

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>

# ۵۰ نوع

# سس



پریما کوزینا



# پنجاه نوع سُسی

پریا گوهریان

TX گوهریان، پریا، ۱۳۴۳ -

۷۴۰

۹۲ پ ۵۰ / (پنجاه) نوع سس

نویسنده: پریا گوهریان، - همدان: انتشارات هانی،

۱۳۸۹

۱۳۸۹ فهرست نویسی براساس اطلاعات فیپا

۴۸ص: مصور، شابک، ۷-۳-۰۳-۵۸۵۸-۶۰۰-۹۷۸

۱. سس ها ۲- چاشنیها. الف. عنوان.

۶۴۱/۵

انتشارات هانی: ۰۸۱۱-۸۲۲۶۶۲۲

\*\*\*

۵۰ نوع سس

پریا گوهریان

حروفچینی: خدمات افق

چاپ دوم: ۱۳۹۱

تیراژ: ۵۰۰۰ جلد

قیمت: ۸۰۰ تومان

چاپ: گیتی

تعداد صفحات: ۵۶

شابک: ۷-۳-۰۳-۵۸۵۸-۶۰۰-۹۷۸ ISBN:978-600-5858-03-7

\*\*\*

## فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۵	نکات اولیه
۷	سس سیر
۸	سس خردل
۹	سس اسپاگنول (آب مرغ)
۱۰	سس سفید نارگیل
۱۱	سس پرتقال
۱۲	سس قارچ
۱۳	سس انار
۱۴	سس انار و چوچاق
۱۵	سس چهارمغز
۱۶	سس بال مرغ
۱۷	سس عربی
۱۸	سس کچاپ زنجبیل
۱۹	سس ماکارونی ایتالیایی
۲۰	سس گرم آبگوشت
۲۱	سس قرمز آناناس
۲۲	سس کدو سبز
۲۳	سس سالاد
۲۴	سس برای خوابانیدن گوشت در آن
۲۵	سس جوجه کباب
۲۶	سس اردک
۲۹	سس همبرگر
۲۸	سس راویولی
۲۹	سس مایونز
۳۰	سس هلندی
۳۱	سس کچاپ

- ۳۲.....سس پیتزا.....
- ۳۳.....سس ماست رژیمی.....
- ۳۴.....سس ماست و کاری.....
- ۳۵.....سس گوجه فرنگی.....
- ۳۶.....سس نارنج.....
- ۳۷.....سس خردل.....
- ۳۸.....سس مایونز رنگی.....
- ۳۹.....سس خامه (سس مجاز).....
- ۴۰.....سس گوجه فرنگی با سبزیجات.....
- ۴۱.....سس گوجه فرنگی تازه.....
- ۴۲.....سس خامه با زرده تخم مرغ.....
- ۴۳.....سس فرانسوی.....
- ۴۴.....سس سرکه.....
- ۴۵.....سس سوپ.....
- ۴۶.....سس ماهی.....
- ۴۷.....سس خیارشور.....
- ۴۸.....سس کچاپ با خامه.....

## نوع سس

### نکات اولیه

- سس مایونز می تواند پایه خیلی از سس ها باشد.
- سس رمولاد سسی است که از ترکیب سس مایونز با جعفری، ترخون و پیازچه خرد شده درست می کنیم.
- سس تاتار، سسی است که از مخلوط سس مایونز، موسیر، خیارشور، پیازچه، ترخون، جعفری، فلفل خرد شده آماده می شود.
- سس آندولوس، سسی است که از سس مایونز، پودر فلفل قرمز و سیاه، گوجه فرنگی رنده شده و فلفل بلند خرد شده که همه را مخلوط و آسیاب می کنیم تهیه می شود.
- می توانیم برای تهیه سس مایونز از روغن گیاهی، روغن بادام زمینی، روغن هسته انگور، روغن زیتون و ... استفاده کنیم.
- در صورت بریدن سس می توان تخم مرغ جدیدی را با همزن بهم بزنیم و سس بریده شده را کم کم اضافه کنیم تا سفت شود.
- سس ۲ نوع گرم و سرد دارد.
- بعضی از سس ها را می پزیم و پس از مخلوط کردن روی ماهی، مرغ و یا گوشت و غیره می ریزیم.
- سس ماهی یا بویون ماهی شامل استخوانها و سر ماهی است که همراه کرفس، پیاز، گوجه فرنگی و ادویه پخته و صاف می شود. که به آن سس ماهی گفته می شود.



## نوع سسها

- سسها برای کامل شدن طعم سالادها و غذاها مصرف می شود.
- برای تهیه سسها باید در طعم، مزه، رنگ و بوی آن دقت کنیم.
- اکثراً سسهای گرم برای مرغ، ماهی، گوشت مصرف می شود.
- سسهای سرد برای انواع سالادها مصرف می شود.
- برای تهیه آب بویون مرغ یا گوشت یا ماهی از سبزیجات، کرفس، فلفل دلمه‌ای، پیاز، سیر، جعفری، مرزه، ترخون، هویج و ... استفاده کنیم و در هنگام مصرف پس از پختن آنرا صاف میکنیم.
- هنگام پختن سس را با حرارت ملایم تهیه کنیم.
- سعی کنید در هنگام سرخ کردن آرد نسوزد فقط طلایی رنگ شود.
- در صورت گلوله شدن از صافی عبور دهید.
- در صورت غلیظ شدن از مواد اولیه آبگوشت، شیر یا مواد آبدکی استفاده کنید و آن را کمی رقیق کنید.
- خامه را در آخر کار و کمی که سس خنک شد به مواد اضافه کنیم و هم بزنیم.
- سسها فقط سسهای نرم و روان نیستند بلکه یک سری دیپ و یک سری سالسا نام دارد.



## سس سیر

### مواد لازم:

کره ۷۰ گرم	سیر له شده ۲ حبه
شیر یک پیمانه	آرد سه قاشق غذاخوری
آب مرغ ۲ پیمانه	روغن مایع یک قاشق مرباخوری
پیاز رنده شده ۲ قاشق غذاخوری	

### طرز تهیه:

کره و روغن مایع را با حرارت غیر مستقیم کمی نرم می‌کنیم. سپس روی حرارت ملایم می‌گذاریم سیر و پیاز را داخل کره با حرارت کم تفت می‌دهیم کمی که نرم شد آرد را اضافه می‌کنیم و مرتب بهم می‌زنیم تا مقداری سرخ شود. پس از سرخ شدن آب مرغ را آرام آرام اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم آردها نباید گلوله شوند. هنگامی که سس کاملاً مخلوط و صاف شد کمی بهم می‌زنیم تا بجوشد سپس نمک و ادویه و شیر را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا مانند فرنی روان شود. زمانی که سس حباب می‌زند آماده است. ادویه شامل زنجبیل، فلفل و ادویه‌های تند است که همراه مرغ و غذاهای مرغ و لازانیا مصرف می‌شود.

## نوع سس

## سس خردل

## مواد لازم:

سس خردل تند یک قاشق مرباخوری	نمک مقداری
سرکه یا آبلیمو بمیزان لازم	روغن مایع ۷۰۰ گرم
زرده تخم مرغ متوسط ۴ عدد	
سس خردل تند یک قاشق مرباخوری	

## طرز تهیه:

زرده‌های تخم مرغ را با مقداری نمک خوب بهم می‌زنیم تا کف کند سپس روغن مایع را قطره قطره اضافه می‌کنیم و داخل مخلوط کن می‌ریزیم تا آرام آرام شروع به سفت شدن کند سپس مقداری که سفت شد سس خردل را اضافه می‌کنیم و مجدداً روغن را اضافه می‌کنیم. در صورتیکه خیلی سفت شد سرکه یا آبلیمو را اضافه و با قاشق کمی بهم می‌زنیم اکنون مخلوط کن را روشن می‌کنیم. می‌توانیم مقداری نعناع با آویشن خشک به آن اضافه کنیم و برای سالادهای اولیه، سالاد شیرازی و سایر سالادها استفاده کنیم.



