

የእናት ጓዳ

ባህላዊና ዘመናዊ ምግቦችና አዘገጃጀታቸው

ሁለተኛ መጽሐፍ

ክፍል ዑቁባሚካኤል

አዲስ አበባ ፲፱፻፹፱ ዓ. ም.
ADDIS ABABA, 1991

ጽጌ ዑቅባሚካኤል

የፖ. ሣ. ቁ. 27857

አዲስ አበባ

መብቱ በሕግ የተጠበቀ ነው
All Rights Reserved

በአርቲስቲክ ግብይት ታተመ
Printed by Artistic Printing Press

ማ ው ማ

ገ ጽ

ተ. ቁ.

000. መግቢያ	26
0001. ምስጋና	30
000. የዕለት ምግብ	31
000. የጥሬ ምግብ መለኪያ	32
000. ዱቄትና ደቃቅ ነገሮች አለካክ	32
000. የፈሳሽ ነገሮች አለካክ	32
000. የማንከያ መለኪያ	32
000. የክብደት መለኪያ	33
000. ለምግብ አሠራር የሚረዱ መሠረታዊ ነጥቦች	38
000. ከገበያ ለሚገዙ ምግቦች የሚደረግ ጥንቃቄ	45
000. የምግብ ማብሰያ መቀት ደረጃ	48
000. ማየኔዝ፣ የሰላጣ ሶስ፣ የምግብ ማጣፈጫ፣ ሰላጣ ማጣፈጫ	51
001. ማየኔዝ፣ ቅጥር 1	51
002. ማየኔዝ፣ ቅጥር 2	51
003. ማየኔዝ፣ ቅጥር 3	52
004. ማየኔዝ ያለ እንቅላል	52
005. የሎሚ ማየኔዝ	53
006. የቀዝቃዛ ቲማቲም ማየኔዝ	54
007. የእርጎ ሰላጣ ሶስ	54
008. የማር ሰላጣ ሶስ፣ ቅጥር 1	55
009. የፎርማጆ ሶስ	55
010. የእንቅላል ሶስ	55
011. የአሳማ ሥጋና የቲማቲም ሶስ	56
012. የሆላንድ ሶስ	56
013. የቲማቲም ሰላጣ ሶስ፣ ቅጥር 1	57
014. የቫኒላ ሶስ	57
015. የቪኖ ሶስ	58
016. የብራንዲ ሶስ	58
017. የካራሚል ሶስ	58
018. የሎሚ ሶስ	59
019. የሎሚ ክሬም ሶስ	60
020. የሎሚ ካችኦፕ	60
021. የቲማቲም ካችኦፕ	61

ተ. ቁ.	ገጽ
094. የከረምት ሰላጣ - - - - -	98
095. የቀይ ሥር ሰላጣ - - - - -	98
096. የአሾካዶና የቲማቲም ሰላጣ - - - - -	99
097. የፖምና የቀይ ሥር ሰላጣ - - - - -	99
098. ድብልቅ የአትክልት ሰላጣ፣ ቀጥር 2 - - - - -	100
099. ድብልቅ የአትክልት ሰላጣ፣ ቀጥር 3 - - - - -	101
100. ቀዝቃዛ የፍራፍሬ ሰላጣ - - - - -	101
101. ቀዝቃዛ የዓሣ ሰላጣ - - - - -	102
102. የጥቅምት ሰላጣ - - - - -	103
103. የአበባ ጎመን ሰላጣ - - - - -	103
104. የካሮት ሰላጣ - - - - -	104
105. የኮኮናት ሰላጣ - - - - -	104
106. የአንቾቪ ሰላጣ - - - - -	104
107. የአሾካዶ ሰላጣ በቲማቲም ማየኔዝ - - - - -	105
108. የመዝና የዓሣ ሰላጣ - - - - -	105
109. የጥቅል ጎመን ሰላጣ - - - - -	106
110. የዓሣ ሰላጣ - - - - -	106
111. የዶሮ ሰላጣ - - - - -	107
112. የቲማቲምና የአንቾቪ ሰላጣ - - - - -	107
113. በወይራ ፍሬና በዓሣ የተሞላ የቃሪያ ሰላጣ - - - - -	108
114. የአሾካዶ ሰላጣ - - - - -	109
115. ቶኖ የተሞላ ቲማቲም - - - - -	109
116. የእንቁላል ሰላጣ፣ - - - - -	110
117. የድንች ሰላጣ፣ ቀጥር 2 - - - - -	111
118. የድንች ሰላጣ፣ ቀጥር 3 - - - - -	111
119. የጋርዶን ድንች ሰላጣ - - - - -	112
120. የሩስያ ድንች ሰላጣ - - - - -	112
121. የኮምጣጣ ክሬምና የድንች ሰላጣ - - - - -	113
122. ትኩስ የድንች ሰላጣ - - - - -	114
123. የቲማቲም ሰላጣ - - - - -	114
124. ከሣቴ ከርስ ሰላጣ - - - - -	115
125. ድብልቅ የአትክልት ሰላጣ፣ ቀጥር 4 - - - - -	115
126. ልዩ የአትክልት ሰላጣ - - - - -	116
127. የዶሮና የብርቱካን ሰላጣ - - - - -	117
128. የእንጆሪ ሰላጣ - - - - -	118
129. የዶሮ ሥጋ ሰላጣ - - - - -	118

ተ. ቁ.	ገጽ
130. የአሳማ ሥጋ ሰላጣ - - - - -	119
131. ቀዝቃዛ የሽሪምፕ ሰላጣ - - - - -	120
132. የዱባ ሰላጣ - - - - -	120
133. የፍራፍሬና የአይብ ሰላጣ - - - - -	121
134. ድብልቅ የፍራፍሬ ሰላጣ - - - - -	122
135. ስፓንሽ የሥጋ ሰላጣ - - - - -	122
136. የአርቲቶክና የአትክልት ሰላጣ - - - - -	123
137. የቲማቲምና የአይብ ሰላጣ - - - - -	123
138. የዶሮና የአሳማ ሥጋ ሰላጣ በሰናፍጭ - - - - -	124
139. የሥጋ ሰላጣ - - - - -	125
140. በዓሣ የተሞላ የአሾካዶ ሰላጣ - - - - -	125
141. የአንቾቪና የቀይ ሥር ሰላጣ - - - - -	126
142. የቲማቲምና የስርዲን ሰላጣ - - - - -	126
143. የሳልመን ዓሣ—ሰላጣ - - - - -	127
144. የሽሪምፕ ሰላጣ - - - - -	127
145. የአይብና የአትክልት ሰላጣ - - - - -	128
146. የምላስና የጥቅል ጎመን ሰላጣ - - - - -	128
147. የአትክልት ሰላጣ - - - - -	129
148. ቀዝቃዛ የቲማቲም ሰላጣ - - - - -	130
149. ቀዝቃዛ የወይራ ፍሬና የፎርማጆ ሰላጣ - - - - -	130
150. ቀዝቃዛ የኮኮና የፎርማጆ ሰላጣ - - - - -	131
151. ቀዝቃዛ የበጋ ሰላጣ - - - - -	131
000. የእንቁላልና የአትክልት ምግቦች አሠራር - - - - -	132
152. የእንቁላል ጥብስ - - - - -	133
153. እንቁላል የተሞላ ቲማቲም - - - - -	133
154. በእንቁላል የተጠበሰ ዳቦ - - - - -	134
155. ተሰብሮ በውኃ የተቀቀለ እንቁላል - - - - -	134
156. እንቁላል በሶስ - - - - -	135
157. የእንቁላል ስጋ - - - - -	135
158. የእንጉዳይና የእንቁላል ፍርፍር - - - - -	136
159. የእስፖራገስና የእንቁላል ፍርፍር - - - - -	137
160. የወይራ ፍሬና የእንቁላል ፍርፍር - - - - -	137
161. በምድጃ የበሰለ እንቁላል - - - - -	138
162. በምድጃ የበሰለ እንቁላልና ቲማቲም - - - - -	138
163. እንቁላል በተፈጠ ዳቦ—ኒው አርሊንጎን - - - - -	139
164. በምድጃ የበሰለ እንቁላልና ድንች - - - - -	139

ተ. ቀ.	ገጽ
237. ድንች በፋርኖ ዱቄትና በቅቤ	181
238. ድንች በነጭ ሶስ	181
239. ድንችና ፐርሰሚሎ	182
240. ዴል ሞኒክ ድንች	183
241. የሩስያ ድንች	183
242. በምድጃ የበሰለ ድንች፣ ቊጥር 2	184
243. ድንች በሽንኩርት፣ ቊጥር 1	184
244. የጉበት ሶሴጅና የድንች ኬክ	185
245. ድንች፣ ፎርማጅና እንቁላል	186
246. የቲማቲም ሶስ	186
247. ስፓንሽ ድንች	187
248. ተድቦልቡሎ የተጠበሰ ድንች	187
249. ድንችና ቆስጣ	188
250. የተሞላ ድንች	189
251. ዴ ሉክስ ድንች	189
252. የዳች የድንች ዳምፕሊንግ	190
253. አይሪሽ ዳምፕሊንግ	191
254. የተፈጨ ድንች	191
255. ድንች በሽንኩርት፣ ቊጥር 2	192
256. የተፈጨ ድንች በፎርማጅና በተፈጨ ዳቦ	192
257. የተፈጨ ድንች በዓሣ	193
258. ድንች በእንቁላልና በቤከን	193
259. የድንች ፔስትሪና የሶሴጅ ሮል	194
260. የድንች ፖልፔቲ	195
261. የድንች አምሌት	196
262. ስኳር ድንች በማርና በብርቱካን ጭማቂ	196
263. ብርቱካንና ስኳር ድንች	197
264. ስኳር ድንች በማር	197
265. ስኳር ድንች በሙዝ	198
266. ስኳር ድንች በአሳማ ሥጋ	198
267. ስኳር ድንች በቤከንና በፎርማጅ	199
268. የተፈጨ ስኳር ድንች	200
267. የተድቦለቦለ ስኳር ድንች	200
270. ስኳር ድንች በኦቾሎኒ	201
271. የስኳር ድንች ችጥስ	201
272. ስኳር ድንች በአናናስ	202

ተ. ቀ.	ገጽ
273. የስኳር ድንችና የግሬፕ ፍፋት ካሴርል	203
274. ስኳር ድንች በዶሮ ሥጋ	203
275. የተፈጨ ስኳር ድንች	204
276. ስኳር ድንች በብርቱካን	204
277. የስኳር ድንች ፐፍ	205
278. በምድጃ—የበሰለ የቆስጣና እስፒናች—የፋርኖ ዱቄት ድብልቅ	205
279. ቆስጣ—እስፒናች—በተቀቀለ እንቁላል	206
280. ተድቦልቡሎ የተቀቀለ የዓሣ ሥጋ	207
281. ቲማቲም በአሳማ ሥጋ	207
282. የተሞላ እንቁላል	208
283. አይብና ካሮት	209
284. ጣፋጭና ጉምዛዛ መክሰስ	209
285. ጥቅል የአሳማ ሥጋ—ቤከን—	210
286. የሙዝ ስኳሎፕ—በእንቁላል የተጠበሰ ሙዝ	210
287. የቤከንና የአይብ መክሰስ	210
288. የስዊድሽ እንቁላል	211
289. በአሳማ ሥጋ የተጠቀለለ ሙዝ	211
290. የዶሮ ጉበትና የአሳማ ሥጋ ሽሽክባብ	212
291. በክሬም የተሠራ ዶሮ	212
292. የተጠቀለለ የጥጃ ሥጋ	213
293. የፎርማጅ ሱፍሌ	213
294. ኦቾሎኒ በአትክልት	214
295. ዳቦ ላይ የሚቀባ ሶስ	215
296. የእንጉዳይ ሶስ	215
297. ፎርማጅ የተቀባ ደረቅ ዳቦ	216
298. በፎርማጅ የተጠቀለለ ዳቦ	216
299. ቺዝ ፓፍ	217
300. የዳቦና የቺዝ ሽሽክባብ	217
301. የመክሰስ ፔስትሪ	218
302. እንቁላል በዳቦ	218
303. የዳቦ ፑዲንግ	219
304. የዳቦ ፍርፍር	219
305. አፕል—ፖም—በዳቦ	220
306. ሊቨር ሎፍ፣ ከጉበት የተዘጋጀ	221
307. ስኳሎፕ ድ ችከን	221
308. ጥቅል ጎመን በማካሮኒ	222

309.	ዶሮና ማካሮኒ	223
310.	የሩዝ ፓንኬክ	223
311.	የሩዝ ጥብስ	224
312.	የሩዝ ወፍል	224
313.	የሩዝ መሬን	225
314.	የአጃ መሬን	226
315.	ቺዝ ፎንዱ	226
316.	ተፈጭቶ የተጋገረ ድንች	227
317.	እንቁላልና ቆስጣ—እስፒናች	227
318.	በፉርኖ ዱቄት የተጋገረ ፎርማጆ	228
319.	በምድጃ የበሰለ ቆስጣ—እስፒናች	229
320.	ቆስጣ—እስፒናች—በቃሪያ	229
321.	ዝኩኒና ቲማቲም	230
322.	የተጠበሰ ዝኩኒ	230
323.	ቲማቲም በሽንኩርት	231
324.	ፍም ላይ የተጠበሰ ቲማቲም	231
325.	ቲማቲምና ሰዲኖ	232
326.	በምድጃ የበሰለ ቲማቲም	232
327.	የተሞላ ቲማቲም	233
328.	ዝኩኒ በቲማቲም	234
329.	እስፒናች—ቆስጣ—የተሞላ ቲማቲም	235
330.	በምድጃ የበሰለ ቲማቲም በተፈጨ ዳቦ	235
331.	የተጠበሰ ቲማቲም በፉርኖ ዱቄት	236
332.	የቲማቲም ጥብስ	236
333.	ደበርጃን በፔፐሮኒ	237
334.	የድንች ፓንኬክ	238
335.	በምድጃ የበሰለ አበባ ጎመን	238
336.	የድንች ላዛኛ	239
337.	እንቁላል በአረንጓዴ ፔፐሮኒ	239
338.	የእንቁላል ላዛኛ	240
339.	የአበባ ጎመን ጥብስ	241
340.	የአትክልት ሱፍሌ	241
341.	የአትክልት ካሴሮል	242
342.	የተሞላ ዝኩኒ	243
343.	በምድጃ የበሰለ አትክልት	243
344.	የአትክልት ኬክ	244

345.	የአትክልት ሎጅ	245
346.	በቲማቲም ሱጎ የተሠራ ዝኩኒ	245
347.	ዝኩኒ በቲማቲም	246
348.	ሚኒኮታ በቲማቲም	247
349.	ጣዕሚያ	247
350.	ካፔሬቶ አሮስቶ—የጥጃ ሥጋ	248
351.	ቺዝ አምሌት	248
352.	ፔፐሮኒ በሩዝ	249
353.	በምድጃ የበሰለ እርጎና የፉርኖ ዱቄት	249
354.	በምድጃ የበሰለ ሪኮታና የፉርኖ ዱቄት	250
355.	የአደንጓሬ ድንች ፖልፔቲ	251
356.	የዶሮ ጥብስ በቲማቲም	251
357.	የእስፒናች ጥብስ	252
358.	የተጠበሰ ቆስጣ	252
359.	ሌመን ሸርቤት	253
360.	ክብ የእንቁላል አስኳል	254
361.	ሥጋ በድንች	254
362.	የሥጋ ሱፍሌ	255
363.	ስፓንሽ ድንች	255
364.	የቆስጣና የአሳማ ሥጋ ሰላጣ	256
365.	ሥጋና ሩዝ በፎርማጆ	256
366.	የሥጋና የአትክልት ፓይ	257
367.	የተሞላ ኤግፕላንት—ደበርጃን	258
368.	የተሞላ የፈረንጅ ቃሪያ	259
369.	የሥጋ ሰላጣ	259
370.	የተፈጨ የዶሮ ሥጋ ሸርባ	260
371.	ስካሎፕ ዱ ቺክን	260
372.	ትኩስ የዶሮ ሳንድዊች	261
373.	የዓሣ ሳንድዊች	262
374.	የዓሣ ኬክ	262
375.	የዓሣና የእንቁላል ጥብስ	263
376.	ፋሶሊያ በአሳማ ሥጋ	263
377.	የካሮት ጥብስ	264
378.	የበቆሎ ኬክ	264
379.	የአተር ጥብስ	265
380.	የስፓንሽ አተር	266

381.	የስኳር ድንች ፓይ	266
382.	የድንች ሱፍሌ	267
383.	ድንች በእንቁላል	267
384.	የአትክልት ጥብስ	268
385.	የበቆሎና የድንች ጥብስ	268
386.	የአንት ሾርባ	269
387.	የክሬም ብስኩት	269
388.	የእርጎ ኬክ	270
389.	የዝንጅብል ዳቦ	270
390.	የክሬምና የድንች ሰላጣ	271
391.	በክሬም የተሠራ የሰላጣ ማጣፈጫ	272
392.	ቅመማቅመም በእርጎ	272
393.	ፍሩት ኮከቱል	273
394.	ፍሩት ሮልስ	273
395.	በፍም ላይ የተጠበሰ ዶሮ	274
396.	በፍም ላይ የተጠበሰ ዶሮና ተማቲም	275
397.	ተጠብሶ የተቀቀለ ዶሮ	275
398.	ለእራት የሚሆን ዶሮ በአትክልት	276
399.	ዶሮ በሩዝ	277
400.	ዶሮ በማካሮኒ	277
401.	የዶሮ መረቅ በአናናስ—የቻይና አሠራር	278
402.	የዶሮ ፓይ በስኳር ድንች	279
403.	የቱርክ ዶሮ ሎፍ	279
404.	የዶሮና የፍራፍሬ ሰላጣ	280
405.	የዓሣና የድንች ካሴርል	281
406.	የዶሮና የአትክልት ካሴርል	281
407.	የሃንጋሪ የዶሮ አሠራር	282
408.	ዶሮ በአሳማ ሥጋ	283
409.	በጥቅል ጎመን የተቀቀለ ሥጋ	283
410.	ዶሮ ከነመረቁ	284
411.	ፖልፔቲ ዓሣ በድንች	284
412.	የቶኖ ጥብስ	285
413.	የአሳማ ሥጋ አልፋርኖ	286
414.	የዶሮ አሮስቶ በፒኖ	286
415.	ቸርኒያ—ዓሣ	287
416.	የተጠቀለለ ቶኖ	287

417.	ዓሣ በጎመን፣ ቊጥር 1	288
418.	የዓሣ ጥብስ	289
419.	የስርዲን ጥብስ	289
420.	ምድጃ ውስጥ የበሰለ ዓሣ	290
421.	ዓሣ በጎመን፣ ቊጥር 2	291
422.	ክብ ሥጋ የተሞላ አሮስቶ	291
423.	አሶ ቡኮ	292
424.	ምድጃ ውስጥ የበሰለ ዓሣ	293
425.	የዓሣ ፍሌቶ በቆስጣ	293
426.	የተሞላ ዓሣ፣ ቊጥር 1	294
427.	የተቀቀለ ዓሣ በእንቁላል ሶስ	295
428.	የተሞላ ዓሣ፣ ቊጥር 2	295
429.	ዓሣ በፒኖ ሶስ	296
430.	የዓሣ ፍሪተር	297
431.	የቀይ ሥርና የዓሣ ጥብስ	298
432.	የዓሣና የሩዝ ሎፍ	298
433.	የተቀቀለ ዓሣ	299
434.	የዓሣ ካስታርድ	300
435.	የዓሣ ሥጋ የተሞላ ድንች	300
436.	ዓሣ በአትክልት	301
437.	ዓሣና ፎርማጆ የተሞላ አቮካዶ	302
438.	የዱባ ሶስ—ለዓሣ መባያ	303
439.	የተደባለበለ ሥጋ	303
440.	የስፓንሽ ሩዝ	304
441.	የሥጋና የፎርማጆ ሎፍ	304
442.	የሥጋና የአጃ ሎፍ	305
443.	ተጠቅልሎ የበሰለ ሥጋ—የሥጋ አሮስቶ	306
444.	የሥጋና የእበባ ጎመን ሎፍ	307
445.	የእንግሊዝ ሆት ፖት	307
446.	የጥጃ ሥጋ ካሴርል	308
447.	ለሽርሽር የሚዘጋጅ የተጠቀለለ ሥጋ	309
448.	የተሞላ የበግ ሥጋ	309
449.	ሥጋና ሩዝ	310
450.	የሥጋ ፓስታ	311
451.	የአሳማ ሥጋና ስፓጌቲ	312
452.	የአሳማ ሥጋ በፎርማጆ	312

453.	የጉድጓ ሥጋ—የአሳማ አሮስቶ	313
454.	የሩዝና የሃም ስካሎፕ	313
455.	በወተት የበሰለ ሃም	314
456.	የሰኳር ድንችና የሃም ፓፍ	314
457.	የተሞላ የፈረንጅ ቃሪያ	315
458.	የሰኳር ድንችና የሃም ሎፍ	315
459.	የፖምና የሶሴጅ ጥቅል	316
460.	የጉበት ሶሴጅ በሎኛ ሎፍ	317
461.	ሶሴጅ፣ ጥቅል ጎመንና ፖም	317
462.	ፎርማጆና ስፓጊቲ	318
463.	የሶሴጅና የአትክልት ካሴሮል	319
464.	የአትክልትና የሶሴጅ ሰላጣ	319
465.	የጥጃ ሥጋ አሮስቶ	320
466.	የጥጃ ሥጋ ስቴክ በቪኖ	320
467.	አሮስቶ ዲ ጁሬሎ	321
468.	አሮስቶ ዲ ፍሌቶ	321
469.	ሞርተዶላ በድንች	322
470.	በሥጋ ተሸፍኖ የበሰለ እንቁላል	322
471.	ምድጃ ውስጥ የበሰለ ኮተሌት	323
472.	ሥጋና አትክልት በፋርኖ	324
473.	የተፈጨ ሥጋ ፖልፔቲ	324
474.	የጥጃ ሥጋ ኮተሌት	325
475.	ዶሮ በሚጥሚጣ	326
476.	አሮስቶ ሥጋ ከነአጥንቱ	327
477.	ጎመንና ሥጋ የተሞላ ፓስታ	327
478.	ባለ ክሬም ዶሮ	328
479.	ባለ መረቅ የዓሣ ጥብስ	329
480.	የተሞላ ዝኩኒ—የፈረንጅ ዱባ	330
481.	የጥጃ ሥጋ—ቪተልቶን	331
482.	በቢራ የበሰለ የሥጋ አሮስቶ	331
483.	ድንች በአሳማ ሥጋ	332
484.	የጥጃ ሥጋና የማካሮኒ ሰላጣ	332
485.	የጥጃ ሥጋ ጥብስ በማካሮኒ	333
486.	ሃንጋሪያን ጉላሽ	333
000.	የአንጉል የኩላሊት የጉበትና የምላስ አሠራር	334
487.	ተጠብሶ የተቀቀለ አንጉል	334

488.	የአንጉል ጥብስ	334
489.	ልብ በስፓጊቲ	335
490.	የልብ ጉላሽ	336
491.	ጣፋጭና ጉምዛዛ ልብ	336
492.	በውኃ የበሰለ ልብ	337
493.	የጥጃ ኩላሊት ጥብስ	338
494.	በቅመም የተዘጋጀ ኩላሊት	338
495.	የተጠበሰ የጥጃ ኩላሊት	339
496.	ስቴክና የኩላሊት ፓይ	339
497.	ኩላሊት በዳቦ	340
498.	የበግ ወይም የበሬ ምላስ	340
499.	ጣፋጭና ጉምዛዛ ምላስ	341
500.	የጉበትና የቲማቲም ፓይ	341
501.	የጉበት ጥብስ በፐርሰሚሎ	342
502.	የጉበት ሥጋ በቲማቲም	343
503.	ተጠብሶ የተቀቀለ የዶሮ ጉበት	343
504.	ተጠቅልሎ የበሰለ ጉበት	344
505.	ተሞልቶ የተጠበሰ ጉበት	345
506.	የተሞላ ጉበት	345
507.	ጉበት በሙሊት	346
508.	ጉበት በስፓጊቲ	346
509.	ምድጃ ውስጥ የበሰለ ጉበት	347
510.	ጉበት በክሬም	348
511.	የጉበት አሮስቶ	348
512.	ጉበት በማካሮኒ	349
000.	የዳቦ፣ የኪክ፣ የብስኩት፣ የኩኪስ፣ የዶናትና የላንድዊች አሠራር	350
513.	በልዩ ልዩ እንስሳት ቅርጽ የተጠበሰ ዳቦ	350
514.	የተጠበሰ ዳቦ በፎርማጆ	350
515.	ነጭ የፋርኖ ዱቄት ዳቦ፣ ቊጥር 1	351
516.	የፍራፍሬ ዳቦ፣ ቊጥር 1	351
517.	የብርቱካን ዳቦ	352
518.	የማርና የስንዴ ዳቦ	353
519.	የድንች ዳቦ	353
520.	የቀረፋ ዳቦ	354
521.	የቲማቲም ዳቦ	355
522.	የአቾሎኒ ዳቦ	355

