

۲۰۸ ۲۲۸۴

۹۹,۹,۱۷

الف تا ی آشپزی ۱

ویراست دوم

تألیف: جلال زواره

www.ketab.ir

روشن

سرشناسه:	زواره، جلال، ۱۳۵۹
عنوان و نام پدیدآور:	الف تای آشپزی ۱/ تالیف جلال زواره
وضعیت ویراست:	۲
مشخصات نشر:	تهران: خانه روشنا، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری:	۵۲۰ ص
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۸۳۱-۸۹-۲
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیفا
موضوع:	آشپزی، Cooking
موضوع:	سوپ‌ها، Soups
موضوع:	سالادها، Salads
موضوع:	گوشت - کیفیت، Meat - Quality
رده‌بندی کنگره:	TX۷۲۵
رده‌بندی دیویی:	۶۴۱/۵
شماره کتابشناسی ملی:	۶۰۳۷۷۳۱



الف تای آشپزی ۱ (ویراست دوم)

تالیف: جلال زواره

ناشر: خانه روشنا

چاپ اول: ۱۳۹۸

آماده‌سازی قبل از چاپ: آتلیه خانه روشنا

مدیر تولید و ناظر فنی چاپ: رامین تابان

آتلیه گرافیک: نرگس رقانی

قطع و تعداد صفحات: وزیر - ۱۱

شمارگان: ۹۰۰ نسخه

قیمت چاپ سیاه و سفید: ۹۵,۰۰۰ تومان

قیمت چاپ رنگی: ۱۸۰,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۳۱-۸۹-۲ 978-600-7831-89-2

دفتر نشر و نمایشگاه دائمی

تهران - خیابان مطهری - بین سهروردی و شریعتی - خیابان وزوایی - کوچه بخشایش

پلاک ۲ - واحد ۱ - کد پستی: ۱۵۶۶۸۴۶۳۱۱

دورنگار: ۰۲۱-۸۸۴۴۶۳۸۱

تلفن: ۰۲۱-۸۸۴۲۹۰۶۴

سامانه پیامک: ۱۰۰۰۶۶۴۲۲۱۲۲

۰۲۱-۶۶۴۲۲۱۲۲

WWW.ROSHANAPUB.IR

وبسایت و فروشگاه اینترنتی خانه روشنا:

INFO@ROSHANAPUB.IR

کلیه حقوق چاپ و نشر این اثر محفوظ و مخصوص ناشر است. به موجب قانون حمایت از حقوق مولفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ و قانون ترجمه و تکثیر کتب، نشریات و آثار صوتی مصوب ۱۳۵۰، کلیه حقوق این اثر به هر نحو برای ناشر محفوظ است. هرکس تمام یا قسمتی از این کتاب را بدون اجازه مکتوب ناشر، نشر، پخش و عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.



فهرست

۱۴	سپاسگزاری
۱۵	سخن اول
۱۸	مقدمه چاپ جدید

فصل ۱: پیش غذاها

۲۱	سالادها
۲۵	سس سالاد
۲۷	برده آرامیک
۲۹	سس سبزی ایتالیایی
۳۳	برش زن ماهی و عدس
۳۵	تکنیک‌های تهیه سالادها (اصل جمع و جور کردن)
۳۷	نگهداری سبزیجات
۴۱	سوپ‌ها
۴۷	روش صاف کردن کنسرو
۴۸	استاک یا آب‌گوشت را چگونه بپزیم / روش مختصر و ساده
۴۹	گیاهان معطر در سوپ
۵۱	کف‌گیری و زلال‌سازی (Clarifier)
۵۱	راه و روش جوشاندن استخوان برای استاک
۵۴	غلیظ‌سازی
۵۴	پوره کردن (Puree)
۵۵	روش Liaison
۵۶	نشاسته ذرت
۵۶	رو (Roux)
۶۱	سوپ‌های سرد
۶۲	پفک‌های سوپ

