

آشپزی آسان یا

چگونه دل همسر خود را به دست آورید؟

تألیف: رویا ارباب زاده مظفری

دفتر نشر فرهنگ اسلامی

فهرست

۱ مقدمه

۳ درباره این کتاب

۵ آشپزی ایرانی

۵ برنج خوب چگونه است؟

۶ شستن و خیساندن برنج

۶ پخت پلوی ساده

۸ انواع ته دیگ

۹ کته

۱۱ خورشها

۱۲ خورش قورمه سبزی (برای ۴ تا ۶ نفر)

۱۲ خورش قیمه (برای ۴ تا ۶ نفر)

۱۳ خورش قیمه بادمجان

- خورش فسنجان (برای ۴ تا ۶ نفر) ۱۴
- خورش کرفس (برای ۴ تا ۶ نفر) ۱۴
- خورش ریواس (برای ۴ تا ۶ نفر) ۱۵
- خورش کنگر (برای ۴ تا ۶ نفر) ۱۶
- خورش بامیه (برای ۴ تا ۶ نفر) ۱۶
- خورش آلو و اسفناج (برای ۴ تا ۶ نفر) ۱۷
- خورش سیب (برای ۴ تا ۶ نفر) ۱۷
- خورش به آلو ۱۸

- پلوهای ایرانی ۱۹
- باقلا پلو با گوشت (برای ۴ تا ۶ نفر) ۱۹
- آلبالو پلو (برای ۴ تا ۶ نفر) ۲۱
- سبزی پلو (برای ۴ تا ۶ نفر) ۲۳
- عدس پلو (برای ۴ تا ۶ نفر) ۲۴
- رشته پلو (برای ۴ تا ۶ نفر) ۲۵
- زیره پلو ۲۶
- شیرین پلو (برای ۴ تا ۶ نفر) ۲۷
- لوبیا پلو (برای ۴ تا ۶ نفر) ۲۸
- کلم پلو (برای ۴ تا ۶ نفر) ۲۹
- ته چین مرغ (برای ۴ تا ۶ نفر) ۳۰
- ته چین گوشت ۳۱

آبگوشت و اشکنه	۳۳
آبگوشت ساده (برای ۴ تا ۶ نفر)	۳۴
آبگوشت گندم	۳۵
آبگوشت بزباش	۳۵
آبگوشت مرزه	۳۵
اشکنه شنبلیله (برای ۴ تا ۶ نفر)	۳۵
اشکنه ماست (برای ۴ تا ۶ نفر)	۳۶
اشکنه کاله جوش (برای ۴ تا ۶ نفر)	۳۷
کاله جوش (برای ۴ تا ۶ نفر)	۳۷
آش و سوپ	۳۹
آش رشته	۳۹
آش شله قلمکار	۴۰
آش آلو	۴۱
آش گوجه فرنگی	۴۲
آش جو	۴۳
آش بلغور	۴۳
سوپ ساده مرغ	۴۴
سوپ جو	۴۵
سوپ گوجه فرنگی	۴۶
سوپ سرد تره فرنگی	۴۷

۴۸ سوپ گل کلم

۴۹ کرم سوپ اسفناج

۵۰ برش

۵۱ خوراکیهای ایرانی

۵۱ شامی لپه

۵۲ شامی کباب

۵۳ کوفته تبریزی

۵۴ کوفته سماق

۵۵ تاس کباب

۵۶ انواع دلمه

۵۶ نکات قابل توجه برای تهیه دلمه

۵۶ پیچیدن دلمه برگ مو

۵۷ پیچیدن بقچه ای برگ مو

۵۷ پیچیدن انگشتی برگ مو

۵۸ دلمه برگ مو

۵۹ دلمه کلم برگ

۶۰ تهیه دلمه از تره بار مختلف

۶۱ دلمه بادمجان

۶۱ دلمه گوجه فرنگی

فهرست / ث

- دلمه فلفل دلمه‌ای ۶۱
دلمه سیب زمینی ۶۱
دلمه کدو ۶۱

- غذا با بادمجان ۶۳
میرزا قاسمی ۶۳
کشک بادمجان ۶۴
شکم پاره ۶۴
نازخاتون ۶۵
سالاد بادمجان و فلفل دلمه‌ای ۶۶

- غذا با مرغ ۶۹
نکاتی درباره مرغ ۶۹
قطعه کردن مرغ کامل ۷۰
جدول نگهداری مرغ در فریزر و یخچال ۷۱
مرغ با طعم کره معطر (برای ۴ نفر) ۷۲
مرغ بریان ۷۳
مرغ ترش (برای ۴ تا ۶ نفر) ۷۵
فیله برگر مرغ (برای ۴ نفر) ۷۶
ناگت مرغ ۷۷
مرغ با سس خامه و قارچ ۷۸

۷۹	رولت مرغ
۸۰	بال کنجدی
۸۱	مرغ بریان با سس رزماری
۸۲	چیکن استروگانف
۸۴	مرغ تندوری

