



آذر لاریجانی

اشکنه‌ی آو یسن

مواد لازم (برای چهار نفر)

پیاز، یک عدد؛
آرد، یک‌ونیم قاشق غذاخوری؛
زرده‌چوبه، یک قاشق مرباخوری؛
نمک، به میزان لازم؛
آویشن، دو قاشق غذاخوری؛
تخم‌مرغ، چهار عدد؛
آب، پنج لیوان
سیب‌زمینی، دو عدد متوسط

اشکنه یکی از قدیمی‌ترین غذاهای ایرانی است که در هر منطقه‌ای از کشور، دستور پخت‌های متفاوتی دارد.

طرز تهیه

۱. پیازهایی را که به صورت نگینی خرد کرده‌ایم، در روغن تفت می‌دهیم.
۲. پیازها که نرم شدند، آرد را اضافه می‌کنیم و آن را با قاشقی چوبی بلند (که دستتان نسوزد) هم می‌زنیم تا تغییر رنگ دهد.
۳. زرده‌چوبه را می‌ریزیم.
۴. آویشن را اضافه می‌کنیم و قابلمه را فوری (با دستگیره) از روی اجاق برمی‌داریم تا آویشن نسوزد. آویشن را با همان گرمای قابلمه کمی تفت می‌دهیم.
۵. پنج لیوان آب به قابلمه اضافه و دوباره گاز را روشن می‌کنیم (شعله‌ی اجاق متوسط باشد).
۶. آب که به جوش آمد، سیب‌زمینی‌های خردشده را با احتیاط و آرام درون قابلمه می‌ریزیم به‌طوری‌که آب داغ بیرون نپاشد.
۷. بیست دقیقه تا نیم ساعت صبر می‌کنیم که سیب‌زمینی‌ها بپزند.
۸. تخم‌مرغ‌ها را اضافه می‌کنیم.



نکته‌ی ایمنی

لباسی که آستین‌های گشاد یا بلند داشته باشد برای آشپزی مناسب نیست.

محمدعلی ارجمند

بچه چه اشکنه‌ای!

می‌دانید که بعضی از غذاها باعث سردشدن بدن می‌شوند. بعضی هم برعکس، بدن را گرم می‌کنند. همچنین بعضی از آن‌ها رطوبت بدن را زیاد می‌کنند. بعضی هم باعث خشک‌شدن بدن می‌شوند. به این چهار حالت، طبع می‌گوییم. بدن ما به همه‌ی این حالت‌ها نیاز دارد. اگر غذای سردی را می‌خوریم، باید در کنارش از مواد گرمی استفاده کنیم تا تعادل ایجاد شود و برعکس، در کنار غذایی که خیلی گرمی‌زاست، از مواد غذایی سردی استفاده کنیم. همین‌طور در مورد مواد رطوبت‌زا و خشکی‌زا. می‌خواهیم در کنار همین آشپزی‌هایی که با هم انجام می‌دهیم، کم‌کم با بعضی از غذاها و تأثیرشان در بدن آشنا شویم. با توجه به موادی که در اشکنه وجود دارد، این غذا سردی و گرمی و تری و خشکی مناسبی دارد. پس با خیال راحت می‌توانید آن را نوش جان کنید.

سواد تغذیه

