

هنر آشپزی

هفتم

www.ketaboo.ir



انتشارات صور اسرافیل

سرشناسه :	سیاح، مطهره، ۱۳۵۰ - ۱۳۸۴.
عنوان و نام پدید آورنده :	هنر آشپزی / مولف مطهره سیاح، ناصر زحمتکش.
مشخصات نشر :	تهران: صوراسرافیل، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری :	ج: مصور (رنگی)، جدول.
شابک :	۰ - ۷ - ۹۲۸۰۳ - ۹۶۴ - ۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی :	فیبا
موضوع :	آشپزی
موضوع :	آشپزی ایرانی
شناسه افزوده :	زحمتکش، ناصر، ۱۳۵۲ -
رده بندی کنگره :	۱۳۸۸ س ۹ ۱ TXV۲۵/
رده بندی دیویی :	۶۴۱/۵
شماره کتابشناسی ملی :	۱۸۵۵۶۰۰

هنر آشپزی هفتم

مولف: مطهره سیاح، ناصر زحمتکش و جمعی از همکاران

ناشر: انتشارات صور اسرافیل

تیراژ: ۱۰۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: تابستان ۱۳۹۰

قیمت: دو هزار تومان

باز آرایشی: مهدی ایمان‌شی

لیتوگرافی: هنر سرزمین سبز

چاپ: هنر سرزمین سبز



انتشارات صور اسرافیل

نشانی: تهران خیابان کارگر شمالی خیابان فرصت شیرازی نبش کوچه پیرنیا پلاک ۱۸ واحد ۵

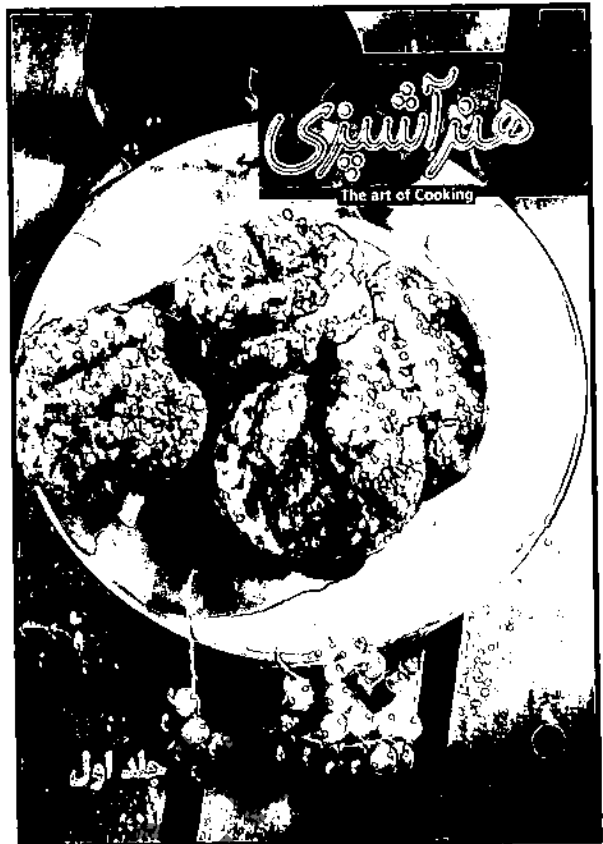
تلفن: ۰۲۱-۶۶۹۰۳۳۰۱-۶ فکس: ۰۲۱-۶۶۹۰۳۳۰۷

شابک: ۰ - ۷ - ۹۲۸۰۳ - ۹۶۴ - ۹۷۸

کلیه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ می‌باشد

فهرست مطالب کتاب شماره ۱

- ۱۲ - ساخت انواع خمیر پایه / تارت و پای
- ۱۴ - تزئینات تارت / تارت هویج و مرغ
- ۱۶ - چگونه آشپزی را شروع کردم؟ / کته - چلو - دمی - پلو
- ۱۷ - آشپزی با محصولات جدید کارخانجات / کیک با آرد سیب زمینی
- ۱۸ - آشپزی گیاهی / ساخت پنیر کورد / املت پنیر
- ۲۰ - ادویه در آشپزخانه / اول ادویه‌ها را آماده کنیم و بعد ...
- ۲۲ - آشنایی با سبزی‌های معطر / انواع ریحان کدامند؟ چگونه ریحان را نگهداری کنیم؟
- ۲۴ - سلامتی شما / خواص ریحان / رابطه آسم با رژیم غذایی چیست؟
- ۲۶ - آشپزی فصل / آلبالو در تهیه شربت، ترشی، مربا و یک نوع غذا آشنا می‌شویم.
- ۲۸ - داستان آشپزی / نگاهی به خورد و خوراک مردمان گوناگون
- ۳۰ - آشپزخانه هندی / بیایید چند غذا و دسر هندی تهیه کنیم.
- ۳۲ - آشپزی در رستوران / شبی در رستوران بمبئی
- ۳۳ - غذاهای ۵ دقیقه‌ای / غذاهای خوشمزه که در یک چشم بر هم زدن تهیه می‌شوند.
- ۳۴ - سفرهای دعوت / پذیرایی جشن تولد با کیک دلک، شیرینی، بریوش و بمب میوه‌ای
- ۴۲ - مواد اولیه آشپزی / مخمر یا خمیر مایه چیست؟
- ۴۴ - برگر گوشت و پنیر
- ۴۵ - برگ برنده / دقت کردم، باز هم خراب شد.
- ۴۶ - چرا و چگونه / چرا شیر سر می‌رود، چه کار کنیم ...
- ۴۸ - آشپزخانه‌های ایران / قطاب و قیمة یزدی



