

شیرینی‌های بدون فر

میمت مطیعی

www.ketab.ir

سرشناسه	:	مطبعی، میمنت،
عنوان و نام پدیدآور	:	شیرینی‌های بدون فر/ میمنت مطبعی.
مشخصات نشر	:	اصفهان: کنکاش، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	:	۱۰۵ص.
شابک	:	978-600-136-048-0
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	شیرینی‌پزی
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۰ ۷۹۱TX/م۶ش۹
رده بندی دیویی	:	۶۳۱/۸۵۳
شماره کتابشناسی ملی	:	۲۲۷۰۵۸۳

شیرینی های بدون فر

مؤلف:	میمنت مطبعی
ناشر:	انتشارات کنکاش
نوبت چاپ:	اول
تاریخ نشر:	۱۳۹۰
تیراژ:	۱۰۰۰ جلد
مدیر تولید:	محمد جزینی
طرح جلد:	محمد علی نریمالی
چاپ:	کنکاش
صحافی:	کنکاش
قیمت:	۴۰۰۰ تومان
شابک:	978-600-136-048-0

اصفهان، سه راه حکیم نظامی، ابتدای خیابان ارتش، چاپ و نشر کنکاش
تلفن: ۶۲۵۸۰۴۹ (۰۳۱۱)

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۹	سخنی با خوانندگان
۱۲	فوت و فن در شیرینی‌پزی
۱۵	نکته آموزشی رژیمی
۱۶	نان شیرینی زنجبیلی رژیمی
۱۷	بیسکویت رژیمی بادامی
۱۸	نان صبحانه رژیمی
۱۹	لقمه سفری رژیمی
۲۰	شیرینی بدون کلسترول: (رژیمی)
۲۱	نان رژیمی یونانی
۲۲	شیرینی پفکی نارنگیلی شکلاتی
۲۳	نان گاتا روش سنتی تقریباً رژیمی
۲۴	شیرینی ایتالیایی (رژیمی)
۲۴	با طعم کاکائو
۲۵	نکات مهم برای تهیه انواع کیک‌ها
۲۸	تزئین کیک به شکل خرس عروسکی
۳۰	کیک سیب با مارمالاد زردآلو
۳۱	کیک موز و آناناس
۳۲	کیک سه رنگ
۳۳	رولت
۳۴	کیک فندق و شکلات

۳۵	کیک اسفنجی نارنگیلی
۳۶	کیک کلبه
۳۷	مافین آلبالو
۳۸	کیک پنیر با آناناس و قهوه
۳۹	کیک فنجانی سیب و گردو
۴۰	کیک کدو سبز و هویج (کیک سبزیجات)
۴۱	کیک مرمری با کاکائو
۴۲	کیک چای سبز با پوشش ژله‌ای
۴۳	کیک هفت سین
۴۴	کیک ماهی عید
۴۵	کیک بستنی
۴۶	کیک برنجی
۴۷	کیک ساعتی
۴۸	کیک شالوٹ شکلاتی
۴۹	شیرینی اتابکی
۵۰	شیرینی اُسکار
۵۱	شیرینی آلمانی فانتزی (رژیمی)
۵۲	اسلایس شکلات
۵۳	اسلایس سیب و گردو
۵۴	بامیه
۵۵	زولبیا
۵۶	پرساق (کلوچه محلی)
۵۷	بیسکویت نمکی
۵۸	شیرینی بادام با طعم کاکائو
۵۹	بیسکویت شکلاتی فندقی
۶۰	بیسکویت چرخی
۶۱	باقلوای هندی
۶۲	باقلوای دو رنگ

۶۳.....	باقلوای ترکی
۶۴.....	نان برنجی میانپر
۶۵.....	شیرینی پسته‌ای
۶۶.....	تارت مینیاتوری گردویی
۶۷.....	تارت نارگیل
۶۸.....	توپ‌های تروفیلی
۶۹.....	رنگینک
۷۰.....	حلوای کدو حلوانی
۷۱.....	شیرینی خرمایی
۷۲.....	رولت حلوا و خرما
۷۳.....	رولت حلوا
۷۴.....	شیرینی کره‌ای اسکاگتندی
۷۵.....	شیرینی شکلاتی با رویه نارگیلی
۷۶.....	شیرینی عربی کاکائویی
۷۷.....	شیرینی شکرپاره
۷۸.....	شیرینی عسلی
۷۹.....	راحت‌اللقوم دو رنگ
۸۰.....	شیرینی ملکه بادام
۸۱.....	خرما بریز
۸۲.....	مُحَلّبی گل
۸۳.....	نان کشمش
۸۴.....	شیرینی نگینی
۸۵.....	کُلمپه
۸۶.....	نان برنجی
۸۷.....	شیرینی با شکلات چیپسی
۸۸.....	شیرینی گردویی پفکی
۸۹.....	لوز نارگیل دو رنگ
۹۰.....	شیرینی پنجره‌ای