فصل ۲: گوشت

۶۷	تاریخچه گوشت گاو
۶۸	تاریخچه گوسفند و بز
۶۸	مواد مغذی گوشت
۷۰	تهیه فرآورده‌های پروتئینی و گوشتی کم‌چرب‌تر امروزی
۷۲	اصول بنیادی گوشت
۷۲	ماهیچه
۷۳	چربی
۷۴	بافت‌های پیوندی (Connective Tissue) یا دمار
۷۶	بیات کردن گوشت
۷۹	درجه‌بندی قصابی‌ها
۷۹	انواع قصابی

- ۸۰ برش های گوشت در قصابی
- ۸۲ روش های نگه داری گوشت
- ۸۲ اکسیداسیون چربی گوشت
- ۸۳ بسته بندی
- ۸۳ منجمد کردن و آب کردن یخ گوشت
- ۸۴ یخ لعاب کردن (Ice Glaze)
- ۸۵ یخ زدایی
- ۸۵ تا چه مدت گوشت را در فریزر نگه داریم؟
- ۸۶ فریزر سوختگی
- ۸۶ روش های دیگر حفاظت از گوشت
- ۸۷ خشک کردن
- ۸۸ تخمیر
- ۸۸ کنسرو کردن
- ۸۹ غلیم و گوشت پخته و پس مانده
- ۹۰ سوسیس ها و دیگر گوشت های فرایند شده
- ۹۱ دودی کردن
- ۹۲ وایاناس دود دار نمک
- ۹۳ گوشت ترد و بیدار با آب نمک
- ۹۴ بیکن
- ۹۵ سوسیس کش میرشده
- ۹۹ انتخاب روش پخت آشپزی
- ۱۰۱ فعل و انفعالات قهاری شدن
- ۱۰۱ ایمنی و سلامت گوشت
- ۱۰۲ پیش گیری از اسکرچیپیاکوزی
- ۱۰۴ روش های پخت گوشت
- ۱۰۴ پخت با حرارت خشک
- ۱۰۵ سرخ کردن
- ۱۰۷ خوراک گوشت خوابانده و به سیخ کشیده تا بپزد برای کباب کردن با فلفل
- ۱۰۸ ساته کردن
- ۱۰۹ برشته کردن در فر همرفتی
- ۱۰۹ آشپزی مرطوب
- ۱۱۰ خوراک گوشت گوساله با چاشنی سیب و هل
- ۱۱۱ بخاریز کردن
- ۱۱۱ ادامه پخت مرطوب
- ۱۱۲ آرامش بعد از پخت (آرامش پس از طوفان)
- ۱۱۳ گوشت خام
- ۱۱۴ پختن در مایکروویو
- ۱۱۴ هنگام پختن گوشت در مایکروویو چه اتفاقی می افتد؟
- ۱۱۴ بهترین روش کباب کردن گوشت
- ۱۱۵ چه وقت ادویه جات را به گوشت اضافه کنیم؟
- ۱۱۵ چاشنی ها
- ۱۱۶ ترد کنندگان گوشت
- فصل ۳: مرغ و خویشاوندان آن** ۱۱۹
- ارزش غذایی گوشت ماکیان ۱۲۱

۱۲۲		اصول بنیادی گوشت مرغ
۱۲۲		اندازه و شکل مرغ‌ها
۱۲۴		مرغ درسته و مرغ خردشده
۱۲۴		انواع عرضه مرغ در بازار
۱۲۵		انواع دیگر ماکیان
۱۲۷		پختن گوشت ماکیان
۱۲۷		دو نوع پخت گوشت ماکیان
۱۲۸		پختن خشک
۱۲۸		بریان کردن درسته ماکیان
۱۳۱		کاهش وزن گوشت ماکیان با روش‌های مختلف پخت
۱۳۱		مرغ لاستیکی
۱۳۲		پخت مرطوب
۱۳۴		سر کردن گوشت ماکیان پخته به صورت سرد

