



سرشناسه: سیف‌اللهی، مسعود، ۱۳۴۳ -
 عنوان و نام پدیدآور: چهل کباب و آشپزی سنت و ملل / مسعود سیف‌اللهی.
 مشخصات نشر: قم: انتشارات هیلدا، ۱۳۹۲.
 مشخصات ظاهری: ۲۸۸ ص.: مصور.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۶۷۴-۱-۲
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا
 یادداشت: واژه‌نامه.
 موضوع: آشپزی
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ ۹۷ س ۷۲۵ / TX
 رده بندی دیویی: ۶۴۱/۵
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۰۴۷۵۱

چهل کباب و آشپزی سنت و ملل
 نویسنده: مسعود سیف‌اللهی • ناشر: هیلدا
 نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۲ • چاپ: زیتون
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه • شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۶۷۴-۱-۲

مرکز پخش: ۰۹۱۲۱۰۸۸۹۸۳
 قم، خیابان معلم، معلم ۱۲، پلاک ۹۴ - ۳۷۷۴۸۱۷۷ (۰۲۵)

فهرست مطالب

۱۵	سخن نویسنده
۱۶	پیشگفتار

فصل اول: چهل کباب

۱۷	کباب کوبیده
۱۹	کباب کوبیده لقمه ای
۱۹	کباب کوبیده زعفرانی
۱۹	کباب کوبیده زعفرانی لقمه ای
۲۰	کباب کوبیده مرغ
۲۰	کباب کوبیده میکس
۲۱	کباب کوبیده سبزیجات
۲۱	کباب کوبیده ادویه جات عربی
۲۱	کباب کوبیده قلقلی کلاسیک
۲۲	دور کباب ترکی
۲۳	کباب کوبیده نگینی
۲۳	کباب کوبیده مرغ نگینی
۲۳	کباب برگ
۲۴	کباب برگ مخصوص
۲۵	کباب سلطانی
۲۵	کباب بختیاری
۲۶	کباب بختیاری قبضه ای
۲۷	جوجه کباب
۲۸	جوجه کباب اصل ۱۳ تکه
۲۹	کباب شیشلیک
۳۰	کباب چنجه
۳۱	کباب شیشلیک مخصوص
۳۱	کباب بلغاری
۳۲	کباب بلغاری اصل

- کیاب لاری ۳۳
- فیله کیاب مرغ ۳۳
- فیله کیاب حلزونی (حلقه ای) ۳۴
- فیله مرغ زنجبیلی (کلاسیک) ۳۵
- کیاب رنگین کمان ۳۵
- کیاب قفقازی ۳۶
- کیاب ترش ۳۷
- کیاب ترش مرغ کلاسیک ۳۸
- جوجه عربی ۳۸
- جوجه آفریقائی (دل انگیز) ۳۹
- کیاب رول سبزیجات کلاسیک ۴۰
- کیاب گل رز کلاسیک ۴۱
- کیاب گل رز میکس کلاسیک ۴۱
- کیاب نگینی میکس سبزیجات ۴۲
- کیاب میکس رز (کلاسیک) ۴۲
- کیاب ازون برون ۴۳
- رول کیاب راسته ۴۴
- کیاب گیس باف کلاسیک (برای امین بار شاید درد نیا) ۴۵

فصل دوم: آش‌ها

- آش شله قلم کار با گوشت قل قلی ۴۷
- آش گوجه فرنگی ۴۸
- آش انار ۴۹
- آش آلو: ۴۹
- آش رشته ۵۰
- آش گندم آذربایجان ۵۱

فصل سوم: سوپ‌ها

- سوپ ورمیشل ۵۳
- سوپ جو ۵۴
- سوپ جوباشیز ۵۵
- سوپ ورمیشل (رشته فرنگی) ۵۵
- پایه سوپ کرم: ۵۶
- سوپ کرم جوانه گندم یا ماش ۵۷
- سوپ کرم با مرغ ۵۷
- سوپ عدس با کرفس ۵۸
- سوپ کدو حلوائی (تنبل) ۵۹

۶۰	 سوپ سرد
۶۰	 سوپ براکلی با خشکبار
۶۱	 سوپ گوجه سبز
۶۲	 سوپ گوجه فرنگی
۶۳	 سوپ ماهی
۶۴	 سوپ میکس میگو
۶۵	 سوپ چیپس
۶۶	 سوپ آواکادو

