



آشپزی آسان

ملوک عزیزیان



سرشناسه : عزیزیان، ملوک، ۱۳۵۳ -

عنوان و نام پدیدآور : آشپزی آسان / ملوک عزیزیان؛ مجری تولید کتابسرای سلام.

مشخصات نشر : اصفهان: آسمان نگار، ۱۳۸۹.

مشخصات ظاهری : ۲۲۴ ص.: مصور (رنگی)؛ ۱۷×۱۱ س.م.

شابک : ۳۵۰۰۰ ریال: ۳-۶۵-۸۷۸۲-۹۶۴-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی : فیفا

یادداشت : چاپ قبلی: ۱۳۸۶ (۱۷۶ص).

موضوع : آشپزی ایرانی

موضوع : آشپزی

شناسه افزوده : مرکز پخش کتابسرای سلام

رده بندی کنگره : ۱۳۸۹ ۹۴۴۵/الف/۷۲۵ TX

رده بندی دیویی : ۶۴۱/۵۱۵۵

شماره کتابشناسی ملی : ۲۰۱۵۴۸۲

مؤلف : ملوک عزیزیان

ناشر : آسمان نگار

مجری تولید: کتابسرای سلام

ویرایش، صفحه آرایی: فرشته میرفندرسکی

طرح متن: نفیسه میرفندرسکی

طرح جلد: منیر نعمتی

نوبت چاپ : اول / بهار ۹۰

شابک : ۳-۶۵-۸۷۸۲-۹۶۴-۹۷۸

لیتوگرافی : پارسا چاپ: رضوی

صحافی: سلام

شمارگان : ۵۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۸۰۰ تومان

مراکز پخش:

۰۹۱۳۱۰۰۳۲۴۷

۱- فرهنگسرای طوس اصفهان

۰۳۱۱-۵۵۷۲۳۳۷

۲- موسسه فرهنگی هنری طلوع شرق

۰۹۱۳۳۰۴۰۰۲۷

۳- فرهنگسرای جی

۰۳۱۱-۳۳۶۴۷۴۷

۴- کتابسرای سلام

فهرست مطالب

سخن مؤلف ۱۳

فصل اول (پلوها و چلوها)

چند نکته درباره‌ی پخت برنج ۱۸

پلو ۲۰

سبزی پلو با گوشت یا ماهی ۲۱

کلم پلو ۲۳

باقالا پلو ۲۴

لوبیا پلو ۲۵

نخود پلو ۲۶

زیره پلو ۲۷

عدس پلو با کشمش ۲۸

پلو ماش ۲۹

استانبولی پلو ۳۰

کدو پلو ۳۱

رشته پلو ۳۲

شیرین پلو ۳۳

قمری پلو ۳۴

هویج پلو ۳۵

آلبالو پلو ۳۶

زرشک پلو با مرغ ۳۷

ته چین مرغ یا بره ۳۸

ته چین برنج با ماست ۳۹



سیبزمینی پلو..... ۴۰

مرصع پلو..... ۴۱

فصل دوم (خورش ها)

خورش قیمه..... ۴۴

خورش قورمه سبزی..... ۴۵

خورش بادمجان..... ۴۶

خورش فسنجان..... ۴۷

خورش ماست..... ۴۸

خورش لوبیا سبز..... ۴۹

خورش قارچ..... ۵۰

خورش کدوسبز (کدو مسمائی)..... ۵۱

خورش کرفس..... ۵۲

خورش کنگر..... ۵۳

خورش آلو..... ۵۴

خورش گوجه فرنگی..... ۵۵

خورش نخود فرنگی..... ۵۶

خورش آلو اسفناج..... ۵۷

خورش بامیه..... ۵۸

خورش مسما بادمجان..... ۵۹

خورش به..... ۶۰

خورش غوره..... ۶۱

خورش ریواس..... ۶۲

میرزا قاسمی..... ۶۳



فصل سوم (آبگوشت ها)

- ۶۶..... آبگوشت ساده
- ۶۷..... آبگوشت نخود
- ۶۸..... آبگوشت لوبیا سفید (گوشت و لوبیا)
- ۶۹..... آبگوشت لپه
- ۷۰..... آبگوشت کله و پاچه
- ۷۱..... آبگوشت عدس
- ۷۲..... آبگوشت غوره
- ۷۳..... آبگوشت مخلوط
- ۷۴..... آبگوشت فوری
- ۷۵..... آبگوشت بادمجان (گوشت و بادمجان)
- ۷۶..... آبگوشت به

