

مجله تخصصی آشپزی و شیرینی پزی  
وان تاچ فود  
شماره 8 اردیبهشت

1TOUCHFOOD.COM



تغذیه سالم  
برای زنان شاغل

مجله آشپزی و شیرینی پزی وان تاچ فود



# تغذیه سالم برای زنان شاغل

خوش‌آمدگویی

سلام به همه زنان پرنرژی و پرمشغله! در این مجله، همراه شما هستیم تا نشان دهیم حتی با برنامه‌های شلوغ و روزهای پرمشغله، می‌توان به آسانی از طعم و لذت تغذیه سالم بهره‌مند شد. اینجا جایی است که سلامتی، انرژی و خوشمزگی دست به دست هم می‌دهند تا سبک زندگی شما را متحول کنند.

## چرا تغذیه سالم برای زنان شاغل اهمیت دارد؟

تغذیه سالم برای زنان شاغل اهمیت ویژه‌ای دارد، زیرا نقش کلیدی در حفظ انرژی، تمرکز و سلامت جسمی و روحی آن‌ها ایفا می‌کند. زنان علاوه بر مسئولیت‌های شغلی، اغلب نقش مهمی در سلامت و تغذیه خانواده نیز دارند؛ بنابراین انتخاب‌های غذایی مناسب توسط آن‌ها می‌تواند سلامت کل خانواده را تحت تأثیر قرار دهد و الگویی مثبت برای فرزندان باشد.

## معرفی رویکرد مجله

در این مجله به شما نشان می‌دهیم که چگونه می‌توانید تنها در کمتر از ۳۰ دقیقه، غذاهایی سالم، مقوی و سرشار از انرژی تهیه کنید. برخلاف تصور رایج، آشپزی سالم نه زمان‌بر است و نه دشوار؛ کافی است با روش‌ها و نکات ساده اما کاربردی آشنا شوید تا بتوانید هر روز، سفره‌ای رنگارنگ و سالم برای خود و خانواده‌تان بچینید.

با ما همراه باشید تا آشپزی سالم را به تجربه‌ای آسان و لذت‌بخش تبدیل کنید.

HEALTHY NUTRITION FOR WORKING WOMEN

## وان تاج فود برترین مرجع آموزش آشپزی و شیرینی‌پزی





به مجله تخصصی آشپزی و شیرینی‌پزی وان تاچ فود خوش آمدید! حضور شما خوانندگان عزیز، انگیزه‌ای بزرگ برای ماست تا هر شماره با دست‌پر و ایده‌های تازه در کنار شما باشیم. وان تاچ فود، به عنوان یکی از معتبرترین مراجع آموزش آنلاین آشپزی، همواره تلاش می‌کند تا تجربه‌ای متفاوت، کاربردی و الهام‌بخش را برای علاقه‌مندان به هنر آشپزی فراهم کند.

در دنیای پرشتاب امروز، زنان شاغل بیش از پیش با چالش‌های مدیریت زمان و حفظ سلامت فردی روبه‌رو هستند. تغذیه سالم برای این گروه، نه تنها ضامن سلامتی و انرژی روزانه است، بلکه نقش مهمی در موفقیت شغلی و کیفیت زندگی خانوادگی ایفا می‌کند. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند زنان شاغل با انتخاب غذاهای سالم و متنوع، مانند مصرف کافی لبنیات، پروتئین، میوه و سبزیجات، و همچنین صرف صبحانه کامل، سلامت خود را تضمین کنند. با توجه به محدودیت زمان، تهیه غذاهای سریع اما مغذی، دغدغه بسیاری از بانوان شاغل است.

رویکرد مجله وان تاچ فود در این شماره، تمرکز ویژه بر معرفی غذاهای ایرانی، سریع و سالم است. ما باور داریم آشپزی ایرانی با تنوع بی‌نظیر و مواد اولیه در دسترس، این امکان را فراهم می‌کند تا حتی در کمترین زمان، غذایی خوشمزه و سالم برای خانواده آماده کنید. در این مجله، با دستورپخت‌های ساده، نکات تغذیه‌ای و راهکارهای مدیریت زمان، همراه شما خواهیم بود تا آشپزی را به تجربه‌ای لذت‌بخش و آسان تبدیل کنید.

امیدواریم با مطالب این شماره، بتوانیم الهام‌بخش شما در مسیر تغذیه سالم و سبک زندگی بهتر باشیم. با ما همراه باشید تا دنیای آشپزی را از زاویه‌ای نو تجربه کنید.

تألیف: تحریریه مجله وان تاچ فود

# چرخه تغذیه سالم برای زنان شاغل



زنان شاغل به دلیل مشغله زیاد، معمولاً زمان کمتری برای تهیه غذا دارند، اما این موضوع نباید مانعی برای تغذیه سالم باشد. یکی از اصلی‌ترین نکات در تغذیه سالم، انتخاب روش‌های پختی است که کمترین میزان چربی و کالری اضافی را به غذا اضافه می‌کنند.

روش‌هایی مانند بخارپز، آب‌پز و گریل‌شده (کبابی) جایگزین‌های بسیار مناسبی برای غذاهای سرخ‌شده و پرچرب هستند. مواد اولیه تازه و طبیعی تأثیر زیادی در کیفیت و ارزش تغذیه‌ای غذا دارند. استفاده از سبزیجات تازه، غلات کامل، حبوبات پخته، گوشت‌های کم‌چرب و لبنیات کم‌چرب توصیه می‌شود.

کنترل اندازه سهم غذایی نیز اهمیت زیادی دارد. پرخوری نه تنها موجب افزایش وزن می‌شود، بلکه باعث فشار به دستگاه گوارش و اختلال در عملکرد سایر ارگان‌ها خواهد شد. برای پیشگیری از این مشکل، بهتر است از ظروف کوچک‌تر استفاده کرده و وعده‌ها را به ۴ تا ۵ وعده سبک‌تر در طول روز تقسیم کنید. نوشیدن آب کافی در طول روز نباید فراموش شود.

مصرف حداقل ۸ لیوان آب برای حفظ عملکرد مطلوب بدن، شادابی پوست و کاهش احساس گرسنگی کاذب بسیار ضروری است. در شرایطی که محصولات متنوع و بسیاری در بازار موجود است، خواندن دقیق برچسب‌های غذایی می‌تواند به انتخاب‌های سالم‌تر کمک کند. محصولات با قند، نمک و چربی اشباع کمتر و فاقد مواد افزودنی مضر همیشه اولویت دارند.

نکات تکمیلی برای زنان شاغل: برنامه‌ریزی هفتگی برای وعده‌های غذایی می‌تواند از تصمیم‌گیری‌های ناسالم در لحظه جلوگیری کند. پیش‌پخت غذاها در آخر هفته یا شب‌ها، راهی مناسب برای صرفه‌جویی در زمان و حفظ کیفیت تغذیه است. اسنک‌های سالم مثل مغزها، میوه خشک بدون شکر، ماست یونانی یا سبزیجات خردشده همراه با حمص، گزینه‌های عالی برای بین‌وعده هستند. محدود کردن نوشیدنی‌های شیرین و نوشابه‌ها نیز نقش مهمی در حفظ سلامت دارد.

