سرکه
سلاح مخفی طبیعت

مکسول استاین
ترجمهٔ
لیلی نوربخش

استاین، مکسول
سرکه سلاح مخفی طبیعت / نویسنده مکسول استاین؛ مترجم لیلی نوربخش
تهران: تالیا، ۱۳۸۷
ISBN 978-964-96432-9-8
۱۳۵ص
فهرستنویسی براساس اطلاعات فیپا
۱. سرکه ۲. آشپزی (سرکه) ۳. سرکه – مصرف درمانی الف. نوربخش، لیلی، ۱۳۲۶- مترجم
ب. عنوان.
۵الف ۴ س/ TX ۸۱۹ ۶۴۱/۶۲
۱۳۸۷
کتابخانه ملی ایران ۱۱۵۷۹۵۳- ۸۶م

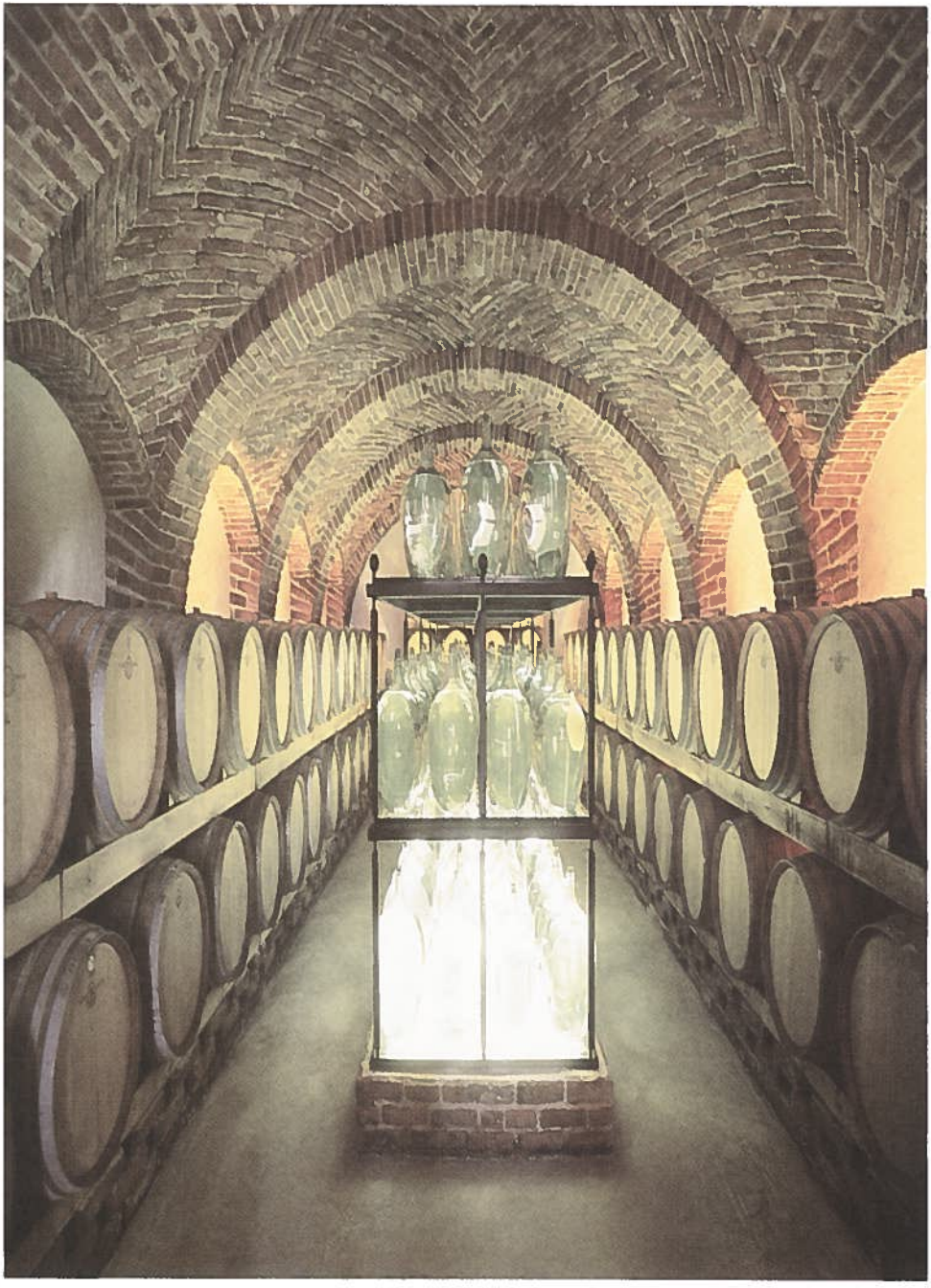
Email: taliyapub@gmail.com
تلفن: ۲۲۸۱۹۱۲۹ – ۰۲۱ و ۰۹۱۲۶۰۷۳۰۹۸

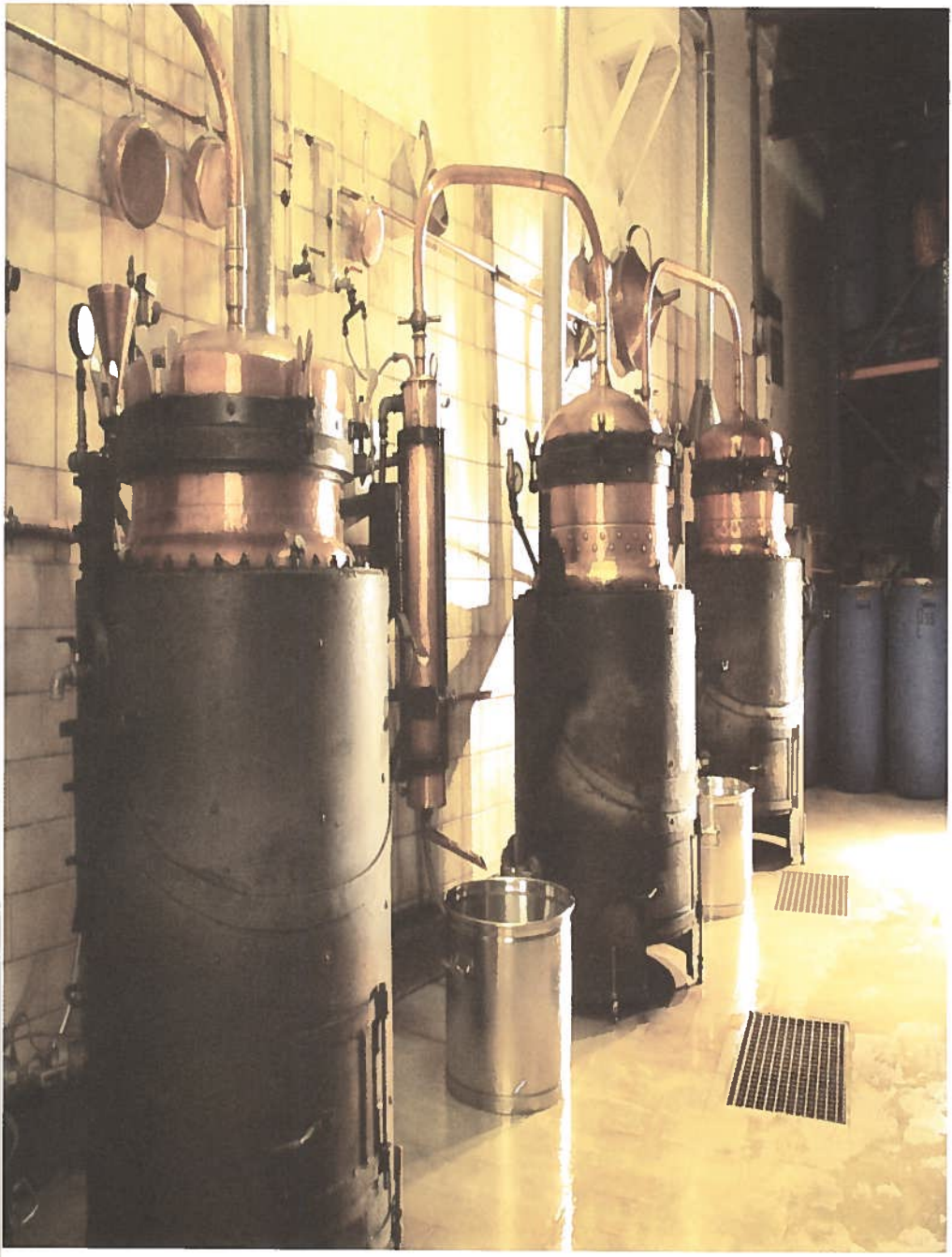
سرکه سلاح مخفی طبیعت
نویسنده: مکسول استاین
مترجم: لیلی نوربخش
چاپ اول: ۱۳۸۷
تیراژ: ۱۵۰۰ نسخه
قیمت: با جلد شومیز ۲۳۰۰۰ ریال
با جلد گالینگور ۳۰۰۰۰ ریال
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۶۴۳۲-۹-۸
ISBN 978-964-96432-9-8

این کتاب با حمایت مالی شرکت تولیدی وردا به چاپ رسیده است

فهرست مطالب

دانستنی هایی دربارهٔ سرکه





مقدمه

برای افراد علاقمند به سلامتی به سختی می توان کتاب آشپزی ای را یافت که استفاده بیش از حد از چربی های حیوانی و لبنی که برای بدن بسیار مضر هستند توصیه نکرده باشد. موادی مثل آرد سفید، شکر سفید، و مواد افزودنی شیمیایی مصنوعی همه به دلیل آن که کلسترول و چربی بدن را افزایش می دهند برای سلامتی مان مضر هستند.

امروزه به مشکلاتی که در نتیجه استفاده از چربی های اشباع شده و شکر سفید در بدن ایجاد می شود بیش از پیش آگاه هستیم، معهذا هنوز این مواد در کتاب های آشپزی، بدون در نظر گرفتن مضراتشان توصیه می شوند. شیوه های سلامت آشپزی، که برای نیاکان ما اهمیت داشتند، به فراموشی سپرده شده یا نادیده گرفته می شوند. سرکه یکی از عناصر اساسی آشپزی در زمان های گذشته است.

خوشبختانه دستورات آشپزی موجود می توانند به نوعی تغییر یابند که برای سلامتی مفید باشند. به همین جهت من تحقیقی انجام داده ام که با استفاده از سرکه غذاهای سالم، با طعم بهتر و مغذی تهیه نمایید.

دستورات غذایی این کتاب ممکن است حاوی مواد ناآشنایی باشند، اما نگران نباشید بسیاری از مواد اصلی در مغازه ها پیدا می شوند و فقط ممکن است به خرد کردن یا مخلوط کردن نیاز داشته باشند. تمام گیاهان و ادویه جات به صورت تازه یا خشک مطابق سلیقه و جیب شما در سوپر مارکت ها موجود هستند. من مطمئنم که در زمان کوتاهی انقدر از طعم این غذاهای سلامت لذت خواهید برد که در غذاهای ابداعی خود نیز از آن ها استفاده خواهید کرد.

هر قدر این کتاب را بیشتر مطالعه نمایید، بیشتر به این مساله پی خواهید برد که چقدر جایگزینی طعم های مصنوعی ای که شامل مقادیر زیادی شکر سفید، چربی های اشباع شده و مواد تصفیه شده شیمیایی هستند با سرکه و سایر مواد طبیعی آسان است.

شما کشف جالبی را در پیش دارید. غذاهای سالم که خوب تهیه شده باشند، حتی به مزاق مشکل پسندترین افراد نیز سازگار هستند.

درمان طبیعی طی زمان های طولانی توسط پزشکان و درمانگران به رشته تحریر درآمده است. بقراط[1]، پدر پزشکی، گفته است "نیروهای طبیعی درون ما درمانگران واقعی اند".

در زمان های گذشته، مردم دچار بیماری هایی می شدند که با زمان ما بسیار متفاوت بود. آن ها به بیماری هایی مثل زردی، تیفوس، آبله، مننژیت، وبا، دیفتری و در حقیقت هر نوع بیماری واگیردار مبتلا می شدند.

معهذا، بسیاری از اجداد ما زندگی شان را مدیون درمان های طبیعی توسط گیاهان و فراورده های حیوانی و حشرات هستند. سرکه از جمله داروهای با ارزشی بود که برای هر چیز از جمله بیماری هایی مثل آرتروز مورد استفاده قرار می گرفت.

در حال حاضر دانشمندان و محققان پزشکی بر بسیاری از بیماری های شایع زمان گذشته غالب آمده اند. اما در عین حال میزان مرگ و میر درنتیجه بیماری هایی چون قند، بیماری های قلبی، سرطان و از کار افتادگی اعضای بدن مثل کبد و کلیه افزایش یافته است.

مواد شفا دهنده قدرت مندی در طبیعت یافت می شوند که برای بسیاری از بیماری ها مؤثر هستند. در این رابطه درمان هایی که با سرکه انجام می شود به ویژه از اهمیت خاصی برخوردار است.

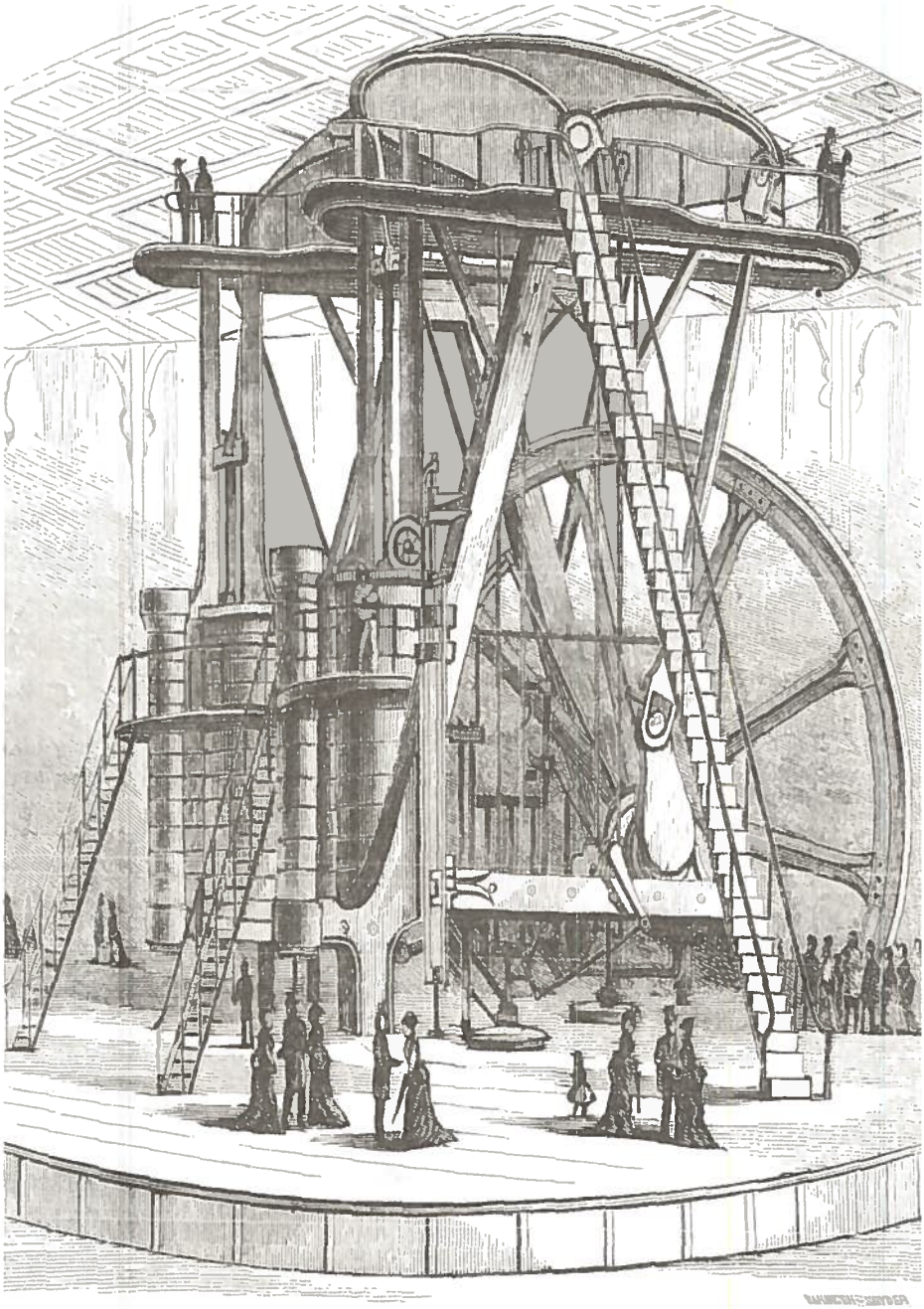
درمان هایی که در این کتاب پیشنهاد می شوند به هیچ وجه قصد جایگزینی درمان های پزشکی متداول را ندارند، بلکه تنها مکمل درمان های سنتی می باشند. روش های پیشنهادی ممکن است ناراحتی ها را کاهش دهند. در بسیاری از موارد

---

[1] Hippocrates

درمان های طبیعی از طریق داروهای موجود در طبیعت بیماری هایی را که جامعه مان از آن ها رنج می برند کاهش و حتی کاملا بهبود می دهند.

