

هنر آشپزی

روز

مجموعه غذاهای ایرانی و فرنگی

تألیف:

ناهید منصوری - اکرم گنجی

منصوری، ناهید

هنر آشپزی روز: مجموعه غذاهای ایرانی و فرنگی /
تالیف ناهید منصوری - اکرم گنجی. - تهران: آبقام، ۱۳۸۴.
۳۱۸ص

ISBN: 964-7888-26-0 : ۱۸۵۰۰ ریال

چاپ قبلی: شهر کتاب، ۱۳۸۱.
فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
۱. آشپزی. ۲. آشپزی ایرانی. الف. گنجی، اکرم، ب. عنوان. ج. عنوان:
مجموعه غذاهای ایرانی و فرنگی.

۶۴۱/۵

TX ۷۲۵/۱۱ م ۷۸۴

۱۳۸۴

م ۸۴-۱۰۷۵۴

کتابخانه ملی ایران



- | | |
|--------------------------|-------------|
| هنر آشپزی روز (جیبی): | □ نام کتاب |
| ناهید منصوری - اکرم گنجی | □ نویسنده |
| موسسه مهتاب | □ امور فنی |
| اکرم گنجی | □ حروفچین |
| آبقام | □ ناشر |
| اول | □ نوبت چاپ |
| ۴۰۰۰ نسخه | □ تیراژ |
| ایمان | □ چاپ |
| اردلان | □ لیتوگرافی |

□ شابک : ۹۶۴-۷۸۸۸-۲۶-۰۰

مرکز بخش: بخش گلستان - خ انقلاب، خ وحید نظری، بین خ ۱۲ فروردین و فخر رازی

پلاک ۱۴۹ تلفن: ۲۰-۶۴۸۷۲۱۷ و ۶۴۹۱۷۴۷ و ۶۴۹۰۶۱۶ و فاکس: ۶۴۸۷۲۱۹

قیمت: ۱۸۵۰ تومان

به نام ایزد یکتا

مقدمه:

کتابی که پیش رو دارید کتاب جامعی است درباره آشپزی، انواع شیرینی، دسر، سالاد و بستنی و... که حاصل تلاش ها و تجربیات خانم های کدبانویی است که در این راه ما را یاری داده اند.

اینگونه کتابها برای هر کدبانوی خانه داری مفید و لازم می باشد و حتی می توانیم بگوییم که تا اندازه ای با داشتن چنین کتبی می توانند برنامه منظمی به صورت غذای هفتگی برای خانواده خود تهیه و تدارک ببینند و با کمترین هزینه ها بهترین ها را انتخاب کنند و همیشه سفره ای رنگین داشته باشند.

حتی باید پا را از این هم فراتر بگذاریم و بگوییم که آشپزی، یک هنر است و الزاماً به فضای منزل و سفره شما نیز زیبایی، لطافت و گرمی می بخشد و آقای خانه را از خوردن غذاهای بیرون باز می دارد و این خود صرفه جویی در مخارج خانه می باشد. یکی دیگر از موارد صرفه جویی در خانه پختن انواع شیرینی و دسر است که به مناسبت های مختلف خانم ها می توانند مواد مورد نیاز را تهیه کرده و خود اقدام به پختن نمایند. از این روست که خانم های جوان استقبال بی نظیری از کتابهای آشپزی و شیرینی پزی و غیره که در این خصوص چاپ می شود، می نمایند.

در خاتمه از سرکار خانم گنجی مسئول قسمت حروفچینی که این کتاب را با دقت و صبر و کمک فراوان به انجام رسانده اند و صفحه آرایی این کتاب را به عهده گرفته اند صمیمانه تشکر و قدردانی می نمائیم.

به امید پیروزی و بهروزی تمام خانم های عزیز

ناشر

فهرست

۲۲..... آبگوشت بختیاری	۱۵..... انواع آبگوشت
۲۳..... آبگوشت بزتورمه	۱۵..... آبگوشت نخود و لویا
۲۴..... آبگوشت سبزیجات	۱۶..... آبگوشت نخود
۲۵..... انواع شامی	۱۶..... آبگوشت لپه
۲۵..... شامی کوفته	۱۷..... آبگوشت نمناع جعفری
۲۶..... شامی لپه	۱۸..... آبگوشت غوره
۲۶..... شامی گوشت	۱۸..... آبگوشت بزباش
۲۷..... شامی مرغ (۱)	۱۹..... آبگوشت کلم قمری
۲۸..... شامی مرغ (۲)	۲۰..... آبگوشت گندم
۲۹..... شامی ساده	۲۱..... آبگوشت سیر
۳۰..... شامی سبزی	۲۱..... آبگوشت لویا سفید

