

به نام یزدان پاک

دکتر آشپزی عالیجناب

غذاهای تجربی

مؤلفان: مهناز داودی، مهشید امیری

کارشناس تغذیه: مهندس عطیه صادقی زاده

کارشناس طب سنتی: امیر کهرنگی

ویراستار: مائده رئوفی

سرشناسه : داودی، مهناز، ۱۳۳۰-
 عنوان و نام پدیدآور : هنر آشپزی عالی جناب: غذاهای مجردی / مولفان مهناز داودی،
 مهشید امیری؛ کارشناس تغذیه عطیه صادقی زاده؛ کارشناس طب
 سنتی امیر کهرنگی؛ ویراستار مائده رئوفی.
 مشخصات نشر : قم آئینه دانش، ۱۳۹۱.
 مشخصات ظاهری : ۱۰۸ ص: مصور،
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۲۱۵-۰۷۳-۸
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 موضوع: ساندویچ‌ها- غذاهای سالم
 شناسه افزوده : امیری، مهشید، ۱۳۵۸- کهرنگی، امیر، ۱۳۶۱-
 شناسه افزوده : صادقی زاده، عطیه، ۱۳۶۷- رئوفی، مائده، ۱۳۶۶-، ویراستار
 رده بندی کنگره : TX ۸۱۸/۲-ه۹ ۱۳۹۱
 رده بندی دیویی : ۶۴۱/۸۴ شماره کتابشناسی ملی: ۲۷۱۸۴۸۲

مرکز پخش : تهران، اتوبان آهنگ، پلاک ۵۴

۰۲۱-۳۳۴۳۱۴۵

۰۹۱۲۱۵۳۰۲۱

aienedanesh@yahoo.com

هنر آشپزی عالی جناب غذاهای مجردی

مهناز داودی، مهشید امیری

ناشر آئینه دانش
 نوبت چاپ اول، ۱۳۹۲
 قیمت ۴۰۰۰ تومان
 قیمت با DVD ۶۰۰۰ تومان
 شمارگان ۵۰۰ جلد
 چاپخانه جعفری
 مرکز پخش انتشارات فن افزار

ISBN: 978-600-215-073-8

••

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۲۱۵-۰۷۳-۸

فهرست مطالب

۵	مقدمه
۷	۱- ساندویچ مرغ
۸	۲- ساندویچ رولی
۹	۳- لقمه گوشتی
۱۱	۴- ساندویچ تخم مرغ و کالباس
۱۳	۵- ساندویچ جگر
۱۵	۶- رول ژامبون
۱۸	۷- ساندویچ پنیر
۲۰	۸- ساندویچ فله مرغ با پنیر
۲۲	۹- ساندویچ خاویار
۲۳	۱۰- ساندویچ ساردین
۲۴	۱۱- ساندویچ ژامبون با سس هندی
۲۶	۱۲- ساندویچ زبان
۲۸	۱۳- نان سیر
۳۰	۱۴- ساندویچ تخم مرغ و پنیر
۳۲	۱۵- ساندویچ کبابی
۳۴	۱۶- ساندویچ بوقلمون با سس آلبالو
۳۶	۱۷- ساندویچ کدو
۳۸	۱۸- ساندویچ سیب زمینی
۳۹	۱۹- کاناپ مرغ
۴۱	۲۰- همبرگر شاتو بریان
۴۳	۲۱- ماهی برگر با نان تست
۴۵	۲۲- ساندویچ گوشت بره
۴۶	۲۳- ساندویچ کاسه‌ای مرغ
۴۷	۲۴- سمبوسه
۵۰	۲۵- ساندویچ بندری
۵۱	۲۶- ناگت مرغ
۵۴	۲۷- ساندویچ سه طبقه

