

ترجمه و چاپ در ایران
تحت امتیاز انتشارات وایلی
توسط انتشارات کتاب آوند دانش



غذاهای ۳۰ دقیقه‌ای FOR DUMMIES

نوشته‌ی بونیت

برگردان: مهرک ایروانلو



آوند دانش

سرشناسه: بنت، بو، Bennett, Bev.

عنوان و نام پدیدآور: غذاهای سی دقیقه‌ای / نوشته بو بنت؛ برگردان مهرک ایروانلو، ویراستار رعنا باباخانلو.

مشخصات نشر: تهران: آوند دانش، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۳۲۰ص: مصور.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۱۱۴-۶۲-۲

یادداشت: عنوان اصلی: 30Minute Meals for dummies, C2003.

موضوع: آشپزی سریع و آسان

شناسه افزوده: ایروانلو، مهرک. ۱۳۳۷. - مترجم / باباخانلو، رعنا. ۱۳۵۱. - ویراستار

رده بندی کنگره: TX۸۳۲ / ۵ / ۹۴۴ ۱۳۸۹

رده بندی دیویی: ۶۴۱ / ۵۵۵

شماره کتابشناسی ملی: ۲۱۳۷۲۸۱



آوند دانش

مجموعه کتاب‌های دامیز

غذاهای ۳۰ دقیقه‌ای

نوشته ی بو بنت

برگردان: مهرک ایروانلو

ویراستار: رعنا باباخانلو

مدیر هنری: عباس مجیدی

صفحه بندی: بهزاد مرکزی

تاریخ انتشار: زمستان ۱۳۹۰ - چاپ اول

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

لینوگرافی، چاپ و صحافی: سازمان چاپ و انتشارات اوقاف

نشانی ناشر: خ دولت، شماره ۱۱۲، تهران ۱۹۴۵۸

مرکز بخش: میدان انقلاب، خ جمالزاده، کوچه دعوتی، شماره ۱۲

صندوق پستی: ۶۷۳ - ۱۹۵۸۵

تلفن: ۲۲۵۸۱۲۵۹ نمابر: ۲۲۵۶۶۰۱۷ تلفن مرکز بخش: ۶۶۵۹۱۹۰۹

قیمت: ۹۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۱۱۴-۶۲-۲

کلیه حقوق این کتاب نزد ناشر محفوظ است

درباره ی نویسنده

بوبنت، سردبیر سابق مجله ی شیکاگوسان- تایمز است که در حال حاضر مطلب «آشپزی برای دو نفر» را در ستون آشپزی هفتگی مجله ی لس آنجلس سنیدیکیت اینترنتشال می نویسد. بنت هم چنین مسئولیت ستون هفتگی کاهش وزن در همان مجله و ستون ماهانه ی آشپزی برای انتشارات شیکاگوپرنٹ را هم به عهده دارد.

او علاوه بر داشتن دیپلم در رشته های اقتصاد خانواده و روزنامه نگاری، دوره های آشپزی را هم در کشورهای فرانسه، انگلستان و آمریکا گذرانده است. هدف وی استفاده از روش های آشپزی متداول در تهیه ی غذاهای نو و ابتکاری است.

بنت، عضو دائمی بوبنتون گلاب فود، تریبون مدیا سرویس، کانتنت دت ورکس، روزنامه ی شیکاگو-بید و سندیکای اینترنت و هم چنین مجله ی خانه و باغچه ی زیباتر است.

کتاب او به نام مهمانی دو نفره، برنده ی جایزه ی اول بهترین کتاب آشپزی در مسابقات کتاب های کمک آشپزی شده است. کتابی که اکنون در دست شماست، هشتمین اثر بوبنت است.

www.ketab.ir

فهرست مطالب در یک نگاه

۱	مقدمه
۷	بخش ۱: سریع پختن، خوب خوردن
۹	فصل ۱: وقت غذا را جدی بگیرید
۱۹	فصل ۲: ابزار برای سرعت بخشیدن به کار
۳۵	فصل ۳: مواد خوراکی کلیدی برای سرعت بخشیدن به کار
۵۵	فصل ۴: تمرکز بر بازدهی
۶۷	بخش ۲: کسب مهارت برای سرعت
۶۹	فصل ۵: خودتان را به سبزی‌ها بسپارید: سبزی‌های تازه و آماده
۸۵	فصل ۶: تکنیک‌های آشپزی سریع
۱۰۳	فصل ۷: سس در چند ثانیه
۱۱۳	فصل ۸: آشپزی در حجم زیاد
۱۳۷	بخش ۳: غذاهای سریع و آسان
۱۳۹	فصل ۹: سوپ‌های خوش مزه
۱۵۹	فصل ۱۰: گلچین سالادها
۱۷۹	فصل ۱۱: ساندویچ به جای غذای اصلی
۱۹۵	فصل ۱۲: غذاهای تفت دادنی
۲۱۳	فصل ۱۳: گوشت گوساله، بره، مرغ و ماهی را فراموش نکنید
۲۲۹	فصل ۱۴: دسرهای سریع و آسان
۲۴۱	بخش ۴: غذاهایی به مراتب سریع‌تر و آسان‌تر
۲۴۳	فصل ۱۵: قدر دقایق را بدانید: گوشت‌های از پیش پخته
۲۵۳	فصل ۱۶: دو تا برای یکی: یک شام را دو بار بخورید
۲۶۳	فصل ۱۷: آشپزی در یک چشم به هم زدن
۲۷۵	بخش ۵: بخش ده تایی‌ها
۲۷۷	فصل ۱۸: ده وسیله‌ی فوق‌العاده برای صرفه‌جویی در وقت
۲۸۳	فصل ۱۹: ده نکته برای جلوگیری از گیجی در وقت آشپزی
۲۸۹	پیوست: راهنمای تبدیل به سیستم متریک

غذاها در یک نگاه

صبحانه و برانچ

۲۸	اسموتی سه توت
۱۲۰	آنچیلادای مرغ و تخم مرغ
۲۵۱	برانچ به سبک نگراسی
۲۶	پنکیک های خوشمزه ی آرد ذرت با چاشنی انبه
۲۷۲	خوراک بوقلمون با سس گوشت
۲۰۶	ریز تو با ماهی آزاد دودی
۱۷۷	سالاد پرتقال و تربچه
۶۳	صبحانه ی کشاورز
۱۸۵	کی سودیای پنیر و سیب تفت داده با طعم افرات