ተ. ቁ.	ገጽ
523. የአፈራና የአቾሎኒ ዳቦ - - - - -	356
524. አራት ማዕዘን የሙዝ ዳቦ : ቊጥር 1 - - - - -	356
525. የብራዚል የአቾሎኒና የብርቱካን ዳቦ - - - - -	357
526. የተምር ዳቦ - - - - -	358
527. ነጭ የፋርኖ ዱቄት ዳቦ ቊጥር 2 - - - - -	358
528. የፍራፍሬ ዳቦ : ቊጥር 2 - - - - -	359
529. የቸኮላትና የአቾሎኒ ዳቦ - - - - -	360
530. የቸኮላት ዳቦ - - - - -	361
531. የማርና የአናናስ ዳቦ - - - - -	361
532. የማርና የተምር ዳቦ - - - - -	362
533. የማርና የአቾሎኒ ዳቦ - - - - -	362
534. ፈጣን የብርቱካን ዳቦ - - - - -	363
535. የብርቱካንና የማር ዳቦ - - - - -	364
536. የተፈጩ የአቾሎኒ ዳቦ - - - - -	364
537. ባኒ ካሲታ የፈረንጅ ዳቦ—የእርሾ ዳቦ - - - - -	365
538. አራት ማዕዘን የሙዝ ዳቦ : ቊጥር 2 - - - - -	366
000. ኬክ - - - - -	367
000. ሥራ ከመጀመር በፊት - - - - -	367
000. ሥራው ሲጀመር - - - - -	367
000. ኬኩ ምድጃ ላይ ከተጣደ በኋላ - - - - -	368
000. ኬኩ ሊበላሽ የሚችልበት ምክንያት - - - - -	368
000. ክክ ላይ የሚቀባ ክሬም—ማጊጫ—አቀማመጥ - - - - -	370
539. የሎሚ ክሬም - - - - -	370
540. የብርቱካን ክሬም - - - - -	371
541. የቸኮላት ክሬም : ቊጥር 1 - - - - -	371
542. የቡናማ ስኳር ክሬም - - - - -	371
543. የቫኒላ ክሬም : ቊጥር 1 - - - - -	372
544. የቫኒላ ክሬም : ቊጥር 2 - - - - -	373
545. የቸኮላት ክሬም : ቊጥር 2 - - - - -	373
546. የአቾሎኒ ክሬም : ቊጥር 1 - - - - -	373
547. የስኳር ክሬም - - - - -	374
548. የቅቤ ክሬም - - - - -	374
549. የኮኮናት ክሬም - - - - -	375
550. የአቾሎኒ ክሬም : ቊጥር 2 - - - - -	375
551. የቫኒላ ክሬም : ቊጥር 3 - - - - -	375
552. የእንቁላል ክሬም - - - - -	376

ተ. ቁ.	ገጽ
553. የማርገሪን ክሬም - - - - -	376
554. ኬክ መካከል የሚቀባ - - - - -	377
555. ነጭ ኬክ—ነጭ የእንቁላል ኬክ - - - - -	377
556. የናት ኬክ : ቊጥር 1 - - - - -	378
557. የአናናስ ቶርታ - - - - -	378
558. ኬክ በከረሚላ - - - - -	379
559. የኬክ ፑዲንግ - - - - -	380
560. የእንቁላል ኬክ - - - - -	380
561. የብርቱካን ኬክ - - - - -	381
562. ፕላይን ስፖንጅ ኬክ - - - - -	382
563. የዘቢብ ኬክ - - - - -	382
564. የማርና የዝንጅብል ዳቦ - - - - -	383
565. የእንቁላል ኬክ - - - - -	384
566. የስኳር ድንች ኬክ - - - - -	384
567. ፕላይን ኬክ—መሬን - - - - -	385
568. የናት ኬክ : ቊጥር 2 - - - - -	386
569. የማርና የእንቁላል ክሬም ኬክ - - - - -	386
570. የቸኮላት ስፖንጅ ኬክ : ቊጥር 1 - - - - -	387
571. የእርጎ ኬክ - - - - -	387
572. የቡና ቁርስ - - - - -	388
000. ምግብ ምድጃ ውስጥ ከመግባቱ በፊት የሚነሱት ነገሮች - - - - -	389
573. ኤቨሪ ዴይ ካፕ ኬክስ - - - - -	389
574. የገና ኬክ - - - - -	390
575. ሪኮታ ኬክ - - - - -	391
576. የብርቱካን ማርማላት ኬክ - - - - -	391
577. ፋውንዴሽን ኬክ - - - - -	392
578. የቸኮላትና የአቾሎኒ ኬክ - - - - -	393
579. የእርጎና የቸኮላት ኬክ - - - - -	393
580. የሙዝና የቸኮላት ኬክ - - - - -	394
581. ማሪገጋልድ ኬክ - - - - -	395
582. ለስላሳ የማር ኬክ - - - - -	396
583. ነጭ ኬክ - - - - -	396
584. ሲልቨር ኬክ - - - - -	397
585. የማርማላት ኬክ - - - - -	397
586. ትዊስት የማር ኬክ - - - - -	398
587. የቡና ኬክ ላይ የሚቀባ አይሲንግ - - - - -	399

ተ. ቀ.	ገጽ
588. ዳች የእንጀሪ ኬክ	399
589. የፍራፍሬ ፍሪተር	400
590. የስንዴ ዱቄት ፓንኬክ	400
591. የስንዴ ዱቄትና የስንዴ ገለባ ፓንኬክ	401
592. መሬን	402
593. የመዝ መሬን	402
594. የቀረፋ መሬን	403
595. የማር መሬን	404
596. የእንግሊዝ መሬን	404
597. ቸኮላት ኬክ	405
598. የበቆሎ ዱቄት ኬክ	406
599. የእንጀሪ ኬክ	407
600. የብርቱካን ኬክ	407
601. የማርገሪን ኬክ	408
602. የእንቁላል ኬክ ፡ ቅጥር 2	409
603. የዳች ዳቦ	410
604. ፈጣን የቡና ኬክ	410
605. የአናናስ ቡና ኬክ	411
606. አፕል ኬክ	412
607. የስኳር ኬክ	413
608. የእጃሎኒ ኬክ	413
609. 1—2—3—4— ኬክ	414
610. የቲማቲም ሸርባ ኬክ	415
611. የብርቱካን ስፖንጅ ኬክ	415
612. የሙቅ ውኃ ስፖንጅ ኬክ	416
613. የሎሚ ስፖንጅ ኬክ	417
614. ሳንሻይን ኬክ	417
615. የቸኮላት ስፖንጅ ኬክ ፡ ቅጥር 2	418
616. አፕል—ፖም—የተደባለቀ ኬክ	419
617. ስፖንጅ ኬክ	420
618. አፕል—ፖም—ኬክ ፡ ቅጥር 1	421
619. አፕል—ፖም—ኬክ ፡ ቅጥር 2	422
620. በክብ የተቆረጠ ኬክ	422
621. የቤኪንግ ፓውደር ብስኩት	423
622. ክሻይ ጋር የሚቀርብ ብስኩት	424
623. የማርና የቀረፋ ብስኩት	424

ተ. ቀ.	ገጽ
624. የእርጎ ብስኩት	425
625. የተቦካ ሊፕ ፈጭቶ የተጋገረ ብስኩት	425
626. የስኳር ድንች ብስኩት	426
627. የሎሚ ብስኩት	427
628. የክሬም ብስኩት	427
629. ሾርት ኬክ ብስኩት	428
630. የእንጀሪ ብስኩት	428
631. ደረቅ ብስኩት ፡ ቅጥር 1	429
632. ብስኩት	430
633. የሰሞሊኖ ብስኩት	431
634. አሞኒያ ብስኩት	431
635. ደረቅ ብስኩት ፡ ቅጥር 2	432
636. ቢራቢሮ ብስኩት	433
637. ብስኩት በማር	433
638. ዶናት	434
639. ተቦካቶ የተጋገረ ዶናት	435
640. ፍሬንች ዶናት	436
000. ኩኪስ	436
641. ፋውንዴሽን ድሮፕ ኩኪስ	436
642. የቸኮላት ድሮፕ ኩኪስ	437
643. የቸኮላት ሹፕ ኩኪስ	438
644. የኮከናትና የብርቱካን ኩኪስ	439
645. የብራዚል እጃሎኒ ኩኪስ	439
646. የእጃሎኒ ቅቤ ኩኪስ	440
647. የእጃሎኒ ኩኪስ ፡ ቅጥር 1	441
648. የመዝና የእጃሎኒ ኩኪስ	442
649. ስፖንጅ ኩኪስ	442
650. የቫኒላ ኩኪስ	443
651. የኮከናትና የኦት—አጃ—ኩኪስ	444
652. የኮከናትና የእጃሎኒ ኩኪስ	444
653. የህንድ የቸኮላት ኩኪስ	445
654. የእጃሎኒ ኩኪስ ፡ ቅጥር 2	446
655. የተምር ኩኪስ	446
656. ክሬም የተሞላ ኩኪስ	447
657. የተፈጨ ዳቦ ኩኪስ	448
658. ክረሚላ የኮምጣጣ ክሬም ኩኪስ	448

659.	የሎሚና የሰፒናች ኩኪስ	449
660.	የከረሚላና የሰኳር ኩኪስ	450
661.	የሰኳር ኩኪስ—ጥንታዊ አሠራር	451
662.	የማርና የብርቱካን ክሪስ ኩኪስ	452
663.	ሳንድ ታርት ኩኪስ	452
664.	አምስት በአንድ ኩኪስ	453
665.	ቀዝቃዛ የተምር ኩኪስ	454
666.	ቀዝቃዛ የቸኮላት ኩኪስ	454
667.	የአቸሎኒና የሎሚ ጭማቂ ኩኪስ	455
668.	የአቸሎኒ ኩኪስ፣ ቀጥር 3	455
669.	የማር ኩኪስ	456
670.	የቸኮላት ኩኪስ	457
671.	ናርዌጂያን ክሬም ኩኪስ	457
672.	የገና ኩኪስ	458
673.	የዘቢብ ኩኪስ	459
000.	ሳንድዊች	460
674.	ፎርማጆና ቤክን የሳንድዊች ሙሊት	460
675.	ፎርማጆና አቸሎኒ የሳንድዊች ሙሊት	460
676.	ፎርማጆና ዘቢብ የሳንድዊች ሙሊት	460
677.	የቤክን የሳንድዊች ሙሊት	461
678.	የበሬ ሥጋ የሳንድዊች ሙሊት	461
679.	የአሳማ ሥጋ የሳንድዊች ሙሊት	461
680.	የአሳማ ሥጋና የፎርማጆ የሳንድዊች ሙሊት	462
681.	የበግ ሥጋ የሳንድዊች ሙሊት	462
682.	የጉበትና የቤክን የሳንድዊች ሙሊት	462
683.	የጉበትና የዘቢብ የሳንድዊች ሙሊት	463
684.	የጥጃ ሥጋና የካሮት የሳንድዊች ሙሊት	463
685.	የምላስ የሳንድዊች ሙሊት	463
686.	የጥጃ ሥጋ የሳንድዊች ሙሊት	464
687.	የተጠበሰ ፎርማጆ ሳንድዊች	464
688.	የአይብ ሳንድዊች	465
689.	የቲማቲምና የፎርማጆ ሳንድዊች	465
690.	የፎርማጆና የእንቁላል ሳንድዊች	466
691.	የተጠበሰ እንቁላል ሳንድዊች	466
692.	የበሰለ የቲማቲምና የሃም ሳንድዊች	467
693.	የተጠበሰ ሥጋ ሳንድዊች	468

694.	እንቁላል ተነክሮ የተጠበሰ ሳንድዊች	468
695.	የሰርዲን ሳንድዊች	469
696.	የዶሮ ሳንድዊች	469
697.	ዴ ሉክስ የዶሮ ሳንድዊች	470
698.	በስሱ የተቋረጠ የዶሮ ሥጋ ሳንድዊች	470
699.	የምላስ ሳንድዊች	471
700.	የሃምና የቲማቲም ሳንድዊች	471
701.	የተጠበሰ የአሳማ ሥጋ ሳንድዊች	472
702.	የሳንድዊች ሎፍ	472
703.	የሥጋ ሳንድዊች	473
000.	ማርማላት፣ ከረሚላ፣ አይስክሬምና ፑዲንግ	474
704.	የካሮት ማርማላት	474
705.	የብርቱካን ማርማላት፣ ቀጥር 1	474
706.	የብርቱካንና የግሬፕ ፍሩት ማርማላት	475
707.	የኮከ ማርማላት	476
708.	የአናናስና የኮከ ማርማላት	476
709.	የብርቱካን ማርማላት፣ ቀጥር 2	477
710.	የትርንጎ ማርማላት	478
711.	የእስትሮበሪ ማርማላት	478
000.	ከረሚላ	480
712.	የቸኮላት ከረሚላ	480
713.	የአቸሎኒ ከረሚላ	480
714.	የብርቱካን ማርማላትና የዳቦ ፑዲንግ	480
715.	የብርቱካን ማርማላት ጥቅል	481
716.	የድንች ካስታርድ	482
717.	የሰኳር ድንች ፖን	483
718.	የተምር ሎፍ	483
719.	የዘቢብ፣ የማርና የዳቦ ፑዲንግ	484
720.	የሩዝ ታርት	485
721.	ግሉዝድ ካረሚል ካስታርድ	485
722.	ጣፋጭ ሱፍሌ	486
723.	የቸኮላት ፑዲንግ	487
724.	የሩዝ ፑዲንግ	487
725.	በተርስኮች ፑዲንግ	488
726.	የቸኮላት ቀዝቃዛ ኬክ	489
727.	የተምር ፑዲንግ	489

ተ. ቁ.	ገጽ
728. የብርቱካን ፑሩ	490
729. አፕል—ፖም—ሚሪንጎይ ፑዲንግ	491
730. በውኃ የበሰለ ብርቱካን	491
731. ምድጃ ውስጥ የበሰለ አፕል—ፖም	492
732. ምድጃ ውስጥ የበሰለ ሙዝ	492
733. የተጠበሰ አፕል—ፖም	492
734. ፑዲንግ	493
735. የሩዝ ሃለዋ	494
736. የሩዝ ፑዲንግ	494
737. የከረሚላ ፑዲንግ	495
738. ድብልቅ ፍራፍሬ—ማቸዶንያ	495
739. ክሬም ካራሚል	496
740. ጄሊ	496
741. የሎሚ ክሬም	497
742. የአሚሪካን አይስክሬም	497
743. የሙዝ አይስክሬም	498
744. የቫኒላ አይስክሬም	499
745. የቸኮላት አይስክሬም : ቊጥር 1	499
746. ካራሚል አይስክሬም	500
747. የአናናስ አይስክሬም	500
748. ካራሚል ባቫሪያን ክሬም	501
749. የማር አይስክሬም	502
750. የቸኮላት አይስክሬም : ቊጥር 2	502
751. የቸኮላት አይስክሬም : ቊጥር 3	503
752. የቡና አይስክሬም	503
753. የማርና የኦቾሎኒ ካስታርድ አይስክሬም	504
754. ኒውዮርክ አይስክሬም	504
755. የእንቁላል አይስክሬም	505
756. የቫኒላ አይስክሬም	506
757. የሙዝ ከረሚላ አይስክሬም	506
758. ስፖንጅ ኬክ በእንጆሪ	507
759. የብርቱካን ሸርቤት	507
760. የቸኮላት ፖርሬያት	508
761. የቡና ከረሚላ ፖርሬያት	508
762. የቡና ፓራፊን	509
763. የእንቁላል ኬክ በክሬም	510

ተ. ቁ.	ገጽ
764. የፈረንሳይ ማሪንጎይ	510
765. ምድጃ ውስጥ የበሰለ ኮክ	511
766. የብርቱካን ባቫሪያን ክሬም	511
767. የአናናስ ሱፍሌ	512
000. የምግብ መሥሪያ ዕቃዎች : መስፈሪያዎችና የክብደት መለኪያዎች	513
000. የቃላት ትርጉም	517

መግቢያ

የሰውን ልጅ ለመኖር ከሚያስችሉትና መሠረታዊ ከሆኑት ፍላጎቶቹ አንዱ ምግብ ነው። ከእሳብና ከእንስሳት የሚገኙ የምግብ ዓይነቶች መጠናቸው ተጠብቆ እጥቅም ላይ ከዋሉ የሚሰጡት ጥቅም ከፍተኛ ነው።

እንደ አገሩ ባህል የዓለም ሕዝብ የሚመገባቸው የምግብ ዓይነቶችና የዝግጅታቸው ሁኔታ ብዙ ነው። በአገራችንም እያንዳንዱ ብሔረሰብ የራሱ የሆነ የምግብ ምርጫና የአሠራር ስልት አለው። የማይራጁና የማብሰያ ቁሳቁሶችም በየቦታው ይለያያሉ፤ ዝግጅቱም ሆነ በማብቃቂያነትና በማጣፈጫነት የሚጠቀሙባቸው መቀላቅሎች መጠንና ዓይነት እንደዚሁ የተለያዩ ናቸው።

አብዛኛው የአገራችን ሕዝብ የጤፍ፣ የሰንደዎ፣ የጉብስ፣ አልፎ አልፎም የበቆሎ እንጀራ ከመባያው (ወጥ) ጋር ይመገባል። ዳቦ፣ ቂጣ፣ አምባሻ፣ ቆጮ እንዲሁም ሌሎች የምግብ ዓይነቶች እንደ አካባቢው የአሠራር ዘዴ እየተዘጋጁ ለምግብነት ያገለግላሉ። የተከልና የሥጋ ነክ ምግቦች የመመገብ ባህል በአገራችን የዳበረ ነው። በመሆኑም አትክልትና ፍራፍሬ ከመመገብ ይልቅ ሥጋና ወተት መመገብ በልጦ ይገኛል።

ዓይነቱና አሠራሩ ብዙ ይሁን እንጂ የአገራችን የባህል ምግብ አዘገጃጀት በተለምዶ ከትውልድ ወደ ትውልድ ሲወርድ ሲዋረድ የመጣ ከመሆኑ በስተቀር በምግብነት ደረጃው የተመጣጠነ ባለመሆኑ በሰውነት ግንባታና በኃይል ምንጭነቱ እምብዛም ብቃት እንደሌለው በአመጋገብ ጠበብት ይነገራል።

ይህ የባልትና መጽሐፍ ዋና ዓላማው ለምግብነት ከሚጠቅሙ የእርሻና የፋብሪካ ውጤቶች እንዲሁም ለአዘገጃጀታቸው አስፈላጊ ከሆኑት የተለያዩ ቅመማቅመሞች ጋር ተጠቃሚውን ማስተዋወቅ ነው። እነዚህ የምግብ አሠራር ዘዴዎች ለድርጅትም ሆነ ለቤተሰብ ጥቅም እንዲውሉ ተደርገው የተዘጋጁ ናቸው።

የምግብ አሠራር ዘዴዎቹ በአመጋገብ ሳይንስ ላይ የተመሠረቱ ከመሆናቸውም በላይ መጽሐፉ የምግብን አሠራር ዘዴ ደረጃ በደረጃ ለማወቅና ለመረዳት እንዲቻል ተደርጎ የተዘጋጀ ሲሆን፣ ዕድሜያቸው ምግብን ለማዘጋጀት የደረሰ ወንድ ወይም ሴት በግልም ሆነ በጋራ ተፈላጊውን የምግብ ዓይነት አዘጋጅተው ለመጠቀም ይረዳቸዋል።

የመጽሐፉ ልዩ ባሕርይ ከሆኑት ነጥቦች ዋነኛው፣ በምግብ አሠራር ዘዴ ዕውቀትን ከማዳበሩም ሌላ እያንዳንዱ የመጽሐፉ ተጠቃሚ በመጽሐፉ ውስጥ የተካተቱትን ሳይንሳዊ የምግብ አሠራር ዘዴዎች መሠረት በማድረግ የፈጠራ ችሎታውን እንዲያዳብር ይረዳዋል።

በምግብ አሠራር ሂደት ሴቶች የሚመኙትን ውጤት እውን እንዲያደርጉ እንዲረዳቸው መጽሐፉ በሁለት ተከፍሏል። አንደኛው መጽሐፍ ባህላዊና ዘመናዊ ምግቦችን፣ ይህም ማለት ልዩ ልዩ የእንጀራና የዳቦ፣ የቅመማቅመምና የወጥ ዓይነቶችን፣ የኩኩቴል መጠጦችና ሾርባ፣ የፓስታ ላዛኛ፣ የማር ጥቅምና በማር የሚሠሩ ልዩ ልዩ ምግቦችና መጠጦችን ወዘተ. ያጠቃልላል።

ሁለተኛው መጽሐፍ በአብዛኛው የአውሮፓውያንን የምግብ አሠራር ያካተተ ሲሆን፣ የተለያዩ ማየኒዝ፣ የሰላጣ ማጣፈጫ ሶስ፣ የምግብ ማጣፈጫ፣ ሰላጣ፣ ልዩ ልዩ የአትክልት ምግቦችን፣ የደሮ፣ የሥጋና የዓሣ አሮስቶ፣ ልዩ ልዩ የዳቦ፣ የኩኩ የኩኪስ የሳንድዊችና የአይስክሬም ወዘተ. ዓይነቶችን ያያዝ ነው። በአጠቃላይ ሁለቱም መጽሐፍት በያዙት የምግብ አዘገጃጀቅ ዘዴ ማንኛውም ሰው እንደ ኑሮው ደረጃና የገቢ መጠን ሊጠቀምበት የሚያስችለው ሆኖ የቀረበ ነው። የመጽሐፍቱ ዋና ቅም ነገር ምግብ ሠርቶ ራስን መመገብን ማስተማር ብቻ ሳይሆን የተመጣጠነ ምግብ አዘጋጅቶ በመመገብ ጤናማ ዕድገት፣ ጤናማ ሰውነት፣ ጤናማ ሕይወት፣ እንደሚገኝ በስፋትና በተግባር ማስረዳት ነው።

አስፈላጊና ጠቃሚ የሆኑ ምግቦች (የተመጣጠነ ምግብ) ባለመመገብ በውስጣዊ ረሃብ የሚጠቁ ሰዎች በርካታ ናቸው። እነኝህ ሰዎች ይህ ስውር ረሃብ የሚያሠቃያቸው መሆኑ ባይታወቃቸውም በሰውነታቸው ላይ የሚከተሉት ምልክቶች ይታይባቸዋል። የማያስደስት የሰውነት ቀለም፣ የከንፈር መድረቅ፣ የሰውነት እንደፈለጉት አለመታዘዝ፣ የቆዳ መጠውለግ፣ የዓይን መፍዘዝ፣ የጸጉር

መጉሳቆል ፤ የጥርስ መውለቅና መድከም ። ይህ ሁኔታ የሚታይ ባቸው ሰዎች የዕለት ሥራቸውን በሚገባ ለማከናወን እንደሚያዳግታቸው ግልጽ ነው ።

ጤናማና ጠንካራ ሕዝብ ማፍራት የሚቻለው ከጤናማ ዜጋ በመሆኑ ማንኛውም የሕብረተሰብ አባል በዚህ ዓይነት የምግብ እዘገጃጀትና አመጋገብ ሰውናን ረሃብ ከቤቱና ከአካባቢው ለማስወገድ ጥረት ማድረግ አለበት ።

የተመጣጠነ ምግብ ማለት ለሰውነት አስፈላጊ የሆኑና ሰውነት ያለ ችግር የዕለት ተዕለት ተግባሩን እንዲያከናውን የሚረዱ ንጥረ ምግቦች ማለት ነው ። እነሱም ፡ ፕሮቲን ፡ ካርቦሃይድሬት ፡ ቅባት ፡ ማዕድን ፡ ቫይታሚንና ውኃ ናቸው ። እነዚህ ንጥረ ምግቦች በሰውነት ውስጥ የሚያከናውኑት ተግባር እንደሚከተለው ይሆናል ።

ማንኛውም ምግብ ብቻውን ሁሉንም ንጥረ ምግቦች አሟልቶ ሊይዝ አይችልም ፤ የምንመገበውም ለመጥገብ ብቻ ሳይሆን እያንዳንዱ የሰውነት ክፍል ጥንካሬና ጤንነት እንዲያገኝ መሆን አለበት ። ስለዚህ ከተለያዩ የምግብ ዓይነቶች ተደባልቆና ተዋሕዶ የሚሠራ ምግብ ፡—

አንድ እጅ

በካርቦሃይድሬትና በቅባት የበለጸጉ ምግቦች (መቀትና ኃይል ሰጪ)

ቅቢ ፡ ዘይት ፡ ማር ፡ እንጀራ ፡ ዳቦና የመሳሰሉት ፤ ድንች ፡ ሙዝ ፡ እንሰት ፡ ሸንኮራ አገዳ ፡ በቆሎ እሸት ወዘተ.

አንድ እጅ

በፕሮቲን የበለጸጉ ምግቦች (ገንቢ ምግቦች)

የከብት ሥጋ ፡ ቅቢ ፡ ወተት ፡ አይብ ፡ ዶሮ ፤ ጥራጥሬ ፡ አደንጓሬ ፡ ምስር ፡ አተር ፡ ባቂላ ፡ ሸንኮራ ፡ እንቁላል ፡ ዓሣ ወዘተ.

