



نام کتاب: سوپ و سالاد
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
بها: ۱۵۰ جلد
برای خرید و فروش: سانازسانیا
www.sanazsania.shop

عنوان کامل: سوپ و سالاد
مؤلف یا مؤلفان: ساناز مینایی، ساناز شریفی، سانیا شریفی
تعداد صفحات: ۱۵۰ سیاه و سفید
شماره شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۶۶۳-۴۸-۹
فهرست نویسی: بر اساس محتوای فیا
موضوع: سوپ و سالاد
رده‌بندی کنگره: TXV۵۷
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۶۰۱۴۱۱۱

همه حقوق کتاب سوپ و سالاد محفوظ است. هرگونه استفاده غیر مجاز از آن از جمله نقل، تکثیر، بخش 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.

ماهنامه و کتاب:

آدرس: ایران، تهران، باغ فردوس، خیابان طوس، نبش کوچه ستاره، پلاک ۲۴/۱، طبقه دوم
تلفن: ۰۲۱-۲۲۷۲۲۴۵۰، ۰۲۱-۲۲۷۲۲۵۹۳، ۰۲۱-۲۲۷۲۲۵۸۵، ۰۹۱۲-۰۲۶۵۴۸۵
برای سفارش کتاب‌ها به وب‌سایت www.sanazsania.shop مراجعه فرمایید یا با شماره‌های ۰۲۱-۲۲۷۲۲۵۰۸ و ۰۹۱۲-۰۲۶۵۴۸۵ تماس حاصل فرمایید.
تلفن آموزشگاه (شعبه شمال تهران): ۰۲۱-۲۲۷۲۲۱۷۵۱-۸۰
تلفن آموزشگاه (شعبه ساعی): ۰۲۱-۸۸۱۹۷۸۸۵-۸۸۱۹۷۸۹۰
تلفن آموزشگاه (شعبه مرکزی): ۰۲۱-۸۸۹۰۰۲۸۳



sanazsaniashop



sanazsania



sanazsania.academy



sanazsaniaofficial



sanazsania



سانازسانیا

سوپ و سالاد

فهرست

فهرست براساس موضوع

ف	راهنمای نشانه‌ها
۶	سوپ
۸	انواع سوپ
۱۹	اصول و مقدمات استاک
۲۰	استاک مرغ
۲۳	راز و رمزهای سوپ
۲۶	براث مرغ
۲۸	کنسومه گوشت
۳۰	کنسومه سبزیجات
۳۳	سوپ بروکلی
۳۴	سوپ کوجه‌فرنگی
۳۶	چودر ذرت
۳۸	سوپ پوره عدس
۴۰	سوپ پیاز فرانسوی
۴۲	گاسپاچو
۴۴	سوپ جو
۴۶	سوپ فارچ
۴۸	سوپ اسفناج
۵۰	سوپ تره‌فرنگی
۵۳	سوپ کرم سیب‌زمینی
۵۴	سوپ نخودفرنگی
۵۶	سوپ کدو تنبل
۵۸	سوپ نودل
۶۰	میتسترونه
۶۲	سوپ ورمیشل
۶۴	سوپ ترش و تند
۶۶	سوپ میسوی ژاپنی

۷۱	راز و رمزهای سالادی
۷۲	سس
۷۳	انواع سس سالاد
۷۴	سالاد سزار
۷۶	سالاد اسفناج با رول سالمون
۷۸	سالاد ققوش
۸۰	سالاد تبوله
۸۲	سالاد والدورف
۸۴	سالاد گرم با کاپریس
۸۶	سالاد کلم سفید
۸۸	سالاد اندونزی
۹۰	سالاد کینوآ
۹۲	سالاد ماکارونی
۹۴	سالاد نودل رشته
۹۶	سالاد مرغ
۹۸	سالاد سبزیجات گراشته
۱۰۰	سالاد مرغی
۱۰۲	سالاد لوبیا
۱۰۴	سالاد میوه

راهنمای نشانه‌ها



سطح پخت آسان



زمان پخت زیاد



زمان پخت



زمان آماده‌سازی



تعداد نفرات



جایگزین

پیشنهاد



نکته



سطح پخت سخت



سطح پخت متوسط

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



داستانگاه