

آشپزی فانوم فونه
(ساندویچ ها و غذاهای گوشتی)

مؤلف: الهام وفایی

عضو هیئت علمی و پژوهشی انتشارات

وفایی، الهام، ۱۳۵۹ -

آشپزی خانوم خونه: ساندویچ‌ها و غذاهای گوشتی / مؤلف الهام وفایی، - قم: وفایی.

۱۳۸۲

۱۶۸ ص.: مصور

۱۵۰۰۰ ریال

ISBN: 964-8108-44-7

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱. آشپزی. ۲. آشپزی ایرانی. ۳. ساندویچ‌ها. ۴. آشپزی (گوشت). الف. عنوان. ب.

عنوان: ساندویچ‌ها و غذاهای گوشتی.

۶۳۱/۵

۷ و ۷۲۵/۱۹ TX

۴. ض.

آشپزی خانوم خونه - ساندویچ‌ها و غذاهای گوشتی

مؤلف: الهام وفایی

ناشر: انتشارات وفایی

لیتوگرافی: وفایی

چاپ: شریعت

نوبت چاپ: اول / ۱۳۸۴

قطع و تعداد صفحات: رقعی - ۱۶۸ صفحه

تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

حروفچینی و طراحی جلد: موسوی - ۷۷۴۷۳۹۳

قیمت: ۱۵۰۰ تومان

شابک: ۹۶۴-۸۱۰۸-۴۴-۷

هقوق شرعی و قانونی چاپ این کتاب مخصوص ناشر است

آدرس: قم، فیابان ارم، نرسیده به چهارراه شهدا، پلاک ۳۵۱

تلفن دفتر: ۷۷۴۱۷۴۶ - ۰۲۵۱ همراه: ۰۹۱۳۱۵۱۸۲۸۴

سخن مؤلف

زیبائی زندگی با هنر کدبانوی خانه کامل می‌شود و یکی از این هنرها، هنر آشپزی می‌باشد تا تکمیل کننده آرامش برای تک تک اعضای خانواده باشد. آشپزی سلیقه و خوش ذوق بودن خانم خونه را برای افراد به نمایش می‌گذارد تا همه افراد، از این همه حسن سلیقه لذت ببرند و غذای مطبوعی را که هنر دست‌های همسر و مادری مهربان می‌تواند باشد با لذت بیشتری میل کنند.

اینجانب تصمیم گرفتم تا هنرهای شما خانم‌های خوب ایرانی را در کتابی جمع کنم تا وسیله‌ای باشد برای فرزندان آینده شما، هر چند این اطمینان را دارم که حتی گوشه‌ای از تجربه‌های شما کدبانوی ایرانی را نمی‌توان بر روی صفحات کاغذ آورد.

این کتاب هر چند به غذاهای فرنگی نیز پرداخته است اما حتی الامکان سعی شده است که غذاهای سنتی که یادآور گذشته تمامی مادر بزرگهای ما و به یادآوردن روزهای خوش کودکی بر سر سفره‌های محبت می‌باشد فراموش نشود.

شما خانم‌های خونه می‌توانید با استفاده از غذاهای رنگارنگ در اشتهای فرزندتان کوشا باشید و با سفره‌ای پر از عشق، گرمای زیبای زندگی را به همسران تقدیم کنید و محبت را بین یک یک افراد به طور زیباتری تقسیم کنید.

در پایان از کلیه سروران و استادان، به ویژه پدر عزیزم جناب آقای محمد رضا وفایی که اینجانب را یاری داده تا بتوانم به نحو احسن در تهیه و تدوین این کتاب ارزشمند که راهگشای نسل آینده می باشد و همچنین از برنامه های خوب شبکه های تلویزیونی به ویژه برنامه به خانه برمی گردیم، تصویر زندگی و سفره سفید که در این کتاب نقش مهمی را ایفا کردند تشکر و قدردانی کنم. امید است عزیزانی که از این کتاب استفاده می کنند چنانچه لغزشی دیدند به دیده اغماض در نگیرند و از سر بزرگواری از راهنمایی خودداری نکنند، اطمینان می دهم هرگونه پیشنهادات و انتقادات خوانندگان را با طیب خاطر پذیرا هستم.

به امید روزی که همه شما عزیزان، خود کتاب آشپزی خانم خونه باشید.

