

# انواع سس، چتنی، سالسا، ماریناد و دیپ

سس ها و تاریخچه و اصطلاحات مهم آنها: Sauce , salsa , Dips, Dressing, chutney , marinade

\*\*\*\*\*

**سس ها (Sauce)** یا چاشنی هایی که نقش مکمل غذا را دارند مستقیماً روی غذا ریخته می شوند تا به غذا مزه و طعم دهند و می توانند منشا چرب مانند ( روغن های خوراکی و غیر پختنی، کنجد و زیتون و ... ) منشا اسیدی ( مانند سرکه و لیموترش و تهرندی و ... ) و نیز گاهی منشا تخم مرغی و عصاره گوشت و مرغ و سبزیجات تازه و خشک و همچنین نمک و ادویه داشته باشند. برخی از سس ها نیز شیرین هستند و از میوه جات و شهد و شکر تهیه و برای ترکیب و تزئین دسرها و بستنی و کیک ها استفاده می شوند. سس یک واژه فرانسوی است که ریشه لاتین ( و در اصل « سالسوس » ) نام دارد و به معنی نمک زده یا نمک سود است. در آشپزی **Sauce** سس، صرفنظر از دو گروه کلی سرد و گرم، به چاشنی ها یا به موادی گفته می شود که گاه رقیق و شل و به طور کلی نیمه مایع یا نیمه جامد هستند و مکملی برای سرو غذا بشمار می روند و در گروه **Salad Dressing** (چاشنیها) قرار می گیرند و با انواع سالادوساندویچ ها مصرف می شوند.

گاهی در دسته **ماریناد** یا **مرینت Marinade** قرار می گیرند و روی مواد ریخته شده یا برای خواباندن مواد و تهیه و طبخ آنها (مانند سس ماست و پیاز برای خواباندن گوشت و مرغ کبابی) استفاده می شوند و معمولاً مارینادها به تنهایی مورد مصرف قرار نمی گیرند. بطور کلی از سس ها برای اضافه کردن طعم و مزه و نرم کردن یا حتی تزئین غذا هم استفاده می شود. برای تهیه سس نیاز به یک عامل افزودنی مایع می باشد ولی برخی سس ها مانند سالسا و چاتنی یا چتنی ها مایع کمتر و در عوض مواد جامد بیشتری دارند. سس ها یکی از موارد اساسی در روشهای مختلف آشپزی ملل گوناگون در سرتاسر جهان به شمار می روند.

سالسا **salsa** به سسی که از گوجه فرنگی و پیاز و فلفل تند و برخی طعم دهنده های دیگر تهیه می شود گفته می شود.

چاتنی - چاشنی پر ادویه ای است که از میوه ها یا سبزیجات همراه با سرکه و ادویه های خاص و شکر تهیه می شود. منشا این چاشنی از جنوب هند می باشد. که می توانید داخل آن افزودنی مایع اضافه کنید یا نکنید و در عین حال شیرین یا ترش و سفت یا شل باشد و اندازه مواد را می توانید ریز و درشت خرد کنید انواع مختلفی از چتنی از انواع میوه ها و سبزیجات با ادویه های مختلف در هند تهیه می کنند. ترشی آن هم از عصاره گوجه فرنگی و عصاره تهرندی و سرکه و آبلیموترش تامین می شود.

نوعی چتنی پر ادویه و تند در هند تهیه می شود که با مقداری شکر یا شیره و شهد شیرین کرده و داخل آن روغن کنجد یا روغن بادام یا روغن خردل و ... اضافه می کنند و کمی چرب است و به آن آچار **Achar** گفته می شود. این دو نوع چاشنی در زمره ترشی ها نیستند زیرا ترشی کمتری دارند و خود به گروه چتنی ها متعلق دارند.

**دیپ DIP** نوعی از مواد که دیپ یا **dipping sauce** و یا **spreads** نامیده می شوند را می توانید هم با مواد خام و هم با مواد پخته تهیه کنید که از این گروه هم می توانید به عنوان مکملی برای صرف غذاها و سالادها و هم به عنوان یک پیش غذا یا غذای کامل استفاده کنید. دیپ را می توانید فقط از یک ماده مانند پنیر ( در غذاهای سوییسی استفاده کنید یا نظیر دیپ یا سس تخمه کدو با سبزیجات از ترکیب مواد و سبزیجات و ادویه ها و روغن و ... غیره تهیه کنید که بانان و چیپس و کراکر و بیسکویت های شور و برشهای سبزیجات مصرف می شود. که ماست خیار از همین گروه می باشد. شما عزیزان در این کتاب با انواع و اقسام آنها آشنا خواهید شد.

## سُس فلفل ادویه ای

مدت زمان آماده کردن و پخت: ۳۰ دقیقه

### مواد مورد نیاز:

- ۲ عدد فلفل قرمز
- ۱ عدد فلفل سبز
- ۱ عدد فلفل زرد
- ۳ حبه سیر
- ۱۰ قاشق چایخوری سرکه
- حدود ۲ پیمانه (۸۰ گرم) شکر قهوه ای
- ۱ قاشق چایخوری نمک
- ۱ پیمانه آب

### روش تهیه:

فلفل‌ها را شسته و از وسط نصف کنید، دانه و سفیدی داخل آنها را خارج کرده و ریز کنید.