فصل چهارم (سوپ ها)

- ۷۸..... سوپ
- ۷۸..... سوپ مرغ
- ۷۹..... سوپ ورمیشل
- ۸۰..... سوپ عدس
- ۸۱..... سوپ جو
- ۸۲..... سوپ سرد
- ۸۳..... سوپ گوجه فرنگی
- ۸۴..... سوپ نخود سبز با خامه
- ۸۵..... سوپ اسفناج
- ۸۶..... سوپ قارچ
- ۸۷..... سوپ سیب زمینی



فصل پنجم (آش ها)

- آش رشته ۹۰
آش اماچ ۹۱
آش جو ۹۲
آش شلغم ۹۳
آش شله قلمکار ۹۴
آش شوربا ۹۵
آش دوع ۹۶
آش شله بریان ۹۷

فصل ششم (حلیم ها)

- حلیم بادمجان ۱۰۰
حلیم گوشت ۱۰۱
حلیم شیر ۱۰۲

فصل هفتم (اشکنه)

- اشکنه ساده ۱۰۴
اشکنه گوجه فرنگی ۱۰۵
اشکنه ترش ۱۰۶
کله جوش ۱۰۷
ماست جوش ۱۰۸

فصل هشتم (کوکوها)

- کوکو سبزی ۱۱۰
کوکو سیب زمینی ۱۱۱
کوکوی سیب زمینی شیرین ۱۱۲
کوکو مرغ ۱۱۳



- ۱۱۴..... کوکو بادمجان
- ۱۱۵..... کوکو ماکارونی
- ۱۱۶..... کوکو لوبیا سبز
- ۱۱۷..... کوکو گوشت
- ۱۱۸..... کوکو تره
- ۱۱۹..... کوکوی مخلوط (چند رنگ)
- ۱۲۰..... کوکو سیب زمینی و گوجه
- ۱۲۱..... کوکو اسفناج

فصل نهم (کتلت ها و شامی ها)

- ۱۲۴..... کتلت سیب زمینی
- ۱۲۵..... کتلت گوشت
- ۱۲۶..... کتلت ماهی
- ۱۲۷..... کتلت مرغ
- ۱۲۸..... کباب شامی
- ۱۲۹..... شامی نخود

فصل دهم (ماکارونی، لازانیا)

- ۱۳۲..... ماکارونی با گوشت
- ۱۳۳..... ماکارونی فرمی
- ۱۳۴..... ماکارونی با قارچ
- ۱۳۵..... ماکارونی با تن ماهی
- ۱۳۶..... ماکارونی با سوسیس
- ۱۳۷..... ماکارونی سبزیجات
- ۱۳۸..... ماکارونی قالبی
- ۱۳۹..... لازانیا



فصل یازدهم (کباب ها)

۱۴۲	کباب کوبیده
۱۴۳	کباب برگ
۱۴۴	کباب حسینی
۱۴۵	کباب چنجه
۱۴۶	کباب تابهای
۱۴۷	کباب دیگی
۱۴۸	شیشلیک
۱۴۹	جوجه کباب
۱۵۰	کباب ماهی

فصل دوازدهم (خوراک ها)

۱۵۲	خوراک گوشت
۱۵۳	خوراک لوبیا سبز
۱۵۴	طاس کباب
۱۵۵	خوراک لوبیا چیتی
۱۵۶	خوراک بادمجان
۱۵۷	سمبوسه ۱
۱۵۸	سمبوسه ۲
۱۵۹	رولت گوشت
۱۶۰	پیراشکی گوشت
۱۶۲	خوراک مرغ
۱۶۳	شنیسل مرغ
۱۶۴	استیک گوشت
۱۶۵	بیف استروگانف



- ۱۶۶ بورانی اسفناج
 ۱۶۷ خوراک کشک و بادمجان
 ۱۶۸ خوراک دل و جگر و قلوه
 ۱۶۹ کله گنجشکی
 ۱۷۰ خوراک بریانی
 ۱۷۱ خوراک تن ماهی
 ۱۷۲ ماهی سوخاری