در صورتی که به بدنتان امکان دهید، سال ها سلامت و فعال باقی می ماند. اگر بدن شما در بهترین وضعیت نیست، شاید زمان آن رسیده که در نحوه زندگی، رژیم غذایی، نوع فعالیت خود و لذتی که از زندگی می برید، تجدید نظر کنید.



تاریخچه سرکه در جهان و ایران

مرز میان اختراع و اکتشاف یک خط روشن و باریک نیست؛ هر چند که این مفاهیم در دو قرن اخیر معانی روشن تر و دقیق تری پیدا کرده اند. واژهٔ اختراع معمولا در مورد ساختن یک دستگاه نو و جدید به کار می رود، در حالی که اکتشاف در مواردی استفاده می شود که معدن و یا پدیده ای که از قبل وجود داشته، یافت می شود و در دسترس همگان قرار می گیرد.

در این معنا می توان از کشف سرکه نام برد که همه جا در طبیعت به طور خود به خود می توانسته است از تخمیر میوه های شیرین حاصل گردد، و به این اعتبار بیش از ده هزار سال قبل این پدیدهٔ نوظهور توسط انسان کشف می شود و مورد بهره برداری قرار می گیرد. اما گروه دیگری برآنند که سرکه نتیجه یک اشتباه تصادفی در فرایند استحصال عصاره انگور شیرین است. واژهٔ vinegar در زبان های اروپایی، که به معنای vin یا wine ناقص یا نارس است نیز تأییدی بر نظر این گروه می باشد. حال اگر سرکه را نتیجهٔ بهره برداری از آنچه در طبیعت موجود بوده بدانیم، می توانیم در مورد نحوهٔ پیدایش آن از واژه اکتشاف، و اگر نتیجه اشتباه تصادفی در فرایند تولید عصاره انگور بدانیم، می توانیم از واژه اختراع استفاده کنیم.

خواص بی نظیر سرکه خیلی زود آن را در مرتبه بسیار بالایی جای داد. اگر به یاد بیاوریم که از اختراع یخچال کمی بیش از صد سال، و از زمان استفادهٔ عمومی آن کمی بیش از پنجاه سال می گذرد، اهمیت سرکه در دورهٔ پیش از تاریخ و عصر ۵۰۰۰ سالهٔ بعد از آن با وضوح بیشتری در زمان های گذشته دیده خواهد شد.

مهم ترین مصرف سرکه نگهداری سبزیجات، میوه جات و سایر مواد غذایی بوده است. البته، به این خاصیت اصلی، خواص دارویی، استفادهٔ از آن در ساخت انواع سس ها و چاشنی ها، خواص پاک کنندگی و بهداشتی و امثال آن را نیز باید بیفزاییم.

علاوه بر طعم و مزهٔ مطبوعی که انواع سرکه به سبزیجات و غذاها می بخشد، مصرف سرکه می تواند با اسیدی کردن محیط گوارشی و پوست بدن و مجاری دفعی، به عنوان یک مکمل غذایی طبیعی و بی زیان، نقش مؤثری در سلامت و شادابی داشته باشد.

تولید سرکه با روش های مدرن و بهداشتی در مقیاس صنعتی و به صورت ماشینی، از سال ۱۳۶۴ توسط شرکت تولیدی وردا در ایران آغاز شد. ظرف بیست سال گذشته، بیش از سی کارخانهٔ بزرگ و کوچک دیگر نیز راه شرکت تولیدی وردا را ادامه داده اند. در روش صنعتی، کیفیت سرکه با به کار گیری علم و تکنولوژی جدید کنترل می شود، و در نتیجه سرکه مرغوب می تواند با قیمت ارزان تری در اختیار مردم قرار گیرد.
از آنجا که قیمت تمام شدهٔ سرکه می تواند بسیار متفاوت باشد، مصرف کنندگان هوشمند باید به کیفیت بالا و استاندارد بودن آن توجه نمایند. همان طور که سرکه خوب می تواند در حفظ سلامتی و بهداشت خانواده نقش مؤثری ایفا نماید، سرکه نامرغوب و غیر استاندارد، که معمولا با قیمت های بسیار نازل تری عرضه می شوند، ممکن است سلامتی خانواده را به مخاطره بیاندازد.

سرکه یکی از ارزان ترین و مفیدترین سلاح های مخفی طبیعت است و جا دارد که در سبد غذایی همهٔ خانواده ها قرار گیرد.

انستیتوی بین المللی غذا در گزارش سالانه خود در سال ۲۰۰۷ می نویسد، "مصرف سرکه، سیر و عسل غالب بیماری ها را از محیط زندگی ما دور می کند، و این یک واقعیت علمی است که اغلب مؤسسات درمانی و صنایع داروئی از انتشار این حقیقت علمی و اطلاع رسانی دربارهٔ آن نفرت دارند".

خواص فوق العاده سرکه

سرکه از اولین باری که بشر حیوانات را پرورش داد و مواد غذایی خود را کاشت و برداشت کرد نقش عمده ای در تاریخ زندگی انسان ایفا کرده است.
برخی مواد غذایی نقشی بیش از صرف تغذیه انسان ها ایفا می کنند. آن ها به خاطر ویژگی ترکیب شیمیایی شان، شفا دهنده های فوق العاده ای هستند و در نتیجه جزیی از تاریخ ما محسوب می شوند. سرکه یکی از آن نوع مواد است که با تاریخ و رسوم نیاکان بشر پیوند خورده است. از سرکه برای اولین بار به خاطر نیروی درمان و نگاهدارنده بودنش هفت هزار سال پیش در بابل اسم برده شده است.

سرکه چیست

سرکه مایعی اسیدی است که از تخمیر الکل به دست می آید. سرکه برای مصارف دارویی، تمیز کننده، محافظت کننده و نیز به عنوان چاشنی مورد استفاده قرار می گیرد. طعم تندی دارد و ممکن است قوی یا ملایم باشد.

تخمیر سرکه

تخمیر سرکه از قرن هفدهم صنعت قابل ملاحظه ای در انگلستان به شمار می رفته و تا سال ۱۹۰۷ که انقلاب صنعتی موجب از بین رفتن تولید خانگی شد پانزده میلیون گالن در سال تولید می شد. سرکه از ترکیب مواد قندی (یا موادی که از تجزیه نشاسته ها به دست می آید) با سرکه یا باکتری اسید استیک و هوا به دست می آید. سپس مواد قندی توسط خمیر مایه به الکل تبدیل می شوند و باکتری ها آنزیم هایی تولید می کنند که موجب اکسیده شدن الکل می شود.

تهیه سرکه الزاما مهارت خاصی نمی خواهد. شما هم می توانید به راحتی در آشپزخانه خود و با ابزار مختصر و فضای محدود سرکه تولید نمایید. طی مدت کوتاهی می توانید ذخیره ای از انواع سرکه با طعم میوه و گیاهان مختلف داشته باشید.
ساده ترین راه تهیه سرکه طعم دار، تبدیل شراب سفید یا قرمز به سرکه سفید یا قرمز است. همیشه از میوه های با کیفیت بالا مثل توت فرنگی و رازبری[1] استفاده کنید. در عین حال از سبزیجات و گیاهانی که در فصل های مختلف فراوان هستند غافل نباشید. چند شاخه ترخون یا اکلیل کوهی[2] یا سبزیجاتی مشابه انتخاب کنید. همین طور مرکباتی مثل لیموترش یا پرتقال طعم جالبی به سرکه می دهند.

انواع سرکه

سرکه های مختلفی معروف به "سرکه شراب" هستند که در مناطقی که شراب تولید می شود تهیه و برای انواع سس به ویژه برای سالاد مورد استفاده قرار می گیرند. سرکه بر حسب نوع انگوری که در تخمیر استفاده می شود می تواند قرمز یا سفید باشد. شکی نیست که هر چه انگور بهتر باشد، سرکه بهتری به دست می آید.

سرکه بالزامیک

طعم ویژه سرکه بالزامیک به آشپزها و سرآشپزها این امکان را می دهد که بهترین سس ها را برای گوشت، ماهی، انواع سالاد و نیز سبزیجات خام و پخته تهیه نمایند. سرکه بالزامیک سنتا در ایتالیا در ناحیه ای به نام "امیلیا-روماگنا"[3] تولید می شود. تهیه

---

[1] raspberries میوه اي قرمز رنگ با طعمي شبيه تمشك
[2] rosemary
[3] Emilia-Romagna

این سرکه بسیار تخصصی است و قرن ها در این منطقه تولید و به عنوان جهیزیه به عروس داده می شده است.
سرکه بالزامیک طعم شیرین جالبی دارد و از شراب هایی به دست می آید که تحت شرایط کنترل شده که اجازه اسیدی شدن می دهد تهیه می شود. برخی سرکه های بالزامیک را با آب انگور جوشیده، که معمولا انگور تربیانو[1] است، طعم دار می کنند. سپس سرکه طی چندین سال در بشکه های چوبی به عمل می آید و بیشتر طعم شراب دارد تا سرکه.

استفاده سرکه در آشپزی

اوایل قرن نوزدهم بود که سرکه های طعم دار متداول شد. ابتدا سرکه های طعم دار به عنوان سس برای نوعی دسر پودینگ تهیه می شد. به تدریج که ذایقه ها تغییر کرد، تنها با افزودن آب گازدار به سرکه شربت های مختلف تهیه می کردند.
در واقع سرکه از زمانی که فقط به عنوان سس سالاد مورد استفاده قرار می گرفت راه درازی را پیموده است و می تواند برای ایجاد طعم های عجیب و غریبی که آب دهان را راه می اندازد استفاده شود؛ غذاهایی که ترکیبی از انواع مزه های سراسر جهان را شامل می شوند.
برای طعم بهتر، از سرکه انگور استفاده نمایید، زیرا از سرکه مالت لذیذتر است و طعم مطبوع مواد تشکیل دهنده اش را پنهان نمی کند.
از سرکه انگور سفید با طعم لطیفی که دارد می توان بهترین سرکه های گیاهی را تولید نمود. این سرکه ها بسیار آسان تهیه می شوند و برای طعم دادن به سس ها، خوراک ها، سالادها و موادی که گوشت ها را در آن ها می خوابانیم ایده آل هستند.

---

[1] Trebbiano

سرکه برای سلامتی

یک بدن سالم به خواب کافی، رژیم غذایی خوب، تمرینات ورزشی مناسب و برخورد مثبت به زندگی نیاز دارد. سرکه، به ویژه سرکه سیب، به خاطر همان مقدار ناچیز مواد معدنی اش که برای سلامتی بدن انسان بسیار ضروری است، به تعدیل متابولیسم بدن و برآوردن همه این نیازها کمک می کند.

سرکه سیب

یکی از دلایل مفید بودن سرکه سیب برای سلامتی دارا بودن پتاسیم معدنی است که برای ایجاد سلول ها و نسوج سلامت ضروری است. پتاسیم از طریق اسیدی وارد بدن می شود که جذب آن را تسهیل می نماید. برای دریافت تمام پتاسیمی که بدنتان نیاز دارد منبعی بهتر از سرکه سیب نمی توان یافت. به علاوه سرکه سیب به شما برای مقابله با عفونت ها نیز کمک می کند. شیوه کار بسیار ساده است. باکتری ها برای رشد به محیط مرطوب نیاز دارند و آن را از سلول های بدن شما می گیرند. اگر در هر سلول پتاسیم به حد کافی وجود داشته باشد، عمل برعکس شده و سلول ها رطوبت باکتری را جذب می کنند.

سرکه درمان هر دردی نامیده شده است. برای کسانی که می خواهند لاغر شوند هم مفید است و کمک می کند رژیم مناسبی گرفته شود. همچنین برای تمیز کردن خون و درمان بی خوابی نیز مفید است. البته نمی توان انتظار داشت که در همه موارد برای همه مفید باشد، اما به طور معمول برای اغلب مردم با موفقیت عمل کرده است.

سرکه به عنوان یک تمیز کننده خانگی

سرکه از اغلب تمیزکننده ها برای منزل بهتر است. بهیچ وجه خراش ایجاد نمی کند و درنتیجه برای پاک کردن پنجره، آینه، سطوح شیشه ای، رنگ، فلز، اثاثه و زدودن کپک ایده آل است. به علاوه ضد عفونی کننـده است و به راحتی و ارزان به دست می آید.

نقش سرکه در تاریخ

از زمانی که بشر به پرورش حیوانات و تهیه مواد غذایی برای خود پرداخت سرکه نقش عمده ای در تاریخ انسان بازی کرده است. خیلی زود مشخص شد که به عمل آوردن مواد غذایی تنها قسمتی از مشکل است و حفظ و نگهداری آن مشکل دیگری است که باید حل می شد. تجربه نشان داد که نمک سود کردن مواد غذایی موجب حفظ آن ها می شود. نمک کالای کمیاب و گران قیمت و تنها در دسترس ثروتمندان بود. بهترین جانشین نمک، سرکه بود. هم ارزان و هم فراوان بود و در نتیجه به عنوان نگهدارنده مواد غذایی ایده-آل بود.

در کتب قدیمی از عهد عتیق به سرکه اشاره شده است. تا ۱۰۰۰ سال پیش تشخیص و درمان بسیاری از جنبه های بیماری ها خارج از توانایی افراد عادی بود و مجتهدان و صوفیان معروف قادر بودند منابع دارویی را کنترل نمایند. آن ها فرصت و امکانات این را داشتند که انواع گیاهان طبی و مایعات را مورد آزمایش قرار دهند. درمان با سرکه بارها مورد آزمایش قرار گرفت و ثابت شد که برای انسان مفید است و این درمان ها به نوبه خود به زرادخانه معلومات آن ها افزوده شد. درمانگران آزاد بودند انواع داروهایی را که خود دوست داشتند از ترکیب گیاهان و سرکه به وجود آورند و روی افراد محلی آزمایش کنند. به این ترتیب بود که سرکه به عنوان درمان همه دردها معروف شد.

در ایران قدیم، پزشکان شربتی از ترکیب سرکه و لیموترش برای کاهش چربی ها درست می کردند. همچنین دریانوردان رومی و یونانی از آن برای درمان اسقربوط در سفرهای طولانی استفاده می نمودند. ارتش روم نیز مشکلاتی داشت. گرچه سپاهیان روم توانستند اکثر کشورها را فتح کنند، اما از تغییر آب و هوای کشورهای فتح شده و بیماری های ناشناخته رنج می بردند. برای درمان این ناراحتی ها، پزشکی یونانی به نام

"دیوس کوریدس"[1] به عنوان پزشک رسمی ارتش روم تعیین شد. از آن زمان به بعد سپاهیان مقادیر فراوانی سرکه به عنوان قسمتی از آذوقه خود حمل می کردند که عمدتا برای ضد عفونی زخم ها و در عین حال برای درمان سایر بیماری هایی که در فاصله طولانی دور از کشور به آن دچار می شدند مورد استفاده قرار می گرفت. همچنین سرکه نوشیدنی مورد علاقه سپاهیان نیز بود و آن را "پوسکا" می نامیدند که معنی اش "شراب قرمز ترش" است.

در سال ۱۳۴۸ میلادی طاعون سیاه (طاعون خیارکی) به اروپا هجوم برد. این طور گفته می شود که این بیماری توسط دریانوردانی که از شرق باز می گشتند، از آسیا به اروپا انتقال یافت. جمعیت اروپا که از سال ۱۰۰۰ رو به افزایش بود به یک دهم تقلیل یافت. مردم برای جلوگیری از سرایت بیماری در زمان طاعون سیاه، ماسک هایی را روی دهان خود می بستند که آغشته به سرکه بود.

در قرن هیجدهم، اصول بهداشتی مانند امروز رعایت نمی شد. بوی فاضلاب ها، به ویژه برای افراد ثروتمندتر که در محیط های بزرگ تر زندگی می کردند، خیلی آزاردهنده بود. آن ها، برای خنثی کردن این بو، زمانی که به روستاها و شهرها سفر می کردند، اسفنجی آغشته به سرکه را در جعبه های کوچک نقره ای با خود حمل می کردند.

در عربستان، پزشکان برای سلامتی به دندان های تمیز اهمیت فراوانی می دادند. آن ها روش های مختلفی برای "صیقل" دادن دندان ها داشتند و ابزار ویژه ای برای انجام این کار طراحی کرده بودند. مواد دهان شویه ای را که مخلوطی از سرکه و گردهای مختلف بود به کمک میله ای با انتهای نرم برای جلای دندان ها به کار می بردند.

---

[1] Dioscorides

آشپزی با سرکه

برای این که سالاد خوبی درست کنی باید سیاستمدار خوبی باشی مساله در هر دو حالت کاملا یکی است؛ این که چقدر روغن زیتون را باید با سرکه مخلوط کنی.

اسکار وایلد ۱۸۵۴ – ۱۹۰۰

ورا، یا نیهیلیست، پرده دوم

سرکه در انواع مختلف تولید می شود. سرکه سفید یا سرکه تقطیر شده از الکل صنعتی به دست می آید و معمولا به عنوان نگهدارنده مورد استفاده قرار می گیرد، اما به خاطر شفافیت و طعمی که کمتر غالب است، بیش از هر چیز در تهیه مایونز به کار می رود. سرکه ها در مناطقی که انگور می روید تولید و برای سس سالاد و انواع مزه ها استفاده می شوند. سرکه سیر طعم غالب سیر را دارد. سرکه برنج خاصیت اشتهاآور دارد و در کشورهای آسیایی معمولا برای سس سالاد و خوابانیدن گوشت ها در آن به کار می رود. قفسه های سوپر مارکت ها پر از انواع سرکه ها برای سلیقه های مختلف است.

