

# ژله‌ها و انواع دسرهای متنوع فریبا

نویسنده:  
فریبا انتظاری

انظاری . فریبا : ۱۳۴۸ -  
ژله ها و انواع دسرهای متنوع فریبا / فریبا انظاری . - مشهد: اندیشه فرید ،  
۱۳۸۴  
۱۰۴ ص: مصور (رنگی)

ISBN: ۹۶۴-۹۶۴۰۲-۵-۸ : ۱۱۰۰۰ ریال

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا  
۱. آشپزی. ۲. ژله ها - انواع دسر ها. الف. عنوان  
۶۴۱ / ۵۹۵۵ TX ۲۵ / الف ۹ ج ۹  
کتابخانه ملی ایران

۸۴-۹۴۶۸ م

### ژله ها و انواع دسرهای متنوع فریبا

#### نویسنده : فریبا انظاری

خدمات تایپ و حروفچینی : موسسه فرهنگی هنری سوژه

طرح روی جلد : ریحانه معدنی

چاپ : دقت

چاپ اول : ۱۳۸۴

تیراژ : ۱۰۰۰ جلد رقی

بهاء : ۱۱۰۰ تومان

مؤسسه انتشارات اندیشه فرید

تلفن: ۷۲۶۰۳۸۵ همراه: ۰۹۱۵۵۱۵۵۶۴۱

شابک: ۹۶۴-۹۶۴۰۲-۵-۸

حق چاپ محفوظ است



## فهرست مطالب

|             |   |
|-------------|---|
| مقدمه ..... | ۹ |
|-------------|---|

### انواع ژله

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| دستور عمومی تهیه ژله .....          | ۱۱ |
| دستور تهیه سریع ژله .....           | ۱۲ |
| ژله لغزنده .....                    | ۱۲ |
| ژله ساده لایه لایه یا مطبق .....    | ۱۳ |
| ژله لایه لایه یا مطبق میوه‌ای ..... | ۱۴ |
| ژله میوه‌ای تزئینی .....            | ۱۴ |
| ژله مکعب (چهارگوش) .....            | ۱۵ |
| ژله پرپری .....                     | ۱۵ |
| ژله با هلو و خامه .....             | ۱۵ |
| ژله طبقه طبقه زردآلو و موز .....    | ۱۶ |
| قالب موز .....                      | ۱۷ |
| روش نوین در تهیه ژله .....          | ۱۸ |
| ژله پف کرده .....                   | ۱۸ |



- ۱۹..... ژله با تخم مرغ
- ۲۰..... ژله لوزی
- ۲۱..... چری شارلوت راسن
- ۲۱..... ژله با خربزه
- ۲۳..... ژله با خربزه
- ۲۴..... ژله با هندوانه یا خربزه
- ۲۵..... ژله با کرم
- ۲۶..... ژله با خشکبار و میوه
- ۲۷..... ژله توت فرنگی
- ۲۷..... ژله میوه با خامه
- ۲۸..... ژله آناناس برای ۸ نفر
- ۲۹..... ژله دو رنگ
- ۲۹..... ژله سیب درسته یا نیلوفر آبی
- ۳۰..... ژله لیموترش
- ۳۱..... ژله موز
- ۳۲..... نکات مهم درباره ژله

### انواع دسر

- ۳۵..... دسر پرتقالی دو رنگ
- ۳۶..... دسر با پوشش کج
- ۳۶..... دسر عالی
- ۳۷..... دسر توت فرنگی با ماست
- ۳۸..... دسر برقی با آناناس
- ۳۹..... دسر برقی با لیمو
- ۳۹..... دسر برقی پرتقال برای ۶ نفر
- ۳۹..... دسر مهمانی



