



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی ایران
معاونت بهداشتی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی شهید بهشتی
معاونت بهداشتی

کتابچه دستور پخت غذاهای خوشواره مجازی

غذای سالم

"بسیج ملی تغذیه سالم ۱۵ لغایت ۳۰ دی ماه ۱۳۹۹"

تغذیه سالم، تقویت سیستم ایمنی کاهش خطر ابتلا به کرونا

الله أكبر
محمد أكبر



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی ایران
معاونت بهداشتی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی شهید بهشتی
معاونت بهداشتی

مقدمه :

عملکرد سیستم ایمنی بدن نقشی مهمی در پیشگیری از بیماریهای تنفسی از جمله بیماری ویروس کرونا دارد . عامل ابتلا به این ویروس بیماریهای زمینه ایی مثل دیابت و بیماریهای ریوی، بیمار یهای قلبی ، سوء تغذیه و نداشتن تغذیه صحیح است . کمبود دریافت غذایی و کمبود پروتئین ویتامین هایی مثل ویتامین C و A و D و تضعیف سیستم ایمنی بدن احتمال ابتلا به بیماریها را افزایش می دهد . با مصرف روزانه منابع غذایی ویتامین C مثل مصرف سبزی و سالاد همراه با غذا، میوه های حاوی ویتامین C مثل پرتقال، نارنگی، لیموشیرین، کیوی و سبزیهای دارای ویتامین C مثل انواع کلم، گل کلم، شلغم، فلفل سبز و فلفل دلمه ایی ،جعفری، پیازچه، شاهی ، گوجه فرنگی از منابع غذایی خوب ویتامین C هستند . بعنوان مثال مصرف روزانه یک عدد پرتقال یا ۲ عدد نارنگی ویتامین C مورد نیاز روزانه بدن را تأمین می کند. هویج و کدو حلوائی و سبزی های سبز تیره مثل اسفناج ، برگ چغندر و برگ های تیره رنگ کاهو هم از منابع خوب ویتامین A هستند . بطور کلی به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری و تقویت سیستم ایمنی بدن مصرف روزانه ۳ واحد از گروه سبزی ها (بجز سبزی های نشاسته ایی) و حداقل ۲ واحد میوه توصیه شود. در این راستا گروه بهبود تغذیه معاونت های بهداشتی دانشگاههای علوم پزشکی ایران-تهران-شهید بهشتی در هفته بسیج ملی تغذیه سالم " ۱۵ لغایت ۳۰ دی ماه ۱۳۹۹ با رویکرد: تغذیه سالم، تقویت سیستم ایمنی کاهش خطر ابتلا به کرونا " اقدام به برگزاری جشنواره غذای سالم به صورت مجازی نموده که در قالب کتابچه جمع آوری شده است.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی ایران
معاونت بهداشتی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی شهید بهشتی
معاونت بهداشتی

"فرم جشنواره غذای سالم در پیشگیری از کرونا"

نام و نام خانوادگی شرکت کننده:

فاطمه تاج الدینی



محل خدمت:

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

نام غذای تهیه شده:

کوفته برنجی

مواد اولیه:

گوشت چرخ کرده: ۲۰۰ گرم / برنج آبکش شده: یک پیمانه / لپه پخته: نصف پیمانه / تخم مرغ: ۱ عدد / سبزی دلمه: مقداری / آرد نخودچی: ۱ قاشق غذاخوری / زرشک: ۱ قاشق غذاخوری / گردو: به مقدار لازم / نمک و زردچوبه و فلفل: به مقدار کافی

سس: پیاز: ۱ عدد، رب: ۲ قاشق غذاخوری، گوجه فرنگی: ۲ عدد

دستور پخت غذا:

ابتدا برنج را آبکش کرده، لپه را با کمی آب می پزیم، سپس با گوشت چرخ کرده و سبزی معطر و تخم مرغ و آرد نخودچی نمک و زردچوبه و فلفل مخلوط می کنیم. به شکل یک توپ گرد درمی آوریم و داخل آنرا زرشک و گردو می گذاریم.

سپس در قابلمه سس را درست می کنیم به اینصورت که پیاز را با روغن کم تفت می دهیم و رب و گوجه رنده شده و نمک و زردچوبه و فلفل را اضافه کرده حرارت می دهیم سپس کوفته ها را داخل قابلمه می گذاریم و شعله را کم می کنیم تا آماده شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمافی ایران
معاونت بهداشتی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمافی تهران
معاونت بهداشت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمافی شهید بهشتی
معاونت بهداشتی

"فرم جشنواره غذای سالم در پیشگیری از کرونا"



نام و نام خانوادگی شرکت کننده:

فاطمه ستوده

محل خدمت:

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی ایران

نام غذای تهیه شده:

آش اسفناج

مواد اولیه:

اسفناج: ۵۰۰ گرم لوبیا چیتی: یک سوم پیمانه عدس: یک دوم پیمانه بلغور گندم: یک پیمانه کشک: ۲۰۰ گرم

نعنا خشک: ۳ قاشق غذاخوری پیاز: ۴ عدد متوسط سیر: ۳ حبه

دستور پخت غذا:

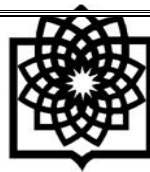
اسفناج ها را پس از پاک کردن و شستن به حال بخارپز در درون قابلمه می پزیم. حبوبات را از قبل خیس کرده و سپس می پزیم. پیاز را نگینی سرخ کرده و تفت میدهم تا طلایی شود. پس از پخت تمامی مواد را با هم مخلوط کرده و پیاز داغ، نعنا داغ، سیر تفت داده شده و کشک را به آش افزوده و به مدت ۵ دقیقه می گذاریم تا با حرارت ملایم پخته شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی ایران
معاونت بهداشتی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی شهید بهشتی
معاونت بهداشتی

"فرم جشنواره غذای سالم در پیشگیری از کرونا"



نام و نام خانوادگی شرکت کننده:

نرگس وهاجی

محل خدمت:

معاونت بهداشت دانشگاه ایران

نام غذای تهیه شده:

خورش تره فرنگی

مواد اولیه:

سینه مرغ ۵۰۰ گرم، جعفری ۱۵۰ گرم، گشنیز ۱۵۰ گرم، تره فرنگی ۳ ساقه متوسط، روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری، پیاز ۱ عدد متوسط، سیر ۳ حبه، لیموترش ۱ عدد، ادویه شامل: زردچوبه، نمک و فلفل، زعفران

