

آشپزی نوین

تهیه و تنظیم

طاہرہ گرگین

www.ketab.ir

سرشناسه	: گرگین، طاهره، ۱۳۳۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: آشپزی نوین/ تهیه و تنظیم طاهره گرگین.
مشخصات نشر	: تهران: آوای مهدیس، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۴۵۵ ص.: مصور.
شابک	: 978-600-94119-6-2
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: چاپ قبلی: نوین، ۱۳۸۷.
موضوع	: آشپزی
موضوع	: آشپزی ایرانی
رده بندی	: ۶۴۱/۵
شماره کتابخانه ملی	: ۳۳۴۷۹۹۱

آشپزی نوین

ناشر: انتشارات آوای مهدیس

نویسنده: طاهره گرگین

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳

شابک: 978-600-94119-6-2

قیمت: ۱۹۰۰۰ تومان

مرکز فروش (پخش مهدیس): تهران - خ انقلاب - خ فخر رازی - خ زاندارمیری شرقی - پ ۶۳ واحد ۲

تلفن: ۸-۶۶۴۷۶۵۷۶ همراه: ۰۹۱۲۱۰۰۹۵۲۰

فهرست مطالب

۱۹	
۲۱	ویتامین ها و خواص خوراکی ها.....
۲۲	ویتامین ها.....
۲۲	ویتامین.....
۲۲	مقدار ویتامین آ در غذای روزانه.....
۲۳	ویتامین ب ۱.....
۲۳	ویتامین ب ۱.....
۲۳	ویتامین ب ۲.....
۲۳	ویتامین ب ۶.....
۲۴	ویتامین ب ۱۲.....
۲۴	ویتامین ث.....
۲۴	ویتامین د.....
۲۵	ویتامین اف.....
۲۵	ویتامین ک.....
۲۵	ویتامین (پ پ).....
۲۶	ویتامین ح.....
۲۶	ویتامین ب ۵.....
۲۶	شناخت علمی.....
۲۷	ویتامین ث.....
۲۷	ویتامین ب.....
۲۷	فسفر.....
۲۸	پتاسیم.....
۲۸	منیزیم.....
۲۸	سدیم.....
۲۸	ید.....

۲۸	آهن
۲۸	مقدار آهن
۲۹	کلسیم
۲۹	سیر و پیاز
۲۹	ماست و پنیر
۲۹	ویتامین آ
۳۰	شیر
۳۰	خاصیت مواد خوراکی
۳۰	سیب
۳۰	کباب
۳۰	نعنا
۳۱	گلپر
۳۱	انگور
۳۱	سیر
۳۱	پیاز
۳۲	توت فرنگی
۳۲	تره تیزک - تره
۳۲	زیره
۳۲	شاه تره
۳۳	سماق
۳۳	خیار
۳۳	گلابی
۳۳	هلو
۳۳	تمشک
۳۴	زنجیل
۳۴	دارچین
۳۴	گندم
۳۴	جو
۳۴	کدو
۳۵	سیب زمینی
۳۵	شلغم

۳۵	 عدس
۳۵	 خرمای
۳۵	 برنج
۳۶	 تودلی ها
۳۶	 منابع غذایی ویتامین A
۳۶	 ویتامین D
۳۶	 ویتامین F
۳۶	 ویتامین K
۳۷	 ویتامین C
۳۷	 ویتامین B1
۳۷	 ویتامین 2
۳۷	 نیاسین یا ویتامین PP
۳۷	 ویتامین B5
۳۸	 ویتامین B6
۳۸	 ویتامین B12
۳۹	 خام گیاهخواری
۴۰	 خام گیاهخواری
۴۱	 سالاد سبز فصل
۴۲	 سالاد رنگارنگ
۴۳	 سوپ گندم
۴۴	 دوغ
۴۵	 ماست و خیار
۴۶	 نان
۴۷	 نان روغنی
۴۸	 کنتل برای ۶ نفر
۴۹	 کوفته برای ۶ نفر
۵۰	 خورای مغز گردو و با انجیر خشک برای ۶ نفر
۵۱	 خمیر برای انواع رولت
۵۲	 خمیر بنیه
۵۳	 خمیر کرب یا پنکیک (خمیر تابه ای)

