

الف تا ی آشپزی

تالیف: جلال زواره

www.ketab.ir

روشن

سرشناسه:	زواره، جلال، ۱۳۵۹
عنوان و نام پدیدآور:	الف تای آشپزی / تالیف جلال زواره
مشخصات نشر:	تهران: خانه روشنا، ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری:	۷۰۴ ص
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۸۳۱-۴۰-۰
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیبا
موضوع:	آشپزی
موضوع:	سوپ‌ها
موضوع:	سالادها
موضوع:	گوشت - کیفیت
رده‌بندی کنگره:	۱۳۹۵ ۹/۱: ۷۲۵ XT
رده‌بندی دیویی:	۶۴۱/۵
شماره کتابشناسی ملی:	۴۲۱۱۸۱۸



الف تای آشپزی

تالیف: جلال زواره

ناشر: خانه روشنا

پ اول: ۱۳۹۵

آماده‌سازی جیل از: باب آتلیه خانه روشنا

مدیر تولید و ناظر فنی: پ. رامین تابان

طراحی جلد: آمیه خانه روشنا

قطع و تعداد صفحات: ریز - ۷۰۴

شمارگان: ۱۰۰

قیمت: ۳۰,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۳۱-۴۰-۰ ISBN: 978-600-7831-40-0

دفتر نشر و نمایشگاه دائمی

تهران- خیابان مطهری- بین سهروردی و شریعتی- خیابان وزوایی- کوچه بخشایش

پلاک ۲- واحد ۱- کد پستی: ۱۵۶۶۸۴۶۳۱۱

دورنگار: ۰۲۱-۸۸۴۴۶۳۸۱

تلفن: ۰۲۱-۸۸۴۲۹۰۶۴

سامانه پیامک: ۱۰۰۰۶۶۴۲۲۱۲۲

۰۲۱-۶۶۴۲۲۱۲۲

WWW.ROSHANAPUB.IR

وبسایت و فروشگاه اینترنتی خانه روشنا:

INFO@ROSHANAPUB.IR

کلیه حقوق چاپ و نشر این اثر محفوظ و مخصوص ناشر است. به موجب قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ و قانون ترجمه و تکثیر کتب، نشریات و آثار صوتی مصوب ۱۳۵۰، کلیه حقوق این اثر به هر نحو برای ناشر محفوظ است. هرکس تمام یا قسمتی از این کتاب را بدون اجازه مکتوب ناشر، نشر، پخش و عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

فهرست

۲۲		سپاسگزاری
۲۳		سخن اوا
۲۷		فصل اول: پیش‌غذاها
۲۹		سالادها
۳۱		سالاد چیست و چسبیدی از سالاد، یک سالاد می‌سازد
۳۲		تقسیم‌بندی سالادها
۳۴		سس سالاد
۳۵		روغن‌های سس
۳۶		اسید سس
۳۷		سرکه بالزامیک
۳۹		نکته در تهیه سس سالاد
۴۰		سس سبزی ایتالیائی
۴۰		زمان اضافه کردن سس
۴۱		برای نشان دادن سالادتان از چند روش استفاده کنید
۴۱		برش زدن مواد غذایی
۴۸		طرز تهیه سالاد اردک شرق
۴۹		تکنیک‌های تهیه سالادها (اصل جمع و جور کردن)
۵۰		نگهداری سبزیجات
۵۵		سوپ‌ها
۵۶		خاصیت دارویی سوپ، جادوی سوپ مرغ و نقش درمانی آن
۵۷		بازی شما با سوپ‌ها
۵۹		انواع خصوصیات سوپ‌ها
۶۳		روش صاف کردن کنسومه
۶۴		استاک یا آب‌گوشت را چگونه بگیریم (روش مختصر و ساده)

۶۶	گیاهان معطر در سوپ
۶۸	کف‌گیری و زلال‌سازی
۶۸	راه و روش طریقه جوشاندن استخوان برای استاک
۷۱	غلیظ‌سازی
۷۲	پوره کردن
۷۳	زرده تخم‌مرغ
۷۴	نشاسته ذرت
۷۵	Roux
۷۸	دست‌کاری نهایی
۷۸	پفک‌های سوپ
۷۹	یک مطلب جالب: ایده‌های ساده برای تزئین سوپ
۸۱	سوپ‌های سرد
۸۱	یک مطلب جالب: انواع گوناگون سوپ‌های سرد
۸۲	دو نوع کلی سوپ‌های سرد موجود هستند
۸۳	فصل دهم: گوشت
۸۳	گوشت، غذای جهانی
۸۳	چرا گوشت در رژیم روزانه ما تا این حد مهم است
۸۵	تاریخچه گوشت، گاو
۸۶	تاریخچه گوشت، مرغ
۸۶	تاریخچه گوسفند، بره
۸۷	مواد مغذی گوشت
۸۸	شاخص‌های بزرگ تغییرات طعم گوشت‌های امروزی
۹۰	تهیه فرآورده‌های پروتئینی و گوشت، چرا بهتر امروزی
۹۱	اصول بنیادی گوشت
۹۲	ماهیت
۹۳	چربی
۹۵	بافت‌های پیوندی (دمار)
۹۷	بیات کردن گوشت
۹۹	آیا قرمزی گوشت به این معنی است که تازه است
۱۰۰	درجه‌بندی قصابی‌ها
۱۰۰	انواع قصابی
۱۰۲	برش‌های گوشت در قصابی
۱۰۳	آیا فرق بین گوشت استیکی و با استخوان را می‌دانید
۱۰۳	روش‌های نگهداری گوشت
۱۰۳	اکسیداسیون چربی گوشت