فهرست مطالب کتاب شماره ۲

- ۱۰ - ته‌چین قارچ و بادمجان
- ۱۲ - ساخت انواع خمیر پایه / تهیه پاستا در منزل / پاستای لینگوینی با سس قارچ
- ۱۵ - آشپزی با محصولات آماده طبخ / کوکوی گوشت با آرد سیب‌زمینی
- ۱۶ - آشپزی با مایکروویو / کار با مایکروویو
- ۱۸ - سلامتی شما / خواص جوز هندی / کبوی سرشار از ویتامین C
- ۲۱ - آشپزی در رستوران / تهیه چند پیش غذا و سالاد عربی
- ۲۲ - آشپزی فصل / گوجه خواص بسیاری دارد؛ بوسیله آن در آشپزی تنوع ایجاد کنید.
- ۲۴ - داستان آشپزی / آشپزی ایرانی
- ۲۵ - چگونه آشپزی را شروع کردم؟ / انواع ته‌دیگ
- ۲۶ - آشپزخانه روسی / پیراشکی / بیف استروگانف / برش / کروکت روسی
- ۲۸ - سس / آشنایی با سس‌های پایه.
- ۳۰ - سفره‌های دعوت / تغذیه در مدرسه / برای تغذیه بچه‌ها چه کار کنیم؟
- ۳۶ - دسر و نوشیدنی / تهیه قهوه‌ی ترک و کافه گلاسه
- ۳۸ - غذاهای ۵ دقیقه‌ای / غذاهایی با زمان پخت کوتاه و بدون نیاز به جا افتادن و ...
- ۳۹ - برگ برنده / دقت کردم، باز هم خراب شد حالا چه کار کنم؟!
- ۴۰ - سبزی آرائی / از هویج گل درست کنیم، جالب نیست؟!
- ۴۱ - سبزیجات معطر / شوید
- ۴۲ - مواد اولیه آشپزی / چه تخم‌مرغی را در آشپزی و شیرینی‌پزی استفاده کنیم.
- ۴۴ - آشپزی کام به کام / دلمه فلفل، بادمجان و گوجه فرنگی
- ۴۶ - چرا و چگونه؟ / ریزه کاری‌های کار با مایکروویو / فریزری کردن لوبیا سبز



مقدمه ناشر

به یاری خدا پس از انتشار مجدد شش جلد نخست هنر آشپزی، اکنون جلد هفتم نیز با توجه به تقاضای مکرر خوانندگان عزیز، تقدیم حضور می‌گردد.

امیدواریم بدینوسیله رضایت خاطر خوانندگان عزیزی که هنر آشپزی را به صورت آرشیو نگهداری می‌کنند و به برخی از شماره‌ها دسترسی نداشتند و تا کنون امکان اجابت خواسته‌شان نبود؛ فراهم آورده باشیم.

کتاب حاضر حاصل زحمات خیلی از همکاران است که مراتب سپاس و قدردانی خود از تک‌تک آنان را به استحضار رسانده و امید که خواسته‌ی شما خوبان را برآورده کرده باشیم.

همچنین امید است که مطالب این کتاب‌ها، با محتوایی جالب حاوی دستورات غذا و شیرینی متنوع ایرانی، محلی و ملل، همراه با تغییرات و نوآوری با نگاه به سلیقه‌های گوناگون در سطح گسترده‌تر به شما عزیزان ارائه گردد.

ما را از نظرات سازنده خود بی‌بهره نگذارید.

ارادتمند شما

محمد ولی مفیدی - ناصر زحمتکش

فهرست



۱۰ پیشگفتار

۱۱ نکات خانه داری

۱۲ آشپزی با مایکروفر

تا به حال با مایکروفر دسر درست کرده‌اید؟

۱۴ آشپزخانه‌های ایران

هر گوشه از ایران غذاها و شیرینی‌های خاص خودش را دارد؛ مانند کرمانشاه.

پس با ما همراه شوید.

