

هنر

آشپزی مائده

مطابق با استانداردهای آموزش فنی و حرفه‌ای کشور

تألیف

شهناز علیخانی

سرشناسه: علیخانی . شهناز. ۱۳۵۷

عنوان و نام پدیدآور، هنر آشپزی مایده / تالیف شهناز علیخانی.

مشخصات نشر: تهران: پیک فرهنگ، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۵۴۷ص. مصور، جدول، نمودار.

شابک: ۳۰۰۰۰ ریال ۹-۱۱-۰۰۲۳۰-۶۰۰-۹۷۸.

حیثیت درست نویسی: فیبا

یادداشت: چاپ قبلی: موسسه رنگین گستر سبز، نشر انشاء، ۱۳۸۵.

نوع: آشپزی

موضوع: آشپزی ایرانی

موضوع: غذای کودک



مرآة پیری مائده

نویسنده: شهناز علیخانی

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

ناشر: مجتمع چاپ و انتشارات پیک فرهنگ

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۳۰-۱۱-۰۰۲۳۰

آدرس: تهران- خیابان انقلاب- خیابان فخر رازی- خیابان وحید

نظری شماره ۸۲

تلفن: ۶۶۴۹۵۰۸۶ - ۶۶۴۱۰۰۲۰

صحافی: میلادنو

آدرس ایمیل: info@pakefarhang.com

آدرس سایت: www.paykefarhang.com

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

فهرست

۴۰	سوپ آرد برنج	۱۵	مقدمه ناشر
۴۱	سوپ لپه با سبزیجات	۱۷	مقدمه
۴۱	سوپ خیار	۱۹	تغذیه کودک
۴۲	سوپ تره فرنگی	۱۹	تغذیه کودک در ۶ ماه اول زندگی
۴۳	سوپ ماهی	۱۹	شروع تغذیه تکمیلی بعد از ۶ ماهگی
۴۳	پوره سبزیجات زمستانی	۲۲	غذای همگی کودک در طی هفته
۴۴	پوره مرغ و شلغم	۲۲	تغذیه کودک کان
۴۵	پوره ماهی با سبزیجات	۲۲	در تغذیه کودک به مدت زیر
۴۶	پوره زرده تخم مرغ	۲۵	غذاهای کودک
۴۷	کته ساده	۲۵	فرنی با شیر
۴۸	کارامل موز	۲۶	فرنی حریره با دانه
۴۸	کارامل بیسکویت	۲۷	شیر برنج
۴۹	آب میوه برای کودکان شیرینوار	۲۸	پوره جگر مرغ یا گوجه فرنگی
۵۱	صبحانه بچه ها	۲۸	پوره سیب زمینی
۵۱	ادویه صرف صبحانه	۲۹	پوره هویج
۵۲	شیرین دای دای صبحانه	۳۰	پوره کدو سبز
۵۳	شیرین دای دای صبحانه	۳۱	پوره عدس
۵۳	عدسی شیرین	۳۱	پوره لوبیا سفید
۵۴	عدسی شیرین	۳۲	پوره میوه
۵۵	همبرگر مرغ شیرین	۳۳	پوره نخود فرنگی
۵۶	همبرگر سیب	۳۴	گراتین هویج
۵۶	چپس تنوری با سبزیجات	۳۴	گراتین گل کلم
۵۷	پودینگ برنج و زعفران	۳۵	سوپ مرغ
۵۸	معجون توت فرنگی و هلو	۳۶	سوپ گوجه فرنگی
۵۹	پای سیب	۳۷	سوپ هویج
۶۰	پای ماست و شاتوت	۳۸	سوپ برنج
۶۰	شیر میوه ای	۳۹	سوپ گل کلم
۶۱	ناست میوه ای	۴۰	سوپ سبزیجات با شیر

