

آشپزی و شیرینی‌پزی

نسیم

شامل بیش از ۴۰۰ نوع

از انواع غذاهای لذیذ و خوشمزه ایرانی، خارجی و محلی

به انضمام انواع شیرینی‌ها، کیک‌ها، نوشیدنی‌ها و دسرها

معصومه عدالتی

عدالتی، معصومه: ۱۳۵۶.

آشپزی و شیرینی‌پزی نسیم / مؤلف: معصومه عدالتی / سردهایی: - قسم: شایستگان، ۱۳۸۹.

ISBN: 978-964-92451-2-0

۴۰۰۰۰ ریال

۳۰۴ ص

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱. انواع غذاها و شیرینی‌ها، ۲. غذاها و ایرانی و خارجی، ۳. غذاها و محلی.
الف. عنوان، ب. عنوان: شامل بیش از ۴۰۰ نوع غذا، به انضمام انواع
شیرینی‌ها، کیک‌ها، ترشیدنی‌ها و دسرها

۱۳۸۹

۵۰۴ الف: BP۱۰۳



قم - خیابان دور شهر (شهید فاطمی) - کوچه ۳۰ - پلاک ۵۵

تلفن: ۸ - ۷۸۳۰۵۶۷ - دورنگار: ۷۸۳۰۵۶۸ - همراه: ۰۹۱۲۳۵۱۴۹۰۷

قم - بلوار امین - شهرک قدس - بلوار تهران جنوبی - پلاک ۱۸

تلفن: ۲۸۵۵۵۱۴ - همراه: ۰۹۱۲۶۴۴۳۵۵۲

شناسنامه

عنوان کتاب: آشپزی و شیرینی‌پزی نسیم

تألیف: معصومه عدالتی

ناشر: انتشارات شایستگان

چاپخانه: ذاکر

ناشر همکار: نسیم کوثر، دانش سلامت

نوبت چاپ: دوازدهم (اول این ناشر) / ۱۳۸۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای انتشارات نسیم کوثر محفوظ است.

فهرست نوع غذاها

۱۷۳ همبرگرها	۱۵ پنوها
۱۷۹ غذاهای گوشتی	۳۵ خورشت‌ها
۱۸۹ کباب‌ها	۵۱ ته‌چین‌ها
۱۹۹ دلمه‌ها	۵۷ ماکارونی‌ها
۲۰۹ مرغ‌ها	۶۵ کتلت‌ها
۲۲۱ مامی‌ها	۷۷ املت‌ها
۲۲۹ پاته و گراتن	۸۷ آش‌ها
۲۳۵ غذاهای محلی	۱۰۱ سوپ‌ها
۲۵۳ ساندویچ‌ها	۱۱۵ خوراک‌ها
۲۵۹ کیک‌ها	۱۲۹ آبگوشت‌ها
۲۷۱ بستنی‌ها	۱۳۷ سالادها
۲۷۹ دسر‌ها	۱۴۷ کوفته‌ها
۲۸۵ شیرینی‌ها	۱۵۷ پیتزاها
۲۹۷ نوشیدنی‌ها	۱۶۵ لازانیاما

لیست غذاها

يَلُو هَا

۳۳	ماهی پلو	۱۷	پلوی ساده
۳۴	شیرپلو	۱۷	کته
۳۴	ذرت پلو	۱۸	سبزی پلو یا ماهی
	خورشت‌ها	۱۸	قارچ پلو
۳۷	خورشت قیمه	۱۹	آبلالو پلو
۳۷	خورشت قیمه بادمجان	۲۰	والک پلو
۳۸	خورشت لوبیا	۲۰	قیمه پلو
۳۸	خورشت به	۲۱	اسلامولی
۳۹	خورشت قارچ و گوشت	۲۱	شیرین پلو
۳۹	خورشت نعنای	۲۲	ماش پلو
۴۰	خورشت رشتی	۲۲	کشمش پلو
۴۱	خورشت کولی غورابیح	۲۳	نخود پلو
۴۱	خورشت ماهی	۲۴	بسته پلو
۴۲	خورشت بابیه	۲۴	پلوی سبزیجات
۴۲	خورشت کرفس	۲۵	پلو یا میگو
۴۳	خورشت کنگر	۲۶	هویج پلو
۴۳	خورشت فرمه سبزی	۲۶	شوید باقالا پلو
۴۴	خورشت فسنجان	۲۷	مرصع پلو
۴۴	خورشت ریواس	۲۸	زرشک پلو
۴۵	خورشت مرغ ترشی	۲۸	کلم پلو
۴۶	خورشت شش انداز	۲۹	عدس پلو
۴۶	خورشت کاری	۲۹	لوبیا پلو
۴۷	خورشت ماست و کاری	۳۰	پلوی مرغ
۴۷	خورشت کدو	۳۱	باقالا پلو
۴۸	خورشت آلو سما	۳۱	پلوی شیرین زعفرانی
۴۸	خورشت لوبیا سفید	۳۲	کلم قمری پلو
۴۹	خورشت سیب	۳۳	چلو جوجه

