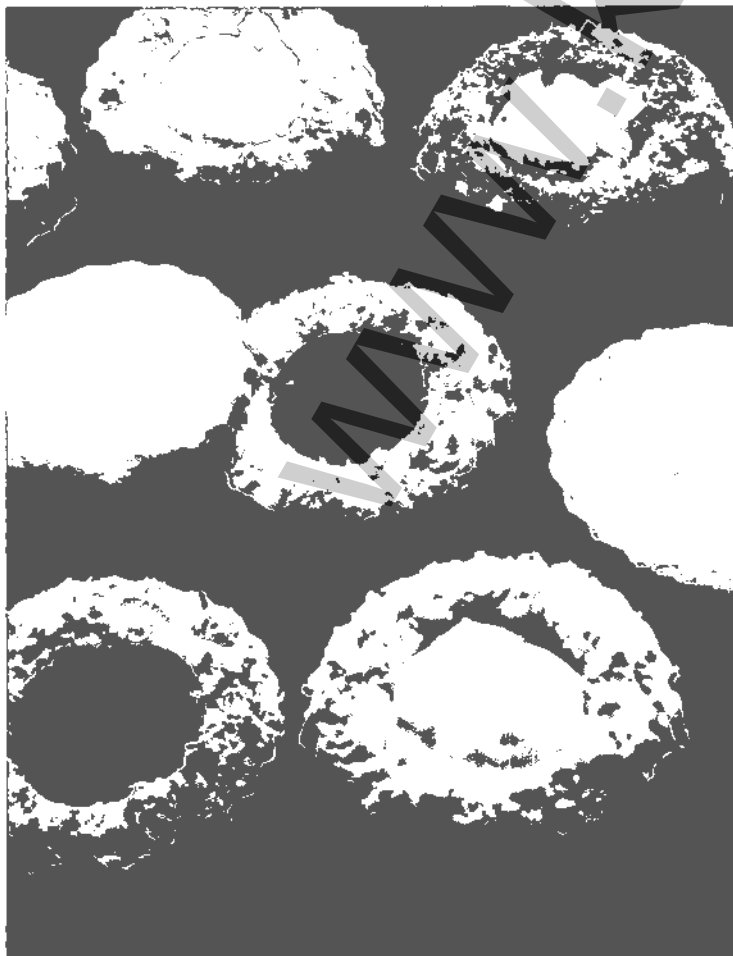


علم تغذیه ریشه در روزگاران قدیم دارد و از گذشته های بسیار دور مورد توجه مردم قرار داشته است. انسانها در سرزمین های مختلف جهان از دیرباز به موضوع خورد و خوراک و تغذیه خود توجه داشته اند و از همین رو علم تغذیه یکی از مهمترین شاخه های علم پزشکی محسوب می شود. خردمندان و کارشناسان در اقصی نقاط جهان همواره به موضوع تغذیه و بهداشت اندیشیده اند و حکما و دانشمندان سرزمین ما، ایران، نیز در این زمینه گام های موثری را برداشته اند.

از سالها پیش اصول مهم بهداشت تغذیه مورد توجه مردم فهمیم قرار گرفته است و مترجمان و نویسندگان با ترجمه و نگارش آثار ارزشمندی در زمینه آشپزی و تغذیه، مطالب مهمی را در ارتباط با فواید و مضرات تغذیه سنتی به ما یادآور شده اند و همچنین جدیدترین اطلاعات مربوط به تغذیه صحیح و بهداشتی را در اختیار ما قرار داده اند.

اکنون می دانیم که نان های سبوس دار خیلی بهتر از سایر نان ها هستند و یا مصرف زیاده از حد مواد سرخ کرده بهداشتی نیست. اما دانستن این توصیه های غذایی یک وجه قضیه است، موضوع مهم تر بکار گیری آنها و کنار گذاشتن عادت های نامناسب قدیمی است. باید تلاش کنیم که به طبیعت نزدیک شویم و از مواهب آن لذت ببریم. باید دانش خود را در زمینه خواص مواد خوراکی و نحوه مصرف صحیح آنها افزایش دهیم و به دنبال غذاهای سالم و بهداشتی باشیم تا زندگی شادابتری داشته باشیم. کتابی که پیش رو دارید با همین هدف تنظیم یافته است که شما را در راه رسیدن به بدنی سالم و تندرست یاری کند. بیسکویت هایی که در این کتاب ارائه شده است همگی با رعایت اصول بهداشتی تنظیم و طراحی شده اند.