አንድ እጅ

በቫይታሚንና በማዕድን የበለጸጉ ምግቦች (በሽታ ተከላካይ ምግቦች)

ቆስጣ ፡ ሎሚ ፡ ካሮት ፡ ዘይቱን ፡ ፓፓያ ፡ ዱባ ፡ ብርቱካን ፡ ቃሪያ ፡ ጥቅል ጎመን ፡ ቲማቲም ፡ ጎመን ፡ ሽንኩርት ወዘተ.

ያለበት ከሆነ የተመጣጠነ ምግብነት ደረጃ ይኖረዋል ማለት ነው ።

«የእናት ጓዳ» አንደኛ መጽሐፍ ተከታይ የሆነው ይህ የባልትና መመሪያ የያዛቸው የባልትና ዘዴዎች ከትምህርትና ከብዙ ዓመት ልምድ ባገኘሁት ዕውቀት በመታገዝ የብዙ ጊዜ ጥረትና ሙከራ ውጤት ነው። ይህ «የእናት ጓዳ» የተሰኘው ሁለተኛ የባልትና መጽሐፈ እዚህ ደረጃ እንዲደርስ ያበረታቱኝን ሁሉ ከልብ አመሰግናለሁ ። ለወደፊቱም የማሻሻያና የማስተካከያ አስተያየታቸውንና ምክራቸውን ለሚለግሱኝ ሁሉ በቅድሚያ ምስጋናዬን አቀርብላቸዋለሁ ።

ጸጌ ዑቁባሚካኤል ።

ም ስ ፯ ና ።

ይህ መጽሐፍ እዚህ ደረጃ ለደርሰ የቻለው በርካታ የሆኑ የተለያዩ መደብ ባለቤቶች የመጽሐፉን ዓላማ በመረዳት ከፍተኛ የሆነ ድጋፍና ትብብር ስላደረጉልኝ መሆኑን መግለጽ እወዳለሁ ።

አቶ አያሌው ካሣዬ ፡ ማር ነክ የሆኑ የምግብ አቀማመጥን በተመለከተ በዚህ የጥበብ ዘርፍ ያላቸውን ከፍተኛ ዕውቀት ሳይቆጥቡ አጋዥ መረጃዎችን በመስጠት ፡ ለሥራው መቃናት ገንቢ ሐሳቦችንና የሞራል ድጋፍ ስለ ለገሱኝ ፡—

ወይዘሮ አሥራት ወንድሙ ፡ በተማሩት ሰፊ የሆነ የባልትና መደብ አማካይነት የውጭ አገር የምግብ ቅመማቅመጦች ተስማሚ በሆኑ የአገር ውስጥ ቅመማቅመጦች እንዲተኩ በማድረግ ፡ ለውጭ አገር ምግቦች አዘገጃጀትና አሠራር ጤቃሚ ምክሮችና ሐሳቦች በማበርከት ከፍተኛ ድጋፍ ስላደረጉልኝ ከልብ አመሰግናቸዋለሁ ።

በተጨማሪም የመጽሐፉን ረቂቅ በማንበብ ፡ የቋንቋውን ቅንብር ፡ የሐሳቡን ቅደም ተከተልና አጠቃላይ አቀራረቡን በማቃናት የተባበሩኝን ደራሲ አማረ ማሞን ፡ የመጽሐፉ ጎትመት ሥራ በጥራትና በቅልጥፍና እንዲከናወን ከፍተኛ ድጋፋቸውን ለሰጡኝ ለአቶ ጌታቸው ድጋፊ ፡ ለአቶ ጫኔ ወልደ ሩፋኤልና ለአርቲስቲክ ማተሚያ ቤት ሠራተኞች ፡ እንዲሁም የመጽሐፉን ሽፋን ሥዕል ቅንብር ላዘጋጀልን ለአርቲስት ቦጋለ በላቸው ፡ በተለያዩ መንገድ በሐሳብና በሞራል ላበረታቱኝ ሁሉ ከፍተኛ ምስጋናዬን አቀርባለሁ ።

ጽጌ ዑቁባሚካኤል ።

የዕለት ምግብ

ወተት ፤

በቀን አራት ከባያ ፡ ሰልጆች ።
በቀን ግማሽ ከባያ ፡ ለአዋቂዎች ።

አትክልትና ፍራፍሬ ፤

አንድ ሰው ከአንድ ወይም ከአንድ የበለጠ የቅጠላቅጠል ዓይነት መመገብ ያሻዋል ፤ ደንች ፡ ቲማቲም ፡ ብርቱካን ፡ ፓፓያ ፡ መንደሪን... እንዲሁም የተለያዩ ፍራፍሬዎች አረንጓዴ ያፍ ቢጫ አትክልቶችን በቀን አንድ ጊዜ መመገብ አለበት ።

እንቁላል ፤

ከሁለት እስከ ሦስት እንቁላል ለአዋቂዎች ፤ ላደጉ ሕፃናት በየሳምንቱ ። ወጥ በሚሠራበት ጊዜ ትንሽ እንቁላል ወጡ ውስጥ መጨመር ያስፈልጋል ።

ሥጋ ፡ ዓሣና ዶሮ ፤

ከአትክልትና ከሥጋ ጋር የተዘጋጀ ከሆነ ፡ በአሥስት ቀናት ውስጥ በቀን አንድ ባይቻል በሳምንት ሦስት ጊዜ ሥጋ ፡ ዓሣና ዶሮ መመገብ ያስፈልጋል ።

ከእህል የተዘጋጁ ምግቦች ፤

በየቀኑ ከእህል የተዘጋጁ ምግቦች መበላት አለበት ። ከተለያዩ የእህል ዓይነቶች የተዘጋጀ ምግብ ጠቃሚነት አለው ።

ዳቦና ቅቤ ፤

በቁርስ ፡ በምሳና በእራት ላይ ዳቦና ቅቤ መመገብ ያሻል ።

ግር ፤

በቀን ሁለት የቮርባ ማንኪያ ግር መመገብ ያስፈልጋል ።

የጥሬ ምግብ መለኪያ ፡

የዱቄትና የደቃቅ ነገሮች አለካክ ፡

ዱቄትና ደቃቅ ነገሮችን ለመለካት መጠናቸው የተለያየ ኩባያዎች ፡ ጭልፋ ፡ የቡና ስኒ መጠቀም ይቻላል ፡ እነዚህም እንደ መጠናቸው ይዘት ኩባያ (1 ኩባያ ፤ $\frac{1}{2}$ ኩባያ ፤ $\frac{1}{3}$ ኩባያና $\frac{1}{4}$ ኩባያ) የቡና ስኒ (ትልቅ ፡ መሃከለኛ ፡ ትንሽ የቡና ስኒ) ጭልፋ (ትልቅ ፡ መሃከለኛና ትንሽ ጭልፋ) በመባል በመስፈርት ደረጃ እንዲያገለግሉ ተደርገዋል ፡ ዱቄትና ጥሬ ምግቦች ለመለካት መለኪያው እስከ ጠርዙ ድረስ ከተሞላ በኋላ ከጠርዙ በላይ የተረፈውን ዱቄት በባላዋ አስወግዶ ድር በብ ማድረግ ያስፈልጋል ፡ ዱቄቱም ሆነ ደቃቅ ጥሬ ምግቡ በኩባያው ከተሰፈረ በኋላ መጠቅጠቅ አስፈላጊ አይደለም ፡ ሆኖም ቅቤ በሚለካበት ጊዜ የረጋ ነገር በመሆኑ ኩባያው ፡ ጭልፋው ፡ የቡና ስኒው ውስጥ ጨምሮ በማንኪያ ወደ ታች በመጣን እስኪሞላ ድረስ መጨመርና ከጠርዙ በላይ የሚተርፈውን በባላዋ ማስተካከል ያስፈልጋል ፡

የፈሳሽ ነገሮች አለካክ ፡

የፈሳሽ መለኪያ በብዛት በሊትርና በብርጭቆ ወይም ከፕላስቲክ በተሠራ የመለኪያ መጠን ሊሆን ይችላል ፡ የመለኪያው ይዘት በዕቃው ላይ በግልጽ የተጻፈ በመሆኑ የተፈለገውን የፈሳሽ መጠን ካለ ችግር መለካት ይቻላል ፡

የማንኪያ መለኪያ ፡

የማንኪያ መለኪያዎች እንደ መጠናቸው ይዘት ፡ 1 የሾርባ ማንኪያ ፤ 1 የሻይ ማንኪያ ፤ $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያና $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ

ኪያ በመባል በመስፈርት ደረጃ እንዲያገለግሉ ተደርገዋል ፡ በነዚህም መለኪያዎች ለመጠቀም በተፈለገ ጊዜ ሊለካ የተዘጋጀው ማንኛውም ጥሬ ምግብ ማንኪያው ላይ ከተሞላ በኋላ በባላዋ እስከ ጠርዙ ድረስ ማስተካከል አስፈላጊ ነው ፡

የኩባያት መለኪያ ፡

- 4 ኪሎ = 1 ጋሎን
- 4 ኩባያ = 1 ኪሎ
- 1 ኩባያ = 16 የሾርባ ማንኪያ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ = 8 የሾርባ ማንኪያ
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ = 4 የሾርባ ማንኪያ
- $\frac{1}{3}$ ኩባያ = 5 የሾርባ ማንኪያና 1 የሻይ ማንኪያ
- 1 የሾርባ ማንኪያ = 3 የሻይ ማንኪያ

- 1 ብርቱካን = $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{4}$ ኩባያ የብርቱካን ጭማቂ
- 1 የብርቱካን ፍቅፋቂ = 1 የሾርባ ማንኪያ የብርቱካን ፍቅፋቂ
- 1 ሎሚ = 2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ = 50 ግራም
- 1 ሎሚ ፍቅፋቂ = 1 የሻይ ማንኪያ የሎሚ ፍቅፋቂ
- 5 እንቁላል = 1 ኩባያ
- 8 — 10 የእንቁላል ዞፍ (ነጩ) = 1 ኩባያ
- 12 — 15 አስኳል = 1 ኩባያ
- 4 — 5 ኩባያ አይብ (ፎርማጆ) = $\frac{1}{2}$ ኪሎ የተፈጠረ ፎርማጆ
- 1 ኩባያ ወተት = $\frac{1}{4}$ ሊትር
- 1 ኩባያ ቡና ፡ ሻይ = $\frac{1}{4}$ ሊትር
- 1 ብርጭቆ ሺና = $\frac{1}{10}$ ሊትር
- 1 እጅ የተፈጠረ ፎርማጆ = 30 ግራም
- 1 እጅ ሩዝ = 50 ግራም
- 2 ኩባያ ያልበሰለ ሩዝ = $\frac{1}{2}$ ኪሎ ሩዝ
- 1 ኩባያ ያልበሰለ ማካሮኒ = $2\frac{1}{2}$ ኩባያ የበሰለ ማካሮኒ
- 2 ኩባያ ሰኳር = 250 ግራም

ቀይ ሽንኩርት ፡

- 1 ትልቅ የተከተፈ ቀይ ሽንኩርት = 1 ኩባያ = 125 ግራም
- 1 መሃከለኛ የተከተፈ ቀይ ሽንኩርት = $\frac{1}{2}$ ኩባያ = 65 ግራም
- 1 ትንሽ የተከተፈ ቀይ ሽንኩርት = $\frac{1}{4}$ ኩባያ = 35 ግራም
- $1\frac{1}{2}$ ትልቅ ጭልፋ የተከተፈ ቀይ ሽንኩርት = 200 ግራም

- 1 $\frac{3}{4}$ መሃከለኛ የተከተረ ቀይ ሽንኩርት = 90 ግራም
- 2 $\frac{1}{2}$ ትልቅ ጭልፋ የተከተረ ቀይ ሽንኩርት = 300 ግራም
- 3 $\frac{1}{2}$ ትልቅ ጭልፋ የተከተረ ቀይ ሽንኩርት = 460 ግራም
- 4 ትልቅ ጭልፋ የተከተረ ቀይ ሽንኩርት = 500 ግራም
- 7 ትልቅ ጭልፋ የተከተረ ቀይ ሽንኩርት = 800 ግራም
- 8 ትልቅ ጭልፋ የተከተረ ቀይ ሽንኩርት = 1 ኪሎ ግራም

ቅቤ : የወጥ የተነጠረ የገበታ ቅቤ (ብሮ) :

- 125 ግራም ወይም $\frac{1}{2}$ የሾላ ቅቤ (ብሮ) ወይም ማርገሪን = $\frac{1}{4}$ ኩባያ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ = 10 ግራም
- 1 ትልቅ ጭልፋ የተነጠረ ቅቤ = 150 ግራም
- 4 ትልቅ ጭልፋ የተነጠረ ቅቤ = 600 ግራም
- 2 ኩባያ ቅቤ = $\frac{1}{4}$ ኪሎ (250 ግራም)

ዘይት :

- 1 ኩባያ ዘይት = 250 ሚሊ ሊትር
- 4 ትንሽ የቡና ስኒ ዘይት = 150 ሚሊ ሊትር
- 2 ትልቅ ጭልፋ ዘይት = 250 ግራም
- 2 ትልቅ የቡና ስኒ ዘይት = 250 ግራም
- 2 $\frac{1}{2}$ ትልቅ ጭልፋ ዘይት = 200 ግራም

ነጭ ሽንኩርት :

- 5 ትልቅ ፍሬ ነጭ ሽንኩርት = 15 ግራም
- 1 የሾርባ ማንኪያ ነጭ ሽንኩርት : የተላመ = 20 ግራም

ዝንጅብል

- 1 የሾርባ ማንኪያ ጅንጅብል : የተላመ = 10 ግራም

ደረቅ ቅመም : የተፈጨ :

- 1 የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ = $1\frac{1}{2}$ ግራም
- 1 የሾርባ ማንኪያ ነጭ አዝመድ = 15 ግራም
- 1 የሾርባ ማንኪያ ኮረራማ = 15 ግራም
- 1 የሾርባ ማንኪያ ጥቂር አዝመድ = 15 ግራም

- 1 የሾርባ ማንኪያ መከለሻ በሰብላ = 15 ግራም
- 1 የሾርባ ማንኪያ ደረቅ ዝንጅብል = 15 ግራም
- 1 የሾርባ ማንኪያ ቀረፋ : ቅርንፉድ : አብሽ : ዕርድ : ሰናፍጭ (እያንዳንዱ) = 15 ግራም
- 1 የሻይ ማንኪያ ከፍ ብሎ የተጠቀሱት ቅመሞች = 5 ግራም

እርሾ : የፋርኖ ዱቄት :

- 4 ኩባያ የፋርኖ ዱቄት = 440 ግራም
- 1 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት = 15 ግራም
- 1 የሻይ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት = 8 ግራም
- 1 የሾርባ ማንኪያ እርሾ = 15 ግራም
- 1 የሻይ ማንኪያ እርሾ = 8 ግራም

በርበሬ : ሚጥሚጣ : አዋዜ :

- 1 ትልቅ ጭልፋ በርበሬ : ሚጥሚጣ : አዋዜ = 75 ግራም
- 1 መሃከለኛ ጭልፋ በርበሬ : ሚጥሚጣ : አዋዜ = 40 ግራም
- 1 ትልቅ የቡና ስኒ በርበሬ : ሚጥሚጣ : አዋዜ = 40 ግራም
- 1 መሃከለኛ የቡና ስኒ በርበሬ : ሚጥሚጣ : አዋዜ = 30 ግራም
- 1 የሾርባ ማንኪያ በርበሬ : ሚጥሚጣ : አዋዜ = 7 ግራም
- 1 የሻይ ማንኪያ በርበሬ : ሚጥሚጣ : አዋዜ = 3 ግራም

ቲማቲም :

- 1 ትልቅ ቲማቲም (በቊጥር) = 150 ግራም
- 8 መሃከለኛ ቲማቲም (በቊጥር) = 1100 ግራም

ቃሪያ :

- 20 የሾርባ ማንኪያ የተከተረ ቃሪያ = 100 ግራም
- 33 በቊጥር ትልቅ ቃሪያ = 100 ግራም
- 1 የሾርባ ማንኪያ የተከተረ ቃሪያ = 5 ግራም
- 1 ትልቅ የቃሪያ ራስ = 3 ግራም

ድፍን ምስር፤

2½ ትልቅ ጭልፋ ድፍን ምስር = 450 ግራም
የተከካ ምስር፤

2½ ትልቅ ጭልፋ የተከካ ምስር = 500 ግራም
ጎመን፤

7½ ትልቅ ጭልፋ ጎመን = 450 ግራም
9 ትልቅ ጭልፋ ጎመን = 600 ግራም

ጥቅል ጎመን፤

1 መሃከለኛ ጥቅል ጎመን = 600 ግራም

ዓሣ፣ የዓሣ ቋንጣ፤

1½ መሃከለኛ የዓሣ ብልቅ = 200 ግራም
3½ መሃከለኛ የዓሣ ብልቅ = 500 ግራም
6 መሃከለኛ የዓሣ ብልቅ = 850 ግራም
4 ትልቅ ጭልፋ የዓሣ ቋንጣ = 300 ግራም

ካሮት፤

4 መሃከለኛ እራስ ካሮት = 200 ግራም

ፋሶሊያ፤

3 ትልቅ ጭልፋ የተቈራረጠ ፋሶሊያ = 300 ግራም

ድንች፤

3 መሃከለኛ ድንች (በቀጥር) = 200 ግራም
5 ትልልቅ ድንች (በቀጥር) = 500 ግራም

ምላስ፤

2½ ትልቅ ጭልፋ የተከተረ ምላስ = 150 ግራም

ጨንፈ፤

4 ትልቅ ጭልፋ ተቀቅሎ የተከተረ ጨንፈ = 150 ግራም
3 መሃከለኛ ጭልፋ የተከተረ ጨንፈ = 190 ግራም

ጉበት፣ ሳንባ፣ የሸንጥ ሥጋ፣ ወተት አንጀት፤

2 ትልቅ ጭልፋ (ከእያንዳንዱ) የተከተረ ጉበት፣ ሳንባ፣ የሸ
ንጥ ሥጋ፣ ወተት አንጀት = 100 ግራም

ጨው፤

1 የሸርባ ማንኪያ ጨው = 15 ግራም
1 የሻይ ማንኪያ ጨው = 5 ግራም

ሱፍ፤

2 ትልቅ ጭልፋ ሱፍ = 300 ግራም

ተልባ፤

4 ትልቅ የቡና ሲኒ የተወቀጠ ተልባ = 250 ግራም

ጠጅ፤

1 ትልቅ የቡና ሲኒ ጠጅ = 60 ሚሊ ሊትር
1 መሃከለኛ የቡና ሲኒ ጠጅ = 45 ሚሊ ሊትር
2½ ትልቅ የቡና ሲኒ ጠጅ = 100 ሚሊ ሊትር

ዶሮ፤

1 መሃከለኛ ክብደት ያለው ዶሮ = 400 ግራም ተገንፍሎ የተ
ከተረ የዶሮ ሥጋ ይወጣዋል።

ቀይ ሥር፤

5 መሃከለኛ ራስ ቀይ ሥር = 1000 ግራም (1 ኪሎ)

ለምግብ አሠራር የሚረዱ መሠረታዊ ነጥቦች ።

1. ምግብን ለማዘጋጀት የሚውሉ ዕቃዎችን ወይም መቀላቅሎችን በንጽሕናና በሥርዓት ማዘጋጀት ።
2. ለማዘጋጀት የሚፈለገውን የምግብ ዓይነት የአዘገጃጀት መመሪያ በቅድሚያ አንብቦ የሚያስፈልጉትን መቀላቅሎች ማቅረብ።
3. በመደጋገም የሚዘጋጅ የምግብ ዓይነት አዘገጃጀት በልምድ የሚታወቅ ቢሆንም አልፎ አልፎ አንዳንድ አስፈላጊ የሆኑ የቅመም ዓይነቶች ሊረሱ ስለሚችሉ ይህን የባልትና መጽሐፍ ከአቅራቢያ አለማራቅ ።
4. የምግብ ዝግጅት ልክ መድኃኒት እንደ መቀመም በመሆኑ በዚህ የባልትና መጽሐፍ ውስጥ የሰፈሩትን የቅመሞች ዝርዝርና የአጠቃቀም ዘዴ በየጊዜው መመልከት ።
5. በመጽሐፉ ውስጥ የተገለጹትን ዝርዝር መመሪያዎች በመመልከት በተሰጠው መመሪያ መሠረት የሚደባለቀውን በሥርዓት አደባባይ ማዋሐድና ለማብሰያ የተወሰነውን ጊዜ መጠበቅ።
6. ዱቄት ተለክቶ እጥቅም ላይ ከመዋሉ በፊት በሚገባ በወንፊት መንፋት ።
7. ምድጃ ከመለኮሱ በፊት እውስጡ የቆየው አየር እንዲወጣ ለጥቂት ጊዜ ከፍቶ ማናፈስ ።
8. ለኪክ የሚሆን ዱቄት ለአሠራሩ አስፈላጊ ከሆኑ ከሌሎች መቀላቅሎች ጋር ከመደባለቁ በፊት የሚሠራው ኪክ እንዳይከብድ ሁለት ወይም ሦስት ጊዜ ብቻውን አሳምሮ መንፋት ።

9. የእርሾን አሠራር በተመለከተ ፣ ትንሽ የስንዴ ዱቄት ለብባለ ውኃ በጥብጦ በተላጠ ነጭ ሽንኩርት ውስጥ ቀጭን ስንጥር ሻጥ ሻጥ አድርጎ መጨመርና ከድኖ ማሳደር ። በማግሥቱ ጠዋት ነጭ ሽንኩርቱን አውጥቶ እርሾውን ለዳቦና ለአምፃሻ መጋገሪያ መጠቀም ።
10. ትኩስ ዳቦ በቀላሉ ለመቁረስ ሙቀት በሚሰማው ቢላዋ መቀረጥ ።
11. ዳቦን በቀጭኑ በቅቤ መቀባት ሲፈለግ ፣ መጀመሪያ የዳቦውን አንዱን ጫና በቅቤ መቀባትና ከዚያ በኋላ ዳቦውን መቀረጥ ።
12. የተጋገረ ዳቦ ፈርፍሮ ዱቄት ማዘጋጀት ሲፈለግ ፣ የዳቦ መፍጫ መሣሪያ መጠቀም፤ ወይም ደግሞ የዳቦ ፍርፋሪውን ከረጢት ውስጥ ጨምሮ ክብደት ባለው ብረት መዳመጥ ።
13. ዳቦ ላይ ቅርጽ ለማውጣት የተለያዩ ክፍተት (ቅርጽ) ያላቸውን ቱቦዎች በመጠቀም ሊጡ የቱቦዎቹን ቅርጽ እንዲያነሣ ማድረግ ።
14. ድንች ሳይላጥ እንዳለ መቀቀል አለበት ። ተልጦ የተቀቀለ ድንች በውስጡ ያለው ጨው ይበካናል ።
15. ወጥ ሲሠራ (መረቅ) ድንገት ጨው በዝቶበት ከተገኘ ድንች ልጦ ሁለት ቦታ ክፍሉ ለአጭር ጊዜ ወጡ (መረቁ) ውስጥ ጨምሮ ማቆየት ድንቹ ጨውን ስለሚመጠው የጨውን ብዛት ይቀንሰዋል ።
16. ሽንኩርት ሲከተፍ እንዳያስለቅስ ሽንኩርቱን ሁለት ወይም ሦስት ቦታ ቂርጦ በላዩ ላይ ውኃ አፍስሶ ለጥቂት ጊዜ ማቆየትና መክተፍ ።
17. አንድ ብርጭቆ ሩዝ ከተቀቀለ በኋላ ሦስት ብርጭቆ ሩዝ ይወጣዋል ።
18. ወይንና ብርቱካን በቀላሉ ለመላጥ ለስምንት ደቂቃ ሙቅ ውኃ ውስጥ ዘፍዝፎ ማቆየት ።

19. ሎሚ ሳይበላሽ እንዲቀመጥ ጠርሙስ ውስጥ ከትቶ ውኃ መጨመርና ጠርሙሱን በደንብ መከደን ።
20. ከሎሚ ብዙ ጭማቂ ለማግኘት በመጀመሪያ ሎሚውን ማሞቅ ።
21. ፖም (አፕል) ሲቀቀል ቆዳው እንዳይጨማደድ ከመቀቀሉ በፊት ገላውን አልፎ አልፎ በቢላዋ በጣ በጣ ማድረግ ።
22. የተከተፉ ፍራፍሬዎች ቀለማቸውን እንዳይቀይሩ የሎሚ ጭማቂ በላያቸው ላይ መርጨት ።
23. የሎሚ ጭማቂ ከውኃ ጋር ቀላቅሎ ወይም የብርቱካን ጭማቂ ብቻውን ከምግብ በኋላ መጠጣት ጥምን ከማርካቱም በላይ ለሰውነት ብርታትን ይሰጣል ። የእነዚህ ሁለት ፍራፍሬዎች ጭማቂ አሲድነት ስላለው የተበላውን ምግብ እንጀት ውስጥ በቀላሉ እንዲበላላ ያደርገዋል ።
24. እንቁላል ለማብሰል አንድ የሻይ ማንኪያ ጨው ውኃው ውስጥ መጨመር የእንቁላሉን ዞፍ (ነጩን ከፍል) ቶሎ ያረጋግዳል ።
25. የእንቁላል አስኳል ጠንከሮ እንዲበሰል እንቁላሉን ሰብሮ አስኳሉን የፈላ ውኃ ውስጥ ማስገባት ።
26. እንቁላል ለመከፋፈል እንቁላሉን በመጠት መምታትና ከዚያ በኋላ በማንኪያ እየለኩ መከፋፈል ።
27. ኬክና ዳቦ ፣ ንጣት እንዲኖረው (እንዲያብሰጩልዋል) ከመብሰሉ በፊት የተመታ የእንቁላል ዞፍ መቀባት ። ቢጫ ቅባት ከተፈለገ የእንቁላሉን አስኳል መጠቀም ።
28. ወተት እንዲከመጥ በአንድ ኩባያ ወተት ውስጥ አንድ ማንኪያ ኮምጣጤ (አፕቶ) ወይም ሎሚ መጨመር ።
29. ከሬም መግፈፍ (መምታት) ፣ ከሬም ከመገፈፉ በፊት አንድ ጠብታ የሎሚ ጭማቂ መጨመር ።
30. የሞቀ ወተት እንዳይቀረና የሚፈላበትን ድስት በሙቅ ውኃ አጥቦ ማለቅለቅ ።