۵۵	ساندویچ ها و پیراشکی ها
۵۶	ساندویچ
۵۷	ساندویچ تخم مرغ برای ۳ تا ۴ ساندویچ
۵۸	ساندویچ پنیر
۵۹	ساندویچ مرغ
۶۰	ساندویچ همبرگر
۶۱	ساندویچ زبان
۶۲	ساندویچ مغز
۶۳	ساندویچ سوسیس
۶۴	ساندویچ سار و ژامبون
۶۴	ساندویچ ساند الویه
۶۵	ساندویچ سیب زمینی
۶۶	ساندویچ با ماست
۶۷	چند نوع غذای متفرقه
۶۸	پیراشکی
۶۹	پیراشکی با ماست
۷۰	خوراک سیب زمینی
۷۱	کباب تاوه فیله
۷۲	خوراک راسته
۷۳	شاتو بریان
۷۵	پیتزا
۷۵	ماکارونی اسپاگتی
۷۶	پیتزا سوسیس
۷۸	پنیر پیتزا
۷۹	پیتزا گوشت
۸۰	ماکارونی و اسپاگتی
۸۱	ماکارونی گوشت
۸۳	ماکارونی با قارچ
۸۴	ماکارونی ساده
۸۵	اسپاگتی با گوشت و قارچ

۸۶	لازانیا.....
۸۸	ماکارونی گیاهی.....
۹۱	شامی و کتلت‌ها.....
۹۲	چند نوع شامی.....
۹۲	شامی با سیب‌زمینی.....
۹۳	لی‌لی یا گوشت چرخ کرده.....
۹۴	چند نوع ته‌چین.....
۹۵	ته‌چین مرغ.....
۹۶	ته‌چین اسباج.....
۹۷	طرز تهیه پیتزا.....
۹۷	پیتزا با سوسیس.....
۹۹	یک نوع سوپ سیب‌زمینی.....
۱۰۰	سوفله گل کلم.....
۱۰۱	دلمه سیب‌زمینی با میگو.....
۱۰۲	یک غذای تند.....
۱۰۴	شامی لپه «نوع دیگر».....
۱۰۵	سوپ با آب مرغ.....
۱۰۶	کوکوی عدس.....
۱۰۷	یک خوراک با تون ماهی.....
۱۰۸	قطاب گوشتی.....
۱۱۰	کلوچه گوشت.....
۱۱۲	بادمجان لقمه‌ای یا دست پیچ.....
۱۱۳	دسر بادام.....
۱۱۴	سوپ گوجه‌فرنگی.....
۱۱۵	خوراک سینه مرغ.....
۱۱۷	سوپ کدو.....
۱۱۹	سوپ تره فرنگی کرم‌دار.....
۱۲۱	کوفته کباب.....
۱۲۳	یک غذای ساده و مقوی.....

- ۱۲۵ کوکوها و کوفته‌ها
- ۱۲۶ کوکوها
- ۱۲۷ کوکوی سبزی ساده
- ۱۲۸ کوکوی سبزی مخلوط
- ۱۲۹ کوکوی تره
- ۱۳۰ کوکوی سیبزمینی
- ۱۳۱ کوکوی بادنجان - کدو
- ۱۳۱ کوکوی کدو
- ۱۳۲ کوکوی لیمو
- ۱۳۳ کوکوی گل‌م
- ۱۳۴ کوکوی تره
- ۱۳۴ کوکوی مرغ
- ۱۳۵ کوکوی پیازچه
- ۱۳۶ کوکوی شوید
- ۱۳۷ کوکوی شوید باقلا
- ۱۳۸ کوکوی گوشت و اسفناج
- ۱۳۹ کوکوی تره‌فرنگی
- ۱۴۰ کوکوی مانست
- ۱۴۱ کوکوی بادمجان کبابی
- ۱۴۲ کوفته بلغور گندم
- ۱۴۳ کنتل
- ۱۴۴ کنتل مرغ
- ۱۴۵ کنتل دسته‌دار
- ۱۴۶ کنتل سبزی
- ۱۴۷ شامی‌ها
- ۱۴۸ شامی آرد نخودچی
- ۱۴۹ شامی لپه
- ۱۵۰ شامی ترش

