

بانوی سر آشپز

✓ روش پخت آسان انواع غذاهای ایرانی

✓ انواع خورش

✓ انواع غذاهای گوشتی

✓ انواع شیرینی

✓ انواع کیک

✓ انواع شربت

مناسب جهت استفاده همه سلیقه‌ها

سرشناسه: معتمد، لیلا، ۱۳۵۳.

عنوان و نام پدیدآور: بانوی سرآشپز / لیلا معتمد.

مشخصات نشر: لرستان: اردی بهشت جانان، ۱۳۸۸.

مشخصات ظاهری: ۱۲۷ص: مصور (رنگی).

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا.

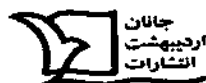
موضوع: آشپزی.

موضوع: آشپزی ایرانی.

رده بندی کنگره: ۱۳۸۸ ب۶م / TX ۷۲۵.

رده بندی دیویی: ۶۴۱/۵.

شماره کتابشناسی: ۱۹۵۶۴۶۶.



بانوی سرآشپز / لیلا معتمد

ناشر: اردی بهشت جانان

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول / ۱۳۸۸

چاپ: ظاهر

طراح جلد: ستار ساکی

صفحه‌آرایی: زینب بهنام

قیمت: ۴۰۰۰۰ ریال

ISBN: 978-600-5092-24-0

نشانی انتشارات: خرم‌آباد-خیابان انقلاب-حداصل سه راه شهید مطهری و خیابان ناصرخسرو-روبروی تعاونی اعتبار شامن‌الائمه-تلفکس: ۰۶۶۱-۳۲۲۵۴۵۳-همراه:

۰۹۱۶۶۶۱۷۶۵۲

فهرست

صفحه

عنوان

انواع خورش و غذاهای گوشتی

- ۱۵..... طرز پخت گوشت با فلفل نمکی
- ۱۶..... بریانی
- ۱۷..... خوراک گوشت
- ۱۸..... ماهی شکم پر
- ۱۹..... کباب نگینی مخصوص
- ۲۰..... پلو کرمانشاهی
- ۲۱..... رولت ماروارین
- ۲۳..... خوراک قارچ و بادمجان
- ۲۴..... خورش ماست
- ۲۵..... خوراک چغرنمه آذربایجانی

- ۲۶ شامی کوکو
 ۲۷ دلمه سیب زمینی
 ۲۸ کوفته فوری
 ۲۹ خورش مرغ شمالی
 ۳۰ مرغ با پلو
 ۳۱ مرسب پلو
 ۳۲ مرغ سوخاری
 ۳۳ کوفته گوشت
 ۳۴ ته چین قارچ پخته و مرغ
 ۳۵ میرزا قاسمی
 ۳۶ خورش قیمه با قارچ
 ۳۷ کوفته‌ی مرغ
 ۳۸ ماکارونی با جگر مرغ یا گوسفند
 ۳۹ املت مرغ
 ۴۰ ماهی کیلکا
 ۴۱ خوراک مغز گوسفند
 ۴۲ مرغ شکم پر
 ۴۴ جوانه‌ی ماش و گوشت مرغ
 ۴۵ ماکارونی با سبزیجات و گوشت

- ۴۶ ته چین گیاهی
- ۴۷ دلمه سیب زمینی
- ۴۸ کوفته برنج
- ۵۰ خوراک جوانه گندم با ذرت و نخود سبز
- ۵۱ ته چین کیکي شکل
- ۵۲ ته چین لای پلو

انواع سالاد

- ۵۳ سالاد گونه
- ۵۵ سالاد ماکارونی
- ۵۶ سالاد اسفناج
- ۵۷ سالاد قارچ
- ۵۸ سالاد گیاهی با ماکارونی
- ۵۹ سالاد میوه
- ۶۰ سالاد نخود فرنگی
- ۶۱ سالاد زمستانی
- ۶۲ سالاد لبو با سیب زمینی
- ۶۳ سالاد سیب زمینی با برنج
- ۶۴ سالاد سینه مرغ
- ۷۳ سالاد کاهو

انواع کیک و شکلات، کلوچه و شیرینی

۷۴	کیک شکلاتی
۷۵	شیرینی لوز بادام
۷۶	حلوائ سه رنگ
۷۸	کیک پرتقالی
۷۹	شیرینی دارچین
۸۰	شیرینی فندوقی
۸۱	کیک سیب
۸۲	کیک صبحانه
۸۳	خامه فرم دار برای انواع کیک و شکلات
۸۴	شیرینی گردویی
۸۵	شکلات پسته‌ای
۸۶	کیک اسفنجی به شکل ساعت
۸۷	کیک رنگی (قرمز)
۸۹	کیک پروانه‌ای
۹۱	نان رولت خامه‌ای
۹۲	حلوائ آذربایجانی
۹۳	شکلات بادامی
۹۴	شیرینی خامه‌ای

- ۹۵..... بیسکویت کره‌ای
- ۹۶..... پان کیک

انواع آش‌ها و سوپ‌ها

- ۹۸..... سوپ کاهو
- ۹۹..... سوپ جو
- ۱۰۰..... آش کلم
- ۱۰۱..... نرگسی
- ۱۰۲..... آش گندم
- ۱۰۳..... آش شله قلمکار
- ۱۰۴..... آش ماش
- ۱۰۵..... آش انار
- ۱۰۶..... سوپ غلیظ یا آش غلیظ
- ۱۰۷..... حلیم بادمجان

انواع دسر و شربت

- ۱۰۸..... دسر میوه
- ۱۰۹..... ژله‌ی میوه
- ۱۱۰..... دسر سریع
- ۱۱۱..... بستنی یخی
- ۱۱۲..... دسر شیر موز

- دسر هلو ۱۱۳
- دسر نشاسته ۱۱۴
- دسر سیب درختی ۱۱۵
- دسر کرم موز ۱۱۶
- دسر خامه‌ای ۱۱۷
- شریت کارامل ۱۱۸
- شریت سکنجین ۱۱۹
- دسر توت فرنگی ۱۲۰
- دسر لیمو ترش ۱۲۱
- ژله توت فرنگی ۱۲۲
- ژله آلبالو ۱۲۳
- دسر کاکائو ۱۲۴
- نکات بهداشتی ۱۲۵

سخنی در مورد نگارنده

خانم لیلا معتمد در سیام شهریورماه سال یکهزار و سیصد و پنجاه و سه دیده به جهان گشود. تحصیلات ابتدایی و سال اول راهنمایی را در خرم‌آباد گذراند. در طی چند سالی که از تحصیل دور مانده بود به نوشتن مطالب و نکات این کتاب پرداخت. (سال‌های ۷۲ تا ۷۹) و در عین حال با جدیت تمام شروع به ادامه تحصیل کرد و با صبر و پشتکار فراوان با وجود همه مشکلات و سختی‌ها موفق شد تحصیلاتش را تا مقطع کارشناسی ارشد در رشته الهیات و فلسفه و حکمت اسلامی ادامه دهد. از سال ۱۳۸۶ تا به حال ضمن تدریس در دانشگاه به نگارش مقالات مختلف پرداخته‌اند. اینک جهت خدمت به همه نوعروسان و خانم‌هایی که با عشق تمام به نقش مادری و همسررداری می‌پردازند، و همه آقایانی که می‌خواهند به خانم خانه‌شان کمک کنند و گهگاهی آشپزی نمایند، این کتاب را به زیور طبع آراسته‌اند. امید که مورد قبول عزیزان واقع شود.