۶۲	حلیم گندم	۹۰	شیرین پلو
۶۳	حلیم میوه ای	۹۱	کلم پلو
۶۳	حلیم گندم (مایکروفر)	۹۱	پلو با تن ماهی
۶۴	کلوچه گندم شیرین	۹۲	پسته پلو با خوراک جگر مرغ
۶۵	کلوچه روغنی	۹۳	شیرزای پلو
۶۶	کلوچه گردویی (۱)	۹۴	نخودپلو با نخودفرنگی
۶۷	کلوچه گردویی (۲)	۹۶	آلبالو پلو
۶۸	نان کنه سیاه	۹۵	هویج پلو
۶۹	نان صابون	۹۶	لوبیا پلو با لوبیا سبز
۷۰	نان ماردری	۹۷	لوبیا پلو با لوبیا چشم بلبلی
۷۱	نان شیرین	۹۷	اسلامبونی پلو
۷۱	نان گردویی	۹۸	دمی پلو
۷۲	بیسکویت زردآلو	۹۹	بادمجان پلو
۷۳	پن کیک کشمش	۹۹	پلو چشم بلبلی با سویا
۷۴	کیک توت فرنگی	۱۰۰	پلوی سبزیجات
۷۴	کیک صبحانه	۱۰۱	بوقلمون پلو
۷۶	کیک سیب	۱۰۱	پلو با میگو
۷۶	کیک پرتقالی	۱۰۲	مانی پلو
۷۷	گراتین سیب زمینی	۱۰۳	ماش پلو
۷۸	تغذیه همگانی	۱۰۳	پلو سبزی با کبابی
۸۱	پلوها و ته چین ها	۱۰۴	ته چین سبزیجات (۱)
۸۱	پلوی ساده	۱۰۵	ته چین سبزیجات (۲)
۸۲	قارچ پلو	۱۰۶	ته چین مرغ یا گوشت
۸۳	عدس پلو با هویج	۱۰۷	ته چین بره
۸۳	عدس پلو با گوشت چرخ شده	۱۰۸	ته چین گوشت
۸۴	عدس پلو با کشمش	۱۰۹	ته چین بادمجان
۸۵	زرشک پلو	۱۱۰	ته چین با رب انار
۸۵	رشته پلو شیرین	۱۱۱	ته دیگ ها
۸۶	ادویه پلو	۱۱۱	ته دیگ ساده
۸۷	کنه شوید با گوشت چرخ شده	۱۱۱	ته دیگ زعفرانی
۸۸	باقلا پلو	۱۱۱	ته دیگ سیب زمینی
۸۸	بسیزی پلو		

۱۳۳	کوکوی سیبزمینی	۱۱۲	تدبیک کلمه یا کاهو
۱۳۲	کوکو سبزی	۱۱۳	خورش ها
۱۳۴	کوکو سبزی (مایکروفر)	۱۱۳	خورش قیسمه
۱۳۵	کوکوی تره و اسفناج	۱۱۴	خورش قویزه سبزی
۱۳۶	کوکوی مرغ	۱۱۵	خورش کر فس
۱۳۷	کوکوی باقلا	۱۱۵	خورش بادمجان
۱۳۷	کوکوی دل، جگر، سنگدان مرغ	۱۱۶	خورش لوبیا
۱۳۸	کوکوی لوبیای سبز	۱۱۷	خورش کنگر
۱۳۹	کوکوی کدو با ماست	۱۱۷	خورش بادمجان با ادویه جات
۱۴۰	کوکو اسفناج	۱۱۸	خورش باهیبه
۱۴۱	کوکوی گوجه فرنگی	۱۱۹	خورش مرغ
۱۴۲	کوکوی پنیر	۱۱۹	خورش مرغ
۱۴۳	کوکوی سیبزمینی با سبزیجات	۱۲۰	خورش فستق و شمشیر
۱۴۳	کوکوی قارچ	۱۲۱	خورش فسنجان با مرغ
۱۴۴	کوکوی بادمجان	۱۲۱	خورش فسنجان با گوجه فرنگی
۱۴۴	کوکوی سیبزمینی با ماهی کفال	۱۲۱	خورش فسنجان با سبزی
۱۴۵	کوکوی ماهی سفید	۱۲۱	خورش مرغ ترش
۱۴۶	کوکوی گردو	۱۲۲	خورش باقلا سبز
۱۴۶	کوکوی عدس	۱۲۳	خورش شش انداز
۱۴۷	کوکوی تره	۱۲۳	خورش گگوشت و قارچ
۱۴۷	کوکوی کدو	۱۲۵	خورش قارچ و مرغ
۱۴۸	کوکوی کدو	۱۲۵	خورش انار
۱۴۹	سوپ ها	۱۲۶	خورش قارچ (۱)
۱۴۹	سوپ سبزیجات (۱)	۱۲۷	خورش قارچ (۲)
۱۵۰	سوپ سبزیجات (۲)	۱۲۷	خورش ماهی آزاد
۱۵۱	سوپ مرغ	۱۲۸	خورش ماهی حلوا
۱۵۲	سوپ رشته فرنگی	۱۲۹	خورش ماهی کیلکا و قارچ
۱۵۳	سوپ نخود و عدس	۱۲۹	خورش میگو (۱)
۱۵۴	سوپ عدس	۱۳۰	خورش میگو (۲)
۱۵۵	سوپ ذرت (۱)	۱۳۱	خورش باقلا تازان
۱۵۶	سوپ ذرت (۲)	۱۳۱	خورش کاری
۱۵۷	سوپ ربو اس	۱۳۳	کوکوها

