

آشپزی مانا

www.ketab.ir

شیرین زاده، ربابه
آشپزی مانا/ تالیف ربابه شیرین زاده- قم، ملینا، ۱۳۸۹
۱۷۶ ص.

ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۵۱۶۸-۹۶-۹ ۲۵۰۰ ریال:

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا

کتابنامه: ص. ۱۷۶

۱. آشپزی قارچهای خوراکی ۲. آشپزی ۳. آشپزی ایرانی

الف. عنوان

۶۴۱/۵ TX ۷۲۵/۱۱

نام کتاب: آشپزی مانا

مولف: ربابه شیرین زاده

ناشر: ملینا

ناشر همکار: سرچشمه پاکان، ندای الهی

نوبت چاپ: اول

چاپخانه: امیران

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

قیمت: ۲۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۱۶۸-۹۶-۹

کلیه حقوق این اثر متعلق به مؤلف می‌باشد.

آدرس مرکز پخش:

قم، خیابان ارم، پاساژ قدس، طبقه ۵، پلاک ۱۶۹، تلفن: ۷۸۳۱۰۴۱

فهرست مطالب

۱۳	آشپزی با قارچ
۱۴	مقدمه
۱۸	درمان با قارچ
۱۸	ویتامین‌ها
۱۸	بیماری‌های قلب و کرونری
۱۸	سرطان
۱۹	دیابت
۱۹	اهمیت تغذیه‌ای قارچ‌های خوراکی
۲۳	شستشوی قارچ
۲۳	نگهداری قارچ در یخچال
۲۳	نگهداری قارچ در فریزر
۲۵	انواع خوراک‌ها
۲۶	خوراک قارچ ساده
۲۷	خوراک قارچ با موسیر
۲۷	خوراک قارچ با خامه
۲۸	قارچ سوخاری
۲۸	خوراک قارچ و قلو
۲۹	خوراک قارچ
۳۰	خوراک زبان
۳۱	خوراک استرن
۳۲	خوراک مرغ
۳۳	خوراک مرغ و قارچ
۳۴	خوراک فیله مرغ

- خوراک قارچ با خمیر برشته ۳۵
- خوراک قارچ استروگانف ۳۵
- خوراک قارچ یونانی ۳۶
- خوراک قارچ محلی ۳۷
- خوراک کدو حلوائی ۳۸
- خوراک سبزیجات با مرغ ۳۹
- خوراک مرغ (بطریقه اسپانیایی) ۴۰
- خوراک جوجه با قارچ (به طریق رومانی) ۴۱
- خوراک قارچ با سوسیس ۴۲
- خوراک قارچ با گوشت چرخ کرده ۴۳
- انواع املت و پیراشکی با قارچ ۴۵
- املت مرغ ۴۶
- املت قارچ (۱) ۴۷
- املت قارچ (۲) ۴۷
- املت مرغ و قارچ ۴۸
- پیراشکی قارچ ۴۹
- انواع رولت و ماکارونی با قارچ ۵۱
- رولت ماکارونی ۵۲
- رولت مرغ با قارچ ۵۳
- رولت گوشت و قارچ ۵۴
- ماکارونی با مایه مخلوطی ۵۵
- ماکارونی با قارچ ۵۶
- ماکارونی سبزیجات ۵۶
- انواع پلو با قارچ ۵۹
- پلو قارچ ۶۰

۶۱		پلو به سبک اسپانیایی
۶۲		برنج قالبی همراه با سبزی‌ها
۶۳		برنج تند مکزیکی
۶۴		پلوی سبزیجات
۶۵		ته چین سیب زمینی
۶۵		ته چین ساده
۶۶		ته چین قارچ
۶۷		انواع خورش
۶۸		خورش قارچ (۱)
۶۸		خورش قارچ (۲)
۶۹		خورش قارچ (۳)
۷۰		خورش قارچ و گوشت
۷۱		انواع کتلت و کوکو
۷۲		کتلت مرغ
۷۳		کوکو قارچ (۱)
۷۳		کوکو قارچ (۲)
۷۵		انواع سوفله
۷۶		سوفله مرغ
۷۷		سوفله قارچ
۷۹		انواع سالاد
۸۰		سالاد قارچ
۸۰		سالاد فرانسوی
۸۱		سالاد میگو و قارچ
۸۲		سالاد آریتشو
۸۲		سالاد کرفس

