

حس خوب ایشپزی

9.5 ملیکا حاجی قلی



با تشکر فراوان از معلم گرامی سرکار خانم یاسمی

لیستی از غذاهایی که تا به امروز در کلاس آشپزی درست کردیم



1. هویج پلو

8. موهیتو

2. چای ماسالا

3. سوپ شیر

4. ته چین

5. قورمه سبزی

6. پاستا

7. پای گوشت

قورمه سبزی



- نکات و مواردی که باید به آنها توجه شود

- سبزی باید خوب سرخ شود
- اگر از پیاز داغ استفاده کنیم غذا خوش طعم تر میشود
- بهتر است لوبیا را از شب قبل خیس کنیم
- زیر گاز را باید کم کنیم تا غذا کاملا جا بیافتد
- نمک را در انتها اضافه میکنیم چون باعث سفت شدن گوشت میشود

تاریخچه قورمه سبزی

- **تاریخچه قورمه سبزی در ایران** زمین به ۲۰۰۰ تا ۵۰۰۰ سال پیش باز می‌گردد. به عبارت دیگر خورشت قورمه سبزی غذای ملی ما ایرانیان به شمار می‌رود. البته در شهرهای مختلف ایران زیبا نوع ترکیباتی که در پخت این خورشت ملی مورد استفاده قرار می‌گیرد اندکی تفاوت را نشان می‌دهد. اما این تفاوت ظریف در اصل غذا تغییری ایجاد نمی‌کند. در هر صورت، آنچه که بیش از هر امر دیگری اهمیت دارد این است که خورشت قورمه سبزی که یک غذای ملی ایرانی است و از شهرتی جهانی برخوردار است در بین تمام مردم این سرزمین محبوب است و غذایی است که بر سر تمام سفره‌های ایرانی جای دارد و در هر شهر و دیاری پخته می‌شود. به نظر می‌رسد خورشت محبوب قورمه سبزی می‌تواند علاوه بر عنوان غذای ملی، به عنوان نماد همدلی و یگانگی و وحدت ملی ایرانی نیز به شمار رود.

ته چین



- نکات و مواردی که باید به آنها توجه شود

1. قبل از ریختن مواد درون ظرف حتما ظرف را چرب کنیم
 2. ماست را سریع هم بزنید برای اینکه ماست آب نیاندازد
 3. اضافه کردن گلاب میتواند باعث خوشبو و خوش طمع شدن ته چین شود
- دور قابلمه حتما باید روغن بریزیم تا مواد نچسبد
 - هر چقدر از میزان زعفران بیشتری استفاده کنید خوش طمع تر و خوش عطر تر میشود

تاریخچه ته چین

- ه چین کلاسیک، یک غذای ایرانی مشهور است که از برنج، انواع گوشت (مرغ، گوشت گوسفندی یا گاو)، ماست، تخم مرغ و زعفران فراوان تهیه می شود. ته چین به خاطر ظاهر و فرم زیبایش، یک غذای رسمی و مناسب برای مهمانی های مجلسی به شمار می آید. این غذا در واقع از دو بخش تشکیل می شود: یک بخش ضخیم ته دیگ زعفرانی متشکل از گوشت یا مرغ و پلوی سفید که روی ته دیگ ریخته می شود و در هنگام سرو، زیر ته دیگ یا کنار آن قرار می گیرد. شما می توانید به دلخواه، بخش پلوی سفید ته چین را حذف کنید.
- برخلاف تصور بسیاری از افراد که فکر می کنند ته چین را فقط باید با مرغ پخت، شما می توانید از گوشت، ترکیب گوشت و بادمجان، اسفناج و ماهی نیز برای طبخ ته چین استفاده کنید. ته چین را می توانید به عنوان یک پیش غذا یا غذای اصلی سرو کنید. ته چین هم در فر و هم روی شعله گاز پخته می شود و برای به دست آمدن یک ته دیگ ضخیم، ته چین باید در حرارت ملایم و مدت زمان زیاد طبخ شود.

سوپ شیر



- نکات و مواردی که باید به آنها توجه شود
 - جو را از قبیل خیس کنید
 - خامه را به خوبی بهم بزنید
 - شیر را در زمان مناسب اضافه کنید
 - باید جو پرک بجوشد تا لعاب نیاندازد
- برای سرو کردن میتوانید از ابلیمو استفاده کنید

تاریخچه سوپ شیر

- **سوپ شیر** یکی از انواع سوپ های معروف و پر مصرف در سراسر جهان است. سوپ شیر انواع مختلفی دارد و با مواد مختلفی طبخ می شود. بعضی آشپزها سوپ شیر را با مخلوط خامه درست می کنند که باعث می شود کالری این سوپ افزایش یابد. محبوب ترین نوع سوپ شیر ، سوپ شیر به همراه جو پرک یا جو پوست کنده است که طعم بسیار خوبی دارد که تقریباً همه آنرا می پسندند. سوپ شیر را می توانید در مهمانی های خود به عنوان یک پیش غذای خوشمزه و دوست داشتنی سرو کنید. سوپ شیر بیشتر به عنوان پیش غذا سرو می شود ولی شما می توانید این سوپ خوشمزه را به عنوان یک غذای کامل و مقوی برای خانواده تهیه کنید. به سوپ شیر در صورت تمایل و برای زیبایی بیشتر سوپ مواد دیگری مثل ذرت هم می توانید اضافه کنید. با موادی که در این دستور آشپزی قرار گرفته است می توانید برای ۴ نفر سوپ شیر تهیه کنید. در صورتی که می خواهید مقداری کمتر یا بیشتری سوپ شیر تهیه کنید کافیست مقدار مواد را ضرب یا تقسیم کنید.

