

هنر آشپزی

www.ketab.ir

گردآوری: اکرم نادری

عنوان کتاب	: هنر آشپزی
گردآوری	: اکرم نادری
مشخصات نشر	: گسترش کتاب نراقی، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری	: ۲۸۸ ص
شابک	: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۹۵۱۰۱ - ۰ - ۸
وحدت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: آشپزی
سرشناسه	: نادری، اکرم، ۱۳۵۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۸۰۲۹۸۹



نشر گسترش کتاب نراقی

آدرس : همدان، خیابان بوعلی پاساژ مفتون طبه ریرین	
تلفکس : ۳۲ ۵۳ ۲۳۰۰	تلفن : ۳۲ ۵۳ ۲۲۰۰ همراه : ۰۹۱۸ ۸۱۵ ۰۰۵۱
نام کتاب : هنر آشپزی	
گردآوری : اکرم نادری	
نوبت چاپ : اول ۹۴	شمارگان : ۵۰۰
شابک :	۹۷۸ - ۶۰۰ - ۹۵۱۰۱ - ۰ - ۸

قیمت : ۶۵۰۰ تومان

به نام خداوند بخشنده مهربان

شکر و ثنای بندگان، خاص خداوند است آن پروردگار جهانها و جهانیان

آن نعمت بخشنده رحمت گستر آن یگانه فرمانروای روز جزا

پروردگار! تنها تو را می پرستیم و تنها از تو یاری می طلیم

به لطف و کرم ما را به راه راست هدایت فرما

راه آنانی که نعمت رستگاری به آنها عنایت فرمودی

نه آنان که به غضب الهی گرفتار شدند و نه گمراهان

سوره مبارکه حمد

مقدمه

آشپزی یکی از هنرهای آدمی است که سلامتی جسم و روح و نشاط و شادابی پوست و مو در گرو آن است. آشپزی هنر زن ایرانی است. که با توجه خاص خود و دقت و ظرافتی که به خرج می دهد می تواند با حداقل امکانات غذایی در خور خود و خانواده درست کند. با آشپزی صحیح، انسان می تواند سلامتی خود و خانواده را تضمین نماید.

می توان گفت غذا خوردن بر سر سفره با حضور تمامی اعضای خانواده از دیر باز سنت ایرانیان بوده و هست که باعث گرمی و محبت بیشتر در کانون خانواده می گردد.

در کشور عزیز ما که سرشار از منابع غذایی حیوانی و گیاهی است و می توانیم به راحتی به آنها دسترسی داشته باشیم. پس باید به بهترین شکل ممکن از آنها استفاده کنیم.

در هر کشوری که قدم بگذارید از هنر زنان ایرانی تعریف خاصی به میان آمده است. از آشپزی ایرانی هم سخنان

فراوان است و آبگوشت، قورمه سبزی و کباب ایرانی شهرت جهانی دارند.

ما در این کتاب سعی کردیم که با مواد اولیه قابل دسترس و آسان هر چند اندک شما را در این راه یاری کنیم. امید است مورد قبول شما عزیزان قرار گیرد.

در پایان بر خود لازم می‌دانم از تمامی اساتید و عزیزانی که آثارشان مورد استفاده و استناد بوده سپاسگزاری نمایم.

اکرم نادری

فهرست

صفحه

عنوان

سوپ

۱۶	سوپ قارچ
۱۷	سوپ کدو سبز
۱۸	سوپ هویج
۱۹	سوپ لوبیا سبز
۲۰	سوپ فوری
۲۱	سوپ گوجه فرنگی
۲۲	سوپ سیب زمینی
۲۳	سوپ عدس
۲۴	سوپ جو
۲۵	سوپ ساده
۲۶	سوپ اسفناج
۲۷	سوپ کرفس
۲۸	سوپ برنج
۲۹	سوپ پیاز
۳۰	سوپ ماکارونی
۳۱	سوپ لپه
۳۲	سوپ مرغ
۳۳	سوپ قهوه‌ای
۳۴	سوپ کلم بروکلی
۳۵	سوپ میکو
۳۶	سوپ سبزیجات

آش و آبگوشت

۳۷	آش ماش
۳۸	آش رشته
۳۹	آش برنج

۴۰	آش انار
۴۱	آش آبغوره
۴۲	آش کدو حلوائی
۴۳	آش کلم قمری
۴۴	آش ترخینه
۴۵	آش سماق
۴۶	آش حلیم
۴۷	آش شله قلمکار
۴۸	آش عدس
۴۹	آش اماج
۵۰	آش گندم
۵۱	آش شل پتله
۵۲	آش دندولی
۵۳	آش دوغ
۵۴	آبگوشت خیار چنبر
۵۵	آبگوشت کنک
۵۶	آبگوشت غوره
۵۷	آبگوشت بزباش
۵۸	آبگوشت مرغ
۵۹	آبگوشت سنتی
۶۰	آبگوشت بادمجان
۶۱	آبگوشت سبزیجات
۶۲	آبگوشت کله پاچه
۶۳	آبگوشت بامیه
۶۴	آبگوشت بدون گوشت
۶۵	آبگوشت لپه
۶۶	آبگوشت قورمه سبزی
۶۷	آبگوشت گندم
۶۸	آبگوشت کلم قمری

