

آشپزی مامان



نویسنده:

مهین فردی

ویراستار:

مرضیه صارمیان



بهار - ۱۳۹۸

سرشناسه	فردی، مهین، ۱۳۳۰ -
عنوان و نام پدیدآور	آشپزی مامان/ نویسنده مهین فردی ؛ ویراستار مرضیه صارمیان.
مشخصات نشر	تهران: نارون دانش، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۸۶ ص.: مصور.
وضعیت فهرست نویسی	فیا:
موضوع	آشپزی:
موضوع	Cooking:
شناسه افزوده	صارمیان، مرضیه، ۱۳۶۸ -، ویراستار
رده بندی کنگره	۱۳۹۸ ف ۴ / TX۷۲۵
رده بندی دیویی	۶۴۱ / ۵۰۰
شماره کتابشناسی ملی	۵۶۷۱۰۰۱

آدرس: تهران انقلاب اسلامی، خیابان کارگر شمالی، خیابان نصرت شرقی، پلاک هفتاد و دو، واحد یک شماره تماس: ۰۹۲۲۴۰۱۳۷۰۴ و ۰۲۱۶۶۹۳۲۲۴۵ ادرس الكتونیکي: narvanpub@gmail.com آدرس سایت: www.narvanpub.com	
---	---

عنوان کتاب: آشپزی مامان
مؤلف: مهین فردی
صفحه‌آرا: اکرم ملک نژاد
طراح جلد: جواد شاهرودی
ناشر: انتشارات نارون
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸
قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان
ISBN: 978-622-6632-13-3

فهرست مطالب

کوفته شوید باقلا.....	۳۵	سخن نویسنده.....	۹
خورش قیمه.....	۳۶	غذاهای ایرانی و فرنگی.....	۱۱
ماهی.....	۳۸	دلمه برگ مو.....	۱۳
کوکو سیب زمینی.....	۳۹	خوراک مرغ و سبزی ها.....	۱۴
کوکو سبزی.....	۴۰	خورش بادمجان.....	۱۵
کتلت.....	۴۱	میگوی سبزی.....	۱۶
عدسی (آش عدس).....	۴۲	آش رشته.....	۱۷
پوره سیب زمینی.....	۴۳	قورمه سبزی.....	۱۸
خورش آلو با مرغ.....	۴۴	خوراک پاستا با سبزیجات.....	۱۹
سبزی پلو.....	۴۵	خورش خلال بادام.....	۲۰
عدس پلو.....	۴۶	خوراک مرغ مجلسی.....	۲۱
ته چین.....	۴۷	استانبولی پلو.....	۲۲
کشک بادمجان.....	۴۸	کباب تابه ای.....	۲۳
مرغ شکم پر.....	۴۹	ریزوتو.....	۲۴
ررش فسنجان.....	۵۰	آبگوشت.....	۲۵
کوکو سوی با بجان.....	۵۱	املت رشته ای با پنیر.....	۲۶
آلبالو پلو با مرغ.....	۵۲	لویا پلو.....	۲۷
آلبالو پلو با گوشت مرغ کرده.....	۵۳	ماکارونی.....	۲۸
آش بادمجان.....	۵۴	تارت سیب زمینی.....	۲۹
خورش کنگر.....	۵۵	خاگینه گوشت.....	۳۰
حلیم.....	۵۶	خورش بامیه.....	۳۱
باقلا پلو.....	۵۷	خورش کدو.....	۳۲
		آش جو.....	۳۳
		سوپ مرغ یا گوشت.....	۳۴

غذاهای محلی ۵۹

چلو گوشت (بز برنج) ۶۱

آش گوجه ۶۲

قورمه (مرغ) ۶۳

شامی کباب ۶۴

ترخینه ۶۵

اشکنه ۶۶

زیره جوش ۶۷

میرزا قاسمی ۶۸

قلیه ماهی ۶۹

شله سرخه ۷۰

دسرها ۷۱

بستنی با بیسکویت کره‌ای ۷۱

کیک بستنی ۷۴

موشکوفی ۷۵

فرنی ۷۶

شله زرد ۷۷

حلوا ۷۸

کیک دورنگ (زیرا) ۷۹

سالاد الویه ۸۰

خیار شور ۸۱

ماست ۸۲

پنیر ۸۳

مربا ۸۴

ترشی لیمو ۸۵

ترشی مخلوط ۸۶

سخن نویسنده:

در یک تعریف جامع، آشپزی یک هنر، تکنولوژی و البته مهارت فراهم آوردن غذا، با استفاده از اجزا تشکیل دهنده و نیز گرما است. لازمه این کار انتخاب، اندازه گیری و ترکیب اجزا با یک روش منظم، همراه با تلاش برای دسترسی به نتیجه مطلوب می باشد. در این میان، عوامل محدودکننده موفقیت شامل متغیر بودن مواد اولیه و کیفیت آن ها، شرایط محیطی، ابزار و مهارت شخص آشپز هستند. چنانکه، آماده سازی وعده های غذایی ظاهراً کار پیچیده ای نیست، اما اشتباهات رایجی در این زمینه وجود دارند که هم کیفیت غذا را پایین می آورند و هم لذت بردن از غذا را کمتر می کنند.

کتاب های آشپزی اغلب در بردارنده روش تهیه انواع غذاهای بین المللی هستند و اطمینان از وجود راهی برای تهیهی آن غذاها را برای خوانندگان به همراه دارند. در واقع نویسندگان در کتاب های آشپزی حامل این پیام هستند که "من روش پخت این غذا را بلدم و می توانم به شما هم یاد بدهم". اما تجربه استفاده از بسیاری از کتاب ها و دستورهای آشپزی رواق چنین نیست. همیشه بین یادگیری نکاتی درباره اینکه کاری چگونه انجام می شود و یادگیری اینکه آن کار را چگونه باید انجام داد فاصله زیادی وجود دارد. دستور تهیه غذای نویسنده نقشه است، اما می تواند باعث گمراهی هم بشود. اینکه بچه ها چگونه آشپزی می کنند معمولاً بستگی به این دارد که مادرشان از آشپزی چه می داند و چقدر از این دانش ها را با چه روشی به آن ها یاد داده است. در این آموزه ها مهارت های گوناگون، نواقصی وجود دارد که هیچ کتاب آشپزی قادر به بیان نشان نیست.

سنگ بنای اولیه این کتاب، دفتر دستورهای آشپزی بود که من برای یاد دادن آشپزی به دخترم تهیه کرده بودم. دفتری که حاوی همه ی آن نکات و فواید ها هم بود تا آشپزی بر اساس آن را همچون یک فرایند زنده، به همراه تمامی راه کارها ممکن سازد. اکنون که نوشتن این کتاب را باهدف دسترسی مادران و فرزندان سرزمینم به آن آموزه ها، به پایان می رسانم، پیام کتابم به شما خواننده ی گرامی این است **"آشپزی را آن گونه که انجام می دهم، بیاموز"**.

با آرزوی موفقیت برای همه شما عزیزان

مهین فردی

اسفند ۱۳۹۷