۱۵۱	 کوفته
۱۵۲	 کوفته تبریزی
۱۵۴	 کوفته ریزه
۱۵۵	 کوفته نخودچی
۱۵۶	 کوفته شوید باقلا
۱۵۷	 کوفته جعفری
۱۵۸	 کوفته سماق - کوفته برنجی
۱۵۹	 سوپ ها، آش ها
۱۶۰	 آش رشته
۱۶۱	 آش شله قلمکار
۱۶۲	 آش آبغوره
۱۶۳	 آش جو
۱۶۴	 آش ماست
۱۶۵	 آش گوجه فرنگی
۱۶۵	 آش انار
۱۶۶	 آش ساک
۱۶۷	 آش کدو حلوائی
۱۶۸	 آش شلغم
۱۶۹	 آش آلو
۱۷۰	 آش ماش
۱۷۱	 آش کلم قمری
۱۷۲	 سالاد بادمجان
۱۷۳	 سوپ جو با ماست
۱۷۴	 سوپ کدو حلوائی
۱۷۵	 سوپ کرفس
۱۷۶	 سوپ برش
۱۷۷	 سوپ عدس
۱۷۸	 سوپ هویج
۱۷۹	 سوپ سبزی با ورمیشل
۱۸۰	 آش گندم

۱۸۱	آش ساک
۱۸۲	آش میوه
۱۸۴	آش دوغ
۱۸۵	پلوها - چلوها
۱۸۶	پلو و چلو
۱۸۷	چلو ساده
۱۸۹	ریج پلو
۱۹۱	شرین پلو
۱۹۲	عدس پلو
۱۹۴	کلم پلو
۱۹۵	سبزی پلو
۱۹۷	آلبالو پلو
۱۹۸	لوبیا پلو
۱۹۹	اسلامبولی پلو
۲۰۰	چیتی پلو
۲۰۱	دمی باقلا
۲۰۲	کدو پلو
۲۰۳	رشته پلو
۲۰۵	میگو پلو
۲۰۶	شیرازی پلو
۲۰۷	زرشک پلو
۲۰۸	ته چین
۲۰۹	برنج تند
۲۱۱	کُبه ۸ - ۶ نفر
۲۱۲	ته چین اسفناج - (برای ۶ تا ۸ نفر)
۲۱۳	نخود پلو (۶ - ۴ نفر)
۲۱۴	کلم پلو شیرازی
۲۱۵	پلو شوید باقلا
۲۱۷	مرصع پلو با مرغ

۲۱۹	غذاهای دریایی
۲۲۰	خوراک ماهی سفید
۲۲۲	خوراک قزل‌آلا
۲۲۴	برنج بدون گوشت
۲۲۷	ام‌لت‌ها
۲۲۸	ام‌لت ساده
۲۲۹	ام‌لت گوجه
۲۳۰	ام‌لت سیب زمینی
۲۳۱	ام‌لت سوسیس
۲۳۲	ام‌لت قطعه‌ای
۲۳۳	ام‌لت قارچ و مارچوبه
۲۳۴	ام‌لت مرغ
۲۳۴	ام‌لت سبزی
۲۳۵	سالادهای
۲۳۶	سالاد
۲۳۷	سالاد اولویه
۲۳۹	سالاد لویا چیتی
۲۴۰	سالاد کاهو
۲۴۱	سالاد کلم
۲۴۲	سالاد پیازچه
۲۴۳	سالاد روسی
۲۴۴	نوع دیگر
۲۴۵	سالاد کرفس
۲۴۶	سالاد لبو
۲۴۷	سالاد لویا
۲۴۸	سالاد دلمه‌ای
۲۴۹	سالاد سوسیس
۲۵۰	سالاد روسی

