

۱۵۹۲۵۱۲
۹۷,۲,۲۹



آشپزی صنعتی در خانه

غذاهای خارج از خانه ای را سالم و خوشمزه تر در منزل و به
راستی درست کنید!

تألیف

مهندس شهرام مقصودی

کارشناس ارشد علوم و صنایع غذایی

نشر آقای کتاب

۱۳۹۷

سرشناسه	: مقصودی، شهرام، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: آشپزی صنعتی در خانه/ تالیف شهرام مقصودی.
مشخصات نشر	: تهران: آقای کتاب، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۲ ص: مصور، ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	: 978-600-8851-71-4
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: آشپزی
موضوع	: Cooking
موضوع	: غذاهای فوری
موضوع	: Convenience foods
موضوع	: آشپزی -- راهنمای آموزشی
موضوع	: Cooking -- Study and teaching
رده بندی کتب	: TX۷۲۵/ا۱م۷ ۱۳۹۷
رده بندی دیویی	: ۶۴۳/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۱۴۲۵۱۰۰

ناشر	: آقای کتاب
عنوان	: آشپزی صنعتی در خانه
مؤلف	: مهندس شهرام مقصودی
نوبت چاپ	: اول / ۱۳۹۷
تیراژ	: ۱۰۰ جلد
قیمت	: ۱۲ هزار تومان
شماره شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۵۱-۷۱-۴

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۶۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر یا مؤلف، نشر یا پخش کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.
کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مؤلف می باشد.

آدرس نشر و محل توزیع: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خ وحید نظری، پست بختیاری، پلاک ۷، واحد ۱ تلفن و دورنگار: ۶۶۱۷۶۸۹۱

سایت: www.aghayeketab.com ایمیل: Info@aghayeketab.com

www.ghazayesalem.org

"مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلف می باشد"



آشپزی صنعتی در خانه

فهرست مطالب

۸	پیشگفتار
۱۳	پشه‌ک خانگی مجلسی
۱۴	باغچه حرفه ای
۱۵	برنجک مدرن
۱۵	گندمک و فلاس
۱۵	سمو اصلی
۱۹	کالباس سالم با صندل و ترندهای آن
۲۵	سوسیس های خانگی با طعم سار و یچی
۲۵	سوسیس تندوری
۲۷	سوسیس ماهی
۲۸	سوسیس مرغ
۳۰	سوسیس، سیر و فلفل
۳۲	سوسیس سویا
۳۴	سوسیس قارچ و تره فرنگی
۳۶	سوسیس بوقلمون
۳۸	سوسیس خانگی سالم
۳۹	برگر ماهی سه سوته
۴۱	قارچ برگر با کیفیت
۴۲	پاپ کورن های رنگی رنگی
۴۴	نکات ریز برای تهیه پاپ کورن های طعم دار
۴۴	پاپ کورن کره ای

- ۴۴ پاپ کورن لیمونی
- ۴۴ پاپ کورن پنیری
- ۴۴ پاپ کورن سرکه ای
- ۴۵ پاپ کورن گوجه ای
- ۴۵ پاپ کورن شکلاتی
- ۴۶ ذرت کاراملی
- ۴۷ ذرت تزیینی مغازه ای
- ۴۸ چیپس سیب زمینی با طعم بازاری
- ۵۰ چیپس پیری در خانه
- ۵۱ پفک خانگی سالم و بی خطر
- ۵۳ اسنک اسفناج
- ۵۴ انواع سس پیتزا
- ۵۴ سس چندمنظوره پیتزا
- ۵۵ سس پستو جنوا
- ۵۶ سس گوجه فرنگی با کیفیت
- ۵۸ سس مایونز شرکتی
- ۵۹ سس انار به شیوه صنعتی
- ۶۰ حلقه های پیاز سوخاری به سبک ساندویچی
- ۶۲ خشک کردن میوه در خانه
- ۶۶ خشک کردن میوه ها در آفتاب
- ۶۸ خشک کردن گوجه فرنگی در ماکروویو
- ۶۹ برگه سیب دارچینی
- ۷۰ لواشک آلو
- ۷۲ لواشک انار و به



- ۷۳ لواشک لیمو، نعنای و تمشک
- ۷۴ زیتون پرورده خوشمزه
- ۷۵ زیتون پرورده فوری
- ۷۶ خیار شور یک روزه
- ۷۷ خیارشور کارگاهی
- ۷۸ راهنمای تهیه خیارشور با کیفیت در خانه
- ۸۱ دستور تهیه ادویه مخلوط ترشی
- ۸۲ انواع رشنه و ویژگی های آن
- ۸۲ رشنه آشی
- ۸۲ رشنه پلویی
- ۸۵ رشنه آش دست ساز
- ۸۶ رشنه آشی خانگی مدرن
- ۸۹ رشنه سوپ خانگی
- ۹۰ خمیر لازانیا و پاستای خانگی
- ۹۲ خمیر پاستای تازه خانگی
- ۹۴ پاستای پایه
- ۹۹ خمیر پیتزا
- ۱۰۱ خمیر پیتزا با آرد غلات و عسل
- ۱۰۳ خمیر پیتزا ساده
- ۱۰۴ آب و نوشابه خانگی گازدار
- ۱۰۴ لوازم ساخت آب گازدار سودا
- ۱۰۶ مراحل تهیه آب گازدار سودا خانگی
- ۱۰۷ شربت آبلیموی گازدار
- ۱۰۸ ماء الشعیر طبیعی