- ۹۱..... نان کنجدی
- ۹۲..... سوهان عسلی
- ۹۳..... سوهان کنجدی
- ۹۴..... شکلات آجیلی
- ۹۵..... شیرینی برشتوک (شیرمرغ)
- ۹۶..... نان قرابیه
- ۹۷..... شیرینی نارگیلی و عسل
- ۹۸..... گردوی روسی
- ۹۹..... قطاب دو رنگ ساق عروس
- ۱۰۱..... وافل گردو کاکائو
- ۱۰۲..... نان هفت سین

مقدمه:

نکات مهم برای پخت شیرینی‌های بدون فر

جهت حصول نتیجه‌ی بهتر برای شیرینی‌های خانگی بدون فر به خصوص در ایام نوروز و پذیرایی از مهمانان و ایام دیگر در تمام روز سال می‌تواند بسیار دلچسب و لذت بخش باشد. چون اکثر در پخت شیرینی در فر با مشکل روبرو هستند یا اصلاً در منزل فر ندارند این اطمینان را به این عزیزان می‌دهم که اگر نکات زیر را رعایت کنند و توجه به حرارت کیک‌پز داشته باشید شیرینهای خوب و جذابی می‌توانید درست کنید و موجبات خوشنودی افراد خانواده را نیز فراهم کنید. و از دسترنج خود نیز بسیار راضی و خشنود خواهید شد. به همین منظور و برای گرفتن نتیجه‌ی بهتر، به نکات زیر دقت نمایید.

۱- از مرغوب‌ترین و تازه‌ترین مواد اولیه استفاده کنید تا شیرینی دست ساخت شما از کیفیت بالایی برخوردار شود.

۲- از تازه بودن تخم‌مرغ مصرفی اطمینان داشته باشید و برای این کار تخم‌مرغی را داخل ظرفی پر از آب قرار دهید. چنانچه تخم‌مرغ ته ظرف قرار گرفت نشانه‌ی سالم و تازه بودن آن است.

۳- استفاده از ترازو و اندازه‌گیری دقیق، تأثیر به‌سزایی در کیفیت بهتر شیرینی خواهد داشت. با صرف هزینه‌ای اندک می‌توانید یکی از انواع ترازوهای موجود در بازار را که به صورت دیجیتال و یا مکانیکی قابل دسترس می‌باشد تهیه نمایید حتماً قبل از شروع کار شما از ترازو استفاده کنید.

۴- الک کردن انواع آردها اعم از آرد برنج، نخودچی، ذرت و گندم، تنها به منظور گرفتن ناخالصی‌های موجود در آنها نیست بلکه، موجب هوادهی به آرد می‌شود و شیرینی را سبک و لطیف تر خواهد کرد.

۵- شیرینی‌های تهیه شده با کره‌ی گیاهی نسبت به آنهایی که با کره‌ی حیوانی تهیه می‌شوند، ماندگاری طولانی‌تری دارند اما به طور کلی برای ماندگاری بهتر، شیرینی‌ها را در ظرف درب‌دار و در یخچال نگهداری کنید.

۶- خمیرهای بیسکویت را نباید بیش از اندازه ورز دهید. زیرا به روغن می‌افتد و موجب سفت شدن بیسکویت می‌گردد.

۷- برای چرب کردن قالب کیک‌پز، از روغن جامد استفاده کنید زیرا روغن مایع برای چرب کردن مناسب نمی‌باشد.

۸- قبل از شروع کار، دستورالعمل انتخابی خود را چند بار مطالعه کنید. کیک‌پز را آماده نمائید و مواد لازم را اندازه‌گیری کنید و بعد دست به کار شوید.

۹- توجه داشته باشد که موقع پخت کیک‌ها کیک‌پز را اول روی شعله‌ی خیلی ملایم گذاشته یا حتی روی شعله پخش‌کن گذاشته ولی در پخت شیرینی‌ها دیگر زیر کیک‌پز نیاز به حرارت ندارد و همان حرارت بالا که توسط برق می‌باشد کافی است، توصیه می‌کنم از کیک‌پز نسوز استفاده کنید.

