

آشپزی خانوم فونه (غذاهای حاضری و سنتی)

مؤلف: الهام وفایی

عضو هیئت علمی و پژوهشی انتشارات

وفائی، الهام، ۱۳۵۹ -

آشپزی خانوم خونه: غذاهای حاضری و سنتی / مؤلف الهام وفائی. - قم: وفائی،

۱۳۸۴.

۱۷۶ ص.؛ مصور

۱۵۰۰۰ ریال

ISBN: 964-8108-45-5

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱. آشپزی. ۲. آشپزی ایرانی. الف. عنوان. ب. عنوان: غذاهای حاضری و سنتی.

۶۴۱/۵

TX۷۲۵/1۱ و ۷

ش. ۵.

آشپزی خانوم خونه - غذاهای حاضری و سنتی

مؤلف: الهام وفائی

ناشر: انتشارات وفائی

لیتوگرافی: وفائی

چاپ: شریعت

نوبت چاپ: اول / ۱۳۸۴

قطع و تعداد صفحات: رقعی - ۱۷۶ صفحه

تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

حروفچینی و طراحی جلد: موسوی - ۷۷۴۷۳۹۳

قیمت: ۱۵۰۰ تومان

شابک: ۹۶۴-۸۱۰۸-۴۵-۵

حق شرعی و قانونی چاپ این کتاب مخصوص ناشر است

آدرس: قم، خیابان ارم، نرسیده به چهارراه شهدا، پلاک ۳۵۱

تلفن دفتر: ۷۷۴۱۷۴۶ - ۰۲۵۱ همراه: ۰۹۱۲۱۵۱۸۷۸۴

سخن مؤلف

زیبائی زندگی با هنر کدبانوی خانه کامل می‌شود و یکی از این هنرها، هنر آشپزی می‌باشد تا تکمیل کننده آرامش برای تک تک اعضای خانواده باشد. آشپزی سلیقه و خوش ذوق بودن خانم خونه را برای افراد به نمایش می‌گذارد تا همه افراد، از این همه حُسن سلیقه لذت ببرند و غذای مطبوعی را که هنر دست‌های همسر و مادری مهربان می‌تواند باشد با لذت بیشتری میل کنند. اینجانب تصمیم گرفتم تا هنرهای شما خانم‌های خوب ایرانی را در کتابی جمع کنم تا وسیله‌ای باشد برای فرزندان آینده شما، هر چند این اطمینان را دارم که حتی گوشه‌ای از تجربه‌های شما کدبانوی ایرانی را نمی‌توان بر روی صفحات کاغذ آورد.

این کتاب هر چند به غذاهای فرنگی نیز پرداخته است اما حتی الامکان سعی شده است که غذاهای سنتی که یادآور گذشته تمامی مادر بزرگهای ما و به یاد آوردن روزهای خوش کودکی بر سر سفره‌های محبت می‌باشد فراموش نشود.

شما خانم‌های خونه می‌توانید با استفاده از غذاهای رنگارنگ در اشتهای

فرزندتان کوشا باشید و با سفره‌ای پر از عشق، گرمای زیبای زندگی را به همسران تقدیم کنید و محبت را بین یک یک افراد به طور زیباتری تقسیم کنید.

در پایان از کلیه سروران و استادان، به ویژه پدر عزیزم جناب آقای محمد رضا وفایی که اینجانب را یاری داده تا بتوانم به نحو احسن در تهیه و تدوین این کتاب ارزشمند که راهگشای نسل آینده می‌باشد و همچنین از برنامه‌های خوب شبکه‌های تلویزیونی به ویژه برنامه به خانه برمی‌گردیم، تصویر زندگی و سفره سفید که در این کتاب نقش مهمی را ایفا کردند تشکر و قدردانی کنم. امید است عزیزانی که از این کتاب استفاده می‌کنند چنانچه لغزشی دیدند به دیده اغماض در نگیرند و از سر بزرگواری از راهنمایی خودداری نکنند، اطمینان می‌دهم هرگونه پیشنهادات و انتقادات خوانندگان را با طیب خاطر پذیرا هستم.

به امید روزی که همه شما عزیزان، خود کتاب آشپزی خانم خونه باشید.

الهام وفایی

زمستان ۱۳۸۳

فهرست فصلها

- فصل اول: دانستیهای عمومی ۷
- فصل دوم: تشخیص مواد غذایی سالم ۲۱
- فصل سوم: آماده کردن مواد اولیه غذاها ۲۵
- فصل چهارم: اصطلاحات مهم در آشپزی ۳۷
- فصل پنجم: تخم مرغ ۵۵
- فصل ششم: کوکوها ۶۷
- فصل هفتم: بُرانی ها ۸۱
- فصل هشتم: نرگسی ها ۸۶
- فصل نهم: دلمه ها ۹۱
- فصل دهم: شامی ها ۱۰۱
- فصل یازدهم: کوفته ها ۱۰۷
- فصل دوازدهم: خوراک ماکارونی ۱۱۹
- فصل سیزدهم: پوره ها ۱۲۷
- فصل چهاردهم: غذا های سنتی ۱۳۱
- فصل پانزدهم: آبگوشت ها ۱۴۷
- فصل شانزدهم: آش ها ۱۵۹