- ۴۰ ..... دسر طالبی
- ۴۱ ..... دسر خامه با میوه
- ۴۱ ..... دسر طالبی
- ۴۲ ..... دسر توت فرنگی
- ۴۳ ..... دسر سیب با خمیر
- ۴۳ ..... دسر کیلاس خنک
- ۴۴ ..... دسر پیره بادام
- ۴۴ ..... دسر حلوا عربی
- ۴۵ ..... دسر حلوا هویج
- ۴۶ ..... دسر راحت الحلقوم
- ۴۶ ..... دسر رنگینک
- ۴۷ ..... دسر قارچ با خامه
- ۴۸ ..... دسر قالبی
- ۴۸ ..... دسر هلو
- ۴۹ ..... دسر یخ در بهشت
- ۵۰ ..... دسر میوه قرمز
- ۵۰ ..... دسر سیب
- ۵۱ ..... دسر مخلوط
- ۵۱ ..... دسر سیب با خامه
- ۵۲ ..... دسر آناناس با خامه
- ۵۲ ..... دسر میوه با ماست
- ۵۳ ..... دسر پرتقال
- ۵۴ ..... دسر زرد
- ۵۴ ..... دسر مستطی آلبالو
- ۵۵ ..... دسر مستطی
- ۵۶ ..... دسر حلوا شیر



### انواع کرم

|    |                                    |
|----|------------------------------------|
| ۵۷ | طرز تهیه کرم کارامل ژله برای ۴ نفر |
| ۵۸ | کرم کارامل ژله یا خامه             |
| ۵۸ | کرم کارامل ژله با پسته             |
| ۵۹ | کرم کارامل با سس‌های مختلف         |
| ۶۰ | کرم فرانتزی پان                    |
| ۶۱ | کرم انگلز                          |
| ۶۱ | کرم شاتیکی                         |
| ۶۲ | کرم توت‌فرنگی                      |
| ۶۲ | کرم ژله‌ای                         |
| ۶۳ | کرم فندق                           |
| ۶۴ | کرم کارامل                         |
| ۶۵ | کرم شکلات                          |
| ۶۵ | کرم وانیل                          |

### انواع کیک

|    |                    |
|----|--------------------|
| ۶۷ | کیک تولد           |
| ۶۸ | کیک لایه‌دار گیلاس |
| ۶۸ | پودینگ             |

### انواع بستنی

|    |                       |
|----|-----------------------|
| ۷۰ | بستنی طلائی           |
| ۷۰ | بستنی وانیلی          |
| ۷۱ | بستنی قهوه‌دار        |
| ۷۲ | نوع دیگر بستنی وانیلی |
| ۷۳ | بستنی وانیلی          |



|    |                   |
|----|-------------------|
| ۷۴ | بستنی هندوانه     |
| ۷۴ | بستنی یارفه       |
| ۷۵ | بستنی کارامل      |
| ۷۵ | بستنی کاکائو      |
| ۷۶ | بستنی میوه‌ای     |
| ۷۷ | کافه گلاس با قهوه |

### انواع نوشیدنی

|    |                       |
|----|-----------------------|
| ۷۸ | تانک با ادویه         |
| ۷۹ | نوشیدنی داغ           |
| ۷۹ | نوشیدنی عصرانه        |
| ۸۰ | چای ویژه              |
| ۸۰ | شریت آلبالو با پرتقال |
| ۸۱ | شریت لیمو             |
| ۸۱ | شریت سکنجبین          |
| ۸۱ | شریت به لیمو          |
| ۸۲ | لیموناد قیفی          |
| ۸۲ | شیر و پرتقال          |
| ۸۳ | شیر و شکلات           |
| ۸۳ | شیر کاکائو            |
| ۸۴ | چای آلبالو سرد        |
| ۸۴ | شیر و پرتقال          |
| ۸۵ | شیر و شکلات           |

### انواع پالوده

|    |               |
|----|---------------|
| ۸۶ | پالوده کرمانی |
|----|---------------|



- ۸۷ ..... پالوده شیرازی
- ۸۷ ..... پالوده طابی
- ۸۸ ..... پالوده توت فرنگی

### انواع سالاد

- ۸۹ ..... سالاد آلبالو و یاگیلاس والدورف
- ۹۰ ..... سالاد والدورف پرتقال
- ۹۰ ..... سالاد عالی
- ۹۱ ..... سالاد آناناس با خامه
- ۹۲ ..... سالاد میوه
- ۹۲ ..... سالاد هویج
- ۹۳ ..... سالاد کلم پیچ قرمز
- ۹۳ ..... سالاد گوجه فرنگی فوری قالبی
- ۹۴ ..... سالاد سوسیس
- ۹۵ ..... سالاد میوه
- ۹۵ ..... سالاد تخم مرغ با اسفناج
- ۹۶ ..... سالاد مخلوط
- ۹۷ ..... سالاد ماهی تن
- ۹۸ ..... سالاد سیب زمینی
- ۹۹ ..... سالاد ماهی
- ۹۹ ..... سالاد ماهی دودی و سیب زمینی
- ۱۰۰ ..... سالاد میگو





