

۰۷۸ ✓
S
۲۱

ساده‌ترین روش‌های پخت پیتزا و انواع غذاهای شب

فریبا انظاری

انظاری، فریبا، ۱۳۴۸

ساده ترین روشهای پخت پیتزا و انواع غذاهای شب/نوشته: فریبا انظاری

مشهد: اندیشه فرید، ۱۳۸۴

۱۰۳ ص.

ISBN: ۹۶۴-۹۶۴۰۲-۷-۴ : ۱۱۰۰۰ ریال

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا

۱. آشپزی. الف. عنوان

۶۴۵ / ۱

۸۳ الف ۱ / TX ۷۲۵

۱۳۸۴

۸۴-۲۹۸۲ م

کتابخانه ملی ایران

ساده ترین روشهای پخت پیتزا و انواع غذاهای شب

نویسنده: فریبا انظاری

خدمات تایپ و حروفچینی: موسسه هنری سوزه

طرح روی جلد: ریحانه معدنی

چاپ: دقت

چاپ اول: ۱۳۸۴

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد رقی

بهاء: ۱۱۰۰ تومان

مؤسسه انتشارات اندیشه فرید

تلفن: ۷۲۶۰۳۸۵ همراه: ۰۹۱۵۵۱۵۵۶۴۱

شابک: ۹۶۴-۹۶۴۰۲-۷-۴

حق چاپ محفوظ است



فهرست مطالب

مقدمه.....	۱۱
------------	----

انواع پیتزا

خمیر پیتزا.....	۱۲
سس پیتزا.....	۱۲
پیتزای ژامبون یا ماهی.....	۱۳
پیتزای زیتون (۱).....	۱۴
پیتزای زیتون (۲).....	۱۵
پیتزای مینیاتوری.....	۱۶
پیتزای قارچ.....	۱۸
پیتزای قلوه.....	۱۹
پیتزای ماکارونی با گوشت.....	۲۰
پیتزای کوفته ریزه.....	۲۱
پیتزای میگو.....	۲۲
پیتزا با گوشت ماهی.....	۲۴



- پیتزای فانتری ۲۵
- مینی پیتزا *Meni Pizza* ۲۶
- پیتزای لقمه ۲۶
- پیتزا با سس کاری ۲۷
- پیتزا با سس مخصوص ۲۸
- سس مخصوص ۲۹
- پیتزای سیبزمینی و هویج ۳۰
- پیتزای دل بره ۳۱
- پیتزای تخم مرغ ۳۲
- پیتزای پیاز ۳۳
- پیتزای مخصوص ۳۴
- پیتزای ژامبون یا کالباس ۳۵
- پیتزای کوکتل ۳۶
- پیتزا با سس تند ۳۷
- پیتزای طلایی ۳۸
- پیتزای نخودسبز ۳۹
- پیتزا با سس تارتار ۴۰
- سس مخصوص پیتزا (۲) رژیمی ۴۱
- سس ماست با لیمو ترش ۴۲
- پیتزای مارچوبه با سس مارچوبه ۴۲
- سس کاری ۴۴
- پیتزا با سبزیجات معطر ۴۵
- پیتزا با سس مایونز ۴۶
- پیتزا لویاسبز ۴۷



- ۴۸..... پیتزای مرغ
- ۴۹..... پیتزا به شکل پایپون (مجلسی)
- ۵۰..... پیتزا برای تولد
- ۵۱..... پیتزا با قارچ و میگو
- ۵۲..... پیتزای مخصوص (۲)
- ۵۳..... پیتزا با ماهی کیلکا
- ۵۴..... خمیر پیتزا برای ۲ نفر
- ۵۴..... سس پیتزا برای ۲ نفر

انواع لازانیا

- ۵۵..... لازانیای لوله ایی
- ۵۶..... لازانیا
- ۵۸..... لازانیای لوبیاچیتی
- ۵۹..... لازانیای ماهی دودی (گیلانی)
- ۶۰..... لازانیای بادمجان
- ۶۱..... لازانیای ماهی شور
- ۶۲..... لازانیای مرغ
- ۶۳..... لازانیای سیر
- ۶۴..... لازانیای زبان
- ۶۵..... لازانیای قارچ
- ۶۶..... لازانیا صدفی

