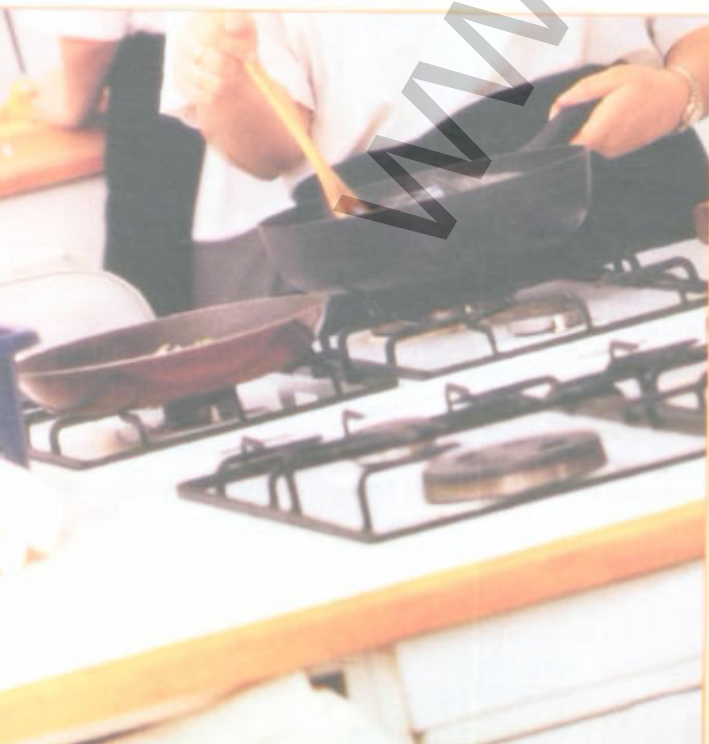


بنا خدا

بیش از ۵۰ سال است که این مجله دستور پخت های فوق العاده ای را طراحی و خلق می کند که موفقیت آنها به اثبات رسیده است. اولاً به این دلیل که این دستور العمل ها همیشه قابل اجرا بوده اند- تنها کافی است آنها را اجرا کنید تا شما هم به نتایج ارائه شده در عکس ها برسید. مهمتر اینکه، این غذاها واقعا خوشمزه اند زیرا توسط بهترین و مجربترین افراد عرضه شده اند و مورد بررسی قرار گرفته اند. ضمناً ساده بودن دستور العمل ها پخت این غذاها را آسان تر ساخته است.

پاملا کلارک
کارشناس غذایی



Clarc . Pamela

کلارک ، پاملا

آشپزی پایه: قدم به قدم / (تهیه و تنظیم و نظارت پاملا کلارک)،

مترجم: مهری ا. آرونی ، ویراستار بهناز پیاده.

تهران پیک گل واژه ۱۳۸۴

۱۱۶ ص: مصور(رنگی) ، جدول (مجموعه کتابهای آموزش آشپزی کدبانو)

ISBN: 964-8834-09-1

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

عنوان به انگلیسی: Cooking class beginners step by step

۱- آشپزی ۲- دستورالعملهای آشپزی الف. آرونی . مهری ،

مترجم ب عنوان : آشپزی پایه

۶۴۱/۵

TX ۷۲۵/ آ ۱۷۶

۱۳۸۴

م ۸۴-۲۸۶۹

کتابخانه ملی ایران

Cookingclass
Beginners



عنوان: مجموعه کتابهای آموزش آشپزی
آشپزی پایه

ناشر: انتشارات پیک گل واژه

مترجم: مهری ا. آرونی

ویراستار: بهناز پیاده

سرپرست گروه مترجمان: حمید بلوچ

حروف چینی: ناهید غفوری حقیقی - مریم نجیمی شاد

گرافیک: مهدی و رسول جوکاری-لیلا سادات ضیغمی

صفحه آرایی: احمد جوکاری - منصوره علیرضایی

شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: نقش ایران ۷۷۹۱ ۹۳ ۴۴

لینو گرافی: پانیذ

نظارت فنی: بزرگمهر ناصری

شابک: ۹۶۴-۸۸۳۴-۰۹-۱

قیمت: ۷۵۰۰ تومان

نوبت چاپ: اول

ISBN: 964-8834-09-1

نشانی فروشگاه مرکزی: خیابان انقلاب

خیابان فروردین- فروشگاه مرکزی انتشارات گل واژه

تلفن: ۵۱ ۴۳ ۶۶۴۶ - ۵۵ ۹۰ ۶۶۴۱

Email: info@paykgolvajeh.com

با تشکر از:

غلامرضا ملکی-داوود رحیمی نژاد - مختار مولاقلی

سید علی موسوی - محمدحسین دانش آرا

باقر گلچین

و تمامی کارکنان موسسه چاپ نقش ایران

تمامی مطالب این کتاب تحت نظارت علمی
کارشناس غذایی موسسه کتب آشپزی
هفتگی زنان استرالیایی می باشد.

کلیه حقوق این کتاب محفوظ و هر گونه
برداشت از آن ممنوع می باشد.