دستور پخت غذا:

ابتدا درون ظرف روغن زیتون ریخته، پیاز خرد شده و سیر رنده شده را به آن اضافه کرده و کمی تفت میدهیم. سپس تکه های مرغ را به همراه زردچوبه اضافه کرده و تفت میدهیم. در تابه ای دیگر جعفری و گشنیز خرد شده را کمی تفت می دهیم و سپس به مرغ ها اضافه می کنیم. کمی آب به درون ظرف ریخته و پس از اینکه جوش آمد، تره فرنگی های شسته و خرد شده را با شعله بسیار ملایم تفت میدهیم و همراه با نمک و فلفل به خورش اضافه می کنیم. اجازه می دهیم تا حدود یک ساعت مواد با شعله کم پخته شوند. پس از آن زمانی که مرغ ها پخته و خورش دست به هم شد، آب لیمو ترش را گرفته و همراه با زعفران به خورش اضافه می کنیم. یک ربع اجازه می دهیم تا خورش جا بیافتد سپس آن را سرو می نماییم.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی فرمائی ایران
معاونت بهداشتی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی فرمائی تهران
معاونت بهداشت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی شهید بهشتی
معاونت بهداشتی

"فرم جشنواره غذای سالم در پیشگیری از کرونا"



نام و نام خانوادگی شرکت کننده:

هما خیری

محل خدمت:

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران

نام غذای تهیه شده:

آش ترخینه

مواد اولیه:

ترخینه (بلغور و دوغ و سبزی های معطر) ۴ عدد
پیاز: ۲ عدد بزرگ - سیر: دو حبه - حبوبات: نخود لوبیا - لوبیا قرمز - لوبیا چیتی - عدس دو پیمانه - سبزی خرد شده شامل اسفناج - گشنیز و جعفری و تره یک کیلو - بلغور یک پیمانه - کشک - ماست یا قره غوروت به میزان دلخواه - زردچوبه و نمک - نعنا، نمک به میزان لازم

دستور پخت غذا:

این غذا یک غذای سنتی ملایمی باشد ابتدا پیازها را خرد کرده و با زردچوبه تفت می دهیم سپس حبوبات و آب را اضافه می کنیم و می گذاریم کاملا بپزد در قابلمه دیگری بلغور و ترخینه را می گذاریم با هم بپزدو حبوبات و بلغور و ترخینه را بهم اضافه کرده و سبزی آش را به آنها اضافه می کنیم و در حرارت خیلی کم می گذاریم پخت انجام شود و سپس آش را در ظرف کشیده و روی آن نعناع داغ و پیاز داغ اضافه می کنیم بسته به تمایل و ذائقه افراد می توانند با کشک - ماست یا قره غوروت میل کنند و میل کنید نوش جان



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی ایران
معاونت بهداشتی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی شهید بهشتی
معاونت بهداشتی



"فرم جشنواره غذای سالم در پیشگیری از کرونا"

نام و نام خانوادگی شرکت کننده:

الهه بهرامی

محل خدمت:

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران

نام غذای تهیه شده:

آش ترخینه

مواد اولیه:

پیاز - بلغور گندم - دوغ

دستور پخت غذا:

دوغ را میگذاریم داغ می شود و بلغور گندم میریزیم و جعفری و گشنیز و پونه میریزیم جوش که آمد، از روی شعله برداشته، سفت که شد به اندازه توپک های کوچک درست کرده و می گذاریم جلوی آفتاب خشک شود و در فصل پاییز و زمستان استفاده می کنیم.
قالب های ترخینه را داخل آب ریخته به همراه عدس و سیر خام و جعفری و گشنیز می گذاریم خوب بپزد. برای تزئین از پیاز داغ و نعنا داغ استفاده می کنیم. این غذا با نان و پیاز و سبزی خوردن خورده می شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی ایران
معاونت بهداشتی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی شهید بهشتی
معاونت بهداشتی

"فرم جشنواره غذای سالم در پیشگیری از کرونا"



نام و نام خانوادگی شرکت کننده:

دکتر جواد گلشنی اصل

محل خدمت:

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران

نام غذای تهیه شده:

سالاد کدو حلوایی و لبو

مواد اولیه:

کدو حلوایی - لبو - هویج - تخم مرغ - سیب زمینی -

گوجه فرنگی - خیارشور - ماست

دستور پخت غذا:

کدو حلوایی، لبو، هویج و سیب زمینی و تخم مرغ را آب پز می کنیم. کدو حلوایی، لبو، هویج و سیب زمینی را به قطعات کوچک خرد کرده و به همراه گوجه فرنگی خرد شده و کمی خیارشور خرد شده خلوط می کنیم. سالاد آماده شده را درون ظرف ریخته و روی آن را با ماستی که کمی نمک و فلفل زده ایم می پوشانیم. تخم مرغ رنده شده را هم روی سالاد می ریزیم. نوش جان



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی ایران
معاونت بهداشتی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی شهید بهشتی
معاونت بهداشتی

"فرم جشنواره غذای سالم در پیشگیری از کرونا"



نام و نام خانوادگی شرکت کننده:

اعظم محمودی

محل خدمت:

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

نام غذای تهیه شده:

آش ترخینه

مواد اولیه:

ترخینه دوغ: ۳ عدد-حبوبات شامل: لوبیا چیتی، نخود گرد و عدس سبز روی هم رفته ۲۰۰ گرم-سبزی آش: ۵۰۰ گرم شامل تره، جعفری، گشنیز، اسفناج یا برگ چغندر-نمک، فلفل و زردچوبه: ۱ قاشق غذاخوری-نعنا داغ، پیاز داغ و سیر داغ: به مقدار دلخواه

دستور پخت غذا:

برای تهیه آش ترخینه ابتدا به مدت ۱ الی دو ساعت ترخینه‌ها را در آب خیس می‌کنیم تا از هم باز شوند. حبوبات را هم از شب قبل خیس کرده و چند بار آب آن‌ها را عوض می‌کنیم. حبوبات را می‌پزیم. مقدار آبی که برای پختن حبوبات لازم است باید به حدی باشد که روی حبوبات را بپوشاند. ابتدا نخودها را که دیرپزتر هستند پخته، سپس بعد از ۱ و نیم ساعت لوبیا چیتی را اضافه کرده و ۱ ساعت مانده به تکمیل پخت لوبیاها، عدس سبز را اضافه می‌کنیم. وقتی حبوبات پخته شد، ترخینه‌ها را اضافه می‌کنیم. ترخینه‌ها که پخته شد و کاملاً باز و له شدند سبزی آش خرد شده (درشت‌تر از سبزی خورشتی خرد کنید) و زردچوبه را اضافه کرده ۳۰ دقیقه زمان برای پخت سبزی آش کافی است. در مراحل پایانی پخت پیاز داغ، سیر داغ و نعنا داغ را اضافه نموده و نمک و فلفل آش را اندازه می‌کنیم. آش ترخینه که چند جوش خورد شعله گاز را خاموش و آش را به صورت داغ سرو و با پیاز داغ، کشک، سیر داغ و نعنا داغ تزیین می‌کنیم. ذکر این نکته ضروری است که اراکی‌ها برای درست کردن آش ترخینه از سیرابی هم استفاده می‌کنند. می‌توان فقط برای تزیین از کشک هم استفاده کرد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی ایران
معاونت بهداشتی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی شهید بهشتی
معاونت بهداشتی

"فرم جشنواره غذای سالم در پیشگیری از کرونا"

نام و نام خانوادگی شرکت کننده:

شهناز دلبرپور احمدی

محل خدمت:

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

نام غذای تهیه شده:

دلمه برگ کلم (سفید)



مواد اولیه:

کلم برگ-گوشت چرخ شده - پیاز- لپه- برنج- سبزی (شوید- تره- مرزه)- رب گوجه فرنگی- قره قروت- آبغوره -نمک و فلفل و زردچوبه و ادویه غذا

دستور پخت غذا:

ابتدا پیاز را به مدت چند دقیقه روی شعله آرام تفت داده، سپس گوشت چرخ شده را به آن اضافه نموده و تفت می دهیم. فلفل ، زردچوبه و ادویه غذا را نیز به آن اضافه می کنیم. سپس ظرف را از روی گاز برداشته و لپه و برنج پخته شده، سبزی ها شامل شوید- تره و مرزه خرد شده به آن اضافه می شود. در انتها آبغوره، قره قروت آب شده و نمک به محتویات اضافه می نماییم.

برگ های کلم سفید را به آرامی جدا نموده و کمی روی آن ها آب جوشیده ریخته تا نرم تر شوند.

به اندازه یک قاشق غذا خوری مواد را به آرامی داخل برگ های کلم گذاشته و آن ها را به شکل مربع می پیچیم. و در داخل ظرف قرار می دهیم. در پایان کمی رب گوجه فرنگی که در یک لیوان آب حل شده به آن اضافه می نماییم. به مدت نیم الی ۴۵ دقیقه روی گاز با شعله آرام پخته می شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی ایران
معاونت بهداشتی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی شهید بهشتی
معاونت بهداشتی

"فرم جشنواره غذای سالم در شرایط کرونا"



نام و نام خانوادگی شرکت کننده:

راضیه اکبرشاهی

محل خدمت:

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران

نام غذای تهیه شده:

نان و پنیر و سبزی

مواد اولیه:

آرد کامل + خمیر مایه + روغن + نمک و کمی شکر + کنجد + سبزیجات - سبزی خوردن پاک شده و ضدعفونی شده
پنیر: شیر در حال جوش + سرکه سفید. سپس از پارچه حریر رد کرده و جسم سنگینی روی آن می گذاریم تا آب اضافه خالی شود

دستور پخت:

نان: آرد کامل + خمیر مایه + روغن + نمک و کمی شکر + کنجد + سبزیجات
سبزی خوردن پاک شده و ضدعفونی شده
پنیر: شیر در حال جوش + سرکه سفید. سپس از پارچه حریر رد کرده و جسم سنگینی روی آن می گذاریم تا آب اضافه خالی شود



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی ایران
معاونت بهداشتی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی شهید بهشتی
معاونت بهداشتی

"فرم جشنواره غذای سالم در پیشگیری از کرونا"

نام و نام خانوادگی شرکت کننده:

نرگس نوریان



محل خدمت:

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران

نام غذای تهیه شده

کوفته قلقلی اصفهان

مواد اولیه:

گوشت چرخ کرده گوسفندی و گوساله مخلوط، تخم مرغ، آرد، سبزی تر یا خشک (شامل: تره، پیاز کوهی، گیشنیز، جعفری، ترخان، مرزه)، پیاز، سیر، ادویه جات (شامل: زردچوبه، فلفل سیاه، آویشن)، سیب زمینی، گوجه فرنگی، آلو، نمک، کره یا روغن زیتون

دستور پخت غذا:

پیاز را رنده کرده با گوشت چرخ کرده مخلوط می نماییم و ورز می دهیم بعد تخم مرغ، آرد، سبزی های خرد شده، ادویه جات و نمک را اضافه می کنیم و به مدت زیادی ورز می دهیم، مخلوط آماده شده را به صورت گلوله های کوچک آماده می کنیم و در روغن به مقدار کمی سرخ می کنیم، گوجه ها را رنده کرده و با یک لیوان آب جوش مخلوط کرده و به کوفته ها اضافه میکنیم ، یک مقداری پیاز خلالی شده سرخ شده و کمی زعفران و آلو خیس کرده را به کوفته ها اضافه کرده و قابلمه را روی حرارت کم می گذاریم تا کاملا جا بیفتد. کوفته ها را با نان نوش جان کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی ایران
معاونت بهداشتی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی شهید بهشتی
معاونت بهداشتی

"فرم جشنواره غذای سالم در پیشگیری از کرونا"



نام و نام خانوادگی شرکت کننده:

هما خیری

محل خدمت:

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران

نام غذای تهیه شده:

سوپ قارچ و جو

مواد اولیه:

قارچ - جو - سینه مرغ - هویج - سبزیجات - خامه و شیر - ذرت
فلفل سبز - پیاز: ۲ عدد متوسط - ادویه جات بسته به نوع ذائقه

دستور پخت غذا:

این غذا برای فصل سرد سال و پیشگیری از بیماری سرماخوردگی موثر است یک غذای کامل می باشد. ابتدا سینه مرغ را تکه کرده به همراه پیاز خرد شده و جو و آب می پزیم و هویج را تکه تکه کرده و اضافه می کنیم و قارچ و فلفل دلمه ای و را خرد کرده به آن اضافه می کنیم و ذرت را اضافه نموده و از ادویه جات بسته به نوع ذائقه می توان استفاده نمود می گذاریم کامل پخته شود و در آخر خامه را اضافه نموده هم می زنیم و چند جوش که خورد از روی گاز برداشته و در ظرف می کشیم و روی آنرا با سبزیجات خرد شده تزیین می کنیم . نوش جان



