

آشپزی سریع و آسان

تفت دادنی های شرقی

Stir-Fries



۷۴ نوع غذای تفت دادنی ساده و آسان
74 easy-to-prepare stir-fry recipes

سرشناسه:	حسین پور، سودابه، ۱۳۵۸
عنوان و نام پدیدآور:	تفت‌دادنی‌های شرقی = Stir-Fry: ۷۴ نوع غذای تفت دادنی ساده و آسان =
مشخصات نشر:	74 Easy-to-prepare Stir-Fry Recipes
مشخصات ظاهری:	تران: موسسه فرهنگی هنری ایران‌دخت شرقی، ۱۳۹۴.
فروست:	۸۰ ص.: مصور(رنگی)؛ ۲۹×۲۲ س.م.
شابک: دوره:	شپز، سریع و آسان.
وضعیت فهرست نویسی:	۳-۳۶-۹۰-۶۰۰-۹۷۸-۶۰۰-۹۵۵۷۳-۵-۶؛ دوره
یادداشت:	فهرست نویسی: مختصر
شماره کتابشناسی ملی:	فهرست نویسی: کامل این اثر در نشانی: http://opac.mlai.ir قابل دسترسی است
	۳۸۶۸۱۰۴

- نام کتاب: تفت‌دادنی‌های شرقی
- ناشر: موسسه فرهنگی هنری ایران‌دخت شرقی
- گردآورنده: سودابه حسین پور
- چاپ و صحافی: سایان ۸۱۴۱۴۸۴-۲۱-۰
- نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴
- تیراژ: ۵۰۰۰

ISBN: 978-600-95573-5-6

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۵۷۳-۵-۶

کلیه حقوق قانونی و شرعی برای ناشر محفوظ است. تکثیر تماماً یا قسمتی از این اثر به صورت حروف چینی و چاپ مجدد، چاپ افست، پلی کپی، فتوکپی و انواع دیگر چاپ ممنوع است. نقل مطالب به صورت معمول در مقاله‌های تحقیقاتی با ذکر نام کامل ناشر و کتاب آزاد است. متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مولفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

فهرست

۴	مقدمه
۶	سالاد جوجه و رشته فرنگی
۷	سالاد ملس توفو
۸	سالاد داغ چینی
۹	خیار و چیلی سرخ شده
۱۰	خوراک مرغ پرتقالی
۱۱	گاست بره با سس صدف
۱۲	گوشت گوساله اسپایسی
۱۳	گوشت بره با سس لوبیای سیاه
۱۴	گوشت گوساله بخود فرنگی
۱۵	مرغ و کلم با سس شیرازی
۱۶	خوراک سبز مرغ
۱۷	سوسیس و برنج سرخ شده
۱۸	خوراک مرغ و زنجبیل سرخ شده
۱۹	خوراک اردک میوه‌ای
۲۰	خوراک مرغ با سبزیجات
۲۱	خوراک اردک با تره فرنگی و کلم
۲۲	خوراک بوقلمون با میوه ترش
۲۳	مرغ و ذرت به سبک شرقی
۲۴	مرغ کنجدی با بادام زمینی
۲۵	خوراک بره کنجدی
۲۶	خوراک گوشت و کلم چینی
۲۷	خوراک بره با نارنج
۲۸	مرغ سرخ شده زنجبیلی
۲۹	مرغ کانگ پو
۳۰	مرغ با سس لوبیای سیاه
۳۱	خوراک مرغ چیلی
۳۲	خوراک گوشت و سبزیجات
۳۳	خوراک گوشت بره با زنجبیل
۳۴	مرغ با سس ساتای
۳۵	گوشت فلفلی با بادام هندی
۳۶	خوراک ماهی زنجبیلی
۳۷	میگوی سرخ شده با بادام هندی
۳۸	صدف با سس لوبیای سیاه
۳۹	خوراک دریایی سرخ شده





۴۰	ماهی سالمون سرخ شده با تره فرنگی
۴۱	خوراک میگو
۴۲	خوراک ماهی تن و سبزیجات
۴۳	خوراک مرکب ماهی با سس لوبیای سیاه
۴۴	ماهی سرخ شده و زنجبیل
۴۵	خوراک ماهی و انبه
۴۶	صدف با سس زنجبیل
۴۷	صدف اسپایسی
۴۸	خوراک ماهی سالمون با آناناس
۴۹	میگوی زنجبیلی
۵۰	قارچ اسپایسی
۵۱	خوراک سبزیجات فصل
۵۲	خوراک سیب زمینی
۵۳	کلم بروکلی با زنجبیل و نارنج
۵۴	خوراک هویج و پرتقال
۵۵	سبزیجات سرخ شده با تخم مرغ
۵۶	خوراک اسفناج با قارچ
۵۷	کورن سبزیجات
۵۸	خوراک اسفناج عسلی
۵۹	سبزیجات سرخ شده چینی
۶۰	خوراک کدو حلوائی
۶۱	سبزی های سبز
۶۲	خوراک سبزیجات
۶۳	خوراک اسفناج به سبک شرقی
۶۴	نودل ژاپنی
۶۵	خوراک سبزیجات کنجدی
۶۶	خوراک سبزیجات زمستانی
۶۷	خوراک بادام زمینی و سبزیجات
۶۸	خوراک شاه بلوط و سبزیجات
۶۹	مخلوط سبزیجات
۷۰	توفو و سبزیجات
۷۱	خوراک مخلوط لوبیا
۷۲	خوراک لوبیا سبز
۷۳	کلم چینی با بادام هندی
۷۴	خوراک جوانه بامبو با خیار
۷۵	خوراک نودل تایلندی
۷۶	خوراک جوانه لوبیا
۷۷	خوراک سبزیجات چینی
۷۸	خوراک سبزی
۷۹	خوراک مرصع ۸ جواهر