فصل چهارم: سالادها

۶۷	 سالاد عربی
۶۸	 سالاد والدورف یا (سیب درختی)
۶۹	 سس سرکه
۶۹	 سالاد بلژیکی
۷۰	 سالاد سیب درختی
۷۰	 سس مایونز
۷۱	 سالاد قارچ لقمه ای
۷۲	 چیکن سالاد (سبزیجات)
۷۳	 سالاد میوه (پائیزه)
۷۳	 سالاد براکلی
۷۴	 سالاد کاهو یا سوسیس و سیب زمینی
۷۵	 سالاد مرغ با انار
۷۵	 سالاد سال سا (مکزیک)
۷۶	 سالاد عربی
۷۶	 سس سالاد سبزی
۷۷	 سس تارتار
۷۸	 سالاد ماکارانی
۷۸	 سالاد اولویه
۷۹	 بورانی اسفناج
۸۰	 بورانی لبو
۸۰	 بورانی هویج
۸۱	 بورانی بادمجان
۸۲	 زیتون پرورده
۸۲	 سس گوجه فرنگی (کچاپ)
۸۳	 سالاد روسی
۸۴	 سالاد مکزیکی (گواکاموله)
۸۴	 سالاد شوید مخصوص آلمانی

- ۸۵..... سالاد سیب زمینی کلاسیک (طرح سرآشپز)
- ۸۵..... سالاد سزار
- ۸۶..... سالاد تایلندی (روبان)
- ۸۷..... سس کاری تایلندی
- ۸۷..... سالاد اولویه رولی با کاهو کلاسیک

فصل پنجم: ساندویچ‌ها

- ۸۹..... ساندویچ تنوری
- ۹۰..... گارلیک تست
- ۹۱..... طرز تهیه انواع ساندویچ:

فصل ششم: کنتاکی

- ۹۳..... فیله زنجبیلی
- ۹۴..... اسکاپ مرغ
- ۹۵..... چیکن وینگ (بال سوخاری)
- ۹۶..... فیله سوخاری زنجبیلی
- ۹۶..... بلانگت مرغ
- ۹۷..... استاپ چیکن (پادشاهی)
- ۹۷..... شنسل مرغ
- ۹۸..... سس کافه دوپاری
- ۹۸..... پاجینی
- ۱۰۰..... سس فلفل دلمه ای و فلفل قرمز
- ۱۰۰..... سس کرفس مخصوص خوراک

فصل هفتم: پیتزا

- ۱۰۱..... تهیه خمیر پیتزا
- ۱۰۲..... پیتزا مخلوط
- ۱۰۳..... لازانیای مخصوص
- ۱۰۴..... سمبوسه مخصوص
- ۱۰۵..... پیراشکی گوشت
- ۱۰۷..... لازانیای لقمه ای

فصل هشتم: پاستا

- ۱۰۹..... پاستا سیر
- ۱۱۰..... سس ساده سیر
- ۱۱۰..... سس ناپولیتن
- ۱۱۱..... اسپاگتی بولونیایی (شرق ایتالیا)
- ۱۱۲..... اسپاگتی با سس قارچ

۱۱۳	اسپاگتی ال پستو
۱۱۴	سس آلفردو
۱۱۴	اسپاگتی با سس مرغ و پرتقال
۱۱۵	ماکارونی با سویا
۱۱۶	ماکارانی نگین شرق
۱۱۷	ماکارانی فلفل دلمه ای رنگی
۱۱۷	ماکارانی برنجی قالبی کلاسیک

فصل نهم: ماهی ها

۱۱۹	ماهی شکم پر
۱۲۰	ماهی رول
۱۲۱	اسکاپ ماهی یا ماهی شکم پر
۱۲۲	سس شوک ماهی
۱۲۲	ماهی درسته سرخ شده
۱۲۳	ماهی شکم پر
۱۲۵	خوراک ماهی به سبک عربی
۱۲۶	استیک ماهی با سس سبزی
۱۲۷	خوراک ماهی بدون استخوان
۱۲۸	خوراک ماهی رول کلاسیک
۱۲۹	سبزی پلو با ماهی با سس گوجه فرنگی

