

فردا چی پیزه؟

۳۶۶ نوع غذا
(خوراکی متنوع و خوشمزه)
برای ۳۶۶ روز سال

تألیف: گانتسو هلگا

ترجمه:

میترا یزدچی
زیگرت شولتس (یمینی)



Ganzow Helga

کانتسو، هلگا

هر روز یک غذا: فردا چی بپزم؟ ۳۶۶ نوع غذا (خوراکی متنوع و خوشمزه) برای ۳۶۶ روز سال.

(هلگا گانتسو)؛ ترجمه میترا یزدچی، زیگرت شولتس (یمنی). - تهران: جاجرمی، ۱۳۸۲.

۳۷۹ ص: مصور (رنگی)

ISBN: 964 - 6766 - 64 - 1

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

Was Koch ich morgen

عنوان اصلی:

۱. آشپزی. الف. بزدچی، میترا، ۱۳۵۲ - مترجم. ب. شولتس، زیگرت (یمنی)، مارجم. ج. عنوان. د. عنوان: فردا چی بپزم؟ ۳۶۶ نوع غذا (خوراکی متنوع و خوشمزه) برای ۳۶۶ روز سال.

۶۴۱/۵

TX۷۲۵/۱۱ گ۲

۱۳۸۲

م۸۲-۲۰۰۳۱

کتابخانه ملی ایران



استاذان جاجرمی

خیابان انقلاب - خیابان وحید نظری - بین ابوریحان و دانشگاه - پلاک ۱۰۸ - طبقه همکف

تلفن: ۶۷۷۸ - ۶۴۶ - ۶۴۶۵ - ۶۴۹۳۰ - ۶۹۵

فردا چی بپزم؟

۳۶۶ نوع غذا (خوراکی متنوع و خوشمزه) برای ۳۶۶ روز سال

تألیف: گانتسو هلگا

ترجمه: میترا یزدچی، زیگرت شولتس (یمنی)

ویرایش و صفحه‌آرایی: میروحید ذنوبی

طرح جلد: علیرضا جاجرمی

نوبت چاپ: اول - تهران ۱۳۸۳

تیراژ: ۵۰۰۰ جلد

شابک: ۹۶۴ - ۶۷۶۶ - ۶۴ - ۱ *** ۹۶۴ - ۶۷۶۶ - ۶۴ - ۱

هرگونه استفاده از متن این کتاب بصورت کپی برداری، چاپ، لوح چند رسانه‌ای و یا هر نوع سیستم دیگر بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع می‌باشد. یا متخلفین برخورد قانونی خواهد شد.

قیمت: با کاغذ گلاسره و قاب ۹۰۰۰ تومان

فهرست

صفحه	شرح	صفحه	شرح
۴۲	۳۳ - تره فرنگی با گوشت گوساله		مقدمه
۴۳	۳۴ - شیرینی گوشت با بروکلی	۱۰	۱ - املت سبزیجات
۴۴	۳۵ - بادمجان شکم پر	۱۱	۲ - آش چغندر
۴۵	۳۶ - خوراک گوشت	۱۲	۳ - سوپ گوشت گاو با خشکیار
۴۶	۳۷ - کباب رنگارنگ	۱۳	۴ - گولاش فیله گاو
۴۷	۳۸ - املت زیتون	۱۴	۵ - سوفله موز و سیب
۴۸	۳۹ - فیله گوشت گاو با لوبیا قرمز	۱۵	۶ - کوفته سیب زمینی با مرزه
۴۹	۴۰ - پن کیک مخصوص	۱۶	۷ - ماهی سرخ شده با فلفل
۵۰	۴۱ - پودینگ اسفناج و سس پنیر	۱۷	۸ - اسفناج در برنج
۵۱	۴۲ - خوراک بوقلمون و آناناس	۱۸	۹ - دلمه کلم سفید درسته
۵۲	۴۳ - سینه مرغ مخصوص	۱۹	۱۰ - سوفله برنج و گیلان
۵۳	۴۴ - سوپ هویج خامه دار	۲۰	۱۱ - کتلت بره با ذرت و گوجه فرنگی
۵۴	۴۵ - دلمه کلم چینی	۲۱	۱۲ - سوپ لوبیا سبز ایتالیایی
۵۵	۴۶ - خوراک ران گوسفند	۲۲	۱۳ - پن کیک تره فرنگی
۵۶	۴۷ - نیمه با سس تند	۲۳	۱۴ - رشته سیب زمینی
۵۷	۴۸ - تابه برنج و گوشت چرخ کرده	۲۴	۱۵ - تخم مرغ مخصوص با سس کاری
۵۸	۴۹ - ماهی سفید با سس خامه	۲۵	۱۶ - سوفله سبزیجات و پنیر گوسفند
۵۹	۵۰ - سوفله شیرین	۲۶	۱۷ - سوپ تند ماهی
۶۰	۵۱ - سوپ کرفس خامه دار	۲۷	۱۸ - ماکارانی رشته پهن با میوه جات
۶۱	۵۲ - خوراک مرغ و سبزیجات	۲۸	۱۹ - رولت بوقلمون با زردآلو
۶۲	۵۳ - شیرینی (کیک) کلم دگمه ای	۲۹	۲۰ - گولاش
۶۳	۵۴ - سوپ قارچ و گوشت گاو	۳۰	۲۱ - فیله ماهی و سس سبزیجات
۶۴	۵۵ - لوبیا قرمز با گوشت چرخ کرده	۳۱	۲۲ - قارچ با سس فندق
۶۵	۵۶ - گراتین سیب زمینی	۳۲	۲۳ - سوپ گوجه فرنگی و میوه جات
۶۶	۵۷ - راکوی خرگوش	۳۳	۲۴ - املت پیازچه
۶۷	۵۸ - خوراک جگر و قارچ	۳۴	۲۵ - گوشت گاو شکم پر
۶۸	۵۹ - استیک ماهی تن	۳۵	۲۶ - شامی کلم قمری
۶۹	۶۰ - رشته پهن و سس پنیر	۳۶	۲۷ - خوراک کلم سفید
۷۰	۶۱ - ران گوسفند پر سرخ شده	۳۷	۲۸ - سوفله باکت
۷۱	۶۲ - تخم مرغ در اسفناج	۳۸	۲۹ - خوراک بره و حبوبات
۷۲	۶۳ - ران مرغ ترش	۳۹	۳۰ - تخم مرغ و سس میگو
۷۳	۶۴ - کباب سویا	۴۰	۳۱ - تابه سیب زمینی
۷۴	۶۵ - سوپ لوبیا سبز آلمان	۴۱	۳۲ - رولت ماهی با سس برنیس