خورشت نخود فرنگی	۴۹
خورشت آلو اسفناج	۵۰

ته چین ها

ته چین گوشت	۵۳
ته چین سیب زمینی	۵۳
ته چین مرغ	۵۴
ته چین بوقلمون	۵۴
ته چین ساده	۵۵
ته چین قارچ	۵۵
ته چین سه طبقه	۵۶

ماکارونی ها

ماکارونی ساده	۵۹
ماکارونی با گوشت	۵۹
ماکاروی سبزیجات	۶۰
ماکارونی با تن ماهی	۶۰
ماکارونی ایتالیایی	۶۱
ماکارونی طبقه ای	۶۱
ماکارونی با ماهی	۶۲
ماکارونی قارچ	۶۲
ماکارونی کالیاس	۶۳
ماکارونی زامبون	۶۳
ماکارونی مرغ	۶۴
ماکارونی اسپاگتی	۶۴

املت ها

املت گوشت	۷۹
املت نخود فرنگی	۷۹
املت هویج	۸۰
املت کدو	۸۰
املت مرغ	۸۱
املت پنیر	۸۱
املت قارچ	۸۲
املت اسفناج	۸۲
املت سبزیجات	۸۲
املت سیب زمینی	۸۳
املت بادمجان	۸۴
املت گوجه فرنگی	۸۴
املت ماکارونی	۸۵
املت کالیاس	۸۵
املت جعفری	۸۶

کنت ها

کنت دسته دار	۶۷
کنت آرد نخودچی	۶۷
کنت گوشت و سبزی	۶۷
کنت عراقی	۶۸
کنت اسفناج	۶۹
کنت از میری	۶۹

آش‌ها

۱۰۶	سوپ ذرت	۸۹	آش رشته
۱۰۶	سوپ عدس	۸۹	آش جو
۱۰۷	سوپ کلم	۸۹	آش شعله قللمکار
۱۰۷	سوپ تره	۹۰	آش ساک
۱۰۸	سوپ شلغم	۹۱	آش گوشت
۱۰۸	سوپ سیب زمینی	۹۱	آش میوه‌ها
۱۰۹	سوپ مجلسی	۹۲	آش خیار
۱۰۹	سوپ سبزیجات	۹۲	آش کدو پامچان
۱۱۰	سوپ هویج	۹۳	آش کوبه فرنگی
۱۱۰	سوپ سیر	۹۳	آش شلغم
۱۱۱	سوپ نخود فرنگی	۹۳	آش گندم
۱۱۱	سوپ خامه	۹۴	آش کلم پیچ
۱۱۲	سوپ روسی	۹۴	آش لوبیا قرمز
۱۱۲	سوپ میگو	۹۵	آش انار
۱۱۳	سوپ هندی	۹۵	آش ترکی

خوراک‌ها

۱۱۷	خوراک ماهی	۹۶	آش دوغا
۱۱۷	خوراک کدو حلوایی	۹۷	آش عدس
۱۱۸	خوراک ماهی قزل آلا	۹۷	آش سبزی
۱۱۸	خوراک ماهی سفید	۹۸	آش نخود فرنگی
۱۱۹	خوراک پامچان	۹۸	آش آلو
۱۲۰	خوراک قارچ سبک زمینی	۹۹	آش دندان
۱۲۰	خوراک زبان	۹۹	آش دوغ
۱۲۱	خوراک لوبیا	۱۰۰	آش آماج
۱۲۲	خوراک برگ زردآلو	۱۰۰	آش آبغوره

