

با این مواد غذایی بدن خود را خنک نگه دارید



همین که روزهای گرم سال از راه می‌رسند احتمال گرمازدگی ناشی از بالا رفتن حرارت بدن بیشتر می‌شود. در کنار همه توصیه‌ها برای فرار از گرمازدگی، مصرف بعضی مواد غذایی و خوراکی‌ها کمک می‌کند حرارت بدن خود را در این فصل پایین بیاورید و خنک بمانید.

■ هندوانه میوه‌ای غنی از آب و در کاهش حرارت و گرمای بدن بسیار مؤثر است. آب موجود در این میوه، بدن را هیدراته و خنک نگه می‌دارد.

■ مصرف روزی یک عدد خیار در تابستان برای پایین آوردن دمای بدن توصیه می‌شود. بهتر است پوست خیار را با دقت بشویید، در غیراین صورت سعی کنید خیار را پوست کنده بخورید.

■ نعنای تأثیر زیادی در کاهش حرارت بدن دارد. می‌توانید از برگ سبز نعنای در غذاها و سالادها استفاده کنید. البته استفاده از عرق نعنای یا شربت آن هم راهکار مفیدی برای فرار از گرمازدگی است.

■ بین سبزی‌ها، ترپچه منبعی غنی از ویتامین C است که خواص آنتی‌اکسیدانی دارد و می‌تواند بدن‌تان را خنک کند. ترپچه ضدالتهاب است و ترکیب آن با ماست جزو خوراکی‌های خنک تابستانه محسوب می‌شود.

■ بعضی دانه‌های خوراکی می‌توانند در کاهش دمای بدن در تابستان تأثیرگذار باشند. می‌توانید دانه کنجد را به لیوان آب خود اضافه کنید یا دانه‌های رازیانه را در آب خیس کنید و بنوشید

■ برای رفع کم‌آبی بدن و خنک شدن، نوشیدن آب نارگیل یک پیشنهاد خوش طعم است. این نوشیدنی در مواقعی که گرمازده شدید به سرعت بدن‌تان را خنک می‌کند.

■ شاید باور تان نشود اما کشک جزو موادغذایی خنک‌کننده بدن است که البته منبعی غنی از کلسیم و ویتامین‌ها محسوب می‌شود. می‌توانید از کشک مایع در غذا استفاده کنید یا انواع خشک آن را به‌عنوان میان‌وعده همراه داشته باشید.

■ با اینکه فلفل سبز طعم تند و تیزی دارد اما خوردن آن در تابستان به کاهش دمای بدن‌تان کمک می‌کند. فلفل باعث می‌شود بدن خودش را در موقعیت بالا رفتن دما احساس کند. بنابراین مکانیزم‌های خنک‌شدن بدن به سرعت فعال می‌شوند.

دیپ باقالی سبز

روش تهیه ۱. باقالی‌ها را خوب بشویید و از غلاف جدا کنید. بعد آنها را همراه آب و کمی نمک به مدت ۵ دقیقه بپزید. ۲. چند تکه یخ را داخل یک کاسه حاوی آب سرد بریزید. به محض اینکه باقالاها آماده شدند، آب آن را دور ریخته و آنها را داخل کاسه آب و یخ بریزید. ۳. باقالی، سبیر، آب لیمو، روغن زیتون، برگ نعنای، نمیی از نمک و کمی از فلفل را داخل غذاساز بریزید و آنها را پوره کنید تا زمانی که صاف و یکدست شوند. ۴. دیپ را در یخچال بگذارید تا خنک شود، سپس آن را با روغن زیتون و برگ نعنای تزیین کنید.

نکته باقالهای خیلی سبز و جوان نیازی به جدا کردن پوست ندارند، اما در صورت جدا کردن پوسته، دیپ شما رنگ سبزتری خواهد داشت.

دویماج

مناسب	کودکان و بزرگسالان
آماده‌سازی	نیم ساعت
زمان پخت	نیم ساعت



مواد لازم

- سبزی‌خوردن: ۵۰۰ گرم
- پنیر: ۱۰۰ گرم
- پیاز سرخ‌شده: ۴قاشق‌غذای
- نان لواش خشک و تردشده: به مقدار لازم
- گوچه‌فرنگی خردشده: یک‌عدد
- خیار خردشده: ۲عدد
- گردو خردشده: ۴قاشق‌غذای
- کشمش: ۲قاشق‌غذای
- پیاز خام خردشده: یک‌عدد

روش تهیه ۱. نان لواش را خرد کنید و داخل یک کاسه بریزید. مقداری آب سرد روی آن پاشید به حدی که فقط نان نرم شود و آبی داخل کاسه نماند.

