

آشپزی ملینا

www.ketab.ir

مهری، فتانه، ۱۳۶۳

آشپزی ملینا / فتانه مهری، قم: الینا، ۱۳۹۰

۱۲۸ ص.

۲۵۰۰ تومان شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۳۳۹-۶-۰

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیفا

۱. آشپزی ۲. غذاهای حاضری الف. عنوان

۷ الف / ۷۲۵ TX ۹۶۳/۵۹۵۵

۱۳۹۰

کتابخانه ملی ایران ۹۶۲۵-۹۵م

نام کتاب: آشپزی ملینا

مؤلف: فتانه مهری

ناشر: الینا

ناشران همکار: چاف، ملینا

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۰

شمارگان: ۵۰۰۰

قیمت: ۲۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۳۳۹-۶-۰

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات الینا می باشد.

مرکز پخش: قم، خیابان ارم، پاساژ قدس، طبقه پنجم، پلاک ۱۶۹

تلفن: ۷۷۴۷۳۹۶ - تلفکس: ۷۸۳۱۰۴۱

مرکز پخش برگ: ۰۹۱۲۵۵۳۳۱۳۵ - ۰۹۱۲۵۸۰۶۴۷۳

فهرست غذاها

۱۴ نکته های جالب در پخت پلو

۱۷ پخت کته ها:

انواع ته دیگ

۱۹ طریقه گذاشتن نان برای ته دیگ:

۱۹ ته دیگ سیب زمینی

۲۰ ته دیگ گوجه فرنگی

۲۰ ته دیگ کاهو

۲۰ ته دیگ با سبزی

۲۱ ته دیگ هویج

۲۱ ته دیگ ماست

۲۱ ته دیگ ماست و تخم مرغ

۲۲ رشته پلو (برای ۶ نفر)

۲۵ سبزی پلو (برای ۶ نفر)

۲۶ عدس پلو (برای ۶ نفر)

۲۷ باقالی پلو (برای ۵ نفر)

۲۷ قیمه پلو (برای ۶ نفر)

۲۸ مرغ پلو (برای ۵ نفر)

۲۹ ته چین (برای ۵ نفر)

۳۰ چلو مرغ

۳۱ سبزی پلو با تن ماهی (برای ۵ نفر)

۳۱ کته شنبليله مخصوص خانمهای زانو (برای ۵ نفر)

خورشت

- چند نکته مهم برای تهیه خورش ۳۴
- خورش قیمه ۳۷
- خورش بادمجان ۳۸
- خورش بامیه ۳۹
- خورش قورمه سبزی ۴۰
- خورش کرفس ۴۱
- خورش سبزی ۴۲
- خورش قازج ۴۳
- خورش قیمه بادمجان ۴۴
- خورش فسنجان ۴۵
- خورش مرغ ترش ۴۶
- میرزا قاسمی ۴۷
- خورش گوجه ۴۸
- خورش مسما بادمجان ۴۸
- خورش سnade ۴۹
- باقلا قاتق ۵۰
- خورش بادمجان بدون گوشت ۵۱
- خورش سبزی بدون گوشت ۵۲
- خورش آلو ۵۳
- خورش به ۵۴

انواع دلمه

- دلمه سیب زمینی ۵۶
- دلمه سونا ۵۶

۵۸	دلمه فلفل سبز
۵۹	دلمه گوجه فرنگی
۶۰	دلمه بادمجان
۶۱	دلمه لواش
۶۲	دلمه برگ
۶۳	دلمه سیب

انواع سوپ ها

۶۶	سوپ قبل از غذا
۶۶	سوپ جو
۶۷	سوپ مرغ
۶۸	سوپ هویج
۶۹	سوپ نخود فرنگی
۷۰	سوپ ذرت
۷۱	سوپ اسفناج
۷۲	سوپ هویج با مرغ
۷۳	شوربا
۷۳	سوپ پیازچه
۷۴	سوپ سیب زمینی
۷۵	سوپ ماکارونی
۷۶	سوپ سرد تابستانی

انواع آشها

۷۹	نکات لازم برای تهیه انواع آش
۸۰	آش رشته
۸۱	آش دوغ

۸۲	آش بلغور
۸۳	آش میوه
۸۴	آش ماش
۸۵	شله زرد
۸۶	آش جو
۸۷	آش شله قلمکار
۸۷	آش گوجه فرنگی

انواع کباب ها

۹۰	چند نکته در مورد کباب
۹۱	کباب برگ
۹۱	کباب تابه ای
۹۲	طاس کباب
۹۳	جوجه کباب
۹۴	جوجه کباب در فر
۹۴	کباب برگ تابه ای
۹۵	کباب کوبیده
۹۶	کباب دل، قلوه، جگر
۹۷	کباب ترش
۹۸	کباب پر

