

سرشناسه: بیگدلی، فاطمه، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور: دسرهای پانیذ / نویسنده: فاطمه بیگدلی
مشخصات نشر: قم: جلال الدین، ۱۳۹۰
مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص، رنگی، جدول
شابک: ۳۵۰۰۰ ریال: ۵-۸۱-۸۴۱۰-۹۶۴-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: واژه نامه، موضوع: دسر
رده بندی کنگره: TX/۷۲۵۱۲/۹۶۵ ۱۳۸۸
رده بندی دیویی: ۵/۶۴۱
شماره کتابشناسی ملی: ۸۰۱۴۹۶۱

نام کتاب: دسرهای پانیذ
مؤلف: فاطمه بیگدلی
ناشر: جلال الدین
نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۰
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
تعداد صفحه: ۲۰۸ صفحه
چاپ: کوثر
بها: ۳۵۰۰ تومان
شابک: ۵-۸۱-۸۴۱۰-۹۶۴-۹۷۸

مرکز پخش:

قم ص.پ ۶۱۵۷-۳۷۱۵۵

تلفن: ۷۸۳۵۷۳۷-۴۵۱

تلفکس: ۷۸۳۷۶۲۶-۴۵۱



فهرست مطالب

۴۵	پودینگ شکلاتی.....	۶	مقدمه.....
۴۶	دسر نان گردویی.....	۸	نکته‌های به یاد ماندنی:.....
۴۷	دسر سیب عسل.....	۱۲	دسر ساده.....
۴۸	دسر سبذ میوه.....	۱۳	دسر پنچ میوه.....
۵۰	کرم بادامی.....	۱۴	دسر آلبالو.....
۵۱	پودینگ لیموترش.....	۱۶	دسر آناناس.....
۵۲	دسر با طرح هندوانه.....	۱۷	دسر آنانار.....
۵۳	کیک بستنی.....	۱۸	دسر پرتقال.....
۵۵	بستنی آلبالو.....	۱۹	دسر تمشک.....
۵۶	بستنی آمریکایی.....	۲۰	دسر توت‌فرنگی.....
۵۷	بستنی آناناسی.....	۲۲	دسر سیب.....
۵۹	بستنی ایتالیایی.....	۲۴	دسر پیاله طالبی.....
۶۱	بستنی بادامی.....	۲۵	دسر لیموترش.....
۶۲	بستنی توت‌فرنگی.....	۲۶	دسر دو میوه.....
۶۳	بستنی پرتقالی.....	۲۷	دسر گیلایسب.....
۶۴	بستنی پسته‌ای.....	۲۸	دسر ریواس.....
۶۵	بستنی تمشک.....	۳۰	پارچه توت‌فرنگی یا شاتوت.....
۶۶	بستنی خامه‌ای.....	۳۲	تارت توت‌فرنگی.....
۶۷	بستنی زولتی.....	۳۴	دسر انجیر با سس تمشک.....
۶۸	بستنی رنگارنگ.....	۳۵	دسر پالوده سیب.....
۶۹	بستنی زردآلو.....	۳۶	دسر پالوده طلایی.....
۷۰	بستنی زعفرانی.....	۳۷	آناناس گلاسسه.....
۷۱	بستنی زنجبیلی.....	۳۸	کافه گلاسسه.....
۷۲	بستنی ساده.....	۳۹	میخ در بهشت.....
۷۳	بستنی سستی.....	۴۰	دسر هلو.....
۷۴	بستنی شکلاتی.....	۴۱	دسر حوض آبی.....
۷۵	بستنی نسکافه‌ای.....	۴۲	زله بستنی.....
۷۶	۳ سس مخصوص بستنی.....	۴۳	پودینگ آلو.....