- ۱۰۵..... بستنبندی
 ۱۰۶..... منجمد کردن و آب کردن یخ گوشت
 ۱۰۷..... یخ لعاب کردن
 ۱۰۸..... انجماد ملوکولی
 ۱۰۸..... یخزدایی
 ۱۰۹..... تا چه مدت گوشت را در فریزر نگهداریم
 ۱۱۰..... فریزر سوختگی
 ۱۱۰..... روش‌های دیگر حفاظت از گوشت
 ۱۱۱..... خشک کردن
 ۱۱۲..... تخمیر
 ۱۱۲..... کنسرو کردن
 ۱۱۲..... طعم ۴ بست پخته و پس مانده
 ۱۱۳..... سر سینه‌ها و دیگر گوشت‌های فرآیند شده
 ۱۱۴..... ما چهار نمونه کالوسوس داریم
 ۱۱۸..... دودی کردن
 ۱۱۸..... خواباندن گوشت در نمک
 ۱۲۰..... گوشت ترد و آبدار با آب نمک
 ۱۲۱..... بیکن
 ۱۲۲..... سوسیس تخمیر شده
 ۱۲۳..... گوشت بازسازی شده
 ۱۲۴..... آن‌ها را چگونه تهیه می‌کنند
 ۱۲۴..... گوشت در آشپزخانه
 ۱۲۶..... انتخاب روش صحیح آشپزی
 ۱۲۸..... فعل و انفعالات قهوه‌ای شدن
 ۱۲۸..... ایمنی گوشت و سلامت گوشت
 ۱۳۰..... پیش‌گیری از اسکرچییا کولی
 ۱۳۰..... راهنمای پخت و پز گوشت
 ۱۳۰..... روش‌های پخت گوشت
 ۱۳۲..... پخت با حرارت خشک
 ۱۳۵..... سرخ کردن
 ۱۳۶..... سرخ کردن در روغن جوشان
 ۱۳۷..... آیا شما علت تنظیم دما را می‌دانید
 ۱۳۸..... ساته کردن
 ۱۳۹..... برشته کردن در فر همرفتی
 ۱۳۹..... آشپزی مرطوب
 ۱۴۰..... بخارپز کردن



۱۴۰	خوراک گوشت گوساله با چاشنی سیب و هل
۱۴۲	ادامه پخت مرطوب
۱۴۳	آرامش بعد از پخت (آرامش پس از طوفان)
۱۴۳	گوشت خام
۱۴۴	یک مطلب جالب: تاثیر آتش بر مغز آدمی
۱۴۵	پختن در مایکروویو
۱۴۶	هنگام پختن گوشت در مایکروویو چه اتفاقی می افتد
۱۴۶	بهترین روش کباب کردن گوشت
۱۴۸	چاشنی ها
۱۴۹	تردکنندگان گوشت
۱۵۳	اصطلاح بره بهاری
۱۵۳	نکاتی برای یادآوری

فصل سوم: مرغ و خویشاوندان آن ۱۵۵

۱۵۸	انواع غذای گوشت ماکیان
۱۶۰	اصول پخت گوشت مرغ
۱۶۰	انواع مرغ ها
۱۶۱	خریب ماکیان
۱۶۲	انواع عرضه مرغ در ازار
۱۶۴	انواع دیگر ماکیان
۱۶۴	گوشت مرغ از نظر سرخ کردن مطمن است
۱۶۵	پختن گوشت ماکیان
۱۶۶	دو نوع پخت گوشت ماکیان
۱۶۷	پختن خشک
۱۶۷	سینه مرغ پخته روکو برون (roquette brown)
۱۶۹	بریان کردن درسته ماکیان
۱۷۱	کاهش وزن گوشت ماکیان با روش های مختلف
۱۷۱	مرغ لاستیکی
۱۷۳	پخت مرطوب
۱۷۵	گوشت سینه مرغ مجارستانی در سس گرده فلفل شیرین (سس پاپریکای شیرین)
۱۷۷	سرو کردن گوشت ماکیان پخته به صورت سرد
۱۷۸	نکاتی برای یادآوری

فصل چهارم: غذاهای دریایی ۱۷۹

۱۸۰	سیر تحول غذاهای دریایی
۱۸۲	یک مطلب جالب: تولیدات ماهی پرورشی
۱۸۲	مواد مغذی خوراک های دریایی



۱۸۳	فواید خوردن غذاهای دریایی
۱۸۵	یک مطلب جالب: آیا آن روغن است یا چربی
۱۸۵	کدام نوع ماهی را باید بخرید
۱۸۵	طبقه‌بندی غذاهای دریایی برای آشپز
۱۸۶	سرآشپزان دنیا ماهی‌ها را چگونه طبقه‌بندی می‌کنند
۱۸۷	رستوران‌ها و افراد جامعه چگونه ماهی‌ها را طبقه‌بندی می‌کنند
۱۸۷	در قوطی ماهی چه چیزی است
۱۸۸	کوسه‌ها
۱۸۹	حقایق بیشتر درباره ماهی‌های ناشناخته
۱۹۰	اسکیت ماهی Skate Fish
۱۹۱	طبقه‌بندی سخت‌پوستان
۱۹۳	تقسیم‌بندی صدف‌ها
۱۹۴	آب صدف و عصاره صدف
۱۹۵	خرچنگ ساختگر چیست
۱۹۸	درجات لابستر
۲۰۴	بهترین روش پختن میگو پخت مرطوب
۲۰۷	میگوی سنگی چیست
۲۰۷	جوهر ماهی مرکب مخصوص رستوران است یا خورندگی
۲۰۸	در بازار ماهی
۲۰۸	موضوع آلودگی غذاهای دریایی
۲۱۰	اصطلاحات آشپزی تکه‌های ماهی‌ها
۲۱۱	مقدار پروتئین استاندارد غذای دریایی
۲۱۲	مقدار متوسط گوشت قابل خوردن هر ماهی به ۱۰۰ گرمی
۲۱۲	خریدن فیله ماهی به صرف‌تر است یا ماهی درسته
۲۱۲	ماهی تازه بهتر است یا منجمدشده
۲۱۵	غذاهای دریایی در آشپزخانه شما
۲۱۶	دلایل فساد سریع گوشت ماهی
۲۱۶	چگونه گوشت غذای دریایی خود را مراقبت کنید
۲۲۰	انواع پخت غذاهای دریایی
۲۲۱	چرا پختن گوشت غذاهای دریایی به این سریعی انجام می‌شود
۲۲۲	اسیدپز شدن ماهی در مایع اسیدی ترش
۲۲۲	روش‌های پختن غذای دریایی
۲۲۳	پخت خشک
۲۲۴	پخت مرطوب
۲۲۵	ماهی آزاد درسته پخته‌شده
۲۲۹	کورت بویون



