



آشپزی با ماه بانو

مؤلف: زهره آبی



سرشناسه: امی، زهره، ۱۳۵۲ -
 عنوان و نام پدیدآور: آشپزی با ماه بانو / مولف زهره امی، ویراستار زهرا مسلمانزاده.
 مشخصات نشر: تهران: نشر ژيوار، ۱۳۹۳.
 مشخصات ظاهري: ۲۴۸ ص: مصور (رنگي)، جدول (بخشي رنگي).
 شابک: 978-600-94145-2-9 : ۲۵۰۰۰۰ ريال.
 وضعيت فهرست نویسی: فیا.
 موضوع: آشپزی
 موضوع: آشپزی ایرانی
 موضوع: شیرینی و شیرینی پزی
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ / ۷۷ / ۱ الف ۷۲۵ TX
 رده بندی دیویی: ۶۴۱ / ۵
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۸۸۰۶۷

نام کتاب: آشپزی با ماه بانو

مولف: زهره امی

ویراستار: زهرا مسلمانزاده

انتشارات: ژيوار

حروفچینی: ظریفیان ۶۶۷۱۲۸۵۷

صفحه آرایي و گرافیک: ماج گرافیک

چاپ: چاپ صنعتکار ۷۷۵۵۷۶۴۶

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳

تیراژ: ۵۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۱۴۵-۲-۹

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

www.ketab.ir

فهرست مطالب

۴۶.....	۵- سوپ آشوره.....	۹.....	مقدمه مؤلف.....
۴۷.....	۶- سوپ ماست از میر.....	۱۰.....	چند نکته مهم قبل از شروع آشپزی.....
۴۸.....	۷- سوپ رول گوشت.....	۱۲.....	جدول تبدیل درجه حرارت فرهای مختلف.....
۵۰.....	۸- سوپ حریره.....	۱۳.....	جدول تبدیل اندازه ها.....
۵۱.....	۹- آش گوجه فرنگی.....	۱۵.....	پیمانه ها.....
۵۲.....	۱۰- سوپ تره فرنگی.....	۱۶.....	کدام پنیر، کدام غذا.....
۵۳.....	۱۱- سوپ عدس و گوجه فرنگی.....	۱۷.....	کالری مواد غذایی.....
۵۴.....	۱۲- سوپ بادام.....	۲۲.....	چه گوشتی، چه غذایی.....
۵۵.....	۱۳- سوپ عدس و بلغور گندم.....	۲۳.....	اندازه های قالب.....
۵۶.....	۱۴- سوپ بلغور جو.....		

بخش اول:

۳۹.....	سالادها و سس ها.....	۳۹.....	دنیای پر رمز و راز ادویه ها.....
۵۹.....	۱- سالاد املیا.....	۴۱.....	۱- ادویه خورشتی.....
۶۰.....	۲- سالاد تن ماهی.....	۴۲.....	۲- ادویه ایتالیایی.....
۶۱.....	۳- سالاد قارچ گرم.....	۴۳.....	۳- چاشنی ایتالیایی سیر و چیلی.....
۶۲.....	۴- سالاد فصل با سس انار.....	۴۴.....	۴- ادویه گرام ماسالا.....
۶۳.....	۵- سالاد بادنجان رژیمی.....	۴۵.....	۵- ادویه ماهی و میگو.....
۶۴.....	۶- سالاد ماکارونی.....	۴۶.....	۶- ادویه کاری.....
۶۵.....	۷- سالاد قالبی سیب زمینی.....	۴۷.....	۷- ادویه فرانسوی.....
۶۶.....	۸- سالاد بادنجان و فلفل کبابی.....	۴۸.....	۸- ادویه مکزیکی.....
۶۷.....	۹- سالاد مرغ و سیب.....	۴۹.....	۹- ادویه پلویی ایرانی.....
۶۸.....	۱۰- سالاد مرغ و آناناس.....	۴۸.....	۱۰- ادویه پای کدو حلوائی.....
۶۹.....	۱۱- سالاد کلم و سیب.....		
۷۰.....	۱۲- سالاد گل کلم.....	۳۹.....	سوپ ها.....
۷۱.....	۱۳- سالاد کلم بنفش.....	۴۱.....	۱- سوپ سرد بلغور گندم.....
۷۲.....	۱- سس گوجه فرنگی و ذرت.....	۴۲.....	۲- سوپ با سس ماست.....
۷۲.....	۲- سس ماست.....	۴۴.....	۳- سوپ برنج با سس گوجه فرنگی.....
۷۳.....	۳- سس خردل.....	۴۵.....	۴- سوپ دال عدس با اسفناج.....

