

چند پیشنهاد خوراکی با تخم مرغ

غذای حاضری متنوع

تخم مرغ مانند سبب زمینی یکی از مواد اولیه کاربردی در هر آشپزخانه ای است که می توان با آن غذاهای متنوع زیادی درست کرد. افزون بر غذاهایی برای وعده های اصلی، با تخم مرغ می توان معجون های متفاوت و سالاد های خوشمزه هم تهیه کرد. یکی از این غذاها که کودکان هم از آن استقبال می کنند رولت تخم مرغ و سبزیجات است که در ادامه دستور تهیه آن را می خوانیم. پس از این غذا، دستور تهیه یک سالاد و معجون را هم می خوانیم.



مواد لازم

تخم مرغ: ۳ عدد
هویج خرد شده: ۱ عدد
پیازچه خرد شده: ۱ ساقه
نمک و فلفل: دل خواه
پنیر چدار یا موزارلا: برای تزیین

دستور تهیه

- ابتدا مایه املت را درست کنید. برای این کار تخم مرغ ها را در یک ظرف بشکنید و با پنچال کامل به هم بزنید تا کف کند. نمک و فلفل را به اندازه دل خواه به آن اضافه کنید. هویج و پیازچه را ریز خرد کنید. از قسمت سبز پیازچه استفاده کنید. مواد را با هم مخلوط کنید.
- در یک تابه روغن بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید. وقتی روغن به اندازه کافی داغ شد، مایه تخم مرغ را در ماهیتابه بریزید تا کف سطح تابه را بگیرد. اجازه دهید تخم مرغ بپزد و سطح زیرین آن طلایی شود.
- روی تخم مرغ را پنیر چدار یا موزارلا بریزید. حالا از یک سمت شروع به رول کردن تخم مرغ کنید و کل تخم مرغ داخل تابه را رولت کنید. طوری این کار را انجام دهید که لایه هایی که رول کرده اید، به هم بچسبند. با هر بار رول کردن، آن را فشار دهید. دوباره دو طرف رول را سرخ کنید تا طلایی شود. حرارت را خاموش کنید تا غذا خنک شود.
- رولت را به قسمت های مساوی و در اندازه دل خواه برش بزنید و سرو کنید.

سالاد فوری و مقوی

سالاد سبب زمینی و تخم مرغ یک شام راحت و سبک است که فوری آماده می شود. این سالاد برای هر نفر حدود ۲۵۰ کالری و ۴۰ گرم پروتئین دارد.



مواد لازم (۲ نفر)

سبب زمینی متوسط: پخته: ۲ عدد
تخم مرغ: آب پز: ۳ عدد
خیار: یک عدد
خیارشور: ۲ عدد
شوید تازه خرد شده: ۲ قاشق غذا خوری
پیازچه خرد شده: یک قاشق
نمک و فلفل: مقدار دل خواه
سس سالاد
ماست یونانی: ۲ قاشق غذا خوری
سس مایونز: یک قاشق غذا خوری
آبلیمو: یک قاشق غذا خوری
نمک، فلفل و پودر سیر: دل خواه

دستور تهیه

- سبب زمینی و تخم مرغ آب پز، خیار و خیارشور را مکعبی خرد کنید.
- مواد خرد شده را با نمک و فلفل ترکیب کنید.
- سس سبب زمینی خرد شده و پیازچه را به مواد قبلی بیفزایید.
- مواد سس را با هم ترکیب و به سالاد اضافه کنید.

معجون سرشار از انرژی

معجون تخم مرغ و شیر یک نوشیدنی مقوی و پروتئینی است که برای تقویت کسانی که بنیه جسمی کمی دارند بسیار مفید است.