31. ወተትን ለተለያዩ የምግብ ዝግጅት ከመጠቀም በፊት እስቀድሞ ማፍላት ። ምክንያቱም ወተት የሚበጣጠስ መሆን እስመሆኑን መለየት የሚቻለው በማፍላት ነው ።
32. ቅቤን በእግባቡ ለመቀረጥ ቢላዋውን በሙቅ ውኃ መቀቀል ።
33. የቅቤ ኳሶች ለመሥራት ከብ ቅርጽ ባላቸው ዕቃዎች ውስጥ ቅቤ ጨምሮ ማቀዝቀዣ ውስጥ ማስቀመጥ ።
34. ዓሣ የጠበቀና ነጭ እንዲሆን በሚቀቀልበት ወቅት ውኃው ውስጥ የሎሚ ጭማቂ መጨመር ።
35. ዓሣ ሲቀቀል መጥፎ ሽታ እንዳይኖረው ትንሽ ቅቤ ወይም የሎሚ ጭማቂ ውኃው ውስጥ መጨመር ።
36. ዓሣ የነካቸውን ዕቃዎች ከዓሣ ሽታ ለማስለቀቅ ውኃው ውስጥ ሁለት ማንኪያ አሞንያ መጨመር ።
37. ሥጋ ወይም ዶሮ በዱቄት ለመጥበስ በመጀመሪያ ዱቄት ባለበት ላስቲክ ወይም ካኪ ወረቀት ውስጥ ማንኛውንም ዓይነት ሥጋ ጨምሮ በማገለባበጥ ሥጋው ዱቄት እንዲለብስ ማድረግ ።
38. ቡናማ መልክ ያለው ስኳር እንዳይደርቅ ቶሎ ብሎ በጠርሙስ ውስጥ ማሸግ ።
39. የደረቀ ቡናማ መልክ ያለውን ስኳር ለማለስለስ የተቋረጠ ፖም (አፕል) ስኳሩን የያዘው ጠርሙስ ውስጥ መጨመር ።
40. አንድ ነገር ላይ ስኳር ለመነስነስ ከተፈለገ የጨው መነስነሻ መጠቀም ። ስኳሩ ቶሎ እንዲወርድ ትንሽ ሩዝ መነስነሻው ውስጥ መጨመር ።

41. ሱጎ በሚሠራበት ጊዜ በቲማቲም ወይም በሳልሳው ምክንያት ሊከመጥ ስለሚችል እንድ የሾርባ ማንኪያ ስኳር በሚሠራው ሱጎ ውስጥ ጨምሮ እንደ አስፈላጊነቱ ጣዕሙን መቆጣጠር ።
42. ቡና በየቀኑ በቤት ውስጥ የማይፈጭ ወይም የማይወቀጥ ከሆነና ከጥቅም ላይ የሚውለው የተፈጨ ቡና ከገበያ የተገዛ ከሆነ ለእንድ ሳምንት ብቻ የሚበቃ መግዛት ።
43. ቡና ተቆልቶ ከተፈጨ በኋላ ከቀን ወደ ቀን ጣዕሙና ኃይሉ እየቀነሰ ስለሚሄድ የቡናው ጣዕምና ኃይል እንዳይቀንስ በቆር ቆሮ ውስጥ ወይም በጠርሙስ ውስጥ በደንብ አሽን ማስቀመጥ ።
44. የአተር ክክ ወጥ ከመሠራቱ በፊት አቴሩ ሙሉ በሙሉ ከሽ ፋኑ እንዲለቀቅ በውኃ ውስጥ ከሁለት ቀን በላይ መዘፍዘፍ ።
45. አተር፣ ሽምብራ፣ ባቄላ፣ ምስርና ዳያ ከመከካቱ በፊት እንዲ ገራ ለማድረግ አበጥሮና አምሶ ፀሐይ ላይ ማስጣት ፤ ሲደርቅ መከካት ፤ ከዚያም እያበጠሩ መልቀምና ንጹሕ ዕቃ ውስጥ እድርጎ ደረቅ ቦታ ማስቀመጥ ።
46. እንቁላል በኃይለኛ ሙቀት ሲጠበስ ስለሚጠነክር በተቻለ መጠን በዝቅተኛ ሙቀት መጥበስ ።
47. የተለያዩ የእንቁላል ወጦችንና (ምግቦች) ጥብሶችን በቀጥተኛ እሳት ላይ ከማብሰል ይልቅ በዕቃ ተደርጎ በፈላ ውኃ ላይ በእን ፋሎት እንዲጠበስ ማድረግ ።
48. በትኩስ መጥበሻ ወይም ድስት ላይ ቀዝቃዛ ውኃ መጨመር የዕቃውን ዕድሜ ያሳጥረዋል ።
49. መጥበሻ መጋሉን ለማወቅ ጥቂት ውኃ እላዩ ላይ መርጨት።
50. የስኳር ድንችና መደበኛው ድንች እንዳይጠቁር ድንቹ ከተ ላጠ በኋላ ውኃ ውስጥ መንከር ።

51. ሽንኩርት ወይም አትክልት ሲበሰብስ ሽታውን ለማስወገድ እንድ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ ወይም ልጣጭ ውስጡ መጨመር።
52. የሽንኩርት ጭማቂ (ፈሳሽ) ለማግኘት ሽንኩርቱን ለሁለት ፎርጦ በማንኪያ ጫፍ ማሸት ።
53. የአትክልት ቀለም ከእጅ ለማስለቀቅ እጅን በሎሚ ማሸት ።
54. የሰላጣ ቅጠሎችን ለመለያየት መጀመሪያ ዐፅቁን መቀረጥና ቅጠሎቹን ከዐፅቁ መለየት ። ቀጥሎም ከኃይለኛ ፈሳሽ ውኃ ሥር ቅጠሉን አስቀምጦ ውኃ እንዲመታው ማድረግ ።
55. አትክልቶች ልምላሚአቸውን ጠብቀው እንዲቆዩ ቀዝቃዛ ውኃ ውስጥ መንከር ።
56. የካሮትን ቆዳ በቀላሉ ለማስወገድ ካሮቱን በትኩስ ውኃ ማንፈር።
57. አበባ ጎመን ንጣቱን ጠብቆ እንዲበሰል ግማሽ እጅ ውኃ ግማሽ እጅ ወተት ጨምሮ ያለ ክዳን መቀቀል ።
58. የቆዩ አትክልቶች ጣዕም እንዲኖራቸው የሚቀቀሉበት ውኃ ውስጥ ትንሽ ስኳር መጨመር ።
59. የታሸጉ የፔፐርኒ አትክልቶች እንዳይበላሹ ሣህን ላይ አውጥቶ እላያቸው ላይ ዘይት ማፍሰስ ።
60. ቅባት ከበዛባቸው ምግቦች ውስጥ ቅባቱን ለመቀነስ ፣ ማምጣጣ ወረቀት (አብሶርበንት ፔፐር) መጠቀም ።
61. ማካሮኒ ወይም ስፓጌቲ በሚቀቀልበት ጊዜ እርስ በርስ ተጣብቆ እንዳይያያዝ ማብሰያው ውኃ ውስጥ ትንሽ ዘይት (ቅባት) መጨመር ።
62. ሩዝ በሚቀቀልበት ጊዜ እንዲበረከትና ንጣቱን እንዲጠብቅ ማብሰያው ውኃ ውስጥ ትንሽ የሎሚ ጭማቂ መጨመር ።

63. ከበቆሎ የሚሠሩ ምግቦች እርስ በርስ ተያይዘው እንዳይጣ በቁ በቆሎው ከመብሰሉ በፊት በቀዝቃዛ ውኃ ውስጥ ለተወ ሰነ ጊዜ መዘፍዘፍ ።
64. ውኃና ዱቄት በደንብ እንዲዋሐድ ቆርቆሮ ወይም ጠርሙስ ውስጥ አስገብቶ በደንብ ከድኖ መበጥበጥ ።
65. ቺዝ (ሪኮታ) እንዳይበላሽ በኮምጣጤ በራስ ጨርቅ ጠቅልሎ ቀዝቃዛ ቦታ ላይ እንዲቀመጥ ማድረግ ።
66. የፍራፍሬ ቆርቆሮዎችን በቀላሉ ለመክፈት ቆርቆሮዎቹን ዘቅ ዝቆ ሙቅ ውኃ ውስጥ ማስገባትና ለጥቂት ጊዜ ማቆየት ።
67. ሽታ ያላቸውን ቆርቆሮዎች ወይም ጠርሙሶች ለማጽዳት ጥቂት ክሎሪን ውኃ ውስጥ ጨምሮ ማጠብ፤ ከዚያም እንደገና በሙቅ ውኃ በደንብ ማለቅለቅ ።
68. የሸክላ ሣህናት ሲሠራባቸው እንዳይንሸራተቱና እንዳይሰበሩ በውኃ በራስ የታጠፈ ፎጣ ላይ እንዲቀመጡ ማድረግ ።
69. ማንኛውም ቀይ ወጥ በሚዘጋጅበት ጊዜ በርበሬ ከልክ በላይ ሲጨመር (ሲበዛበት) የመቃጠል ስሜት ስለሚሰማው ትንሽ ስኳር መጨመር የመቃጠል ጸባዩን ስሜቱን ይቀንሰዋል ።

ከገበያ ለሚገዙ ምግቦች የሚደረግ ጥንቃቄ ።

1. እንቁላል ፤

- የእንቁላል የሽፋን ቀለም እንደ ዶሮዋ ዓይነት ይለያያል ። የእንቁላሉ ይዘት ከሽፋኑ ቀለም ጋር ምንም ግንኙነት የለ ውም ። የእንቁላሉ አስኳል ቀለም ግን ዶሮዋ በምትበላው የምግብ ዓይነት ይወሰናል ።
- የእንቁላሉን ሹል ማፍዘቅዝቆ ከዳን ባለው የእንቁላል መያዣ ፍሪጅ ውስጥ ማስቀመጥ ።
- እንቁላል ከተሰበረ በኋላ የእንቁላሉን ዞፍ (ነጩን ክፍል) ከዳን ባለው መያዣ ውስጥ ማስቀመጥ ።
- እንቁላል ከተሰበረ በኋላ አስኳሉን ውኃ ባለው ባለ ከዳን ማያዣ ቆርቆሮ ፍሪጅ ውስጥ ማስቀመጥ ። እንቁላሉ ከፍሪጅ ሲወጣ ወዲያው ያካባቢውን ሙቀት ያገኛል ። በዚህ ምክንያት የቀዝቃዛው ውኃም ሙቀት ስለሚሰጠው የእንቁላሉ አስኳል ከውኃው በቀላሉ ሊለይ ይችላል ።

2. ወተት ፤

- ወተት ከገበያ ከተገዛ በኋላ ወዲያው ከነዕቃው ፍሪጅ ውስጥ ማስገባት ። ማቀዝቀዣ ውስጥ ያለውን የምግብ ሽታ እንዳይስብ የወተቱን ዕቃ ደህና አድርጎ መከደኖ ።
- የወተት ዕቃው ከተጋባ በኋላ መጀመሪያ በቀዝቃዛ ውኃ ቀጥሎ በሙቅ ውኃ ማጠብ ። የወተትን ዕቃ ለሌላ ነገር አለ መጠቀም ።

3. ዓሣ ፤

- ከገበያ ገለፈቱ ሳይገፈፍ የሚቀርበውን ዓሣ በመጀመሪያ ቅርፊቱን (ገለፈቱን) መግፈፍ፤ በውኃ ማጠብና ማድረቅ ።

አዲስ ዓሣ ከተገዛ በኋላ በተቻለ ፍጥነት መሠራት አለበት ። ዓሣው ወዲያው የማይሠራ ከሆነ ግን በምግብ መጠቅለያ ወረቀት ሽፍኖ ማቀዝቀዣ ውስጥ ማስገባት ። ዓሣው መቀዝቀዝ ብቻ ሳይሆን ፣ እንደ በረዶ የደረቀ መሆን አለበት ። ዓሣ እንድ ጊዜ ከማቀዝቀዣ ውስጥ ከወጣ በኋላ መሠራት እንጂ እንደገና ወደ ማቀዝቀዣ መመለስ የለበትም ።

4. ፍራፍሬ ፤

- በቀላሉ ሊበላሹ የሚችሉ ፍራፍሬዎችን ከገበያ እንደተገዙ ሳይታጠቡ ወዲያው ፍሪጅ ውስጥ ማስገባት ። የተለያዩ ፍራፍሬዎችን በፍራፍሬዎች መያዣ ማስቀመጥ በተለየ ዕቃ ሳይ አድርጎ በለፕሬይ ማጠብ ። ጠንካራ የሆኑትን አትክልቶች ግን በጭምም ሳይጫኑ በእጅ ማጠብ ።

5. ሥጋ ፤

- ሥጋው ሲገዛ የተጠቀለለበት ሽፋን ከተነሣ በኋላ በሻማ ወረቀት (ሽፋን) ሥጋውን ጠቅልሎ በፍሪጅ የሥጋ ክፍል ውስጥ ማስገባት ። ሥጋውን ለረዥም ጊዜ አቀዝቅዞ ለማቆየት ከተፈለገ ሥጋውን በምግብ መጠቅለያ ወረቀት ጠቅልሎ እንዲቀዝቅዝ ማድረግ ።
- የታሸገ ሥጋ እንፋሎት በማይስብ ወረቀት ጠቅልሎ ፍሪጅ ውስጥ ማስቀመጥ ።

6. ዶሮ ፤

- የዶሮ ሥጋ በቶሎ የሚበላሽ በመሆኑ ነጋዴው ፍሪጅ ውስጥ ነው የሚያስቀምጠው ። የዶሮ ሥጋ የሚሸጠው በወረቀት ተጠቅልሎ ነው ። ሥጋው እቤት ከደረሰ በኋላ ወረቀቱን ከሥጋው ማላቀቅና በጣም ቀዝቃዛ በሆነው የፍሪጅ ክፍል ውስጥ ማስቀመጥ ።

- ሙሉ ዶሮ ከነውስጣዊ አካሉ (አንጀት ፣ ጉበት ፣ ወዘተ) ግን እንደ ተጠቀለለ ለሁለት ቀን ፍሪጅ ውስጥ ማስቀመጥ ይቻላል ። የተቈራረጠ ዶሮ ሥጋ ግን ከሃያ አራት ሰዓት በላይ መቆየት የለበትም ።

- ለመከለሻ የተዘጋጀ ዶሮ ግን (ሙሉም ሆነ ከፊል) በቀዝቃዛ ውኃ ማጠብ ፤ ከዚያም ማድረቅ ፤ ጣዕሙ እንዳይጠፋ ውኃ ውስጥ አለመንከር ።

7. አትክልት ፤

- የተለያዩ አትክልቶች ከተገዙ በኋላ በደንብ ማጠብ ። የታጠበውን አትክልት በፎጣ ወይም ውኃ መጣጭ በሆነ ወረቀት ማድረቅ ። ከዚያም አትክልቱን ፍሪጅ ውስጥ ወይም በፕላስቲክ ክረጢት ውስጥ ማስቀመጥ ። አትክልቶች ሲታጠቡ ውኃ ውስጥ አለመንከር ። አትክልቶቹ ከጠወለጉ ለጥቂት ደቂቃ ውኃ ውስጥ ማስገባት ። ከአትክልቶቹ ውኃውን በማረገፍ ማድረቅ ።

- ድንች ፣ ደረቅ ሽንኩርት ፣ ጥቅል ጎመን የመሳሰሉትን አትክልቶች ሳይታጠቡ ቀዝቃዛና ጨለምለም ባለና ጥሩ አየር በሚተላለፍበት ቦታ ማስቀመጥ ። ሽንኩርት ከሌሎች አትክልቶች ተለይቶ መቀመጥ አለበት ።

የምግብ ማብሰያ የሙቀት ደረጃ ።

ቀዝቀዝ ያለ ፤

h250 — 350 ድግሪ ፋራንሃይት ፤ በዚህ ምድጃ ላይ የገባ ዱቄት በ5 ደቂቃ ውስጥ ነጣ ወዳለ ቡናማ ቀለም ይለወጣል ። ለመርጊ ካስታርድና ሱፍሌ መሥሪያ የሚሆን የሙቀት ደረጃ ።

መሃከለኛ ፤

h350 — 400 ድግሪ ፋራንሃይት ፤ በዚህ ምድጃ ላይ የተደረገ ዱቄት በ5 ደቂቃ ውስጥ ወደ ቡናማ ቀለም ይለወጣል ። ለኬ ከና ለኩኪስ (ብስኩት) መሥሪያ የሚሆን የሙቀት ደረጃ ።

የጋለ ፤

h400 — 450 ድግሪ ፋራንሃይት ፤ በዚህ ምድጃ ላይ የተደረገ ዱቄት በ5 ደቂቃ ወደ ወርቃማ ቡና ዓይነት ቀለም ይለወጣል ። ለእርሾ ዳቦ መጋገሪያ የሚሆን የሚሆን የሙቀት ደረጃ ።

በጣም የጋለ ፤

h450 — 500 ድግሪ ፋራንሃይት ፤ በዚህ ምድጃ ላይ የተደረገ ዱቄት በ5 ደቂቃ ውስጥ ወደ ደማቅ ቡናማ ቀለም ይለወጣል ። ለብስኩትና ለፓይስ መሥሪያ የሚሆን የሙቀት ደረጃ ።

ሥጋ የሚጠበስበት የሙቀት ደረጃ ፤

h300 — 350 ድግሪ ፋራንሃይት ፤ በዝግታ በጠበስ ጥሩ ጣዕም ይኖረዋል ። ሥጋ ከመጠበስ በፊት መቀቀል ጣዕሙን ይቀንሳል ።

ከረሚላ ፤

ስኳሩን h244 — 248 ድግሪ ፋራንሃይት ሙቀት ማቅለጥ ። በዚህ ዓይነት አሠራር ጠንካራ ከረሚላ ማግኘት ይቻላል ።

እንቁላል ከነሽፋኑ ማብሰል ፤

እንቁላልን ከነሽፋኑ በጣም በፈላ ውኃ ማብሰል አያስፈልግም ። ምክንያቱም በዚህ መንገድ የበሰለ እንቁላል አስኳሉ በጣም ይጠነክርና ዞፉ ደግሞ አረፋማ ይሆናል ። ከዚህም የተነሣ እንቁላል በጣምም ባልፈላ ውኃ ውስጥ በዝግታ መብሰል ይኖርበታል ።

አገባብ ፡ 1 ፤ እንቁላሎቹን ድስት ውስጥ አስገብቶ ቀዝቃዛ ውኃ ድስቱ ውስጥ መጨመር ። ድስቱን እሳት ላይ መጣድ ።

ለስላሳ አበሳሰል ፤

ውኃው መፍለቅለቅ ሲጀምር እንቁላሎቹን ማውጣት ።

ጠንካራ አበሳሰል ፤

ውኃው መፍላት ሲጀምር እሳቱን መቀነስ ፡ h5—8 ደቂቃ በኋላ እንቁላሎቹን ማውጣት ።

አገባብ ፡ 2 ፤

ውኃው እስኪፍለቀለቅ ማፍላት ፤ ከዚያም እንቁላሎቹን የተፍለቀለቀው ውኃ ውስጥ መጨመርና ድስቱን ከተጣደበት እሳት ላይ ማውጣት ።

ለስላሳ አበሳሰል ፤

እንቁላሎቹን ለ6 ደቂቃ የፈላው ውኃ ውስጥ አቆይቶ ማውጣት ።

ጠንካራ አበሳሰል ፤

እንቁላሎቹን ለ25 ደቂቃ የፈላው ውኃ ውስጥ አቆይቶ ማውጣት ።

አገባብ ፡ 3 ፤

ሁለት ደረጃ ባለው (ላይና ታች) ማብሰያ ዕቃ ውኃ ማሞቅ ፤ የታችኛው ማብሰያ ውስጥ ያለው ውኃ መፍላት ሲጀምር እንቁላሎቹን ላይኛው ማብሰያ ውስጥ መጨመር ።

ለሰላሳ አበሳሰል ፤

እንቅላሎችን ከ12 — 15 ደቂቃ ማብሰል ።

ጠንካራ አበሳሰል ፤

እንቅላሎችን ከ25—30 ደቂቃ ማብሰል ።

ዓሳ የሚበስልበት የሙቀት ደረጃ ፤

ዓሳ ከመጠበቡ በፊት የጀርባ አጥንቱን (ደንደሱን) ማውጣት ።
የውስጥ አካሉን አውጥቶ በደንብ አድርጎ መቀመጥ ፤ በመጨረሻም በ350 ድግሪ ፋራንሃይት ከ45—50 ደቂቃ መጥበስ ።

ማየኔዝ፣የሰላጣ ሶስ፣የምግብ ማጣፈጫ ሰላጣ አቀማመጥ።

001. ማየኔዝ ፡ ቊጥር 1 ።

$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ሰፍፍጭ

$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ስኳር

2 ኩባያ የሰላጣ ዘይት

$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

3 የእንቅላል አስኳል

1 የጀርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ

የጣት ቁንጣሪ ፓፕሪካ

ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ሰፍፍጭ ፡ ስኳር ፡ ፓፕሪካ ፡ ጨውና ቁንዶ በርበሬ አንድ ላይ ማቀላቀል ።

2. እንቅላል ጨምሮ በማንኪያ ወደ አንድ በኩል ብቻ መምታት ።

3. ከዘይቱ ግማሽ ኩባያ ቀንሶ ትንሽ ጠብ እያደረጉ ወደ አንድ በኩል መምታት ።

4. የቀረውን ዘይት ትንሽ በትንሽ ጠብ እያደረጉ ወፈር እስኪል ድረስ መምታት ።

5. የሎሚ ጭማቂውን ጨምሮ በደንብ ማደባለቅ ።

6. ሰፊ አፍና መክደኛ ባለው ጠርሙስ ውስጥ ጨምሮ ማቀዝ ቀዝቶ ውስጥ ማስቀመጥ ። ማየኔዝ ማቀዝቀዣ ውስጥ ባይገባም መጠቀም ይቻላል ። ለሰላጣና ለሳንድዊች ፡ ለመሳሰሉት ምግቦች ማጣፈጫነት ያገለግላል ።

002. ማየኔዝ ቊጥር ፡ 2 ።

2 እንቅላል

4 የጀርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ

- 2 የሻይ ማንኪያ ማር
- 2 የሻይ ማንኪያ የተፈጠሰ ሰናፍጭ
- 4 ኩባያ የሰላጣ ዘይት

አሠራር

ከዘይቱ በስተቀር ሁሉንም አንድ ላይ ደባልቆ ዘይቱን ትንሽ ትንሽ እየጨመሩ በእንቅላል መምቻ ወይም በማንኪያ መትቶ ጠር መስወስጥ ጨምሮ ማቀዝቀዣ ውስጥ ማስቀመጥና ሲቀዘቅዝ መጠቀም ።

003. ማየኔዝ፡ ቅጥር 3 ።

- 1 የሻይ ማንኪያ ሰናፍጭ
 - 2 የሻይ ማንኪያ ጨው
 - 2 የእንቅላል አስኳል
 - $\frac{1}{2}$ ሊትር የሰላጣ ዘይት
 - $\frac{1}{4}$ ኩባያ ኮምጣጤ
- ትንሽ ሚጥሚጣ

አሠራር

1. ሰናፍጭ፡ ጨውና ሚጥሚጣ ከእንቅላል አስኳል ጋር አደባልቆ በኤሌክትሪክ ወይም በእጅ በሚሠራ የእንቅላል መምቻ ያለማቋረጥ እስኪጠፍር ድረስ መምታት ።
2. የማማሹን ሊትር ዘይት አጋማሽ ቀንሶ ጠብ እያደረጉ በመጨመር ከተመታው እንቅላል ጋር እንዲዋሐድ ያለማቋረጥ መምታት ።
3. ቀሪውን ዘይትና ኮምጣጤ በየተራ በመጠኑ እየጨመሩ ያለማቋረጥ መምታት ።
4. በደንብ ከወፈረ በኋላ ታጥቦ የተቀቀሰ ጠርመስ ውስጥ ጨምሮ ከድኖ ማቀዝቀዣ ውስጥ ማስቀመጥ ።
5. ከሰላጣ፡ ከሃምበርገር፡ ከሳንድዊችና ከመሳሰሉት ምግቦች ጋር ማቅረብ ይቻላል ።

