

فرم نحوه تهیه غذاهای دیابتی

(دارای شاخص قند پایین)

- ❖ **طرز تهیه ماء الجبن:** نیم کیلوگرم شیر را در ظرفی به جوش آورید (حدود ۲ لیوان)، سپس ۲۵ گرم سکنجبین ترش به آن اضافه نمایید (حدود ۵ قاشق غذاخوری) و اگر سکنجبین بسیار ترش نباشد، یک قاشق غذاخوری سرکه انگوری یا آبغوره یا آب لیمو اضافه نمایید تا شیر بریده شود. زمانی که شیر بریده شد، آن را از روی حرارت برداشته و در پارچه ای بریزید و آویزان کنید تا آب قطره قطره از پنیر جدا شده و چیزی از اجزای پنیر وارد ماءالجبن نگردد. مایع حاصله آب پنیر یا ماءالجبن است. آب پنیر به دست آمده را ۲ قسمت کرده و هر قسمت به فاصله ۱۵ دقیقه از قسمت بعدی میل شود (صبح ناشتا). در بین وعده های مصرف، بیمار باید کمی ورزش نماید تا عرق کند. دقت: بایستی مقدار مصرف روزانه با توجه به تجویز پزشک باشد.
- ❖ **طرز تهیه رب سیب:** آب سیب شیرین رسیده پوست کنده را بگیرد و روی حرارت غیر مستقیم چند ساعت قرار دهید تا آب آن تبخیر شده و به قوام رب برسد.
- ❖ **طرز تهیه ماءالشعیر طَبّی:** حدود ۱۰۰ گرم جو پوست کنده، به همراه یک لیتر آب، پخته شود تا جو کاملاً نرم گردد، سپس آب به دست آمده را صاف کرده و بعد از سرد شدن، آن را به عنوان ماءالشعیر طَبّی استفاده کنید. (بهتر است از ماءالشعیر تازه استفاده کرده و از نگهداری آن به مدت طولانی پرهیز کنید).
- ❖ **طرز تهیه قلیه ماهی:** ابتدا گشنیز، شنبلیله و پیاز را پس از شستن، خرد کرده و سیر را هم رنده کنید. آنها را خوب تفت دهید و نمک و زردچوبه را اضافه کنید. سپس تمر هندی را در یک فنجان آب، خیس کنید و با آب مخلوط کرده، آن را صاف کنید و به سبزی در حال پخت افزوده و بگذارید بجوشد تا به روغن بیفتد. بعد از به روغن افتادن سبزی، تکه های ماهی را به خورش اضافه کنید. حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه برای پخت ماهی کافی است. در مرحله آخر روغن بادام را اضافه کنید.
- ❖ **طرز تهیه قلیه کدو:** کدو را به صورت مکعبی خرد کنید و کنار بگذارید. سیر رنده شده را در یک تابه تفت دهید. کدوهای خرد شده و گوشت چرخ شده را به سیر اضافه کنید و روی حرارت ملایم تفت دهید. نمک و زردچوبه را اضافه کرده و با نصف لیوان آب جوش بگذارید روی حرارت ملایم جا بیفتد. در مرحله آخر روغن بادام را اضافه کنید.
- ❖ **طرز تهیه بورانی اسفناج یا خرفه:** ابتدا اسفناج یا خرفه را در قابلمه گذاشته روی آن یک لیوان آب بریزید. سپس کمی نمک به آن اضافه کرده در قابلمه را بگذارید تا حدود نیم ساعت، وقتی آب آن کشیده شد سیر رنده شده را به آن اضافه کنید و در قابلمه را بگذارید تا کاملاً بخارپز شود. سپس ماست، پودر نعنا و گل سرخ و کمی روغن زیتون را اضافه کنید و به مدت ۱۰ دقیقه در یخچال قرار دهید تا بورانی آماده خوردن شود.

