

آشپزی مانا

راضیه متقی زاده

www.ketab.ir

متقی زاده ، راضیه
آشپزی مانا/ مؤلف: راضیه متقی زاده- قم: انتشارات آپامهر ۱۳۹۲
ص ۱۶۰

ISBN: 978-964-96546-4-5 ۵۰۰۰ ریال

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
۱. آشپزی ۲. آشپزی ایرانی. الف. عنوان.
۶۴۱/۵ TX۷۲۵/۱ ۱۶۵۷

۸۲-۹۶۹۸ م

کتابخانه ملی ایران

نام کتاب: آشپزی مانا

ناشر: آپامهر

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۲

چاپ: دژ

شمارگان: ۳۰۰۰

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۶۵۴۶-۴-۵

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات آپامهر می باشد.

مرکز پخش: قم، خ معلم، انتهای معلم ۱۰، سه راه جوی شور، پلاک ۱۴۲

۰۹۱۲۵۵۳۳۱۳۵ - ۰۹۱۲۵۸۰۶۴۷۳

فهرست کتاب

مقدمه ۱۵

پلوها ۱۷

- نکته جالب در پخت پلو ۱۷
- برای پخت (پلو یا چلو) به نکات زیر توجه کنید ۱۸
- انواع ته دیگ ۲۰
- رشته پلو (۶ نفر) ۲۰
- زرشک پلو (۱ نفر) ۲۲
- سبزی پلو (۶ نفر) ۲۳
- عدس پلو (برای ۶ نفر) ۲۳
- باقلاپلو (برای ۵ نفر) ۲۴
- مرصع پلو (برای ۵ نفر) ۲۵
- ته چین (برای ۵ نفر) ۲۶
- کته با طعم ته چین (برای ۵ نفر) ۲۷
- کته شنبلیله مخصوص خانمهای زانو (برای ۵ نفر) ۲۸
- کته ۲۸

- ۲۹.....رشته پلو با میگو ●●●
- ۳۰.....استانبولی پلو ●●●
- ۳۱.....برنج شیرازی ●●●
- ۳۲.....ته چین اسفناج ●●●

خورشت ۳۵

- ۳۵.....خورشت قیمه ●●●
- ۳۶.....خورشت بادمجان ●●●
- ۳۶.....خورشت آبله ●●●
- ۳۷.....خورشت قورمه سبزی ●●●
- ۳۸.....خورشت کرفس ●●●
- ۳۹.....خورشت سبزی ●●●
- ۴۰.....خورشت شیرین تره ●●●
- ۴۰.....خورشت قیمه بادمجان ●●●
- ۴۱.....خورشت فسنجان ●●●
- ۴۲.....خورشت مرغ ترش ●●●
- ۴۳.....میرزا قاسمی ●●●
- ۴۴.....خورشت گوجه ●●●

- ۴۵..... خورشت مسما بادمجان ●●●
- ۴۵..... باقلا قاتق ●●●
- ۴۶..... خورشت سبزی بدون گوشت ●●●
- ۴۷..... خورشت آلو ●●●
- ۴۸..... خورشت به ●●●
- ۴۸..... خورشت مرغ و بادمجان ●●●
- ۴۹..... خورشت میگو ●●●
- ۵۰..... خورشت ریسمان ●●●
- ۵۲..... قلیه فسنجان ●●●
- ۵۳..... خورشت نخودفرنگی با سرخ ●●●
- ۵۵..... خورشت تره فرنگی ●●●

انواع دلمه ۵۷

- ۵۷..... دلمه کباب ●●●
- ۵۸..... دلمه برگ مو ترکیه ●●●
- ۵۹..... دلمه بادنجان بقچه‌ای ●●●
- ۶۰..... دلمه فلفل دلمه‌ای ●●●
- ۶۱..... دلمه سوسیس و آلو ●●●

- ۶۱.....●●● دلمه کلم برگ مخصوص
- ۶۳.....●●● دلمه قارچ با مرغ
- ۶۴.....●●● دلمه درمایکروفر
- ۶۵.....●●● دلمه کدو
- ۶۶.....●●● دلمه گوجه فرنگی
- ۶۷.....●●● دلمه کلم با مرغ
- ۶۸.....●●● دلمه پیاری

۷۱.....انواع سوپ‌ها

- ۷۱.....●●● سوپ قارچ و مرغ
- ۷۲.....●●● سوپ خامه
- ۷۴.....●●● سوپ شیر
- ۷۵.....●●● سوپ ریحان و گوجه فرنگی
- ۷۶.....●●● سوپ تند سبزیجات
- ۷۷.....●●● سوپ برنج
- ۷۸.....●●● سوپ ذرت با مرغ
- ۷۹.....●●● سوپ هویج و سیب با پودر کاری
- ۸۰.....●●● سوپ عدس و کرفس