شوح

صفحه

۶۶ - ماهی شکم پر:	۷۵
۶۷ - کوکو سیب زمینی خام:	۷۶
۶۸ - ران بره و پنیر:	۷۷
۶۹ - دلمه قلغ مخصوص:	۷۸
۷۰ - سوفله گوجه فرنگی:	۷۹
۷۱ - پالیا اسپانیای:	۸۰
۷۲ - خوراک فیله با سس سویا و بادام زمینی:	۸۱
۷۳ - کروکت برنج با پنیر:	۸۲
۷۴ - املت موزارلا:	۸۳
۷۵ - گولاش بوقلمون:	۸۴
۷۶ - شوپ گندم مخصوص:	۸۵
۷۷ - پیراشکی مخصوص:	۸۶
۷۸ - تابه پنیر:	۸۷
۷۹ - ماهی آزاد و سوپ سبزیجات:	۸۸
۸۰ - کوفته سویا با سس گوجه فرنگی:	۸۹
۸۱ - رولت گوشت گاو پر شده:	۹۰
۸۲ - تره فرنگی در فر سرخ شده:	۹۰
۸۳ - دلمه ترکی:	۹۲
۸۴ - نافل اشیتسل با سس انگور:	۹۳
۸۵ - تابه تخم مرغ:	۹۴
۸۶ - راگوی ماهی:	۹۵
۸۷ - شنسل با پنیر کهمبرگ:	۹۶
۸۸ - مدالیون گوشت:	۹۷
۸۹ - گراتین کلم قمری:	۹۸
۹۰ - فری کادل:	۹۹
۹۱ - سوپ سبزیجات با ماکارونی فرمیک:	۱۰۰
۹۲ - هویج پیاز و پنیر:	۱۰۱
۹۳ - ماهی پهن در سبزیجات:	۱۰۲
۹۴ - تابه کلم دگمه ای:	۱۰۳
۹۵ - سوفله ریواس:	۱۰۴
۹۶ - خوراک کلم پیچ و گوشت گوسفند:	۱۰۵
۹۷ - سینه بوقلمون با خشکبار:	۱۰۶
۹۸ - راگوی دل:	۱۰۷
۹۹ - فیر کاسه تخم مرغ:	۱۰۸
۱۰۰ - فیله ماهی و قلقل دلمه ای:	۱۰۹
۱۰۱ - رشته پنیر مخصوص:	۱۱۰
۱۰۲ - فیله گوسفند و سس قلقل و خامه:	۱۱۱
۱۰۳ - شیرینی تابه گندم و سیب:	۱۱۲
۱۰۴ - اسپاگتی با اسفناج درسته و گوجه فرنگی:	۱۱۳
۱۰۵ - خوراک ران مرغ و نارگیل:	۱۱۴