سرکه برای سس های "ترش و شیرین"[1] در خوراک های گوشتی و سبزیجات نیز مورد استفاده قرار می گیرد. همچنین هنگام پخت برای روند تخمیر از سرکه استفاده می شود. شیرینی پزها سرکه را برای تهیه تافی به کار می برند و در دستورهای آشپزی که شیر ترش توصیه می شود اغلب برای ترش کردن شیر قدری سرکه به کار می رود.

---

[1] sweet-and-sour

اطلاعات مفید

- جانشین تخم مرغ: درصورتی که هنگام تهیه کیک به تخم مرغ اضافی نیاز دارید، اگر از آردی که خودش پف می کند یا جوش شیرین استفاده می کنید، ۱۵ میلی گرم (۱/۲ اونس) سرکه جایگزین خوبی برای تخم مرغ است و در نتیجه کار تاثیری نمی گذارد.
- کچاپ: معمولا آب دو نوع سبزی است که به آن ادویه اضافه و در سرکه نگهداری می شود.
- سس: معمولا سس ها از آب سبزیجاتی که با سرکه مخلوط شده و انواع ادویه به آن ها افزوده می شود تهیه می گردند.
- تهیه چاتنی[1] : بهتر است بجای سرکه طعم دار، از سرکه ساده استفاده کنید و خودتان ادویه جات را به میوه و سبزیجات اضافه نمایید. به این ترتیب طعم بهتری پیدا می کند!
- سرکه های طعم دار: سرکه هایی هستند که طی دوره طولانی از چند روز تا چند هفته سبزیجات و گیاهان مختلف به آن ها افزوده شده سپس از صافی رد و در بطری نگهداری شده اند.
- سرکه های سبزیجات و گیاهان: این نوع سرکه ها می توانند برای سالادها، گوشت های سرد، خوراک ها یا کباب ها مورد استفاده قرار گیرند.
- سرکه میوه ها: معمولا از میوه های نرم مثل توت فرنگی و رازبری به دست می آیند و برای طعم دادن به سس ها استفاده می شوند.
- سرکه سبزیجات: از سبزیجاتی مثل ترب، کرفس یا خیار که طعم ویژه ای دارند به دست می آیند.

---

[1] chutney یك نوع ترشي با ادويه

- برای بهترین نتیجه از سرکه شراب استفاده کنید. سرکه شراب به تندی سرکه مالت نیست و طعم مواد تشکیل دهنده را تحت الشعاع قرار نمی دهد. ضمنا، همیشه میوه و سبزیجات تازه و سالم را به کار برید.

ترشی/ شور انداختن

روند نگهداری غذا در سرکه یا نمک را، که گاهی اوقات شکر هم اضافه شده است، ترشی، شور انداختن می نامند. سرکه شرایط اسیدی ای ایجاد می کند که از رشد موجودات ذره بینی جلوگیری می نماید و درنتیجه مانع فاسد شدن غذا می شود. سرکه، فراوان، ارزان و نیز خوش طعم است. معمولا برای طعم بهتر ادویه جات هم افزوده می شود.

ترشی میوه از خواباندن میوه در محلول سرکه شیرین شده تهیه می شود که گاهی اوقات ادویه ای مثل گل میخک هم به آن اضافه شده باشد.

سبزیجات، میوه ها، گوشت، تخم مرغ و حتی گردو و فندق و مانند آن ها را نیز می توان ترشی/ شور انداخت؛ برخی ترشی/ شور های معروف ترشی/ شور کلم، شوید، خیار، ترشی هلو و ترشی هنداونه هستند. بهترین مخلوطی از ترشی سبزیجات، ترشی هندی و چاشنی های مختلف است.

سرکه در غذاها

انواع سس های سالاد: باافزودن روغنی که دوست دارید.

انواع سس ها: برای طعم دادن

ترشی ها و چاشنی های غذا: سرکه ادویه زده شده با قدرت اسیدی ۶٪ که برای ترشی ایده آل است.

نان پزی: سرکه به عنوان نگهدارنده، به عنوان جانشین سلامت مواد شیمیایی استفاده می شود.

غذاهای خانگی: برای پف دادن کیک شکلاتی یا کرم مرنگ[1] به کار می رود که قسمت بیرونی را ترد و قسمت داخلی را نرم نگه می دارد.

سرکه توت فرنگی، رازبری یا بالزامیک: به غذا طعم می دهند.

سیب زمینی سرخ کرده: سرکه مالت از قدیم همراه سیب زمینی سرخ کرده استفاده می شد. متاسفانه برای کاهش هزینه ها، اغلب مغازه هایی که ماهی و سیب زمینی سرخ کرده می فروشند جایگزین ارزانی پیدا کرده اند که یکی از فراورده های صنعت پتروشیمی است.

---

[1] meringue شیرینی مرکب از سفیده تخم مرغ و شکر

سرکه و موارد استفاده آن در آشپزی

سرکه بالزامیک

برای چاشنی زدن به سبزیجات خام پیشنهاد می شود از نمک، سرکه بالزامیک و روغن استفاده شود. هنگام آشپزی، بهتر است درست قبل از خاموش کردن زیر غذا این سرکه اضافه شود (مثل املت ها، گوشت ها و سالادها)، همین طور برای دسرها (مثل بستنی وانیلی و توت فرنگی).

سرکه ریحان

برای استفاده در چاشنی های اصلی

سرکه بلاک کارنت[1]

برای سالادهای مختلف مناسب است. افزودن آن در مراحل آخر پخت لوبیا قرمز هم طعم خوبی به غذا می دهد.

سرکه گیلاس

برای چاشنی نهایی هنگام پخت مرغابی مناسب است. همچنین در سالادها و سس لازم برای خواباندن گوشت ها نیز استفاده می شود.

سرکه سیب

می تواند در تمام سالادها به ویژه آن هایی که خامه تازه دارند به کار رود.

---

[1] black currant نوعی میوه

سرکه سیب و عسل

این سرکه به تمام سالادها طعم شیرین می دهد (کاهو، کاسنی، هویج رنده شده). به سالاد خیار با خامه تازه و کمی نمک و فلفل طعم سیب شیرین را می افزاید.

سرکه سیب و گلابی

روی سالادهای شیرین که میوه هم در آن ها استفاده شده، به ویژه کاسنی به کار برید.

سرکه سیر و چیلی[1]

سرکه عالی ای برای افزودن طعم به سس سالاد است که به عنوان سرکه دوم به کار می رود.

سرکه سیر

برای چاشنی سالادهای سبز و گوجه فرنگی خوب است. افزودن چند قطره از آن به مایونز طعم فوق العاده ای به سالاد می دهد.

سرکه لیمو ترش

برای تمام سالادها مناسب است. چاشنی بسیار خوشمزه ای برای انواع ماهی ها و آووکادو است.

سرکه بورگاندی[2] به شیوه قدیم

سرکه بسیار ملایمی است. در سس های گوشت گرم، ماهی و سالادها از آن استفاده نمایید.

---

[1] chili فلفل تند

[2] Burgundy

سرکه توت صورتی

در تمام سالادها و چاشنی ماهی ها می توان آن را به کار برد و نیز می توان در پایان پخت غذا به سس ها اضافه کرد.

سرکه رازبری

برای اسکالوپ (گرم)، گوشت گوساله، جگر، سالادها، سالاد میوه های سفید و ادویه پاته ها[1] به کار می رود.

سرکه شلات[2]

روی سالادهاو صدف ها با فلفل درشت بسیار لذیذ می شود.

سرکه توت فرنگی

در پایان پخت غذاهای گوشتی کمی از این سرکه اضافه نمایید. به تخم مرغ ها هم می توان قطره ای افزود.

سرکه ترخون

به ویژه برای سس بئارنز[3] عالی است. اما برای تمام سالادها و سس ها هم استفاده می شود.

---

[1] pate انواع غذاهاي گوشتي كه له مي شوند
[2] Shallot نوعي پياز كوچك
[3] bearnaise

سرکه لیموترش

مواد لازم:

لیموی درشت	۲ عدد
شربت انگور سفید	۵۷۰ میل
برگ درخت لیمو	چند برگ

۱. لیمو ها را شسته خشک نمایید و پوستشان را طوری نازک بگیرید که گوشت لیمو با پوست کنده نشود. آب لیموها را بگیرید و ۱۵۰ میل از آن را اندازه گرفته در بطری ای که قبلا شسته و خشک شده است بریزید. پوست لیموها را اضافه کرده سپس شربت انگور سفید را بیافزایید.

۲. برگ لیمو ها را شسته ساقه هایش را جدا کنید و برگ ها را به سرکه بیافزایید. سر بطری چوب پنبه بگذارید و بطری را تکان دهید تا مواد مخلوط شوند. بطری را به مدت ده روز در جای خنک و تاریک نگهداری نمایید.

۳. سرکه لیمو را از پارچه تمیز ململ رد کرده در بطری خشک و تمیز خالی نمایید و در آن را با چوب پنبه محکم ببندید.

سرکه نعناع

مواد لازم:

نعنای تازه	۱۰۰ گرم
شربت انگور سفید	۵۷۰ میل

۱. برگ های نعناع را از ساقه ها جدا کنید. آن ها را بشویید و بگذارید خشک شوند. بطری ای انتخاب نمایید که برای برگ های نعناع و شربت انگور فضای کافی داشته باشد. برگ ها را داخل بطری جای دهید بطوری که بطری پرشود. سپس شربت انگور را حرارت دهید تا داغ شود اما نجوشد. شربت انگور را کناری بگذارید تا خنک شود و بعد آن را داخل بطری روی نعناها بریزید.

۲. در بطری را بپوشانید و به مدت هفت روز در جای خنک و تاریک قرار دهید. بعد آن را از صافی رد کرده درون بطری خشک و تمیز بریزید و در بطری را محکم ببندید.

سرکه هلو

مواد لازم:

هلو	۶ عدد
شربت انگور سفید	۵۷۰ میل
شکر	۲۲۵ میل
ساقه دارچین	۲ عدد

۱. هلوها را دو قسمت نموده هسته ها را جدا نمایید. با استفاده از کاسه بزرگی، هلوها را له کرده ساقه های دارچین را که به قطعات کوچک تر تقسیم نموده اید به آن ها اضافه کنید. شربت انگور سفید را روی میوه بریزید و با قاشق چوبی خوب هم بزنید. روی کاسه را پوشانده به مدت ده تا چهارده روز در جای تاریک و خنک قرار دهید.
۲. مایع را از پارچه ململ یا پارچه تمیز دیگری رد کرده و آن را در ماهیتابه ای ریخته با شکر مخلوط کنید. مخلوط را روی حرارت ملایم هم بزنید تا شکر کاملا حل شود. پس از سرد شدن، در بطری های خشک تمیز بریزید و سر آن ها را چوب پنبه بگذارید. پس از هفت روز چوب پنبه ها را محکم کنید.

سرکه رازبری

مواد لازم:

رازبری تازه	۴۵۰ گرم
شربت انگور سفید	۱ لیتر
شکر	۹۰۰ گرم

۱. ساقه های رازبری را جدا کرده و میوه ها را به آرامی بشویید و میوه های تغییر رنگ یافته را دور بریزید. سپس میوه ها را در شیشه دهان گشادی ریخته شربت انگور را به آن اضافه نمایید بطوری که کاملا روی میوه ها را بپوشاند. سر شیشه را بپوشانید و به مدت هفت تا ده روز کناری بگذارید. بعد مایع را از آبکشی که روی کاسه ای قرار گرفته رد نمایید. مایع به آرامی از آبکش رد می شود و این عمل چند ساعت زمان می برد.

۲. بطری ها را با رازبری تازه پر کنید و شربت انگور را مجددا رویشان بریزید؛ دو سه روز بعد میوه ها را دوباره عوض کنید. ده روز دیگر مایع را از صافی رد کرده درون شیشه دهان گشاد تمیزی خالی نمایید و میوه ها را دور بریزید. دو سه روز بعد این روند را دو بار دیگر منتها با میوه کمتری تکرار کنید.

۳. مایع را درون قابلمه فلزی ضد زنگ ریخته حرارت دهید تا جوش بیاید. شکر را به آرامی درون مایع بریزید تا کاملا حل شود. برای یک لیتر مایع به ۹۰۰ گرم شکر نیاز است. مایع را بچشید و در صورت نیاز شکر اضافه نمایید. کف مایع را کاملا بگیرید و برای بیست و چهار ساعت آن را کناری بگذارید تا خنک شود.

۴. سرکه رازبری را از فیلتر رد کرده داخل بطری های تمیز استرلیزه شده خالی نمایید و با چوب پنبه بپوشانید. نبستن کامل در بطری از ترکیدن ظرف جلوگیری می کند. پس از سه چهار روز می توانید در بطری ها را محکم کرده در قفسه ای خشک و خنک نگهداری نمایید.

سرکه اکلیل کوهی[1]

مواد لازم:

اکلیل کوهی تازه	۱۲۵ گرم
نعنای تازه	۱۲۵ گرم
ریشه سنبل ختایی[2]	۱۵ گرم
شربت انگور سفید	۵۷۰ میل

[1] rosemary
[2] angelica root

۱. برگ و ساقه ها را بشویید و با حوله تمیز آشپزخانه خشک کنید. اکلیل کوهی، نعنا و سنبل ختایی را در شیشه دهان گشاد تمیز و خشکی قرار دهید.

۲. شربت انگور سفید را حرارت دهید اما نگذارید به درجه جوش برسد.

۳. وقتی سرد شد، شربت انگور را روی مواد خالی کنید بطوری که کاملا روی آن ها را بپوشاند.

۴. روی ظرف را پوشانده برای ده روز در جای تاریک و خنکی نگهداری نمایید.

۵. مایع را از ململ تمیزی رد کرده درون بطری خالی کنید.

۶. درون هر بطری تکه ای اکلیل کوهی بگذارید و در آن را محکم ببندید. قبل از مصرف بگذارید حداقل ۴ هفته بطری ها به همان وضعیت بمانند.

طرز تهیه انواع سس ها، سالادها، غذاها و دسرها با سرکه

سس سریع اکلیل کوهی

مواد لازم:

شربت انگور سفید	۲ قاشق غذاخوری
سرکه اکلیل کوهی	۱ قاشق غذا خوری
نمک و فلفل	به مقدار کافی
روغن زیتون بودار	۵۰ میل

۱. سرکه ها را با نمک و فلفل مخلوط کرده انقدر هم بزنید که حل شوند.
۲. روغن زیتون را اضافه کرده هم بزنید تا کاملا مخلوط شوند.

سس گوشت بره

مواد لازم:

سرکه رازبری	۷۵ میل
روغن زیتون	۷۵ میل
خردل فرانسوی	۱ قاشق غذاخوری

۱. همه مواد را باهم مخلوط کرده درون شیشه ای که در محکمی دارد ریخته در یخچال بگذارید.
۲. هنگام کشیدن غذا سس را روی آن بدهید.

چاشنی رازبری و گوجه فرنگی

مواد لازم:

گوجه فرنگی گوشتی	۲ عدد
پیاز	۱ عدد
کبر[1]	۳ قاشق غذاخوری
سرکه رازبری	۳ قاشق غذاخوری
خردل دیژون	۱ قاشق غذاخوری
شربت انگور قرمز	۲ قاشق غذاخوری
نمک کرفس	۳/۴ قاشق چایخوری

۱. سبزیجات را شسته آماده نمایید. گوجه فرنگی ها را خرد کرده کناری بگذارید. پیاز را پوست کنده خرد کنید.

۲. سرکه رازبری، خردل، شربت انگور قرمز و نمک را با هم مخلوط کرده هم بزنید. پیاز، کبر و گوجه فرنگی ها را اضافه نمایید و همه مواد را خوب با هم بزنید.

۳. مخلوط را در ظرف دردار ریخته در یخچال نگهداری نمایید.

[1] caper بوته اي كه نوعي از غنچه اش را نمك سود كرده براي سس ها استفاده مي كنند

سس رازبری و آناناس

مواد لازم:

کنسانتره آب آناناس	۱۵۰ میل
سرکه رازبری	۵۰ میل
برگ نعناع خرد شده	۱ دسته
فلفل	به مقدار کافی

تمام مواد را با هم خوب بزنید و در ظرفی با در کاملا محکم ریخته در یخچال نگهداری نمایید.

این سس برای سالادهایی که ماده اصلی اش پاستا است ایده آل می باشد.

سس پرتقال

مواد لازم:

پرتقال پرکرده بی هسته	۱ عدد
سرکه سفید	۱ قاشق غذاخوری
روغن گردو	۱ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
خردل دیژون	۱/۲ قاشق چایخوری
نمک و فلفل	به مقدار کافی

همه مواد را با هم خوب بزنید و در ظرفی با در محکم ریخته در یخچال نگهداری نمایید. سس پرتقال برای سالادهای سبز یا کاهوهای ترد ایده آل است.

