



# اثری هنری به نام غذا

آشپزی هنری ناشناخته  
است ، بیایید باهم ان را  
کشف کنیم.



## ایا آشپزی یک هنر است ؟



کدام یک از گزینه های زیر اثر هنری هستند؟  
لبخند ژکوند داوینچی؟  
سمفونی نهم بتهوون؟  
شاهنامه حکیم فردوسی؟  
قورمه سبزی؟

در مورد سه گزینه ی اول تقریبا کسی تردیدی به خود راه نمی دهد. اما گزینه ی چهارم چالشی ست که در دهه های اخیر منتقدان هنر و زیبایی شناسی را درگیر خود کرده. البته نه خود قورمه سبزی، بلکه این سوال که آیا آشپز یک هنرمند و غذا یک اثر هنری محسوب می شود؟ در ادامه چند استدلال با رنگ و لعاب فلسفی حول هنر غذا و آشپزی به عنوان هنر را بررسی می کنیم.



## ایا آشپزی یک هنر است ؟



### ماندگاری و زوال اثر هنری

منتقدانی که مخالف تلقی غذا به عنوان یک اثر هنری هستند روی موضوع ماندگاری انگشت می‌گذارند. این‌که یک اثر هنری می‌بایست فارغ از زمان خلق آن به حیات خود ادامه دهد. از نظر این دسته سمفونی نهم بتهوون، مجسمه داوود میکل آنژ، لیخند ژکوند داوینچی و ... اثر هنری محسوب می‌شوند اما "چطور می‌شود املتی را که در عرض چند دقیقه آماده و ناپدید می‌شود اثر هنری نامید؟! " هنر غذا؟ بسیار شرم‌آور است اگر غذایی که بلعیده و در اسید معده‌ی ما غوطه‌ور می‌شود و سرانجام آن آبریزگاه است را هنر تلقی کنیم!"

اما در مقابل مدافعان هنر آشپزی بر این باورند که اساسا داوری به این شکل منصفانه نیست. این عده آشپزی را با هنرهای اجرایی موسیقی نظیر جاز و حتی تئاتر در زمان اجرای آنها نمود پیدا می‌کند"

"زیبایی حقیقی بسیاری از سبک‌های موسیقی نظیر جاز و حتی تئاتر در زمان اجرای آنها نمود پیدا می‌کند"

یا این‌که از دیدگاهی تجربه‌گرایانه به این موضوع نگاه می‌کنند:

"با هر بار دیدن یا شنیدن یک اثر هنری احساس و تجربه‌ای متفاوت از دفعه قبل به ما دست می‌دهد" همانطور که قطعات موسیقی از سازبندی‌ها و هارمونی خاص خود تبعیت می‌کنند، غذاها نیز دارای مواد تشکیل دهنده مربوط به خود هستند که با هر بار تولید، به ثبات آنها در گذر زمان کمک می‌شود. در نهایت اگر سمفونی نهم بتهوون را یک نسخه‌ی اصلی تصور کنیم که ماندگاری آن وابسته به اجراهای متعدد توسط نوازندگان مختلف است، طبخ دوباره و دوباره‌ی قورمه سبزی هم بمثابة اجراهای متعددی از دستور پخت اولیه، ماندگاری آن را تضمین کرده است.



# ایا آشپزی یک هنر است ؟



## لذت اثر هنری

شما از چه چیز یک موسیقی لذت می برید؟ در دیدن یک نقاشی چه چیز خوشایندی هست که از آن یک تجربه هنری می سازد؟ یک شاهکار معماری از چه طریق درک می شود؟

موسیقی وابسته به حس شنوایی و نقاشی منوط به بینایی است؛ و در این دو حس چه فضیلتی هست که در حس چشایی نیست؟؟

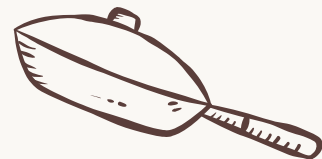
اگر لذت بصری و لذت شنیداری دروازه هایی به تجربه‌ی هنری هستند، چه دلیلی وجود دارد که حس چشایی یک دریچه به چنین تجربه‌ای نباشد؟

اگر ظرافت هنر معماری به برانگیختن تجربه‌ای سه بعدی علاوه بر تجربه‌ی دیداریست، هنر آشپزی هم به جز حس چشایی و بویایی با ابعاد پنهان دیگری از وجود انسان درگیر می شود: حس سبکی و سنگینی، نشاط و رخوت، تنوع، بی نیازی و ....