شوح

صفحه

۱۰۶ - نیمرو با کدو و قلفل:	۱۱۵
۱۰۷ - خوراک کلم قمری:	۱۱۶
۱۰۸ - گوشت گوساله شکم پر:	۱۱۷
۱۰۹ - تره فرنگی با تخم مرغ و فیله دودی گوساله:	۱۱۸
۱۱۰ - ماهی قباد در گوجه فرنگی:	۱۱۹
۱۱۱ - پیتزای تره فرنگی و پیاز:	۱۲۰
۱۱۲ - راگوی گوشت چرخ کرده با حلقه برنج:	۱۲۱
۱۱۳ - سوفله سبزیجات با پنیر:	۱۲۲
۱۱۴ - سینه مرغ با سس میوه جات:	۱۲۳
۱۱۵ - زبان گاو با مارچوبه:	۱۲۴
۱۱۶ - هاک استیک با ماست آوارکادو:	۱۲۵
۱۱۷ - پیتزای گوجه فرنگی:	۱۲۶
۱۱۸ - تابه سبزیجات:	۱۲۷
۱۱۹ - فیله ماهی سفید با سس زعفران و قارچ:	۱۲۸
۱۲۰ - سوپ گندم:	۱۲۹
۱۲۱ - رم استیک با سبزیجات رنگارنگ:	۱۳۰
فرهنگ مختصر آشپزی (۱)	۱۳۱
۱۲۲ - سالاد سیب زمینی و پنیر:	۱۳۲
۱۲۳ - سوفله ماست و آرد ذرت:	۱۳۳
۱۲۴ - نیمرو با سبزیجات و خاویار:	۱۳۴
۱۲۵ - سوفله سر پوشیده با سیب:	۱۳۵
۱۲۶ - پوره سیب زمینی با تخم مرغ و سبزی:	۱۳۶
۱۲۷ - رشته پلو با سس ایتالیایی:	۱۳۷
۱۲۸ - گوشت گاو با سس سبزی:	۱۳۸
۱۲۹ - پن کیک باهایه خمیر:	۱۳۹
۱۳۰ - مدالیون فیله گوساله، سس پرتقال و بیروکلی:	۱۴۰
۱۳۱ - خوراک کلم پیچ و گوشت چرخ کرده:	۱۴۱
۱۳۲ - اسپاگتی با سس گوجه فرنگی و قارچ:	۱۴۲
۱۳۳ - املت سیب زمینی:	۱۴۳
۱۳۴ - گل کلم با گوشت فیله گوساله دودی:	۱۴۴
۱۳۵ - نان باها رچوبه و ماهی سرخو:	۱۴۵
۱۳۶ - خوراک سبزیجات با گوشت گوسفند:	۱۴۶
۱۳۷ - سوفله ماهی سفید:	۱۴۷
۱۳۸ - فیله گوسفند در سس تند خوابیده:	۱۴۸
۱۳۹ - کوکوی سیب زمینی با برنج نیم کوب:	۱۴۹
۱۴۰ - شیرینی اسفناج:	۱۵۰
۱۴۱ - فیله ماهی با فیناگرد:	۱۵۱
۱۴۲ - دلمه کلم قمری:	۱۵۲
۱۴۳ - پودینگ برنج و نارگیل:	۱۵۳
۱۴۴ - خوراک مرغ با سس پویا و میگو:	۱۵۴

صفحه	شرح
۱۹۵	۱۸۴ - تخم مرغ نیمرو با قلو، گاه
۱۹۶	۱۸۵ - سوپ کیلاس
۱۹۷	۱۸۶ - کوکوسیب زمین شکم پر با کنجد
۱۹۸	۱۸۷ - ران خرگوش سرخ شده
۱۹۹	۱۸۸ - اشتر و دل ماست کیسه‌ای
۲۰۰	۱۸۹ - تابه سیب زمینی و کدو
۲۰۱	۱۹۰ - راگوی ماهی با سبزیجات
۲۰۲	۱۹۱ - نان و موزارلا سرخ شده
۲۰۳	۱۹۲ - اسپاگتی با اختاپوس
۲۰۴	۱۹۳ - خوراک مرغ با سبزیجات
۲۰۵	۱۹۴ - تافل اشپیتس با سیب و ترب تند
۲۰۶	۱۹۵ - اسپاگتی زینا
۲۰۷	۱۹۶ - سالاد سبزیجات
۲۰۸	۱۹۷ - سیب زمینی با سس بشامل و تخم مرغ
۲۰۹	۱۹۸ - فیله بوقلمون (مرغ) مخصوص
۲۱۰	۱۹۹ - سوپ ماست میوه‌ای سرد
۲۱۱	۲۰۰ - کلم پیچ با سس کاری و گندم
۲۱۲	۲۰۱ - فیله مرغ با سس گردو
۲۱۳	۲۰۲ - پودینگ گوشت چرخ کرده
۲۱۴	۲۰۳ - راگوی فیله ماهی
۲۱۵	۲۰۴ - پای گیلان و زردآلو
۲۱۶	۲۰۵ - ران مرغ با کاری
۲۱۷	۲۰۶ - سوپ گوجه فرنگی سرد
۲۱۸	۲۰۷ - تخم مرغ با ماست چکیده
۲۱۹	۲۰۸ - اسفناج و قارچ فری
۲۲۰	۲۰۹ - گوشت گوساله با سس تن ماهی
۲۲۱	۲۱۰ - سوپ میوه جات قرمز
۲۲۲	۲۱۱ - مارماهی با گشنیز
۲۲۳	۲۱۲ - سوپ گل کلم
۲۲۴	۲۱۳ - سالاد گوشت گاو
۲۲۵	۲۱۴ - سوسیس آلمانی با سبزیجات
۲۲۶	۲۱۵ - سوپ کرم کاری با بوقلمون (مرغ)
۲۲۷	۲۱۶ - رولت گوشت بوقلمون
۲۲۸	۲۱۷ - فیله ماهی با سس خردل
۲۲۹	۲۱۸ - کوکوی سبزیجات
۲۳۰	۲۱۹ - خوراک سبزیجات با کوفته
۲۳۱	۲۲۰ - سالاد سیب زمینی یا فیله دودی
۲۳۲	۲۲۱ - اسپاگتی با سس سبزی
۲۳۳	۲۲۲ - مرغ تابه‌ای
۲۳۴	۲۲۳ - سوسیس آلمانی با کلم پیچ