ሁለት ኩባያ ተኩል ማየኔዝ ይወጣዋል ።

004. ማየኔዝ ያለ እንቅላል

- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ስኳር

- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ሰናፍጭ
 - $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ
 - 1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
 - 1 የሾርባ ማንኪያ ኮምጣጤ
 - $\frac{1}{4}$ ኩባያ ወተት
 - 1 ኩባያ የሰላጣ ዘይት
- ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ጨው፡ ስኳር፡ ሰናፍጭ፡ ሚጥሚጣ፡ ቁንዶ በርበሬ፡ ኮምጣጤ የሎሚ ጭማቂና ወተትን አደባልቆ በደንብ እስኪዋሐድ ድረስ በእንቅላል መምቻ መምታት ።
2. ከዘይቱ ከሦስት አንድ እጅ ጨምሮ በደንብ መምታት ። ሌላ ከሦስት አንድ እጅ ዘይቱን ጨምሮ በተመሳሳይ ዓይነት መምታት ። በመጨረሻም ቀሪውን ዘይት ጨምሮ ደህና እድርጎ መምታት ።
3. ወዲያው እንደ ተዘጋጀ መጠቀም ።
4. ከሃምበርገር፡ ከሳንድዊች፡ ከሰላጣና ከመሳሰሉት ምግቦች ጋር መቅረብ ይቻላል ።

አንድ ኩባያ ተኩል ማየኔዝ ይወጣዋል ።

005. የሎሚ ማየኔዝ ።

- 1 የእንቅላል አስኳል
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ የሎሚ ጭማቂ
- $\frac{2}{3}$ ኩባያ ወተት
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ የሰላጣ ዘይት
- 1 የሻይ ማንኪያ ሰናፍጭ
- 1 የሻይ ማንኪያ ሰናፍጭ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

1. የእንቅላል አስኳል፡ የሎሚ ጭማቂ፡ ወተት፡ ዘይት፡ ጨውና ሰናፍጩን በአንድ ግህን ውስጥ ጨምሮ በደንብ መምታት ።

2. እንደ ተዘጋጀ ወዲያው ማቅረብ ።
3. ከሃምበርገር ሰላጣ ፡ ከሳንድዊችና ከመሳሰሉት ምግቦች ጋር መቅረብ ይችላል ።

አንድ ኩባያ ተኩል ማየኔዝ ይወጣዋል ።

006. የቀዝቃዛ ቲማቲም ማየኔዝ ።

- 4 ቲማቲም ፡ ተልጦ የተከተፈ
- 2 የሻይ ማንኪያ ቀይ ሽንኩርት ፡ የተከተፈ
- 1 ኩባያ ማየኔዝ
 - ትንሽ ጨው
 - ትንሽ ሚጥሚጣ
 - አሾካዶ
 - የሰዲኖ ቅጠል

አሠራር

1. ቲማቲም ፡ ሽንኩርት ፡ ማየኔዝ ፡ ጨውና ሚጥሚጣ አደባልቆ ማቀዝቀዣ ውስጥ ማቀዝቀዝ ።
2. አሾካዶውን ልጦ ሁለት ቦታ ከትፎ ፍሬውን አውጥቶ የቀዘ ቀዘውን የታማቲም ማየኔዝ መሙላት ።
3. የተሞላውን አሾካዶ በሰዲኖ ቅጠል አስጊጦ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

007. የእርሳን ሰላጣ ሶስ ።

- 1 ኩባያ እርሳ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ የሎሚ ጭማቂ

አሠራር

መቀለቅለቹን አንድ ላይ ደባልቆ ለጎመን ሰላጣ ማጣፈጫ መጠቀም ።

008. የማር ሰላጣ ሶስ ፡ ቊጥር 1 ።

- 1 ሎሚ ጭማቂ
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ ውጋ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ማር
- 1 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- 2 የሾርባ ማንኪያ ፐርሰሚሎ ፡ በደቃቁ የተከተፈ
- ትንሽ ቀይ ሽንኩርት ፡ በደቃቁ የተከተፈ

አሠራር

ከላይ የተጠቀሱትን በሙሉ አንድ ላይ ደባልቆ ማቅረብ ።

009. የፎርማጆ ሶስ ።

- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፡ የቀለጠ
- 1 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት
- 1 ኩባያ ወተት
- $\frac{3}{4}$ ኩባያ ፎርማጆ
 - ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. የቀለጠውን ቅቤና ዱቄት አደባልቆ ወተቱን ጨምሮ እስኪ ወፍር ድረስ እያማሰሉ ማብሰል ።
2. ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬና ፎርማጆ ጨምሮ እያማሰሉ ፎርማጆው እስኪቀልጥ ድረስ እሳቱ ላይ ማቆየት ።
3. ከተለያየ የምግብ ዓይነት ጋር ትኩሱን መቅረብ ይችላል ።

አንድ ኩባያ ተሩብ ሶስ ይወጣዋል ።

010. የእንቁላል ሶስ ።

- 6 እንቁላል ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ
- 1 ኩባያ ከሬም
- 1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ ፐርሰሚሎ ፡ የተከተፈ
- ጨው ፡ ሚጥሚጣ

አሠራር

1. የተከተረውን እንቅላል ፡ ከሬም ፡ ጨው ፡ ቅቤና ሚጥሚጣ በብረት ድስት የፈላ ውኃ ላይ ጥዶ በእንፋሎት ማዋቅ ።
2. ፐርሰሚሎ ጨምሮ ከተዋሐደ በኋላ ማውጣት ።
3. ከአትክልት ምግቦች ጋር ትኩሱን ማቅረብ ።

ሁለት ኩባያ ተኩል ሶስ ይወጣዋል ።

011. የአሳማ ሥጋና የቲማቲም ሶስ ።

- 1 ፍንካች ነጭ ሽንኩርት ፡ የተከተረ
- 1 ቀይ ሽንኩርት ፡ የተከተረ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- $\frac{3}{4}$ ኩባያ የአሳማ ሥጋ ፡ ተቀቅሎ የተከተረ
- $1\frac{1}{2}$ ኩባያ የቲማቲም ሾርባ
- 1 የሻይ ማንኪያ ስኳር

አሠራር

1. ቀይና ነጭ ሽንኩርት በዘይት ማቅለላት ።
2. የአሳማ ሥጋ ፡ የቲማቲም ሾርባና ስኳሩን ጨምሮ ለአሥር ደቂቃ ማብሰል ።
3. ከተለያዩ የምግብ ዓይነቶች ጋር ትኩሱን መቅረብ ይችላል ።

ሁለት ኩባያ ተሩብ ሶስ ይወጣዋል ።

012. የሆላንድ ሶስ ።

- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ቅቤ
- 2 የእንቅላል አስኳል ፡ በደንብ የተመታ
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ ትንሽ ሚጥሚጣ

አሠራር

1. ቅቤውን ሦስት ቦታ መክፈል ።
2. የተመታውን የእንቅላል አስኳል ከአንደኛው ቅቤ ጋር አደባ ልቆ የሞቀ ውኃ ላይ ጥዶ በእንቅላል መምቻ ወይም በማንኪያ መምታት

3. ቀረውን ቅቤ በየተራ በመጨመር ቅቤው እስኪቀልጥ ድረስ የፈላ ውኃ ላይ ጥዶ መምታት ።
4. የቅቤና የእንቅላል ድብልቁ ከወፈረ በኋላ ከተጣደበት ውኃ ላይ አውጥቶ ሚጥሚጣና የሎሚ ጭማቂውን ጨምሮ ማዋሐድ ።
5. ከተለያዩ የምግብ ዓይነቶች ጋር መቅረብ ይችላል ።

ሦስት አራተኛ ኩባያ ሶስ ይወጣዋል ።

013. የቲማቲም ሰላጣ ሶስ ።

- $\frac{1}{2}$ ኩባያ የሰላጣ ዘይት
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ የሎሚ ጭማቂ
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ የተፈላ ቲማቲም

አሠራር

ዘይት ፡ የሎሚ ጭማቂና ቲማቲም አንድ ላይ ደባልቆ ማቅረብ ።

014. የቫኒላ ሶስ ።

- 1 የሾርባ ማንኪያ ቫኒላ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ስኳር
- 1 የሾርባ ማንኪያ የበቆሎ ስታርች—ኮርን ስታርች
- 1 ኩባያ የፈላ ውኃ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ትንሽ ጨው

አሠራር

1. ስኳርና የበቆሎ ስታርችን አደባልቆ በፈላ ውኃ መበጥበጥ ።
2. የተበጠበጠውን ስኳርና የበቆሎ ስታርች አያማሰሉ ለአምስት ደቂቃ ማፍላት ።
3. ቅቤ ፡ ቫኒላና ጨው ጨምሮ ማደባለቅ ።
4. ሶሱ ከተዘጋጀ በኋላ ትኩሱን ማቅረብ ።

አንድ ኩባያ የቫኒላ ሶስ ይወጣዋል ።

015. የቪኖ ሶስት

- $\frac{1}{4}$ ኩባያ ቪኖ
- 1 ኩባያ ስኳር
- 1 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት
- 2 ኩባያ የፈላ ውኃ
- $\frac{1}{8}$ ኩባያ ቅቤ

አሠራር

1. ስኳርና ዱቄቱን ማደባለቅ ።
2. የተደባለቀውን ስኳርና ዱቄት ከፈላው ውኃ ጋር እያማሰሉ አደባልቆ እስኪወፍር ማብሰል ።
3. ቅቤና ቪኖውን ጨምሮ ከተዋሐደ በኋላ ወዲያው አውጥቶ መጠቀም ።

ሁለት ኩባያ ተኩል የቪኖ ሶስት ይወጣዋል ።

016. የብራንዲ ሶስት

- 5 የሾርባ ማንኪያ ብራንዲ
- 4 የእንቁላል አስኳል ፡ የተመታ
- 3 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
- $\frac{2}{3}$ ኩባያ ክሬም

አሠራር

1. የተመታውን የእንቁላል አስኳልና ስኳሩን አደባልቆ ደግጋዋ መምታት ።
2. ክሬሙን ከተመታው እንቁላልና ከስኳር ጋር አደባልቆ ለአምስት ደቂቃ መምታት ።
3. ከተጣደበት አውጥቶ ብራንዲውን ጨምሮ ማዋሐድ ።

አንድ ኩባያ ተሩብ የብራንዲ ሶስት ይወጣዋል ።

017. የኮራሚል ሶስት

- 1 ኩባያ ስኳር
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ የፈላ ውኃ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ክሬም

አሠራር

1. ስኳሩን በወፍራም ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ በመጠነኛ እሳት ላይ ጥዶ እያማሰሉ ቀልጦ አጋም ሲመስል የፈላ ውኃ መጨመር ።
2. የተደባለቀውን ውኃና ስኳር እያማሰሉ ስኳሩ እስኪቀልጥ ድረስ በዝግታ ማንተከተከ ።
3. ከተጣደበት ሲወጣ ወዲያው ክሬሙን ጨምሮ በደንብ አደባልቆ ትዙሱን ወይም ሲቀዘቅዝ ማቅረብ ።

አንድ ኩባያ ካራሚል ሶስት ይወጣዋል ።

018. የሎሚ ሶስት

- 2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
- 1 የሾርባ ማንኪያ የበቆሎ ስታርች—ኮርን ስታርች
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ስኳር
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 ኩባያ ውኃ
- 1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ልጣጭ—ፍቅፋቂ
- 1 የእንቁላል አስኳል
- 1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ

አሠራር

1. የበቆሎ ስታርች ፡ ስኳርና ጨው በደንብ ማደባለቅ ።
2. ውኃ ፡ የበቆሎ ስታርች ፡ ስኳርና ጨው ድብልቁ ውስጥ ጨምሮ መምታትና እሳት ላይ ጥዶ እያማሰሉ ከእሳት ላይ እስኪወርድ ድረስ ማብሰል ።
3. የእንቁላል አስኳል ለብቻ ከተመታ በኋላ ከሎሚ ጭማቂና ከልጣጩ ጋር አደባልቆ ከተራ ቊጥር 2 ከተዘጋጀው የበቆሎ ስታርች ድብልቅ ጋር አዋሕዶ ለሦስት ደቂቃ ማብሰል ።
4. ቅቤውን ጨምሮ ሲቀልጥ አደባልቆ ማውጣት ።

አንድ ኩባያ ተሩብ የሎሚ ሶስት ይወጣዋል ።

019. የሎሚ ክረም ሶስት ።

2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭጭ

2 የእንቁላል አስኳል

$\frac{1}{3}$ ኩባያ ስኳር

1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ልጣጭ ፡ ፍቅፋቂ

$\frac{1}{2}$ ኩባያ ወፍራም ክረም ፡ የተመታ

አሠራር

1. የእንቁላል አስኳል እስኪወፍር መምታት ።

2. ስኳሩን በመጠኑ በመጨመር ከእንቁላል አስኳል ጋር መምታት ።

3. የቀለጠውን ቅቤ ፡ የሎሚ ጭጭና ልጣጭ ከእንቁላል አስኳልና ስኳር ጋር ማደባለቅ ።

4. ከሬሙ ለብቻ ከተመታ በኋላ በተራ ቁጥር 3 ከተዘጋጀው ጋር ማዋሐድ ።

5. የተዘጋጀውን ሶስ በረዶ ቤት ውስጥ ጨምሮ ከቀዘቀዘ በኋላ ማቅረብ ።

እራት ኩባያ ሶስ ይወጣዋል ።

020. የሎሚ ካችለፒ ።

12 ትልልቅ ሎሚ

4 የሾርባ ማንኪያ ሰፍፍጭ

1 የሾርባ ማንኪያ ዕርድ

1 የሾርባ ማንኪያ ነጭ ቁንዶ በርበሬ

1 የሻይ ማንኪያ ቅርንፉድ

2 የሾርባ ማንኪያ ስኳር

2 የሾርባ ማንኪያ ራዲሽ ፡ የተከተፈ

1 ቀይ ሽንኩርት ፡ ተልጦ የተከተፈ

2 የሾርባ ማንኪያ ጨው

ትንሽ ሚጥሚጣ

አሠራር

1. ሎሚውን አጥቦ መጭመቅና ልጣጩን በደቃቁ መከተፍ ።

2. የሎሚ ጭጭውንና ልጣጩን ከዳን ባለው ዕቃ ውስጥ ጨምሮ ለጽባታ ሰዓት ያህል ማስቀመጥ ።

3. ከላይ የተዘረዘሩትን መቀለቅሎች በሙሉ በቁጥር 2 ከተመለከተው የሎሚ ጭጭና ልጣጭ ጋር ለሠላሳ ደቂቃ ያህል ማፍላት ።

4. ከተቀቀለ በኋላ ለሁለት ሳምንት በደንብ በሚከደን ዕቃ ውስጥ ጨምሮ ማስቀመጥ ። በየቀኑ እያማሰሉ መልሶ መከደን ።
5. የተዘጋጀውን ካችለፒ አጥልቶ ታጥቦ በተቀቀለ ጠርሙስ ውስጥ ጨምሮ መከደን ።
6. ለጥብስ ፡ ለሳንድዊች ፡ ለሃምበርገር ፡ ለሰላጣ እንዲሁም ከሌሎች ምግቦች ጋር እንደማጣፈጫ ሆኖ ይቀርባል ።

እንደ ሊትር የሎሚ ካችለፒ ይወጣዋል ።

021. የቲማቲም ካችለፒ

9 ከሎ ቲማቲም ፡ የበሰለ

5 ቀይ ሽንኩርት ፡ ተልጦ የተከተፈ

1 ትንሽ ነጭ ሽንኩርት ፡ ተልጦ የተከተፈ

2 ቀይ ቃሪያ ፡ ፍሬው የወጣና የተከተፈ

1 የሻይ ማንኪያ ነጭ እዝሙድ

1 የሾርባ ማንኪያ ጨው

1 የሾርባ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ

1 የሾርባ ማንኪያ ቅርንፉድ

1 የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ

2 የሻይ ማንኪያ ቀረፋ

$\frac{1}{2}$ ኩባያ ስኳር

2 ኩባያ ኮምጣጤ

አሠራር

1. ቲማቲሙን አጥቦ መከተፍ ።

2. የተከተፈውን ቲማቲም ፡ ነጭ ሽንኩርት ፡ ቀይ ሽንኩርትና ቃሪያ በአንድ ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ ቲማቲሙን በደንብ እስኪበሰል መቀቀል ።

3. የበሰለውን የቲማቲም ድብልቅ በማጥለያ ማጥለል ። ፍሬውንና በማጥለያ ያለለውን ቀሪ ነገር ማውጣት ፤ ቅመማቅመሞችን በሙሉ በትንሽ ደባላ ጨርቅ ቋጥሮ የቲማቲሙ ጭጭ ውስጥ መጨመር ። እንደዚሁም ስኳርና ጨውን አደባልቆ ከተጨመረ በኋላ እያማሰሉ እስኪወፍር ድረስ ማብሰል ።

4. የቲማቲሙ ድብልቅ በደንብ ከወፈረ በኋላ ተቋጥሮ የገባውን ቅመም ማውጣት ።

5. ኮምጣጤውን ጨምሮ ለአሥር ደቂቃ ያህል አንተኔትኮ ማውጣት ።

6. የተዘጋጀውን ካችአፒ ታፕቦ የተቀቀለ ጠርሙስ ውስጥ ትዝቶ ሱን ጨምሮ ወዲያው መክደን ።
7. ከጥብስ፣ ከሃምበርገር፣ ከላንድዊች፣ ከሰላጣና ከሌሎች ምግቦች ጋር እንደ ማጣፈጫ ሆኖ ይቀርባል ።

አራት ሊትር የቲማቲም ካችአፒ ይወጣዋል ።

022. የፎርማጆ ሰላጣ ሶስ ።

- 1 ከባያ የተፈጨ ፎርማጆ
- 1 የበሰለ እንቁላል፣ በደቃቁ የተከተፈ
- 1 ከባያ የቲማቲም ሶስ

አሠራር

የተፈጨውን ፎርማጆ፣ በደቃቁ የተከተፈውን እንቁላልና የቲማቲም ሶሱን ቀላቅሎና አዋሕዶ ማቅረብ ።

023. የወይራ ፍሬ—አሊቭስ—ሰላጣ ሶስ ።

- 3 ከባያ የቲማቲም ሶስ፣ ቊጥር 013
- 1 የሾርባ ማንኪያ የተከተፈ የወይራ—ፍሬ አሊቭስ
- 1 የሾርባ ማንኪያ የተከተፈ ቃሪያ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ፐርሰሚሎ

አሠራር

የወይራ ፍሬ፣ ቃሪያና ፐርሰሚሎ አንድ ላይ አደባልቆ ከቲማቲም ሶስ ጋር አዋሕዶ ማቅረብ ።

024. የበርበሬ ሰላጣ ሶስ ።

- 2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
 - 1 የሾርባ ማንኪያ ኮምጣጤ
 - 2 ሎሚ ጭማቂ
- ጨውና በርበሬ እንደ አስፈላጊነቱ

አሠራር

ዘይቱን፣ ኮምጣጤውን (የሎሚ ጭማቂውን) ጨውና በርበሬውን በማንኪያ ማማሰል፣ ከተዋሐደ በኋላ ማቅረብ ።

025. የማር ሰላጣ ሶስ፣ ቊጥር 1 ።

- 1 የሾርባ ማንኪያ ክሬም
 - 1 የሾርባ ማንኪያ ማር
 - 2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
- ጨውና በርበሬ እንደ አስፈላጊነቱ

አሠራር

1. ክሬሙን፣ ማሩንና የሎሚ ጭማቂውን ማደባለቅ ።
2. በማንኪያ እየመቱ መበጥበጥና አዋሕዶ ማቅረብ ።

026. የኮምጣጤ ሰላጣ ሶስ ።

- 1 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
 - 1 የሻይ ማንኪያ ሰናፍጭ
 - 1 የሻይ ማንኪያ ኮምጣጤ ወይም የሎሚ ጭማቂ
- ጨው፣ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

ዘይት፣ ሰናፍጭ፣ ኮምጣጤ ወይም የሎሚ ጭማቂ፣ ጨውና ቁንዶ በርበሬ በጉድጓዳ ሣህን አንድ ላይ ቀላቅሎ መምታትና አዋሕዶ ማቅረብ ።

027. የነጭ ሽንኩርት ሰላጣ ሶስ ።

- 1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
 - 1 የሾርባ ማንኪያ ኮምጣጤ
 - 2 የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ነጭ ሽንኩርት
 - 2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- ጨው

አሠራር

ሎሚ : ኮምጣጢ : ጨው : ነጭ ሽንኩርት : ዘይት አንድ ላይ ቀላቅሎና አዋሕዶ ማቅረብ "

028. የብርቱካን ሰላጣ ሶስ "

$\frac{1}{2}$ ኩባያ የተከተፈ የወይራ ፍሬ (አሊቭስ)

1 ራስ የተከተፈ ቃሪያ

1 ብርቱካን ጭማቂው

2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ

አሠራር

መቀላቅሉን አንድ ላይ ደባልቆና አዋሕዶ ለማንኛውም የሰላጣ ዓይነት ማጣፈጫ መጠቀም ይቻላል "

029. ሶሴጅ

9 ኪሎ የአሳማ ቀይ ሥጋ

$4\frac{1}{2}$ ኪሎ ሮማ የአሳማ ሥጋ

2 የሻይ ማንኪያ ስኳር

1 የሻይ ማንኪያ ዝንጅብል

$1\frac{1}{2}$ የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ ጨው

2 የሾርባ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ

1 የሾርባ ማንኪያ ገውዝ

$\frac{1}{2}$ ኪሎ ሮማ የአሳማ ሥጋ : የቀለጠ

አሠራር

1. ሁለቱንም ዓይነት የአሳማ ሥጋ አድቅቆ መከተፍ "

2. ስኳር : ዝንጅብል : ጨው : ቁንዶ በርበሬና ገውዙን ከተከተፈው ሥጋ ጋር አደባልቆ በሥጋ መፍጫ በደንብ አድቅቆ መፍጨት "

3. የተፈጨውን ሥጋ ታጥቦ የተቀቀለ ጠርሙስ ውስጥ ጨምሮ የቀለጠውን የአሳማ ሥጋ ጨምሮ ሶሴጅን እንዲሸፍነው አድርጎ ጠርሙሱን በደንብ መክደን "

4. የተዘጋጀውን ሶሴጅ ቀዝቃዛ ቦታ ማስቀመጥና በተፈለገ ጊዜ መጠቀም "

አሥራ ሦስት ኪሎ ተኩል ሶሴጅ ይወጣዋል "

030. የቃሪያ ሶስ—የበርበሬ ሶስ "

1 ኪሎ ቃሪያ

$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ኮረራማ

$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ

$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቅርንፋድ

$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቀረፋ

$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ገውዝ

$1\frac{1}{2}$ የሾርባ ማንኪያ ጨው

1 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት : የተከተፈ

$\frac{1}{2}$ ኩባያ ስኳር

$\frac{1}{4}$ ኩባያ ኮምጣጢ

አሠራር

1. ቃሪያውን አጥቦ ፍሬውን ማውጣት "

2. ፍሬው የወጣለትን ቃሪያና ሽንኩርት አደባልቆ መፍጨት "

3. የተፈጨውን ቃሪያና ሽንኩርት በብረት ድስት መጣድ "

4. ከላይ የተዘረዘሩትን መቀላቅሎች በሙሉ በነጭ ስስ ጨርቅ ቋጥሮ ከተጣደው ቃሪያ ጋር አደባልቆ ማንተክተክ "

5. የተዘጋጀው ሶስ ተንተክትኮ ግማሽ ያህል ሲቀረው በጨርቅ ተቋጥሮ የተጨመረውን መቀላቅል ማውጣት "

6. ኮምጣጢ : ጨውና ስኳሩን ለአሥር ደቂቃ ማንተክተክ "

7. ሶሱ ከተዘጋጀ በኋላ ታጥቦ የተቀቀለ ጠርሙስ ውስጥ ጨምሮ ወዲያው ከድኖ ማስቀመጥና በተፈለገ ጊዜ መጠቀም "

031. የአሾካዶ ኮክቲል ሶስ "

1 ኩባያ አሾካዶ : የተፈጨ

1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ

$\frac{1}{3}$ ኩባያ ማዮኔዝ

$\frac{1}{4}$ ኩባያ የበርበሬ ሶስ ወይም የቲማቲም ካችአፕ ትንሽ ጨው

አሠራር

1. አሸካዶውን አጥቦና ልጦ ፍሬውን ማውጣት ።
2. የተላጠውን አሸካዶ በደንብ አድቅቆ መፍጨት ።
3. የተፈጨውን አሸካዶ ማየኔዝ ፡ ጨውና የበርበሬ ሶስ ወይም የቲማቲም ካችአፕ አንድ ላይ ማደባለቅ ።
4. የተዘጋጀውን የአሸካዶ ሶስ ታጥቦ በተቀቀለ ጠርሙስ ውስጥ ጨምሮ ከድኖ ማስቀመጥና ሲያስፈልግ መጠቀም ።