پیتزا و ساندویچ

۶۹	پیتزا بیرونی
۷۰	پیتزا سبزیجات

۷۲	پیتزا تابه‌ای
۷۳	پیتزا سوسیس
۷۴	پیتزا تخم‌مرغ
۷۵	پیتزه مخلوط
۷۶	پیتزا مرغ
۷۷	پیتزا ایتالیایی
۷۸	پیتزا گوشت
۷۹	پیتزا پنیر
۸۰	پیتزا ماهی
۸۱	پیتزا صبحانه
۸۲	ساندویچ مغز
۸۳	ساندویچ ماهی
۸۴	ساندویچ مرغ
۸۵	ساندویچ مقوی
۸۶	ساندویچ کالباس
۸۷	ساندویچ بندری
۸۸	ساندویچ خاویار
۸۹	ساندویچ گوشت
۹۰	ساندویچ کوکتل
۹۱	ساندویچ زبان
۹۲	ساندویچ ساردین
۹۳	ساندویچ فلافل

ماکارونی و لازانیا

۹۴	ماکارونی با پنیر
۹۵	املت ماکارونی
۹۶	پاستا صدفی پر شده با تن ماهی
۹۷	ماکارونی با نخود
۹۸	ماکارونی با شیر
۹۹	پاستا با ذرت
۱۰۰	ماکارونی رشته‌ای
۱۰۱	پاستای گرم و زامبون
۱۰۲	کیک ماکارونی
۱۰۳	سالاد ماکارونی

۱۰۴		ماکارونی با مرغ
۱۰۵		ماکارونی با قارچ
۱۰۶		لازانيا
۱۰۷		لازانيا دريایی
۱۰۸		رول لازانيا
۱۰۹		لازانيا با مرغ
۱۱۰		لازانيا لقمه‌ای
۱۱۱		لازانياي قارچ
۱۱۲		لازانياي سويس
۱۱۳		لازانياي با سوبا

مرغ و جوجه

۱۱۴		شنيٲسل مرغ
۱۱۵		کروکت مرغ
۱۱۶		خوراک مرغ و قارچ
۱۱۷		خوراک دل و جگر
۱۱۸		رولٲ مرغ
۱۱۹		مسمی مرغ
۱۲۰		مرغ سوخاري
۱۲۱		توبه‌ای مرغ
۱۲۲		مرغ شکم پر
۱۲۳		مرغ درسته در فر
۱۲۴		سالاد مرغ
۱۲۵		سالاد جوجه
۱۲۶		کباب جوجه تنوري
۱۲۷		کيوسکی
۱۲۸		جوجه کباب سرخ شده

ماهی و میگو

۱۲۹		ماهی شکم پر
۱۳۰		ماهی سرخ کرده
۱۳۱		کروکت ماهی
۱۳۲		ماهی آب پز
۱۳۳		کباب ماهی

۱۳۴		فلافل ماهی
۱۳۵		ماهی سوخاری
۱۳۶		سوفله ماهی
۱۳۷		کباب میگو
۱۳۸		میگو سوخاری
۱۳۹		قلیه میگو
۱۴۰		خوراک میگو
۱۴۱		استیک میگو
۱۴۲		کباب کیلکا
۱۴۳		ماهی دودی

پلو و چلو و ته چین

۱۴۴		زرشک پلو
۱۴۵		رشته پلو
۱۴۶		کلم پلو
۱۴۷		کباب لاپلو
۱۴۸		شیرین پلو
۱۴۹		ماهی پلو
۱۵۰		والک پلو
۱۵۱		عدس پلو
۱۵۲		سبزی پلو با ماهی
۱۵۳		قیمه لاپلو
۱۵۴		پلوی رنگارنگ
۱۵۵		مرصع پلو
۱۵۶		شوند پلو
۱۵۷		چلو مرغ
۱۵۸		دمی استانبولی
۱۵۹		دمی گوجه
۱۶۰		چلو ماهیچه
۱۶۱		دمی لوبیا سبز
۱۶۲		دمی قالی با مرغ
۱۶۳		دمی آلبالو
۱۶۴		دمی نخود فرنگی
۱۶۵		چلو با پلويز

۱۶۶	شیر جلو
۱۶۷	جلو
۱۶۸	ته چین ساده
۱۶۹	ته چین مرغ
۱۷۰	ته چین سیب زمینی
۱۷۱	ته چین قارچ
۱۷۲	ته چین گوشت
۱۷۳	ته چین میگو
۱۷۴	ته چین بره
۱۷۵	ته چین ماهی
۱۷۶	ته چین زیتون