- ۱۰۹..... سرشیر
- ۱۱۰..... تهیه خامه ، کره و روغن حیوانی از سرشیر
- ۱۱۱..... خامه ترش
- ۱۱۲..... کره خانگی
- ۱۱۴..... روغن حیوانی یا روغن زرد
- ۱۱۶..... درست شکلاتی خانگی با طعم کارخانه‌ای
- ۱۱۷..... بستنی خانگی غلیظ
- ۱۱۹..... ماست میوه‌ای
- ۱۲۰..... ماست و شیر خانگی
- ۱۲۱..... کشک خانگی
- ۱۲۳..... دوغ گازدار خانگی
- ۱۲۷..... طرز تهیه چند نوع پنیر خانگی
- ۱۲۹..... پنیر با ماست
- ۱۳۰..... پنیر با سرکه
- ۱۳۱..... پنیر با مایه پنیر
- ۱۳۲..... پنیر ماسکارپونه
- ۱۳۳..... درست کردن پنیر در خانه، به سبک هندی ها
- ۱۳۴..... بستنی سنتی خانگی
- ۱۳۶..... بستنی دست ساز
- ۱۳۷..... آسان ترین بستنی وانیلی خانگی
- ۱۳۹..... راحت ترین بستنی وانیلی خانگی
- ۱۴۱..... بستنی در فنجان شکلاتی
- ۱۴۳..... بستنی یخی با طعم شکلات
- ۱۴۴..... بستنی رژیمی با ماست

- ۱۴۶..... فالوده خانگی به سبک قنادی
- ۱۴۷..... شیر سویا خانگی
- ۱۵۲..... رب گوجه فرنگی شرکتی
- ۱۵۶..... آرد سوخاری خانگی
- ۱۵۷..... شیر کاکائو مجلسی
- ۱۶۱..... طرز تهیه سس کارامل
- ۱۶۴..... کنسرو تن ماهی در خانه
- ۱۶۶..... کنسرو تربیاییتنی در خانه
- ۱۶۸..... منابع مورد استفاده

پیشگفتار

با توجه به کاهش روزافزون کیفیت و نیز بعضاً تقلب در صنعت غذا، یکی از دغدغه‌های من، همیشه تهیه غذاهای صنعتی در خانه باکیفیت بالا و خوشمزه‌تر بوده است. کتابی که پیش رو دارید پاسخ به این نگرانی می‌باشد.

دیرینه‌ای که زرق و برق غذاهای صنعتی شما و کودک دلبندتان را فریبده، نهراسید. با خواندن این کتاب برای نخستین بار می‌توانید غذاهای کارخانه‌ای را سالم و لذت‌بخش و به آسانی در خانه درست کنید و از غذاهای صنعتی خودکفا شوید. کتاب حاضر نتیجه دانش آکادمیک و بیش از ۲۰ سال سابقه مولف در صنعت غذا، مشاوره در حوزه فرمولاسیون و بهبود کیفیت مواد غذایی می‌باشد.

تهیه غذاهای شرکتی و کارخانه‌ای بسیار کم هزینه، سالم و راحت می‌باشد. در این کتاب شما را با طرز تهیه همه آنها آشنا خواهیم کرد. با اینکه صنعت غذا، انواع خوراکی‌ها را تولید می‌کند. اما اینکه خودتان در خانه چیزی را درست کنید، علاوه بر نعمت آن از مزه و سلامت آن، نوعی هم تفریح به‌شمار می‌رود. نمونه‌هایی که آموزش داده می‌شود، در عرض چند دقیقه و با سرعت آماده می‌شود.

به شما پیشنهاد می‌کنم که این نوع دستورها که طعم‌شان با طعم‌های مشابه کارخانه‌ای مو نمی‌زند را حتماً امتحان کنید. آیا تا به حال به تهیه خمیر لازانیا و پاستا در خانه فکر کرده‌اید؟ شاید به نظر دور از ذهن برسد ولی خواهید دید که با صرف کمترین هزینه و زمان شما می‌توانید پاستا و لازانیای خانگی خود را با طعم‌های مختلف در خانه تجربه کنید. پس با من همراه باشید.