فصل ۴: غذاهای دریایی ۱۳۷

۱۳۸		سیر تحول غذاهای دریایی
۱۴۰		مواد مغذی حوراد دریایی
۱۴۲		کدام نوع ماهی باید بخرد؟
۱۴۲		طبقه‌بندی غذاهای دریایی برای آشپز
۱۴۵		کوسه‌ها
۱۴۵		طبقه‌بندی سخت‌پوستان
۱۴۶		تقسیم‌بندی صدف‌ها
۱۵۱		درجات لابستر
۱۵۵		بهترین روش پختن میگو «پخت مرطوب»
۱۵۸		موضوع آلودگی غذاهای دریایی
۱۶۰		مقدار پروتئین استاندارد غذای دریایی؟
۱۶۱		مقدار متوسط گوشت قابل خوردن هر ماهی به نسبت تریبی
۱۶۱		خریدن فیله ماهی به صرفه‌تر است یا ماهی درسته
۱۶۱		ماهی تازه بهتر است یا منجمدشده؟
۱۶۳		دلایل فساد سریع گوشت ماهی
۱۶۴		چگونه گوشت غذای دریایی خود را مراقبت کنید
۱۶۶		انواع پخت غذاهای دریایی
۱۶۷		چرا پختن گوشت غذاهای دریایی به این سریعی انجام می‌شود؟
۱۶۸		اسیدبز شدن ماهی در مایع اسیدی ترش
۱۶۸		روش‌های پختن غذای دریایی
۱۶۸		پخت خشک
۱۶۹		پخت مرطوب
۱۷۲		ماهی آزاد درسته پخته‌شده

فصل ۵: سبزیجات پایه ۱۷۹

۱۸۰		پیاز و قبیله‌اش
۱۸۰		معرفی این طایفه
۱۸۴		انواع اسامی پیازهای شیرین در دنیا
۱۸۶		خرد کردن پیاز و سیر
۱۸۶		نگهداری پیاز در منزل



۱۸۶	نقش سیر در آشپزخانه.....
۱۸۷	دستور تهیه پیاز لعاب‌دار به سبک تایلندی.....
۱۸۸	در مورد بوی سیر در دهان چطور؟.....
۱۸۹	پاک کردن و ریز کردن سیر.....
۱۹۰	زنجبیل (Zingiber Officinale - Ginger).....
۱۹۳	گوجه‌فرنگی و مشتقاتش.....
۲۰۱	قارچ‌ها.....
۲۱۱	فلفل‌ها و فلفل‌های قرمز.....
۲۲۵	چشم‌انداز سبزیجات.....
۲۲۷	روش‌های پخت سبزیجات.....
۲۳۰	بهترین پخت سبزیجات.....
۲۳۰	شروع کردن ابتدای پخت با حجم‌ترین سبزیجات.....

فصل ۶: کربوهیدرات‌ها..... ۲۳۱

۲۳۳	داستان.....
۲۳۶	اشکال پاستا.....
۲۳۹	پاستا خوب با استای غیرخوب.....
۲۴۰	ریزوی (برنجی).....
۲۴۱	نحوه پخت پاستا و سبب طعم را ایجاد می‌کند.....
۲۴۲	شما چه مقدار پاستا را برای هر نفر می‌پزید؟.....
۲۴۳	پاستاهای دیگر.....
۲۴۵	برنج.....
۲۴۶	انواع برنج.....
۲۴۸	برنج برای غیرآشپزها.....
۲۴۸	رایج‌ترین انواع برنج.....
۲۵۰	روش‌های آشپزی.....
۲۵۲	سه روش مختلف در آشپزخانه شما برای پخت برنج وجود دارد.....
۲۵۳	راهنمایی‌های بیشتر برای پخت برنج.....
۲۵۴	نگهداری برنج.....
۲۵۵	برنج وحشی.....
۲۵۶	مواد تغذیه‌ای برنج‌های مختلف.....
۲۵۷	سالاد برنج وحشی و برنج قهوه‌ای با پوست پرتقال.....
۲۵۸	سیب‌زمینی‌ها.....
۲۵۸	حقایق درباره سیب‌زمینی.....
۲۵۹	مواد مغذی.....
۲۶۰	ترد یا چسبناک.....
۲۶۰	صورت ظاهری سیب‌زمینی‌ها.....
۲۶۲	سیب‌زمینی سرخ‌کرده کاملاً حرفه‌ای.....
۲۶۳	نگهداری سیب‌زمینی‌ها.....
۲۶۳	انواع سیب‌زمینی‌های جدید و نوظهور.....
۲۶۴	مصارف دیگر سیب‌زمینی‌ها.....