سوپ ها و غذاهای آب پز

۱۴۵	چودر ذرت و بیکن
۱۴۳	چودر ماهی آزاد و فلفل دلمه ای
۲۷۰	چیلی ۸ دقیقه ای
۱۳۴	چیلی کمی تند با لوبیا
۴۷	خوراک مرغ با سبزیجات زمستانی
۱۵۰	سوپ خامه با قارچ
۱۵۲	سوپ براکلی و پیازچه
۱۴۱	سوپ بیکن با کنسرو لوبیا
۱۴۸	سوپ پنیر چدار
۱۲۷	سوپ ترش و شیرین گوشت گوساله با کلم
۱۵۴	سوپ خیار و دوغ پر چرب (آبدوغ خیار)
۱۴۲	سوپ سبزیجات
۱۵۷	سوپ سوسیس با پنیر ناچو
۲۵۹	سوپ سیب زمینی سرخ کرده
۴۸	سوپ سیب زمینی شیرین و لوبیا
۱۵۶	سوپ مرغ خامه ای با قارچ و جعفری
۱۵۸	سوپ میگو با کدو و گوجه فرنگی
۱۵۳	گزیپاچوی سه سبزی
۲۵۰	گوشت گوساله ی آب پز

سالادها

۸۲	آووکادو با براكلی و هویج خلال شده
۲۵۹	استیک با سالاد قارچ
۱۷۳	تبوله
۳۸	سالاد پاستا با پیرونی، سس پستو و فلفل
۱۷۷	سالاد پرتقال و تربچه
۷۶	سالاد تربچه و سبزی‌های آسیایی
۴۱	سالاد تن با فلفل و برنج
۱۶۵	سالاد سزار
۱۷۲	سالاد گاردن پاستا
۱۶۳	سالاد ماهی آزاد نیم‌آز
۱۶۱	سالاد مخصوص کپه‌ی کاهو
۱۷۵	سالاد مرغ با نان سیردار

ساندویچ‌ها

۱۹۴	بهترین همبرگر
۱۸۴	دست پیچ گوشت گوساله با سالاد فلفل قرمز
۲۵۸	ساندویچ استیک با چاشنی گوجه فرنگی
۱۸۹	ساندویچ سالاد تخم مرغ
۲۵۲	ساندویچ فیله‌ی مرغ با سالاد کلم
۱۲۸	ساندویچ گوشت سردست کبابی با سالاد کلم
۱۹۱	ساندویچ مرغ شیرین و آب‌دار
۱۸۵	کی‌سودیای پنیر و سیب تفت داده با طعم افرا

گوشت و مرغ

۱۲۰	آنچیلادای مرغ و تخم مرغ
۲۶۹	استرفرای گوشت گوساله و برنج با سس تریاکی
۲۷۱	استرفرای نودل با گوشت گوساله و لوبیا سبز
۲۱۷	استیک اسکرت با گواکامل
۲۵۹	استیک با سالاد قارچ
۲۱۹	استیک تی‌بن آرژانتینی
۲۱۰	پایلا در ماهی‌تابه
۲۱۱	پایلا فوری
۲۶۸	پیتزای مرغ کبابی

۲۶۹	پیکادیو با برنج و بادام
۲۷۱	خوراک بوقلمون با سس گوشت
۲۱۷	خوراک ران مرغ مدیترانه ای
۲۵۹	خوراک مرغ با پنیر چدار و براکلی
۲۱۰	خوراک مرغ با سبزیجات زمستانی
۲۱۱	ریزتوی بیکن و سبزیجات
۱۳۵	ژامبالای مرغ و سوسیس
۲۷۲	سالاد مرغ با نان سیردار
۱۷۵	ساندویچ مرغ شیرین و آب دار
۱۹۱	سوپ مرغ خامه‌ای با برنج
۲۷۳	سینه ی مرغ با سس خردل
۲۰۳	فیله ی مرغ با زیتون
۲۵۲	فیله ی مرغ تند و شیرین
۲۲۲	گوشت بره با عطر رزماری
۲۲۳	گوشت بره با هلو
۱۲۵	گوشت سردست ترش و شیرین
۲۴۹	گوشت گوساله با سس خردل و چیلی
۲۶۷	گوشت گوساله با نودل
۲۵۰	گوشت گوساله ی آب پز
۲۴۷	مرغ با برنج اسپانیایی
۱۲۱	مرغ تند و ادویه دار با برنج
۱۶	مرغ تند و شیرین
۱۱۷	مرغ کبابی

ماهی و غذاهای دریایی

۲۷۴	استرفرای میگو با کوس کوس
۱۰۱	استرفرای میگوی تند با سبزیجات
۶۱	پاستای لینگوین با میگو و براکلی
۲۰۶	ریزتو با ماهی آزاد دودی
۱۶۳	سالاد ماهی آزاد نیسواز
۲۲۶	کباب ماهی تن با چاشنی فلفل قرمز
۱۷۴	ماهی آزاد با عطر ریحان
۲۰۲	ماهی قزل آلا با سس

پاستاها

۱۹۷	آرزو با عطر لیمو
۱۳۳	اسپاگتی با سس مخصوص
۶۰	پاستای تورتلینی با لوبیا سبز و سس آلفردو
۶۱	پاستای لینگوین با میگو و براكلی
۳۸	سالاد پاستا با پیرونی، سس پستو و فلفل
۱۷۲	سالاد گاردن پاستا

غذاهای اصلی بدون گوشت

۶۰	پاستای تورتلینی با لوبیا سبز و سس آلفردو
۲۶	پنکیک‌های خوشمزه‌ی آرد ذرت با چاشنی انبه
۱۷۳	تبوله
۱۷۲	سالاد گاردن پاستا
۱۵۲	سوپ براكلی و پیازچه
۱۴۸	سوپ پنیر چدار
۱۵۴	سوپ خیار و دوغ پر چرب (آبدوغ خیار)
۴۴	کلم و لوبیا سفید
۱۵۳	گزیپاچوی سه سبزی

سبزیجات و پیش غذاها

۱۹۷	آرزو با عطر لیمو
۸۲	آووکادو با براكلی و هویج خلال شده
۱۷	پلوی بادام و پیازچه
۷۶	سالاد تربچه و سبزی‌های آسیایی
۲۶۲	سالاد هویج و آرتیشو با سس سرکه
۲۳	کدو تنبل کبابی در مایکروویو
۹۸	گل کلم و براكلی با سس لیمو-کره
۷۸	گوچه فرنگی مینیاتوری تفت داده
۸۱	هویج بیبی با شوید

سس‌های سالاد

۲۵۷	سس بالزامیک
۱۶۹	سس سالاد دوغ پر چرب و سیر
۷۴	سس سرکه برای سبزی قش

۱۶۸	سس سرکه و نعناع
۱۶۰	سس هزار جزیره

سس‌ها و چاشنی‌ها

۱۱۰	استرفرای آسیایی با سس سالاد
۱۹۲	چاشنی زیتون
۱۰۶	سالسا در مخلوط کن
۱۰۸	سس تاتزیک
۱۳۱	سس گوشت استارتر

دسرها

۲۸	اسموتی سه توت
۲۳۶	ساندی موکا - گردو
۲۳۲	سس انبه با شربت کارامل
۲۳۳	سس پراالین
۲۳۲	سس تمشک
۲۳۵	سس شکلاتی غلیظ