## سس اسپاگنول (آب مرغ)

### مواد لازم:

آب مرغ یک پیمانه	مغز کرفس نگینی ۱۷۰ گرم
ژامبون نگینی ریز ۱۲۰ گرم	پیاز نگینی ریز یک عدد
سس سویا ۱/۵ قاشق غذاخوری	آرد ۱/۵ قاشق غذاخوری
لفل، ادویه مقداری	کره ۷۰ گرم
روغن مایع یک قاشق غذاخوری	

### طرز تهیه:

تمام مواد را ریز خرد می‌کنیم. کره و روغن مایع را داخل قابلمه می‌ریزیم با حرارت ملایم می‌گذاریم نرم شود. سپس هویج، کرفس را می‌ریزیم کمی بهم می‌زنیم و پیاز را اضافه می‌کنیم و آرام تفت می‌دهیم تا مقداری نرم و پخته شوند ژامبون نگینی را اضافه می‌کنیم و کمی بهم می‌زنیم. سپس آرد را اضافه می‌کنیم و کمی تفت می‌دهیم تا رنگ آرد مقداری عوض شود. بعد آب مرغ را اضافه می‌کنیم و روی حرارت آرام آرام بهم می‌زنیم تا صاف شود و آردها گلوله نداشته باشند مقداری که سس سفت شد سس سویا را به مواد اضافه می‌کنیم و فلفل و ادویه را اضافه می‌کنیم همراه باقالی پلو با گوشت استامبولی و زرشک پلو با مرغ و غذاهای گوشتی مصرف کنیم.

نکته: مواد را باید خیلی ریز بکنیم.



## نوع غذا

### سس سفید نارگیل

#### مواد لازم:

شیر ۱/۵ پیمانه	خامه ۱/۵ قاشق سوپخوری سرپر
آبلیمو مقداری	نشاسته ذرت یک قاشق غذاخوری سرپر
نمک مقداری	خامه ۱/۵ قاشق سوپخوری سرپر
	روغن مایع یک قاشق غذاخوری
	پودر نارگیل سفید ۲ قاشق غذاخوری سرپر

#### طرز تهیه:

کره و روغن مایع را در تابه‌ای لبه دار می‌ریزیم و با حرارت ملایم می‌گذاریم مقداری نرم شود. سپس نشاسته ذرت را اضافه می‌کنیم و بهم می‌زنیم تا مقداری کرم رنگ شود. بعد شیر را آرام آرام از یک طرف اضافه می‌کنیم و بهم می‌زنیم تا صاف و یکدست شود و در حین جوشیدن مقداری سفت شود و می‌گذاریم کنار تا مقداری خنک شود زیرا اگر داغ نباشد خامه را که به آن اضافه کنیم می‌برد. پس از خنک شدن خامه را اضافه می‌کنیم هم می‌زنیم و روی حرارت می‌گذاریم کمی بهم می‌زنیم تا مخلوط شوند سپس پودر نارگیل و آبلیمو را همراه نمک و فلفل اضافه می‌کنیم و کمی بهم می‌زنیم. این سس را برای غذاهای گوشتی مصرف می‌کنیم.

## نایع کسین

### سس پرتقال

#### مواد لازم:

کره ۶۰ گرم	روغن مایع یک قاشق غذاخوری
نمک و فلفل بمیزان لازم	آب پرتقال ۱/۵ پیمانه
آب مرغ ۱/۵ پیمانه	آبلیمو ۱/۵ قاشق غذاخوری
	آرد ذرت ۲ قاشق غذاخوری
	رنده پوست پرتقال ۱ قاشق چایخوری سرصاف

#### طرز تهیه:

در تابه لبه دار کره و روغن مایع را اضافه و با حرارت ملایم بهم می‌زنیم تا ذوب شود سپس آرد را می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا گلوله نشوند و حرارت کم باشد که نسوزد. مقداری که سرخ شد آب مرغ و آب پرتقال را مخلوط و به مواد اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا مقداری سفت شود و گلوله نداشته باشد. مقداری نمک، ادویه تند و فلفل با رنده پوست پرتقال را اضافه می‌کنیم و آرام چند بار بهم می‌زنیم تا مخلوط شوند. آبلیمو را اضافه می‌کنیم هم می‌زنیم. این سس مقداری رقیق است و برای مرغ و گوشتهای کبابی استفاده می‌کنیم و اصطلاحاً فرنی را ملاک قرار می‌دهیم این سس از فرنی رقیق تر است.



## نوع سس

## سس قارچ

## مواد لازم:

نشاسته گندم دو قاشق غذاخوری	کره ۷۰ گرم
پیاز یک عدد متوسط نگینی ریز	کلاهِک قارچ ۲۵۰ گرم
آب مرغ یک پیمانه متوسط	خامه ۲ قاشق غذاخوری
نمک و ادویه مقداری	آبلیمو مقداری

## طرز تهیه:

کره را در ظرفی می‌گذاریم تا با حرارات ملایم ذوب شود سپس پیاز نگینی را در آن می‌ریزیم و تفت می‌دهیم تا مقداری نرم شود بعد فقط کلاهِکهای قارچ را برش می‌زنیم و به پیاز اضافه می‌کنیم و مرتب بهم می‌زنیم و مقداری آبلیمو به آن اضافه می‌کنیم تا قارچها سیاه نشوند. مقداری که تفت دادیم آرد نشاسته را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا مخلوط و کمی سرخ شوند سپس آبگوشت یا آب مرغ را اضافه می‌کنیم و آرام آرام هم می‌زنیم تا کمی غلیظ شوند. ظرف را کنار می‌گذاریم مقداری که خنک شد خامه را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم سپس نمک و ادویه را اضافه می‌کنیم و مواد را مدتی روی حرارت بهم می‌زنیم تا کاملاً مخلوط شوند این سس را برای استیکها، زبان و ... استفاده می‌کنند.





## سس انار

### مواد لازم:

آب تمبره‌ندی صاف شده یک پیمانه  
 رب گوجه فرنگی یک قاشق مرباخوری  
 روغن زیتون یک قاشق غذاخوری  
 رب انار دو قاشق غذاخوری  
 نمک و ادویه مقداری  
 شکر و آبلیمو مقدار

### طرز تهیه:

در ظرفی یک بسته تمبره‌ندی را با  $1/5$  لیوان آب مخلوط و آنرا صاف می‌کنیم. رب انار را با آب تمبره‌ندی، رب گوجه فرنگی، نمک و ادویه کاملاً با هم مخلوط می‌کنیم. در صورت تمایل شما به ترش‌تر بودن سس آبلیمو اضافه می‌کنیم و در صورت تمایل به شیرینی مقداری شکر اضافه می‌کنیم و مقداری رقیق می‌شود سپس روغن زیتون را در آن اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم و همراه سالاد سبزیجات و مرغ بریانی و غذای گوشتی کبابی مصرف می‌کنیم.





## سس انار و چوچاق

### مواد لازم:

مغز گردو آسیاب شده ۳۰۰ گرم      سیر له شده ۲ حبه  
دانه‌های انار ترش ۲ پیمانه      نمک مقداری  
رب انار یک قاشق سوپخوری  
ریحان، گشنیز، چوچاق، شوید نصف پیمانه

### طرز تهیه:

پس از تهیه این سس حدود ۵ تا ۶ ساعت آن را در یخچال می‌گذاریم تا جا بیفتد. این سس را برای ماهی و مرغ استفاده می‌کنیم. داخل غذا ساز مغز گردو، سبزیهای خرد شده، دانه انار ترش، سیر خرد شده و نمک را با هم میکس می‌کنیم تا یکدست شود. برای ترش‌تر بودن رب انار، ترش را کمی آب می‌ریزیم و برای شیرین‌تر بودن سس را با رب انار شیرین تهیه می‌کنیم.

## دکتر سید علی

## سس چهار مغز

## مواد لازم:

بادام یک قاشق سوپخوری	پسته یک قاشق سوپخوری
فندق یک قاشق سوپخوری	مغز گردو یک قاشق سوپخوری
آبلیمو یک قاشق سوپخوری	نمک و ادویه مقداری
ریحان ۲ قاشق غذاخوری	روغن کنجد ۱ قاشق سوپخوری

## طرز تهیه:

داخل مخلوط کن پسته، بادام، فندق، مغز گردو، نمک، ادویه تند و آبلیمو را میکس می‌کنیم سپس روغن کنجد را در مخلوط کن می‌ریزیم و میکس می‌کنیم و آخر ریحان ریز شده را به مواد اضافه می‌کنیم و روی ماهی بخارپز، یا ماهی داخل فر سرخ شده گذاشته می‌ریزیم.