۲. گوچه، خیار، سبزی و بقیه مواد را خرد کرده و با هم مخلوط کنید. پنیر را هم له و به مواد اضافه کنید. در مرحله آخر پیازهای سرخ شده را بریزید. ۳. مخلوط مواد را در همان ظرف نانی که نمدار کرده بودید بپزید و خوب با هم مخلوط کنید. ۴. مواد ترکیب‌شده را در ظرف مناسبی در یخچال بگذارید تا غذا خنک شود. ۵. این غذا را با روغن زیتون تزیین کنید. می‌توانید از نان خشک یا برشته هم استفاده کنید.

نکته استفاده از گردو در این ترکیب در بعضی دستور پخت‌ها توصیه شده است.

روش تهیه چند غذای مناسب روزهای گرم را یاد بگیرید

غذاهای خنک و مغذی

مناسب	بزرگسالان
آماده‌سازی	یک ساعت
زمان پخت	۱۵ دقیقه



بورانی اسفناج

مناسب	بزرگسالان
آماده‌سازی	نیم ساعت
زمان پخت	نیم ساعت



مواد لازم

- اسفناج: یک‌پیمانه
- سیر سبز شده: ۲حبه
- ماست: دو نیم پیمانه
- نمک و فلفل: به میزان لازم

روش تهیه ۱. ابتدا اسفناج‌ها را داخل قابلمه روی حرارت گاز قرار دهید. ۲. زمانی که اسفناج‌ها کمی نرم شد، سیر را به آن اضافه کنید. ۳. بین ۵ تا ۱۵ دقیقه زمان لازم است تا آب اسفناج خارج شود، بنابراین وقتی آب اسفناج خارج و بخار شد، آن را از روی حرارت بردارید. ۴. پس از خنک شدن اسفناج، سایر مواد را به آن اضافه کنید. البته قبل از سرو بورانی اسفناج، آن را در داخل یخچال بگذارید.

نکته برای افرادی که طعم سیر را دوست ندارند، پودر سیر جایگزین مناسبی است. بورانی اسفناج به‌صورت غذای کامل یا همراه وعده سبک شام یا پیش‌غذا سرو می‌شود.

✓ **نیلوفر ذوالفقاری**

هوا که گرم می‌شود بیشتر ما بی‌اشتها می‌شویم و از ترس گرمازدگی، دور خیلی از غذاها را خط می‌کشیم. یخت‌ویز هم در هوای گرم در دسرهای خوش‌رطادارد و چه کسی است که دوست نداشته باشد به جای تحمل کردن حرارت اجاق گاز، سریع و ساده یک غذای خنک تابستانی آماده کند؟

ما برایتان روش تهیه چند غذای تابستانی را آموزش داده‌ایم که یخچالی و خنک هستند.

کیک مرغ یخچالی

روش تهیه ۱. ابتدا مرغ را بپزید و سپس آن را به‌صورت ریش ریش خرد کنید. ۲. پیازچه و جعفری را به‌صورت ساطوری خرد کرده و همراه ماست، سس مایونز، گردوی نیم کوب‌شده و خیارشور ریزشده، مقداری نمک و فلفل سیاه به محتویات کاسه اضافه کنید. ۳. گوشه‌های خشک نان‌های تست را جدا کنید. کف ظرف را با یک لایه نان تست بپوشانید و یک لایه از مواد روی نان تست بریزید. این کار را لایه به لایه ادامه دهید. ۴. لایه آخر را با سس مایونز بپوشانید و ظرف را برای حداقل ۲-ساعت در یخچال بگذارید تا کیک مرغ آماده شود.

نکته هرچه مدت ماندن کیک در یخچال بیشتر باشد، کیک مرغ خوشمزه‌تری خواهید داشت.