غذاهای تفریحی

۲۱۰	پایلا در ماهی‌تابه
۲۶	پنکیک‌های خوشمزه‌ی آرد ذرت با چاشنی انبه
۲۶۸	پیتزای مرغ کبابی
۱۰۶	سالسا در مخلوط کن
۲۳۲	گوشت بره با عطر رزماری
۱۲۵	گوشت سر دست ترش و شیرین
۲۰۲	ماهی قزل آلا با سس
۱۱۷	مرغ کبابی

غذاهای ۲ نفره

۸۲	آووکادو با براكلی و هویج خلال شده
۲۷۲	خوراک بوقلمون با سس گوشت
۲۰۶	ریزتو با ماهی آزاد دودی
۳۸	سالاد پاستا با پیرونی، سس پستو و فلفل
۱۶۳	سالاد ماهی آزاد نیسواز

۱۹۱	ساندویچ مرغ شیرین و آب دار
۱۵۲	سوپ براکلی و پیازچه
۱۵۴	سوپ خیار و دوغ پر چرب (آبدوغ خیار)
۴۸	سوپ سیب زمینی شیرین و لوبیا
۲۷۳	سوپ مرغ خامه ای با برنج
۶۳	صبحانه ی کشاورز
۲۰۲	ماهی قزل آلا با سس

غذاهای اصلی ۲۰ دقیقه‌ای

۱۰۱	استرفرای میگوی تند با سبزیجات
۲۵۱	برانچ به سبک تگزاسی
۱۹۴	بهترین همبرگر
۲۱۱	پایلای فوری
۲۶	پنکیک های خوشمزه ی آرد ذرت با چاشنی آبه
۲۶۸	پیتزای مرغ کبابی
۲۶۱	خوراک مرغ با پنیر چدار و براکلی
۲۶۶	ریزتوی بیکن و سبزیجات
۱۵۲	سوپ براکلی و پیازچه
۱۵۶	سوپ مرغ خامه ای با قارچ و جعفری
۱۵۸	سوپ میگو با کدو و گوجه فرنگی
۶۳	صبحانه ی کشاورز
۲۲۲	گوشت بره با عطر رزماری
۲۰۲	ماهی قزل آلا با سس

غذاهای اصلی ۱۵ دقیقه‌ای و یا کمتر

۲۶۹	استرفرای گوشت گوساله و برنج با سس تریاکی
۲۷۴	استرفرای میگو با کوس کوس
۲۷۱	استرفرای نودل با گوشت گوساله و لوبیا سبز
۲۵۷	استیک با سالاد قارچ
۱۷۳	تبوله
۲۷۰	چیلی ۸ دقیقه‌ای
۲۷۲	خوراک بوقلمون با سس گوشت
۱۸۴	دست پیچ گوشت گوساله با سالاد فلفل قرمز
۳۸	سالاد پاستا با پیرونی، سس پستو و فلفل

۴۱	 سالاد تن با فلفل و برنج
۱۶۵	 سالاد سزار
۱۷۲	 سالاد گاردن پاستا
۱۶۱	 سالاد مخصوص کپهی کاهو
۱۷۵	 سالاد مرغ با نان سیردار
۲۵۸	 ساندویچ استیک با چاشنی گوجه فرنگی
۱۸۹	 ساندویچ سالاد تخم مرغ
۲۵۲	 ساندویچ فیله‌ی مرغ با سالاد کلم
۱۹۱	 ساندویچ مرغ شیرین و آب دار
۱۵۴	 سوپ خیار و دوغ پر چرب (آبدوغ خیار)
۱۵۷	 سوپ سوسیس با پنیر ناچو
۲۷۳	 سوپ مرغ خامه ای با برنج
۲۲۶	 سینه‌ی مرغ با سس خردل
۲۵۲	 فیله‌ی مرغ تند و شیرین
۱۵۳	 گزپاچوی سه سبزی
۲۶۷	 گوشت گوساله با نودل
۲۵۰	 گوشت گوساله‌ی آب پز
۱۷۴	 ماهی آزاد با عطر ریحان

فهرست مطالب

۱	مقدمه
۱	درباره‌ی کتاب
۲	قواعد رعایت شده در این کتاب
۳	تصویرات خنده‌دار
۴	ترتیب مباحث کتاب
۴	بخش ۱: سریع پختن، خوب خوردن
۴	بخش ۲: کسب مهارت برای سرعت
۵	بخش ۳: غذاهای سریع و آسان
۵	بخش ۴: غذاهای به مراتب سریع‌تر و آسان‌تر
۵	بخش ۵: بخش ده‌تایی‌ها
۶	نمادهای به کار رفته در این کتاب
۶	مقصد بعدی
۷	بخش ۱: سریع پختن، خوب خوردن
۹	فصل ۱: وقت غذا را جدی بگیرید
۹	شام نباید دلیلی برای کندی کارها شود
۱۰	ایجاد انگیزه برای آشپزی
۱۰	صرفه‌جویی در وقت با نرفتن به فست‌فودها
۱۱	غذاهای خانگی به خاطر سالم بودن آن‌ها
۱۳	آشپزی به ارتباط بین افراد کمک می‌کند
۱۴	غذاهای خوشمزه در یک چشم به هم زدن
۱۵	شام آماده در کوتاه‌ترین زمان
۱۹	فصل ۲: ابزار برای سرعت بخشیدن به کار
۲۰	دوشاخه‌ی سرعت: وسایل برقی کوچک
۲۱	واقعیات مربوط به مایکروویو شما از نظر من
۲۱	سبزیجات شاداب و سرحال
۲۲	آشپزی ترکیبی
۲۴	غذا را مثل حرفه‌ای‌ها به عمل بیاورید
۲۴	خریدن دستگاه غذا ساز
۲۵	استفاده از دستگاه غذا ساز

۲۷	مخلوط کردن با آرامش.....
۲۷	خریدن مخلوط کن.....
۲۷	یک روز از زندگی مخلوط کن شما.....
۲۸	عصای جادو را تکان بدهید.....
۲۹	کباب در خانه.....
۳۱	وسایل آشپزخانه غیر برقی.....
۳۱	اتبار دیگ و قابلمه‌ها را خالی کنید.....
۳۳	خرد کردن، ورقه کردن و چهار گوش کردن به روش مادر بزرگ‌ها.....

فصل ۳: مواد خوراکی کلیدی برای سرعت بخشیدن به کار..... ۳۵

۳۶	همراه با غلات.....
۳۶	استفاده از نودل‌ها.....
۳۸	برنج را ول نکنید.....
۴۰	پروتئین ذخیره کنید.....
۴۰	ماهی‌گیری در بعضی مواقع.....
۴۲	کوهی از حبوبات.....
۴۵	حرکت به سمت غذاهای سبک‌تر.....
۴۶	گوچه‌های فرنگی‌ها به کمک می‌آیند.....
۴۸	کنسرو ذرت.....
۴۹	برای خودتان ضیافت ترتیب دهید.....
۵۰	خوشمزه کردن در یک چشم به هم زدن.....
۵۰	به زندگی‌تان کمی چاشنی اضافه کنید.....
۵۱	سبزی‌های معطر به کمک می‌آیند.....