صفحه	شرح
۱۵۵	۱۴۵ - سینه گوساله
۱۵۶	۱۴۶ - سوپ مرغ و کوفته برنجی
۱۵۷	۱۴۷ - استیک گوشت گاو یا بادمجان
۱۵۸	۱۴۸ - راگوی ماهی سفید
۱۵۹	۱۴۹ - گردتین سبزیجات
۱۶۰	۱۵۰ - کباب سویا و پنیر
۱۶۱	۱۵۱ - سالاد سبزیجات با برنج
۱۶۲	۱۵۲ - شنسل بوقلمون با فیله دودی گوساله
۱۶۳	۱۵۳ - پیرایش زردآلو
۱۶۴	۱۵۴ - رولت گوشت مخصوص
۱۶۵	۱۵۵ - تخم مرغ بخیرت و لبن‌گرد سبزیجات
۱۶۶	۱۵۶ - شیرینی رویواس
۱۶۷	۱۵۷ - سوپ سبزیجات مخصوص
۱۶۸	۱۵۸ - کلت گوسفند با سس تند
۱۶۹	۱۵۹ - گوجه فرنگی شکم پر بدون گوشت
۱۷۰	۱۶۰ - خوراک گوشت گوساله مخصوص
۱۷۱	۱۶۱ - فیله دودی گوساله با کاهو و تخم مرغ
۱۷۲	۱۶۲ - سیب زمینی و میگو یا سس آوآکادو
۱۷۳	۱۶۳ - خوراک کلم قمری
۱۷۴	۱۶۴ - سالاد لوبیا و گلابی
۱۷۵	۱۶۵ - کدوی فرفری
۱۷۶	۱۶۶ - سوپ ماست با کوفته قلقلی
۱۷۷	۱۶۷ - تابه سیب زمین و سبزیجات
۱۷۸	۱۶۸ - اسپاگتی یا سس سبز
۱۷۹	۱۶۹ - هفت رولت اسفناج
۱۸۰	۱۷۰ - کوفته برنجی با سس نمک و کبوی
۱۸۱	۱۷۱ - سبزیجات با سس گردو
۱۸۲	۱۷۲ - خوراک گوشت گوسفند و بادمجان
۱۸۳	۱۷۳ - فیله ماهی در سس سویا
۱۸۴	۱۷۴ - کالباس بوقلمون با سبزیجات
۱۸۵	۱۷۵ - پن کیک شکم پر
۱۸۶	۱۷۶ - شیرینی گوشت
۱۸۷	۱۷۷ - رشته پهن با سبزیجات و سس خامه
۱۸۸	۱۷۸ - فیله گوشت با سس مخصوص
۱۸۹	۱۷۹ - سوپ بروکلی
۱۹۰	۱۸۰ - شاه میگو
۱۹۱	۱۸۱ - رولت کوچک
۱۹۲	۱۸۲ - خوراک گوشت گوساله با بامیه
۱۹۳	فرهنگ مختصر آشپزی (۲)
۱۹۴	۱۸۳ - زله ماهی

صفحه

شرح

۲۷۵	۲۶۴ - خرگوش سرخ شده
۲۷۶	۲۶۵ - سوفله کلم سفید
۲۷۷	۲۶۶ - ماهی سفید با سبزیجات
۲۷۸	۲۶۷ - سوپ سیب زمینی
۲۷۹	۲۶۸ - شیرینی تره فرنگی
۲۸۰	۲۶۹ - کوفته سیب زمینی
۲۸۱	۲۷۰ - تابه قارچ
۲۸۲	۲۷۱ - ران بوقلمون
۲۸۳	۲۷۲ - خوراک کدو حلوائی
۲۸۴	۲۷۳ - بادمجان شکم پر
۲۸۵	۲۷۴ - سوپ مرغ با کوفته برنجی
۲۸۶	فرهنگ مختصر آشپزی (۳)
۲۸۷	۲۷۵ - کرب پر شده با گوشت چرخ کرده
۲۸۸	۲۷۶ - گولاش سوسیس
۲۸۹	۲۷۷ - ماهی سفید با سبزیجات
۲۹۰	۲۷۸ - پودینگ تخم مرغ
۲۹۱	۲۷۹ - سوفله آلو سیاه
۲۹۲	۲۸۰ - شنبل بره
۲۹۳	۲۸۱ - راگوی ماهی سفید
۲۹۴	۲۸۲ - سیب زمینی با فیله دودی
۲۹۵	۲۸۳ - سوفله سبزیجات
۲۹۶	۲۸۴ - خوراک لبو
۲۹۷	۲۸۵ - سینه بوقلمون با سبزیجات و پیاز
۲۹۸	۲۸۶ - موسلی فان کوخن
۲۹۹	۲۸۷ - تخم مرغ در سس تن ماهی
۳۰۰	۲۸۸ - گولاش با سبزیجات
۳۰۱	۲۸۹ - فیله ماهی پهن با سس مخصوص
۳۰۲	۲۹۰ - رولت سرخ شده
۳۰۳	۲۹۱ - سوپ کرم نخود فرنگی
۳۰۴	۲۹۲ - شنبل بوقلمون با کلم پیچ
۳۰۵	۲۹۳ - گندم نیم کوب مخصوص
۳۰۶	۲۹۴ - خوراک خیار
۳۰۷	۲۹۵ - سوفله سیب و پرتقال
۳۰۸	۲۹۶ - سیخ فیله دودی
۳۰۹	۲۹۷ - برنج سرخ شده تکه ای
۳۱۰	۲۹۸ - فری کادله
۳۱۱	۲۹۹ - راگوی مرغ
۳۱۲	۳۰۰ - سوفله سیب زمینی و قارچ
۳۱۳	۳۰۱ - بقچه اسفناج
۳۱۴	۳۰۲ - نیمروی کدو