علم تغذیه ریشه در روزگاران قدیم دارد و از گذشته های بسیار دور مورد توجه مردم قرار داشته است. انسانها در سرزمین های مختلف جهان از دیر باز به موضوع خورد و خوراک و تغذیه خود توجه داشته اند و از همین رو علم تغذیه یکی از مهمترین شاخه های علم پزشکی محسوب می شود. خردمندان و کارشناسان در اقصی نقاط جهان همواره به موضوع تغذیه و بهداشت اندیشیده اند و حکما و دانشمندان سرزمین ما، ایران، نیز در این زمینه گام های موثری را برداشته اند. از سالها پیش اصول مهم بهداشت تغذیه مورد توجه مردم فهیم قرار گرفته است و مترجمان و نویسندگان با ترجمه و نگارش آثار ارزشمندی در زمینه آشپزی و تغذیه، مطالب مهمی را در ارتباط با فواید و مضرات تغذیه سنتی به ما یادآور شده اند و همچنین جدیدترین اطلاعات مربوط به تغذیه صحیح و بهداشتی را در اختیار ما قرار داده اند. اکنون می دانیم که نان های سبوس دار خیلی بهتر از سایر نان ها هستند و یا مصرف زیاده از حد مواد سرخ کرده بهداشتی نیست. اما دانستن این توصیه های غذایی یک وجه قضیه است، موضوع مهم تر بکارگیری آنها و کنار گذاشتن عادت های نامناسب قدیمی است. باید تلاش کنیم که به طبیعت نزدیک شویم و از مواهب آن لذت ببریم. باید دانش خود را در زمینه خواص مواد خوراکی و نحوه مصرف صحیح آنها افزایش دهیم و به دنبال غذاهای سالم و بهداشتی باشیم تا زندگی شادابتری داشته باشیم. کتابی که پیش رو دارید با همین هدف تنظیم یافته است که شما را در راه رسیدن به بدنی سالم و تندرست یاری کند. غذاهایی که در این کتاب ارائه شده است همگی بارعایت اصول بهداشتی تنظیم و طراحی شده اند.

کارشناسان و طراحان این غذاها بیش از ۵۰ سال است که در زمینه تغذیه و آشپزی فعالیت و تحقیق می کنند و موفقیت آنها در عمل به اثبات رسیده است. همه این دستور العمل های غذایی در آزمایشگاه های مجهز آشپزی مورد آزمایش قرار گرفته است و میزان خواص و انرژی تک تک غذاها محاسبه شده است. این غذاها علاوه بر بهداشتی و سالم بودن، واقعا خوشمزه و خوش طعم هستند و همه افراد به آسانی می توانند آنها را درست کنند. بنابراین امیدواریم با درست کردن

غذاهای مندرج در این کتاب، علاوه بر ایجاد تنوع غذایی در برنامه آشپزی خود، از طعم و مزه آنها نیز لذت ببرید و ما نیز توانسته باشیم گامی اگر چه کوتاه در راه شادابی و تندرستی بیشتر شما برداشته باشیم.



فهرست

۴	پیشگفتار
۱۰	تخم مرغ
۲۰	برنج و انواع ماکارونی و رشته فرنگی
۴۲	مرغ
۵۲	گوشت قرمز
۷۲	غذاهای دریایی
۸۶	سبزیجات
۹۸	میوه ها
۱۰۸	شکلات
۱۱۵	واژه نامه

بیش از ۵۰ سال است که این هفته نامه دستور پخت-های فوق العاده ای را طراحی و خلق می کند که موفقیت آنها به اثبات رسیده است. اولاً به این دلیل که این دستور العمل ها همیشه قابل اجرا بوده اند، تنها کافی است آنها را اجرا کنید تا شما هم به نتایج ارائه شده در عکس ها برسید. ثانیاً و شاید مهمتر اینکه، این غذاها واقعا خوشمزه اند، زیرا توسط بهترین و مجربترین افراد عرضه شده اند و مورد بررسی قرار گرفته اند. ضمناً ساده بودن دستورالعمل ها پخت آنها را آسان تر ساخته است.



پیشگفتار

آشپزی کار دشوار و پیچیده‌ای نیست، شما با داشتن کسی تجربه و مطالعه این کتاب مهارت‌های جدیدی در این زمینه کسب کرده و اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کنید. ما در این مجموعه به گردآوری بعضی اطلاعات عمومی پرداخته‌ایم تا بدینوسیله به بخشی از پرسش‌های شما در زمینه روش‌ها و ابزارهای لازم برای آشپزی پاسخ داده باشیم. در این کتاب بعضی از تکنیک‌ها و روش‌های مربوط به آشپزی و تهیهٔ تهیهٔ یک غذا در هیچ جایی نیامده و نیز در پایان کتاب بخشی با عنوان «واژه‌نامه آورده شده که به توضیح برخی از لغات و عبارات پرداخته و شما را در درک بهتر آن‌ها کمک می‌کند. با خواندن کتاب «آشپزی برای نوازمان» پی می‌برید که درست کردن یک غذا برای خود، خانواده یا دوستان نه تنها از نظر اقتصادی در مقایسه با خرید غذاهای آماده و از پیش تهیه شده در بیرون از منزل با صرفه‌تر است بلکه کاری لذت بخش و سرگرم کننده بوده و قوه خلاقیت شما را زیاد می‌کند.

www.ketab.ir