فصل ۴: تمرکز بر بازدهی..... ۵۵

۵۵	سازمان‌دهی، برنامه ریزی.....
۵۶	محل نگهداری مواد را وسیع کنید.....
۵۸	آماده کن، بچین، بیزا.....
۶۰	پاستا و سبزیجات را باهم بپزید.....
۶۱	پختن هم زمان پاستا و میگو.....
۶۲	صبحانه در ماهی‌تابه.....
۶۳	یک قدم جلوتر شروع کنید.....

بخش ۲: کسب مهارت برای سرعت..... ۶۷

فصل ۵: خودتان را به سبزی‌ها بسپارید: سبزی‌های تازه و آماده..... ۶۹

۷۰	خریدن سبزی‌های آماده برای صرفه‌جویی در وقت.....
۷۰	سالادهای تان را متنوع کنید.....
۷۰	راهنمای سبزی‌های غیر متعارف.....
۷۳	خریدن، شستن و نگهداری سبزی‌های سالادی.....

- ۷۵ بسته‌ی سبزی‌های سالادی را باز کنید.
- ۷۶ با گوجه‌فرنگی‌های مینیاتوری شیک شوید.
- ۷۷ خرید از سالاد بارها
- ۷۹ کار کردن با سبزی‌های نیمه آماده
- ۸۰ وقتتان را برای تراشیدن و پوست کندن تلف نکنید
- ۸۰ قدر هویج بیبی را بدانید
- ۸۱ از گلجه‌های براکلی و گل کلم غافل نشوید
- ۸۲ گروهی دیگر از سبزیجات برای شامی سریع‌تر
- ۸۲ سیب‌زمینی‌های نیمه آماده
- ۸۳ سبزیجات را در بسته‌بندی خودشان بپزید

فصل ۶: تکنیک‌های آشپزی سریع ۸۵

- ۸۶ انتخاب ظروف مناسب برای آشپزی
- ۸۷ تفت دادن برای تفریحی پودن و فواید آن
- ۸۷ انتخاب ظرف مناسب
- ۸۷ تفت دادن
- ۸۸ انتخاب غذاهای مناسب
- ۸۹ کباب آن‌طور که دلتان می‌خواهد
- ۸۹ وارد گود شوید
- ۸۹ اصول اولیه‌ی کباب کردن
- ۹۱ اول حریف را محک بزنید
- ۹۱ نگاهی تازه به کباب کردن در فر (گریل) و کباب کردن روی اجاق
- ۹۲ وارد گود شوید و کار را تمام کنید
- ۹۳ قدم به قدم به سوی اجاق
- ۹۴ انتخاب مواد مناسب برای کباب روی اجاق و کباب تابه
- ۹۴ بخارپز کردن
- ۹۴ بخارپزها در همه جا
- ۹۵ بخارپز کردن، قدم به قدم
- ۹۷ ماهی، سبزیجات و غذاهای دریایی بخارپز
- ۹۸ استررفرای کنید و روی میز بگذارید
- ۹۹ انتخاب ماهی تابه‌ی مناسب
- ۱۰۰ واک‌ها را آماده کنید
- ۱۰۱ مواد را باهم مخلوط کنید

فصل ۷: سس در چند ثانیه ۱۰۳

- ۱۰۳ با سس‌های آماده جادو کنید
- ۱۰۴ درود بر سالسا
- ۱۰۵ انتخاب سالسای آماده
- ۱۰۵ خودتان سالسا درست کنید
- ۱۰۷ طعمی از غذاهای مدیرانهای

- ۱۱۰ با سس‌های سالاد، سس غذا درست کنید.....
 ۱۱۰ خواباندن گوشت.....
 ۱۱۱ سس برای خوشمزه و آیدار کردن غذا.....
 ۱۱۱ سس سالادتان را چاشنی دار کنید.....

فصل ۸: آشپزی در حجم زیاد..... ۱۱۳

- ۱۱۴ با زیاد شروع کنید.....
 ۱۱۵ اصول اولیه برای آشپزی در حجم زیاد: مرغ کبابی.....
 ۱۱۵ انتخاب مرغ.....
 ۱۱۶ نگهداری مرغ پخته.....
 ۱۱۶ مرغ کبابی.....
 ۱۱۸ استراتژی مرغی.....
 ۱۱۹ نگهداری مرغ پخته‌ی باقی‌مانده.....
 ۱۲۰ مرغ و تخم مرغ.....
 ۱۲۱ مرغ پخته برای شام.....
 ۱۲۲ اصول اولیه برای آشپزی در حجم زیاد: گوشت سردست گوساله.....
 ۱۲۲ انتخاب گوشت سردست.....
 ۱۲۳ نگهداری گوشت سردست پخته.....
 ۱۲۳ بریزینگ.....
 ۱۲۶ استراتژی گوشت سردست.....
 ۱۲۶ نگهداری گوشت پخته‌ی باقی‌مانده.....
 ۱۲۶ از کلم‌ها استفاده کنید.....
 ۱۲۸ اصول اولیه برای آشپزی در حجم زیاد: گوشت گوساله‌ی چرخ کرده.....
 ۱۲۹ انتخاب گوشت چرخ کرده.....
 ۱۲۹ نگه داری گوشت چرخ کرده‌ی پخته.....
 ۱۳۰ سرخ کردن گوشت چرخ کرده.....
 ۱۳۱ استراتژی گوشت چرخ کرده.....
 ۱۳۲ نگهداری گوشت چرخ کرده‌ی پخته.....
 ۱۳۲ اسپاگتی فوری.....
 ۱۳۳ پانزده دقیقه تا چیلی.....
 ۱۳۴ سس گوشت لاتینی.....

بخش ۳: غذاهای سریع و آسان..... ۱۳۷

فصل ۹: سوپ‌های خوش‌مزه..... ۱۳۹

- ۱۴۰ معرفی سوپر سوپ‌های چهارتایی.....
 ۱۴۱ با مایع اصلی سوپ شروع کنیم.....
 ۱۴۴ سبزیجات اضافه کنید.....
 ۱۴۶ نشاسته اضافه کنید.....
 ۱۴۶ پروتئین اضافه کنید.....

۱۴۹	راه‌های مقوی کردن سوپ.....
۱۴۹	غلیظ کردن سوپ با سس سفید.....
۱۵۱	مخلوط کردن ترکیبات.....
۱۵۵	سوپ‌های غلیظ و استفاده از آن.....

