

سرشناسه :	اسماعیل زاده، زهرا
عنوان و نام پدید آور:	هنر خانه داری نمونه، زهرا اسماعیل زاده
مشخصات نشر:	قم: عصر جوان ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری:	۱۷۶ صفحه
شابک:	ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۷۳-۲۹-۰
وضعیت فهرست نویسی :	بر اساس اطلاعات فیبا
موضوع:	نکات کلیدی خانه داری
رده بندی کنگره:	IX/۱۵۸/۲
رده بندی دیویی:	۸۵۲۳۶
شماره کتابشناسی ملی:	۸۹۳۳۴۳



- نام کتاب هنر خانه داری نمونه
- نویسنده زهرا اسماعیل زاده
- ناشر عصر جوان
- چاپخانه جعفری
- سال انتشار زمستان ۱۳۹۴
- تیراژ ۱۰۰۰ نسخه
- نوبت چاپ هفتم
- قطع و صفحه ۱۷۶ صفحه
- قیمت ۷۰۰۰ تومان

مواکز پخش:

قم، خ ارم، پاساژ قدس، طبقه آخر، پلاک ۱۶۷، انتشارات عصر جوان

تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۳۰۰۳۷، همراه: ۰۹۱۲۵۵۲۸۴۸۰

تهران: ۰۹۱۲۳۰۱۶۶۱۲-۰۹۱۲۵۴۰۲۷۱۸

انتشارات عصر جوان: ارائه دهنده

طراحی، صفحه‌آرایی، چاپ و پخش کتاب با قیمت مناسب

بهرخانہ داری نمونہ

www.ketab.ir

زہرا اسماعیل زادہ

نکات آشپزی

- ۱ راه های تشخیص مرغ و گوشت سالم ۱
 ۲ چگونه ماهی تازه را تشخیص دهیم ؟ ۲
 ۵ راه شناخت ماهی منجمد ۵
 ۶ رهایی از زرد شدن وسایل سفیدرنگ آشپزخانه ۶
 ۶ کنسروها ۶
 ۸ از بین بردن بوی غذا ۸
 ۸ از رب گوجه فرنگی چه باید بدانیم ؟ ۸
 ۹ هندوانه و طالبی رسیده را از کجا باید شناخت ؟ ۹
 ۱۱ ترفندهای مقابله با انواع کپک ۱۱
 ۱۴ هفت نکته طلایی برای دم کردن قهوه ۱۴
 ۱۵ نگهداری ادویه جات ۱۵
 ۱۶ چند نکته در مورد پخت برنج ۱۶
 ۱۸ ترد کردن کلم فرمزه ۱۸
 ۱۸ پختن اسفناج ۱۸
 ۱۹ روشی دیگر برای استفاده از سبزی در غذا ۱۹
 ۱۹ سبز ماندن سبزیجات ۱۹
 ۱۹ از بین بردن پلاستیکی کاهو و کرفس ۱۹
 ۲۰ جلوگیری از پلاستیده شدن هویج ۲۰
 ۲۰ پوست کندن گوجه فرنگی ۲۰
 ۲۱ روش پختن نخود فرنگی ۲۱
 ۲۱ از بین بردن تلخی کاهو ۲۱
 ۲۱ بیرون راندن حشرات از سبزیجات ۲۱
 ۲۱ پاکیزگی کتری و سماور با گوش ماهی ۲۱
 ۲۲ جلوگیری از سیاه شدن ظروف آلومینیومی ۲۲
 ۲۲ جوش آوردن سریع آب ۲۲
 ۲۲ سویایی با طعم گوشت ۲۲
 ۲۲ تند شدن غذا ۲۲
 ۲۳ جدا کردن نان شیرینی از قالب ۲۳
