

سالاد

برای شام

دستور پخت‌های ساده برای سالادهایی که یک وعده غذایی کامل هستند



طهران شف



سالاد

برای شام

سالاد برای شام

دستورهای ساده برای سالادهایی که یک وعده کامل غذا را تشکیل می‌دهند.

نویسنده: تاشا دِسرِیو



ترجمه و طراحی طهران شف

مقدمه مترجم

بسم الله الرحمن الرحيم

خوراک سالم، متعادل و سرشار از طعم، دیگر تنها در وعده‌های فرعی یا سبک جای ندارد. کتاب «سالاد برای شام» نوشته‌ی تاشا دِ سِریو، نگاهی نو به فرهنگ غذاهای سالادی دارد و نشان می‌دهد چگونه می‌توان با ترکیب مواد تازه، رنگارنگ و مغذی، وعده‌هایی کامل، سیرکننده و در عین حال جذاب تهیه کرد. این کتاب برای کسانی است که به تغذیه سالم اهمیت می‌دهند، اما از یکنواختی و تکرار خسته شده‌اند. دستورهای ارائه‌شده، نه تنها ساده و قابل اجرا هستند، بلکه با ذوق و سلیقه آشپزی روز جهان نوشته شده‌اند.

ترجمه‌ی این اثر توسط تیم طهران شف با هدف ترویج سبک زندگی سالم، تغذیه آگاهانه و لذت‌بردن از غذاهای سالم انجام شده است. تلاش ما بر آن بوده تا ضمن حفظ اصالت متن، حال‌وهوای خوش طعم و رنگین این کتاب را به زبان فارسی منتقل کنیم.

امیدواریم مطالعه این کتاب، الهام‌بخش سفر تازه‌ای در آشپزخانه شما باشد؛ سفری به دنیای سالادهایی که دیگر فقط پیش‌غذا نیستند، بلکه خود یک وعده کامل‌اند.

با احترام
تیم طهران شف

تقدیم

به پدر و مادرم، برای همه چیز

نویسن لوری کولوین یک بار گفت

«هیچ کس هنگام آشپزی واقعاً تنها نیست. حتی وقتی آشپز کاملاً تنها در آشپزخانه باشد، در حقیقت با نسل‌های گذشته از آشپزها، توصیه‌ها و دستورهای آشپزهای امروزی، و دانشی که نویسندگان کتاب‌های آشپزی به جا گذاشته‌اند، همراه است.» من این خوشبختی را داشته‌ام که از خانواده‌ای پرشور در آشپزی و غذا خوردن، از دوستان و همکاران بااستعداد، و از صدها نویسنده‌ی کتاب‌های آشپزی چیزهای زیادی یاد بگیرم

مایلم از افراد زیر تشکر کنم:

به خانواده‌های دسریو، ریچی، پلوشو، سایمون‌توماس به‌ویژه رزمی ریچی برای منبع بی‌پایان‌زمان و انرژی برای خانواده، و مخصوصاً نوه‌ها، سپاسگزارم. سپاس از برادر، لین فریتس، برای راهنمایی در نوشتن و بینش منحصر به فردش. به خواهرم، جیل هافمن، برای شوخ‌طبعی و صراحت کلامش در زمان‌های نیاز، سپاس. به والدینم، استنلی و مارشا فریتس، که همیشه بی‌قید و شرط به من باور داشتند، واقعاً ممنونم. برای لحظات شاد و خنده، سپاس از پسرمن نیکولاس دسریو. سخت است که زندگی را خیلی جدی بگیری وقتی با یک مرد عنکبوتی‌سه پا با چشمان آبی و عضلات فومی برجسته صحبت می‌کنی

سپاس از پسر، لوک دسریو، برای ذائقه عالی و نقد دقیق دستورهای آشپزی. و در نهایت، از همسر فوق العاده‌ام، مایکل دسریو، سپاسگزارم که در میانه‌ی همه چیز، کمک کرد تا این پروژه را به پایان برسانم و اینکه هیچ‌گاه از خوردن سالاد برای شام خسته نشد

به همه دوستان و همکارانم در رستوران شز پانیس، به‌ویژه آلیس واترز و سرآشپزها گیلبرت پیلگرم، پگی اسمیت، راسل مور، و کل پیترنل سپاسگزارم. برای کمک در آزمودن دستورها، سپاس از کری ویلکینسون برای ذائقه دقیق و توجهش به جزئیات و گفت‌وگوهای خوب در آشپزخانه به جوان ویر، دوست، راهنما، و هم‌نشین وفادار شام