سوپ‌ها

۱۲۳	خوراک کوفته ریزه	۱۰۳	سوپ جعفری
۱۲۴	خوراک دل باقارچ	۱۰۳	سوپ پیاز
۱۲۵	خوراک مغز	۱۰۴	سوپ خیار
۱۲۵	خوراک سبزی	۱۰۴	سوپ کرفس
۱۲۶	خوراک سوسیس	۱۰۵	سوپ کدک
۱۲۷	خوراک اسفناج	۱۰۵	سوپ زبان
۱۲۸	خوراک قلمه		

آبگوشت‌ها

آبگوشت ساده	۱۳۱	کوفته ریزه	۱۵۱
آبگوشت برباش	۱۳۱	کوفته سیخی	۱۵۲
آبگوشت فوری	۱۳۱	کوفته فلافل	۱۵۳
آبگوشت گوجه فرنگی	۱۳۲	کوفته باقالا	۱۵۳
آبگوشت لپه	۱۳۲	کوفته مرغ	۱۵۴
آبگوشت دیزی	۱۳۳	کوفته سیبزمینی	۱۵۴
آبگوشت بامیه	۱۳۳	کوفته ماهی	۱۵۵
آبگوشت بادمجان	۱۳۴	کوفته نخودچی	۱۵۵
آبگوشت نعمناع و جعفری	۱۳۴		

پیتزاها

آبگوشت لوبیا	۱۳۵	خمیر پیتزا	۱۵۹
آبگوشت نخود	۱۳۵	پیتزای مرغ	۱۵۹
آبگوشت به	۱۳۶	پیتزای قارچ	۱۶۰
		پیتزای مار نادلا	۱۶۰
		پیتزای مخلوط	۱۶۱

سالادها

سالاد سبب	۱۳۹	پیتزای میگو	۱۶۱
سالاد سبزی	۱۳۹	پیتزای اسپانیایی	۱۶۲
سالاد ماکارونی	۱۴۰	پیتزای سوسیس	۱۶۲
سالاد رژیمی	۱۴۰	پیتزای کدو	۱۶۳

لازانیاهای

سالاد سبب زمینی یونانی	۱۴۱	لازانیای مرغ	۱۶۷
سالاد الویه	۱۴۲	لازانیای ساده	۱۶۷
سالاد قارچ با تن ماهی	۱۴۲	لازانیای مغز	۱۶۸
سالاد نخود سبب	۱۴۳	لازانیای سبزیجات	۱۶۹
سالاد سبب زمینی با ماست	۱۴۳	لازانیای ماهی	۱۷۰
سالاد سبزیجات	۱۴۴	لازانیای سویا	۱۷۰
سالاد کاهو	۱۴۵	لازانیای کالیاس	۱۷۱
سالاد خیار و گوجه	۱۴۵		

کوفته‌ها

کوفته تبریزی	۱۴۹	همبرگرها	
کوفته پرنجی	۱۴۹	همبرگر	۱۷۵
کوفته قلقلی	۱۵۰	همبرگر پیاز	۱۷۵
کوفته کباب	۱۵۱	همبرگر با تخم مرغ	۱۷۶
کوفته گنجشکی	۱۵۱	همبرگر گوجه فرنگی	۱۷۷

۱۹۸	 چنجه	۱۷۷	 همبرگر کلم بزرگ
-----	------------	-----	-----------------------

غذاهای گوشتی

دلمه‌ها

۲۰۱	 دلمه برگ مو	۱۸۱	 تاجی
۲۰۲	 دلمه گدو	۱۸۱	 شنیل گوشت
۲۰۲	 دلمه کلم برگ	۱۸۲	 راگو با لوبیا قرمز
۲۰۳	 دلمه سیب زمینی	۱۸۲	 پیفتک
۲۰۴	 دلمه بادمجان	۱۸۳	 رولت گوشت همراه با فیله مرغ
۲۰۵	 دلمه قلقل	۱۸۴	 ژینگوی بدون استخوان
۲۰۶	 دلمه گوجه فرنگی	۱۸۴	 بیف استروماتف
۲۰۶	 دلمه پیاز	۱۸۵	 کباب چوبی مدیترانه‌ای
۲۰۷	 دلمه برنج	۱۸۶	 استیک کیلی

مرغ‌ها

۲۱۱	 مرغ بریانی	۱۸۷	 استیک با قارچ
۲۱۱	 شنیل مرغ	۱۸۷	 کارسکی
۲۱۲	 مرغ برگ	۱۸۸	 شاتوبریان
۲۱۲	 مرغ با قارچ و گوجه	۱۸۸	 ژینگوی موساله