الهام وفایی

زمستان ۱۳۸۳

فهرست فصلها

۷	● فصل اول	دانستنیهای عمومی
۲۱	● فصل دوم	تشخیص مواد غذایی سالم
۲۵	● فصل سوم	آماده کردن مواد اولیه غذاها
۳۷	● فصل چهارم	اصطلاحات مهم در آشپزی
۵۵	● فصل پنجم	همبرگر
۶۱	● فصل ششم	غذاهای گوشتی
۶۵	● فصل هفتم	دلمه
۷۷	● فصل هشتم	ساندویچ
۹۳	● فصل نهم	خمیرها
۱۱۱	● فصل دهم	پیتزا
۱۳۱	● فصل دهم	اُردُور
۱۴۱	● فصل یازدهم	پیراشکی

فهرست تفصیلی

فصل دوم

فصل اول

..... ۲۲	 ۸	چرا غذا می‌خوریم؟
..... ۲۲	 ۸	سهم مواد غذایی در یک شبانه‌روز
..... ۲۲	 ۸	اندازه هر سهم از مواد غذایی (در شبانه‌روز)
..... ۲۳	 ۹	کنسرو
..... ۲۳	 ۹	تغذیه و اقتصاد خانواده
..... ۲۳	 ۹	علائم گرسنگی و استفاده صحیح از مواد
..... ۲۳	 ۱۰	غذایی
..... ۲۳	 ۱۱	گرسنگی پروتئینی
..... ۲۴	 ۱۳	گرسنگی مواد معدنی و املاح
..... ۲۴	 ۱۴	گرسنگی ویتامینها
..... ۲۴	 ۱۵	کالری و تغذیه
..... ۲۴	 ۱۸	دو تذکر مهم در خوردن غذا
..... ۲۴	 ۲۰	انتخاب مواد غذایی سالم
..... ۲۲	 ۸	گوشت دام
..... ۲۲	 ۸	مرغ
..... ۲۲	 ۸	گوشت ماهی
..... ۲۳	 ۹	سوسیس و کالباس
..... ۲۳	 ۹	شیر و فرآورده‌های آن
..... ۲۳	 ۱۰	پنیر
..... ۲۳	 ۱۱	کشک
..... ۲۴	 ۱۳	تخم مرغ
..... ۲۴	 ۱۴	حبوبات
..... ۲۴	 ۱۵	غلات
..... ۲۴	 ۱۸	میوه‌ها
..... ۲۴	 ۲۰	سبزیها

فصل سوم

طبخ بن ماری	۳۸	سبزیها	۲۶
قوام آوردن	۳۹	طرز خشک کردن سبزیها	۲۶
جوشاندن	۳۹	نکات مهم در ارتباط با سبزی خشک	۲۷
سررفتن	۳۹	طرز پختن انواع سبزیها	۲۷
شکرک زدن	۴۰	طرز پختن کدوی حلوائی	۲۸
کیک زدن و ترش شدن	۴۰	طرز پختن گل کلم	۲۹
سفید شدن زرده تخم مرغ و سفت شدن		حبوبات	۲۹
آن	۴۱	گوشت	۳۰
سفت شدن سفیده تخم مرغ	۴۱	برنج	۳۱
فرم گرفتن خامه	۴۱	روغن	۳۲
کارامل کردن شکر	۴۲	نکات قابل توجه در خصوص تهیه و مصرف	
ور آمدن خمیر	۴۲	روغن	۳۲
شور شدن غذا	۴۳	نکات بهداشتی در تهیه و پخت غذاها	۳۳
چسبیدن سرخ کردنی به ظرف	۴۳	مکان فریزر	۳۴
دم کردن	۴۳	تراز کردن فریزر	۳۵
بیات کردن گوشت	۴۳	تمیز کردن فریزر	۳۵
خلال کردن	۴۴		
نعناع داغ	۴۴		
سیر داغ	۴۴		
کیاب کردن	۴۴		
		جا افتادن غذا	۳۸

فصل چهارم

فصل هفتم

سرخ کردن سیبزمینی (چیپس).....	۴۵
بو دادن مواد.....	۴۵
کز دادن.....	۴۵
دلمه شدن شیر.....	۴۵
حجم مایعات و جامدات.....	۴۶
وزن جامدات.....	۴۷
جرم کتری را چگونه بگیریم.....	۵۲
دلمه کدو با گوشت مرغ.....	۷۲
نکات لازم برای تهیه انواع دلمه.....	۶۶
دلمه برگه مو.....	۶۷
پیچیدن دلمه برگ مو.....	۶۸
دلمه بادمجان.....	۶۹
دلمه فلفل سبز.....	۷۱
دلمه گوجه فرنگی.....	۷۲

