

بنام خدا

پیش از ۵۰ سال است که این مجله دستور پخت های فوق العاده ای را طراحی و خلق می کند که موفقیت آنها به اثبات رسیده است. اولاً به این دلیل که این دستور العمل ها همیشه قابل اجرا بوده اند - تنها کافی است آنها را اجرا کنید تا شما هم به نتایج ارائه شده در عکس ها برسید. مهمتر اینکه، این غذاها واقعا خوشمزه اند زیرا توسط بهترین و مجربترین افراد عرضه شده اند و مورد بررسی قرار گرفته اند. ضمناً ساده بودن دستورالعمل ها پخت این غذاها را آسان تر ساخته است.

پاملا کلارک
کارشناس غذایی



Clarc. Pameia

کلارک ، پاملا

غذاهای متنوع با مرغ / تهیه و تنظیم و نظارت پاملا کلارک،

مترجم: فتحیه فاضل مطلق ، ویراستار بهناز پیاده.

تهران پیک گل واژه ۱۳۸۴

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

ISBN: 964-8834-07-5

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

عنوان به انگلیسی: The great chicken

۱- آشپزی (مرغ و خروس) الف.

فاضل مطلق، فتحیه ، مترجم ب عنوان

۶۴۱/۶۵۱

TX ۷۵۰/ک۸غ۴

۱۳۸۴

م۸۴-۳۵۱۶

کتابخانه ملی ایران

the great
Chicken



عنوان: مجموعه کتابهای آموزش آشپزی
غذاهای متنوع با مرغ

ناشر: انتشارات پیک گل واژه

مترجم: فتحیه فاضل مطلق

ویراستار: بهناز پیاده

سرپرست گروه مترجمان: حمید بلوچ

حروف چینی: ناهید غفوری حقیقی - مریم نجمی شاد

گرافیک: مهدی و رسول جوکاری - لیلا سادات ضیغمی

صفحه آرایی: احمد جوکاری - منصوره علیرضایی

شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: نقش ایران ۷۷۹۱ ۹۳ ۴۴

لینوگرافی: پانیذ

نظارت فنی: بزرگمهر ناصری

شابک: ۹۶۴-۸۸۳۴-۰۷-۵

قیمت: ۷۵۰۰ تومان

ISBN: 964-8834-07-5

نوبت چاپ: اول

نشانی فروشگاه مرکزی: خیابان انقلاب

خیابان فروردین - فروشگاه مرکزی انتشارات گل واژه

تلفن: ۶۶۴۶ ۴۳ ۵۱ - ۶۶۴۱ ۹۰ ۵۵ Email: info@paykgolvajeh.com

با تشکر از:

غلامرضا ملکی - ابراهیم ثابت - داوود رحیمی نژاد

مختار مولاقلی - سید علی موسوی - محمدحسین

دانش آرا - باقر گلچین

و تمامی کارکنان موسسه چاپ نقش ایران

تمامی مطالب این کتاب تحت نظارت علمی

کارشناس غذایی موسسه کتب آشپزی

هفتگی زنان استرالیایی می باشد.

کلیه حقوق این کتاب محفوظ و هر گونه

برداشت از آن ممنوع می باشد.

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 دیر باز 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 فهیم 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 بکارگیری آنها و کنار گذاشتن عادات 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. غذاهایی که در این کتاب ارائه شده است همگی با رعایت اصول بهداشتی تنظیم و طراحی شده اند.

کارشناسان و طراحان این غذاها 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 دستور العمل های غذایی در آزمایشگاه های مجهز آشپزی مورد آزمایش قرار گرفته است و میزان خواص و انرژی تک تک غذاها محاسبه شده است. این غذاها 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

غذاهای مندرج در این کتاب، علاوه بر ایجاد تنوع غذایی در برنامه آشپزی خود، از طعم و مزه آنها نیز لذت ببرید و ما نیز توانسته باشیم گامی اگر چه کوتاه در راه شادابی و تندرستی بیشتر شما برداشته باشیم.





گوشت مرغ با قابلیت و سازگاری شگفت انگیز خود، در این کتاب جایگاه واقعی خویش را به دست آورده است. وقتی این گوشت با خاصیت پخت سریع و ساده خود با سایر مواد غذایی خوشمزه ترکیب می شود، غذاهای فوق العاده ای را به وجود می آورد. گوشت جوجه یا مرغ به هر صورتی پخته شود - به شکل کبابی، سرخ شده به همراه سبزیجات، سرخ شده به همراه چپیس، یا پخته شده به همراه نخود و رشته فرنگی و غیره به عنوان سالاد - در همه جای دنیا خواستار دارد. به همین علت تعجبی ندارد که ما نیز برای تهیه دستور پخت ها هیچ مشکلی نداشتیم. هزینه کم و پخت سریع گوشت مرغ، امکانات نامحدودی را در اختیار ما قرار می دهد تا بتوانیم در مواقع خاص غذای مطلوبی را آماده نمائیم.

پاملا کلا، ک

کارشناس غذایی

فهرست



۸۴ راحت و سریع

۱۰۰ آشپزی برای بچه‌ها

۱۱۲ نکاتی درباره مرغ

۴ نحوه سرخ کردن گوشت مرغ

۱۴ انواع پخت مرغ
کبابی - سرخ کردنی - بریانی

۲۸ کاسرول

۴۴ سرخ کردن مرغ

۶۲ غذاهای سریع و آماده