واقعیت این است که لذت‌های نهفته در غذا، راههای زیادی به سمت هنر به ما نشان می دهند.



خب متوجه شدیم که آشپزی یک هنر است اما برای  
خلق هر نوع اثر هنری نیاز داریم با فوت و فن ان  
هنر آشنایی داشته باشیم , پس برویم با نکات  
غذاهای مختلف آشنا بشویم!



# قورمه سبزی

محبوبیتی که خورش قورمه سبزی بین ما ایرانی‌ها دارد، نیازمند هیچ توضیحی نیست! به‌ندرت پیش می‌آید کسی این خورش لذیذ و اصیل را دوست نداشته باشد. محبوبیت این غذا آن‌قدر زیاد است که به صورت طنز معیاری برای آشپزی بلد بودن بین ما ایرانی‌هاست



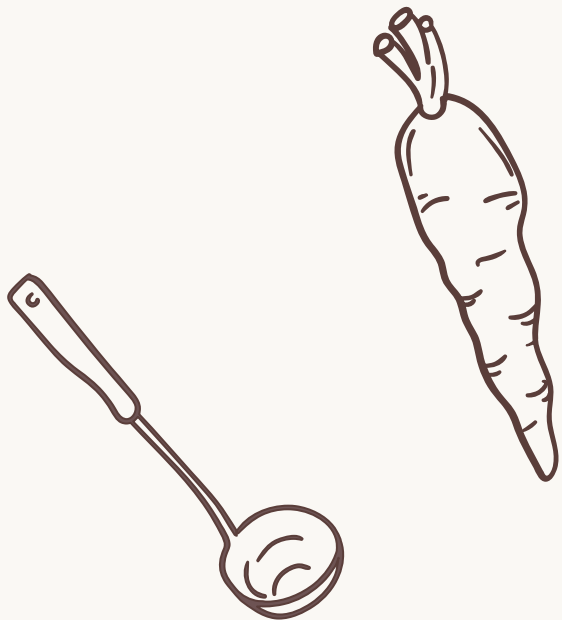
## مواد اولیه



### مواد لازم (برای ۶ نفر)

سبزی قورمه (تره، گشنیز و جعفری به یک اندازه و شنبلیله یک سوم مقدار آن‌ها)؛ یک کیلوگرم گوشت خورشتی با استخوان؛ ۵۰۰ گرم لوبیا قرمز؛ دوسوم لیوان لیمو عمانی؛ پنج عدد پیاز بزرگ؛ یک عدد ابغوره به مقدار لازم نمک قلقل و زردچوبه به مقدار لازم

## نکات و فوت و فن



۱. از زیاد سرخ کردن سبزی خودداری کنید چون باعث تیره شدن و از دست دادن خواص غذایی آن می‌شود.

۲. به خاطر این‌که در قرمه سبزی از لوبیا استفاده می‌شود ممکن است این غذا نفاخ باشد. اما برای جلوگیری از این مشکل شما می‌توانید لوبیا را از شب قبل خیس کنید و چند بار آب آن را عوض کنید تا کامل نفخ آن گرفته شود.

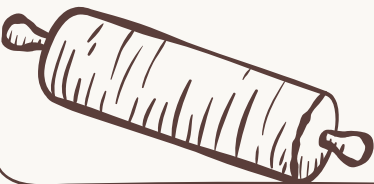
۳. همچنین شما می‌توانید برای خوشمزه‌تر شدن و یا چرب‌تر شدن قورمه‌سبزی خود از عصاره قلم نیز استفاده کنید.

۴. به گوشت نباید نمک زد زیرا سفت می‌شود.

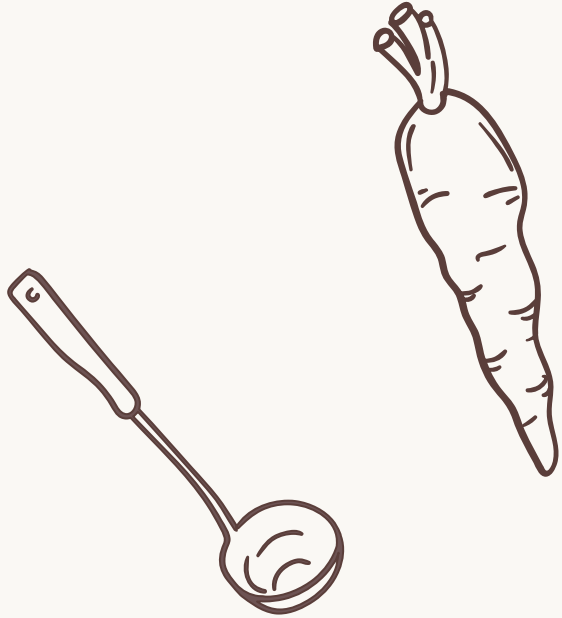


# ته چین مرغ

ته چین مرغ یکی از غذاهای خوشمزه، محبوب و مجلسی ایرانی است که از گوشت مرغ یا گوسفند، ماست، تخم مرغ و زعفران درست می‌شود. این غذا مناسب مهمانی و مجالس است چون در عین حال که روش و زمان پخت آن آسان و کم است، طرفدار بسیار زیادی دارد.