❖ **طرز تهیه کوفته برنجی:** برنج را با مقداری آب و نمک روی شعله حرارت دهید تا نرم شود. سپس آب آن را خالی کنید. همین کار را در مورد لپه نیز تکرار کنید. سپس برنج، لپه، گوشت و نمک را خوب با هم مخلوط کنید. سبزی ها را خرد کنید و با بقیه مواد مخلوط کنید. سپس از مواد مخلوط شده گلوله های کوچکی درست کنید و وسط گلوله ها مقداری زرشک، سماق و پیاز داغ قرار دهید. پیاز را خرد کنید و با کمی روغن آن را تفت دهید. مقداری از پیاز داغ را کنار بگذارید. بقیه پیاز داغ را با ۵ تا ۶ لیوان آب، نمک، زردچوبه روی حرارت قرار دهید تا بجوشد. کوفته ها را در آب داغ قرار دهید و چند دقیقه حرارت دهید. بعد شعله را کم کنید و بگذارید کوفته ها کاملاً بپزند. در مرحله آخر روغن زیتون را اضافه کنید.

❖ **طرز تهیه قرمه آلو:** پیاز را خرد کرده و سرخ می کنیم. وقتی پیاز طلایی شد، گوشت را خرد کرده و داخل پیاز می ریزیم. سپس شنبلیله، زردچوبه، نمک را اضافه می کنیم. آن گاه لپه را شسته و به بقیه مواد می افزاییم. به اندازه سه لیوان آب در قابلمه می ریزیم تا خورش با شعله ملایم خوب بپزد. پس از پختن، آلو را که از قبل خیس کرده بودیم، داخل خورش می ریزیم و به مدت ۳۰ دقیقه می جوشانیم تا خورش جا بیفتد و آماده شود. در مرحله آخر روغن زیتون را اضافه می کنیم.

❖ **طرز تهیه قرمه آبغوره:** پیاز را خرد کرده و سرخ می کنیم. وقتی پیاز طلایی شد، گوشت را خرد کرده و داخل پیاز می ریزیم. سپس اسفناج، تره، شنبلیله، زردچوبه، نمک را اضافه می کنیم. آن گاه لپه را شسته و به بقیه مواد می افزاییم. به اندازه سه لیوان آب در قابلمه می ریزیم تا خورش با شعله ملایم خوب بپزد. پس از پختن، آبغوره را داخل خورش می ریزیم و کمی می جوشانیم تا خورش جا بیفتد و آماده شود. در مرحله آخر روغن زیتون را اضافه می کنیم.

❖ **طرز تهیه اشکنه:** پیاز را خرد کرده با روغن در حرارت ملایم تفت می دهیم تا طلائی شود سپس آرد گندم، گشنیز، شنبلیله، زردچوبه و سیر را به پیاز اضافه کرده و تفت می دهیم. بعد ۳ تا ۴ لیوان آب و کمی شیر تهرندی داخل آن می ریزیم و می گذاریم مایه چند جوش بزند. به اندازه کافی به آن نمک می زنیم. تخم مرغها را در ظرفی می شکنیم و با کمی نمک مخلوط می کنیم و کم کم در مایه اشکنه می ریزیم. مرتب بهم می زنیم تا تخم مرغها یکجا بسته نشوند بعد از ۲ تا ۳ جوش اشکنه آماده است. در مرحله آخر روغن زیتون را اضافه می کنیم.

❖ **طرز تهیه نخود آب:** نخود را از شب قبل خیس می کنیم و صاف می کنیم. پیازها را خرد می کنیم با روغن تفت می دهیم تا طلایی شود. نخودها و گوشت را به پیاز داغ اضافه می کنیم و کمی تفت می دهیم. نمک، زردچوبه، شوید، گشنیز و ۴ لیوان آب را اضافه می کنیم. شعله را کم کرده و با حرارت ملایم نخودها و گوشت را می پزیم. این غذا را می توانید همراه با روغن زیتون و آبلیمو میل کنید.

تهیه: ۱. کارگروه پژوهشی غدد و متابولیسم، دفتر طب ایرانی، وزارت بهداشت و درمان.

۲. سلامتکده طب سنتی معصومیه، دانشکده طب سنتی ایرانی قم