کباب‌ها

۲۱۳	 رولت مرغ	۱۹۱	 کباب کوبیده
۲۱۴	 بان مرغ	۱۹۱	 کباب کوبیده با پنیر
۲۱۵	 مرغابی با قارچ	۱۹۱	 کباب اسپانیایی
۲۱۶	 مرغ پنکی	۱۹۲	 کباب حسنی
۲۱۶	 مرغ با سس زردآلوی	۱۹۲	 کباب مرغ شکم‌پر
۲۱۷	 خوراک مرغ سلطانی	۱۹۳	 کباب بلدرچین
۲۱۸	 کروکت مرغ	۱۹۳	 کباب عربی
۲۱۸	 کیوسکی	۱۹۴	 کباب شیشلیک
۲۱۹	 کباب مرغ	۱۹۵	 کباب تابه‌ای
۲۱۹	 کباب‌س مرغ	۱۹۶	 کباب برگ
۲۲۰	 مرغ شکم‌پر	۱۹۶	 کباب قفقازی

ماهی‌ها

۲۲۳	 قیل ماهی	۱۹۷	 جوجه کباب
		۱۹۸	 کباب ماهی

۲۴۵	آش ترش (گیلانی)	۲۲۳	ماهی سفید با ادویه
۲۴۵	سوپ کبوتر (خوزستان)	۲۲۴	کیاب ماهی سوف
۲۴۶	باقلا قاتق (شمالی)	۲۲۴	دمپختک ماهی
۲۴۶	واویشکا (شمالی)	۲۲۵	ماهی شکم‌پر
۲۴۷	خوراک خاگینه پیاز (هندی)	۲۲۵	ماهی دودی
۲۴۷	خوراک فربجواز (مکزیک)	۲۲۶	ماهی افلاطونی
۲۴۸	فلافل (عراقی)	۲۲۷	سس ماهی
۲۴۹	چانا (هندی)	۲۲۷	ماهی سوخاری
۲۴۹	خوراک مرغ (اسپانیایی)	۲۲۷	ماهی قزل آلا
۲۵۰	الومبی (هندی)		
۲۵۰	سوپ سرد (روسی)		
۲۵۱	پلوی ساده (مکزیک)		
۲۵۱	خورشت آلو (استرالیایی)		

پاته و گراتن

		۲۲۱	پاته گوشت
		۲۳۱	پاته ماهی
		۲۳۲	پاته مرغ
		۲۳۳	گراتن سیب زمینی
		۲۳۳	گراتن مرغ

ساندویچ‌ها

۲۵۵	ساندویچ مغز
۲۵۵	ساندویچ فلافل
۲۵۶	ساندویچ تخم مرغ
۲۵۶	ساندویچ خاویار
۲۵۷	ساندویچ الویه
۲۵۷	ساندویچ مرغ
۲۵۸	ساندویچ سوییس

غذاهای محلی

		۲۳۷	بریانی (اصفهانی)
		۲۳۷	آنیلکی (شمالی)
		۲۳۸	آش دوغ (قمی)
		۲۳۸	آش کوفته سبزی (شیرازی)
		۲۳۹	اشکنه مغز گردو (زردتشتی)
		۲۳۹	خورشت ماست (اصفهانی)
		۲۴۰	آش رشته (ملایری)
		۲۴۰	آش ماست (آذربایجان)
		۲۴۱	خورشت شیرینی تره (رشتی)
		۲۴۱	خورشت به قرمه (گیلانی)
		۲۴۲	فستجان ماهی (گیلانی)
		۲۴۲	کوکوی مرغ (رشتی)
		۲۴۳	میرزا قاسمی (شمالی)
		۲۴۴	دال عدس (جنوبی)
		۲۴۵	کوکوی تخم مرغ (دزفولی)

کیک‌ها

۲۶۱	کیک ساده
۲۶۱	کیک شکلاتی
۲۶۲	کیک کشمش
۲۶۲	کیک یزدی
۲۶۳	کیک سیب
۲۶۴	کیک گیلان
۲۶۵	کیک پرتقالی
۲۶۶	کیک لیموترش
۲۶۶	کیک زله‌ای

