

## خانه زندگی

|                 |
|-----------------|
| <b>حاشیه یک</b> |
|-----------------|

## رنگ و لعاب دارند اما خاصیت ندارند!

اگر این روزها جایی بشوید یا در جایی بخوانید که مردم سو تغذیه دارند، میادا فکر کنید که این «سوء» به معنی «بیودن» است، بلکه معنی آن به‌منحواغذاهایی‌که می‌خوریم،برمی‌گردد. در سال‌های اخیر خانواده‌های خیلی بیشتر از غذاهای رستوران استفاده می‌کنند، خیلی بیشتر از آشپزخانه‌های غذا می‌گیرند و اصولا خرید و مصرف مواد غذایی را از خانه‌ها بیشتر شده اما بیماری‌های مزمن هم افزایش چشمگیری پیدا کرده است این یعنی آنچه می‌خوریم خاست چندان ای ندارد و خیلی وقت‌ها فقط مقدمه را برمی‌زند.

یکی از مشکلات تغذیه امروز این است که مواد غذایی را به شکل نامناسب مصرف می‌کنند که شیوه پخت، به کیفیت غذا صدمه می‌زند یا غذاهایی تهیه می‌کنند که به سبب افزایش چربی و نمک برای سلامتی مضر است. در حال حاضر یکی از مشکلات تغذیه به شیوه پخت‌وپز مواد غذایی برمی‌گردد که خیلی‌ها از اهمیت آن غافل هستند.

از نظر علمی در انواع پخت‌وپزها مهم است که مواد غذایی در چه پایین‌پخته شوند تا هم انرژی‌های درون مواد غذایی فعالیت کنند، هم طعم وریگ خوبی داشته‌باشند،هم‌موادمعنی‌دیگر را تجدید و هضم آن‌را در روده‌ها جت کنند. کاهش استفاده از روغن به‌طور طبیعی تا حد زیادی ارزش مواد غذایی را بالا می‌برد.

از نظر متخصصان تغذیه بهترین روش‌ها پخت مواد غذایی بخارپز و آب‌پز کردن هستند، اما اگر ناگزیر به استفاده از روغن هستید، بهتر است از طرفی مانند چدن یا نفلون‌هایی استفاده کنید که کمترین میزان استفاده و جذب روغن دارند.

برنج به هنگام آب‌کشی قسمت اعظم ویتامین‌های خود را از دست می‌دهد و متأسفانه همین اتفاق برای ماکارونی نیز رخ می‌دهد. ماکارونی مد کرده دارای قدرت چاق‌کنندگی بسیار زیاد است و می‌تواند لطمات زیادی را بر بدن خود افراد وارد کند، به همین سبب بهتر است آن را نبپزید کنید.

**دکتر مجید شیورمیرسان**

**متخصص تغذیه و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد**



## زیتون میوه‌ای قدرتمند

زیتون، میوه قدرتمند است که می‌تواند برای بدن انسان مفید باشد و مزایای بسیاری همچون جلوگیری از پوکی استخوان، جلوگیری از سرطان‌های متعدد، کاهش التهاب وورم مفاصل، بهبود سیستم گوارش، تسکین یا کنش‌های ارتزیک، بهبود جریان خون، محافظت در برابر بیماری‌های قلبی، افزایش عملکرد شناختی، مبارزه علیه عفونت‌ها و کاهش فشار خون دارد. منافع سلامتی و پزشکی زیتون عمدتاً به خاطر وجود مواد مغذی، مواد معدنی، ویتامین‌ها و ترکیبات آلی همچون آهن، فیبر، مس، ویتامین E، ترکیبات فنولی، اولیئیک‌اسید و آنتی‌اکسیدان‌های مختلف است. همچنین زیتون از ریزوبیوژن‌های قلبی قوی‌ترین می‌کند.

برشی از صفحه امروز

## کوش به فرمان سر آشپز

بعنی‌ها در آشپزی سرآمد دوست وفا می‌لند و به قول معروف «دست و پنجه در» هستند. اما خیلی‌ها در خدمت‌موظ آشپزی بلند چوری که نه‌طعمه‌زیر دندان بماند، نه آن قدر بد که قابل خوردن نباشد. اگر جزئی صداه اعتراض اطرافیان می‌توانید یاد استن اصول پز آشپزی غذاهای خوشمزه تر و سرفه خوش آب‌و رنگ‌تر برای میهمان‌ خود بیندازید.