# نکات طلایی آشپزی سریع



## نکات طلایی آشپزی سریع

در زندگی پرمشغله امروز، آشپزی سریع و سالم یک مهارت کلیدی برای زنان شاغل به شمار می‌آید. با رعایت چند نکته طلایی، می‌توانید در کمترین زمان، غذاهای خوشمزه و مقوی تهیه کنید. برنامه‌ریزی هفتگی برای خرید و آماده‌سازی مواد اولیه سالم در ۳۰ دقیقه هر هفته زمانی کوتاه (حدود ۳۰ دقیقه) را به برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی اختصاص دهید. لیستی از مواد اولیه سالم و مورد نیاز تهیه کنید تا خریدتان هدفمند و بدون اتلاف وقت باشد. پس از خرید، مواد را شسته، خرد کرده و در ظروف درب‌دار یا کیسه‌های زیپ‌دار تقسیم‌بندی کنید تا در طول هفته به راحتی در دسترس باشند.

## تکنیک‌های صرفه‌جویی در زمان آشپزی

سبزیجاتی مانند هویج، لوبیا سبز، کلم بروکلی و نخودفرنگی را یک‌باره بخارپز یا بلانچ کرده و در فریزر نگهداری کنید تا هنگام نیاز، به سرعت آماده مصرف شوند. استفاده از مواد اولیه آماده و سالم مانند حبوبات پخته، مرغ ریش‌ریش شده یا گوشت چرخ‌کرده پخته، به شما کمک می‌کند تا زمان پخت غذا را به حداقل برسانید. سس‌ها و چاشنی‌های خانگی را در حجم بیشتر تهیه کرده و در یخچال یا فریزر نگهداری کنید تا در مواقع نیاز، به سرعت غذاها را طعم‌دار کنید.

## معرفی ابزارهای کمک آشپزی سریع

- **خردکن و غذاساز:** برای خرد کردن سریع سبزیجات و مواد اولیه
  - **زودپز و پلوپز:** برای پخت سریع برنج، خورش و انواع غذاهای آب‌پز
  - **تابه نچسب و ماهیتابه رژیمی:** برای سرخ کردن با حداقل روغن و بدون چسبندگی
  - **ظروف نگهدارنده با درب محکم:** برای ذخیره‌سازی مواد آماده و حفظ تازگی آنها
  - **رنده و پوست‌کن چندکاره:** برای آماده‌سازی سریع‌تر سبزیجات و میوه‌ها
- با به‌کارگیری این نکات و ابزارها، آشپزی سریع و سالم دیگر یک آرزو نیست؛ کافی است کمی برنامه‌ریزی و خلاقیت به خرج دهید تا هر روز غذایی خوشمزه و مغذی برای خود و خانواده تهیه کنید.

# صبحانه‌های سالم و سریع

- شاکشوکا (Shakshuka)
- پن کان توماته (Pan con Tomate)
- پنکیک وانیلی با میوه (Vanilla Pancakes)
- ایده‌هایی برای صبحانه‌های مقوی و سریع

## شاکشوکا Shakshuka

شاکشوکا یک صبحانه محبوب در خاورمیانه و مدیترانه است که با تخم‌مرغ، گوجه‌فرنگی و سبزیجات تهیه می‌شود و هم سالم است و هم سریع آماده می‌شود. این غذا طعم و بافتی شبیه املت گوجه ایرانی دارد، اما با سبزیجات بیشتر و ادویه‌های متفاوت، که می‌تواند برای ذائقه ایرانی‌ها بسیار جذاب باشد.

### مواد لازم:

- تخم‌مرغ ۲ عدد
- گوجه‌فرنگی متوسط خرد شده ۲ عدد
- فلفل دلمه‌ای خرد شده ۱ عدد
- پیاز کوچک خرد شده ۱ عدد
- سیر رنده شده ۱ حبه
- کمی زیره، پاپریکا، نمک و فلفل
- روغن زیتون

### طرز تهیه:

پیاز و سیر را با روغن زیتون تفت دهید. فلفل دلمه‌ای و گوجه را اضافه کنید و ادویه‌ها را بریزید. وقتی سس غلیظ شد، تخم‌مرغ‌ها را روی مواد بشکنید و درب ظرف را بگذارید تا تخم‌مرغ‌ها پخته شوند.



## پنکیک وانیلی با میوه Vanilla Pancakes

پنکیک یک صبحانه بین‌المللی و پرطرفدار است که در ایران هم محبوبیت زیادی پیدا کرده است. تهیه آن سریع و ساده است و می‌توانید با میوه‌های تازه و عسل سرو کنید تا سالم‌تر باشد.

### مواد لازم:

- آرد ۱ پیمانه
- شکر ۱ قاشق غذاخوری
- بکینگ‌پودر ۱ قاشق چای‌خوری
- تخم‌مرغ ۱ عدد
- شیر ۱ پیمانه
- وانیل ۱ قاشق چای‌خوری
- کمی روغن یا کره برای سرخ کردن

### طرز تهیه:

مواد خشک را مخلوط کنید. تخم‌مرغ، شیر و وانیل را اضافه کنید و هم بزنید. در تابه کمی روغن بریزید و هر بار یک ملاقه از مایه را بریزید تا دو طرف پنکیک طلایی شود. با میوه تازه و عسل سرو کنید.



## پن کان توماته Pan con Tomate

این صبحانه اسپانیایی بسیار ساده و سریع است و شباهت زیادی به نان و گوجه ایرانی دارد، اما با طعم متفاوت روغن زیتون و سیر.

### مواد لازم :

نان تست یا باگت

گوجه‌فرنگی رسیده ۱ عدد

سیر ۱ حبه

روغن زیتون

نمک

### طرز تهیه :

نان را تست کنید. سیر را روی نان بمالید، سپس گوجه را رنده کنید و روی نان بریزید. کمی روغن زیتون و نمک اضافه کنید و سرو کنید.



### ایده‌هایی برای صبحانه‌های مقوی و کم‌زمان

- گرانولا با ماست میوه‌ای: ترکیب ماست و گرانولا، یک صبحانه سرشار از پروتئین و فیبر است که در کمتر از ۵ دقیقه آماده می‌شود و انرژی طولانی‌مدت تأمین می‌کند.
  - اسموتی موز و قهوه: موز، قهوه و کمی شیر یا شیر بادام را مخلوط کنید تا یک نوشیدنی مقوی و سریع داشته باشید.
  - تخم‌مرغ آبپز با پنیر: تخم‌مرغ آبپز را از شب قبل آماده و صبح با کمی پنیر و سبزی میل کنید.
  - اوتمیل یخچالی: جو دوسر پرک را شب با شیر یا شیر بادام و کمی میوه مخلوط کنید و صبح آماده مصرف است.
  - اسکرامبل سبزیجات: سبزیجات دلخواه را با تخم‌مرغ تفت دهید؛ این صبحانه سرشار از ویتامین و پروتئین است و در کمتر از ۱۰ دقیقه آماده می‌شود.
- این ایده‌ها به شما کمک می‌کنند حتی در روزهای شلوغ، صبحانه‌ای سالم، خوشمزه و مقوی میل کنید و روز خود را با انرژی آغاز نمایید.



