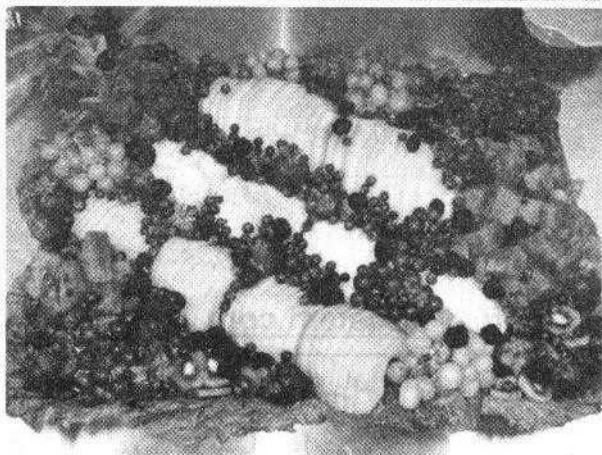
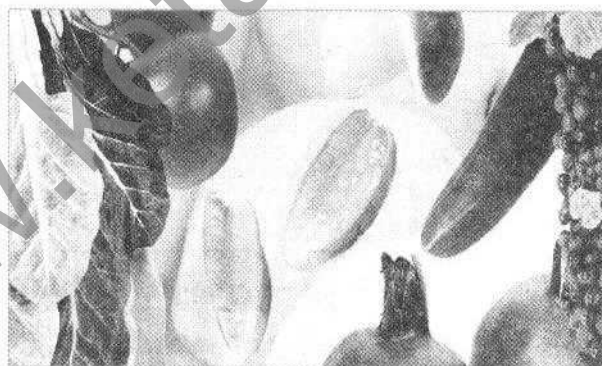
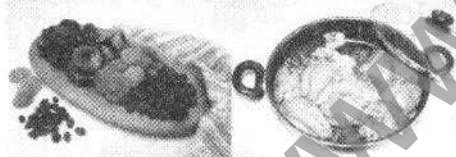
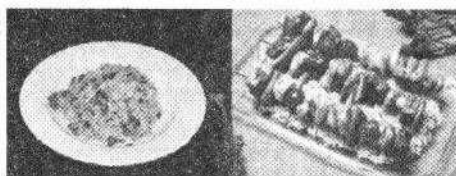
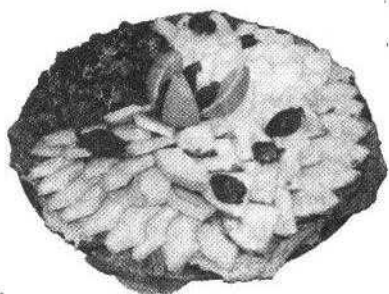


آشپزی

با

میوه ها

خوراکی ها و دسرهای متنوع با میوه ها



مؤلف: مریم صفری



سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

موضوع

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

: صفری، مریم

: آشپزی با میوه ها : خوراکی ها و دسرهای متنوع با میوه ها/مؤلف مریم صفری.

: تبریز: آذربایجان، ۱۳۹۳ .

: ۲۰۸ ص.: مصور.

: 978-600-7665-09-1

: فیبا

: چاپ قبلی: زر قلم، ۱۳۸۸ .

: آشپزی (میوه)

: الف ۱۳۹۳ ۷۱۵ ص/۸۱۱ TX

: ۶۴۱/۶۴

: ۳۷۲۸۱۶۸



دفتر انتشارات آذربایجان - تبریز (۰۴۱۳)

فکس: ۵۵۵۳۶۹۹ همراه: ۰۹۱۴۴۱۷۷۵۰۵

نام کتاب: آشپزی با میوه ها

مؤلف: مریم صفری

ناشر: انتشارات زر قلم

چاپ کیهان

سال: ۱۳۹۳ چاپ چهارم (برای ناشر اول)