۱۰- در تهیه‌ی انواع کیک‌ها و شیرینی، از شکر ریز استفاده کنید تا بهتر و سریع‌تر حل شود شکر درشت به خوبی درمایه‌ی کیک و یا خمیر شیرینی حل نمی‌شود و یکی از دلایل زمختی کیک و شیرینی، استفاده از شکر درشت می‌باشد به خصوص در شیرینی‌ها که بهتر است از پودر آن استفاده شود

۱۱- تنها زمانی را برای پخت شیرینی انتخاب کنید که سر حال و شاداب باشید. هرگز با عجله اقدام به پخت شیرینی و شکلات و بستنی نکنید: زیرا این کار نیازمند حوصله و روحیه شاداب شماست. که خانواده از پخت شما لذت می‌برند.

خواهان سلامتی و سعادت خوانندگان می‌باشم.

سخنی با خوانندگان

کسانی که شیفته‌ی شغل شیرینی‌پزی یا آشپزی هستند باید این سرمقاله را

بخوانند:

بسیاری از اوقات دانش‌آموزانی که علاقه دارند وارد حرفه آشپزی شوند، از من می‌پرسند که برای این که بتوانیم آشپزی و شیرینی‌پزی را خوب یاد بگیریم چه درس‌هایی و چه منابعی را باید بخوانیم؟ این پاسخ‌هایی که مرتب به داشن‌آموزانم می‌گویم: علاوه بر تحصیل در زمینه‌ی دروس شیرینی و آشپزی، سرآشپز ماهر باید درباره‌ی موضوعات زیر هم مطالعه داشته باشد:

تاریخ، مطالعه‌ی فرهنگ‌ها، فلسفه، ریاضیات، حسابداری، زیست‌شناسی، اقتصاد، هنر، جغرافیا، سیاست، روابط انسانی و علوم. حال، ارتباط با دروس را با سرآشپز موفق شدن توضیح می‌دهم. تاریخ، مطالعه فرهنگ‌ها، جغرافیا، علوم، اقتصاد و سیاست. باید اطلاعاتی از فرهنگ‌های کشورها داشته باشد تا بداند که چرا برخی غذاها و مواد اولیه‌ی غذایی به خصوص در فرهنگ‌های مختلف، به طور متفاوت مصرف می‌شوند. مثلاً چرا بعضی فرهنگ‌ها از رژیم فاقد گوشت استفاده می‌کنند؟ و بعضی از ذرت و بسیاری دیگر از برنج و حبوبات؟

چرا بعضی قبیله‌ها یا فرهنگ‌های باستانی، با مصرف برنج و ذرت توانستند زندگی کنند اما برخی دیگر با روش سنتی در روند پردازش همین مواد، آنها را مصرف کردند و سنتی بیمار شدند؟

وقتی مهاجران اروپائی بدون رعایت پردازش از ذرت استفاده کردند همگی به این مرض مرگبار مبتلا شدند؟ بعضی از کشورها از گوشت گاو بعضی گوشت خوک و بعضی دیگر گوشت گوسفند می‌خورند؟

ریاضی، علوم و زیست‌شناسی

چگونه باید دستور پخت و مقادیر مواد اولیه را کاهش یا افزایش داد، به ویژه در باره‌ی اقلیمی که پخته می‌شوند؟ چگونه باید دستور پخت را با شرایط آب و هوا و ارتفاع از سطح دریا مطابقت یا وفق داد؟ به عنوان مثال، در ارتفاع ۳۰۰۰ متری از سطح دریا، آب در حدود ۹۰ درجه سانتیگراد جوش می‌آید ولی در شرایط و ارتفاع سطح دریا در ۱۰۰ درجه‌ی سانتیگراد و این موضوع، چه تأثیری بر پخت و جوشاندن برخی مواد غذایی و دیگر مسائل پخت و پز خواهد داشت؟

ریاضیات، اقتصاد و حتی سیاست

چگونه قیمت غذا را برآورد و تعیین باید کرد یا چگونه و از چه راهکارها و شیوه‌هایی برای پخت بهترین و اقتصادی‌ترین و ارزان‌ترین غذا استفاده کنیم؟ اگر فرآورده و غذای تولیدی سودآور نباشد دیر یا زود شغل خود را از دست خواهید داد و ورشکسته خواهید شد.