این 3 صبحانه علاوه بر سرعت و سلامت، تنوع بین‌المللی دارند و به راحتی با مواد اولیه در دسترس در ایران قابل تهیه هستند.

# غذاهای سبک و سالم برای نهار

- سالاد نیکوئیز
- مرغ تریاکی با سبزیجات
- فاهیتای مرغ
- نکات سرو و ترکیب با سبزیجات تازه

## سالاد نیکوئیز – Salade Niçoise فرانسه

سالاد نیکوئیز یک غذای کامل، سالم و سریع است که ترکیبی از سبزیجات تازه، ماهی، تخم‌مرغ آب‌پز، زیتون و سیب‌زمینی آب‌پز است. این سالاد به دلیل طعم ملایم، مواد اولیه در دسترس و شباهت به سالاد الویه یا سالاد فصل ایرانی، برای ذائقه ایرانی‌ها بسیار جذاب است. کافی است مواد را خرد و با کمی روغن زیتون و آبلیمو مخلوط کنید تا یک نهار مقوی و سبک داشته باشید.

### مواد لازم:

- سیب‌زمینی: ۱۰۰ گرم
- تخم‌مرغ: ۴ عدد
- لوبیا سبز: ۱۰ گرم
- فیله ماهی (تون یا سالمون): به میزان لازم
- کاهو: به میزان لازم
- جعفری خرد شده: ۱/۴ لیوان
- زیتون سیاه: ۱۲ عدد
- سیر: ۲ حبه
- سرکه بالزامیک: ۲ قاشق سوپخوری
- سس خردل: ۱ قاشق چای‌خوری
- روغن زیتون: ۱۰۰ میلی‌لیتر
- شکر: یک پنس
- نمک و فلفل و ادویه دلخواه

### طرز تهیه:

۱. تخم‌مرغ‌ها را آب‌پز و پوست بگیرید.
۲. سیب‌زمینی‌ها را آب‌پز و خرد کنید.
۳. لوبیا سبز را چند دقیقه در آب جوش بپزید و سپس در آب سرد بریزید.
۴. سس را با ترکیب سرکه بالزامیک، شکر، نمک، خردل، سیر، فلفل و روغن زیتون آماده کنید.



## مرغ تریاکی با سبزیجات Teriyaki Chicken ژاپن

مرغ تریاکی یک غذای آسیایی سالم و سریع است که با فیله مرغ، سس سویا، عسل یا شیر، زنجبیل و سیر تهیه می‌شود. مرغ را به قطعات کوچک برش داده، با سس تریاکی و سبزیجاتی مانند بروکلی، هویج و فلفل دلمه‌ای تفت دهید. این غذا با برنج ساده یا سبوس‌دار سرو می‌شود و به دلیل طعم شیرین و ملایم و شباهت به غذاهای خوراکی ایرانی، برای ایرانی‌ها بسیار دلپذیر است.

### مواد لازم:

- سینه یا ران مرغ بدون استخوان: ۵۰۰ گرم
- روغن کنجد یا گیاهی: ۲ قاشق غذاخوری
- سس سویا: ۴ قاشق غذاخوری
- شکر قهوه‌ای یا عسل: ۲ قاشق غذاخوری
- سرکه برنج: ۲ قاشق غذاخوری
- سیر: ۲ حبه (ریز خرد شده)
- زنجبیل تازه: ۱ قاشق چای‌خوری (رنده شده)
- نشاسته ذرت: ۱ قاشق چای‌خوری (حل شده در ۲ قاشق غذاخوری آب سرد)
- آب: ۱/۳ لیوان
- کنجد بو داده و پیازچه برای تزئین
- سبزیجات بخارپز یا تفت داده شده (مثل بروکلی، هویج، فلفل دلمه‌ای)

### طرز تهیه:

۱. مرغ را به قطعات متوسط برش بزنید.
۲. سس تریاکی را با سس سویا، شکر یا عسل، سرکه برنج، سیر، زنجبیل و نشاسته ذرت آماده کنید.
۳. مرغ را در روغن کنجد سرخ کنید تا طلایی شود.
۴. سس را اضافه کنید و اجازه دهید غلیظ شود و مرغ کاملاً با سس پوشیده شود.
۵. با کنجد و پیازچه تزئین و با سبزیجات بخارپز یا تفت داده شده و برنج یا نودل سرو کنید.





## فاهیتای مرغ Chicken Fajita مکزیکی

فاهیتا یک غذای سریع و سالم مکزیکی است که با فیله مرغ، فلفل دلمه‌ای، پیاز و ادویه‌های ساده تهیه می‌شود. مواد را در تابه با کمی روغن زیتون تفت دهید و با نان ترتیلا یا نان لواش سرو کنید. می‌توانید برای طعم ایرانی‌تر، سبزیجات معطر یا کمی ماست به آن اضافه کنید. این غذا به دلیل سادگی، تنوع سبزیجات و امکان سرو با نان ایرانی، برای خانواده‌های ایرانی جذاب خواهد بود.

### مواد لازم :

سینه مرغ : ۶۰۰ گرم

فلفل دلمه‌ای رنگی : ۳ عدد

پیاز : ۱ عدد

روغن زیتون : ۳ قاشق غذاخوری

آب لیمو : ۲ قاشق غذاخوری

سیر : ۴ حبه (له شده)

نمک، فلفل قرمز، زیره، پاپریکا: هرکدام نصف قاشق چای‌خوری

گشنیز خرد شده : ۱/۴ فنجان

فلفل هالوپینو (اختیاری) : ۱ عدد

نان تورتیلا یا لواش

### طرز تهیه :

۱. مرغ را به صورت نواری برش بزنید و با آب لیمو، روغن زیتون، سیر و ادویه‌ها مخلوط و حداقل ۳۰ دقیقه مزه‌دار کنید.

۲. فلفل دلمه‌ای را به صورت نواری خرد و در تابه با روغن زیتون تفت دهید تا نرم شوند.

۳. مرغ مزه‌دار شده را اضافه کنید و تفت دهید تا کاملاً بپزد.

۴. فاهیتا را در نان تورتیلا یا لواش پیچید و با گشنیز تازه سرو کنید.

همیشه کنار این غذاها از سبزیجات تازه (مثل جعفری، گشنیز، ریحان، کاهو یا سبزی خوردن ایرانی) استفاده کنید تا وعده غذایی سبک‌تر و خوش‌عطرتر شود.

سالاد نیکوئیز را می‌توانید با ترکیب سبزیجات فصلی و حتی کمی سبزی خوردن ایرانی جذاب‌تر کنید.

مرغ تریاکی را با سبزیجات بخارپز یا تفت داده‌شده (بروکلی، هویج، نخودفرنگی) سرو کنید تا هم رنگ و هم ارزش غذایی بیشتری داشته باشد.

فاهیتای مرغ را با سس سالسا یا ماست یونانی و سبزیجات تازه مثل گشنیز و پیازچه میل کنید تا طعم آن کامل‌تر شود. برای هر سه غذا، اضافه کردن لیموی تازه یا آب لیمو طعم را تازه‌تر و دلپذیرتر می‌کند.

### نکات سرو و ترکیب با سبزیجات تازه

برای افزایش ارزش غذایی و طعم بهتر، این غذاها را همراه با سبزی خوردن، سالاد فصل یا سالاد شیرازی سرو کنید.