کیاب ماهی	۱۵۸	سوپ دال عدس	۱۵۸
شنیسل گوشت	۱۵۹	سوپ کرفس	۱۵۹
استیک سبزیجات	۱۶۰	سوپ غوره	۱۶۰
استیک گوشت	۱۶۰	سوپ ماست ساده	۱۶۰
جوجه کیاب (مایکروفر)	۱۶۱	سوپ فرانسوی	۱۶۱
کیاب اوزون برون	۱۶۲	سوپ جو	۱۶۲
خوراک ها	۱۶۳	سوپ جو با خاصه	۱۶۳
خوراک مرغ با قارچ	۱۶۳	سوپ ماهی	۱۶۳
خوراک مرغ با سس زردآلو	۱۶۴	سوپ ماهی با سبزیجات	۱۶۴
خوراک بادمجان شکم پاره	۱۶۵	سوپ ماهی رونی با قارچ	۱۶۵
خوراک مرغ با سس قندق	۱۶۶	سوپ ماهیچه	۱۶۶
خوراک قلوه	۱۶۷	سوپ قلم گوسفند با سبزیجات	۱۶۷
خوراک جگر سفید	۱۶۷	سوپ گوجه قرمز	۱۶۷
خوراک ماهی قزل آلا	۱۶۹	کیاب ها	۱۶۹
خوراک مرغ با پنیر پیتزا	۱۷۱	کیاب گوشت گوساله	۱۷۱
خوراک ماهی سفید با سبزیجات	۱۷۱	شامی کیاب هندی	۱۷۱
کیاب استروگانف (۱)	۱۷۱	کیاب مرغ	۱۷۱
کیاب استروگانف (۲)	۱۷۳	کیاب دل، قلوه و جگر	۱۷۳
خوراک جگر مرغ	۱۷۳	کیاب خانگی	۱۷۳
خوراک ماهی با سبزی	۱۷۴	کیاب کوبیده	۱۷۴
خوراک ماهی	۱۷۴	کیاب برگ	۱۷۴
خوراک ماهی با سبزیجات	۱۷۵	کیاب شیشلیک	۱۷۵
خوراک راگو	۱۷۵	کیاب راسته با پیاز	۱۷۵
خوراک قزل آلا با سبزیجات	۱۷۶	کیاب مرغ با سس سرکه	۱۷۶
خوراک ماهی دودی با سبزیجات	۱۷۷	کیاب مرغ بختیاری	۱۷۷
خوراک گوشت و عدس	۱۷۷	کیاب مرغ چینی	۱۷۷
خوراک واویشکا	۱۷۸	کیاب مرغ با سس سویا	۱۷۸
خوراک قارچ و بادمجان	۱۷۹	کیاب فیله گوساله (قزایی)	۱۷۹
خوراک بادمجان با پنیر پیتزا	۱۷۹	کیاب قفقازی	۱۷۹
بادمجان شکم پر با تن ماهی	۱۸۰	کیاب بختیاری	۱۸۰
خوراک میگو با گشنیز	۱۸۱	کیاب تابه ای	۱۸۱
خوراک ماهی حلوا با قارچ	۲۱۲	چمنجه	۱۸۱

