



# هنر آشپزی

آوا محمدی-آشپزی ۲



**هنر آشپزی:** همیشه وقتی صحبت از هنر میشه، بیشترمون یاد نقاشی و طراحی می افتیم و در مقابل آن، هنگامی که از آشپزی صحبت میشه معمولا یاد یک عمل وقت گیر می افتیم که فقط برای سیر کردن خودمان است ولی آشپزی مجموعه ای از طرح، عطر، رنگ، بافت، مزه، ظاهر و عشق و علاقه است و درواقع هر غذایی یک اثر هنری است.

چرا یک هنر؟

بیاید به این فکر کنیم که ما (به عنوان یک آشپز) می خواهیم از بین چندین و چند ماده، گاهی خوشمزه و گاهی بدمزه، گاهی خوش رنگ و گاهی بد رنگ، یک اثری را خلق کنیم که مانند یک موجود زنده به ما نگاه کنه و بگه بیا منو بخور! ما در آشپزی علاوه بر استفاده از حواس پنج گانه، از خلاقیت و سلیقه هم استفاده می کنیم، که هر چیزی را چطور به بهترین و زیبا ترین نحو استفاده کنیم.

من تصمیم دارم خواص و طبع برخی از مواد مورد نیاز یکسری از غذا های محبوب ایرانی، دسری خوشمزه و نوشیدنی های- جالب را به شما معرفی کنم.



# قورمه سبزی



قورمه سبزی از غذاهای اصیل و پرطرفدار ایرانی، علاوه بر اینکه از نظر غذایی بسیار با اهمیت می باشد دارای طبع گرم و تر است.

طبع مواد	خواص مواد	برخی مواد اولیه
گرم و خشک	ویتامین C,A,K - آهن-کلسیم-منیزیم	سبزی قورمه
گرم و تر	پتاسیم و منیزیم-حاوی فیبر فراوان	لوبیا قرمز
گرم	ویتامین C-کاهش فشار خون و چربی	لیمو عمانی
گرم و خشک	ویتامین C,K	پیاز
گرم و خشک	جلوگیری از دیابت-آنتی اکسیدان	زرد چوبه
سرد	چربی کمتر سلنیوم زیاد	گوشت گوساله
گرم	ضد نفخ	زنجبیل

## پیشنهادات:

- به جای لوبیا قرمز از لوبیای چشم بلبلی(نفخ کمتر) یا لوبیای چیتی(لعاب بیشتر) استفاده کنید.
- جهت جلوگیری از تلخ شدن، تخم های لیمو عمانی را در بیاورید.
- استفاده از اسفناج(طبع سرد)در سبزی برای بیشتر شدن لعاب پیشنهاد می شود.

# پان اسپانیا



دسر پان اسپنیش یا پان اسپانیا یکی از دسر های بین المللی، خوشمزه و معروف در اسپانیا است که با مواد ساده و ارزان- قیمت تهیه می شود. طبع این دسر گرم است.

طبع	خواص	برخی مواد مورد نیاز
گرم	ارزش غذایی بالا-تولید انرژی	بیسکویت پتی بور
گرم و خشک	ایجاد نشاط - رفع افسردگی	وانیل
سرد و تر	از بین برنده اثر اثر آلودگی هوا-خواب خوب	شیر
گرم	کاهش استرس و فشار خون-احساس آرامش	پودر شکلات
گرم و تر	ویتامین A,B-سلامت قلب	خامه
گرم و تر	بهبود سستی و ضعف-ویتامین B	آرد
گرم و تر	منیزیم-فیبر بالا-غلبه بر افسردگی	موز

## پیشنهادات:

- به جای موز می توانید از آناناس،توت فرنگی استفاده کنید.
- بین لایه ها می توانید گردوی خشک شده بریزید.
- روی دسر را می توانید با شکلات چیپسی تزیین کنید.
- اضافه کردن کمی پودر نسکافه دسر را خوشمزه تر می کند.



# پنه مرغ با سس آلفردو



این غذای ایتالیایی که مهد آن شهر سیسیل ایتالیا است توسط فردی به نام آلفردو تهیه شد. البته مردم هر کشور پاستا را متناسب با سلیقه و طبع خود تهیه می کنند که این گستردگی باعث پیدایش تنوعی با ۳۵۰ شکل مختلف در سطح جهان شد. طبع این غذا گرم است.

مواد مورد نیاز	خواص	طبع
خامه	ویتامین A, B2-فسفرش کمک به سلامت قلب می کند	گرم و تر
سیر	حاوی فیبر-ویتامین C-کلسیم-کاهش فشار خون	گرم و خشک
فیله مرغ	بهبود فشار خون-پروتئین بالا	سرد و مرطوب
جعفری	ویتامین C-آهن-کاهش التهاب-بهبود هضم	گرم

## پیشنهادات:

- از آنجا که این سس بسیار چرب است می توانید از کره کمتری استفاده کنید.
- سس آلفردو را می توان با سبزیجاتی مثل گل کلم، کلم بروکلی سرو کرد.