## سس بال مرغ

### مواد لازم:

دانه‌های انار یک پیمانه	فلفل دلمه‌ای یک عدد
رب انار یک قاشق مرباخوری	جعفری کمی
نمک و ادویه مقداری	مغز گردو دو قاشق سوپخوری

### طرز تهیه:

داخل غذا ساز، فلفل دلمه‌ای، دانه‌های انار همراه رب انار، جعفری، نمک و ادویه تند و مغز گردو را با هم میکس می‌کنیم تا صاف و یکدست شود. سپس بال مرغ را داخل سس می‌زنیم و در فر می‌گذاریم تا پخته و طلایی شود.



## نوع سس

### تهیه سس عربی

#### مواد لازم:

حلوا ارده ۲ قاشق سوپخوری	ماست ۳ قاشق سوپخوری
نمک مقداری	جعفری خرد شده مقداری
لفل مقداری	ریحان خرد شده ۱ قاشق مرباخوری

#### طرز تهیه:

این سس بیشتر در غذاهائی که در نان پیچیده و سمبوسه‌ها همراه کمی سرکه مصرف می‌شود.

برای تهیه این سس داخل غذا ساز یا مخلوط کن، ماست کمی سفت را با حلوا اراده، نمک، جعفری، ریحان و فلفل مخلوط می‌کنیم در صورت سفت بودن کمی آبلیمو یا سرکه به آن اضافه می‌کنیم.

نکته: این سس مقداری سفت تر از بقیه سسها است.

## سس کباب زنجبیل

### مواد لازم:

رنجیبیل تازه شسته شده یک تکه کوچک  
 پودر دارچین یک قاشق مرباخوری سرصاف  
 شکر ۲ قاشق سوپخوری  
 گوجه فرنگی ۶ عدد  
 سرکه ۲ قاشق سوپخوری  
 پیاز ۲ عدد  
 فلفل قرمز و سیاه مقداری  
 سیر ۲ حبه  
 روغن زیتون یک قاشق مرباخوری  
 نمک مقداری

این سس برای غذاهای کبابی، بیفتک، استیک و... استفاده می‌شود.

### طرز تهیه:

گوجه فرنگیها و پیاز و زنجبیل را داخل مخلوط کن می‌ریزیم و پس از کامل مخلوط شدن در قابلمه می‌ریزیم و با حرارت ملایم هم می‌زنیم سپس نمک، شکر، سیر رنده شده، دارچین را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا کاملاً مخلوط و مواد پخته شوند و حجم مواد کمی کم بشود. سس که مقداری غلیظ شد آنرا صاف می‌کنیم و مقداری روغن زیتون، فلفل قرمز و سیاه را اضافه می‌کنیم و همراه غذاهای گوشتی مصرف می‌کنیم. می‌توانیم با مقداری سبزیجات همراه ماکارونی و لازانیا مصرف کنیم.

## نوع پختن

## سس ماکارونی ایتالیایی

## مواد لازم:

پنیر پیتزا ۱۰۰ گرم	تخمه آفتابگردان ۳۰ گرم
روغن زیتون ۱۰۰ گرم	مغز گردو ۵۰ گرم
سیر ۳ حبه	فلفل و نمک مقداری
سرکه مقداری	مغز تخمه کدو ۲۰ گرم
	ریحان و جعفری ۲ قاشق سوپخوری

## طرز تهیه:

برای تهیه این سس داخل مخلوط کن سرکه، روغن زیتون، پنیر پیتزا، سیر، نمک، فلفل، مغز تخمه کدو، مغز تخمه آفتابگردان را با مغز گردو کاملاً میکس و مخلوط می‌کنیم تا صاف و یکدست شود. سپس ریحان و جعفری را داخل سس می‌ریزیم و کاملاً مخلوط می‌کنیم. این سس مقداری سفت است. در صورت تمایل اگر بخواهید مقداری شل شود سرکه یا روغن زیتون آن را مقداری بیشتر می‌کنیم.

## نوع سس

### سس گرم آبگوشت

#### مواد لازم:

آرد ۱/۵ قاشق سوپخوری	خامه ۵۰ گرم
نمک و فلفل مقداری	کره ۵۰ گرم
آب لیموی تازه یک عدد بزرگ	زرده تخم مرغ درشت اعداد
آبگوشت یا استاک ۲/۵ لیوان	

#### طرز تهیه:

داخل قابلمه‌ای کره را روی حرارت کم نرم می‌کنیم و با آرد با حرارت ملایم سرخ می‌کنیم تا سرخ شود. سپس آبگوشت صاف شده را اضافه می‌کنیم و آرام هم می‌زنیم تا بجوشد و غلیظ شود. بعد زرده تخم مرغ، نمک، فلفل، آبلیمو را با چنگال بهم می‌زنیم تا صاف شود و آرام به سس اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا اصطلاحاً سس نبرد. حرارت را خاموش می‌کنیم کمی که خنک شد خامه را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا صاف و یکدست شود. سپس همراه غذاهای گوشتی مصرف می‌کنیم

## نوع سبزی

## سس قرمز آناناس

## مواد لازم:

گوجه فرنگی ۳ عدد متوسط  
 حلقه آناناس ۱/۵ حلقه  
 آب نصف پیمانه  
 سیر ۲ حبه  
 نمک، فلفل تند مقداری  
 آب آناناس ۳/۴ پیمانه  
 رب گوجه فرنگی ۱/۵ قاشق سوپخوری  
 آویشن، ریحان، جعفری، نعناع یک قاشق سوپخوری سرپر

## طرز تهیه:

گوجه فرنگی خرد شده، رب گوجه فرنگی، آناناس، آب آناناس، آب معمولی، نمک، فلفل تند، سیر، آویشن، ریحان، جعفری و نعناع با هم، همه را داخل غذاساز یا مخلوط کن می ریزیم تا کاملاً یکدست شود این سس را همراه خوراکیها و ماکارونیها مصرف می کنیم. در صورت زیاد شل بودن کمی گوجه فرنگی یا رب گوجه اضافه می کنیم.



## سس کدو سبز

### مواد لازم:

روغن زیتون نصف پیمانه	سیر ۶ حبه
زیتون سبز ۱۵ عدد	زیتون سیاه ۱۵ عدد
پیاز یک عدد	سرکه نصف پیمانه
آویشن یک قاشق غذاخوری	نمک و فلفل مقداری
گوجه فرنگی خرد شده ۷ عدد بزرگ	

### طرز تهیه:

داخل قابلمه‌ای روغن زیتون را می‌ریزیم و با حرارت ملایم می‌گذاریم کمی گرم شود. گوجه فرنگی، کدو و پیاز را رنده ریز می‌کنیم و داخل روغن می‌ریزیم هم می‌زنیم تا پخته و نرم شود. سپس سیر له شده و آویشن، نمک و فلفل را با مواد پخته نرم و سرخ شده مخلوط می‌کنیم. کمی آب این سس برچیده شد. سرکه را اضافه می‌کنیم و حرارت را خاموش می‌کنیم و روی غذاهای کبابی، ماکارونی و همچنین مرغهای کبابی می‌ریزیم.



## نوع سس

### سس سالاد

#### مواد لازم:

سس مایونز سفید ۲۵۰ گرم  
 آبلیمو یک قاشق مرباخوری  
 پیاز خرد شده یک عدد کوچک  
 ترخون خرده ۱ قاشق غذاخوری  
 هات سس یک قاشق مرباخوری  
 سیر رنده شده یک حبه  
 سس قرمز تند (کچاپ) ۶۰ گرم  
 نمک مقداری  
 خیارشور رنده ریز ۳ عدد متوسط  
 جعفری خرده شده ۱ قاشق مرباخوری  
 تخم مرغ پخته سفت و رنده شده ۲ عدد کوچک

#### طرز تهیه:

داخل مخلوط کن، سس مایونز، تخم مرغ پخته شده و رنده ریز شده، پیاز خرد شده، خیارشور رنده ریز و آب گرفته، جعفری و ترخون ریز شده، سس قرمز، هات سس تند، سیر رنده شده را کاملاً با نمک مخلوط و میکس می‌کنیم سپس آبلیمو را اضافه می‌کنیم و در ظرفی حدود ۲ تا ۳ ساعت در یخچال نگه می‌داریم.