فصل ۷: بنشن و حبوبات..... ۲۶۹

۲۷۰	مواد مغذی بنشن‌ها.....
۲۷۳	لوبیای لیمای‌کشنده.....

۲۷۳	انواع گونه بنشن ها
۲۷۴	لوبیاهای سویای جادویی
۲۷۵	غذاهای به دست آمده از لوبیای سویا
۲۷۷	آثار زیان بار بنشن ها
۲۷۸	رفتار بنشن ها در قابلمه پخت
۲۷۹	خیساندن یا خیس نکردن
۲۸۰	شستن و جدا کردن
۲۸۱	لوبیای سن جو کوئین و سالاد ذرت

فصل ۸: لبنیات ۲۸۳

۲۸۴	شناسایی پیچیدگی های لبنیات
۲۸۵	مواد مغذی
۲۸۷	شیر و محصولات فرعی آن
۲۸۷	پار پورینه کردن
۲۸۸	عمومی یزه کردن
۲۸۸	اسمریلیزه کردن
۲۸۸	شیر خشک
۲۸۹	محصولات برگرفته از شیر
۲۸۹	محصولات کشت شده شیر
۲۸۹	کره
۲۸۹	کره مارگارین
۲۹۰	کره به عنوان امولسیون در غذا
۲۹۰	پس مانده خامه به کره
۲۹۲	مارگارین
۲۹۳	محصولات تخمیر شده شیر
۲۹۴	خامه ترش
۲۹۵	پنیر
۲۹۶	چگونه پنیر را تهیه می کنند
۲۹۸	چگونه پنیر را طبقه بندی می کنند
۲۹۹	پنیر فرایند شده (پنیر پروسس)
۳۰۰	کشک
۳۰۱	تهیه کشک در خانه
۳۰۱	کشک دیگ چدنی یا خاکستری
۳۰۱	کشک زرد
۳۰۲	لور
۳۰۲	قره قروت
۳۰۲	روش تهیه قره قروت
۳۰۳	روش تهیه قره قروت از دوغ
۳۰۳	شیر و اسید
۳۰۳	شیر و حرارت
۳۰۴	شیر داغ کرده
۳۰۶	کره شفاف
۳۰۶	کره بدون نمک
۳۰۶	حرارت دادن پنیر
۳۰۷	طعم های پنیر



۳۰۸	نگهداری کردن محصولات لبنی
۳۱۰	شنیتزل پنیر سوئیسی (Schnitzel)
۳۱۱	فصل ۹: تخم مرغ
۳۱۲	چرخه زندگی تخم مرغ
۳۱۴	زمان کار کارخانه تخم مرغ سازی
۳۱۵	مواد مغذی تخم مرغ
۳۱۶	خریدن تخم مرغ ها
۳۱۶	رنگ پوسته تخم مرغ
۳۱۹	انعقاد و آشپزی با تخم مرغ
۳۲۱	اگرول (egg roll)
۳۲۲	پختن تخم مرغ کامل در پوسته
۳۲۳	پوست کردن تخم مرغ های جوشیده و سفت
۳۲۴	گونه تشخیص دهیم که تخم مرغ ها خام یا پخته شده اند
۳۲۴	تخم مرغ های جوشیده نرم (زرده عسلی)
۳۲۵	پیه کف سفیده تخم مرغ
۳۲۵	نگهداری تخم مرغ ها
۳۲۶	تخم مرغ های هزار ساله قدیمی
۳۲۶	منجمد کردن تخم مرغ
۳۲۷	رهنمودهایی برای صرف زرده ها و سفیده های اضافی
۳۲۹	فصل ۱۰: نان
۳۲۹	نان اصلی ترین و ضروری ترین غذای ما
۳۳۰	تاریخچه
۳۳۱	اشکال متعدد نان
۳۳۲	چرایی و چگونگی روش های پختن خیر نان
۳۳۳	نان های سریع
۳۳۳	پیشینه بیکینگ پودر
۳۳۵	نان با خمیر ترش
۳۳۵	قارچ مخمر
۳۳۷	قارچ مخمر سریع پف کننده چیست
۳۳۹	آرد
۳۴۲	انواع آرد
۳۴۲	چرا آرد را فرایند سازی می کنیم؟
۳۴۶	نان فلفل قرمز
۳۴۷	پختن نان
۳۴۸	بیات شدن نان
۳۵۰	پختن نان های سریع
۳۵۲	پختن نان مخمری
۳۵۲	نان تازه و گرم در چند دقیقه
۳۵۳	مخمر خود را آزمایش کنید
۳۵۳	خمیر خود را چگونه مخلوط کنید
۳۵۴	چگونه از سرعت مخمر بکاهیم
۳۵۶	چگونه می توانید خمیر کاملاً ورز داده شده را تشخیص دهید
۳۵۸	تثبیت کردن نان در سبد

