



نام کتاب: یک به روایت سانازسانیا
گردآورنده و مؤلف: ساناز مینایی، ساناز شریفی، سانیا شریفی
ناشر: مؤسسه فرهنگی هنری سانازسانیا
مدیر پروژه: ساناز شریفی
مدیر اجرایی: ساناز حیدری
آتلیه عکاسی و طراحی: مؤسسه فرهنگی هنری سانازسانیا
تاریخ نشر: ۱۳۹۸
نوبت چاپ: اول
چاپ و صحافی: افق
تیراژ: ۲۰۰۰ جلد
مراکز پخش و فروش: سانازسانیا
www.sanazsaniania.shop - www.sanazsaniania.com

عنوان کامل کتاب: یک به روایت سانازسانیا
موضوع: روانشناسی، ساناز شریفی، سانیا شریفی
تعداد صفحات: ۲۴۸
شماره ثبت کتاب: ۳-۲۶۶۳-۷۶۶۴-۹۷۸
فهرست نویسندگان: ساناز شریفی، سانیا شریفی
موضوع: یک
رده‌بندی کنگره: TX۷۷۱
رده‌بندی دیودی: ۱/۸۶۵۳
شماره کتاب شناسی ملی: ۸۰۱۵۳۲۱

همه حقوق کتاب یک به روایت سانازسانیا محفوظ است. هرگونه استفاده غیر مجاز از آن از جمله نقل، تکثیر، پخش محتوای کتاب، تصاویر و همچنین اقتباس از صفحه‌آرایی کلی و جزئی از طریق چاپ روی کاغذ، ضبط نوار ویدیویی، دیسک فشرده، دیسکت کامپیوتر و فضاهای مجازی پیگرد قانونی دارد.

ماهانمه و کتاب:
آدرس: ایران، تهران، باغ فردوس، خیابان طوس، نبش کوچه ستاره،
پلاک ۲۴/۱، طبقه دوم - تلفن: ۰۲۱-۲۳۷۲۲۵۹۳، ۰۲۱-۲۳۷۲۲۶۵۰
برای سفارش کتاب‌ها به وبسایت www.sanazsaniania.shop
www.sanazsaniania.com مراجعه فرمایید یا با شماره‌های
۰۲۱-۲۳۷۲۲۵۰۸ و ۰۹۱۲-۰۲۶۵۴۸۵ و ۰۹۳۳-۵۱۳۹۳۳۶ تماس
حاصل فرمایید.

تلفن آموزشگاه (شعبه شمال تهران): ۰۲۱-۲۳۷۲۱۷۵۱-۸۰
تلفن آموزشگاه (شعبه ساعی): ۰۲۱-۸۸۱۹۷۸۹۰-۸۸۱۹۷۸۸۵
تلفن آموزشگاه (شعبه مرکزی): ۰۲۱-۸۸۹۰۰۲۸۳