دلمه فلفل دلمه‌ای.....	۲۳۸	خوراک قارچ.....	۲۱۳
دلمه گوجه‌فرنگی.....	۲۳۹	خوراک عدس ر قارچ.....	۲۱۴
دلمه کلم.....	۲۳۹	خوراک جگر.....	۲۱۵
دلمه برگ مو.....	۲۴۰	خوراک ماهی شیر.....	۲۱۶
دلمه سبزیجات.....	۲۴۱	خوراک میگو با سس زعفرانی.....	۲۱۷
دلمه قارچ.....	۲۴۱	خوراک سبزیجات با پیاز (مایکروفر).....	۲۱۹
دلمه به.....	۲۴۲	نارت قارچ و پیاز (مایکروفر).....	۲۲۰
دلمه گوجه‌فرنگی با پنیر پیتزا.....	۲۴۳	خوراک نخود و فرنگی.....	۲۲۰
دلمه کلم قلابی.....	۲۴۴	خوراک تن ماهی.....	۲۲۱
دلمه نان با پنیر پیتزا.....	۲۴۵	خوراک میگو.....	۲۲۲
دلمه کلم برگ.....	۲۴۶	مرغ ها.....	۲۲۳
دلمه بادمجان با کدو تنبل.....	۲۴۶	چگونه سلام مرغ را تشخیص دهیم؟.....	۲۲۳
دلمه لازانیا.....	۲۴۷	مرغ شکم پر شده.....	۲۲۴
دلمه بادمجان و مرغ قلابی.....	۲۴۸	مرغ بریان.....	۲۲۵
دلمه ماهی (۱).....	۲۵۰	مرغ ساده با سس کاری.....	۲۲۵
دلمه ماهی (۲).....	۲۵۱	فیله استیک مرغ با سس تارتار.....	۲۲۶
دلمه مرغ.....	۲۵۲	استیک مرغ سوخاری.....	۲۲۷
دلمه سیب‌زمینی با ماهی تن.....	۲۵۳	فلفل مرغ.....	۲۲۸
دلمه سیب‌زمینی.....	۲۵۴	گراتین مرغ.....	۲۲۸
ماکارونی با کاهو.....	۲۵۶	لوتنگی.....	۲۲۹
ماکارونی با سبزیجات.....	۲۵۶	آبگوشت ها.....	۲۳۰
ماکارونی با گوشت.....	۲۵۷	آبگوشت ساده.....	۲۳۰
ماکارونی مرغ.....	۲۵۷	آبگوشت دیزی.....	۲۳۱
ماکارونی با سبزیجات.....	۲۵۸	آبگوشت کله و پاچه گوسفند.....	۲۳۲
ماکارونی با کلم بروکلی.....	۲۵۹	آبگوشت مرغ.....	۲۳۲
ماکارونی با گوجه‌فرنگی.....	۲۵۹	آبگوشت کبک.....	۲۳۳
ماکارونی با ماهی.....	۲۶۰	آبگوشت لپه.....	۲۳۴
ماکارونی با قلمو.....	۲۶۰	آبگوشت بزباش.....	۲۳۴
ماکارونی با سس قارچ.....	۲۶۱	آبگوشت کتله گنجشکی.....	۲۳۵
ماکارونی با مرغ و لیمو.....	۲۶۲	دلمه ها.....	۲۳۷
ماکارونی سه رنگ.....	۲۶۳	دلمه بادمجان.....	۲۳۷
ماکارونی با اسفناج.....	۲۶۴		

آش اسفناج	۲۹۵	ماکارونی با سویا	۲۶۴
آش کشک با بلغور	۲۹۶	ماکارونی با قارچ	۲۶۵
آش چغندر	۲۹۷	ماکارونی با سس مخصوص	۲۶۶
آش کدو	۲۹۷	ماکارونی با ذرت	۲۶۶
آش میوه	۲۹۸	ماکاروتی با قارچ و فلفل سبز	۲۶۷
آش کلم	۲۹۹	ماکاروتی با فلفل دلمه‌ای (فلفل سبز)	۲۶۸
آش بلغور	۲۹۹	پنیر ماکارون	۲۶۸
آش شوید	۳۰۰	لازانیا	۲۷۰
آش دوغ	۳۰۱	لازانیا (۱)	۲۷۰
آش گوجه‌فرنگی	۳۰۲	لازانیا (۲)	۲۷۱
کالجوش	۳۰۲	لازانیا سبزیجات	۲۷۲
کنتل‌ها	۳۰۴	لازانیا ماهی ترش کدو	۲۷۳
کنتل (شنیستل) بوقلمون	۳۰۴	لازانیا گوشت	۲۷۴
کنتل ماهی	۳۰۵	لازانیا مرغ	۲۷۶
کنتل مرغ و بادام	۳۰۶	ماهی‌ها	۲۷۷
کنتل گیاهی	۳۰۷	نکات مهم در مورد ماهی	۲۷۷
کنتل لپه (۱)	۳۰۷	ماهی شکم‌پر	۲۷۸
کنتل لپه (۲)	۳۰۸	قلیه ماهی با ذرت (مایکروفر)	۲۸۱
کنتل سیب‌زمینی	۳۰۹	قلیه ماهی	۲۸۱
کنتل سویا	۳۰۹	میگو پفکی	۲۸۲
کنتل	۳۱۰	ماهی سوخاری	۲۸۳
کراکت نه پختنی	۳۱۱	قلیه میگو	۲۸۴
کنتل سیب‌زمینی (مایکروفر)	۳۱۲	ماهی تنوری	۲۸۵
شامی گوشت	۳۱۳	آش‌ها	۲۸۷
شامی نرگسی	۳۱۳	آش رشته	۲۸۷
شامی لپه	۳۱۴	آش سلغم	۲۸۸
شامی ترش	۳۱۵	آش آلو	۲۸۹
کوفته‌ها	۳۱۷	آش جو	۲۹۰
کوفته برنجی	۳۱۷	آش گندم	۲۹۲
کوفته هندی	۳۱۸	آش گوشت	۲۹۳
کوفته مرغ	۳۱۹	آش سبزی شیرازی	۲۹۴
کوفته کدو حلواپی	۳۲۰		

