

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فست فود حرفه‌ای

www.ketab.ir

مؤلف

علیرضا نصیرنیا

پارسا
انتشارات پارسا

سرشناسه	: تصیرنیا، علیرضا، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: فستفود حرفه‌ای / مولف علیرضا نصیرنیا.
مشخصات نشر	: تهران: پارسیا: ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۶ ص: مصور جدول.
شابک	: 978-600-6257-23-5
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: غذاهای فوری
موضوع	: آشپزی
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۰ هف/عن/ TX ۲۷۰
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۲۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۳۸۶۱۲۲

فست فود حرفه‌ای

علیرضا نصیرنیا

پارسیا

۵۰۰ نسخه

اول - ۱۳۹۰

۹۷۸۶۰۰-۶۲۵۷-۲۳-۵

مؤلف:

ناشر:

شمارگان:

نوبت چاپ:

شابک:

پارسیا
نشر پارسیا

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

تلفن: ۰۹۱۲۶۰۶۲۳۸۳ - ۶۶۴۸۴۱۸۹

حق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

۱۹	فصل اول / انواع ساندویچ
۲۰	پنیر مخصوص سان‌شای
۲۱	ساندویچ ژامبون تنوری مرغ
۲۲	ساندویچ ژامبون تنوری گوشت
۲۳	ساندویچ ژامبون تنوری سلامی
۲۴	ساندویچ ژامبون تنوری پیرونی
۲۵	ساندویچ همبرگر گوشت
۲۵	ساندویچ ماشروم برگ
۲۶	ساندویچ رویال برگ
۲۷	ساندویچ چیکن برگ
۲۸	ساندویچ همبرگر میگو
۲۹	هات داگ تنوری
۳۰	کوکتل تنوری
۳۰	ساندویچ دبل همبرگر
۳۱	ساندویچ دبل چیزبرگر
۳۲	ساندویچ گوشت استیکی گوساله
۳۳	فصل دوم / خمیر پیتزا
۳۴	خمیر کنجدی
۳۵	خمیر شویدی
۳۶	خمیر زعفرانی
۳۷	خمیر زیره‌ای
۳۸	خمیر دارچینی
۳۹	خمیر فلفلی
۴۰	خمیر اسپایسی
۴۱	خمیر ساده
۴۲	خمیر سیر یا همان نان سیر
۴۳	خمیر اسفنجی
۴۴	خمیر پیتزا فوکالیا ایتالیایی
۴۵	خمیر پیتزا ناکو یونانی

۴۶	خمیر پیتزا دومینیکو یونانی
۴۷	فصل سوم / انواع پیتزا
۴۸	انواع پیتزا
۴۸	پیتزا مخصوص
۴۹	پیتزا قارچ و گوشت
۵۰	پیتزای پیرونی
۵۱	پیتزا مکزیکی
۵۲	پیتزا فوکاکیا
۵۳	پیتزا مارتادالا
۵۴	پیتزا قارچ و مرغ
۵۵	پیتزا اسپارکینو
۵۵	پیتزا دومینیکو
۵۶	پیتزا سبزیجات
۵۷	پیتزا تن ماهی
۵۸	پیتزا گوجه‌فرنگی
۵۹	پیتزا مارگاریتا
۵۹	پیتزا پنیر
۶۰	پیتزا ذرت
۶۰	پیتزا سلامی
۶۱	پیتزا تخم‌مرغ
۶۲	پیتزا ساردین
۶۳	پیتزا خاویار
۶۴	پیتزا ژامبون مرغ
۶۴	پیتزا ژامبون گوشت
۶۵	پیتزا سرآشپز
۶۶	پیتزا سوسیس
۶۷	پیتزا قارچ
۶۸	پیتزا گوشت و مرغ
۶۹	پیتزا میگو
۷۰	پیتزا صدف دریایی
۷۱	پیتزا بوقلمون
۷۲	پیتزا سبزیجات با کرفس