sanazsaniania



sanazsaniania.academy



sanazsanianiaofficial



sanazsaniania

فهرست

فهرست براساس موضوع

۱۹.....	خامه غلیظ.....	۶.....	راهنمای نشانه‌ها.....
۲۰.....	شیر.....	۱۲.....	آشنایی با مواد شیرینی‌پزی.....
۲۰.....	گردو.....	۱۲.....	ابرها و قالب‌ها.....
۲۰.....	ژلاتین.....	۱۲.....	ابزار اندازه‌گیری.....
۲۱.....	خمیر.....	۱۲.....	خمیر.....
۲۱.....	نکات لازم برای تهیه کیک.....	۱۳.....	مایه.....
۲۵.....	پیش‌نیازها.....	۱۳.....	شکر.....
۲۶.....	انواع گاناش.....	۱۴.....	انواع شکر سفید.....
۲۶.....	گاناش نرم.....	۱۴.....	● شکر (regul. sugar).....
۲۶.....	● گاناش شکلات شیری نرم.....	۱۴.....	● شکر بسیار (cal. fr sugar).....
۲۶.....	● گاناش شکلات سفید نرم.....	۱۴.....	● شکر دانه‌ریز (bakers' speci).....
۲۶.....	● گاناش سفت.....	۱۴.....	● شکر تریپلی (triple sugar).....
۲۶.....	● کلیز گاناش.....	۱۴.....	● شکر مایع.....
۲۷.....	انواع سیروپ.....	۱۴.....	● شکر قهوه‌ای.....
۲۷.....	سیروپ ساده.....	۱۵.....	پودر قند.....
۲۷.....	● سیروپ قهوه.....	۱۵.....	روغن و کره.....
۲۷.....	● سیروپ وانیل.....	۱۶.....	انواع روغن صاف قنادی.....
۲۸.....	انواع باترکریم.....	۱۶.....	آرد.....
۲۸.....	باترکریم ایتالیایی.....	۱۶.....	انواع آرد.....
۲۸.....	● باترکریم شکلاتی.....	۱۷.....	● آرد گندم.....
۲۸.....	● باترکریم شکلات سفید.....	۱۷.....	● آرد نول.....
۲۸.....	● باترکریم شکلات شیری.....	۱۷.....	● آرد ۴ صفر.....
۲۸.....	● باترکریم قهوه.....	۱۷.....	● آرد ستاره (آرد ۵۵۰).....
۲۸.....	● باترکریم موز.....	۱۷.....	● آرد ۱۰۵۰.....
۲۹.....	● باترکریم فندق.....	۱۷.....	● آرد شیرینی (آرد سفید).....
۳۰.....	شربت قوام‌آمده.....	۱۷.....	● آرد خانگی.....
۳۰.....	● شربت کارامل.....	۱۷.....	● آرد سیوس‌دار طبیعی عالی.....
۳۰.....	● شکر کاراملی.....	۱۷.....	● آرد قهوه‌ای.....
۳۲.....	کیک اسفنجی ژکوند.....	۱۷.....	● آرد کامل گندم.....
۳۳.....	فلورنتین فندق.....	۱۷.....	● آرد گندم سیوس‌دار.....
۳۳.....	● فلورنتین شکلاتی.....	۱۷.....	● حجم‌دهنده‌ها.....
۳۴.....	کیک فرنچی‌پین.....	۱۸.....	نمک.....
۳۵.....	ماست توت‌فرنگی باواریایی.....	۱۸.....	زعفران.....
۳۶.....	کارامل زردآلو.....	۱۸.....	کاکائو.....
۳۷.....	تراشه شکلات.....	۱۹.....	انواع شکلات.....
۳۷.....	ژله خانگی.....	۱۹.....	خامه.....

۹۲	● کیک با فیلینگ گلابی
۹۲	● کیک بادام و گلابی
۹۲	● کیک موز
۹۴	کیک باترمیلک لیموترش
۹۶	کیک میوه خشک
۱۰۰	انواع کاپ کیک
۱۰۰	کاپ کیک (پایه)
۱۰۲	● کاپ کیک شکلاتی
۱۰۲	○ تایینگ شکلاتی
۱۰۲	○ کرم قهوه
۱۰۲	● کاپ کیک پسته
۱۰۲	● کاپ کیک توت فرنگی
۱۰۲	● کاپ کیک نارگیل
۱۰۶	کیک های مغزدار
۱۰۶	کیک آجیلی
۱۰۸	کیک بادام زمینی
۱۱۰	کیک پسته
۱۱۲	کیک هاوانا
۱۱۶	چیزکیک
۱۱۶	چیزکیک توت فرنگی
۱۱۸	چیزکیک انار
۱۱۸	● چیزکیک انار پرتقالی
۱۲۰	چیزکیک کیوی
۱۲۲	بزرگ باقلوا
۱۲۶	پیرانه کیک
۱۲۶	پایانه کیک
۱۲۸	پایانه توت فرنگی
۱۲۸	● نان سون
۱۲۸	● نان سون شکلات سفید
۱۳۰	کیک تیرامیسو
۱۳۲	● کیک تیرامیسو (لین فینگر)
۱۳۲	● کیک تیرامیسو انار
۱۳۴	کیک زنجبیلی
۱۳۶	● کیک زنجبیلی (۲)
۱۳۸	پاندکیک کلاسیک
۱۴۰	● پاندکیک لیموترش
۱۴۰	● پاندکیک ماربل
۱۴۰	● پاندکیک با رویه مرنگ
۱۴۲	کیک شیطان
۱۴۴	کیک فرشته
۱۴۴	● کیک فرشته بادامی
۱۴۶	کیک چای
۱۴۶	● کیک چای سبز

