

الحمد لله
الرحمن الرحيم

www.ketab.ir

فست فودهای پانیز

عنوان و نام پدید آور : فست فودهای پانیز، زهره مطیعی .

مشخصات نشر : قم ، جلال الدین ، ۱۳۹۰

مشخصات ظاهری : ۱۲۰ ص: رقعی

شابک : ۲۰۰۰۰ ریال : ۶- ۸۴ - ۸۴۱۰ - ۹۶۴ - ۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی : فیا

موضوع : غذاهای آماده .

رده بندی کنگره : ۷۲۵۵.۱ آ. ۹۹۵ ۱۳۹۰

رده بندی دیویی : ۳/۴۰۸

شماره کتابشناسی ملی : ۸۰۱۴۹۷۸

فست فودهای پانیز

نام کتاب : فست فودهای پانیز

مؤلف : زهره مطیعی

ناشر : جلال الدین

نوبت چاپ : اول / تابستان ۱۳۹۰

تعداد صفحات : ۱۲۰ صفحه

قطع : رقعی

شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه

بهاء : ۲۰۰۰ تومان

شابک : ۶- ۸۴ - ۸۴۱۰ - ۹۶۴ - ۹۷۸

مرکز پخش :

قم، تلفن : ۰۲۵۱-۷۸۳۵۷۲۷

تلفکس : ۰۲۵۱-۷۸۳۷۶۲۶

Madota2009.mihanblog.com

فهرست مطالب

۷	مقدمه ناشر
۱۲	چند توصیه مهم
۱۳	انواع پیتزاها
۱۴	تاریخچه پیتزا
۱۵	مواد داخل پیتزا
۱۸	پیتزا کوچک
۲۰	پیتزای لویا با گوشت چرخ کرده
۲۲	پیتزا سریع
۲۳	پیتزا لازانیا
۲۴	پیتزای لویا با گوشت چرخ کرده
۲۶	پیتزا وارونه
۲۸	پیتزا قلب
۳۰	رولت پیتزا
۳۲	پیتزای قارچ
۳۳	پیتزای سیب زمینی (غذای ترکیه‌ای)
۳۵	پیتزای مرغ
۳۷	پیتزا سیب زمینی
۳۹	پیتزای دریایی
۴۱	انواع ساندویچ‌ها
۴۲	کیک کالباس
۴۳	همبرگر سبزی

- ۴۴.....ساندویچ فلافل عربی
- ۴۶.....ساندویچ کالباس با پنیر مخصوص
- ۴۷.....لقمه‌های پنیری
- ۴۸.....ساندویچ فرانسوی گرم
- ۵۰.....مینی برگر
- ۵۲.....همبرگر با قارچ از طریق پخت در مایکروفر
- ۵۳.....ساندویچ مرغ و سبزیجات
- ۵۴.....ساندویچ ژامبون با سس هندی
- ۵۵.....ساندویچ کالباس و گلابی
- ۵۶.....ساندویچ کیکی
- ۵۸.....زرافه ساندویچی
- ۵۹.....ساندویچ تن ماهی
- ۶۰.....گریل ساندویچ مرغ
- ۶۱.....لقمه اسفناج

۶۳.....انواع املت‌ها

- ۶۴.....املت تخم مرغ و گوجه
- ۶۵.....خاگینه کالباس
- ۶۶.....املت گوجه فرنگی و تن
- ۶۸.....املت
- ۶۹.....املت دیگر
- ۷۰.....املت تخم مرغ با ذرت
- ۷۱.....املت گوشت و تخم مرغ
- ۷۲.....املت رنگارنگ

۷۳.....انواع سالادها

- ۷۴.....سالاد ماهی تن
- ۷۵.....سالاد میگو

فست فودهای پانیزد / ۵

۷۶.....	سالاد آمریکایی با سیب درختی
۷۷.....	سالاد اولویه
۷۹.....	سالاد بادمجان
۸۰.....	سالاد روس
۸۱.....	سالاد سبزی
۸۲.....	سالاد عدس
۸۳.....	سالاد ماکارونی
۸۵.....	سالاد مخلوط