افزودن لیموترش تازه یا آبغوره به کنار غذا، طعم آن را تازه‌تر و دلپذیرتر می‌کند.

استفاده از ماست کم‌چرب یا دوغ خانگی در کنار این غذاها، وعده‌ای سبک و کامل فراهم می‌کند.

برای تنوع بیشتر، می‌توانید از سبزیجات بخارپز یا کبابی مانند هویج، کدو یا فلفل دلمه‌ای به عنوان مخلفات استفاده کنید.

این غذاهای سبک و سریع، علاوه بر سادگی در

تهیه، سرشار از مواد مغذی بوده و انتخاب

مناسبی برای ناهار زنان شاغل و خانواده‌ها هستند.

# غذاهای سبک و سالم برای شام

- سالاد مرغ و سبزیجات
- سوپ عدس
- سالاد تن ماهی با لوبیا
- روش‌های جایگزین برای کاهش روغن و کالری

## سالاد مرغ و سبزیجات

سالاد مرغ و سبزیجات ترکیبی از مرغ پخته یا گریل‌شده با انواع سبزیجات تازه مثل کاهو، گوجه‌فرنگی، خیار، هویج و ذرت است. این سالاد را می‌توانید با کمی روغن زیتون، آبلیمو و ادویه دلخواه طعم‌دار کنید. این غذا هم سبک است، هم پروتئین کافی دارد و هم به سرعت آماده می‌شود.

### مواد لازم:

- سینه مرغ پخته شده: ۱ عدد
- سیب‌زمینی متوسط پخته و خردشده: ۲ عدد
- خیارشور نگینی خردشده: نصف لیوان
- کلم برگ قرمز خردشده: نصف لیوان
- جعفری خردشده: ۵ قاشق غذاخوری
- ذرت پخته: نصف لیوان
- آب مرغ: ۲ قاشق غذاخوری
- آبلیمو: ۲ قاشق غذاخوری
- سیر رنده شده: ۱ عدد
- لفل دلمه‌ای خردشده: ۳ قاشق غذاخوری
- زیتون حلقه شده: نصف لیوان
- هویج خردشده: نصف لیوان
- نمک و فلفل: به میزان لازم
- سس مایونز: به میزان لازم

### طرز تهیه:

۱. ابتدا سس را با ترکیب سس مایونز، آب مرغ، آبلیمو، فلفل و سیر رنده شده آماده کنید و کنار بگذارید.
۲. سینه مرغ را که با پیاز، هویج، سیر و زردچوبه و نمک پخته‌اید، خرد کنید.
۳. مرغ خردشده را با سیب‌زمینی، خیارشور، کلم، جعفری، ذرت، فلفل دلمه‌ای، هویج و زیتون مخلوط کنید.
۴. سس را اضافه و مواد را خوب مخلوط کنید.
۵. سالاد را یک ساعت در یخچال بگذارید تا خوش‌طعم‌تر شود و سپس سرو کنید.



## سوپ عدس

**سوپ عدس** یک شام گرم، مقوی و آرام‌بخش است که در مدت کوتاهی آماده می‌شود. عدس سرشار از پروتئین گیاهی، آهن و فیبر است و می‌توانید آن را با هویج، کرفس، پیاز و ادویه‌هایی مثل زیره و زردچوبه تهیه کنید. این سوپ کم‌چرب و سیرکننده است و به راحتی هضم می‌شود.

### مواد لازم:

- عدس: ۱ پیمانه
- پیاز: ۱ عدد
- سیر: ۲ حبه
- سیب‌زمینی: ۱ عدد
- هویج: ۱ عدد
- گوجه‌فرنگی: ۱ عدد
- رب گوجه‌فرنگی: ۱ قاشق غذاخوری
- آب مرغ یا آب گوشت: ۲ لیوان
- نمک، فلفل، زردچوبه، زیره: به میزان لازم
- روغن: به میزان لازم
- لیموترش تازه برای سرو

### طرز تهیه:

۱. عدس را بشویید و برای نیم ساعت با آب جوش بخیسانید.
۲. پیاز و سیر را نگینی خرد کنید. سیب‌زمینی، هویج و گوجه را هم مکعبی خرد کنید.
۳. در قابلمه روغن ریخته و پیاز را تفت دهید تا سبک شود، سپس سیر را اضافه و کمی تفت دهید.
۴. سیب‌زمینی، هویج و گوجه را اضافه و چند دقیقه تفت دهید.
۵. عدس خیس‌خورده و ادویه‌ها را اضافه کنید.
۶. رب گوجه را کمی تفت داده و به مواد اضافه کنید.
۷. آب مرغ یا آب جوش بریزید تا روی مواد را بپوشاند.
۸. حرارت را زیاد کنید تا جوش بیاید، سپس ملایم کنید تا مواد کاملاً بپزند (حدود ۱ ساعت).
۹. در صورت تمایل، مواد را با گوشت‌کوب برقی پوره کنید.
۱۰. سوپ را با لیموترش تازه سرو کنید.



## سالاد تن ماهی با لوبیا

سالاد تن با لوبیا چیتی یا سفید و سبزیجاتی مانند گوجه‌فرنگی، خیار، ذرت و جعفری، یک شام سرد، مغذی و بسیار سریع است. ماهی تن منبع عالی پروتئین و امگا ۳ است و حبوبات هم فیبر و پروتئین گیاهی را تأمین می‌کنند. برای چاشنی، ترکیب آبلیمو و روغن زیتون پیشنهاد می‌شود.

### مواد لازم :

تن ماهی: ۱ قوطی (حدود ۱۵۰ گرم)

لوبیا چشم‌بلبلی پخته: ۱ پیمانه

فلفل دلمه‌ای رنگی: ۱ عدد

پیازچه: ۱ عدد

لیمو ترش: ۱ عدد

روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل: به میزان لازم

سبزی تازه (جعفری یا نعناع): مقداری

### طرز تهیه :

۱. تن ماهی را از قوطی خارج و آب آن را بگیرید.

۲. لوبیا پخته، فلفل دلمه‌ای خردشده و پیازچه حلقه‌شده را آماده کنید.

۳. همه مواد را در یک کاسه بزرگ با هم مخلوط کنید.

۴. سس سالاد را با آب لیمو، روغن زیتون، نمک و فلفل آماده و به مواد اضافه کنید.

۵. به آرامی هم بزنید تا مواد با سس ترکیب شوند.

۶. با سبزی تازه تزیین و سرو کنید.



# Dinner

HEALTHY NUTRITION FOR WORKING WOMEN

هر سه غذا را می‌توانید با سبزیجات تازه مانند جعفری، گشنیز، ریحان یا سبزی خوردن ایرانی سرو کنید تا وعده غذایی سالم‌تر و خوش‌عطرتر شود. افزودن آبلیمو یا لیموترش تازه به سالادها و سوپ، طعم آن‌ها را تازه‌تر و دلچسب‌تر می‌کند. سالادها را می‌توانید با نان سبوس‌دار یا نان تست سرو کنید تا وعده‌ای کامل و سیرکننده داشته باشید.

