

۴۳۶۶

مقتدر

۱۰۰

۱

۱۷۶

نون و نمک

www.ketab.ir

به قلم

فیروزه ملکی تجریشی

سرشناسه: ملکی تجریشی، فیروزه، ۱۳۳۳
عنوان و نام پدیدآور: نوین و نمک، به قلم فیروزه ملکی تجریشی
مشخصات نشر: قم، نشر ائمه (علیهم السلام)، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری: ۱۷۶ ص، مصورا
شابک: ۶۵۰۰۰ ربال: ۱-۶۸-۶۳۰۶-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: قیفا
یادداشت: کتابنامه: ص: ۱۹۱.
موضوع: اشعری ایرانی
موضوع: اشعری
رده بندی کنگره: TX ۷۲۵ / ۱۳۹۳ م ۷۲ الف ۹
رده بندی دیویی: ۶۴۱ / ۵۹۵۵
شماره کتابشناسی ملی: ۳۵۹۳۶۵۹



نام کتاب: اشعری نوین و نمک
ناشر: ائمه (ع)
چاپخانه: ظهور
نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۳
قیمت: ۶۵۰۰ تومان
شابک: ۱-۶۸-۶۳۰۶-۶۰۰-۹۷۸ ISBN

حق چاپ برای مؤلف محفوظ است

دفتر فروش: قم، خیابان ارم، پاساژ قدس، طبقه آخر، پلاک ۱۶۲
انتشارات ائمه (ع)

تلفن: ۳۷۷۳۷۹۱۸ - ۳۷۷۴۷۲۳۴ - ۰۲۵

همراه: ۰۹۱۳۳۵۳۰۲۶۴

وب سایت: www.Aemmehbook.com
پست الکترونیک: Info@aemmehbook.com

فهرست مطالب

- ❖ پیش گفتار ۱۳
- چند نوع کوکو
- ❖ کوکو مغز خشک (پاییزه) ۱۵
- ❖ کوکو ماکارونی ۱۶
- ❖ کوکو مرغ ۱۷
- ❖ کوکو قلقل و گوجه فرنگی (کوکو فرانسوی) ۱۸
- ❖ کوکو سبزیجات ۱۹
- ❖ کوکو مجلسی (اردبیل) ۲۰
- ❖ کوکو اسفناج ۲۱
- ❖ کوکو بلور گندم ۲۲
- ❖ کوکو گوشت ۲۳
- ❖ کوکو کدو و پادمجان ۲۴

