

آشپزی کن، زندگی کن...



www.ketabo.ir

انتشارات حکمت روزآمد

نویسنده: فرزانه پشتون

سرشناسه	: پشوتن، فرزانه، ۱۳۵۰-
عنوان و نام پدیدآور	: آشپزی کن، زندگی کن.../ نویسنده فرزانه پشوتن، ویراستار فاطمه ثقفی
مشخصات نشر: تهران	: حکمت روزآمد، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۲۳۱ص: مصور (رنگی)؛ ۲۲در۲۲ س.م.
شابک	: ۳-۳-۹۶۹۶۰-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: آشپزی
موضوع	: Cooking:
موضوع	: آشپزی ایرانی
موضوع	: Cooking, Iranian:
موضوع	: دستورالعمل های آشپزی
موضوع	: Formulas, recepies etc.
موضوع	: دستورالعمل های آشپزی - - ایران.
موضوع	: Formulas, recepies etc.- - Iran:
رده بندی کنگره	: TX۷۲۵
رده بندی دیویی	: ۶۴۱/۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۱۴۹۸۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا	

نام کتاب: آشپزی کن، زندگی کن...

ناشر: حکمت روزآمد

نویسنده: فرزانه پشوتن

ویراستار: فاطمه ثقفی

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۵۵۰ نسخه

شابک: ۳-۳-۹۶۹۶۰-۶۲۲-۹۷۸

ISBN ۳-۳-۹۶۹۶۰-۶۲۲-۹۷۸

قیمت: ۸۵۰۰۰۰ تومان



کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست

- پیشگفتار..... ۷
- فصل اول: تخم مرغ پزها..... ۱
- املت به سبک ایتالیایی ۲، املت به سبک اسپانیایی ۳، املت به سبک سنتی ۴، املت سوچوک ۵، سوفله تخم مرغ و اسفناج ۶، خاگینه در فر ۷
- فصل دوم: سیب زمینی پزها..... ۹
- گراتین سیب زمینی با قارچ ۱۰، سوفله گوجه و سیب زمینی ۱۱، کلوچه سیب زمینی ۱۲، سینی سیب زمینی کامل با سس پنیر و خامه ۱۳، سیب زمینی کوبیده به سبک سنتی ۱۴
- فصل سوم: نان ها..... ۱۵
- نان بربری ۱۶، نان لواش ۱۸، نان سیمیت ترکی ۱۹، نان پیتا عربی ۲۰، نان کامل آلمانی ۲۱، برتشن آلمانی ۲۲، نان افغانی ۲۳، نان شیر و عسل ۲۴، نان باگت ترکی ۲۵، کلوچه خرمایی ۲۶، کلوچه تاجیکی ۲۷، کلوچه کنجدی ۲۸، نان اگر دک زنجانی ۲۹، دونات ۳۰، کیک یزدی ۳۱
- فصل چهارم: چاشنی ها..... ۳۲
- مربای توت فرنگی ۳۴، مربای هویج با خلال پوست نارنج یا پرتقال ۳۵، مربای گل رز خشک ۳۶، مربای به ۳۷، ترشی سالاد گوجه مشهدی ۳۸، ترشی مخلوط ۳۹، سیر ترشی فوری ۴۰، چاشنی تند افغانی ۴۱، شور مخلوط ۴۲
- فصل پنجم: دسر ها..... ۴۳
- شیربرنج به سبک آذری ۴۴، شله زرد سنتی ۴۵، فرنی سنتی ۴۶، حلوا شیر ۴۷، حلوا نثار ارومیه ۴۸، حلوا شیر انگور ۴۹، گوشفیل ۵۰، نان خامه ای ۵۲، شیرینی لطیفه ۵۴، دسر میوه مخلوط ۵۵، کرم کارامل ۵۶
- فصل ششم: سوپ ها..... ۵۷
- سوپ سفید رستورانی ۵۸، سوپ تره فرنگی ۵۹، سوپ کدو حلوائی ۶۰، سوپ دال ۶۱، سوپ عدس با کلم قمری ۶۲، سوپ گشنیز ۶۳، سوپ رشته فرنگی ۶۴، سوپ ایتالیایی ۶۵، سوپ گندم سنتی ۶۶، سوپ بروکلی ۶۷
- فصل هفتم: سالادها..... ۶۹
- سالاد سزار ۷۰، سالاد رژیمی کرفس ۷۲، سالاد کلم قرمز ۷۳، سالاد تابستانی ۷۴، سالاد پاییزی ۷۵، سالاد کاهو با پاپریکا ۷۷، سالاد کاهو با سس رنج ۷۸، سالاد آواکادو ۷۹، سالاد مکزیکی ۸۰، سالاد روسی ۸۱، سالاد ترکی ۸۲، سالاد هندوانه ۸۳
- فصل هشتم: غذاهای گیاهی..... ۸۵