۳۴۷	املت بادمجان با تخم مرغ	۳۲۰	کوفته گوشت با سس ماست
۳۴۸	املت ماکارونی پروانه ای	۳۲۱	کوفته تبریزی
۳۴۹	املت مخصوص	۳۲۲	کوفته سیب زمینی با قارچ
۳۴۹	املت گوشت	۳۲۳	کوفته قارچ
۳۵۰	املت لوبیا سبز	۳۲۴	کوفته لپه
۳۵۱	املت تره و مغز گردو	۳۲۵	کوفته گوشت
۳۵۱	املت کالباس	۳۲۵	کوفته باقلا
۳۵۲	املت سبزیجات	۳۲۶	کوفته نخودفرنگی
۳۵۳	خاگینه با گوجه فرنگی	۳۲۷	کوفته ماهی
۳۵۴	پیتزاها	۳۲۸	کوفته بادجان
۳۵۴	پیتزا مخلوط	۳۲۹	کوفته سلمون با سس فلفل قرمز
۳۵۵	پیتزا مخصوص	۳۳۰	سوفله ها
۳۵۶	پیتزا میگو	۳۳۰	نکاتی در مورد طرز تهیه سوفله ها
۳۵۷	پیتزا قارچ	۳۳۰	سوفله سیب زمینی (۱)
۳۵۷	پیتزا تن ماهی	۳۳۲	سوفله سیب زمینی (۳)
۳۵۸	پیتزا قارچ و گوشت	۳۳۳	سوفله بادمجان
۳۵۹	پیتزا پنی (تخم مرغی)	۳۳۳	سوفله پنیر
۳۶۰	پیتزا سبزیجات	۳۳۵	سوفله سبزیجات
۳۶۱	پیتزا قارچ و گوشت	۳۳۵	سوفله مرغ
۳۶۲	همبرگرها	۳۳۶	سوفله تن ماهی
۳۶۲	همبرگر مرغ	۳۳۷	سوفله ماهی
۳۶۳	همبرگر قارچ و گوشت	۳۳۸	سوفله ماکارونی
۳۶۴	همبرگر میگو	۳۳۹	سوفله برنج
۳۶۵	همبرگر کبابی	۳۴۰	سوفله کدو و قزل آلا
۳۶۶	همبرگر سبزیجات	۳۴۱	سوفله هویج
۳۶۷	همبرگر ممتاز	۳۴۳	املت ها
۳۶۷	همبرگر مرغ شیرین	۳۴۳	خصوصیات تخم مرغ سالم و تازه
۳۶۸	همبرگر سیب	۳۴۵	املت گوجه فرنگی
۳۷۰	رولت ها	۳۴۵	املت ژامبون با پنیر پیتزا
۳۷۰	رولت گوشت	۳۴۶	املت قارچ و تخم مرغ
۳۷۱	رولت مرغ	۳۴۶	املت سیب زمینی و تخم مرغ
		۳۴۷	املت خرما با تخم مرغ