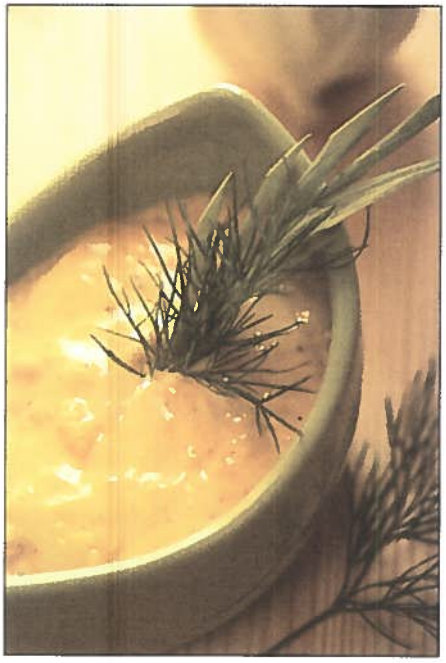
مایونز

مواد لازم:

زرده تخم مرغ	۲ عدد
سرکه سفید	۲ قاشق چایخوری
روغن زیتون	۱۵۰ میل
روغن آفتاب گردان	۱۵۰ میل
خردل	۱/۲ قاشق چایخوری
نمک و فلفل سفید	به مقدار کافی

۱. تخم مرغ ها، سرکه و خردل را انقدر بزنید تا سفید شود. روغن آفتاب گردان و زیتون را به تدریج اضافه کرده و هم بزنید تا مخلوط سفت شود.

۲. نمک و فلفل را اضافه کرده کل مواد را در یخچال نگهداری و همان روز مصرف نمایید.



سس لیموترش

مواد لازم:

لیموترش	۱ عدد
سرکه لیموترش	۵۰ میل
سیر	۱ پر
روغن زیتون	۷۵ میل
نمک و فلفل	به مقدار کافی
آویشن	۱/۲ قاشق چایخوری
ریحان تازه	۱ قاشق غذاخوری
عسل	۱ قاشق غذاخوری
خردل دیژون	۱ قاشق غذاخوری

۱. پوست لیموترش را رنده کرده سپس آب آن را بگیرید. پوست و آب لیمو را در کاسه مخلوط کن بریزید. سیر را پوست کنده کاملا ریز کنید. سایر سبزیجات را شسته خرد نمایید.

۲. کلیه مواد را در کاسه خالی کرده، نمک و فلفل بپاشید و با دستگاه همزن خوب بزنید و در ظرف مناسب برای سرو کردن بریزید.

سس لیموترش و انبه

مواد لازم:

انبه رسیده	۱ عدد
شربت انگور قرمز	۱ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۵ قاشق غذاخوری
سرکه لیموترش	۱ قاشق غذاخوری
جعفری خردشده	۱ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به مقدار کافی

۱. انبه را پوست کنده قسمت گوشتی آن را خرد کنید. همه مواد را با هم مخلوط کرده نمک و فلفل را اضافه کنید.

۲. سس را در ظرف درداری در یخچال نگهداری نمایید.

سس جعفری برای صدف

مواد لازم:

سرکه لیموترش	۱۵۰ میل
پیاز کوچک ریز شده	۲ عدد
فلفل سیاه	۱ قاشق چایخوری
جعفری تازه خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۱ قاشق غذاخوری

کلیه مواد را با هم مخلوط کرده با همزن بزنید و روی هر نیم صدف بریزید.

سس برای غذاهای دریایی

مواد لازم:

روغن زیتون	۱۵۰ میل
روغن کنجد	۱ قاشق چایخوری
سرکه سیب	۲ قاشق غذاخوری
شکر	۱/۲ قاشق چایخوری
نمک و فلفل	به مقدار کافی

سرکه، شکر، نمک و فلفل را مخلوط کرده با همزن بزنید. سپس روغن زیتون و روغن کنجد را هم افزوده مجددا هم بزنید.

سس بادام زمینی

مواد لازم:

کره بادام زمینی	۲ قاشق غذاخوری
سرکه سیب	۳ قاشق غذاخوری
سس سویا	۲ قاشق غذاخوری
شکر	۱ قاشق غذاخوری
سیر خرد شده	۲ پر
زنجبیل تازه پوست کنده	۴ ورق
فلفل قرمز	به مقدار کافی

۱. کره بادام زمینی، سرکه سیب، شکر، سس سویا، سیر، زنجبیل و فلفل قرمز را با همزن بزنید. سپس روغن زیتون را به مواد اضافه کرده مجددا هم بزنید.
۲. سس را در ظرف در بسته بریزید و تا هنگام مصرف در یخچال نگهداری کنید.

سس گوجه فرنگی

مواد لازم:

گوجه فرنگی ریز شده بدون پوست	۲ عدد
سرکه قرمز	۱ قاشق غذاخوری
خردل قرمز	۱ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۴ قاشق غذاخوری
تره خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به مقدار کافی

مواد را با هم مخلوط کرده با همزن بزنید. این سس برای ماهی کبابی ایده آل است. قبل از پذیرایی سس را گرم کرده روی ماهی بدهید.

فلفل دلمه ای توپر

مواد لازم:

فلفل دلمه ای قرمز	۴ عدد
پیاز خرد شده	۱ عدد
رازیانه خرد شده	۱۷۵ گرم
میوه کاج	۱۰۰ گرم
زردآلوی خرد شده	۱۰۰ گرم
برنج دم بلند	۳۵۰ گرم
روغن زیتون	۱ قاشق غذاخوری
سبزیجات مخلوط	۲ قاشق غذاخوری
سرکه بالزامیک	۱ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به مقدار کافی

۱. پیاز و رازیانه را در روغن زیتون سرخ نمایید تا نرم شوند. دانه های کاج را افزوده انقدر هم بزنید که طلایی شوند. زردآلو و سبزیجات را اضافه کرده دو دقیقه دیگر هم بزنید.

۲. برنج را در آب جوش ریخته سرکه را به آن اضافه کنید و بگذارید بپزد. سپس آب برنج را از صافی رد کرده برنج را با سایر مواد پخته شده مخلوط کنید و نمک و فلفل به آن اضافه نمایید.

۳. داخل فلفل ها را خالی کرده با مخلوط برنج پر کنید و در فلفل ها را رویشان بگذارید. کمی روغن زیتون رویشان بپاشید و در ظرف فر قرار دهید. فر را قبلا گرم

کرده و بگذارید به مدت ۲۵ دقیقه با حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) بپزد.

۴. پس از این که آماده شد آن را در ظرف بکشید و فورا میل نمایید. بهترین حالت این غذا این است که گرم، همراه سالاد های تابستانی مصرف شود.

مخلوط سبزیجات

مواد لازم:

سیب زمینی سالادی	۲۰۰ گرم
هویج خرد شده	۱۰۰ گرم
تره فرنگی کوچک خرد شده	۲ عدد
بروکلی خرد شده	۱۰۰ گرم
گوجه فرنگی	۱۰۰ گرم
سرکه بالزامیک	۲۵ میل

۱. سبزیجات را شسته آماده نمایید. سیب زمینی و هویج را در قابلمه بزرگی برای پنج دقیقه بجوشانید. بروکلی و تره فرنگی را اضافه کرده بگذارید انقدر بپزند که نرم شوند. آب سبزیجات را از آبکش رد کنید و آن ها را در دیسی بکشید و بگذارید خنک شوند. گوجه فرنگی ها را چهار قسمت کرده روی سبزیجات قرار دهید.

۲. قبل از مصرف سرکه بالزامیک را روی سبزیجات بپاشید.

سبزیجات پخته شده در فر با پنیر فتا

مواد لازم:

پنیر فتا	۱۷۵ گرم
گوجه فرنگی کوچک	۱۷۵ گرم
فلفل دلمه ای قرمز	۱ عدد
کدوی متوسط	۲ عدد
بادمجان کوچک	۱عدد
ساقه کرفس	۲ عدد
پیاز قرمز	۱ عدد
گل رازیانه	۱ عدد
قارچ کوچک	۱۲ عدد
روغن زیتون	۱۰۰ میل
سرکه بالزامیک	۱ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به مقدار کافی

۱. سبزیجات را بشویید. داخل فلفل را درآورید و همه سبزیجات را به قطعات کوچک خرد کنید.

۲. فر را روی ۲۳۰ درجه سانتیگراد (۴۵۰ فارنهایت) گرم کنید و همه سبزیجات به استثنای قارچ و گوجه فرنگی را روی ظرف مخصوص فر قرار دهید. یکی دو قاشق روغن زیتون روی مواد بریزید و ظرف را برای ۳۰ تا ۳۵ دقیقه در فر بگذارید.

۳. قارچ را اضافه کرده ظرف را ده دقیقه دیگر هم در فر بگذارید تا سبزیجات نرم و طلایی شوند.
۴. پنیر فتا را خرد کرده با گوجه فرنگی و سرکه بالزامیک مخلوط نمایید. این مخلوط را روی سبزیجات بریزید و نمک و فلفل اضافه کنید.

هویج و کرفس با شربت سیب

مواد لازم:

کرفس کوچک	۱ عدد
هویج های خیلی کوچک[1]	۴۵۰ گرم
سرکه سیب	۲۷۵ میل
شربت سیب	۲۷۵ میل
نمک و فلفل	به مقدار کافی

۱. سبزیجات را بشویید. هویج ها را از طول و کرفس ها را در قطعات کوچک ببرید.
۲. سرکه سیب و شربت سیب را در قابلمه ای ریخته بجوشانید. کرفس و هویج را به مایع اضافه کنید. در قابلمه را بگذارید و نیم ساعت یا تا زمانی که سبزیجات نرم شوند با حرارت ملایم آن ها را بپزید. سپس سبزیجات را از قابلمه خارج کرده و آن ها را گرم نگه دارید.
۳. مایع باقی مانده را مجددا بجوشانید تا به یک فنجان تقلیل پیدا کند و آن را روی سبزیجات بریزید.

---

[1] Baby carrots هویج های کوچک به اندازه انگشت کوچک دست

سیب زمینی با بادام خرد شده

مواد لازم:

سیب زمینی	۴۵۰ گرم
بادام خرد شده	۲۵ گرم
پنیر فتای خرد شده	۷۵ گرم
روغن زیتون	۷۵ میل
سرکه سیب	۲ قاشق غذاخوری
فلفل سیاه	به مقدار کافی

۱. سیب زمینی ها را در آب نمک در حال جوش قرار دهید تا بپزند. پس از پخت آب را خالی کنید.

۲. روغن زیتون و سرکه را خوب با هم بزنید و فلفل را اضافه کنید. این مایع را روی سیب زمینی که هنوز داغ است بریزید. پنیر فتا و بادام خرد شده را روی سیب زمینی بدهید.

پیاز کبابی

مواد لازم:

پیاز بزرگ	۴ عدد
سرکه قرمز	۱ قاشق غذاخوری
عسل	۲ قاشق غذاخوری
جعفری خرد شده	۲ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۳ قاشق غذاخوری
کبر	۳ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به مقدار کافی

۱. فر را قبلا روی ۲۰۰ درجه سانتیگراد (۴۰۰ درجه فارنهایت) گرم کنید. سر و ته پیازها را زده پوستشان را بکنید و در ظرف فر قرار دهید و نیمی از روغن زیتون را روی آن ها بمالید. سپس ظرف را به مدت ۴۵ دقیقه یا تا زمانی که پیازها برشته شوند در فر بگذارید. پس از آن که پیازها خنک شدند، آن ها را به دو نیم کرده در ظرف طوری بچینید که قسمت بریده شده بالا قرار گیرد.

۲. آب باقی مانده از پیازها را در ماهی تابه ای بریزید و سرکه، عسل، روغن و کبر را به آن اضافه کنید و روی شعله کم قرار دهید تا سس غلیظ شود. ابتدا سس، سپس جعفری خرد شده را روی پیازها بریزید.

سوپ برش

مواد لازم:

کلم ریز شده	۱ عدد
لبوی پخته و تکه شده	۲ عدد
هویج خرد شده	۴ عدد
شلغم خرد شده	۱ عدد
ساقه کرفس خرد شده	۱ عدد
پیاز خرد شده	۱ عدد
آب گوشت	۱ لیتر
گوشت گوساله ریز شده	۹۰۰ گرم
گوجه فرنگی خرد شده	۱۷۵ گرم
نمک و فلفل	به مقدار کافی
سرکه قرمز	۱ قاشق غذاخوری
عسل	۱ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۱ قاشق غذاخوری

۱. روغن زیتون را در ظرف نسوزی ریخته گرم کنید و گوشت ها را در آن سرخ کنید به طوری که از هر طرف قهوه ای شوند. روغن اضافی را بگیرید و هویج، شلغم، کرفس و پیاز را اضافه کنید.

۲. آب گوشت و گوجه فرنگی را مخلوط کرده نمک و فلفل بزنید و روی گوشت و سبزیجات بریزید.

۳. ظرف را به مدت یک ساعت و نیم در فر داغ در ۱۸۰ درجه سانتیگراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) قرار دهید. پس از پخت، ظرف را از فر خارج کرده هرگونه چربی اضافی را بگیرید. عسل، سرکه، لبو و کلم را اضافه کرده نیم ساعت دیگر پخت را ادامه دهید.

آرتیشو در سس بالزامیک

مواد لازم:

لیمو ترش	۱ عدد
آرتیشو	۳ عدد
پنیر پارمیزان رنده شده	۱۰۰ گرم
برگ های کاهوی قرمز	۱ عدد
روغن زیتون	۵۰ میل
نمک و فلفل	به مقدار کافی
سرکه بالزامیک	۱ قاشق غذاخوری
نمک	۱/۲ قاشق چایخوری

۱. ابتدا آرتیشو را آماده کنید؛ ساقه ها را بکنید و قسمت سخت وسط آرتیشو را درآورید. برگ های سفت ته آرتیشو را جدا کنید. نوک های تیغ دار سایر برگ ها را هم بکنید. به دقت برگ ها را از هم جدا کنید به طوری که قسمت مخروطی داخلی وسط آرتیشو را بتوانید ببینید. قسمت مخروطی را کامل درآورید و با یک قاشق قسمت های پرزدار را هم جدا کنید.

۲. لیمو را نصف کنید. آب یک نیمه را روی برگ های جدا شده بمالید تا از تغییر رنگ آن ها جلوگیری نماید. آب نیمه دیگر را گرفته درون کاسه ای پر از آب سرد بریزید و آرتیشو ها را داخل آن بیاندازید.

۳. نمک و کمی آب لیمو داخل ماهیتابه ای پر از آب بریزید (از ماهیتابه آلومینیومی و آهنی استفاده نکنید). آرتیشو ها را روی حرارت ملایم گذاشته بدون آن که در ظرف را بگذارید سی تا چهل دقیقه بپزید. وقتی پخته شد، برگ ها به راحتی جدا می شوند.

۴. برگ های کاهو را در دیسی بچینید و نمک و فلفل بزنید. آرتیشوها را خرد کرده روی کاهو ها قرار دهید. پنیر پارمیزان، روغن زیتون و سرکه بالزامیک را روی آن ها بپاشید.

خوراک سیب زمینی پخته

مواد لازم:

سیب زمینی سالادی	۹۰۰ گرم
کالباس دودی ورقه شده	۲۲۵ گرم
آرد سفید	۷۵ گرم
آب	۲۰۰ میل
سرکه ترخون	۵۰ میل
ساقه کرفس	۴ عدد
پیاز	۱ عدد
عسل	۱ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۱ قاشق غذاخوری

تره تازه خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
نمک	۳ قاشق چایخوری
فلفل	۱/۲ قاشق چایخوری

۱. پیاز را پوست کنده خرد کنید. ورقه های کالباس را کباب کنید تا برشته شوند. آن ها را به قطعات کوچک بریده کناری بگذارید. سیب زمینی ها را در بخارپز بپزید تا نرم شوند. وقتی سرد شدند به مکعب های کوچک خرد کنید. روغن زیتون را در ماهیتابه ای داغ کنید و کرفس، پیاز و نمک را اضافه کرده بگذارید انقدر بپزند که نرم شوند. سرکه، آب و آرد را به تدریج اضافه کنید و در حالی که مرتب هم می زنید بگذارید جوش بیاید. سرکه و فلفل را افزوده مجددا جوش آورید.
۲. سیب زمینی، کالباس و تره ها را در ظرف نسوزی جای دهید و سس را روی آن ها بدهید. در ظرف را بپوشانید و در ۱۸۰ درجه سانتیگردا (۳۵۰ درجه فارنهایت) ۳۰ دقیقه بپزید.

ترشی سیب

مواد لازم:

سیب	۴۵۰ گرم
گوجه فرنگی رسیده	۴۵۰ گرم
شکر	۴۵۰ گرم
پیاز متوسط	۳۵۰ گرم
کشمش بدون هسته	۳۵۰ گرم

زنجبیل در شکر خوابانده	۵۰ گرم
فلفل دلمه ای قرمز	۲ عدد
فلفل دلمه ای سبز	۲ عدد
فلفل دلمه ای زرد	۲ عدد
ساقه کرفس	۲ عدد
سرکه سیب	۱ لیتر
نمک دریا	۱ قاشق چایخوری

۱. فلفل ها را به دو قسمت تقسیم کرده دانه هایشان را جدا کنید. سیب ها را پوست کنده قسمت وسط آن ها را درآورید.