۴۰	کیک های اسفنجی
۴۰	کیک اسفنجی (پایه)
۴۲	● کیک اسفنجی شکلاتی
۴۲	انواع رویه کیک اسفنجی
۴۲	● رویه توت فرنگی
۴۲	● رویه خامه کاکائویی
۴۴	کیک اسفنجی با شیر
۴۶	کیک اسفنجی فندقی
۴۸	کیک شکلاتی اسپانیایی
۵۲	انواع تورت
۵۲	تورت خامه ای
۵۴	تورت فنان
۵۶	تورت شکلاتی اسپانیایی
۵۸	تورت اپرا
۶۰	تورت بوکا
۶۴	کیک های شادی
۶۴	کیک شکلاتی
۶۴	● کیک ساچر
۶۶	● انواع رویه کیک شادی
۶۶	○ رویه فراستینگ با کریم
۶۶	○ رویه فراستینگ کاراملی
۶۸	کیک شکلات و بادام
	● تورت شکلات و بادام
	برانیز
۷۰	● برانی ماربلینگ
۷۴	انواع رولت
۷۴	رولت (پایه)
۷۶	● رولت شکلاتی
۷۶	● رولت کرم شکلاتی
۷۶	● رولت کرم پرتقالی
۷۸	رولت چای سبز
۸۲	کیک های میوه ای
۸۲	کیک هویج
۸۳	● رویه فراستینگ خامه ای
۸۳	● رویه پنیر
۸۴	کیک سیب
۸۶	● کیک سیب (درسته)
۸۶	● کیک سیب برگردان (درسته)
۸۶	● کیک سیب (با کمپوت سیب)
۸۸	کیک پرتقال
۹۰	کیک گلابی وارونه

حرف اول ساناز مینایی



شما باورش سخت باشد، اما نخستین جرقه ورود من به دنیای آشپزی خراب کردن عدس پلویی بود که بعدها به سکوی پرتاب من تبدیل شد. خراب کردن و سوزاندن آن عدس پلو نه تنها مرا دلسرد نکرد، بلکه باعث شد تا انگیزه‌ام دوچندان شود و دوباره بر تهیه آن، دست به کار شوم و خوراک‌های دیگری را هم امتحان کنم. همین موضوع باعث شد تا من به آشپزی علاقه‌مند شوم و آن را به عنوان یک هنر آمیخته با علم بنگرم. آن عدس پلوی خاطره‌انگیز درواقع به من کمک کرد تا بفهمم که به من قدرت عبور از سختی‌ها و رسیدن به چشم‌اندازی را می‌داد که امروز تا حدی به آن رسیده‌ام. تا تمام این مدت هنوز خود را در نیمه راه این پل می‌بینم، چراکه از همان روز کذایی که تصمیم به ورود به این حرفه گرفتم، چشم‌اندازم این بود که حرف اول آشپزی را در ایران و حتی در سطح جهانی بزنم، پس هنوز راه درازی در پیش دارم تا در ایران را در عرصه آشپزی هم جهانی کنم.

با ورود به دنیای آشپزی دریافتم که آشپزی مرز ندارد و نه محدودیت؛ نه سن و سال می‌شناسد نه جنسیت. وسعتی دارد از شمال تا جنوب و از شرق تا غرب. یک زبان مشترک که همه آشپزها وقتی این هنر را حرفه‌ای دنبال می‌کنند، به آن زبان هم واقف می‌شوند.