۳۹۷	بورانی کنگر	۳۷۲	رولت سیب زمینی
۳۹۷	نرگسی اسفناج	۳۷۳	رولت گوشت و پوره
۳۹۹	سالادها	۳۷۴	رولت خرما
۳۹۹	سالاد حلقه ای	۳۷۶	پای ها
۴۰۰	سالاد با سس زیتون سیاه	۳۷۶	پای گوشت قرمز
۴۰۱	سالاد میوه	۳۷۷	پای گوشت و قارچ
۴۰۲	سالاد اندونزی	۳۷۷	پای مرغ
۴۰۳	سالاد ماکارونی شکل دار	۳۷۸	پای میگو
۴۰۴	سالاد ماکارونی با مرغ و سبزیجات	۳۷۹	پای ماهی
۴۰۵	سالاد کاهو با تخم مرغ	۳۸۰	پیراشکی
۴۰۶	سالاد نگینی	۳۸۰	پیراشکی گوشت
۴۰۷	سالاد لوبیا سبزی با سس گوجه فرنگی	۳۸۱	پیراشکی سبزی مرغ و سس قارچ
۴۰۸	سالاد ذرت	۳۸۲	پیراشکی پیتزا
۴۰۹	سالاد لوبیا چیتی	۳۸۳	پیراشکی سیب زمینی
۴۱۰	سالاد مرغ	۳۸۴	پیراشکی سبزیجات با سس خامه ای
۴۱۰	سالاد مرغ و آناقاس	۳۸۵	پیراشکی گوشت (مایکروفر)
۴۱۱	سالاد فرانسوی	۳۸۵	سمبوسه پیتزا
۴۱۲	سالاد کلم	۳۸۸	حلوائی ساده
۴۱۳	سالاد کلم با هویج	۳۸۹	حلوائی آرد گندم
۴۱۴	سالاد تن ماهی	۳۸۹	حلوائی آرد گندم و آرد برنج
۴۱۵	سالاد کدو	۳۹۰	حلوائی نشاسته
۴۱۶	سالاد گوجه فرنگی توپر (توبی)	۳۹۱	حلوائی بادام
۴۱۷	سالاد ماکارونی	۳۹۱	حلوائی زنجبیلی
۴۱۸	سالاد ماهی	۳۹۲	حلوائی دو رنگ
۴۱۹	سالاد ترشی	۳۹۳	حلوائی عسلی
۴۱۹	سالاد تن ماهی و گوجه فرنگی	۳۹۵	بورانی ها
۴۲۰	سالاد مرغ با سیب	۳۹۵	بورانی اسفناج
۴۲۰	سالاد میوه کبابی	۳۹۵	بورانی کدو و حلوائی
۴۲۱	سالاد سیب زمینی	۳۹۶	بورانی کرفس
۴۲۲	سالاد سیب	۳۹۶	بورانی کدو
۴۲۲	سالاد گوجه فرنگی و پیازچه		

۴۴۰	ترشی آلبالو	۴۲۳	سالاد گوشت (پروتئین)
۴۴۰	ترشی مخلوط	۴۲۴	سالاد میوه با سس عمل
۴۴۱	ترشی بادمجان شکم‌پر	۴۲۴	سالاد جوانه گندم
۴۴۲	ترشی گل‌کلم	۴۲۵	زیتون پرورده
۴۴۲	ترشی فلفل	۴۲۶	انواع چاشنی‌ها
۴۴۳	ترشی لیمو مخلوط	۴۲۶	سس مایونز
۴۴۴	ترشی لیمو بادمجان	۴۲۶	سس تند
۴۴۴	ترشی قارچ	۴۲۷	سس سفید
۴۴۵	ترشی بندری	۴۲۷	سس سیر با دلمه‌ای
۴۴۶	ترشی پوست لیمو یا پرتقال	۴۲۸	سس فاس
۴۴۶	ترشی پسته	۴۲۸	سس قارچ
۴۴۷	ترشی سیر	۴۲۹	سس مرغ
۴۴۷	ترشی چغاله	۴۲۹	سس سبزیجات
۴۴۸	ترشی گردو	۴۳۰	سس ماهی
۴۴۸	ترشی میوه	۴۳۰	سس گوجه‌فرنگی
۴۴۹	ترشی گوجه‌فرنگی فندقی	۴۳۰	سس گوجه‌فرنگی برای ماهی
۴۴۹	ترشی زرشک	۴۳۱	سس ماریناد
۴۵۰	ترشی انگور	۴۳۱	سس پنیر
۴۵۰	ترشی لبو	۴۳۲	سس تارتار
۴۵۱	ترشی تخم‌مرغ	۴۳۲	سس سالوا جهت سرخ کردن سبزیجات
۴۵۱	ترشی خیارشور	۴۳۳	سس کاری
۴۵۲	خیارشور	۴۳۴	سس فلفل قرمز
۴۵۲	شور	۴۳۴	آب مرغ (مایه سوپ)
۴۵۴	دسر ها و بستنی‌ها	۴۳۵	مایه سوپ سبزیجات
۴۵۴	دسر شاه‌توت	۴۳۶	گرد غوره
۴۵۴	ژله میوه	۴۳۶	گرد لیمو
۴۵۵	بستنی میوه‌ای مخلوط	۴۳۶	ادویه مخصوص (۱)
۴۵۵	بستنی یخی رنگارنگ	۴۳۷	ادویه مخصوص (۲)
۴۵۶	بستنی ماست زغال‌اخته	۴۳۷	ادویه ترشی
۴۵۶	کافه گلاس	۴۳۷	طرز تهیه جوانه غلات و حبوبات
۴۵۷	دسر بادام	۴۳۹	ترشی‌ها
۴۵۷	کرم رانورسه	۴۳۹	نکات لازم و مهم برای تهیه ترشی‌ها