۲. سبزیجات، سیب و زنجبیل را در دستگاه خرد کنید. کشمش ها را به مخلوط اضافه نمایید.

۳. همه مواد را در قابلمه بزرگی ریخته و در درجه حرارت متوسط انقدر بپزید که مخلوط کاملا غلیظ شود. این عمل حدود یک ساعت زمان می برد.

۴. مخلوط را در ظرفی با در محکم نگهداری نمایید.

تبصره: برای اطمینان از این که ترشی کاملا پخته است، قاشقی روی سطح آن بکشید. اگر اثری بر جای بگذارد، مخلوط پخته است.

سالاد کرفس

مواد لازم:

کاهو	۱ عدد
پیاز قرمز- نازک حلقه شده	۱ عدد
کلم قرمز ریز شده	۲۵۰ میل
کرفس خلال شده	۱۷۵ میل
کشمش بی هسته	۵۰ گرم
میوه کاج	۳ قاشق غذاخوری
سرکه بالزامیک	۲ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۴ قاشق غذاخوری

۱. کاهو را شسته آماده نمایید. پیازهای حلقه شده و دانه های کاج را در دو قاشق غذاخوری روغن زیتون سرخ نمایید به طوری که دانه ها قهوه ای و پیازها نرم شوند. کرفس، کلم قرمز و کشمش را در کاسه بزرگی بریزید و پیاز و دانه ها را اضافه کرده مخلوط نمایید.

۲. سرکه و باقی مانده روغن زیتون را روی مواد بدهید و هم بزنید تا سس به خوردشان برود.

۳. مواد را روی برگ های ترد کاهو در یک دیس قرار دهید.

سالاد شاهی آبی[1] و پرتقال

مواد لازم:

پنیر مازارلا	۱۱۵ گرم
خیار[2]	۱/۲
شاهی آبی	۲ دسته
پرتقال تازه بدون هسته	۲ عدد
سرکه سیب	۲ قاشق چایخوری
عسل	۲ قاشق چایخوری
نعنای تازه خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۱ قاشق غذاخوری
فلفل	به مقدار کافی

۱. برای تهیه سس، یکی از پرتقال ها را آب گرفته با سرکه و عسل مخلوط کرده فلفل را به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید تا کاملا قاطی شوند و روغن زیتون را هم اضافه کنید.

۲. شاهی آبی و خیار را بشویید. پرتقال دوم را پوست کنده پرپر کنید. خیار را پوست کنده نازک ببرید. پنیر مازارلا را نازک ورق کنید.

---

[1] watercress

[2] در این کتاب هر جا از خیار نام برده شده مقصود خیار انگلیسي است که حدود ۳۰ سانتیمتر طول و۳ تا ۴ سانتیمتر عرض دارد و در صورت استفاده از خیار ایراني، مقدار بیشتري باید مصرف کرد.

۳. پرهای پرتقال و ورق های خیار را حداقل نیم ساعت در سس بخوابانید. شاهی آبی، نعنا و پنیر را در کاسه دیگری مخلوط کرده در یخچال بگذارید. قبل از مصرف همه مواد را با هم مخلوط کرده خوب هم بزنید.

سالاد رومی

مواد لازم:

گوجه فرنگی ریز که به دو نیمه شده	۴۵۰ گرم
قارچ وحشی	۱۰۰ گرم
زیتون سیاه بی هسته	۵۰ گرم
پنیر پارمیزان رنده شده	۲۵ گرم
روغن زیتون	۱ قاشق غذاخوری
سرکه قرمز	۱ قاشق چایخوری
نمک و فلفل	به مقدار کافی

قارچ ها را در روغن زیتون سرخ کنید تا نرم شوند. گوجه فرنگی ها را در دیسی بچینید و قارچ و زیتون ها را روی آن ها قرار دهید. سرکه را روی همه مواد بریزید، نمک و فلفل بزنید و نهایتا پنیر را اضافه کنید. سالاد رومی می تواند به عنوان غذای فرعی یا روی برگ های کاهوی ترد مصرف شود.

سالاد لبو

مواد لازم:

لبوی بزرگ پخته	۲عدد
سرکه قرمز	۴ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به مقدار کافی

لبوها را پوست بکنید. یکی از لبوها را نازک ببرید و اطراف دیس بچینید. لبوی دیگر را خرد کرده وسط دیس قرار دهید. سرکه و نمک و فلفل را روی لبو بدهید. آب لبو سرکه را به سس لذیذی تبدیل می کند.

سالاد پرتقال و اسفناج

مواد لازم:

اسفناج تازه	۴۵۰ گرم
پرتقال تازه	۲ عدد
سرکه سیب	۳ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۱ قاشق غذاخوری
سس وورسترشایر[1]	۱/۲ قاشق چایخوری
نمک و فلفل	به مقدار کافی
کالباس کم چربی	۱ ورق نازک

[1] Worcestershire sauce سسي شبيه HP sauce

۱. چربی های کالباس را گرفته آن را زیر گریل داغ کباب کنید تا برشته شود و بعد آن را کوچک ببرید و کناری بگذارید.

۲. برگ های اسفناج را از ساقه جدا کرده در آب سرد بشویید و بگذارید آبش برود، سپس در کاسه بزرگی قرار دهید.

۳. پوست یک پرتقال را در قابلمه کوچکی رنده کنید. آب پرتقال را گرفته در همان قابلمه بریزید و با روغن، سرکه و سس وورسترشایر مخلوط کنید. مایع را حرارت دهید تا به درجه جوش برسد و نمک و فلفل را به آن اضافه کنید.

۴. سس را روی برگ های اسفناج بدهید و همراه با تکه های کالباس خوب مخلوط کنید. پرتقال دوم را پوست کنده پرپر کنید و روی سالاد قرار دهید.

سالاد لوبیا

مواد لازم:

لوبیا سبز	۲۲۵ گرم
جوانه لوبیا	۲۲۵ گرم
بادام هندی	۵۰ گرم
هلوی تازه	۲ عدد
کاهو	۱ عدد

۱. لوبیا ها را شسته نصف کنید. جوانه ها را با آب سرد خوب بشویید و بگذارید آبش کاملا در آبکش برود.

۲. لوبیا ها را به مدت یک دقیقه بخارپز کنید. جوانه ها را اضافه کرده یک دقیقه دیگر پختن را ادامه دهید و بعد آن ها را کناری بگذارید تا سرد شوند.
۳. کاهو را بشویید و بعد از این که آبش رفت برگ های کاهو را جدا کرده در دیسی بچینید. هلوها را تکه کرده روی برگ های کاهو وسط دیس قرار دهید. لوبیا سبز و جوانه ها را اطراف هلوها بچینید و بادام هندی را روی همه مواد بریزید.

سالاد مدیترانه

مواد لازم:

سیب زمینی سالادی	۴۵۰ گرم
کاهوی ترد	۱ عدد
شاه ماهی کوچک پخته	۲ عدد
ماهی کولی پخته	۲ عدد
تخم مرغ پخته	۱ عدد
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
سرکه سفید	۲ قاشق چایخوری
نمک و فلفل	به مقدار کافی

۱. سیب زمینی ها را شسته بپزید و پس از پخت پوست بکنید و بگذارید خنک شوند. وقتی خنک شدند به چهار قسمت یا ورقه کرده در دیسی بچینید.
۲. پوست و تیغ شاه ماهی ها را گرفته به قطعات کوچک تقسیمشان کنید.
۳. تخم مرغ و ماهی کولی ها را با هم خرد کرده با سیب زمینی ها مخلوط نمایید.

۴. مواد سس را در کاسه ای با هم خوب بزنید و روی سالاد بریزید. سپس سالاد را روی برگ های کاهوی ترد بچینید.

سالاد گوجه فرنگی اسپانیایی

مواد لازم:

پیاز درشت که نازک حلقه شده	۱ عدد
فلفل دلمه ای حلقه شده	۱ عدد
قارچ کوچک ورق شده	۴ عدد
گوجه فرنگی که نازک بریده شده	۴ عدد
سرکه لیموترش	۳ قاشق غذاخوری
شکر	۱ قاشق چایخوری
روغن زیتون	۳ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به مقدار کافی

۱. سرکه، شکر و نمک و فلفل را با هم خوب بزنید و روغن زیتون را کم کم اضافه کنید.

۲. سبزیجات را در کاسه سالاد ریخته سس را اضافه کرده خوب هم بزنید.

سالاد میگو و لوبیا سبز

مواد لازم:

میگوی تمیز شده و پخته	۲۲۵ گرم
لوبیا سبز	۴۵۰ گرم
برنج	۱۰۰ گرم
آب تازه	۲۲۵ میل
سرکه لیمو	۵۰ میل
سیر	۱ پر
ساقه کرفس	۱ عدد
پیاز	۱عدد
کاهو	۱ عدد
روغن زیتون	۱ قاشق غذاخوری
خردل فرانسوی	۱/۴ قاشق چایخوری
شکر	۱/۲ قاشق چایخوری

۱. یخ میگو ها را که باید تمیز و پخته باشند آب کنید

۲. لوبیا سبز ها را شسته به دو نیم کنید و در بخارپز بپزید به طوری که هنوز ترد باشند.

۳. سیر را خرد و له نمایید و در کاسه مخلوط کن بریزید. پیاز را پوست کنده نازک حلقه کنید، همینطور کرفس را.

۴. کرفس، لوبیا سبز، روغن زیتون، سرکه، خردل، شکر و میگو را با هم مخلوط کنید و به آرامی هم بزنید تا روغن زیتون خوب جذب شود و با ظرف در یخچال بگذارید.
۵. آب را در قابلمه بزرگی ریخته جوش بیاورید. کمی نمک ریخته برنج را اضافه کنید. بدون این که در قابلمه را بگذارید آب را مجددا جوش آورده برنج را برای حدود ده دقیقه یا تا زمانی که نرم شود، بپزید. سپس آبکش کنید و در ظرفی بگذارید تا خنک شود.
۶. برگ های کاهو را از ساقه جدا کرده بشویید، خشک کنید و در دیسی بچینید. برنج را به مخلوط میگو اضافه کرده با قاشق روی برگ های کاهو قرار دهید.

سوپ هویج و گوجه فرنگی

این نوعی آبگوشت هندی است که آماده کردنش بسیار ساده است. می گویند بعد از تناول آن احساس آرامش می کنید و در نتیجه برای کاهش فشار خون مفید است.

مواد لازم:

هویج خرد شده	۴-۵ عدد
گوجه فرنگی کوچک	۲ عدد
دانه درسته فلفل سیاه	۷-۸ عدد
پیاز خرد شده	۱ عدد
سرکه سفید	کمی

به اندازه یک قاشق غذاخوری کره را در قابلمه بزرگی گذاشته روی شعله پایین قرار دهید. پس از این که کره آب شد، پیازها را چهار پنج دقیقه سرخ کنید. سپس هویج و

گوجه فرنگی و بعد دو لیوان آب و سرکه را اضافه کنید و بگذارید جوش بیاید. فلفل ها را اضافه کرده ۵ تا۷ دقیقه دیگر پختن را ادامه دهید. سوپ را در کاسه ای ریخته و داغ مصرف نمایید.

سالاد لبو با سس لیموترش

مواد لازم:

لبوی پخته که نازک بریده شده	۲ عدد
پیاز قرمز خرد شده	۱ عدد
پیازچه که از طول نازک بریده شده	۴ عدد
سرکه لیمو ترش	۵۰ میل
نعنای تازه خرد شده	۱ قاشق چایخوری
شکر	۱/۲ قاشق چایخوری

۱. سرکه، شکر و نعنای تازه را در کاسه کوچکی مخلوط کنید و خوب هم بزنید. لبو و پیاز را هم اضافه کنید و بعد پیازچه ها را روی آن ها بپاشید.
۲. این سالاد را با کاهو، گوجه فرنگی و سیب زمینی تازه پخته میل کنید.

برنج با سس کاری

مواد لازم:

برنج قهوه ای	۱۱۵ گرم
ذرت شیرین	۱۰۰ گرم
گردو و بادام خرد شده	۲۵ گرم
آب سوپ سبزیجات	۲۷۵ میل
پیاز خرد شده	۲ عدد
فلفل دلمه ای قرمز ورقه شده	۱ عدد
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
سرکه لیموترش	۱ قاشق غذاخوری
پودر کاری	۱/۲ قاشق چایخوری
نمک و فلفل	به مقدار کافی

۱. روغن زیتون را در ماهیتابه ای داغ و پیاز را در آن سرخ کنید. برنج، سرکه ، پودر کاری، ذرت و نمک و فلفل را اضافه کرده در ماهیتابه را بگذارید تا ۲۰ دقیقه بپزد.

۲. فلفل را اضافه کرده ده دقیقه دیگر، یا تا زمانی که تمام آب جذب شود، پخت را ادامه دهید.

۳. پس از پخت در ظرف بکشید و مغز بادام و گردو ها را رویشان بپاشید.

سالاد بادام زمینی، میوه و نعناع

مواد لازم:

برنج دم بلند	۱۷۵ گرم
ذرت یخ زده پخته	۱۵۰ گرم
کشمش شسته وخشک شده	۷۵ گرم
بادام زمینی بوداده شور خرد شده	۲۵ گرم
ساقه کرفس خرد شده	۱ عدد
فلفل دلمه ای قرمز بی هسته خرد شده	۱/۲
خردل فرانسوی	۱ قاشق چایخوری
سرکه نعناع	۱ قاشق چایخوری
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به مقدار کافی

۱. کشمش و خردل را داخل کاسه ای در روغن زیتون و سرکه بخوابانید.

۲. برنج را در قابلمه آب جوش ریخته، نمک اضافه کرده بگذارید ده دقیقه بپزد.

۳. بادام زمینی، فلفل، کرفس و ذرت را در دیس بزرگی بریزید. برنج را در آبکشی ریخته رویش آب سرد بگیرید. وقتی کاملا آبش گرفته شد، با سبزیجاتی که در دیس هستند مخلوط کنید.

۴. سس را اضافه کرده کاملا هم بزنید. سپس نمک و فلفل بزنید و قبل از مصرف در یخچال بگذارید که خنک شود.

سالاد سیب زمینی با سس رازبری

مواد لازم:

سیب زمینی	۴۵۰ گرم
پیازچه خرد شده	۶ عدد
کاهو	۱ عدد
کالباس	۴ ورق
سرکه رازبری	۲ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۳ قاشق غذاخوری
خردل فرانسوی	۱ قاشق چایخوری
نعنای تازه خردشده	۱ قاشق غذاخوری

۱. سیب زمینی ها را شسته پانزده دقیقه بخارپز کنید تا نرم شوند و کناری بگذارید تا خنک شوند. درصورت لزوم سیب زمینی ها را پوست بکنید. کالباس ها را ریز ببرید.

۲. سرکه، روغن زیتون، خردل و نعنا را خوب با هم بزنید.

۳. کاهو را شسته برگ ها را از ساقه جدا کنید و در دیسی بچینید. سیب زمینی و کالباس را روی کاهوها بچینید. پیازچه ها و سس رازبری را روی همه مواد بپاشید.

سالاد مرکبات

مواد لازم:

پرتقال	۳ عدد
گریپ فروت	۱ عدد
فلفل دلمه ای قرمز	۱ عدد
لبوی پخته	۳ عدد
شاهی آبی شسته	۱ دسته
سرکه رازبری	۲ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری

۱. پرتقال ها و گریپ فروت را پوست کنده، نازک ببرید و در دیسی بچینید. فلفل را شسته دانه هایش را درآورید و فلفل و لبوها را ریز ببرید و با شاهی آبی وسط دیس قرار دهید.

۲. سرکه و روغن زیتون را مخلوط کنید و درست پیش از مصرف روی همه مواد بریزید.

ماهی آزاد آب پز

مواد لازم:

فیله ماهی آزاد	۹۰۰ گرم
پیاز قرمز که کلفت حلقه شده	۱ عدد
لیموترش	۱/۲
آب	۱ لیتر
خردل دیژون	۵۰ گرم
روغن زیتون	۱۰۰ میل
شکر	۱ قاشق غذاخوری
سرکه لیمو	۲ قاشق غذاخوری
شوید خرد شده	۲ قاشق چایخوری
نمک	۱/۴ قاشق چایخوری

۱. در قابلمه بزرگی آب بجوشانید و پیازهای حلقه شده و دو ورقه لیمو را در آن بیاندازید و بگذارید دوباره آب جوش بیاید.

۲. ماهی را اضافه کرده دوباره بگذارید به درجه جوش برسد. ماهی را ده دقیقه، یا تا زمانی که می خواهد ورقه شود، بجوشانید. سپس به آرامی از آب درآورده روی دستمال حوله ای بگذارید که آبش جذب شود.

۳. سایر مواد را کاملا خوب با هم بزنید.

۴. ماهی را در ظرفی بکشید و سس را رویش بدهید.

