

سرشناسه	: آفازاده، مهدیه، ۱۳۶۹ - گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور	: آشپزی ابتکار: غذاهای دریایی/ مهدیه آفازاده.
مشخصات نشر	: قم: ابتکار دانش، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۹۶ص.
شابک	: 978-600-111-369-7
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
عنوان دیگر	: غذاهای دریایی.
موضوع	: آشپزی (غذاهای دریایی)
رده بندی کنگره	: TX۷۲۷/۷/۵ ۱۳۹۳
رده بندی دیویی	: ۶۳۱/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۵۰۳۶۰۶



■ آشپزی ابتکار؛ غذاهای دریایی (ماهی و میگو)

■ نویسنده: مهدیه آفازاده

■ ناشر: ابتکار دانش

■ چاپ: ذاکر

■ نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۳

■ شمارگان: ۵۰۰ جلد

■ قیمت: ۴۵۰۰ تومان

■ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۱-۳۶۹-۷ • ISBN 978-600-111-369-7

WWW . Ebtakardanesh.com & Email: Ebtakardanesh@yahoo.com

کلیه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است.

مرکز پخش:

تلفن: ۰۲۵۳۷۲۶۵۶۷

سجده سلطانیه، کوچه ۲۸، کوچه جلازاده، پلاک ۶۹



آشپزی ابتکار

۴

غذاهای دریایی
ماهی و میگو

مهدیه آقا زاده

فهرست مطالب

غذای دریایی رژیمی.....	۲۹	ماهی.....	۷
فویل یکی.....	۳۰	استانبولی ماهی.....	۹
فیش استروگائف.....	۳۱	استروژن کبابی.....	۱۰
فیله لیمو لهستانی.....	۳۲	استیک ماهی.....	۱۱
فیله ماهی با سس لیمونگ.....	۳۲	اسنک تن ماهی.....	۱۲
فیله ماهی سالمون.....	۳۳	برگر ماهی قزل آلا.....	۱۳
فیله ماهی سوخاری.....	۳۴	تاس کباب ماهی.....	۱۴
فیله ماهی شیر.....	۳۵	ته چین ماهی.....	۱۴
فینگر فیش.....	۳۶	خوراک سبزیجات با ماهی.....	۱۵
قزل آلا با سس لهستانی.....	۳۶	خوراک ماهی بخارپز.....	۱۶
قلیه ماهی.....	۳۷	خوراک ماهی کیلکا.....	۱۸
کاناپه تن ماهی.....	۳۸	دلمه کلم برگ ماهی.....	۱۹
کباب کوبیده ماهی سفید.....	۳۹	راگو ماهی تن (اسپانیایی).....	۲۰
کباب لقمه ماهی.....	۴۰	رولت ماهی.....	۲۱
کثلت تن ماهی با طعم جعفری.....	۴۰	سوپ ماهی.....	۲۲
کثلت ماهی.....	۴۱	سینی ساردین با سبزیجات.....	۲۳
کرم سوپ ماهی.....	۴۲	شامی با ماهی کپور.....	۲۴
کلوچه ماهی.....	۴۳	شاه ماهی سرخ کرده.....	۲۵
کوفته ماهی.....	۴۵	شنیسل قزل آلا و پاستای مخصوص.....	۲۵
گراتن فیله ماهی.....	۴۶	شنیسل ماهی.....	۲۷
گریل آینا.....	۴۶	شیر ماهی کبابی.....	۲۸



آشپزی ابتکار • ۵

۷۱.....	اسنک دریایی میگو	۴۷.....	ماکارونی با ماهی کپور
۷۲.....	تست چینی میگو	۴۸.....	ماهی استروژن
۷۳.....	تن پورا میگو	۴۹.....	ماهی اندونزی
۷۵.....	خوراک سبزیجات و میگو	۴۹.....	ماهی با قارچ و اسفناج
۷۶.....	خوراک گوجه‌فرنگی با میگو	۵۱.....	ماهی با کاری
۷۷.....	خوراک میگو و قارچ	۵۱.....	ماهی بدون استفاده از روغن
۷۷.....	خورشت ساده میگو	۵۲.....	ماهی بونیلی
۷۸.....	علس پلو با میگو	۵۳.....	ماهی در کاغذ
۷۹.....	فارقاله میگو و سس قارچ	۵۴.....	ماهی سالمون با سس آووکادو
۸۰.....	فیله مرغ با میگو بادامی	۵۵.....	ماهی سرخ کرده به روش فرانسوی
۸۱.....	گراتینه میگو	۵۵.....	ماهی سنگالی
۸۲.....	ماکارونی با میگو	۵۶.....	ماهی شکم پر
۸۳.....	میگو با ادویه هندی	۵۷.....	ماهی شکم پر
۸۴.....	میگو با خمیر به سبک ژاپنی	۵۸.....	ماهی شوریده با تمبرهندی
۸۵.....	میگو با سس پرتقال	۵۹.....	ماهی قزل‌آلا با سس مرزه
۸۶.....	میگو پلو	۶۰.....	ماهی قزل‌آلا رول شده
۸۸.....	میگو سرخ شده	۶۱.....	ماهی کنجدی
۸۹.....	میگو سوخاری به روش فرانسوی	۶۲.....	ماهی گردپیچ
۹۰.....	میگو کبابی با سبزیجات	۶۳.....	ماهی لقمه‌ای با مغز کره‌ای
۹۰.....	میگو نارگیلی	۶۴.....	ماهی میدمر
۹۱.....	میتورا	۶۵.....	مجبوس با تن ماهی
۹۳.....	میگو سوخاری (بوشهری)	۶۷.....	میگو
۹۳.....	نودل با میگو	۷۱.....	اسکالپ میگو
۹۵.....	نوگو تایلندی		