۲- سیر را هم پوست گرفته و ریز کنید.

۳- فلفل‌ها، سیر، سرکه، شکر، نمک و آب را داخل یک قابلمه بریزید و روی حرارت قرار دهید و حدود ۱۵ دقیقه اجازه دهید بجوشد تا سُس کمی غلیظ شود.



## سُس گیاهان معطر خامه ای

مدت زمان آماده کردن و پخت: ۲۵ دقیقه

### مواد مورد نیاز:

- ۴ قاشق سوپخوری (۵۰ گرم) کره
- ۲ پیمانه (۵۰ گرم) آرد
- ۲ پیمانه آب سبزیجات
- ۲ قاشق سوپخوری کشنیز تازه و ریز شده
- ۲ قاشق سوپخوری پیازچه ریز شده
- ۱ قاشق سوپخوری جعفری تازه و ریز شده
- ۱ قاشق سوپخوری شوید تازه و ریز شده
- ۲ پیمانه خامه ترش
- نمک و فلفل سیاه آسیاب شده
- ۱ ساقه پیازچه برای تزئین

### روش تهیه:

۱- کره را داخل یک قابلمه روی حرارت قرار دهید تا آب شود. سپس آرد را اضافه کنید و مرتباً هم بزنید و تفت دهید تا آرد شروع به تغییر رنگ دادن کند.

۲- اکنون آب سبزیجات را بتدریج اضافه کنید و در حالیکه مرتباً هم می‌زنید حدود ۱۵ دقیقه روی حرارت کم اجازه دهید بجوشد و به زدن ادامه دهید، سپس سس را از روی حرارت بردارید.

۳- پیازچه، کشنیز، جعفری، و شوید را اضافه کنید و با همزن دستی کمی با هم مخلوط کنید.

۴- خامه را اضافه کرده و نمک و فلفل را هم اضافه کنید.

۵- پیازچه را حلقه حلقه ریز کنید، سپس یک کاسه را با سُس پر کنید و پیازچه را روی آن بپاشید و با ساقه های پیازچه تزئین کنید.

این سُس همراه کننده خوبی با گوشت سرخ شده، ماهی پخته یا سبزیجات پخته شده با بخار می باشد.





Y

## سس فلفل پا خامه

مدت زمان آماده کردن و پخت: ۲۰ دقیقه

### مواد مورد نیاز:

- ۱ عدد پیاز
- ۲ قاشق سوپخوری کره
- ۱ قاشق سوپخوری دانه فلفل سیاه
- ۲ قاشق سوپخوری آرد
- حدود ۲٪ پیمانه آب گوشت
- ۷ قاشق سوپخوری خامه فرم گرفته
- ۲ قاشق سوپخوری دانه فلفل سبز

نمک

۱ قاشق سوپخوری خامه تُرش برای سرو (صفحه ۳۴ را ببینید)  
فلفل تازه آسیاب شده

### روش تهیه:

- ۱- پیاز را پوست بگیرید و خوب ریز کنید. سپس داخل کره ذوب شده تفت دهید تا براق شود.
- ۲- دانه فلفل سیاه رنده شده را اضافه کنید و کمی تفت دهید.
- ۳- آرد را روی آن بپاشید و آب گوشت را اضافه کنید.
- ۴- خامه را اضافه کنید و حدود ۱۰ دقیقه اجازه دهید بجوشد، درحین پخت گاهی آن را هم بزنید.
- ۵- درخاتمه، دانه فلفل سبز را با نمک اضافه کنید و با خامه تُرش و کمی فلفل سیاه روی آن را تزیین کرده و سرو کنید.

## سس فرانسوی Dressing

مدت زمان آماده کردن و پخت: ۵ دقیقه

### مواد مورد نیاز:

- ۱ عدد پیاز کوچک، خوب ریز کنید
- ۱ قاشق سوپخوری سرکه سفید
- ۲٪ قاشق چایخوری خردل
- کمی فلفل سیاه آسیاب شده
- ۶ قاشق سوپخوری روغن زیتون
- نمک دریا (دلخواه)



### روش تهیه:

۱- تمام مواد مورد نیاز را داخل یک بطری دهانه باز بریزید و بعد از بستن درب آن خوب تکان دهید تا خوب باهم ترکیب شوند.

برای یک طعم ملایم تر:

- \* خردل را حذف کنید یا اینکه مقدار کمتری استفاده کنید.
- \* از فلفل سفید به جای فلفل سیاه استفاده کنید.
- \* از روغن مایع سالاد به جای روغن زیتون استفاده کنید.

برای یک طعم آسیایی:

\* از ۲٪ قاشق چایخوری روغن زیتون به جای روغن کُنجد یا روغن فلفل استفاده کنید.

- برای یک طعم پرتقالی: که با سالاد اسفناج عالی می باشد.
- \* یک قاشق سوپخوری عسل روان استفاده کنید.
  - \* از آب ورنده پوست یک عدد پرتقال درشت استفاده کنید.
  - \* از سرکه بالزامیک به جای سرکه سفید استفاده کنید.