چگونه با کارمندانی با فرهنگ‌ها و سنن متفاوت برخورد کنیم؟

چگونه با شکایات مشتریان روبه رو شویم؟

چگونه صورت غذای متناسبی برای مراسم ازدواجی که میهمانان آن متشکل از افراد ذبح شرعی خوار، مصری، کانادائی، کامبوجی- یا نژادهای مختلط و هستند آماده کنیم؟

چگونه شیرینی یا غذای سنتی درست کنیم که هم ظاهر خوبی داشته باشد و هم ضمن خوشمزه بودن، حاوی مواد اولیه‌ی مفیدی باشد؟

برای این که آشپز موفق باشید، باید مطالعاتی جامع و کلی داشته باشید کار سختی است، اما برای کسانی که شیفته این شغل هستند، درآمدی نسبتاً خوب یا عالی دارد. اما این کار را، برای عشق به هنر زیبای آشپزی و شیرینی انجام دهید و نه برای درآمد آن.

امیدوارم که این توصیه‌ها، مورد استفاده قرار گیرد تمام افرادی که این مبحث را می‌خوانند متوجه شوند در هر شغلی و در هر مکانی که باشند باید بدانند که پختن یک غذا یا یک شیرینی چقدر برای خانواده لذت‌بخش می‌باشد و چه از نظر اقتصادی و چه از نظر کیفیت برایشان سودمند و ارزشمند می‌باشد.

مرتب‌دانش‌آموزان و همکاران از من می‌خواستند که کتابی تهیه کن که احتیاج به فر نباشد و غذایی تهیه کنیم که گوشت نداشته باشد با سفارش این عزیزان و تشویق خانواده سومین کتابم را به عنوان شیرینی‌های بدون فر به یاری خداوند به پایان رسانیدم و تقدیم به مشتاقان و نوه گلم از این که توانسته‌ام با جلب رضایت همگان اسباب خشنودی مخاطبان را فراهم کنم خوشحالم.

جدول مقدار مواد بر حسب گرم به ازای هر یک لیوان با قاشق

یک لیوان پر آرد	۱۵۰ گرم
یک لیوان شکر	۲۳۰ گرم
یک لیوان کشمش	۱۸۰ گرم
یک لیوان پودر قند	۱۶۰ گرم
یک لیوان پودر نارگیل	۹۰ گرم
یک لیوان روغن مایع	۲۲۰ گرم
یک لیوان ماست	۲۰۰ گرم

فوت و فن در شیرینی‌پزی

بهرتر است بدانید

- ۱- تخم مرغ‌ها را قبل از پختن کیک از یخچال بیرون بیاورید تا با دمای آشپزخانه حرارت طبیعی پیدا کند.
- ۲- سعی شود در پخت کیک از روغن مایع استفاده کنید.
- ۳- حتی الامکان از شکر و روغن کمتر از حد معمول استفاده کنید.
- ۴- یک عدد سفیده تخم مرغ معادل $1\frac{1}{4}$ قاشق سوپخوری فریز شده آن است.
- ۵- اگر سفیده زیاد آوردید می‌توانید تا یک ماه در فریزر نگهداری کنید.
- ۶- حمام گرم و سرد برای فریز کردن میوه‌ها این گونه می‌باشد که ۱ تا ۲ دقیقه میوه را در آب جوش جوشانیده. بلافاصله در آب سرد قرار می‌دهیم بعد فریز می‌کنیم.
- ۷- مدت دوام میوه‌های فریز شده با اصول بسته‌بندی شده ۸ تا ۱۲ ماه می‌باشد.
- ۸- برای فریز کردن کیک بستنی آن را در کاغذ غیر قابل نفوذ پیچیده و یک ربع قبل از مصرف در هوای آزاد قرار می‌دهیم و مدت نگهداری (آلانیم) آن سه هفته می‌باشد.
- ۹- مصرف آب آهک برای مربای پوست هندوانه - کدو - بادمجان باعث شکننده و ترد شدن و شفاف شدن می‌شود.
- ۱۰- طریقه استفاده از آهک برای طبخ بعضی از مرباها این است که باید آهک را در آب سرد مخلوط نموده. نیم ساعت استراحت دهید و سپس از آب زلال آن استفاده کنید.
- ۱۱- برای طبخ مرباها و مارمالاد برای استفاده در شیرینی و کیک و زمان جوشاندن آن بستگی به کم آبی یا پر آبی نوع میوه می‌باشد.