



هنر آشپزی

مؤلف: فاطمه جعفری نژاد

www.ketab.ir



یکی از نقاط قوت فرهنگ ایرانی یا سفره ایرانی که به نوعی بیانگر جایگاه هنر و لذت در فرهنگ ایرانی است، خوراک ایرانی است. در حالی که همه فرهنگ‌ها به غذا نه تنها به عنوان فراهم آورنده نیازهای فیزیکی بدن، بلکه همچنین به عنوان زمینه‌ای برای لذت ویژه بردن از زندگی نگاه می‌کنند، ولی اهمیتی که فرهنگ ایرانی و بعضی از فرهنگ‌های کشورهای گرم‌تر دنیا بر لذت بیشتر از تغذیه داشتند و دارند موجب شده‌است که غذاهای آنان به نسبت متنوع‌تر و پیچیده‌تر باشد. آشپزی ایرانی یکی از کامل‌ترین ترکیبات غذایی در جهان را شامل می‌شود. خورش‌ها و آش‌های ایرانی نشان می‌دهد که به طور سنتی زنان ایرانی با شناختی دقیق از مواد غذایی و ترکیب آنها با یکدیگر برای غنی‌تر شدن هر چه بیشتر غذاها، به‌کار برده خوبی دست یافته‌اند. ترکیب گروه‌های غذایی گوناگون غلات، حبوبات، سبزی‌ها، پخته‌های گیاهی و حیوانی در همه خوراک‌ها دیده می‌شود.

در این کتاب نیز سعی شده طرز تهیه غذاهای متنوع و اصیل ایرانی برای شما عزیزان فراهم گردد.



فهرست مطالب

۱۳	آش‌ها
۱۴	آش اسفناج
۱۵	آش شله قلمکار مخصوص
۱۶	آش رشته
۱۷	آش عروس
۱۸	آش دوغ
۱۹	سوپ‌ها
۲۰	سوپ مجلسی
۲۱	سوپ جو
۲۲	سوپ جعفری
۲۳	سوپ فرانسوی
۲۴	سوپ کاری مرغ
۲۵	آبگوشت‌ها
۲۶	آبگوشت ساده سنتی
۲۷	آبگوشت بزباش
۲۷	آبگوشت قنبد
۲۸	آبگوشت کرمانی
۳۱	چلو و پلوها
۳۲	عدس پلو مخصوص
۳۲	رشته پلو با گوشت
۳۳	غذای شب‌های عروسی
۳۴	سبزی پلو با ماهیچه

۳۵	ته چین مرغ
۳۶	دمپختک
۳۷	پلو شوشتری
۳۷	استامبولی پلو
۳۸	چلو گوشت سمنانی
۳۹	زرشک پلو با مرغ

۴۱ خورش ها و قلیه ها

۴۲	خورش فسنجان با رب ازگیل
۴۲	خورش قارچ با مرغ
۴۳	کاری قیمه
۴۴	خورش مرغ و بادجان
۴۵	قیمه نثار
۴۶	خورش تره
۴۷	خورشت مرغ اناریجه
۴۸	خورشت میگو ساده
۴۸	سیر قلیه گیلانی
۴۹	فیله مرغ برشته
۵۰	شنیسل مرغ با اسفناج
۵۰	کتف کنجد دار
۵۱	ناگت مرغ تند
۵۲	خورش بامیه عربی
۵۳	خورش بوقلمون
۵۴	خورش بادنجان پیچی
۵۵	خورش آلو اسفناج با مرغ
۵۶	خورش کوفته قلقلی

هنر آشپزی ۹

قیمه محلی ۵۷

خورش آلو مسمی ۵۸

خورش مرغ مکزیکی ۵۹

قرمه سبزی ۶۰

خورش کرفس ۶۰

خورشت باقلاقاتق ۶۱

مرغ شکم پر ۶۲

کباب ها ۶۵

کباب بلدرچین ۶۶

فیله ماهی کبابی ۶۷

کباب قلوه و جگر ۶۸

کباب ترکی ۶۸

کوبیده مرغ ۶۹

کباب برگ ۷۰

شیشلیک ۷۱

کباب کوبیده ۷۲

کباب چنجه ۷۲

انواع کتلت، شامی و کوکوها ۷۵

کتلت با مرغ ۷۶

کتلت عربی ۷۶

شامی ۷۷

کوکو دو رنگ ۷۸

کوکوی شوید ۷۹

کوکوی گوشت ۷۹

۸۰..... کوکوی عدس

۸۱..... کوکو مرغ

۸۳..... ماکارانی و لازانیا

۸۴..... ماکارانی با قارچ و ژامبون مرغ

۸۵..... ماکارونی با گوشت و سس مخصوص

۸۶..... ماکارونی با قارچ و میگو

۸۷..... ماکارونی با تن ماهی

۸۸..... لازانیا

۹۱..... دلمه‌ها

۹۲..... دلمه فلفل

۹۳..... دلمه برگ مو به روش یونانی

۹۵..... دلمه بادمجان

۹۶..... دلمه کدو

۹۹..... انواع پیتزا

۱۰۰..... پیتزا قارچ و مرغ

۱۰۰..... پیتزا یونانی

۱۰۱..... پیتزا سبزیجات

۱۰۲..... پیتزای قارچ و گوشت

۱۰۳..... پیتزای مکزیکی

۱۰۵..... انواع سالادها

۱۰۶..... سالاد گل کلم

۱۰۷..... سالاد ماکارونی مدیترانه ای

هنر آشپزی ۱۱

سالاد اندونزی ۱۰۸

سالاد مرغ ۱۰۹

سالاد روس ۱۱۰

کیک و شیرینی ۱۱۱

کیک شکلاتی ۱۱۲

طرز تهیه کیک به روش ساده ۱۱۳

کیک کاکائویی ۱۱۳

کیک یزدی ۱۱۵

شیرینی نارنجی ۱۱۶

شیرینی نخودچی ۱۱۷

شیرینی ساده ۱۱۸

انواع مرباها ۱۲۱

مربای کیوی ۱۲۲

مربای بهار نارنج ۱۲۲

مربای تمشک ۱۲۳

مربای هویج ۱۲۴

مربای به ۱۲۴

مربای توت فرنگی ۱۲۵

مربای گیلان ۱۲۶

انواع ترشی و شور ۱۲۷

ترشی کلم قرمز ۱۲۸

ترشی بادمجان شکم پر ۱۲۸

ناز خاتون ۱۳۰

۱۲ هنر آشپزی

- ۱۳۰..... ترشی بامیه:
۱۳۱..... ترشی مخلوط
۱۳۲..... ترشی لپته
۱۳۳..... شور مخلوط
۱۳۴..... طرز تهیه خیارشور

۱۳۷..... انواع شربت و کمپوت

- ۱۳۸..... شربت آلبالو
۱۳۸..... شربت سکنجبین
۱۳۹..... شربت به لیمو
۱۴۰..... نوشیدنی ملو
۱۴۱..... شربت گل سرخ و تنگ
۱۴۱..... شیر و عسل
۱۴۲..... کمپوت سیب
۱۴۲..... کمپوت گیلاس
۱۴۳..... کمپوت گلابی
۱۴۳..... کمپوت آلبالو