فصل دهم: کاناپ ها

۱۳۲	کاناپ سبزیجات
۱۳۲	کاناپ ماهی ساردین
۱۳۳	کاناپ پنیر و شوید
۱۳۳	کاناپ مرغ
۱۳۴	کاناپ کالباس مرغ
۱۳۴	کاناپ کوکتل میگو
۱۳۵	کاناپ کالباس قالبی
۱۳۵	کاناپ کنسرو ماهی
۱۳۶	کاناپ سیب زمینی و قارچ

فصل یازدهم: جوجه

۱۳۷	سینی کباب
۱۳۸	جوجه سبزیجات (مدیترانه ای)
۱۳۸	جوجه کباب ایتالیایی (چوبی)
۱۳۹	جوجه کباب به سبک عربی
۱۴۰	سس رب با کره

سس کره (سس مخصوص کباب) ۱۴۰

فصل دوازدهم: خورشت‌ها

- ۱۴۱..... میکس خورشت
۱۴۲..... خورشت قلبه (ماهی، مرغ، گوشت قل قلبی)
۱۴۳..... خورشت فسنجان (مرغ- گوشت قلقلی)
۱۴۴..... خورشت کرفس
۱۴۵..... خورشت قیمه سیب زمینی
۱۴۶..... خورشت قیمه نثار
۱۴۶..... خورشت کاری مرغ
۱۴۷..... خورشت ربواس
۱۴۸..... خورشت گل کلم
۱۴۹..... خورشت گوجه سبز
۱۵۰..... خورشت مرغ (گل رز)
۱۵۱..... قیمه مسما با مچان شکم پر

فصل سیزدهم: دلمه‌ها و کوفته‌ها

- ۱۵۵..... دلمه میکس
۱۵۶..... سس دلمه
۱۵۷..... دلمه سبزیجات
۱۵۷..... کوفته با سماق
۱۵۹..... کوفته برنجی
۱۶۰..... کوفته با مرغ
۱۶۱..... دلمه مخلوط (بادمچان، کدو، فلفل سبز، گوجه فرنگی)
۱۶۳..... کوفته رژیمی کلاسیک (کار خودم)
۱۶۴..... دلمه سیب زمینی با پنیر
۱۶۵..... کوفته یونانی
۱۶۶..... دلمه فیروزه شرق کلاسیک
۱۶۷..... کوفته دورنگ کلاسیک

فصل چهاردهم: خوراک‌ها

- ۱۷۱..... خوراک زبان
۱۷۲..... خوراک کتلت گوشت
۱۷۳..... خوراک قل قلبی مرغ با قارچ
۱۷۴..... خوراک مرغ با زرشک
۱۷۵..... بامچان حصیری
۱۷۶..... زیگو (کلاسیک)
۱۷۷..... مرغ بریان با سبزیجات (کلاسیک) طراحی خودم

۱۷۸	فیله مرغ حصیری (کلاسیک) طراحی خودم
۱۸۰	رولت گوشت
۱۸۱	خوراک مرغ با اسفناج (کلاسیک) قالبی
۱۸۲	خوراک مرغ با سبزیجات (پیتزایی)
۱۸۳	خوراک لوبیا سبز (کلاسیک) میان وعده غذایی
۱۸۳	خوراک فیله زنجبیلی (کلاسیک) طراحی خودم
۱۸۴	خوراک کرفس
۱۸۵	مرغ شکم پر
۱۸۷	پنکیک (کرب)
۱۸۸	پای مرغ (خوراک خمیری) شیک
۱۸۹	رولت مرغ
۱۹۱	موساکا (یونانی)
۱۹۲	خوراک مرغ (کلاسیک) طرح خودم
۱۹۳	بادمجان تنوری با پنیر
۱۹۴	چامین مرغ و سبزیجات (کلاسیک)
۱۹۶	بادمجان شکم پر با سبزیجات
۱۹۷	خوراک کتف مرغ با قارچ
۱۹۸	قیمه شکم پر با مرغ
۱۹۹	خوراک سرگنجشکی
۲۰۰	خاویار بادمجان (ایکرا)
۲۰۰	خوراک سیب زمینی تزیینی عربی
۲۰۱	خوراک سینه مرغ خورشیدی (کلاسیک)
۲۰۳	خوراک لوبیا چیتی با روغن زیتون
۲۰۴	خوراک بال مرغ (رژیمی)
۲۰۵	رول بادمجان (کلاسیک)
۲۰۶	خوراک چرخ کرده زنجبیلی
۲۰۷	خوراک سیب زمینی (میان وعده)
۲۰۸	خوراک مرغ با به (فصلی)
۲۰۹	خوراک مرغ با قارچ
۲۱۰	خوراک مرغ با گردو
۲۱۱	خوراک مرغ چند طبقه کلاسیک
۲۱۲	سس میکس سبزیجات مخصوص خوراک ها کلاسیک