 ۲۳ عسل شکرک زده ۲۳
 ۲۴ خوشمزه تر شدن دلمه برگ مو ۲۴
 ۲۴ راهی تشخیص سوسیس تازه ۲۴
 ۲۴ نگهداری صحیح تخم مرغ ۲۴
 ۲۵ پاک کردن ماهی بدون دردسر ۲۵
 ۲۷ پاک کردن میگو ۲۷
 ۲۷ اگر نمک نمکدان شما مرطوب می شود ۲۷
 ۲۷ کوکو سبزی با طعمی بی نظیر ۲۷
 ۲۸ خاک قند را چه کنیم ۲۸
 ۲۸ آب کردن شکلات تخته ای ۲۸
 ۲۹ سیب زمینی آب پز ۲۹
 ۲۹ تخم مرغ آب پز ۲۹
 ۲۹ استفاده ی بهینه از برنج خرد شده ۲۹
 ۳۰ اگر می خواهید کیک بپزید و شیر ندارید ۳۰
 ۳۰ ماست خانگی ۳۰
 ۳۱ دوغ گازدار خانگی ۳۱
 ۳۱ چگونه تخم مرغ سالم را تشخیص دهیم ؟ ۳۱
 ۳۲ ثابت ماندن رنگ میوه ها بعد از پوست کندن ۳۲
 ۳۲ جلوگیری از چسبیدن غذای سرخ شده ۳۲
 ۳۲ پختن گوشت بدون له شدن ۳۲
 ۳۳ استفاده از سویا در برنامه ی غذایی ۳۳
 ۳۴ نگهداری مطلوب از نان ۳۴
 ۳۸ نگهداری پیاز ۳۸
 ۳۸ طعم تازه سبزی فریز شده ۳۸
 ۳۹ رسیده شدن هلوی نارس ۳۹
 ۴۰ زعفرانی پر رنگ ۴۰
 ۴۱ چند نکته مفید در مورد روغن ۴۱
 ۴۲ میوه های کال ۴۲
 ۴۲ تازه کردن لیمو ترش خشک ۴۲
 ۴۵ پخت بهتر ماکارونی ۴۵
 ۴۵ جلوگیری از وارفتن کوفته تبریزی ۴۵
 ۴۶ پخت چپیس با فر ۴۶
 ۴۷ جلوگیری از سر رفتن شیر ۴۷
 ۴۸ جلوگیری از نچسبیدن شیر به قابلمه ۴۸
 ۴۹ از بین بردن بوی سیر از روی دست ۴۹
 ۴۹ روش های نگهداری سبزیجات در منزل ۴۹
 ۵۱ اصول طبخ غذا ۵۱
 ۵۴ کاربرد لیموترش ۵۴
 ۵۶ مصرف مواد منجمد فریزری ۵۶
 ۵۸ روشهای مختلف آب کردن مواد غذایی منجمد ۵۸
 ۵۹ سرخ کردن ماهی با فلس ۵۹
 ۶۰ املتی دلپذیر ۶۰
 ۶۰ طبخ مرغ در فر ۶۰
 ۶۰ جلوگیری از ترک خوردن سیب زمینی ۶۰
 ۶۲ خشک کردن زرد آلو ۶۲
 ۶۲ مربای ریواس ۶۲
 ۶۳ تهیه یخ فانتری ۶۳
 ۶۳ جنگ با لکه ها ۶۳
 ۶۳ جنگ با لکه ها را بیاموزیم ۶۳
 ۶۳ لکه چای و قهوه ۶۳
 ۶۴ لکه خون ۶۴
 ۶۷ لکه جوهر ۶۷
 ۶۸ لکه روغن ۶۸
 ۶۹ لکه هایی روی گلدان ۶۹
 ۶۹ لکه خودکار ۶۹
 ۶۹ لکه چسب ۶۹
 ۶۹ لکه گیری ظروف چینی ۶۹
 ۷۰ لکه گیری شیشه ها ۷۰
 ۷۰ با لکه های رنگ زدگی چه کنیم ؟ ۷۰
 ۷۰ تمیز کردن قوری استیل ۷۰
 ۷۱ پاک کردن ظروف آلومینیومی ۷۱
 ۷۱ پاک کردن لکه گوجه فرنگی ۷۱
 ۷۳ تمیز کردن ظرفی که در آن غذا سوخته است ۷۳
 ۷۳ لکه شمع ۷۳
 ۷۵ لکه رنگی روی پوست ۷۵