### روش‌های جایگزین برای کاهش روغن و کالری

برای کاهش مصرف روغن و کالری در غذاهای ایرانی، می‌توانید از این روش‌ها بهره ببرید :

استفاده از تابه نچسب یا گریل برای پخت بدون روغن یا حداقل روغن

بخارپز یا آب‌پز کردن مواد غذایی به جای سرخ کردن

استفاده از اسپری روغن یا مقدار بسیار کم روغن

برای چرب کردن تابه

قرار دادن غذاهای سرخ‌شده روی دستمال کاغذی برای جذب روغن اضافی

جایگزینی سس‌های پرچرب با ماست یا ماست فرآوری‌شده به جای مایونز

افزودن ادویه‌ها و سبزیجات معطر برای افزایش طعم غذا بدون نیاز به روغن زیاد

استفاده از گوشت کم‌چرب و حذف چربی‌های قابل مشاهده قبل از پخت

تفت دادن سبزیجات در آب سبزیجات یا آب به جای روغن

پخت غذاها در فر یا دستگاه هواپز به جای سرخ کردن در روغن

این راهکارها به شما کمک می‌کنند تا غذاهای سنتی و محبوب ایرانی را با حفظ طعم و کیفیت، سالم‌تر و کم‌کالری‌تر مصرف کنید.



## حرفهای

# ننه جان برای نوه فست فود خورش

می خونم تو چشات، ذوق پیتزا خوردن موج می زنه...  
جونم! این چه وضعیه؟ یادت رفته بچگیات، چطوری  
پشت تنور وایمیستادی و با ذوق می گفتی:  
**«ننه جان! بوی نون داغ میاد!»**  
حالا چی؟ صحبت شده یه قهوه‌ی تلخ با یه تیکه کیک  
کارخانه‌ای؟  
اون موقع‌ها صبح که بیدار می شدی، بوی شیرهی انگور  
می پیچید تو خونه...  
من تو سینی مسی، نون گرم می داشتتم، با کرهی محلی و  
مربای آلبالوی خودم.  
تو می خوردی و می گفتی:  
**«ننه جان! شکمم رو بوس کن!»**  
یادته مریض می شدی چی کار می کردم؟  
یه سوپ جوجه‌ی حسابی با هویج ریزریز و جعفری  
تازه...  
اون وقتا دکتر نمی گفت آنتی بیوتیک! می گفت:  
**«ببرید پیش مادر بزرگش، اون بهتر از من نسخه  
می پیچه!»**  
اما حالا؟  
با معده‌ی درد گرفته، میری ساندویچ سوسیس  
کارخانه‌ای می خوری؟!  
اینم از بس گفتم «نون گرم بخور»،  
الان رفتی سراغ نونای پلاستیکی فریزری!  
مگه نمی بینی رنگش سفیده ولی جون نداره؟  
**نون واقعی، زرد طلائی... بوی زندگی می ده!**  
بابا جونم!  
این همه سال توی این آشپزخونه فقط غذا نپختم...  
زندگی یاد گرفتم.  
غذایی که عشق توش نباشه، شکم رو سیر می کنه... اما  
دل رو گرسنه می ذاره.

بچه جان! بشین کنارم یه کم...  
تو میری رستوران شیک! غذای رنگ و وارنگ می خوری، اما  
آخرش می گی:  
**«حیف! یه چیزی کم داشت...»**  
اون چیز گمشده، همون عشق و حالی بود که من با دل و  
دستم ریخته بودم تو غذا.  
قدیما یه چیزی می گفتیم:  
**«سفرهی گرم، دل گرم می سازه؛ ولی سفرهی سرد، فقط  
سیرت می کنه، نه دلتو.»**  
یادت میاد اون وقتایی که شام با هم می خوردیم، آخرش  
می گفتی:  
**«ننه جان! دستت درد نکنه!»**  
اما حالا؟ مری فست فود، آخرش می گی:  
**«بسته بندیش درد نکنه!»**  
برو یه سر به آشپزخونه بزن، برات یه دیگ کوچیک  
گذاشتم رو گاز... پیاز داغش کردم.  
می خوای یادت بدم چطوری قورمه سبزی واقعی درست  
می کنن؟  
یا باز می خوای همون «نودل فوری» رو با اون پودر قرمز  
سرطان‌زا بخوری؟  
ننه جان همیشه می گفت:  
**«آشپزخونه‌ی سرد، خونه رو می میرونه. ولی دیگ  
جوشون، دل رو زنده می کنه.»**  
حالا انتخاب با خودته:  
یا بیا کنارم، یاد بگیر چطور زندگی رو توی دیگ بریزن...  
یا برو سراغ همون «پیتزای سرد شده» با نوشابه‌ی  
گازدار!  
راستی یه کاسه آبگوشت داغ گذاشتم رو میز؛ با نخود  
له شده و گوشت ترد.  
انتخاب با توئه نازم!

# سالادهای سبک و سالم

- سالاد کینوا و سبزیجات
- سالاد اسفناج و قارچ
- سالاد نخود رژیمی
- ایده‌های ترکیب سالادها برای تنوع بیشتر

## سالاد کینوا و سبزیجات

### مواد لازم:

کینوا پخته شده: ۱ پیمانه

خیار: ۱ عدد

گوجه فرنگی: ۲ عدد

لفل دلمه‌ای: ۱ عدد

پیازچه: ۳ عدد

آب لیمو: ۲ قاشق غذاخوری

روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل: به مقدار لازم

### طرز تهیه:

۱. کینوا را در آب جوش بپزید و آبکش کنید.
۲. خیار، گوجه فرنگی، فلفل دلمه‌ای و پیازچه را خرد کنید.
۳. همه مواد را در ظرف سالاد بریزید.
۴. آب لیمو، روغن زیتون، نمک و فلفل را اضافه و مخلوط کنید.
۵. سالاد آماده سرو است و می‌توانید آن را در ظرف دربسته برای محل کار نیز همراه ببرید.



# Salad

HEALTHY NUTRITION FOR WORKING WOMEN

## سالاد اسفناج و قارچ

### مواد لازم:

برگ اسفناج: ۲ پیمانه

قارچ: ۱ پیمانه

پیازچه: ۳ عدد

سیر خردشده: ۱ حبه

آب لیمو: ۲ قاشق غذاخوری

روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل: به مقدار لازم

### طرز تهیه:

۱. قارچها را نازک برش زده و در کمی روغن زیتون تفت دهید.
۲. برگهای اسفناج را خرد کنید و در ظرف سالاد بریزید.
۳. پیازچه و سیر را اضافه کنید.
۴. قارچهای تفت داده شده را به سالاد اضافه کنید و با آب لیمو و روغن زیتون مخلوط کنید.
۵. نمک و فلفل بزنید و سالاد را سرو کنید.

## سالاد نخود رژیمی

مواد لازم:

نخود پخته: ۱ پیمانه

گوجه‌فرنگی: ۱ عدد

خیار: ۱ عدد

پیازچه: ۲ عدد

جعفری خردشده: ۲ قاشق غذاخوری

آب لیمو: ۲ قاشق غذاخوری

روغن زیتون: ۱ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل: به مقدار لازم

### طرز تهیه:

۱. نخود پخته را در ظرفی بریزید.
۲. گوجه‌فرنگی، خیار و پیازچه را خرد و به نخود اضافه کنید.
۳. جعفری، آب لیمو، روغن زیتون، نمک و فلفل را اضافه و مخلوط کنید.
۴. این سالاد کم‌کالری، پروتئین‌دار و مناسب رژیم است و به راحتی در ظرف دربسته قابل حمل است.

