

بسم الله الرحمن الرحيم

معجزه مزه

صديقه رنجبر بروجني

نشر آينه

۱۳۹۱

سرشناسه : رنجبر بروجنی
عنوان و نام پدید آور : معجزه مزه / صدیقه رنجبر بروجنی
مشخصات نشر : شیراز : آینه، ۱۳۹۳،
مشخصات ظاهری : ل، ۲۶۰ ص،
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۷۳۱-۶-۴
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
موضوع : آشپزی
موضوع : آشپزی ایرانی
موضوع : گیاهان دارویی
موضوع : تغذیه
رده بندی کنگره : ۱۳۹۳ ۸۳ ر TX ۷۲۵/۱۱
رده بندی دیویی : ۶۴۱/۵
شماره کتابشناسی ملی : ۳۵۰۳۹۴۲

شناسنامه کتاب

معجزه مزه

تألیف : صدیقه رنجبر بروجنی
ویراستار: زهرا رسولی نژاد
طراح: لعلیا رنجبر
طراح گرافیک: زهره برزگر

نشر آینه

چاپ : اول سال نشر: ۱۳۹۴ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
نشر آینه : شیراز- بلوار زند- کوچه یغما - مجتمع پارس
تلفن : ۰۷۱-۳۲۳۴۷۴۴۱ nashrayene@gmail.com

یا لطیف

دوستان عزیز، کتاب معجزه فزه، کتابی متفاوت از سایر کتاب های آشپزی است، در این کتاب سعی کردم شما عزیزان را با شیوه ای جدید از روش های آشپزی آشنا کنم. در ابتدا از تمامی اهل این فن عذرخواهی می کنم که بدون داشتن تحصیلات در این زمینه وارد شده ام، اما من دوست دارم دیدگاه تمامی افرادی که چه در منزل برای عزیزانشان و چه در رستوران ها و مکان های عمومی غذا پختن می کنند را تغییر دهم، باید این نکته را یاد آور شوم که: آشپزی کاری مقدس است، وقتی شما با عشق و محبت غذایی را آماده می کنید، در اصل تمام انرژی مثبت خود را وارد غذا کرده اید و این محبت شما طعم و بوی دو چندان به غذای شما می دهد.

به پخت غذا به عنوان یک اثر هنری نگاه کنید، همان طور که نقاش با استفاده از رنگ ها،
طرحی را می آفریند در پخت غذا نیز شما با استفاده از تلفیق رنگ های مواد غذایی
می توانید نقاشی زیبایی بکشید. شاید این حرف به نظر شما یک شعار زیبا باشد، اما من با
همین دید کار آشپزی را آغاز کردم و در این کتاب هم سعی کردم این حس را به شما القا
کنم؛ به همین خاطر هیچ عکسی از غذاها در این کتاب نیست تا به شما متذکر شوم که پختن غذا
یک نوع آوری است و باید خودتان آن را نقاشی کنید.

این کتاب در طول ۲ سال و با همکاری دوستان و همکاران عزیزم: خانم دکتر زهرا
پویان، زهرا خلیلی، ناهید اسدپور، شیدا عربی، فاطمه رفعتی، سولماز سلامی و همچنین
جناب آقای سعید انصاری در تاریخ ۱۳۹۳/۲/۲۰ جمع آوری و به پایان رسید.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱.....	فصل اول غذاهای اصلی
۲.....	ماهی شکم پر (۱)
۲.....	ماهی شکم پر (۲)
۳.....	پلو با سیر (۱)
۳.....	پلو با سیر (۲)
۴.....	کلم پلو شیرازی
۵.....	کلم پلو
۶.....	کوفته هلو
۷.....	کوفته سبزی
۸.....	خوراک گوشت چرخشی با تخم مرغ
۹.....	جوجه کباب
۹.....	کباب لاری
۱۰.....	مرغ با کره
۱۱.....	لقه پلو
۱۲.....	شیرازی پلو
۱۳.....	ماهی با سبزیجات
۱۴.....	آجیل پلو با مرغ
۱۵.....	کباب دیگی (۲)
۱۶.....	کوفته برنجی
۱۷.....	خوراک گوشت با گردو
۱۸.....	خوراک فیله مرغ
۱۹.....	اسنک مرغ

۲۰	پانستای ایتالیایی
۲۱	خوراک نودل
۲۲	جوجه پلو
۲۳	خورشت خلال
۲۴	عدس پلو با خرما
۲۵	ساندویچ سرد
۲۶	نان سیری (۱)
۲۶	نان سیری (۲)
۲۷	رولت گوشت
۲۸	دلمه سبزیجات
۲۹	ماست و جعفری
۲۹	برانی اسفناج (ماست اسفناج)
۳۰	مارتادلای (زامبون مرغ)
۳۱	خورشت کدو شیرین
۳۲	آبگوشت بزباش
۳۳	کشک بادمجان
۳۳	خوراک ورقه
۳۴	حلیم بادمجان
۳۵	عدسی (۱)
۳۵	عدسی (۲)
۳۶	دو پیازه سیب زمینی
۳۷	مرغ لبنانی
۳۸	سوپ کلم بروکلی
۳۸	کالا جوش (اصفهانی)

