

بنا خدا

بالغ بر ۵۰ سال است که در آزمایشگاه مخصوص آشپزی دستور پخت های فوق العاده ای خلق می شود که موفقیت آنها بد اثبات رسیده است.

زیرا این دستورالعمل ها همیشه قابل اجرا بوده اند- تنها کافی است آنها را اجرا کنید تا شما هم به نتایج ارائه شده در عکس ها برسید. و نکته مهمتر اینکه، این غذاها واقعا خوشمزه اند- زیرا توسط بهترین و مجربترین افراد عرضه شده اند و مورد بررسی قرار گرفته اند و در ضمن ساده بودن دستور العمل ها پخت آنها را ساده تر کرده است.



Clarc . Pamela

کلارک ، پاملا

انواع سوپ : قدم به قدم / (تهیه و تنظیم و نظارت پاملا کلارک)،

مترجم: نجمه سید مهدی دربندی ، ویراستار بهناز پیاده

تهران پیک گل واژه ۱۳۸۴

۱۲۰ص : مصور(رنگی) ، جدول (مجموعه کتابهای آموزش آشپزی کدبانو)

ISBN: 964-8834-10-5

فهرستویسی بر اساس اطلاعات فیبا

عنوان به انگلیسی: the essential soup

۱- سوپها، الف. سید مهدی دربندی ، نجمه ، مترجم ب. عنوان

۶۴۱/۸۱۳

TX ۷۵۷/ک ۸ الف ۸

۱۳۸۴

م ۸۴-۳۵۱۵

کتابخانه ملی ایران

the essential
Soup



عنوان: مجموعه کتابهای آموزش آشپزی

انواع سوپ

ناشر: انتشارات پیک گل واژه

مترجم: نجمه سید مهدی دربندی

ویراستار: بهناز پیاده

سرپرست گروه مترجمان: حمید بلوچ

حروف چینی: ناهید غفوری حقیقی - مریم نجمی شاد

گرافیک: مهدی و رسول جوکاری-لیلا سادات ضیغمی

صفحه آرانی: احمد جوکاری- منصوره علیرضایی

شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: نقش ایران ۷۷۹۱ ۹۳ ۴۴

لیتوگرافی: پانید

نظارت فنی: بزرگمهر ناصری

شابک: ۹۶۴-۸۸۳۴-۱۰-۵

قیمت: ۷۵۰۰ تومان

ISBN: 964-8834-10-5

نوبت چاپ: اول

نشانی فروشگاه مرکزی: خیابان انقلاب

خیابان فروردین- فروشگاه مرکزی انتشارات گل واژه

تلفن: ۶۶۴۱ ۹۰ ۵۵ - ۶۶۴۶ ۴۳ ۵۱

Email: info@paykgolvajeh.com

با تشکر از:

غلامرضا ملکی- داوود رحیمی نژاد مختار مولاقلی

سید علی موسوی - محمدحسین دانش آرا

باقر گلچین

و تمامی کارکنان موسسه چاپ نقش ایران

تمامی مطالب این کتاب تحت نظارت علمی

کارشناس غذایی موسسه کتب آشپزی

هفتگی زنان استرالیایی می باشد.

کلیه حقوق این کتاب محفوظ و هر گونه برداشت از آن ممنوع می باشد.