## مواد اولیه



مواد لازم برای تهیه تهچین مرغ

رنج ۵ پیمانه

ماست چکیده و کمی ترش یک لیوان

زرده تخم مرغ ۳ عدد

سفیده تخم مرغ یک عدد

سینه مرغ آبپز شده ۲ پیمانه

پیاز متوسط یک عدد

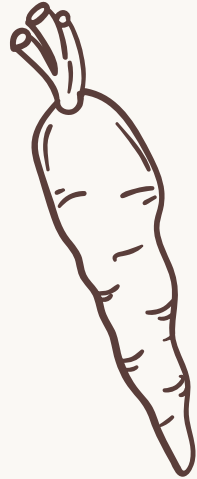
گلاب یک قاشق غذاخوری

کره سه قاشق غذاخوری

خلال بادام و پسته، دارچین و زرشک به مقدار لازم

نمک، زردچوبه، فلفل به مقدار لازم

## نکات و فوت و فن



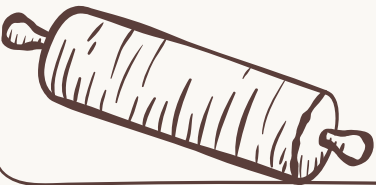
۱. نوع ماستی که در تهچین استفاده می‌کنیم در طعم و عطر غذا بسیار مهم است بنابراین در انتخاب نوع ماست باید دقت لازم و کافی را داشته باشیم. پیشنهاد می‌شود برای خوشمزه‌تر شدن ته چین از ماست چکیده استفاده شود.

۲. برای داشتن یک تهچین مجلسی، خوشمزه و زیباتر می‌توان از میزان بیشتری زعفران استفاده کرد.

۳. برای طعم بهتر آن می‌توان از هل و گلاب استفاده شود

# هویج پلو

هویج پلو یکی از غذاهای خوشمزه و سنتی ایرانی است که در شهرهای مختلف با روش های متفاوتی تهیه می شود.

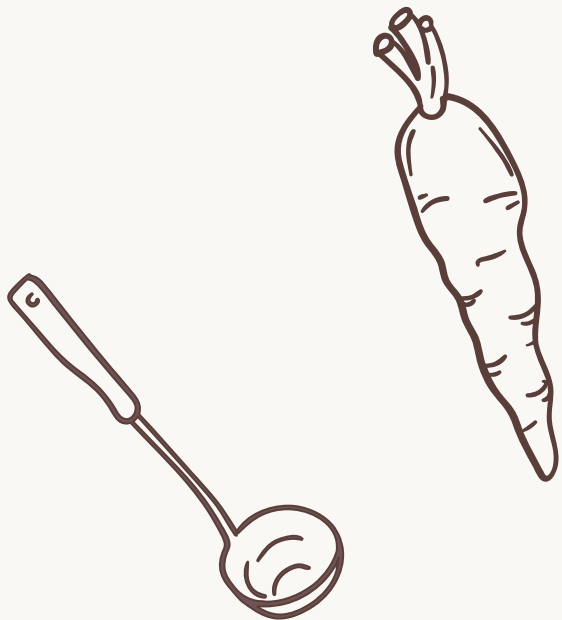


## مواد اولیه



برنج ۳ پیمانه  
هویج نیم کیلو  
گوشت بدون استخوان ۴۰۰ گرم  
پیاز ۲ عدد  
رب گوجه فرنگی ۱ قاشق غذاخوری  
شکر ۲ قاشق غذاخوری  
روغن به میزان لازم  
نمک و فلفل و زردچوبه و دارچین به میزان لازم  
سیب زمینی یا نان برای ته دیگ

