

آشپزی و شیرینی پزی

سنتی - کلاسیک مهبانو

همراه با

خواص میوه‌ها و ویتامین‌ها

شیرین جهانبخش زاده

نشر

پویندگان دانش

سرشناسنامه: جهانبخش زاده، شیرین، ۱۳۲۹
عنوان و نام پدیدآور: آشپزی و شیرینی پزی سنتی - کلاسیک مهبانو همراه با خواص میوه‌ها و ویتامین‌ها
مشخصات نشر: تهران، پویندگان دانش، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری: ۱۸۴ ص
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۰۱-۰۹-۸
موضوع: آشپزی سنتی - کلاسیک، همراه با خواص میوه‌ها و ویتامین‌ها
وضعیت فهرست‌نویسی: فیای مختصر
یادداشت: فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است
شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۹۰۴۹۶



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

عنوان: آشپزی و شیرینی پزی سنتی و کلاسیک مهبانو

مؤلف: شیرین جهانبخش زاده

ناشر: پویندگان دانش

چاپ: اول، ۱۳۹۴

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۰۱-۰۹-۸

صفحه‌آرایی: سمیه شاهنجرانی


لیتوگرافی: راپید گرافیک

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

بهاء: ۷۵۰۰ تومان

نشر هدف صالحین: میدان انقلاب - ضلع جنوب شرقی - پلاک ۱۴

تلفن: ۶۶۹۷۳۱۶۸ - ۶۶۴۹۰۴۳۸



این کتاب برای کسانی نوشته شده است که فرصت چندانی برای تهیه غذا ندارند و دوست دارند سفره رنگینی داشته باشند، آنها می‌توانند با استفاده از این کتاب که تجربیات من است غذاهای خوش طعم و مقوی مهیا کنند و سفره‌خانه‌شان را هر چه زیباتر و رنگین‌تر کنند. با آرزوی این که خانواده از دست پخت شما لذت ببرند.

فهرست مطالب

۱۳ با تغذیه سالم بدنی سالم داشته باشید
۱۵ خاصیت انرژی‌زایی سبزی و میوه‌ها
۱۷ خواص پرتقال
۱۷ خواص بهداشتی موز
۱۸ فسفر
۱۹ ویتامین B2
۱۹ خواص سبزیجات
۲۰ میوه‌های سرشار از ویتامین C
۲۰ ویتامین A
۲۱ ویتامین K
۲۱ خواص هندوانه
۲۳ آش ساک
۲۴ خنگر باکو
۲۵ سس ذرت
۲۶ خورشت آلو جعفری
۲۷ خورشت کرفس
۲۸ خورشت قرمه سبزی
۲۹ خورشت آلو اسفناج
۳۰ خورشت به

- ۳۱..... خورشت قیمه
- ۳۲..... مسماع بادمجان یا کدو
- ۳۳..... خورشت سیب درختی یا کدو حلوانی
- ۳۴..... خورشت هویج
- ۳۵..... شامی یا کوکو جوانه گندم
- ۳۶..... مرغ با سس مخصوص
- ۳۷..... مرغ یا گوشت با سبزیجات
- ۳۸..... سس مرغ با خردل
- ۳۹..... مرغ یا گوشت با کورن فلکس
- ۴۰..... مرغ شکم پر
- ۴۱..... چلو کره
- ۴۲..... پلو سبز کره‌ای
- ۴۳..... کرفس با گوشت قلقلی یا گوشت تکه‌ای
- ۴۴..... قرمه سبزی با گوشت قلقلی
- ۴۵..... کدو و بادمجان کشکی
- ۴۶..... قلقلی کدو و بادمجان
- ۴۷..... سوپ نخود فرنگی
- ۴۸..... رولت بادمجان و کدو
- ۴۹..... پای هلو
- ۵۰..... پای شاه‌توت
- ۵۱..... پیراشکی روشک
- ۵۲..... پیراشکی مربا

۵۳	مربای هویج
۵۴	مربای به
۵۵	نان شیر
۵۶	نان عسل
۵۷	دسر ماستن
۵۸	مافین آناناس با هویج
۵۹	کیک صبحانه
۶۰	شیرینی گل قند
۶۱	شیرینی خرمائی
۶۲	نان نخودچی
۶۳	شیرینی ستاره‌ای
۶۴	صبحانه روستایی و کامل
۶۵	پیچاق قیمه
۶۶	ترشی قرمه
۶۷	سالاد پرتقال
۶۸	آش اوماج
۶۹	رازیک
۷۰	آش ترش اردبیل
۷۱	دلمه قارچ
۷۲	چقوتاب (ترکی قفقازی)
۷۳	کوفته ترکی
۷۴	ماهی دلمه