علم تغذیه ریشه در روزگاران قدیم دارد و از گذشته های بسیار دور مورد توجه مردم قرار داشته است. انسانها در سرزمین های مختلف جهان از دیر باز به موضوع خورد و خوراک و تغذیه خود توجه داشته اند و از همین رو علم تغذیه یکی از مهمترین شاخه های علم پزشکی محسوب می شود. خردمندان و کارشناسان در اقصی نقاط جهان همواره به موضوع تغذیه و بهداشت اندیشیده اند و حکما و دانشمندان سرزمین ما، ایران، نیز در این زمینه گام های موثری را برداشته اند. از سالها پیش اصول مهم بهداشت تغذیه مورد توجه مردم فهیم قرار گرفته است و مترجمان و نویسندگان با ترجمه و نگارش آثار ارزشمندی در زمینه آشپزی و تغذیه، مطالب مهمی را در ارتباط با فواید و مضرات تغذیه سنتی به ما یادآور شده اند و همچنین جدیدترین اطلاعات مربوط به تغذیه صحیح و بهداشتی را در اختیار ما قرار داده اند. اکنون می دانیم که نان های سبوس دار خیلی بهتر از سایر نان ها هستند و یا مصرف زیاده از حد مواد سرخ کرده بهداشتی نیست. اما دانستن این توصیه های غذایی یک وجه قضیه است، موضوع مهم تر بکارگیری آنها و کنار گذاشتن عادت های نامناسب قدیمی است. باید تلاش کنیم که به طبیعت نزدیک شویم و از مواهب آن لذت ببریم. باید دانش خود را در زمینه خواص مواد خوراکی و نحوه مصرف صحیح آنها افزایش دهیم و به دنبال غذاهای سالم و بهداشتی باشیم تا زندگی شادابتری داشته باشیم. کتابی که پیش رو دارید با همین هدف تنظیم یافته است که شما را در راه رسیدن به بدنی سالم و تندرست یاری کند. غذاهایی که در این کتاب ارائه شده است همگی با رعایت اصول بهداشتی تنظیم و طراحی شده اند.

کارشناسان و طراحان این غذاها بیش از ۵۰ سال است که در زمینه تغذیه و آشپزی فعالیت و تحقیق می کنند و موفقیت آنها در عمل به اثبات رسیده است. همه این دستور العمل های غذایی در آزمایشگاه های مجهز آشپزی مورد آزمایش قرار گرفته است و میزان خواص و انرژی تک تک غذاها محاسبه شده است. این غذاها علاوه بر بهداشتی و سالم بودن، واقعا خوشمزه و خوش طعم هستند و همه افراد به آسانی می توانند آنها را درست کنند. بنابراین امیدواریم با درست کردن

غذاهای مندرج در این کتاب، علاوه بر ایجاد تنوع غذایی در برنامه آشپزی خود، از طعم و مزه آنها نیز لذت ببرید و ما نیز توانسته باشیم گامی اگر چه کوتاه در راه شادابی و تندرستی بیشتر شما برداشته باشیم.





در کتاب آلیس در سرزمین عجایب، لوئیس کارول در مورد سوپ چنین می گوید "سوپی دلنشین، مقوی و سبز رنگ در سوپ خوری داغ انتظار می کشد. چه کسی می تواند در برابر این سوپ لذیذ مقاومت کند؟ سوپ هنگام شام، سوپ دلچسب، سوپ دلنشین! با حضور سوپ، چه کسی دلش می خواهد ماهی، گوشت شکار یا هر غذای دیگری بخورد؟ چه کسی می تواند از این سوپ لذیذ که فقط با پرداخت ۲ پنی می شود آن را خورد، دست بکشد. من نیز دقیقاً همین احساس را دارم و مطمئن هستم اگر شما هم دستورات این کتاب را بکار بیندید، چنین احساسی خواهید داشت. یکی از قدیمی ترین غذاهای شناخته شده، یکی از غذاهایی که نهایتی برای آن وجود ندارد، غذایی نیروبخش و مقوی و کاملاً خوشمزه - سوپ دلنشین، سوپ دلچسب و رویایی! بی شک از آن لذت خواهید برید.

پاملا کلا، رگ
کارشناس غذایی

فهرست



استاک‌های
اصلی (آب‌گوشت یا سبزیجات)
دستورالعمل‌های اصلی برای تهیه سوپ ۴

سوپ‌های سنتی ۶
سوپ‌های که به خاطر طعم و مزه‌شان
نمی‌شود آن‌ها را فراموش کرد.

سوپ‌های مدرن ۶۶
سوپ‌های لذیذی که شما را متعجب
می‌سازد و اندام‌های چشایی شما از آنها
لذت می‌برند.

روش تهیه سوپ‌های ممتاز ۱۱۴
نکات مفید برای تهیه سوپ‌های ممتاز

۱۱۶ - واژه‌نامه