خورش گوجه پیاز ۸۶، دمی گوجه ۸۷، کوکو کدو سبز ۸۸، کوکو تره فرنگی ۸۹، کوکو سبزی لقمه‌ای ۹۰، کتلت شیرازی ۹۱، بابا قنوش ۹۲، تبوله ۹۳، رتویی ۹۴، سیب زمینی پفکی ۹۵

فصل نهم: فر پزها..... ۹۷

پیتزا مخلوط ۹۸، پیتزا تن ماهی و ذرت ۱۰۰، پیتزا سوچوک یک نفره ۱۰۲، پیتزا کالزونه ۱۰۴، پیده گوشت ۱۰۶، پیراشکی گوشت ۱۰۸، گریل سبزیجات ۱۱۰، گریل ماهی سالمون ۱۱۱، کاسرول مرغ و بروکلی ۱۱۲

فصل دهم: پلو مخلوط‌ها..... ۱۱۳

لوبیاپلو با مرغ ۱۱۴، عدس پلو مجلسی ۱۱۵، رشته پلو ۱۱۶، کلم پلو شیرازی ۱۱۷، نثارپلو قزوینی ۱۱۸، سیب پلو اصل کرمانشاهی ۱۲۰، ته چین رسمی ۱۲۱، زرشک پلو با مرغ ۱۲۲، ته چین گوشت و بادمجان ۱۲۴، ته چین کباب ۱۲۵

فصل یازدهم: پاستاها..... ۱۲۷

ماکارونی سنتی ۱۲۸، پاستا با سس آلفردو ۱۲۹، پاستا بیف استراگانف ۱۳۰، پنه با گوشت چرخ کرده ۱۳۱، پاستا گیاهی ۱۳۲، پاستا آسیایی ۱۳۳، پاستا بروکلی ۱۳۴، پاستا مرغ و اسفناج ۱۳۵، لازانیا ۱۳۶، ماکارونی با تن و ذرت ۱۳۸

فصل دوازدهم: غذای ملل..... ۱۳۹

پلو مخلوط بحرینی ۱۴۰، دمی بلغور با مرغ و سبزیجات ۱۴۱، بولانی اسفناج ۱۴۲، مسما بادمجان ۱۴۳، خوراک جگر مرغ ۱۴۴، خوراک گوشت چرخ کرده ۱۴۵، خوراک میگو ۱۴۶، میگو زعفرانی ۱۴۷، میگو پفکی ۱۴۸، چیزبرگر ۱۴۹، مرغ سوخاری ۱۵۰، چیکن برگر ۱۵۲، چیکن ناگت ۱۵۲، ذرت مکزیکی با گوشت ۱۵۴

فصل سیزدهم: سنتی پزها..... ۱۵۵

خورش اناربیج ۱۵۶، خورش هویج و آلو اصل تبریزی ۱۵۷، خورش ساقه کرفس اصل جنوبی ۱۵۸، خورش بامیه با مرغ ۱۶۰، خورش کلم سفید ۱۶۱، خورش قورمه سبزی ۱۶۲، خورش خلال کرمانشاه ۱۶۴، خورش قیمه ۱۶۵، خورش فسنجان با مرغ ۱۶۶، مرغ ترش ۱۶۷، کوفته تبریزی ۱۶۸، دلمه کدو سبز ترش و شیرین ۱۷۰، دلمه پاپریکا ۱۷۲، آش دوغ ۱۷۳، آش بادمجان کرمانشاهی ۱۷۴، آش گوجه فرنگی ۱۷۵، آبگوشت کلم قمری ۱۷۶، آش رشته ۱۷۸، حلیم گندم ۱۷۸، بادمجان شکم پر ۱۸۰، باقلا قاتوق ۱۸۱، میرزا قاسمی ۱۸۲