صفحه

شرح

۲۳۵	۲۲۴ - خوراک گوشت گوسفند با گوجه فرنگی
۲۳۶	۲۲۵ - کشتی بادمجان
۲۳۷	۲۲۶ - کرم ماهی دودی
۲۳۸	۲۲۷ - شیرینی آجیل و سبزیجات تخم مرغی
۲۳۹	۲۲۸ - سیب زمینی با فیله دودی گوساله
۲۴۰	۲۲۹ - فیله گوسفند با سبزیجات پر شده
۲۴۱	۲۳۰ - شیرینی سبزیجات با گندم درشت
۲۴۲	۲۳۱ - جگر سیخی
۲۴۳	۲۳۲ - خوراک لوبیا سفید و بادمجان
۲۴۴	۲۳۳ - کوفته با خیار مخصوص
۲۴۵	۲۳۴ - ویفر پیر
۲۴۶	۲۳۵ - راگوی بره با آلو
۲۴۷	۲۳۶ - شاه ماهی ترش مخصوص
۲۴۸	۲۳۷ - برنج با گوشت بوقلمون تابه ای
۲۴۹	۲۳۸ - پوره شلیل و گندم شیرین
۲۵۰	۲۳۹ - تخم مرغ بخیرت در سس
۲۵۱	۲۴۰ - ماهی سفید با سس گوجه فرنگی
۲۵۲	۲۴۱ - سوفله کدو
۲۵۳	۲۴۲ - سوپ گوجه فرنگی گرم
۲۵۴	۲۴۳ - سبزیجات و گندم
۲۵۵	۲۴۴ - رستف بیف با سبزیجات
۲۵۶	۲۴۵ - گراتین بادمجان کدو
۲۵۷	۲۴۶ - استیک ماهی کوزه ای در سس
۲۵۸	۲۴۷ - جگر مرغ با سبزیجات
۲۵۹	۲۴۸ - سوفله ماست و تمشک
۲۶۰	۲۴۹ - حلقه گوشت چرخ کرده با کلم چینی
۲۶۱	۲۵۰ - پودینگ سیب زمینی و هویج
۲۶۲	۲۵۱ - رولت گوشت گاو
۲۶۳	۲۵۲ - ماهیچه گوساله با لوبیا
۲۶۴	۲۵۳ - سینه مرغ با سبزیجات
۲۶۵	۲۵۴ - ماهی پهن شکم پر
۲۶۶	۲۵۵ - رولت کلم پیچ
۲۶۷	۲۵۶ - سالاد سیب زمینی و لوبیا سبز
۲۶۸	۲۵۷ - گولاش گوشت گاو با کدو حلوائی
۲۶۹	۲۵۸ - خوراک سبزیجات با ماست
۲۷۰	۲۵۹ - بقچه کلم شینا
۲۷۱	۲۶۰ - تخم مرغ سوخاری با سس
۲۷۲	۲۶۱ - املت میوه جات
۲۷۳	۲۶۲ - ماهی قول آلا
۲۸۴	۲۶۳ - توتلینی با سس سبزیجات

صفحه

شرح

۳۴۸	فرهنگ مختصر آشپزی (۴)
۳۴۹	۳۳۶ - لبوی مخصوص
۳۵۰	۳۳۷ - فیله ماهی سفید
۳۵۱	۳۳۸ - خوراک کلم سفید
۳۵۲	۳۳۹ - موس شکلات
۳۵۳	۳۴۰ - رولت بوقلمون کوچک
۳۵۴	۳۴۱ - تابه سبزیجات باتوفو (ماست سوبا)
۳۵۵	۳۴۲ - فیله سینه مرغ
۳۵۶	۳۴۳ - خوراک سبزیجات با میگو
۳۵۷	۳۴۴ - سینه بوقلمون مخصوص
۳۵۸	۳۴۵ - کوفته با سبزیجات
۳۵۹	۳۴۶ - ریسوتوی هویج
۳۶۰	۳۴۷ - سوفله ماکارونی
۳۶۱	۳۴۸ - گوشت گاو با شاه بلوط
۳۶۲	۳۴۹ - کوکو سیب زمینی با گلابی
۳۶۳	۳۵۰ - سوسیس آلمانی با هویج و سیب
۳۶۴	۳۵۱ - ماهی آزاد بومس فریتس
۳۶۵	۳۵۲ - تره فرنگی با سس پنیر
۳۶۶	۳۵۳ - غاز شکم پر
۳۶۷	۳۵۴ - کوکوی گندم
۳۶۸	۳۵۵ - سوپ کلم دگمه‌ای
۳۶۹	۳۵۶ - گوشت گوسفندی با سس ماه الشعیر
۳۷۰	۳۵۷ - تابه کلم پیچ خوشمزه
۳۷۱	۳۵۸ - ماکارونی با سس پنیر
۳۷۲	۳۵۹ - ماهی کپور با سس
۳۷۳	۳۶۰ - فیله بره با سس آواکادو
۳۷۴	۳۶۱ - مرغ سرخ شده درسته
۳۷۵	۳۶۲ - کوفته نان گندم با سبزیجات
۳۷۶	۳۶۳ - رولت گوشت گوساله
۳۷۷	۳۶۴ - صبحانه مخصوص گرم
۳۷۸	۳۶۵ - کاستنی در فویل
۳۷۹	۳۶۶ - سالاد سیب زمینی