۲۵۱	 سالاد تن ماهی
۲۵۲	 سالاد بادمجان
۲۵۳	 سالاد سیب زمینی
۲۵۵	 سالاد میوه
۲۵۷	 سالاد کامل
۲۵۹	 باب ۱۰
۲۶۰	 کباب شیشک
۲۶۱	 شش کباب
۲۶۱	 کباب
۲۶۲	 کباب
۲۶۳	 بره شکم پر
۲۶۳	 کباب بره مجلسی
۲۶۴	 کباب تابه‌ای
۲۶۴	 کباب تابه‌ای
۲۶۵	 کباب تابه‌ای با گوشت
۲۶۶	 کباب تابه با گوشت چرخ کرده
۲۶۸	 کباب با گوشت سفید
۲۶۸	 مرغ - ماهی - میگو
۲۶۸	 گوشت مرغ
۲۶۸	 جوجه کباب
۲۶۹	 جوجه کباب بی استخوان
۲۷۰	 جوجه با استخوان
۲۷۰	 جوجه کباب در فر
۲۷۱	 مرغ درسته در فر
۲۷۱	 کباب پرندگان اهلی و وحشی
۲۷۲	 مرغ ترش
۲۷۲	 کباب ماهی
۲۷۴	 ماهی سرخ شده
۲۷۵	 طرز سرخ کردن قزل آلا
۲۷۶	 طبخ ماهی آزاد

۲۷۶	کباب اوزون برون.....
۲۷۸	ماهی دیزی.....
۲۷۹	طبخ ماهی های جنوب.....
۲۸۰	سس ماهی.....
۲۸۱	سس برای روی ماهی.....
۲۸۳	دشت آبه ها، آب گوشت ها و سوپ ها.....
۲۸۴	آب گوشت.....
۲۸۵	آب گوشت کشک.....
۲۸۶	گوشت آبد.....
۲۸۷	سوپ سبزی.....
۲۸۸	یک نوع دیگر سوپ سبزی.....
۲۸۹	سوپ جو.....
۲۹۰	برش.....
۲۹۱	سوپ کلم.....
۲۹۲	سوپ تره فرنگی.....
۲۹۳	دلمه ها.....
۲۹۴	دلمه برگ مو.....
۲۹۶	دلمه پیاز.....
۲۹۷	دلمه بادمجان.....
۲۹۸	دلمه سیب زمینی با میگو.....
۲۹۹	دلمه به.....
۳۰۰	دلمه فلفل.....
۳۰۰	دلمه گوجه فرنگی.....
۳۰۱	دلمه سیب زمینی چرخ کرده.....
۳۰۲	دلمه سیب زمینی درست.....
۳۰۳	دلمه کلم.....
۳۰۴	دلمه برگ کلم.....
۳۰۵	خوراک ها.....
۳۰۶	بیفتک - استیک - شنیسل و همبرگر.....

۳۰۷	استیک
۳۰۸	بیفتک
۳۰۹	بیفتک با گوشت چرخ کرده
۳۱۰	بیف استرگانف
۳۱۱	شنیسل گوشت و ماهی
۳۱۱	شنیسل ماهی
۳۱۲	راگو
۳۱۳	میرگرها
۳۱۴	همبرگر
۳۱۵	ممبرگر
۳۱۶	همبرگر کلد
۳۱۷	خوراک مرغ
۳۱۷	مرغ ساده
۳۱۸	طبخ مرغ با شیر
۳۱۹	مرغ سرخ شده
۳۲۰	رولت مرغ
۳۲۲	طرز طبخ چند خوراک و قلیه
۳۲۲	تاس کباب
۳۲۴	خوراک راگو
۳۲۵	کشک بادمجان
۳۲۶	خوراک قارچ
۳۲۷	حلیم
۳۲۸	نازخاتون
۳۲۹	اشکنه
۳۳۰	خوراک میگو با اسفناج
۳۳۱	نرگسی اسفناج
۳۳۲	خوراک قارچ با تخم مرغ
۳۳۳	ژیگو
۳۳۵	باقلا قاتوق
۳۳۶	میرزا قاسمی
۳۳۷	خوراک دنبان زمینی