تعداد صفحه: ۲۰۸

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قطع: وزیری

قیمت: ۱۳۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۶۵-۰۹-۱

سایت اینترنتی:

www.zargalam.com ایمیل: info@zargalam.com

حق چاپ و انتشار دائم محفوظ است به انتشارات آذربایجان

نشانی: تبریز - خیابان امین - پاساژ ولیعصر

بسمه الله الرحمن الرحيم

فهرست مطالب

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۲۷	اشکنه گوجه سبز	۱۰	مقدمه
۲۸	آش آب غوره	۱۱	غذاهای متنوع با میوه ها
۲۸	آش آب لیمو	۱۲	املت توت فرنگی
۲۹	آش آلو	۱۲	املت شاه توت یا توت سیاه
۲۹	آش آلو شمال	۱۳	املت موز
۳۰	آش آلو بخارا	۱۴	املت هلو
۳۰	آش انار	۱۵	پوره خرما و پسته
۳۱	آش انار شمال	۱۶	خاگینه سیب درختی
۳۱	آش انار شیراز	۱۶	خوراک بادام و پرتقال
۳۲	آش زرشک	۱۷	خوراک سیب
۳۲	آش گردو	۱۸	خوراک سیب و تره فرنگی
۳۳	آش گوجه سبز	۱۹	قیمه آلو و بادام
۳۴	آش میوه (۱)	۲۰	کتلت غوره
۳۵	آش میوه (۲)	۲۱	کوفته به
۳۶	آش نارنج	۲۲	کوفته گوجه سبز
۳۶	سوپ بادام زمینی	۲۳	کوکوی گردو (۱)
۳۷	سوپ سیب	۲۳	کوکوی گردو (۲)
۳۸	انواع آبگوشت با میوه ها	۲۴	خوراک انار و کدو
۳۹	آب گوشت آب انار	۲۵	آش و سوپ های میوه ای
۳۹	آب گوشت به	۲۶	اشکنه آلبالو
۴۰	آب گوشت به و آلو	۲۶	اشکنه رب یا آب انار

۵۸	خورش به (۱)	۴۱	آب گوشت غوره
۵۸	خورش به (۲)	۴۱	آب گوشت غوره کردی
۵۹	خورش به (۳)	۴۲	آب گوشت لیمو عمانی
۶۰	خورش به و هویج	۴۲	آب گوشت میوه خشک (۱)
۶۰	خورش به قورمه شمالی	۴۳	آب گوشت میوه خشک (۲)
۶۱	خورش پرتقال	۴۴	انواع پلو با میوه ها
۶۲	خورش پسته	۴۵	آجیل پلو با آلبالو
۶۲	خورش چغاله بادام	۴۵	آلبالو پلو (۱)
۶۳	خورش خلال بادام	۴۶	آلبالو پلو (۲)
۶۴	خورش خلال بادام کرمانشاهی (۱)	۴۷	آناناس پلو
۶۴	خورش خلال بادام کرمانشاهی (۲)	۴۷	ته چین کشمش
۶۵	خورش غوره مسما شمالی	۴۸	ته چین آلبالو
۶۵	خورش پسته کرمانی	۴۹	زرشک پلو با خلال بادام
۶۶	خورش گوجه سبز	۵۰	زرشک پلو با پسته و ماهی
۶۷	خورش نارگیل	۵۱	زرشک پلو مخلوط
۶۸	خورش نارنگی	۵۲	کشمش پلو
۶۹	ساندویچ و پیتزاهای میوه ای	۵۳	خورش های متنوع با میوه ها
۷۰	پیتزای آناناس (۱)	۵۴	خورش آلو (۱)
۷۰	پیتزای آناناس (۲)	۵۴	خورش آلو (۲)
۷۱	ساندویچ خرما و گردو	۵۵	خورش آلو با اسفناج
۷۲	ساندویچ سیب	۵۵	خورش آلو و قیسی
۷۲	ساندویچ پنیر و گردو	۵۶	خورش آلوچه مسما
۷۳	ساندویچ بادام	۵۶	خورش انار
۷۳	ساندویچ موز	۵۷	خورش انار دانه مسما شمال

