

فرهنگ

آشپزی و شیرینی پزی

«هسرجو»

هدی شیرازی

شیرازی، هدی، -۱۳۵۰

فرهنگ آشپزی و شیرینی پزی هنرجو/ هدی شیرازی.

تهران؛ مصباح الهدی ۱۳۸۱.

۶۵۸ ص..

ISBN: 978-964-93530-1-2

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۳. شیرینی پزی

۲. آشپزی ایرانی

۱. آشپزی

۶۴۱/۵

ش ۹ TX۷۲۵۰۱

۸۱/۳۲۸۰۴ م

کتابخانه ملی ایران



فرهنگ آشپزی و شیرینی پزی هنرجو

نویسنده: هدی شیرازی

ناشر: مصباح الهدی

نوبت چاپ: اول تابستان ۱۳۹۱

تیراژ: ۳۰۰۰

قیمت: ۱۶۰،۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۳۵۳۰-۱-۲

مرکز توزیع: تهران - خیابان حافظ، بالاتر از چهارراه کالج، روبروی دبیرستان البرز، پلاک ۴۰۹، پخش پکتا - تلفن و نمابر: ۸۸۹۴۰۳۰۳

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۶	- پیشگفتار
	- انواع سوپ و آش
۲۱	• سوپ جو
۲۲	• سوپ رشته فرنگی
۲۳	• سوپ اسفناج
۲۴	• سوپ ماهی
۲۵	• سوپ بورش
۲۶	• سوپ خیار و نعناع
۲۷	• سوپ گوجه فرنگی
۲۸	• آش شله قلم کار
۲۹	• آش رشته
۳۰	• آش جو
۳۲	• شله زرد
۳۳	• حلیم

- حلیم بادمجان ۳۴
- انواع آبگوشت

- آبگوشت ۳۷
- آبگوشت سیب درختی ۳۸
- آبگوشت بزباش ۳۹

- انواع خورش

- خورش فسنجان با مرغ ۴۳
- خورش فسنجان با گوشت ۴۴
- خورش قیمه بادمجان ۴۵
- خورش قیمه ۴۶
- خورش قرمه سبزی ۴۷
- خورش کرفس ۴۸
- خورش گوجه سبز ۴۹
- خورش کنگر ۵۰
- خورش کدو سبز ۵۱
- خورش خلال بادم ۵۲
- خورش کاری ۵۳
- خورش قلیه ماهی ۵۴
- خورش پرتقال ۵۵
- خورش شش انداز ۵۶
- خورش بامیه ۵۷

- انواع اوردو

- اوردو موس پنیر ۶۱

- اوردو سبزیجات ۶۱
- اوردو سیب زمینی ۶۲
- اوردو هاتچیز پاف ۶۳
- اوردو تن ماهی ۶۶

- انواع سوفله و گراتن

- سوفله سبزی ۶۹
- سوفله بال مرغ ۷۰
- سوفله سیب زمینی ۷۱
- گراتن سیب زمینی ۷۲
- گراتن بادمجان ۷۳

- انواع خوراک گوشتی

- خوراک مرغ ۷۷
- خوراک مرغ و سیب زمینی ۷۸
- خوراک کاسرول گوشت و چیپس ۷۹
- خوراک بال مرغ ۸۱
- خوراک کولاش مرغ ۸۲
- خوراک کله گنجشکی ۸۳
- خوراک گوشت گاو با سس رمولاد ۸۴
- خوراک ماهی با سس زنجبیل ۸۵
- خوراک مرغ پارمزان با ورمیشل ۸۶

- انواع خوراک گیاهی

- خوراک سبزیجات ۹۱
- خوراک بادمجان و کدو ۹۲

- خوراک کشک بادمجان ۹۳
- خوراک طاس کباب ۹۴
- خوراک نرگسی اسفناج ۹۵
- خوراک برانی اسفناج ۹۶
- خوراک برانی کنگر ۹۷
- خوراک قلیه کدو حوایی ۹۷
- خوراک گل کلم با پنیر ۹۸
- خوراک پای کلم بروکلی ۱۰۰
- خوراک سیب زمینی پخته با تخم مرغ ۱۰۱

- انواع کوفته و دلمه

- کوفته برنجی ۱۰۵
- کوفته تبریزی ۱۰۶
- کوفته کیلکا ۱۰۸
- کوفته شوید باقلا ۱۰۹
- کوفته با ادویه کاری ۱۱۰
- دلمه فلفل سبز ۱۱۱
- دلمه تخم مرغ ۱۱۲
- دلمه برگ مو ۱۱۳
- دلمه سیب زمینی ۱۱۵
- دلمه بادمجان ۱۱۶
- شکم پاره ۱۱۷
- دلمه قارچ ۱۱۸