مواد لازم

تخم مرغ: ۳ عدد
پودر جوز هندی: یک چهارم قاشق
چای خوری
پودر دارچین: نصف قاشق چای خوری
پودر دارچین: دل خواه
وانیل: اندکی
خامه صبحانه: یک پیمانه
شیرکرم چرب: یک پیمانه

دستور تهیه

- ابتدا شیر را در یک قابلمه کوچک بریزید و روی حرارت قرار دهید. پودر جوز، دارچین و وانیل را به شیر اضافه کنید و روی حرارت ملایم قرار دهید.
- پیش از اینکه به جوش آید، آن را از روی حرارت بردارید و خامه را به آن اضافه کنید و هم بزنید.
- در این فاصله زرده و سفیده های تخم مرغ را جدا کنید. زرده های تخم مرغ را با همزن برقی بزنید تا کرمی شوند. بعد از اینکه مایه داخل قابلمه خنک شد، کرم تخم مرغ را به قابلمه اضافه کنید و مدام هم بزنید تا صاف و یکدست شود.
- دوباره قابلمه را روی حرارت قرار دهید و حدود سه تا چهار دقیقه به هم زدن ادامه دهید تا زره تخم مرغ کمی از حالت خامی دربیاید. معجون آماده سرو است.
- برای اینکه معجون شکل و شمایل بهتری داشته باشد، می توانید سفیده ها را هم اضافه کنید. برای این کار سفیده ها را داخل یک کاسه بریزید و با همزن برقی بزنید تا حساسی یف کند.
- سفیده ها را به قابلمه اضافه کنید و حدود پنج دقیقه بپزید. اگر رژیم لاغری دارید، می توانید برای شیرین کردن این معجون مقوی از عسل طبیعی استفاده کنید.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۸۹۷۳۰۰ پیام رسان: ۰۵۴۴۵۸۰۶

یک وعده
طلایی

دانستنی های بیشتر درباره

یک ماده غذایی ساده، ولی بسیار ارزشمند

بسته
غذایی
کامل

- تخم مرغ پس از شیر بیشترین ارزش پروتئینی را دارد و سفیده آن منبع پروتئین با کیفیت و مناسب برای بیماران کلیوی است.
- حاوی مواد مغذی مانند کولین، لوتئین و گرانیتین است. کولین بر عملکرد مغز و سیستم عصبی و لوتئین و گرانیتین بر سیستم بینایی و ایمنی بدن اثرگذار است.
- دارای انواع ویتامین ها مانند ویتامین A، E، D، B۲ و B۱۲ و املاحی مانند کلسیم، فسفر، سدیم، پتاسیم، سلنیوم و آهن است.

ویتامین ها
و
مواد معدنی

هر تخم مرغ شامل ویتامین ها و مواد معدنی زیادی است که نقش آن ها در سلامت عمومی بدن ضروری است.

ویتامین B۱۲: تولید گلبول های قرمز

ویتامین D: جذب کلسیم و حفظ سلامت استخوان ها

ویتامین A: تقویت بینایی و سلامت پوست و سیستم ایمنی

ویتامین E: سلامت قلب

ویتامین B۲: تولید انرژی و بهبود متابولیسم

فسفر: سلامت استخوان ها و دندان ها و تولید انرژی

آهن: هموگلوبین

روی: تقویت سیستم ایمنی و رشد بدن

تخم مرغ
برابر با
گوشت

یک واحد یعنی حدود ۳۰ گرم انواع گوشت قرمز، مرغ یا ماهی

یک چهارم لیوان انواع مغز دانه ها مانند بادام، پسته، فندق یا گردو

نصف لیوان حبوبات پخته مانند نخود، لوبیا چیتی یا لوبیا قرمز

ارزش غذایی یک تخم مرغ
کامل یا ۲ سفیده معادل
است با:

۸۰
کالری

یک تخم مرغ متوسط ۶۶ کالری، یک تخم مرغ کوچک ۵۵ کالری و یک تخم مرغ درشت ۸۰ کالری دارد.

تعداد
مجاز

افراد سالم می توانند در طول هفته ۷ عدد تخم مرغ میل کنند.

کودکان بین ۹ تا ۱۳ سال باید در روز از هر گروه از مواد غذایی حدود ۵ تا ۶ اونس مصرف کنند و یک تخم مرغ در گروه غذایی پروتئین ۱ اونس حساب می شود.

