

صبحانه‌خوری در تجریش

یک پیشنهاد برای خوردن صبحانه در غذاخوری

مهدی تمیزی / عکس: حامد خورشیدی

داروین غذاخوری ۷
این که بتوان سیر تکامل یک خوراکی را دید و در اضافه و کم کردن مواد تشکیل دهنده آن دل بخواه عمل کرد، اشتها را دوچندان می‌کند. از ویژگی‌های رستوران اردک آبی این است که در کنار خوراکی‌های چیده شده در بوفه گرم، املت مخصوصی با نظر شما تهیه می‌شود. از ویژگی‌های دیگر اینجا، پنجره‌ای به وسعت یک ضلع رستوران است که امکان دیدن تا دور دست را فراهم می‌آورد

صبحانه بهاره
میز سرد را نمی‌شود از دست داد، یک میز خوش و آب‌رنگ و تر و تازه. همه چیز هم دارد از ژامبون‌های گوشت و مرغ گرفته تا مرباهای توت فرنگی و آلبالو و هویج و همین‌طور سالاد و میوه‌های فصل



چطور برویم؟ تا اون بالای تجریش

برای رفتن به این رستوران می‌توانید از خودروی شخصی یا وسیله نقلیه عمومی استفاده کنید

تهران، سر میدان تجریش، رو به کوه که بایستید، مرکز تجاری تندیس پیداست؛ رستوران اردک آبی. قرار ما در طبقه اول از ساعت ۷ تا ۱۱ صبح است.

اگر با خودروی شخصی می‌روید، چون خیابان جعفری - محل ورودی مرکز تجاری - یک طرفه از بالا به پایین است، باید از خیابان فناخسرو که سمت راست خیابان جعفری است، کمی رو به بالا رفته و از در پشتی مرکز تجاری وارد پارکینگ تندیس شوید. یادتان هم باشد که در بازگشت دو سه هزار تومانی برای استراحت خودرویتان کنار بگذارید!

اما اگر با وسایل نقلیه عمومی می‌روید، باید سر میدان تجریش پیاده شوید و کمی رو به بالا پیاده‌روی کنید. در ضمن به هیچ عنوان ناراحت نباشید چرا که در بازگشت - آن هم با شکم پر - سرپایینی خوشایندی نصیبتان می‌شود. همچنین اگر دیر جنبیدن از رفتارهای معمول شماست، بهتر است آن روز را با یک لقمه نان و پنیر در منزل سپری کنید. به خصوص پنجشنبه‌ها و جمعه‌ها که حساسی شلوغ است و به همین دلیل رزرو میز بهترین پیش‌بینی است. برای این کار می‌توانید با شماره ۰۲۲۷۳۰۰۴۹ تماس بگیرید. در هر صورت تکلیف میزتان که مشخص شد، بدون اینکه هول شوید، می‌توانید کار انتخاب را شروع کنید.



هم غذا و هم تماشا
یکی از خوبی‌های این رستوران همین دیوار شیشه‌ای است. وقتی روی میزهای کنار این دیوار مشغول خوردنید، انگار نه انگار که در فضای در بسته‌اید. بیشتر حال و هوای بالای تجریش را دارد

خاص حاضر شوید و هر چه تلاش می‌کنید، چند چیز ناچور از شما جدا نمی‌شود؛ چیزهایی مثل خش صدا، یَف پای چشم و خمیازه‌های پی‌در‌پی. اما خواب از سر آدم می‌پرد با سفره صبحانه‌ای که به پهنای یک رستوران گسترده شده است. یک انتخاب خوب برای صبحانه «اردک آبی» است در بالای تجریش؛ با آنکه این غذاخوری در وعده‌های غذایی مختلف خدمات می‌دهد، اما صبحانه‌اش معروف‌تر است. اگر دلتان می‌خواهد بدانید در این غذاخوری چه خبر است و چطور باید یک صبحانه‌خوری خوب را در آنجا تجربه کرد، این راهنما کمک‌تان می‌کند.