۳۹	اشکنه.....
۴۰	سبزی پلو با ماهی.....
۴۱	آش انار.....
۴۲	خوراک دل و جگر.....
۴۳	آش دوغ.....
۴۳	آش ماست.....
۴۴	آش جو.....
۴۵	آش رشته.....
۴۶	پلو بلغور.....
۴۷	شامی هویج.....
۴۸	کیاب سیخی یا کیاب چوبی.....
۴۸	کیاب دیگی.....
۴۹	سیب زمینی پر شده.....
۴۹	خورشت سیب زمینی.....
۵۰	بیسکویت شوید.....
۵۱	زیره پلو باکوفته قل قلی.....
۵۲	نان قارچ.....
۵۳	خوراک مرغ با نان تست.....
۵۴	سوپ عدس.....
۵۵	خوراک مرغ و سبزیجات.....
۵۶	خوراک رول مرغ (۱).....
۵۷	خوراک رول مرغ (۲).....
۵۸	خوراک گوشت.....
۵۹	ماکارونی با میگو (۲).....

۶۰	خمیر بنیه
۶۱	بشقاب طلایی
۶۲	ماهی قزل آلا در ماکروفر (۱)
۶۳	ماهی قزل آلا در ماکروفر (۲)
۶۴	املت سبزیجات با پنیر در ماکروفر یا فر
۶۵	ماکارونی با گوشت چرخشی
۶۶	ماکارونی با میگو
۶۷	خاگینه (ترکی)
۶۸	کوکوی تره (۱) ترکی
۶۸	کوکوی تره (۲): ترکی
۶۹	یتیمچه (ترکی)
۶۹	برانی کدو: ترکی
۷۰	ماکارونی با سبزیجات
۷۰	ماکارونی با زیتون
۷۱	کیاب شامی
۷۲	برانی میگو
۷۳	یتیمک کدو
۷۳	رول بادمجان
۷۴	باقلا پلو با ماهیچه
۷۵	یخنی لوبیا (آبگوشت لوبیا)
۷۶	یخنی عدس و بادمجان (آبگوشت)
۷۶	آبگوشت عدس و کلم قمری (کلم سر)
۷۷	آلبالو پلو
۷۷	برنج با مرغ و ذرت

۷۸	کنگر پلو
۷۹	رشته پلو
۸۰	هویج پلو با زرشک
۸۱	نخود پلو با تن ماهی
۸۲	استامبولی پلو
۸۳	شیرین پلو
۸۴	رب پلو
۸۵	ته چین مرغ
۸۶	کتلت میگو
۸۶	کتلت گوشت
۸۶	کتلت مرغ
۸۷	کوکوی سیب زمینی
۸۷	کوکوی سبزی
۸۸	کوکوی سبزیجات
۸۹	خورشت کرفس
۸۹	خورشت کنگر
۹۰	خورشت بامیه
۹۰	خورشت پیاز
۹۱	خورشت کوفته بادمجان
۹۲	خورشت قلیه ماهی
۹۳	خورشت سبزی
۹۴	خورشت قیمه بادمجان
۹۵	خورشت فسنجان
۹۵	خورشت به و الوبخارا

۹۶	خورشت آلو بخارا و کدو حلوائی
۹۶	خورشت آلوچه ورقونی با سیب زمینی یا به
۹۷	دو پیازه میگو
۹۷	خوراک میگو
۹۸	آبگوشت نخود
۹۹	فتوچینی ایتالیایی
۱۰۰	کوفته جعفری
۱۰۱	آش ترخینه (کرمانشاه)
۱۰۲	پلو بریونی (هندی)
۱۰۳	صبحانه با نان تست
۱۰۳	پنیر برشته شمالی
۱۰۴	ساندویچ مرغ
۱۰۵	دست پیچ با نان لواش
۱۰۶	املت ترکیهای
۱۰۷	نخود پلو با سینه مرغ زنجبیلی
۱۰۸	چیکن ماسالا هندی
۱۰۹	املت گوشت
۱۱۰	تاجین مرغ: غذای مراکشی (مغربی)
۱۱۱	اسپاگتی مرغ کاری و سبزیها
۱۱۲	کوفته بلغور
۱۱۳	فصل دوم سالادها
۱۱۴	سالاد تبوله
۱۱۴	سالاد میوه
۱۱۵	سالاد بادامجان