- انواع کباب

- کباب چوبی ۱۲۳
- کباب کوبیده ۱۲۴
- کباب ماهی ۱۲۵
- بریانی اصفهانی ۱۲۶
- کباب حلزونی ۱۲۷
- جوجه کباب ۱۲۸
- کباب برگ ۱۲۹
- جوجه کوبیده ۱۳۰

- انواع غذاهای گوشتی

- استیک ۱۳۳
- شنیسل مرغ ۱۳۴
- جوجه چینی ۱۳۵
- شنیسل میگو ۱۳۶
- اسکالپ کوردون بلو ۱۳۷
- گوشت قالبی ۱۳۸
- مرغ پیکاتو ۱۴۰
- جوجه کاری ۱۴۱
- گوشت توبی ۱۴۲
- بیف استروگانف ۱۴۳
- مرغ پفکی ۱۴۵
- استیک پانچتا ۱۴۶
- استیک با قارچ و پنیر ۱۴۷

- ماهی شکم پر ۱۴۸
- شنپسل ماهی ۱۴۹
- ماهی با سس بادام ۱۵۰

- انواع کوکو و کتلت

- کوکو سیب زمینی ۱۵۵
- کوکو دورنگ ۱۵۶
- کوکو مجلسی ۱۵۷
- کوکو شیرین ۱۵۸
- کوکو سبزی ۱۵۹
- کوکو کدو ۱۶۰
- کوکو مرغ ۱۶۱
- کوکو مخلوط ۱۶۲
- کوکو عدس ۱۶۳
- کوکو نخود (فلافل) ۱۶۴
- کوکو ماهی ۱۶۵
- کوکو بادمجان ۱۶۶
- کوکو ماست ۱۶۷
- کتلت سیب زمینی ۱۶۸
- شامی لپه ۱۶۸
- کتلت مغز ۱۶۹
- کتلت مرغ ۱۷۰
- کتلت سوسیس ۱۷۱

- انواع رولت، کروکت و املت

- رولت سیب‌زمینی و هویج ۱۷۵
- رولت گوشت و زرشک ۱۷۷
- رولت سیب‌زمینی ۱۷۸
- رولت گوشت و زامبون ۱۷۹
- رولت اسفناج با گوشت ۱۸۰
- رولت گوشت و هویج ۱۸۱
- رولت مرغ ۱۸۲
- رولت نان و پنیر و سبزی ۱۸۳
- رولت ماست و اسفناج ۱۸۴
- رولت گوشتی ۱۸۵
- رولت کالباس ۱۸۸
- کروکت سیب‌زمینی و سوسیس ۱۸۹
- کروکت سیب‌زمینی و تخم مرغ ۱۹۰
- املت سبزیجات ۱۹۱
- املت گوجه ۱۹۲
- املت پنیر ۱۹۳
- املت گوشت ۱۹۴
- املت سوسیس ۱۹۵
- خاگینه ۱۹۵

- اسپاگتی، ماکارونی و لازانیا

- خمیر انواع پاستا و لازانیا ۱۹۹
- اسپاگتی بادمجان ۱۹۹

• ماکارونی ۲۰۱

• لازانیا ۲۰۲

-انواع پیراشکی، بُرک و پنکیک

• پیراشکی سیب زمینی ۲۰۷

• پیراشکی گوشتی ۲۰۸

• برک اسفناج و گوشت ۲۱۰

• برک گوشت و سیب زمینی ۲۱۲

• پنکیک ۲۱۲

-انواع سالاد و سس

• سالاد با جوانه ماش ۲۱۷

• سالاد الویه ۲۱۸

• سالاد گردو و کرفس ۲۱۹

• سالاد قارچ و ژامبون ۲۲۰

• سالاد عدس ۲۲۰

• سالاد فصل با سس فرانسوی ۲۲۱

• سالاد کاهو ۲۲۳

• سالاد نخودفرنگی ۲۲۴

• سالاد فصل با لوبیا ۲۲۴

• سس مایونز ۲۲۵

• سس کچاب ۲۲۶

• سس مخصوص ساندویچ ۲۲۷

• سس سفید ۲۲۸

• سس کدو سبز ۲۲۸

۲۲۹	• سس تارتار
۲۲۹	• سس فرانسوی
۲۳۰	• سس باریکیو
۲۳۱	• سس جوجه کباب
۲۳۱	• سس بادام
۲۳۲	• سس قارچ
۲۳۳	• سس کاری
۲۳۴	• سس مخصوص ماهی
۲۳۴	• سس ماکارونی
۲۳۵	• سس رمولاد
۲۳۵	• سس نارگیل
۲۳۶	• سس اسپاگنول
۲۳۷	• سس زنجبیل

- انواع ساندویچ و پیتزا

۲۴۱	• ساندویچ زامبون
۲۴۱	• ساندویچ گوشت
۲۴۲	• ساندویچ پنیر و تخم مرغ
۲۴۳	• همبرگر ماهی
۲۴۴	• همبرگر قارچ و گوشت
۲۴۵	• ساندویچ هات داگ
۲۴۶	• برگر مرغ
۲۴۷	• پیتزا مخلوط
۲۴۹	• پیتزا قارچ و سوسیس

