

سرشناسه: کریمی، انسیه، گردآورنده

عنوان و نام پدیدآور: آشپزی انسیه / گردآوری انسیه کریمی.

مشخصات نشر: تهران: ساحل گیسوم، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص. شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۴۶۰-۸-۳

موضوع: آشپزی موضوع: آشپزی ایرانی

رده بندی کنگره: ۷۲۵TX / ۴۴۱۱۱ / ۱۳۹۰

رده بندی دیویی: ۶۴۱/۵

شماره کتابخانه ملی: ۲۴۹۴۵۹۶



نام کتاب: آشپزی انسیه

گردآوری: انسیه کریمی

ناشر: ساحل گیسوم

صفحه آرا: ۰۹۱۹۱۷۲۹۰۸۲

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۰

تیراژ: ۳۰۰۰ جلد

قیمت: ۲۸۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۴۶۰-۸-۳

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

آدرس: قم/ ۴۵ متری صدوق / ۲۰ متری مهدیه / کوچه ۱ / پلاک ۲۶

انتشارات رانکوه / ساحل گیسوم

تلفن: ۰۲۵۱-۲۹۰۸۱۶۸ همراه: ۰۹۱۹۶۶۴۵۷۸۱-۰۹۱۲۲۵۷۴۰۸۵

آدرس اینترنتی: Avin_co@ymail.com

فهرست مطالب

فصل اول

انواع پلو و ته چین

۱۰.....	سبزی پلو
۱۱.....	مرصع پلو
۱۳.....	رشته پلو
۱۴.....	لویا پلو (چشم بلبلی)
۱۵.....	پلوی لویا سبز
۱۵.....	پلوی ساده
۱۶.....	استانبولی پلو
۱۷.....	عدس پلو
۱۸.....	زرشک پلو یا مرغ
۱۸.....	ماهی پلو
۱۹.....	چلوی ساده

فصل دوم

انواع خورش و خوراک

۲۲.....	خورش بادمجان مجلسی
۲۳.....	خورش آلبالو

- ۲۵..... خورش بامیه و بادمجان
- ۲۶..... قیمه محلی
- ۲۷..... خورش لوبیا قرمز
- ۲۸..... خورش قورمه سبزی
- ۲۹..... خورش قیمه
- ۳۰..... خورش فسنجان
- ۳۱..... خورش بادمجان با کردو
- ۳۱..... خورش قارچ
- ۳۲..... خورش کرکس
- ۳۳..... خورش هویج
- ۳۴..... خوراک جوجه با جگر
- ۳۵..... خوراک ماهیچه
- ۳۶..... خوراک سوسیس
- ۳۷..... خوراک بادمجان با کدو
- ۳۷..... خوراک سوسیس با قارچ
- ۳۸..... خوراک جگر
- ۳۹..... خوراک بال مرغ
- ۳۹..... خوراک میگو و سبزیجات
- ۴۱..... خوراک سوسیس
- ۴۱..... خوراک مرغ
- ۴۲..... خوراک عدسی
- ۴۳..... خوراک لوبیا قرمز
- ۴۳..... خوراک لوبیا چیتی
- ۴۴..... خوراک قارچ و سیب زمینی
- ۴۵..... خوراک لوبیا سبز

فصل سوم

انواع غذاهای گوشتی

۴۷	 کباب سبزی
۴۸	 کباب ترکی
۴۹	 کباب کوبیده زعفرانی
۵۰	 جوجه کباب
۵۱	 شیشلیک
۵۲	 کباب تابه‌ای
۵۳	 کباب گوشت چرخ کرده
۵۴	 شش کباب (کباب سیخی)
۵۵	 کباب سیب زمینی
۵۶	 کباب قاشقی
۵۷	 کباب کوبیده
۵۷	 بریانی مرغ
۵۹	 رولت گوشت

فصل چهارم

انواع کتلت، کوکو، کوفته و دلمه

۶۱	 کتلت گوشت
۶۲	 کتلت مرغ
۶۳	 کتلت لپه
۶۳	 کتلت لوبیا سفید
۶۴	 کتلت کوبیده
۶۵	 کوکو سبزی
۶۶	 کوکو سیب زمینی

- ۶۶ کوکوی بادمجان
- ۶۷ کوکو اسفناج
- ۶۸ کوفته برنجی (نبریزی)
- ۶۹ کوفته کباب
- ۶۹ دلمه بادمجان ترکی
- ۷۰ دلمه کلم با مرغ
- ۷۲ دلمه مرغ
- ۷۳ دلمه فلفل سبز
- ۷۴ دلمه بادمجان
- ۷۵ دلمه کدو

