

آشپزی به زبان ساده

مریم جباری

سرنشانه	: جباری، مریم
عنوان و پدیدآور	: آشپزی به زبان ساده / تألیف مریم جباری
مشخصات نشر	: مشهد: عروج اندیشه، ۱۳۸۵.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۳ ص.
شابک	: 978 - 964 - 8671 - 50 - 6
یادداشت	: فیبا
موضوع	: آشپزی.
موضوع	: آشپزی ایرانی.
رده بندی کنگره	: ۲۴ ح ۱۱ / Txv۲۵
رده بندی دیونی	: ۶۴۱/۵

آشپزی به زبان ساده

مشهد مقدس: چهارراه شهداء، پاساژ فیروزه

تلفن: ۲۲۲۴۶۹۹ - ۲۲۱۷۴۷۴ - ۰۵۱۱



نام کتاب: آشپزی به زبان ساده

تألیف: مریم جباری

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۶

شمارگان: ۵۰۰ نسخه - وزیری

چاپ: رقت ۲۲۰ ۳۸۱۰

قیمت: ۱۸۰۰ تومان

شابک: ۳ - ۴۸ - ۸۶۷۱ - ۹۶۴ - ۹۷۸
ISBN 978 - 8671 - 48 - 3

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

انواع آتش و اشکنه

۱۲	آتش رشته
۱۳	آتش جو
۱۴	آتش آبغوره
۱۵	آتش آلو
۱۶	آتش انار
۱۷	آتش ماست
۱۸	آتش گندم
۱۹	آتش دوغا
۲۰	آتش شوربا
۲۱	آتش شله قلمکار
۲۲	آتش قرد قروت
۲۳	آتش فوری
۲۴	حلیم
۲۵	اشکنه ساده
۲۶	اشکنه کشک
۲۷	کله جوش

انواع سوپ

۳۰	طرز تهیه آب گوشت برای سوپ (۲ پیمانه)
۳۱	طرز تهیه آب مرغ برای سوپ (۲ پیمانه)
۳۲	سوپ جو
۳۴	سوپ سیب زمینی
۳۵	سوپ گندم
۳۶	سوپ شوید
۳۷	سوپ رشته فرنگی

۳۸	 سوپ شلغم
۳۹	 سوپ شلغم (نوعی دیگر)
۴۰	 سوپ تره فرنگی
۴۱	 سوپ قارچ
۴۲	 سوپ کدو
۴۳	 سوپ لبو
۴۴	 سوپ ماکارونی
۴۵	 سوپ نخود فرنگی

انواع املت و خاگینه

۴۸	 املت گوجه فرنگی
۴۹	 املت گوشت چرخ کرده
۵۰	 املت مرغ
۵۱	 املت مربا
۵۲	 املت کالباس و سوسیس
۵۳	 املت قارچ
۵۴	 کیک املت
۵۵	 املت بادمجان
۵۶	 املت گوجه فرنگی و پنیر
۵۷	 خاگینه پیاز
۵۸	 خاگینه خرما
۵۹	 خاگینه قارچ
۶۰	 خاگینه سیب زمینی
۶۱	 خاگینه کدو
۶۲	 خاگینه بادمجان

انواع طاس کباب و...

۶۴	 طاس کباب با آلو
۶۵	 طاس کباب با سیب زمینی
۶۶	 طاس کباب با بادمجان
۶۷	 گوشت و بادمجان

۶۸	کَشک و بادمجان
۶۹	میرزا قاسمی
۷۰	عدسی
۷۱	یتیمچه
۷۲	شکم پاره

انواع آبگوشت

۷۴	آبگوشت ساده
۷۵	آبگوشت با برگه زردآلو
۷۶	آبگوشت بزباش
۷۷	آبگوشت کشک
۷۸	آبگوشت قرمه سبزی
۷۹	آبگوشت معطر