۴۸۰	مربای گل	۴۵۸	یخ در بهشت
۴۸۱	کمپوت‌ها	۴۵۹	کرم لیمو
۴۸۱	کمپوت زردآلو	۴۶۰	ژله آناناس
۴۸۱	کمپوت گیلاس	۴۶۱	مسقطی
۴۸۲	کمپوت سیب	۴۶۱	کرم خامه آلبالو
۴۸۲	کمپوت انجیر	۴۶۲	کرم توت‌فرنگی
۴۸۳	کمپوت گلابی	۴۶۳	کرم کارامل با تمشک
۴۸۳	کمپوت هلو یا شلیل	۴۶۳	کارامل شکلاتی
۴۸۴	کمپوت آناناس	۴۶۴	شیراز یا توت‌فرنگی
		۴۶۴	زرد
۴۸۵	رژیم غذایی مناسب برای بیمارانی که -	۴۶۵	فرنی
۴۸۷	کم‌خونی	۴۶۶	رنگینک
۴۸۹	تغذیه بیماران دیابتی	۴۶۶	پودینگ برنج زعفرانی
۴۸۹	منابع غذایی فیبردار	۴۶۸	مرباها
۴۹۰	چگونه از پوکی استخوان پیشگیری کنیم	۴۶۸	نکات لازم و مهم برای تهیه مربا
۴۹۱	چگونه از سکت پیشگیری کنیم	۴۶۹	مربای گیلاس
۴۹۲	تغذیه پیشگیری از سرطان	۴۶۹	مربای شلیل
۴۹۳	تغذیه پیشگیری از بیماری کیسه صفرا	۴۷۰	مربای سیب
۴۹۴	تغذیه پیشگیری از فشار خون بالا	۴۷۰	مربای شفافل
۴۹۵	دستور غذایی برای مبتلایان به زخم معده	۴۷۱	مربای پوست پرتقال
۴۹۶	رژیم غذایی برای بزرگسالان چاق	۴۷۲	مربای بهار نارنج
۴۹۷	بهره‌رسانی آب به بدن	۴۷۲	مربای تمشک
۴۹۸	فقر آهن کم‌خونی	۴۷۳	مربای گریپ‌فروت
۵۰۰	تغذیه بیماران مبتلای به دیابت	۴۷۴	مربای توت‌فرنگی
۵۰۱	تغذیه بیماران مبتلای به سرطان	۴۷۴	مربای آلبالو
۵۰۲	تغذیه زنان	۴۷۵	مربای زغال‌اخته
۵۰۳	تغذیه درمانی در بیماری کیسه صفرا	۴۷۶	مربای کدو حلوائی
۵۰۴	بیماری عروق کرونر (قلبی-عروقی)	۴۷۷	مربای انجیر
۵۰۵	تغذیه ورزشی	۴۷۸	مربای به
۵۰۵	چه باید بخورند؟	۴۷۸	مربای پالنگ
۵۰۵	غذاهای پیش از بازی	۴۷۹	مربای زردآلو
۵۰۵	تغذیه برای بازی‌های ورزشی تمام روز	۴۸۰	مربای زرشک
۵۰۶	یک ساعت پیش از مسابقه		

دییات شیرین ۲	۵۰۷
تغذیه دوران سالمندی	۵۰۹
تغذیه دوران بارداری	۵۱۱
جدول تغذیه روزانه مادران باردار سالم	۵۱۲

۲ تا ۳ ساعت پیش از مسابقه	۵۰۶
۳ تا ۴ ساعت پیش از مسابقه	۵۰۶
۴ ساعت یا بیشتر پیش از مسابقه	۵۰۶
دییات شیرین نوع ۱	۵۰۷

مقدمه

کدبانوی گرامی؛

کتاب آشپزی که در پیش رو دارید، شامل دو بخش است که بخش اول آن مربوط به غذا، کودک شیرخوار و بخش دیگر متعلق به غذای خانواده می باشد.