# موهیتو



برای اولین بار برده های آفریقایی مزارع نیشکر کوبا این نوشیدنی را درست می کردند. کوبا مزارع نیشکر وسیع داره و نعنا فراوان هم کشت میشه اونجا! و دقیقا به همین علت موهیتو ریشه کوبایی دارد. این نوشیدنی خنک مناسب روز های گرم تابستان است.

طبع	خواص	برخی مواد مورد نیاز
گرم و خشک	کمک به کاهش وزن-ضد نفخ-تقویت کبد	نعنا
معتدل	تقویت قوا	شکر
سرد و خشک	کاهش چربی بدن-کمک به لاغری-ویتامین C	لیمو ترش

## پیشنهادات:

- ریختن کمی زعفران، رنگ موهیتو را زیبا تر می کند.
- اگر لیمو تازه نداشتید می توانید از شربت لیمو یا آبلیمو استفاده کنید.



# هویج پلو با گوشت قلقلی



هویج پلو از غذاهای سنتی و اصیل ایرانی و از پلوهای مخلوط قدیمی می باشد که در انواع ترکیه ای، اصفهانی و شیرازی پخته می شود. این غذا با طبع گرم مناسب فصل سرما می باشد.

طبع	خواص	برخی مواد مورد نیاز
گرم	کاهش وزن- فیبر فراوان- ویتامین A	هویج
سرد	چربی کمتر سلنیوم بیشتر	گوشت چرخ کرده گوساله
گرم و خشک	ویتامین C, K	پیاز
گرم و خشک	تقویت سیستم ایمنی- شادی آور	زعفران

## پیشنهادات:

- هویج پلو را می توانیم با قطعات کوچک مرغ یا بوقلمون بپزیم.
- این غذا بدون گوشت هم پیشنهاد می شود.
- برای تزیین از خلال پسته، بادام و کشمش استفاده کنیم.
- استفاده از پودر هل پیشنهاد می شود.



# قهوه دالگونا



این نوشیدنی که در دوران کرونا و قرنطینه خانگی بسیار محبوب شده مربوط به کشور هند و پاکستان است که طبعی سرد دارد.

طبع	خواص	برخی مواد مورد نیاز
سرد و خشک	افزایش تمرکز - حاوی آنتی اکسیدان	قهوه فوری
معتدل	تقویت قوا	شکر
سرد و تر	کمک به خواب-از بین برنده اثر آلودگی هوا بر بدن	شیر

## پیشنهاد:

- سرد بودن این نوشیدنی را می توان با دم کردن کمی دارچین و زنجبیل از بین برد.





# ته چین بادمجان

این غذا از انواع ته چین ها سنتی ایران است که مخصوص استان فارس و شهر شیراز و از غذاهای بسیار مجلسی می باشد. طبع آن معتدل است.

طبع	خواص	برخی مواد مورد نیاز
گرم و خشک	کمک به خواب خوب-ویتامین K-کلسیم-آهن	بادمجان
سرد و مرطوب	تقویت عضلات - بهبود فشار خون- پروتیین بالا	سینه مرغ
سرد و خشک	کاهش تشنگی-خواب آور-سرشار از آهن-ویتامین B1,B2,B3	برنج
سرد و تر	کلسیم فراوان- ویتامین	ماست
گرم و خشک	تقویت سیستم ایمنی و سلامت قلب - شادی آور	زعفران
سرد و خشک	مبارزه با عفونت ها- بهبود گلو درد	زرشک
زرده(گرم) و سفیده(سرد)	بالا بردن کلسترول خوب - پروتیین بالا-مفید برای چشم	تخم مرغ

## پیشنهادات:

- می توانیم بادمجان را حذف کنیم
- زرشک را می توانیم لا به لای برنج بریزیم.
- استفاده از پودر هل پیشنهاد می شود.



# لازانیا



اکثر مردم فکر می کنند که لازانیا غذای ایتالیایی است ولی این اشتباه است پس از پیروزی روم بر یونان، رومیان بسیاری از فرهنگ ها و دانش ها را از یونانیان فرا گرفتند و در طی سال ها این شکل پاستا تغییرات زیادی کرد تا اینکه اکنون ما آن را به شکل لازانیا تهیه می کنیم. طبع این غذا سرد است.

طبع	خواص	برخی مواد مورد نیاز
سرد و تر	تقویت اعصاب و عضلات- مفید برای چشم و پوست	قارچ
گرم	جلوگیری از سرطان معده و مثانه- حاوی اسید فولیک	فلفل دلمه
سرد	چربی کمتر سلنیوم بیشتر	گوشت چرخ کرده گوساله
سرد	ضد سرطان- ضد آفتاب سوختگی	رب گوجه
-	فیبر- پروتیین- انرژی	پنیر پیتزا

## پیشنهادات:

- می توانیم داخل گوشت لازانیا هویج رنده کنیم.
- در بین لایه ها می توان کلم بروکلی، گل کلم یا کدوی حلقه حلقه گذاشت.



با تشکر از سرکار خانم یاسمی وبیر محترم کلاس آشپزی که طی سال گذشته با صبوری  
بخشی از این هنر زیبا را به ما یاد دادند.

و با تشکر از اینکه من را در اجرای این پاورپوینت همراهی کردید.

