رهنمودهای بقاء..... ۲۷۷
- ساندویچ لوله‌ای..... ۲۷۷
- رهنمودهای بقاء غذاهای چینی..... ۲۷۸
- دختر گرسنه این غذاهای کم کالری چینی را به شما پیشنهاد می‌کند.. ۲۷۹
- خوردن و نخوردن بعضی از غذاهای چینی..... ۲۸۰
- رهنمودهای بقاء غذاهای ایتالیایی..... ۲۸۱
- رهنمودهای بقاء غذاهای مکزیکی..... ۲۸۳
- رهنمودهای بقاء برای مسافرت‌های جاده‌ای، هوایی و دریایی..... ۲۸۶
- مسافرت‌های جاده‌ای..... ۲۸۶
- مسافرت‌های دریایی..... ۲۸۷
- رهنمودهای بقاء در ادارات..... ۲۸۸
- رهنمودهای مهم در مورد کافئین!..... ۲۸۹
- بهترین غذاهای سبکی که در محل کار می‌توان خورد (غذاهائی که نیاز به منجمد سازی ندارند)..... ۲۸۹
- بهترین غذاهای سبکی که در محل کار می‌توان خورد (غذاهائی که نیاز به منجمد سازی دارند)..... ۲۹۰
- تدارک دیدن غذای جلسات..... ۲۹۱
- تولدهای روزهای کاری: کیک خوردن..... ۲۹۱
- توصیه‌های بقاء در رابطه با فروشگاه‌های مناسب..... ۲۹۲
- بهترین محصولات غذایی در فروشگاه‌های بزرگ که تقریباً رژیمی‌اند..... ۲۹۳

- توصیه‌های مهم در مورد خوردن و نخوردن بعضی از غذاها در جشن‌ها ۲۹۳
- لیست غذاهای روزهای تعطیل! ..... ۲۹۴
- لیست غذاهائی که در روزهای تعطیل نباید مصرف کرد! ..... ۲۹۴
- غذاهای کباب پز شده: زیاده روی یا جلوگیری؟ ..... ۲۹۵
- خبرهای تکان دهنده کبابی ..... ۲۹۵
- و در آخر ..... ۲۹۵

## مقدمه

### سوالات پر خواستار (همراه با پاسخ) دختر گرسنه کیست؟

اگر شما چنین کتابی را در دسترس دارید، فرصت خوبی است تا پاسخ به این سؤال را در یابید. اما برای کسانی که نمی‌دانند، دختر گرسنه کیست، ایمیل روزمره‌ای درباره خوردن بدون سرافکنندگی وجود دارد. خبرها، یافته‌های تغذیه‌ای، دستورالعمل‌ها و رهنمودهای بقاء همگی اینها هر روزه توسط صدها نفر از مردم خوانده می‌شوند.

### آیا دختر گرسنه یک شخص واقعی است؟ و آیا او یک دکتر است؟

بله، من یک شخص واقعی هستم، من لیزا لیلینام و من متخصص تغذیه و یا دکتر نیستم. من تنها یک دختر گرسنه‌ام و گاهی اوقات وسوسه می‌شوم تا غذاهای زیادی را میل کنم ولی پول چندانی ندارم. من انسان دیوانه‌ای هستم و شما را تماشا می‌کنم هنگامی که از سوپر مارکت خرید می‌کنید و بستنی کم چرب سفارش می‌دهید و صاحب سوپر مارکت به شما می‌گوید کدام مارک را می‌خواهید. ایمیل‌های روزمره دختر گرسنه و عناوین دیگر دختر گرسنه شامل نتایج تحقیقاتی جامعی

است که توسط من و کارکنان با استعداد و دلسوز در این زمینه انجام گرفته‌اند. زیرا بیشتر فعالیت‌هایی که انجام گرفته به صورت یک کار گروهی بوده‌اند بنابراین من ترجیح می‌دهم به جای دختر گرسنه از ما به عنوان یک تیم گروهی که متضاد من (که یک نفر) است، استفاده کنم. تنها استثنائی که در این جا وجود دارد، زمانی است که من یک داستان مشخص را بازگو کنم.

### آیا دختر گرسنه یک سرآشپز است؟

تا حدودی، اما نه بر اساس استانداردهای رایج. و این یک کتاب آشپزی معمولی نیست. اگر شما به دنبال یک کتاب آشپزی رسمی و یا خیالی هستید باید این را به شما بگویم که به یک منبع اشتباه رجوع کرده‌اید بلکه این کتاب شامل الگوها، سرگرمی‌ها و دستورالعمل‌های آسانی است که در آن تعداد زیادی از غذاهای بسته بندی شده و روش‌های آسان پخت اسنک‌ها و غذاها ارائه شده است. اگر شما می‌خواهید غذاهای خوشمزه و فوق العاده‌ای را آماده کنید مطمئن باشید که کتاب مناسبی را انتخاب کرده‌اید.