کارشناسان و طراحان این بیسکویت ها بیش از ۵۰ سال است که در زمینه تغذیه و آشپزی فعالیت و تحقیق می کنند و موفقیت آنها در عمل به اثبات رسیده است. همه این دستورالعمل ها در آزمایشگاه های مجهز آشپزی مورد آزمایش قرار گرفته است و میزان خواص و انرژی تک تک آنها محاسبه شده است. این بیسکویت ها علاوه بر بهداشتی و سالم بودن واقعا خوشمزه و خوش طعم هستند و همه افراد به آسانی می توانند آنها را درست کنند.

بنابراین امیدواریم با درست کردن بیسکویت های مندرج در این کتاب، علاوه بر ایجاد تنوع در برنامه آشپزی خود، از طعم و مزه آنها نیز لذت ببرید و ما نیز توانسته باشیم گامی اگرچه کوتاه در راه شادابی و تندرستی بیشتر شما برداشته باشیم.

بیسکویت بادامی - شکلاتی

مواد لازم :

کره	۶۰ گرم
بادام خرد شده	(۱۲۵ گرم) ۱ پیمانه
پودر شکر	(۱۱۰ گرم) $\frac{1}{3}$ پیمانه
تخم مرغ کمی زده شده	۲ عدد
آرد معمولی	۲ قاشق غذاخوری
شکلات سیاه آب شده	۱۰۰ گرم
روغن نباتی	۱ قاشق چایخوری

مواد لازم برای رویه بیسکویت :

کره ریز شده	۶۰ گرم
پودر شکر	(۷۵ گرم) $\frac{1}{3}$ پیمانه
شربت قند	(۸۰ میلی لیتر) $\frac{1}{3}$ پیمانه
بادام ورقه شده	(۱۲۰ گرم) $\frac{1}{3}$ پیمانه
آب	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه :

کره، بادام و شکر را در ظرف کوچکی با همزن برقی می زنیم تا نرم و یکدست شود، تخم مرغ ها را اضافه می کنیم آنقدر هم می زنیم که فقط مخلوط شوند . آرد الک شده را با این مواد مخلوط می کنیم و در یک قالب چرب شده ۲۶×۳۲ سانتی متری می ریزیم. قالب را حدود ۱۰ دقیقه در فر با درجه حرارت متوسط قرار می دهیم تا بیسکویت قهوه ای روشن شود، قالب را از فر بیرون آورده می گذاریم ۵ دقیقه سرد شود . مخلفات روی بیسکویت را روی آن می ریزیم و مجدداً ۱۰ دقیقه دیگر در فر با همان درجه قرار می دهیم تا رویه مخلفات قهوه ای روشن شود . بیسکویت ها را در حالسی که گرم است می بریم، آنها را روی سینی های مشبک می چینیم تا خنک شوند . سپس آنها را درون مخلوط روغن و شکلات فرو می کنیم و روی طبقه مشبک فر می چینیم تا خنک شوند و خودشان را بگیرند .

طرز تهیه مخلفات رویه بیسکویت :

کلیه مواد لازم را در تابه متوسطی مخلوط می کنیم روی حرارت گذاشته و هم می زنیم تا بدون آنکه بجوشد شکر حل شود . آن گاه می گذاریم مخلوط جوش آید ، سپس به مدت ۴ دقیقه و بدون هم زدن آرام آرام بجوشد تا کمی غلیظ شود .

مواد لازم :