فصل سیزدهم (دلمه ها و کوفته ها)

- ۱۷۴ کوفته برنجی
 ۱۷۷ کوفته ریزه
 ۱۷۸ دلمه بادمجان
 ۱۷۹ دلمه فلفل و گوجه فرنگی
 ۱۸۰ دلمه کدو
 ۱۸۱ دلمه برگ مو
 ۱۸۲ دلمه سیبزمینی

فصل چهاردهم (املت ها)

- ۱۸۴ املت گوجه فرنگی
 ۱۸۵ املت سوسیس و کالباس
 ۱۸۶ املت سیبزمینی
 ۱۸۷ رولت تخم مرغ
 ۱۸۸ املت با قارچ

فصل پانزدهم (ساندویچ)

- ۱۹۰ بندری
 ۱۹۱ هندی



- همبرگر ۱۹۲
- ساندویچ تن ماهی ۱۹۳
- ساندویچ مرغ و زبان گوسفند ۱۹۴
- ساندویچ مرغ ۱۹۵
- ساندویچ تخم مرغ ۱۹۶
- ساندویچ فلافل ۱۹۷

فصل شانزدهم (پیتزا)

- خمیر پیتزا ۲۰۰
- پیتزا مخلوط ۲۰۱
- پیتزا گوشت ۲۰۲
- پیتزا مرغ ۲۰۳
- پیتزا قارچ ۲۰۴
- پیتزا تن ماهی ۲۰۵
- اسنک ۲۰۶

فصل هفدهم (سس ها و سالاد)

- سس و سس مایونز ۲۰۸
- سس سفید ۲۰۹
- سس گوجه فرنگی ۲۱۰
- سالاد الویه ۲۱۱
- سالاد ماکارونی ۲۱۲
- سالاد سیب زمینی ۲۱۳
- سالاد لوبیا چیتی ۲۱۴
- سالاد تن ماهی ۲۱۵
- سالاد مرغ و قارچ ۲۱۶



۲۱۷..... سالاد خیار و گوجه فرنگی

۲۱۸..... سالاد کلم و کاهو

فصل هیجدهم (غذاها و دسرهای شیرین)

۲۲۰..... شیر برنج

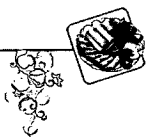
۲۲۱..... فرنی

۲۲۲..... شله زرد

۲۲۳..... کاجی

۲۲۴..... حلوا

www.ketab.ir



بنام خالق هنر

تقدیم به روح بلند و پاک مادرم، روانش شاد

سخن مؤلف:

آشپزی یک هنر است و همان طور که می‌دانید در هنر تنوع زیاد است و هر تنوعی با یک سلیقه همراه است. پس می‌توانیم با این تصور آشپزی را برای خود آسان بگیریم. به خاطر داشته باشید که در آشپزی سلیقه بسیار مهم است.

خوشبختانه ما در کشوری زندگی می‌کنیم که در هر شهر و روستایی که قدم می‌گذاریم با غذاهای متنوع ایرانی رو به رو می‌شویم. به طور مثال برای تهیه پلو ماش همان طور که می‌دانیم برنج و ماش جزو مواد اولیه و اصلی به شمار می‌رود.

اما ممکن است همین پلو ماش در شهرها و روستاهای مختلف کشورمان به روش‌های خاصی درست شود.

به طور مثال در یک شهر در پلو ماش سبزی هم استفاده می‌کنند و در یک شهر دیگر با خرما درست می‌کنند و در یک شهر دیگری برنج و ماش بدون هیچ مواد افزودنی تهیه می‌شود و همه از آن به



عنوان پلو ماش نام می‌برند. اما روش‌های پخت فرق می‌کند. پس می‌توان گفت که آشپزی یک هنر سلیقه‌ای است.

روش‌ها و دستورهای پخت که در این کتاب آمده است نیز بر اساس همین سلیقه است که از طرف من کوچکترین در اختیار شما خوانندگان عزیز قرار گرفته است.

تمام مواد لازم که در این کتاب آمده است برای چهار نفر در نظر گرفته شده است. اگر می‌خواهید برای تعداد نفرات بیشتر غذا درست کنید می‌توانید مواد را به همان نسبت اضافه کنید. مواد لازم بعضاً به گرم نوشته شده است.