۵۰	آش ماست، آش پلفور
۵۱	آش گندم
۵۲	آش انار
۵۳	آش گوشت
۵۴	آش محلی
۵۵	آش شلغم
۵۶	آش گوجه فرنگی
۵۷	آش میوه
۵۸	آش کشک (غذای آذربایجانی)
۵۹	آش ترش
۶۱	انواع دلمه
۶۱	دلمه برگ مو
۶۲	دلمه کلم
۶۳	دلمه گوجه فرنگی و فلفل
۶۴	دلمه بادنجان
۶۵	دلمه به
۶۶	دلمه سبزی های مختلف
۶۷	دلمه کدو حلوائی
۶۸	دلمه سیب زمینی
۶۹	دلمه فلفل دلمه ای
۷۰	دلمه کدو سبز با مرغ
۷۱	دلمه ماکارونی
۷۳	انواع کته و دمی ها
۷۳	کته ساده
۷۳	دمپخت باقالا
۷۴	دمی ماش

۳۱	شامی کباب
۳۲	شامی ماهی
۳۳	شامی میگو
۳۳	شامی کباب غذای محلی (بروجرد)
۳۴	شامی یا فلافل (خوزستان)
۳۵	انواع کوکو و کتلت
۳۵	کوکو سبزی (۱)
۳۶	کوکو سبزی (۲)
۳۶	کوکو لوبیا سبز
۳۷	کوکو سیب زمینی
۳۸	کوکو تره
۳۸	کوکو بادنجان
۳۹	کوکو گوشت
۳۹	کوکو مرغ
۴۰	کوکو مرغ
۴۱	کوکو اسفناج
۴۲	کوکو ماهی (برای ۸ تا ۱۰ نفر)
۴۳	کوکو ماکارونی
۴۳	کتلت
۴۴	کتلت مرغ
۴۵	کتلت ماهی
۴۶	کتلت عدس
۴۷	انواع آش
۴۷	آش رشته
۴۸	آش جو
۴۹	آش شله قلمکار

