

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آشپزی و شیرینی پزی

روز

مؤلف: لیلا مرادی

مرادی، لیلا

آشپزی روز/ مولف لیلا مرادی. - - تهران: عقیل، ۱۳۸۳.

۲۸۶ص: مصور (بخشی رنگی).

ISBN: 964-7689-55-1

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

کتابنامه: ص. ۲۶۴.

۱. آشپزی. ۲. آشپزی ایرانی. الف. عنوان.

TX ۷۲۵ / آ ۱۳۴۷ ۶۴۱/۵

کتابخانه ملی ایران

۸۳-۴۰۳۹۰ م



انتشارات عقیل

تهران خیابان انقلاب - خیابان فخررازی - بعد از چهارراه لبافی نژاد شماره ۱۱۱

تلفن: ۶۴۹۷۷۸۷

آشپزی روز

مؤلف ■ لیلا مرادی

نویت چاپ ■ اول ۱۳۸۴

تیراژ ■ ۳۰۰۰ نسخه

قیمت ■ ۳۰۰۰ تومان

طرح جلد و صفحه آرای ■ کانون تبلیغات غرب ۶۴۹۷۷۱۹

شابک: ۹۶۴-۷۶۸۹-۵۵-۱ ISBN: 964-7689-55-1

کلیه حقوق محفوظ است

فهرست

۵		مقدمه
۷		نکات مهم در خانه داری و آشپزی
۹		طرز شستن، آماده کردن سبزیها، حبوبات، گوشت و برنج برای غذا
۱۱		سوپها
۱۶		آشها
۲۲		انواع پیتزا
۲۵		انواع همبرگر
۲۸		انواع کوکو
۳۶		کوفتهها
۴۱		انواع دلمهها
۴۹		انواع ماکارونی
۵۴		انواع خوراک ماهی
۶۰		انواع غذاها با مرغ
۷۰		غذاهای گوشتی
۸۳		انواع کباب
۸۸		انواع پلو و چلو
۱۰۵		خورشها
۱۱۹		قلیهها
۱۲۲		آبگوشت
۱۲۸		دسرهای ایرانی
۱۳۸		دسرهای فرنگی
۱۴۷		انواع کمپوت
۱۵۱		شربتها
۱۵۵		انواء

۱۶۴		انواع مارمالاد
۱۶۶		انواع بستنی
۱۶۹		کیک‌ها
۱۹۵		انواع بیسکویت
۲۰۰		انواع شیرینی ایرانی
۲۳۴		شیرینی‌های تر
۲۴۸		انواع ترشی
۲۵۷		رب‌ها
۲۶۰		انواع سس‌ها
۲۶۵		انواع سالادها
۲۷۲		تدبیر منزل
۲۷۸		کالری خورده‌نیها

مقدمه

آشپزی یک هنر است، در عین حال که به نظر مشکل می‌آید، کاری بسیار ساده و آسان و دلپذیر است اگر بانوی خانه‌دار از فن آشپزی به کلی بی‌بهره باشد در زندگی روزمره سرگردان خواهد ماند، موضوعی که آشپزی را خیلی آسان و ساده می‌کند اولاً داشتن آشپزخانه منظم (کوچک باشد یا بزرگ) دوم ابزار کار و لوازم جور به اندازه کافی، مثلاً اگر می‌خواهید یک دانه تخم مرغ بجوشانید یک قهوه جوش کوچک در دسترس داشته باشید که با وقت و حرارت کم زود آماده کنید سوم چیزی که بسیار مهم است موضوع تمرین و توجه دقیق به نوع غذا و سلیقه شخص است، مثلاً شما می‌خواهید یک یا چند دانه تخم مرغ نیمرو کنید، برای این کار چقدر چربی لازم است و نوع حرارت و مدت ماندن روغن روی حرارت چه اندازه باشد که تخم مرغ را خوب عمل آورد، روغن بیش از اندازه داغ و یا سوخته و یا به عکس هنوز به قدر کافی داغ نشده باشد تخم مرغ در آن شکسته شود و نیز تخم مرغ چقدر در آن روغن بماند که کمتر یا بیشتر از اندازه پخته نگردد البته دستورات وضعیت و کیفیت پخت و پز را نشان می‌دهد، ولی بدون توجه و تمرین خوراک دلخواه آماده نخواهد شد.

خانمهای با سلیقه و خوش ذوق و علاقمند به بهداشت خود و خانواده به پخت و پز با انواع خوراکی‌ها اهمیت داده و در پختن و مصرف آنها شخصاً با کمال دقت توجه دارند. خوراکها فقط برای آن نیستند که شکم را سیر کرده باشند، بلکه می‌بایست اولاً در ترکیب آنها توجه به کاربرد که ویتامین‌های گوناگون را به حد لازم مصرف کنیم. دوم در پختن آنها توجه و دقت داشته باشیم که خوشمزه و در عین حال سودمند مزاج باشد. سوم آن که ظاهر آنها نیز خوش ترکیب خوب و خوش نما باشد، که همین موضوع بسیار اهمیت دارد و در تحریک اشتها عامل نیرومندی می‌باشد.

در خرید و انتخاب مواد لازم طبخنی نیز سلیقه لازم است که آنها را در نوع خود خوب و مناسب تدارک ببینیم. البته ما کوشش می‌کنیم که چیزها را گران نخریم، اما هرگز جنسی را که ببینیم مانده و یا در حال فاسد شدن است بهر اندازه ارزان می‌باشد اگر مفت و رایگان هم باشد مصرف نخواهیم کرد. در تمیزی و نظافت هریک از اجزاء خوراکی مخصوصاً سبزی آن را تا خوب رسیدگی نکرده و تمیز نشده باشیم به مصرف نمی‌رسانیم.