

فست فودهای آرینا

پیتزا . ساندویچ . اسنک

چیپس . سس . سالاد

لیلا سهیلی راد

انتشارات بزم قلم



انتشارات بزم قلم

سرشناسه: سهیلی راد، لیلا
عنوان و نام پدیدآور: فست فودهای آرینا، پیتزا، ساندویچ، اسنک، چیپس، سس، سالاد /
مؤلف لیلا سهیلی راد.

مشخصات نشر: قم: بزم قلم، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۹۴-۰۳-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیفا.

عنوان دیگر: پیتزا، ساندویچ، اسنک، چیپس، سس، سالاد.

موضوع: غذاهای فوری

موضوع: آشپزی

رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ ۹۵/س ۳۷۰/ TX

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲۸

شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۶۷۷۰۱

فست فودهای آرینا

نام کتاب:	فست فودهای آرینا
مؤلف:	لیلا سهیلی راد
ناشر:	انتشارات بزم قلم
نوبت و سال چاپ:	اول / ۱۳۹۲
تیراژ:	۱۰۰۰ جلد
تعداد صفحات / قطع:	۱۲۸ صفحه / رقعی
قیمت:	۶۰۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۲۹۴-۰۳-۱

قم - انتشارات بزم قلم - صندوق پستی: ۱۱۱۴ - ۳۷۱۷۵

شماره تماس: ۰۹۱۹۵۴۱۰۹۷۳ - ۰۹۱۲۸۵۱۸۴۱۵

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

"فست فود" (Fast Food) یا غذای حاضری به غذاهایی گفته می‌شود که میتوان گفت به سرعت و با صرف کمترین زمان، طبخ و آماده شده و عمدتاً به شکل ساندویچی سرو می‌شوند مانند انواع پیتزا، ساندویچ، اسنک، همبرگر، استیک و.. که معمولاً در کنار آنها چیپس، سیب‌زمینی سرخ کرده و تنوری، پنیر، انواع سالاد، سس و غیره به عنوان مخلفات میل می‌شود.

امروزه با توجه به زندگی پر دغدغه و هیاهوی شهری، خانواده‌ها ساعات زیادی از روز را بیرون از منازل و درگیر مشاغل مختلف می‌باشند و متأسفانه وقت چندانی برای پخت و پز برای آنها باقی نمی‌ماند لذا ترجیح می‌دهند در اوقات باقیمانده در کنار کارهای گرم خانواده بوده و زمان زیادی را جهت آماده کردن غذا صرف نکنند. ضمن اینکه با کمی تأمل و دقت در زندگی آپارتمان‌نشینی و وجود آشپزخانه‌های کوچک، میتوان دریافت که پختن غذا در منازل برای بعضی افراد مشکل شده و دلیل بر این مدعا، زیاد شدن مصرف انواع فست‌فودهاست.

شما با صرف کمترین زمان و با استفاده از مواد اولیه‌ی سالم و بهداشتی در منزل می‌توانید انواع فست‌فودهای خوش طعم و خوشمزه را با سالاد

و انواع مخلقات آن برای همسر و فرزندان یا حتی مهمانان عزیز خود تدارک دیده و یک میز رنگی، مقوی و بسیار اشتهاآور بچینید.

برخلاف تصور بعضی افراد که فقط غذاهای سنتی را غذاهای سالم محسوب می‌کنند باید خاطر نشان سازیم فست فودها نیز می‌توانند جزو سالم‌ترین و پر انرژی‌ترین وعده‌های غذایی روزانه به شمار روند البته به شرطی که در منزل تهیه شوند.

از این رو در کتاب (فست فودهای آرینا) که بخشی است از کتاب کامل آشپزی آرینا، سعی بر آن شده تا انواع فست فودها به آسان‌ترین روش آموزش داده شود. با آگاهی از آنچه میل می‌نمایید بتوانید به صورت فردی وعده‌های غذایی خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که در عین مصرف فست فودها از تغذیه درست و اصولی نیز بهره‌مند شوید.