صفحه

شرح

۳۱۵	۳۰۳ - شاه ماهی با سبزیجات
۳۱۶	۳۰۴ - سوپ عدس
۳۱۷	۳۰۵ - شیرینی گوشت با گردو
۳۱۸	۳۰۶ - گراتین چغندر قند
۳۱۹	۳۰۷ - کتلت بره با نخود پلو
۳۲۰	۳۰۸ - خوراک لوبیا سبز
۳۲۱	۳۰۹ - شیرینی ماست با کمپوت سیب و گلابی
۳۲۲	۳۱۰ - مار ماهی دریایی با خردل
۳۲۳	۳۱۱ - فیله بره با کشمش
۳۲۴	۳۱۲ - توپ هویج
۳۲۵	۳۱۳ - رشته سبز پهن با سس پنیر
۳۲۶	۳۱۴ - مرغ شکم پر درسته
۳۲۷	۳۱۵ - سوفله گندم
۳۲۸	۳۱۶ - آمریتا
۳۲۹	۳۱۷ - رولت پوشیده گوشت چرخ کرده
۳۳۰	۳۱۸ - گولاش کلم قرمز
۳۳۱	۳۱۹ - ماهی در خمیر مخصوص
۳۳۲	۳۲۰ - شیرینی گندم
۳۳۳	۳۲۱ - کلم دگمه‌ای با سس گوجه فرنگی
۳۳۴	۳۲۲ - دنده گاو با سبزیجات
۳۳۵	۳۲۳ - پای آناناس
۳۳۶	۳۲۴ - سوپ لوبیا قرمز
۳۳۷	۳۲۵ - تخم مرغ روی پیاز مخصوص
۳۳۸	۳۲۶ - راگوی میگو
۳۳۹	۳۲۷ - فیله آهو با قارچ
۳۴۰	۳۲۸ - خوراک چغندر قند
۳۴۱	۳۲۹ - فیله ماهی روی سبزیجات
۳۴۲	۳۳۰ - راگوی جگر
۳۴۳	۳۳۱ - خوراک رازیانه تازه با فیله دودی
۳۴۴	۳۳۲ - شیرینی پیاز
۳۴۵	۳۳۳ - شیرینج با کمپوت آلو سیاه
۳۴۶	۳۳۴ - ران بره با سبزیجات
۳۴۷	۳۳۵ - نیمرو با موزارلا

به نام خدا

مقدمه

کتابی که در دست دارید، از جدیدترین کتب آشپزی آلمان می باشد که با همکاری یک شرکت معتبر تولیدات مواد غذایی (DR. OETKER) و یک مجله خانوادگی تهیه و تنظیم شده است. هردوی این موسسات فوق از شهرت و اعتبار بالایی در آلمان و دنیا برخوردار هستند و سعی کرده اند با توجه به تجربیات شان در سالهای مختلف کاری خوب و بی نقص ارائه شود. از جمله محسنات این کتاب، می توان به ارائه ۳۶۶ نوع خوراکی برای ۳۶۶ روز سال، انواع غذا با سبزی و میوه جات، تعیین میزان کالری و مدت زمان طبخ غذا اشاره کرد. امید است این کتاب مورد توجه بانوان ایرانی قرارگیرد. در ترجمه این کتاب سعی بر آن بوده که از بیانی کاملاً ساده و روان استفاده شود و حتی دستورالعملهای ارائه شده با توجه به فرهنگ و ذائقه ایرانیان تنظیم شود. با این وجود برای استفاده بهتر از این کتاب توجه به نکات زیر ضروری می باشد.

۱- در تهیه آب + آبغوره و آب + سرکه میزان ترشی آن بستگی به ذائقه شما دارد.

۲- «سبزیجات سوپ» به سبزیجاتی می گویند که پاک و تمیز شده در بسته بندی های مخصوص آماده و در فروشگاهها موجود است و از آنجائیکه ما از این بسته های آماده نداریم داخل پранتز اسم این سبزیها آورده شده که بالطبع

باید تمیز و آماده و سپس مصرف شوند.

۳- برای تهیه آب + قرص سوپ به میزان تعیین شده در مواد لازم، ابتدا طبق دستور داده شده در روی بسته‌های این قرصها عمل کرده و سپس مقدار آب گوشت یا مرغ که نیاز دارید از آن بردارید.

۴- «فرهنگ مختصر آشپزی» عنوان توصیه‌هایی است که مولف کتاب آنها را لازم دانسته، که در بخشهایی آمده است و توجه به آنها در تهیه بهتر خوراکی‌ها به شما کمک می‌کند.