مهری کرمی

هنگام تهیه نیرو از اندکی روغن در تابه نجسب، به جای یک کباب کره، استفاده کنید، در این صورت می‌توانید از ورود ۳۲ کالری اضافه به بدن جلوگیری کنید.

**مجموعه‌جاوه‌های تیز و یکبفت**
هیچ کاری سخت‌تر از آن نیست که بخواهید با یک چاقوی کند غذائی را آماده کنید. اگر یک مجموعه از چاقوهای مناسب برای مقاصد مختلف آشپزی از جمله بریدن، خرد کردن و ریز کردن انواع خوراکی‌ها متوسط قرار می‌گیرند یعنی نه خیلی خوب غذا می‌پزند که طعمش زیر دندان بماند، نه آن قدر بد است که قابل خوردن نباشد. اگر جزو این دسته هستید، می‌توانید با دانستن اصول ریز آشپزی که معمولاً سرآشپزهای رستوران از آن اطلاع دارند، می‌توانید غذاهای خوشمزه‌تر و سرفه خوش‌آب و رنگ‌تر برای میهمانان خود بپزید. تابه ناهید علیزاده یکی از همین متخصصان و معدرسان آشپزی است و این نکته‌های کوچک اما مهم را یادآوری می‌کند.

مهری کرمی

**مهم‌بدنشانی هم‌بالعلاقه‌آشپزی کنید**
مهم‌ترین نکته برای هر خانم خانه این است که برای خود و کاری که انجام می‌دهد ارزش قابل باشد. در صورتی‌که خود را ملزم به تهیه غذای سالم برای خود و خانواده‌تان می‌دانید، لازم است آشپزخانه‌ای مجهز به ابزارهای کامل آشپزی و مواد خام خوراکی که بخواهید سوپ یا خورشتی درست کنید می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید. به‌اشکاف از ابزارهای تازه و اندک‌گیری وزن و دقت‌دهنده‌های آماده‌سازی مواد اولیه، می‌توانید یک آشپزی سالم‌تر تجربه کنید.

**دست‌کم دو نسخه‌برای خرد کردن داشته‌باشید**
استفاده از حداقل ۲ عدد نسخه خردکن در آشپزخانه برای حفظ سلامت و جلوگیری از انتقال بیماری‌ها توصیه می‌کند. یکی برای گوشت و دیگری برای میوه‌ها و سبزیجات. همچنین بعد از هر بار مصرف باید به‌طور کامل تمیز و شسته شوند. استفاده از نسخه‌های چوبی بیشتر از نسخه‌های پلاستیکی توصیه می‌شود؛ چرا که با کناری‌ها می‌توانند در درزهای ایجاد شده در نسخه‌های پلاستیکی رشد کنند.

**تابه‌های نجسب‌باری کاهش میزان کالری غذا**
وجود یک تابه مناسب نجسب برای کاهش میزان استفاده از روغن‌ها و چربی ضروری است. اگر در دست‌کم دو نسخه‌برای خرد کردن داشته‌باشید سریع یک سوپ خانگی، کمی پوره سبزی‌زمینی قبل از سوپ کردن به آن اضافه‌کنید یا کمی آرد گندم یا جوانه گندم در حین پخت به آن اضافه کنید. همچنین برای سز ماندن جغرفی داخل سوپ که به‌زیبایی آن هنگام پزیداری از میهمان‌ها کمک می‌کند، جغرفی‌ها را پایان به سوپ اضافه کنید.

**چربی‌اوسوپ‌یا خورش خراج کهنه‌برای برداشتن چربی‌ا یک سوپ یا خورش در کسه ناپولی نمی‌زد.**

**چند قطعه یخ بپندازید و در آن را محکم بپنبدید و در ظرف غذا بیندازید.**

**شما به اسائی می‌توانید آن‌ها را بریزید.**

**اسپاکنی‌را روی در قابلمه بکنارید؛ برای از مایش**

## فوت‌وفن‌هایی که کمک می‌کند در آشپزخانه تنها نباشید

# آشپزی مردانه



پخته‌بودن اسپاکنی، یک فلفل از را روی در قابلمه بکنارید، اگر چسبید، اسپاکنی پخته است.