## نکات و فوت و فن



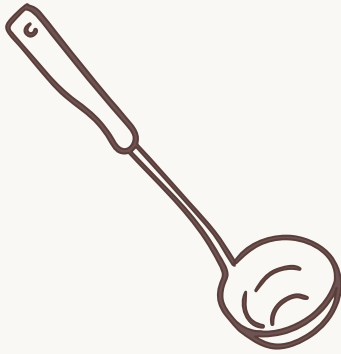
۱. در صورتی که می خواهید این غذای خوشمزه را با گوشت مرغ درست کنید، کافیست که گوشت چرخ کرده را حذف کنید و به جای آن از سینه مرغ استفاده کنید. تنها کاری که باید انجام دهید چرخ کردن گوشت مرغ و درست کردن کوفته ها قلقلی با مرغ است، روش پخت غذا هیچ تفاوتی ندارد.
۲. برای عطر و طعم بهتر میتوانید به آن هل اضافه کنید
۳. میزان شکر که اضافه میشود بستگی به میزان شیرینی مورد نظر دارد
۴. می توانید هویج سرخ شده را همراه برنج دم نکنید تا نرم نشوند و موقع سرو آنها را گرم کنید و روی پلو بریزید.

# پان اسپانیا

دسر ساده و شیک و مجلسی پان اسپانیا که در واقع همان مدل اسپانیایی تیرامیسو ایتالیایی هاست برای مراسم و مهمانی‌های مختلف یا وعده عصرانه



## مواد اولیه



مواد لازم برای ۴ نفر

بیسکویت پتی بور: ۱ بسته

تخم مرغ: ۱ عدد در دمای محیط

شکر: نصف لیوان

شیر سرد: ۲ لیوان

نشاسته ذرت: ۲ قاشق غذاخوری

آرد: ۲ قاشق غذاخوری

کره نرم شده: ۶۰ گرم

وانیل: ۱ قاشق چایخوری

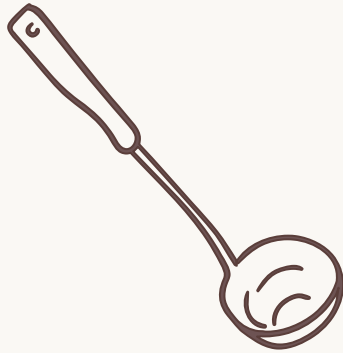
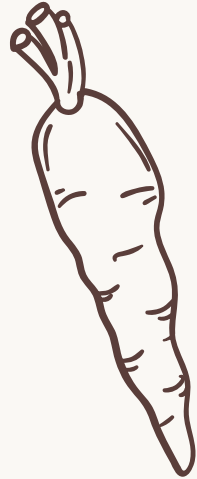
خامه صبحانه یا خامه زده شده: ۵۰ تا ۱۰۰ گرم

پودر کاکائو یا نسکافه: ۲ قاشق غذاخوری

موز: به میزان دلخواه



## نکات و فوت و فن



۱. دسر پان اسپانیایی را هم می‌توانید به صورت تک نفره و در پیاله یا لیوان برای هر نفر درست کنید و هم به صورت یک تکه و قالبی در یک همان ظرفی که می‌خواهید دسر را با آن روی میز بیاورید و سرو کنید.

۲. در تهیه دسر پان اسپانیایی می‌توانید از مغزیجات و یا شکلات تکه ای نیز استفاده کنید.

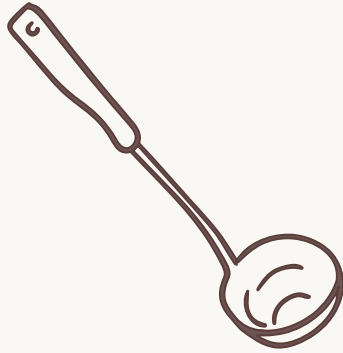
۳. توانید دسر پان اسپانیایی را با پودر کاکائو و یا زعفران رنگی کنید برای زیبایی بیشتر دسر.

# براونی

براونی یک نوع کیک شکلاتی به حساب میاد که بافتش متراکم تر و سنگین تر از کیکهای شکلاتی دیگه اس و معمولا کمی حالت خیس داره. براونی رو معمولا با ضخامت کم تهیه میکنند و به صورت برش های مکعبی...