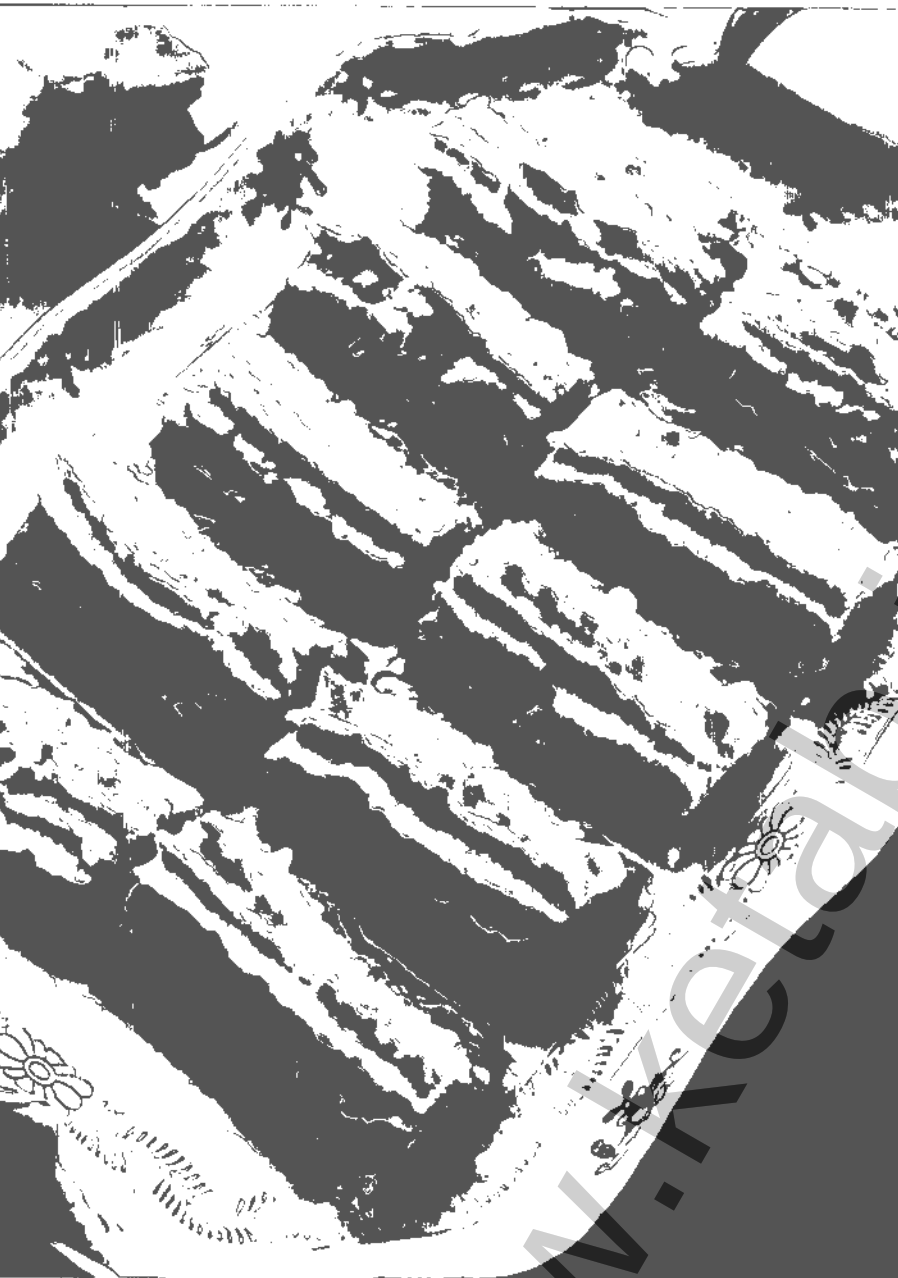
کره	۱۲۵ گرم
رنده پوست لیمو	۱ قاشق چایخوری
خاکه قند	(۸۰ گرم) $\frac{1}{3}$ پیمانه
آرد معمولی	(۱۵۰ گرم) ۱ پیمانه
مربای تمشک	(۸۰ میلی لیتر) $\frac{1}{3}$ پیمانه

مواد لازم برای رویه بیسکویت :

بادام خرد شده	(۲۵۰ گرم) ۲ پیمانه
پودر شکر	۲ قاشق غذاخوری
تخم مرغ کمی زده شده	۲ عدد
شربت تمشک	$\frac{1}{3}$ قاشق غذاخوری

طرز تهیه :

کره، رنده پوست لیمو و خاکه قند را در ظرف کوچکی با همزن برقی می زنیم تا نرم و یکدست شود . آرد الک شده را در آن می ریزیم و مخلوط می کنیم . مخلوط را به آرامی



بیسکویت بادامی - تمشکی

روی سطحی آغشته به آرد، ورز می دهیم تا نرم و یکدست شود . خمیر را روی کاغذ شیرینی پزی به شکل یک مربع ۲۲ سانتی متری پهن می کنیم، سپس آن را در سینی چرب شده فر می گذاریم، با یک چنگال به آرامی آنرا سوراخ می کنیم حدود ۱۰ دقیقه آنرا در فر با درجه نسبتاً داغ قرار می دهیم . زمانیکه قهوه ای روشن شود سینی را از فر خارج می کنیم و در حالیکه بیسکویت هنوز داغ است مرابا را به آرامی روی آن پخش می کنیم . با قاشق مخلفات رویه بیسکویت را در قیفی که لو سر آن بزرگ و دندانه دار باشد، می ریزیم . سپس رویه را صورت خطوطی صاف با فاصله های ۱ سانتی متر بر روی مر میزنیم . سینی را به مدت ۱۰ دقیقه مجدداً در فر با درجه حرارت متوسط قرار می دهیم تا رویه بیسکویت کمی برشته شود . زمانیکه بیسکویت هنوز گرم است آنرا برش می دهیم و درو همان سینی فر می گذاریم تا خنک شود .

طرز تهیه رویه بیسکویت :

کلیه مواد جهت تهیه رویه را در ظرفی می ریزیم و خوب مخلوط می کنیم .