۲۳۰	سس موسلین
۲۳۰	رهنمودهای آشپزی
۲۴۳	فصل پنجم: سبزیجات پایه

پیاز و قبیله‌اش

۲۴۴	اطلاعات اساسی و پایه
۲۴۵	معرفی این طایفه
۲۴۷	پیاز در آشپزخانه
۲۴۹	انواع اسامی پیازهای شیرین در دنیا
۲۵۱	شکل‌های دیگر پیاز در آشپزخانه
۲۵۱	دستور تهیه پیاز لعاب‌دار به سبک تایلندی
۲۵۲	پیاز تایلندی
۲۵۲	خرد کردن پیاز و سیر
۲۵۳	ذخیره کردن پیاز در منزل
۲۵۴	عش سیر در آشپزخانه
۲۵۴	سیر: مصاب جالب: تولید سیر
۲۵۵	نور و رد بو: سیر در دهان چطور
۲۵۵	یک مصاب جالب: قدرت‌های درمانی پیاز و سیر
۲۵۶	پاک کردن و زرد زدن سیر
۲۵۷	زنجبیل Zingiber Officinale - Ginger
۲۵۸	زنجبیل در آشپزی
۲۵۸	طعم‌دهنده زنجبیل در آشپزخانه‌ها: صنعتی
۲۶۰	نگهداری کردن طایفه پیاز

گوجه‌فرنگی و مشتقاتش

۲۶۲	سبزیجاتی که در اصل میوه‌اند
۲۶۲	پیدایش گوجه
۲۶۳	پیشرفت طعم گوجه‌فرنگی و مواد مغذی آن
۲۶۴	معیارهای سنجش کیفیت گوجه‌فرنگی
۲۶۶	گوجه‌فرنگی در آشپزخانه
۲۶۶	معادل‌های گوجه‌فرنگی
۲۶۷	گوجه‌فرنگی‌های خشک‌شده توسط آفتاب
۲۶۹	گوجه‌فرنگی‌های خشک‌شده در آشپزخانه
۲۷۰	طرز تهیه سالاد گوجه‌فرنگی با گیاهان معطر San Remo

قارچ‌ها



- قارچ‌ها در آشپزخانه ۲۷۳
- قارچ چیست ۲۷۳
- چرخه حیات قارچ ۲۷۴
- آباز و برق قارچ تولید می‌کند ۲۷۵
- از دیدی دیگر در مورد قارچ ۲۷۵
- قارچ‌های توه‌ها یا سمی چیستند ۲۷۶
- کم‌نظیرهای قارچ‌ها ۲۷۶
- یک چیز جالب: اولین کشت قارچ ۲۷۷
- قارچ‌های ترایفل اغفال‌کننده (دنبلان کوهی) ۲۷۹
- چرا خوک و سگ را برای پیدا کردن قارچ ترایفل انتخاب می‌کنند ۲۸۰
- قارچ‌ها را چگونه پرورش می‌دهند ۲۸۲
- یک مطلب جالب: کشت انواع قارچ ۲۸۳
- مراحل پرورش قارچ ۲۸۳
- مقدار برداشت قارچ ۲۸۵
- قارچ‌ها در آشپزخانه ۲۸۵
- قارچ‌های چاشنی رشد ۲۸۶
- شما باید چه نوع قارچ‌ها را در آشپزی خود استفاده کنید ۲۸۷
- برای هر سرو شما باید روی چه مقدار قارچ حساب کنید ۲۸۹
- چگونه یک قارچ را بشویید ۲۸۹
- نگهداری کردن قارچ ۲۹۰
- فلفل‌ها و فلفل‌های قرمز** ۲۹۲
- یک مطلب جالب Chili: یا Chile ۲۹۳
- اجداد فلفل قرمز ۲۹۳
- چگونه فلفل‌ها را انتخاب کنیم ۲۹۵
- فلفل قرمز آسیاب‌شده و پودر آن ۲۹۶
- علت تند و آتشی بودن فلفل‌ها ۲۹۶
- فلفل‌های قرمز شما تا چه حد تند هستند ۲۹۶
- یک مطلب جالب: چیلی اخته‌شده ۳۰۱
- برشته کردن و پوست کندن ۳۰۱
- فلفل‌های قرمز در آشپزخانه ۳۰۳
- فلفل ترشی انداخته یک روزه ۳۰۴
- یک مطلب جالب: راهنمای اندازه‌گیری فلفل‌ها ۳۰۵
- نگهداری کردن از فلفل قرمز ۳۰۵
- چشم‌انداز سبزیجات** ۳۱۱
- سبزیجات چه هستند ۳۱۲



۳۱۳	سبزیجات در آشپزخانه
۳۱۴	سبزیجات سبز رنگ
۳۱۴	سبزیجات زرد و پرتقالی
۳۱۴	روش های پخت سبزیجات
۳۱۸	بهترین پخت سبزیجات
۳۱۹	شروع کردن ابتدای پخت با حجم‌ترین سبزیجات
۳۲۰	نکاتی برای یادآوری
۳۲۳	فصل ششم: کربوهیدرات‌ها

۳۲۵	پاستا
۳۲۶	یک مطلب جالب: پاستا در اروپای مرکزی
۳۲۸	واقعیت‌هایی درباره پاستا
۳۲۹	اشکال پاستا
۳۳۰	انواع شکل‌های پاستاها بسته به چند دلیل است
۳۳۲	استای خوب یا پاستای غیرخوب
۳۳۳	برنج (برنجی)
۳۳۴	خواه پختن پاستا تفاوت طعم را ایجاد می‌کند
۳۳۶	شما چه غذا را پاستا را برای هر نفر می‌پزید
۳۳۷	پاستاهای دیگر