**چگونه برنج خوش‌طعم‌پزم؟**

برنج یکی از غذاهای رایج ایرانی‌هاست که در میهمانی‌زینت‌بخش سفه است و پختن صحیح و خوشمزه آن، خیال صاحب‌خانه را راحت می‌کند. مهمانی‌زینت‌بخش سفه است و پختن صحیح و رعایت آن، برای اینکه برنج‌ریا و خوش‌طعم‌پزید این نکته‌ها را می‌توان برای تمیز نگه‌داشتن و سایل موجود در آشپزخانه، از پاک‌کننده‌ها استفاده کرد. انجام این مراحل باعث می‌شود پیروسی‌های مختلف از جمله پیروسی سرماخوردگی به‌راحتی پخش نشود.

**تکنه‌های ریزی که هر آشپزی می‌داند**
کباب‌هایی از تنبر سبزیجات تهیه کنید: هرگاه آب مرغ، گوشت یا سبزیجات شام زیاد آمد، دور نریزید؛ بلکه آب را در قالب یخ فریزر بگذارید و هر بار اگر می‌خواهید تنه‌چین درست کنید، داخل برنج آن را بریزید.

در حال جوش کمی زعفران بریزید و پس از آبکش کردن، به برنجتان زعفران نریزید، با این روش هم طعم زعفران حفظ می‌شود و هم رنگ برنج زردتر خواهد بود.

اگر اصرار دارید که برنج میهمانی را از یکی، دو روز پیش‌تر آماده‌کنید، حتماً داخل آب آن چند عدد دانه هل، برگ‌بو، برگ‌پونه یا برگ‌نناع تازه بریزید تا برنج خوش‌طعم‌تری از جلولی میهمان‌هایتان بگذارید.

همین‌طور فراموش نکنید که برای خوشمزه‌تر شدن شویدپلو می‌توانید از ادویه‌مخصوص پلو که سبزیگ در عطاری‌ها موجود است، استفاده کنید و پس از آبکش کردن برنج کمی ادویه لاله‌لالی برنج‌پخت‌شاید.

**خلاصی از دست‌پز برای پختن**

اگر به هر دلیلی برنج خستگ شما بو نامطلوب گرفت آن را روی یک سطح پهن کنید، البته این‌ها حتمآ در

فردا در همین صفحه می‌خوانید

## معناتان کار

خیلی وقت‌ها، ما آدم‌ها با هزار ویگ دلیل و توجیه، نمی‌خواهیم بپذیریم که مشکل داریم. به‌طور مثال افزایش حجم مشکلات اقتصادی خانواده، گرانی روزافزون و عقب‌افتادن کار‌ها. هرچند وقتی صداه اعتراض اطرافیان درباره طولانی‌بودن ساعات کاری ما بلند می‌شود، خودش به تنهایی گویای وخامت موضوع است.

مهری کرمی

سیر، فلفل سیاه و مقدار بسیار کمی نمک نمی‌تواند سبزی‌های شما را خوش‌طعم کند. افزودن کمی کره، روغن زیتون یا روغن کنجد به سبزی‌های پخته هم می‌تواند طعم فوق‌العاده‌ای به آن‌ها ببخشد.
**فوت‌شماره ۳:** هرگز به سبزی‌هایی که قرار است پخته شوند، آب‌لیمو یا سرکه اضافه نکنید. این کار باعث تلخ و بدبو شدن آن‌ها می‌شود. شما می‌توانید آب‌لیمو و سرکه را بعد از پخت به سبزی‌ها اضافه کنید. برای اینکه ویتامین‌ها، شکل و بافت سبزی‌ها از دست نروند و بی‌طعم نشوند، بهتر است به جای آب‌پز کردن یا جوشاندن آن‌ها، از روش بخارپز استفاده کنید.

سایه باشد تا بوی نامطلوب برنج از بین برود. زیرا اگر برنج را جلولی نوراقتاب قرار دهید باعث خرد شدن آن می‌شود و برنج حالت خود را از دست می‌دهد و وقتی آن داخل آب جوش می‌ریزید از هم پاشیده می‌شود.