وسایل برقی

۱۰۸	لکه گیری و نظافت کابینت	۷۶	لکه رنگ روی لباس
۱۰۹	کنندن آدامس از مو	۷۷	همه آنچه را که باید درباره ماکرو فر بدانید
۱۱۰	لکه قیر	۷۸	دستگاه بخار پز خانگی
۱۱۰	لکه واکس کفش	۷۹	یک نکته در مورد زودپز
۱۱۲	لکه سوختگی سطحی	۷۹	همه آنچه را که باید درباره فریزر بدانید
۱۱۳	لکه چربی بر روی لباس	۸۰	خوش بو نگاه داشتن فریزر
۱۱۳	تمیز کردن چرم	۸۱	شیوه تمیز کردن پشت یخچال
۱۱۴	لکه چربی روی مبیل	۸۲	برفک چیست و با آن چه کنیم؟
۱۱۵	پاک کردن لکه روغن نباتی، روغن ماشین و سس	۸۳	راه حل با فریزر
۱۱۶	لکه شربت روی فرش	۸۳	علت داغ شدن دستگاه آب میوه گیری چیست؟
۱۱۶	ز بین بردن رسوب کتری و سماور	۸۴	چگونگی تمیز کردن تلویزیون های LCD
۱۱۶	محطور ظروف پلاستیکی زرد شده را تمیز کنیم؟	۸۵	همه آنچه را که باید درباره فر بدانید
۱۱۸	لکه گل و لای بر روی لباس	۸۵	ماشین ظرفشویی با بهره بالا
۱۱۸	دودن لکه از ظروف نجیب و بهسب	۸۶	آشنایی با عیوب چرخ خیاطی
۱۲۰	تمیز کردن سینی یا ظرف لک شده	۸۶	نحوه بر طرف کردن رسوب اتو
۱۲۲	تمیز کردن لکه های درون قابله و ماهی تابه	۸۷	میز اتو
۱۲۴	لکه عرق	۸۷	فوت و فن های اتو کشی
۱۲۹	پاک کردن لکه مرکب	۸۸	جلوگیری از بین بردن برق اتو روی لباس

در دیوار

۱۳۱	پیشگیری از بخار کردن آینه حمام	۸۹	پاک کردن لکه مرکب
۱۳۱	شیر آلات برآق	۸۹	سینک ظرفشویی
۱۳۲	سرامیک ها	۹۰	لکه نوشابه
۱۳۴	پاک کردن شوره روی کاشی و سرامیک	۹۰	لکه چسب مایع بر روی موکت
۱۳۴	تمیز کننده کاشی	۹۱	لکه اتو روی فرش روشن
۱۳۵	تمیز کردن دیوار آجری	۹۱	لکه و جرم بر روی سرویس بهداشتی
۱۳۵	لکه اثر انگشت بر روی دیوار	۹۱	تستکار در استفاده از آمونیاک
۱۳۵	زمان تمیز کردن شیشه ها	۹۲	تستکار در استفاده از سرکه و جوش شیرین
۱۳۶	شیشه های رسوب گرفته	۹۴	تستکار در استفاده از آب و الکل صنعتی
۱۳۶	لکه حشرات	۹۵	نفید کننده خانگی
۱۳۶	پاک کردن گوشه های پنجره	۹۵	نکات ایمنی در استفاده از مواد شوینده
۱۳۷	شیشه پاک کن خانگی	۹۸	اس های ابریشمی
		۹۸	اس نایلونی همراه با پولیستر و پنبه
		۹۹	اس های کتان

لباس و واژه

۱۳۷	نکات مهم خانه داری	۱۰۰	اس های نخ
۱۴۳	نکاتی در مورد بو	۱۰۱	سستشوی لباس های پشمی
۱۴۵	راهنمای خرید و نگهداری ظروف از جنس تفلون	۱۰۲	ند نکته در نگه داری از لباس های پشمی
۱۴۷	از بین بردن زنگ مس	۱۰۲	اس های چرمی
۱۴۷	جلا دهنده ی ظروف و سطوح برنجی	۱۰۲	اس نجیب
۱۴۸	تمیز کننده ظروف و وسایل برنزی	۱۰۳	اسی عاری از بو
۱۴۸	جلا دادن ظروف آلومینیومی	۱۰۳	بین بردن اثر صابون از روی لباس
۱۴۹	تمیز کردن جواهرات	۱۰۴	ند نکته در هنگام خرید پارچه
۱۵۰	تمیز کردن جواهرات بدل	۱۰۴	لهرداری از مخمل و ابریشم
۱۵۰	براق کردن طلا و جواهر	۱۰۴	لوگیری از چروک و تا خوردن لباس
۱۵۱	باز کردن گره زنجیر	۱۰۵	لوگیری از چروک شدن شلوار
۱۵۱	خواص جوش شیرین	۱۰۵	لوگیری از باز شدن پلیسه دامن
۱۵۳	فواید نوشابه	۱۰۵	رکت روان زیپ

