

صدها نکته‌ی آشپزی

اینجا است 

همیشه روشن



انتشارات سبز بهار

تلفن و فکس: ۰۳۵۳۲۸۳۱۲۰۳

فهرست مطالب

۴	پیش‌گفتار
۵	پلو
۱۴	خورش
۱۷	کباب
۲۰	مرغ
۲۵	خوراک
۳۷	کوکو و کتلت
۴۲	بیتزا
۴۴	سالاد
۴۷	میوه و سبزی
۵۴	مربا و شیرینی
۵۹	گوناگون

پیش‌گفتار

انسان امروزی برای رسیدن به زندگی ایده‌آل، در تکاپوی بهترین ایده‌ها است. گسترش سفره‌ی سالم و تغذیه‌ی مناسب، نقش به‌سزایی در بهبود کیفیت زندگی دارد. در این عصر سرعت، بهترین گزینه، دادن اطلاعات به صورت نکته‌ای و در کمترین زمان است. به این دلیل در این کتاب، نکات ویژه‌ی آشپزی را فوری و فوری‌های آن به صورت تیتروار ارائه شده است. امیدواریم با درج صدها نکته همراه و یاور هر کدبانویی باشیم. سفره‌هایتان سبز و طعم غذایتان گوارا باد.