با وجود نوشیدنی‌هایی که امروزه در بازار وجود دارد و با توجه به افزودنی‌های ناسالمی که در آنها به کار می‌رود داشتن یک نوشیدنی طبیعی خانگی می‌تواند یک امتیاز محسوب شود. این نوشیدنی‌های محبوب را می‌توان در منزل ساخت و نوشید.

مردم زیادی از خوردن نوشابه‌های گازدار لذت می‌برند. پس چرا ما علاوه بر اینکه یک تجربه علمی به دست می‌آوریم، نتوانیم یک نوشابه سالم درست کنیم؟ با خواندن این کتاب، از این به بعد می‌توانید برای خودتان نوشابه ای سالم و خوشمزه درست کنید که علاوه بر اینکه نوشابه ای طبیعی درست می‌کنید، در هزینه‌ها نیز صرفه جویی کنید. شاید به نظر بسیاری از شما مصرف همیشگی دوغ قدری گران باشد؛ اما می‌توان دوغ خوشمزه، ترش، گازدار و از همه مهم‌تر سالم و اقتصادی در منزل تهیه کرد.

با تهیه رب گوجه خانگی و اطمینان از سلامت آن با خیال راحت برای کودکانمان غذا تهیه می‌کنیم. به جای اینکه از خیارشورهای شرکتی استفاده کنید، خودکفا شوید و خودتان این شور خوشمزه را تهیه کنید. مطمئن باشید وقتی دو سه بار این دستور را انجام دهید دیگر ماهر می‌شوید و می‌توانید حتی برای مهمان‌های منزل غذاهای پیچیده صنعتی تهیه کنید.

اگر شما امروز مادر شده باشید؛ یکی از خاطره‌انگیزترین خوراکی‌ها پشمک‌های ساده‌ای بود که گاهی در شهربازی‌ها برای بچه‌ها می‌خریدند. ولی امروزه رویکردها و روش‌های جدیدی برای پشمک ابداع شده که شما می‌توانید در منزل به راحتی پشمک درست کنید.

پنیر خانگی را خودتان در منزل درست کنید و از آن لذت ببرید. طرز تهیه لواشک را نیز آموزش خواهیم داد. این دسر بسیار مورد علاقه بچه‌هاست.

آن را تهیه کنید و از طعم آن لذت ببرید. همچنین در کتاب حاضر روش تهیه پفک خانگی را به شما آموزش می‌دهم این پفک سالم و بی خطر نسبت به پفک های آماده از ارزش غذایی بیشتری برخوردار است و می‌تواند یک میان وعده مناسب برای فرزندانان باشد.

در ضمن طرز تهیه چند نوع سوسیس، کالباس و برگر خانگی را آورده‌ام که خای خوشمزه و سالم تر از نوع کارخانه ای می باشد. و مثل نوع کارخانه ای آن از احشاء حیوانات، گوشت حیوانات پیر یا بعضاً بیمار، زائده‌های گوشتی، پد و غیره درش استفاده نشده است. ضمن این که مواد نگهدارنده هم ندارد. این سرطان را هم نیست. تمیز و خانگی هست و حداقلش اینست که می‌دانید در آن گوشت خالص به کار رفته است. این غذا بسیار کامل و غنی است. من فکر نمی‌کنم هیچ پدر و مادری، کوچولوها را از لذت خوردن چنین غذای سالم و پر انرژی‌ای محروم کند. برای درست کردن کالباس، دستگاه خاصی مورد نیاز هست. من توی این دستورها از ماشین تهیه کالباس استفاده نمی‌کنم چون دلم می‌خواهد تا جایی که ممکن است دستورهایی که برای من آورم، ساده باشد و همه بتوانند به راحتی آن را درست کنند. پس کیفیت سوسیس و کالباس خانگی ما به لحاظ بصری شاید به پای فرم کارخانه ای از نظر ولی قطعاً با کیفیت و لذیذتر می باشد.

تهیه محصولات غذایی کارخانه‌ای در زمان‌های گذشته به صورت سنتی انجام می‌شد و به مرور به شکل صنعتی تولید گردیدند

در واقع در این کتاب شما را به اصالت مواد غذایی کارخانه ای برمی‌گردانم. برای افرادی که می‌خواهند مشاغل خانگی راه بیاندازند و نیز کارشناسانی که تازه به استخدام شرکت های غذایی درآمدند اصول تهیه و فرمولاسیون محصولات غذایی را به زبان ساده در میان روش های تهیه آموزش داده‌ام.

دستور غذاهای کارخانه ای فوق العاده خوشمزه و فوق العاده لذیذ را در این کتاب برایتان گذاشته ام سالم بودن و بی ضرر بودن، بهترین ویژگی این غذاها است!

امیدوارم با تهیه این خوراکی های خوشمزه، لذت کافی را برده و لحظات خوشی را در کنار خانواده سیری کنید. این مواد غذایی فوق العاده خوش طعم هستند. خودتان درست کنید، هم از طعم و هم از سالم بودنشان مطمئن باشید.

دوستدار شما
شهرام مقصودی