



شرکت کشاورزی جلگه دز
قارچ دزفول (سهامی خاص)

آشپزی با
قارچ

www.ketab.ir

سالم
با تغذیه
سلامتی
یادداری



فصل اول

آ	مشخصات کتاب
ت	فهرست
ج	پیشگفتار
ح	ارزش غذایی و درمانی قارچ خوراکی قلمه ای
د	تاریخچه شرکت کشاورزی جنگه ر (قارچ و قلمه)
ز	جدول ارزش غذایی
ژ	پیش نیاز آشنیزی (روش تهیه کردن قلمه)

فصل دوم

۱	اسنک مرغ و قارچ
۳	املت قارچ
۵	پیتزا ژامبون و قارچ
۷	پیتزا سبزیجات و قارچ
۹	ته چین مرغ و قارچ
۱۱	چیکن استراگانف
۱۳	خوراک قارچ و سبزیجات
۱۵	خوراک قارچ
۱۷	خوراک مرغ و قارچ
۱۹	خورشت قارچ
۲۱	خورشت قیمه با قارچ

۲۳	دست پخت با قارچ
۲۵	دلمه با قارچ
۲۷	درب مکعبی
۲۹	سالاد سبزیار
۳۱	سالاد قارچ و پنیر
۳۳	سالاد قارچ و لوبیا
۳۵	سالاد ماکارونی با قارچ
۳۷	ساندویچ کاسه ای
۳۹	سوپ جو با قارچ
۴۱	سوپ شیر و قارچ
۴۳	سوپ قارچ و مرغ
۴۵	قارچ سوخاری
۴۷	قارچ شکم پر
۴۹	قارچ کبابی
۵۱	قرمه سبزی با قارچ
۵۳	کنتل قارچ
۵۵	کلم بروکلی با قارچ
۵۷	کوکو سبزی با قارچ
۵۹	لایزانی با قارچ
۶۱	ماکارونی با قارچ
۶۳	ماکارونی قارچ و گوشت

قارچ در تمام دنیا به نام غذای سلامتی (Health Food) شناخته می شود. ذائقه و سلیقه های مختلف سبب گردیده که قارچ در مناطق گوناگون به روش های مختلفی مصرف گردد. تازه خوری روش معمول در اغلب نقاط دنیاست. سوپ، شنیسل، کباب قارچ و انواع خورش و خوراک و سالادهای آماده شده با قارچ، با ذائقه ایرانی سازگار است. قارچ خوراکی این گیاه بی برگ و بی جوانه با طعم خوب و مطبوعش از سال های بسیار دور بر سر سفره ما ایرانیان قرار قرار داشته ولی خیلی زود توانست جای خود را در کنار دیگر اقلام سبذ خانوار باز کند و توسعه دهد و این مدیون تلاش مجموعه تولید کنندگان قارچ خوراکی در سراسر کشور می باشد. استفاده از قارچ در انواع غذاهای ایرانی ها که بسیار به رنگ، بو و طعم غذا اهمیت می دهند نشانگر آن است که این مردم خوش خوراک ارزش مواد غذایی خوب و سالم را به خوبی می شناسند و با ذوق و سلیقه خود می توانند با تغییری اندک آن را به اکثر غذاهایی که در ده ها سال است به یک روش تهیه شده اند تنوعی نامحسوس ولی مفید ببخشند.

شرکت کشاورزی جلگه دز (قارچ دزفول) با بهره برداری از فن آوری روز دنیا و توان تولید علمی و عملی بالا توانسته است باره اندازی زنجیره تولید قارچ خوراکی با کیفیت عالی، انتظارات مشتریان خود را برآورده سازد. قارچ های خوراکی در مزاج این شرکت در بسترهایی که از قبل پاستوریزه شده اند کشت و پرورش داده می شوند بنابراین نیاز به بستن زیاد ندارند. توصیه می شود قارچ های خوراکی را به اندازه مورد نیاز و به روز تهیه نمود و در چند دقیقه آخر به صورت پخته، خام یا تفت داده شده به غذا اضافه نمایید تا ارزش غذای آنها بیشتر حفظ گردد. قارچ های خوراکی تازه با داشتن ۳ الی ۵ درصد پروتئین گیاهی قابل جذب از ارزش روتئینی خوبی در بین سبزیجات برخوردار می باشند.