دونات سبزی

مناسب	همه رده‌های سنی
آماده‌سازی	یک ساعت
زمان پخت	۴ ساعت



مواد لازم

- اسفناج (یا جعفری) ساطوری‌شده: یک لیوان
- آب ولرم: یک‌سوم لیوان
- آرد: ۲قاشق‌غذای
- پیازچه خردشده (نگینی): ۲قاشق‌غذای
- موحج خردشده (نگینی): ۲قاشق‌غذای
- ذرت: ۲قاشق‌غذای
- شکر یک‌قاشق‌جایخوری
- فامه: ۲قاشق‌سویخوری
- قارچ: ۱۰۰ گرم
- خمیر مایه: ۸ گرم
- تخم مرغ: یک‌عدد
- سیر: ۲حبه
- نمک و فلفل: به میزان لازم

روش تهیه ۱. اسفناج را تفت دهید، قارچ و فلفل دلمه‌ای را اضافه کنید و ۱۵ دقیقه تفت دهید. ۲. هویج خردشده و ذرت آبپز یا کنسر شده و پیازچه و سیر را به همه مواد بیفزایید. ۳. آن را الک کنید و همراه نمک و فلفل در یک ظرف بریزید. در ادامه پودر خمیر مایه فوری و شکر، تخم‌مرغ و آب ولرم را اضافه کنید. مواد را با همزن زنید تا یک خمیر یکدست داشته باشید.

۴. موادی که در تابه داشتید (سبزی) را اضافه کنید و ورز دهید. بعد از یک ساعت، دوباره چند دقیقه خمیر را ورز دهید. با قالب مواد را به شکل دونات در آورید سپس به مدت ۳۰ دقیقه روی خمیرها را بپوشانید و آنها را استراحت دهید.

۵. بعد از نیم‌ساعت، دونات‌ها را در روغن سرخ کنید.

نکته این دونات به دونات اسفناج یا دونات رژیمی هم معروف است. بنابراین می‌توانید از هر سبزی‌ای که دوست دارید، مثل جعفری، برحان و گشنیز هم در دستور پخت دونات سبزی استفاده کنید.

خورش بامیه

مناسب	بزرگسالان
آماده‌سازی	نیم ساعت
زمان پخت	۲ ساعت



مواد لازم

- بامیه: ۲۰۰ تا ۳۰۰ گرم
- گوشت خورشی گوسفند: ۳۰۰ گرم
- پیاز یک‌عدد متوسط
- سیر: ۲حبه
- پیاز داغ: یک‌قاشق‌غذای
- رب گوجه‌فرنگی: ۳قاشق‌غذای
- آب غداخوری
- لیموی تازه: به میزان لازم
- روغن: به میزان لازم
- آب: ۳پیمانه
- زعفران دم‌کرده: یک‌قاشق‌غذای
- چوب دارچین: یک‌تکه
- نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

روش تهیه ۱. پیاز را خرد کرده و در مقداری روغن تفت دهید. سپس گوشت، زردچوبه، فلفل سیاه و ۲حبه سیر ساتوری‌شده را به پیاز اضافه کنید، تفت بدهید تا رنگ گوشت عوض شود. ۲. لیوان آب به گوشت و پیاز اضافه کنید. در ادامه حرارت را ملایم کنید و اجازه بدهید تا گوشت بپزد. ۳. بامیه‌ها را بعد از پاک کردن و شستن خشک کنید، در روغن تفت بدهید سپس در صافی بریزید تا روغن اضافه‌اش گرفته شود. ۴. پس از پخت گوشت، رب گوجه‌فرنگی را در مقدار کمی روغن تفت بدهید سپس یک قاشق پیاز داغ به خورش اضافه کنید. بامیه‌های سرخ‌شده و چوب دارچین و نمک را هم در همین مرحله اضافه کنید. ۵. حدود ۴۰ دقیقه زمان لازم است تا خورش جا بیفتد. چند دقیقه آخر آبلیمو و زعفران را به خورش‌ت اضافه کنید.

نکته فصل گرم‌ترین فرصت برای طبخ این غذای جنوبی است. به ویژه آنکه بامیه خواص فراوانی مانند پاک‌سازی کبد، سوزش زردی، تقویت سیستم‌رینی و... دارد.