فصل پنجم

انواع ماهی و غذاهای دریایی

- ۷۶ ته چین ماهی
- ۷۷ خوراک گوشت ماهی با موسیر
- ۷۸ ماهی با قارچ و اسفناج
- ۷۹ فیله ماهی با سس
- ۸۰ ماهی به حالت بخارپز
- ۸۱ ماهی آزاد با سس گوجه فرنگی و سس خردل
- ۸۲ ماهی انگشتی
- ۸۳ ساردین‌های شکم پر
- ۸۴ کوکتل میگو
- ۸۵ خوراک ماهی ادویه دار
- ۸۶ ماهی شکم پر
- ۸۷ فیله ماهی کبابی

آشپزی انسیه / ۷

۸۸.....	ماهی پلو.....
۸۹.....	سبزی پلو با ماهی.....
۹۰.....	ماهی آردی.....
۹۱.....	غذای ساده تن ماهی.....
۹۲.....	عدس پلو با میگو.....
۹۳.....	میگو ژاپنی.....
۹۴.....	فیله ماهی کبابی.....
۹۵.....	فیله ماهی سوخاری.....
۹۶.....	خوردشت میگو ساده.....
۹۷.....	خوراک فیله ماهی.....
۹۸.....	ماهی کبابی.....

فصل ششم

انواع سوپ، آش

۱۰۱.....	سوپ نخود فرنگی.....
۱۰۲.....	سوپ گندم.....
۱۰۳.....	سوپ کدو.....
۱۰۴.....	سوپ قارچ و مرغ.....
۱۰۴.....	سوپ قارچ.....
۱۰۵.....	سوپ سبزی.....
۱۰۶.....	سوپ شوید.....
۱۰۷.....	سوپ جو.....
۱۰۸.....	سوپ نخود فرنگی.....
۱۰۹.....	سوپ جو بلغور.....
۱۰۹.....	سوپ عدس.....

۱۱۰.....	سوپ گوجه‌فرنگی.....
۱۱۱.....	آش فلفل.....
۱۱۲.....	آش شله قلمکار.....
۱۱۳.....	آش رشته.....
۱۱۴.....	آش جو.....
۱۱۴.....	آش امام.....
۱۱۵.....	آش گندم.....
۱۱۶.....	آش قلم.....
۱۱۶.....	آش سبزی.....
۱۱۷.....	آش ماش.....
۱۱۸.....	آش فیعه شوربا.....
۱۱۸.....	آش حبوبات.....
۱۱۹.....	آش اسفناج.....
۱۲۰.....	آش آلو بخارا.....
۱۲۱.....	آش انار.....
۱۲۲.....	آش آلوچه سبز با برنج.....
۱۲۲.....	آش شلغم.....
۱۲۳.....	آش کلم.....

فصل هفتم

انواع پیتزا، ساندویچ و همبرگر

۱۲۴.....	پیتزای سیب زمینی.....
۱۲۵.....	لازانیا با گوشت.....
۱۲۶.....	ساندویچ جگر.....
۱۲۷.....	ساندویچ مرغ.....

- ۱۲۷..... همبرگر با قارچ
- ۱۲۸..... شاورما مرغ با سالاد
- ۱۳۰..... سمبوسه تن ماهی
- ۱۳۱..... ساندویچ مرغ با ساق
- ۱۳۳..... ساندویچ مرغ (شاورما)
- ۱۳۴..... پیتزا لازانیا
- ۱۳۵..... پیتزا وارونه
- ۱۳۶..... پیتزا کوچک
- ۱۳۸..... همبرگر قارچ و گوشت
- ۱۳۹..... پیتزای لوبیا با گوشت چرخ کرده
- ۱۴۱..... پیتزا گوجه فرنگی
- ۱۴۳..... ساندویچ مرغ با سیب زمینی در فر
- ۱۴۴..... همبرگر آسان
- ۱۴۵..... رولت پیتزا
- ۱۴۶..... پیتزا سبب زمینی
- ۱۴۸..... ساندویچ زامبون با چاشنی هندی
- ۱۴۹..... ساندویچ مرغ در فر
- ۱۵۱..... همبرگر با قارچ از طریق پخت در مایکروفر
- ۱۵۲..... پیتزای مرغ
- ۱۵۳..... ساندویچ فلافل عربی
- ۱۵۵..... ساندویچ سوسیس
- ۱۵۶..... پیتزا رول
- ۱۵۷..... همبرگر مرغ با سس
- ۱۵۸..... ساندویچ تاکو