می‌کرد. قدیم ترها دکان صبحانه‌فروشی‌ها گرم‌تر از امروز بود و در مقایسه با غذاخوری‌هایی که در این دوره و زمانه تا نیمه‌شب هم چراغ‌شان روشن است، ارج و قرب بیشتری داشتند، هم حلیمی و هم طبخ‌های از صبح زود سرشان شلوغ بود و اگر فروشنده‌هایی که کنار خیابان بساط می‌کردند را هم اضافه کنیم که تعداد آنها بیشتر هم می‌شد. به همین خاطر حضور غذاخوری‌های امروزی را که صبحانه جزء وعده‌های غذایی آنهاست باید به فال نیک گرفت. شاید برای شما پیش آمده که بخواهید صبح اول وقت، سر کلاسی، کار مهمی، قرار ملاقاتی و یا جلسه‌ای

«صبحانه را خودت بخور، ناهار را با دوست و شام را با دشمن!» جای پای سفت صبحانه‌خوری در فرهنگ ایرانی را هم از این ضرب‌المثل ساده می‌شود فهمید و هم از صبحانه‌های پروبیمان قدیمی‌ها؛ از حلیم و کله‌پاچه گرفته تا انواع سرشیر و کره و عسل. قدیم‌ها صبحانه با بوی نان تنوری در کوچه و خیابان‌ها می‌آمد و هنوز با یک استکان چای و چند تکه کیک سرو ته‌اش هم نیامده بود و حتی هر شهر صبح‌ها سفره خاص خودش را پهن



چشم به راه مشتری
چیدمان خوراکی‌ها در بوفه سرد شباهتی به فصل بهار دارد و طعم و بو و رنگ خوش آنها خبر از صبح شادابی می‌دهد. این بوفه بیش از دیگر بوفه‌ها در جذب خانم‌ها موفق شده است. سالاد میوه از یک سو و کرم‌های شکلاتی از سوی دیگر. حتی هندوانه‌ها هم آن موقع صبح از قافله عقب نمانده‌اند؛ فقط بادتاز باشی که اگر شیر خورده‌اید، سراغی از آنها نگیرید



چه بخوریم؟

نقشه راه

نباید هیچ کدام از دو جبهه سرد و گرم این رستوران را از دست داد

بوفه، تنها ساختار صرف صبحانه در اردک آبی است. بوفه‌هایی رنگین و خوش طعم و بو، چیده شده در چهار بخش؛ بوفه سرد با ۸۵۰۰ تومان، بوفه گرم با ۹۵۰۰ تومان، بوفه نوشیدنی با ۲۱۰۰ تومان و بوفه دسر با ۵۰۰۰ تومان. پس اول انتخاب کنید و سپس این گوی و این میدان. توصیه می‌شود که ابتدا یک دوری بزنید و از کم و کیف هر دو بوفه سرد و گرم آگاه شوید. سپس ببینید که کدام بوفه را بیشتر می‌پسندید. هر دو؟ خب، این هم

برای خودش نقشه‌ای است. در این صورت اگر تنها به رستوران آمده‌اید که هیچ، خودتان می‌دانید و جیب مبارکتان. اما اگر به طور مثال دو نفر هستید، یک نفر می‌تواند به جبهه سرد برود و یک نفر هم به جبهه گرم. با چنین نقشه‌ای جایی برای دشمن فرضی باقی نمی‌ماند.

چیدمان بوفه‌ها و نوع غذاها هر از گاهی با نظر مدیریت تغییراتی می‌کند؛ مانند نوای موسیقی. غذاها هم اسامی مختلفی دارند. بعضی‌ها اعتقاد دارند نام خوراکی‌ها باید بین‌المللی باشد! و چون همان اندازه که امتحان کردن خوراکی‌ها لذت‌بخش است، به همان اندازه هم تکرار اسم‌های عجیب و غریب فرنگی سخت است. البته چون تنوع در خوراکی‌ها زیاد است به بخشی از آن اشاره می‌شود. در ضمن در این بوفه‌ها هیچ اشاره‌ای به آن لذیذ صبحگاهی یعنی کله‌پاچه نشده است.



نکات طلایی

آداب صبحانه‌خوری

خوردن یک صبحانه مفصل با فهرست متنوع غذایی، برای خودش آدابی دارد

اینکه چه بخوریم، مربوط است به ذائقه و به رفتار غذا خوردنمان. سرد، گرم، شروعی یا نوشیدنی یا پایانی با دسری شیرین. اما اگر برویم به سراغ اینکه چگونه بخوریم، بحث دور و درازی پیش می‌آید که البته جایگاهش در مطب متخصصین تغذیه و کتاب‌هایی از این دست است، نه اینجا. اما بیاییم - با هم - چند نکته را مرور کنیم:

- ▶ اگر صبحانه را با یک نوشیدنی یا پیش‌غذایی آیدار شروع کنیم بهتر است. با این روش گویا دستگاه گوارش بیدار می‌شود.
- ▶ عجله نکنیم یعنی مانند رانندگی و مقوله رعایت فاصله با اتومبیل جلویی، فاصله بین پیش‌غذا، غذای اصلی و دسر را نیز رعایت کنیم.
- ▶ بعضی از غذاها با بعضی دیگر به قول معروف نمی‌سازد؛ به طور مثال غذای تند و پرادویه را نباید با غذای خیلی شیرین خورد؛ چون دل‌پیچه می‌گیریم و فحشش را نثار آشپز می‌کنیم!
- ▶ خوراکی‌های چرب و شیرین هم متعلق است به بخش پایانی غذا. خوردن چربی و شیرینی در آغاز غذا، مانند فشار دادن لوله آب کولر است با انبردست! به طور کلی نباید رفتار غذا خوردنمان را یک‌دفعه تغییر ی ۱۸۰ درجه‌ای دهیم. مانند آن رفیقی که یکی دو ساعت بعد از صبحانه، از سر تجریش تا میدان راه آهن راه می‌رفت و می‌گفت: «ای کاش شیر نخورده بودم!»
- ▶ اگر قرار است که از یک بوفه استفاده کنیم پس دلیلی برای اینکه یک سینی برداریم و در دور اول، کاسه و بشقاب‌هایی را مملو از خوراکی کنیم، نیست. اگر سیر نشدید یا نوع دیگری از خوراکی را خواستید، می‌توانید دوباره به سراغ همان بوفه بروید. بی‌شک به جا گذاشتن یک بشقاب، پر از خوراکی‌های در هم مالیده، غیر از حکایت اسراف، از منظر رفتار اجتماعی هم ناشایست است.
- ▶ بر خلاف رویه‌ای که این روزها حاکم شده، بهتر است، قرارهای کاری‌مان را از شب و شام و سنگین شدن در انتهای روز، به صبح و صبحانه و رو به راه شدن در ابتدای روز تغییر دهیم.

▶ ایمان به صبحانه

گروهی از مردم - به ویژه آقایان - یک اعتقاد محکمی در صبحانه خوردن دارند. به این شرح که اگر پایشان را برای این مقوله از خانه بیرون بگذارند - چه در پیچ تند جاده شمال باشند یا لب خلیج فارس - از سر صبحانه گرم نمی‌گذرند. گویا در اینجا نیز وضعیت به همین صورت است. درست است که جای خالی یکی دو گونه خوراک با گوشت گوساله خالی است، اما بیش از ۱۴ غذای خوش طعم و عطر در منوی گرم اردک آبی آماده است.

هم خوش طعم است و هم به صورت «لایو شو» اجرا می‌شود؛ به ویژه اینکه با چند قطعه قارچ و چند قطعه سوسیس پنبیری خورده شود.

بوفه نوشیدنی: این بوفه در انحصار چای و قهوه است که باید به مهماندار سفارش دهید تا برایتان آماده کند. اما آب پرتقال، شیرهای سرد و گرم و کاکائویی و موزی در کنار بوفه سرد قرار گرفته‌اند.

بوفه دسر: به نسبت دیگر بوفه‌ها، به بوفه دسر کمی کم توجهی شده است و می‌تواند شاخص‌تر باشد. آیمیوه و چند نوع شیرینی صبحانه، یکی دو مدل نان یا شیرینی خامه‌ای، ژله میوه‌ای یا کارامل هم البته می‌توانست زینت‌بخش مجلس باشد!

انواع نان: تست سفید، سنگک، بربری، فانتزی، رژیمی روغن، سینابان، کراسانت، باگت، مافن و کیک صبحانه در کنار بوفه‌ها موجود است.

بوفه سرد: کره‌های گیاهی و حیوانی، ژامبون‌های گوشت و مرغ، زیتون‌های سبز و سیاه، کورن‌فلکس‌های ساده و شکلاتی، مرباهای توت‌فرنگی و آلبالو و هویج، عسل، خامه، کرم شکلات، پنیر، گردو، خرما، ذرت، انجیر، گوجه‌فرنگی، خیار، لیموترش، سالادها و میوه‌های فصل، با سلیقه‌ای خوب چیده شده‌اند. این بوفه بیشتر مورد علاقه خانم‌هاست. به گفته خودشان: «کم فت! و شاداب». اما آقایان به طور معمول از سر بوفه گرم نمی‌گذرند.

بوفه گرم: خوراک‌های عدسی، لوبیا، شیربرنج و شله‌قلمکار، خوراک‌هایی با ذرت و سیب‌زمینی، انواع سوسیس، انواع پن کیک، شیره خرما، مارمالاد توت‌فرنگی، قارچ با سس مخصوص، فرنچ تست، تخم‌مرغ آب‌پز، املت تنوری و همچنین املت که با سبزیجات، میوه‌ها و نیز شیوه مورد نظر شما آماده می‌شوند. بنده عاشق این مورد آخر هستم چرا که