ሁለት ኩባያ ሶስ ይወጣዋል ።

032. ከአሸካዶ ጋር የሚቀርብ ኮከቱል ሶስ ።

$\frac{1}{2}$ ኩባያ ወፍራም ክሬም

$\frac{1}{2}$ ኩባያ የበርበሬ ሶስ

$\frac{1}{2}$ ኩባያ ማየኔዝ

3 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
አሸካዶ

አሠራር

1. ክሬምን በእንቅላል መምቻ በደንብ መምታት ።
2. የበርበሬ ሶስ ፡ ማየኔዝንና የሎሚ ጭማቂውን ከተመታው ክሬም ጋር አደባልቆ ታጥቦ የተቀቀለ ጠርሙስ ውስጥ ጨምሮ መክደን ።
3. የተዘጋጀውን ሶስ ከአሸካዶ ጋር ማቅረብ ።

033. ከግሬፕ ፍሩት ጋር የሚቀርብ ሶስ ።

$\frac{1}{2}$ ኩባያ ወፍራም ክሬም

1 ኩባያ የቲማቲም ሶስ

1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
ግሬፕ ፍሩት

አሠራር

1. ክሬምን በእንቅላል መምቻ በደንብ መምታት ።
2. የቲማቲም ሶስና የሎሚ ጭማቂውን ከክሬም ጋር አደባልቆ በደንብ መምታት ።
3. ሶስን ታጥቦ በተቀቀለ ጠርሙስ ውስጥ ጨምሮ መክደን ።
4. ተልጦ ከተከተረ ግሬፕ ፍሩት ጋር ይቀርባል ።
አንድ ኩባያ ተኩል ሶስ ይወጣዋል ።

034. የዱባ ሶስ ።

1 ዱባ ፡ ተልጦ የተከተረ

$\frac{1}{2}$ ኩባያ የበርበሬ ሶስ

1 የሻይ ማንኪያ ሽንኩርት ፡ በደቃቁ የተከተረ
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ
ትንሽ ታባስኮ ሶስ

አሠራር

1. ዱባውን አጥቦና ልጦ በደቃቁ መከተፍ ።
2. የተከተረውን ዱባ ከበርበሬ ሶስ ፡ ከሽንኩርት ፡ ከቁንዶ በርበሬ ከታባስኮ ሶስ ጋር በደንብ ማደባለቅ ።
3. ሶስን ታጥቦ በተቀቀለ ጠርሙስ ውስጥ ጨምሮ መክደን ።
4. ከዓሣና ከመሳሰሉት ምግቦች ጋር ይቀርባል ።
አንድ ኩባያ ተሩብ ሶስ ይወጣዋል ።

035. የፍራፍሬ ሶስ ።

1 ኩባያ የእንጆሪ ማርማላት (የእንጆሪ ጃም)

$\frac{1}{2}$ ኩባያ የፈላ ውኃ

1 የሾርባ ማንኪያ የብርቱካን ልጣጭ ፡ (ፍቅፋቂ)

አሠራር

1. የእንጆሪ ጃም ፡ የፈላ ውኃና የብርቱካን ልጣጭ አደባልቆ በደንብ መምታት ።
2. የተዘጋጀውን ሶስ ትኩሱን ማቅረብ ።
አንድ ኩባያ ተሩብ ሶስ ይወጣዋል ።

036 የግር ሶስት

- $\frac{1}{4}$ ኩባያ አናናስ
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ የሎሚ ጥማቂ
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ ግር

አሠራር

1. አናናሱን ልጦ በደቃቁ መከተፍ
2. የሎሚ ጥማቂና ግሩን ከተከተረው አናናስ ጋር አደባልቆ ማቀዝቀዝ
3. የቀዘቀዘው የግር ሶስ ከማንኛውም ዓይነት ፍራፍሬ ጋር መቅረብ ይቻላል

አንድ ኩባያ ሶስ ይወጣል

037. የማየኔዝ ሶስ

- $\frac{1}{2}$ ኩባያ የበርበሬ ሶስ
 - $\frac{1}{2}$ ኩባያ ማየኔዝ
 - $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
 - 1 የሻይ ማንኪያ የሎሚ ጥማቂ
- ትንሽ ታባሰኮ ሶስ

አሠራር

1. የበርበሬ ሶስ ፣ ማየኔዝ ፣ ታባሰኮ ሶስ ፣ ጨውና የሎሚ ጥማቂ ግደባለቅ
2. የተዘጋጀውን ሶስ ከዓሣና ከመሳሰሉት ምግቦች ጋር ማቅረብ ይቻላል

አንድ ኩባያ ሶስ ይወጣል

038. የአናናስና የግሬፕ ፍሩት ሶስ

- $\frac{1}{3}$ ኩባያ አናናስ
- $\frac{1}{3}$ ኩባያ የብርቱካን ማርማላት
- $\frac{1}{3}$ ኩባያ የግሬፕ ፍሩት ጥማቂ

አሠራር

1. አናናሱን ልጦ በደቃቁ መከተፍ
2. የብርቱካን ማርማላትና የግሬፕ ፍሩት ጥማቂውን ከተከተረው አናናስ ጋር በደንብ አደባልቆ ማቀዝቀዝ
3. የቀዘቀዘውን ሶስ ከማንኛውም ዓይነት ፍራፍሬ ጋር ማቅረብ ይቻላል

አንድ ኩባያ ሶስ ይወጣል

039. የበርበሬ ኮከቱል ሶስ

- $\frac{1}{3}$ ኩባያ የበርበሬ ሶስ
- $\frac{2}{3}$ ኩባያ ማየኔዝ
- 2 የሾርባ ማንኪያ የአናናስ ጃም—ማርማላት
- 2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጥማቂ

አሠራር

1. የበርበሬ ሶስ ፣ ማየኔዝ ፣ የአናናስ ጃምና የሎሚ ጥማቂውን አደባልቆ ማቀዝቀዝ
2. የቀዘቀዘውን የበርበሬ ኮከቱል ሶስ ከተለያዩ ምግቦች ጋር ማቅረብ ይቻላል

አንድ ኩባያ ተሩብ ሶስ ይወጣል

040. የኮከቱል ሶስ

- $\frac{1}{4}$ ኩባያ ማየኔዝ
- 2 የሾርባ ማንኪያ የሰላጣ ቅመም
- 2 የሾርባ ማንኪያ የበርበሬ ሶስ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- 2 የሻይ ማንኪያ የወይራ ፍሬ ፣ የተከተረ ጨው

አሠራር

1. ማየኔዝ ፣ የሰላጣ ቅመም ፣ የበርበሬ ሶስ ፣ ቁንዶ በርበሬና የወይራ ፍሬውን አደባልቆ ማቀዝቀዝ

2. የቀዘቀዘውን የኮከቲል ሶስ ከተለያዩ ምግቦች ጋር ማቅረብ ይቻላል ።

ማግኘት ከባድ ሶስ ይወጣል ።

041. ራዲሽ የኮከቲል ሶስ ።

- 1 የሾርባ ማንኪያ ራዲሽ ፡ በደቃቁ የተከተፈ
 - $\frac{1}{2}$ ከባድ የቲማቲም ካችኦፒ
 - $\frac{1}{4}$ ከባድ የበርበሬ ሶስ
 - 1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
 - $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- ትንሽ ታባስኮ ሶስ ፡ ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. የቲማቲም ካችኦፒ ፡ የበርበሬ ሶስ ፡ የሎሚ ጭማቂ ፡ ታባስኮ ሶስ ፡ ራዲሽ ፡ ጨውና ቁንዶ በርበሬ በደንብ ማደባለቅ ።
2. የተዘጋጀውን የራዲሽ ሶስ ንጹሕ ጠርሙስ ውስጥ ጨምሮ መከደን ።
3. ከብዙ ዓይነት ምግቦች ጋር መቅረብ ይቻላል ።

አንድ ከባድ ተሩብ ሶስ ይወጣል ።

042. የዳቦ ሶስ ።

- 4 ፍሬ ቅርንፉድ
 - 1 ትንሽ ሽንኩርት ፡ ተልጦ ሁለት ቦታ የተከተፈ
 - $\frac{1}{3}$ ከባድ ወተት ፡ የሞቀ
 - $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
 - $\frac{1}{2}$ የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ቅርንፉድ ፡ ሽንኩርት ፡ የተፈጨ ዳቦና የሞቀ ወተት ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ የፈለ ውኃ ላይ ጥዶ ለሃያ ደቂቃ በእንፋሎት ማብሰል ።

2. ቅርንፉድና ሽንኩርቱን ከዳቦና ከወተት ድብልቁ ውስጥ ማውጣት ።
3. ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬና ቅቤውን ከዳቦ ድብልቁ ጋር አዋሕዶ ቅቤው እስኪቀልጥ ድረስ እያማሰሉ የፈለ ውኃ እንፋሎት ላይ አቆይቶ ማውጣት ።
4. ከብዙ ዓይነት ምግቦች ጋር ይቀርባል ።

አንድ ከባድ ሶስ ይወጣል ።

043. የቲማቲም ሰላጣ ሶስ ፡ ቊጥር 2 ።

- 2 ትልቅ ሽንኩርት ፡ የተከተፈ
- 2 ቃሪያ ፡ የተከተፈ
- 2 የሾርባ ማንኪያ የሰላጣ ዘይት
- 1 ከባድ ቲማቲም ፡ ተከትፎ የተቀቀለ
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ

አሠራር

1. ሽንኩርትና ቃሪያውን በዘይት ማቆላላት ።
2. ቲማቲም ጨውና ሚጥሚጣ ከተቆላለው ሽንኩርትና ቃሪያ ጋር አደባልቆ ቲማቲሙ እስኪበስል ድረስ እያማሰሉ እንደ ተጣደ ማቆየት ።
3. ሶሱ ከበሰለ በኋላ ከተጠበሰ እንቁላል ወይም ከተቀቀለ ሩዝ ጋር መቅረብ ይቻላል ።

አንድ ከባድ ተኩል ሶስ ይወጣል ።

044. ነጭ ሶስ ።

- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
 - 2 የሾርባ ማንኪያ የፋርና ዱቄት
 - 1 ከባድ ወተት
 - $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ቅቤውን ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ በእሳት ማቆለጥ ።

2. ዱቄቱን ከቀለጠው ቅቤ ጋር ጨው ጨምሮ ማደባቅለ =
3. በመጠኑ ወተት በመጨመር እያማሰሉ ማዋሐድ =
4. ወተትና ዱቄቱ ከተዋሐደ በኋላ ለሦስት ደቂቃ ያህል በመጠነኛ እሳት ላይ አንተክትኮ ማውጣት =

አንድ ኩባያ ሶስ ይወጣዋል =

045. የቪኖ ሶስ—ለዶሮ =

- 2 ትንሽ ሽንኩርት : የተከተፈ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ቅቤ
- 2 ፍሬ ቅርንፉድ : ድፍን
- 1 የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- 2 ፍንካች ነጭ ሽንኩርት : የተከተፈ
- 2 ኩባያ ነጭ ቪኖ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 የሻይ ማንኪያ ፐርሰሚሎ : የተከተፈ
- 2 ኩባያ ክሬም
- $\frac{1}{2}$ ዶሮ : ተገነጣጥሎ የተዘጋጀ
- ትንሽ ሚጥሚጣ

አሠራር

1. ሽንኩርቱን በቅቤ ማቁላላት =
 2. ቅርንፉድ : ቁንዶ በርበሬና ነጭ ሽንኩርት ከተቁላላው ሽንኩርት ጋር ማደባቅል = የዶሮ ሥጋውን ጨምሮ አጋም እስኪመስል ማቁላላት =
 3. ቪኖ : ጨው : ሚጥሚጣና ፐርሰሚሎ ጨምሮ ለአሥር ደቂቃ በመጠነኛ እሳት ላይ ጥዶ ማንተክተክ =
 4. የበሰለውን የዶሮ ሥጋ አውጥቶ ማቅረቢያ ሣህን ላይ ማድረግ = የቀረውን ሶስ አጥልሎ ከክሬም ጋር አደባቀ ሲፈለ ማውጣት =
 5. ከክሬም ጋር የተዘጋጀውን ሶስና የዶሮ ሥጋ ትኩሱን ማቅረብ =
- ሁለት ሰው ይመጣባል =

046. የቪኖ ሶስ—ለሥጋ =

- 3 መካከለኛ ሽንኩርት : በስሱ የተቋረጠ
- 1 ቃሪያ : የተከተፈ

- 1 ኩባያ ሶዲኖ : የተከተፈ
 - $\frac{1}{2}$ ኪሎ ኩባያ ቀይ ቪኖ
 - 1 ኩባያ የቲማቲም ጭማቂ
 - $\frac{1}{2}$ ቀይ ሥጋ
- ቅቤ : ለመጥበሻ : የፋርኖ ዱቄት

አሠራር

1. ሥጋውን ቂርጦ እንዲሳሳ መቀጥቀጥ =
2. የተቀጠቀጠውን ሥጋ ዱቄት ነስንሶ በመጥበሻ ላይ አፈለው ቅቤ ውስጥ ጨምሮ አጋም እስኪመስል አገላብጦ መጥበስ =
3. ሽንኩርት : ቃሪያ : ሶዲኖና ግማሹን ቪኖ ከተጠበሰው የእስቴክ ሥጋ ጋር መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ = መቀቱ 400 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአንድ ሰዓት ተኩል ማቆየት =
4. የቀረውን ቪኖ : የቲማቲምን ጭማቂ ጨምሮ ለአንድ ተጨማሪ ሰዓት ምድጃ ውስጥ ማብሰል =

ስምንት ሰው ይመጣባል =

047. የቪኖ ሶስ—ለምላስ =

- 1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
 - 1 ኩባያ የእንጆሪ ጃም (ማርማላት)
 - 1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
 - $\frac{1}{2}$ ኩባያ ውጋ
 - 3 ፍሬ ቅርንፉድ—ድፍን
 - 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
 - $\frac{1}{2}$ ኩባያ ቪኖ
 - 3 የሾርባ ማንኪያ መረቅ
- ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ቅቤ : የእንጆሪ ጃም : የሎሚ ጭማቂ : ቁንዶ በርበሬ : ውጋ : ቅርንፉድና ጨው ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ ለአምስት ደቂቃ ማንተክተክ =
2. በተራ ቊጥር 1 የተዘጋጀውን በማጥለያ አጥልሎ ቪኖና መረቁን ጨምሮ ሲፈለ ማውጣት =

3. የተዘጋጀውን ሶስት ስራዎችን ከተቀቀለ ወይም ከተጠበሰ ምላስ ጋር ማቅረብ ።

አንድ ኩባያ ተኩል ሶስ ይወጣዋል ።

048. የአሜሪካን የብርቱካን ሶስ ።

1 የሾርባ ማንኪያ የአሳማ ሥጋ ፣ የተከተፈ

1 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ

1 ኩባያ የብርቱካን ጭማቂ

$\frac{1}{2}$ ኩባያ ሺና

2 ኩባያ መረቅ

አሠራር

1. የአሳማ ሥጋውንና ሽንኩርቱን አጋም እስኪመስል መጥበስ ።

2. የብርቱካን ጭማቂ ፣ ሺናና መረቁን ከተጠበሰው የአሳማ ሥጋ ጋር አደባልቆ ሲፈላ ማውጣት ።

3. ከተጠበሰ ወይም ከተቀቀለ የዶሮ ሥጋ ጋር ትኩሱን ማቅረብ ይቻላል ።

ሦስት ኩባያ ተኩል ሶስ ይወጣዋል ።

049. የቲማቲምና የጆላቲ ሶስ ።

3 ኩባያ የቲማቲም ጭማቂ

$2\frac{1}{2}$ የሾርባ ማንኪያ ጆላቲኒ

6 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ

6 የሾርባ ማንኪያ የፋርና ዱቄት ፣ የተነፋ

2 የሻይ ማንኪያ ጨው

6 የሾርባ ማንኪያ ቀዝቃዛ ውኃ

ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ቅቤውን አቅልጦ ዱቄቱን ጨምሮ ማደባለቅ ።

2. የቲማቲም ጭማቂ ፣ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ ለአምስት ደቂቃ ማንተክተክ ።

3. ጆላቲኒውን ውኃ ውስጥ አሟሙቶ የፈላው ሶስ ውስጥ ጨምሮ እያማሰሉ ማዋሐድ ።

4. ሶስ ከበረዶ በኋላ በረዶ ቤት ውስጥ አስገብቶ አልፎ አልፎ እያማሰሉ ማቀዝቀዝ ።

5. ከብዙ የምግብ ዓይነቶች ጋር መቅረብ ይችላል ።

ሦስት ኩባያ ተኩል ሶስ ይወጣዋል ።

050. የጆላቲኒ ግሬቪ ከሥጋ ጋር የሚቀርብ ።

2 የሾርባ ማንኪያ ጆላቲኒ

$\frac{1}{4}$ ኩባያ ቀዝቃዛ ውኃ

$2\frac{1}{4}$ ኩባያ የፈላ ውኃ

1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ

$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ጆላቲኒውን ቀዝቃዛ ውኃ ውስጥ አስስልሶ በፈላ ውኃ ማሟሟት ።

2. የሎሚ ጭማቂ ፣ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ከሟሟው ጆላቲኒ ጋር አዋሕዶ በረዶ ቤት ውስጥ አስቀምጦ መወፈር እስኪጀምር ድረስ ማቀዝቀዝ ።

3. ከተለያዩ የሥጋ ምግብ ጋር መቅረብ ይችላል ።

ሁለት ኩባያ ተፋብ ይወጣዋል ።

051. የፍራፍሬ ጭማቂና የፋርና ዱቄት ግሬቪ—መረቅ ።

$\frac{3}{4}$ ኩባያ የአናናስ ጭማቂ

$\frac{1}{2}$ ኩባያ የብርቱካን ጭማቂ

3 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ

$\frac{3}{4}$ ኩባያ ሺና

$1\frac{1}{2}$ የሾርባ ማንኪያ የፋርና ዱቄት

$\frac{1}{4}$ ኩባያ ውኃ

ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ ፣ የአሳማ ሥጋ

አሠራር

1. የአናናስ ጭማቂ ፣ የብርቱካን ጭማቂ ፣ የሎሚ ጭማቂና ሺና ማደባለቅ ።

2. የሚፈለገው ያህል የአሳማ ሥጋ በስሱ ከተቈረጠ በኋላ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ መቀቱ 400 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ማብሰል ።
3. ሥጋው በሚበልጠው ወቅት በተራ ቊጥር 1 የተዘጋጀውን የፍራፍሬ ጭማቂና የቪና ድብልቅ ሥጋው ላይ መጨመር ።
4. ሥጋው በስሱ ከወጣ በኋላ ቀሪውን መረቅ ወይም ግሬቪ ከመጋገፊያው ላይ ወደ ብረት ድስት ገልብጦ እሳት ላይ መጣድ ። ዱቄትና ውኃውን አደባልቆ የሚፈላው ግሬቪ ውስጥ ጨምሮ እስኪወፍር ድረስ እያማሰሉ ማንተከተክ ።
5. ጨውና ቁንዶ በርበሬውን ጨምሮ እዋሕዶ ማውጣት ።
6. ከበሰለው ሥጋ ጋር ትኩሱን ማቅረብ ።

ሁለት ኩባያ ተሩብ ግሬቪ—መረቅ—ይወጣዋል ።

052. የቲማቲም ሾርባና የቅመማቅመም ሶስ ።

- $\frac{1}{2}$ የሾርባ ማንኪያ ቀይ ሽንኩርት ፡ የተከተፈ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ሴዲና ፡ የተከተፈ
- 1 ፍንካች ነጭ ሽንኩርት ፡ የተከተፈ
- 1 ቃሪያ ፡ የተከተፈ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፡ የቀለጠ
- 1 ኩባያ የቲማቲም ሾርባ
- ትንሽ ጨውና ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ቀይ ሽንኩርት፣ሰዲና፣ነጭ ሽንኩርትና ቃሪያ በቅቤ ማቁላላት ።
2. የቲማቲም ሾርባ ፡ ቁንዶ በርበሬና ጨው ከተቁላላው የሽንኩርት ድብልቅ ጋር እዋሕዶ ሲፈላ ማውጣት ።
3. ከተቀቀለ ጥቅል ጎመን ጋር ትኩሱን ማቅረብ ።

አንድ ኩባያ ተሩብ ሶስ ይወጣዋል ።

053. የቲማቲምና የፎርማጆ ሶስ ፡ ቊጥር 1 ።

300 ግራም የቲማቲም ሾርባ

$\frac{3}{4}$ ኩባያ ወተት

2 የሾርባ ማንኪያ ፎርማጆ

2 በስሱ የተቈረጠ ቤከን ፡ በደቃቁ የተከተፈ

አሠራር

1. የቲማቲም ሾርባውንና ወተቱን አደባልቆ ማፍላት ።
2. ፎርማጆውን ጨምሮ እያማሰሉ እስኪቀልጥ ድረስ ማብሰል ።
3. በደቃቁ የተከተፈውን ቤከን ጨምሮ ወዲያው ማውጣት ።
4. ከፒሳ ጋር ትኩሱን ማቅረብ ።

ሁለት ኩባያ ሶስ ይወጣዋል ።

054. የስፓጌቲ ሶስ ።

- $\frac{1}{2}$ ኪሎ ስፓጌቲ
- 2 ቀይ ሽንኩርት ፡ የተከተፈ
- 2 ፍንካች ነጭ ሽንኩርት ፡ የተከተፈ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ዘይት
- 700 ግራም ቀይ ሥጋ ፡ የተፈጨ
- $2\frac{1}{2}$ ኩባያ የቲማቲም ጭማቂ
- $3\frac{1}{2}$ ኩባያ የቲማቲም ሳልሳ
- 4 ቃሪያ ፡ ፍሬው የወጣ
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- 1 የሻይ ማንኪያ ስኳር
- 12 የወይራ ፍሬ ፡ የተከተፈ
- ፎርማጆ

አሠራር

1. ቀይና ነጭ ሽንኩርት በዘይት ማቁላላት ።
2. ሥጋውን ጨምሮ እያማሰሉ ማቁላላት ።
3. የቲማቲም ሳልሳ ፡ የቲማቲም ጭማቂ ፡ ቃሪያ ፡ ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬና ስኳር ከተቁላላው ሥጋ ጋር አደባልቆ ከሁለት ተኩል እስከ ሦስት ሰዓት መጠነኛ በሆነ እሳት ላይ ማንተከተክ ።
4. ቃሪያውን እውጥቶ የወይራ ፍሬውን ጨምሮ ለአሥር ደቂቃ ያህል ማንተከተክ ።
5. የተቀቀለ ስፓጌቲ ላይ ፎርማጆ ነስንሶ ከተዘጋጀው ትኩስ ሶስ ጋር ማቅረብ ።

ለግማሽ ኪሎ ስፓጌቲ ይበቃል ።

055. የአሳማ ሥጋ ሶስት

- 6 በስሱ የተቋረጠ የአሳማ ሥጋ : በደቃቁ የተከተረ
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ የፋርፍ ዱቄት
- $2\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

1. የአሳማ ሥጋውን ብቻውን መጥበስ
 2. ዱቄቱን ከተጠበሰው ሥጋ ጋር ማደባለቅ
 3. ወተትና ጨው ጨምሮ እስኪወፍር ድረስ እያማሰሉ ማብሰል
 4. ከተለያዩ የምግብ ዓይነቶች ጋር ትኩሱን መቅረብ ይችላል
- ሁለት ኩባያ ተኩል ሶስት ይወጣዋል

056. የቲማቲምና የፎርማጆ ሶስት : ቀጥር 2

- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- 2 የሾርባ ማንኪያ የፋርፍ ዱቄት
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ በሶቢላ
- 2 ኩባያ የቲማቲም ጭማቂ
- $\frac{3}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- 1 ኩባያ ፎርማጆ

አሠራር

1. ቅቤውን አቅልጦ ዱቄትና በሶቢላውን ጨምሮ ማደባለቅ
 2. የቲማቲም ጭማቂውን በመጠኑ በመጨመር እያማሰሉ እስኪወፍር ድረስ ማማሰል
 3. ጨው : ቁንዶ በርበሬና ፎርማጆ ጨምሮ እያማሰሉ ፎርማጆው እስኪቀልጥ ድረስ እሳቱ ላይ ማቆየት
 4. ከተለያዩ የምግብ ዓይነት ጋር ትኩሱን ማቅረብ ይቻላል
- ሦስት ኩባያ ሶስት ይወጣዋል

057. የፈረንሳይ የሰላጣ ማጣፈጫ—ፍሬንች ድሬሲንግ

- 1 ኩባያ የሰላጣ ዘይት
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ ኮምጣጢ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ነጭ ቁንዶ በርበሬ

2 የሾርባ ማንኪያ ፐርሰሚሎ : የተከተረ ትንሽ ሚጥሚጣ

አሠራር

1. ከላይ የተዘረዘሩትን በሙሉ በአንድ ጠርሙስ ውስጥ ጨምሮ ጠርሙሱን በጣም በመናጥ ቅመሙ ከዘይቱ ጋር እንዲዋሐድ ማድረግ
 2. የተዘጋጀው የሰላጣ ማጣፈጫ ከተለያዩ የሰላጣ ዓይነቶች ጋር መቅረብ ይችላል
- አንድ ኩባያ ተሩብ የሰላጣ ማጣፈጫ ይወጣዋል