افراد مبتلا به بیماری های قلبی و کلسترول بالا می توانند به جای یک عدد تخم مرغ کامل از ۲ سفیده تخم مرغ استفاده کنند.

بهترین مکان برای نگهداری
تخم مرغ خنک ترین جای
یخچال است.

۵ هفته

تخم مرغ خام را ۴ تا ۵ هفته و تخم مرغ آب پز را حدود یک هفته می توان در یخچال نگهداری کرد.

۲ روز

زرده خام را می توان داخل ظرف آب سرد و درون یخچال، یک تا ۲ روز نگهداری کرد.

۴ روز

سفیده تخم مرغ خام را می توان در ظرفی در بسته و در محل سرد یخچال تا ۴ روز نگهداری کرد.

غذاهای
تخم مرغی

غذاهایی مانند انواع کوکو، املت و اشکنه، میرزا قاسمی و رولت های متنوع می توانند ذائقه کودکان را با تخم مرغ آشتی بدهند.

تخم مرغ لازم
افراد

مصرف تخم مرغ برای همه افراد در هر شرایط و وضعیت جسمانی که باشند، ضروری است، مگر کسانی که به تخم مرغ حساسیت دارند. با این همه مصرفش برای کودکان و نوجوانان، زنان باردار و شیرده، سالمندان و بیماران که در دوره نقاهت به سر می برند، ضروری تر است.

محلی
یا ماشینی؟

تخم مرغ هایی که از یک مرغ خانگی به دست می آیند همانند گوشت آن مرغ از ارزش غذایی بیشتری نسبت به تخم مرغ های ماشینی برخوردارند، زیرا مرغ خوردن غذاهای مختلف و جنب و جوش بیشتری داشته است.

تازگی
تخم مرغ

اگر تخم مرغ تازه باشد، به حالت افقی پایین یک ظرف پراز آب و در صورت کهنه بودن در سطح آب قرار می گیرد.

تخم های
طلا

هر چند مصرف تخم مرغ رایج تر است، بیشتر خانواده ها در کنار آن گاهی هم تخم غاز، بذر چپین، شتر مرغ و کبوتر مصرف می کنند. تخم هایی که هر کدام از ارزش غذایی مختلفی برخوردارند.

تخم کبوتر

- تخم کبوتر برای خرد سالان بسیار مغذی و مفید است.
- این ماده غذایی حاوی ویتامین های ضروری مختلفی از جمله A، D، B و E است.
- سرشار از درشت مغذی های حیاتی مانند آهن، پتاسیم، کلسیم و فسفر است.
- به دلیل حساسیت زائوندر برای کودکان به ویژه بچه هایی که توانایی تحمل پروتئین را ندارند، مناسب است.

تخم غاز

- این تخم از کالری و کلسترول بالایی برخوردار است.
- پروتئین تخم غاز سه و نیم برابر تخم مرغ است.
- برای افراد میان سال، ورزشکاران و کودکان خواص بسیاری دارد.
- مصرف تخم غاز در رفع خستگی و افزایش نشاط مؤثر است.
- مصرف تخم غاز در بانوان باردار رشد مغز جنین را بهبود می بخشد.
- بیماران قلبی باید از مصرف افراطی آن خودداری کنند.



سمیرا شاهیان شاید بیشتر مادران بال یک غذای کامل باشیم، غذایی که سرشار از پروتئین ها، ویتامین ها و سایر مواد مغذی باشد. این موضوع را مادران عزیز بیشتر از هر کسی درک می کنند، به ویژه وقتی کودکی دارند که بد غذایی می کند. در این شرایط مادرها دنبال یک خوراکی غنی از ترکیبات مفید و متنوعی هستند که اتفاقاً ارزان و در دسترس هم هست. به دلیل همه ویژگی های تخم مرغ است که سازمان بهداشت جهانی امروز را به آن اختصاص داده است و ما هم برای یادآوری ارزش غذایی این بمب انرژی و اهمیت مصرف آن کمی بیشتر به آن پرداخته ایم.