الواع خوراک و غذاهای گوشتی

۸۲	خوراک گوشت
۸۳	خوراک مرغ
۸۴	خوراک بال مرغ
۸۵	خوراک دل و جگر مرغ
۸۶	خوراک سوپسیس و سیب زمینی
۸۷	خوراک سوپسیس و قارچ
۸۸	خوراک قارچ رنگی
۸۹	خوراک کدو بادمجان
۹۰	خوراک گوشت و قارچ
۹۱	خوراک گوشت و جعفری
۹۲	خوراک لوبیا
۹۳	خوراک جگر
۹۴	خوراک ژیکو
۹۵	خوراک راگو
۹۶	خوراک راتاتو
۹۷	خوراک کرفس

۹۸	خوراک کدو حلوایی
۹۹	خوراک جوجه
۱۰۰	خوراک اسفناج
۱۰۱	خوراک شش انداز
۱۰۲	بیفتک
۱۰۳	بیف استروگانف
۱۰۴	مرغ سوخاری
۱۰۵	رولت گوشت چرخ کرده
۱۰۶	پیراشکی
۱۰۸	جوجه کباب در فر

انواع کباب و کوفته

۱۱۰	کباب حسینی
۱۱۱	کباب دیگی
۱۱۲	کباب کوبیده
۱۱۳	کوفته برنجی
۱۱۴	کباب برگ
۱۱۵	کباب چنجه
۱۱۶	کتلت
۱۱۷	کوفته تبریزی
۱۱۸	کوفته نخودچی

انواع دلمه و برانی

۱۲۰	دلمه برگ مو
۱۲۲	دلمه سیب زمینی
۱۲۳	دلمه بادمجان
۱۲۴	دلمه لوانش
۱۲۵	دلمه کلم
۱۲۶	برانی اسفناج
۱۲۷	برانی بادمجان
۱۲۸	گوجه فرنگی شکم پر

۱۲۹	 نرگسی اسفناج
۱۳۰	 گیپا

انواع کوکو

۱۳۲	 کوکوی سیب زمینی
۱۳۳	 کوکوی سبزی
۱۳۴	 کوکوی گوشت
۱۳۵	 کوکوی سیب زمینی شیرین
۱۳۶	 کوکوی ماست
۱۳۷	 کوکوی مرغ
۱۳۸	 کوکوی هویج

انواع ماکارولی

۱۴۰	 ماکارونی با سبزیجات
۱۴۲	 ماکارونی با قارچ
۱۴۳	 ماکارونی با گوشت
۱۴۴	 ماکارونی با مرغ
۱۴۵	 لازانیا با گوشت
۱۴۷	 لازانیا با قارچ

انواع خورش

۱۵۰	 خورش قرمه سبزی
۱۵۱	 خورش فسنجان
۱۵۲	 خورش قیمه
۱۵۳	 خورش به
۱۵۴	 خورش باقلا سبز
۱۵۵	 خورش کرفس
۱۵۶	 خورش کنگر
۱۵۷	 خورش بامیه
۱۵۸	 خورش بامیه (نوعی دیگر)
۱۵۹	 خورش کدو حلوائی

۱۶۰	خورش آلو یا مرغ
۱۶۱	خورش بادمجان
۱۶۲	خورش چاقاله بادام
۱۶۳	خورش باقلا قاتاق
۱۶۴	خورش قارچ
۱۶۵	خورش ریواس

انواع پلو

۱۶۸	پلوی ساده
۱۶۹	اسلامبولی پلو
۱۷۰	شیرین پلو
۱۷۱	رشته پلو
۱۷۲	عدس پلو
۱۷۳	کنم پلو
۱۷۴	سبزی پلو
۱۷۵	باقلا پلو
۱۷۶	لوبیا پلو
۱۷۷	شوید پلو
۱۷۸	ماش پلو

انواع پیتزا

۱۸۰	خمیر پیتزا
۱۸۱	پیتزای گوشت
۱۸۲	پیتزای مرغ
۱۸۳	پیتزای مخلوط
۱۸۴	پیتزای میگو