ماهی قزل آلای دودی با سس رازبری

مواد لازم:

قزل آلای بدون تیغ	۲۲۵ گرم
رازبری تازه	۵۰ گرم
کاهو	۱ عدد
آووکادوی پوست کنده و ورقه شده	۱ عدد
پیازچه که به درازا برش خورده	۱ دسته
آب لیمو	۱ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۱ قاشق غذاخوری

سس:

ماست ساده	۱۰۰ میل
سرکه رازبری	۴ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۴ قاشق غذاخوری
خردل	۱ قاشق چایخوری

۱. کاهو را شسته برگ ها را از ساقه جدا کنید و در دیسی بچینید. آب لیمو را روی آووکادو بریزید. ماهی را نازک ببرید و با آووکادو و رازبری ها روی برگ های کاهو بچینید. پیازچه ها را روی همه مواد پخش کنید.

۲. سرکه، روغن زیتون و خردل را خوب با هم بزنید و ماست را اضافه کنید تا سس حالت خامه ای پیدا کند.

ماهی قزل آلای پخته

مواد لازم:

ماهی قزل آلا پاک شده	۲ عدد
پیاز کوچک خرد شده	۲ عدد
رب گوجه فرنگی	۲۲۵ گرم
لیموترش	۱ عدد
سس تند	۳ قاشق غذاخوری
شکر قهوه ای	۲ قاشق غذاخوری
سرکه رازبری	۲ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۱ قاشق غذاخوری
نمک	۱/۲ قاشق چایخوری

۱. ماهی ها را با آب سرد بشویید و با حوله تمیز آشپزخانه خشک کنید.

۲. ماهی ها را در ظرف کم عمق مخصوص فر که روغن ریخته اید بگذارید، کمی نمک بزنید و برای سی و پنج دقیقه یا تا زمانی که کاملا پخته و طلایی شوند در ۲۲۰ درجه سانتیگراد (۴۲۵ درجه فارنهایت) بپزید.

۳. پیاز را سرخ کنید تا طلایی شود.

۴. بقیه مواد را به پیاز اضافه کرده روی حرارت کم پنج دقیقه بپزید.

۵. ماهی ها را در دیسی بگذارید و پیاز و سایر مواد را رویشان بدهید.

ماهی قزل آلا با سس رازبری

مواد لازم:

قزل آلای تازه بدون تیغ	۲۲۵ گرم
مارچوبه تازه	۲۲۵ گرم
آرد سفید	۲۵ گرم
کره بدون نمک	۲۵ گرم
خامه ترش[1]	۱۰۰ میل
آووکادوی رسیده	۲ عدد
کاهو	۱ عدد
آب لیمو	۳ قاشق غذاخوری
سرکه رازبری	۴ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۵ قاشق غذاخوری
خردل فرانسوی	۱/۲ قاشق چایخوری
فلفل	به مقدار کافی

۱. برگ های کاهو را جدا کنید، بشویید و از درازا ببرید. دم مارچوبه ها را بگیرید. آووکادوها را پوست کنده، هسته شان را درآورید و به ورق های نازک برش دهید.

---

[1] sour cream

۲. چهار قاشق از روغن زیتون، ۲ قاشق آب لیمو، خردل و سرکه رازبری را با هم خوب بزنید و سپس خامه را اضافه کنید.

۳. مارچوبه ها را در کره سرخ کنید تا نرم شوند. پس از این که سرد شدند وسط دیسی بچینید. کاهو و آووکادو را اطراف مارچوبه ها بگذارید.

۴. باقی روغن زیتون را داغ کنید و ماهی ها را در آرد بغلطانید و دو طرفشان را چند دقیقه سرخ کنید به طوری که پوستشان ترد شود. فلفل و آب لیموی باقی مانده را در حال پخت به ماهی ها بزنید.

ماهی تون[1] با سس سرکه قرمز

مواد لازم:

استیک ماهی تون	۴ تکه ۱۷۵ گرم
سیب زمینی	۴۵۰ گرم
لوبیا سبز	۲۰۰ گرم
قسمت بالای مارچوبه	۳۰۰ گرم
پیاز خیلی کوچک	۸ عدد
جعفری تازه خرد شده	۲ قاشق چایخوری
روغن زیتون	۴ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به مقدار کافی

سس:

سرکه قرمز	۱ قاشق غذاخوری
خردل	۱ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۴ قاشق غذاخوری
تره خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به مقدار کافی

[1] tuna نوعي ماهي

۱. مواد سس را با هم مخلوط کرده خوب هم بزنید و قبل از مصرف آن را گرم کرده روی ماهی بدهید.

۲. سیب زمینی ها را بشویید و بخارپز کنید تا نرم شوند و خرد کرده کناری بگذارید تا خنک شوند.

۳. بقیه سبزیجات را بشویید. سر و دم لوبیا سبز و مارچوبه را گرفته در آب جوشی که نمک هم دارد بیاندازید تا نرم شوند اما له نشوند. بعد در آبکش برگردانید و کناری بگذارید و گرم نگه دارید.

۴. پیازها را پوست بکنید و در یک قاشق روغن زیتون سرخ کنید تا طلایی شوند.

۵. باقی روغن زیتون را در ماهیتابه گودی داغ کنید و دو طرف استیک ها را حدود پنج دقیقه سرخ کنید تا طلایی شده و بپزند. بعد آن ها را از ماهیتابه درآورید و گرم نگه دارید.

۶. سیب زمینی ها را در همان روغن باقی مانده در ماهیتابه سرخ کنید تا طلایی شوند. روغن سیب زمینی را بگیرید وجعفری، نمک و فلفل رویشان بپاشید.

۷. استیک های ماهی را وسط دیس بگذارید و سبزی ها را اطرافشان بچینید. سس داغ را روی استیک ها بریزید.

ماهی سفید با سس ترخون

مواد لازم:

ماهی سفید بی استخوان	۴ تکه ۱۷۵ گرمی
کره بی نمک	۲۵ گرم
تربچه	۶ عدد
خیار	۱/۲
جعفری	۱ شاخه کوچک
سرکه ترخون	۲ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۱ قاشق چایخوری
عسل	۱ قاشق چایخوری
ترخون خشک	۱/۴ قاشق چایخوری
نمک	به مقدار کافی

۱. سبزی ها را شسته آماده کنید. خیار را پوست کنده دانه هایش را بگیرید. سر و دم تربچه ها را بزنید و ریز کنید.

۲. سبزی ها را با روغن زیتون، سرکه، عسل و ترخون خشک در کاسه مخلوط کن بریزید و با یک قاشق چوبی خوب هم بزنید. بعد کناری بگذارید تا مزه ها با هم ترکیب شوند.

۳. کره را در ماهیتابه بزرگی آب کنید و دو طرف ماهی را دوسه دقیقه سرخ کنید تا کاملا بپزد.

۴. ماهی را در دیسی بکشید و خیار را با قاشقی روی ماهی بتراشید و در صورت نیاز نمک بزنید.

۵. جعفری را روی ماهی بگذارید.

ماهی آزاد با سس ترخون

مواد لازم:

ماهی آزاد تازه بی استخوان	۴۵۰ گرم
پیاز خلال شده	۱ عدد
لیموی ورقه شده	۱ عدد
سرکه ترخون	۵ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۴ قاشق غذاخوری

سس:

سرکه ترخون	۵۰ میل
آب	۲۰۰ میل
تره تازه خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۱ قاشق غذاخوری
فلفل سیاه	۱/۲ قاشق چایخوری

۱. ماهی را به ورقه های نازک به عرض ۲۵ میلی متر (۱ اینچ) ببرید و در دیس بلوری بچینید. سرکه و روغن زیتون را مخلوط کرده روی ماهی بریزید و ظرف را برای یک ساعت در یخچال بگذارید تا مواد بخوردش برود.

۲. تمام مواد سس را با هم مخلوط کرده در بطری دهان گشادی بریزید.
۳. ورقه های ماهی و پیاز را روی ظرف گریل بگذارید و زیر گریلی که قبلا گرم کرده اید به مدت سه چهار دقیقه کباب کنید و حداقل یک بار ماهی را پشت و رو کنید و در همان حال مایعی که ماهی درش بوده رویش بدهید.
۴. پس از آن که آماده شد، ورقه های لیمو را روی ماهی بچینید و سس ترخون را رویش بریزید.

جگر مرغ روی نان فرانسوی

مواد لازم:

جگر مرغ	۱۱۵ گرم
نان فرانسوی	۱ قرص
گوجه فرنگی که کلفت حلقه شده	۴ عدد
پیاز کوچک حلقه شده	۱ عدد
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
آرد سفید	۱ قاشق غذاخوری
سرکه بالزامیک	۱ قاشق چایخوری
سرکه قرمز	۲ قاشق غذا خوری
ریحان تازه خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل سیاه ساییده	به مقدار کافی
کره سیر	به مقدار کافی

۱. جگر ها را در آرد بغلتانید.

۲. روغن زیتون را در ماهیتابه داغ کرده، پیازها را سرخ کنید تا طلایی شوند. جگر ها را اضافه کرده با حرارت متوسط سرخ کنید تا از هر طرف قهوه ای شوند. این کار حدودا ده دقیقه طول می کشد. سرکه را اضافه کنید و وقتی جوش آمد چند دقیقه دیگر پختن را ادامه دهید.

۳. جگرها را از ماهیتابه درآورده در کاسه ای خالی کنید و در سرکه بالزامیک له کنید و نمک و فلفل بزنید.

۴. نان فرانسوی را برش دهید و کره سیردار روی هر برش بمالید و زیر گریل یا در فر گرم کنید تا کره آب شود. جگر و گوجه فرنگی ها را روی نان ها بگذارید و ریحان خرد شده روی گوجه فرنگی ها بپاشید.

مرغ سرخ شده در سس شربت انگور

مواد لازم:

سینه بی استخوان	۴ تکه
کرفس خرد شده	۱ عدد (ساقه)
پیاز حلقه شده	۱ عدد
سیر له شده	۲ پر
قارچ وحشی	۲۲۵ گرم
سس سویا	۴ قاشق چایخوری
سرکه مالت	۴ قاشق چایخوری
شربت انگور قرمز	۲ قاشق چایخوری
عسل	۱ قاشق چایخوری
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به مقدار کافی

۱. سس سویا، سرکه مالت، عسل و شربت انگور قرمز را در یک کاسه با هم مخلوط کنید. سینه ها را به موازات الیاف مرغ نازک ببرید و در مخلوطی که درست کرده اید برای یک ساعت بخوابانید. قارچ ها را شسته نازک ببرید.

۲. روغن زیتون را در ماهیتابه ای داغ کنید و مرغ ها را سرخ کنید تا آب مرغ درآید و رنگ گوشت تغییر کند. سبزیجات را به تدریج اضافه کنید تا همه مواد بپزند. نمک و فلفل و کمی از مخلوطی که مرغ ها را درش خوابانده بودید در حال پختن روی مرغ بریزید. این غذا را با برنج و سبزیجات سرخ شده میل کنید.

مرغ بریان با سس باربکیو

مواد لازم:

قسمت پایین ران مرغ	۸ عدد
روغن زیتون	۳ قاشق غذاخوری
دانه فلفل سیاه خرد شده	۱ قاشق چایخوری

سس:

کره	۵۰ گرم
سرکه لیمو	۷۵ میل
سس کچاپ	۳ قاشق غذاخوری
ترب سفید آماده	۳ قاشق غذاخوری
نمک	۱/۲ قاشق چایخوری
سس وورسترشایر	۱/۲ قاشق غذاخوری
فلفل قرمز	۱/۴ قاشق چایخوری

۱. روغن زیتون را روی ران ها بریزید و آن ها را در فلفل بغلتانید و ده تا پانزده دقیقه زیر گریل داغ کباب کنید تا همه اطرافشان قهوه ای و برشته شود.

۲. کره را به آرامی در ماهیتابه آب کنید. سرکه، کچاپ، ترب، نمک، فلفل و سس وورسترشایر را در ماهیتابه بریزید. بدون آن که در ماهیتابه را بگذارید، مواد را به مدت ۲۰ دقیقه روی حرارت ملایم بپزید تا طعم آن ها کاملا با هم مخلوط شود.

مرغ با سرکه سیب

مواد لازم:

مرغ چهار قسمت شده	۱/۵ کیلو
سرکه سیب	۴۵۰ میل
قرص سوپ	۱ عدد
برگ بو	۳ عدد
نمک و فلفل	به مقدار کافی

۱. مرغ را در قابلمه بزرگی بگذارید و سرکه را رویش بریزید. قابلمه را روی حرارت متوسط قرار دهید تا به درجه جوش برسد و بعد شعله را کم کنید. برگ بو را اضافه کرده نمک و فلفل بزنید. در قابلمه را بگذارید و حدود یک ساعت یا تا زمانی که مرغ ها نرم شده اند بپزید.

۲. وقتی پخته شدند، مرغ ها را در دیسی که قبلا گرم کرده اید بکشید. برگ بو ها را از قابلمه درآورده قرص سوپ را اضافه کنید و بگذارید انقدر بجوشد تا مایع غلیظ شود. سپس آن را در ظرف سس ریخته سر میز بگذارید.

این غذا را با سبزیجات بخار پز شده و سیب زمینی پخته میل کنید.

سینه مرغ با اسپیک[1]

مواد لازم:

سینه مرغ پخته بی استخوان	۴ عدد
خیار که نازک ورقه شده	۱/۲
پودر ژله اسپیک	۱ بسته
شربت سیب	۴۲۵ میل
سرکه سیب	۲۵ میل

۱. خیارها را در ظرف شیشه ای نسوز کم عمق بچینید. سینه ها را خرد یا ورق ورق کنید و روی خیارها بگذارید. شربت و سرکه سیب را در قابلمه ای داغ کنید اما نگذارید جوش بیاید. پودر اسپیک را اضافه کنید و زمانی که مایع غلیظ شد روی مرغ ها بدهید.

۲. بگذارید سرد شود و با شاهی آبی و کاهو میل کنید.

[1] Aspic نوعي ژله خوش طعم محتوي گوشت معمولي، گوشت ماهي، گوشت شكار و تخم مرغ پخته

بوقلمون با سس رازبری

مواد لازم:

سینه بوقلمون پخته	۴ عدد
رازبری تازه	۱۷۵ گرم
سرکه رازبری	۲ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۳ قاشق غذاخوری
رب گوجه	۱ قاشق غذاخوری
خردل فرانسوی	۱/۲ قاشق چایخوری

۱. رازبری ها را بشویید و دمشان را بگیرید و آن هایی را که فاسد شده اند دور بریزید. سرکه، روغن زیتون، خردل و رب گوجه را مخلوط کرده هم بزنید تا یکدست شوند.
۲. سینه ها را نازک ببرید و در دیسی بچینید. پیش از آن که ظرف را سر میز ببرید، رازبری ها را روی بوقلمون پخش کنید و سس را اضافه نمایید.

گوشت گوساله با سس لوبیای سیاه

مواد لازم:

گوشت گوساله	۴۵۰ گرم
پیاز حلقه شده	۱ عدد
سس سویا	۱ قاشق غذاخوری
عسل	۱ قاشق چایخوری
آرد ذرت	۱ قاشق چایخوری
سرکه سیب	۲ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
خمیر لوبیا	۱/۲ شیشه دهان گشاد
نمک و فلفل	به مقدار کافی

۱. گوشت را از عرض ریشه ها نازک ببرید و در رب لوبیا و یک قاشق چایخوری روغن زیتون به مدت یکی دو ساعت بخوابانید.

۲. پیاز را سرخ کنید تا طلایی شود و بعد گوشت را اضافه کرده چند دقیقه سرخ کنید تا کاملا بپزد.

۳. سس سویا، عسل، سرکه و آرد را با هم مخلوط کرده روی گوشت بریزید. چند دقیقه دیگر پختن را ادامه دهید تا سس غلیظ شود. نمک و فلفل بزنید و آن را در دیسی بکشید و کنارش سبزیجات سرخ شده و برنج سفید قرار دهید.

کالباس شیرین[1]

مواد لازم:

کالباس شیرین	۱۰ ورق
نارنگی رسیده	۳ عدد
شکر	۱ قاشق چایخوری
نعنای تازه	۱ قاشق غذاخوری
سرکه نعناع	۱ قاشق غذاخوری
سرکه رازبری	۱ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۵ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل سیاه	به مقدار کافی

۱. نعناع و شکر را در کاسه ای ریخته با قاشق چوبی هم بزنید تا مخلوط شوند. سرکه ها را اضافه کرده باز هم بزنید. نمک و فلفل و روغن زیتون را هم بریزید و در صورت لزوم شکر بیشتر اضافه نمایید.

۲. نارنگی ها را به دو نیمه کرده هسته شان را درآورید و به سس اضافه کنید و بگذارید یک ساعت به همان حالت بمانند. بعد نارنگی ها را در دیسی بچینید و سس را رویشان بدهید و با کالباس ها میل کنید.

---

[1] Honey baked ham

کمپوت هلو با سوربه[1] توت فرنگی

مواد لازم:

هلو	۳ عدد
آب لیمو	۲۵ میل
شربت انگور سفید	۲۷۵ میل
عسل	۱۰۰گرم

مواد لازم برای سوربه:

شکر	۱۰۰ گرم
آب	۱۵۰ میل
پوره توت فرنگی	۱۵۰ میل

۱. شربت انگور، آب لیمو و عسل را در قابلمه ای ریخته روی حرارت متوسط بگذارید تا جوش بیاید.