۳۴۰	برنج
۳۴۰	حقایقی درباره برنج
۳۴۲	انواع برنج
۳۴۳	چه چیزی باعث تفاوت این برنج می‌شود
۳۴۳	برنج برای غیرآشپزها
۳۴۴	رایج‌ترین انواع برنج
۳۴۷	یک چیز جالب: مقایسه مواد مغذی برنج
۳۴۷	روش‌های آشپزی
۳۴۹	سه روش مختلف در آشپزخانه شما برای پختن برنج وجود دارد
۳۵۰	راهنمایی‌های بیشتر برای پخت برنج
۳۵۳	نگهداری برنج
۳۵۴	برنج وحشی
۳۵۵	برنج وحشی از کجا می‌آید
۳۵۵	چگونه برنج وحشی را پخت کنیم
۳۵۶	سالاد برنج وحشی و برنج قهوه‌ای با پوست پرتقال
۳۵۷	مواد تغذیه‌ای برنج‌های مختلف



سیبزمینی‌ها	۳۵۸
حقایق درباره سیبزمینی	۳۵۸
سیبزمینی چگونه می‌رود	۳۵۹
مواد مغذی	۳۵۹
تمام انواع گوناگون	۳۶۰
ترد یا چسناک	۳۶۰
صورت ظاهری سیبزمینی‌ها	۳۶۱
نگهداری سیبزمینی‌ها	۳۶۲
انواع سیبزمینی‌های جدید و نوظهور	۳۶۳
مصارف دیگر سیبزمینی‌ها	۳۶۴
سیبزمینی‌ها در آشپزخانه شما	۳۶۵
سیبزمینی سرخ کرده کاملاً حرفه‌ای	۳۶۸
سیبزمینی‌های سمی	۳۶۹
نکاتی برای یادآوری	۳۷۲

فصل هفتم: بنشن و حبوبات ۳۷۵

مواد مغذی بنشن‌ها	۳۷۶
آیا عصاره مالت دارای مواد مغذی است	۳۷۸
مواد مغذی بنشن‌ها	۳۷۸
اصول اولیه بنشن‌ها	۳۷۸
لوبیای لیمای کشنده	۳۸۰
انواع گونه بنشن‌ها	۳۸۰
لوبیاهای سویای جادویی	۳۸۲
غذاهای به دست‌آمده از لوبیای سویا	۳۸۲
اما هنگام تخمیر آن دو فرایند اتفاق می‌افتد	۳۸۴
آثار زیان‌بار بنشن‌ها	۳۸۵
رفتار بنشن‌ها در قابلمه پخت	۳۸۶
خیساندن یا خیس نکردن	۳۸۶
لوبیای سن جوکوئین و سالاد ذرت	۳۸۹
چه مقدار آب و نمک	۳۹۲
شستن و جدا کردن	۳۹۳
رهنمودهایی از جانب بعضی سرآشپز	۳۹۳
نکاتی برای یادآوری	۳۹۴

فصل هشتم: لبنیات ۳۹۵

شناسایی پیچیدگی‌های لبنیات	۳۹۶
مصرف آن‌ها از کجا شروع شد	۳۹۶



۳۹۸	مواد مغذی
۳۹۹	قبول نکردن لاکتوز یعنی چه
۴۰۰	شیر و محصولات فرعی آن
۴۰۰	پاستوریزه کردن
۴۰۱	هموزنیزه کردن
۴۰۱	استریلیزه کردن
۴۰۱	مدت زمان نگهداری شیر استریلیزه
۴۰۲	شیر خشک
۴۰۲	محصولات برگرفته از شیر
۴۰۲	محصولات کشت‌نشده شیر
۴۰۲	کره
۴۰۳	کره مارگارین
۴۰۴	ما کره را چگونه به دست می‌آوریم
۴۰۴	کره به عنوان امولسیون در غذا
۴۰۴	مانده خامه به کره
۴۰۵	دوره چه چیزهایی موجود است
۴۰۶	دارگازن
۴۰۷	محصولات تخم‌شده شیر
۴۰۸	خامه ترش
۴۰۹	پنیر
۴۱۰	چگونه پنیر را تهیه می‌کنند
۴۱۱	یک مطلب جالب: کشف رنیت
۴۱۳	چگونه پنیر را طبقه‌بندی می‌کنند
۴۱۴	پنیر فرایندشده
۴۱۵	کشک
۴۱۵	ارزش غذایی
۴۱۶	مقدار مواد مغذی در ۱۰۰ گرم کشک
۴۱۷	تهیه کشک در خانه
۴۱۷	کشک دیگ چدنی یا خاکستری
۴۱۷	کشک زرد
۴۱۸	لور
۴۱۸	قره‌قروت
۴۱۸	روش تهیه قره قروت
۴۱۹	روش خانگی
۴۱۹	روش تهیه قره قروت از دوغ
۴۱۹	لبنیات در آشپزخانه چگونه عمل می‌کند



۴۱۹	شیر و اسید
۴۲۰	شیر و حرارت
۴۲۰	پس باید چه کار کرد
۴۲۱	شیر داغ کرده
۴۲۲	چگونه خامه را هم بزنیم
۴۲۳	کره شفاف
۴۲۴	کره بدون نمک
۴۲۴	حرارت دادن پنیر
۴۲۵	شنیتزل پنیر سویسی Schnitzel
۴۲۷	طعم‌های پنیر
۴۲۷	نگهداری کردن محصولات لبنی
۴۳۰	جشن‌های پنیرار