فصل پنجم

فصل هشتم

همبرگر شماره «۱».....	۵۶
همبرگر شماره «۲».....	۵۷
همبرگر «شماره ۳».....	۵۸
همبرگر «شماره ۴».....	۵۸
همبرگر «شماره ۵».....	۵۹
ساندویچ سوسیس.....	۸۰
ساندویچ کالباس.....	۸۱
ساندویچ فلافل.....	۸۲
ساندویچ پنیر با تخم مرغ سفت.....	۸۳
ساندویچ پنیر با خامه.....	۸۳

فصل ششم

بیفتک.....	۶۲
پنکیک با گوشت یا سبزی.....	۶۳
مایه گوشتی راویولی.....	۶۴
ساندویچ تخم مرغ سفت.....	۸۴
ساندویچ مرغ.....	۸۵
ساندویچ زبان.....	۸۵
ساندویچ جگر.....	۸۶

۱۰۵	خمیر بیسکویت	۸۷	ساندویچ مغز
۱۰۵	خمیر بیسکویت ساووا	۸۸	ساندویچ خاویار
۱۰۶	خمیر بیسکویت قاشقی	۸۹	ساندویچ تزیینی
۱۰۶	نان کره و سبزی	۹۱	ساندویچ دو طبقه
۱۰۷	نان کره و سبزی		
۱۰۸	نان اسپانیایی		

فصل نهم

۹۴	نکات مهم برای تهیه انواع خمیرها
۹۴	نانهای فانتزی

فصل دهم

۱۱۲	نکات مهم برای تهیه انواع پیتزاها	۹۵	خمیر پیراشکی
۱۱۳	سس پیتزا	۹۶	خمیر پاته
۱۱۴	پیتزا لقمه‌ای	۹۷	خمیر تابه‌ای (کرپ یا پنکیک)
۱۱۶	پیتزای گوشت	۹۸	خمیر کلمی
۱۱۷	پیتزای ژامبون اسلامی	۹۹	نوع دیگر خمیر کلمی
۱۱۸	پیتزای پنیر	۹۹	لازانيا
۱۱۹	پیتزای مرغ	۱۰۰	راویولی (برای تهیه لواش راویولی)
۱۲۰	پیتزای پیچ	۱۰۱	خمیر پیتزا
۱۲۱	پروک (غذای ایتالیایی)	۱۰۱	خمیر بنیه
۱۲۳	پیتزای میگو	۱۰۲	خمیر بریوش
۱۲۴	پیتزای موساکا	۱۰۳	خمیر بودوار
	کیش کالباس (کیش لورنجا) نوعی	۱۰۴	خمیر بریزیه یا فونسه
۱۲۵	غذای فرانسوی		

فصل دوازدهم

پیتزای بادمجان.....	۱۲۶
هاتجیز پاف.....	۱۲۸
پیتزای ساردین.....	۱۳۰
پیراشکی کرم‌دار (غذای هلندی).....	۱۴۴
پایه گوشت مکزیکی.....	۱۴۶
نورندو با سس قارچ.....	۱۴۸
نوع دیگر تورندو.....	۱۴۸
۱۴ رولت مرغ و اسفناج.....	۱۴۹
رولت کوچک گوشت.....	۱۵۰
رولت سوسیس.....	۱۵۱
رولت مرغ و اسفناج.....	۱۵۲
کانلونی (نوعی غذای اسپانیایی).....	۱۵۳
راگو.....	۱۵۴
رولت گوشت چرخ کرده.....	۱۵۵
شنیسل گوشت.....	۱۵۷
کُتلت چرخ کرده سیب‌زمینی.....	۱۵۸
کولاش.....	۱۵۹
اسبوکو.....	۱۶۱
باقلاو گوشتی.....	۱۶۱
نوع ۱.....	۱۳۲
نوع ۲.....	۱۳۳
سینی اردور با ژامبون و کالباس.....	۱۳۳
سینی اردور با گوشت سرد.....	۱۳۳
اردور بادمجان.....	۱۳۵
نوع دیگر اردور بادمجان.....	۱۳۵
اردور پنیر و سبزی.....	۱۳۶
اردور سیب زمینی.....	۱۳۷
اردور مرغ و بادام.....	۱۳۸
اردور موس پنیر.....	۱۳۹
اردور پنیر با سیر و گردو.....	۱۳۹
اردور گوجه فرنگی.....	۱۴۰
اردور خیار و میگو.....	۱۴۰
اردور سوسیس.....	۱۴۱

فصل یازدهم