خورشت

۱۷۷	خورشت قورمه سبزی
۱۷۸	خورشت فسنجان با گوشت
۱۷۹	خورشت فسنجان با مرغ
۱۸۰	خورشت فسنجان با کوفته ریزه
۱۸۱	خورشت مسمس بادامجان
۱۸۲	خورشت قیمه
۱۸۳	خورشت شش انداز
۱۸۴	خورشت آلو اسفناج
۱۸۵	خورشت چغاله بادام
۱۸۶	خورشت کنگر
۱۸۷	خورشت گوجه فرنگی
۱۸۸	خورشت ریواس
۱۸۹	خورشت باقلا
۱۹۰	خورشت شیرین تره
۱۹۱	خورشت قلیه ترش
۱۹۲	خورشت خلال
۱۹۳	خورشت کدو
۱۹۴	خورشت کدو حلوائی
۱۹۵	خورشت کنبج

کیاب

۱۹۶	کیاب کوییده
۱۹۷	کیاب برگ
۱۹۸	کیاب سلطانی
۱۹۹	کیاب روتنی
۲۰۰	کیاب تابه ای
۲۰۱	کیاب بره
۲۰۲	کیاب روتنی
۲۰۳	کیاب چنجه
۲۰۴	کیاب برگ تابه ای
۲۰۵	کیاب کوییده مرغ
۲۰۶	کیاب حسینی
۲۰۷	کیاب نگینی
۲۰۸	جوجه کیاب
۲۰۹	کیاب ماهی سفید
۲۱۰	کیاب پرند
۲۱۱	اسکندر کیاب
۲۱۲	کیاب بختیاری
۲۱۳	کیاب ترش

گوکو و کتلت

۲۱۴	گوکو ماهی
۲۱۵	گوکو سبزی
۲۱۶	گوکو کدو حلوائی
۲۱۷	گوکو بادمجان
۲۱۸	گوکو برنج
۲۱۹	گوکو پنیر
۲۲۰	گوکو خرما
۲۲۱	گوکو قارچ
۲۲۲	گوکو شوید
۲۲۳	گوکو دو طبقه
۲۲۴	گوکو گل کلم
۲۲۵	گوکو خاویار

۲۲۶	 کوکو پیاز
۲۲۷	 کوکو ماکارونی
۲۲۸	 کوکو اسفناج
۲۲۹	 کتلت گوشت
۲۳۰	 کتلت ماهی
۲۳۱	 کتلت عراقی
۲۳۲	 کتلت مرغ
۲۳۳	 کتلت جوانه گندم
۲۳۴	 کتلت سبزی
۲۳۵	 کتلت اسفناج
۲۳۶	 کتلت لیه
۲۳۷	 کتلت کوییده
۲۳۸	 کتلت سویا

کوفته و دلمه

۲۳۹	 کوفته برنجی
۲۴۰	 کوفته مرغ
۲۴۱	 کوفته ریزه
۲۴۲	 کوفته کباب
۲۴۳	 کوفته یزدی
۲۴۴	 کوفته ماهی
۲۴۵	 کوفته زیتون
۲۴۶	 دلمه مرغ
۲۴۷	 دلمه برگ مو
۲۴۸	 دلمه پیاز
۲۴۹	 دلمه فوری تخم مرغ
۲۵۰	 دلمه فلفل سبز
۲۵۱	 دلمه نان لواش
۲۵۲	 دلمه قارچ
۲۵۳	 دلمه هفت بیجار
۲۵۴	 دلمه پنیر
۲۵۵	 دلمه رژیمی
۲۵۶	 دلمه سیب زمینی

ترشی و شور

۲۵۸	ترشی فلفل
۲۵۹	ترشی لبنه میوه
۲۶۰	ترشی قارچ
۲۶۱	ترشی گردوی سبز
۲۶۲	ترشی ازگیل
۲۶۳	ترشی زغال اخته
۲۶۴	ترشی کامکوات
۲۶۵	ترشی آلبالو
۲۶۶	ترشی انجیر
۲۶۷	ترشی انگور
۲۶۸	ترشی پوست پرتقال
۲۶۹	ترشی انبه
۲۷۰	ترشی بادامجان شکم پر
۲۷۱	ترشی میوه‌های خشک
۲۷۲	ترشی گلپر
۲۷۳	ترشی خیار
۲۷۴	ترشی کلم بروکلی
۲۷۵	ترشی باقالی
۲۷۶	ترشی پرتقال
۲۷۷	ترشی پیاز
۲۷۸	ترشی فلفل دلمه‌ای
۲۷۹	ترشی بلال
۲۸۰	ترشی گوجه‌فرنگی
۲۸۱	ترشی چقاله بادام
۲۸۲	ترشی مخلوط
۲۸۳	زیتون پرورده
۲۸۴	خیار شور پنج روزه
۲۸۵	کلم شور
۲۸۶	غوره غوره
۲۸۷	خیار شور