**آب‌پز برنج به چه‌مفاید**

الته خوردن برنج به صورت آبکش از نظر متخصصان چندان توصیه نمی‌شود. این‌ها پختی آسانه که وقتی میهمانی‌ناید برای میهمانی‌ها خوب است و پختن صحیح و رعایت آن، برای اینکه برنج‌ریا و خوش‌طعم‌پزید این نکته‌ها را می‌توان برای تمیز نگه‌داشتن و سایل موجود در آشپزخانه، از پاک‌کننده‌ها استفاده کرد. انجام این مراحل باعث می‌شود پیروسی‌های مختلف از جمله پیروسی سرماخوردگی به‌راحتی پخش نشود.

**بیمه‌بده‌های سرخ‌شده**
اصولا ماهی‌ها را می‌شود به روش‌های مختلف طبخ کرد. برای اینکه در پختن ماهی ماهر شوید بهتر همه ماهی‌ها را ابتدا تنوی آب‌نمک بکساعت خیس کنید. هم گوشتش لذیذتر و هم کمی مقاوم‌تر می‌شود. سپس شویید و خشک کنید.

**فوت‌شماره ۴:** ذرت، نخودفرنگی، باقلا و لوبو سبزی را با یاقاصله بعد از پخت از داخل ظرف خارج کنید تا پوست روئی آن جدا شود و ظاهر زشتی پیدا نکنند. در ضمن، افزودن کمی کره، نمک و آویشن می‌تواند طعم این سبزی‌ها را بسیار مطلوب‌تر کند.
**فوت‌شماره ۵:** اضافه کردن کمی نمک، گردوی آسیاب شده، کره و پونه خشک به سبزی‌زمینی پخته‌شده، طعم فوق‌العاده جغرفی‌رایه این خوراکی مفید می‌دهد.

**فوت‌شماره ۶:** پختن ساقه کرفس، کنگر و بورنگی با آب مرغ یا آب گوشت باعث خوش‌طعم شدن آن می‌شود. البته به شرطی که زیاد حرارت نبینند و بعد از پخت هم کمی سرکه یا نارنگیک به آن‌ها اضافه‌شود.

**فوت‌شماره ۷:** پختن سبزی‌ها را با آب‌سیرجیات‌ترزین کنید

یکی از شاهانه‌های کبابوتزی این است که هر غذایی به‌خاطر داشته‌باید که همیشه اضافه کردن روغن زیتون، روغن کنجد و کره به‌برنج می‌تواند طعم‌بهتری بدهد. همچنین بهتر است به جای اضافه کردن رب به لوبو یا لوبو سیاه یا پلوهایی که به رب نیاز دارند، از کوجه‌فرنگی رنده شده یا آب آن استفاده کنید. البته به‌خاطر داشته‌باید که همیشه اضافه کردن روغن زیتون، روغن کنجد و کره به‌برنج می‌تواند طعم‌بهتری بدهد.

**رنگ‌بندی کلم‌بنفش+ کمی پوکنج‌بودر**
**رنگ‌سبزی‌رنگ بی+ زعفران**

**بنفش‌رنگ‌برنگی‌ا یک رنگ صوتی**
**رنگ‌بندی زعفران**
**رنگ‌بندی کلم‌بنفش+ کمی آلیمو**

**فوت‌وفن‌های سبزی‌های خوش‌طعم‌سر آشپز**
**فوت‌شماره ۱:** بهتر است برخی از سبزی‌ها مانند هویج، گل‌کلم، پیاز و کوجه‌فرنگی را اصطلاحاً، چون

این سبزی‌ها به‌صورت خام خوشمزه‌تر هستند. شما می‌توانید آن‌ها را قلمه‌قطعه و با کمی آب‌لیمو طعم دار کنید و کباب‌ظرف‌غذائیان بچینید. اگر سفید و سفید هویج‌های شام‌یا کودکان قابل‌تحمل نیست، می‌توانید آن‌را رنده کنید تا خوردنش آسان‌تر شود.

**فوت‌شماره ۲:** هیچ‌طعمه‌دهنده‌ای مانند بودر

## گناهی‌هایگزین مقنا میک‌اسید

کارشناسان بهداشت عمومی بر این باورند که اسطوخودوس درمان جایگزین مقنا میک اسید می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. ماساژ روزانه اسطوخودوس در زیر کاشتن درد دوران فادنگی بسیار موثر است. اسطوخودوس از نظر طب قدیم دارای طبع گرم و خشک بوده و دارای خاصیت ضدعفونی، رفع برفک فکنده اسپاسم‌های ماهیچه‌ای، ضدانفردگی، ضدعفونی‌کننده، سکن‌دهنده اعصاب و محرک جریان خون است. در بررسی صورت گرفته سلانیم دایسمور (فادنگی دردناک) در گروه درمانی با اسطوخودوس استثنائی (درمان پارچه‌استخودوس انجام‌داده اند) نسبت به گروه دارونما کاهش یافته است.