058. የፈረንሳይ የሎሚ የሰላጣ ማጣፈጫ

- $\frac{1}{2}$ ኩባያ የሰላጣ ዘይት
 - $\frac{1}{2}$ ኩባያ የሎሚ ጭማቂ
 - $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
 - 2 የሾርባ ማንኪያ ሰኳር ወይም ማር
- ትንሽ ሚጥሚጣ

አሠራር

1. ከላይ የተዘረዘሩትን በሙሉ በአንድ ጠርሙስ ውስጥ ጨምሮ ጠርሙሱን በጣም በመናጥ ቅመሙ ከዘይቱ ጋር እንዲዋሐድ ማድረግ
 2. የተዘጋጀው የሰላጣ ማጣፈጫ ከተለያዩ የሰላጣ ዓይነቶች ጋር መቅረብ ይችላል
- አንድ ኩባያ የሰላጣ ማጣፈጫ ይወጣዋል

059. የሩስያ የሰላጣ ማጣፈጫ—ራሺያን ድሬሲንግ

- 1 ኩባያ የሰላጣ ዘይት
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ የቲማቲም ካችኦፕ
- $\frac{1}{3}$ ኩባያ ኮምጣጢ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ሰኳር
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ የሰላጣ ሽንኩርት : የተከተረ

አሠራር

1. ከላይ የተዘረዘሩትን መቀላቀሎች በሙሉ በአንድ ጠርሙስ ውስጥ ጨምሮ ጠርሙሱን በጣም በመናጥ ቅመሙ ከዘይቱ ጋር እንዲሐዋድ ማድረግ ።
2. የተዘጋጀው የሰላጣ ማጣፈጫ ከተለያዩ የሰላጣ ዓይነቶች ጋር መቅረብ ይችላል ።

አንድ ኩባያ ተኩል የሰላጣ ማጣፈጫ ይወጣዋል ።

060. የክሬም ሰላጣ ማጣፈጫ ።

- $\frac{2}{3}$ ኩባያ ስኳር
- 2 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት
- 2 እንቁላል ፡ የተመታ
- 2 የሾርባ ማንኪያ የሰላጣ ዘይት
- 3 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
- 4 የሾርባ ማንኪያ የብርቱካን ጭማቂ
- 1 ኩባያ የአናናስ ጭማቂ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ወፍራም ክሬም ፡ የተመታ

አሠራር

1. ስኳርና ዱቄቱን ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ ማደባለቅ ።
2. የተመታውን እንቁላል ፡ ዘይት ፡ የሎሚ ፡ የብርቱካንና የአናናስን ጭማቂ ከስኳርና ከዱቄቱ ጋር አደባልቆ የፈላ ውኃ ላይ ጥዶ እያማሰሉ እስኪወፍር ድረስ በእንፋሎት ከበሰለ በኋላ አውጥቶ ማብረድ ።
3. ክሬሙ በደንብ ከተመታ በኋላ በተራ ቁጥር 2 ከተዘጋጀው የእንቁላል ፡ የዘይትና የፍራፍሬ ጭማቂ ጋር ማዋሐድ ።
4. ከተለያዩ የሰላጣ ዓይነቶች ጋር መቅረብ ይችላል ።

ሁለት ኩባያ የሰላጣ ማጣፈጫ ይወጣዋል ።

061. የኮምጣጤ ክሬም የሰላጣ ማጣፈጫ ።

- 2 እንቁላል ፡ የተቀቀለ
- 1 ኩባያ ኮምጣጣ ክሬም

1 የሻይ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ

$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ስኳር

ትንሽ ጨው ፡ ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. የተቀቀለውን እንቁላል ፈጭቶ ከክሬሙ ጋር አደባልቆ መምታት ።
2. የሎሚ ጭማቂ ፡ ስኳር ፡ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ ማደባለቅ ።
3. ከተለያዩ የሰላጣ ዓይነቶች ጋር መቅረብ ይችላል ።

አንድ ኩባያ ተሩብ የሰላጣ ማጣፈጫ ይወጣዋል ።

062. የአይብ የሰላጣ ማጣፈጫ ።

- $\frac{1}{2}$ ኩባያ አይብ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ የሎሚ ጭማቂ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ማር ወይም ስኳር
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 የሾርባ ማንኪያ ቀይ ሽንኩርት ፡ የተከተፈ ትንሽ ሚጥሚጣ

አሠራር

1. ከላይ የተዘረዘሩትን መቀላቀሎች በሙሉ በጉድጓዳ ሣህን ውስጥ አደባልቆ በደንብ እስኪዋሐድና እስኪለሰልስ ድረስ መምታት ።
2. የተዘጋጀውን ቅመም ጠርሙስ ውስጥ ጨምሮ መከደን ።
3. ከተለያዩ የሰላጣ ዓይነቶች ጋር መቅረብ ይችላል ።

አንድ ኩባያ ተሩብ የሰላጣ ማጣፈጫ ይወጣዋል ።

063. የዱባና የዝኩኒ ክሬም የሰላጣ ማጣፈጫ ።

- 2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
- 1 ኩባያ ወፍራም ክሬም ፡ የተመታ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{3}{4}$ ኩባያ ዱባ (ዝኩኒ) ፡ ተልጦ የተከተፈ ትንሽ ሚጥሚጣ
- ትንሽ ነጭ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. የሎሚ ጭማቂውን በመጠኑ ከሬሙ ውስጥ ጨምሮ እስኪለ ስልስ ድረስ መምታት ።
2. ሚጥሚጣ፣ ጨው፣ ቁንዶ በርበሬና ዱባ ከሎሚ ጭማቂና ከ ክ ሬሙ ድብልቅ ጋር እዋሕዶ ጠርሙስ ውስጥ ጨምሮ መክደን ።
3. ከተለያዩ የሰላጣ ዓይነቶችና ከዓሣ ጥበስ ጋር መቅረብ ይችላል ።
ሁለት ኩባያ የሰላጣ ማጣፈጫ ይወጣዋል ።

064. የራዲሽና የክሬም የሰላጣ ማጣፈጫ ።

- 1 ኩባያ ወፍራም ክሬም
- 1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ኮምጣጤ
- 3 የሾርባ ማንኪያ ራዲሽ፣ የተከተፈ
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ሰናፍጭ
ትንሽ ጨው
ትንሽ ስኳር

አሠራር

1. ከሬሙን ብቻ በደንብ በእንቅላል መምቻ መምታት ።
2. የሎሚ ጭማቂና ኮምጣጤ ከተመታው ከሬም ጋር ማደባለቅ ።
3. ራዲሽ፣ ጨው፣ ስኳርና ሰናፍጭ ጨምሮ ማዋሐድ ።
4. ከተለያዩ የሰላጣ ዓይነቶችና እንዲሁም ከሥጋ ከተሠሩ ምግቦች ጋር መቅረብ ይችላል ።

ሁለት ኩባያ የሰላጣ ማጣፈጫ ይወጣዋል ።

065. በስሎ የቀዘቀዘ የሰላጣ ማጣፈጫ ።

- 1 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
- 2 የሾርባ ማንኪያ ሰናፍጭ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ጨው
 $\frac{3}{4}$ ኩባያ የሰላጣ ዘይት
1 እንቅላል
 $\frac{1}{4}$ ኩባያ ኮምጣጤ
- 3 የሾርባ ማንኪያ የበቆሎ ስታርች (ኮርን ስታርች)
- 1 ኩባያ ቀዝቃዛ ውኃ
ትንሽ ሚጥሚጣ

አሠራር

1. ስኳር፣ ሰናፍጭ፣ ጨው፣ ሚጥሚጣ፣ ዘይት፣ እንቅላል ኮም ጣጤ በጉድጓዳ ሣህን ውስጥ ጨምሮ ማደባለቅ ።
2. የበቆሎ ስታርችና ውኃ አደባልቆ እንዳይጓጉል በደንብ መምታት ። ከዚያ በኋላ በመጠነኛ እሳት ላይ ጥዶ የበቆሎው ስታርችና ውኃው እስኪዋሐድ ድረስ እያማሰሉ ማብሰል ።
3. በስሎ የወጣውን የበቆሎ ስታርች እያማሰሉ ማድቀቅ ።
4. የበሰለውን የበቆሎ ስታርች በተራ ቊጥር 1 ከተዘጋጀው መቀላቅል ጋር አደባልቆ በእንቅላል መምቻ እስኪበሰል ድረስ ከተመታ በኋላ በረዶ ቤት ውስጥ ጨምሮ ማቀዝቀዝ ።
5. ከተለያዩ የሰላጣ ዓይነቶች ጋር መቅረብ ይችላል ።

ሁለት ኩባያ የሰላጣ ማጣፈጫ ይወጣዋል ።

066. የዶሮ ጉበት የሰላጣ ማጣፈጫ ።

- 4 የዶሮ ጉበት፣ የተቀቀለ
- 4 እንቅላል፣ የተቀቀለ
- 3 የሻይ ማንኪያ ሰናፍጭ
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
 $\frac{1}{4}$ ኩባያ የሰላጣ ዘይት
- 2 የሻይ ማንኪያ ኮምጣጤ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቪና
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. የተቀቀለውን ጉበትና እንቅላል አድቅቆ መፍጨት ።
2. ሰናፍጭ፣ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ከተፈጨው ጉበትና እንቅላል ጋር ማደባለቅ ።
3. ዘይቱን በትንሽ በትንሹ በመጨመር በተራ ቊጥር 2 ከተዘጋጀው የጉበትና የእንቅላል ድብልቅ ጋር ማዋሐድ ።
4. ኮምጣጤና ቪናውን ጨምሮና አደባልቆ ከሰላጣ ጋር ማቅረብ ።

አንድ ኩባያ የሰላጣ ማጣፈጫ ይወጣዋል ።

067. የፍራፍሬ የሰላጣ ማጣፈጫ ።

- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ስኳር
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ሰናፍጭ
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

- 1/2 ኩባያ ኮምጣጤ
- 3 እንቁላል ፡ የተመታ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ

አሠራር

1. ስኳር ፡ ሰናፍጭ ፡ ጨውና ኮምጣጤ አደባልቆ ማፍላት ።
2. እንቁላሉን በደንብ መምታት ።
3. የፈላውን የስኳር ፡ የሰናፍጭ ፡ የጨውና የኮምጣጤ ድብልቅ የተመታው እንቁላል ውስጥ ጨምሮ እያማሰሉ ካደባለቁ በኋላ እስኪወፍር ድረስ በእንቁላል መምቻ እየመቱ ማብሰል ።
4. ቅቤውን ጨምሮ አዋሕዶ ማውጣት ።
5. የተዘጋጀው የሰላጣ ማጣፈጫ ከመቅረቡ በፊት በግማሽ ኩባያ የተመታ ከሬም ወይም ወተት ማቅጠን ።
6. ከፍሬፍሬ ሰላጣ ጋር መቅረብ ይችላል ።

አንድ ኩባያ ተኩል የሰላጣ ማጣፈጫ ይወጣዋል ።

068. የአሾካዶ የሰላጣ ማጣፈጫ ።

- 2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
- 4 የሾርባ ማንኪያ ወተት
- 1/2 የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 የሻይ ማንኪያ ሰናፍጭ
- 1 ኩባያ አሾካዶ ፡ የተፈጨ ትንሽ ታባስኮ ሶስ

አሠራር

1. የሎሚ ጭማቂውንና ወተቱን አደባልቆ በደንብ መምታት ።
2. ጨው ፡ ሰናፍጭና ታባስኮ ሶሱን ጨምሮ ማደባለቅ ።
3. አሾካዶውን ልጦና ፍሬውን አውጥቶ መፍጨት ።
4. የተፈጨውን አሾካዶ ፡ የሎሚ ጭማቂ ፡ ወተት ፡ ጨው ፡ ሰናፍጭ የታባስኮ ሶሱን አደባልቆ እስኪወፍርና እስኪለሰልስ ድረስ መምታት ።
5. ከተሰያዩ የሰላጣ ዓይነቶች ጋር መቅረብ ይችላል ።

አንድ ኩባያ ተሩብ የሰላጣ ማጣፈጫ ይወጣዋል ።

069. የዳቦና የዘይት ፒክል የምግብ ማጣፈጫ ።

12 ትንንሽ ዝኩኒ (የፈረንጅ ዱባ)

- 1/2 ኩባያ የሰላጣ ዘይት
- 6 ትንንሽ የሰላጣ ሽንኩርት ፡ በስሱ የተከተፈ
- 1/3 ኩባያ ጨው
- 2 ኩባያ ኮምጣጤ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
- 1 የሻይ ማንኪያ የሰዲና ፍሬ (ቅጠል)
- 1/4 ኩባያ ሰናፍጭ

አሠራር

1. ዱባውን አጥቦና ልጦ በስሱ መቀረጥ ።
2. ሽንኩርትና ጨውን ከተከተፈው ዱባ ጋር አንድ ቀን ማዋል ።
3. የተዘፈዘፈውን ዱባ በቀዝቃዛ ውኃ አለቅልቆ በደንብ ማጠንፈፍ ።
4. ኮምጣጤ ፡ ስኳር ፡ የሰዲና ፍሬ ፡ ሰናፍጭና ዘይቱን ከዱባው ጋር በደንብ ማደባለቅ ።
5. የተዘጋጀውን የዱባ ድብልቅ ታጥቦ በተቀቀለ ጠርሙስ ውስጥ ጨምሮ አየር እንዳይገባበት አጥብቆ መዝጋት ።
6. ለአንድ ሳምንት ያህል እንዲብላላ ተከድና ከቆየ በኋላ መጠቀም ።

ሁለት ሊትር የምግብ ማጣፈጫ ይወጣዋል ።

070. የበቆሎ ሬሊሽ—የምግብ ማጣፈጫ ።

- 9 የበቆሎ እሽት
- 1 ሊትር ኮምጣጤ
- 1 ኩባያ ስኳር
- 1 የሾርባ ማንኪያ ጨው
- 1/2 የሾርባ ማንኪያ ሰናፍጭ
- 1 የሻይ ማንኪያ ዕርድ
- 1 ትንሽ ጥቅል ጎመን ፡ የተከተፈ
- 2 የሰላጣ ሽንኩርት ፡ የተከተፈ
- 3 ቀይ ቃሪያ ፡ ፍሬው የወጣና የተከተፈ
- 2 አረንጓዴ ቃሪያ ፡ ፍሬው የወጣና የተከተፈ

አሠራር

1. በቆሎውን ለአምስት ደቂቃ ያህል በውኃ መቀቀል ።
2. የተቀቀለው በቆሎ ሲቀዘቅዝ መፈልፈል ።
3. ኮምጣጤ ፣ ሰኳር ፣ ጨው ፣ ሰናፍጭ ፣ ዕርድ ፣ ጥቅል ኅመን ፣ ሽንኩርት ቀይ ቃሪያና አረንጓዴ ቃሪያውን ከተፈለፈለው በቆሎ ጋር አደባልቆ ከሃያ እስከ ሠላሳ ደቂቃ እያማሰሉ ማብሰል ።
4. የተዘጋጀውን ሬሊሽ ታጥቦ የተቀቀለ ጦርመስ ውስጥ ጨምሮ ወዲያው መክደን ።
5. ከቀዘቀዘ በኋላ ለምግብ እንደ ማጣፈጫ አድርጎ ማቅረብ ።

ሦስት ሊትር የበቆሎ ሬሊሽ ይወጣዋል ።

071. አሾካዶ ኮከቱል ሰላጣ ።

- 1 አሾካዶ
- 2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
- 2 ኩባያ የተከተፈ አሾካዶ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ማየኔዝ
- ጨው ፣ ለጣዕም
- ሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. አሾካዶውን ሁለት ቦታ ሰንጥቆ ፍሬውን ማውጣት ።
2. ሁለት ቦታ የተሰነጠቀውን አሾካዶ ልጦ በክቡ መቀረጥ ።
3. የተቆረጠውን አሾካዶ ሰላጣው ላይ በጥሩ ሁኔታ ማዘጋጀት ።
4. ጨውና የሎሚ ጭማቂ መጨመር ።
5. የተከተፈውን አሾካዶ በክብ ከተቆረጠው አሾካዶ ውስጥ መመላት ።
6. ማየኔዙን ከሰላጣው ጋር ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

ማሳሰቢያ ፤

ሁለት ቦታ በተሰነጠቀ አሾካዶ ፈንታ ከዚህ በታች የሚጠቀሱትን መጠቀም ይቻላል ።

- 1.1 ኩባያ የተከተፈ አሾካዶ
- 1 ኩባያ የተከተፈ ቲማቲምና ኩከምበር
2. $\frac{1}{2}$ ኩባያ የተከተፈ ሎብስተር ፣ ሸሪምፕ ወይም ክራብ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ በደቃቁ የተከተፈ ሴለሪ
3. $\frac{1}{2}$ ኩባያ ፒክል የተደረገ ቀይ ሥር (ጨውና ኮምጣጤ ተጨምሮ በት የታሸገ ቀይ ሥር ።)
4. $\frac{1}{2}$ ኩባያ ፒክል የተደረገ ቀይ ሽንኩርት (ጨውና ኮምጣጤ ተጨምሮበት የታሸገ ቀይ ሽንኩርት ።)

072. የጥቅል ኅመን ሰላጣ ።

- 1 ትንሽ ጥቅል ኅመን ፣ በደቃቁ የተቆራረጠ
- 1 ቲማቲም ፣ የተከተፈ
- 1 ቃሪያ ፣ የተከተፈ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- በጣም ትንሽ በርበሬ
- የሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. ጥቅል ኅመን ፣ ቲማቲም ፣ ቃሪያ ፣ ጨው ፣ በርበሬና የሰላጣ ማጣፈጫ አንድ ላይ በሰላጣ ሣህን ውስጥ ማደባለቅ ።
2. ከተፈለገም በሰላጣ ማጣፈጫው ፋንታ ሰናፍጭና የሎሚ ጭማቂ ጨምሮ ማቅረብ ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመግባል ።

073. የዝክሩ (ዱባ) ሰላጣ ።

- 1 ዱባ (ዝክሩ)
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ የሰላጣ ማጣፈጫ
- ሰርዲን ፣ በደቃቁ የተከተፈ ዓሣ ወይም የዶሮ ሥጋ ፣ ሰላጣ

አሠራር

1. ዱባውን ልጦ በቁመቱ መሰንጠቅ ።
2. የተሰነጠቀውን ዱባ ፍሬውን ማውጣት ።
3. የሰላጣ ማጣፈጫውን ጨምሮ ለሠላሳ ደቂቃ ያህል ማቀዝቀዣ ውስጥ ማስቀመጥ ።

4. ዱባውን በሰርዲን : በዓሣ ወይም በዶሮ ሥጋ መመላት ።
5. በሰላጣ ቅጠል አስጊጦ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመጣባል ።

074. ትኩስ የፋሶሊያና የአሳማ ሥጋ—ቤክን—ሰላጣ ።

- 1 ኪሎ ፋሶሊያ
- 3 በስሱ የተቋረጠ ቤክን : በደቃቁ የተከተፈ
- 1 ሽንኩርት : የተከተፈ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ኮምጣጤ
- በጣም ትንሽ በርበሬ

አሠራር

1. ፋሶሊያውን አጥቦ በቁመቱ መቀረጥ ።
2. ትንሽ ጨው በተጨመረበት ውኃ ውስጥ መቀቀል ።
3. ውኃውን አጥልሎ በትኩስ ማስቀመጥ ።
4. ቤክኑን መጥበብ፤ ሽንኩርቱን አንድ ላይ ማብሰል ።
5. ኮምጣጤውን ጨምሮ ሲፈላ አውጥቶ ከፋሶሊያው ጋር ማደባለቅ ።
6. ወዲያው ትኩሱን ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመጣባል ።

075. ትኩስ የጥቅል ኃመን ሰላጣ ።

- $\frac{3}{4}$ ኩባያ ኮምጣጤ
- 2 የሸርባ ማንኪያ ቅቤ
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 3 ኩባያ የተከተፈ ጥቅል ኃመን
- 1 ትንሽ ሽንኩርት : የተከተፈ

አሠራር

1. ኮምጣጤ : ቅቤ : ጨው አንድ ላይ ስጥቂት ደቂቃ ማፍላት ።
2. አቀዝቅዞ ከተከተፈው ጥቅል ኃመን ጋር ማደባለቅ ።
3. የተከተፈ ሽንኩርት ጨምሮ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመጣባል ።

076. የቦሎቄ ሰላጣ ።

- $\frac{3}{4}$ ኩባያ የተቀቀለ ቦሎቄ
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ የሰላጣ ማጣፈጫ
- 2 ቅጠል ሰላጣ
- 1 ቲማቲም : ተልጦ የተከተፈ
- 1 የተቀቀለ እንቁላል : በስሱ የተከተፈ
- 4 በቁመቱ የተከተፈ ራዲሽ
- ማየኔዝ

አሠራር

1. ሰላጣውን አጥቦ ሣህን ላይ ማዘጀጋት ።
2. ፋሶሊያውንና የሰላጣ ቅመሙን አደባልቆ ሰላጣው ላይ ማድረግ ።
3. የተከተፈውን ቲማቲም ሰዓይን በሚሰብ ሁኔታ ሰላጣው ላይ ከፋሶሊያው ጋር መደርደር ።
4. በተከተፈ እንቁላልና ራዲሽ ማስጌጥ ።
5. ከማየኔዝ ጋር ማቅረብ ።

077. ድብልቅ የአትስልትና የግሬፕ ፍሩት ሰላጣ ።

- 2 ኩባያ የተከተፈ ሰላጣ
- 2 ኩባያ የተከተፈ ጥቅል ኃመን
- $1\frac{1}{2}$ ኩባያ የተከተፈ ግሬፕ ፍሩት
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ፎርማጆ
- የሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. ሰላጣ : ጥቅል ኃመን : ግሬፕ ፍሩት : ፎርማጆ በአንድ ሣህን ውስጥ ማደባለቅ ።
2. የሰላጣ ማጣፈጫውን ጨምሮ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመጣባል ።

078. የድንች ሰላጣ : ቊጥር 1 ።

- 2 ኩባያ ተቀቅሎ የተከተፈ ድንች
- 4 እንቁላል : ተቀቅሎ የተከተፈ

- 1 ኩባያ የተቀቀለ አተር
- 2 ትንሽ ሽንኩርት ፡ የተከተረ
- 1 ቃሪያ ፡ የተከተረ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 ኩባያ ማየኒዝ
- ቅጠል ሰላጣ
- ቲማቲም

አሠራር

1. ድንቹን አጥቦ መቀቀልና ቆዳውን ልጦ መከተፍ ።
 2. ድንቹን ፡ እንቁላሉን ፡ አተሩን ፡ ሽንኩርቱን ፡ ቃሪያውንና ጨውን በአንድ ሣህን ማደባለቅ ።
 3. ማየኒዝ ጨምሮ ሁለት ሰዓት ያህል ማቀዝቀዝ ።
 4. ሰላጣውን አጥቦ ሣህን ላይ ማዘጋጀት ።
 5. ማቀዝቀዣው ውስጥ የተቀመጠውን ድብልቅ ሰላጣ አውጥቶ ሣህን ላይ በተዘጋጀው ሰላጣ ላይ ማስቀመጥ ።
 6. በተከተረ ቲማቲምና ተቀቅሎ በተከተረ እንቁላል ማስገባት ።
 7. እላዩ ላይ ማየኒዝ አድርጎ ማቅረብ ።
- ከአራት እስከ ስድስት ሰው ይመጣል ።

079. የድንች ሰላጣ በፔፐርኒ ።

- 1 ትልቅ ፔፐርኒ—የፈረንጅ ቃሪያ
- 3 የበሰለ እንቁላል
- 4 የበሰለ ድንች
- የሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. ፔፐርኒውን አጥቦ እንቁላሉንና ድንቹን ልጦ መከተፍ ።
2. ከቅጥር 1 ጋር የሰላጣ ማጣፈጫውን አዋሕዶ በሣህን ማቅረብ ።

080. የፋሶሊያ ሰላጣ በሰርዲን ።

- $\frac{1}{2}$ ኪሎ ፋሶሊያ
- 2 ቆርቆሮ ቶኖ ወይም ሰርዲን
- 2 እንቁላል ፡ በጣም የበሰለ
- ዘይት ፡ የሎሚ ጭማቂ ፡ ጨውና ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ፋሶሊያውን በጨው ማብሰል ።
2. ውኃውን አጠንፍፎ በትኩሱ እንዳለ ዘይት ፡ የሎሚ ጭማቂ ፡ ጨውና ቁንዶ በርበሬ መጨመር ።
3. ከቀዘቀዘ በኋላ ሞላላ ሣህን ላይ ማድረግ ፤ ቀጥሎ ሰርዲን ወይም ቶኖ ላይ ላይ ሳርና ዳር ፡ እንዲያን መሃል በሦስት በኩል ማድረግ ።
4. በመጨረሻም በስሱ የተከተረውን እንቁላል በተፈለገው ሁኔታ አገጦ ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመጣል ።

