

ذات آشپزی با معجزه چاقویی (آشپزی و دسر)

تالیف و گردآوری: مریم بهادر بیگی

عکاسان : مینا بہادر بیگی - مریم بہادر بیگی

ناشر : انتشارات توسعه دهندگان

سرشناسه: بهادر بیگی، مریم، ۱۳۵۷
عنوان و نام پدید آورنده: لذت آشپزی با معجزه چاشنی: (آشپزی و دسر)/تالیف و گردآوری مریم بهادریبیگی
مشخصات نشر: آمل انتشارات توسعه دهندگان ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری: ۳۴۴ ص
شابك: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۶۴۹-۴-۸
یادداشت: چاپ قبلی مریم بهادریبیگی ۱۳۹۶
یادداشت: چاپ اول
یادداشت: عنوان دیگر: لذت آشپزی با معجزه چاشنی، سالاد، بورانی، سوپ، کوکو...
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: آشپزی ایرانی
موضوع: Cooking, Iranian
موضوع: دسر ها
موضوع: Desserts
شناسه افزوده: بهادر بیگی، مریم، ۱۳۶۶ - عکاس
رده بندی کنگره: ۷۲۵ TX
رده بندی دیویی: ۶۲۱/۵۹۵۵
شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۵۸۹۹۰

نام کتاب: لذت آشپزی با معجزه چاشنی
ناشر: انتشارات توسعه دهندگان
تالیف و گردآوری: مریم بهادریبیگی
چاپ: نقش سپهر
مشخصات ظاهری: ۳۴۴ صفحه تمام رنگی گلاسه
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹
قیمت: ۲۹۰۰۰۰ تومان
نوع کاغذ: گلاسه
شمارگان: ۵۰۰۰ جلد

کلیه حقوق مادی این اثر برای ناشر محفوظ است. تکثیر تمام یا قسمتی از این اثر به صورت حروف چینی یا چاپ مجدد، چاپ افست، پلی کپی یا انواع دیگر چاپ و یا انتشار مطالب در فضای مجازی ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.

آدرس و تلفن دفتر تهران و آمل:

انتشارات توسعه دهندگان - آمل - روبروی پل سوم - تلفن ۴۴۲۲۶۷۴۳-۰۱۱
دفتر تهران - خیابان ولیعصر، نرسیده به پارک وی، کوچه ترکش دوز - پلاک ۳ - طبقه ۳
تلفن ۲۲۰۲۷۵۰۶-۲۲۰۲۹۳۲۴-۲۲۰۲۹۱۵۹-۲۲۰۲۲۱

تلفن همراه سفارشات برای خرید تک ۶۶۰۱ ۰۹۱۲۰۶۰

تلفن همراه سفارشات برای خریدهای عمده ۸۷۸۵ ۰۹۱۲۰۵۵

مقدمه مؤلف

از وقتی به یاد دارم عاشق هنر آشپزی هستم. از ۱۲ سالگی آشپزی را شروع کردم و با شوق و ذوق زیادی از طریق کتاب های آشپزی و برنامه های تلویزیونی پیگیر این هنر بودم پدرم همیشه مشوق اصلی من در این راه بود و با تشویق های ایشان و راهنمایی های مادرم باعث میشد هر روز جدی تر و با علاقه بیشتری این کار را دنبال کنم و چنان اشتیاقی داشتم که از همان نوجوانی و با تجربه خیلی کمی که داشتم آرزوی نوشتن کتاب آشپزی را در سرم می پروراندم. در سال ۱۳۸۲ با تشویق های همسر، مدارک آشپزی درجه یک و دو و همچنین مربیگری آشپزی را با بالاترین نمره در آزمون تئوری و عملی گرفتم و برای مدت یک سال با همکاری یکی از دوستانم آموزشگاه کوچکی ای بر کردیم. بعد از بدینیا آمدن پسرم چند سالی کار را کنار گذاشتم و مجدداً از سال ۱۳۸۸ فعالیت خودم را شروع کردم. از آنجایی که معمولاً کتاب های آشپزی یا دستوراتی که در اینترنت موجود است ناقص هستند یا گنگ و سخت توضیح داده شده اند. بنابراین تصمیم گرفتم مجموعه ای کامل از تجارب ۲۰ ساله خودم را به صورت کتاب گردآوری کنم و در آن به زبان ساده و با ذکر نکات کلیدی و فوت کوزه گری و همچنین جایگزین های مواد، مجموعه ای گرد آورم تا هر تازه کاری هم بتواند از این کتاب استفاده بهینه به عمل آورد. این کتاب شامل بر دستور غذاهای سنتی و اصیل ایرانی، غذاهای ملل مختلف، دسرهای سنتی و مدرنی است که بیشترین کاربرد را برای سفره های رنگین شما دارد.