۳۳۸	قلیه‌ها.....
۳۳۸	قلیه کدو حلوائی.....
۳۳۹	قلیه اسفناج.....
۳۴۰	خوراک دل و جگر و قلوه.....
۳۴۱	خوراک زبان.....
۳۴۳	زبان گوسفند.....
۳۴۴	خوراک قلوه.....
۳۴۵	نوع دیگر خوراک قلوه.....
۳۴۶	خوراک جگر.....
۳۴۷	خوراک جگر مرغ.....
۳۴۸	خوراک جگر سگ.....
۳۴۹	خوراک مغز.....
۳۵۰	نوع دیگر خوراک مغز.....
۳۵۱	خوراک دل.....
۳۵۲	خوراک مخلوط.....
۳۵۳	حلیم بادمجان برای ۶ تا ۸ نفر.....
۳۵۴	شکم پاره.....
۳۵۵	مرغ لبنانی.....
۳۵۶	دم لینگ.....
۳۵۷	خورش‌ها.....
۳۵۸	خورش‌ها.....
۳۵۸	خورش بادمجان.....
۳۶۰	قیمه بادمجان.....
۳۶۱	قیمه با سیب‌زمینی.....
۳۶۳	قیمه صحرائی.....
۳۶۴	چند نوع خورش با گوشت چرخ کرده.....
۳۶۴	خوراک گوشت چرخ کرده با سیب‌زمینی.....
۳۶۵	گوشت چرخ کرده با قارچ.....
۳۶۶	قورمه سبزی.....
۳۶۷	کرفس.....

۳۶۸	کنگر.....
۳۶۹	ریواس.....
۳۷۰	خورش آلو اسفناج.....
۳۷۱	خورش نعنای جعفری.....
۳۷۱	خورش آلو.....
۳۷۲	خورش فسنگان.....
۳۷۳	فسنگان با گوشت کوبیده.....
۳۷۴	خورش لوبیای سبز.....
۳۷۵	خورش کدو حلوائی.....
۳۷۶	خورشلا.....
۳۷۷	خورشه.....
۳۷۸	خورشه.....
۳۷۹	خورش بامیه.....
۳۸۰	نکات لازم برای تهیهر.....
۳۸۰	خورش سیب و آلبالو.....
۳۸۲	دال عدس.....
۳۸۳	خورش هویج با قیمه ریزه.....
۳۸۴	خورش چغاله بادام.....
۳۸۵	خورش قلیه ماهی.....
۳۸۷	شیرینی ها، مرباها، کمپوت ها و کیک ها.....
۳۸۸	قطاب.....
۳۹۰	حلوا - شله زرد - شربت.....
۳۹۱	حلوائی آرد گندم.....
۳۹۲	تر حلوا.....
۳۹۳	شله زرد.....
۳۹۴	فرنی.....
۳۹۵	کاجی.....
۳۹۶	شربت ها.....
۳۹۶	سکنجین.....
۳۹۷	شربت به لیمو.....

۳۹۸	شربت آب لیمو
۳۹۹	شربت آلبالو
۴۰۰	شربت پرتقال
۴۰۱	مربا
۴۰۱	مربای شفاقل
۴۰۲	مربای بالنک
۴۰۳	یک سیبزمینی
۴۰۴	کیک اسفنجی
۴۰۵	کیک حرمالو
۴۰۶	کیک شیفون
۴۰۸	مربای آلبا
۴۰۸	مربای گیلاس
۴۰۹	مربای انجیر
۴۱۰	مربای به
۴۱۱	مربای هویج
۴۱۲	فرن
۴۱۳	یک نوع کیک ساده
۴۱۴	شیرینی گردویی
۴۱۶	کمپوت میوه‌های خشک
۴۱۷	حلوای جوانه گندم
۴۱۷	شربت به لیمو
۴۱۷	شربت آب لیمو
۴۱۸	حلوای هویج
۴۱۹	پودینگ لیمو یا پرتقال
۴۲۰	سالاد میوه تازه
۴۲۱	دسر طالبی و بستنی
۴۲۲	بستنی شاه‌توت و توت‌فرنگی
۴۲۳	کرم کارامل
۴۲۴	کرم موز
۴۲۵	کیک پنیر
۴۲۶	پلمبیر