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------|
| کیک کاکائویی..... ۱۱۱ | آلاسکا..... ۷۷ |
| کیک سیوس..... ۱۱۳ | بستی یخی با طعم گیلان..... ۷۸ |
| کیک کاکائویی ساده..... ۱۱۵ | بستی هلو..... ۷۹ |
| کیک صبحانه..... ۱۱۶ | بستی نارگیلی..... ۸۰ |
| کیک ماست..... ۱۱۸ | بستی قهوه..... ۸۱ |
| کیک هویج..... ۱۱۹ | بستی فندقی..... ۸۲ |
| کیک با قهوه..... ۱۲۰ | بستی سیب..... ۸۳ |
| کیک خانگی..... ۱۲۱ | بستی گلابی..... ۸۴ |
| کیک کره‌ای..... ۱۲۲ | بستی موز گردویی..... ۸۵ |
| کیک نارگیلی..... ۱۲۴ | بستی موزی..... ۸۶ |
| کیک نارگیلی با شیر عسل..... ۱۲۵ | بستی میوه‌ای..... ۸۷ |
| کیک بهار نارنج..... ۱۲۷ | بستی مکزیکی..... ۸۸ |
| کیک سس شکلات با نان خامه‌ای..... ۱۲۹ | بستی نسکافه - گردو..... ۸۹ |
| کیک عسلی..... ۱۳۱ | بستی وانیلی..... ۹۰ |
| کیک تمشک..... ۱۳۳ | لیمو یخی..... ۹۱ |
| کیک ساده..... ۱۳۴ | کیک توت‌فرنگی و بادام..... ۹۲ |
| کیک در رنگ..... ۱۳۵ | کیک توت‌فرنگی..... ۹۴ |
| کیک اسفنجی - ژله‌ای..... ۱۳۷ | کیک آناناسی برگردان..... ۹۵ |
| کیک آلبالو..... ۱۳۸ | کیک بیسکویتی..... ۹۷ |
| کیک آناناس..... ۱۳۹ | کیک نارگیلی..... ۹۹ |
| کیک ذرت..... ۱۴۰ | کیک سیب با ادویه..... ۱۰۰ |
| کیک تخم‌مرغی..... ۱۴۱ | کیک لیمویی..... ۱۰۲ |
| کیک مرمری..... ۱۴۲ | کیک ساده..... ۱۰۴ |
| کیک پفی طلایی..... ۱۴۳ | کیک پرتقالی..... ۱۰۵ |
| کیک میوه‌ای با سیب زمینی..... ۱۴۴ | کیک سیب..... ۱۰۶ |
| شیرینی لطیفه..... ۱۴۵ | کیک فوری..... ۱۰۸ |
| شیرینی بادامی..... ۱۴۷ | کیک کشمش..... ۱۰۹ |
| شیرینی شکلات بادامی..... ۱۴۸ | کیک کشمش گردویی..... ۱۱۰ |



۱۸۳..... شربت سکنجبین	۱۵۰..... شیرینی برنجی
۱۸۴..... شربت سیب	۱۵۱..... شیرینی پنجره‌ای
۱۸۵..... شربت شاه‌توت	۱۵۳..... شیرینی توت
۱۸۶..... شربت سرخ	۱۵۴..... شیرینی حلزونی
۱۸۷..... شربت گلابی	۱۵۶..... شیرینی خشک مارمالادی
۱۸۸..... شربت گلاب	۱۵۸..... شیرینی دارچینی
۱۸۹..... شربت گیلان	۱۵۹..... شیرینی زیان با خمیر هزار لایه
۱۹۰..... شربت نارنج	۱۶۱..... شیرینی زنجبیلی
۱۹۱..... شربت آلبالو	۱۶۲..... شیرینی فندقی
۱۹۲..... شربت آناناس	۱۶۳..... شیرینی کرمان
۱۹۳..... شربت آلبیمو	۱۶۵..... شیرینی کشمش
۱۹۴..... شربت بهار نارنج	۱۶۶..... شیرینی گرد
۱۹۵..... شربت انار	۱۶۷..... شیرینی گردویی
۱۹۶..... شربت انجیر	۱۶۸..... شیرینی مارمالاد
۱۹۷..... شربت بهلیمو	۱۷۰..... شیرینی مربایی
۱۹۸..... شربت برتقال	۱۷۲..... شیرینی ماکادو
۱۹۹..... رنگبک	۱۷۳..... شیرینی نارگیلی
۲۰۰..... زولبیا	۱۷۴..... شربت تمشک
۲۰۱..... شیرینی انگشتان خاتم	۱۷۵..... شربت توت‌فرنگی
۲۰۲..... گز	۱۷۶..... شربت بیدمشک
۲۰۳..... شیرینی گوش فیل	۱۷۷..... شربت ریواس
۲۰۴..... قطاب	۱۷۸..... شربت تخم شربتی
۲۰۵..... قانوت	۱۷۹..... شربت زرشک
۲۰۶..... بامیه	۱۸۰..... شربت زعفران
۲۰۷..... باسلق	۱۸۱..... شربت زغال اخته
۲۰۸..... حلوائ ساده	۱۸۲..... شیرهی شکر

مقدمه

آنچه در پایان غذا می‌خورند، دسر نام دارد که شامل انواع ژله، شیرینی، کیک، بستنی، میوه و خوراکی‌هایی مشابه اینها می‌شود. هر کدام از این خوراکی‌ها، تاریخچه‌ای دارند و در ابتدا به شکل امروزی نبوده و با شیوه‌ای متفاوت تهیه می‌شدند که با گذر زمان، شکل و طعم آن نیز، تغییر کرده است.