در بخش تغذیه کودک سعی کرده ایم تغذیه کودک شما را که یکی از مهمترین تغذیه ها در سنین رشد می باشد به شما آموزش دهیم که در مقدمه تغذیه کودک به طور خلاصه و مفید بیان شده است.

در بخش تغذیه خانواده سعی شده انواع غذاها را با توجه به خاصیت آنها و بهداشت مواد غذایی آموزش داده شد. کدبانوی عزیز، سلامت خانواده به آشپزی شما بستگی دارد. آشپزی که تمام موارد بهداشتی، تغذیه و تندرستی را به همراه داشته باشد بی شک سلامت خانواده را تأمین خواهد کرد. امروزه اهمیت تغذیه و بهداشت آن در درمان و پیشگیری از بیماری ها از هر زمان دیگر بسیار شده و هر روز نتایج جدید و جالب توجهی از اثرات تغذیه در تندرستی انسان به دست می آید بنابراین مهم تر از تغذیه، بهداشت آن است که واجب است برای کاهش خطر بیماری ها و تغذیه ای، به پیشنهادات سلامت غذا توجه کامل داشته باشید.

۱) کدبانوی عزیز پیش از آشپزی و پس از هر بار عطسه و سرفه کردن، دستکام آشپزی دست ها را با آب و صابون بشوید و اگر در دست هایتان بریدگی یا زخم وجود دارد برای آماده کردن غذا حتماً از دستکش یکبار مصرف استفاده کنید و ناخن ها را حتی الامکان کوتاه نموده و یا از دستکش استفاده کنید.

۲) در رابطه با بهداشت وسایل و ابزار آشپزی تخته برشی را که برای میوه ها و سبزی ها به کار می برید، برای گوشت و مرغ استفاده نکنید و تخته برش های چوبی یا ترک دار استفاده

نکنید و قبل و بعد از استفاده، آن را با مایع ظرفشویی تمیز بشویید.

۳) همه میوه‌ها و سبزی‌ها را پیش از مصرف در مقداری آب و صودا ضدعفونی‌کننده یا پرمنگنات قرار دهید و سپس بشویید که در این صورت، سبزی‌ها و میوه‌ها عاری از میکروب خواهد بود.

۴) در تهیه غذاها از شیر، پنیر و کشک پاستوریزه استفاده کنید و یا در صورت استفاده از کشک محلی، قبل از مصرف به مدت ۳۰ دقیقه آن را بجوشانید و در صورت استفاده از پنیر محلی، به مدت یک ماه قبل از مصرف در محلول آب و نمک قرار دهید. پس مصرف کنید.

۵) از تمام مرغ‌ها، ترک خورده و یا معیوب استفاده نکنید.

۶) در موقع خرید مواد غذایی به تاریخ تولید و مصرف آن دقت کنید و موادی را که تاریخ آن گذشته مصرف نکنید.

۷) باقیمانده غذا را در ظرف‌های چک و دربسته در یخچال نگهداری کنید و اگر نسبت به آلودگی احتمالی آنها شک دارید باقیمانده‌ها را دور بریزید.

۸) در پخت غذاها، گوشت، مرغ، خربخته شود، به خصوص وقتی کباب می‌کنید حتماً گوشت را پیش پز نمایید.

نکته‌ای که بایستی در مصرف غذاها مورد توجه باشد این است که از خوردن چای یا قهوه یک ساعت قبل و بعد از غذاهای حاوی آهن اجتناب کنید و به جای آن، از میوه‌هایی که ویتامین C دارند استفاده کنید تا جذب آهن بیشتر شود و افزایش دهد. در بین وعده‌های غذایی از میوه‌های تازه استفاده کنید.

در بخش تغذیه خانواده سعی شده غذاهای مناسبی را که خانم‌ها و مردان حاملگی، شیردهی، یائسگی و در زمان‌های مواجهه با کمبود ویتامین‌ها و پروتئین از دارند آموزش داده شود. بنابراین امید است با سلامت خانواده جامعه را تندرست‌تر نموده و بی‌شک شما کدبانوی عزیز به عنوان یک کدبانوی نمونه شناخته خواهید شد.

با تشکر

شهناز علیخانی