- ۳- کوفته سستی ۱۱۷
- ۴- برش های سیب زمینی و قارچ ۱۱۸
- ۵- گویچ مرغ و لویاسفید ۱۱۹
- ۶- گویچ بادنجان و کوفته ریزه ۱۲۰
- ۷- ضیافت با ماهی قزل آلا (سه نوع) ۱۲۱
- ۸- کباب با سالاد پیاز ۱۲۴
- ۹- خوراک گوشت و ذرت ۱۲۵
- ۱۰- پن کیک سیب زمینی ۱۲۶
- ۱۱- خوراک دل و جگر مرغ ۱۲۷
- ۱۲- کوفته اسفناج ۱۲۸
- ۱۳- کباب تابه ای ۱۲۹
- ۱۴- میتلف مغزدار ۱۳۰
- ۱۵- مرغ بریان ۱۳۲
- ۱۶- رولت اسفناج ۱۳۳
- ۱۷- پاستا با کوفته سیب زمینی ۱۳۴
- ۱۸- پنه با سس سفید و قارچ ۱۳۵
- ۱۹- پاستا سبزیجات ۱۳۶
- ۲۰- کوفته بادنجان کبابی ۱۳۷
- ۲۱- دلمه برگ کلم آجیلی ۱۳۸
- ۲۲- رول سیب زمینی ۱۴۰
- ۲۳- پلوی رنگین ۱۴۲
- ۲۴- پلوی آفری ۱۴۳
- ۲۵- دلمه برگ مو ۱۴۴
- ۲۶- مرغ پاکتی ۱۴۶
- ۲۷- کرب گوشت چرخ کرده ۱۴۸
- ۲۸- کرب شیرین ۱۴۹
- ۲۹- کوکوی سبزیجات ۱۵۰
- ۳۰- کنتلت مرغ و کدو سبز ۱۵۱
- ۳۱- کوکوی کدو سبز با پنیر چدار ۱۵۲
- ۴- سس ماست ساده ۷۳
- ۵- سس ماست پیازچه ۷۴
- ۶- سس گردو و جوز هندی ۷۴
- پیش غذا های خمیری ۷۵
- ۱- بورک سیب زمینی ۷۸
- ۲- بورک گوشت چرخ کرده ۸۰
- ۳- رول بورک سبزیجات ۸۲
- ۴- بورک برنج ۸۳
- ۵- نان بورک اسفناجی ۸۴
- ۶- بورک تره فرنگی گیس باف ۸۶
- ۷- سمبوسه خانگی ۸۸
- ۸- سمبوسه قارچ و تره فرنگی ۹۰
- ۹- تارت پنیر ۹۱
- ۱۰- پیتزا با سس مخصوص ۹۲
- ۱۱- گلین پیتزا ۹۲
- ۱۲- پیتزا سوسیس و تخم مرغ ۹۶
- ۱۳- مافین ذرت و پنیر پارمران ۹۷
- ۱۴- دامپلینگ گوشت ۹۸
- ۱۵- پدیه سوسیس ۱۰۰
- ۱۶- پدیه برگ چغندر ۱۰۲
- ۱۷- پدیه بادنجان کبابی ۱۰۴
- ۱۸- پدیه پنیری ۱۰۵
- ۱۹- پدیه مرغ خانواده ۱۰۶
- ۲۰- گوزلمه اسفناج ۱۰۸
- ۲۱- پیراشکی مرغ ۱۱۰
- ۲۲- پیراشکی گوشت ۱۱۲
- خوراک های مادر ۱۱۳
- ۱- خوراک مرغ و نخود فرنگی ۱۱۵
- ۲- کوفته سیب زمینی ۱۱۶

- ۱۸۶- کیک گردویی با شیره انگور.....
- ۱۸۷- کیک اسفنجی.....
- ۱۸۸- رولت توت فرنگی.....
- ۱۸۹- وافل.....
- ۱۹۰- کیک کرمدار.....
- ۱۹۱- کیک شکلاتی با رویه فاج.....
- ۱۹۲- کیک باقلوا.....
- ۱۹۳- شیرینی ها.....
- ۱۹۴- شیرینی نارگیلی.....
- ۱۹۵- چیز بیسکویت.....
- ۱۹۶- شیرینی شکلات چپسی الیزه.....
- ۱۹۷- بیسکویت شکلاتی.....
- ۱۹۸- بیسکویت مریایی.....
- ۱۹۹- کوکی گردویی.....
- ۲۰۰- کالبور اباستی.....
- ۲۰۱- نان خامه‌ای.....
- ۲۰۲- تردک لیمویی.....
- ۲۰۴- تارت ربایی.....
- ۲۰۵- تارت سب.....
- ۲۰۶- تارتلت شکلاتی گردویی.....
- ۲۰۷- شکرپاره گردو.....
- ۲۰۸- شیرینی گل.....
- ۲۰۹- نان‌ها.....
- ۲۱۰- سیسیت دو رنگ.....
- ۲۱۲- نان کدو حلوایی.....
- ۲۱۴- کلوچه دارچین الیزه.....
- ۲۱۶- نان گیس گردویی.....
- ۲۱۸- نان پنیر و سبزی.....
- ۲۲۰- نان لوف.....

