

کیانی فر، مریم -

آشپزی ایرانی؛ مرغ و ماهی / تألیف مریم کیانی فر - قم: ابتکار دانش [ناشرین همکار]؛
یاران قلم، گنج عرفان، قلم مکنون، ۱۳۹۰.

۷۲ ص : مصور (رنگی) - (...سری ۷۲ دقیقه ای)

ISBN : ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۱-۱۷۰-۹ : ۲۲۰۰۰ ریال

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا

۱. آشپزی ایرانی. ۲. آشپزی (ماهی). ۳. آشپزی (مرغ). الف عنوان.

۶۴۱/۶۹۲

TX۷۴۷/۹۱۵

۱۳۹۰



نام کتاب: آشپزی ایرانی؛ مرغ و ماهی

تألیف: مریم کیانی فر

طراح و صفحه آرا: هادی استادتقی زاده

تصحیح و ویرایش: مریم عزیزی، طیبہ سلیمی

ناشر: ابتکار دانش

ناشر همکار: گنج عرفان، قلم مکنون، یاران قلم

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۰

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۱-۱۷۰-۹

مراکز بخش: ۷۸۳۳۱۱۹-۲۵۱

ابتکار دانش: ۷۷۴۶۵۶۷-۷۸۳۶۴۲۰-۷۴۹۴-۹۱۲۷۵۰



آشپزی ایرانی

مرغ و ماهی

فهرست

خوراک مرغ تند.....	۲۱	مرغ.....	۶
خوراک مرغ سلطانی.....	۲۲	کندن پرهای مرغ.....	۶
خوراک مرغ با فلفل ریز و لوبیا.....	۲۲	از بین بردن بوی زخم مرغ موقع پختن.....	۶
مرغ تکه‌ای بخارپز.....	۲۳	زمان اضافه کردن نمک به مرغ.....	۶
مرغ مکزیکی.....	۲۳	تنوری کردن مرغ در ورق آلومینیومی.....	۶
مرغ عسلی.....	۲۴	کیاب کردن مرغ.....	۶
کیوسکی.....	۲۴	آب‌پز کردن مرغ.....	۶
کالیاس مرغ.....	۲۵	شیشل مرغ.....	۷
ماهی.....	۲۶	مرغ بریلنی.....	۷
نکات مهم در مورد ماهی.....	۲۶	مرغ سوخاری.....	۷
نحوه‌ی از بین بردن شوری ماهی.....	۲۶	مرغ برگری.....	۸
پاک کردن سر ماهی.....	۲۶	سوخاری بال مرغ.....	۸
کندن پوست ماهی.....	۲۶	سوفله‌ی بال مرغ.....	۹
آب‌پز کردن ماهی.....	۲۷	بال مرغ آغشته به زنجبیل.....	۹
کیاب کردن ماهی.....	۲۷	آنبه و مرغ سرخ‌شده.....	۱۰
ماهی‌های مناسب برای کیاب کردن.....	۲۷	ران مرغ سرخ‌شده.....	۱۰
سس عصا‌ری استخوان ماهی.....	۲۷	فیله‌ی مرغ پفکی.....	۱۱
سس روی ماهی‌ها.....	۲۷	مرغ شکم‌پُر.....	۱۱
سس سفید.....	۲۸	مرغ شکم‌پُر با سبزیجات.....	۱۲
سالاد ماهی در سس ماست.....	۲۸	مرغ شکم‌پُر ۱.....	۱۲
سالاد ماهی.....	۲۹	مرغ شکم‌پُر ۲ (شیرازی).....	۱۳
فیله‌ماهی.....	۲۹	مرغ با کتجد و بادام‌زمینی.....	۱۴
فیله‌ماهی با سس.....	۳۰	مرغ با ماست چکیده.....	۱۴
ماهی خوش‌ارده.....	۳۰	مرغ با سس پرتقال.....	۱۵
ماهی بخارپز.....	۳۰	مرغ با سس زردآلو.....	۱۵
کیاب ماهی.....	۳۱	مرغ با آجیل.....	۱۶
کیاب ماهی قزل‌آلا با پیاز و گوجه تنوری.....	۳۱	مرغ با قارچ و گوجه.....	۱۶
کیاب ماهی با سبزیجات پخته.....	۳۲	مرغ با کاری و قارچ.....	۱۷
کیاب ماهی و گوشت.....	۳۲	مرغ با لیمو.....	۱۷
کیاب ماهی آزاد حلقه‌شده.....	۳۳	کروکت مرغ ۱.....	۱۸
کیاب چوبی ماهی.....	۳۳	کروکت مرغ ۲.....	۱۸
ماهی ساده.....	۳۴	بیشتیک مرغ.....	۱۸
ماهی سرخ‌شده.....	۳۴	رولت مرغ بدون استخوان.....	۱۹
ماهی سوخاری.....	۳۵	گوجه کیاب با لیموی تازه.....	۲۰
ماهی حلزای سرخ‌شده.....	۳۵	مرغ دلقکی.....	۲۰
ماهی آزاره.....	۳۶	قطاب مرغ.....	۲۱