مهری کرمی

|                 |
|-----------------|
| <b>حاشیه دو</b> |
|-----------------|

ساقه کرفس و فلفل لاه‌ای بسیار عطر خوبی به مرغ پخته می‌دهند.

می‌توانید برای بهتر شدن عطر و طعم گوشت استیک، آن را از روز قبل در مخلوطی از سرکه، روغن کنجد، نمک، فلفل قرمز، فلفل لاه‌ای و برگ کرفس خام‌کنند. آب‌لیمو یا سرکه اضافه کنید. این کار با عت تلخ و بدبو شدن آن‌ها می‌شود. شما می‌توانید آب‌لیمو و سرکه را بعد از پخت به سبزی‌ها اضافه کنید. برای اینکه ویتامین‌ها، شکل و بافت سبزی‌ها از دست نروند و بی‌طعم نشوند، بهتر است به جای آب‌پز کردن یا جوشاندن آن‌ها، از روش بخارپز استفاده کنید.

**بیمه‌ماهی‌سرخ‌شده**

اصولا ماهی‌ها را می‌شود به روش‌های مختلف طبخ کرد. برای اینکه در پختن ماهی ماهر شوید بهتر همه ماهی‌ها را ابتدا تنوی آب‌نمک بکساعت خیس کنید. هم گوشتش لذیذتر و هم کمی مقاوم‌تر می‌شود.

**فوت‌شماره ۴:** ذرت، نخودفرنگی، باقلا و لوبو سبزی را با یاقاصله بعد از پخت از داخل ظرف خارج کنید تا پوست روئی آن جدا شود و ظاهر زشتی پیدا نکنند. در ضمن، افزودن کمی کره، نمک و آویشن می‌تواند طعم این سبزی‌ها را بسیار مطلوب‌تر کند.

**فوت‌شماره ۵:** اضافه کردن کمی نمک، گردوی آسیاب شده، کره و پونه خشک به سبزی‌زمینی پخته‌شده، طعم فوق‌العاده جغرفی‌رایه این خوراکی مفید می‌دهد.

**فوت‌شماره ۶:** پختن ساقه کرفس، کنگر و بورنگی با آب مرغ یا آب گوشت باعث خوش‌طعم شدن آن می‌شود. البته به شرطی که زیاد حرارت نبینند و بعد از پخت هم کمی سرکه یا نارنگیک به آن‌ها اضافه‌شود.

**فوت‌شماره ۷:** پختن سبزی‌ها را با آب‌سیرجیات‌ترزین کنید

یکی از شاهانه‌های کبابوتزی این است که هر غذایی به‌خاطر داشته‌باید که همیشه اضافه کردن روغن زیتون، روغن کنجد و کره به‌برنج می‌تواند طعم‌بهتری بدهد. همچنین بهتر است به جای اضافه کردن رب به لوبو یا لوبو سیاه یا پلوهایی که به رب نیاز دارند، از کوجه‌فرنگی رنده شده یا آب آن استفاده کنید. البته به‌خاطر داشته‌باید که همیشه اضافه کردن روغن زیتون، روغن کنجد و کره به‌برنج می‌تواند طعم‌بهتری بدهد.

مهری کرمی

**بیمه‌ماهی‌سرخ‌شده**

اصولا ماهی‌ها را می‌شود به روش‌های مختلف طبخ کرد. برای اینکه در پختن ماهی ماهر شوید بهتر همه ماهی‌ها را ابتدا تنوی آب‌نمک بکساعت خیس کنید. هم گوشتش لذیذتر و هم کمی مقاوم‌تر می‌شود.

**فوت‌شماره ۴:** ذرت، نخودفرنگی، باقلا و لوبو سبزی را با یاقاصله بعد از پخت از داخل ظرف خارج کنید تا پوست روئی آن جدا شود و ظاهر زشتی پیدا نکنند. در ضمن، افزودن کمی کره، نمک و آویشن می‌تواند طعم این سبزی‌ها را بسیار مطلوب‌تر کند.