بخش دوم:

- دسر ها..... ۱۵۳
- ۱- دسر سیب و فندق..... ۱۵۴
- ۲- دسر کدو حلوایی..... ۱۵۵
- ۳- سوتلاج ساده..... ۱۵۶
- ۴- سوتلاج پرتقالی..... ۱۵۷
- ۵- دسر رولت کدو حلوایی..... ۱۵۸
- ۶- کرم کارامل کدو حلوایی..... ۱۵۹
- ۷- دسر کادیفی خانگی..... ۱۶۰
- ۸- پای کرم‌دار نارگیلی..... ۱۶۱
- ۹- کرم چیز سیب و گلابی..... ۱۶۲
- ۱۰- سوفله شکلات..... ۱۶۳
- ۱۱- دسر روانی گل‌لو..... ۱۶۴
- ۱۲- تیرامیسو ساده..... ۱۶۵
- ۱۳- تیرامیسو کدو حلوایی..... ۱۶۶
- ۱۴- دسر کرم کارامل..... ۱۶۷
- ۱۵- چیز کیک آلبالویی..... ۱۶۸
- کیک ها..... ۱۶۹
- ۱- برونی ابرو..... ۱۷۲
- ۲- چیز کاسترول سیب..... ۱۷۳
- ۳- کاب کیک وانیلی با ماست و فندق..... ۱۷۴
- ۴- بلندیز تمشک و شکلات سفید..... ۱۷۶
- ۵- کیک سیب و گردو..... ۱۷۷
- ۶- کیک هویج با سس پنیر..... ۱۷۸
- ۷- مافین مارمالادی..... ۱۸۰
- ۸- کیک انجیر و گردو دو رنگ..... ۱۸۲
- ۹- پاند کیک (کیک صبحانه)..... ۱۸۳
- ۱۰- کیک شکلاتی با سس بستنی..... ۱۸۴
- ۱۱- کیک آناناس با سس پنیر..... ۱۸۵

- ۲۳۳.....۲- مربای به
- ۲۳۴.....۳- مربای توت فرنگی
- ۲۳۵.....۴- مربای انگور بدون هسته
- ۲۳۶.....۵- مربای شفتالو
- ۲۳۷.....۶- مربای سیب
- ۲۳۸.....۷- مارمالاد قیسی
- ۲۳۹.....۸- مارمالاد زغال اخته
- ۲۴۰.....۹- مارمالاد آلوقرمز
- ۲۴۱.....۱۰- مربای پرتقال
- ۲۴۲.....۱۱- مربای مرکبات
- ۲۴۳.....گروه خونی و تغذیه
- ۲۲۱.....۷- نان عسلی با آرد کامل
- ۲۲۲.....۸- نان لقمه‌ای
- ۲۲۳.....۹- نان کشمش
- ۲۲۴.....۱۰- نان بربری
- ۲۲۶.....۱۱- نان سیب‌زمینی کره‌ای
- ۲۲۸.....۱۲- نان رول دو رنگ
- ۲۲۹.....۲- نان پیده رمضان
- ۲۳۰.....۳- نان موزی
- ۲۳۱.....مرباها و مارمالادها
- ۲۳۲.....۱- مربای گیلاس

مقدمه مؤلف

به نام یگانه هستی بخش، که هر چه داریم از اوست.

کتابی که پیش رو دارید حاصل تجربیات چندین ساله من در حرفه آشپزی و شیرینی پزی است.

دستورات این کتاب طی این چند ساله بارها تهیه و در منزل برای خانواده و میهمانان عزیزم سرو گردیده و رضایت آنها را جلب نموده؛ از این رو تصمیم گرفتم آنها را به صورت کتاب گردآوری کرده و با شما دوستان به اشتراک بگذارم.

در این کتاب سعی شده دستور طبخ حداقل یک یا دو نوع از هر غذا یا شیرینی داده شود تا ضمن آشنایی با آنها، کمی هم از ابتکار خود استفاده کرده و غذایی جدید تهیه نموده و در کنار خانواده میل نمایید.

امیدوارم شما هم با کمی صبر، حوصله و دقت غذا را تهیه کرده و در جوار خانواده از خوردن آن لذت ببرید.

تهیه، تنظیم و چاپ این اثر خالی از اشکال نیست. خواهشمندم قبل از تهیه هر غذا دقت لازم را داشته باشید تا به مشکل برنخورید.

در پایان از زحمات همسر مهربانم که دلسوزانه برای چاپ این کتاب مرا یاری نموده است تشکر و قدردانی می‌نمایم.

زهره امی