۵- از آنجائیکه این کتاب ترجمه شده می‌باشد و منبع آن یک کتاب آلمانی است بنابراین با توجه به موقعیت فرهنگی و آداب غذایی آنها نوشته شده است، لذا همه غذاهای آنها با فرهنگ و آداب و رسوم ما تناسب ندارد ولی اینجاست که کدبانوی شایسته و هنرمند باید تشخیص دهد که چگونه این غذا را با کم و زیاد کردن مقدار چاشنی‌ها با ذائقه خود و خانواده متناسب سازد.

۶- خمیر ورقه‌ای، یک نوع خمیر مخصوص است که معمولاً در تهیه انواع شیرینی و پیتزا مورد مصرف دارد. این خمیر به صورت آماده در بازار موجود می‌باشد ولی بانوانی که مایلند خودشان این خمیر را در منزل تهیه کنند، طرز تهیه آن را کتاب هنر شیرینی‌پزی در منزل ترجمه خانم زری مرعشی آورده‌ایم که به شرح ذیل می‌باشد:

دستور تهیه خمیر ورقه‌ای در منزل

برای تهیه خمیر ورقه‌ای روش‌های متفاوت وجود دارد. معروف‌ترین روش‌ها عبارتند از روش آلمانی و روش فرانسوی، علاوه بر آن تعداد زیادی روش‌های جنبی. ولی در هر روشی که انتخاب شود اصل بر این قرار دارد که کره

را با خمیر چنگ زنیم و یکی نکنیم بلکه به صورت لایه های نازک میان ورقه های خمیر بمالیم تا آن که در هنگام پختن خمیر، به عنوان عامل محرکه کمک کند تا جدا شدن ورقه های خمیر از یکدیگر میسر گردد. برای تهیه خمیر ورقه ای در منزل بهتر آنست که از روش آلمانی استفاده شود چون فی المثل برای روش فرانسوی وجود یک صفحه از سنگ مرمر خنک ضروری می باشد. در زیر، تهیه خمیر ورقه ای به روش آلمانی که توسط خود ما امتحان شده شرح داده می شود.

مواد لازم: ۵۰۰ گرم آرد، $\frac{1}{4}$ فنجان آب، $\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری نمک، ۵۵۰ گرم کره، ۱۰۰ گرم آرد.

طرز تهیه خمیر ورقه ای

○ آرد را روی سطح کار الک می کنیم. وسط آرد را گود کرده آب و نمک را داخل گودی آرد می ریزیم و با هر دو دست خیلی به سرعت از داخل به سمت خارج، آب و آرد را آنقدر چنگ می زنیم تا خمیر سفتی که سطح آن صاف و براق باشد به دست آید.

○ خمیر را به شکل یک گلوله در می آوریم و روی آنرا (مطابق شکل) به صورت یک ضربدر خط می اندازیم تا خمیر بر اثر برش در طول استراحت، کاملاً ور بیاید.

○ روی خمیر را می پوشانیم و آنرا ۱۵ دقیقه در یخچال قرار می دهیم.

○ کره حتی الامکان سرد را با دست های سرد (دست ها را چند بار در آب سرد

فرو کرده باشیم) با آرد الک شده ورز می دهیم سپس خمیر حاصل را نیز گلوله کرده روی آنرا می پوشانیم و ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در یخچال قرار می دهیم.

○ خمیر اول آرد و آب را روی سطحی که کمی آرد پاشیده باشیم به شکل یک

مستطیل بزرگ 50×30 سانتیمتری (مطابق شکل) باز می‌کنیم.

○ خمیر کره و آرد را روی کاغذ مومی به ابعاد 25×22 سانتیمتر باز می‌کنیم.

○ صفحه کره‌ای را روی سمت چپ خمیر بزرگ قبلی (50×30) سانتیمتر

قرار می‌دهیم و به دور آن آب می‌مالیم.

○ قسمت خالی خمیر بزرگ زیری را روی صفحه خمیر کره‌ای برمی‌گردانیم

و اطراف آن را خوب فشار می‌دهیم تا بهم بچسبد (مطابق شکل).

○ حالا صفحه خمیر را به تناوب از سمت پائین به بالا و از سمت چپ

به راست با وردنه باز می‌کنیم تا یک مستطیل به ابعاد 60×30 سانتیمتر به دست آید

(مطابق شکل).

○ 20 سانتیمتر از نیمه سمت چپ خمیر را به سمت وسط برمی‌گردانیم و 20

سانتیمتر از سمت راست نیمه دیگر خمیر را نیز روی آن برمی‌گردانیم تا خمیر تا

خورده 3 لا بشود. این فرم را اهل فن تور ساده می‌نامند.

سپس خمیر تاخورده را خیلی ملایم و بدون فشار وارد آمدن در کاغذ مومی

پیچیده و آنرا 15 تا 20 دقیقه در یخچال قرار می‌دهیم.

○ خمیر را بعد از استراحت از یخچال درمی‌آوریم و آنرا دوباره به صورت

یک صفحه 60×30 سانتیمتر باز می‌کنیم. نکته مهم آنکه در ضمن کار باز کردن،

همیشه از سمت پائین به بالا و از چپ به راست به داخل برمی‌گردانیم تا دو لبه

اطراف در وسط خمیر بهم برسند (مطابق شکل). آنگاه خمیر را یک بار دیگر از

وسط روی هم تا می‌زنیم به طوری که صفحه خمیر چهار لا بشود.