پیشنهاد میکنم قبل از خواندن دستورها و شروع به آشپزی ابتدا قسمت نکات مهم هر بخش را با دقت مطالعه بفرمایید تا در حین انجام کار در مشکل نشوید و با رعایت نکات ذکر شده نتیجه بهتری بگیرید.

علاقه مندان به هنر آشپزی می توانند با مراجعه به کانال تلگرام و اینستاگرام اینجانب که در پی خواهد آمد از نظرات، پیشنهادات و راهنمایی های ارزنده خود در جهت بهتر شدن کیفیت کتاب ما را بهره مند ساخته و با ما ارتباط سازنده و مفید داشته باشند. همچنین از آموزش های دیگری که در کانال اینجانب موجود است نهایت استفاده را ببرند.

مریم بهادر بیگی

 mojezeyechashni

 @mojezeyechashni

معرفی مولف ۵
لوازم اصلی مورد نیاز ۱۰



سالاد ها

نکات کلی در مورد سالاد ها ۱۵
کیک تخم مرغ و تره ۱۶
سالاد تخم بلدرچین ۱۷
سالاد الویه ۱۸
سالاد ماکارونی ۱۹
سالاد سزار ۲۰
سالاد خیار و بروکلی ۲۱
سالاد کلم بنفش ۲۲
سالاد کل اسلاو ۲۳
سالاد یاقوت ۲۴
سالاد انار و گل کلم ۲۵
سالاد اسفناج ۲۶
سالاد مرغ و سبزیجات ۲۷
سالاد گل کلم و بروکلی ۲۸
سالاد مرغ و ذرت و آناناس ۲۹
سالاد تبوله ۳۰
سالاد فتوش ۳۱
سالاد فلفل دلمه ای کبابی ۳۲
سالاد نودل ۳۳

بورانی ها

بورانی بادمجان ۳۵
بورانی کدو سبز ۳۶
بورانی لبو ۳۶
بورانی هویج ۳۷
بورانی اسفناج ۳۷
بورانی بادمجان مخصوص ۳۸



نکات کلی در مورد سوپ ها ۴۰
سوپ جو ۴۱
سوپ پاستا ۴۲
سوپ گشنیز ۴۳
سوپ ورمیشل ۴۴
سوپ سبزیجات ۴۵
پتاژ قارچ ۴۶
سوپ پیاز فرانسوی ۴۷
سوپ دال عدس ۴۸
کرم سوپ نخود فرنگی ۴۹
سوپ بروکلی ۵۰
سوپ جو با سبزیجات ۵۱
کرم سوپ کدو حلوائی ۵۲



کوکو و کنتل

نکات کلی در مورد کوکوها ۵۴
کوکو سیب زمینی قالبی ۵۵
کوکو سبزی ۵۶
کوکو مرغ و بادمجان ۵۷
کوکو گل کلم ۵۸
کوکو تره و پیازچه ۵۹
کوکو گردو ۶۰
کوکو لوبیا سبز قالبی ۶۱
کوکو اسفناج ۶۲
کنتل ۶۳
رول گوشت و بادمجان ۶۴
سمبوسه ۶۵
شامی پوک ۶۶
شامی ترش ۶۷
شامی کشمش ۶۸
فلافل ۶۹



کوفته و دلمه

نکات کلی در مورد کوفته و دلمه ۷۱
کوفته تبریزی ۷۲
کوفته هویج ۷۴
کوفته پنیر چای ۷۵
کوفته چای و مرغمدانی ۷۶
کوفته برید باقالی ۷۷
کوفته انار و پسته ۷۸
کوفته برنجی ۷۹
کوفته گردو ۸۰
دلمه برگ مو ۸۱
دلمه بادمجان و فلفل و گوجه ۸۲
دلمه برگ کلم ۸۳