۴۲۷	 حلوائی هویج
۴۲۸	 شیرینی خرما
۴۲۹	 باسلق
۴۳۰	 یخ در بهشت
۴۳۱	 مسقطی
۴۳۲	 شله زرد
۴۳۳	 پارفه ناپلئون
۴۳۴	 موز زردآلو
۴۳۵	 شیر موز
۴۳۶	 برشتوک دو رنگ
۴۳۷	 دینگ پیچی
۴۳۸	 دونات
۴۳۹	 حلوائی بوم
۴۴۰	 خرمای توپی
۴۴۱	 حلوائی آرد برنج
۴۴۲	 حلوائی شیرازی
۴۴۳	 شکلات تخته‌ای
۴۴۴	 پاکوره
۴۴۵	 کیک ماست
۴۴۶	 شیرینی بادامی
۴۴۷	 نکات لازم برای تهیه انواع کیک
۴۴۸	 کیک اسفنجی
۴۴۹	 کیک موز و بادام
۴۵۰	 کیک گردویی با خلال بادام
۴۵۱	 کیک شکلاتی
۴۵۲	 موش شکلاتی
۴۵۳	 تر حلوا
۴۵۴	 حلوا نارگیلی
۴۵۵	 انواع مربا

مقدمه

در آنچه به عنوان «معماری» در آشپزی به حساب می‌آید، پربركت خانواده‌های خوش خوراك ایرانی و توسط كدبانوهای ماهر و منظم، با نطق در طول شب و روز غذاهایی طبخ می‌شود كه در تنوع و طعم و مزه در نوع آن كم نظیر هستند.

در زندگی مدرن امروز كه با استفاده از وسایل برقی و گازی «میکروویو» شیوه‌های جدیدی را در طبخ غذا به وجود آورده است.

در آشپزی امروز ایران، با توجه به ذائقه و سلیقه اعضای خانواده و مواد غذایی در سترس و آماده دو نوع طبخ غذا به وجود آمده است.

اول - غذاها و خوراك‌های سنتی، ملی و اصیل ایرانی مانند انواع كباب‌ها، خورشت و قلیه‌ها، چلو و پلوهای ساده و مختلّف در نوع خود از لذیذترین خوراك‌های جهان به شمار می‌روند. آب گوشت و گوجه‌ای مختلف، كوفته و شامی دلمه، خوراك‌های متنوع با مرغ و ماهی و انواع آش.

۲- غذاهایی كه با سایر ملل وجه مشترك دارد و امروز ایرانیان بر حسب ذائقه و پسند خود با تغییراتی آنان را در لیست غذایی خانواده‌های ایرانی قرار داده‌اند مانند

طبخ انواع ماکارونی، اسپاگتی‌ها، شنیسل، رولت، بیف، سوپ و سس‌ها علاوه بر این بعضی از خانواده‌های ایرانی كه طبقات فرادست و مرفه به شمار می‌روند طبخ خوراك‌ها و غذاهای به اصطلاح فرنگی «اروپایی» متداول و رایج شده است كه چون مصرف عام ندارد در شمول غذاهای معرفی شده در این كتاب نخواهد بود.

مهارت و چیره دستی در طبخ و تهیه غذاهای متنوع و لذیذ و خوش طعم، سفره‌آرایی و شیوه پذیرایی نكو و مهرآمیز از میهمانان هنری است كه زنان و دختران

ایرانی به عنوان سرمایه گران سنگ و با ارزش از خود به خانه شوهر می برند. دستپخت مقبول و موردپسند، اولین انتظار و شیرین ترین احساس مردان جوانی است که دختری را به زناشویی می گیرند.

به همان نسبت که سفره رنگین و غذاهای متنوع و مطبوع و لذیذ ایرانی در جهان شهرت دارد به همان نسبت بانوان هنرمند ایرانی که در طبخ غذاهای ایرانی مهارت بتکامل دارند از ارزش و اعتبار بسیاری برخوردارند.

طاهره کرگین

عشرت دوانی

www.ketab.ir