فصل پانزدهم: دورچین ها

۲۱۳	پوره سیب زمینی
۲۱۴	پوره سیب زمینی با سبزیجات
۲۱۴	خمیر بنیه

۲۱۵	پم کراکت
۲۱۵	پم کراکت سبزیجات
۲۱۶	سیب زمینی فرم دار
۲۱۶	فرنچ فراید
۲۱۶	پم فراید

فصل شانزدهم: برنج های رنگین

۲۱۷	شیرین پلو
۲۱۸	مرصع پلو (نگین رنگی)
۲۱۹	برنج تند
۲۱۹	لوییا پلو اصل (تهرانی)
۲۲۰	ته چین مرغ
۲۲۱	ته چین گوشت
۲۲۱	ته چین ماهی (رژیمی)
۲۲۲	ته چین سبزیجات با مواد پروتئینی (گوشت یا مرغ)
۲۲۲	ته چین اجلی
۲۲۳	ته چین رول مخصوص مسعود سیف الهی
۲۲۳	عدس پلو با گوشت چرخ کرده
۲۲۴	عدس پلو با سویا
۲۲۶	نخود فزنکی پلو با گوشت چرخ کرده
۲۲۷	آلبالو پلو با کوفته ریزه
۲۲۸	انواع ته دیگ و نکته ها
۲۲۹	ته چین حبوبات
۲۳۰	پلو چینی
۲۳۱	میکس پلو با سبزیجات
۲۳۱	لوییا چشم بلبل پلو با گوشت چرخ کرده
۲۳۲	ته چین میگو
۲۳۳	ته چین پروکلی
۲۳۳	ته چین قرمه سبزی
۲۳۴	ته چین تن ماهی
۲۳۴	ته چین سبزی پلو
۲۳۴	ته چین کرفس
۲۳۴	ته چین قلیه ماهی
۲۳۴	ته چین مرصع پلو

فصل هفدهم: کوکوها و کتلت ها

۲۳۵	کوکوی سبزی
۲۳۶	کوکوی سیب زمینی
۲۳۶	کوکوی سبزیجات
۲۳۷	کوکو تره و پیازچه

۲۳۸		کوکو سبزی
۲۳۹		کوکو عدس
۲۴۰		شامی مخصوص
۲۴۰		کوکو سیب زمینی و سبزیجات
۲۴۱		شامی حصیری فانتزی کلاسیک

فصل هیجدهم: غذاهای سنتی

۲۴۳		کشک بادمجان
۲۴۴		حلیم بادمجان
۲۴۵		میرزا قاسمی
۲۴۶		باقلا قانوق
۲۴۶		کشک بادمجان رولی (کلاسیک) طراحی خودم
۲۴۷		نخود شور (غذای خیابانی)
۲۴۸		نرگسی مخصوص با زرشک

فصل نوزدهم: املت ها

۲۴۹		املت کالباس تک سر (کلاسیک) طراحی خودم
۲۵۰		خاکینه رولی (کلاسیک) کار خودم
۲۵۱		املت پیتزایی (کلاسیک) کار خودم
۲۵۲		املت گوجه فرنگی با پنیر
۲۵۳		املت کلم بروکلی
۲۵۳		املت کرفس هویج
۲۵۴		املت زرشک میگو
۲۵۵		املت پیازچه
۲۵۵		نیمرو خاویار
۲۵۶		املت کلم سفید
۲۵۶		املت گل کلم

فصل بیستم: رولت ها

۲۵۷		رولت مکزیکی با سس
۲۵۹		رولت بوقلمون
۲۶۱		رولت گوشت با چدار ترکی

فصل بیست و یکم: استیک

۲۶۳		استیک فلفل
۲۶۴		استیک معمولی
۲۶۵		استیک با میگو
۲۶۵		سس ترش و شیرین
۲۶۶		استیک پی کاتا
۲۶۶		استیک نعناء
۲۶۶		استیک فلفل

