



کتابخانه ملی ایران

آموزش و یادگیری

آشپزی روز کدبانو

تألیف: مریم امین (مدرس و کارشناس آشپزی)






 کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران
 تهران - خیابان ولیعصر - پلاک ۱۸۱

أحداث، مريم، ١٣٦٠ -

آموزش و یادگیری استیزی روز کتابان مولف مریم احباب

تبریز: آذربایجان، ۱۳۹۳

۴۸۰ ص: مصور

978-600-94462-9-2

— 34 —

کتاب حاضر در سالهای مختلف توسط ناشران متفاوت منتشر شده است.

أشهر من

أَمْسِي عَلَى أَيْدِيهِ

TX ٧٢٥ / ١١ الف ٢٤ ١٥٩٣

44115 -

TS15444 -

بِهِ نَامُ خُدا

قرايشان آفرينان - نبريز (۰۴۱۱)

• 91PP1VVA-A: al, en AAA



نام کتاب: آموزش و یادگیری آشنایی روزانه

مؤلف: مریم احباب (مدرس و کارشناس ری) سال ۱۳۹۳

ناشر: آذربایجان چاپ: کیهان لیتوگرافی: وار تعداد صفحات: ۴۸۰

تیراژ: ۱۰۰۰ قطع: جیبی نوبت چاپ دوم برای ناشر اول قیر ۱۵۰۰ سال

ISBN:

شامک:

8-600-94462-9-2

97A-60-94462-9-2

سایت اینترنتی: www.zargalam.com ایمیل: info@zargalam.com

نشانی: تبریز - خیابان امین - پاساژ ولیعصر - همکف پلاک ۱۶

(همکار انتشارات زرقلم)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فهرست مطالب

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۲۰	گوشت کوب فلزی	۱۳	عوامل مؤثر کار
۲۰	بیفتک کوب	۱۴	ظروف مناسب آشپزی
۲۰	قلم موی نرم	۱۵	شول (نرنگ دستی)
۲۱	کارد گوشت	۱۵	کارد
۲۱	کارد اره ای	۱۶	آبکش
۲۱	کارد مخصوص تزیین	۱۷	قیچی
۲۲	کارد سر آشپز	۱۷	هاون مخصوص زعفران
۲۲	کارد پوست کن	۱۷	الک
۲۳	چاقو تیز کن	۱۸	وردنه یا نورد
۲۳	چاقو ماهی	۱۸	رنده
۲۳	ملاقا و کفگیر	۱۹	سیر له کن
۲۴	قابلمه پیرس	۱۹	پوست کن
۲۴	قابلمه و ماهی تابه استیل	۱۹	درب باز کن
۲۴	قابلمه و ماهی تابه چدنی	۲۰	آبمیوه گیری دستی
۲۴	قابلمه و ماهی تابه لعابی	۲۰	رولت خمیربر
۲۵	قابلمه و ماهی تابه آلومینیومی	۲۰	سیخ کباب پهن

۲۷	پوست گرفتن گوجه فرنگی	۲۵	قابلمه و ماهی تابه مسی
۳۷	سرخ کردن قارچ	۲۵	قابلمه سنگی
۳۸	آشنایی با انواع پنیرها	۲۶	قابلمه و ماهی تابه تفلون
۳۸	پنیر گودا	۲۶	سرخ کن
۳۸	پنیر پارامسان	۲۷	کباب پز
۳۹	پنیر موزارلا	۲۷	جاق ماهی میکروویو
۳۹	اندازه گیری مواد اولیه	۲۸	سنگین و سنگین
۴۰	نکاتی در مورد اندازه گیری	۲۸	چرخ گوشت
۴۲	تنظیم درجه حرارت فر	۲۹	مخلوط کن
۴۴	فر بالا یا گریل	۳۰	وسایل پارچه ای آشپزخانه
۴۴	تایم سازی سبزیجات	۳۱	روشهای خرد کردن غذا
۴۷	کوکوها	۳۲	روش های طبخ
۴۸	کوکوی گشت و ذرت	۳۳	روش های سرخ کردن
۴۹	کوکوی خرد شده	۳۳	پیاز داغ
۵۱	کوکوی سبزی	۳۴	سیرداغ
۵۲	کوکوی کنگر	۳۵	نعناع داغ
۵۴	کوکوی سبزیجات	۳۵	دم کردن زعفران
۵۶	کوکوی لوبیا سبز	۳۶	بیات کردن گوشت
۵۸	کوکوی اسفناج	۳۶	بودادن
۶۰	کوکوی شیرین	۳۶	جا افتادن

