

نان فراسودمند

فریده جعفری

www.ketab.ir

سرشناسه : جعفری فریده، ۱۳۵۸
 عنوان و نام پدیدآور: نان فراسودمند
 مشخصات نشر: قم، عصر جوان، ۱۳۹۳
 مشخصات ظاهری: ۱۲۸ صفحه
 ضایک: ۲-۲۵-۶۱۷۳-۶۰۰-۹۷۸
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
 موضوع: نان - مواد غذایی
 رده بندی کنگره: ۷ ن ۴ ج / PIR ۸۰۰۲۲



شناسنامه

نام کتاب نان فراسودمند
 نویسنده فریده جعفری
 ناشر عصر جوان
 چاپخانه توحید
 ناظر چاپ حواد عقیلی
 سال انتشار ۱۳۹۳
 تیراژ ۱۰۰۰ نسخه
 نوبت چاپ اول
 قطع و صفحه رقعی، ۱۲۵ صفحه
 قیمت ۳۶۰۰ تومان

مرکز پخش:

قم، خ ارم، پاساژ قدس، طبقه آخر، پلاک ۱۶۷، انتشارات عصر جوان

تلفن: ۰۵۶۱۴۳۳۹۶۵۲ همراه: ۰۹۱۵۵۶۲۴۰۷۸

همراه مولف: ۰۹۱۵۵۶۲۴۰۷۸

تمامی حقوق این اثر محفوظ می‌باشد

فهرست مطالب

۱۱	تاریخچه نان
۱۲	غذای فراسودمند
۱۴	نان پروبیوتیک
۱۵	نان سویا
۱۵	نان سیبوس دار
۱۶	نان جو
۱۷	نان چاودار
۱۷	نان ارزن
۱۸	نان ذرت
۱۹	نان با جوانه گندم
۱۹	مواد گیاهی و ادویه ها
۲۰	خواص فراسودمندی نان غنی شده
۲۰	انواع آردها
۲۰	آرد گندم
۲۱	معنی صفرها روی برخی بسته های آرد
۲۱	آرد سمولینا و ایرمک
۲۲	آرد نخودچی
۲۲	آرد برنج

- ۲۳ آرد جوانه
- ۲۳ آرد جو
- ۲۴ آرد سوخاری
- ۲۴ آرد ذرت
- ۲۵ آرد سیب زمینی
- ۲۵ آرد چاودار
- ۲۵ محل نگهداری آرد
- ۲۶ نقش آرد در فرمول ماده غذایی
- ۲۶ آب مصرفی در تهیه خمیر
- ۲۷ تأثیر آب روی طعم و زمان
- ۲۷ انواع آب از لحاظ سختی
- ۲۸ خمیرمایه
- ۲۸ کاربرد خمیرمایه
- ۲۹ نقش خمیرمایه در بهبود ساختار نان
- ۲۹ انواع خمیرمایه
- ۳۰ ۱. خمیرمایه فشرده Compressed yeast
- ۳۰ ۲. خمیرمایه خردشده Crumbled yeast
- ۳۰ ۳. خمیرمایه مایع Liquid yeast
- ۳۱ ۴. خمیرمایه منجمد Free Flowing Frozen yeast
- ۳۱ ۵. خمیرمایه فوری Instant yeast
- ۳۱ ۶. خمیرمایه خشک و فعال Active Dry Yeast



۷. خمیرمایه خشک ضعیف شده Weakened dry yeast	۳۲
۸. مخمرهای وحشی و آغازگرها Wild Yeast and Starters	۳۲
نمک	۳۳
اصطلاحات مورد استفاده در تهیه نان	۳۳
ورآمدن خمیر	۳۳
فرایندهای شیمیایی طی عمل ورآمدن خمیر نان	۳۴
نکات لازم در تهیه نان	۳۵
بیات شدن نان	۳۷
نکاتی در مورد نگهداری نان	۳۷
راههای جلوگیری از بیات شدن نان	۳۹
خصوصیات نان سالم	۴۲
دستور پخت چند نمونه نان غنی شده	
نتایج استفاده از دستورهای پخت نان	۴۴
نان سبوس دار	۴۵
نان با جوانه گندم	۴۶
نان جو	۴۸
نان ذرت	۵۱
نان سویا	۵۲
نان رژیمی	۵۳
نان ذرت و سویا	۵۴
نان برنج و ذرت	۵۴

- ۵۶ نان ارزن.....
- ۵۶ نان ذرت شیرین صبحانه.....
- ۵۷ نان سیبزمینی.....
- ۵۸ تافتون.....
- ۶۰ نان کدو سبز.....
- ۶۰ نان شیری.....
- ۶۱ نان برنجی.....
- ۶۲ نان نوع نان محلی.....
- ۶۴ نان یک سنتی.....
- ۶۶ نان حلقه‌ای با مغزی توت و کشمش.....
- ۶۷ نان شیرمال.....
- ۶۹ نان عصرانه.....
- ۷۱ نان صبحانه.....
- ۷۲ نان بادامی.....
- ۷۴ نان گردویی.....
- ۷۵ نان عدس و اسفناج.....
- ۷۶ نان لواش.....
- ۷۹ نان با مغزی سبزی و گوشت.....
- ۸۲ نان محلی (فطیر).....
- ۸۴ نان پنجره‌ای محلی.....
- ۸۵ نان پنیری.....



۸۶	نان کنجدی ساده.....
۸۷	نان نخودچی.....
۸۸	نان شیرین.....
۸۹	طرز پخت نان قانتزی.....
۹۰	طرز تهیه نان ساده.....
۹۱	نان زنجبیلی.....
۹۲	نان مغزدار.....
۹۳	نان زیتون.....
۹۳	نان سیب.....
۹۵	نان سیاه‌دانه سر زبانه.....
۹۶	نان روغنی.....
۹۸	نان پیازی.....
۹۹	نان سبزیجات.....
۱۰۰	نان سیردار با پیازچه.....
۱۰۰	کماج خرمایی.....
۱۰۲	نان با مغزی گوشت.....
۱۰۴	روغن جوشی.....
۱۰۵	نان با مغزی اسفناج.....
۱۰۶	نان شکم پر.....
۱۰۶	نان کمایی.....
۱۰۷	نان بامغزی قورمه.....

- ۱۰۹..... روش تهیه گوشت قورمه
- ۱۱۰..... نان بامغزی نخودفرنگی
- ۱۱۲..... نان هویج
- ۱۱۳..... نان کدو حلوایی
- ۱۱۴..... نان خرمایی
- ۱۱۳..... نان بامغزی مارمالاد
- ۱۱۶..... نان میان وعده
- ۱۱۹..... خمیر ماده
- ۱۱۸..... نان لواش مور
- ۱۲۱..... تافتون تنوری
- ۱۲۲..... نان قلیفی
- ۱۲۳..... خمیر پیراشکی
- ۱۲۴..... خمیر پیتزا
- ۱۲۵..... نان کشمش
- ۱۲۴..... نان سرخ شده
- ۱۲۵..... منابع