آبگوشت ها

۱۲۷	نکات کلی در مورد آبگوشت ها
۱۲۸	آبگوشت بزباش
۱۲۹	آبگوشت ساده
۱۳۰	آبگوشت مرغ
۱۳۱	آبگوشت قلپه کلم همدانی
۱۳۲	کله جوش



خورش ها

۱۳۴	نکات کلی در مورد خورش ها
۱۳۵	خورش قرمه سبزی
۱۳۶	خورش خلال کرمانشاهی
۱۳۷	خورش قیمه
۱۳۸	خورش کرفس
۱۳۹	خورش آلو مسمی
۱۴۰	خورش آلو اسفناج
۱۴۱	خورش بامیه جنوبی
۱۴۲	خورش قارچ و مرغ
۱۴۳	خورش فسنجان
۱۴۴	خورش نخود فرنگی
۱۴۵	خورش هویج
۱۴۶	خورش قارچ با فیله گوساله
۱۴۷	خورش قیمه بادمجان
۱۴۸	خورش غوره بامجان
۱۴۹	خورش به و آلو با گوشت
۱۵۰	خورش مرغ پرتقالی
۱۵۱	خورش کاری
۱۵۲	خورش کنگر
۱۵۳	خورش کدو حلوائی
۱۵۴	باقالی قاتوق
۱۵۵	انار بیج
۱۵۶	قلپه ماهی جنوبی

۱۰۵	کیاب تابه ای
۱۰۶	کیاب کوبیده
۱۰۷	کیاب برگ زعفرانی
۱۰۸	کیاب چنجه زعفرانی
۱۰۹	کوبیده مرغ زعفرانی
۱۱۰	کیاب ترش گیلانی
۱۱۱	فیله کیاب روسی
۱۱۲	کیاب بختیاری
۱۱۳	فیله کیاب
۱۱۴	فیله کیاب مکزیکی
۱۱۵	دنده کیاب
۱۱۶	کیاب فلفلی



آش ها

۱۱۸	نکات کلی در مورد آش ها
۱۱۹	آش میوه
۱۲۰	آش رشته
۱۲۱	آش انار
۱۲۲	آش اسفناج
۱۲۳	آش بادمجان
۱۲۴	آش دوغ
۱۲۵	آش جو
۱۲۶	آش ترخینه



خوراک ها

۸۴	نکات کلی در مورد خوراک ها
۸۵	هلیم بادمجان
۸۶	کله گنجشکی
۸۷	تاس کیاب
۸۸	کشک بادمجان
۸۹	عدسی
۹۰	یتیمچه
۹۱	میرزا قاسمی
۹۲	هلیم
۹۳	بادمجان شکم پر
۹۴	خوراک لوبیا چیتی
۹۵	خوراک مرغ و پوره
۹۶	سوسیس بندری
۹۷	خوراک قلقلی با پلوی زعفرانی



کیاب ها

۹۹	نکات کلی در مورد کیاب ها
۱۰۰	کیاب چوبی
۱۰۱	جوجه کیاب حلزونی
۱۰۲	جوجه کیاب مراکشی
۱۰۳	کیاب حسینی
۱۰۴	کیاب قلقلی

۲۰۸	پای مرغ
۲۰۹	کالزون اسفناج و مرغ
۲۱۰	قیف خمیری
۲۱۲	پیراشکی گوشت
۲۱۴	پیده گوشت ترکی
۲۱۶	پیچک گوشت
۲۱۷	پیده اسفناج
۲۱۸	کروسان گوشت
۲۱۹	کالزون سوسیس
۲۲۰	پیراشکی پیچ