❖ شامی لپه ۳۵

❖ کوفته ارد نخود چی ۳۶

انواع آش ها و سوپها

❖ آش بلغور برای ۶ نفر ۳۹

❖ آش بادمجان ۳۰

❖ آش حلیم سربار (آش سنتی برای منطقه تجریش تهران) ۳۱

❖ آش رشته (برای ۱۲ نفر) ۳۲

❖ آش جو (برای ۱۲ نفر) ۳۴

❖ آش دندونی ۳۵

❖ آش گوجه فرنگی (برای ۶ نفر) ۳۷

❖ آش کلم برگ ۳۸

❖ آش ماست (منطقه آذربایجان) ۳۹

❖ سوپ سبزیجات (برش) غذای آلمانی ۴۰

❖ سوپ اسفناج ۴۱

❖ سوپ قارچ ۴۲

❖ سوپ راسونیک (روسی) ۴۳

❖ سوپ هویج ۴۴

❖ سوپ گوجه فرنگی ۴۴

❖ سوپ آرد برنج ۴۶

❖ سوپ پیاز ۴۷

❖ سوپ کدو حلوائی ۴۷

❖ سوپ تره فرنگی ۴۸

❖ سوپ اسفناج (به طریق دیگر) ۴۹

❖ سوپ سر و قارچ ۵۰

❖ آبگوشت بزباش ۵۱

اسفناج ها

❖ سس قارچ ۵۲

❖ سس مخصوص غناهای گوشتی ۵۳

❖ سس سالاد ۵۴

❖ سس ماء الشعیر (برای سرخ کردن فیله مرغ) ۵۵

❖ سس هلندا (برای ماهی و تخم مرغ) ۵۶

❖ سس اسفناج ۵۶

❖ سس هندوراس (سس ماهی) ۵۷

❖ سس نان هندی (برای سالاد هم مناسب است) ۵۸

- ❖ سس سالسا ۵۸
- ❖ سس ساندویچ ۵۹
- ❖ سس سفید (برای داخل سوپ و استفاده در لازانیا و...) ۶۰
- ❖ سس بشامل (مانند سس سفید می‌باشد ولی خوش‌عطرتر است بدلیل کرفس و سیر) ۶۰
- ❖ سس کره (برای روی جوجه کباب) ۶۱
- ❖ سس تارتار (برای ماهی، گوشت قرمز و سفید استفاده دارد) ۶۱
- ❖ سس مایونز برای سالاد کاهو، سالاد ماکارونی، سالاد الویه و... ۶۲
- ❖ سس (خمیر بنیه) برای پیش‌دانه فیله مرغ، میگو، ماهی، سبزیجات برای سرخ کردن) ۶۳
- ❖ سس گرایدی (برای خوراک زبان، زیکو استیک و غذاهای گوشتی) ۶۴
- ❖ سس سبزیجات (سس ریحان) (برای روی خمیر پیرا سبزیجات و...) ۶۵
- ❖ سس کباب (جوجه کباب یا قارچ را می‌توان داخل این سس ۶ ساعت خواباند بعد سرخ کرد) ۶۶
- ❖ سس مخصوص سالاد سزار ۶۷

چند نوع غذای فانتزی

- ❖ خوراک پاستا ۷۰

- ۷۱.....❖ ناکت مرغ
- ۷۱.....❖ ناکت ماهی
- ۷۲.....❖ کوفته هندی
- ۷۴.....❖ فلافل
- ۷۵.....❖ ماکارونی با سس سبزیجات
- ۷۶.....❖ رولت سینه مرغ با سبزیجات
- ۷۷.....❖ زامونا مرغ (خانگی)
- ۷۸.....❖ کراکت مرغ (مرغ د)
- ۷۹.....❖ کراکت برنج
- ۸۰.....❖ ییفسترگانقا
- ۸۱.....❖ چیپس و پنیر
- ۸۲.....❖ مرغ و پنیر
- ۸۳.....❖ خوراک سیب زمینی در فر
- ۸۴.....❖ کیک سبزیجات
- ۸۵.....❖ تارت سیب زمینی
- ۸۶.....❖ خوراک گل کلم
- ۸۷.....❖ گل کلم سرخ شده یا شنسل گل کلم

۸۸.....❖ یک پیش غذا (کاناپه)

۸۹.....❖ روست بیف

۹۰.....❖ شنبسل مرغ

۹۱.....❖ سوفله بادمجان

۹۲.....❖ رولت گوشت

۹۳.....❖ ذرت مکریکی

انواع سالادها

۹۵.....❖ سالاد اسفناج

۹۶.....❖ سالاد ماکارونی

۹۷.....❖ سالاد ماکارونی فرمی (بطریق دیگر این طریق رژیمی است)