۳۶۲	لعاب شیره شکر و دانه‌ها
۳۶۲	رومال نشاسته ذرت برای نان‌ها
۳۶۳	شکاف دادن
۳۶۴	نان فوکاچیا
۳۶۴	بافتن
۳۶۶	نگهداری نان‌ها

فصل ۱۱: مغزها ۳۷۵

۳۷۵	مغزهای خوراکی مورد علاقه شما
۳۷۶	مغزها و دانه‌ها چه چیزهایی هستند
۳۷۶	مواد مغذی مغزها
۳۸۰	ماکادمیا چگونه این اسم را به دست آورد
۳۸۴	پخت و پز با مغزها و دانه‌ها
۳۸۵	پخته کردن مغزها و دانه‌ها
۳۸۷	دانه
۳۸۸	شستن، خرد کردن، آسیاب کردن
۳۸۸	نمک زدن
۳۸۹	رب بادام
۳۹۰	مغزها را چه مدت می‌توان نگهداری کرد
۳۹۱	شیرینی گرانولای غله‌ای تسه شده

فصل ۱۲: خوردنی‌های شیرین و دسرها ۳۹۳

۳۹۵	انواع دسرها
۳۹۶	پیش‌نیازها و مواد غذایی اصلی برای دسرها شیرینی‌ها
۳۹۷	مواد اولیه دسرها و شیرینی‌ها
۳۹۷	لبنیات
۳۹۷	آرد
۳۹۸	شکر
۳۹۹	تخم‌مرغ‌ها
۳۹۹	کف سفیده‌های تخم‌مرغ (فوم سفیده) را چگونه می‌گیرند
۴۰۲	هم زدن و مخلوط کردن مواد اولیه در کف
۴۰۲	زرده‌های تخم‌مرغ
۴۰۲	خامه هم‌زده
۴۰۳	ژله
۴۰۴	شکلات
۴۰۷	تصفیه و تکامل شکلات
۴۰۷	تخته‌های شکلات (چرا به نام شکلات تخته‌ای می‌شناسیم)
۴۰۸	تنوع شکلات
۴۰۸	مقدار جربی محصولات شکلاتی
۴۰۸	اصطلاحاتی در مورد شکلات
۴۰۹	نگهداری شکلات و کاکائو
۴۰۹	پخت موفق شیرینی‌ها و دسرها
۴۱۰	درجه حرارت مواد اولیه
۴۱۱	مخلوط کردن مواد اولیه
۴۱۱	پختن شیرینی‌ها و دسرها در اجاق

سخن اول

آشپزی یک علم بسیار گسترده و دائما در حال پیشرفت است و هنوز هم با سرعت بسیار زیاد در حال رشد و کشف در راه است. خود توسط افراد خلاق و با استعداد است. پیشرفت و حرکت این علم از هر نسلی به نسل بعدی بسیار متفاوت است و این پیشرفت بسیار در ظاهر، کیفیت و ذائقه غذاهای امروزی نسبت به نسل قبلی آن گذاشته است. ولی مهم ترین نکته در این تغییرات و تفاوت های آشپزی مدرن و کلاسیک در این است که این دانش و نکات آشپزی حتما باید از نسلی به نسل بعدی منتقل شود. اما این وظیفه نسل بعد است که در این مسیر انتقال روی به سمت انتقال به سطح علم آشپزی بگذارد.