- انواع کته، چلو، پلو و ته چین

- کته ۲۵۳
- چلو ۲۵۴
- استانبولی ۲۵۶
- لوبیا پلو ۲۵۷
- مرصع پلو ۲۵۸
- شیرین پلو ۲۶۰
- عدس پلو ۲۶۱
- باقلا پلو ۲۶۲
- بریانی مرغ ۲۶۴
- سبزی پلو ۲۶۵
- ته چین مرغ ۲۶۶
- ته چین قارچ و بادمجان ۲۶۸

- انواع پوره

- پوره سیب زمینی ۲۷۳
- پوره سیب زمینی توفری ۲۷۳
- پوره کدو حلوائی ۲۷۴

- انواع غذاهای کمکی کودکان زیر یک سال

- حریره برنج ۲۷۹
- حریره بادام ۲۷۹
- فرنی ۲۸۰
- شیر برنج ۲۸۰
- سوپ جوجه ۲۸۱

• سوپ عدس ۲۸۲

• پوره سیب زمینی ۲۸۲

- انواع ترشی و شور

• ترشی فاز خاتون ۲۸۷

• ترشی لیمه ارغوانی ۲۸۸

• ترشی هفت بیجار ۲۸۹

• ترشی مخلوط ۲۹۰

• ترشی لیمه ۲۹۱

• پیاز ترشی ۲۹۲

• خیار شور ۲۹۳

• شور مخلوط ۲۹۴

- ماست و پنیر

• ماست ۲۹۹

• پنیر ۲۹۹

۳۰۱ - اصطلاحات

پیشگفتار

اهمیت و نقش تغذیه مناسب در سلامتی و تندرستی، بر کسی پوشیده نیست. تا جایی که سال‌هاست، علمی به نام علم تغذیه در مراکز علمی، تحقیقی و پژوهشی تأسیس شده و به تدریج در مراکز درمانی و کلینیکی نیز وارد شده است.

همچنین در فرهنگ اصیل دینی ما توجه به تغذیه مناسب و اصول تندرستی، جایگاه برجسته‌ای دارد و در قرآن کریم و گفتار و کردار بزرگان دین، مجموعه‌ای ارزشمند، در این خصوص، به چشم می‌خورد.

از طرفی تشکیل خانواده و تحکیم پایه‌های آن، مورد حمایت تمام جوامع و فرهنگ‌ها بوده و به نقش محوری بانوان در این راستا همه معترفند. این بانوان با فرهنگ ما هستند که با اُکسیرِ مهر و عاطفه، شیرازه‌ی خانواده را استحکام بخشیده و چهره‌ی زندگی را برای اعضای آن بهاری و دل‌انگیز می‌کنند و با جاذبه‌های خدادادی خود، خانواده به ویژه فرزندان آینده‌ساز را رشد و تعالی می‌بخشند.

درخشش کانون گرم خانواده‌های ایرانی که مورد توجه جهانیان است، پرتو عاطفه، ایثار، ایمان و تلاش بانوان ما است.

تلاش و زحمات بی‌دریغ بانوان در تهیه و فراهم آوردن غذای مطبوع و دلخواه اعضای خانواده به ویژه فرزندان، جلوه‌ای از مهرورزی و از خودگذشتگی این فرشتگان زمینی است که معمولاً با تزئین و سفره‌آرایی چون تابلویی زیبا هر روزه در برابر خانواده گشوده می‌شود.

در این کتاب تلاش نموده‌ام مجموعه نیازهای متداول تغذیه شامل انواع غذاهای ایرانی، غذاهای فرنگی، پیش‌غذا، سالاد، ترشی، شور و ... که مورد توجه خانواده‌ها می‌باشد، گردآوری نمایم. ضمناً یادآور می‌شوم در کتاب دیگری با عنوان فرهنگ شیرینی پزی هنرجو به انواع دسر، نوشیدنی‌های سرد و گرم، شیرینی خشک و تر، کیک، نان و کلوچه، بیسکویت، شکلات، بستنی، مربا، مارمالاد، کمپوت و ... پرداخته‌ام.

امید است این کتاب، هدیه‌ای شایسته‌ای به خانواده‌های سربلند و محترم ایرانی، به ویژه گل‌های سبز و با طراوت زندگی، یعنی خانم‌ها و بانوان باشد. در پایان از همسر فرزانه‌ام، استاد محترم دانشگاه که در دادن انگیزه و نگارش، تدوین و آماده‌سازی این مجموعه همواره از راهنمایی‌های ارزشمند و تشویق‌وی بهره‌مند بوده‌ام، همچنین زحمت چاپ و نشر آن را به عهده گرفته‌اند، کمال تشکر و تقدیر را دارم.