فصل ۱۰: گلچین سالادها..... ۱۵۹

۱۶۰	درود بر کاهو پیچ.....
۱۶۲	دو سالاد بین‌المللی پر طرفدار.....
۱۶۲	سلام بر سالادهای فرانسوی.....
۱۶۴	زنده باد سزار.....
۱۶۶	سالاد خوش منظره.....
۱۶۷	مخلوط سرکه و روغن.....
۱۶۸	سس با لبنیات.....
۱۶۹	به سس‌های آماده روح ببخشید.....
۱۷۱	غلات به جای سبزیجات.....
۱۷۲	بلغور: غله‌ای برای سالاد.....
۱۷۵	نان: فقط برای نان و کره نیست.....
۱۷۶	سالاد در کنار غذا.....

فصل ۱۱: ساندویچ به جای غذای اصلی..... ۱۷۹

۱۸۰	غذای اصلی را تبدیل به ساندویچ کنید.....
۱۸۱	ساندویچ‌های مدل دار.....
۱۸۲	نان است که ساندویچ را می‌سازد.....
۱۸۲	به دنبال طعم: نان‌های سنتی.....
۱۸۳	دست‌پیچ‌های متنوع: نان‌های مخصوص.....
۱۸۷	نان و محتویات مناسب با آن.....
۱۸۸	ساندویچ‌ها مهمانی می‌دهند.....
۱۸۸	گوشت‌های اغذیه فروشی به کمک می‌آیند.....
۱۸۸	ساندویچ تخم‌مرغ.....
۱۸۹	ساندویچ سبزیجات.....
۱۹۰	ساندویچ‌ها را مزه دار کنید.....
۱۹۰	طعم‌های جدیدتری را امتحان کنید.....
۱۹۲	فرصت‌ها را چاشنی دار کنید.....
۱۹۳	سلطان ساندویچ‌ها.....

فصل ۱۲: غذاهای تفت دادنی..... ۱۹۵

۱۹۵	ماهی‌تابه‌های هوشمند.....
۱۹۶	برنامه‌ی زمان بندی شده داشته باشید.....
۱۹۸	هماهنگی، کلید موفقیت.....
۱۹۸	انتخاب سبزیجات.....

۱۹۸	 رنگین و سریع
۱۹۹	 گریان ولی خوشمزه
۲۰۲	 ملاقات با مواد پروتئینی
۲۰۲	 تسلیم شدن به تیرگی مرغ
۲۰۵	 آشنایی با نشاسته‌های مشهور
۲۰۵	 آشپزی با برنج
۲۰۶	 ریژتو: راز مخلوط کردن
۲۰۷	 غذاهای تفت دادنی ملل
۲۰۷	 ژامالایا: میراث آمریکا را بجشید
۲۰۹	 چند تازک در پایلا

فصل ۱۳: گوشت گوساله، بره، مرغ و ماهی را فراموش نکنید..... ۲۱۳

۲۱۴	 بازهم تکنیک
۲۱۴	 استیک چیست؟
۲۱۴	 انتخاب گوشت استیکی
۲۱۸	 کمی حرارت بدهید
۲۲۰	 بره برای شام
۲۲۰	 گوشت بره
۲۲۱	 کباب تابه با گوشت بره
۲۲۴	 آسایش با گوشت مرغ
۲۲۴	 کوبیدن گوشت مرغ
۲۲۵	 پختن سینه‌ی مرغ لذیذ و آبدار
۲۲۶	 استیک ماهی
۲۲۷	 ملاقات با ماهی گیران
۲۲۷	 کباب استیک ماهی

فصل ۱۴: دسرهای سریع و آسان..... ۲۲۹

۲۳۰	 ایده‌های ساده و موفق
۲۳۱	 سسی نشوید
۲۳۱	 انتخاب میوه
۲۳۳	 سس‌های کره دار
۲۳۴	 شکلات - خودش گویای همه چیز است
۲۳۶	 پرتاب دسر با نیزه
۲۳۸	 شام آماده در کوتاه‌ترین زمان

بخش ۴: غذاهایی به مراتب سریع‌تر و آسان‌تر..... ۲۴۱

فصل ۱۵: قدر دقایق را بدانید: گوشت‌های از پیش پخته..... ۲۴۳

۲۴۴	 آشنایی با گوشت و مرغ از پیش پخته
۲۴۴	 محدودیت‌ها را در نظر بگیرید

۲۴۵	مقایسه‌ی قیمت‌ها.....
۲۴۵	یک راه حل با نمک.....
۲۴۵	وقت سینه‌ی مرغ هم رسیده.....
۲۴۸	دیگر نباید ساعت‌ها گوشت بپزید.....

فصل ۱۶: دوتا برای یکی: یک شام را دو بار بخورید..... ۲۵۳

۲۵۴	کیسه را پر کن.....
۲۵۵	استیک و غذاهای ثانویه.....
۲۵۸	باز هم سبب‌زمینی سرخ کرده؟.....
۲۵۹	ذخیره خوراکی‌ها.....
۲۶۰	شیخون به بحال.....

فصل ۱۷: آشپزی در یک چشم به هم زدن..... ۲۶۳

۲۶۴	مونتاز غذاهای آماده با کمی دست‌کاری.....
۲۶۵	تعادل را حفظ کنید.....
۲۶۶	انعطاف پذیر بمانید.....
۲۷۳	تغذیه‌ی سالم با سرعت برق.....

بخش ۵: بخش ده‌تایی‌ها..... ۲۷۵

فصل ۱۸: ده وسیله فوق‌العاده برای صرفه‌جویی در وقت..... ۲۷۷

۲۷۷	دستیار کشی: در شیشه را راحت باز کنید.....
۲۷۸	قیچی: بخش ساطوری کردن را قیچی کنید.....
۲۷۸	کاغذهای پوستی: ریخت و پاش کمتر.....
۲۷۹	فویل‌های آلومینیومی: دور خودتان نبیجید!.....
۲۷۹	فِرَتر برای قهوه.....
۲۸۰	کلاردک‌ها برای هم زدن و تا کردن.....
۲۸۰	نمکدان‌های همیشه پُر.....
۲۸۰	پیمانه‌های اندازه‌گیری از زوایای جدید.....
۲۸۰	تایمرها: از غذاهای لنگه کفشی اجتناب کنید.....
۲۸۱	پوست‌کن متحرک: با اطمینان پوست بکنید.....

فصل ۱۹: ده نکته برای جلوگیری از گیجی در وقت آشپزی..... ۲۸۳

۲۸۳	برنامه ریزی از قبل.....
۲۸۴	حق تقدم را به آرامش بدهید.....
۲۸۴	همه چیز را در دسترس بگذارید.....
۲۸۵	موقع آشپزی روابط اجتماعی را فراموش نکنید.....
۲۸۵	تقاضای کمک کنید.....
۲۸۶	به بقیه هم اجازه آشپزی بدهید.....
۲۸۶	لذت ببرید.....