۸۳	 سالاد نیکوزی
۸۴	 سالاد مارچوبه
۸۵	 سالاد هویج فرنگی
۸۶	 سالاد قارچ و کرفس
۸۷	 انواع کباب قارچ سرخ شده و پانی
۸۸	 کباب ساده قارچ صدفی
۸۸	 کباب قارچ
۸۸	 قارچ سرخ شده (۱)
۸۸	 قارچ سرخ شده (۲)
۸۹	 کباب قارچ در فر
۸۹	 پانی قارچ
۹۰	 قارچ با بامیه
۹۱	 انواع طاس کباب با قارچ
۹۲	 طاس کباب قارچ (۱)
۹۲	 طاس کباب قارچ (۲)
۹۳	 طاس کباب قارچ (۳)
۹۴	 طاس کباب قارچ (۴)
۹۵	 طاس کباب قارچ (۵)
۹۷	 انواع کوفته و غذاهای مختلف با قارچ
۹۸	 کوفته قارچ
۹۹	 کوفته مرغ و قارچ
۹۹	 طرز تهیه
۱۰۰	 کزپ قارچ
۱۰۱	 قارچ پنهان
۱۰۲	 مرغ شکم پر

- تارت بهاری ۱۰۲
- تارت قارچ ۱۰۳
- انواع پیتزا با قارچ ۱۰۴
- پیتزای قارچ ۱۰۵
- پیتزای اسفناج و قارچ ۱۰۶
- پیتزا مرغ و قارچ ۱۰۷
- پیتزا مخلوط ۱۰۷
- پیتزا مخلوط ۱۰۸
- پیتزا گوشت و پیاز ۱۰۹
- پیتزا قارچ (۲) ۱۱۰
- پیتزا گوشت و قارچ ۱۱۱
- پیتزای قارچ و میگو ۱۱۲
- پیتزای مارتادالا ۱۱۳
- پیتزای مکزیکی ۱۱۴
- پیتزا با سس کاری ۱۱۵
- پیتزا با سس مخصوص ۱۱۶
- پیتزای زیتون ۱۱۷
- پیتزای قارچ (۱) ۱۱۸
- طرز تهیه ۱۱۸
- پیتزای میگو ۱۱۹
- پیتزا با گوشت ماهی ۱۲۰
- پیتزای فانتزی ۱۲۲
- مینی پیتزا Mini Pizza ۱۲۳
- پیتزای لقمه ۱۲۴
- پیتزای دل بره ۱۲۵

- پیتزای پیاز ۱۲۶
- پیتزای مخصوص ۱۲۷
- پیتزای طلایی ۱۲۸
- پیتزای نخود سبز ۱۲۹
- پیتزای با سس تارتار ۱۳۰
- پیتزا با سبزیجات معطر ۱۳۱
- پیتزا با سس مایونز ۱۳۳
- پیتزا لوبیا سبز ۱۳۴
- پیتزای مرغ ۱۳۵
- پیتزا به شکل پایون (مجلسی) ۱۳۷
- پیتزا برای تولد ۱۳۸
- پیتزا با قارچ و میگو ۱۴۰
- پیتزای مخصوص (۲) ۱۴۱
- انواع کیک و شیرینی با قارچ ۱۴۳
- نان شیرینی گرد با قارچ ۱۴۴
- کیک قارچ (۱) ۱۴۵
- کیک قارچ (۲) ۱۴۶
- کیک قارچ (۳) ۱۴۷
- کیک قارچ با گل کلم (۴) ۱۴۸
- انواع ترشی با قارچ ۱۴۹
- ترشی قارچ (۱) ۱۵۰
- ترشی قارچ (۲) ۱۵۰
- انواع اردور ۱۵۱
- اردور قارچ خام ترش ۱۵۲
- اردور تن ماهی و سبزیجات به شیوه ایتالیایی ۱۵۳

۱۵۴.....	اردور بادمجان (۱)
۱۵۵.....	اردور بادمجان (۲)
۱۵۷.....	انواع دلمه
۱۵۸.....	دلمه گوجه فرنگی با قارچ
۱۵۹.....	انواع لازانیا با قارچ
۱۶۰.....	لازانیا با گوشت سینه مرغ
۱۶۱.....	لازانیای مرغ با باقالی
۱۶۲.....	لازانیای سبزیجات
۱۶۳.....	لازانیای قارچ
۱۶۴.....	لازانیای مرغ با قارچ
۱۶۵.....	لازانیای لوبیا چیتی
۱۶۶.....	لازانیای ماهی شور
۱۶۷.....	لازانیای مرغ
۱۶۸.....	لازانیای قارچ
۱۶۹.....	ماهی کبابی در فویل
۱۷۰.....	شاتو بریان
۱۷۱.....	کالباس مرغ
۱۷۱.....	سوپ قارچ
۱۷۲.....	قارچ با سس خامه‌ای
۱۷۴.....	مرغ سرخ شده

مقدمه:

قارچ گیاهیست بسیار لطیف که به عنوان یک منبع پروتئین گیاهی قابل رقابت با گوشت (پروتئین حیوانی) بوده و همراه از اهمیت روز افزونی برخوردار است ضمن آنکه به صورت تازه و کنسرو شده در تمام فصول سال موجود می‌باشد.