۱۱۵	 سالاد پرتقال و پیاز
۱۱۶	 سالاد با پنیر گریل شده
۱۱۷	 سالاد مرغ و سبزیجات
۱۱۸	 سالاد کالباس با سبزیجات
۱۱۹	 سالاد سبز (سالاد ترکیه)
۱۲۰	 سالاد میوه
۱۲۱	 سالاد سزار
۱۲۲	 سالاد نخود
۱۲۲	 سالاد انبه با سبزیجات
۱۲۳	 سالاد مرغ و سبزیجات
۱۲۵	 فصل سوم دسرها
۱۲۶	 چیز کیک شکلاتی
۱۲۷	 حلوائ خرمایی
۱۲۷	 حلوائ ۳ آرد
۱۲۸	 رنگینک
۱۲۸	 شکلات رولی
۱۲۹	 چیز کیک (کیک پنیر)
۱۲۹	 کیک فندق
۱۳۰	 مسقطی
۱۳۱	 حلوائ بادام
۱۳۱	 دسر کیوی
۱۳۲	 ناپلئونی پنیر
۱۳۲	 ترلوا
۱۳۳	 فالوده طالبی

۱۳۳	شیرینی خرما.....
۱۳۴	سوهان عسلی.....
۱۳۴	شیرینی بادامی.....
۱۳۵	بیسکویت شکری.....
۱۳۵	اجیل سوخته.....
۱۳۶	توپ شکلاتی.....
۱۳۷	بیسکویت لیدی فینگر.....
۱۳۸	باسلوق انار.....
۱۳۹	تیرامیسو - دسر ایتالیایی.....
۱۴۰	ژله پرتقالی در پوست پرتقال.....
۱۴۱	فصل چهارم نوشیدنی‌ها.....
۱۴۲	نوشیدنی‌های سرد.....
۱۴۲	آب خیار و کرفس.....
۱۴۲	نوشیدنی انبه با بستنی.....
۱۴۳	کبوی و کرفس و لیمو.....
۱۴۳	شربت سکنجبین.....
۱۴۴	شربت نارنج.....
۱۴۴	لیموناد.....
۱۴۵	نوشیدنی‌های گرم.....
۱۴۵	چای ذغال اخته.....
۱۴۵	چای سرد.....
۱۴۶	چای لیموی ترش و ادویه.....
۱۴۶	چای سیب و زردآلو.....
۱۴۷	دم نوش آب سیب و ادویه.....

صفحه	عنوان
۱۴۷	دم نوش نعنا و لیموترش
۱۴۸	جای مراکشی
۱۴۹	فصل پنجم دم نوش های ایرانی
۱۵۰	مقدمه
۱۵۲	دمنوش آویشن
۱۵۳	دمنوش اسطوخدوس
۱۵۵	دمنوش بابونه
۱۵۶	دمنوش بادرنجویه
۱۵۷	دمنوش بهارنارنج
۱۵۸	دمنوش به لیمو
۱۵۹	دمنوش چای سبز
۱۶۱	دمنوش دارچین
۱۶۲	دمنوش زعفران
۱۶۳	دمنوش زنجبیل
۱۶۴	دمنوش سنبل الطیب
۱۶۵	دمنوش گل سرخ
۱۶۶	دمنوش گل گاوزبان
۱۶۷	دمنوش نعنای
۱۷۱	فصل ششم خواص برخی از خوردنی ها
۱۷۲	زنجبیل
۱۷۴	دارچین
۱۸۰	زردچوبه
۱۸۲	فلفل سیاه
۱۸۴	فلفل سفید

صفحه	عنوان
۱۸۵	فلفل پاپریکا
۱۸۶	زیتون
۱۸۹	جوز هندی
۱۹۰	سیب
۱۹۴	پیاز
۱۹۵	سیاه دانه
۱۹۶	هَلو
۱۹۷	خرما
۲۰۲	شیر
۲۰۵	انگور
۲۰۶	کشمش
۲۰۶	غوره
۲۰۸	عسل
۲۱۳	فصل هفتم توصیه‌های سلامت
۲۱۴	دیبابت و افت قند خون
۲۱۷	چگونه از کم خونی فقر آهن پیشگیری کنیم؟
۲۲۲	نقش و اهمیت روغن‌ها و چربی‌ها
۲۲۴	کلسترول
۲۲۶	اصول نگهداری روغن‌ها
۲۲۷	بعد از غذا ۶ کار ممنوع است
۲۳۸	چگونه کبدمان را تمیز نگهداریم
۲۳۰	اصول تغذیه مناسب در محیط کار
۲۳۵	جدول کالری
۲۴۱	منابع