

آشپزی آسان
پخت غذا با قارچ



انتشارات یادگار

سرشتابه	لعل نژاد، زهره، ۱۳۶۶ -
عنوان و نام پدیدآور	پخت غذا با قارچ / نویسندگان زهره لعل نژاد، سیده مریم طباطبائی شیرازانی
شخصیات نشر	مشهد: یلداننامه، ۱۳۹۵.
ملاحظات ظاهر	[۸۳] ص. مصورا ۱۷×۱۱ س. م
روست	آشپزی آسان
شابک	۲۰۰۰ ریال 978-600-96898-2-8
میت فهرست نویسی	فیا
موضوع	آشپزی (آقای چای خوراکی)
موضوع	(Cooking (Mus...
شناسه افزوده	عباسی، سیده مریم، ۱۳۶۲ -
رده بندی کنگره	۱۳۹۵ TX ۸۰۴۰۰۰
رده بندی دیویی	۶۴۱.۸
شماره کتابشناسی ملی	۲۵۱۴۵

تلفن ۰۹۵۵۲۲۸۰۱۷

انتشارات یلداننامه - مرکز پخش - مشهد

آشپزی آسان پخت غذا با قارچ

نویسندگان: زهره لعل نژاد - سیده مریم طباطبائی شیرازانی

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۵

تیراژ: ۲۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۹۶۸۹۸ - ۲ - ۸

چاپ: پرشین نوین

قطع: جیبی

کلیه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

۳۳	سس قارچ
۳۴	سس کوجه فرنگی با قارچ
۳۷	سس طلایی با قارچ
۳۸	خوراک جوجه با قارچ
۳۹	خوراک پایایی
۴۱	خوراک با قارچ
۴۲	خوراک چیکو قارچ
۴۳	خوراک قارچ و مالتا بنی
۴۴	خوراک برج و سب زمینی
۴۶	خوراک قارچ با خمیر برشته
۴۷	خوراک قارچ
۴۹	خورش قارچ ۱
۵۰	خورش قارچ ۲
۵۱	خورش قارچ ۳
۵۲	اردور قارچ
۵۳	ساندویچ قارچ
۵۴	پاستا با قارچ و ربان
۵۶	سالاد قارچ ۱
۵۷	سالاد قارچ ۲
۵۹	پینگمن قارچ

- ۶۳ استیک با قارچ ۱
- ۶۴ استیک با قارچ ۲
- ۶۵ بلانکت گوساله با قارچ
- ۶۶ املت قارچ
- ۶۸ ماکارونی با قارچ
- ۶۹ ماکارونی با قارچ و میگو
- ۷۱ نیای قارچ
- ۷۳ سمه سه قارچ
- ۷۵ چین ارچ و بادنجان
- ۷۷ سان ریچ بر قارچ و گوشت
- ۷۸ قارچ شتر
- ۷۹ یک نوع پلو با قارچ
- ۸۱ پلو با قارچ



قارچ به عنوان یک منبع پروتئینی گیاهی که می
تواند جانشین گوشت باشد امروزه شناخته شده است
با مصرف قارچ به عنوان یک غذای سریع و راحت می
توان کمبود ویتامین های مهم و ضروری بدن را تامین کرد
ارزش غذایی یک کیلو گرم قارچ حدوداً ۳۷۰ کالری و
شامل ویتامین های بسیار مهم و ضروری است مانند
ویتامین C ۸۵ میلی گرم، ویتامین B₁ ۱ میلی
گرم، ویتامین B کمپلکس ۵۸.۲ میلی گرم، ویتامین

۱۷ درصد میلی گرم، و همچنین قارچ شامل ویتامین D و K نیز می باشد. بعد از آنکه از دهه ۱۹۶۰ منابع دریایی کارایی اولیه خود را از دست دادند به طور جدی به قارچ های خوراکی به عنوان منابع پروتئینی نگریسته شد قارچ های خوراکی با میزان پروتئین ۲۵ تا ۳۱ درصدی خود هم ردیف حبوبات و بالاتر از حبوبات قرار گرفته اند پروتئین موجود در قارچ بین ۷ تا ۱۰ درصد قابل هضم است میزان مواد کالری را نظیر قند و نشاسته در قارچ های خوراکی پایین است این ویژگی باعث شده است تا قارچ غذایی مفید برای انواع رژیم ها و همچنین برای تغذیه افراد دیابتی محسوب گردد.



برای نگهداری قارچ در یخچال باید آن را در پاکت کاغذی و یا روزنامه قرار داد. نباید قارچ را در آب شناور کرد زیرا در مدت کوتاهی ویتامین و املاح و طعمی