### ایده‌های ترکیب سالادها برای تنوع بیشتر

برای افزایش تنوع و جذابیت سالادها در سفره ایرانی، می‌توانید از ترکیب چند سالاد سنتی بهره ببرید: ترکیب سالاد شیرازی با سالاد کاهو و افزودن کمی پنیر فتا و زیتون برای طعم متفاوت. استفاده از بورانی‌ها به عنوان دیپ کنار سالاد سبزیجات خام مانند هویج، کرفس و خیار. افزودن سبزیجات بخارپز مانند بروکلی یا گل‌کلم به سالاد کاهو برای افزایش ارزش غذایی. ترکیب سالاد کلم با هویج و کشمش یا گردو برای طعمی شیرین و متفاوت. سرو سالادهای سنتی با سس‌های متنوع مانند سس ماست،

سس سبزی یا حتی سس انار برای ایجاد طعم‌های جدید این سالادها علاوه بر اینکه سالم و کم‌کالری هستند، با مواد اولیه ساده و در دسترس تهیه می‌شوند و می‌توانند به عنوان پیش‌غذا، میان‌وعده یا حتی یک وعده سبک مورد استفاده قرار گیرند.

# Salad

HEALTHY NUTRITION FOR WORKING WOMEN

# دسرهای سبک و سالم

**اسنک یخی هندوانه و نعناع**  
ویژگی: خنک، کم‌کالری، سرشار از آب و مناسب روزهای گرم

## مواد لازم:

هندوانه بدون هسته - ۲ لیوان خردشده  
چند برگ نعناع تازه  
آبلیمو تازه - ۱ قاشق غذاخوری

## طرز تهیه:

1. همه مواد را در مخلوطکن بریز و پوره کن.
2. داخل قالب یخ یا لیوان کوچک بریز.
3. برای ۲-۳ ساعت در فریزر بگذار تا یخی شود.
4. هنگام سرو می‌توان با برگ نعناع تزئین کرد.



**پودینگ فوری چیا با موز و دارچین**  
ویژگی: فیبردار، سیرکننده، مناسب برای میان‌وعده عصر

## مواد لازم:

دانه چیا ۲ قاشق غذاخوری  
موز له‌شده ۱ عدد  
شیر گیاهی یا کم‌چرب 1/2 لیوان  
دارچین و وانیل کمی

## طرز تهیه:

1. همه مواد را در یک شیشه کوچک ترکیب کرده و خوب هم بزنید.
2. ۱۰ دقیقه استراحت دهید، دوباره هم بزنید.
3. در یخچال برای حداقل ۳۰ دقیقه یا تا زمان سرو نگهداری کنید.
4. می‌توانید با کمی مغز خرد شده تزئین کنید.



**سالاد میوه با سس ماست نعناع**  
ویژگی: نشاط‌آور، خنک و بدون شکر افزوده

## مواد لازم:

توت‌فرنگی، کیوی، سیب، بلوبری یا میوه‌های دلخواه خردشده  
ماست یونانی ۲ قاشق غذاخوری  
پوست لیمو رنده‌شده کمی  
نعناع خردشده چند برگ

## طرز تهیه:

1. میوه‌ها را خرد کرده و در کاسه بریزید.
2. سس ماست را با نعناع و پوست لیمو ترکیب کرده و روی میوه‌ها بریزید.
3. مواد را همزده و بلافاصله سرو کنید.



# نکات تغذیه‌ای مخصوص زنان شاغل

## غذاهای انرژی‌زا و مقوی برای روز کاری

زنان شاغل برای حفظ انرژی و کارایی در طول روز به غذاهایی نیاز دارند که هم مقوی و هم انرژی‌زا باشند. منابع پروتئینی مانند تخم‌مرغ، گوشت بدون چربی (مرغ و ماهی)، حبوبات (عدس، لوبیا، نخود)، لبنیات کم‌چرب و سویا از بهترین انتخاب‌ها هستند. این مواد علاوه بر تأمین انرژی، به ساخت و ترمیم بافت‌های بدن و حفظ تمرکز کمک می‌کنند.

غلات کامل مانند نان سنگک و جو، منابع خوبی از کربوهیدرات‌های پیچیده هستند که انرژی را به تدریج آزاد می‌کنند و احساس سیری طولانی‌تری ایجاد می‌کنند. سبزیجات برگ‌سبز (اسفناج، کاهو، کلم، کرفس)، هویج، چغندر و کدو نیز سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی‌اند و به تقویت سیستم ایمنی و کاهش خستگی کمک می‌کنند.

از دیگر مواد غذایی انرژی‌زا می‌توان به آجیل (گردو، بادام، پسته)، شکلات تلخ (با درصد بالای کاکائو)، کشمش و میوه‌های خشک اشاره کرد که میان‌وعده‌هایی سالم و مغذی برای محیط کار هستند.

## غذاهای کم قند و مفید برای تمرکز ذهنی

برای افزایش تمرکز ذهنی، مصرف غذاهای کم قند و سرشار از مواد مغذی توصیه می‌شود. آجیل و دانه‌ها (گردو، بادام، تخمه کدو، دانه چیا)، ماهی (به‌ویژه قزل‌آلا و سالمون)، تخم‌مرغ، غلات کامل و لوبیا به دلیل داشتن اسیدهای چرب امگا ۳، ویتامین‌های گروه B و پروتئین، عملکرد مغز و حافظه را تقویت می‌کنند.

چای سبز به دلیل داشتن پلی‌فنول‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها، هوشیاری و تمرکز را بالا می‌برد و جایگزین مناسبی برای نوشیدنی‌های شیرین و کافئین‌دار است. مصرف میوه‌هایی مانند پرتقال، سیب، گلابی و انواع توت‌ها نیز به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان و قند طبیعی، انرژی مغز را تأمین می‌کند بدون این‌که باعث نوسانات شدید قند خون شود.

برای حفظ تمرکز، باید از مصرف غذاهای پرفرند، نوشابه‌های گازدار، شیرینی‌ها و بیسکویت‌های صنعتی پرهیز شود و به جای آن‌ها از میان‌وعده‌های سالم استفاده شود.

# معرفی میان وعده‌های سالم و سریع

میان وعده‌های سالم برای زنان شاغل باید سریع، مغذی و قابل حمل باشند.

بهترین گزینه‌ها عبارت‌اند از:

سیب با کره بادام زمینی یا بادام

هویج و حمص (نخود پخته و ارده)

آجیل و میوه خشک

تخم‌مرغ آب‌پز

ماست یونانی با میوه تازه یا عسل

سالاد سبزیجات با سس کم‌چرب یا روغن زیتون

تن ماهی با بیسکویت سبوس‌دار یا نان کامل

پاپ‌کورن خانگی بدون کره

کیک برنج قهوه‌ای با آووکادو یا میوه

قلقلی‌های جو دوسر و کره بادام‌زمینی

این میان وعده‌ها علاوه بر تأمین انرژی، به کنترل گرسنگی و جلوگیری از پرخوری در وعده‌های اصلی کمک می‌کنند.