۸۹	پودینگ خرما	۷۴	انواع سالاد با میوه ها
۸۹	پودینگ لیموترش	۷۵	سالاد انگور و سیب
۹۰	پودینگ نارگیلی	۷۵	سالاد بادام
۹۱	دسر آب میوه	۷۶	سالاد پرتقال
۹۱	دسر آلبالو	۷۷	سالاد پرتقال و پیاز
۹۲	دسر آناناس	۷۷	سالاد خرما
۹۳	دسر انار	۷۸	سالاد سیب درختی
۹۳	دسر پرتقال	۷۹	سالاد کشمش و کلم
۹۴	دسر تمشک	۷۹	سالاد کشمش و مویچ
۹۵	دسر توت فرنگی (۱)	۸۰	سالاد کشمش طلایی
۹۵	دسر توت فرنگی (۲)	۸۰	سالاد گردو (۱)
۹۶	دسر توت فرنگی و ماست	۸۱	سالاد گردو (۲)
۹۷	دسر توت فرنگی و نعناع	۸۱	سالاد گریپ فروت
۹۷	دسر خربزه (۱)	۸۲	سالاد گلابی
۹۸	دسر خربزه (۲)	۸۲	سالاد میوه (۱)
۹۹	دسر خرما	۸۳	سالاد میوه (۲)
۹۹	دسر زردآلو	۸۳	سالاد میوه بلغاری (۱)
۱۰۰	دسر ژله با میوه	۸۴	سالاد میوه زاپنی
۱۰۰	دسر سیب (۱)	۸۴	سالاد میوه فرانسوی
۱۰۱	دسر سیب (۲)	۸۵	سالاد میوه های زمستانی
۱۰۲	دسر طالبی	۸۶	دسر های میوه ای
۱۰۳	دسر قیسی (۱)	۸۷	بنیه آناناس
۱۰۳	دسر قیسی (۲)	۸۷	بنیه سیب
۱۰۴	دسر کیوی	۸۸	بنیه موز

۱۲۲	کرم کیوی	۱۰۴۷	دسر لیمو ترش
۱۲۳	کرم گیلاس	۱۰۵	دسر موز (۱)
۱۲۴	کرم لیمو ترش	۱۰۶	دسر موز (۲)
۱۲۵	کرم کاراملی پرتقال	۱۰۶	دسر میوه ای
۱۲۵	کرم موز (۱)	۱۰۷	دسر گیلاس
۱۲۶	کرم موز (۲)	۱۰۷	دسر نارنگی
۱۲۷	کرم موز (۳)	۱۰۸	دسر هلو (۱)
۱۲۸	کرم موز و هلو	۱۰۹	دسر هلو (۲)
۱۲۸	کرم میوه	۱۰۹	دسر هندوانه (۱)
۱۳۰	کرم نارگیل	۱۱۰	دسر هندوانه (۲)
۱۳۰	کرم هلو	۱۱۱	ژله های میوه ای
۱۳۲	نوشیدنی های میوه ای	۱۱۲	ژله آناناس
۱۳۳	خشک کننده میوه ای	۱۱۲	ژله ی انار
۱۳۳	شربت آلبیمو	۱۱۳	ژله توت فرنگی
۱۳۴	شربت آلبالو (۱)	۱۱۳	ژله توت فرنگی ژاپنی
۱۳۴	شربت آلبالو (۲)	۱۱۴	ژله لیمو ترش
۱۳۵	شربت آلو	۱۱۵	ژله میوه
۱۳۵	شربت آلو بخارا	۱۱۶	انواع کرم با میوه ها
۱۳۶	شربت انار ترش	۱۱۷	کرم آلبالو
۱۳۶	شربت انار شیرین	۱۱۸	کرم آناناس
۱۳۶	شربت انجیر	۱۱۹	کرم انبه
۱۳۷	شربت انگور	۱۲۰	کرم پرتقال
۱۳۷	شربت بادام	۱۲۱	کرم توت فرنگی
۱۳۸	شربت به	۱۲۲	کرم طالبی