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی ایران
معاونت بهداشتی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی شهید بهشتی
معاونت بهداشتی

"فرم جشنواره غذای سالم در پیشگیری از کرونا"



نام و نام خانوادگی شرکت کننده:

اکرم تمجیدی

محل خدمت:

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

نام غذای تهیه شده:

آش جو

مواد اولیه:

جو پوست کنده-لوبیا چیتی-نخود-عدس-آب قلم

سبزی آش (تره، جعفری، گشنیز و شوید) + خرفه + اسفناج یا چغندر-پیاز-سیر-کشک-نعنا خشک شده-روغن مایع-نمک، زرد چوبه و فلفل سیاه

دستور پخت غذا:

ابتدا نخود و لوبیا چیتی و جو پوست کنده و عدس را هر کدام به صورت مجزا در آب خیس کرده و اجازه می دهیم ۲۴ ساعت خیس بخورند و در این مدت ۲ الی ۳ مرتبه آب آن ها را تعویض می کنیم تا نفخ موجود در حبوبات از بین برود. صبح زود آب آن ها را خالی می کنیم و می شویم و در قابلمه های مجزا هر کدام را ریخته و روی آن ها آب می ریزیم و اول حرارت آن ها را زیاد می کنیم تا آب به جوش بیاید و بعد حرارت را ملایم می کنیم تا به مرور زمان حبوبات پخته شوند. قابلمه بزرگی برداشته می گذاریم خوب داغ شود کمی روغن ریخته پیاز و سیر خرد شده را کمی تفت داده (در حد سبک شدن) زردچوبه زده بعد کمی تفت داده آب قلم گاو (که چربی آن کاملا گرفته شده) را اضافه کرده جو پوست کنده خیس خورده را در آن ریخته شعله را زیاد کرده جوش بیاید سپس شعله را کم می کنیم تا سر فرصت بپزد. (با توجه به گرم کردن قابلمه و پیاز داغ اگر به مواد داخل دست نزنیم نه ته می گیرد و نه سر می رود) پس از پر باز کردن جو شعله را خاموش کرده با گوشکوب برقی مواد را نرم و یکنواخت کرده سر حرارت می گذاریم تا جوش بیاید. سپس مقداری از حبوبات پخته شده را جهت تزیین روی آش کنار گذاشته و بقیه حبوبات را به همراه آب آنها اضافه کرده و سبزیجات را نیز اضافه نموده نمک و فلفل و کمی پودر زیره و آویشن جهت جلوگیری از نفخ اضافه شده روی حرارت کم گذاشته می گذاریم جا بیفتد. در این مرحله لازم است مراقب ته گرفتن آش باشیم و با قاشق بزرگ چوبی آش را از ته هم نزنیم. برای روی آش در تابه ای بزرگ روغن می ریزیم و روی حرارت قرار می دهیم و صبر می کنیم تا با حرارت ملایم روغن داغ شود و پیازها را داخل تابه می ریزیم و تفت می دهیم تا طلایی شوند. بعد پیاز داغ ها را از داخل تابه بیرون می آوریم و در بشقاب می ریزیم. سیرها را پوست می گیریم و می شویم و به صورت خلالی نازک خرد می کنیم و داخل همان تابه می ریزیم و تفت می دهیم تا سرخ شوند (برای از بین رفتن خاصیت های سیر بهتر است مدت زمان بسیار کمی تفت داده شود) در این مرحله سیر تفت داده شده را در بشقاب می ریزیم و در آخر نعناع خشک را داخل تابه می ریزیم (اگر نیاز به روغن بود اول روغن را می ریزیم و اجازه می دهیم تا داغ شود و بعد نعناع را می افزاییم) و تفت می دهیم تا نرم شود. در ۲۰ دقیقه آخر پخت آش جو نصف از سیر داغ و پیاز داغ را داخل آش می ریزیم و کمی زردچوبه و فلفل سیاه و کشک به آش می افزاییم و خوب با مواد آش مخلوط می کنیم. کشک را هم اضافه کرده و سپس صبر می کنیم تا آش جا بیفتد و به خوبی غلیظ شود. پس از پخت کامل آش و قوام یافتن آن طعم آش را می چشیم اگر نیاز به نمک داشت کمی نمک به آن اضافه می کنیم و از روی حرارت بر می داریم. آش جو آماده شده را در ظرف مورد نظر می ریزیم و با کشک، نعناع داغ، پیاز داغ و سیر داغ و حبوبات پخته شده تزیین و سرو می کنیم.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی ایران
معاونت بهداشتی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی شهید بهشتی
معاونت بهداشتی

"فرم جشنواره غذای سالم در شرایط کرونا"



نام و نام خانوادگی شرکت کننده:

دکتر افسانه مصلح

محل خدمت:

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران

نام غذای تهیه شده:

سالاد فصل

مواد اولیه:

سیب زمینی، تخم مرغ، لیو، نخود فرنگی، کلم برگ ۳ (برگ) خیارشور، متوسط دو عدد -دوقاشق سس کم چرب -دوقاشق ماست کم چرب (مواد تشکیل دهنده این غذا ارزان می باشد)

دستور پخت غذا:

۳ عدد سیب زمینی متوسط، ۳ تخم مرغ، ۳ عدد لیو متوسط، یک پیمانه نخود فرنگی، مواد فوق را پخته سپس خرد کرده و بعد برگ های کلم و خیارشور (البته بعنوان طعم دهنده است و می تواند حذف شود) را خرد کرده باهم مخلوط کرده و دو قاشق سس و ماست را اضافه می کنیم آماده سرو است



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی ایران
معاونت بهداشتی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی شهید بهشتی
معاونت بهداشتی

"فرم جشنواره غذای سالم در پیشگیری از کرونا"



نام و نام خانوادگی شرکت کننده:

مهناز هاشم زاده اهری

محل خدمت:

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

نام غذای تهیه شده:

آش اوماج اردبیل

مواد اولیه:

عدس 2 پیمانه- سبزی آش 300 گرم- آرد سفید 1 پیمانه- گوشت چرخ شده 200 گرم- پیاز متوسط 4 عدد- نمک و فلفل و زردچوبه و روغن به مقدار کافی- نعناع داغ و پیاز داغ به میزان کافی

دستور پخت غذا:

ابتدا آرد را در یک کاسه مناسب می ریزیم و سپس مقداری نمک و زرد چوبه به آن اضافه می کنیم و باهم مخلوط می کنیم و بانصاف لیوان آب آن را به شکل خمیر درمی آوریم و سپس رنده می کنیم و در هوای آزاد قرار می دهیم تا کمی خشک شود.