لویبا پلو با لویبا چشم بلبلی ۹۵

شیرین پلو ۹۶

فلفل پلو ۹۷

کته یا ادویه ۹۸

نخود پلو ۹۸

قارچ پلو ۹۹

کلم پلوی شیرازی ۱۰۰

پلو کره دار ۱۰۰

پلو علی پاشا ۱۰۱

پلو گوجه فرنگی ۱۰۲

انواع خورششت ۱۰۳

خورشت سبزیجات ۱۰۳

خورشت سبزیجات تابستانی ۱۰۴

خورشت سبزیجات زمستانی ۱۰۵

خورشت جگر مرغ ۱۰۶

خورشت بادنجان ۱۰۷

خورشت کنگر ۱۰۸

خورشت کدو حلوائی ۱۰۹

خورشت کرفس ۱۱۰

خورشت گوجه سبز (۱) ۱۱۱

خورشت گوجه سبز (۲) ۱۱۱

خورشت رمواس ۱۱۲

خورشت آلو اسفناج ۱۱۳

خورشت قیمة بادنجان ۱۱۳

خورشت فسنجان ۱۱۴

خورشت مسما بادنجان ۱۱۵

دمی عدس ۷۵

دمی لویبا چشم بلبلی ۷۵

دمی گوجه فرنگی یا استانبولی پلو ۷۶

دمی اسفناج ۷۷

انواع کباب ۷۹

کباب برگ ۷۹

کباب کوبیده ۷۹

کباب سلطانی ۸۰

کباب مرغ ۸۰

کباب بره تنوری ۸۱

کباب حسینی ۸۲

کباب جوجه درسته ۸۳

تاس کباب ۸۳

برمانی جگر سیاه ۸۴

بره با لویبا ۸۵

شاتویریان ۸۶

کاسرول جوجه ۸۷

انواع پلوها و چلوها ۸۹

پلو ساده ۸۹

لویبا پلو با لویبا سبز ۹۰

رشته پلو ۹۱

زرشک پلو ۹۲

میگو پلو ۹۲

سبزی پلو ۹۳

آلبالو پلو ۹۴

عدس پلو ۹۵

۱۳۵ سوپ نفل

۱۳۶ سوپ شلغم

۱۳۶ سوپ تره فرنگی

۱۳۷ سوپ ماکارونی

۱۳۸ سوپ لوبیا سفید

۱۳۹ سوپ سبزی

۱۴۱ انواع ساندویچ

۱۴۱ ساندویچ همبرگر

۱۴۲ ساندویچ میگو

۱۴۲ ساندویچ کوکو سبزی

۱۴۳ ساندویچ فلافل

۱۴۴ ساندویچ سوسیس

۱۴۴ ساندویچ زبان

۱۴۵ ساندویچ مغز

۱۴۶ ساندویچ جگر

۱۴۶ ساندویچ مرغ

۱۴۷ ساندویچ پنیر و گردو

۱۴۷ ساندویچ با گوشت سرد

۱۴۸ ساندویچ لیمو و مغز

۱۴۹ ساندویچ ژامبون داغ

۱۴۹ ساندویچ ساردین داغ

۱۵۰ ساندویچ انگشتی

۱۵۱ ساندویچ بوقلمون

۱۵۱ ساندویچ قیفی

۱۵۲ ساندویچ پنیر پخته داغ

۱۵۳ انواع پیتزا

۱۱۵ خورشت مسما کدو

۱۱۶ خورشت بامیه

۱۱۷ خورشت لوبیا سبز

۱۱۷ خورشت میگو با لوبیا سبز

۱۱۸ خورشت مرغ ترش

۱۱۹ خورشت ترشه تره

۱۲۰ خورشت شیش انداز

۱۲۰ خورشت هویج

۱۲۱ خورشت قیমে با قارچ

۱۲۲ خورشت ریواس

۱۲۳ خورشت کوفس و مرغ

۱۲۵ انواع سوپ

۱۲۵ سوپ یایلا

۱۲۶ سوپ لوبیا قرمز

۱۲۶ سوپ اسفناج

۱۲۷ سوپ سیب

۱۲۸ سوپ کرفس

۱۲۸ سوپ عدس

۱۲۹ سوپ سبزی

۱۳۰ سوپ گوجه فرنگی با لوبیا سبز

۱۳۱ سوپ لوبیا سبز

۱۳۲ سوپ کدو حلوانی

۱۳۲ سوپ ترشک

۱۳۳ سوپ سیب زمینی

۱۳۴ سوپ جو

۱۳۴ سوپ پیاز

۱۷۳ خوراک مرغ با نلقل قومن
 ۱۷۴ خوراک گوشت چرخ کرده
 ۱۷۴ خوراک گل کلم
 ۱۷۵ خوراک جگر با نلقل قومن
 ۱۷۵ خوراک زبان
 ۱۷۶ خوراک مغز
 ۱۷۷ خوراک یادنجان
 ۱۷۸ خوراک ماهیچه
 ۱۷۸ خوراک بریانی
 ۱۷۹ خوراک ماکارونی
 ۱۸۰ خوراک لویا سبز
 ۱۸۰ خوراک سیب زمینی
 ۱۸۱ خوراک جگر مرغ
 ۱۸۲ خوراک نلقل سبز دلمه ای
 ۱۸۳ خوراک اسفناج با پنیر مقوی
 ۱۸۳ خوراک مرغ با قارچ
 ۱۸۴ خوراک مرغ و قارچ
 ۱۸۵ ته چین با گوشت مرغ
 ۱۸۵ نوگس اسفناج با گردو
 ۱۸۶ میرزا قاسمی
 ۱۸۷ خوراک نخود سبز
 ۱۸۷ خوراک دلمه ای و برنج
 ۱۸۸ خوراک میگو
 ۱۸۸ خوراک قلوه با پیاز
 ۱۸۹ خوراک گوشت
 ۱۹۰ خوراک بادنجان

۱۵۳ خمیر پیتزا
 ۱۵۴ طرز تهیه پیتزا بدون فر
 ۱۵۵ پیتزا با گوشت
 ۱۵۵ پیتزا قارچ با کالباس
 ۱۵۶ پیتزا قارچ با گوشت
 ۱۵۷ پیتزا سویس کالباس
 ۱۵۸ پیتزا خاویار
 ۱۵۸ پیتزا پنیر
 پیتزا ژامبون مرغ، گوشت گاو یا
 ۱۵۹ گوسفند
 ۱۶۰ پیتزا معمولی
 ۱۶۱ پیتزا سبزیجات
 ۱۶۲ پیتزا ساردین
 ۱۶۳ پیتزا مخلوط
 انواع خوراک
 ۱۶۵ خوراک ماهی قزل آلا
 ۱۶۵ خوراک ماهی سفید
 ۱۶۶ خوراک یوقلمون
 ۱۶۶ خوراک گوشت با کلم
 ۱۶۷ خوراک بره
 ۱۶۸ خوراک جوجه با جگر
 ۱۶۹ خوراک گوشت با پیاز
 ۱۷۰ سیب زمینی
 ۱۷۱ خوراک مرغ
 ۱۷۲ خوراک گوشت با جعفری
 ۱۷۲ خوراک گوشت با لویا سفید