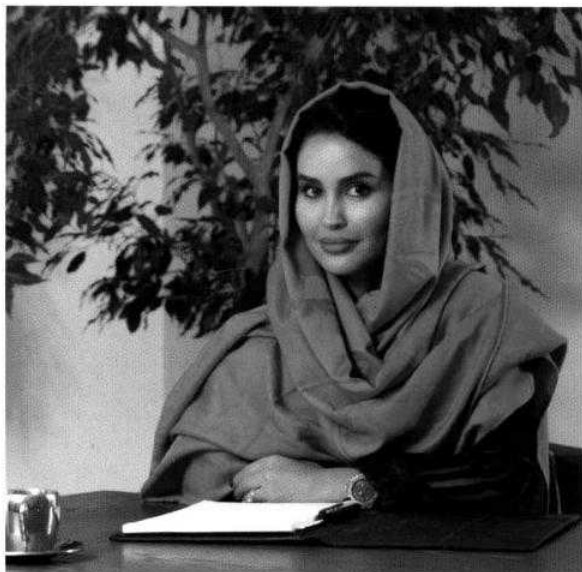
در این مسیر دریافتم که آشپزی واژه‌ای است به مراتب وسیع‌تر از آنچه در معنا یا خود به یک می‌کشد؛ به عبارت دیگر، آشپزی در معنای وسیع و عام خود هر آنچه که در آشپزخانه، ابزار، مواد خوراکی و تهیه خوراک دارد را شامل می‌شود حتی یکیک.

حالا چهل سال از آن روزها می‌گذرد. چهار دهه از نخستین روزی که در این فضا قدم نهادم کرد، سپری شد. طی این سال‌ها هیچ‌گاه دست از تلاش برنداشتم و هر بار و هر سال با هدف جدید به مسیر خود ادامه دادم. حالا پس از انتشار کتاب‌های دایره‌المعارف آشپزی ایرانی و چندین جلد از کتاب‌های موضوعی به روایت سانازسانیا، مصمم شدیم تا گام بعدی را برداریم و کتابی با موضوعیت «یکیک» منتشر کنیم.

کتاب یکیک، موضوعی است که تا پیش از این، نبود آن در کارنامه کاری «سانازسانیا» و البته در خانه غناطیان و علاقه‌مندان این هنر احساس می‌شد. هرچند آموزش یکیک‌های مختلف پای ثابت ماهنامه سانازسانیا و همچنین از دوره‌های پُرطرفدار در آموزشگاه است، اما کتابی جامع با موضوع اختصاصی یکیک از جمله چشم‌اندازهایی بود که به باری خداوند و تیم حرفه‌ای مجموعه محقق شد.

درواقع، به همان اندازه که یک آشپزخانه حرفه‌ای (برای تهیه یکیک و شیرینی) باید به ابزاری همچون مخلوط‌کن، همزن، غذاساز و غیره مجهز باشد، وجود کتاب آموزش یکیک هم در آن ضرورت دارد، چراکه نکات و تکنیک‌های یکیک‌پزی به مراتب از تهیه سایر خوراک‌ها پیچیده‌تر است و تنوع در آن بیشتر. هدف ما بودن در کنار شماست، حتی از طریق کتاب و از فاصله‌ای دور.

حرف اول ساناز شریفی



به جرات می‌توان گفت یک از مهم‌ترین خوراکی‌هایی است که بدخواه ندارد و همه او را دوست دارند؛ حال در هر شکل و قالب متفاوتی که ظاهر شود یک با تمام خوشمزگی و طعم دلنشینش، داستانی پیچیده دارد. اگر تاریخچه کیک را جستجو کنیم، در سبیلیم که این واژه در اصل از یک واژه اسکانديناويي يا نروژي تحت عنوان «KAKA» نشأت گرفته و بعدها با عنوان «Cake» وارد فرهنگ زبان انگلستان شده است.

نکته جالب دیگری که در مورد کیک‌ها می‌توان به گرد بودن آن‌ها برمی‌گردد. هرچند امروزه در اشکال مختلفی کیک‌ها را تهیه می‌کنند، اما شکل غالب کیک‌ها گرد است. باید بدانید این گرد بودن بی‌دلیل هم نیست؛ در واقع، گرد بودن شکل ظاهری کیک‌ها به اعتقادات مردم غرب باستان مربوط می‌شود. در گذشته مردم بسیار به خورشید و ماه اعتقاد داشتند و آن‌ها را مقدس می‌شمردند. «سول» (رو، به احترام تقدس خورشید و ماه، کیک را به عنوان نماد مقدس به صورت گرد تهیه می‌کردند، طوری که این شکلهای گردی تا امروز هم به قوت خود باقی مانده است.