## نکات حفظ تعادل غذایی در محیط کار

**وعده‌های غذایی منظم:** حذف وعده‌های غذایی باعث کاهش انرژی و تمرکز می‌شود. بهتر است سه وعده اصلی و دو میان‌وعده سبک در طول روز مصرف شود.

**تنوع غذایی:** از همه گروه‌های غذایی (غلات کامل، پروتئین، لبنیات، سبزیجات و میوه‌ها) در برنامه غذایی روزانه استفاده کنید تا بدن همه مواد مغذی مورد نیاز را دریافت کند.

**کاهش مصرف قند و چربی:** نوشیدنی‌های شیرین، شیرینی‌ها و غذاهای سرخ‌شده را محدود کنید و به جای آن‌ها از آب، دوغ کم‌نمک و غذاهای بخارپز یا کبابی استفاده کنید.

**آب کافی بنوشید:** کم‌آبی بدن باعث خستگی و کاهش تمرکز می‌شود. همیشه یک بطری آب روی میز خود داشته باشید و مرتب بنوشید.

**مصرف سبزیجات و میوه‌ها:** افزودن سبزیجات و میوه‌ها به وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌ها، علاوه بر تأمین ویتامین‌ها و فیبر، به بهبود عملکرد گوارش و افزایش شادابی کمک می‌کند.

**پرهیز از غذاهای سنگین و پرادویه:** این غذاها باعث خواب‌آلودگی و کاهش کارایی می‌شوند. وعده نهار را سبک و متعادل انتخاب کنید.

**برنامه ریزی برای غذا و میان وعده:** غذا و میان‌وعده‌های سالم را از قبل آماده کنید تا در محیط کار به راحتی در دسترس باشند و از خوردن غذاهای ناسالم جلوگیری شود.

با رعایت این نکات، زنان شاغل می‌توانند ضمن حفظ انرژی و تمرکز، سلامت و تعادل غذایی خود را در محیط کار تضمین کنند.

# آشپزی با مواد ارگانیک و محلی

## اهمیت استفاده از مواد ارگانیک

استفاده از مواد ارگانیک در آشپزی نه تنها به سلامت فردی کمک می‌کند، بلکه نقش مهمی در حفظ محیط زیست دارد. محصولات ارگانیک بدون استفاده از سموم شیمیایی، کودهای مصنوعی، هورمون‌های رشد و مواد نگهدارنده تولید می‌شوند و بنابراین فاقد باقی‌مانده‌های مضر هستند. این محصولات ارزش غذایی بالاتری دارند، سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند و طعم و کیفیت بهتری نیز دارند. تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف مواد ارگانیک می‌تواند سطح آنتی‌اکسیدان‌ها و ریزمغذی‌هایی مانند ویتامین C، آهن و کلسیم را در بدن افزایش دهد و خطر ابتلا به بیماری‌هایی نظیر سرطان و اختلالات عصبی را کاهش دهد. علاوه بر این، تولید و مصرف مواد ارگانیک به حفظ تنوع زیستی، سلامت خاک و کاهش آلودگی آب و هوا کمک می‌کند و حمایت از کشاورزان محلی را نیز به دنبال دارد.

## معرفی سبزیجات و مواد فصلی

یکی از مزایای آشپزی با مواد محلی و ارگانیک، بهره‌گیری از سبزیجات و میوه‌های فصلی است که تازه‌تر، مغذی‌تر و خوش‌طعم‌تر هستند. در ایران، هر فصل تنوعی از محصولات تازه را ارائه می‌دهد:

**بهار:** سبزیجات معطر مانند نعنا، ترخان، ریحان، جعفری، اسفناج، شاهی، کنگر، ربواس و پیازچه. میوه‌هایی چون گوجه سبز، چغاله بادام، توت‌فرنگی، گیلاس و سیب گلاب.

## نکات نگهداری بهتر مواد اولیه

برای حفظ تازگی و ارزش غذایی مواد ارگانیک و محلی، رعایت نکات نگهداری اهمیت ویژه‌ای دارد:

**نگهداری در یخچال:** سبزیجات و میوه‌ها را پس از شست‌وشو و خشک‌کردن، در کیسه‌های پارچه‌ای یا ظروف دربسته در یخچال قرار دهید. این روش برای نگهداری کوتاه‌مدت (۳ تا ۵ روز) مناسب است.

**انجماد:** برخی سبزیجات مانند نخودفرنگی، لوبیا سبز و اسفناج را می‌توان پس از بلانچ کردن (جوشاندن کوتاه و سپس سرد کردن) در فریزر نگهداری کرد تا خواص و طعم آن‌ها حفظ شود.

**خشک‌کردن:** سبزیجات معطر و برخی میوه‌ها را می‌توان خشک کرد و در جای خشک و خنک نگه داشت. این روش برای نگهداری طولانی‌مدت مناسب است و ارزش غذایی را تا حد زیادی حفظ می‌کند.

**کنسرو و ترشی:** تهیه کنسرو خانگی یا ترشی با سرکه و نمک طبیعی، راهی برای افزایش ماندگاری سبزیجات و میوه‌ها بدون استفاده از مواد نگهدارنده شیمیایی است.

**ظروف مناسب:** غلات، حبوبات و خشکبار را در ظروف دربسته و دور از رطوبت و نور مستقیم نگهداری کنید تا از آلودگی و فساد جلوگیری شود.

**خرید به اندازه نیاز:** به دلیل عدم استفاده از مواد نگهدارنده در محصولات ارگانیک، بهتر است به میزان مصرف چند روز یا یک هفته خرید کنید تا همیشه تازه‌ترین مواد را در اختیار داشته باشید.

با رعایت این نکات و انتخاب مواد اولیه ارگانیک و محلی، می‌توانید آشپزی سالم‌تر، خوش‌طعم‌تر و دوستدار محیط زیست را تجربه کنید. این رویکرد نه تنها به سلامت شما و خانواده‌تان کمک می‌کند، بلکه نقش موثری در حمایت از تولیدکنندگان محلی و پایداری محیط زیست دارد.

# راهکارهای صرفه‌جویی در زمان آشپزی

آشپزی سریع و کارآمد، به‌ویژه برای زنان شاغل و خانواده‌های پرمشغله، یک مهارت کلیدی است. با رعایت چند نکته ساده و استفاده از ابزارهای مناسب، می‌توانید زمان حضور در آشپزخانه را به‌طور قابل‌توجهی کاهش دهید و همچنان غذاهای سالم و خوشمزه تهیه کنید.

## آماده‌سازی قبلی (پیش‌پخت، خرد کردن و فریز کردن) ۱. برنامه ریزی هفتگی:

پیش از آغاز هفته، منوی غذایی خود را بنویسید و مواد اولیه لازم را تهیه کنید. این کار از سردرگمی و خریدهای غیرضروری جلوگیری می‌کند.

## ۲. پیش‌پخت مواد غذایی:

حبوبات، گوشت، مرغ یا سبزیجاتی که زمان پخت طولانی دارند را می‌توانید در حجم بیشتر بپزید و در یخچال یا فریزر نگهداری کنید. مثلاً حبوبات پخته، مرغ ریش‌ریش شده یا گوشت چرخ‌کرده پخته، پایه بسیاری از غذاهای سریع هستند.