**فوت‌شماره ۵:** اضافه کردن کمی نمک، گردوی آسیاب شده، کره و پونه خشک به سبزی‌زمینی پخته‌شده، طعم فوق‌العاده جغرفی‌رایه این خوراکی مفید می‌دهد.

**فوت‌شماره ۶:** پختن ساقه کرفس، کنگر و بورنگی با آب مرغ یا آب گوشت باعث خوش‌طعم شدن آن می‌شود. البته به شرطی که زیاد حرارت نبینند و بعد از پخت هم کمی سرکه یا نارنگیک به آن‌ها اضافه‌شود.

**فوت‌شماره ۷:** پختن سبزی‌ها را با آب‌سیرجیات‌ترزین کنید

**فوت‌شماره ۸:** پختن سبزی‌ها را با آب‌سیرجیات‌ترزین کنید

مهری کرمی

ساقه کرفس و فلفل لاه‌ای بسیار عطر خوبی به مرغ پخته می‌دهند.
می‌توانید برای بهتر شدن عطر و طعم گوشت استیک، آن را از روز قبل در مخلوطی از سرکه، روغن کنجد، نمک، فلفل قرمز، فلفل لاه‌ای و برگ کرفس خام‌کنند. آب‌لیمو یا سرکه را بعد از پخت به سبزی‌ها اضافه کنید. این کار با عت تلخ و بدبو شدن آن‌ها می‌شود. شما می‌توانید آب‌لیمو و سرکه را بعد از پخت به سبزی‌ها اضافه کنید. برای اینکه ویتامین‌ها، شکل و بافت سبزی‌ها از دست نروند و بی‌طعم نشوند، بهتر است به جای آب‌پز کردن یا جوشاندن آن‌ها، از روش بخارپز استفاده کنید.

مهری کرمی

مهری کرمی

مهری کرمی

مهری کرمی

مهری کرمی

مهری کرمی

مهری کرمی

مهری کرمی

مهری کرمی

مهری کرمی

مهری کرمی

مهری کرمی

مهری کرمی

مهری کرمی

مهری کرمی

مهری کرمی

مهری کرمی

مهری کرمی

مهری کرمی

مهری کرمی

مهری کرمی

مهری کرمی

مهری کرمی

مهری کرمی

مهری کرمی

مهری کرمی

مهری کرمی

مهری کرمی

مهری کرمی

مهری کرمی

مهری کرمی

## شهرت‌شهرت

www.shahraonline.com

چهارشنبه ۱۶ شهریور ۱۳۹۲

شماره ۱۸۸۷

|                 |
|-----------------|
| <b>حاشیه دو</b> |
|-----------------|

ساقه کرفس و فلفل لاه‌ای بسیار عطر خوبی به مرغ پخته می‌دهند.

می‌توانید برای بهتر شدن عطر و طعم گوشت استیک، آن را از روز قبل در مخلوطی از سرکه، روغن کنجد، نمک، فلفل قرمز، فلفل لاه‌ای و برگ کرفس خام‌کنند. آب‌لیمو یا سرکه اضافه کنید. این کار با عت تلخ و بدبو شدن آن‌ها می‌شود. شما می‌توانید آب‌لیمو و سرکه را بعد از پخت به سبزی‌ها اضافه کنید. برای اینکه ویتامین‌ها، شکل و بافت سبزی‌ها از دست نروند و بی‌طعم نشوند، بهتر است به جای آب‌پز کردن یا جوشاندن آن‌ها، از روش بخارپز استفاده کنید.

**بیمه‌ماهی‌سرخ‌شده**
اصولا ماهی‌ها را می‌شود به روش‌های مختلف طبخ کرد. برای اینکه در پختن ماهی ماهر شوید بهتر همه ماهی‌ها را ابتدا تنوی آب‌نمک بکساعت خیس کنید. هم گوشتش لذیذتر و هم کمی مقاوم‌تر می‌شود.

**فوت‌شماره ۴:** ذرت، نخودفرنگی، باقلا و لوبو سبزی را با یاقاصله بعد از پخت از داخل ظرف خارج کنید تا پوست روئی آن جدا شود و ظاهر زشتی پیدا نکنند. در ضمن، افزودن کمی کره، نمک و آویشن می‌تواند طعم این سبزی‌ها را بسیار مطلوب‌تر کند.