سپاس برای راهنمایی‌ها و دلگرمی‌های ابتدایی و همچنین امروز. به دوستم، شارلین ریس، برای گوش دادن به صحبت‌هایم درباره نوشتن یک کتاب آشپزی

طی ۱۵ سال گذشته به همسایگانم، اریک اش‌میت و کیم اونیل، برای چشیدن سالاد پست سالاد و تعارف یک لیوان شراب وقتی به آن نیاز داشتم. به دوستان عزیز، جیم ویلسون و انت فلورس. به کترینگ هاجتینگ، برای حمایت و اشتیاق همیشگی

به کیمبرلی دولی، برای فنجان‌های بی‌شمار چای..

به ویراستارم، کارولین ماندارانو، سپاسگزارم برای این فرصت، و همچنین حمایت، راهنمایی و مهربانی سخاوتمندانه‌ات در تمام این مسیر

تشکر فراوان از گروه طراحی و تولید در انتشارات تانتن

برای جان بخشیدن به این پروژه، از جمله آلیسون ویلکس، کارول سینگر، کیتی بیندر، و ایمی گریفین

سپاس از عکاس، کیت سیرز، استایلیست غذا، ویلیام اسمیت، و استایلیست صحنه

پیج هیکس، برای تصاویر زیبایشان.

سپاس از دُ کوور، نماینده و دوست تازه‌ام.

به همه دوستانم در مجله فاین کوکینگ، به‌ویژه ربکا فریدمن، سپاسگزارم برای فرصت‌های فراوانی که در این سال‌ها برای همکاری فراهم شد.

همیشه همکاری با شما لذت‌بخش بوده است

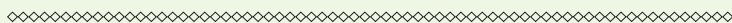
به همه دوستان، همکاران، و کارکنان اولیو گرین کترینگ، به‌ویژه برایان اسپینوزا

سامانتا گرینوود، کتی بت، کرت کلینگمن، و ادگار آتوچه

سپاسگزارم برای سال‌ها الهام‌بخشی و کار خوب



فهرست مطالب



محتویات

مقدمه

تهیه سالاد ساده

سالادهای سبزیجات برگ‌دار

سالادهای سبزیجات و میوه‌ها

سالادهای غلات، نان و پاستا

سالادهای حبوبات

معادل‌های متریک

فهرست

مقدمه



وقتی جوان تر بودم، سالاد همیشه همراه غذا سرو می شد، اما هرگز خود غذا نبود.

من از خانواده ای هستم که بیشتر گوشت و سیبزمینی می خوردند. پدرم در دره مرکزی کالیفرنیا دامدار بود و مادرم بیشتر دوران کودکی من خانه دار بود. او آشپزی می کرد و آشپزی می کرد! شام معمولاً حول محور گوشت میچرخید. ما گوشت گاو، خوک و بره خود را می کشتیم، بنابراین اغلب بسته ای از گوشت در حال یخ زدایی روی کانتنر قرار داشت. به طور واضح به یاد دارم به یاد دارم که مادرم موقع برنامه ریزی برای شام، سه جزء اصلی غذا را یکی یکی روی انگشتانش می شمرد: گوشت. نشاسته. سبزیجات. سالاد، وقتی سرو میشد، به عنوان سبزیجات حساب می شد یا یک سبزیجات اضافی بود.

امروزه سالادها نقش متفاوتی در وعده‌های غذایی دارند. تعداد بیشتری از ما به خوردن غذاهای تازه، فصلی و ارگانیک علاقه‌مند شده‌ایم، همچنین غلات کامل و حبوبات؛ و همچنین به انتخاب آگاهانه نوع و میزان مصرف گوشت و ماهی، و حتی به باغبانی و نگهداری مرغ برای تخم‌مرغ روی آورده‌ایم. همه این‌ها باعث شده‌اند سالادها به‌عنوان یک وعده اصلی به مرکز توجه برسند.