۸۹	کوفته سوئدی	۶۱	کوکوی گل کلم
۹۱	کوفته مرغ	۶۲	کوکوی دو رنگ
۹۲	کوفته باقالی	۶۴	کوکو سبزی
۹۴	کوفته سماق	۶۶	کوکوی چند طبقه
۹۵	کوفته کباب	۶۸	کوکوی آجیل
۹۷	کوفته گردو	۶۹	کوکوی مرغ
۹۹	غذاهایی با مرغ	۷۱	کوکوی مرغ
۱۰۰	چیکن ماشروم	۷۲	کنتل سبزی
۱۰۲	بیندر استیک مکزیکی	۷۳	کنتل نخود و لوبیا
۱۰۳	چیکن استرو گانف	۷۴	کنتل اسفناج
۱۰۵	مرغ سوخاری	۷۶	کنتل دال عروس
۱۰۷	چیکن استیک	۷۷	کنتل مرغ
۱۰۹	کباب ریز	۷۸	کنتل هویج
۱۱۰	مرغ سیان	۸۰	کنتل کدو
۱۱۲	مرغ شکم پر	۸۱	کنتل باقلا
۱۱۳	گران مرغ	۸۲	کنتل مرغ و ذرت
۱۱۴	توپ های مرغ	۸۳	کنتل با سیب زمینی پخته
۱۱۵	کراکت مرغ (۱)	۸۵	کنتل گوشت و سبزیجات
۱۱۷	کراکت مرغ (۲)	۸۷	کنتل روسی
۱۱۸	رولت مرغ	۸۸	کوفته ها

۱۵۰	ماهی با اسپاگتی	۱۲۰	چیکن برگر
۱۵۱	فیله ماهی در فر	۱۲۱	جوجه کباب چینی
۱۵۲	کروکت ماهی	۱۲۲	بال مرغ بریان
۱۵۳	فیله ماهی کپور سرخ شده	۱۲۳	پودینگ مرغ
۱۵۵	طیاحی غذا با پوشش خمیر	۱۲۵	گلاش مرغ
۱۵۶	انواع خمیر ترش	۱۲۶	موس یا فای شکم پر
۱۵۹	کرب گوشت	۱۲۹	اندویش ها
۱۶۲	کرب ژامبون و اسفناج	۱۳۰	ساندویچ مرغ و پنیر
۱۶۴	کرب اسفناج	۱۳۱	ساندویچ رست بیفت
۱۶۷	خمیر فیلو	۱۳۲	همبرگر قارچ و لوبیا فرم
۱۶۹	اشپودل گل	۱۳۶	همبرگر قارچ و گوشت
۱۷۱	بورک مرغ	۱۳۷	همبرگر
۱۷۳	بورک مرغ	۱۳۸	غذاهای دریایی
۱۷۵	کروکت فیله	۱۳۹	خوراک میگو (۱)
۱۷۸	کالزونه	۱۴۱	خوراک میگو (۲)
۱۸۱	پاته سبزیجات	۱۴۳	میکس میگو و مرغ
۱۸۲	پاته ژامبون و مرغ	۱۴۴	میگو پلوی جنوبی
۱۸۳	تارت پیاز و ژامبون	۱۴۵	سبزی پلو با کنسرو ماهی
۱۸۸	پیراشکی پیتزا	۱۴۷	ماهی قزل آلا بخارپز
۱۹۱	پیراشکی سبزیجات	۱۴۸	سوپ ماهی