فست فود ها

۲۲۲	نکات کلی در مورد خمیر پیتزا
۲۲۳	خمیر پیتزا سنتی ۱
۲۲۳	خمیر پیتزا سنتی ۲
۲۲۳	سس گوجه فرنگی
۲۲۴	پیتزا اسفناج و مرغ
۲۲۵	پیتزا پیرونی
۲۲۶	ترای گوشت چرخ کرده
۲۲۷	پیتزا استیک
۲۲۸	پیتزا مخصوص
۲۲۹	پاستا بیف استروگانف
۲۳۰	پاستا با سس پستوی گردو
۲۳۱	اسپاگتی با کوفته قلقلی
۲۳۲	پاستا کوفته قلقلی خامه دار
۲۳۳	پاستا آلانورما
۲۳۴	پاستا با سس آلفردو
۲۳۵	همبرگر



غذاهای مجلسی و پارتی فود

۱۸۶	خوراک زبان
۱۸۷	مرغ شکم پر
۱۸۸	پای گوشت
۱۸۹	مرغ شکم پر ترش و شیرین
۱۹۰	ماهیچه مجلسی
۱۹۱	ماهی شکم پر
۱۹۲	ماهی باب مشقی
۱۹۳	کاناپ کت نخ مرغی
۱۹۴	کاناپ ژامبون و پنیر
۱۹۵	کراکت گوشت
۱۹۶	تویی مرغ و پنیر پسته
۱۹۷	کاناپ استیک و پوره
۱۹۸	کاناپ کیک مرغ و بروکلی
۱۹۹	ساتای مرغ



غذاهای خمیری

۲۰۱	خمیر فونسه (خمیر تارت)
۲۰۳	تارت اسفناج و پنیر
۲۰۴	پیروک گوشت
۲۰۵	تارت گوشت
۲۰۶	پای زبان
۲۰۷	کیش اسفناج و ژامبون

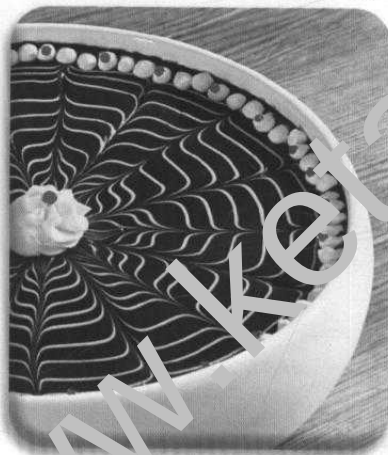


پلو ها

۱۵۸	نکات کلی در مورد پلوها
۱۵۹	چلوی ساده
۱۶۰	کته همراه با ته دیگ
۱۶۱	زرشک پلو مجلسی
۱۶۲	باقالی پلو
۱۶۳	مرصع پلو
۱۶۴	شیرین پلو
۱۶۵	عدس پلو
۱۶۶	آلبالو پلو
۱۶۷	لوبیا پلو
۱۶۸	رشته پلو
۱۶۹	قیمه نثار
۱۷۰	نخود فرنگی پلو
۱۷۱	سبزی پلو
۱۷۲	هویج پلو
۱۷۳	کلم پلو شیرازی
۱۷۴	هواری ماهی
۱۷۵	مانی پلو
۱۷۶	چیکن بریانی
۱۷۷	مگشت پلو
۱۷۸	ته چین مامان
۱۷۹	پلو بحرینی
۱۸۰	ته چین قالی مرغ
۱۸۲	دمی گوجه فرنگی
۱۸۳	ته چین شیرازی
۱۸۴	دمی عدس و هویج