برای مثال در مورد بستنی، تا قرن هجدهم میلادی، اطلاعات دقیقی در دست نیست، تا این که «مارکوپولو» اطلاعاتی را در زمینه ساخت یک نوع شیرینی که از شیر منجمد تهیه می‌شد، همراه خود از چین آورد. این روش در ونیز مورد استفاده قرار گرفت و سپس در سرتاسر ایتالیا گسترش یافت.

در ایران نیز، بستنی به صورت بستنی تهیه می‌شد که امروزه نیز، نوعی بستنی به نام بستنی سنتی داریم که با همان مواد تشکیل دهنده بستنی و پسته و زعفران تهیه می‌شود.

در گذشته، این بستنی درون بشکه‌ای دو جداره درست می‌شد؛ به این ترتیب که در جداره داخلی، مواد تشکیل دهنده بستنی ریخته می‌شد و در جداره خارجی، یخ و نمک وجود داشت.

سپس بشکه را آنقدر تکان می‌دادند تا بستنی آماده شود. با گسترش علم و صنعت در جهان، دستگاه‌های تمام اتوماتیک در

دسرهای پانیز



تهیه انواع بستنی دخالت دارند و طعم آنها نیز متنوع تر شده است؛ اما بستنی سنتی به علت وجود زعفران و طعم شیرینش، نشاط آور است و توصیه می کنیم مصرف آن را فراموش نکنید! علت نشاط آور بودن غذاهای شیرین، این است که پس از مصرف غذاهای شیرین، هورمون «بتا آندورفین» در بدن ترشح می کند و باعث شادی می شود.

به هر حال، انتخاب نوع دسر و مواد تشکیل دهنده آن بستگی به ذائقه شما دارد. بعضی دسرها، به علت پرکالری بودنشان، به تنهایی یک وعده غذایی محبوب می شود و بهتر است در مصرف مقدار آنها، دقت شود. پس با توجه به وزن، نوع دسر را انتخاب کنید. دسرهای میوه ای، آن هم از نوع تابستانی آن، رژیمی بوده و مناسب افراد چاق می باشد.

امیدواریم کتاب حاضر راهنمای خوبی برای شما در تهیه انواع

دسر باشد.

فاطمه بیگدلی

بهار ۱۳۹۰

نکته‌های به یاد ماندنی:

- اگر می‌خواهید از انگور در تهیه دسر استفاده نمایید، از نوک یک چاقوی تیز برای درآوردن دانه انگور استفاده کنید.
- اگر برای پختن شیرینی یا هر مورد دیگری، احتیاج به هلوی پوست‌کنده دارید، مانند گوجه‌فرنگی، آن را یک دقیقه در آب‌جوش قرار دهید و بعد از خشک کردن، با نوک یک چاقوی تیز، آن را پوست بکنید.
- برای تزئین دسر و کیک، می‌توانید از برگ‌های کوچک سبزیجات به صورت ساده یا شکری استفاده کنید. به این ترتیب که با قلم‌مو، مقداری سفیده تخم‌مرغ روی آن‌ها مالیده و سپس آن را کاملاً با شکر بپوشانید و بگذارید خشک شود.
- برای تزئین بعضی کیک‌ها، می‌توان کاغذی را به شکل دلخواه برش داده و روی کیک گذاشت. سپس با پودر قند که در الک ریخته شده، آن را تزئین نمود. بعد از اتمام کار و برداشتن کاغذ با دقت، نقش زیبایی به جا می‌ماند.
- برای این که طعم بهتری به خامه شیرینی و کیک بدهید، می‌توانید چند قطره آب پرتقال یا گلاب به آن اضافه کنید.
- با خارج کردن بخش‌های گوشتی بعضی از میوه‌ها مانند سیب،



پرتقال، طالبی، هندوانه و یا آناناس می‌توانید ظرف جالبی برای بعضی از دسرها مانند بستنی یا سالاد درست کنید.