۲۶۷	استیک تارتار
۲۶۷	چکین استیک با سس قارج

فصل بیست و دوم: سوفله

۲۶۹	سوفله مرغ
۲۷۰	سوفله به روش بن ماری
۲۷۰	سوفله قارج

فصل بیست و سوم: میگو

۲۷۱	میگو سوخاری
۲۷۲	کوکتل میگو
۲۷۳	میگو کبابی
۲۷۴	کتلت میگو با پیازچه
۲۷۴	میگو پفکی

فصل بیست و چهارم: بیف استروگانف

۲۷۷	بیف استروگانف آلمانی
۲۷۷	بیف استروگانف فرانسوی
۲۷۷	بیف استروگانف
۲۷۸	چیکن استروگانف

فصل بیست و پنجم: غذاهای ملل

۲۷۹	متیلوف با سوسیس
۲۸۰	متیلوف فرنکی

فصل بیست و ششم: دسرها

۲۸۱	پانا کوتا توت فرنکی
۲۸۲	کرم سه رنگ
۲۸۲	کرم پرتغال
۲۸۳	پانا کوتا
۲۸۳	کافه گلاسه
۲۸۴	دسر پلمبیر
۲۸۵	لیموناد نعناء شیک
۲۸۵	اسموتی گلابی
۲۸۶	مدت نگهداری مفید گوشت و ماهی در فریزر
۲۸۷	فوهنگ لغت آشپزی فارسی به انگلیسی

سخن نویسنده

اگر بگویم بی شک ما ایرانیان در عرفی غذاهای خود کوتاهی کرده ایم، بی راه نگفتم.

و باید در اوج غرور گفت که علاقه وافری به تهیه غذاهای مختلف داریم. خوشحال هستم که بتوانم در این کتاب بخش کوچکی از آنچه در این کشور پنهان و پنهان است را برای شما بازگو کنم. هر چند ممکن است عده ای در خصوص گزینش مطالب این کتاب با اینجانب موافق نباشند ولی بعلت معیارهای که مورد نظر داشتم اقدام به نوشتن نموده ام در پایان از خوانندگان عزیز می خواهم کاستی ها را بر من بخشیده و همیشه با نظرات ارزشمند خود بزرگواری در حق اینجانب نموده و من را یاری نمایند.

با سپاس و تقدیر از سرکار خانم سیده طباطبائی، همادخت شکرایی که مرا همیاری نموده اند.

ضمناً در صورت تمایل می توانید به آدرس ایمیل مطالب خود را برای اینجانب ارسال فرمائید که باعث خرسندی نیز می باشد.

seifollahi.masoud@yahoo.com

شماره تماس: ۰۹۱۲۱۰۸۸۹۸۳

با تشکر فراوان

نویسنده کتاب

مسعود سیف اللهی

پیشگفتار

با عرض ادب و احترام، اینجانب بر آن شدم که ساده‌ترین راه دستور غذایی را برای شما در این کتاب به رشته تحریر در آوردم تا بتوانید همیشه یک قدم جلوتر باشید، بدینگونه که ضمن یادگیری دقیق، نگاهی فراتر از آموزش آشپزی تا سطح پیشرفته‌تر در طبخ، حتی بصورت صنعتی داشته باشید.

در این کتاب سعی نموده‌ام که دستورات غذایی تلفیقی متشکل از غذای سنتی و روز دنیا را که در کنار آن تا حدود زیادی از سبزیجات استفاده شده است، بیان نمایم تا تنوع بیشتری فراهم شود.

با کسب تجربه‌های فراوان در سالهای گذشته، سعی بر آن داشته‌ام تا در دستورات غذایی روزمره تغییراتی ایجاد نمایم و بقیین دارم که مورد پسند همگان واقع خواهد شد.

در نهایت با سپاس فراوان از انتخاب شما عزیزان، امیدوارم کمال استفاده را ببرید و برای سلامتی روح و روان در انتخاب تغذیه خود کوشا باشیم.

با تشکر
مسعود سیف‌اللهی
التماس دعا