۷۳	پیتزا فلفل دلمه
۷۴	فصل چهارم / انواع اسنک
۷۵	اسنک ژامبون مرغ
۷۶	اسنک قارچ و مغز
۷۶	اسنک گوشت و مرغ
۷۷	اسنک ذرت با تخم مرغ
۷۸	اسنک گوشت چرخ کرده و فلفل دلمه
۷۸	اسنک تن ماهی با فلفل دلمه
۷۹	اسنک سیب زمینی و ذرت
۸۰	فصل پنجم / لازانیا
۸۱	آماده کردن خمیر مخصوص لازانیا (تعداد ۱۲ نفر)
۸۴	لازانای گوشت و سبزیجات
۸۵	لازانای مرغ
۸۶	لازانای قارچ و گوشت و اسفناج (تعداد ۱۶ نفر)
۸۷	لازانیا با سس (تعداد ۱۲ نفر)
۸۸	لازانای تن ماهی
۸۹	لازانای هویج و پیاز و سس
۹۲	فصل ششم / انواع سس برای ساندویچ و پیتزا
۹۳	سس مایونز
۹۴	سس مخصوص برگه
۹۴	سس پیتزا مخصوص
۹۵	سس مخصوص ایتالیایی برای پیتزا
۹۶	سس خردل
۹۶	سس کاری به سبک ایتالیایی
۹۷	سس ماست مخصوص
۹۸	سس مخصوص هلندی
۹۹	سس کچاپ برای ماکارونی
۱۰۰	سس خامه
۱۰۱	سس فرانسوی به سبک یونانی
۱۰۲	سس خیارشور
۱۰۲	سس استیک
۱۰۳	سس ماهی

۱۰۴	فصل هفتم / طرز درست کردن همبرگر و کباب ترکی
۱۰۵	همبرگر گوشت به مقدار ۱۰ کیلو تعداد ۱۰۰ عدد
۱۰۶	همبرگر مرغ (تعداد ۱۰۰ عدد)
۱۰۶	چیکن برگر
۱۰۷	فیش برگر (همبرگر ماهی)
۱۰۸	همبرگر میگو (تعداد ۱۰۰ عدد)
۱۰۸	کباب ترکی گوشت
۱۱۰	کباب ترکی مرغ
۱۱۲	کباب ترکی به روش استیکی
۱۱۳	کباب ترکی مرغ با قارچ
۱۱۴	کباب ترکی گوشت و مرغ
۱۱۶	فصل هشتم / انواع کتتاکي یا سوخاری و کتلت
۱۱۷	کتلت گوشت پخت دست‌دار
۱۱۷	کتلت فیله گوساله یونانی
۱۱۸	کتلت سیب‌زمینی
۱۱۸	کتلت فیله (فیله مرغ سوخاری)
۱۱۹	کتلت پاچه یونانی
۱۱۹	کتلت زبان یونانی
۱۲۰	کتلت مرغ یونانی
۱۲۰	آرد مخصوص کتتاکي
۱۲۱	انواع کتتاکي
۱۲۲	بال سوخاری
۱۲۳	استریپس مرغ
۱۲۴	کتتاکي اسپایسی معمولی
۱۲۵	کتتاکي اسپایسی
۱۲۶	کریسپی مرغ
۱۲۷	فصل نهم / چاشنی‌های غذا
۱۲۸	فلفل شیرین
۱۲۹	فلفل فرنگی
۱۲۹	ترب
۱۲۹	زعفران
۱۲۹	آویشن شیرازی

۱۳۰		مریم گلی
۱۳۰		دارچین
۱۳۰		چاشنی ریحان
۱۳۰		خیار ترشی
۱۳۰		ادویه مخصوص
۱۳۱		رازیانه
۱۳۱		موسیر
۱۳۱		خواص سیر
۱۳۱		چاشنی بادیان
۱۳۲		سیرمو یا پیاز کوهی
۱۳۲		چاشنی لیمو
۱۳۲		چاشنی زیره
۱۳۲		ترخون
۱۳۲		زنجیل
۱۳۳		خردل
۱۳۳		برگ مو
۱۳۳		مرزنگوش
۱۳۳		جوزبویا
۱۳۳		پیاز
۱۳۴		فلفل
۱۳۴		جعفری
۱۳۴		وانیل
۱۳۴		سرکه
۱۳۴		نمک
۱۳۵		شاهی وحشی
۱۳۵		اکلیل کوهی
۱۳۵		مرزه
۱۳۵		سماق