- ۷۵..... جگر دانه
- ۷۶..... قی قنات
- ۷۷..... باقلاچی
- ۷۸..... سیر قلیه
- ۷۹..... خورشت گوجه سبز شمالی
- ۸۰..... ترشی تره تهرانی
- ۸۱..... کوکو نخودسبز تازه
- ۸۲..... کوکو نخودفرنگی با سبزیجات
- ۸۳..... ترشی تره شمالی
- ۸۴..... پنکیگ گوشت
- ۸۵..... خورشت ریواس
- ۸۶..... شامی جوانه گندم
- ۸۷..... خوراک تره فرنگی
- ۸۸..... خوراک برنج قالبی و آواکادو
- ۸۹..... سوپ چوجه و بادام
- ۹۰..... سوپ قرمز
- ۹۱..... شولی
- ۹۲..... سوپ شیر
- ۹۳..... ادویه مخصوص برای خوراکی های گوشتی
- ۹۴..... ادویه مخصوص غذاهای دریایی (ماهی و میگو)
- ۹۵..... کباب سیب
- ۹۶..... سس ساده

- ۹۷..... خوراک مرغ با مایع سرخ کردنی
- ۹۸..... خورشت جعفری
- ۹۹..... شویدان
- ۱۰۰..... هویج پلو
- ۱۰۱..... اردور کدو
- ۱۰۲..... سالاد لویا جیتی یا لویا چشم بلبلی
- ۱۰۳..... دسر لیمو ترش
- ۱۰۴..... کوفته‌هایویه میز
- ۱۰۵..... رولت هویج
- ۱۰۶..... کوفته هویج
- ۱۰۷..... گوانجیر
- ۱۰۸..... کیک ماهی
- ۱۰۹..... رولت گوجه فرنگی
- ۱۱۰..... گل کلم قاشقی
- ۱۱۱..... بامیه قاشقی
- ۱۱۲..... ماکارانی با سبزیجات
- ۱۱۳..... گل در چمن
- ۱۱۴..... شیدانی
- ۱۱۵..... سوپ ساده
- ۱۱۶..... قاتق بابونه
- ۱۱۷..... جوجه کباب تابه‌ای
- ۱۱۸..... سالاد ماکارانی

- ۱۱۹..... کیک کرہای
- ۱۲۰..... کرم روی کیک کرہای
- ۱۲۱..... نان میکادو
- ۱۲۲..... بستنی وانیلی
- ۱۲۳..... نان نارگیلی
- ۱۲۴..... کیک ساده
- ۱۲۵..... باقلوا
- ۱۲۷..... گوش فیل
- ۱۲۸..... کیک اسفنجی
- ۱۲۹..... پنکیک
- ۱۳۰..... مافین
- ۱۳۱..... بیسکویت چرخی
- ۱۳۲..... بیسکویت کواکر (نان سوخاری)
- ۱۳۳..... بیسکویت دو رنگ
- ۱۳۴..... سوهان عسلی
- ۱۳۵..... کیک شکلاتی
- ۱۳۶..... کیک گردویی
- ۱۳۷..... بیسکوئیت
- ۱۳۸..... کیک لقمہای
- ۱۳۹..... کیک بادامی کاکائویی
- ۱۴۰..... نان برنجی
- ۱۴۱..... نان بادامی

۱۴۲.....	شیرینی بادام زمینی
۱۴۳.....	کرم ژله
۱۴۵.....	مسقطی
۱۴۶.....	حاجی بادام
۱۴۷.....	نان خرمايي
۱۴۸.....	کیک دو تخم مرغی
۱۴۹.....	دسر سیب با میوه‌های فصل
۱۵۰.....	کرم ژله انار
۱۵۱.....	کیک باقلوا
۱۵۲.....	شربت باقلوا
۱۵۳.....	کرم ژله آلبالو
۱۵۴.....	کرم ژله خامه‌ای سیب
۱۵۵.....	شیرینی کنجد
۱۵۶.....	اسپانچ کیک
۱۵۷.....	پیراشکی
۱۵۸.....	کیک کاکائو فندقی یا گردویی
۱۵۹.....	کیک کشمشي
۱۶۰.....	نانک سیب درختی
۱۶۱.....	پودینگ شکلات
۱۶۲.....	دسر زعفرانی
۱۶۳.....	کیک عصرانه
۱۶۴.....	تزئین روی کیک عصرانه یا هر کیک دیگر

- ۱۶۵..... کیک پرتقال
- ۱۶۶..... بیسکوئیت کاکائویی
- ۱۶۷..... شیرینی لطیفه
- ۱۶۸..... بیسکوئیت گیلان و آلبالو
- ۱۶۹..... گرد گردویی
- ۱۷۰..... شیرینی خرمايي
- ۱۷۱..... برشترك
- ۱۷۲..... شیرینی فندقي
- ۱۷۳..... شیرینی تاکک
- ۱۷۴..... خواص فندق
- ۱۷۵..... نان پنجره‌ای
- ۱۷۶..... دسر نان سوخاری
- ۱۷۷..... رولت خامه‌ای
- ۱۷۸..... کرم خامه رولت خامه‌ای
- ۱۷۹..... خمیر قطاب
- ۱۸۰..... مواد وسط قطاب
- ۱۸۱..... بادام کارامل شده