لیلا سهیلی‌راد

زمستان ۹۲

فهرست

۹.....	مقدمه.....
۱۱.....	انواع پیتزا.....
۱۲.....	خمیر پیتزای ۱.....
۱۴.....	خمیر پیتزای ۲.....
۱۵.....	خمیر پیتزای ۳.....
۱۶.....	خمیر پیتزای ۴.....
۱۷.....	خمیر پیتزای ۵.....
۱۹.....	پیتزای گوشت و سیب زمینی.....
۲۱.....	پیتزا مرغ.....
۲۳.....	پیتزا پیرونی و درت.....
۲۴.....	پیتزا مرغ و پیاز.....
۲۵.....	پیتزا بوقلمون.....
۲۶.....	پیتزا میگو با سس مخصوص.....
۲۸.....	پیتزای گوشت و بادنجان.....
۳۰.....	پیتزای سبزیجات.....
۳۲.....	پیتزا با ژامبون مرغ یا گوشت.....
۳۴.....	پیتزا رست بیف.....
۳۵.....	پیتزا تن ماهی.....
۳۶.....	پیتزا لوبیا سبز.....
۳۷.....	پیتزا رول.....
۳۸.....	پیتزا تاکو.....
۴۰.....	پیتزا پیرونی.....
۴۱.....	پیتزای ساردین.....
۴۲.....	پیتزا یونانی.....

۴۳	پیتزای شکم پر
۴۵	پیتزا تست
۴۶	مینی پیتزا
۴۸	پیتزا کاپ
۵۰	پیتزای بدون خمیر
۵۱	پیتزای تنوری با گوشت
۵۳	پیتزای دریایی
۵۵	پیتزا شیکاگو
۵۷	انواع اسنک و ساندویچ
۵۸	اسنک تخم مرغ و ماهی
۵۹	اسنک مرغ
۶۰	اسنک قارچ
۶۲	ساندویچ جگر مرغ
۶۴	ساندویچ ماهی تن با سالاد قارچ
۶۶	چیزبرگر
۶۷	چیز برگر ایتالیایی
۶۸	تست کالباس مرغ
۶۹	تست کالباس خشک با سس خردل
۷۰	همبرگر ۱
۷۲	همبرگر ۲
۷۴	استیک ژامبون با سس توت فرنگی
۷۵	انواع چیپس
۷۶	چیپس و ژامبون
۷۷	چیپس ریواس
۷۸	

۸۰.....	چیپس سیبزمینی
۸۲.....	چیپس گل کلم
۸۴.....	چیپس و سوسیس
۸۵.....	چیپس قالبی
۸۶.....	چیپس هویج
۸۷.....	هات چیپس
۸۸.....	قارچ سوخاری
۸۹.....	انواع سالاد
۹۰.....	سالاد قارچ
۹۱.....	سالاد کلم
۹۲.....	سالاد سوسیس
۹۳.....	سالاد اندونزی
۹۴.....	سالاد فصل
۹۵.....	سالاد پرتقال و گوجه فرنگی
۹۶.....	سالاد سیب زمینی
۹۷.....	سالاد مرغ
۹۸.....	سالاد لوبیا
۹۹.....	سالاد ماهی با ذرت
۱۰۰.....	سالاد اسفناج
۱۰۱.....	سالاد گوجه
۱۰۲.....	سالاد ماکارونی
۱۰۳.....	سالاد اسپانیایی
۱۰۴.....	سالاد پاستای ایتالیایی
۱۰۵.....	سالاد میوه ژاپنی
۱۰۶.....	سالاد الویه

۱۰۷.....	سالاد مرکب
۱۰۸.....	سالاد آلاسکا
۱۰۹.....	انواع سس
۱۱۰.....	سس رمولاد
۱۱۱.....	سس اسپانیولی
۱۱۲.....	سس بورگیون
۱۱۳.....	سس گوجه فرنگی
۱۱۴.....	سس کره ای
۱۱۵.....	سس پرتقال
۱۱۶.....	سس میگو مخصوص
۱۱۷.....	سس قارچ
۱۱۸.....	سس بشامل
۱۱۹.....	سس تخم مرغ
۱۲۰.....	سس شارکوتیر
۱۲۱.....	سس مایونز
۱۲۲.....	سس برولز
۱۲۳.....	سس لیونز
۱۲۴.....	سس سرکه
۱۲۵.....	سس فلفل
۱۲۶.....	سس هزار جزیره
۱۲۷.....	سس بارنز
۱۲۸.....	سس نرم و مخملی