فصل نهم تخم‌مرغ ۴۳۱

۴۳۲	چرخه زندگی تخم‌مرغ
۴۳۴	زمان کار کارخانه تخم‌مرغ
۴۳۵	چه موادی در تخم‌مرغ شما وجود دارد
۴۳۶	مواد مغذی تخم‌مرغ
۴۳۷	خریدن تخم‌مرغ‌ها
۴۳۸	تبدیل کردن اندازه تخم‌مرغ‌ها به اندازه سیری ای آشپزخانه
۴۳۹	تخم شتر مرغ
۴۳۹	رنگ پوسته تخم‌مرغ
۴۴۰	تخم‌مرغ‌ها در آشپزخانه شما
۴۴۰	تخم‌مرغ‌های مطمئن
۴۴۲	هنر پختن تخم‌مرغ
۴۴۱	تخم‌مرغ‌ها به دو روش دیگر مفید واقع می‌شوند
۴۴۳	انعقاد و آشپزی با تخم مرغ
۴۴۴	اگ رول egg roll
۴۴۵	آشپزی با تخم‌مرغ‌ها ۲ احتیاط بزرگ نیاز دارد
۴۴۷	پختن تخم‌مرغ کامل در پوسته
۴۴۸	پوست کردن تخم‌مرغ‌های جوشیده و سفت
۴۵۰	چگونه تشخیص دهیم که تخم‌مرغ‌ها خام یا پخته شده‌اند
۴۵۰	تخم‌مرغ‌های جوشیده نرم (زرده عسلی)
۴۵۰	تهیه کف سفیده تخم‌مرغ
۴۵۲	نگهداری تخم‌مرغ‌ها
۴۵۲	تخم‌مرغ‌های هزارساله قدیمی



- ۴۵۲..... منجمد کردن تخم مرغ
- ۴۵۴..... رهنمودهایی برای مصرف زردها و سفیده‌های اضافی
- ۴۵۵..... نکاتی برای یادآوری
- ۴۵۷..... فصل دهم: نان**
- ۴۵۷..... نان اصلی‌ترین و ضروری‌ترین غذای ما
- ۴۵۸..... تاریخچه
- ۴۵۹..... اشکال متعدد نان
- ۴۶۱..... چرایی و چگونگی روش‌های پختن خمیر نان
- ۴۶۲..... نان‌های سریع
- ۴۶۲..... پیشینه بیکینگ پودر
- ۴۶۴..... نان با خمیر ترش
- ۴۶۵..... قارچ مخمر
- ۴۶۷..... قارچ مخمر سریع پف‌کننده چیست.
- ۴۶۷..... قارچ مخمر با پف سریع گونه‌ای متفاوت و حتی سریع‌تر عمل‌کننده نسبت به قارچ خشک معمولی است که با ساختاری بازتر و دارای منفذهایی بیشتر به عبور طوبیت را جذب می‌کند.
- ۴۷۰..... آرد
- ۴۷۰..... یک مجموعه آلب: چگونه گلوتهنی خالص تهیه کنیم.
- ۴۷۳..... انواع آرد
- ۴۷۴..... نان فلفل قرمز
- ۴۷۵..... چرا آرد را فرایندسازی می‌کنیم
- ۴۷۷..... چه چیز دیگری شما می‌توانید به نان اضافه کنید.
- ۴۷۷..... چه چیزی خمیر ترش نان را ترس می‌کند.
- ۴۷۹..... یک مطلب جالب: خمیرهای ترش سه ی
- ۴۷۹..... پختن نان
- ۴۷۹..... حرارت چه کاری انجام می‌دهد
- ۴۸۱..... بیات شدن نان
- ۴۸۲..... پختن نان توسط سراسپز خانه
- ۴۸۳..... پختن نان‌های سریع
- ۴۸۵..... مسیر فرعی نان سریع
- ۴۸۶..... پختن نان مخمیری
- ۴۸۶..... نان تازه و گرم در چند دقیقه
- ۴۸۷..... مخمر خود را آزمایش کنید.
- ۴۸۸..... خمیر خود را چگونه مخلوط کنید.
- ۴۸۸..... چگونه از سرعت مخمر بکاهیم.
- ۴۹۱..... چگونه می‌توانید خمیر کاملاً ورز داده شده را تشخیص دهید.



۴۹۲		اشاراتی برای ورز دادن مخلوط‌کن‌های غذا
۴۹۴		تشبیه کردن نان در سبد
۴۹۵		آیا ورز دادن بیش از حد خمیر خوب استتسمه شدن خمیر
۴۹۵		به نان‌ها شکل خاصی دهید
۴۹۶		نان‌ها را با حرارتی پکنواخت بپزید
۴۹۸		نان فوکاچیا
۵۰۰		لغاب شیر و شکر و دانه‌ها
۵۰۰		رومال نشاسته ذرت برای نان‌ها
۵۰۱		شکاف دادن
۵۰۲		بافتن
۵۰۲		تنوعات یک موضوع
۵۰۳		نگهداری نان‌ها
۵۰۴		دستگاه‌های نان‌ساز در غرب
۵۰۵		نکاتی برای یادآوری
۵۱۵		فصل یازدهم: رخت
۵۱۵		مغزهای خوراکی مورد علاقه شما
۵۱۶		مغزها و دانه‌ها چه چیزهایی هستند
۵۱۶		میوه‌های درخت بلوط بومی آمریکا
۵۱۷		مواد مغذی مغزها
۵۱۸		مسیر مغزها از درخت تا منزل شما
۵۲۰		مغزهای مورد علاقه شما
۵۲۰		موارد استفاده از بادام تلخ
۵۲۲		کره بادام‌زمینی آمریکایی اصل
۵۲۴		ماکادمیا چگونه این اسم را به دست آورد
۵۳۰		پخت و پز با مغزها و دانه‌ها
۵۳۱		برشته کردن مغزها و دانه‌ها
۵۳۱		مدت برشته شدن برای مغزها و دانه‌ها
۵۳۳		رهنمودهایی از سوی سرآشپزان
۵۳۴		رب بادام
۵۳۵		دانه‌ها
۵۳۵		شکستن، خرد کردن، آسیاب کردن
۵۳۶		نمک زدن
۵۳۶		مغزها را چه مدت می‌توان نگهداری کرد
۵۳۷		شیرینی گرانولای غله‌ای تست‌شده
۵۳۹		نکاتی برای یادآوری