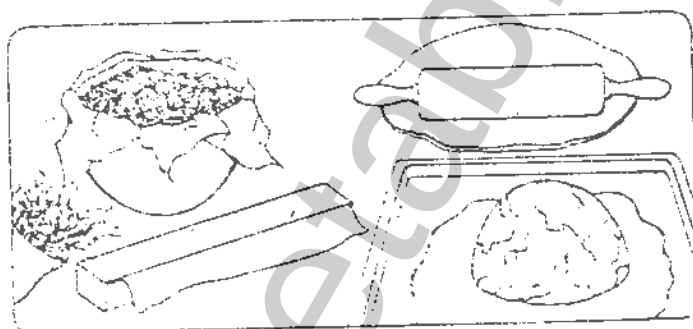
اکنون یک صفحه خمیر چهار لا در اختیار داریم. (مطابق شکل آخری).

عمل آخری را اهل فن تور دویل می‌گویند. خمیر را دوباره به طور آزاد در

کاغذ مومی پیچیده و آنرا 15 تا 20 دقیقه در یخچال قرار می‌دهیم.

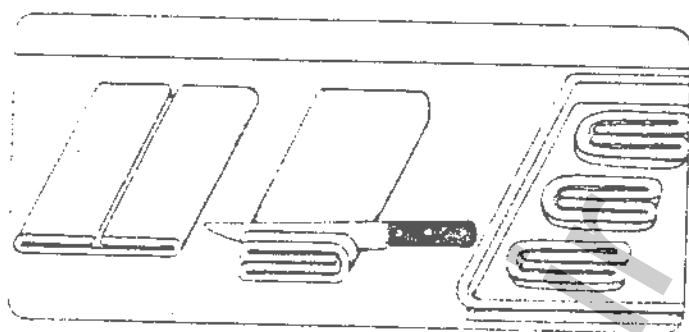
○ خمیر را بعد از بیرون آوردن از یخچال بار دیگر از پائین به بالا و از سمت چپ به سمت راست با وردنه به ابعاد 60×30 سانتیمتر باز می‌کنیم.

خمیر را مطابق دستور تور ساده که در بالا شرح داده شده روی هم تا می‌زنیم تا یک صفحه خمیر ۳ لا داشته باشیم و آنرا در کاغذ مومی پیچیده در یخچال قرار می‌دهیم سپس خمیر را یک بار دیگر باز کرده و این بار آنرا مطابق دستور تور دوبل تا می‌زنیم تا چهار لا شود و باز ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در یخچال قرار می‌دهیم.



برای خمیر ورقه‌ای، در ابتدا خمیر آب و آرد را (مطابق شکل) گلوله می‌کنیم و آنرا به شکل ضربدری قاچ داده و در یخچال قرار می‌دهیم و بعد خمیر را از یخچال در آورده و آنرا به صورت صفحه خمیر 50×30 سانتیمتر باز می‌کنیم. خمیر و آرد را به صورت یک صفحه 25×22 سانتی متر باز کرده و آنرا روی نصف از صفحه خمیر (مطابق شکل) قرار می‌دهیم و طرف آزاد این خمیر را روی صفحه خمیر کره و آرد که روی آن قرار داده‌ایم بر می‌گردانیم و اطرافش را با انگشت فشار می‌دهیم تا بچسبد.

خمیر را که دولا کرده‌ایم با وردنه از پائین به سمت بالا و از چپ به سمت راست به شکل یک صفحه 60×30 سانتیمتر باز می‌کنیم و برای تور دوبل، دو طرف لبه خمیر را ۱۵ سانتی متر به سمت داخل تا می‌زنیم و تازه را بار دیگر از وسط روی



هم می‌آوریم تا چهار لا بشود. برای هر تور ساده یک سوراخ در خمیر ایجاد می‌نمائیم و برای تور دوپل ۲ سوراخ به این صورت خواهیم فهمید که در کدام یک از مراحل کار هستیم.

بعد از آخرین تور دوپل یک صفحه خمیر به ابعاد 30×15 سانتیمتر پیدا خواهیم کرد. خمیر را روی یک سطح کار که کمی آرد پاشیده باشیم مطابق دستور داده شده در نسخه باز می‌کنیم و اشکال دلخواه را از آن می‌بریم. در صورت لزوم می‌توان خمیر را با دست هم شکل داد.

یک سینی یا یک قالب را (مطابق دستور نسخه) با آب سرد می‌شوئیم. قطعات خمیر را در سینی یا در قالب قرار می‌دهیم و سینی یا قالب را حداقل ۱۵ دقیقه در یک مکان سرد، اگر در یخچال باشد بهتر است، می‌گذاریم بماند.

سرد شوئی سینی یا قالب باعث می‌شود که در موقع پختن شیرینی بخار متصاعد شود. اهل فن این کار را بخار دادن می‌نامند.

○ خمیر ورقه‌ای را مطابق حرارتی که در نسخه دستور داده شده ولی حداقل در حرارت 220° درجه سانتیگراد می‌پزیم. خمیر ورقه‌ای به علت آنکه شکر در بر ندارد و آهسته‌تر قهوه‌ای می‌شود تاب تحمل حرارت‌های زیاد را دارد.

○ شیرینی خمیر ورقه‌ای را بدون آنکه به آن استراحت بدهیم فوری از سینی برمی‌داریم و یا قالب را برمی‌گردانیم و مطابق دستور نسخه عمل می‌نمائیم.