۲۸۶	واقع بین باشید.....
۲۸۷	برای سرعت گیرها آماده باشید.....
۲۸۷	مشارکت کنید.....
۲۸۹	پیوست.....

www.ketab.ir

مقدمه

وارد شدن به آشپزخانه ای مملو از عطر غذا، تجربه ای لذت بخش است. غذاهای لذیذ و صمیمیتی را که در محیط آشپزخانه تان وجود دارد، در رستوران و صف فست فودها پیدا نمی کنید. علی رغم این آگاهی، کاملاً به شما حق می دهیم که با وجود کارها، مسئولیت ها و گرفتاری های روزمره، آشپزی در یک زمان محدود برای تان مشکل باشد.

اگر لذت غذاهای خانگی را فراموش کرده اید و یا فکر می کنید امکان آشپزی در خانه وجود ندارد، غذاهای ۳۰ دقیقه ای For Dummies مشکل شما را به راحتی حل می کند. به کمک این کتاب غذاهایی را می پزید که با توجه به مشغله ی زیادتان حتی تصورش را هم نمی کنید.

پختن یک غذای خوشمزه الزاماً وقت گیر نیست و شما هم نباید حتماً یک آشپز حرفه ای باشید. بحث غذاهای ۳۰ دقیقه ای بیشتر مربوط به نکته ها، ترفند ها و تکنیک های عملی است. در این کتاب با موادی آشنا می شوید که آشپزی راحت و بدون تنش را میسر می کنند. تهیه ی غذاهای لذیذی را یاد می گیرید که کاملاً مناسب با برنامه ی زمانی فشرده ی شما هستند و در حقیقت به اسرار آشپزی سریع و آسان دست می یابید.

اگر تاکنون عادت داشتید که به جای شام یختن به رستوران بروید، مطمئن باشید که از این پس می توانید در محیط آرام آشپزخانه ی خودتان همان غذا را تهیه کنید.

درباره ی کتاب

هدف من از نوشتن این کتاب کمک به افراد پر مشغله ای است که بدون اضطراب و آشفتگی تهیه ی مواد و آشپزی، در آرزوی گذراندن ساعات خوش صرف غذا در میان جمع خانواده هستند. نتیجه ی این کار خلق غذاهایی کامل و خوشمزه در کوتاه ترین زمان شد.

به احتمال زیاد، شما هم در سال های اخیر تنها چاره ی کوتاه تر کردن اوقات آشپزی را در محدود کردن منوی غذایی تان یافته اید. شاید حتی آخرین باری که یک غذای کامل را همراه با پیش غذا سرو کرده اید به خاطر هم نیاورید. مگر این که در موقعیت خاصی بوده باشید. در هر صورت به یک تکه گوشت یا مرغ پخته نمی توان گفت شام و به همین دلیل در غذاهای ۳۰ دقیقه ای، راه های تهیه ی وعده های کامل شامل سبزیجات، مواد نشاسته ای و پروتئین آموزش داده شده است.

این کتاب، پیش غذاهایی مثل سوپ و سالادها را تبدیل به یک وعده غذای اصلی می کند و شما را قادر می سازد تا تنها با یک ماهی تابه غذای تان را بپزید. البته در صورت تمایل یک دسر ساده و راحت مثل یک قاشق بستنی روی یک برش کیک ساده هم خواهید داشت. برای تهیه ی انواع پیش غذاها هم راه های بسیار آسان و عملی پیشنهاد شده است.

ساختار کتاب، حول ابزار، ترکیبات و غذاهایی طراحی شده است که کاملاً با برنامه ی فشرده ی زمانی شما مناسب هستند. هر صفحه ی کتاب حاوی تجربیات شخصی خودم برای آسان تر کردن آشپزی

است. حتی اگر آشپز با تجربه ای هم هستید، باز می‌توانید از بعضی نکات این کتاب استفاده کنید. در هر فصل طرز تهیه‌ی غذاهای کلاسیک، مدرن و خوراکی‌های دیگر را یاد می‌گیرید. اوج رضایت شما زمانی خواهد بود که بتوانید در زمانی محدود، غذاهایی سالم، مقوی و فراموش نشدنی درست کنید. از نکته‌ها، ایده‌ها و غذاهای این کتاب برای آشپزی سریع در موقعیت‌های خاص و یا پختن شام‌هایی تفریحی در طول هفته استفاده کنید. با این کتاب یاد می‌گیرید که هم شام شب را بپزید و هم از موادی که در یخچال تان باقی مانده است در برنامه‌ی غذایی تان استفاده کنید. در حقیقت این کتاب جواب‌گوی هر گونه محدودیت زمانی است. از غذاهای ۱۵ دقیقه‌ای تا آشپزی‌های ۲ ساعته (یعنی زمان تهیه‌ی چند غذای ۳۰ دقیقه‌ای).

قواعد رعایت شده در این کتاب

جهت آگاهی کامل برای تهیه‌ی مواد لازم در دستورهای غذایی این کتاب به لیست زیر توجه کنید:

- ✓ کره بدون نمک است.
- ✓ آب گوشت پخته شده مگر این که به چیز دیگری اشاره شود. چون مقدار سدیم موجود در آب گوشت کمتر از قرص‌های آمپم، مثل مگنی و گالینا بلانکا است. اگر از این قرص‌ها استفاده می‌کنید، قبل از اضافه کردن نمک به غذا، اول آن را بچشید.
- ✓ روغن کانولا که من شخصاً برای پختن غذا و ریختن در سس سالاد ترجیح می‌دهم، مگر این که به روغن زیتون اشاره شود. هر دو روغن سالم و مفید هستند.
- ✓ سبزی‌های معطر تازه در غذاهایی که رنگ و طعم آن‌ها مهم است، استفاده می‌شوند.
- ✓ در صورت تمایل می‌توانید به اندازه‌ی $\frac{1}{4}$ مقدار سبزی تازه از خشک شده‌ی آن استفاده کنید.
- ✓ میوه و سبزی‌ها قبل از استفاده کاملاً با آب سرد شسته شده‌اند. اگر نوع بسته‌بندی شده هستند، ابتدا برچسب آن‌ها را بخوانید تا در صورت شسته بودن این مرحله را حذف کنید.
- ✓ شیر معمولی است.
- ✓ فلفل سیاه تازه و آسیاب شده است. این کار ۲۵ ثانیه زمان می‌برد ولی طعم آن یک دنیا تفاوت دارد.
- ✓ نمک و فلفل با توجه به ذائقه‌ی خودم توصیه شده است، مقادیر را به دلخواه خودتان تغییر دهید.

هنگام خواندن طرز تهیه‌ی غذاها، موارد زیر را هم به خاطر بسپارید:

- ✓ در اکثر کتاب‌های آشپزی، مقدار غذا برای ۴ پرس و گاهی برای ۲ پرس در نظر گرفته شده است. می‌توانید با استفاده از نصف و یا $\frac{1}{4}$ مواد لازم تعداد را به ۲ و یا یک پرس کاهش دهید. راه دیگر این است که غذای کامل را بپزید و بقیه‌ی آن را در فریزر نگه دارید.
- ✓ وقتی تعداد پرس در دستور غذا مشخص شده باشد، اطلاعات مربوط به هر پرس برای کم‌ترین مقدار داده شده است. یعنی اگر غذا برای ۲ تا ۴ پرس تهیه شود، اطلاعات داده شده بر مبنای ۴ پرس خواهد بود.