فصل دوازدهم: خوردنی‌های شیرین و دسرها ۵۴۱

- ۵۴۱ دسرها، وعده آخر ولی نه بی‌اهمیت
- ۵۴۲ از دسر چشم‌پوشی نکنید.
- ۵۴۴ انواع دسرها
- ۵۴۵ پیش‌نیازها و مواد غذایی اصلی برای دسرها و شیرینی‌ها
- ۵۴۶ مواد اولیه دسرها و شیرینی‌ها
- ۵۴۷ یک مطلب جالب: پروتئین و نشاسته در آرد
- ۵۴۹ کف سفیده‌های تخم‌مرغ (فوم سفیده) را چگونه می‌گیرند.
- ۵۵۰ یک مطلب جالب: علم شیمی کف سفیده تخم‌مرغ
- ۵۵۰ اما چه چیز دیگری لازم است که بدانید
- ۵۵۲ هم زدن و مخلوط کردن مواد اولیه در کف
- ۵۵۲ زرده‌های تخم‌مرغ
- ۵۵۳ خامه هم‌زده
- ۵۵۳ له
- ۵۵۵ شکلات
- ۵۵۵ کار با شکلات هم یک هنر است و هم علم است.
- ۵۵۵ چگونه شکلات تهیه می‌شود.
- ۵۵۶ چگونه ذائقه تهیه شد.
- ۵۵۷ تصفیه و شامل شکلات
- ۵۵۸ تخته‌های شکلات (حبه شکلات تخته‌ای می‌شناسیم).
- ۵۵۹ تنوع شکلات
- ۵۵۹ مقدار چربی محصولات شکلاتی
- ۵۶۰ اصطلاحاتی در مورد شکلات
- ۵۶۱ نگهداری شکلات و کاکائو
- ۵۶۲ پخت موفق شیرینی‌ها و دسرها
- ۵۶۲ درجه حرارت مواد اولیه
- ۵۶۴ مخلوط کردن مواد اولیه
- ۵۶۵ پختن شیرینی‌ها و دسرها در اجاق
- ۵۶۵ پختن در ارتفاع بالا
- ۵۶۶ کیک‌ها و کیک‌های خامه‌ای
- ۵۶۷ برنامه‌ریزی قبلی
- ۵۶۹ اجازه ندهید کیک‌ها فرو ببرند.
- ۵۷۰ مخلوط‌های کیک‌های آماده
- ۵۷۰ تفاوت کیک‌ها
- ۵۷۱ کیک‌های گرمای
- ۵۷۲ کیک‌های اسفنجی



۵۷۳	کیک خامه‌ای فندقی برشته شده
۵۷۴	روکش فندقی
۵۷۵	از چه رویه‌هایی برای کیک‌ها و چگونه استفاده کنیم
۵۷۶	رویه مرینگ Meringue
۵۷۷	علل اصلی مشکلات مرینگ
۵۷۸	بیسکویت‌ها
۵۸۱	مخلوط کردن خمیر بیسکویت
۵۸۲	بیسکویت‌های تخت‌های و مکعبی
۵۸۲	کلوچه‌ها
۵۸۳	انواع کلوچه‌ها
۵۸۴	اما در اجاق چه اتفاقی برای کلوچه‌ها و بیسکویت می‌افتد
۵۸۵	راهنمای تولید بیسکویت از اشخاص حرفه‌ای
۵۸۶	راهنمای پخت کلوچه و بیسکویت‌ها
۵۸۷	شیرینی‌های پای، ربای، کاجدانی
۵۸۸	چه چیزهایی در خمیر می‌شود
۵۸۸	نقش چربی در خمیر
۵۹۰	چگونه یک خمیر خوب پاشیده کنیم
۵۹۳	در روی سطح پای باید چه موادی ریخت
۵۹۳	غلظت کردن پرکننده با نشاسته
۵۹۶	ریزه‌کاری‌های پایانی
۵۹۷	شیرینی‌های کماچی، ترد و فرنچ توست‌ها
۵۹۸	موس‌ها
۵۹۹	اساس و ساختار موس‌ها
۶۰۱	سس سبزی ایتالیایی
۶۰۱	سوفله‌های دسری
۶۰۱	پنکیک و پنکیک‌های نازک Crepes
۶۰۵	مایه کرپ عالی
۶۰۷	چگونه کرپ‌ها را تهیه کنیم
۶۰۹	دسرهای خمیر مایه‌زده
۶۱۱	بستنی‌ها و سایر خوراکی‌های منجمد
۶۱۱	پیشینه بستنی‌ها
۶۱۳	اما چگونه تولیدکنندگان بستنی تهیه می‌کنند
۶۱۳	بستنی سبک
۶۱۴	مشخصات اجزا دیگر دسرهای منجمد
۶۱۷	آلاسکای تنوری شده backed alaska