آشپزی امروزی می تواند هم علم باشد و هم هنر و این دیدگاه بستگی به این دارد که شما چگونه به آن بنگرید. اگر کار آشپزخانه برای شما یک هنر و یک تفریح به حساب می آید، شما می توانید با خواندن این کتاب در هنر آشپزی را به کمال برسانید و به طور دائم آن را انجام دهید. اما اگر آشپزی برای شما به عنوان یک کار روزمره و یا کار سخت و خسته کننده (مخصوصا برای بانوان خانه دار) می باشد، این کتاب می تواند دیدی جدید و یا پنجره ای تازه برای شما در باب آشپزی باز کند. چون راهکارهای این کتاب می تواند برای شما عملیات آشپزی را کارآمد و سریعتر کند. این کتاب نتیجه چندین سال تحقیق در مورد ساختارها و قوانین علمی و گسترده فیزیک و شیمی غذاها و ماحصل آزمون ها و تجارب متعدد آشپزخانه است که برای هر دو گروه از آشپزها یعنی (آشپزهای صنعتی و آشپزهای خانگی و منزل) نگاشته شده و می تواند برای هر دو کاربرد داشته باشد. این کتاب سعی کرده با حذف دستورات تهیه و توضیح در مورد این که چه اتفاقاتی در داخل قابلمه شما در حین پخت می افتد، در دسر شما در زمینه گیر افتادن در بین دستور تهیه های گوناگون و همراه کننده کاهش دهد. چون که بسیاری



از آنها حتی نمی‌توانند توجیهی برای استفاده از مواد اولیه‌ای که در دستور تهیه آمده است را برای شما ارائه دهد.

در علم آشپزی بعضی از نکات، پایه علمی و علت و معلولی دارند که در این کتاب به بحث در مورد آن‌ها پرداخته‌ایم. اما بعضی از نکات برای ما هنوز مرموز و بی‌علت باقی مانده‌اند که حتی مهندسان صنایع غذایی و سرآشپزان بزرگ و کوچک در پی کشف حقایق و نکات آن‌ها هستند. اما بعضی از نکات دیگر هم هستند که به اشتباه در آشپزی امروز ما جای گرفته‌اند! برای مثال بعضی از سرآشپزان و آشپزان امروزی معتقدند که پاستای وارداتی ایتالیایی در برابر پاستاهای داخلی بسیار خوش طعم و خوش مزه‌تر هستند. در صورتی که آزمایشات متعدد ما در آشپزخانه نشان داده‌اند که پاستاهای داخلی نیز رقیب بزرگی برای پاستاهای وارداتی ایتالیایی هستند. در ضمن اگر مناسبات اقتصادی کشور ایتالیا را بررسی کنیم متوجه خواهیم شد که حتی خود ایتالیایی‌ها، گندم دوروم مناسب برای پاستای خود را از کشورهای مثل چین و کانادا وارد می‌کنند، بنابراین چگونه پاستای آنان می‌تواند از پاستای داخلی بهتر باشد؟

امروزه دستورها آشپزی روی شیوه‌های نوین آشپزی تمرکز ندارند و فقط ترکیبات و آرایش غذاها تغییر کرده است. در این کتاب سعی شده رویکردی جدید در باب آشپزی اختیار شما قرار گیرد.

در مورد آسانی و جملات و کلمات استفاده شده در این کتاب برای مخاطب از بیان و لحن گام‌به‌گام و در مرحله برخوردار است تا برای خواننده‌های این کتاب، درک آن کلمات راحت‌تر باشد و واقعاً متوجه شوند که چه اتفاق ساده و قابل پیش‌بینی در پیش روی آن‌هاست.

