

اجاق باشی

جلد اول

نویسنده: طاهره ترابی



نام کتاب.....اجاق باشی

مؤلف.....طاهره ترابی

انتشارات.....هاشمی سودمند

شابک.....۳-۸۸-۶۰۰۱-۶۰۰-۹۷۸

تیراژ.....۱۰۰۰ جلد

چاپ اول.....تبریز ۱۳۹۶

قطع.....رقعی

چاپ.....امین

صحافی.....امین

قیمت : ۱۰۰۰۰ تومان

محل پخش: تبریز-فلکه دانشگاه-پاساژ نسیم-ط

همکف- پلاک ۱۵

تلفن ۰۴۱- ۳۳۳۵۸۰۵۷ فکس ۰۴۱- ۳۳۳۵۷۰۰۰



تراپی، طاهره، ۱۳۳۳ -	سرشناسه
اجاق‌باشی: شما هستی! آج میخورید... / نویسنده طاهره تراپی.	عنوان و نام پدیدآور
تبریز: انتشارات هاشمی، زمستان ۱۳۹۶	مشخصات نشر
ج: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.	مشخصات ظاهری
978-600-6001-88-3:	شابک
فیفا	وضعیت فهرست نویسی
آشپزی	موضوع
Cooking:	موضوع
دستورالعمل‌های آشپزی	موضوع
.Formulas, recepies, etc:	موضوع
TX۷۲۵ / ۱ ت ۴ ۱۳۹۶:	رده بندی کنگره
۶۴۱/۵:	رده بندی دیویی
۴۷۶۷۶۶۲:	شماره کتابشناسی ملی

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

- | | |
|----|---------------------------------|
| ۶ | ۱- املت ساده-املت فرانسوی |
| ۱۱ | ۲- نیمرو |
| ۱۲ | ۳- کوکوی سبزی |
| ۱۵ | ۴- فلافل |
| ۱۷ | ۵- کوکوی سب زمینی |
| ۲۰ | ۶- کشک بادمجان |
| ۲۳ | ۷- میرزا قاسمی |
| ۲۵ | ۸- تاس کباب |
| ۲۸ | ۹- خوراک زبان گوساله |
| ۳۰ | ۱۰- ماکارونی |
| ۳۳ | ۱۱- لازانیا |
| ۳۶ | ۱۲- کوفته تبریزی |
| ۳۹ | ۱۳- ماهیچه پلو |
| ۴۱ | ۱۴- ماهی پلو |
| ۴۳ | ۱۵- عدس پلو |
| ۴۶ | ۱۶- ته چین مرغ |

- ۱۷- خورشت فسنجان ۴۸
- ۱۸- خورشت هویج ۵۰
- ۱۹- قورمه سبزی ۵۱
- ۲۰- خورشت قیمه ۵۳
- ۲۱- بقللمون ۵۴
- ۲۲- کباب کوبیده (بناب کبابی) ۵۶
- ۲۳- خورشت خلال بادام ۵۸
- ۲۴- خورشت باد جاز ۶۰
- ۲۵- جوجه کباب ۶۲
- ۲۶- خورشت مرغ ۶۳
- ۲۷- خورشت کرفس ۶۵
- ۲۸- خورشت کنگر ۶۷
- ۲۹- آبگوشت ۶۹
- ۳۰- خورشت لوبیا سبز ۷۰

مقدمه

هدف و انگیزه از نوشتن این مجموعه که به توصیه و تشویق بهترین همراهان زندگیم همسر و فرزندم صورت گرفته تقدیم می کنم به خانواده هایی که علاقه به سلامتی روحی و جسمی خود دارند. خرید و خواندن این کتاب را به آنانی که علاقه به آشپزی و خانه و خانواده ندارند توصیه نمی کنم.

چرا که آشپزی یک هنر است و هنر برای یک هنرمند عشق می خواهد. هنرمند باید عاشق هنرش باشد. تا بصورت اعلاء تجلی شود. چرا که احساس وقتی به هنر منتقل شود فرد موفق تر خواهد بود.

آشپزی در کنار احساس و علاقه به خانه و خانواده حسی را به غذا خواهد داد که نه تنها آشپز حسنه خواهد شد بلکه از کارش لذت خواهد برد.

البته غذاهای متنوعی اکنون در اقصی نقاط دنیا آماده و ارائه میشود چه در رستوران ها و هتل ها. و غذاهای خانگی رومی باید بگویم:

۱- تهیه غذاها در خانه در درجه اول به زن خانه هویت می بخشد.

- ۲- بهداشتی تر و از نظر اقتصادی با صرفه تر
- ۳- با حرکت فیزیکی یک نوع ورزش حاصل می شود
- ۴- ذهن به فعالیت می افتد
- ۵- علاقه به خانه و خانه داری و خانواده در دیگر افراد خانواده تقویت میشود.
- ۶- تنوع غذایی، عامل سلامتی است.
- ۷- اتلاف رفت جلوگیری می شود.
- و هزاران مزایای دیگر.