تصویر بالا : بیسکویت بادامی - تمشکی

تصویر چپ : بیسکویت بادامی - شکلاتی

به نام خدا

کتابی جامع درباره

تهیه انواع بیسکویت های زیبا

بیسکویت های شما همیشه زیبا خواهند شد ، به شرط آنکه در اندازه گیری مواد اولیه ، بویژه تخم مرغ ، دقت لازم را به خرج دهید .
به خاطر داشته باشید که قبل از پخت یا اجرای دستورالعمل مربوط به تهیه هر بیسکویت ، تخم مرغ و کره آن را از قبل در دمای معمولی قرار دهید ، تا دمای آنها به دمای محیط برسد .
برای رسیدن به نتیجه بهتر با دقت به رهنمودهای موجود در صفحه ۱۲۷ توجه کنید و از زمان پختی که برای هر دستورالعمل توصیه کرده ایم ، به دقت پیروی کنید .

پاملا کلارک

سر دبیر و کارشناس تغذیه

فهرست

صفحه	
۲	بیسکویت بادامی
۶	بیسکویت زردآلو
۸	بیسکویت سبوس دار
۱۰	بیسکویت پنیر
۱۶	بیسکویت با طعم گیلاس
۱۸	انواع بیسکویت مخصوص جشن بچه ها
۲۴	بیسکویت شکلاتی
۳۰	بیسکویت تارگیلی
۳۸	بیسکویت قهوه
۴۴	بیسکویت کورن فلکس
۵۰	بیسکویت نجیلی
۵۲	بیسکویت فندق
۵۸	بیسکویت عسلی
۶۲	بیسکویت مالت
۶۴	مرنگ
۶۶	میوزلی (برشته گ آجینی)
۶۸	بیسکویت های محبوب قدیمی
۷۴	بیسکویت لایه دار با طعم لیمو
۷۸	بیسکویت میوه ای
۸۰	بیسکویت بادام زمینی
۸۴	بیسکویت گردویی
۸۶	نان قندی
۹۶	بیسکویت با خامه ترش
۱۰۲	بیسکویت گردویی
۱۰۴	بیسکویت سبوس دار
۱۰۶	بیسکویت جو
۱۰۸	بیسکویتهی برای سرو با قهوه
۱۲۶	واژه نامه
۱۲۷	چند رهنمون

توجه :

به هنگام مطالعه این کتاب هر کجا که به اصطلاحات و واژگان نا آشنا برخورد کردید ، به واژه نامه کتاب (صفحه ۱۲۶) مراجعه کنید .

Clarck . Pamela

کلارک پاملا

انواع بیسکویت / پاملا کلارک ،

مترجم : فریبا فروهش تهرانی ، ویراستار : بهناز پیاده

تهران پیک گل واژه ۱۳۸۵

۱۲۸ ص : مصور (رنگی) ، جدول (مجموعه کتابهای آموزش آشپزی کدبانو)

ISBN : 964-8834-87-3

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

عنوان به انگلیسی : The big book of beautiful biscuits

۱- نان پزی ۲- بیسکویت الف فروهش تهرانی ، فریبا ، مترجم ب عنوان

۶۴۱/۸۱۵

TX۷۷۰/۹ب/۸ک

۱۳۸۵

۸۵-۴۱۶۷۱

کتابخانه ملی ایران

The big book beautiful

Biscuits



Publication of
PAYK
GOLVAJEH

عنوان : مجموعه کتابهای آموزش آشپزی

انواع بیسکویت

ناشر : انتشارات پیک گل واژه

مترجم : فریبا فروهش تهرانی

ویراستار : بهناز پیاده

سرپرست گروه مترجمین : بهناز پیاده - حمید بلوچ

حروف چینی ، گرافیک و صفحه آرایی : بهداد افسری

شمارگان : ۵۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی : نقش ایران

لیتوگرافی : پانید

نظارت فنی : بزرگمهر ناصری

شابک : ۹۶۴-۸۸۳۴-۸۷-۳

قیمت : ۷۵۰۰ تومان

نوبت چاپ : اول

نشانی فروشگاه مرکزی : خیابان انقلاب

خیابان فروردین - فروشگاه مرکزی انتشارات گل واژه

تلفن : ۶۶۴۶۴۳۵۱ - ۶۶۴۱۹۰۵۵

E-mail: info@paykgolvajeh.com

تمامی مطالب این کتاب تحت نظارت علمی

کارشناس غذایی موسسه کتب آشپزی

هفتگی زنان استرالیایی می باشد .

کلیه حقوق این کتاب محفوظ و هرگونه

برداشت از آن ممنوع می باشد .