انواع ساندویچ

- ۶۷..... ساندویچ کتلت



- ۶۸..... ساندویچ مغز
- ۶۸..... ساندویچ زبان
- ۶۸..... ساندویچ ماست با گردو
- ۶۹..... ساندویچ پنیر و سبزی
- ۷۰..... ساندویچ ماهی تن
- ۷۰..... ساندویچ پنیر و تخم مرغ
- ۷۱..... ساندویچ سبزیجات با پنیر
- ۷۱..... ساندویچ ماهی کیلکا
- ۷۱..... ساندویچ سالاد
- ۷۲..... ساندویچ مغز گوسفند
- ۷۲..... ساندویچ سوسیس (۲)
- ۷۳..... ساندویچ مخلوط
- ۷۳..... ساندویچ گوشت بره چرخ شده
- ۷۳..... نوع دیگر ساندویچ پنیر
- ۷۳..... نوع دیگر ساندویچ ماهی تن
- ۷۴..... ساندویچ میگو روباز
- ۷۴..... ساندویچ کاهوی پیچ
- ۷۵..... ساندویچ کالباس
- ۷۵..... ساندویچ الویه
- ۷۶..... ساندویچ لقمه ای
- ۷۷..... ساندویچ تخم مرغ
- ۷۷..... ساندویچ پنیر تیریز
- ۷۸..... ساندویچ گوشت کوبیده
- ۷۸..... ساندویچ ماهی کیلکا



۷۹	ساندویچ روباز کیلکا
۷۹	ساندویچ گرم ماهی تن
۸۰	ساندویچ کوکتل
۸۱	سَم بوسه

انواع دسر

۸۲	بورانی اسفناج
۸۲	نرگسی اسفناج
۸۲	قاتق بابونه
۸۳	دسر نازخاتون (مازندرانی)
۸۴	دسر نازخاتون با آب نارنج (مازندرانی)
۸۵	دسر برانی کدو با آبغوره
۸۵	دسر برانی بادمجان
۸۶	دسر برانی کدو با ماست (رژیمی دیابت)
۸۷	دسر چیدنی

انواع سالاد

۸۸	سالاد مخلوط
۸۹	سالاد اولیویه
۹۰	سالاد لوبیا قرمز
۹۰	سالاد لوبیا سبز
۹۱	سالاد مغز پسته
۹۱	سالاد زمستانی
۹۲	سالاد قلفل دلمه‌ای



- ۹۳..... سالاد تخم مرغ
- ۹۴..... سالاد کرفس
- ۹۴..... سالاد اسفناج خام
- ۹۵..... سالاد گردو
- ۹۶..... سالاد طلائی
- ۹۷..... سالاد مرغ با ذرت
- ۹۷..... سالاد اسپانیایی
- ۹۸..... سالاد تاج
- ۹۹..... سالاد گوجه فرنگی
- ۹۹..... سالاد هویج فرنگی
- ۱۰۰..... سالاد ایتالیایی
- ۱۰۱..... سالاد فصل
- ۱۰۱..... سالاد فرانسوی
- ۱۰۲..... سالاد لبو



مقدمه

بنام خدا که تمام یاری‌ام فقط از اوست

ایرانیان قدیم به اصول علمی غذانشناسی آشنا بوده‌اند. روز به روز که علم غذانشناسی پیشرفت می‌کند صحیح بودن اصول غذایی ایرانیان قدیم و اجداد ما ثابت می‌شود. در حال حاضر طرز تغذیه ما ایرانیان از کشورهای اروپایی بهتر است و پیشرفت علمی این امر را بهتر ثابت می‌نماید. چنانکه ما ایرانیان کمتر از خارجیان گوشت می‌خوریم و خوردن صدفها و خرچنگها و حلزونها و رطیل‌های دریایی بین ما معمول نیست. و بجای اینها خوردن سبزیجات تازه آنطوریکه نزد ما معمول است، هنوز در اروپا زیاد معمول نشده است و فقط آنها با غذا به خوردن سالاد اکتفا می‌کنند، که خوشبختانه اکنون در کشور ما هم معمول شده است. این روش غذایی را ما از اجداد خود به ارث برده‌ایم، با اندکی تعمق می‌توانیم بگوییم که سلامتی و موفقیت‌هایی که در ایران یا استان اجداد ما داشته‌اند سرهون یک روش بسیار خوب تغذیه بوده است که هنوز آثار آن باقی است و من که معلمی چون مادر عزیزم که اینک در بین ما نیست داشته‌ام که حال توانسته‌ام به شاگردی ایشان پیروز و لازانیا دیکنه کنم، روحش شاد.

در انتها از خواهر خوب و عزیزم خانم میمنت انظاری کمال تشکر و سپاسگزاری را دارم که مرا در این کتاب یاری نموده است و او را همچون مادرم دوستش دارم.

فریبا انظاری