۱۶۲.....	دور کننده مورچه‌ها	۱۵۵.....	قلم موی تمیز و نرم.....
۱۶۳.....	به دام انداختن سوسک	۱۵۶.....	رسوب کتری.....
۱۶۳.....	جلو گیری از یبوست	۱۵۶.....	جوراب با دوام.....
۱۶۴.....	فراری دادن شپشک	۱۵۷.....	تمیز کردن کارد رنگ زرد.....
۱۶۴.....	خانه ای عاری از مورانه	۱۵۷.....	از بین بردن لایه های رنگ کهنه.....
۱۶۴.....	دور کردن زنبور از باغ و باغچه	۱۵۷.....	صرفه جویی در واکس چوب.....
۱۶۵.....	راهنمای خرید و نگهداری کفش	۱۵۷.....	تمیز کردن شیشه عینک.....
۱۶۶.....	دستورات پزشکی امام رضا(ع)	۱۵۸.....	کاربردهای مختلف نمک.....
۱۷۰.....	منابع	۱۵۹.....	کاربردهای مختلف پنجه.....
		۱۶۰.....	روش های طبیعی برای مقابله با نیش پشه.....

مقدمه

ابتدا لازم می دانم اشاره ای به تعریف خانه داری داشته باشم. به مجموعه کارهای مربوط به گرداندن امور یک خانه، شامل آشپزی، نظافت منزل، شست و شوی ظروف و پوشاک، اتو کشی، امور آموزش فرزندان و گاه باغبانی و خرید منزل خانه داری گفته می شود. از دیدگاه جامعه شناسی، خانه داری از نمودهای تقسیم کار جنسیتی (تقسیم کار بر اساس جنسیت) است. در تقسیم کار جنسیتی از زنان و مردان انتظار می رود فقط به دسته خاصی از کارها که باتوجه به قوانین حاکم بر جامعه و آیین و فرهنگ مردم آن دیار تعیین می شود، بپردازند. در این تقسیم بندی، زنان مسئول کارهای خانه و خانه داری، و بزرگ کردن بچه ها شمرده می شوند و مردان به کار در بیرون خانه و کسب درآمد برای خانواده مشغولند. شاید مهم ترین اتفاق در زندگی یک دختر خانم، بعد از ازدواج، مواجه شدن با مسئولیت مهم خانه داری است. نوعروسی که تا قبل از این تجربه ای در این زمینه نداشته و یا برایش دغدغه ای نبوده حال مدیریت یک خانه یا بهتر بگویم، مدیریت زندگی خود، همسر و فرزندان آینده را باید برعهده بگیرد حال آنکه در این راه خطیر هیچ تجربه و دانشی ندارد و از طرفی تحت توقعات همسر خود در این زمینه قرار می گیرد. اینجاست که تجربه دیگران در امر خانه داری و صبر و پشتکار به کمک او می آید و هنر خانه داری کلیدی است برای رسیدن به یک زندگی زیبا و انشاءالله پایدار.

این کتاب چکیده ای است از ضروری ترین و مهم ترین نکات و تکنیک های هنر خانه داری در زمینه های مختلف که خواندن آن را به همه نوعروسان و دختران جوان و البته هنرمند توصیه می کنیم.

در پایان لازم می دانم صمیمانه از همکاری انتشارات محترم عصر جوان در تدوین و چاپ این اثر، تقدیر و تشکر به عمل بیاورم.

موفق و سربلند باشید
زهرا اسماعیل زاده