سپس پیازها را نگینی خرد می کنیم و با روغن تفت می دهیم و سپس گوشت چرخ شده را با پیاز تفت می دهیم و زردچوبه اضافه می کنیم و عدس خیس شده را با دو لیوان آب و سبزی به آن اضافه می کنیم و ۲۰ دقیقه روی شعله قرار می دهیم و سپس آرد رنده شده را به آن اضافه می کنیم و ۲۰ دقیقه می گذاریم تا آش جابفتد و سپس با کمی پیاز داغ و نعناع داغ غذا را سرو می کنیم .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمغانی ایران
معاونت بهداشتی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمغانی تهران
معاونت بهداشت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمغانی شهید بهشتی
معاونت بهداشتی

"فرم جشنواره غذای سالم در پیشگیری از کرونا"

نام و نام خانوادگی شرکت کننده:

سیمین دخت بیات

محل خدمت:

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

نام غذای تهیه شده:

آش کلم قمری



مواد اولیه:

گوشت ۲۵۰ گرم ، بلغور یک پیمانه، عدس نصف پیمانه ،لپه نصف پیمانه ،کلم قمری دو عدد متوسط ،پیاز ۲ عدد متوسط ،آب به میزان لازم ،سیر به میزان دلخواه ،نعنا خشک به میزان لازم

دستور پخت غذا:

ابتدا گوشت را با پیاز تفت می دهیم سپس کلم قمری را به صورت قطعات کوچک به آن اضافه می کنیم .سپس حبوبات را که از شب قبل خیس کرده و چندین بار آب آنها را عوض کردیم به آن اضافه می کنیم . و به میزان لازم آب اضافه می کنیم .می توان چند حبه سیر هم در آش بریزیم .چهل و پنج دقیقه قبل از مصرف ،کشک را به آن اضافه کرده و هم می زنیم تا کشک با آش بجوشد.آش را داخل ظرف کشیده وبا نعنا داغ وسیر داغ تزیین می کنیم .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی ایران
معاونت بهداشتی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی شهید بهشتی
معاونت بهداشتی

"فرم جشنواره غذای سالم در پیشگیری از کرونا"



نام و نام خانوادگی شرکت کننده:

خدیدجه عباسی

محل خدمت:

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

نام غذای تهیه شده:

سوپ جو با شلغم

مواد اولیه:

جو، سینه مرغ، هویج، شلغم، پیاز، نمک، فلفل، زردچوبه، رب گوجه فرنگی، آب لیمو، روغن زیتون

دستور پخت غذا:

ابتدا جو پوست کنده را در مقداری آب حداقل به مدت ۶ ساعت می خیسانیم سپس جو پوست کنده را به همراه چند لیوان آب داخل یک قابلمه مناسب روی حرارت ملایم قرار می دهیم تا زمانی که لعاب بیندازد و بعد در مرحله بعد پیازها را با ۱ قاشق غذاخوری روغن مایع تفت می دهیم تفت دهید تا پیاز نرم شود سپس هویج ها را که با رنده درشت رنده شده به پیاز تفت داده شده اضافه می کنیم و چند دقیقه با پیاز تفت میدهم و بعد ادویه ها اضافه می کنیم. سینه مرغ را به همراه ۲ لیوان آب ، ۱ پیاز و مقداری زردچوبه داخل یک قابلمه دیگر نیم پز می کنیم و بعد از ریش ریش کردن به مخلوط پیاز و هویج اضافه می کنیم و کلیه مواد را به همراه شلغم رنده شده خام به جو اضافه می کنیم. در ۳۰ دقیقه پایانی پخت سوپ رب گوجه فرنگی و جعفری خرد شده را اضافه می کنیم. در انتها نمک را به سوپ اضافه می کنیم تا ید نمک در اثر حرارت از بین نرود و در هنگام سرو آب لیموی تازه نیز به سوپ اضافه می کنیم.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی ایران
معاونت بهداشتی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی شهید بهشتی
معاونت بهداشتی

"فرم جشنواره غذای سالم در پیشگیری از کرونا"

نام و نام خانوادگی شرکت کننده:

مریم شهبازی کاسوائی

محل خدمت:

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

نام غذای تهیه شده:

سوپ گندم و سبزیجات



مواد اولیه:

گندم پرک شده- ورمیشل- جعفری و گشنیز- مرغ -قارچ- گوجه فرنگی رنده شده- سیر- پیاز- زنجبیل - هویج - سیب زمینی- لیمو ترش -
نمک و فلفل

دستور پخت غذا:

ابتدا سیر و پیاز را به مدت چند دقیقه روی شعله متوسط تفت داده و سپس مرغ پخته شده و رشته رشته شده و سبزیجات مخلوط را به آن اضافه میکنیم و ۳ فنجان آب اضافه کرده تا بپزد، گاهی اوقات آن را بهم میزنیم تا ته نگیرد. در انتها ورمیشل و نمک و فلفل را اضافه میکنیم و پس از سرو کردن آب لیموترش تازه را اضافه کرده و میل میکنیم.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی ایران
معاونت بهداشتی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی شهید بهشتی
معاونت بهداشتی

"فرم جشنواره غذای سالم در شرایط کرونا"



نام و نام خانوادگی شرکت کننده:

زهره برکند

محل خدمت:

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران

نام غذای تهیه شده:

سوپ هویج

مواد اولیه:

هویج ۳ عدد - جو پرک ۱۰۰ گرم - سیب زمینی ۱ عدد - پیاز ۱ عدد - کلم بروکلی به مقدار کم - جعفری ۲ ق غذاخوری - گوجه فرنگی ۲ عدد رنده شده - ماهیچه گوسفند ۱۰۰ گرم - استخوان قلم یک تکه کوچک - نمک به مقدار خیلی کم - کره به مقدار کم

دستور پخت غذا:

برای تهیه سوپ هویج ابتدا پیاز را به صورت نگینی خرد می کنیم و به همراه کره در یک قابلمه مسی مناسب تفت می دهیم تا پیاز سبک شود، سپس هویج و سیب زمینی را به صورت نگینی خرد می کنیم و به همراه گوجه فرنگی رنده شده اضافه می کنیم. بعد از کمی تفت دادن ماهیچه گوسفند، جعفری، استخوان قلم را به همراه ۴ لیوان آب به مواد قبلی اضافه و با شعله کم می گذاریم سوپ به آرامی بپزد. در انتها مقداری نمک را به سوپ اضافه می کنیم. پس از آماده شدن سوپ تمام مواد را میکس کرده و استخوان قلم را از قابلمه خارج می کنیم.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی ایران
معاونت بهداشتی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی شهید بهشتی
معاونت بهداشتی