نکته: میزان نمک، آبلیمو و خیارشور آن را می‌توان کم یا زیاد کرد. این سس را برای انواع سالادها و گوشت و مرغها استفاده می‌کنیم. سس قرمز کچاپ برای سس قرمز استفاده می‌شود و اگر بخواهیم سس سفید باشد، سس قرمز تند کچاپ نمی‌زنیم.



## ۵ نوع سس

### سس برای خوابانیدن گوشت در آن

#### مواد لازم:

سیر له شده ۱/۵ قاشق غذاخوری	لفل مقداری
ماست یک قاشق غذاخوری	سرکه یک قاشق غذاخوری
زردچوبه یک قاشق چایخوری	نمک مقداری
روغن زیتون نصف پیمانه	پیاز رنده شده یک عدد
زنجبیل رنده شده یک قاشق چایخوری	

#### طرز تهیه:

داخل کاسه‌ای روغن زیتون، سرکه، ماست، نمک، زردچوبه را با سیر له شده و پیاز رنده ریز، فلفل، زنجبیل رنده شده کاملاً مخلوط می‌کنیم و گوشتهای کبابی یا تکه شده را داخل آن می‌خوابانیم تا گوشتهای ترد شوند و زود بپزند. مدت ۴ تا ۵ ساعت داخل مواد و در ظرف در بسته داخل یخچال می‌گذاریم.

## دوغ سسلی

### سس جوجه کباب

#### مواد لازم:

پیاز دو عدد ریز شده	روغن زیتون نصف پیمانه
سرکه سفید یک قاشق سوپخوری	نمک و فلفل بمیزان لازم
آب زعفران نصف استکان	فلفل دلمه‌ای ۱ عدد بزرگ

#### طرز تهیه:

داخل کاسه‌ای پیاز ریز شده، روغن زیتون، سرکه سفید، نمک، فلفل، آب زعفران با فلفل دلمه‌ای نگینی همه را با هم مخلوط می‌کنیم و تکه‌های مرغ که برای جوجه برش زده‌ایم به مدت ۲ تا ۳ ساعت در آن قرار می‌دهیم تا ترد شود سپس به سیخ کشیده و کباب می‌کنیم.

نکته: مواد که در سس خوابیده شد در ظرف در دار داخل یخچال می‌گذاریم تا جا بیفتد.



## سس اردک

### مواد لازم:

شیره انگور یک قاشق مرباخوری  
برگ جوانه کرفس یک عدد  
آرد ذرت ۲ قاشق غذاخوری  
پودر دارچین یک قاشق مرباخوری  
استاک آب سبزیجات مقداری  
آناناس میکس شده ۲ قاشق غذاخوری

### طرز تهیه:

۵ لیوان آب را با استاک سبزیجات قاطی می‌کنیم سپس جوانه کرفس ریز شده و را با فلفل دلمه‌ای رنگی ریز شده، گشنیز خرد شده با آناناس میکس شده، پودر دارچین مخلوط و روی حرارت می‌گذاریم برای غلیظ شدن سس کمی آرد ذرت را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم اما خیلی نباید سفت شود سپس همراه اردک و غاز پخته و سرخ شده مصرف می‌کنیم. می‌توانیم از تمام مواد بجز کرفس و فلفل دلمه‌ای سس درست کنیم.

## نوع دومی

## سس همبرگر

## مواد لازم:

پیازچه خرد شده ۳ بوته	شکر ۱/۵ قاشق غذاخوری
سس خردل ۱ قاشق غذاخوری	سرکه ۲ قاشق سوپخوری
سس کچاپ ۱ قاشق سوپخوری	سیر ۲ حبه
سس مایونز ۱ قاشق سوپخوری	موسیر یک بوته
گشنیز خرد شده ۱ قاشق سوپخوری پر	
پودر فلفل یک قاشق چایخوری سرصاف	
جعفری خرد شده یک قاشق غذاخوری	

## طرز تهیه:

پیازچه را مقداری با سیر، موسیر و سبزی گشنیز و جعفری ریز خرد می‌کنیم. مواد را داخل مخلوط کن می‌ریزیم سپس پودر فلفل قرمز، سس مایونز، سس خردل، سس کچاپ، سرکه، شکر و تمام مواد را با هم داخل غذاساز یا مخلوط کن بهم می‌زنیم تا صاف و یکدست شود و در ظرفی دردار می‌ریزیم میزان تندی و ترشی آن بستگی به علاقه شخصی دارد.

نوع دوم: یک قاشق سوپخوری سس کچاپ را با یک پودر قرص عصاره مرغ و ۲۰ گرم کره با فلفل و سبزی معطر با یک قاشق چایخوری سس سویا همه را با هم مخلوط می‌کنیم و یکدست که شد در ظرف دردار می‌ریزیم و مصرف می‌کنیم.



## نوع سبیل

## سس راویوکی

## مواد لازم:

رنده پنیر پیتزا ۱/۵ بسته	خامه ۴۰۰ گرم
آبلیمو یک قاشق غذاخوری	لفل تند مقداری
پودر آویشن ۱ قاشق چایخوری	کره ۵۰ گرم
نمک مقداری	

## طرز تهیه:

خامه را با آبلیمو، نمک و فلفل تند بهم می‌زنیم تا مخلوط شود. کره را روی حرارت ملایم ذوب می‌کنیم و مواد خامه را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا مقداری جوش بیاید پنیر پیتزا رنده شده را اضافه می‌کنیم یکبار بهم می‌زنیم و حرارت را خاموش می‌کنیم. سپس روی راویولیهای گرم می‌دهیم و گرم سرو می‌کنیم. راویولی نوع ماکارونی با خمیر مخصوص است.

## ۵۰ نوع سس

### سس مایونز

#### مواد لازم:

تخم مرغ ۱ عدد  
روغن مایع ۱ لیوان  
شکر ۱ قاشق مرباخوری سرصاف  
آبلیمو نصف استکان  
فلفل و نمک به میزان لازم

#### طرز تهیه:

تخم مرغ را با شکر، فلفل و نمک در مخلوط کن می ریزیم و خوب بهم می زنیم. روغن را قطره قطره در اوایل به تخم مرغ زده شده اضافه می کنیم. سس به آرامی شروع به سفت شدن می کند. اکنون آبلیمو را در ۲ تا ۳ مرحله می ریزیم و بهم می زنیم. بعد از ریختن آبلیمو زیاد نباید بهم بزنیم زیرا سس بریده می شود.

نکته: ۱- اگر احیاناً سس بریده شد، یک تخم مرغ را در مخلوط کنی تمیز می ریزیم و خوب بهم می زنیم. سپس سس بریده شده را به آرامی قطره قطره اضافه می کنیم تا مجدداً سفت شود.

۲- میزان ترشی و شیرینی سس بستگی به سلیقه شما دارد.

۳- در سس سفید می توانیم خردل هم اضافه کنیم.



## نوع سس

## سس هلندی

## مواد لازم:

زرده تخم مرغ ۳ عدد	پیاز ریز ۵ عدد
آبلیمو ۱ قاشق غذاخوری	کره ۱۵۰ گرم
سرکه ۱ قاشق سوپخوری	آب ۳ قاشق سوپخوری
آب گوشت ۱ استکان	آرد ۱ قاشق غذاخوری
فلفل سبز دانه‌ای ۶ عدد کوچک	
گرد فلفل سیاه ربع قاشق چایخوری	

## طرز تهیه:

فلفل سبزه‌ها را خرد می‌کنیم با سرکه و آب خوب می‌پزیم. سپس آنها را صاف می‌کنیم. زرده‌های تخم‌مرغ را به مایع اضافه می‌کنیم. ظرف مایع و تخم‌مرغ را به طرق بن ماری در یک ظرف بزرگتر پر از آب جوش قرار می‌دهیم و آنقدر آن را با چنگال یا همزن فنی می‌زنیم تا سفت شود. بعداً کره آب شده ولرم را به مواد اضافه می‌کنیم (اگر کره آب شده خیلی گرم باشد، سس بریده می‌شود) در خاتمه یک استکان آب گوشت را با کمی آرد بهم زده و می‌گذاریم بجوشد. کمی که غلیظ شد به سس هلندی اضافه می‌کنیم. همچنین می‌توانید ماهی، مرغ و گوشت را با هم با این سس میل کنید.