## ۳. خرد کردن و بسته‌بندی:

سبزیجات، پیاز، سیر، هویج و سایر مواد را یک‌جا خرد کنید و در ظروف یا کیسه‌های زیپ‌دار در یخچال یا فریزر نگه دارید. این کار باعث می‌شود هنگام آشپزی فقط مواد را بردارید و استفاده کنید.

## ۴. فریز کردن مواد اولیه:

سبزیجاتی مانند لوبیا سبز، نخودفرنگی، اسفناج و حتی برخی صیفی‌جات را می‌توانید پس از بلانچ کردن، فریز کنید تا همیشه آماده مصرف باشند. این کار نه‌تنها زمان آشپزی را کم می‌کند، بلکه از هدررفت مواد غذایی نیز جلوگیری می‌کند.

## استفاده از لوازم برقی مثل زودپز و غذاساز و هواپز

### ۱. زودپز:

زودپزها زمان پخت غذاهایی مانند خورش، حبوبات و گوشت را تا نصف کاهش می‌دهند. کافی است مواد را داخل زودپز بریزید و با خیال راحت به کارهای دیگر برسید.

### ۲. غذاساز و خردکن:

غذاسازها و خردکن‌های برقی، سبزیجات، پیاز و حتی گوشت را در چند ثانیه خرد می‌کنند. این ابزارها برای تهیه سالاد، کوکو، سوپ و بسیاری از غذاها بسیار کاربردی هستند.

### ۳. پلوپز و آرام‌پز:

پلوپزها برای تهیه برنج و حتی خوراکی‌های یک‌دیگ بسیار مناسب‌اند و نیاز به سرکشی مداوم ندارند. آرام‌پزها نیز امکان پخت غذاهای کم‌روغن و سالم را با صرف کمترین زمان فراهم می‌کنند.

### ۴. بلندر و میکسر:

برای تهیه سوپ، اسموتی، پوره و دسرهای سالم، استفاده از بلندر و میکسر سرعت کار را بالا می‌برد و بافتی یکدست به مواد می‌دهد.

### ۵. هواپز:

[آشپزی با هواپز](#) یکی از بهترین راهکارهای صرفه‌جویی در زمان برای زنان شاغل است. این دستگاه بدون نیاز به روغن زیاد، غذاها را سریع، سالم و بدون نیاز به سر زدن مداوم می‌پزد، در حالی که وقت آزاد بیشتری برای کار یا استراحت فراهم می‌کند.

# نکات سازماندهی آشپزخانه برای سرعت بیشتر

## چیدمان کاربردی:

وسایل پرکاربرد مانند تخته برش، چاقو، قابلمه، ماهیتابه و ادویه‌ها را در دسترس‌ترین نقطه قرار دهید تا هنگام آشپزی به راحتی به آن‌ها دسترسی داشته باشید.

## تقسیم‌بندی کشوها و کابینت‌ها:

مواد اولیه خشک (حبوبات، برنج، آرد)، ادویه‌جات و ظروف را به صورت دسته‌بندی شده بچینید تا هنگام نیاز سریع‌تر پیدا شوند.

## ظروف نگهداری مناسب:

استفاده از ظروف شفاف و درب‌دار برای نگهداری مواد غذایی باعث می‌شود محتویات هر ظرف را به راحتی ببینید و از هدررفت زمان برای جست‌وجو جلوگیری شود.

## برچسب‌گذاری:

برچسب زدن روی ظروف و بسته‌ها، به‌ویژه در فریزر، کمک می‌کند تا مواد مورد نیاز را سریع‌تر پیدا کنید.

## نظافت و مرتب‌سازی هفتگی:

هر هفته زمانی کوتاه را به مرتب کردن یخچال، فریزر و کابینت‌ها اختصاص دهید تا همیشه آشپزخانه‌ای منظم و آماده داشته باشید.

## تشویق به یادگیری و خلاقیت در آشپزی

یادگیری آشپزی یک مسیر پویا و لذت‌بخش است که با تمرین، مطالعه و مشاهده آموزش‌های متنوع می‌توانید مهارت خود را ارتقا دهید. پس از آشنایی با اصول اولیه، خلاقیت نقش مهمی در آشپزی سالم و متنوع دارد. توصیه می‌شود:

از کتاب‌ها و منابع آموزشی برای الهام گرفتن و ایده‌پردازی استفاده کنید. چالش‌های آشپزی مانند تهیه غذا با مواد محدود یا امتحان دستورهای جدید را تجربه کنید تا مهارت و نوآوری خود را افزایش دهید. تجربیات خود را با دیگران به اشتراک بگذارید و بازخورد بگیرید تا بهبود یابید.

آشپزی را به یک سرگرمی و فعالیت خانوادگی تبدیل کنید؛ حتی کودکان را نیز در مراحل مختلف مشارکت دهید تا علاقه و مهارت آن‌ها نیز تقویت شود. در نهایت، با بهره‌گیری از منابع آنلاین، کتاب‌ها و دوره‌های آموزشی، می‌توانید آشپزی سالم ایرانی را به شکلی خلاقانه، سریع و حرفه‌ای بیاموزید و لذت غذاهای خانگی را در زندگی روزمره خود افزایش دهید.

با رعایت این راهکارها، آشپزی نه تنها زمان‌بر و خسته‌کننده نخواهد بود، بلکه به تجربه‌ای لذت‌بخش و سریع تبدیل می‌شود. این نکات به شما کمک می‌کند تا حتی در روزهای شلوغ، غذاهای سالم و خوشمزه را با کمترین زمان و انرژی آماده کنید.



## خلاصه و جمع‌بندی

در این شماره از مجله وان تاچ فود، تمرکز ما بر تغذیه سالم، آسان و سریع برای زنان شاغل است؛ کسانی که با وجود مشغله‌های زیاد، به سلامت خود و خانواده اهمیت می‌دهند.

با چند تکنیک ساده مثل برنامه‌ریزی هفتگی، آماده‌سازی مواد اولیه در ابتدای هفته، استفاده از ابزارهای کاربردی آشپزخانه و انتخاب غذاهای سریع، می‌توان بدون صرف زمان زیاد، غذاهایی خوشمزه و مقوی تهیه کرد.

در بخش صبحانه، ایده‌هایی ساده و بین‌المللی مثل شاکشوکا، پن‌کان‌توماته و پنکیک میوه‌ای معرفی شده‌اند که سریع آماده می‌شوند و روز شما را با انرژی آغاز می‌کنند.

برای ناهار هم غذاهای سالم و متنوعی مثل سالاد نیکوئیز، مرغ تریاکی و فاهیتای مرغ پیشنهاد شده‌اند که با مواد در دسترس و زمان کم قابل تهیه‌اند.

هدف این شماره مجله آشپزی و شیرینی‌پزی وان تاچ فود، کمک به بانوانی است که می‌خواهند بین کار، زندگی و تغذیه سالم تعادل ایجاد کنند. با الهام از این دستورها و نکات، آشپزی از یک کار وقت‌گیر به یک تجربه لذت‌بخش تبدیل می‌شود.