



آشپزخانه

من و بابام



نوشته: زهرا ستایش

سرشناسه	: ستایش، زهرا، ۱۳۸۴ -
عنوان و نام پدیدآور	: آشپزخانه من و بابام / نوشته زهرا ستایش
مشخصات نشر	: تهران: نشر تعالی، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۸۰ ص: مصور (رنگی).
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۸۰۰۰۳-۱ : ۱۵۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: آشپزی ایرانی
موضوع	: Cooking, Iranian
موضوع	: آشپزی ایرانی -- داستان
موضوع	: Cooking, Iranian -- Fiction
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ س۲/الف/۵/تخ
رده بندی دیویی	: ۶۴۱/۵۹۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۵۵۸۶۳۹



آشپزخانه من و بابام

- نویسنده: زهرا ستایش
- مدیر هنری: الهه غلامی
- تصویرساز: زهرا نبینی
- صفحه آرایی: جعفر خدای
- ناشر: تعالی
- نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۵
- شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
- قیمت: ۱۵۰۰ تومان
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۸۰۰۰۳-۱
- نشانی دفتر انتشارات: تهران، میدان انقلاب، ابتدای جمارزاده
- جنوبی، کوچه شهید رشتچی، پلاک ۱۵، واحد ۵
- تلفن: ۶۶۹۱۲۰۴۵-۶۶۹۱۲۰۴۴-۰۹۱۲۲۰۲۷۴۲۵
- نشانی پست الکترونیک: taalibook@yahoo.com
- نشانی اینترنتی: www.taalibook.com

۲۲	عدس پلو	۷	مقدمه
۲۵	سالاد ماکارونی		
۲۶	هواری تن ماهی (با سبزی ماهی)		غذاها
۲۷	خورشت بامیه	۹	برنج سفید
۲۹	کباب به فرنگی	۱۲	مرغ خورشتی
۳۰	خورشت بادجان	۱۳	هویج پلو
۳۵	کوکوسیب زمینی	۱۵	فسنجان
		۱۵	کوکو سبزی
۳۷	دسر و نوشیدنی	۱۷	نخود
۳۸	کارامل بیسکویتی	۱۸	املت گوجه فرنگی
۴۰	رولت خامه ای	۱۹	ماست و خیار
۴۲	شله زرد	۲۰	ماست اسفناج
۴۴	حلوا زعفرانی	۲۰	سالاد شیرازی

خواص ها ----- ۶۷

خواص اسفناج: ----- ۶۸

خواص بادمجان: ----- ۶۹

خواص سیب زمینی ----- ۷۰

خواص هویج: ----- ۷۲

خواص بامیه: ----- ۷۳

خواص گردو: غذای مغز ----- ۷۴

خواص پسته: ----- ۷۵

خواص گوجه فرنگی: ----- ۷۶

خواص موز ----- ۷۸

حلوا شیر ----- ۴۵

فرنی ----- ۴۶

پتی کاستر ----- ۴۷

پودینگ شکلاتی ----- ۴۸

شربت آلبالو ----- ۵۰

لواشک آلبالو (یه لواشک، فو) ----- ۵۱

کمپوت گیلان ----- ۵۲

پان اسپانیایی ----- ۵۳

نکته خیلی مهم ----- ۵۵

چای ----- ۵۱

شیر بادام ----- ۵۱

هات چاکلت ----- ۵۱

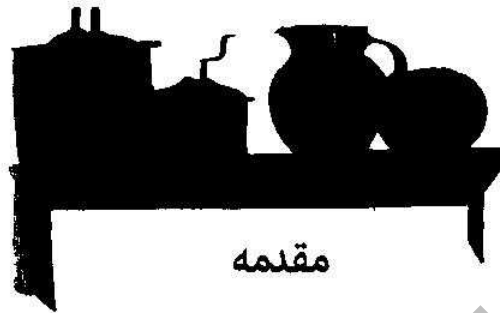
شیر موز بستنی ----- ۵۹

آب هویج بستنی ----- ۶۰

میلک شیک نوتلا ----- ۶۲

شیر پسته بستنی ----- ۶۳

میلک شیک نسکافه ----- ۶۵



مقدمه

یک روز وقتی تو کلاس نشسته بودی، یکی از دانش آموزان از معلم پرسید: خانم معلم شما دستپخت خود را بلد هستید؟

خانم معلم جواب داد: آشپزی بلد نیستم، چطور مگه؟

دانش آموز جواب داد: همین طوری پرسیدم. حالا من فقط بلدم تخم مرغ آب پز درست کنم و هر چه سعی می‌کنم که یاد بگیرم، نمی‌تونم. هر چه مادر و خواهرم طرز تهیه شو بهم می‌گن اما من باز یادم می‌ره.

آن لحظه همه ی بچه ها شروع کردن به خندیدن و دوستم از خجالت آب شد. منم ناراحت شدم که هیچ کدام از دانش آموزا بلد نیستن به نیمرو درست کنن ولی اونو مسخره می‌کنن.

وقتی رفتم خونه کلی فکر کردم و تصمیم گرفتم که به کتاب آشپزی از چیزهایی که تا الان یاد گرفتم رو بنویسم و بعد تصمیم رو به بابام گفتم. پدرم به ایده ی جذاب داد که کتابی که می‌خوام بنویسم رو به زبان کودکان بنویسم تا این کتاب آشپزی مخصوص تمام سنین باشه و کودکان هم به راحتی بتونن به غذای خوشمزه و لذیذ بپزن.

با مطالعه ی این کتاب به این قضیه پی می‌برید که آشپزی

آشپزی یک هنر است:

زمانی را که آشپزی می‌کنید، زمانی تصور کنید که در کلاس در ستان نشسته اید و اکنون رنگ هنر است و شما از خلاقیت های خود استفاده می کنید و کاردستی هایی زیبا با وسایل دورریختنی و وسایل های زیبا و ... طراحی می کنید.

با وسایله و موادی که در خانه دارید یک غذای خوشمزه درست کنید و خانواده های تان را غافلگیر کنید.

با تنقلات، کیک و شیرینی های تان را تزئین کنید.

این کتاب تنها یک کتاب آشپزی نیست. شما می تونید با خوندن این کتاب چیزهای آموزشی یاد بگیرید. مثل این که اسراف نکنیم و با وسایلی که در دسترس داریم به غذای دسر، نوشیدنی و ... درست کنیم.

این کتاب طرز تهیه ی غذاها، دسر ها و نوشیدنی های مختلف را به شما و به زبان ساده و کودکانه آموزش می دهد.

امیدوارم موفق باشید.