## سس کچاپ

### مواد لازم:

گوچه فرنگی ۲ کیلو	نمک ۱ قاشق چایخوری
جعفری ۱ قاشق غذاخوری	زردک ۲ عدد متوسط
آبلیمو ۲ قاشق غذاخوری	شکر ۲/۵ قاشق غذاخوری
کرفس با برگ یک دوم لیوان	
فلفل سبز دلمه‌ای ۲ عدد بزرگ	

### طرز تهیه:

گوچه فرنگ، فلفل سبز دلمه‌ای، زردک، کرفس و جعفری را با مقداری آب و نمک می‌پزیم و بعد از له کردن از الک رد می‌کنیم. وقتی یکدست شد آبلیمو و شکر را مخلوط می‌کنیم. این سس باید کمی رقیق باشد. از این سس برای ماکارونی استفاده می‌کنیم.

## نوع پنیر

## سس پیتزا

## مواد لازم:

رب گوجه فرنگی ۳ قاشق سوپخوری      شکر ۱ قاشق غذاخوری  
 سرکه (آبلیمو) ۳ قاشق سوپخوری      سیر کوبیده ۳ حبه  
 نمک و فلفل به میزان لازم  
 ادویه تند یک قاشق چایخوری  
 روغن مایع (زیتون) ۳ قاشق سوپخوری  
 جعفری و ترخان خرد شده ۱ قاشق غذاخوری

## طرز تهیه:

تمام مواد را مخلوط می‌کنیم و می‌گذاریم دو جوش بزند. سپس سس بدست آمده را روی خمیر پیتزا می‌مالیم و روی آنرا با پنیر پیتزا می‌پوشانیم.

## ۵۰ نوع سالاد

### سس ماست رژیمی

#### مواد لازم:

ماست یک لیوان  
نمک مقداری  
روغن مایع ۲ قاشق سوپخوری  
آبلیمو ۴ قاشق غذاخوری  
شکر ۱ قاشق مرباخوری  
جعفری، شیویت، پیازچه و نعنا یک لیوان سرخالی خرد شده ریز

#### طرز تهیه:

آبلیمو، ماست، روغن مایع، شکر و نمک را با همزن خوب بهم می‌زنیم و بعد سبزیجات را اضافه می‌کنیم. این سس را برای انواع سالاد سبزی و سالاد کاهو استفاده می‌کنیم.

## ۵۰ نوع سس

## سس ماست و کاری

## مواد لازم:

خیارشور کوچک یک عدد	ماست یک لیوان
زیره ۱ قاشق مرباخوری	خردل ۱ قاشق مرباخوری
نمک و فلفل به میزان لازم	کاری ۱ قاشق مرباخوری
	آبلیمو ۲ قاشق غذاخوری
	رب گوجه‌فرنگی ۱ قاشق مرباخوری
	پیاز رنده شده ۱ قاشق سوپخوری
	سبزی خرد شده (نعناء، ترخان، جعفری) ۱ قاشق سوپخوری

## طرز تهیه:

رب گوجه‌فرنگی را در ماست، زیره، نمک و فلفل، آبلیمو و کاری مخلوط می‌کنیم و بهم می‌زنیم تا یکدست شود. حالا خیارشور را رنده می‌کنیم. سپس سبزیجات خرد شده (نعناء، ترخان، جعفری) را به همرا خردل به بقیه مواد اضافه می‌کنیم و خوب بهم می‌زنیم. این سس را با انواع گوشت و سالاد مصرف می‌کنیم.

## ۵ نوع سس

### سس گوجه فرنگی

#### مواد لازم:

سیر له شده ۲ حبه	گوجه فرنگی ۶ عدد
سرکه ۳ قاشق سوپخوری	نمک و فلفل به میزان لازم
شکر ۱ قاشق مرباخوری	روغن مایع ۲ قاشق غذاخوری
	میخک نصف قاشق چایخوری
	پودر دارچین یک قاشق مرباخوری
	پیاز خرد شده دو قاشق سوپخوری
	فلفل دلمه‌ای خرد شده ۱ قاشق سوپخوری
	سبزیجات (نعنا، ترخان، ریحان و فلفل) خرد شده ۲ قاشق سوپخوری

#### طرز تهیه:

پوست گوجه فرنگیها را می‌گیریم و تخم آنها را هم جدا می‌کنیم و تمام مواد را با هم مخلوط می‌کنیم. سس را می‌توانیم تازه مصرف کنیم و همچنین می‌توانیم بجوشانیم کمی سفت شود و در ظرف نگه داریم.

## روش تهیه سس

### سس نارنج

#### مواد لازم:

آب نارنج یک لیوان  
آرد گندم ۳۰ گرم  
نمک و فلفل به میزان لازم  
کره ۱۲۰ گرم  
رنده پوست نارنج یک قاشق مرباخوری  
آب مرغ یا مرغابی یا بوقلمون یک لیوان

#### طرز تهیه:

کره را در ظرف شیشه‌ای یا لعابی روی حرارت می‌گذاریم تا نرم شود و آرد را در آن ریخته و بهم می‌زنیم. آبگوشت و آب نارنج را همراه رنده پوست نارنج مخلوط می‌کنیم (کم‌کم در آرد سرخ شده می‌ریزیم) و مرتب بهم می‌زنیم. بعد از چند جوش سس را از روی آتش بر می‌داریم. اگر بخواهیم این سس را می‌توانیم شیرین مصرف کنیم. این سس را با گوشت طیور و ژامبون استفاده می‌کنیم.

## ۵۵ نوع سس

### سس خردل

#### مواد لازم:

خردل ۱/۵ قاشق سوپخوری  
کره ۷۰ گرم  
آبگوشت یک لیوان  
نمک به میزان لازم  
آرد ۱ قاشق غذاخوری سرصاف  
نعناع - ترخان - ریحان خرد شده یک قاشق سوپخوری

#### طرز تهیه:

آرد را در کره سرخ می‌کنیم. به آرامی آب گوشت را کم‌کم در آرد سرخ کرده می‌ریزیم و مرتب بهم می‌زنیم و می‌گذاریم بجوشد و کمی غلیظ شود. سپس نمک و خردل و سبزیجات ریز خرد شده را اضافه کرده و خوب مخلوط می‌کنیم تا سس کاملاً نرم و لطیف شود. این سس را برای مصرف روی گوشت و همبرگر استفاده می‌کنیم.



## ۵ نوع سس

### سس مایونز رنگی

#### طرز تهیه:

۱- در هر یک لیوان سس مایونز ۲ قاشق غذاخوری رب گوجه‌فرنگی می‌ریزیم و بهم می‌زنیم تا خوش رنگ و یکدست شود. برای غلیظ‌تر شدن رنگ سس می‌توانیم کمی بیشتر رب اضافه کنیم. اگر بخواهیم کمرنگ‌تر شود رب را کم‌تر می‌زنیم.

۲- در هر یک لیوان سس مایونز یک قاشق مرباخوری نعناع کوبیده و آب‌گرفته را می‌زنیم. اگر سبز رنگ‌تر بخواهیم آب نعناع بیشتری می‌زنیم.

۴- در هر یک لیوان سس مایونز دو قاشق مرباخوری سس خردل می‌زنیم تا طلایی رنگ و زرد شود.

۵- در هر یک لیوان سس مایونز می‌توانیم ۱۵۰ گرم خامه بزنییم تا سفید و خوش طعم شود.