میوه‌ها ۶۲۰

اصول اولیه میوه‌ها ۶۲۰

طبقه‌بندی میوه‌ها ۶۲۱

گیاه‌شناسان چگونه رسیدن میوه‌ها را کشف کردند ۶۲۴

چگونه میوه‌ها را در منزل به مرحله رسیده در آوریم ۶۲۵

نگهداری میوه‌ها ۶۲۷

افزایش زمان برای نگهداری میوه‌ها ۶۲۸

طعم و ظاهر ۶۲۹

دسترهای خارج از گروه‌بندی‌های ما ۶۳۱

نان‌های خامه‌ای، اکلر (شیرینی خامه‌ای پفی) ۶۳۱

شیرینی پفدار ۶۳۲

شیرینی پفکی ۶۳۳

اشترودل (تهیه اشترودل) ۶۳۵

بسات‌ها و برادرهای قدیمی آن‌ها ۶۳۶

نکاتی برای یادآوری ۶۳۷

فصل ۵ یزدانی: قهوه ۶۳۹

حقایق در مورد قهوه ۶۴۰

هنر دم کردن قهوه ۶۴۴

نگهداری دانه‌های قهوه ۶۴۴

اسامی نوشیدنی‌های قهوه ۶۴۹

اشکال دیگر قهوه ۶۵۰

جایگزین‌های قهوه ۶۵۲

چای ۶۵۲

حقیقتی در مورد چای ۶۵۳

فواید چای ۶۵۵

چگونه اشخاص چای را می‌نوشند ۶۵۶

انواع چای ۶۵۸

چای از کدام بخش‌های گیاه می‌آید ۶۵۸

تهیه یک فنجان چای کامل ۶۶۰

شکل‌های دیگر چای ۶۶۲

نگهداری چای ۶۶۴

کاکائو ۶۶۴

حقایق مربوط به کاکائو ۶۶۵

کاکائوی واقعا داغ ۶۶۷



۶۶۸	 شکلات داغ واقعی
۶۶۸	 چشم‌انداز بین‌المللی شکلات
۶۷۱	 فصل چهاردهم: طعم‌دهنده‌ها
۶۷۲	 دنیای شگفت‌آور طعم‌دهنده‌ها
۶۷۲	 اصول اولیه طعم‌دهنده‌ها
۶۷۵	 مثالی از روغن‌های فرار گیاهی در گیاه رزماری
۶۷۶	 چرا مردم غذاها را پرچاشنی‌تر را بیشتر ترجیح می‌دهند
۶۷۷	 طعم‌ها از کجا می‌آیند
۶۷۸	 چگونه غذاهای آماده ما طعم‌زده شدند
۶۷۹	 چگونه طعم‌های غلیظ‌شده تهیه می‌شوند
۶۷۹	 ارتقادهندنای غذا چه هستند
۶۸۰	 MSG (گلاترمت منوسدیم) چیست
۶۸۱	 مواد دارای MSG می‌باشند
۶۸۲	 سندروم رستوران چینی Chinese Restaurant Syndrome
۶۸۳	 سایر ارتقادهندنای غذا
۶۸۳	 آن‌ها از کجا می‌آیند
۶۸۴	 ارتقادهندنای غذا در سوسیس‌ها
۶۸۴	 راه‌های دیگر تغییر طعم
۶۸۵	 آیا می‌توانید طعم‌ها را تشخیص دهید
۶۸۵	 آیا نمک یک عنصر طعم‌دهنده است
۶۸۵	 آیا واقعا تفاوتی بین دو نمک وجود دارد
۶۸۶	 چشیدن غذا
۶۸۹	 طعم‌های اصلی: ۱+۴
۶۹۰	 چاشنی‌ها و ارتقادهندگان در آشپزخانه
۶۹۱	 یک مطلب جالب: گیاهان معطر خشک و منجمد خشک
۶۹۳	 مقدار روغن فرار ذخیره‌شده
۶۹۵	 دستور تهیه یک ادویه فلفل قرمزدار حرفه‌ای
۶۹۶	 طرز تهیه پودرکاری عالی
۶۹۷	 پودر ۵ ادویه‌ای چینی
۶۹۷	 دو مواد اولیه‌ای مخلوط ۵ ادویه‌های چینی در اکثر بازارهای دنیا به فوریت در دسترس نیستند: بادیان ستارهای و فلفل قرمز سیچو آن
۶۹۹	 استفاده از چاشنی‌ها
۷۰۲	 روغن‌های فرار گیاهی (اسانس‌ها)
۷۰۳	 نکاتی برای یادآوری



سخن اول

علم آشپزی یک علم بسیار گسترده و دائم در حال ترقی است و هنوز هم با سرعت بسیار زیادی در حال پیشرفت و کشف تازه‌های خود به توسط افراد خلاق و با استعداد است. پیشرفت حرکت این علم از هر نسلی به نسل بعدی بسیار متفاوت است و این پیشرفت بسیار در ظاهر و کیفیت و ذائقه غذاهای امروزی تاثیر بسیار فراوان گذاشته است، ولی مهم‌ترین نکته این تغییرات و تفاوت از نسلی به نسل بعدی این است که نکات ریز و حساس آشپزی به دایره نسل قبلی به نسل بعدی منتقل شود و این وظیفه نسل بعد است که در این انتقال رو به مسیر ارتقاء سطح علم آشپزی بگذارد.

آشپزی امروزی می‌تواند هم علم باشد و هم هنر و این دیدگاه بستگی به این دارد که شما به آن بنگرید. اگر کار آشپزخانه برای شما یک هنر و یک تزیین حساب می‌آید، شما می‌توانید با خواندن این کتاب این هنر و تزیین را به کمال برسانید و به طور دائم آن را انجام دهید. ولی اگر آشپزی برای شما به عنوان یک کار روزمره و یا کار سخت و حست‌کننده (مخصوصاً برای بانوان خانه‌دار) می‌باشد و یا اگر علاقه‌ای به آن ندارید، این کتاب می‌تواند دیدی جدید و یا پنجره‌ای تازه برای شما در باب آشپزی باز کند چون راهکارهای این کتاب می‌تواند برای شما عملیات آشپزی را کارآمد و سریع‌تر کند. این کتاب نتیجه چندین سال تحقیق در مورد ساختارها و قوانین علمی و گسترده فیزیک و شیمی غذاها و ماحصل آزمون‌ها و تجارب متعدد آشپزخانه است که برای هر دو گروه از آشپزها یعنی (آشپزهای صنعتی و آشپزهای خانگی و منزل) نگاشته شده و می‌تواند برای هر دو کاربرد داشته باشد.

این کتاب سعی کرده با حذف دستورات تهیه و توضیح



در مورد این که چه اتفاقاتی در داخل قابلمه غذای شما در حین پخت می افتد، در دسر شما را از گیر افتادن در بین دستور تهیه های گوناگون و همراه کننده که بسیاری از آن ها حتی توجیهی برای استفاده از مواد اولیه ای که در دستور قرار دارد ندارند، کاهش دهد.