قارچ از گیاهانی است که شناخت آن بسیار مشکل می‌باشد. از اینرو محققین آن را گیاه منحصر به فردی می‌دانند که با هیچیک از گیاهان دیگر قابل قیاس نبوده و مشخصات مخصوص خود را داراست.

از آنجا که بعضی از انواع قارچها سمی می‌باشند، گذشتگان بر این باور بودند که قارچ گیاهی جادویی است و قدرتی فوق طبیعی و پایان ناپذیر را دارا است.

امروزه نیز پرورش انواع قارچها- برای مصارف خوارکی یا درمانی- از اهمیت به سزایی برخوردار است. با وجود این که قارچ از بقایای زائد گیاهی تغذیه می‌کند؛ اما سرشار از پروتئین، کلسیم، فسفر، انواع ویتامین و اسیدهای آمینه ضروری برای بدن است.

با مصرف قارچ، ضمن تهیه غذاهای لذیذ و مقوی و ارزان، می‌توان کمبود پروتئین ویتامین‌های D, A, E, K کلسیم، آهن و فسفر مورد نیاز بدن را به ویژه در کودکان و خانمهای باردار تأمین کرد.

ارزش غذایی قارچ خوراکی بیشتر به مقدار و کیفیت پروتئین موجود در آن بستگی دارد. میزان پروتئین قارچهای خوراکی از ۱/۸٪ تا ۵/۹٪ وزن تر قارچ گزارش شده است. ارزش غذایی یک کیلوگرم قارچ خوراکی معادل ۳۷۰ کالری شامل ویتامینهای بسیار مهم و ضروری بدن و کاملاً غنی است.

۸۵	میلی گرم	ویتامین C
۲	میلی گرم	ویتامین B _۱
۵۸/۲	میلی گرم	ویتامین B کمپلکس
۴۰/۱۷	میلی گرم	ویتامین H

همچنین قارچ شامل ویتامین K, D می باشد. ترکیبات شیمیایی یک کیلوگرم قارچ:

۹۲۰-۹۰۰	آب
۴۵-۶۰	کربوهیدرات
۸-۱۲	سلولز (خاکستر)
۲۷/۵	پروتئین
۱-۳	چربی و لیپید

املاک مختلف (کلسیم، پتاسیم، فسفر، منیزیم، منگنز، مس، کرم و آهن ۶-۱۰ گرم

مصرف ۱۰۰ گرم قارچ خوراکی تازه، می‌تواند بیش از یک چهارم نیاز روزانه به اسیدهای آمینه را برای افراد بالغ تأمین نماید. علاوه بر این، در هر ۱۰۰ گرم قارچ خوراکی تازه، حدود ۶ میکروگرم بیوتین نیز وجود دارد. بیوتین یکی از اعضای مجموعه ویتامین‌های B است که به نیام ویتامین H نیز خوانده می‌شود. آن را کو آنزیم R نیز می‌نامند. فقدان بیوتین در انسان ممکن است التهاب پوتی تولید کند.

قارچ اکثر پروتئین‌های مساعد برای اجزای ترکیبی بدن را داراست. همچنین شامل ویتامین‌های اساسی از جمله ویتامین B (ویتامین رشد نمود) می‌باشد که بخصوص برای بچه‌ها توصیه می‌شود. در قارچ مواد غذایی دیگری بنام گلوکید (هیدرات کربن)، اسیدهای آمینه و نمک‌های معدنی (پتاسیم، فسفر و آهن) ماده‌ی اولیه تمام سلول‌های عصبی و اسکلت بدن نیز یافت می‌شود. قارچ به دلیل چربی کم و دارا بودن سلولز فراوان، کارروده را آسان کرده و راحت هضم می‌شود و می‌توان بدون هیچ قید و شرطی آن را مصرف کرد زیرا باعث چاقی نمی‌شود.

ترکیب دلخواه قارچ با غذاهای دیگر، ارزش غذا را از لحاظ وجود ویتامین‌ها و پروتئین‌ها و اسیدهای آمینه بالا می‌برد.

بیش از دوازده نوع ترکیبات آمینو اسید سازنده مواد پروتئینی در قارچ موجود است
 لیکن موجود در قارچ کلسترول خون را پایین آورده و بروز فشار خون و سنگ
 کلیه تا حد زیادی جلوگیری می‌کند. به علت داشتن لواستاتین باعث کاهش غدد
 سرطانی شده و در ساختن سلولهای استخوانی مؤثر است.

همچنین دارای آنزیم تریپسین است که ارزش زیادی برای هضم غذا دارد از
 محاسن قابل توجه قارچ، جلوگیری از چاق شدن به علت محدود بودن
 ترکیبات هیدروکربونید و سدیم است.

تمامی قسمتهای مختلف قارچ قابل مصرف است لذا از نظر اقتصادی برای
 خانواده کاملاً مقرون به صرفه است.