۶- در هر یک لیوان سس مایونز می‌توانیم یک قاشق مرباخوری زعفران آب‌گرفته بزنییم تا زرد خوش‌رنگ شود.

## ۵۰ نوع سس

### سس خامه (سس مجار)

#### مواد لازم:

کره ۱۵۰ گرم	پیاز درشت یک عدد
خامه ۱۰۰ گرم	سیر له شده دو حبه
	سبزی معطر ۱ دسته کوچک
	آبلیمو یک قاشق غذاخوری
	آبگوشت (آب مرغ) ۲ پیمانه
	نمک و قلفل سیاه به میزان لازم

#### طرز تهیه:

کره را روی حرارت ملایم می‌گذاریم سیر و پیاز را در آن سرخ می‌کنیم یک دسته سبزی معطر را در آن می‌اندازیم و آب گوشت را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم سس در حدود پنج دقیقه بجوشد. دسته سبزی معطر را بر می‌داریم و بعد از چند جوش روی حرارت ملایم از روی آتش بر می‌داریم و خامه و آبلیمو را به آن اضافه می‌کنیم و به آرامی دو بار هم می‌زنیم تا خنک شود. مصرف این سس با گوشتهای بوقلمون، مرغ و مرغابی است.

## دسته سس

## سس گوجه فرنگی با سبزیجات

## مواد لازم:

هویج متوسط ۳ عدد	سیر له شده ۳ حبه
پیاز متوسط ۲ عدد	کره ۷۰ گرم
آرد سفید ۳ قاشق غذاخوری	آب مرغ نیم لیوان
شکر ۲/۵ قاشق مرباخوری	آب ۳ لیوان
نمک و فلفل به میزان لازم	برگ بو ۲ برگ
مغز و ساقه کرفس ۳ عدد (شاخه)	
پودر آویشن ۱ قاشق مرباخوری	
رب گوجه فرنگی ۲ قاشق سوپخوری	

## طرز تهیه:

کره را آب می‌کنیم. آرد را در آن می‌ریزیم و با حرارت ملایم مرتب بهم می‌زنیم تا طلایی رنگ و سرخ شود. رب گوجه فرنگی را با آب به آرامی در آن ریخته و مرتب بهم می‌زنیم تا یکدست شود. سپس آب مرغ را هم در آن ریخته بهم می‌زنیم. هویج، پیاز، کرفس و سیر را رنده می‌کنیم و در سس می‌ریزیم. نمک و فلفل، آویشن و برگ بو را در آن می‌ریزیم و با حرارت ملایم می‌گذاریم بپزد و سبزی‌ها پخته شوند آنگاه شکر را در آن می‌ریزیم تا جوش بزند. برگ بو را بیرون می‌آوریم و سس را له می‌کنیم و از الک رد می‌کنیم. در پایان ۱ قاشق مرباخوری کره در آن می‌ریزیم و می‌گذاریم خنک شود.



## دوغا

## سس گوجه فرنگی تازه

## مواد لازم:

پیاز درشت خرد شده یک عدد	گوجه فرنگی رسیده یک کیلو
کره ۷۰ گرم	شکر یک قاشق سوپخوری
آبلیمو ۱ قاشق غذاخوری	نمک و فلفل به میزان لازم
آب گوشت نیم لیوان	فلفل دلمه‌ای ۱ عدد متوسط
	هویج متوسط ریز خرد شده یک عدد
	جعفری و ترخان ۱ قاشق غذاخوری
	آرد سفید (شیرینی) ۳ قاشق غذاخوری

## طرز تهیه:

کره را در ظرفی می‌ریزیم و با حرارت ملایم می‌گذاریم آب شود. پیاز و هویج خرد شده را در کره می‌ریزیم و بهم می‌زنیم تا سرخ و طلایی شود. آنگاه آرد را هم در آن می‌ریزیم و مرتب بهم می‌زنیم تا سرخ شود. گوجه‌فرنگیها را خرد می‌کنیم و در داخل مواد ریخته و بهم می‌زنیم تا آب گوجه‌فرنگی کمی کم شود. سپس شکر و نمک و فلفل را به آن اضافه می‌کنیم فلفل دلمه‌ای را هم خرد می‌کنیم و در مواد ریخته و می‌گذاریم چند جوش بزند. نیم لیوان آب گوشت را در آن می‌ریزیم بعد از جوش آمدن از صافی رد می‌کنیم. در پایان ۳۰ گرم کره را با آبلیمو داخل سس می‌اندازیم. این سس با گوشت گوسفند، گوساله و گوشت‌های طیور مصرف می‌شود.



## نوع سس

## سس خامه با زرده تخم مرغ (باتارد)

## مواد لازم:

خامه ۱۲۰ گرم	زرده تخم مرغ ۴ عدد متوسط
کره ۱۱۰ گرم	آب گوشت غلیظ دو پیمانه
آرد ۳۰ گرم	آبلیمو ۴ قاشق غذاخوری
شیر ۲ قاشق غذاخوری	نمک و فلفل به میزان لازم
جعفری و ترخان ریز شده ۱ قاشق غذاخوری	

## طرز تهیه:

کره را در ظرف شیشه‌ای یا لعابی می‌ریزیم وقتی که آب شد آرد را در آن می‌ریزیم و مرتب با حرارت کم بهم می‌زنیم تا آرد خرمایی رنگ شود آنگاه شیر و آب گوشت را آرام در آرد ریخته و مرتب بهم می‌زنیم تا خوب حل شود و آرام بجوشد. کمی که غلیظ شد ترخان و جعفری را با زرده‌های تخم مرغ خوب بهم می‌زنیم نمک و فلفل را در آن ریخته، بهم می‌زنیم و آرام در سس اضافه می‌کنیم و سریع حرارت را خاموش می‌کنیم و کنار می‌گذاریم وقتی خنک شد آبلیمو را آرام در خامه ریخته و بهم می‌زنیم تا خامه ترش شود و به آرامی به سس اضافه می‌کنیم. نکته مهم در مورد این سس این است که اگر زرده‌ها در سس بجوشد سس بریده می‌شود موارد استفاده این سس همراه مرغ، گوشتها و ماهیها و گوشت شکار و طیور است.



## ۵ نوع سس

### سس فرانسوی

#### مواد لازم:

آب ۳ قاشق غذاخوری	زرده تخم مرغ ۳ عدد
سیر له شده ۴ عدد	سرکه یک دوم لیوان
کرفس ۲ شاخه ریز شده	کره ۱۵۰ گرم
	نمک و فلفل از هر کدام مقداری
	جعفری، ترخان، ریحان ۱ قاشق غذاخوری خرد شده

#### طرز تهیه:

سرکه را با سیر و آب در ظرف سس می‌ریزیم و روی آتش می‌گذاریم تا بجوشد و ۲ تا ۳ قاشق از آن باقی بماند. سپس سس را از الک رد می‌کنیم تا یکدست شود. زرده‌های تخم مرغ را داخل سرکه و سیر می‌ریزیم و باهمزن خوب بهم می‌زنیم. کره را ۸ تکه می‌کنیم. سس زده شده را با ظرف داخل آبگرم می‌گذاریم و یک تکه کره در آن می‌اندازیم و بهم می‌زنیم تا کره آب شود. ظرف را از آبگرم بیرون آورده و هر بار یک تکه از کره را می‌اندازیم و بهم می‌زنیم. اگر آب نشد مجدداً آنرا در ظرف آبگرم قرار می‌دهیم تا آب شود. در آخر کره را در ظرف سس ریخته و بهم می‌زنیم. سبزیجات ریز شده را در آن می‌ریزیم و باز هم می‌زنیم. این سس را می‌توان بدون سبزیجات همراه گوشت مرغ، ماهی مغز و گوشت طیور سفید استفاده کرده.

## نوع سس

## سس سرکه

## مواد لازم:

روغن زیتون یا مایع ۲۵۰ گرم

نمک و فلفل به میزان لازم

سرکه یک سوم لیوان

سس مایونز در صورت تمایل اضافه می شود

## طرز تهیه:

نمک و فلفل را در سرکه حل می کنیم و روغن زیتون را به آن اضافه می کنیم. این سس برای انواع سالادهای سبزیجات استفاده می شود. اگر بخواهیم می توانیم بجای سرکه آبلیمو استفاده کنیم و همچنین می توانیم سس مایونز را هم در مواد اضافه کرده و استفاده کنیم.