## مواد اولیه



براونی

۱۲۵ گرم کره

۲۰۰ گرم شکلات تخته ای

شکر دانه ریز ( الک کنیم )

دو تا تخم مرغ

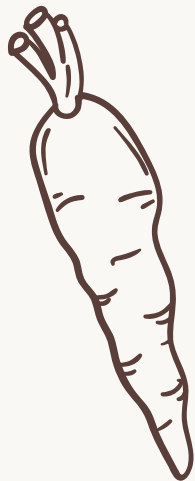
وانیل به میزان لازم

۱۸۵ گرم ارد

مقدار نمک

فویل آلومینیوم

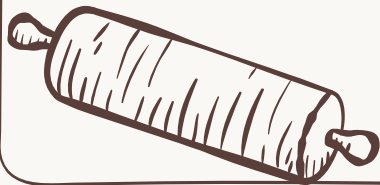
## نکات و فوت و فن



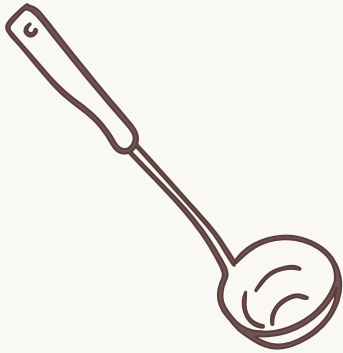
۱. وقتی براونی رو از فر خارج می‌کنید، ممکنه کمی پفش بخوابه و ارتفاعش کمتر بشه! در کل بخاطر تراکم و سنگینی بافت براونی و وجود شکلات زیاد براونی پف زیادی نداره.
۲. براونی رو می‌تونید به همین شکل ساده یا با سس شکلاتی سرو کنید یا در کنارش یک اسکوپ بستنی بذارید.
۳. از شکر الک شده در این دستور استفاده شود.
۴. اگر تمایل دارید شیرینی براونی کمتر باشد میتوانید از شکلات تلخ استفاده کنید

# چای ماسالا

در بسیاری از نقاط دنیا چای نوشیدنی‌ای شناخته شده است. در کشورهای غربی، کلمه‌ی «چای هندی» بیشتر به یک نوشیدنی خوش‌عطر و خوشمزه اطلاق می‌شود که به چای ماسالا معروف است. علاوه بر این، چای ماسالا برای سلامت قلب، هضم غذا، کنترل قندخون و خیلی موارد دیگر مفید است.



## مواد اولیه



۲۰ دانه فلفل سیاه

۵ عدد میخک

۵ هل سبز

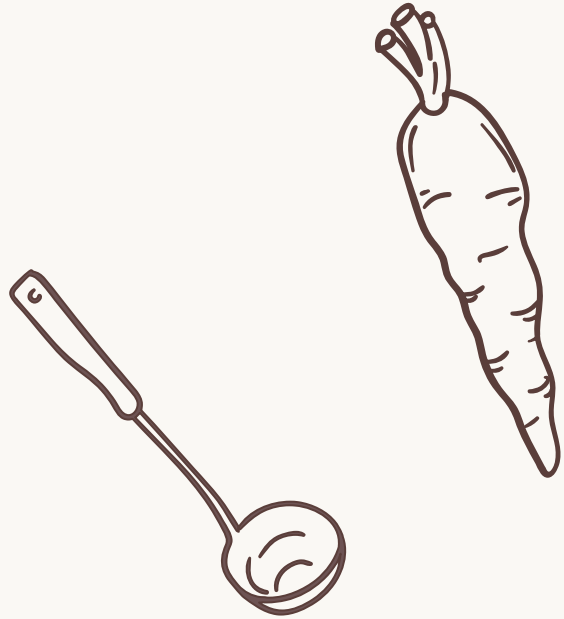
یک عدد دارچین

پنج فنجان آب

۵ قاشق غذاخوری چای سیاه

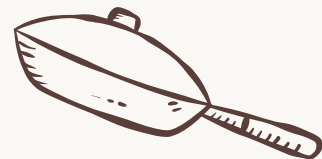
۱۰ سانتی متر از ریشه زنجبیل تازه

## نکات و فوت و فن



۱. این چای طبع بسیار گرم دارد.
۲. برخلاف چای معمولی که با آب درست می‌شود، در تهیه‌ی چای ماسالا هم از آب گرم و هم شیر گرم استفاده می‌شود. همچنین برخی افراد ترجیح می‌دهند که چای را به‌صورت شیرین بنوشند.
۳. چای ماسالا می‌تواند به کنترل قندخون کمک بکند.
۴. چای ماسالا حاوی زنجبیل است که ضدتهوعی بسیار قوی محسوب می‌شود.

خب با نکات ۳ غذای اصلی، ۲ دسر و شیرینی و  
۱ چای بسیار مقوی آشنا شدیم همه ی این ها  
اثاری هنری زیبا، خوش طعم و خوش عطر و بو  
هستند و داستان هنرمند شما می طلبند





# پایان

نام دبیر : خانم یاسمی  
سوفیا طاهری  
کلاس آشپزی نهم