"فرم جشنواره غذای سالم در پیشگیری از کرونا"



نام و نام خانوادگی شرکت کننده:

ام البنین هادی نژاد

محل خدمت:

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران

نام غذای تهیه شده:

سوپ کدو حلوائی

مواد اولیه:

پیاز - کدو حلوائی - هویج - سیب زمینی - ساقه کرفس - سبزی معطر - جو پرک شده - دو لیوان آب ماهیچه گوسفندی - روغن کنجد - لیمو ترش - خامه برای تزیین

دستور پخت غذا:

پیاز نگینی رو با روغن تفت می دهیم بعد زردچوبه و فلفل سیاه و نمک می زنیم. بعد ساقه کرفس، هویج، سیب زمینی و کدو حلوائی نگینی شده و جو پرک شده و سبزی معطر را با هم به پیاز داغ اضافه می کنیم. ده دقیقه درش را می بندیم و مکرر تفت می دهیم و بعد دو لیوان آب ماهیچه را اضافه کرده و هفت دقیقه می گذاریم تا بپزد. شعله را خاموش کرده و می گذاریم سرد شده و بعد میکس می کنیم (با گوشتکوب می کوبیم) سوپ آماده شده را در ظرف ریخته و با خامه ای که درون قیف ریختیم، تزیین می کنیم و برای تزیین از جعفری و گشنیز خرد شده هم استفاده می کنیم و از لیمو ترش برای چاشنی استفاده می کنیم. این سوپ را با نان میل کنید. نوش جان



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی ایران
معاونت بهداشتی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی شهید بهشتی
معاونت بهداشتی

"فرم جشنواره غذای سالم در پیشگیری از کرونا"



نام و نام خانوادگی شرکت کننده:

نرگس وهاجی

محل خدمت:

معاونت بهداشت دانشگاه ایران

نام غذای تهیه شده:

سوپ شلغم

مواد اولیه:

شلغم ۳ عدد متوسط، سیب زمینی ۲ عدد متوسط، هویج ۳ عدد متوسط، پیاز ۱ عدد بزرگ، سیر ۳ حبه، روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری، آب مرغ ۵۰۰ سی سی، جعفری نصف پیمانه، ادویه شامل: زردچوبه، نمک، فلفل، پاپریکار

دستور پخت غذا:

ابتدا درون ظرف روغن زیتون ریخته و سپس سیب زمینی، هویج و پیاز مکعبی خرد شده را به همراه سیر رنده شده به ظرف اضافه میکنیم و با شعله کم کمی تفت میدهیم، ادویه ها را به سبزیجات اضافه کرده و بعد از یک دقیقه آب مرغ را اضافه می کنیم. درب ظرف را گذاشته و اجازه می دهیم تا به جوش آید. ۱۵ دقیقه پس از آن شلغم ها را مکعبی خرد کرده و به ظرف اضافه می کنیم. اجازه می دهیم تا سبزیجات کاملا پخته شوند. در ۱۰ دقیقه آخر طبخ غذا جعفری خرد شده را به سوپ اضافه می کنیم. پس از پخت کامل سبزیجات، با استفاده از گوشکوب برقی مواد را میکس می کنیم. در نهایت سوپ آماده را با کمی لیمو ترش میل کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی ایران
معاونت بهداشتی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

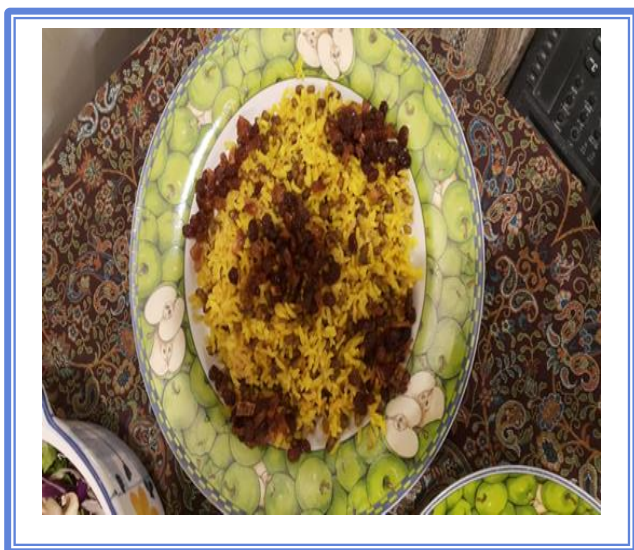


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی شهید بهشتی
معاونت بهداشتی

"فرم جشنواره غذای سالم در پیشگیری از کرونا"

نام و نام خانوادگی شرکت کننده:

مهسا شیری



محل خدمت:

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران

نام غذای تهیه شده:

ماش پلو

مواد اولیه:

برنج: ۳ پیمانه - ماش خیس کرده: ۱,۵ پیمانه - نمک، روغن، فلفل سیاه، کشمش به میزان لازم - پیاز سرخ کرده: ۲ قاشق برای تزئین

دستور پخت غذا:

این غذا یک غذای سنتی اراک می باشد. ابتدا ماش ها را بمدت یک ساعت خیسانده برای آنکه پوست ماش ها جدا نشود ماش را در آب جوش می ریزیم سپس بمدت ۴۰ دقیقه روی گاز قرار می دهیم تا پخته شود در دخال آب ماش زرد چوبه تفت داده شده می ریزیم. سپس برنج خیسانده شده را روی گاز قرار داده در آب آن زردچوبه ومقداری زعفران می ریزیم و ماش پخته شده را با گل سرخ و فلفل سیاه کاملاً مخلوط نموده وبه برنج در حال جوش که آب خود را کشیده اضافه می نماییم بعد از کشیدن کامل آب برنج مخلوط را برای دم می گذاریم. برای تزئین ا ز پیاز داغ نگینی کاراملی، کشمش یا خرما و دارچین استفاده می کنیم. نوش جان



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی ایران
معاونت بهداشتی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی شهید بهشتی
معاونت بهداشتی

"فرم جشنواره غذای سالم در شرایط کرونا"



نام و نام خانوادگی شرکت کننده:

فاطمه رضی آبادی

محل خدمت:

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران

نام غذای تهیه شده:

خورشت هویج

مواد اولیه:

پیاز: ۱ عدد متوسط-لپه: ۱ پیمانه- رب: ۲ قاشق غذاخوری-زرردک که نگینی خرد شده و سرخ شده: ۵۰۰ گرم-گوشت: ۲۰۰ گرم-آلو خورشتی: ۱۰۰ گرم-نمک فلفل و زردچوبه: به میزان لازم-روغن: ۲ قاشق غذا خوری

دستور پخت غذا:

خورشت هویج یا زرردک یک غذای آذری است و برای کسانی که رژیم گیاهخواری دارند می تواند غذای مناسبی باشد در مرحله اول : یک قابلمه مناسب انتخاب نموده و پیاز های که به صورت نگینی خرد شده را در روغن سرخ کرده و مرحله دوم: گوشت رو را به ان اضافه میکنیم تا باهم تفت داده شوند. بعد از اینکه مواد کمی سرخ شدند مرحله سوم: زرردک(هویج که از قبل نگینی خرد و در روغن کمی تفت داده شده اند) رو اضافه می نماییم و مرحله چهارم: سپس رب و همچنین ادویه ها را به مواد می افزاییم. بعد از اینکه کمی تفت داده شد مرحله پنجم: لپه از قبل پخته شده را اضافه نموده و حدود ۳ لیوان اب اضافه کرده و می گذاریم به جوش بیاید. در نهایت شعله گاز را کم کرده و میگذاریم مواد به آرامی بپزند



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی ایران
معاونت بهداشتی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی شهید بهشتی
معاونت بهداشتی

"فرم جشنواره غذای سالم در پیشگیری از کرونا"



نام و نام خانوادگی شرکت کننده:

مهسا شیری

محل خدمت:

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران

نام غذای تهیه شده:

کال جوش

مواد اولیه:

کشک ساییده شده: ۵۰۰ گرم-پیاز: ۳ عدد متوسط-گردو: ۲۰۰ گرم نعنا، نمک به میزان لازم

دستور پخت غذا:

این غذا یک غذای سنتی رو ستاهای اطراف اراک می باشد. ابتدا کشک را با مقداری آب رقیق نموده و سپس روی حرارت قرار می دهیم روی حرارت متوسط بعد از به جوش آمدن بمدت بیست دقیقه هم می زنیم تا کشک بپزد سپس گردو را در داخل فر داغ بمدت دو دقیقه قرار می دهیم تا خشک شود سپس در ماهیتابه بمدت پنج دقیقه تفت می دهیم تا بوی گردو خارج شود سپس در هاون کوبیده وبه کشک پخته شده اضافه می کنیم برای تزئین از پیاز داغ کاراملی با نعنا استفاده می کنیم . نوش جان



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی ایران
معاونت بهداشتی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی شهید بهشتی
معاونت بهداشتی

"فرم جشنواره غذای سالم در پیشگیری از کرونا"

نام و نام خانوادگی شرکت کننده:

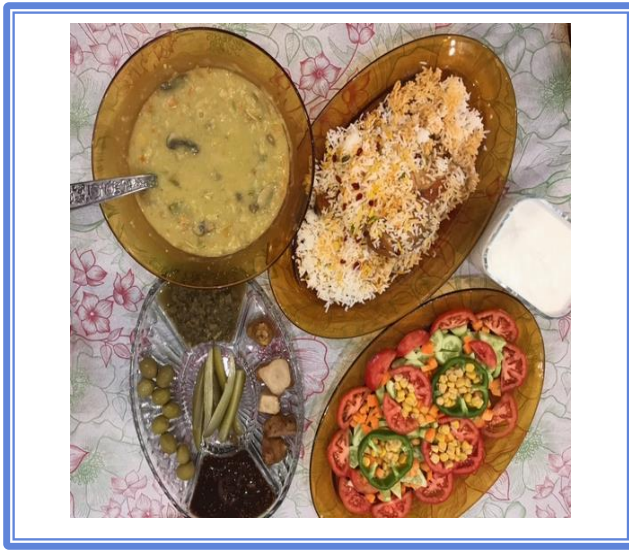
هما خیری

محل خدمت:

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران

نام غذای تهیه شده:

زرشک پلو و مرغ



مواد اولیه:

مرغ - برنج - زرشک - پیاز - ۲ عدد متوسط - خلال پسته و بادام -

زعفران

دستور پخت غذا:

این غذا یک غذای کامل بوده ابتدا مرغ را با پیاز و ادویه جات پخته و آب آن کامل به خورد مرغ رفته با شد سپس برنج را بصورت کته پخته (آبکش نمی کنیم) و زرشک را در روغن سرخ نموده و با برنج مخلوط و به آن زعفران می زنیم و از خلال ها برای تزئین استفاده می کنیم و در کنار آن سالاد و ماست و زیتون استفاده می کنیم



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی ایران
معاونت بهداشتی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی شهید بهشتی
معاونت بهداشتی

"فرم جشنواره غذای سالم در پیشگیری از کرونا"

نام و نام خانوادگی شرکت کننده:

مهسا شیری

محل خدمت:

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران

نام غذای تهیه شده:

سوپ دال عدس



مواد اولیه:

دال عدس: ۴۰۰ گرم-پیاز: ۳ عدد متوسط-رب: ۱,۵ قاشق، ادویه به دلخواه

دستور پخت غذا:

این غذا یک غذای سنتی بو شهری می باشد. دال عدس را پاک کرده و به مدت یک ساعت خیس می کنیم سپس با مقداری آب مخلوط نموده و روی حرارت متوسط قرار داده بعد از جوشیدن بمدت یک ساعت روی حرارت کم قرار داده تا پخته شود پیاز داغ نگینی را کارملی نموده و سیر کوبیده شده را در داخل آن می ریزیم تا بوی سیر خارج شود سپس مخلوط آنها را در داخل دال عدس پخته شده می ریزیم غذا آماده است برای تزئین از جعفری ساطوری استفاده می کنیم.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی ایران
معاونت بهداشتی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی شهید بهشتی
معاونت بهداشتی

"فرم جشنواره غذای سالم در شرایط کرونا"



نام و نام خانوادگی شرکت کننده:

فرخناز رجائی

محل خدمت:

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران

نام غذای تهیه شده:

خورشت به و الو

مواد اولیه:

گوشت گوسفندی ۲۰۰ گرم-پیاز کوچک یک عدد-میوه به رسیده و بزرگ ۱ عدد-آلو خورشتی (ترجیحا آلو برقانی) ۸ عدد-رب گوجه فرنگی ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری-گردو ۴ عدد-نمک، فلفل، زردچوبه و دارچین به میزان دلخواه- شیره انگور نصف پیمانه- روغن به مقدار لازم -شکر یک قاشق غذاخوری(دلخواه)

دستور پخت غذا:

برای تهیه خورش به و آلو ابتدا پیازها را نگینی خرد کرده و درمقدار کمی روغن سرخ کردنی تفت می‌دهیم. سپس گوشت خرد شده را اضافه کرده و تفت می‌دهیم. نمک، فلفل سیاه، دارچین، زردچوبه و رب گوجه فرنگی را اضافه کرده و تفت می‌دهیم. در این مرحله گردو نصف شده را اضافه می‌کنیم. سپس آب را اضافه کرده و اجازه می‌دهیم آرام بپزد. در قدم بعدی به آن پیازها و شکل‌های دلخواه خرد کنید. توجه داشته باشید که به خیلی ریز نشود و تکه‌های متوسطی باشد. و سپس در نیم ساعت آخر پخت به محتویات قابلمه اضافه کرده و اجازه می‌دهیم با حرارت ملایم بپزد و جا بیافتد. اگر آلوها سفت باشند باید یکی دو ساعت از قبل آن را در آب سرد خیس دهید. زمان اضافه کردن آلوها هم می‌تواند هنگام اضافه کردن به باشد و یا در ۱۵ دقیقه آخر اضافه کرد. در پایان پخت، شیره انگور و شکر(دلخواه) را اضافه می‌کنیم. غذا آماده میل کردن است.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی ایران
معاونت بهداشتی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی شهید بهشتی
معاونت بهداشتی

"فرم جشنواره غذای سالم در شرایط کرونا"

نام و نام خانوادگی شرکت کننده:

زهرا نصیری دهج

محل خدمت:

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران

نام غذای تهیه شده:

مرصع پلو

مواد اولیه:

برنج : یک کیلو گرم ، فیله مرغ(خردشده) یک کیلوگرم ، پیاز متوسط خرد شده : ۲ عدد ، زرشک : ۱۵۰ گرم ، خلال پوست پرتقال : دو لیوان ، کشمش پلوئی ، ۱۰۰ گرم ، خلال بادام : ۱۰۰ گرم ، خلال پسته : ۱۰۰ گرم ، زردچوبه : یک قاشق چایخوری ، نمک : یک قاشق چایخوری ، شکر : سه قاشق چایخوری ، زعفران دم کرده : سه قاشق غذا خوری ، آب : یک لیوان ، کره : به مقدار لازم- زمان پخت ۹۰ دقیقه

دستور پخت غذا:

ابتدا برنج را بعد از شست و شو به مدت ۲ تا ۳ ساعت بگذاریم خیس بخورد و برای اینکه برنج ما خوش طعم تر و بیشتر قد بکشد، بهتر است آن را با نمک زیاد بخیسانید. در مرحله بعدی پیازها را پوست کنده و به صورت خلالی خرد کرده و آنها را درون یک تابه که حاوی کره ،تفت دهید و وقتی که پیازها تفت خوردند و سرخ شدند، فیله های مرغ را هم به آنها اضافه نموده و به خوبی تفت دهید و سپس کمی زردچوبه و یک لیوان آب هم بریزید و در قابلمه را بگذارید تا ۱۰ دقیقه یا ۱۵ دقیقه به خوبی مغزپخت شود. و در آخر فیله های مرغ را بعد از پخت بصورت قطعات ریز خرد کرده و کنار می گذاریم. بعد از این مرحله می توانید یک قاشق غذاخوری زعفران دم کرده روی آن ها بریزید تا طعم و بوی بهتری پیدا کنند. در مرحله بعدی مقداری کره داخل تابه ریخته و حرارت دهید و کشمش و زرشک را جداگانه داخل کره آب شده ریخته و آنها را هم تفت دهید و در حین تفت دادن شکر را هم به آن اضافه کرده و تفت دادن را ادامه دهید، آنها را در یک ظرف جدا بریزید، خلال پرتقال را چند بار در آب خیس کنید و آب آن را خالی کنید و در مرحله بعد در آب جوش یکی دو قول جوش بزنید و آب آن را خالی کنید این کار را تا ۳ مرحله انجام دهید تا تلخی های پرتقال کاملا از بین برود. بعد از شیرین شدن خلال ها آن ها را در مقداری روغن داغ بر روی حرارت ملایم به اندازه کمی تفت دهید، خلال پسته و بادام را هم هر کدام جداگانه تفت دهید تا محتویات به خوبی نرم شوند. حالا نوبت آبکش کردن برنج است و باید یک قابلمه را از آب پر کرده و روی شعله گاز بگذارید تا وقتی جوش افتاد، آب برنج خیس کرده را خالی کنید و برنج را داخل آب جوش بریزید و وقتی که قد کشید و مغز استخوانی آن سبک تر شد آن را آبکش کرده و دم بگذارید. در مرحله آخر هنگامی که برنج شما دم کشید کمی از برنج را هم با زعفران مخلوط کنید و محتوی فیله مرغ خرد شده را با برنج مخلوط کرده و آن را داخل یک دیس یا ظرف مخصوص سرو کرده و برنج زعفرانی و موادی که تفت داده بودید را برای تزئین روی برنج بگذارید حالا مرصع پلو شما آماده است و می توانید نوش جان کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی ایران
معاونت بهداشتی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی شهید بهشتی
معاونت بهداشتی

"فرم جشنواره غذای سالم در پیشگیری از کرونا"



نام و نام خانوادگی شرکت کننده:

مهسا شیرینی

محل خدمت:

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران

نام غذای تهیه شده:

سالاد کلم

مواد اولیه:

انواع کلم ها (کلم سفید، کلم بروکلی، گل کلم)-کاهو-فلفل دلمه ای رنگی-قارچ-هویج ریز شده -کمی زیتون-لیمو ترش تازه، سرکه سیب، روغن زیتون، ماست یونانی به دلخواه

دستور پخت غذا:

تمامی سبزیجات را خرد نموده و مرحله به مرحله با هم مخلوط می کنیم. برای سس از لیمو ترش تازه، سرکه سیب، روغن زیتون، نمک و فلفل و در صورت تمایل از ماست یونانی استفاده می کنیم.

