

به نام یزدان پاک

هنر آشپزی عالیشان

غذاهای سنتی

مؤلفان: مهناز داودی، مهشید امیری

کارشناس تغذیه: شایسته حراجی

کارشناس طب سنتی: سید شمس الدین رجایی

ویراستار: مائده رئوفی

سرشناسه :	داودی، مهناز، ۱۳۳۰-
عنوان و نام پدیدآور:	هنر آشپزی عالی‌جناب: غذاهای سنتی / مولفان مهناز داودی، مهشید امیری؛ کارشناس تغذیه شایسته حراجی؛ کارشناس طب سنتی سید شمس الدین رجایی؛ ویراستار مائده رثوفی.
مشخصات نشر :	قم: آئینه دانش، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری :	۱۱۲ص: مصور، جدول.
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۲۱۵-۱۰۰-۱
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا	
موضوع:	آشپزی ایرانی - آشپزی - پزشکی سنتی
شناسه افزوده :	امیری، مهشید، ۱۳۵۸- حراجی، شایسته، ۱۳۶۷-
شناسه افزوده :	رجایی، سید شمس الدین، ۱۳۵۹- رثوفی، مائده، ۱۳۶۶-، ویراستار
رده بندی کنگره :	۱۳۹۱ ۹ د ۱۷ الف ۷۲۵/ TX
رده بندی دیویی :	۶۴۱/۵۹۵۵ شماره کتابشناسی ملی : ۲۷۴۴۷۲۲

مرکز پخش: تهران، اتوبان آهنگ، پلاک ۵۴

۰۲۱-۳۳۴۳۱۴۵۲

۰۹۱۲۱۵۳۰۰۷۱

aienedanesh@yahoo.com

هنر آشپزی عالی‌جناب

غذاهای سنتی

مهناز داودی، مهشید امیری

ناشر	آئینه دانش
نوبت چاپ	اول، ۱۳۹۲
قیمت	۴۰۰۰ تومان
قیمت با DVD	۶۰۰۰ تومان
شمارگان	۵۰۰ جلد
چاپخانه	جعفری
مرکز پخش	انتشارات فن افزار

ISBN: 978-600-215-100-1

**

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۱۵-۱۰۰-۱

فهرست مطالب

۵	 مقدمه
۶	 نکات آشپزی
۸	 تأثیر ظروف بر غذا
۱۲	 ۱- آش سبزی
۱۴	 ۲- خوراک کدو بادنجان
۱۵	 ۳- خورشت کاری
۱۸	 ۴- خوراک مغزگوسفند
۱۹	 ۵- قلیه ماهی
۲۲	 ۶- کوکوی ذنجان
۲۳	 ۷- فسنجان
۲۶	 ۸- خوراک بادنجان با سس
۲۸	 ۹- خورشت خلال بادام
۳۰	 ۱۰- کلم قمری پلو
۳۳	 ۱۱- ماش پلو
۳۵	 ۱۲- خوراک باقلا با سس
۳۷	 ۱۳- خوراک گل کلم
۳۹	 ۱۴- خورشت کنگر
۴۲	 ۱۵- تاس کباب
۴۴	 ۱۶- ته چین مرغ
۴۶	 ۱۷- آش ماست
۴۸	 ۱۸- مرصع پلو
۵۰	 ۱۹- خورشت قیمه بادنجان
۵۲	 ۲۰- خورشت کرفس
۵۴	 ۲۱- میرزا قاسمی
۵۶	 ۲۲- کشک و بادنجان
۵۸	 ۲۳- کلم پلو
۶۰	 ۲۴- خورشت قورمه سبزی

۶۳	۲۵- کوفته برنجی
۶۶	۲۶- کله جوش
۶۷	۲۷- آش انار
۷۰	۲۸- شامی پوک
۷۲	۲۹- خورش ماست
۷۳	۳۰- قیمه ریزه
۷۵	۳۱- حلیم بادنجان
۷۷	۳۲- رشته پلو
۷۹	۳۳- دلمه (بادنجان - گوجه - فلفل سبز و رنگی)
۸۲	۳۴- کرکمی دو رنگ
۸۴	۳۵- خوراک بایه
۸۶	۳۶- خوراک دل و جگر
۸۸	۳۷- شیرین پلو
۹۰	۳۸- آلبالو پلو
۹۱	۳۹- آش جو
۹۴	۴۰- خاگینه (تبریزی)
۹۵	۴۱- املت سبزیجات
۹۶	۴۲- کوفته تبریزی
۹۸	۴۳- استامبولی پلو
۹۹	۴۴- دلمه‌ی کلم پلو
۱۰۰	۴۵- آبگوشت بزباش (گوشت و لوبیا)
۱۰۱	۴۶- بریان اصفهان
۱۰۲	۴۷- آش ساک
۱۰۵	۴۸- اشگنه
۱۰۷	۴۹- نرگسی اسفناج
۱۰۹	۵۰- آش شله قلمکار
۱۱۱	۵۱- سمنو

مقدمه

هنر نزد ایرانیان است و بس

هنر آشپزی همانند دیگر هنرها تا اندازه‌ای بستگی به ذوق و قریحه‌ی ذاتی افراد دارد و مقداری هم توسط آموزش و تمرین قابل دستیابی است؛ و به جرات می‌توان گفت یکی از جالب‌ترین و شیرین‌ترین هنرهاست. کسی که با عشق و علاقه به این هنر بپردازد مخصوصاً اگر چشایی و بویایی قوی داشته باشد به موفقیت‌های چشم‌گیری نایل می‌شود.

شما بانوی گرامی با کمی ذوق و علاقه می‌توانید در پذیرایی اعضای خانواده با هنرنمایی خود سفره‌ای دلنشین و دلچسب برای آن‌ها فراهم آورید. ما در این مجموعه سعی کرده‌ایم تا با گرد آوردن دستورات گوناگون غذایی همراه با بیان ارزش غذایی لذیذ و مقبول شما را یاری کنیم.

آن چه در این مجموعه تحت عنوان (هنر آشپزی عالی جناب) و (هنر شیرینی پزی عالی جناب) به شما تقدیم شده است دستاورد ربع قرن سابقه و تجربه‌ی آموزشی خانم مهناز داوودی، مدیر و مؤسس آموزشگاه صنایع غذایی ماه است که چندین سال متوالی به عنوان بانوی کارآفرین معرفی شده و خانم مهشید امیری که سال‌های متمادی به امر آموزش، آرایه‌ی مشاوره، راه‌اندازی آشپزخانه‌های صنعتی و اجرای پروژه‌های آموزشی آشپزی ویژه‌ی آشپزان و سرآشپزان اشتغال دارد. در بخش ارزش غذایی خوراک‌های آموزش داده شده نیز از همکاری کارشناسان مهندسی تغذیه و در بخش طب سنتی از دانش و تجربه‌ی کارشناسان مجرب طب سنتی در تدوین این مجموعه بهره گرفته‌ایم. امید است مقبول و مورد پسند شما باشد؛ از آن استفاده کنید و خاطرات شیرینی برای شما و خانواده‌ی شما ایجاد کند.

در پایان از تمام کسانی که در تولید این مجموعه ما را یاری کردند اعم از کارگردان، فیلم بردار، تدوین‌گر، حروف نگار، ویراستار، صفحه آرا، ناظر چاپ، طراح و گرافیکست و ... سپاس‌گذاری می‌کنیم.

ناشر