- ۲۸- دلمه‌ی سوسیس کوکتل و دلمه‌ی قارچ ۵۵
- ۲۹- ساندویچ کالباس با پنیر مخصوص ۵۸
- ۳۰- پیراشکی گوشت ۵۹
- ۳۱- ساندویچ مغز ۶۲
- ۳۲- مرغ برگ ۶۴
- ۳۳- لقمه اسفناج با پنیر سفید ۶۶
- ۳۴- ساندویچ خاویار ۶۸
- ۳۵- ساندویچ مرغ و بادام ۷۰
- ۳۶- لقمه گریستی با جعفری ۷۲
- ۳۷- فیش برگ ۷۴
- ۳۸- ساندویچ میگو ۷۶
- ۳۹- ساندویچ همبرگر پنیر و سبزیجات ۷۸
- ۴۰- رست بیف ۸۰
- ۴۱- فلافل بندری ۸۲
- ۴۲- ساندویچ هات داگ ۸۴
- ۴۳- ساندویچ ژامبون بوقلمون و مرغ ۸۶
- ۴۴- ساندویچ بندری ۸۸
- ۴۵- ساندویچ خمیری ۹۰
- ۴۶- چیز برگ ۹۲
- ۴۷- ساندویچ کیک کالباس تند ۹۴
- ۴۸- ساندویچ قارچ و سیر ۹۶
- ۴۹- ساندویچ حلزونی ۹۸
- ۵۰- ساندویچ فلفل و گوشت ۱۰۰
- ۵۱- ساندویچ سوخاری پنیر صبحانه ۱۰۲
- ۵۲- ساندویچ کتلت با پنیر موتزارلا ۱۰۴
- ۵۳- یک مدل ساندویچ گرم ۱۰۶
- ۵۴- ساندویچ اولویه ۱۰۷
- ۵۵- ساندویچ مرغ مخلوط ۱۰۸

مقدمه

هنر نزد ایرانیان است و بس

هنر آشپزی همانند دیگر هنرها مقداری بستگی به ذوق و قریحه‌ی ذاتی افراد دارد و مقداری هم توسط آموزش و تمرین قابل دست‌یابی است؛ و به جرئت می‌توان گفت یکی از جالب‌ترین و شیرین‌ترین هنرهاست. کسی که با عشق و علاقه به این هنر بپردازد مخصوصاً اگر چشایی و بویایی قوی داشته باشد به موفقیت‌های چشم‌گیری نایل می‌شود.

شما بانوی گرامی با کمی ذوق و علاقه می‌توانید در پذیرایی اعضای خانواده با هنرنمایی خرد سفره‌ای دلنشین و دلچسب برای آن‌ها فراهم آورید. ما در این مجموعه سعی کرده‌ایم تا با گرد آوردن دستورات گوناگون غذایی همراه با بیان ارزش غذایی لذیذ و مفید شما را یاری کنیم.

آنچه در این مجموعه تحت عنوان (هنر آشپزی عالی جناب) و (هنر شیرینی پزی عالی جناب) به شما تقدیم شده است دستاورد ربع قرن سابقه و تجربه‌ی آموزشی خانم مهناز داوودی مدیر و مؤسس آموزشگاه صنایع غذایی ماه است که چندین سال متوالی به عنوان بانوی کارآفرین معرفی شده و خانم مهشید امیری که سال‌های متمادی به امر آموزش، ارابه‌ی مشاوره، راه‌اندازی آشپزخانه‌های صنعتی و اجرای پروژه‌های آموزشی آشپزی و زین آشپزان و سرآشپزان اشتغال دارد. در بخش ارزش غذایی خوراک‌های آموزش داده شده نیز از همکاری کارشناسان مهندسی تغذیه و در بخش طب سنتی از دانش و تجربه‌ی کارشناسان مجرب طب سنتی در تدوین این مجموعه بهره گرفته‌ایم. امید است مقبول و مورد پسند شما باشد؛ از آن استفاده کنید و خاطرات شیرینی برای شما و خانواده‌ی شما ایجاد کند.

در پایان از تمام کسانی که در تولید این مجموعه ما را یاری کردند اعم از کارگردان، فیلم بردار، تدوین‌گر، حروف نگار، ویراستار، صفحه آرا، ناظر چاپ، طراح و گرافیست و ... سپاس‌گذاری می‌کنیم.

ناشر