



نام کتاب: خوراک‌های گوشتی و استیک
گردآورنده و مؤلف: ساناز مینایی، ساناز شریفی، سانیا شریفی
ناشر: مؤسسه غیرتجاری فرهنگی هنری پویاسازان ساناز و سانیا
مدیر پروژه: ساناز شریفی
مدیر اجرایی: ساناز حیدری
آلتیه عکاسی و طراحی: مؤسسه غیرتجاری فرهنگی هنری پویاسازان ساناز و سانیا
تاریخ نشر: ۱۳۹۸
نوبت چاپ: اول
تراژ: ۱۵۰ جلد
مراکز: بخش و فروش: سانازسانیا
www.sanazsania.shop

عنوان کتاب: خوراک‌های گوشتی و استیک
مؤلف: ساناز مینایی، ساناز شریفی، سانیا شریفی
تعداد صفحات: ۱۵۰ سیاه و سفید
شماره شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۶۶۳-۴۷-۲
فهرست نویسی: بر اساس استاندارد فیپا
موضوع: خوراک‌های گوشتی و استیک
رده‌بندی کنگره: TX۷۴۹
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۰۱۵۱۶۶

همه حقوق کتاب خوراک‌های گوشتی و استیک محفوظ است. هرگونه استفاده غیر مجاز از آن از جمله نقل، تکثیر، بخش مجزای کتاب، تصاویر و همچنین اقتباس از صفحه‌آرایی کلی و جزئی از طریق چاپ روی کاغذ، ضبط نوار ویدیویی، دیسک فشرده، دیسک کامپیوتر و فضاهای مجازی پیگرد قانونی دارد.

ماهنامه و کتاب:

آدرس: ایران، تهران، باغ فردوس، خیابان طوس، نبش کوچه ستاره، پلاک ۲۴/۱، طبقه دوم
تلفن: ۰۲۱-۲۲۷۲۲۴۵۰، ۰۲۱-۲۲۷۲۲۵۹۳، ۰۲۱-۲۴۵۴۸۵
برای سفارش کتاب‌ها به وبسایت www.sanazsania.shop مراجعه فرمایید یا با شماره‌های ۰۲۱-۲۲۷۲۲۵۰۸ و ۰۲۱-۲۴۵۴۸۵ تماس حاصل فرمایید.
تلفن آموزشگاه (شعبه شمال تهران): ۰۲۱-۲۲۷۲۱۷۵۱-۸۰
تلفن آموزشگاه (شعبه ساعی): ۰۲۱-۸۸۱۹۷۸۸۵-۸۸۱۹۷۸۹۰
تلفن آموزشگاه (شعبه مرکزی): ۰۲۱-۸۸۹۰۰۲۸۳



sanazsaniashop



sanazsania



sanazsania.academy



sanazsaniaofficial



sanazsania



سانازسانیا

خوراک‌های گوشتی و استیک

فهرست

فهرست براساس موضوع

۴ راهنمای بدنه‌ها

۷ خوراک‌های گوشتی

۸	تشخیص تازگی گوشت
۸	زمان خرید
۸	نشانه پیری گوشت
۸	انواع برش
۸	قیمت (مک‌بی)
۸	برش در جهت بافت گوشت
۸	برش عمود بر بافت گوشت
۹	انواع برش‌های استیک
۹	فیله
۹	فیله گوساله (تندرلاین)
۹	آماده‌سازی فیله
۹	فیله مینیون
۱۰	استیک تورنادو
۱۰	وسط فیله
۱۰	استیک شاتوبریان
۱۰	استیک تورنادو
۱۰	استیک نیون
۱۱	سفید کردن گوشت
۱۱	مرینیت
۱۳	ذخیره زدن گوشت
۱۴	اسکندر کباب
۱۶	بیف تریاکی
۱۸	بیف استراگانف
۲۰	ژیگو با سس گریوی
۲۲	رول بره
۲۴	میتلوف
۲۶	سته گوشت
۲۸	خوراک گوشت با سس بادام‌زمینی
۳۰	پای گوشت
۳۲	ماهیچه
۳۴	کباب کوبیده
۳۶	کباب برگ
۳۸	کباب رولی دورنگ
۴۰	کباب بختیاری
۴۲	کباب بلغاری
۴۴	کباب ترش (گیلان)
۴۶	کباب چنجه
۴۸	کباب حسینی (پنجاب)
۵۰	کباب تابه‌ای
۵۲	شیشلیک (بدون استخوان)
۵۷	راز و رمزهای استیک

۵۹.....	روش‌های پخت استیک
۶۰.....	سس‌های استیک
۶۲.....	دورچین‌های سرو استیک
۶۶.....	استیک با سس انار
۶۸.....	استیک با سبزیجات گریل‌شده
۷۰.....	فیله گوساله با سس صدف
۷۲.....	سایر روش‌های پخت استیک
۷۲.....	استیک با سس هلو
۷۳.....	استیک دنده با سس پستوی قرمز
۷۳.....	استیک اسپایسی
۷۴.....	راسته گوسفند با سس قارچ
۷۴.....	استیک با سس قریاکی

راهنمای نشانه‌ها



سطح پخت آسان



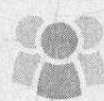
زمان استیک



زمان پخت



زمان آماده‌سازی



تعداد نفرات



جایگزین



پیشنهاد



نکته



سطح پخت سخت

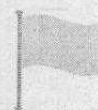


سطح پخت متوسط

- ق.س (قاشق سوپ‌خوری)
- ق.چ (قاشق چای‌خوری)
- ب.م.ل (به مقدار لازم)
- ب.ت.ل (به تعداد لازم)
- گ (گرم)
- پ (پیمانه)
- ک.گ (کیلوگرم)



مراجعه به کتاب
نکته‌ها و تکنیک‌های
آشپزی



خاستگاه