۲. هلو ها را پوست کنده هسته شان را درآورید و نصف کنید. بعد آن ها را در سس بیاندازید و ده دقیقه بپزید. با خلال دندانی امتحان کنید که مطمئن شوید نرم شده و پخته اند. پیش از مصرف در یخچال بگذارید که خنک شوند.

۳. برای تهیه سوربه، آب را بجوشانید و شکر را اضافه کرده هم بزنیدو کناری بگذارید تا خنک شود. سپس پوره توت فرنگی را اضافه کرده هم بزنید و به مدت چهار تا شش

[1] sorbet نوعي دسر كه از ميوه/آب ميوه يخ زده درست مي شود.

ساعت در فریزر بگذارید. دوباره خوب هم بزنید و دو ساعت دیگر در فریزر بگذارید. هنگام مصرف، هر نیمه هلو را در ظرفی بچینید و روی هر کدام یک اسکوپ[1] سوربه بگذارید.

هلوی معطر و خامه

مواد لازم:

هلوی درشت رسیده	۴ عدد
سرکه هلو	۲۷۵ میل
عسل	۱۱۵ گرم
دارچین	۳ شاخه
فلفل شیرین[2]	۱/۴ قاشق چایخوری
گل میخک درسته	۱ قاشق چایخوری
خامه تازه	۱ پاکت

۱. هلوها را شسته با دستمال تمیزی خشک کنید سپس نصف کرده هسته شان را درآورید.

۲. سرکه و عسل و ادویه ها را با هم مخلوط کرده هم بزنید و در ماهیتابه ای داغ کنید تا جوش بیاید.

۳. هلوها را اضافه کرده پنج دقیقه بجوشانید. درصورت نیاز باز هم شکر اضافه کنید.

---

[1] Scoop ملاقه کوچك مخصوص بستني

[2] Allspice هر نوع فلفل فرنگي شيرين از تيره موردیان

۴. پس از این که سرد شد، مواد را در ظرفی ریخته تا صبح در یخچال بگذارید.

۵. پیش از مصرف روی هلوها خامه بریزید.

این هلو را همراه گوشت بره یا مرغ سرخ کرده به عنوان غذای اصلی میل کنید.

تارت آلوی سیاه

مواد لازم:

آلوی تازه با هسته	۱۱۵ گرم
کره بی نمک	۱۱۵ گرم
شکر قهوه ای	۱۱۵ گرم
آرد سفید	۱۵۰ گرم
گردوی با پوست	۷۵ گرم
روغن	۵۰ گرم
تخم مرغ	۶ عدد
سرکه سیب	۷۵ میل
اسانس وانیل	۱ قاشق چایخوری
نمک	۱/۵ قاشق چایخوری

۱. کره را در ظرفی آب کنید. تخم مرغ ها را زده روی کره آب شده بریزید. شکر، سرکه، نمک و وانیل را به تخم مرغ ها اضافه کنید.

۲. هسته آلو و پوست گردو را گرفته همه مواد را کاملا و به آرامی با هم مخلوط کنید.

۳. شیرینی را به این ترتیب آماده نمایید: در کاسه متوسطی آرد، روغن و کمی نمک را با هم مخلوط کنید.

۴. خمیر را روی تخته شیرینی پزی باز کنید و در ظرف گرد شیرینی پزی به قطر ۲۲/۸ سانتیمتر (۹ اینچ) قرار دهید.

۵. روی خمیر را با مخلوط گردو و سایر مواد بپوشانید و در فری که قبلا داغ شده به مدت ۲۵ دقیقه در حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) بپزید.

نان سیب

مواد لازم:

آرد	۴۵۰ گرم
کره بی نمک	۱۷۵ گرم
شکر قهوه ای	۱۱۵ گرم
سیب رنده شده	۲ عدد
تخم مرغ	۳ عدد
بادام، گردو، فندوق و پسته خرد شده	۳۰۰ گرم
بیکینگ پادر	۱/۵ قاشق چایخوری
نمک	۱/۵ قاشق چایخوری
اسانس وانیل	۱/۵ قاشق چایخوری
دارچین	۱/۵ قاشق چایخوری

جوز[1]	۳/۴ قاشق چایخوری
فلفل شیرین	۱/۲ قاشق چایخوری
گل میخک	۱/۴ قاشق چایخوری
سرکه سیب	۳ قاشق غذاخوری
آب	۱۵۰ میل

۱. آب و سرکه را در کاسه کوچک و همه مواد خشک را نیز جداگانه مخلوط کنید.
۲. تخم مرغ ها، کره، شکر و وانیل را خوب با هم بزنید و آرد را اضافه کنید، سپس سیب، دانه ها و سایر مواد را هم اضافه نمایید.
۳. خمیر آماده شده را در دو ظرف مخصوص پخت نان که قبلا چرب کرده اید بریزید و به مدت یک ساعت در فری که قبلا گرم کرده اید در ۱۸۰ درجه سانتیگراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) بگذارید بپزد.

شربت زنجبیل

مواد لازم:

سرکه رازبری	۱۵ میل
زنجبیل تازه خرد شده	۱۵ گرم
عسل	۱۵ گرم
آب لیمو ترش	۱عدد
آب	۵۷۰ میل

[1] nutmeg دانه معطر گرمسیري که خرد شده یا رنده شده اش را به عنوان چاشني در غذا ها استفاده می کنند

۱. آب را جوش بیاورید و همه مواد را در آن بریزید و یک دقیقه دیگر بجوشانید و بعد برای سه دقیقه با حرارت ملایم بپزید.

۲. مایع را پس از رد کردن از صافی در فنجان بریزید و در صورت نیاز عسل اضافه کنید.

استفاده از سرکه در درمان انواع بیماری ها و ...

درمان با سرکه

منافع سرکه که طی قرن ها توسط نوع بشر شناخته شده بیش از آن است که تنها در یک کتاب بگنجد. درمان های با سرکه که توسط درمانگران ابداع و به نسل های بعد منتقل شده به شمارش نمی آید.

امروزه محققان و پزشکان قدرت درمان سرکه را به خوبی می شناسند و می دانند که بیش از افسانه صرف است. صدها تحقیق علمی به عمل آمده که بسیاری از آن ها توسط دانشمندان برجسته جامعه مان بوده است. همه آن ها به نتیجه مشابهی دست یافته اند؛ سرکه قدرت عجیبی در جلوگیری و درمان بسیاری از بیماری های معمول دوران ما دارد.

گاهی اوقات برخی افراد طعم یک نوع سرکه را به سرکه دیگری ترجیح می دهند. بعضی ها مقدار توصیه شده را بیش از حد اسیدی می دانند. در این صورت با مقدار کم شروع کنید تا به طعم آن عادت کنید.

در بسیاری از موارد طعم سرکه به مزاق افراد بیش از حد تند می آید. برای خنثی کردن این اثر کمی عسل به سرکه اضافه کنید. در صورتی که خودتان عسل را اضافه می کنید، مطمئن شوید که عسل خالص استفاده می نمایید. تجربه طولانی نشان می دهد که برای اکثر مردم مقدار مساوی عسل و سرکه بهترین ترکیب است. اما خوب است که با آزمایش، ترکیب مناسب خود را پیدا کنید. چنین مخلوطی را حرارت ندهید چرا که حرارت برای برخی مواد تشکیل دهنده سرکه و عسل خوب نیست.

سرکه انواع گیاهان را می توان به راحتی تولید کرد. به علاوه سرکه و سایر موادی را که در درمان های زیر توصیه می شود، می توان از اغلب فروشگاه های مواد غذایی تهیه کرد. شما خود می توانید درمان- های عملی و فوق العاده ای را با سرکه تهیه

نمایید. در هر یک از درمان ها جزئیات دقیق برای شما بازگو می شود و شما را در تهیه داروی مخصوص به خودتان راهنمایی می نماید.

مزایای سرکه برای سلامتی

- سرکه باکتری کش است. به این دلیل که ماده اسیدی سرکه آن را به میکرب کش طبیعی مناسبی برای بریدگی های سطحی، خراش ها و سایر ناراحتی های پوستی بدل کرده است.
- همچنین ضد التهاب خوبی برای نیش زنبور، نیش حشرات، تبخال و آفتاب سوختگی می باشد.
- سرکه از زمان بقراط و گالن[1] برای کاهش درد یا درمان آرتروز توصیه می شده است.
- سرکه سیب به عنوان دهان شویه برای درمان زخم های دهان و تقویت لثه ها بسیار مناسب است.
- برای درمان گلو درد و سرفه هایی که سینه را خارش می دهد با سرکه قرقره کنید.
- سرکه سیب رقیق را برای کمک به هضم غذا و یبوست مصرف نمایید.
- برای زیبا کردن مو هنگام آبکشی سرکه را به آب اضافه نمایید تا مو درخشش بیشتری پیدا کند. همچنین گفته می شود که سرکه درمان طاسی موی آقایان است.

---

[1] Galen

- سرکه اسطوخودوس[1] با عطر شیرین را برای پاک کردن و نیرو بخشیدن به آب وان اضافه کنید.
- یک قاشق چایخوری سرکه سیب در یک فنجان آب گرم سه بار در روز به ویژه به بیماران قلبی توصیه می شود.

جوش صورت

محلولی از دو قاشق غذاخوری سرکه سفید در یک فنجان آب جوشیده سرد شده تهیه کنید. چند بار در روز از این محلول روی جوش ها بزنید. همیشه قبل از مالیدن این محلول، پوست را بشویید.

ضد عفونی کننده

از سرکه سفید برای ضد عفونی در هر جا می توانید استفاده کنید.

حملات اضطراب و ناراحتی

دسته ای اسطوخودوس را در کاسه ای که ۵۷۰ میل (۲۰ اونس) سرکه سیب ریخته اید بگذارید تا بو تمام فضا را پر کند.

---

[1] lavender

آرتروز

یک قاشق چایخوری سرکه سیب را با نصف لیوان آب مخلوط کرده و دو بار در روز با غذایتان میل کنید.

درد کف پا ناشی از ورزش

برای درمان سریع، پا را چند بار در روز با سرکه سیب شستشو دهید. همیشه پس از شستشو جوراب تمیز به پا کنید. جوراب های مستعمل را به مدت نیم ساعت در محلولی از یک قسمت سرکه و پنج قسمت آب قرار دهید و سپس به شیوه معمول بشویید.

حمام نیرو بخش

۱۵۰ میل (۶ اونس) سرکه اسطوخودوس را در آب وان بریزید و حمام لذت بخشی بگیرید.

نیش زنبور

محل نیش زدگی را سرکه سیب بمالید.

سوختگی و آفتاب سوختگی

برای کاهش درد سوختگی های سطحی، پنبه تمیز آغشته به سرکه خنک را هر بیست دقیقه روی نواحی سوخته بمالید.

خشگی دست ها

خمیری از لانولین[1] و کمی سرکه تهیه کرده روی پوست بمالید.

خستگی دایمی

گاهی اوقات نمی توانیم بر خستگی دایمی مان فایق آییم. معجون زیر به شما انرژی خواهد داد:
سه قاشق چایخوری سرکه سیب را با یک فنجان عسل مخلوط نمایید. هر شب قبل از خواب دو قاشق چایخوری از این معجون بخورید.

تب خال

معمولا ویروسی خارج از دهان و لب ها موجب تب خال می شود. اغلب یکی دو هفته می ماند و بعد خوب می شود. شیوه درمان مستقیم این است که گازی را که آغشته به سرکه سفید رقیق یا نارون کوهی[2] است به ناحیه آسیب دیده بزنید. این عمل به خشک شدن زخم کمک می کند و احتمالا هنگام استعمال پوست سوزش خواهد داشت.

---

[1] lanolin چربي پشم که در آرایش مورد استعمال دارد
[2] witch hazel

میخچه و پینه پا

خمیری از یک قاشق چایخوری سرکه و آرد سبوس دار تهیه کنید و روی میخچه بگذارید و آن را با یک حلقه پیاز بپوشانید. باندی دور پا ببندید و تا صبح به همین حالت بگذارید. همین درمان را بدون پیاز برای درمان پینه هم به کار ببرید.

سرفه

برای درمان سریع سرفه همراه با خارش، مخلوطی از یک قسمت سرکه سیب و دو قسمت عسل تهیه کنید. زمانی که سرفه می خواهد شروع شود یک قاشق چایخوری از این ترکیب بخورید. شیشه را قبل از مصرف خوب تکان دهید.

گرفتگی عضلات

شربتی از یک قاشق چایخوری عسل، یک قاشق چایخوری سرکه سیب و یک قاشق غذاخوری کلسیم لاکتیک[1] تهیه کنید و روزی یک قاشق چایخوری از این شربت مصرف نمایید.

شوره سر

پیش از شستشوی مو، مغز سر را با سرکه اسطوخودوس ماساژ دهید. هر هفته این عمل را چندین بار تکرار کنید تا شوره کاملا از بین برود.

---

[1] calcium lactate

عفونت گوش

محلولی از دو قسمت مساوی سرکه و روغن زیتون تهیه کنید. با گوش پاک کنی که آغشته به محلول است گوشی را که عفونت دارد تمیز کنید.

درد پا

نصف فنجان سرکه سیب را در دو لیتر آب داغ ریخته پا را در آن بگذارید.

تمیزکننده مو

پس از شستشو، مو را با محلولی از ۱۰۰ میل (۴ اونس) سرکه سیب و ۵۷۰ میل (۲۰ اونس) آب ولرم آبکشی کنید.

تمیزکننده دست ها

دست ها را در سرکه و بعد با آب بشویید.

سردرد

گوشه دستمال پارچه ای را در سرکه سفید فرو برده پنج دقیقه جلوی بینی نگه دارید. نفس عمیق بکشید تا بو را فرو دهید.

بیماری قلبی

روزی سه بار یک قاشق چایخوری سرکه سیب را در لیوانی از آب ولرم میل کنید.

سکسکه

یک قاشق غذاخوری سرکه گیاهی رقیق نشده بخورید.

زرد زخم

زرد زخم را با سرکه سیب درمان کنید. به این ترتیب که روزی پنج بار پنبه آغشته به سرکه را روی زخم ها بمالید. برای جلوگیری از سرایت زخم به سایر قسمت ها سعی کنید دستتان را به زخم نزنید. پس از سه چهار روز باید پوست به حالت عادی برگردد.

زخم های ناشی از تکرر ادرار

زخمی که در نتیجه تکرر ادرار روی پوست ایجاد می شود می تواند به رشد باکتری های ناخواسته منجر گردد. پس از حمام کردن محل زخم ها را با محلولی از یک قاشق غذاخوری سرکه رقیق در یک فنجان آب ولرم پاک کنید.

سوء هاضمه

شربتی از یک قاشق غذاخوری سرکه و یک قاشق غذاخوری عسل تهیه کنید. یک قاشق چایخوری از شربت را فرو دهید و بلافاصله فنجانی پر از آب داغ را آهسته بنوشید. از این محلول هر چقدر مورد نیاز است استفاده کنید.

پادرد

خمیری از یک عدد زرده تخم مرغ و یک قاشق چایخوری تربانتین[1] و یک قاشق غذاخوری سرکه تهیه کرده روی ناحیه آسیب دیده با ماساژ فراوان بمالید.

لکه های زرد ناشی از بیماری کبدی[2]

محلولی از یک قسمت آب پیاز و دو قسمت سرکه تهیه و چند بار در روز روی لکه ها بمالید. این درمان در عرض چند هفته تأثیر خود را می گذارد.

حالت تهوع

در صورتی که علت تهوع زیاده روی بیش از حد یا مورد مشابه باشد، به بیمار یک قاشق چایخوری سرکه گل میخک بدهید. این کار باعث کاهش حالت بیماری خواهد شد.

---

[1] turpentine ماده روغني براي رقيق /پاك كردن رنگ
[2] liver spots لكه هاي زرد مايل به قهوه اي روي بدن

پیچک سمی[1]

محلولی از دو قسمت مساوی سرکه و آب تهیه کرده با پنبه ای انقدر روی زخم ها بمالید تا سوزش از بین برود.

جلوگیری از مسمومیت غذایی

تخته های مخصوص خرد کردن گوشت و سبزیجات و شیرینی پزی به محض مصرف باید تمیز شسته شوند تا از نفوذ میکروب هایی که موجب مسمومیت غذایی می شوند درون شیارهای تخته ها جلوگیری شود. برای این کار، آن ها را با آب نمک خوب تمیز کنید و بعد با سرکه سفید بشویید و در آفتاب قرار دهید تا سفید شوند.

عفونت قارچی[2]

این نوع زخم به راحتی قابل تشخیص است. روی پوست لکه های کوچک گرد ظاهر می شود که گاهی اوقات کاملا ملتهب است. شش بار در روز، از صبح تا آخر شب، سرکه سیب روی آن قسمت ها بمالید.

زونا

روی زخم ها سرکه بمالید. این کار موجب کاهش درد و خارش می شود. این عمل را چند بار در روز و در صورت بی خوابی در شب تکرار کنید.

---

[1] poison ivy پیچك سمي آمريكايي

[2] ringworm عفونت قارچي كه معمولا در طفوليت روي پوست سر ظاهر مي شود

ناراحتی سینوسی

یک قاشق چایخوری سرکه سیب و یک قاشق چایخوری عسل را با نصف فنجان آب داغ مخلوط کرده روزی چهار بار بخورید تا زمانی که کاملا بهبود حاصل شود.