✓ در اغلب مواقع، تولیدکنندگان اندازه‌ی قوطی‌ها و بسته‌بندی مواد را عوض می‌کنند. لازم نیست نگران پیدا نکردن اندازه‌ی دقیق مواد لازم برای غذاها باشید. حالا ۳۰ گرم کمتر یا بیشتر از آب گوشت و یا سبزیجات یخ زده، تغییری در طعم و شکل غذا به وجود نمی‌آورد. من برای راحتی و دقت در کارم از واحد گرم و فنجان استفاده می‌کنم.

✓ سبزیجات در انواع تازه، یخ زده و کنسرو شده به کار می‌روند. استفاده از سبزیجات یخ زده و کنسرو شده راحت‌تر است. تولیدکنندگان این مواد کار پوست‌کندن و خرد کردن را هم برایتان انجام می‌دهند. لطفاً اگر از مواد کنسرو شده و یا یخ زده استفاده می‌کنید، دچار عذاب وجدان نشوید چون هیچ کمبودی از نظر مواد غذایی ندارند. مسلماً اگر بتوانید سبزی‌های تازه در غذا بریزید، خیلی بهتر است. به خصوص در فصل‌شان که شاداب و رسیده هستند دیگر نیازی هم به افزودن طعم و بوی اضافه ندارند. (در فصل ۳ می‌بینید که چطور می‌توانید از سبزیجات تازه به جای انواع یخ زده و کنسرو شده‌ی آن‌ها استفاده کنید.)

✓ درجه‌ی حرارت‌ها بر حسب فارنهایت هستند. (برای راحتی کار خوانندگان توسط مترجم به واحد سانتی‌گراد تبدیل شده‌اند.) می‌توانید به پیوست‌های آخر کتاب مراجعه کنید.

✓ قبل از شروع آشپزی، حتماً دستور تهیه‌ی غذا را از اول تا آخر به دقت بخوانید. نمی‌توانید ده دقیقه مانده به سرو غذا تازه به یاد جوش آوردن آب برای پاستا، بیفتید.

سخن آخر این که شکل‌ها در این کتاب، نماد غذای گیاهی است. منظور من از غذاهای گیاهی، آن دسته‌ای است که شامل تخم مرغ، گوشت ماهی، غذاهای دریایی و مرغ و ماکیان نمی‌شوند.

تصورات خنده‌دار

هر چند دوست ندارم فوراً نتیجه‌گیری کنم، ولی مثل هر نویسنده‌ی دیگر موظف به دادن تصویری از خوانندگان کتابم هستم که شامل شما هم می‌شود. پس در صورتی که با هر یک از موارد زیر موافق هستید، مطمئن باشید که این کتاب برای شما نوشته شده است.

✓ در خلال یک روز شلوغ و انجام کارهای شخصی‌تان به دنبال راهی برای چند دقیقه آرامش و استراحت می‌گردید که معمولاً هم قرعه به نام آشپزی می‌خورد و گاهی کاملاً حذف می‌شود. با این که خیلی دوست دارید یک شام لذت‌بخش در میان جمع صمیمی خانواده بخورید، ولی ای کاش آشپزی این قدر سخت و طولانی نبود. مگر نه؟

✓ کلافه از ترافیک بعد از ظهر در ماشین‌تان نشسته‌اید و به جای رفتن به یک فست‌فود به یک غذای خانگی خوشمزه فکر می‌کنید.

✓ هر کتابی که جلدش زرد و سیاه باشد می‌خرید.

✓ به دنبال پنج نوع غذای رنگ وارنگ برای یک وعده نیستید. فقط یک غذای خوشمزه می‌خواهید که در کم‌ترین زمان با مواد سالم و مفید درست شود.

ترتیب مباحث کتاب

کتاب با مقدمه آغاز می‌شود و به ابزار و آلات آشپزی، ترکیبات غذایی و دستور تهیه‌ی انواع غذاهای مناسب با برنامه‌ی زمانی شما می‌پردازد. کتاب شامل ۵ بخش اصلی است. هر بخش به چند فصل تقسیم شده که هر کدام اختصاص به موضوع خاصی دارد. به خواندن ادامه دهید تا نکات برجسته‌ی هر بخش را ببینید.

بخش ۱: سریع پختن، خوب خوردن

این بخش به شما می‌گوید که چرا حتی وقتی که فکر می‌کنید وقت ندارید، باید غذا بپزید. قطعاً نشان دادن بچه‌ها در صندلی عقب ماشین و بردن آن‌ها به یک فست فود، هر چقدر هم که در باره‌اش تبلیغات شده باشد، نمی‌تواند افراد خانواده را به هم نزدیک‌تر کند. غذاهایی که من به شما توصیه می‌کنم، همان اندازه از وقت‌تان را می‌گیرد که در رفتن و برگشتن از یک فست فود تلف خواهد شد. کمک‌تان می‌کنم تا وسایل و مواد مورد نیازتان را آماده کنید. امکان دارد سر تاسر آشپزخانه را مجهز به آلات و ابزار کنید ولی در حقیقت تنها تعداد کمی از آن‌ها در سرعت بخشیدن به آشپزی به دردتان می‌خورند. گنجینه‌ای را که در حکم دست سوم شماست، مرتب و منظم نگه دارید. برای تهیه‌ی هر وعده غذای ۳۰ دقیقه‌ای احتیاج به یک سری مواد غذایی دارید. موادی که در قفسه‌های آشپزخانه نگه می‌دارید و در غذاهای متنوع استفاده می‌کنید. سوپر مارکت‌ها مملو از موادی هستند که آشپزی سریع و آسان را برای شما میسر می‌کنند. وظیفه‌ی شما پیدا کردن این مواد و استفاده از آن‌هاست. در همین بخش راه تبدیل آشپزخانه‌تان را به یک محیط ایده‌آل برای سریع‌تر کردن کارها و نه کندتر شدن آن‌ها نشان می‌دهم.