این کتاب با بررسی دلالت‌های ریز و عوامل علت و معلولی که باعث ایجاد مزه‌های خوب در غذای شما می‌شود، سعی دارد تا شما را به غذاهای آسان و در عین حال خوش طعم و مزه و همچنین دارای کمترین زحمت و کمترین هزینه و بیشترین بازدهی و البته در کوتاه‌ترین مدت و همچنین با مواد غذایی تازه و قابل دسترسی بیشتر و بیشتر کند. چون همیشه این موضوع برای همه از ادوات بحث است که در غذاها، اقلام عجیب و غریب و کمیاب موجود در بازار مصرف مواد غذایی به ندرت می‌توانند غذای خوبی را پدید آورند. چون از طرفی این اقلام عجیب و غریب به دلیل میزان خرید و فروش کم در بازار و به خاطر شناخت پایین مردم منطقه از آن‌ها و عدم سهولت دسترسی همیشه در پایین‌ترین نقطه کیفیت و نهایت کهنگی و همچنین بالاترین قیمت به شما عرضه می‌شوند! آیا اینطور نیست؟ برای مثال مغز میوه کاج، کمیاب واقعاً سس پستوی ایتالیایی می‌باشد و من به شخصه، همیشه برای خرید آن‌ها با مشکل کهنگی شدید مغز میوه‌های کاج مواجه بوده‌ام. زیرا همیشه این میوه‌های کاج به صورت تازه در دسترس نیستند و همچنین خیلی به سختی و گرانی به دست مصرف‌کننده می‌رسند. با این وجود به نظر شما آیا می‌توان با این شرایط گردو را جایگزین آن نمود و یا این که از این سس باید صرف نظر کرد؟!

البته برای کسانی که بسیار حساسیت بر اصالت غذا دارند، شما نمی‌توانید این جایگزینی را انجام دهید. ولی بدون شک این را می‌توانم بگویم که طعم گردوی خوش طعم توپس‌رکانی که به صورت تازه به راحتی به دست ما می‌رسد و از طرفی قیمتش یک چهارم و یا حتی کمتر از میوه‌های کاج کهنه‌ای است که احتمالاً بوی ترشیدگی می‌دهند و به دست مصرف‌کننده هم به سختی می‌رسند، واقعاً طعم بهتری در سس پستو

ایجاد می کنند.

بهترین سر آشپزان دنیا امروزه معتقدند که بهترین غذاها آنهایی هستند که ساده ترند، از این موضوع در می یابیم که امروزه آشپزی مردم گرا، آشپزی است که با استفاده از مواد غذایی با کیفیت و درجه عالی، که از لحاظ اجرائی با صرفه، سریع و معقول و از مواد تازه و همیشه در دسترس است و همچنین در این آشپزی معقول تکنیک های انجام کار باید علمی و عملی باشد، چون آشپزی معقول مخالف دستورهای آشپزی پرزرق و برق و خسته کننده و همین طور بسیار سخت است.

در این کتاب سعی شده تا شما را در ابتدا با تاریخچه مختصری از مواد غذایی آشنا کند و همچنین شناخت شما را در مورد خصوصیات و ترکیبات مواد غذایی بیشتر کند و همین طور شما را برای یک خرید خوب رهنمون سازد و پس از یک خرید خوب شما را با بهترین روش های آشپزی آن ماده غذایی و قوانین فیزیک و شیمی مختلف که در آن ماده غذایی به هنگام پخت و پز در قابلمه شما اتفاق می افتد و همین طور ترکیبات مختلف که آنها کاربرد دارند آشنا تر کند

چون شما با این قوانین فیزیک و شیمی است که می توانید بفهمید علت اضافه کردن یک ماده غذایی در بعضی غذاها چیست و آن ماده در غذای شما چه عملی را انجام می دهد همچنین برای جایگزینی از چه تکنیک و همین طور مواد غذایی دیگر استفاده کنید که در نهایت این آگاهی منجر به ترکیبات جدید شما و ارائه طعم و خلایقیت شما می شود در این روش های خوب نگهداری مواد غذایی را برای شما بازگو می کند. شاید این روش و نوع کدبیت های شما مقبول و همین طور کار آمد باشد

جلال زواره

بهار ۱۳۹۵