توجه

میزان مواد مورد نیاز در غذاهای این کتاب با مقیاس متناسب با نیاز فست فودها ارائه شده است و برای استفاده خانگی می‌توانید مقیاس مورد نظر در کتاب را با ضریب مورد دلخواه خودتان (مثلاً ۰/۱) کاهش داده و در مقیاس خانگی استفاده نمایید.

فست فود در یک نگاه

انواع ساندویچ

خمیر پیتزا

انواع پیتزا

انواع اسنک

لازانيا

انواع سس ایتالیایی برای ساندویچ و پیتزا

طرز درست کردن همبرگر و کباب ترکی

انواع کنتاکی یا سوخاری

مقدمه

در دنیا انواع غذاها وجود دارند که هر کشوری مبتکر آن نوع غذا با رسم و رسوم و فرهنگ خاص خود می‌باشد. پیتزا یک غذای خوشمزه ایتالیایی است که امروزه در تمام دنیا به خصوص در کشورهای اروپایی طرفداران زیادی پیدا کرده است. این نوع غذا اگر خوب طبخ شده باشد بسیار خوشمزه و خوش‌خوراک است. طرفداران این غذا، اکثراً جوانان هستند و به خاطر اشکال متنوعی که در کشورهای مختلف دنیا به پیتزا داده شده طرفداران زیادی پیدا کرده است. در کشورهای آمریکایی بیشتر پیتزاهای قطور و بزرگ را دوست دارند. در کشورهایی مثل یونان و ایتالیا پیتزاهای نازک و با محتوای خوب را می‌پسندند. در کشورهایی مانند انگلیس و فرانسه به پیتزاهای سبزیجات با پنیر که کالری کمی داشته و باعث افزایش وزن نشود، علاقه‌مندند. ولی در ایران پیتزاهای با وزن زیاد را دوست دارند که باعث سیری کامل گردد، در صورتی که وزن استاندارد پیتزا در دنیا ۳۹۰ گرم می‌باشد. خلاصه به طور کلی پیتزا دارای یک پایه اصلی است که تشکیل شده از یک ورقه خمیری که شامل شیر، آرد، روغن مایع، خمیرمایه و بهیوددهنده می‌باشد. مواد روی آن شامل انواع مختلف سبزیجات، انواع گوشت‌های گاو و کنسرو، مرغ و ماهی و انواع گوشت دریایی، صدف و میگو و انواع سوسیس و کالباس، انواع حبوبات و ذرت و لوبیا، که همه همراه با خمیر یک غذای لذیذ به نام پیتزا درست شده و به سفره آن شخص لطف می‌بخشد. همه این مواد زمانی که تلفیق می‌شوند و پنیر روی آن را پوشانده در اثر حرارت ذوب می‌شود، لطف تازه‌ای به پیتزا می‌دهد و مزه آن زمین تا آسمان فرق می‌کند. پیتزا زمانی خوشمزه است که آشپز خودش همه چیز را درست کند از خمیر گرفته تا مواد داخل آن را شخصاً آماده کند، در این صورت پیتزای جالب و خوشایندی در می‌آید و هنگامی که مواد آن را آماده می‌کنید صدای جلز ولز آن دهن هر کسی را آب می‌اندازد. متأسفانه هر چند که خمیر پیتزا را به صورت آماده در بسته‌بندی‌های متنوع از سوپرمارکت‌ها یا خواربارفروشی‌ها یا فروشگاه‌های زنجیره‌ای تهیه می‌کنند ولی من توصیه می‌کنم که آن را حتماً خودتان آماده کرده و بلافاصله مصرف کنید. بعد از پیتزا دومین غذایی که مردم به خاطر سریع آماده شدن، آن را دوست دارند ساندویچ