بخش ۲: کسب مهارت برای سرعت

مهارت‌های ۳۰ دقیقه‌ای قبل از ورود به آشپزخانه آغاز می‌شوند. بنا بر تجربه‌ی من غذاهای گیاهی پخته شده با سبزیجات تازه همیشه سریع‌تر و آسان‌تر از بقیه‌ی مواد حاضر می‌شوند. به همین دلیل در این بخش به نکات مهمی درباره‌ی سبزی‌ها اشاره می‌کنم. واقعیت این است که برای آشپزی سریع، احتیاج به یک سری مهارت‌ها هم دارید. با وجود روش‌های رایجی مثل سرخ کردن، کباب کردن و بخار پز کردن، دیگر از آماده شدن غذا در ۳۰ دقیقه مطمئن باشید. در این نوع آشپزی، استفاده از مواد مناسب بسیار مهم است. هم چنین در این بخش، اهمیت آماده کردن مواد در آشپزی سریع را می‌بینیم. با یاد گرفتن انواع سس‌ها می‌توانید یک غذای معمولی را تبدیل به غذایی لذیذ و فوری کنید. در این بخش تمام اطلاعاتم مربوط به سس‌ها را در اختیار شما می‌گذارم. اصلاً چرا به آشپزی به چشم نوعی سرمایه‌گذاری نگاه نکنیم. یعنی این که چند ساعت از تعطیلات آخر هفته را صرف پختن غذا کنید و در عوض در طول هفته از وجود غذاهای آماده شده لذت ببرید. یخچال‌تان را با باقی مانده‌ی غذاها پر کنید تا بعداً دچار مشکل کمبود وقت نشوید.

بخش ۳: غذاهای سریع و آسان

حالا دیگر تمام وسایل و مواد مورد نیازتان را دارید. حتی می دانید قدم بعدی چیست. در این بخش کلیه ی غذاهای ۳۰ دقیقه‌ای و حتی سریع تر را یاد می گیرید. سوپ‌ها، سرخ کردنی ها و ساندویچ ها هم مشمول گروه غذاهای ۳۰ دقیقه‌ای می شوند.

در حالی که به دلیل کمبود وقت به یک شکلات گاز می زنید، اشتیاق تان را برای خوردن یک دسر خوشمزه نادیده نگیرید. در کتاب غذاهای ۳۰ دقیقه‌ای دسر ها به هیچ وجه فراموش نشده اند. این بخش شامل انواع دسر ها و نکاتی است که می توانند در کم ترین زمان و با حداقل زحمت رضایت همگان را جلب کنند.

بخش ۴: غذاهای به مراتب سریع تر و آسان تر

گاهی اوقات احساس می کنم مثل یک توپ فوتبال به دنبال خرده کاری ها از یک نقطه ی شهر به نقطه ی دیگر برتاب می شوم. این زمانی است که از فشار کمبود وقت به سراغ کیسه ی جادویی ترفندهای آشپزی می روم. در این بخش می بینید که چطور می توانید راه حل هایی برای تهیه ی یک شام فوری پیدا کنید. چگونه انواع غذاها را با سینه ی مرغ و گوشت سرو کنید، گوشت را با سس باقیمانده در ماهی تابه ی غذا خوشمزه و خوش رنگ و رو کنید و هم چنین از تحولات عظیمی که در صنعت تولید مواد گوشتی به وجود آمده بهره مند شوید. تکه های گوشت و مرغ پخته را با ژامبون ترکیب کنید و با کمی دست کاری در کم ترین زمان غذایی لذیذ روی میز بگذارید.

گاهی از اوقات، بدون این که متوجه باشید شام در یخچال آماده است و فقط منتظر شماست تا سرو کنید. باقی مانده ی غذای تان را که از رستوران آورده اید مصرف کنید چون اگر زیاد نگه دارید دیگر به درد سگ و گربه ی خانه هم نمی خورد. از این غذاهای باقی مانده در آشپزی استفاده کنید. به سراغ غذاها و موادی که به صورت پراکنده در یخچال باقی مانده است بروید و یک غذای ابتکاری درست کنید.

تولید کنندگان محصولات غذایی به فکر افراد پر مشغله ای چون شما هم بوده اند و انواع غذاهای آماده را با حداقل زمان تهیه در اختیار تان قرار می دهند. خواهید دید که چطور با استفاده از این محصولات و بعضی دست کاری ها، می توانید در یک چشم به هم زدن غذا درست کنید.

بخش ۵: بخش ده تایی ها

این بخش در تمام کتاب های مجموعه ی For Dummies وجود دارد که شامل یک سری نکات عملی در ارتباط با مطالبی است که قصد گفتن آن ها را دارم. فهرستی از وسایل آشپزی مورد علاقه ام را که برای صرفه جویی در وقت بسیار مناسب هستند به همراه راه حل های عملی برای از بین بردن تنش ساعات غذا برایتان تهیه کرده ام.

نمادهای به کار رفته در این کتاب

علائم کوچک و چشمگیر حاشیه‌های سمت راست صفحات کتاب به منظور جلب توجه شما به نکات مربوط به غذاهای ۳۰ دقیقه‌ای هستند. معنی هر نماد در زیر توضیح داده شده است.

در آشپزی پر سرعت، احتمال پرت شدن حواس خیلی وجود دارد. این شکل شما را متوجه خطرهای احتمالی می‌کند. شرايطی را که این نماد به آن اشاره می‌کند می‌تواند برای امنیت خودتان و غذایی که می‌پزید خطرناک باشد.

با تغییر دادن ترکیبات، می‌توانید با دستور یک غذا، دو یا سه غذای دیگر هم پزید. این شکل، راه‌هایی را به شما توصیه می‌کند که بدون نیاز به وقت بیشتر، غذاهای متنوع تری پزید.

با این که مطمئن هستیم تمام مطالب را به خاطر می‌سپارید، اما باز هم این نماد در یادآوری بعضی اطلاعات مهم کمک‌تان خواهد کرد.

گاهی اوقات برای به موقع حاضر کردن غذا، مجبور به شکستن بعضی از قوانین هستید. این نماد به میان بره‌های موجود برای چنین قانون شکنی‌هایی اشاره می‌کند.

جایی که بتوانید با یک اطلاع‌رسانی مختصر، آشپزی را سریع‌تر و آسان‌تر کنید با این نماد مشخص می‌شود.



مقصد بعدی

خانم‌ها و آقایان اجاق‌ها را روشن کنید. یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های مجموعه کتاب‌های For Dummies (از جمله همین کتاب)، غیر مرتبط بودن آن‌ها با یکدیگر است. یعنی مجبور نیستید جلد به جلد همه‌ی آن‌ها را بخوانید. در مورد این کتاب هم می‌توانید مثل بقیه‌ی کتاب‌ها از اول شروع کنید و یا این که از یک مطلب به مطلب دیگر بروید. مثلاً اگر طرز تهیه‌ی یک غذای فوری را می‌خواهید اول به سراغ همان فصل بروید. یا اگر ترجیح می‌دهید اول نگاهی به تکنیک‌های آشپزی ۳۰ دقیقه‌ای بیاندازید مستقیماً به فصل مربوط به خودش مراجعه کنید. همه‌ی این‌ها بستگی به میل شما دارد ولی در هر حال آرامش و لذت بردن را فراموش نکنید. اگر قرار باشد سر میز غذا با دندان‌های کلید شده و چهره‌ی در هم رفته بنشینید، نمی‌توانید از میوه‌های خوشمزه‌ی درخت زحماتتان لذت ببرید.