### چه چیزی باعث می‌شود تا یک دستورالعمل فاقد سرافکنندگی باشد؟

زمانی که چنین دستورالعملی را به یک دختر گرسنه می‌دهند، هدف ما این است که این غذائی که به آنها پیشنهاد می‌کنیم خوشمزه باشند یعنی این که آنها باید چربی و کالری پائینی داشته باشند (این همان بخش فاقد سرافکنندگی است). هم چنین هدف ما بالا بودن فیبرها می‌باشد زیرا ما به غذاهای سلولزدار علاقه فراوانی داریم (به این دلیل که

آنها بر شما مفیدند و شما را سیر می‌کنند.) علاوه بر این ما غالباً بر روی کالری‌ها و چربی‌ها متمرکز می‌شویم، ما یک سری اطلاعات تغذیه‌ای در مورد کربوهیدرات‌ها، قندها، پروتئین‌ها و غیره را فراهم کرده‌ایم. بنابراین شما می‌توانید برای دریافت نیازهای‌تان از هر دستورالعملی استفاده کنید برای مثال: مردم بیشتر نگران سدیم هستند و شما می‌توانید از قوطی کنسروهای کم نمکی که در دستورالعمل‌های ما وجود دارند، استفاده کنید.

### آیا برنامه رژیمی دختر گرسنه وجود دارد؟

نه - هیچ برنامه رژیمی دختر گرسنه‌ای وجود ندارد. در حالی که دستورالعمل‌های دختر گرسنه برای صبحانه، نهار، اسنک‌ها و ایده‌های زیادی برای به کار بردن این دستورالعمل‌ها در برنامه غذایی که برای شما تدارک دیده شده است، وجود دارد.

### چرا کتاب دختر گرسنه نوشته شده است؟

زیرا دختر گرسنه دستورالعمل‌های فراوانی را پیشنهاد می‌کند، این کتاب پر طرفدارترین محتوایی را شامل می‌شود که ما آن را فراهم کرده‌ایم. سال‌ها است که ما هزاران درخواست را برای کتاب دختر گرسنه دریافت کرده‌ایم و ما دریافتیم که این می‌تواند ایده خوبی باشد.

چرا شما از اسم مارک‌های فراوانی که در سایت وجود دارد، در کتاب نام نبرده‌اید؟

تنها ایده‌ای که در ورای این کتاب وجود دارد این است که تمام

دستورالعمل‌های این کتاب تا آن جا که امکان دارد، کاملاً عمومی هستند. بنابراین مردم می‌توانند تمام مواردی را که مورد نیازشان است را به راحتی در هر سوپر مارکت محلی پیدا کنند.

تمام اطلاعات تغذیه‌ای که در این کتاب وجود دارند همگی آنها بر اساس بسیاری از مارک‌های رایج جمع‌آوری شده‌اند بنابراین شما نمی‌توانید دستورالعمل‌هایی با کالری اندک را در کشورهای دیگر به همان نسبت پیدا کنید. زمانی که ترکیبات خیلی جزئی برای یک دستورالعمل از اهمیت زیادی برخوردارند، ما نیز همان مارک‌ها و محصولاتی که مورد نیازمان می‌باشند را تقاضا می‌کنیم. یکی از ویژگی‌های ما عرضه محصولاتی جزئی در ایمیل‌های روزانه می‌باشد. زیرا ما به راحتی می‌توانیم اطلاعات را لحظه به لحظه در اختیار شما قرار دهیم و نمی‌توانیم این اطلاعات را در این کتاب جای دهیم.

**اگر ما به جای محتویات بعضی از دستورالعمل‌ها جایگزین دیگری قرار دهیم، چه اتفاقی می‌افتد؟**

اجاق گاز شما منفجر می‌شود، نه. شوخی گفتم! البته که شما می‌توانید به جای بعضی از محتویات آن جایگزین دیگری قرار دهید، اما مزه و اطلاعات تغذیه‌ای آن نیز طبق محتویاتش تغییر می‌کند بنابراین باید در هنگام جایگزینی این نکته را نیز در ذهن داشته باشید.

**اطلاعات تغذیه‌ای در این کتاب چگونه محاسبه شده است؟**

وضعیت هر دستورالعمل طبق یک سری پایگاه‌های اطلاعاتی تغذیه‌ای قابل قبول، بر چسب‌های تولیدی بی شمار و هم چنین توسط یک سری تحقیقات گسترده، محاسبه گردیده است. زمانی که



دستورالعملی برای ترکیبات کلی (مانند شیر، وانیل و یا نان نازک) داده می‌شود. ما باید از میانگین اطلاعات تغذیه‌ای برای آن محصولات استفاده کنیم.