- سوپ سیب زمینی و پنیر ۸۱
- سوپ قارچ و جو ۸۲
- سوپ رشته فرنگی ۸۳
- سوپ ماکارونی با نخود فرنگی ۸۴
- سوپ اسفناج ۸۵
- سوپ ماهی ۸۶

انواع آش ۸۷

- آش اسفناج ۸۹
- آش آبادانی ۹۰
- آش هویج و جو همدان ۹۱
- آش ترخینه دوغ ۹۱
- آش شیرازی ۹۲
- آش انار ۹۳
- آش آلو ۹۴
- آش کدو ۹۵
- آش دندونی ۹۶
- آش شله قلمکار ۹۷

- ۹۷..... آش سبزی
- ۹۹..... آش رشته
- ۹۹..... آش آبلیمو

انواع کباب ها ۱۰۱

- ۱۰۱..... فیله کباب
- ۱۰۲..... کبابه تابه‌ای سیخی
- ۱۰۳..... نیشلیک مخصوص
- ۱۰۴..... جوجه کباب تابه‌ای
- ۱۰۵..... کباب لقمه
- ۱۰۵..... کباب چنجه
- ۱۰۶..... کال کباب
- ۱۰۷..... کباب قارچ و فلفل
- ۱۰۸..... کباب ترکی
- ۱۰۹..... کباب ترش

انواع آبگوشت ها ۱۱۱

- ۱۱۱..... آبگوشت کرمانی
- ۱۱۲..... آبگوشت ساده سنتی

- ۱۱۳..... آبگوشت بادنجان
- ۱۱۴..... آبگوشت غوره
- ۱۱۵..... آبگوشت بادمجان و کشک
- ۱۱۶..... آبگوشت نعنا جعفری
- ۱۱۷..... آبگوشت بزباش
- ۱۱۸..... آبگوشت گندم

انواع ماهی ها ۱۲۱

- ۱۲۱..... ماهی حواکم پر
- ۱۲۲..... میگو سوخاری
- ۱۲۳..... رولت قزل آلا
- ۱۲۴..... ماهی با کاری
- ۱۲۵..... خوراک ماهی با سبزیجات
- ۱۲۶..... فیله ماهی سوخاری
- ۱۲۷..... کوفته ماهی
- ۱۲۸..... دلمه فلفل سبز با ماهی

انواع ماکارونی ۱۳۱

- ۱۳۱ ماکارونی سبزیجات با سویا
- ۱۳۲ سالاد ماکارونی
- ۱۳۳ پاستای پنیری
- ۱۳۴ لازانیا
- ۱۳۶ اسپاگتی جزیره سیسیل
- ۱۳۷ ماکارونی با قارچ و میگو
- ۱۳۹ ماکارونی با سوسیس و زیتون
- ۱۴۰ ماکارونی رنگی

انواع کتلت و ماهی ۱۴۳

- ۱۴۳ شامی تن ماهی
- ۱۴۴ کتلت با مرغ
- ۱۴۵ کتلت میگو ۲
- ۱۴۶ کتلت سویا
- ۱۴۷ شامی لپه
- ۱۴۸ کتلت سیبزمینی
- ۱۴۹ کتلت عربی

●●● کتلت مرغ با پنیر ۱۵۰

انواع ساندویچ ۱۵۱

●●● ساندویچ مرغ و سبزیجات ۱۵۱

●●● ساندویچ فیله مرغ با پنیر ۱۵۲

●●● ساندویچ کالباس با پنیر مخصوص ۱۵۲

●●● ساندویچ گوشت ۱۵۳

●●● ساندویچ سوسیس عربی ۱۵۴

●●● ساندویچ همبرگر مکزیکی ۱۵۵

●●● ساندویچ کتلت ۱۵۶

●●● ساندویچ جگر ۱۵۷

●●● ساندویچ مغز ۱۵۹

مقدمه

آشپزی یک هنر است در حین حال که به نظر مشکل می آید کاری بسیار ساده و آسان و دلپسند است. اگر بانوی خانه دار از فن آشپزی به کلی بی بهره باشد از زندگی روزمره سرگردان خواهد ماند.

موضوعی که آشپزی را خیلی راحت و ساده می کند داشتن یک آشپزخانه منظم و ابزار کار و لوازم جور به اندازه لازم می باشد. نکته دیگر که در آشپزی بسیار مهم است خرید و انتخاب دقیق روی مواد لازم طبخ و نیز سلیقه هم لازم می باشد که مواد را با نوع خوب و دقیق انتخاب کنیم و تلاش کنیم که چیزی را گران نخریم و دیگر اینکه در نظافت و تمیزی مواد خوراکی نهایت دقت را داشته باشیم مخصوصاً ببری که آن را تا خوب و تمیز نشسته باشیم به مصرف نرسانیم