من عاشق درست کردن و خوردن سالادم، اما هنگام نوشتن این کتاب و درست کردن تعداد زیادی سالاد، برایم روشن شد: این روش خوبی برای غذا خوردن است. تمرکز طبیعی آن بر سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل و حبوبات است؛ گوشت، ماهی، تخم‌مرغ و پنیرها با اعتدال مصرف می‌شوند. در خانه ما تلاش می‌کنیم از پیشنهاد ساده مایکل پولان در کتاب در دفاع از غذا پیروی کنیم: «غذا بخور. نه زیاد. بیشتر گیاهی.»

سالادها دقیقاً در این چارچوب قرار می‌گیرند. حتی بهتر، با سبک زندگی پرمشغله امروز، از جمله زندگی من، کاملاً سازگارند. سالادها نسبتاً سریع و آسان آماده می‌شوند، به‌خصوص زمانی که به آماده‌سازی مقدماتی مثل شستن کاهو یا پختن سبزیجات، حبوبات یا غلات عادت داشته باشید. می‌توانید در پایان یک روز طولانی جلوی یخچال بایستید، مواد موجود را بررسی کنید و یک سالاد فوری تهیه کنید.

درست کردن سالاد یک هنر است. هنری خوشمزه و سالم. من از کار با مواد خام زیبا لذت می‌برم و از تصمیمات زیبایی‌شناسی متعددی که در مسیر آماده‌سازی سالاد گرفته می‌شود. در رستوران **Chez Panisse**، ایستگاه سالاد محبوب‌ترین بخش برایم بود: از ظرافت و فرآیند چیدمان دقیق هر سالاد لذت می‌بردم. حتی بیشتر از آن، دیدن تفسیرهای مختلف سایر آشپزها از همان سالاد برایم جالب بود؛ سالادهای روستایی و دل‌پذیر در برابر سالادهای ظریف و منظم. یک آشپز ممکن بود چغندرها را به صورت سکه‌ای برش دهد و روی بشقاب بچیند، در حالی که دیگری آن‌ها را به شکل نگین‌های نامنظم برش می‌داد و داخل سالاد می‌ریخت. با داشتن یک مشت مواد اولیه و دستور یکسان، هر آشپز سالاد خودش را به شکلی منحصر به فرد می‌ساخت.

امید من این است که این کتاب برایتان الهام‌بخش باشد، و دستورهایی برای تبدیل سالاد به وعده اصلی در اختیارتان بگذارد، همچنین اطلاعات لازم برای تهیه سالاد با مواد در دسترس را فراهم کند. دستورها بر اساس نوع سالاد (برگ‌دار، سبزی و میوه، غلات، و حبوبات) و نیز به ترتیب فصل‌ها (بهار، تابستان، پاییز، زمستان) دسته‌بندی شده‌اند. نکاتی درباره انتخاب میوه‌ها و سبزیجات باکیفیت و انواع روش‌های خرد کردن آن‌ها آورده‌ام. به این امید که این سالادها را با سلیقه خودتان آماده کنید. همچنین پیشنهادهایی برای رضایت بیشتر افراد پرخور از سالادهای سبک‌تر آورده‌ام. (همسرم، که نمونه‌ای از پرخورهاست، تقریباً همه این سالادها را چشید و اغلب می‌گفت: «اگر کمی گوشت خوک بهش اضافه کنی، بد نمی‌شه!») نوش جان!

چگونه سالادی بهتر درست کنیم



دستورهای آشپزی الهام‌بخش و مفیدند،

اما لذت واقعی آشپزی در خلق غذاهای ساده و خودجوش است،
و سالادها نیز از این قاعده مستثنا نیستند.
با تسلط بر اصول اولیه و یک انبار مجهز،
ترکیب مشتی مواد اولیه با یک سس وینیگرت زنده یا سسی خوش‌طعم،
می‌تواند به وعده‌ای زیبا، سریع و سالم تبدیل شود.
یک سالاد خوشمزه نیازمند ترکیبی از مواد باکیفیت،
ذائقه‌ای دقیق، و دستی لطیف است. بهترین سالادها
محدود به چند ماده خوب و باکیفیت هستند
که با فکر کنار هم قرار گرفته‌اند و
در طعم و بافت مکمل یکدیگرند.
و با دقت انتخاب و آماده شده‌اند.
حتی ماهرترین آشپز هم نمی‌تواند
بی‌روح بودن کاهو یا گوجه‌فرنگی بی‌مزه را
روی بشقاب سالاد جبران کند.