نیرو دهنده پوست[1]

حمام کردن در وان آب داغی که یک چهارم فنجان سرکه گیاهی به آن اضافه شده پوست را نرم و تازه می کند.

گلو درد

یک قاشق چایخوری سرکه سیب و یک قاشق چایخوری عسل را مخلوط کرده و هنگام درد کم کم آن را بنوشید.

دندان درد

در صورتی که دندانتان ناگهان درد شدید می گیرد، فورا با دندان پزشکتان تماس بگیرید و مسکن توصیه شده را بخورید. اگر درد قابل تحمل است، به دهان شویه داغ و سرد یک قاشق چایخوری سرکه سفید اضافه کرده قرقره نمایید.

---

[1] skin tonic

رگ های واریسی

برای کاهش ورم رگ های واریسی از سرکه استفاده کنید. با دست های آغشته به سرکه پوست را کاملا ماساژ دهید.

دانستنیهایی دربارهٔ سرکه

سرکه، تمیزکننده خانگی

سرکه مایع ایده آلی برای مصارف خانگی است. هم سلامت است؛ به خاطر این که هیچگونه گاز سمی متصاعد نمی کند و فاقد افزودنی سمی است، و هم ارزان و به راحتی در دسترس است. اسیدیته سرکه، خواه سرکه غلیظ و خواه در ترکیب با سایر مایعات و پودرهای تمیزکننده، آن را به تمیزکننده ایده آلی تبدیل می کند. تمیزکننده هایی را که خودتان می سازید مسلما هم اقتصادی تر هستند و هم برای شما و خانواده تان سلامت تر خواهند بود.

اگر قبلا از سرکه به عنوان تمیزکننده استفاده نکرده اید، ابتدا آن را آزمایش کنید. محلول را در ناحیه ای که زیاد به چشم نمی آید امتحان کنید. سرکه ممکن است برق اثاثه و کف زمین را از بین ببرد. به علاوه، مثل هر تمیزکننده دیگری، می تواند رنگ پارچه ها را ببرد. بنابراین تا از نتیجه کار مطمئن نیستید در قسمت کوچکی آن را امتحان کنید.

تمیزکننده هوا

یک قاشق چایخوری جوش شیرین را در ظرف گردپاش بریزید و دو قاشق غذاخوری سرکه سفید و دو فنجان آب تمیز به آن اضافه کنید. پس از این که کف مایع از بین رفت، در ظرف را ببندید و خوب تکان دهید.

داروی دافع مورچه

ناحیه ای را که مورچه گذاشته با محلولی از سرکه و آب به قسمت مساوی تمیز کنید.

برای جلوگیری از مورچه گذاشتن گیاهان داخل منزل، اطراف قاب در و پنجره ها، زیر وسایل برقی و هر جای دیگری را که ممکن است مورچه حرکت کند با سرکه اسپری کنید.

تمیز کننده بطری

برای زدودن رسوب بطری ها، شیشه ها و گلدان ها، ظرف را تا نیمه با سرکه سفید پر کنیدو خوب تکان دهید. چند دقیقه بگذارید به همین حالت بماند و بعد با آب بشویید.

تمیز کننده اشیاء ساخته شده از برنز، مس، کرم و مفرغ

یک قاشق غذاخوری آرد و دو قاشق چایخوری نمک را مخلوط کرده انقدر سرکه اضافه کنید که خمیر سفتی به دست بیاید. فلز را با پارچه آغشته به این خمیر تمیز کنید.

قلم مو

قلم مو هایی را که رنگ یا لک به آن ها مانده در سرکه غلیظ بجوشانید و بگذارید یک ساعت در سرکه بماند و بعد با آب داغ کف دار بشویید.

قابلمه های سوخته و ته گرفته

ناحیه سوخته را با مقدار مساوی آب و سرکه بپوشانید و بگذارید محلول جوش بیاید. سپس ظرف را از روی آتش برداشته تا صبح کناری بگذارید.

شامپوی فرش

یک فنجان سرکه را به پنج لیتر آب اضافه کنید. فرش را با برسی که در محلول فرو برده اید تمیز نمایید. در صورتی که از ثابت بودن رنگ فرش مطمئن نیستید، محلول را قبل از مصرف در ناحیه کوچکی آزمایش کنید.

لکه بر قالی

محلولی از ۱۵۰ میل (۶ اونس) سرکه سفید، یک قاشق چایخوری بوره[1] و یک قاشق چایخوری نمک تهیه کنید. پارچه تمیز آغشته به محلول را روی لکه بمالید. پس از این که لکه از بین رفت آب تمیز روی آن بریزید و بگذارید خشک شود.

لکه شربت انگور قرمز روی قالی را میتوان با جوش شیرین پاک کرد. جوش شیرین را انقدر روی لکه بمالید تا خشک شود سپس آن ناحیه را جارو کنید.

لکه شربت انگور سفید را می توان با محلولی از یک فنجان سرکه سفید و چهار فنجان آب از بین برد. محلول را روی لکه بریزید و آن را پاک کنید.

آدامس

برای کندن آدامس از روی قالی، مبلمان یا لباس از سرکه داغ استفاده کنید.

---

[1] borax

ظروف کرومی[1]

اشیایی را که روکش کروم دارند می توان با پارچه آغشته به سرکه تمیز کرد.

تمیز کننده مس

مخلوطی از مقدار مساوی آب لیمو و سرکه تهیه کنید. مس را با دستمال حوله ای آغشته به محلول تمیز نمایید و با کهنه گردگیری نرم و خشکی برق بیاندازید.

براق کننده قاشق و چنگال

محلولی از دو قاشق غذاخوری سرکه، یک قاشق چایخوری بوره و دو فنجان آب داغ تهیه کنید. قاشق و چنگال را در محلول قرار دهید و بعد با آب داغ کف دار بشویید.

گرفتگی سر دوشی

سردوشی را درآورید و به مدت دو سه ساعت در کاسه ای مملو از سرکه سفید بگذارید. بعد رسوب ها را با برس محکمی پاک کنید.

---

[1] chromium

براق کننده لباس

پس از شستشوی لباس ها نصف فنجان سرکه سفید به آب آبکشی اضافه کنید. برای سفید کردن لباس های سفید، می توانید نصف فنجان آب لیمو به سیکل آب کشی ماشینی که نیمه پر است اضافه کنید. این شیوه به ویژه برای رخت هایی که روی بند خشک می شوند مؤثر است.

بوی غذا

برای از بین بردن بوی غذا در آشپزخانه، یک فنجان آبی را که یک قاشق غذاخوری سرکه به آن افزوده اید بجوشانید.

ظروف کریستال

پس از شستن ظروف کریستال، یک قاشق غذاخوری سرکه به آب اضافه کنید و آن ها را بشویید. این عمل برق بیشتری به کریستال می دهد.

گل های داخل گلدان

با گذاشتن گل در گلدانی که حاوی محلولی مرکب از یک قاشق چایخوری سرکه و یک قاشق چایخوری شکر در ۵۷۰ میل (۲۰ اونس) آب داغ است، گل ها دوام بیشتری خواهند داشت.

تمیز کننده راه آب دستشویی

محلولی مرکب از ۲۰۰ میل (۸ اونس) سرکه و ۷۵ گرم (۳ اونس) جوش شیرین تهیه کنید و مستقیما روی سوراخ راه آب بریزید. ده دقیقه صبر کنید و بعد آب داغ را باز کنید تا چربی ها و سایر مواد را با خود ببرد.

ثابت کننده رنگ پارچه

قبل از شستشو پارچه را در سرکه بگذارید.

بوی ماهی روی ظروف

یک قاشق غذاخوری سرکه به آب شستشوی ظروف اضافه کنید و قبل از خشک کردن ظروف، آن ها را با آب بشویید.

داغ آب

برای پاک کردن داغ آب داخل کاسه توالت، انقدر آب بریزید که زیر خط داغ آب برسد. مخلوطی از سرکه و بوره خانگی به مقدار مساوی تهیه کرده روی نواحی کثیف بریزید و بگذارید دو سه ساعت بماند. سپس با یک برس زبر لکه ها را پاک کنید. همین شیوه را برای وان و دستشویی هم استفاده کنید.

داغ آب روی کاشی و شیشه

نواحی کثیف را سرکه سفید غلیظ بمالید و پانزده دقیقه به همان حالت بگذارید سپس با آب پاک کنید. در صورت نیاز، این عمل را تکرار کنید.

لکه جوهر

پارچه لک شده را یک ساعت در شیر بخوابانید. خمیری از سرکه و آرد ذرت تهیه کرده لکه را با این خمیر بپوشانید و وقتی خشک شد پارچه را بشویید.

اطو کردن

برای جلوگیری از برق افتادن لباس ها هنگام اطو، پارچه ای را که محلولی مرکب از یک قسمت سرکه و دو قسمت آب به آن پاشیده شده روی لباس قرار داده سپس اطو بزنید.

جرم کتری

مقدار مساوی آب و سرکه در کتری ریخته حرارت دهید تا جوش بیاید. کتری را تا صبح کناری بگذارید و بعد جرم ها را پاک کنید.

باکتری های داخل آشپزخانه

برای داشتن آشپزخانه تمیز و بدون میکروب، مرتب سطوح آشپزخانه را با سرکه تمیز کنید. این عمل به از بین بردن بوهای نامطبوع نیز کمک می کند. برای پاک کردن ظرفشویی، خمیری از جوش شیرین و سرکه تهیه کرده و به نواحی لک دار بمالید سپس با آب داغ کفی بشویید.

جلا دهنده چرم

سرکه غلیظ اسطوخودوس را روی چرم اسپری کنید و با پارچه نرمی آن را برق بیاندازید.

نرم کننده چرم

۱۵۰ میل (۶ اونس) سرکه اسطوخودوس داغ را با ۱۵۰ میل (۶ اونس) روغن زیتون ترکیب کنید و خوب هم بزنید.

سطوح مرمری

برای زدودن لکه های خفیف، سرکه غلیظ سفید را روی لکه بمالید و چند دقیقه به همان حالت بگذارید سپس با آب تمیز بشویید.

نرم کننده گوشت

یک قاشق غذاخوری سرکه به آبی که گوشت در آن پخته می شود اضافه کنید. گوشت انقدر نرم می شود که از استخوان جدا خواهد شد.

بوی داخل مایکروویو

گاهی اوقات بوی غذای پخته، به ویژه ماهی را به سختی می توان در مایکروویو از بین برد. برای این کار، یک چهارم فنجان سرکه را در یک فنجان آب در مایکروویو داغ کنید.

کپک روی پرده

هنگام شستشوی پرده ۱۵۰ میل (۶ اونس) سرکه اسطوخودوس به آب اضافه کنید و هنگام آبکشی نیز از یک فنجان دیگر استفاده نمایید.

کپک روی دیوار

گاهی اوقات به خاطر فضای نمناک، دیوار حمام کپک می زند که می توان آن را با سرکه غلیظ پاک کرد.

وسیله گردگیری

برای این که وسیله گردگیری خاک را بهتر جذب کند؛ آن را در مخلوطی از مقدار مساوی پارافین و سرکه فرو برید، سپس آن را بچلانید و بگذارید خشک شود. به این ترتیب، وسیله گردگیری شما خاک را بهتر جذب می کند و به اثاثه برق بیشتری می دهد.

تمیز کننده فر

تا فر داغ است، نقاطی را که غذا ریخته نمک بپاشید و بگذارید بماند. وقتی فر سرد شد آن نقاط را پاک کرده بشویید. برای پاک کردن چربی ها در فر، تکه پارچه آغشته به سرکه غلیظ را روی آن ها بمالید. لکه های ماندگارتر را با جوش شیرین و سیم پاک کنید.

به علاوه، می توانید کاسه آمونیاکی را شب تا صبح داخل فر بگذارید. این عمل چربی ها را نرم می کند و با آب داغ کف دار پاک می شوند. زمانی که سطح بیرونی گاز هنوز داغ است می توانید از مخلوط آب و سرکه یا آب و آمونیاک استفاده کنید.

پاک کردن لکه رنگ از روی شیشه

روی لکه را سرکه غلیظ داغ بمالید و بعد شیشه را طبق معمول تمیز کنید.

تمیز کننده سطوح رنگ شده

خمیری مرکب از ۱۵ گرم (۱/۲ اونس) آرد ذرت، ۳۰ میل (۱ اونس) سرکه و ۲۷۵ میل (۱۰ اونس) آب، سطح مربوطه را به طور باورنکردنی ای برق می اندازد.

لک عرق و دئودورانت

نقاط مربوطه را سرکه سفید غلیظ بمالید و بعد طبق معمول بشویید.

حیوانات خانگی

مناطقی را که نمی خواهید گربه راه برود، بخوابد یا چنگ بزند، سرکه بپاشید. برای از بین بردن بوی ادرار حیوان، روی آن نقاط سرکه سفید رقیق (۷۵٪ آب، ۲۵٪ سرکه) بپاشید.

رشد گیاهان

به منظور افزایش اسیدیته خاک در نواحی ای که آب سنگین است، یک فنجان سرکه به یک گالن آب شهر اضافه کنید و گیاهانی را که اسید دوست دارند مثل یاسمن و آزالیا با آن آب دهید. سرکه موجب آزاد کردن آهن در خاک می شود.

پلاستیک ها

سطوح پلاستیکی را با دستمالی که آغشته به محلول سرکه و آب به مقدار مساوی است، تمیز کنید.

دیگ و قابلمه ها

با ساییدن خمیری از مخلوط جوش شیرین و سرکه به سطوح خارجی قابلمه ها آن ها را مثل روز اولشان تمیز می کنید.

کاشی های آجری[1]

لکه های سفیدی را که روی کاشی ها ظاهر می شوند می توان با مخلوطی از یک قاشق غذاخوری سرکه و ۵۷۰ میل (۲۰ اونس) آب پاک کرد. به این ترتیب که پارچه ای را در محلول فرو برده و محکم روی آن نقاط بکشید و بگذارید خشک شود. در صورت لزوم این عمل را یک یا چند بار دیگر تکرار کنید.

یخچال و تخته گوشت

یخچال را با محلولی از آب و سرکه به مقدار مساوی پاک کنید و برای از بین بردن بوی بد داخل یخچال، کاسه کوچکی حاوی زغال چوب (از همان نوعی که برای گیاهان گلدانی استفاده می شود) را روی یک طبقه یخچال قرار دهید. این عمل باعث

---

[1] quarry tiles

جذب سریع بو می شود. قوطی در باز جوش شیرین نیز حداقل به مدت یک ماه بو را جذب می کند. قرار دادن تکه پنبه ای آغشته به اسانس وانیل داخل یخچال نیز همین عمل را انجام می دهد. به منظور جلوگیری از کپک زدن، داخل یخچال را با سرکه پاک کنید. اسید سرکه قارچ کپک را به طور مؤثری از بین می برد. تخته گوشت بری را هم مرتب با سرکه غلیظ تمیز کنید.

لکه زنگ زدگی

نقاط زنگ زده را به سرکه آغشته نمایید و بعد نمک بمالید و بگذارید خشک شود. بعد طبق معمول همیشگی بشویید.

اثر نمک روی کفش های زمستانی

کفش را با محلولی از یک قاشق غذاخوری سرکه و یک فنجان آب تمیز کنید.

لک سوختگی

پارچه بدون پرزی را که آغشته به سرکه است آرام روی لکه سوختگی بمالید. در صورتی که لکه عمیق تر باشد، به مالش آن ناحیه با سکه نقره ای به آرامی ادامه دهید.

سوختگی سینی اطو

برای تمیز کردن سینی سوخته اطو، محلولی از قمست مساوی سرکه و نمک را در قابلمه کوچکی داغ کنید و به سطح سرد شده اطو بمالید.

خش های روی میز

اگر سطح میزی که با موم جلا داده شده خش بر می دارد، آن قسمت ها را سرکه سفید بمالید و در همان حال که هنوز نم دارد دوباره با موم جلا دهید.

دوش

اثرات صابون و آب اطراف دوش را با سرکه غلیظ و اسفنج پاک کنید و آب بریزید.

اسفنج لزج شده

اسفنج را به مدت یک ساعت در محلولی از یک قاشق غذاخوری سرکه و ۵۷۰ میل (۲۰ اونس) آب قرار دهید و بعد خوب بشویید.

راه آب های بد بو

۲۰۰ میل (۸ اونس) سرکه را جوشانده مستقیما داخل راه آب بریزید و ده دقیقه رویش آب نریزید.

لکه روی قابلمه های آلومینومی

محلولی از مقدار مساوی سرکه و آب در قابلمه بریزید و بگذارید جوش بیاید و بگذارید تا صبح در قابلمه بماند.

لکه چای و قهوه

ظروف چینی و شیشه ای را در سرکه داغ قرار دهید و بعد بشویید. برای لکه های ماندگارتر یک قاشق چایخوری نمک به کمی سرکه داغ افزوده روی لکه ها بمالید.

پنجره، آینه و سطوح شیشه ای

دو قاشق غذاخوری سرکه به سطل کوچکی حاوی آب ولرم اضافه کرده سطوح شیشه ای را با آن تمیز کنید و بعد با پارچه تمیزی خشک نمایید.