

دائرة المعارف آشپزی

مؤلف: زهرا کار دوست پاییزی

سرشناسه	:	کار دوست پاریزی، زهرا، ۱۳۷۴ -
عنوان و نام پدیدآور	:	دایره المعارف آشپزی/مؤلف زهرا کار دوست پاریزی.
مشخصات نشر	:	مشهد: آوای رعنا، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	:	۷۵۰ ص.
شابک	:	978-964-2578-77-1
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	آشپزی
موضوع	:	آشپزی ایرانی
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۳ ک ۲ ک ۲ / ۷۲۵ TX
رده بندی دیویی	:	۶۴۱ / ۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۴۹۳۶۸۰

دایره المعارف آشپزی



نویسنده	:	زهرا کار دوست پاریزی
ناشر	:	آوای رعنا
تیراژ	:	۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ	:	اول - ۱۳۹۳
چاپخانه	:	دقت (۰۵۲) ۳۳۱۲۵۰۵۲
شابک	:	۹۷۸-۹۶۴-۲۵۷۸-۷۷-۱
قیمت	:	۴۰۰۰۰ تومان

فهرست

- فصل اول: نکات پزشکی
فصل دوم: خواص مواد غذایی
فصل سوم: نکات خانه داری
فصل چهارم: میان وعده ها
فصل پنجم: ادویه ها
ادویه پلویی
ادویه تندوری
ادویه خورشت و آبگوشت
پودر سوخاری
ادویه پلویی (محلی)
ادویه بریانی
مزه دار کردن روغن (۱)
ادویه معطر کردن غذا
مزه دار کردن روغن (۲)
ادویه کتلت و کوکو
ادویه ماهی
پودر پاپریکا
فصل ششم: آش ها و سوپ ها
آش رشته
آش برگر
آش سیرابی و لبو
آش دوغ (قزوین)
آش امام (قزوین)

آش دوغ (چهارمحال بختیاری)

آش بی بی (نیشابور)

آش گوجه

آش انار

آش ترخینه

آش جو

آش شله قلمکار

آش ماست

آش بادمجان

آش خمیر

سوپ پیاز

سوپ جو

سوپ پیاز جعفری

سوپ قارچ و مرغ

سوپ کلم بروکلی

سوپ رشته فرنگی (ورمیشل)

سوپ کدو حلوائی و بادام (ارومیه)

سوپ قارچ

سوپ قارچ (لهستانی)

سوپ کدو حلوائی با پودر کاری

سوپ نخود سبز

سوپ سبز

فصل هفتم : آبگوشت ها ، اشکنه ها و تاس کباب ها

آبگوشت رشته (خراسان جنوبی)

آبگوشت عدس و کلم (یخنی شیراز)

آبگوشت بزباش

آبگوشت بامیه
آبگوشت کرمانی
آبگوشت انار (هتوک سیستان بلوچستان)
آبگوشت کوفت قلقلی
آبگوشت کله پاچه
آبگوشت قرمه سبزی
آبگوشت به
تاس کباب گوشت و هویج
تاس کباب گوشت و بادمجان
بزقرمه (کرمان)
اشکنه گوجه
اشکنه شنبلیله
کله جوش
حلیم
حلیم بادمجان
فصل هشتم : انواع پلوها
پلو معطر با کدو حلوائی
پلو ماهی کیلکا
پلو بریانی (سیستان و بلوچستان)
پلو بادمجان (قزوین)
باقلا پلو با گوشت یا مرغ
قیمه نثار (تهران)
شکر پلو (شیراز)
کاری پلو
ته چین سبزی پلو با ماهی
کلم پلو (شیراز)

ته چین با گوشت چرخ کرده (تهران)

ماهی لاپلویی (حواری هرمزگان)

پلو بوقلمون

میگو پلو (بوشهر)

مرصع پلو

رشه پلو و دوپپازه مرغ (بوشهر)

دمی لوبیاسبز (خراسان)

پلو بحرینی

سوتی پلو (اردبیل)