## نوع سس

### سس سوپ

#### مواد لازم:

آب لیمو ۲ قاشق غذاخوری  
تخم مرغ سه عدد  
نمک و فلفل به میزان لازم  
آب گوشت با آب مرغ یک دوم لیوان

#### طرز تهیه:

تخم مرغها را با نمک و فلفل با همزن می زنیم تا پف کند به آرامی  
آب لیمو و آب گوشت را اضافه می کنیم و هم می زنیم. وقتی که آماده  
شد به آهستگی مواد را در سوپ ریخته و زیر سوپ را خاموش  
می کنیم. ۳ تا ۴ بار بهم می زنیم. اگر بخواهیم می توانیم آب لیمو را  
بیشتر بریزیم. این سس در انواع سوپها استفاده می شود.



## ۵۰ نوع سس

### سس ماهی

#### مواد لازم:

برگ اسفناج ۳۰۰ گرم  
 خامه ۶۰۰ گرم (سس مایونز سفت)  
 آبلیمو یک سوم لیوان  
 نمک، فلفل و خردل به میزان لازم  
 (جعفری، ترخان، کرفس، ریحان) ۳ قاشق سوپخوری

#### طرز تهیه:

تمام سبزیجات را با چرخ کرده یا آسیب کردن له می‌کنیم. آب آنها را می‌گیریم و می‌گذاریم بجوشد و فقط ۳ قاشق از آب آن باقی بماند. سرد که شد آبلیمو را آرام در خامه می‌ریزیم تا خامه ترش شود. نمک و فلفل و خردل را در آب سبزی می‌ریزیم و آب سبزی را به خامه زده شده و آبلیمو اضافه می‌کنیم. این سس باید غلیظ باشد که بتوانیم توسط قیف روی ماهی را تزئین کنیم. می‌توانیم بجای خامه از سس مایونز استفاده کنیم. اگر از سس استفاده می‌کنیم آبلیمو را کمتر می‌زنیم.

## نوع سس

## سس خیارشور

## مواد لازم:

سس مایونز سفید ۱ لیوان  
 گوجه فرنگی ۱ عدد  
 آبلیمو ۲ قاشق غذاخوری  
 روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری  
 جعفری، ترخان، ریحان و کرفس ۲/۵ قاشق سوپخوری خرد شده  
 نمک به میزان لازم  
 خیارشور رنده شده ۱۲۰ گرم

## طرز تهیه:

خیارشور رنده شده را با جعفری، ترخان، ریحان و کرفس ریز شده با یک گوجه فرنگی رنده شده مخلوط می‌کنیم. سس را در یک کاسه می‌ریزیم روغن زیتون و آبلیمو را همراه نمک دو بار بهم می‌زنیم که فقط مخلوط شود. سپس خیارشور، گوجه فرنگی و سبزیجات را به آرامی در سس مخلوط می‌کنیم.  
 این سس را برای روی سالادها و کنار گوشت گوساله پخته و میگو و کباب برگ می‌توانیم استفاده کنیم.

## نوع سس

### سس کچاب با خامه

#### مواد لازم:

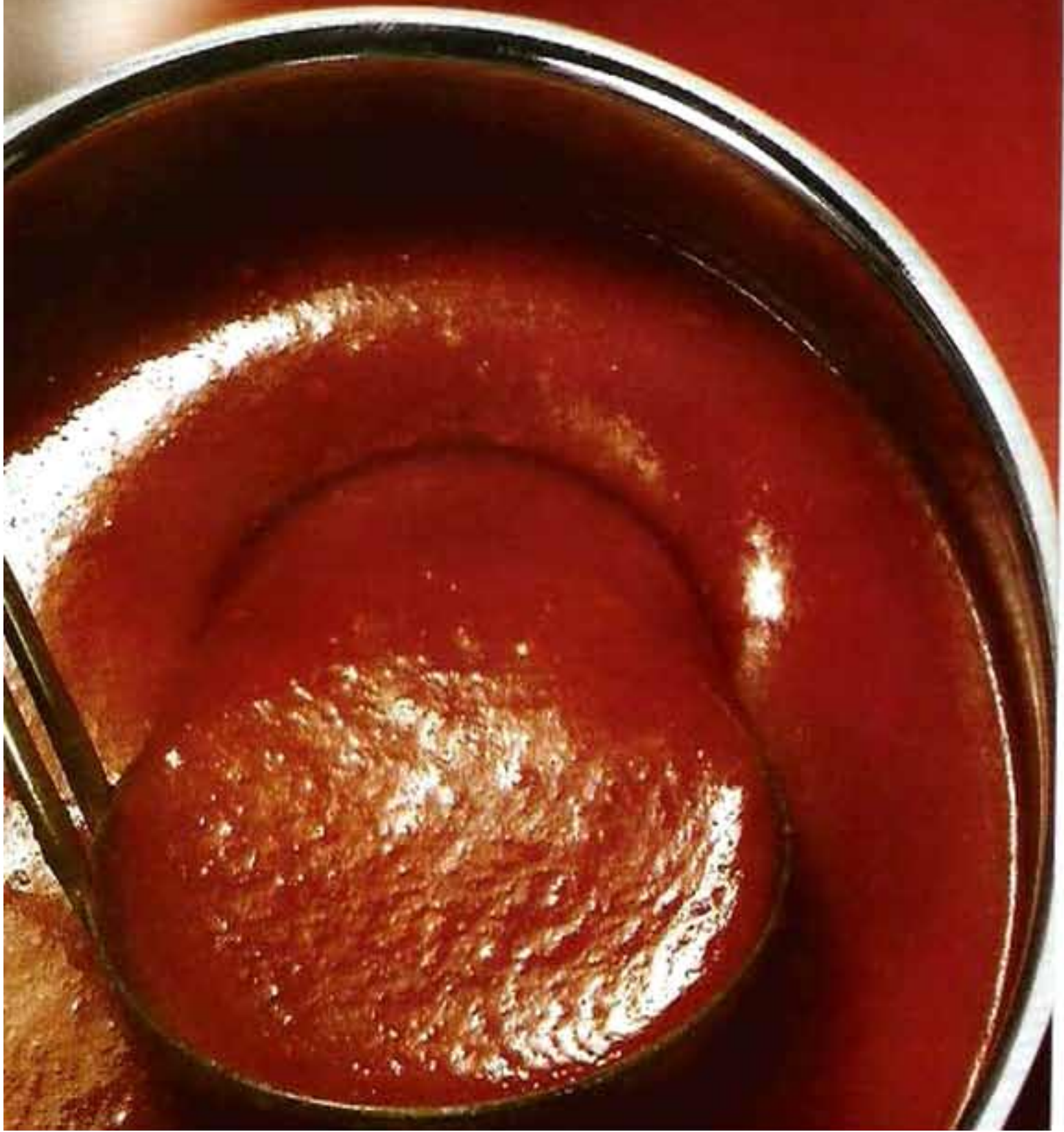
خامه ۱۰۰ گرم  
 نمک به میزان لازم  
 سس مایونز ۱ قاشق سوپخوری  
 پودر آذربه یک دوم قاشق چایخوری  
 فلفل تند پودر شده ۱ قاشق چایخوری  
 رب گوجه فرنگی ۱ قاشق مرباخوری