۱۴۸	معجون انبه	۱۳۸	شربت به لیمو (۱)
۱۴۸	معجون پرتقال	۱۳۹	شربت به لیمو (۲)
۱۴۹	معجون میوه ای (۱)	۱۳۹	شربت عسل و به
۱۴۹	معجون میوه ای (۲)	۱۴۰	شربت پرتقال
۱۴۹	معجون مخلوط سیب و زیتون	۱۴۰	شربت تمشک
۱۵۰	نوشیدنی انبه	۱۴۰	شربت توت سیاه
۱۵۰	نوشیدنی انبه و آناناس	۱۴۱	شربت توت فرنگی
۱۵۱	نوشیدنی پرتقال	۱۴۱	شربت خیار و لیمو
۱۵۱	نوشیدنی پوره میوه	۱۴۱	شربت ذغال اخته
۱۵۲	نوشیدنی توت فرنگی	۱۴۲	شربت زرشک
۱۵۲	ساندی توت فرنگی	۱۴۲	شربت شاه توت
۱۵۳	میلک شیک توت فرنگی	۱۴۳	شربت شیر بادام
۱۵۳	نوشیدنی دو میوه	۱۴۳	شربت عناب
۱۵۴	نوشیدنی سه میوه	۱۴۴	شربت غوره
۱۵۴	نوشیدنی سیب معطر	۱۴۴	شربت گلابی
۱۵۵	نوشیدنی کیوی	۱۴۵	شربت لیمو (۱)
۱۵۵	نوشیدنی لیمو و نعناع	۱۴۵	شربت لیمو (۲)
۱۵۶	میلک شیک موز	۱۴۵	شربت میوه ها (۱)
۱۵۷	بستنی های میوه ای	۱۴۶	شربت میوه ها (۲)
۱۵۸	بستنی آناناس	۱۴۶	شربت میوه ها (۳)
۱۵۸	بستنی انبه	۱۴۶	شربت نارنج
۱۵۹	بستنی انبه رژیمی	۱۴۷	شربت نارنگی
۱۶۰	بستنی انجیر	۱۴۷	شیرموز شکلاتی
۱۶۱	بستنی بادام	۱۴۸	ککتل میوه با بستنی

۱۷۸	ترشی انگور	۱۶۱	بستی بادامی
۱۷۹	ترشی انگور قرمز	۱۶۲	بستی بادامی چینی
۱۸۰	ترشی پسته سبز	۱۶۳	بستی تمشک
۱۸۰	ترشی پوست پرتقال	۱۶۴	بستی توت فرنگی (۱)
۱۸۱	ترشی پوست لیمو ترش	۱۶۴	بستی توت فرنگی (۲)
۱۸۱	ترشی جغاله بادام	۱۶۵	بستی خشکبار
۱۸۳	ترشی خرما	۱۶۶	بستی سیب (۱)
۱۸۳	ترشی خرما و هلو	۱۶۶	بستی سیب (۲)
۱۸۴	ترشی خشکبار	۱۶۷	بستی شاه توت
۱۸۴	ترشی غوره	۱۶۸	بستی طالبی
۱۸۵	ترشی لینه سیب	۱۶۸	بستی کیوی
۱۸۵	ترشی میوه	۱۶۹	بستی گردویی (۱)
۱۸۶	ترشی هلو	۱۷۰	بستی گردویی (۲)
۱۸۷	انواع مربا با میوه ها	۱۷۰	بستی میوه
۱۸۸	مرای آلبالو (۱)	۱۷۱	بستی ای میوه ای توت فرنگی
۱۸۸	مرای آلبالو (۲)	۱۷۱	بستی میوه ای نارنگی
۱۸۹	مرای آلبالو (۳)	۱۷۲	بستی هلو
۱۸۹	مرای آلبالوی هسته دار	۱۷۳	بستی هلو با زرد آلو
۱۹۰	مرای آلو	۱۷۴	فالوده هلو
۱۹۱	مرای آلو زرد	۱۷۵	ترشی های میوه ای
۱۹۲	مرای آناناس	۱۷۶	ترشی آلبالو
۱۹۲	مرای انجیر	۱۷۶	ترشی ازگیل
۱۹۳	مرای انگور	۱۷۷	ترشی انبه (۱)
۱۹۳	مرای بادام	۱۷۸	ترشی انبه (۲)