آن میانگین‌ها بر اساس گوناگونی مارک‌های دولتی محاسبه می‌شوند. هم چنین شمار اندکی از مقدار کالری‌ها و چربی‌ها بر اساس فاقد کالری و یا فاقد چربی در بین ترکیبات‌شان معروف‌اند.

ما با افتخار تمام اطلاعات تغذیه‌ای صحیح و امکان پذیر را در اختیار شما قرار می‌دهیم ولی قبل از هر چیزی باید دستورالعمل آنها را ارائه دهیم |

### آیا ترکیبات اختیاری در هر کدام از دستورالعمل‌ها وجود دارند؟

نه، وجود ندارند. اگر شما می‌خواهید از ترکیبات اختیاری در درون دستورالعمل‌ها استفاده کنید، به تبع آن، اطلاعات تغذیه‌ای موجود در آن دستورالعمل‌ها نیز تغییر خواهند کرد. اگر چه همه ترکیبات اختیاری مجاز هستند اما نباید مقدار زیادی چربی و یا کالری را به این دستورالعمل‌ها اضافه نمود.

بعضی از دستورالعمل‌ها نیاز به ترکیباتی (هم چون جوجه) که از قبل پخته شده است، دارند. در صورت اضافه نکردن چربی، بهترین روش پخت آن چگونه است؟

روش‌های ساده‌ی زیادی برای پخت جوجه، میگو و گوشت گاو وجود دارد که می‌توان بدون اضافه کردن هر گونه چربی و یا کالری آنها را پخت. تنها می‌توان غذا را در یک ماهیتابه‌ای که با اسپری نچسب آغشته شده قرار داد و همراه یک لیتر آب جوشانید و یا این که آن را در



### بهترین وسایل ضروری آشپزی دختر گرسنه:

این کتاب حاوی دستورالعمل‌های آسانی است که هر کسی می‌تواند آنها را تهیه کند. آموزش‌ها کاملاً آسان و شفاف‌اند و شما نمی‌توانید واژه‌هایی هم چون «الک کردن» «پوست کندن» و غیره را پیدا کنید بنابراین شما نیاز به هیچ گونه فرهنگ لغت آشپزی ندارید. اینها مجموعه‌ای از وسایلی هستند که به دختر گرسنه کمک می‌کنند تا کارش آسان تر گردد. آنها به شرح زیر می‌باشند:

#### ۱- پیمان‌های اندازه گیری:

پیمان‌های اندازه گیری در اندازه‌های مختلف در بازار وجود دارند و به راحتی می‌توانید آنها را تهیه کنید، کارشان خوب است و هم چنین قیمت اندکی دارند.

#### ۲- ترازوی آشپزخانه کوچک:

بسیاری از ترکیبات توسط پیمان‌های اندازه گیری می‌شوند ولی غالباً یک سری از ترکیبات خاص وجود دارند که شما را مستلزم می‌کنند تا حتماً آنها را وزن کنید. یک ترازوی ساده، ترجیحاً دیجیتالی با اندازه‌گیری وزن در دو کفه‌اش مناسب‌تر است.

#### ۳- مخلوط کن:

یک مخلوط کن خوب به شما کمک می‌کند تا دستورالعمل‌های این کتاب را به دقت انجام دهید، در فرآیند پخت غذا کاملاً موردنیاز می‌باشد (استفاده و تمیز کردن مخلوط کن‌ها کاملاً آسان است).

۴- قابلمه‌ها و ماهیتابه‌ها:

نیاز نیست که شما حتماً از ظروف گران قیمت استفاده کنید بلکه باید قابلمه‌ها و ماهیتابه‌های پر کاربرد در اندازه‌های مختلف در دسترس داشته باشید.

۵- همزن برقی:

شما می‌توانید مدل‌های ارزان این وسیله آشپزخانه را در فروشگاه‌های وسایل خانگی تهیه کنید و هیچ نیازی نیست که این وسیله حتماً گران قیمت باشد!

۶- قاشق‌های اندازه گیری:

هرگز از قاشق‌های غذاخوری معمولی برای اندازه گیری ترکیبات دستورالعمل‌ها استفاده نکنید. استفاده از قاشق‌های اندازه گیری تنها راه اندازه گیری دقیق کالری‌ها می‌باشد.

۷- استفاده از اسپری آشپزی نچسب:

هرگز نگذارید که آشپزخانه‌تان فاقد این وسیله باشد. این وسیله در بیشتر دستورالعمل‌های دختر گرسنه کاربرد دارد.

۸- یخ:

یخ همبرگری خیلی بد است. یخ کهنه نیز خوب نیست. حتماً باید تعداد زیادی از قالب‌های یخ تازه در دسترس داشته باشید.