فصل چهاردهم: کیک‌ها و شیرینی‌ها..... ۱۸۳

کیک کنجدی با عطر هل و زعفران ۱۸۴، کیک سیب ۱۸۵، کیک نارگیلی با طعم کارامل ۱۸۶، کیک شکلاتی ساده ۱۸۷، پای سیب و دارچین ۱۸۸، کیک گردو و هویج ۱۹۰، کیک ساده ۱۹۰، کیک خامه‌ای میوه‌ای ۱۹۲، کیک بستنی شکلاتی ۱۹۴، کیک خامه‌ای بادام و هویج ۱۹۶، کیک خامه‌ای نسکافه ۱۹۸، کیک خامه‌ای نارگیلی ۱۹۹، تیرامیسو ۲۰۰، رولت خامه‌ای توت فرنگی ۲۰۱، چیزکیک ۲۰۲، شیرینی پادرازی ۲۰۳، شیرینی دانمارکی ۲۰۳، شیرینی زبان ۲۰۶، شیرینی قرابیه ۲۰۷، شیرینی کشمش ۲۰۸، شیرینی نارگیلی ۲۰۹، شیرینی نخودچی ۲۱۰، شیرینی پفکی گردویی ۲۱۱، کوکی گردویی ۲۱۲، کوکی گردویی با میوه‌های خشک ۲۱۳، مینی تارت سیب ۲۱۴، ناپلئونی هلندی ۲۱۶

پیشگفتار

با شیوع ویروس کرونا، انسان‌ها در سراسر دنیا، سبک جدید و متفاوتی از زندگی را تجربه کردند. تجربه‌ای کاملاً متفاوت و غیرتکراری. یکی از این تجربیات نو، قرنطینه خانگی بود. ماندن در خانه برای مدتی بسیار طولانی، که قطعاً بعد از گذشت زمان اندکی، با هجمه‌ای از کسالت و کلافگی و بی‌حوصلگی همراه شد. همه افراد سعی کردند برای گذر از این دوران سخت و استفاده مفید از وضعیت موجود، چاره‌ای بیندیشند.

انتخاب من برای گذر از دوران قرنطینه و استفاده بهینه از فرصت به دست آمده، خلق کتاب پیش روست. کتابی که دستاورد روزهای نه چندان خوشایند حبس خانگی است. روزهایی که در ابتدا، تحملشان بسیار سخت به نظر می‌رسید و در آخر کار، با ایجاد عشق و انگیزه برای تکمیل این کتاب، خوشایند و دوست داشتنی شد. این کتاب، ثمره ساعت‌های متوالی، انرژی صرف کردن، وقت گذاشتن و ذوق و خلاقیت به خرج دادن در آشپزخانه کوچک خانه گرم ماست. جایی که از نظر من قلب خانه است و با انتشار بو و گرمای پخت هر غذا، زندگی از آنجا به جریان می‌افتد و بذر امید و اشتیاق را در فضای خانه و در دل ساکنان آن می‌کارد.

نام کتاب، *آشپزی کن، زندگی کن...* نیز برگرفته از همین تجربه خوشایند است.

این اثر، شامل دستورات متنوع غذایی است. شاید همه شما، نام این غذاها، را کم و بیش از مادران خود شنیده باشید، دستور پخت آن را در کتاب‌ها و وبلاگ‌های آشپزی خوانده و یا حتی در برنامه‌های تلویزیونی دیده باشید. اما با وجود این، باز هم خواندن این کتاب و پختن غذاهای این کتاب را به شدت به همه توصیه می‌کنم.

در دستور پخت تک تک این غذاها، سبک و روش شخصی و سلیقه متفاوت خود اعمال شده است. همه دستور پخت‌ها، چاشنی‌ها و ادویه‌جات، انتخاب اختصاصی من است. ضمن این که در پخت همه آن‌ها، مقدار قابل توجهی، عشق و انگیزه چاشنی شده که بر خوشمزگی و مطبوع شدن آن به طور چشمگیری افزوده است!

کتاب حاضر حاوی ۱۴ فصل است. هر فصل در برگیرنده دستورات غذایی مختلف ایرانی و فرنگی است. کلیه دستورات، با روشی ساده، ابتدا طبخ و سپس با دقت زیادی، عکاسی و نگارش شده است.

عکس‌های این کتاب را با صرف وقت و انرژی زیادی گرفته و به هر دستور پخت اضافه کرده‌ام تا رنگ و جلای خیره کننده آن‌ها، مشوق شما خوانندگان عزیز، برای آماده سازی دستورات غذایی باشد.

لازم به ذکر است که همه دستورات پخت، برای مصرف یک خانواده ۵ تا ۶ نفره در نظر گرفته شده است.

با سپاس و قدردانی از تشویق‌ها و پیگیری‌های خانواده و دوستان عزیزم که بدون کمک آن‌ها تدوین این کتاب میسر نمی‌شد.

فرزانه پشوتن

بهار ۹۹