- اگر مجبورید که خربزه بریده شده را در یخچال بگذارید، روی آن را با فیلم درپوش‌های مخصوص نایلونی بپوشانید؛ زیرا به سرعت، یو و مزه‌های دیگر را جذب می‌کند.

- برای حل کردن ژله در آب، آن را روی آب داغ یا هر آب میوه دیگر بپاشید. (آب نباید در حال جوش باشد.) و آن را روی ظرف بزرگ‌تری که پر از آب داغ و روی اجاق است قرار دهید و هم بزنید تا کاملاً صاف شود. هیچ‌گاه مایع ژله را مستقیماً نجوشانید؛ زیرا در آن صورت، ژله شما نخواهد بست.

- اگر برای پختن شیرینی یا کیک، احتیاج به سیب پوست کنده دارید، این کار را به آخر بگذارید و سیب را داخل آب نیندازید؛ زیرا مزه و طعم خود را از دست می‌دهد.

- برای درست کردن بکینگ‌پودر، سه قسمت کرم تارتار و یک قسمت جوش شیرین را جداگانه به مایه مورد نظر بیفزایید.

- برای تزئین کیک‌ها و دسرها با پوست مرکباتی مانند پرتقال، از یک پوست‌کن سیب‌زمینی استفاده کرده و باریک‌هایی را به دلخواه از پوست، جدا کنید.

- برای خلال یا ورقه کردن بادام‌های خشک و شکننده، آن را به مدت ۳۰ ثانیه در آب جوش قرار دهید و سپس خشک کنید.

• برای نرم کردن کره، آن را به قطعات کوچکتر تقسیم کرده و در کاسه‌ای بریزید و کاسه را در ظرف بزرگتری پر از آب داغ قرار دهید. (آب نباید بجوشد) و برای سفت کردن کره، درون ظرف بزرگتر را پر از قطعات یخ بکنید.

• اگر در منزل آب‌نبات درست کرده‌اید، یا به هر علتی، دانه‌های شکر یا شیره سفت به ظرفتان چسبیده‌اند، ظرف را پر از آب کرده و بگذارید بجوشد. شکر و شیره در آب حل شده و به راحتی تمیز می‌شود.

• برای پر کردن قیف‌های مخصوص شیرینی، قیف را درون یک لیوان دهان گشاد گذاشته و لبه‌ها را تا کنید و سپس به آسانی، قیف را پر کنید.

• برای خیس کردن زردآلو، یا میوه‌های خشک می‌توان از آب‌سیب یا آب گلابی برای خوش طعم کردن آن استفاده کرد.

• برای آسان‌تر کردن پخش مربا یا مارمالاد روی کیک، به مدت چند ثانیه، آن را روی آب داغ گرم کرده و از الک بگذرانید.

• هنگام درست کردن بستنی، میزان شکر را دقیقاً اندازه بگیرید. زیرا شکر زیاد مانع بسته‌شدن بستنی می‌شود و شکر کم مزه بدی به بستنی می‌دهد.

• مرکبات را می‌توان پر آب کرد. با چنگالی داخل آن را سوراخ زده و به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه و با آخرین قدرت درون مایکروویو



قرار دهید.

- برای خرد کردن میوه‌های خشک، از قیچی آشپزخانه و آب داغ استفاده کنید. فرو کردن تیغه‌های قیچی درون آب، مانع جسییدن تیغه‌ها به هم می‌شود.

- در هنگام درست کردن شیرینی‌هایی مانند بامیه، با چاقوی تر می‌توانید قطعات خمیر خارج شده از قیف را جدا کنید.

- برای بریدن لیمو از کارد استیل ضدزنگ استفاده کنید، زیرا اسیدیت بالا لیمو، رنگ فولاد یا استیل معمولی را عوض می‌کند.

- اگر بستنی به مدت ۲۴ ساعت یا بیشتر در فریزر مانده است، قبل از مصرف، به مدت ۱۵ دقیقه آن را در یخچال قرار دهید تا نرم‌تر شود.

- وقتی در ژله‌های معمولی، از تکه‌های میوه استفاده می‌کنید، ژله بسته نمی‌شود؛ بهتر است از پودر ژلاتین استفاده کنید.

- اگر در ژله، از میوه استفاده می‌کنید، هیچ‌گاه کیوی را مورد استفاده قرار ندهید، زیرا آب کیوی مانع از بسته شدن ژله می‌شود.

- بهترین قالب برای انواع دسر، سیلکونی و بعد تفلون می‌باشد؛ زیرا هم در فریزر و هم در فر مورد استفاده است.