محبوبیت کیک به قدری زیاد است که توانسته یک جایگاه ویژه را در عویم جهانی برای خود اختصاص دهد و روز ۲۶ نوامبر برابر با ۵ آذر را با عنوان «روز جهانی کیک» از آن خود کند. ما هم این مورد دست به دست هم داد تا جلد بعدی «کتاب‌های موضوعی به روایت سانازسانیا» را به موضوع کیک اختصاص دهیم.

کتاب «کیک به روایت سانازسانیا» با در برداشتن بهترین و جدیدترین انواع کیک، ماحصل تحقیق و پژوهش تیم حرفه‌ای سانازسانیا است. هدف از انتشار این کتاب، آشنایی مخاطبان و علاقه‌مندان به این هنر با مدرن‌ترین انواع کیک است تا از این طریق با تهیه کیک‌های تکراری خداحافظی کرده و کام خود و عزیزان‌تان را به طعم و ظاهری جدید میهمان کنند.



ساناز شریفی
مولف، ناشر و مدیر پروژه

حرف اول سانیا شریفی



حتماً این جمله را شنیده‌اید که «درد» را از هر طرف بخوانی درد است. اما من گزینه بهتری را به شما معرفی می‌کنم؛ کیک. کیک واژه‌ای که اتفاقاً آن را هم از هر طرف بخوانی باز کیک است. شیرین و خواستنی، جذاب و دلچسب، دلنشین و دوست‌داشتنی طوری که همه برای دیدن آن سر از پا نمی‌شناهند. آنقدر در دل همه جای دارد که می‌تواند با همه مواد غذایی تجربه دوستی با او را دارند. مثلاً همین شکلات از دوستان بسیار صمیمی اوست و گویا دوستی، انواع مختلف کیک‌های شکلاتی است. آجیل‌ها هم همینطور، کیک‌های فندق، گردویی، بادامی و ... همه و همه با کیک همراه و همگام بوده‌اند و خواهند ماند. همه این توصیفات خوب و زیبا دست به دست هم می‌دهند تا انتشار جلد بعدی «کتاب‌های موضوعی به روایت ساناز سانیا» را به «کیک» اختصاص دهیم و از این سربق بتوانیم کمی خالی آن را در خانه علاقه‌مندان به کیک پر کنیم. به بیان دیگر، اگر بخوایم یک آشپز حرفه‌ای باشیم و در آشپزخانه خودمان غوغا به پا کنیم، باید هنر آشپزی را از تمام جوانب در نظر بگیریم و تک بعدی عمل نکنیم. یک زایع آشپزی و نقش مکمل آن، کیک و شیرینی‌پزی است. گاهی اوقات در میهمانی‌ها، کیک است که کار را تمام می‌کند. واژه

شاید با خودتان فکر کنید که در صورت لزوم، با یک بسته پودر کیک آماده می‌توانید شیر و تخم‌مرغ، کارتان راه می‌افتد، اما با داشتن این کتاب، نه تنها کیکی با کیفیت‌تر و تازه‌تر را خلق خواهید کرد، بلکه به فراخور زمان و فصل، کیک‌های متنوع با ظاهر و تزئینات خاص را می‌توانید تهیه کنید، در نتیجه هیچ‌گاه در میهمانی‌ها به تکرار نخواهید رسید.

شایان ذکر است که کتاب «کیک به روایت ساناز سانیا» که حاصل کار تیم حرفه‌ای ماس، است در دستورات متنوع را در خود جای داده که می‌توانید با تهیه برخی از کیک‌ها، هم صبحانه متفاوتی را تجربه کنید و هم عصرانه و هم خاطره‌ای ماندگار را در ذهن میهمانانتان به یادگار بگذارید.

سانیا شریفی
مولف

cinica