۲۸۸	شیرینی بادامی	۲۶۷	کیک اسفنجی
۲۸۹	شیرینی فرانسوی	۲۶۷	کیک عصرانه
۲۸۹	نان برنجی	۲۶۸	کیک ماست
۲۹۰	سوهان	۲۶۹	کیک غلی
۲۹۱	شکوفه قندی	۲۶۹	کیک بستنی
۲۹۱	بامیه	۲۷۰	کیک کردای
۲۹۲	گوش فیل		
۲۹۳	شیرینی سالاری		
۲۹۳	زولبیا	۲۷۳	بستنی ساده
۲۹۴	قطاب	۲۷۳	بستنی آلبالو
۲۹۵	فالوده کرمان	۲۷۴	بستنی وانیلی
۲۹۵	فالوده شیرازی	۲۷۴	بستنی قهوه

نوشیدنی‌ها

۲۹۹	شریت لیمو	۲۷۴	بستنی میوه ای
۲۹۹	شریت سکنجبین	۲۷۴	بستنی توت فرنگی
۲۹۹	شریت شاتوت	۲۷۷	بستنی یخی
۳۰۰	شریت گلاب	۲۷۷	بستنی موزی
۳۰۰	شیر شکلات	۲۷۸	بستنی کافه گلاس
۳۰۰	شیر بستنی		
۳۰۰	شریت لیموناد		

دسرها

۳۰۱	شریت تمکک	۲۸۱	دسر شاتوت
۳۰۱	شیر موز	۲۸۱	ژله پرتقالی
۳۰۲	معجون	۲۸۲	بودینگ باگالانو
۳۰۲	معجون توت فرنگی	۲۸۲	دسر قهوه
۳۰۳	ماء الشعیر	۲۸۳	شکلات بستنی
۳۰۳	قهوه ترک	۲۸۴	کارامل بادام
۳۰۳	قهوه فرانسوی		
۳۰۴	نسکافه		

شیرینی‌ها

۳۰۴	کاپوچینو	۲۸۷	شیرینی نان چایی
۳۰۴	شیر نسکافه	۲۸۷	شیرینی گردویی
۳۰۴	آلبیمو	۲۸۸	شیرینی کشمش

خداوند متعال در اطراف ما، برای تأمین نیازهای رشدی انسان، نعمت‌های زیادی را آفریده است و آشپزی همان هنر ترکیب درست و استفاده صحیح از این نعمت‌هاست به طوری که خواص اصلی آنها را حفظ کرده و غذایی طبع کنیم که با ذائقه ما سازگاری داشته باشد.

هنر آشپزی، نشان‌دهنده ذوق و سلیقه یک خانم خانه بوده و توان خانه‌داری او در ایجاد یک فضای صمیمی میان اعضای خانواده می‌باشد. در حقیقت زیبایی زندگی با هنر آشپزی کامل می‌شود و این مهمترین هنر یک کدبانوی خانه می‌باشد.

به همان اندازه که هر هنری دارای جایگاه خاص است، مهارت در آشپزی نیز دارای ارزش خود می‌باشد که مطابق با آداب و فرهنگ‌های مختلف دارای تفاوت‌های زیادی در نحوه پخت و ترکیب مواد تشکیل‌دهنده می‌باشد و مادر اینجا سعی کرده‌ایم با توجه به سلیقه‌های مختلف و توانایی و امکانات موجود طرز تهیه غذاهای مختلف و متنوع را به یک خانواده ایرانی معرفی کنیم.

مجموعه غذاهایی که در این مجموعه گردآوری شده، حدوداً برای ۴ الی ۵ نفر متوسط در نظر گرفته شده است که مقدار مواد لازم برای تهیه آنها، مطابق با افزایش یا کاهش تعداد افراد و یا سن و میزان اشتهای افراد می‌تواند کم و زیاد شود.

این کتاب شامل بیش از ۴۰۰ نوع از انواع غذاهای لذیذ و خوشمزه

ایرانی، خارجی و محلی به انضمام انواع شیرینی‌ها، کیک‌ها، نوشیدنی‌ها و دسرهای می‌باشد، که حاصل تجربه و تلاش همسر عزیزم خانم عدالتی می‌باشد که سال‌های خوش زندگی‌م معطر و رنگین به غذاهای خوش طبع ایشان گردید. به امید آنکه توانسته باشیم با ارائه این مجموعه، آنچه مورد نیاز یک کدبانوی خانه است را فراهم آورده باشیم.

مدیریت انتشارات

محمدرضا جعفری‌نیا

www.ketab.ir