

آشپزی آسان با مایکروفر

مؤلف: خدیجه شکری پینونلی



شکری پینوندى، خديجه، ۱۳۵۱ -
آشپزى آسان با مايكروفر / تاليف خديجه شكري پينوندى - قم:
اسماء الزهراء ۱۳۹۰.
۱۲۸ ص: مصور، جدول
۲۳۰۰۰ ريال:
ISBN 978-600-92487-5-9
فهرست نويسى بر اساس اطلاعات فيبا.
۱. آشپزى با مايكروفر. ۲. آشپزى. الف. عنوان.
۸۵ ش ۸۳۲ / ۶۴۱ / ۵۸۸۲

اسماء الزهراء (س)

آدرس: قم - خيابان ارم - پاساژ قدس - طبقه آخر - پلاك ۱۷۱

۰۹۱۱۲۴۵۲۸۸۹ - ۰۹۱۲۵۵۲۹۳۴۳

صندوق پستى: ۵۱۳ - ۳۷۱۸۵

نام كتاب: آشپزى آسان با مايكروفر

مؤلف: خديجه شكري پينوندى

ناشر: اسماء الزهراء

تيراژ: ۱۰۰۰

چاپ: دژ

نوبت و تاريخ چاپ: اول / ۱۳۹۰

امور فنى: قنبر شكري پينوندى

شابك: ۹ - ۵ - ۹۲۴۸۷ - ۶۰۰ - ۹۷۸

قيمت: ۲۳۰۰ تومان

فهرست مطالب

از مزیت های مایکروفر چه می دانید	۱۱
مایکروفر در آشپزخانه های امروز	۱۲
توجه دقیق در خرید دستگاه مایکروفر	۱۲
نکات مربوط به پخت غذا	۱۳
آشنایی با مایکروفر و طرز آشپزی با مایکروفر	۱۵
توضیح در مورد مایکروفر	۱۵
۱- زمانی که از مایکروفر فوق العاده استفاده می کنید	۱۵
۲- در مایکروفر چگونه غذا می پزد	۱۵
۳- نکات مهم ایمنی مایکروفر	۱۶
۴- از چه ظروفی برای مایکروفر استفاده بکنیم یا نکنیم	۱۷
۵- چیدن غذا در مایکروفر	۱۸
۶- از چه کیسه هایی برای پیچیدن و پوشاندن غذا در مایکروفر استفاده کنیم	۱۸
۷- نکات مهم در مورد ذوب کردن مواد یخ زده	۱۹
۸- چگونه غذا را در مایکروفر گرم کنیم	۲۰
۹- مراقبت کردن و تمیز کردن مایکروفر	۲۰
۱۰- گرم کردن ظروف در مایکروفر	۲۱
۱۱- روش خشک کردن سبزیجات در مایکروفر	۲۲
۱۲- روش گرم کردن شکر در مایکروفر	۲۲
۱۳- روش نرم کردن یا ذوب شدن شکلات در مایکروفر	۲۲

- ۱۴ - روش گرم کردن ساندویچ ها در مایکروفر ۲۲
- ۱۵ - توضیح در مورد دماسنج ۲۳
- ۱۶ - چه چیزهای وجود دارد که در مایکروفر درست نمی شود ۲۳
- ۱۷ - استفاده از عملکرد برشته سازی غذا ۲۴
- ۱۸ - روش نصب کردن و آماده سازی مایکروفر ۲۵
- ۱۹ - روش صرفه جویی در مصرف انرژی ۲۵
- سوپها و پیش غذا ها ۲۶
- نکات لازم برای تهیه سوپها** ۲۶
- ۱ - سوپ پیاز فرانسوی ۲۷
- ۲ - سوپ لبو خوش رنگ و خوشمزه ۲۸
- ۳ - سوپ گوجه فرنگی تازه ۳۰
- ۴ - سوپ هویج و تره فرنگی ۳۱
- ۵ - سوپ مرغ ۳۲
- ۶ - سوپ ایتالیایی ۳۳
- ۷ - دلمه قارچ ۳۵
- ۸ - دلمه فلفل سبز ۳۶
- سوپ مرغ محلی ۳۸
- سوپ سبزیجات ۴۰
- سوپ نخود فرنگی با نعناع ۴۱
- تهیه انواع سس با مایکروفر ۴۲
- نکته مهم در تهیه سس** ۴۲
- ۱ - سس سیر ۴۳
- ۲ - سس پوست کنده و خرد شده ۴۴