نان برنجی کرمانشاه

خورش خلال بادام؛ یک غذای محلی و خوشمزه

۱۵ ترشی گوجه‌سبز

۱۶ تازه‌های دریایی

ماهی سفید دریایی کانادا چیست؟ و چطور آن را برای پخت آماده کنیم.

۱۹ قنادی حرفه‌ای

تزئین گام به گام کیک با کرم، زله و

میوه‌های فصل

۲۰ سلامتی شما

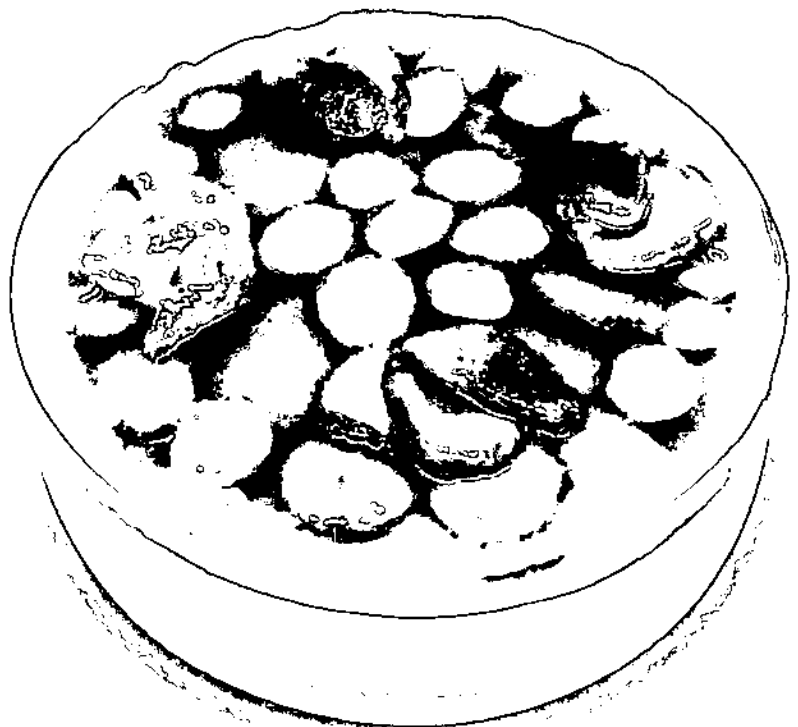
جوانه‌ها

یک ماسک درمانی برای پوست‌های حساس

و سرمازده.

۲۱ سبزی آرایشی

تزئین خیار به شکل برگ



۲۲ آشپزی با محصولات جدید کارخانجات

بادمجان و کنوی شکمپر

طرز استفاده از آرد سیبزمینی در تهیه انواع سس.

۲۴ تغذیه در شب امتحان

این صفحه را هم کسانی که امتحان دارند بخوند و هم پدر و مادرهاشون.

۲۵ تازه‌های دنیای آشپزی

یاستای پنه (Penne) با سس کلم بروکلی و پنیر

۲۵ کوفته کله گنجشکی به طریق مکزیکی

۲۶ آشپزی ملل

همبرگر زیتون و چیلی

سس گوجه بریان شده

این سس را می‌توان حدود یک هفته در یخچال نگهداری کرد.

مغز تخم کدو با طعم سیر و خواص تغذیه‌ای آن



۴۰ صبحانه‌ای برای مدرسه‌ی بچه‌ها

مافین ماست همراه با شکلات

۴۱ عصرانه در آشپزخانه ترکی

شیرینی سیب

۴۲ آشپزی دریایی

سنپوسه میگو؛ یک غذای آسان، خوشمزه و سالم

قلیه ماهی؛ خوراک نام آشنای خطه جنوب

۴۵ تغذیه کودک

برنامه غذایی شیرخوار در ماه نهم

ایمن‌سازی آشپزخانه برای کودک

۴۶ نگهداری مواد غذایی

به نظر شما نگهداری در یخچال کافی است یا بافتاده است؟



۲۸ کلیات آشپزی

در مورد ارثور چه می‌دانید؟

اردورهای ۵ دقیقه‌ای

کانایه مرغ و بادام و کانایه تن ماهی

۳۰ آشپزی گام به گام در مهمانی‌ها

زیگویی بریده و بدون استخوان

چه قدر خوبه اصل و نصب غذایی را که درست می‌کنیم، بدانیم!

۳۲ سلامتی شما

توفو چیه؟! خوراکیه؟!؟

زیاد فکر نکنید و این صفحه را بخوانید.

۳۴ تهیه توفو در منزل

به سلامتی خودتان فکر کنید و توفو را در خانه تهیه نمایید.

۳۷ خوراک توفو (یوک)

۳۸ غذاهاى سنتی فصل

بدل دلمه

این غذای سنتی بصورت مدرن نیز طبخ می‌شود.

آش بادمجان

آیا می‌دانید برای جلوگیری از نفخ حبوبات چه باید کرد؟