است که می‌توان گفت خوشمزه‌ترین آن همبرگر است که در مدت کوتاه و با زحمت کم، ولی با دقت زیاد و بهای نسبتاً اندک تهیه می‌شود و در ضمن طعم خوبی را نیز دارا می‌باشد. در ضمن این غذا در میان کودکان و نوجوانان بسیار محبوب است. به طور کلی موادی که در همبرگر به کار می‌رود عبارتند از گوشت چرخ شده بدون استخوان، مغز ران و سردست که با مقداری پیاز، فلفل و نمک مخلوط شده و همبرگر به وجود می‌آید. البته منظور ما از همبرگر، همبرگری است که توسط خود آشپز از گوشت واقعی درست می‌شود نه همبرگری که توسط کارخانه‌های مواد غذایی تولید می‌شود. در این کارخانه‌های همبرگر از مواد غیرقابل قبولی در محیطی غیر بهداشتی و به روش غیر اصولی ساخته و پرداخته می‌شود، در حالی که ما در این کتاب تهیه همبرگر را به صورت علمی و با مواد اولیه درجه یک به شما آموزش می‌دهیم. فراموش نکنید که ما در قرن پیشرفت به سر می‌بریم و پیتزا و همبرگر و غذاهای دیگر فقط برای رفع گرسنگی، تأمین سلامت و رساندن ویتامین و پروتئین به بدن تهیه نمی‌شود، بلکه هدف مهم دیگر نشان دادن هنر و ذوق یک آشپز در پخت و سرو غذا و زیبا نشان دادن آن تا جایی است که اشتباهی هر بیننده‌ای را برانگیزد. ما در این کتاب خوشمزه‌ترین خمیرها، پیتزاها، ساندویچها، میکرها، لازانیها و سس‌ها را به شما آموزش می‌دهیم و شما می‌توانید با ذوق و سلیقه خود در تزئین آنها خلاقیت بیشتری از خود نشان دهید. آرزو داریم شما هم در زندگی فردی موفق شوید.

در فرهنگ هر کشور و قوم و ملتی از انواع حبوبات و غلات به عنوان یک غذای بنیادی یاد می‌شود، در ایران ما نیز گندم، جو و تمام غذاهایی که از حبوبات تهیه می‌شوند غذای اصلی به حساب می‌آید نیز شاید دلیلش این است که آرد و حبوبات در کشور ما از بهای کمی برخوردارند در حالیکه در تمام کشورهای جهان از گران‌ترین مواد اولیه به حساب می‌آیند. ولی در این میان ارزان‌ترین غلات در ایران آرد به حساب می‌آید که دولت جمهوری اسلامی ایران با قیمتی بسیار ارزان در اختیار مردم قرار می‌دهد. آرد و گندم نه تنها بهای کمتری دارد بلکه درست کردن خوراکیها با آن نیز نسبت به سایر غذاهای گوشتی خیلی خیلی ارزان‌تر است. از سوی دیگر این ماده حیاتی که در کل دنیا به آن وابستگی بسزایی وجود دارد سرشار از کربوهیدراتها، الیاف، بسیاری از مواد معدنی، نشاسته و منبع بسیار خوبی از پروتئین به حساب می‌آید. از جمله مواد غذایی ارزان که در کشور ما به وفور یافت می‌شود و برای انسان بسیار مفید است تخم‌مرغ است زیرا مقدار زیادی پروتئین در سفیده آن وجود دارد. در تخم‌مرغ مواد مغذی بسیاری