۲۱۰ کوفته گوشت گوسفند با گردو
 ۲۱۰ کوفته معمولی
 ۲۱۱ کوفته لپه
 ۲۱۲ کوفته شبت با قلا
 ۲۱۲ کوفته توپ گوشتی
 ۲۱۳ کوفته تخم مرغ
 ۲۱۴ کوفته جوجه
 ۲۱۵ کوفته ماست و سیب زمینی
 ۲۱۷ انواع سالاد
 ۲۱۷ سالاد الویه
 ۲۱۸ سالاد ذرت با ماهی
 ۲۱۸ سالاد کاهو با سس توت فرنگی
 ۲۱۹ سالاد میگو با سس مایونز و زیره
 ۲۲۰ سالاد کرفس با کالباس
 ۲۲۱ سالاد پرتقال و نارنگی
 ۲۲۱ سالاد سیب
 ۲۲۲ سالاد گوجه فرنگی
 ۲۲۳ سالاد کلم پیچ قرمز و سفید
 ۲۲۳ سالاد فصل
 ۲۲۴ سالاد مخلوط
 ۲۲۵ سالاد کرفس با قارچ
 ۲۲۵ سالاد سیب زمینی
 ۲۲۶ سالاد میگو
 ۲۲۷ سالاد ماهی
 ۲۲۸ سالاد زبان
 ۲۲۸ سالاد تن ماهی در گوجه فرنگی

۱۹۰ خوراک سیب زمینی
 ۱۹۱ خوراک نخود فرنگی و هویج
 ۱۹۲ خوراک تخم مرغ با لفل
 خوراک حدس با گوشت چرخ کرده
 ۱۹۳
 خوراک سمبوسه (پیراشکی پاکستانی)
 ۱۹۴
 انواع ماکارونی
 ۱۹۵ ماکارونی گوشت
 ۱۹۶ ماکارونی با پنیر
 ۱۹۷ ماکارونی تنوری
 ۱۹۷ ماکارونی با سس
 ۱۹۸ ماکارونی با لوبیا چیتی
 ۱۹۹ ماکارونی با گوشت تخم
 ۲۰۰ ماکارونی با کالباس
 ۲۰۰ ماکارونی با سوسیس
 ۲۰۱ ماکارونی با میگو
 ۲۰۲ ماکارونی با تن ماهی
 ۲۰۳ ماکارونی با گوشت چرخ کرده
 انواع کوفته
 ۲۰۵ کوفته دست بگردن
 ۲۰۶ کوفته ریزه
 ۲۰۶ کوفته شامی
 ۲۰۷ کوفته تبریزی
 ۲۰۸ کوفته مرغ
 ۲۰۹ کوفته ریزه با لفل قرمز

۲۴۴ سس نعناع
 ۲۴۵ سس شکر
 ۲۴۷ انواع ترش‌بیج‌جات
 ۲۴۷ ترشی هفت بیجار
 ۲۴۸ ترشی لیته
 ۲۴۸ ترشی باد‌نجان
 ۲۴۹ خیار ترشی
 ۲۴۹ ترشی گل کلم
 ۲۵۰ فلفل ترشی
 ۲۵۰ سیر ترشی
 ۲۵۰ ترشی هویج
 ۲۵۱ ترشی گوجه‌فرنگی
 ۲۵۱ ترشی پیاز
 ۲۵۲ ترشی انبه
 ۲۵۲ ترشی سماق
 ۲۵۳ ترشی ترشینه
 ۲۵۴ ترشی لبلو
 ۲۵۴ ترشی شیوه
 ۲۵۵ ترشی سبزی
 ۲۵۵ ترشی پوست لیمو ترش
 ۲۵۶ ترشی آلبالو
 ۲۵۶ ترشی گل کلم و هویج
 ۲۵۷ ترشی پنه
 ۲۵۷ ترشی سیب و هلو
 ۲۵۸ ترشی مخلوط
 ۲۵۸ ترشی برگه هلو