081. የኪያር ሰላጣ ።

- 2 ትንሽ ኪያር
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 የሻይ ማንኪያ ሰኳር
- 1 ቃሪያ
- 2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
- 2 የሾርባ ማንኪያ አሊቭ አይል
- 4 የሾርባ ማንኪያ የቪኖ አቸቶ
- 2 ኩባያ እርጎ
- መሃከለኛ ቀይ ሽንኩርት

አሠራር

1. ኪያሩን ልጦ በረጅሙ አራት ላይ መክፈል ። ፍሬውን አውጥቶ በከብሪት እንጨት ቅጥነት ልክ መቀረጥ ። እላዩ ላይ ሰኳር መነሰነስ ።
2. ቃርያውን የውስጡን ፍሬ አውጥቶ በቀጭኑ በቁመቱ መምተር ። ጨው ፡ የሎሚ ጭማቂ ፡ ቀይ ሽንኩርት መጨመር ።
4. ኪያሩንና ቃርያውን አቀላቅሎ አንድ ላይ መደባለቅ ።
5. አሊቭ አይል ፡ የቪኖ አቸቶ ከአርጎው ጋር ማደባለቅ ።
6. የአርጎውን ድብልቅ ከኪያሩና ከቃርያው ጋር ደባልቆ በሣህን ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመጣል ።

082. ፍሩት ሰላድ ።

- 1 አናናስ
- 1 ጥቅል ሰላጣ
- 3 ብርቱካን ፡ ተልጦ የተከተረ
- 2 ኩባያ እንጀሪ
- የአናናስ ከሬም ወይም ማየኒዝ

አሠራር

- 1. የአናናሱን ቅጠል ማላቀቅ ።
- 2. አናናሱን እንዳለ ቦርቡሮ የአናናስ ከሬም መሙላት ።
- 3. ሰላጣውን አጥቦና ውኃውን አድርቆ ሣህን ላይ መደርደር ።
- 4. የተሞላውን አናናስ ሰላጣው ላይ ማስቀመጥ ።
- 5. አናናሱ ላይ ቅጠሉን መልሶ መሸፈን ።
- 6. ከተሞላው አናናስ ቀጥሎ ተቦርቡሮ የወጣውን አናናስ ከትፎ ከትፎ መደርደር ። ከዚያም የተከተረውን ብርቱካንና እንጀሪ መልክ ባለው ሁኔታ በክቡ መደርደር ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

083. ሮያል ሰላጣ ።

- ሰላጣ ሮማን
- 1 ብርቱካን
- 1 ግሬፕ ፍሩት
- 1½ ኮከ
- 1 የፈረንጅ ቃርያ
- 6 እንጀሪ
- የእንጀሪ ከሬም ወይም ማየኒዝ

አሠራር

- 1. ቅጠል ሰላጣውን ሣህን ላይ ማድረግ ።
- 2. ብርቱካኑን ልጦ መፈለቀቅና ሮማኑ ላይ መደርደር ።
- 3. ግሬፕ ፍሩቱን ልጦ መፈለቀቅና ከብርቱካኑ ጎን በክቡ መደርደር ። ኮከን ከትፎ በዚሁ ሁኔታ መደርደር ።

- 4. ቃርያውን አጥቦ በቁመቱ መስንጠቅ ።
- 5. የተሰነጠቀውን ቃርያ በተዘጋጀው ፍራፍሬ ጣልቃ እያሰገቡ ለዓይን በሚስብ ሁኔታ ማስቀመጥ ።
- 6. ከማየኒዝ ጋር ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

084. የአናናስና የሙዝ ሰላጣ ።

- ¼ ኩባያ የአናናስ ጭማቂ
- 4 ሙዝ
- 1½ ኩባያ የተከተረ አናናስ
- 85 ግራም ከሬም ጅዝ—ፎርማጆ
- 2 የቮርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
- ሰላጣ ፡ የሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

- 1. የአናናሱን ጭማቂ ፡ ፎርማጆና የሎሚ ጭማቂ እስኪዋሐድ ማደባለቅ ።
- 2. ሙዙን ልጦ በቁመቱ መክተፍ ።
- 3. ሰላጣውን ሣህን ላይ ማዘጋጀት ።
- 4. የተደባለቀውን ፎርማጆና ሙዝ ሰላጣው ላይ ማድረግ ።
- 5. የሰላጣውን ማጣፈጫ ከተዘጋጀው የአናናስና የሙዝ ሰላጣ ጋር ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

085. የአናናስ ሰላጣ ።

- 1 አናናስ
- 2 ኩባያ ፍሩት ሰላድ—የተደባለቀ ፍራፍሬ ማየኒዝ

አሠራር

- 1. አናናሱን በቁመቱ ሁለት ቦታ መክፈል ።
- 2. ሁለት ቦታ የተከፈለውን አናናስ የውስጡን በጥንቃቄ ማውጣት ።

3. ተቦርቡሮ የወጣውን አናናስ ከፍሩት ሰላዱ ካር ማደባለቅ ።
4. ለሁለት የተከፈለውን አናናስ በፍሩት ሰላድ መመላት ።
5. ከማየኔዝ ጋር ማቅረብ ።

086. የፍራፍሬ ሰላጣ ።

- 6 አናናስ ፡ የተከተፈ
- 6 ኮክ ፡ የተከተፈ
- 6 እንጀሪ
- ሰላጣ
- ከሬም ቺዝ ማየኔዝ

አሠራር

1. አናናሱን ልጦ መክተፍ ።
2. የተከተፈውን አናናስ ሰላጣው ላይ ማስቀመጥ ።
3. አናናሱ ላይ የተከተፈውን ኮክ ማድረግ ።
4. በተዘጋጀው አትክልት ላይ ማየኔዝ መቀበት ።
5. በእንጀሪ አጊጦ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመጣባል ።

087. ፀደይ ሰላጣ ።

- 2 ኩባያ የተቀቀለ አተር
- 6 የተቀቀለ አበባ ጎመን
- 2 ኩባያ የተቀቀለ ፋሶሊያ
- 2 ቲማቲም ፡ ተልጦ በስሱ የተከተፈ
- 1 ጥቅል ሰላጣ
- ራዲሽ
- የሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. ከላይ የተጠቀሱትን አትክልቶች ለየብቻ ሣህን ላይ አድርጎ የሰላጣ ማጣፈጫ ጨምሮ ማቀዝቀዣ ውስጥ ለአንድ ሰዓት ማቆየት ።

2. ሰላጣውን ሣህን ላይ ማዘጋጀት ።

3. ማቀዝቀዣ ውስጥ የገቡትን አትክልቶች በትንሽ የሰላጣ ሣህን ለየብቻ ገልብጦ ሰላጣው ላይ ማድረግ ።
4. በራዲሽ አጊጦ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመጣባል ።

088. የእንቁላልና የሽንኩርት ሰላጣ ።

- 1 ሰላጣ
- 4 መካከለኛ ሽንኩርት
- 8 የተቀቀለ እንቁላል
- 1 ኩባያ ፎርማጆ
- 1 የሾርባ ማንኪያ በደቃቁ የተከተፈ ፐርሰሚሎ
- የሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. ሰላጣውን አጥቦ በእጅ መቁራረጥና ሣህን ላይ አድርጎ የሰላጣ ማጣፈጫ መጨመር ።
2. እንቁላሉን ፡ ሰላጣውንና ሽንኩርቱን በስሱ ለየብቻ መክተፍ ።
3. ሰላጣውን በሣህን ላይ ማድረግ ።
4. እንቁላሉንና ፡ ሽንኩርቱን በየተራ ሰላጣው ላይ መደርደር ።
5. ተጨማሪ የሰላጣ ማጣፈጫ ጨምሮ ፎርማጆ ነስንሶ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመጣባል ።

089. የፋሶሊያ ሰላጣ ።

- 3 ኩባያ የተቀቀለ ፋሶሊያ
- 1 ትንሽ የሰላጣ ሽንኩርት ፡ የተከተፈ
- 1 ኩባያ የሰላጣ ማጣፈጫ
- 1 ኩባያ በደቃቁ የተከተፈ ቲማቲም ወይም ራዲሽ ሰላጣ

አሠራር

1. ፋሶሊያውን ከሽንኩርቱ ጋር አደባቀቀ የሰላጣ ማጣፈጫ መጨመር።
2. ለአንድ ሰዓት ያህል ማቀዝቀዣ ውስጥ ማቆየት ።

3. ቲማቲሙን ወይም ራዲሹን በሰላጣ ሣህን ላይ አድርጎ ከፋሰ ሊያውና ከሽንኩርቱ ጋር ማደባለቅ ።
4. በሰላጣ ቅጠል አስጊጦ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመጣባል ።

090. አረንጓዴ ሰላጣ በአይብ ።

- 1 ጥቅል ሰላጣ
- $\frac{1}{2}$ ጥቅል ጎመን
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ በደቃቄ የተከተፈ ካርት
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ አይብ
- የሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. ሰላጣውንና ቅጠል ጎመኑን አጥቦ መቄራረጥ ።
2. ሰላጣ ሣህን ውስጥ ጨምሮ ከካርቱ ጋር ማደባለቅ ።
3. የሰላጣ ማጣፈጫውን መጨመር ።

ስድስት ሰው ይመጣባል ።

091. ድብልቅ የአትክልት ሰላጣ ፡ ቀጥር 1 ።

- 3 ቲማቲም ፡ በስሱ የተከተፈ
- 1 ዱባ ፡ በስሱ የተከተፈ
- 1 ቃሪያ
- 1 የሰላጣ ሽንኩርት ፡ በስሱ የተከተፈ
- 6 ራዲሽ ፡ በስሱ የተከተፈ
- 1 ጥቅል ሰላጣ ፡ በእጅ የተቄራረጠ
- የሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. አትክልቱን አዘጋጅቶ በሰላጣ ሣህን ላይ ማድረግ ።
2. ማቀዝቀዣ ውስጥ ለአጭር ጊዜ ማስቀመጥ ።
3. የሰላጣ ማጣፈጫ ጨምሮ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመጣባል ።

092. የምላስ ሰላጣ ።

- $1\frac{1}{2}$ ኩባያ ተቀቅሎ የተከተፈ ምላስ
- 1 ኩባያ የተቀቀለ ፋሶሊያ
- 1 ጥቅል ሰላጣ
- 2 ቲማቲም ፡ የተከተፈ
- የወይራ ፍሬ ፡ የተከተፈ
- የሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. ምላሱንና ፋሶሊያውን ለየብቻ ሣህን ላይ ማድረግ ።
2. የሰላጣ ማጣፈጫ ጨምሮ ለአንድ ሰዓት ያህል ማስቀመጥ ።
3. የቲማቲም ሰላጣ ፡ የወይራ ፍሬ ፡ ምላስና ፋሶሊያውን አንድ ላይ አደባልቆ የቀረውን የሰላጣ ማጣፈጫ ጨምሮ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመጣባል ።

093. የቲማቲምና የአቮካዶ ሰላጣ ።

- 4 ቲማቲም ፡ እያንዳንዱ 4 ቦታ የተቄረጠ
- 1 አቮካዶ
- 4 የሻይ ማንኪያ የሰላጣ ዘይት
- 4 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
- 1 ፍንካች ነጭ ሽንኩርት ፡ ሁለት ቦታ የተከተፈ
- $\frac{1}{2}$ ጥቅል ሰላጣ ፡ በእጅ የተቀነጠሰ
- $\frac{1}{2}$ ጥቅል ጎመን ፡ በእጅ የተቀነጠሰ
- የሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. ቲማቲሙን ከዘይትና ከሁለት የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ ጋር ማደባለቅ ።
2. ማቀዝቀዣ ውስጥ ትንሽ ጊዜ ማስቀመጥ ።
3. አቮካዶውን ሁለት ቦታ ለንጥቆ ፍሬውን ማውጣት ።
4. አቮካዶውን ልጦ መቄራረጥ ።
5. የቀረውን የሎሚ ጭማቂ መጨመር ።
6. የሰላጣ ሣህንን ነጭ ሽንኩርት መቀባት ።
7. ሰላጣውንና ጥቅል ጎመኑን ከቲማቲሙና ከአቮካዶው ጋር ማደባለቅ ።

8. የሰላጣ ማጣፈጫ ጨምሮ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመጣባል ።

094. የክረምት ሰላጣ ።

85 ግራም ፎርማጆ

4 የተቀቀለ አበባ ጎመን

$\frac{1}{2}$ ኩባያ የተቀቀለ ቀይ ሥር ፡ በስሱ የተከተፈ

$\frac{1}{2}$ ኩባያ የተቀቀለ ፋሶሊያ ፡ በቁመቱ የተከተፈ

$\frac{1}{2}$ ኩባያ የተቀለሰ ካሮት ፡ በቁመቱ የተከተፈ

$\frac{1}{2}$ ኩባያ የተቀቀለ አተር — የታሸገ

1 ጥቅል ሰላጣ

የሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. እያንዳንዱን አትክልት ለየብቻ በግህን ላይ አድርጎ የሰላጣ ማጣፈጫ ጨምሮ ለአንድ ሰዓት ያህል ማቀዝቀዣ ውስጥ ማስቀመጥ ።

2. ሰላጣውን መቁራረጥና ግህን ላይ አድርጎ የሰላጣ ማጣፈጫ መጨመር ።

3. ሰላጣው መካከል የአበባ ጎመኑን ማድረግ ፤ ዙሪያውን ካሮት ፣ ፋሶሊያ ፡ ቀይ ሥርና አተር በየተራ መደርደር ።

4. ፎርማጆውን እላዩ ላይ ነስንሶ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመጣባል ።

095. የቀይ ሥር ሰላጣ ።

16 የሾርባ ማንኪያ ማየኔዝ

$\frac{1}{2}$ ኪሎ ቀይ ሥር

$\frac{1}{2}$ ኪሎ ድንች

$\frac{1}{2}$ ኪሎ ጥቅል ጎመን

$\frac{1}{2}$ ኪሎ ካሮት

$\frac{1}{2}$ ኪሎ አረንጓዴ ፋሶሊያ

አሠራር

1. ቅጠላ ቅጠሎችን አብስሎና ከትፎ ግህን ውስጥ መደባለቅ ።

2. ማየኔዝ ጨምሮ በደንብ ማዋሐድ ።

3. እንደገና በማየኔዝ ሸፋፍኖ ዳር ዳሩን በቀይ ሥር ክብ ሠርቶ መካከሉን በአረንጓዴ ፋሶሊያ አጊጦ አቀዝቀዞ ማቅረብ ።

አሥራ ስምንት ሰው ይመጣባል ።

096. የአሾካዶና የቲማቲም ሰላጣ ።

2 አሾካዶ

6 ቲማቲም

2 ሰላጣ

የሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. አሾካዶና ቲማቲም ቂራርጦ ማዘጋጀት ።

2. ሰላጣውን አጥቦ ግህን ላይ ማድረግ ።

3. ሰላጣው ላይ የአሾካዶና የቲማቲም ድብልቁን ጨምሮ በሰላጣ ማጣፈጫ አጊጦ ማቅረብ ።

097. የፖምና የቀይ ሥር ሰላጣ ።

2 ፖም

2 ትልቅ የበሰለ ቀይ ሥር

4 ትልልቅ እንቁላል

1 ሰላጣ

1 የሻይ ማንኪያ ፡ ስኳር ፡ አስፈላጊ ከሆነ

1 ሎሚ ፡ ጭማቂው

3 የሾርባ ማንኪያ የሰላጣ ዘይት

3 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ

1 ሎሚ

ፐርሰሚሎ ፡ የተከተፈ

አሠራር

1. እንቁላሉን ለአሥር ደቂቃ ያህል አስብሎ ከተላጠ በኋላ አስኳሎ እንዳይጠቁር አቀዝቀዞ ውኃ ውስጥ ማቆየት ።

2. ሰላጣውን አጥቦ ብዙ እንዳይለሰልስ በጣም ሳይጨመቅ በጨርቅ ማድረቅ ።

3. ቀይ ሥሩን ልጦ በቁመቱ አቅጥኖ መምተር ።
4. ፖሙን ልጦ በቁመቱ መምተር ።
5. ፖሙ ቀለሙን እንዳይለውጥ የአንድ የሎሚ ጭማቂ እላዩ ላይ ማፍሰስ ።
6. ቀይ ሥሩን በአንድ ጉድጓዳ ሣህን ውስጥ አድርጎ ስኳር ፣ ሦስት የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ ፣ ዘይት አንድ ላይ አደባልቆ መጨመር ።
7. እንቁላሉን ሁለት ላይ ከፍሎ አስኳሉና ነጩን ለየብቻ ለይቶ መምተር ።
8. በአንድ ክብ በሆነ ሣህን ውስጥ ሰላጣ ማንጠፍ ። ከላዩ ላይ በሁለት ማዕዘን በኩል ነጩን የእንቁላል ክፍል (ዞፍ) ማንጠፍ ። ቀጥሎም ቀይ ሥር ፣ አስኳሉንና ፖሙን ጨምሮ የተዘጋጀው መቀላቅል በሙሉ እስኪያልቅ ድረስ መደርደር ።
9. በመጨረሻም ዳርና ዳሩ ላይ የተቈራረጠ ሎሚ አድርጎ ፐር ሰሚሎ ነስንሶ ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

098. ድብልቅ የአትክልት ሰላጣ ፣ ቊጥር 2 ።

- 1 $\frac{1}{4}$ ኩባያ በስሱ የተከተፈ ድንች
- 1 $\frac{1}{4}$ ኩባያ በስሱ የተከተፈ ካሮት
- 1 ኩባያ የበለለ አተር (የታሸገ)
- 1 የሾርባ ማንኪያ የተከተፈ ቀይ ሽንኩርት
- 1 በደቃቁ የተከተፈ ሰላጣ
- ፐርሰሚሎ ፣ የሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. ድንች ፣ ካሮት ፣ ሰላጣ ፣ አተርና ቀይ ሽንኩርት አንድ ላይ ማቀላቀል ።
 2. ፐርሰሚሎና የሰላጣ ማጣፈጫ በተራ ቊጥር 1 ኩባያዎቹን ጋር አደባልቆ በረዥም ሣህን ውስጥ አጊጦ ማቅረብ ።
- ስድስት ሰው ይመግባል ።

099. ድብልቅ የአትክልት ሰላጣ ፣ ቊጥር 3 ።

- 4 ቆዳው ተልጦ እያንዳንዱ አራት ቦታ ላይ የተቈራረጠ ቲማቲም
- 4 ትልቅ ሰላጣ
- 150 ግራም በስሱ የተከተፈ አረንጓዴ ፋሶሊያ—ፋጆሊ
- 2 የሰዲኖ ሀፅቅ ፣ በቁመቱ የተመተረ
- 1 ቀይ ፔፐርኒ ፣ በክብ የተመተረ
- 1 ቆርቆሮ ቶኖ
- ትንሽ የወይራ ፍሬ—አሊቭስ
- የሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. ሰላጣውን አጥቦ በወፍራሙ መቀርደድና በአንድ የእንቁላል ቅርጽ ባለው ሣህን ማቅረብ ።
2. ቲማቲም ፣ ሰዲኖ ፣ ፔፐርኒ ፣ ቶኖ በየተራ እላዩ ላይ በጌጥ ማስቀመጥ ።
3. ከማህል አረንጓዴውን ፋጆሊ ፣ ከዳር የወይራ ፍሬውን (አሊቭስ) አድርጎ የሰላጣ ማጣፈጫውን ቀብቶ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

100. ቀዝቃዛ የፍራፍሬ ሰላጣ ።

- 1 $\frac{1}{2}$ ኩባያ እንጆሪ ፣ የተከተፈ
- 1 $\frac{1}{2}$ ኩባያ አናናስ ፣ ተልጦ የተከተፈ
- 1 $\frac{1}{2}$ ኩባያ ብርቱካን ፣ ተልጦ የተከተፈ
- 1 $\frac{1}{2}$ ኩባያ ሙዝ ፣ ተልጦ የተከተፈ
- 2 የሻይ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
- 1 የሻይ ማንኪያ ጆላቲኒ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ቀዝቃዛ ውኃ
- 4 የሻይ ማንኪያ ማር
- 2 $\frac{2}{3}$ ኩባያ ክሬም ፣ የተመታ
- የሰላጣ ቅጠል

አሠራር

1. ፍራፍሬዎቹን በሙሉ ከሎሚ ጭማቂ ጋር አደባልቆ ፍሪጅ ውስጥ ማቀዝቀዝ ።

2. በቀዝቃዛ ውኃ ጀላቲኒውን ማለስለስ ።
3. ጀላቲኒውን የፈላ ውኃ ላይ አድርጎ ማሟሟትና ከማሩና ከቀዝቃዛው ፍራፍሬ ጋር ማደባለቅ ።
4. ከፊውን በደንብ መምታትና ከፍራፍሬው ጋር አደባልቆ በረዶ ቤት ውስጥ ለሦስት ሰዓት ማቀዝቀዝ ።
5. የቀዝቀዘውን ፍራፍሬ በአራት ማዕዘን በትንንሹ መቀረጥ ።
6. ቅጠል ሰላጣውን አጥቦ ሣህን ላይ ማዘጋጀትና የተቂረጠውን ፍራፍሬ እላዩ ላይ ደርድሮ ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

101. ቀዝቃዛ የዓሣ ሰላጣ ።

- 2 የሻይ ማንኪያ ጀላቲኒ
 - $\frac{1}{8}$ ኩባያ ቀዝቃዛ ውኃ
 - 2 ኩባያ ዓሣ ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ
 - $\frac{2}{8}$ የተማቲም ካችአፕ
 - 2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
 - 3 የሾርባ ማንኪያ ኮምጣጤ
 - $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- ማማሽ ኩባያ ማየኔዝ
ቲማቲምና ቅጠል ሰላጣ
የሰላጣ ማጣፈጫ

አሠራር

1. በቀዝቃዛ ውኃ ጀላቲኒውን ማለስለስ ።
2. የለስለሰውን ጀላቲኒ የፈላ ውኃ ላይ አድርጎ ማሟሟት ።
3. ጀላቲኒ ፡ ዓሣ ፡ የሎሚ ጭማቂ ፡ ኮምጣጤና ጨው ከማየኔዝ ጋር ማደባለቅ ።
4. በረዶ ቤት ውስጥ ለሦስት ሰዓት ያህል ማቀዝቀዝ ።
5. ሰላጣውን አጥቦ ሣህን ላይ ማዘጋጀት ።
6. ተዘጋጅቶ የቀዝቀዘውን ሰላጣ በአራት ማዕዘን በትንንሹ ቂራ ርጦ ቅጠል ሰላጣው ላይ መደርደር ።
7. ቲማቲሙን አጥቦ በስሱ ከትፎ ሰላጣው ላይ ለዓይን እንደሚሰብ አድርጎ መደርደር ።
8. ከተፈለገ ከሰላጣ ማጣፈጫ ጋር ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

102. የጥምቀት ሰላጣ ።

- 2 የሾርባ ማንኪያ ጀላቲኒ
 - $3\frac{1}{2}$ ኩባያ የዶሮ መረቅ
 - 3 የተቀቀለ እንቁላል
 - $\frac{1}{2}$ የዶሮ ሥጋ ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ
 - 2 ቲማቲም ፡ የተከተፈ
- ማየኔዝ
የወይራ ፍሬ ፡ የተከተፈ
ጨው ፡ በርበሬ

አሠራር

1. በግማሽ ኩባያ ቀዝቃዛ የዶሮ መረቅ ጀላቲኒውን ለአምስት ደቂቃ ማለስለስ ።
2. የቀረውን የዶሮ መረቅ እፍልቶ ጀላቲኒ ፡ ጨውና በርበሬ ጨምሮ ጀላቲኒው እስኪሟሟ ድረስ ማማሰል ።
3. የዶሮ ሥጋና የወይራ ፍሬውን ከጀላቲኒው ጋር አደባልቆ ቅርጽ ማውጫ ዕቃ ውስጥ መገልበጥ ። እላዩ ላይ የተከተፈውን እንቁላል መጨመር ።
4. በደንብ እስኪሟቀዝቅዝ ድረስ በረዶ ቤት ውስጥ ማስቀመጥ ።
5. በተከተፈ ቲማቲም አገጦ ከማየኔዝ ጋር ማቅረብ ።

103. የአበባ ኅመን ሰላጣ ።

- 2 ትንሽ የአበባ ኅመን
- 4 ኩባያ የተመተረ ፖም
- 12 ፍሬ ደቃቅ ናቶ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ የተከተፈ ፐርሰሚሎ
- 6 የሾርባ ማንኪያ ማየኔዝ ወይም አራት ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
- 2 ትንሽ የተከተፈ ሰላጣ

አሠራር

1. የአበባ ኅመኑን ሳይቂራረጥ እብስሎ በወፍራሙ መከተፍ ።
2. ፖም ፡ ናቶ ፡ የአበባ ኅመንና ፐርሰሚሎ እንድ ላይ ማደባለቅ ።
3. ሰላጣውን አጥቦ በአንድ ሰፊ ሣህን ውስጥ ማንጠፍ ። የእበባ ኅመን ድብልቁን እላዩ ላይ አድርጎ ማየኔዝ ወይም የሎሚ ጭማቂ ጨምሮ ሲዋሐድ ማቅረብ ።