برای تهیه‌ی غذاها خیلی خود را درگیر گرم و پیمانه نکنید. و اگر پیمانه‌های اندازه‌گیری و یا ترازو آشپزخانه در دسترس ندارید، یک لیوان معمولی را به عنوان پیمانه‌ی آشپزی خود در نظر بگیرید. مثلاً اگر ۱۰۰ گرم لوبیا برای تهیه‌ی قورمه سبزی لازم دارید این ۱۰۰ گرم همان یک لیوان شما است که برای پیمانه آشپزی خود در نظر گرفته‌اید. و یا اصلاً می‌توانید در ذهن خود تصور کنید که برای تهیه‌ی قورمه سبزی چقدر لوبیا نیاز دارید، همان اندازه‌ای که فکر می‌کنید کافی است را بردارید. اگر از اینکه لویای غذای شما کم یا زیاد شود ترسی نداشته باشید، آشپزی برای شما معضل بزرگی نمی‌شود. و این جمله را دائم تکرار نمی‌کنید که برای ناهار چه غذایی درست کنم و برای شام چه پزم و آن موقع است که می‌بینید



آشپزی چقدر آسان، شیرین و دلنشین می‌شود. و به این صورت است که تجربه‌های زیادی در درست کردن غذا به دست می‌آورید. اگر می‌خواهید غذایی را درست کنید و می‌بینید مواد اولیه‌ای که شما در اختیار دارید خیلی کمتر از آن مواد است اصلاً واهمه نداشته باشید و با همان مقدار کم غذا را درست کنید و در کنار آن یک دسر و یا سالاد درست کنید و سفره‌ی خود را رنگین کنید. به طور مثال اگر برای درست کردن یک غذا که زعفران لازم دارد و شما زعفران در منزل ندارید، نگوئید چون زعفران ندارم فلان غذا را درست نمی‌کنم. درست است که اگر زعفران در غذا باشد عطر و طعم غذا را تغییر می‌دهد. اما اگر کمی آسان بگیریم بدون زعفران هم می‌شود آن غذا را تهیه کرد. به شرطی که در مواد اولیه و اصلی آن غذا تغییر حاصل نشود.

اصلاً می‌توانید خودتان یک غذا اختراع کنید و یک تجربه‌ی جدید به دست بیاورید. اگر می‌خواهید یک غذا برای ناهار یا شام درست کنید، قبل از درست کردن آن غذا مراحل بخت و مواد اولیه را در ذهن خود مرور کنید و بعد شروع به آشپزی کنید. می‌بینید که چقدر آشپزی برای شما دلنشین می‌شود و افراد خانواده هم با لذت غذا را میل می‌کنند. چون زمانی که شما صرف کرده‌اید غذا را خوشمزه‌تر کرده است. و با این روش درگیر آمار و ارقام کتاب آشپزی نمی‌شوید.



سعی ما در تألیف این کتاب، طرز تهیه انواع غذاهای متنوع ایرانی و اصیل و در عین حال ساده بوده است و تجربه‌های این حقیر که در اختیار شما قرار گرفته است و مواردی هم که در بالا گفته شد تجربه ایست که در حین آشپزی و پخت غذا به دست آورده‌ام و اکنون در اختیار شما قرار می‌دهم، هیچ گاه برای تهیه یک غذا خود را دچار مشکل نکرده‌ام. زیرا همیشه با همان مواد اولیه‌ای که در دسترس بوده است غذایی مطلوب ارائه داده‌ام و توانسته‌ام با کمترین مواد، بهترین غذا را درست کنم و همیشه هم افراد و اعضای خانواده راضی بوده‌اند.

در پایان لازم می‌دانم از کلیه‌ی عزیزانی که مرا در امر تهیه و چاپ این کتاب یاری نموده‌اند، مخصوصاً فرهنگسرای طوس اصفهان و مؤسسه‌ی هشت بهشت نوین تقدیر و تشکر نمایم. ضمناً از شما خوانندگان عزیز می‌خواهم که انتقادات و پیشنهادات خود، یا اگر دستور غذایی جدید و متنوع و یا تجربه‌ای دارید برای ما بفرستید. و یا با شماره تلفن ۰۳۱۱-۵۵۷۲۳۳۷ تماس بگیرید تا در چاپ‌های بعدی با نام خودتان از آن‌ها استفاده شود.