۲۳۸	خمیر پیتزا (۱)	۱۹۳	پیراشکی مرغ
۲۳۹	خمیر پیتزا (۲)	۱۹۵	خمیر اسپاگتی
۲۴۰	پیتزای مخلوط	۱۹۶	خمیر اسپاگتی سبزرنگ
۲۴۳	پیتزای مرغ	۱۹۸	خمیر لازانیا
۲۴۶	مافین سوسیس	۱۹۹	رولت لازانیا
۲۴۷	مافین ذرت و سوسیس	۲۰۱	
۲۴۸	خمیر بیه	۲۰۴	مازانی گوشت
۲۴۹	پیروک	۲۰۷	فتوچینی سس کاربونارا
۲۵۱	سمبوسه	۲۰۹	راویولی
۲۵۳	دسر ساز سنتی	۲۱۰	کانلونی (دلمه ایتالیایی)
۲۵۴	پای سنتی	۲۱۴	مانتی
۲۵۷	رولت خرما	۲۱۷	کیش لورن
۲۵۸	گینگ	۲۱۹	لحم معجون
۲۵۹	زیره سبزی	۲۲۱	خمیر هزار برگ شکم پر
۲۶۰	کاجی	۲۲۷	نان و الوان
۲۶۱	فرنی	۲۲۸	بریوش قالبی
۲۶۲	شیربرنج	۲۳۰	میتلف به شکل گیس باف
۲۶۳	یخ در بهشت	۲۳۳	خمیر پفی شکم پر (۱)
۲۶۶	مسطقی کاسه ای	۲۳۴	خمیر پفی شکم پر (۲)
۲۶۸	مسطقی لقمه ای	۲۳۶	رولت ژامبون

۲۹۹	مربای پوست پرتقال تزئینی	۲۷۰	شله زرد
۳۰۰	مربای بالنگ	۲۷۱	شله زرد قالبی
۳۰۲	مربای بادمجان	۲۷۳	حریره بادام
۳۰۴	مربای کدو	۲۷۴	سمو
۳۰۶	مربای ترب سفید	۲۷۶	خاگینه
۳۰۷	مربای ترب سفید رنده شده	۲۷۷	مربای ترب سفید
۳۰۹	مربای گوجه فرنگی	۲۷۹	سمو خانگ
۳۱۰	مربای انجیر	۲۸۱	حلوای زنجبیلی
۳۱۲	مربای نارنج	۲۸۲	حلوای زرد
۳۱۳	مربای رولت نارنج	۲۸۳	حلوای کاکائو
۳۱۴	مربای پسته تازه	۲۸۵	اصول قوام آوردن شربت
۳۱۵	مربای پوست پرتقال	۲۸۶	اصول تلخی گرفتن مرکبات
۳۱۷	مربای گردو	۲۸۷	مربای آلبالو
۳۱۸	مربای سیب	۲۸۷	مربای هویج رنده شده
۳۱۹	مربای کیوی	۲۸۹	مربای هویج تزئینی
۳۲۰	مربای توت فرنگی	۲۹۱	مربای به
۳۲۱	مربای توت سفید	۲۹۲	مربای سیب
۳۲۲	مربای کامکوات	۲۹۴	مربای پرتقال درسته
۳۲۵	مربای زغال اخته	۲۹۶	مربای پوست پرتقال
۳۲۶	مربای آناناس	۲۹۸	

۳۵۰	کانو کشن یا فر	۳۲۸	کمپوت آناناس
۳۵۱	پخت ترکیبی	۳۲۹	مربای انار
۳۵۱	ظروف و ابزار مایکروویو	۳۳۰	مربای زرشک تازه
۳۵۲	طریقه تمیز کردن مایکروویو	۳۳۰	مربای زرشک خشک
۳۵۲	طریقه قرار دادن مواد غذایی	۳۳۱	مربای خیار
۳۵۴	سوپ قارچ	۳۳۳	مربای پرتقال
۳۵۶	سوپ تره فرنگی	۳۳۵	مربای نارنگی
۳۵۷	سوپ شاهی	۳۳۶	مربای سیب
۳۵۸	خورش فسنجان	۳۳۷	مربای زردآلو (۱)
۳۵۹	خورش بامیه	۳۳۸	مربای زردآلو (۲)
۳۶۰	خورش آلو و مرغ	۳۳۹	مربای خربزه
۳۶۲	دلمه قلفل سبز	۳۴۱	مربای پوست هندوانه
۳۶۳	دلمه قلفل سفید	۳۴۲	مربای مخلوط
۳۶۵	تاس سبزی	۳۴۳	مارمالاد کیوی
۳۶۶	خوراک ماهی	۳۴۴	مارمالاد خرمالو
۳۶۷	اسپاگتی با سس	۳۴۵	مارمالاد سیب
۳۶۸	ساندویچ تن ماهی	۳۴۷	مارمالاد پرتقال
۳۶۹	قلیه میگو	۳۴۸	مارمالاد توت فرنگی
۳۷۰	بیف استروگانف	۳۵۰	مایکروویو
۳۷۱	خوراک جگر	۳۵۰	گریل