#### طرز تهیه:

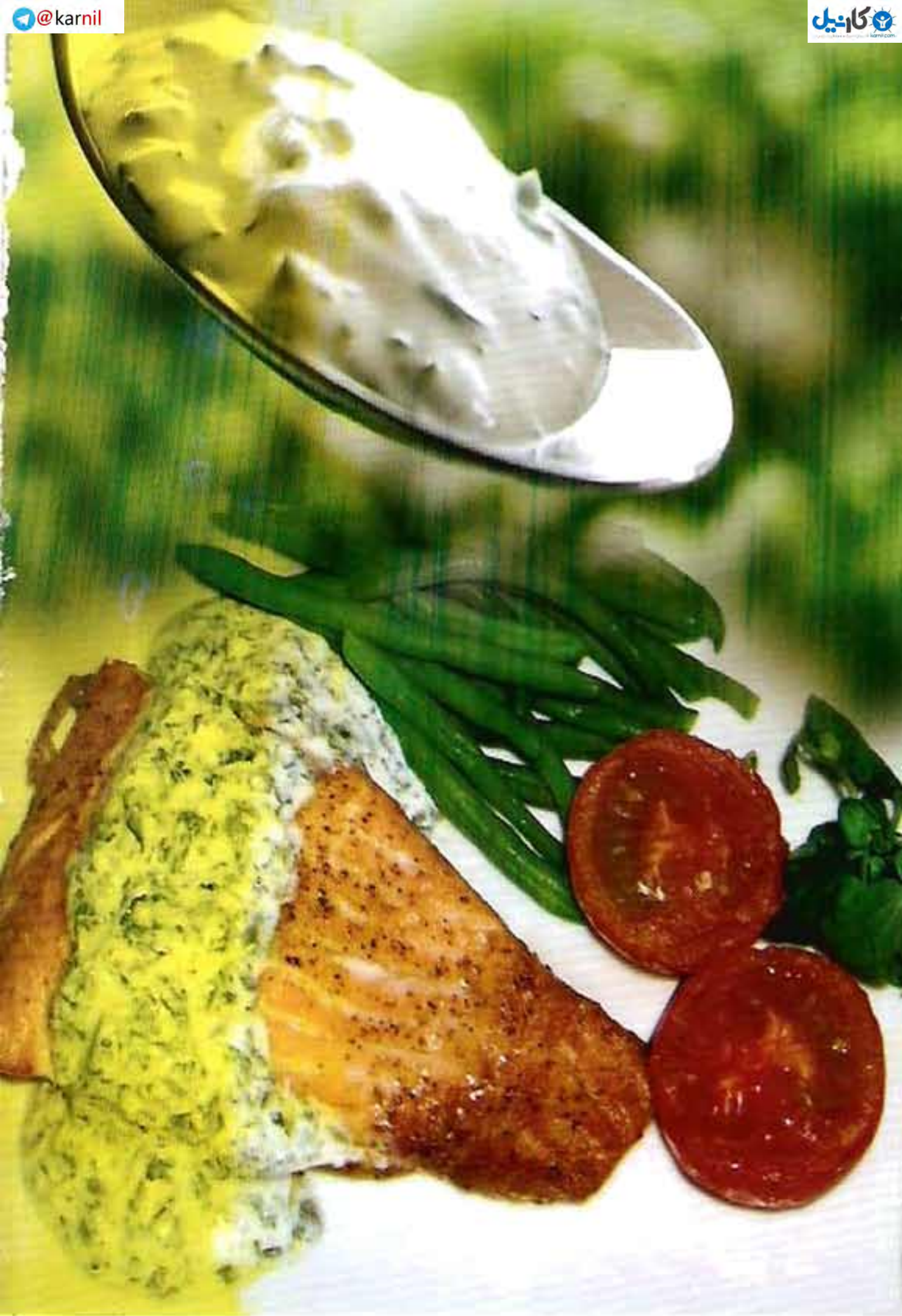
نمک و رب گوجه فرنگی و سس، روغن زیتون و فلفل پودر شده را در آبلیمو حل می کنیم و بهم می زنیم یکدست که شد خامه را جداگانه مقداری می زنیم تا سفت شود آویشن را به بقیه مواد اضافه می کنیم و در پایان به خامه اضافه می کنیم. این سس را هم می توانیم روی سالادها بریزیم. هم می توانیم با گوشتهای قرمز مصرف کنیم.



















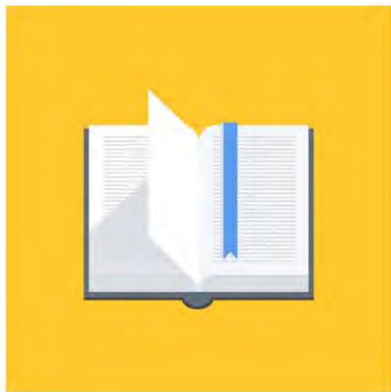




از همین انتشارات:

- ۵۰ نوع ژله و دسر
- ۵۰ نوع ترشی شور
- ۵۰ نوع شکته ریز خانه داری
- ۵۰ نوع مربا و مار مالاد
- ۵۰ نوع کیک شکلاتی
- ۵۰ نوع پیش غذا و دسر
- ۵۰ نوع کیک خانگی ساده
- ۵۰ نوع کیک و شیرینی
- ۵۰ نوع سالاد و سس
- ۵۰ نوع بستنی و نوشیدنی
- ۵۰ نوع کیک (کیکهای تولد)
- ۵۰ نوع شیرینی خشک و بیسکویت
- ۵۰ سفره آرایشی و تزئین
- ۵۰ نوع دسر با کرما و عسل
- ۵۰ نوع شکلات و شیرینی بدون فر
- ۵۰ قشنگ ترین اسمهای ایرانی
- ۵۰ اجازت مرکبات
- ۵۰ نوع خامیبت سرکه سیب و سیب
- ۵۰ نوع کلوچه و تارت
- ۵۰ نوع پای و شیرینیهای قالبی
- ۵۰ سبزی آرائشی و تزئین
- ۵۰ تخنیه جنسی
- ۵۰ اسرار فال قهوه
- ۵۰ نوع ماسک (برای شادابی پوست)
- ۵۰ روش موثر برای تقویت مو
- ۵۰ نوع تنقلات
- ۵۰ نوع ماسک برای شادابی پوست
- ۵۰ آداب معاشرت
- ۵۰ روشهای عاشقانه زیست
- ۵۰ دیکشنری معنول
- ۵۰ نوع ادویه
- ۵۰ نوع غذا با میگو
- ۵۰ نوع غذا با قارچ
- ۵۰ نوع غذای فوری
- ۵۰ نوع خمیر برای انواع نانها
- ۵۰ نوع دلمه و پوره
- ۵۰ نوع غذا از کشورهای مختلف
- ۵۰ نوع غذا با تخم مرغ
- ۵۰ نوع ماکارونی و لازانیا
- ۵۰ نوع کباب
- ۵۰ نوع خورش ایرانی
- ۵۰ نوع غذا با مرغ و جوجه
- ۵۰ نوع غذای محلی ایرانی
- ۵۰ نوع سوپ ایرانی و فرنگی
- ۵۰ نوع غذا با گوشت چرخ کرده
- ۵۰ نوع غذای بدون گوشت
- ۵۰ نوع غذا با سبزیجات و حبوبات
- ۵۰ نوع پیتزا، ساندویچ، استک
- ۵۰ نوع غذا با مایکروفر آرام پز، فر گاز
- ۵۰ نوع غذای کودک و نوجوان
- ۵۰ نوع غذای ۲۰ دقیقه‌ای
- ۵۰ سفره‌های آسمانی
- ۵۰ نوع آش، آبگوشت و بورانی
- ۵۰ نوع غذا با ماهی
- ۵۰ نوع غذای مخصوص
- ۵۰ نوع ته چین و پلو
- ۵۰ نوع غذای بخار پز و آب پز
- ۵۰ نوع حلوا، مسقطی، فرنی، رنگینک و شله زرد
- ۵۰ نوع غذای یک نفره و دونفره
- ۵۰ نوع غذا با شیر و لبنیات
- ۵۰ نوع کوکو، کوفته و اشکنه
- ۵۰ نوع صبحانه
- ۵۰ پیمانه و اندازه گیری مواد
- ۵۰ نوروز ایرانی و انواع هفت سین





آیا می‌دونستید لذت مطالعه و درصد یادگیری با کتاب‌های چاپی بیشتره؟  
کارنیل (محبوب‌ترین شبکه موفقیت ایران) بهترین کتاب‌های موفقیت فردی  
رو برای همه ایرانیان تهیه کرده

از طریق لینک زیر به کتاب‌ها دسترسی خواهید داشت

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

با کارنیل موفقیت سادست، منتظر شما هستیم

 Karnil  [Karnil.com](http://Karnil.com)