انواع آبگوشت ها

۱۰۰	آبگوشت معمولی
۱۰۰	آبگوشت بادمجان
۱۰۱	آبگوشت بزباش
۱۰۲	آبگوشت نعنا و جعفری

- ۱۰۳..... آبگوشت گندم
- ۱۰۴..... آبگوشت دبزی
- ۱۰۵..... آبگوشت کله پاچه
- ۱۰۶..... آبگوشت فوری
- ۱۰۶..... سیرابی

انواع ماهی ها

- ۱۰۹..... مشخصات ماهی تازه
- ۱۰۹..... طریقه سرخ کردن ماهی
- ۱۱۰..... خوراک ماهی
- ۱۱۱..... ماهی سوخاری
- ۱۱۲..... ماهی دودی
- ۱۱۳..... ماهی آب پز
- ۱۱۳..... تن ماهی
- ۱۱۴..... کباب ماهی آزاد
- ۱۱۵..... ماهی با گردو
- ۱۱۵..... طرز پخت ماهی شور
- ۱۱۶..... ماهی با سبزیجات تازه
- ۱۱۶..... ماهی شکم پر

انواع ماکارونی

- ۱۱۹..... پخت بهتر ماکارونی
- ۱۱۹..... ماکارونی با گوشت
- ۱۲۰..... ماکارونی
- ۱۲۱..... ماکارونی با قارچ
- ۱۲۲..... ماکارونی شکل دار

۱۲۳		ماکارونی با کالباس
۱۲۴		ماکارونی با سبزی
۱۲۵		ماکارونی با پنیر
۱۲۵		ماکارونی با مرغ
۱۲۶		ماکارونی با سوسیس
۱۲۷		ماکارونی ساده

انواع کتلت ها و شامی ها

۱۲۹		کتلت با سیب زمینی پخته
۱۳۰		کتلت مرغ
۱۳۱		کتلت گوشت و سبزی
۱۳۲		کتلت
۱۳۳		کتلت قارچ با اسفناج
۱۳۳		کتلت نخود
۱۳۴		کتلت برنج با سویا
۱۳۵		کتلت فلافل
۱۳۶		کتلت گوشت
۱۳۷		شامی سبزی
۱۳۸		شامی آرد نخود چی
۱۳۹		شامی مربا

انواع ساندویچ

۱۴۱		ساندویچ مخلوط
۱۴۲		ساندویچ پنیر و مرغ
۱۴۲		ساندویچ سیب زمینی و تخم مرغ
۱۴۳		چند نوع ساندویچ روی نان بریده

۱۴۳.....ساندویچ سوسیس

۱۴۳.....ساندویچ ماهی

۱۴۴.....ساندویچ الویه

۱۴۴.....ساندویچ کالباس

www.ketab.ir

آشپزی یک هنر است، در حین حال که به نظر مشکل می آید، کاری بسیار ساده و آسان و دلپسند است. اگر بانوی خانه دار از فن آشپزی به کلی بی بهره باشد از زندگی روزمره سرگردان خواهد ماند.

موضوعی که آشپزی را خیلی راحت و ساده می کند داشتن یک آشپزخانه منظم و ابزار کار و لوازم جور به اندازه لازم بسوما مهمترین و توجه دقیق به نوع غذا و سلیقه شخص می باشد.

و یک نکته دیگر که در هنر و فن آشپزی بسیار مهم می باشد خرید و انتخاب دقیق روی مواد لازم طبایخی و نیز سلیقه هم لازم می باشد که مواد را از نوع خوب و دقیق انتخاب کنیم و تلاش کنیم که چیزها را گران نخریم و دیگر اینکه در نظافت و تمیزی وسایل خوراکی نهایت دقت را داشته باشیم مخصوصاً سبزی که آنرا تا خوب تمیز نسته باشیم به مصرف نرسانیم.

بسیار است.

نکته های جالب در پخت پلو

برای اینکه برنج شما سفید شود می توانید چند قاشق ماست داخل ظرف برنج در حال جوشیدن بریزید.

اگر برنج شما بیش از حد معمول جوش خورده بود می توانید ۲-۳ قاشق غذا خوری آبلیمو اضافه کنید تا برنج شما خراب نشود.
اگر برنج شما بی نمک شد:

اگر بر اثر فراموشی برنجتان بی نمک شده اصلا نگران نباشید. موقع کشیدن برنج مقدار مورد نیاز نمک را با مقدار بسیار کمی آب حل کنید و حالا این آب را با روغن مخلوط کنید.

هرگز نمک را مستقیماً در روغن نریزید، زیرا نمک در روغن حل نمی شود و حالا روغن را روی برنج بریزید یا این کار بی نمکی برنج شما رفع می شود.

اگر برنج شما شور شد:

اگر قبل از آب کش کردن برنج متوجه شدید برنج شما شور است موقع آب کش کردن برنج آب بیشتری روی برنج داخل آنکش بریزید. اما اگر بعد از آب کشیدن برنج متوجه شوری آن شدید دیگر چاره ای برای برطرف کردن شوری آن ندارید، مگر اینکه خورش را بی نمک درست کنید.