۵۴.....	لازانیا با ماهی و میگو
۵۵.....	املت ماهی
۵۶.....	قلیه ماهی
۵۶.....	قلیه ماهی مرکب
۵۷.....	پای ماهی
۵۷.....	دلمه ماهی
۵۸.....	کوکو ماهی
۵۹.....	کوکوی ماهی با سبزی
۵۹.....	شامی ماهی
۶۰.....	ماهی سفید
۶۰.....	ماهی سفید پخته
۶۱.....	ماهی سفید با آب نارنج و گلبر
۶۱.....	قزل آلا با یادام
۶۱.....	قزل آلا به شیوهی آسیایان
۶۱.....	ماهی پاریسی
۶۲.....	کفشک با پرتقال
۶۳.....	ماهی استروگانوف
۶۴.....	ماهی با عسل و کشمش
۶۴.....	ماهی با سیرداغ
۶۵.....	میگو
۶۵.....	نکات مهم در مورد میگو
۶۵.....	آبیز کردن میگو
۶۶.....	کباب میگو
۶۶.....	میگوی سرخکرده
۶۶.....	میگو سوخاری
۶۷.....	میگو سوخاری با پودر نارنگیل
۶۸.....	میگو پلو
۶۸.....	میگو با سبزیجات
۶۹.....	میگو با فلفل
۶۹.....	میگو با زعفران
۷۰.....	میگو و بامیه
۷۰.....	میگو با تخم مرغ و کته
۷۱.....	میگو با سس ترش و شیرین
۷۱.....	خوراک میگو
۷۲.....	دو پیازه میگو

۳۶.....	ماهی تنوری
۳۶.....	شیر ماهی تنوری
۳۷.....	صبور تنوری بسته
۳۷.....	ماهی آزاد تنوری در خامه
۳۸.....	ماهی سرخ کرده با لیمو و خامه
۳۸.....	ماهی شور سرخ کرده
۳۹.....	فیله ی کفشک سرخ کرده
۳۹.....	شنسل ماهی
۴۰.....	ماهی پفکی
۴۰.....	ماهی در فر
۴۱.....	ماهی در فویل
۴۱.....	ماهی در کاغذ روغنی
۴۲.....	ماهی با گوجه فرنگی
۴۲.....	ماهی با تخم مرغ
۴۳.....	ماهی با قارچ
۴۴.....	ماهی کولی
۴۴.....	ماهی در شیر
۴۴.....	ماهی شکم پر
۴۵.....	ماهی مرکب شکم پر
۴۶.....	ماهی سفید شکم پر
۴۶.....	حلوای سفید شکم پر
۴۷.....	قیاد یا شیر ماهی شکم پر
۴۷.....	ماکارونی با ماهی
۴۸.....	ماهی پلو مخلوط
۴۸.....	فستجان ماهی
۴۹.....	خوراک ماهی
۴۹.....	خوراک ماهی ساردین
۵۰.....	خوراک ماهی حلوای
۵۰.....	خوراک ماهی با بخار
۵۱.....	خوراک فیله ماهی
۵۱.....	خوراک ماهی با هویج
۵۲.....	کوروبویی یون ساده
۵۲.....	خوراک ماهی با سبزیجات
۵۳.....	خوراک ماهی سرد
۵۴.....	خوراک تن ماهی