۸۷..... متفرقه

۸۸.....	سینی سبزیجات
۸۹.....	بیف استروگانف
۹۱.....	سمبوسه پنیر بچه‌ها
۹۲.....	فیله ماهی
۹۳.....	سمبوسه عربی
۹۵.....	سمبوسه هندی با ماهی
۹۶.....	کوکو سیب زمینی ساده
۹۸.....	خوراک لوبیا سبز گرم
۹۹.....	اسنک
۱۰۱.....	سوسیس قارچ
۱۰۲.....	تن ماهی انگشتی
۱۰۳.....	تست پنیر و ریحان
۱۰۴.....	چیپس و ژامبون
۱۰۶.....	استیک ژامبون با سس توت فرنگی
۱۰۷.....	غذای ساده با رشته سوپی
۱۰۸.....	تن ماهی با رشته
۱۰۹.....	سالاد حبوبات

-
- ۱۱۱ پیراشکی سیب زمینی
- ۱۱۲ قارچ و پنیر سوخاری
- ۱۱۳ اسنک مرغ و قارچ
- ۱۱۴ پیراشکی سبزیجات
- ۱۱۶ سمبوسه مرغ
- ۱۱۷ کتلت گوشت
- ۱۱۹ کوکو سیب زمینی فوری
- ۱۲۰ حلیم بادامجان

فست فود، یا «غذای حاضری» غذایی است که از رستوران‌های فست فود تهیه می‌شود. انواع ساندویچ، همبرگر، چیزبرگر و دیگر انواع برگرها، ماهی و میگوی سوخاری، هات‌داگ، فیله‌ی استیک گوشت یا مرغ، سیب‌زمینی سرخ کرده، مرغ سوخاری، ناگت مرغ، تاکو (نوعی غذای مکزیکی)، انواع پیتزا و انواع سالاد در فهرست غذای رستوران‌های فست فود به چشم می‌خورد. در این رستوران‌ها، غذای از پیش آماده را در مدت کوتاهی بعد از سفارش، به مشتری تحویل می‌دهند. بسیاری از این رستوران‌ها، رستوران‌های واقعی نیستند؛ زیرا جایی برای نشستن و غذا خوردن ندارند. از این نظر بیشتر شبیه یک فروشگاه عرضه‌ی مواد غذایی هستند. خیلی از رستوران‌های فست فود بخشی از یک سازمان زنجیره‌ای هستند. از آنجایی که راه‌اندازی فروشگاه‌های فست فود نیاز به امکانات چندانی ندارد و فضای بزرگی هم نمی‌خواهد، نمونه‌های شخصی و مستقل آن، مخصوصاً در کشورهای در حال توسعه مثل کشور خودمان، رو به افزایش است. در مقابله با موج حملاتی که علیه صنعت فست فود صورت می‌گیرد، صاحبان این صنعت پرسود بسیار می‌کوشند تا عبارت فست فود

(fastfood) را از ذهن مردم پاک کنند و به جای آن عبارت «رستوران‌های خدمات فوری» را جا بیندازند؛ اما مردم در سرتاسر دنیا به این نوع غذا می‌گویند: «فست فود». اگرچه ترجمه این عبارت به فارسی همان «غذای حاضری» است، اما در این کتاب^۱ از همان عبارت آشنای فست فود استفاده کرده‌ایم. عبارت فست فود تبدیل به نماد زندگی مدرن و ماشینی شده است. جف آرور می‌گوید: «ما در زمانه‌ای زندگی می‌کنیم که پیتزا زودتر از نیروی پلیس به خانه‌هایمان می‌رسد». نسل حاضر آمریکا را نسل فست فود می‌نامند، اما برخلاف آنچه فکر می‌کنیم، عرضه‌ی سریع غذاهای حاضر و آماده، پیشینه‌ی تاریخی دارد و مختص قرن حاضر نیست. در روم باستان، دکه‌های فروش نان و زیتون وجود داشته است. در شرق آسیا، مغازه‌هایی بوده‌اند که رشته فرنگی آماده عرضه می‌کردند. در خاورمیانه، از سال‌های دور تا امروز دکه‌های فروش فلافل را داشته‌ایم. در هند قدیم انواع اغذیه‌ی آماده وجود داشته است. در کشورهای غرب آفریقا نیز از قدیم‌الایام، پروشت می‌فروختند که نوعی کباب چوبی است. اما فست‌فود به شکل امروزی به طور دقیق در هفتم جولای ۱۹۱۲ و در آمریکا متولد شد. در این روز رستورانی با نام «اتومات» در نیویورک افتتاح شد که در واقع نوعی کافه تریا بود. آن‌ها غذاهای از پیش آماده را در محفظه‌های گرم کننده‌ی شیشه‌ای قرار می‌دادند و مشتریان از طریق دستگاه‌های سکه‌ای اقدام به خرید آن