۲۰۱	مربای گلابی	۱۹۴	مربای به (۱)
۲۰۲	مربای گیلاس	۱۹۴	مربای به (۲)
۲۰۲	مربای لیموترش	۱۹۵	مربای پسته
۲۰۳	مربای موز	۱۹۶	مربای تمشک (۱)
۲۰۳	مربای نارگیل	۱۹۶	مربای تمشک (۲)
۲۰۴	مربای نسترن	۱۹۷	مربای توت فرنگی
۲۰۵	مربای هلو	۱۹۷	مربای زردآلو (۱)
۲۰۶	مارمالاد انگور	۱۹۸	مربای زردآلو (۲)
۲۰۶	مارمالاد پرتقال	۱۹۸	مربای زرشک
۲۰۷	مارمالاد توت فرنگی	۱۹۹	مربای سیب
۲۰۷	مارمالاد زردآلو	۱۹۹	مربای کیوی
۲۰۸	مارمالاد کیوی	۲۰۰	مربای گردو (۱)
		۲۰۰	مربای گردو (۲)

به نام خدا

مقدمه

میوه‌ها سالم‌ترین و مغذی‌ترین ماده‌ی غذایی روی زمین هستند. انواع میوه‌جات حاوی مقدار بسیار زیادی (۸۰ درصد کل مواد ترکیبی) آب هستند. به غیر از میوه‌ها، ماده خوراکی دیگری که حاوی این مقدار آب باشد نمی‌توان پیدا کرد.

میوه‌ها، عاری از کلسترول‌های مضر هستند که به‌طور فراوان در محصولات لبنی و انواع گوشت‌ها یافت می‌شود.

علاوه بر این میوه‌ها غذای مناسبی برای تغذیه مغز انسان هستند و تاثیرات بسیار مثبتی را بر مغز و عملکرد آن دارند. به عنوان مثال یکی از فواید مصرف میوه، تاثیرات مثبت آن در تقویت حافظه و یادآوری هر چه بهتر و سریع‌تر مطالب و اطلاعات ذخیره شده در مغز است. بنابراین این ویژگی منحصر به فرد میوه‌ها، قطعاً تاثیرات بسیار مفیدی را بر روی افرادی که در حال آماده شدن برای امتحان و تست هستند، دارد.

میوه‌ها دارای فیبر فراوان می‌باشند. فیبرها یکی از بهترین عوامل جلوگیری کننده از چاقی مفرط، فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی هستند. به همین جهت انجمن بیماران قلبی آمریکا مصرف ۲۵ تا ۳۰ گرم فیبر طبیعی را به‌طور روزانه به بیماران خود و افراد سالم جامعه برای پیشگیری از ناراحتی‌های قلب توصیه می‌کند.

برای همین منظور و از آنجایی که میوه‌ها عامل سلامتی بدن می‌باشند، ما سعی کرده ایم، که در این کتاب انواع خوراکی‌ها و غذاهایی را که با میوه‌ها تهیه می‌شوند، به رشته تحریر درآورده و در اختیار هموطنان عزیز قرار دهیم. امید داریم که مورد استفاده‌ی هم وطنان عزیز قرار بگیرد.

مریم صفری

زمستان ۱۳۸۷