۴۵	۳- سس گوجه فرنگی
۴۶	انواع سس مایونز رنگی
۴۷	پخت انواع ماهی
۴۸	توضیح در مورد پخت صدف در مایکروفر
۴۹	قزل آلا شکم پر با سس پنیر و سبزی
۵۰	خوراک ماهی آواد با فلفل دلمه‌ای
۵۱	ماهی قزل آلا با سس خیار
۵۲	خوراک میگو با طعم سیر
۵۳	خوراک میگو و بامیه
۵۴	کباب میگو
۵۵	طبخ ماهی
۵۶	خوراک ماهی و لوبیا سبز
۵۸	فیله ماهی با قارچ
۵۹	راهنمای مدت زمان پخت ماهی ها
۵۹	راهنمای مدت زمان پخت ماهیها
۶۰	پنیک ماهی قزل آلا با ترب سفید
۶۱	روش پخت و پز گوشت مالیان (مرغ فردوس و بوقلمون) با مایکروفر
۶۱	توضیح در مورد غذاهای گوشتی
۶۳	خوراک گوشت گوساله با آبلیموی تازه
۶۵	اسکرومبل گوشت
۶۶	فیله گوساله با پیاز و سس سویا
۶۷	خوراک مرغ
۶۸	خورشت گوشت و لوبیا

- خورشت قورمه سبزی با گوشت شتر مرغ ۶۹
- دلمه فلفل سبز ۷۰
- کوفته گوشت با سس ادویه ۷۲
- خوراک مرغ و قارچ ۷۳
- فیله مرغ با سبزیجات خلال شده ۷۴
- جوجه کباب ۷۵
- جوجه با ذرت و زعفران ۷۶
- جوجه سرخ کرده با مایکروفر ۷۷
- خورش فسنجان در مایکروفر ۷۹
- خورش قیمه در مایکروفر ۸۰
- توضیح در مورد استفاده پنیر در داخل مایکروفر ۸۱
- توضیح در مورد تخم مرغها و پنیر و ساندویچ ها ۸۲
- املت تخم مرغ با پنیر خامه ای ۸۳
- املت گوجه فرنگی با تخم مرغ ۸۴
- املت سبزی و تخم مرغ ۸۵
- ساندویچ پنیر و تخم مرغ ۸۶
- چیز برگر ۸۷
- ساندویچ سوسیس و فلفل ۸۸
- املت گوشت و قارچ ۸۹
- ماکارونی فرمی با کنسرو تن ۹۰
- روش طبخ کردن انواع سبزی ۹۱
- روش پخت سبزیجات ۹۱
- گراتن سیب زمینی ۹۲

۹۳	 پیبراد
۹۴	 کوکوی پیاز و هویج
۹۵	 سوپ نودل با ذرت
۹۶	 روش پخت برنج و انواع حبوبات و ماکارانی
۹۶	 پلوی استانبولی با سبزیجات
۹۸	 لازانیا
۹۹	 طرز تهیه لازانیا
۱۰۰	 ماکارانی با سس میلانی
۱۰۱	 روش انواع دسر ها
۱۰۲	 موس شکلاتی
۱۰۳	 پودینگ ماست با سس ماست
۱۰۴	 دسر سیب و شاه توت
۱۰۵	 کمپوت گرم
۱۰۶	 روش پخت کیک ها و شیرینی ها و بیسکویت ها
۱۰۶	 نکات لازم در پخت انواع کیک ها
۱۰۷	 کیک شکلاتی
۱۰۸	 کیک زعفرانی
۱۰۹	 کیک کره ای
۱۱۰	 شیرینی پسته و نارگیل
۱۱۱	 بیسکویت نارگیلی
۱۱۲	 بیسکویت شکری کشمش
۱۱۳	 شیرینی بادام و قهوه
۱۱۴	 نان قندی

۱۱۱۵	 بُرشهای کیک بادام
۱۱۶	 طرز تهیه مربا ها و ترشیجات
۱۱۶	 مربای توت فرنگی
۱۱۷	 مربای تمشک
۱۱۸	 ترشی گوجه فرنگی
۱۱۹	 ترشی مخلوط
۱۲۰	 ترشی چغندر و سیب
۱۲۱	 طرز پخت ژله
۱۲۲	 طرز پخت مارمالاد
۱۲۳	 طرز پخت بلال درسته
۱۲۴	 زمان پخت بلال درسته با پوست
۱۲۴	 زمان پخت بلال درسته با پوست
۱۲۵	 خیساندن سریع حبوبات
۱۲۵	 پخت سیب زمینی با پوست
۱۲۶	 راهنمای زمان پخت سیب زمینی
۱۲۶	 بو دادن تنقلات در مایکروفر
۱۲۷	 نکته
۱۲۷	 بو دادن گردو، پسته، فندق
۱۲۸	 چند نکته مهم و ضروری
۱۲۸	 روش ذوب کردن ژلاتین
۱۲۸	 روش برشته شدن نارگیل ها
۱۲۸	 روش خشک کردن سبزیجات