می‌کردند. اتومات خیلی زود شعبات متعددی در گوشه و کنار آمریکا افتتاح کرد و ۲۰ سال بی‌رقیب باقی ماند. بالای در ورودی رستوران‌های اتومات نوشته بود: «ما کار مادران را کم کرده‌ایم.» بعد از اتومات نوبت به شرکت آمریکایی «وایت کسل»^۱ رسید که همبرگرهایش فقط پنج سنت قیمت داشت که برای مشتریان واقعاً به صرفه بود. آن‌ها علاوه بر اینکه قیمت را حسابی پایین آورده بودند، نوآوری دیگری هم داشتند: خط تولید غذا را به شکلی تعبیه کرده بودند که تمام مشتریان می‌توانستند خیلی راحت شیوهی آماده سازی غذا را ببینند. در سال ۱۹۴۰ سر و کله‌ی «مک‌دونالد» پیدا شد که امروزه نامش مترادف با صنعت فست فود است. برادران مک‌دونالد، دیک و مک، با یک باربیکیو شروع کردند. متناً دیگر لازم نبود که مشتریان برای تهیهی غذا از خودروی خود پیاده شوند. باربیکیوی آن‌ها به اصطلاح حالت driving داشت. برادران مک‌دونالد بعد از هشت سال وقتی که دیدند بیشتر سودشان از فروش همبرگر است، رستورانشان را سه ماه بستند و وقتی در سال ۱۹۴۸ مجدداً آن را افتتاح کردند، منویشان کوتاه و ساده شده بود: همبرگر، سیب‌زمینی سرخ‌کرده، چند نوع شیک (shake)، قهوه و کوکا کولا که البته همه از قبل آماده و بسته‌بندی شده بودند. دیگر لازم نبود که فروشندگان منتظر سفارش مشتریان بمانند. قیمت هر همبرگر ۱۵ سنت بود که می‌شد نصف قیمت جاهای دیگر. در سال ۱۹۶۱ یکی از کسانی که در

کار تهیه‌ی انواع شیک بود، امتیاز مک‌دونالد را خرید و ایده‌های خود را در آن بسط داد و آن را متحول کرد. نام این شخص «ری کراک» بود و این جمله هم متعلق به اوست: «برای درک زیبایی موجود در گوجه فرنگی داخل یک همبرگر به نوع خاصی از شعور نیاز است». بعد از مک‌دونالد، فست فودهای زنجیره‌ای زیادی ظهور کردند که البته خاستگاه اکثر آنان ایالات متحده بود. رستوران‌های زنجیره‌ای فست فود، به خصوص مک‌دونالد و کتاکی، در بیشتر کشورهای جهان، نماد جهانی سازی و سلطه‌ی آمریکا به حساب می‌آیند و در بیشتر اعتراضات مردمی مورد حمله قرار می‌گیرند. در سال ۲۰۰۵ اهالی کراچی در پی اعتراض به سیاست‌های تفرقه افکن آمریکا در پاکستان، به شعبه‌ی اصلی رستوران مرغ سوخاری کتاکی حمله کردند و آن را از بین بردند.

چند توصیه مهم

۱. سس مایونز و پنیر ممنوع: گوشت و سوسیس‌های موجود در همبرگر و انواع ساندویچ در روغن‌های اشباع شده (جامد) سرخ می‌شوند و حاوی چربی زیادی هستند. سس مایونز و پنیر پیتزا نیز مملو از چربی اضافی می‌باشند؛ بنابراین اگر نمی‌توانید از این دسته از ساندویچ‌ها دل بکنید، حداقل آن‌ها را با خیار شور، گوجه فرنگی یا سس گوجه فرنگی که چربی اضافه ندارند، مصرف کنید.

۲. درود بر گوشت کبابی: گوشت‌هایی را که کاملاً در روغن سرخ شده‌اند و به اصطلاح روغن از آن‌ها می‌چکد کمتر میل کنید و بکوشید تا از انواع همبرگر و ساندویچ‌هایی که در آن‌ها گوشت کبابی وجود دارد استفاده کنید.

۳. سالاد نبین چه ریزه: اکثر ما عادت کرده‌ایم که سالاد را در کنار غذا میل کنیم؛ ولی سالادهایی که در آن‌ها از انواع سبزیجات مانند کاهو، هویج و نیز غلاتی مانند ذرت پخته شور یا شیرین استفاده شده است؛ می‌توانند جای یک وعده غذایی را بگیرند.