۹۸.....❖ سالاد اسفناج و ماکارونی

۹۸.....❖ سالاد لوبیا چیتی

۹۹.....❖ سالاد مرغ و گل کلم

۱۰۰.....❖ سالاد نخود

۱۰۱.....❖ سالاد گردو و کرفس

۱۰۲.....❖ سالاد آتبه

۱۰۳.....❖ سالاد بادمجان

❖ سالاد کلم سفید و قرمز ۱۰۳

❖ سالاد سزار ۱۰۴

❖ سالاد مرغ و ذرت ۱۰۵

❖ سالاد ماکارونی و مرغ گریل شده ۱۰۶

❖ سالاد ترشی یا ترشی سبزیجات (پیش غذا) ۱۰۷

❖ برنج بصورت کته ۱۱۳

❖ برنج یکس (جله) ۱۱۴

چند نوع برانی

❖ برانی کدو سبز ۱۰۹

❖ برانی پیاز ۱۰۹

❖ برانی اسفناج ۱۱۰

❖ برانی لپو ۱۱۱

چند نوع پلو مخلوط

❖ کلم پلو (برای ۴ نفر) ۱۱۳

❖ آلبالو پلو ۱۱۷

❖ ته چین مرغ ۱۱۸

❖ ته چین پیاز ۱۱۹

- ❖ ۱۲۰.....ترچین اسفناج
- ❖ ۱۲۲.....زیره پلو (کرمانی)
- ❖ ۱۲۳.....برنج ذرت و فلفل (پلو مکزیکی) (برای ۴ تا ۵ نفر)
- ❖ ۱۲۴.....قیمه نثار
- ❖ ۱۲۵.....لوییا پلو (برای ۶ نفر)
- ❖ ۱۲۷.....برنج هندی
- ❖ ۱۲۸.....پلو (غذای ترکیه)
- ❖ ۱۲۹.....سیب پلو (کرمانشاه)
- ❖ ۱۳۰.....مرصع پلو (پلو مجلسی)
- ❖ ۱۳۱.....خورش فسنگجان (برای ۷ نفر)
- ❖ ۱۳۳.....خورش قورمه سبزی (برای ۵ یا ۶ نفر)
- ❖ ۱۳۴.....خورش قیمه سیب زمینی (کنو، بادمجان، به و سیب (برای ۴ نفر)
- ❖ ۱۳۶.....خورش چاقاله بادام یا گوجه سبز (برای ۵ الی ۶ نفر)
- ❖ ۱۳۷.....خورش مرغ و کنگد (برای ۶ نفر) (خورش گنجی)
- ❖ ۱۳۸.....خورش مرغ ترش (گیلان) (برای ۵ الی ۶ نفر)
- ❖ ۱۳۹.....خورش بادام (کرمانشاه)
- ❖ ۱۴۰.....قیمه تجفی (برای ۱۲ نفر)

- ❖ خورش کرفس ۱۴۲
- ❖ خورش آلو اسفناج (برای ۴ تا ۵ نفر) ۱۴۳
- ❖ حلیم بادمجان ۱۴۴
- ❖ خورش ماست (اصفهان) ۱۴۵

چند نوع دسر و نوشیدنی

- ❖ دسر کرم موز ۱۴۷
- ❖ فرم شدن خامه (خامه شیرین) برای بعضی از دسرها و کیک ۱۴۸
- ❖ دسر کاپوچینو ۱۴۹
- ❖ رولت خرما ۱۵۰
- ❖ دسر زله ای کرم کاکائویی ۱۵۱
- ❖ کافه کلاسه (نوشیدنی سرد تابستانی) برای ۱۵۲
- ❖ بستنی میوه ای قالبی ۱۵۳
- ❖ دسر پلمپه ۱۵۴
- ❖ شکلات صبحانه ۱۵۵
- ❖ دسر زعفرانی ۱۵۶
- ❖ دسر کدو حلوانی ۱۵۷
- ❖ دسر زله دریا (دسر تزئینی) ۱۵۸

- ❖ شکلات گرم (هات چاکلت) (برای ۴ نفر) نوشیدنی زمستانی ۱۵۹
- ❖ یخ در بهشت (دسر سنتی) ۱۶۰
- ❖ شرب سکنجبین ۱۶۱
- ❖ دسر کیک یخچالی ۱۶۲
- ❖ دسر زله طالی ۱۶۳

www.ketab.ir

❖ پیش گفتار

يَا مَنْ يُطْعِمُ وَلَا يُطْعَمُ (قسمتی از فراز ۵۱ جوشن کبیر)

ای آنکه طعام می‌دهی و طعام نمی‌خواهی

با سلام به دوستان عزیزم:

خوشحالم که قلمی برداشته شده که این کتاب نوشته شود در روز ولادت با سعادت صدیقه کبری قاضیه زاهدیه بود و با تأخیری در نوشتن این کتاب و مشکلات پایان و زیر چاپ رفتن آن دوباره به روز ولادت آن بزرگوار برخورد کرد.

از این رو این را به فال نیک می‌گیرم و امیدوارم برای خود و دوستانم بهره‌ای نیکو داشته باشد.

در ضمن باعث نوشتن این کتاب این بود که هنرجویان از نوشته‌های خود بهره‌ای نمی‌بردند زیرا نوشته‌ها شاید کامل نبود به این دلیل دقت در درست کردن غذا یا دسر اجازه کامل نوشتن را نمی‌داد. و دیگر این که همیشه دوستان و آشنایان از طریق تماس و تلفن یا برخورد غذایی از من می‌خواستند برایشان بگویم که خوب و مناسب باشد که برای خانواده یا مهمانانشان درست کنند.

و همچنین تصمیم گرفتم که این کتاب را تألیف کنم تا بماند برای آنان و اگر خدا بخواهد بماند برای نسل جدید و آینده.

از این رو تا جایی که برای من امکان داشته از غذاها و آشپها و سواردی که بیشتر مورد نیاز است همچنین چند نوع دسر استفاده کرده تا در اختیار دوستان باشد.

همینطور غذاهای ساده و ریزه کاری هایی را در این کتاب درج کرده ام که برای تازه کارها و نو عروسان قابل استفاده باشد.

امیدوارم بهره لازم را از نوشته های این حقیر ببرید.

فیروزه ملکی تجریشی

www.ketab.ir