در علم آشپزی بعضی از نکات پایه علمی و علت و معلولی دارند که در این کتاب به بحث در مورد آن ها پرداخته ایم، اما بعضی از نکات برای ما انسان ها هنوز مرموز و بی علت باقی مانده اند که حتی مهندسان صنایع غذایی و سرآشپزان بزرگ و کوچک در پی کشف حقایق و نکات آن ها هستند. اما بعضی از نکات دیگر هم هستند که به اشتباه در آشپزی امروز ما جای گرفته اند! برای مثال: بعضی از سرآشپزان و آشپزان امروزی معتقدند که پاستای وارداتی ایتالیائی در برابر پاستاهای داخلی بسیار خوش طعم و خوش مزه هستند، اما آزمایشات متعدد ما در آشپزخانه نشان دادند که پاستاهای داخلی نیز رقیب بزرگی برای پاستاهای وارداتی ایتالیائی هستند، در ضمن اگر مناسبات اقتصادی کشور ایتالیا را بررسی کنیم متوجه خواهیم شد که حتی خود ایتالیائی ها گندم دوروم مناسب برای پاستای خود را از کشورهای مثل چین و کانادا وارد می کنند، پس براین نکته پاستای آنان می تواند از پاستای داخلی بهتر باشد؟

امروزه دستورها آشپزی روی شیوه های نوین آشپزی تمرکز ندارند و فقط ترکیبات و آرایش آنها تغییر کرده است. در این کتاب سعی شده رویکردی جدید در باب آشپزی در اختیار شما قرار بگیرد.

رویکرد اساسی جملات و کلمات استفاده شده در این کتاب برای مخاطب از بیان و لحن گفتار روز به روز دارد می باشد تا برای خواننده ای حتی مبتدی درک آن کلمات راحت تر باشد و آنگاه که کنید که چه اتفاق ساده و قابل پیش بینی در پیش روی شماست.

این کتاب با بررسی نکات و عوامل عام و معلول که باعث ایجاد مزه های خوب در غذای شما می شود، تمرکز شما را به غذای آن و درعین حال خوش طعم و مزه و همچنین دارای کمترین زحمت و هزینه و بیشترین بازدهی در کوتاه ترین مدت با مواد غذایی تازه و قابل دسترس بیشتر و بیشتر می کند. این همیشه این موضوع برای همه افراد قابل لمس است که اقلام عجیب و غریب در کتاب موجود در غذاها، به ندرت می توانند غذای خوبی را پدید آورند. چون از طرفی این غذاها عجیب و غریب به دلیل کندی میزان خرید و فروش در بازار به خاطر شناخت کم مردم منطبقه از آنها و عدم سهولت دسترسی همیشه در پائین ترین کیفیت و نهایت کهنگی و همچنین بالاترین قیمت به شما عرضه می شوند! آیا این طور نیست. برای مثال مغز میوه کاج، ترکیب واقعی سس پستو ایتالیائی می باشد ولی من به شخصه همیشه برای خرید آن با مشکل کهنگی شدید آنها مواجه بودم، زیرا همیشه تازه آنها در دسترس نیست و خیلی به سختی و گرانی به دست مصرف کننده می رسد پس با این وجود به نظر شما آیا می توان با این شرایط گردو را جایگزین آن نمود و یا از این سس باید صرف نظر کرد! بدون شک برای کسانی که بسیار حساسیت بر روی اصالت غذا دارند شما نمی توانید این جایگزینی را انجام دهید. ولی بدون شک این را می توانم بگویم که طعم گردوی تازه و خوش طعم



تویسرکانی که بسیار تازه است و حتی یک چهارم و یا کمتر، ارزان تر از تخم کاج کهنه‌ای که احتمالاً بوی ترشیدگی چربی می‌دهد و به دست مصرف‌کننده هم به سختی می‌رسد است و واقعا طعم بهتری هم می‌دهد.

بهترین سرآشپزان دنیا امروزه معتقدند که بهترین غذاها آن‌هایی هستند که ساده‌اند، از این موضوع در می‌یابیم که امروزه آشپزی مردم‌گرا، آشپزی است که در بطن تمام مواد خوب، باید با صرفه، سریع و معقول از لحاظ اجرایی باشد چون باید آشپزی همیشه از مواد تازه و در دسترس باشد ولی تکنیک‌های انجام کار باید علمی باشد، چون آشپزی معقول مخالف دستورهای آشپزی پرزرق و برق و خسته‌کننده و همین‌طور بسیار سخت است.

این کتاب می‌خواهد شما را در ابتدا با تاریخچه مختصری از مواد غذایی آشنا کند و همچنین شناخت شما را در مورد خصوصیات و ترکیبات مواد غذایی بیشتر کند و شما را برای یاد خرید خوب رهنمون سازد و پس از یک خرید خوب شما را با بهترین روش‌های آشپزی از ماده غذایی و قوانین فیزیک و شیمی مختلف که در آن ماده غذایی به هنگام پخت، در قابلمه شما اتفاق می‌افتد و همین‌طور ترکیبات مختلف که با آن‌ها کاربرد دارند آشنا تر کند.

چون شما با این دانش فیزیک و شیمی است که می‌توانید بفهمید علت اضافه کردن یک ماده غذایی در بعضی غذاها چیست و آن ماده در غذای شما چه عملی انجام می‌دهد و همچنین برای جایگزینی هر چه منیک و ماده غذایی دیگر استفاده کنید که در نهایت این آگاهی منجر به ترکیبات جدید شما ارائه طعم و خلاقیت شما می‌شود و در آخر روش‌های خوب نگهداری مواد غذایی را می‌دانید و با آن‌ها می‌کنید. شاید این روش و نوع کتابت برای شما مقبول و همین‌طور کارآمد باشد.

جلال زواره

اردیبهشت ۱۳۹۵