## تقدیم به گل نازم دختر قشنگم حوریه جان

### مقدمه

عده زیادی از مصرف کنندگان ژله این محصول را فقط به عنوان یک دسر غذایی لذیذ و زیبا می‌شناسند و توجهی به اهمیت غذایی آن ندارند در حالی که این ماده غذایی زیبا و لذیذ نقش بسیار مهمی را در تغذیه بخصوص تغذیه کودکان و نوجوانان به عهده دارد پروتئین ماده غذایی از ترکیب چند اسید آمینه بدست می‌آید. پروتئین برای بدن ضروری بوده تقریباً ۲۰ درصد وزن بدن را تشکیل می‌دهد قسمت مهم پروتئین بدن در عضلات و دستگاه عصبی و احشاء بدن جمع شده است در تمام اعضای بدن پروتئین از اجزاء متشکله مهم به شمار می‌رود حتی قسمت اعظم عناصر دفاعی بدن که بدن را در مقابل عفونتها و امراض گوناگون محافظت می‌کنند از پروتئین تشکیل یافته‌اند.

پروتئین‌ها در رشد و نمو بدن مخصوصاً اندام کودکان نقش اساسی دارند. رشد جسمی و فکری و عقلی کودک و قدرت یادگیری و حافظه او ممکن است به علت فقر و کمبود پروتئین دچار وقفه گردد. در کودکانی که پروتئین کافی به بدن آنها نمی‌رسد رشد جسمی و فکری مختل شده و عضلات کودک شل و ناست و بی حال و رخوت و عدم علاقه به بازی با کودکان دیگر و گوشه‌گیری به طفل عارض می‌گردد اغلب این کودکان به علت شل بودن و سستی عضلات دارای شکم برآمده و سست می‌باشند و به آسانی به انواع بیماریهای عفونی مبتلا



می‌شوند. قدرت دفاعی بدن تقلیل یافته و کودک در معرض ابتلاء به انواع بیماری‌ها قرار می‌گیرد.

پروتئین‌ها از طریق غذا به بدن می‌رسند این پروتئین‌ها در دستگاه گوارش هضم شده و تبدیل به اسیدهای آمینه می‌گردند. اسیدهای آمینه از طریق روده‌ها جذب خون شده و به احشاء بدن رسیده و در آن جا به انواع و اقسام پروتئین‌های لازم برای بدن تبدیل می‌گردند تاکنون ۲۴ نوع اسید آمینه شناخته شده است که ۹ تای آن برای رشد و نمو و سلامت بدن کودکان ضروری و حیاتی تشخیص داده شده‌اند. ژله با طعم لذیذ خود حاوی ۸/۸ گرم پروتئین در هر ۱۰۰ گرم می‌باشد و تمام ۹ اسید آمینه ضروری برای بدن و رشد و نمو کودکان را دربر دارد. مقدار لازم پروتئین در کودکان به طور متوسط ۲ گرم برای هر کیلو وزن بدن می‌باشد و هر چه سن بالا می‌رود این مقدار تقلیل می‌یابد و در شخص بالغ این مقدار به یک گرم برای هر کیلو وزن بدن می‌باشد.

ارزش غذایی هر ۱۰۰ گرم ژله

۳۶۰ کالری انرژی

۸۸ گرم مواد قندی و نشاسته‌ای

۸/۸ گرم پروتئین

۲۳۵ میلی گرم ویتامین (ث)

باید توجه داشت که ژله جانشین غذای اصلی کودک نیست بلکه مکمل غذای کودک است و آن را بایستی به صورت دسر به بچه‌ها داد.