۲۹۵	تراپفل شکلات و کارامل
۲۹۶	تراپفل پنیری موز و شکلات
۲۹۸	تراپفل توت فرنگی و شکلات سفید
۲۹۹	دسر شکلات و کارامل
۳۰۰	دسر طالبی
۳۰۱	موس بیسکویت و کارامل
۳۰۲	کرم پنیری نوتلا
۳۰۳	فروماژ قهوه
۳۰۴	کرم باواروا دو رنگ
۳۰۵	کرم پاناکتای موزائیک
۳۰۶	چیزکیک شکلاتی
۳۰۸	چیز کیک موکا
۳۰۹	چیز کیک خرما
۳۱۰	چیزکیک ماربل
۳۱۱	چیزکیک نیویورکی
۳۱۲	خمیر تارت شیرین
۳۱۴	پای سیب
۳۱۵	تارت توت فرنگی
۳۱۶	تارت شکلات و انار
۳۱۷	تارت شکلات سفید
۳۱۸	تارت موس شکلات
۳۱۹	تارت شکلات و قهوه
۳۲۰	پاناکتای نارگیلی
۳۲۱	ژله بستنی گلداز
۳۲۲	ژله تار و پود
۳۲۴	ژله شیشه خرده
۳۲۶	ژله پرچمی
۳۲۷	ژله رولی
۳۲۸	ژله هندوانه هندسی
۳۳۰	تیرامیسو
۳۳۱	دسر لاوانتین میوه ای
۳۳۲	شارلوت رویال
۳۳۳	چاکلت لاوا کیک
۳۳۴	یک بستنی
۳۳۶	کرم روله
۳۳۷	پلمبیر
۳۳۸	کرم کارامل
۳۳۹	کرپ کیک شکلاتی
۳۴۰	پنکیک صبحانه
۳۴۱	پنکیک کدو حلوائی
۳۴۲	براونی موس شکلات
۳۴۴	رولت خامه ای

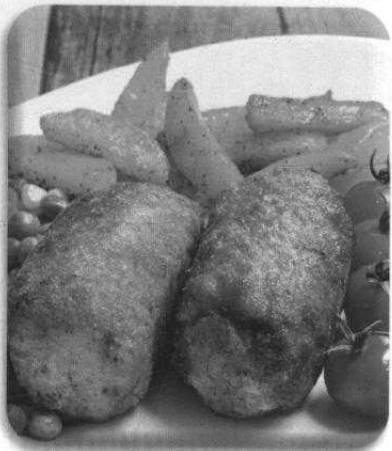
۲۵۸	چیپس و ماهی
۲۵۹	میگو سوخاری
۲۶۰	نان ترتیا
۲۶۱	چیکن کسادیا
۲۶۲	چیکن انچیلادا
۲۶۳	بیف کسادیا
۲۶۴	کیک گوشت
۲۶۵	کیک ماکارونی
۲۶۶	چیکن استروگانف
۲۶۷	دلمه کوکیاز
۲۶۸	دلمه اسفناج و مرغ
۲۶۹	رولت مرغ با سس پرتقال
۲۷۰	موساکا
۲۷۱	پای چوپان
۲۷۲	بادمجان شکم پر با مرغ و پنیر
۲۷۳	رولت گوشت با پنیر کبابی
۲۷۴	شنیتسل مرغ
۲۷۵	گلایل هویج



دسر ها	
۲۷۱	نکات کلی در مورد دسر ها
۲۸۰	حلوائ مجلسی
۲۸۱	ترحلوا
۲۸۲	حلوائ شیر قالبی
۲۸۳	حلوائ هویج
۲۸۴	دسر کدو حلوائی
۲۸۵	شله زرد
۲۸۶	شیربرنج
۲۸۷	کاجی (قیماق)
۲۸۸	کرم لیوانی سه رنگ
۲۸۹	دسر مخملی زعفرانی
۲۹۰	دسر لیوانی توت فرنگی
۲۹۱	پودینگ موز با رویه مرنگ
۲۹۲	قرنی با کادایف
۲۹۳	دسر انبه
۲۹۴	کرم پلن اسپانیا



گراتن و لازانیا	
۲۳۷	لازانیا با سس گوشت
۲۳۸	لازانیا بادمجان
۲۳۹	لازانیا اسفناج
۲۴۰	گراتن ماکارونی
۲۴۱	گراتن مرغ و بادمجان
۲۴۲	گراتن مرغ و پاستا
۲۴۳	گراتن گوشت و سیب زمینی
۲۴۴	گراتن مرغ و پوره



غذاهای ملل	
۲۴۶	مرغ بالوتن
۲۴۷	بیف کوردن بلو
۲۴۸	بادمجان قالبی
۲۴۹	تمپورای فیله مرغ
۲۵۰	استیک با سس قارچ
۲۵۱	استیک با سس خردل
۲۵۲	رست بیف
۲۵۳	رولت مرغ با سماق
۲۵۴	ماهی حلزونی
۲۵۵	شنیتسل ماهی
۲۵۶	مافین مرغ و ذرت
۲۵۷	نودل سوخاری