ته‌چین آلبالو با مرغ

مناسب	کودکان و بزرگسالان
آماده‌سازی	۴۰ دقیقه
زمان پخت	۱۲۰ دقیقه



مواد لازم

- برنج: ۳ لیوان
- آلبالو: ۵۰۰ گرم
- سینه مرغ: ۴۰۰ گرم
- شکر: ۲۰ گرم
- زرد تخم‌مرغ: ۴ عدد
- ماست چکیده: ۳۰۰ گرم
- روغن‌نگاهی: ۴/۳ لیوان
- زعفران دم‌کرده: ۳ قاشق‌غذای
- نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم
- آبلیمو ترش تازه: یک‌قاشق‌غذای
- پودر سیر یک‌قاشق‌جای‌خوری

روش تهیه ۱. مرغ‌ها را مزه‌دار کنید. آلبالوهای بدون هسته را در یک قابلمه بریزید و شکر به آن اضافه کنید سپس قابلمه را با حرارت ملایم روی گاز قرار دهید تا آلبالو آب بیندازد و بجوشد. ۲. در ادامه آلبالوها را آبکش کنید و آب آن را جداگانه در ظرف بریزید تا برای تهیه شربت آلبالو یا رنگ‌دان‌ن به برنج آلبالوپلو استفاده کنید. مرغ‌ها را در روغن سرخ کنید. ۳. برای درست کردن مواد ته‌چین آلبالوس، زردهای تخم‌مرغ را در یک کاسه بریزید و همراه با روغن خوب بریزید. حالا ماست چکیده و زعفران دم‌کرده را اضافه کنید و مواد را با همزن دستی مخلوط کنید. برنج آبکش‌شده را کم‌کم به مواد ته‌چین آلبالو اضافه کنید. ۴. مقداری از برنج ترکیب‌شده با تخم‌مرغ را کف قابلمه بریزید و با شاقی آن را فشرده کنید. سپس یک لایه مرغ و آلبالو بریزید و دوباره یک لایه برنج. این کار را آنقدر ادامه دهید که مواد ته‌چین تمام شود و سپس آن را روی گاز قرار دهید.

نکته در طرز تهیه ته‌چین آلبالو با مرغ می‌توانید به جای استفاده از تکه‌های مرغ ابتدا مرغ را بپزید و آن را ریش‌ریش کنید و بعد به غذا اضافه کنید.

● ویژه‌نامه آشپزی
● ۲ تیر ۱۴۰۳
● شماره ۶

سفره خوشمزه طهران داغ



پسپاری از خوراکی‌هایی که در سال‌های دور تهران در فصل گرم استفاده می‌شد الان هم معمول است، گرچه شاید نام بعضی برایتان نا آشنا باشد. نگاهی کوتاه به ۳ دسته غذا، نوشیدنی و دسرهایی انداخته‌ایم که آذر حاج‌محمدی، کارشناس تغذیه معرفی کرده است. این غذاها در واقع فست‌فودهای قدیم بودند و در ۱۰ دقیقه آماده می‌شدند.

آب‌دوغ خیار و سبزی

آب‌دوغ خیار سریع‌ترین و ساده‌ترین غذای تابستانی تهران قدیم و مردم ایران بود و همچنان هم طرفدار دارد. آب‌دوغ خیار بیشتر ترکیبی از دوغ، خیار، انواع سبزی و نان بود که امروزی‌ها مواد دیگری به آن اضافه می‌کنند.

کشک و کدو

قوت غالب و از خوراکی‌های پرطرفدار تهران قدیم کشک بود. کشک خشک در هر خانه‌ای یافت می‌شد. هنگام مصرف می‌ساییدند و با سبزی‌هایی مانند نعنای خشک و سیر داغ مزه‌دار می‌کردند. گاهی هم کشک با کدو مصرف می‌شد؛ کدوی پخته همراه کشک و سبزی‌های معطر. این خوراکی‌ها دمای بدن را به تعادل می‌رساند.

اشکنه

در دسترس بودن مواد اولیه اشکنه و به‌صرفه بودن آن به لحاظ اقتصادی باعث شد که در تهران قدیم مهمان همه سفره‌های تهرانی‌ها شود.

آش سماق

سماق طبعی‌تی سرد و خشک دارد و حرارت بدن را کم می‌کند. این نوع آش بیشتر سمت تجریش و شمال شهر تهران پخته می‌شد و جزو غذاهای اعیانی محسوب می‌شد.

شاه‌توت پلو

شاه‌توت پلو اغلب در شعیران و غرب پایتخت پخت آن رواج داشت. تهران قدیم مملو از درختان شاه‌توت بود و طبخ این غذا در فصل بهار و تابستان معمول بود.

پلوی هفت‌رنگ

این غذا همانطور که از نامش پیداست بسیار تجملاتی و خاص بوده است. در قدیم هر میزبانی که می‌خواست برای مهمانش سنگ تمام بگذارد این پلو را برای او آماده می‌کرد.