



انتشارات زانست

دانش حرفه‌ای آشپزی

مؤلف: دکتر استوارت فاریموند

مترجمان: مجید سرایلو، کژال سجادی، ساناز کمائی

طراح جلد: مجید سرایلو، کژال سجادی

صفحه‌آرایی: مجید سرایلو

ویراستار: کژال سجادی

نوبت چاپ: اول

ناشر: زانست

تیراژ: ۵۰۰

آدرس: سنندج، چهار راه شهدا، پاساژ عزتی، انتشارات زانست

☎ تلفن: ۰۸۷۳۳۱۵۴۰۷۰

✉ نمابر: ۰۸۷۳۳۱۲۹۷۳۷

SBN: 978-600-7122-71-6

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۲۲-۷۱-۶

سرشناسه

فاریموند، استوارت.

Farrimond, Stuart

عنوان و نام پدیدآور

دانش حرفه‌ای آشپزی: برای تکمیل اطلاعات پخت و پز به تمام سوالات شما پاسخ می‌دهیم. مؤلف: استوارت فاریموند؛ مترجمان: مجید سرایلو، کژال سجادی، ساناز کمائی.

مشخصات نشر

ویراستار: کژال سجادی.

مشخصات ظاهری

سنندج: زانست، ۱۴۰۰.

شابک

۲۴۰ص: مصور (رنگی)، جدول.

وضعیت فهرست نویسی

978-600-7122-71-6

یادداشت

فیفا

موضوع

عنوان اصلی: The science of cooking, 2017.

موضوع

آشپزی -- فن

موضوع

Cooking -- Technique

موضوع

مواد غذایی -- تجزیه و آزمایش

موضوع

Food -- Analysis

موضوع

مواد غذایی -- ترکیب

موضوع

Food -- Composition

شناسه افزوده

سرایلو، مجید، ۱۳۶۵ - مترجم

شناسه افزوده

Sarayloo, Majid

شناسه افزوده

سجادی، کژال، ۱۳۶۶ - مترجم

شناسه افزوده

Sajadi, Kazhal

شناسه افزوده

کمائی، ساناز، ۱۳۶۶ - مترجم

شناسه افزوده

Kamaie, Sanaz

رده بندی کنگره

TX۶۵۱

رده بندی دیویی

۶۴۱/۳

شماره کتابشناسی ملی

۷۵۷۹۱۸۳

وضعیت رکورد

فیفا

تمام حقوق مادی و معنوی این اثر از جمله حق چاپ، نشر و فروش چه به صورت فیزیکی و چه به صورت الکترونیکی منحصراً برای نویسندگان محفوظ است و هرگونه سوء استفاده از این اثر پیگرد قانونی دارد.

۶۲	ماهی و غذای دریایی	۱۲	طعم و مزه
۶۵	تمرکز بر روی: ماهی	۲۲	ملزومات آشپزخانه
۷۲	روند فرآیند سرخ کردن در ماهیتابه	۲۴	یک راهنمای اساسی برای چاقوها
۸۰	روند فرآیند سو وید	۲۶	یک راهنمای اساسی برای قابلمه و ماهیتابه
		۲۸	یک راهنمای اساسی برای لوازم آشپزخانه
۸۶	تخم مرغ و لبنیات	۳۰	گوشت و مرغ
۸۹	تمرکز بر روی: تخم مرغ	۳۳	تمرکز بر روی: گوشت
۱۰۳	تمرکز بر روی: شیر	۴۶	روند فرآیند گریل
۱۱۵	تمرکز بر روی: پنیر	۵۴	روند فرآیند پخت آهسته

۱۷۲ گیاهان معطر، روغن‌ها و طعم دهنده‌ها

۱۷۵	تمرکز بر روی: گیاهان معطر
۱۸۳	تمرکز بر روی: چیلی‌ها
۱۸۷	تمرکز بر روی: روغن و چربی

۱۲۰ برنج، غلات و پاستا

۱۲۳	تمرکز بر روی: برنج
۱۲۸	روند فرآیند پخت تحت فشار

۱۹۸ شکلات، شیرینی و نان

۲۰۱	تمرکز بر روی: آرد
۲۱۴	روند فرآیند پخت در فر
۲۲۳	تمرکز بر روی: شکر
۲۲۹	تمرکز بر روی: شکلات

۱۴۰ سبزیجات، آجیل‌ها و میوه‌ها

۱۴۶	روند فرآیند بخار پز کردن
۱۵۵	تمرکز بر روی: سیب زمینی‌ها
۱۵۸	روند فرآیند ماکروویو
۱۶۹	تمرکز بر روی: آجیل‌ها

دکتر استوارت فاریموند

پیشگفتار

هر آشپزی می‌داند که تهیه‌ی غذا برای دیگران می‌تواند خوشحالی را به همراه داشته باشد که لذتش بیشتر از خوردن غذا است.

این کتاب با تصاویر و نمودارهای برجسته، به پرکاربردترین فرایندها و تکنیک‌های پخت و پز می‌پردازد. به مواد اصلی مانند گوشت، ماهی، لبنیات، ادویه‌جات، آرد و تخم‌مرغ توجه می‌کند و راهنمای نحوه‌ی تجهیز آشپزخانه در بهترین حالت را ارائه می‌دهد.

نوشتن به زبان غیر رسمی و با اصطلاحات مختصر، هدف این است که خواننده با درک بیشتر دانش غذا و پخت و پز، به حل مشکلات خود کمک کند.

دیگر خود را درگیر قوانین دست و پا گیر دستورات غذایی نکنید. آشپزی می‌تواند از علم برای تهیه‌ی ظروف غذایی و آزمایش آن استفاده کند. بعد از خواندن این کتاب، صمیمانه امیدوارم که شما احساس الهام گرفتن و مجهز بودن برای آشپزی به روشی جدید را داشته باشید که هم لذت ببرید و هم شگفت زده شوید.

آشپزی یک «هنر» است و غرق در آئین‌ها و فرآیندهایی است که آشپزها در تمام اعصار کورکورانه آن را دنبال می‌کنند. با این حال، بسیاری از این «قوانین» باعث سردرگمی و خفه کردن خلاقیت می‌شود. علم و منطق به ما نشان می‌دهد که اغلب آداب و رسوم به سادگی اشتباه هستند. به عنوان مثال، نیازی نیست که حبوبات ساعت‌ها قبل از پخت خیسانده شوند، گوشت برای طعم‌دار شدن نیازی به استراحت ندارد و گوشت مرینیت شده به جای ۵ ساعت، اگر ۱ ساعت درون مرینیت بماند، می‌تواند طعم بهتری داشته باشد.

در این کتاب، من با استفاده از آخرین تحقیقات برای پاسخ‌های معنی‌دار و کاربردی، به بیش از ۱۶۰ سوال متداول در آشپزی و رازهای آن پاسخ می‌دهم و نشان می‌دهم که علم می‌تواند وسیله‌ای برای ارزیابی کامل شگفتی‌هایی باشد که هر روز در آشپزخانه می‌بینیم. با کمک میکروسکوپ، می‌توانیم ببینیم که چگونه هم زدن مایع چسبناک تخم‌مرغ، آن را به یک مرنگ پنبه‌مانند و سفید به رنگ برف تبدیل می‌کند و علم شیمی نشان می‌دهد که چرا یک استیک باقی مانده بر روی یک کوره‌ی داغ که صدای جلز و لز می‌دهد از یک تکه گوشت نرم و خام به تکه گوشتی خوش طعم تبدیل می‌شود.