پلو لوبیا چشم بلبلی

هاربین رایس (برنج سرخ شده چینی)

پلو با گوشت گوساله

پلو گل کلم

پلو گوجه

ماش پلو

ته چین مرغ

ته چین مرغ با هویج

اسلامبولی پلو

عدس پلو نذری (تهران)

پسته پلو (کرمان)

پلو لوبیا و میگو (آبادان)

مقلوبه

فصل نهم : خورشتها و خوراک ها

نکاتی در مورد خورشتها

خورشت کرفس

خورشت قرمه سبزی

خورشت مرغ ترش (گیلان)

خورشت خلال (کرمانشاه)

خورشت فسنجان

خورشت آلو مسما (مازندران)

خورشت زرشک (خراسان شمالی)

خورشت ترشی تره (گیلان)

خورشت قیمه

خورشت گوشت و لوبیا (اصفهان)

خورشت شش انداز (گیلان)

خورشت انار پیچ (لاهیجان)

خورشت کدو حلوائی

خورشت انباک (شنبلیله سیستان و بلوچستان)

خورشت ناردون (مازندران)

خورشت به و آلو

خورشت بامیه

خورشت ناز خاتون

خورشت قیمه بادمجان

خورشت سیب آلو

خورشت آق ماش (ارومیه)

خورشت اسفناج

خوراک با دال عدس

خوراک مرغ با سبزی جات

خوراک موساکو

خوراک گوشت و تخم و مرغ

خوراک گوشت و نخود فرنگی

خوراک اسفناج با مرغ

خوراک فیله تایلندی
بیندی بادمجان
فصل دهم : غذاهای گوشتی
بودینگ گوشت و بادمجان
بیف استراگانف
چکدرمه (گلستان)
ژامبون مرغ دودی
مرغ نمکی (سیستان و بلوچستان)
بریانی گوشت (اصفهان)
خوراک مرغ
شنیسل مرغ
مرغ سوخاری (خراسان شمالی)
جوجه کباب (رستورانی)
جوجه کباب با سس جوجه فرنگی
کالباس مرغ خانگی
فیله مینیوم
فیله مرغ تند
استیک مرغ و ژامبون
ژینگو
ران مرغ سوخاری
مرغ شکم پر
استیک گوشت
مرغ مجلسی با سس جوجه فرنگی
کباب کوبیده
کباب حسینی
خوراک جوجه

راگو

کروکت مرغ

بوقلمون سرخ شده

مرغ سوخاری با سس مخصوص

مرغ ترش (ماسوله)

گوشت ترد شده با سس سویا

کباب برگ

فصل یازدهم : غذاهای دریایی

میگو سوخاری (بوشهر)

ماهی سوخاری با سیب زمینی

خوراک میگو با عدس (آبادان)

ماهی با سس قارچ

ماهی پنیری

ماهی قزل آلا با پودر سوخاری

کولی دست پیچ (گیلان)

گراتن ماهی

خوراک تن ماهی (آبادان)

ماهی سزیجات

ماهی با سس ماست

میگو با سیر و فلفل

شنیسل میگو

دو پیازه میگو (بوشهر)

فیله ماهی (مازندران)

کباب ماهی و میگو (بندرعباس)

ماهی شکم پر

ماهی نمکی

شنیسل ماهی

ماهی ترش

فصل دوازدهم : خوراکیهای گیاهی

کله کباب (گیلان)

میرزا قاسمی

گرائن بادمجان با سویا

خوراک قارچ و پنیر

برگه بادمجان (گیلان)

خوراک سیب زمینی و کلم

دیزی گیاهی

پکورا (بوشهر)

اوردور اسفناج

خوراک قارچ و هویج

باقلا قاقق (مازندران)

عدسی

خوراک فلفل دلمه ای و بادمجان

کشک و بادمجان

خوراک کدو و حلوائی

خوراک ماسالای هندی

خوراک سویا با قارچ

خوراک کدو بادمجان

بورانی بادمجان

بورانی کدو

بورانی اسفناج

قارچ سوخاری

خوراک سبزی و کاری