پاستا

نکات و مواردی که باید به آنها توجه شود

1. نباید پاستاها را زیاد بجوشونید

2. پاستا باید بلافاصله سرو شود

3. برای خوشمزه تر شدن پاستا میتوانید از کمی پتیر پارمازان استفاده کنید

وقتی مواد آماده شد زیر آن را خاموش میکنیم و منتظر میشویم تا خنک شود تا نبرد



تاریخچه پاستا

- پاستا بخش اصلی تاریخ غذای ایتالیاست. ایتالیایی‌ها به هر کجا که مهاجرت کرده‌اند، پاستا را با خود به همراه برده‌اند به طوری‌که به جرئت می‌توان پاستا را یک غذای بین‌المللی دانست. برخلاف دیگر محصولات پرطرفدار برخاسته از این کشور مثل پیتزا و سس کچاپ، که گذشته‌ای طولانی ندارند، قدمت پاستا به صدها، اگر نه هزاران سال پیش باز می‌گردد. بسیاری بر این باورند که جهانگرد مارکو پولو، پاستا را از یکی از سفرهای خود به چین، به همراه آورده است. برخی نیز بر این باورند که پاستا کشف مارکو پولو برای ایتالیا نبوده است بلکه فقط باز یافتن محصولی است که زمانی در ایتالیا بین مردم توسکانی و رومانی محبوب بود. به هر حال، شکی نیست که مارکو پولو در دوران خودش، کارهای بزرگ زیادی انجام داده است؛ اما، کشف پاستا یکی از آنها نبوده است. نودل در زمان پولو، در ایتالیا وجود داشته است.
- در واقع شواهدی وجود دارد که نودل از یک رشته‌ی فرنگی اتروسکو-رومی وجود داشته است به نام لاگان تهیه می‌شده است. البته این مدل از پاستا که در اوایل قرن اول مورد استفاده قرار می‌گرفته است، برخلاف اتفاقی که امروز برای آن می‌افتد، جوشیده نمی‌شده، بلکه در اجاق پخته می‌شده است. لاگان یا پاستای زمان باستان، بی‌شبهت با پاستای امروزی ما نبوده است؛ اما، نمی‌توان آن‌ها را کاملاً شبیه به هم دانست. ایتالیا می‌بایست سال‌هایی را برای انقلابی که محبوب‌ترین غذایش در صنعت غذا ایجاد می‌کند صبر کند، مثل بسیاری دیگر جنبه‌هایی از زندگی مردم جنوب ایتالیا، حملات اعراب در قرن هشتم تاثیر بزرگی بر غذاهای محلی آن‌ها گذاشت. امروزه، حضور اعراب در جنوب پنینسولا در دوران قرون وسطی را محتمل‌ترین دلیل انتشار پاستا به مناطق مختلف می‌دانند.

پای گوشت



- نکات و مواردی که باید به آنها توجه شود
- در قرار دادن لایه ها روی هم دقت کنید
- میتوانید برای خوشمزه تر شدن پای گوشت از سوسیس یا کالباس هم در آن استفاده کنید
- می توانید به پوره ی سیب زمینی کمی خامه یا شیر برای نرم شدن آن اضافه کنید
- میتوانید بجای گوشت چرخ کرده از سویا ، مرغ ، قارچ و ... نیز استفاده کنید ، در صورت تمایل برای طعم قوی تر میتوانید 2 حبه سیر به مایه گوشتی اضافه کنید.
-

چای ماسالا



- نکات و مواردی که باید به آنها توجه شود
- اگر دوست دارید چای غلیظ تر باشد حجم شیر را بیشتر و مقدار آب را کمتر کنید یا فقط از آب استفاده کنید
- قبل از ریختن ادویه در آب آن را به آرامی خرد کنید
 - طبع این چایی گرم است
- میتوانید میزان فلفل را کمتر و میزان زنجبیل را افزایش دهید

تاریخچه چای ماسالا

- اریخ چای ماسالا هزاران سال پیش در یک دربار سلطنتی باستان آغاز شد، برخی افسانه ها می گویند که این چای را حدودا 9000 سال پیش ایجاد کرده اند، در حالی که برخی دیگر ادعا می کنند که 5000 سال پیش این اتفاق افتاده است.
- بسیاری از منابع ریشه و پیدایش اولیه چای ماسالا را هندوستان فعلی می دانند در حالی که منبع دیگری تایلند را محل پیدایش و گسترش آن معرفی کرده اند، صرف نظر از این گفته ها چیزی که همه در آن اتفاق نظر دارند این است که گسترش این چای از دربار یکی از پادشاهان به عنوان یک ماده دارویی اتفاق افتاده است.
- از همان ابتدا نیز این چای با طیف گسترده ای از ادویه جات و با روشهای مختلف تهیه می شد که به عنوان دارویی برای بیماری های خفیف به صورت گرم یا سرد سرو می شد، اما در آن زمان این نوشیدنی در واقع یک دمنوش شیرین و تند بود و اثری از حضور برگ چای در آن نبود و به همین خاطر فاقد کافئین می شد.

متشکرم