۳۹۴	سالاد خیار	۳۷۲	خلوای مجلسی
۳۹۵	سالاد لبو	۳۷۳	کرم کارامل
۳۹۶	سالاد کدو	۳۷۴	کیک فنجانی
۳۹۸	سالاد سیب زمینی	۳۷۵	فرن
۳۹۹	سالاد برنج	۳۷۶	توپ شکلاتی
۴۰۰	سالاد کلم و هویج	۳۷۷	پیتزا
۴۰۱	سالاد اندونزی	۳۷۹	کیک شکلاتی
۴۰۲	سالاد شیرازی	۳۸۰	کیک شکلاتی
۴۰۳	سالاد کاهو و لوبیا	۳۸۱	کمپوت سیب
۴۰۴	سالاد مخلوط	۳۸۲	مریای توت فرنگی
۴۰۶	سالاد سبزیجات	۳۸۵	سالاد ساز
۴۰۷	سالاد میگو	۳۸۶	آشنایی با سالاد و انواع آن
۴۰۸	سالاد بام	۳۸۶	سالاد سبزیجات
۴۰۹	سالاد کرفس	۳۸۶	سالاد مخلوط
۴۱۰	سالاد کرفس	۳۸۶	سالاد ژله ای و قالبی
۴۱۲	سالاد عدس	۳۸۶	چاشنی ها و سسهای سالاد
۴۱۳	سالاد ماهی	۳۸۶	انتخاب مواد اولیه
۴۱۴	سالاد الویه	۳۹۰	شستشوی سبزیجات
۴۱۵	سالاد کالباس	۳۹۱	سالاد کاهو
۴۱۶	سالاد پاستا با مرغ	۳۹۲	سالاد گوجه فرنگی

۴۳۹	اردور ماست و لبو	۴۱۷	سالاد پاستا با قارچ
۴۴۰	اردور ماست و خیار	۴۱۸	سالاد نیسواز
۴۴۰	اردور بورانی اسفناج	۴۲۰	سالاد مرغ
۴۴۲	اردور بورانی بادمجان	۴۲۱	سالاد کاردینال
۴۴۳	اردور سیب زمینی	۴۲۲	سالاد والدوف
۴۴۴	اردور کوکتل میگو	۴۲۴	سالاد آنانیس
۴۴۵	اردور خاویار	۴۲۵	سالاد کدو
۴۴۷	اردور زبان	۴۲۶	سالاد ذرت
۴۴۸	اردور لوبیا چیتی	۴۲۷	سالاد شیکارون
۴۴۹	اردور مارچوبه	۴۲۸	سالاد جوانه ماش
۴۵۰	اردور قارچ سرخ کرده	۴۲۹	سالاد آیلند
۴۵۱	اردور قارچ و اسفناج	۴۳۱	سالاد روس
۴۵۲	اردور کدو و فرنگی	۴۳۲	سالاد ژله ای آناناس
۴۵۳	اردور بیون پرو	۴۳۳	سس مایونز
۴۵۴	اردور باباقلمش	۴۳۴	سس فرانسوی سفید
۴۵۵	اردور شامی پوک	۴۳۵	سس فرانسوی قرمز
۴۵۶	اردور کدو با سس ماست	۴۳۶	سس وینگر
۴۵۷	اردور تخم مرغ	۴۳۶	سس ماست
۴۵۹	اردور بامیه	۴۳۷	سس زیتون و آبلیمو
۴۶۱	دلمه بادمجان	۴۳۸	اردور

۴۶۸	میرزا قاسمی	۴۶۴	دلمه به
۴۶۹	کشک بادمجان	۴۶۵	دلمه پیاز
		۴۶۶	دلمه قارچ