مانند چربی، آهن، فسفر و مس وجود دارد که ضد کم‌خونی بوده و همچنین دارای ویتامینهای آ، د، ب می‌باشد. برخلاف نظر برخی از مردم که می‌گویند تخم‌مرغ قابل هضم نمی‌باشد، بسیار قابل هضم بوده و سریع جذب بدن می‌شود مخصوصاً اگر تازه باشد. پس اگر غذایی با آرد گندم و تخم‌مرغ تازه تهیه کنیم بهترین و کاملترین و مقوی‌ترین غذا خواهد بود که طعم و مزه خوب آن را احساس خواهید کرد. از ترکیب آرد گندم و تخم‌مرغ لازانیا نیز به دست می‌آید و شما آشپز عزیز با ساختن خمیر لازانیا می‌توانید یک سری غذاهای بسیار خوشمزه و مفید و در عین حال بسیار ارزان و مقرون به صرفه تهیه کنید. با مطالعه این کتاب متوجه می‌شوید که شما وارد دنیای آشپزی مدرن شده‌اید و دیگر قادر به خارج شدن از آن نیستید چون این کتاب از شما یک آشپز حرفه‌ای می‌سازد، البته خود نیز باید تلاش کنید تا به هدف‌تان برسید. غذای لازانیا بسیار خوشمزه و ارزان می‌باشد، در این کتاب دستور پخت انواع لازانیا پیشنهاد شده است و شما می‌توانید با ذوق و سلیقه خود و تلفیق مواد گوناگون نوع جدیدی از لازانیا را به وجود آورید و هر کدام را که نتیجه بهتری می‌دهد و متناسب با ذوق و سلیقه شماست برای دفعات بعد انتخاب کنید. همچنین می‌توانید با تغییرات اندکی در شیوه درست کردن این غذاها بی‌آنکه به مزه آن خوراک لطمه بزنند، غذاهای تازه نیز ابداع کنید. اما توجه داشته باشید که تهیه غذاهای زیبا با لازانیا پایان کار شما آشپز عزیز نمی‌باشد چون شما باید تلاش کنید تا در یادگیری از رقیبان خود پیشی بگیرید، زیرا تنها با یک کتاب نمی‌شود سرآشپز شد پس باید تلاش کرد که هر روز بهتر از دیروز باشد. ما ایرانیها در دنیا در همه زمینه‌ها حرف اول را می‌زنیم پس خوشحال باشیم که ایرانی هستیم و هر چه داریم از ایران عزیز می‌باشد، هیچ کشوری وطن نمی‌شود اگر بهشت هم در اروپا باشد وطن یک چیز دیگر است. امید آن دارم که از مطالب این کتاب استفاده کافی را ببرید و نیز امیدوارم که روزی فرا برسد که شما هم کتابی در مورد آشپزی به چاپ برسانید، فراموش نکنید که دانش تغذیه و در رأس آن هنر آشپزی همواره در حال دگرگونی تدریجی و رو به تکامل است و روشهای نوین و پویا جایگزین دیدگاه‌های کهنه و قدیمی می‌شود. برای شما آرزوی موفقیت دارم.

نکات اولیه

پیتزا بریزید، زیرا خمیر حاوی مقدار زیادی شیر می‌باشد که سبب تخمیر و پف کردن آن می‌شود.

۴۵ مواد لازم همچون تخم مرغ، شکر و کره را باید با درجه متوسط همزن بهم زد، زیرا اگر با درجه تند بهم بزنیم خمیر پس از پختن سفت و خشک می‌شود.

۴۶ زمان پخته شدن یک پیتزا با درجه حرارت ۲۵۰ درجه سانتیگراد یا ۴۷۵ درجه فارنهایت به مدت ۱۰ دقیقه می‌باشد این در صورتی است که فر شما از لحاظ ایمنی طبق استاندارد عایق بندی شده باشد.

۴۱ حرارت فرهای صنعتی با یکدیگر فرق دارند چون همه آنها تفاوت زیادی با همدیگر دارند، به همین علت با چند بار پخت پیتزا درجه حرارت فر به دست می‌آید.

۴۲ قبل از آنکه فر را روشن کنید از سالم بودن شلنگ گاز اطمینان حاصل کنید چون فر صنعتی حرارت بالایی تولید می‌کند، پس هر ۳ ماه شلنگ فر خود را تعویض کنید.

۴۳ ظرفهای پیتزا را با دستمال کلینکس که به روغن مایع آغشته شده است چرب کنید تا خمیر پیتزا در هنگام پخته شدن به قالب نچسبد.

۴۴ یک قاشق جوش شیرین در خمیر