۲۲۹ سالاد برنج با قارچ
 ۲۳۱ انواع سس
 ۲۳۱ سس سفید با پنیر هلندی
 ۲۳۱ سس سبزیجات معطر
 ۲۳۲ نوعی سس گوجه‌فرنگی
 ۲۳۲ سس سیر و سیب‌زمینی
 ۲۳۳ سس پنیر
 ۲۳۴ سس تخم‌مرغ
 ۲۳۴ سس خامه
 ۲۳۵ سس ساندویچ
 ۲۳۵ سس سفید
 ۲۳۶ سس سرکه
 ۲۳۶ سس تهرندی
 ۲۳۷ سس سبزیجات
 ۲۳۷ سس مایونز
 ۲۳۸ سس ماست
 ۲۳۹ سس گوجه‌فرنگی
 ۲۳۹ سس توت‌فرنگی
 ۲۴۰ سس تند فوری
 ۲۴۱ سس جعفری
 ۲۴۱ سس سالاد
 ۲۴۲ سس برای غذاهای پروتئینی
 ۲۴۲ سس موسیر
 ۲۴۳ سس خردل
 ۲۴۳ سس فلفل
 ۲۴۴ سس کندو

۲۷۸ قطاب	۲۵۹ ترشی پوست بالنگ
۲۷۹ یاقلوا	۲۶۰ ترشی انجیر
۲۸۰ گز اصفهان	۲۶۰ ترشی گیلان
۲۸۱ مسقطی کرمانی	۲۶۱ ترشی گلپر
۲۸۲ نقل آلبالونی	۲۶۱ ترشی پوست هندوانه
۲۸۳ انواع مربا	۲۶۲ ترشی گردو
۲۸۳ مربای زردآلو	۲۶۲ ترشی میوه
۲۸۳ مربای آلبالو	۲۶۳ ترشی انگور
۲۸۴ مربای هلو	انواع کیک و شیرینی ۲۶۵
۲۸۵ مربای تمشک	کیک یزدی ۲۶۵
۲۸۵ مربای بالنگ	کیک سیب ۲۶۶
۲۸۶ مربای آناناس	کیک کشمش ۲۶۷
۲۸۶ مربای زرشک	کیک نارگیلی ۲۶۸
۲۸۷ مربای ذغال اخته	کیک شکلاتی ۲۶۸
۲۸۷ مربای به	کیک پرتقالی ۲۶۹
۲۸۷ مربای هویج	بیسکویت بادامی ۲۷۰
۲۸۸ مربای انجیر	بادام سوخته ۲۷۱
۲۸۸ مربای توت فرنگی	کماج ۲۷۲
۲۸۹ مربای سیب	رنگینک ۲۷۳
۲۸۹ مربای شاتوت	نان کشمش ۲۷۴
۲۹۰ مربای پوست نارنگی	رولت خامه‌ای ۲۷۴
۲۹۰ مربای گیلان	گوش فیل ۲۷۵
۲۹۱ مربای بهار نارنج	بامیه ۲۷۶
۲۹۲ مربای پوست هندوانه	پولکی ۲۷۶
انواع کمپوت ۲۹۳	میکادو ۲۷۷
کمپوت ریواس ۲۹۳	نان گردونی ۲۷۸

۳۱۱ نان گندم هسلی
 ۳۱۲ نان پاکتی
 ۳۱۳ نان مخصوص پیتزا
 ۳۱۴ نان برشی سفید
 ۳۱۵ نان ایتالیائی
 ۳۱۶ نان کشمش صبحانه
 ۳۱۷ نان عصرانه
 ۳۱۸ نان گندم نمکی

۲۹۳ کمپوت آلبالو
 ۲۹۴ کمپوت سیب
 ۲۹۴ کمپوت گوجه سبز
 ۲۹۵ کمپوت شلیل
 ۲۹۵ کمپوت گلابی
 ۲۹۵ کمپوت گیلاس
 ۲۹۶ کمپوت آلو
 ۲۹۶ کمپوت ملو
 ۲۹۷ انواع بستنی
 ۲۹۷ بستنی ساده
 ۲۹۸ بستنی میوه
 ۲۹۸ بستنی وانیلی
 ۲۹۹ بستنی آلبالو
 ۲۹۹ یخ در بهشت
 ۳۰۰ فالوده طالبی
 ۳۰۱ کیک بستنی
 ۳۰۲ بستنی پلمبیر
 ۳۰۳ انواع نان
 ۳۰۳ نان همبرگری یا ساندویچی
 ۳۰۴ نان هندی
 ۳۰۵ نان بیگل
 ۳۰۶ نان شیرمال
 ۳۰۷ نان پایونی
 ۳۰۸ نان مکزیکی
 ۳۰۹ نان عربی
 ۳۱۰ نان جو