**فوت‌شماره ۵:** اضافه کردن کمی نمک، گردوی آسیاب شده، کره و پونه خشک به سبزی‌زمینی پخته‌شده، طعم فوق‌العاده جغرفی‌رایه این خوراکی مفید می‌دهد.

**فوت‌شماره ۶:** پختن ساقه کرفس، کنگر و بورنگی با آب مرغ یا آب گوشت باعث خوش‌طعم شدن آن می‌شود. البته به شرطی که زیاد حرارت نبینند و بعد از پخت هم کمی سرکه یا نارنگیک به آن‌ها اضافه‌شود.

**فوت‌شماره ۷:** پختن سبزی‌ها را با آب‌سیرجیات‌ترزین کنید

یکی از شاهانه‌های کبابوتزی این است که هر غذایی به‌خاطر داشته‌باید که همیشه اضافه کردن روغن زیتون، روغن کنجد و کره به‌برنج می‌تواند طعم‌بهتری بدهد. همچنین بهتر است به جای اضافه کردن رب به لوبو یا لوبو سیاه یا پلوهایی که به رب نیاز دارند، از کوجه‌فرنگی رنده شده یا آب آن استفاده کنید. البته به‌خاطر داشته‌باید که همیشه اضافه کردن روغن زیتون، روغن کنجد و کره به‌برنج می‌تواند طعم‌بهتری بدهد.

**فوت‌شماره ۸:** پختن سبزی‌ها را با آب‌سیرجیات‌ترزین کنید

یکی از شاهانه‌های کبابوتزی این است که هر غذایی به‌خاطر داشته‌باید که همیشه اضافه کردن روغن زیتون، روغن کنجد و کره به‌برنج می‌تواند طعم‌بهتری بدهد. همچنین بهتر است به جای اضافه کردن رب به لوبو یا لوبو سیاه یا پلوهایی که به رب نیاز دارند، از کوجه‌فرنگی رنده شده یا آب آن استفاده کنید. البته به‌خاطر داشته‌باید که همیشه اضافه کردن روغن زیتون، روغن کنجد و کره به‌برنج می‌تواند طعم‌بهتری بدهد.

**فوت‌شماره ۹:** ذرت، نخودفرنگی، باقلا و لوبو سبزی را با یاقاصله بعد از پخت از داخل ظرف خارج کنید تا پوست روئی آن جدا شود و ظاهر زشتی پیدا نکنند. در ضمن، افزودن کمی کره، نمک و آویشن می‌تواند طعم این سبزی‌ها را بسیار مطلوب‌تر کند.

**فوت‌شماره ۱۰:** پختن سبزی‌ها را با آب‌سیرجیات‌ترزین کنید

**فوت‌شماره ۱۱:** پختن سبزی‌ها را با آب‌سیرجیات‌ترزین کنید

**فوت‌شماره ۱۲:** پختن سبزی‌ها را با آب‌سیرجیات‌ترزین کنید

**فوت‌شماره ۱۳:** پختن سبزی‌ها را با آب‌سیرجیات‌ترزین کنید

**فوت‌شماره ۱۴:** پختن سبزی‌ها را با آب‌سیرجیات‌ترزین کنید

**فوت‌شماره ۱۵:** پختن سبزی‌ها را با آب‌سیرجیات‌ترزین کنید

**فوت‌شماره ۱۶:** پختن سبزی‌ها را با آب‌سیرجیات‌ترزین کنید

**فوت‌شماره ۱۷:** پختن سبزی‌ها را با آب‌سیرجیات‌ترزین کنید

**فوت‌شماره ۱۸:** پختن سبزی‌ها را با آب‌سیرجیات‌ترزین کنید

**فوت‌شماره ۱۹:** پختن سبزی‌ها را با آب‌سیرجیات‌ترزین کنید

**فوت‌شماره ۲۰:** پختن سبزی‌ها را با آب‌سیرجیات‌ترزین کنید

**فوت‌شماره ۲۱:** پختن سبزی‌ها را با آب‌سیرجیات‌ترزین کنید

**فوت‌شماره ۲۲:** پختن سبزی‌ها را با آب‌سیرجیات‌ترزین کنید

**فوت‌شماره ۲۳:** پختن سبزی‌ها را با آب‌سیرجیات‌ترزین کنید

**فوت‌شماره ۲۴:** پختن سبزی‌ها را با آب‌سیرجیات‌ترزین کنید

**فوت‌شماره ۲۵:** پختن س