۸۷	ماهی و میگو
۸۷	نگهداری
۸۸	فیله کردن ماهی
۸۸	پاک کردن میگو
۸۸	پروانه‌ای کردن میگو
۸۹	کروکت ماهی
۹۰	کروکت تن ماهی و پنیر گودا (برای پخت ۱۶ کروکت)
۹۱	ماهی شکم‌پر با رب انار
۹۲	کباب ماهی با لیمو ترش
۹۳	میگو پفکی
۹۳	میگو پروانه‌ای

۹۵	غذاهای مختلف با سیب زمینی
۹۵	سیب زمینی تنوری پر شده
۹۶	چند دستور برای مواد پرکننده داخل سیب زمینی

فهرست / چ

- ۹۶..... مایه مکزیکی
- ۹۷..... مایه اسفناج و پنیر
- ۹۷..... مایه سوفله
- ۹۸..... مایه قارچ و سیر
- ۹۸..... مایه کالباس و پنیر
- ۹۸..... مایه تن ماهی
- ۹۹..... سیب زمینی سرخ کرده
- ۱۰۰..... کروکت بادامی سیب زمینی (برای ۴ تا ۶ نفر)
- ۱۰۱..... پوره سیب زمینی (برای ۴ نفر)
- ۱۰۱..... کیک دو سیب (برای ۴ نفر)
- ۱۰۲..... پای سیب زمینی (برای ۴ تا ۶ نفر)
- ۱۰۴..... نان زیتون و سیب زمینی (برای پخت ۱۲ عدد)
- ۱۰۷..... گوشت چرخ کرده
- ۱۰۷..... خرید
- ۱۰۷..... انجماد
- ۱۰۸..... تفت دادن
- ۱۰۸..... پخت
- ۱۰۸..... کباب ذرت
- ۱۰۹..... همبرگر ساده (برای ۴ عدد)
- ۱۱۰..... همبرگر با مایونز (برای ۴ نفر)

همبرگر بلغور گندم..... ۱۱۱

املت گوشت..... ۱۱۲

پای گوشت و سبزیجات..... ۱۱۲

کباب چوبی..... ۱۱۴

کتلت سیب زمینی..... ۱۱۵

کتلت..... ۱۱۶

خوراکیهای باب میل دوستداران سبزیجات..... ۱۱۷

خوراک بامیه و پیاز..... ۱۱۷

کدو حلوائی پر شده..... ۱۱۸

هویج عسلی با سیب زمینی..... ۱۱۹

چیلی سبزیجات و حبوبات..... ۱۲۰

راتاتوی..... ۱۲۱

خوراک پنیر و کلم..... ۱۲۲

سبزی برگر..... ۱۲۳

غذاهای تخم مرغی و کوکو..... ۱۲۵

پخت کوکو..... ۱۲۵

کوکو سیب زمینی..... ۱۲۶

نوع دیگر کوکو سیب زمینی بدون تخم مرغ..... ۱۲۷

کوکو سبزی..... ۱۲۷

فهرست / خ

۱۲۸	 کوکوی بادمجان
۱۲۸	 کوکوی مرغ
۱۲۹	 کوکوی کدو با ژامبون
۱۲۹	 کوکوی ذرت
۱۳۰	 کوکوی سوسیس و سبزیجات
۱۳۱	 خاگینه شیرین
۱۳۱	 املت گوجه فرنگی
۱۳۲	 املت قارچ
۱۳۳	 نرگسی
۱۳۴	 شش انداز
۱۳۴	 پن کیک

۱۳۷	 ماکارونی و لازانیا
۱۳۷	 ماکارونی (پاستا) غذای محبوب در قرن ۲۱
۱۳۷	 پخت ماکارونی
۱۳۸	 ماکارونی با سس گوشت چرخ کرده و سبزیجات مخلوط
۱۳۹	 ماکارونی پنیر
۱۴۰	 فتوچینی با کالباس
۱۴۱	 رول مرغ و تره فرنگی
۱۴۲	 اسپاگتی و کوفته پنیری
۱۴۴	 لازانیای کلاسیک

۱۴۶..... ماکارونی با سس قارچ و فلفل دلمه

۱۴۷..... پیتزا

۱۴۷..... تهیه خمیر پیتزا

۱۴۹..... پهن کردن خمیر پیتزا

۱۴۹..... سس پیتزا

۱۴۹..... پخت پیتزا

۱۵۰..... دستورهای مختلف برای تهیه مواد روی پیتزا

۱۵۰..... پیتزای مرغ و ریحان تازه با نان بربری

۱۵۰..... پیتزا با ژامبون گوشت یا مرغ

۱۵۱..... مینی پیتزا

۱۵۲..... پیتزای سوسیس

۱۵۳..... پیتزای تابه‌ای

۱۵۴..... کالزونه

۱۵۷..... کوچولوها چی دوست دارند!

۱۵۷..... کودکان شیرخوار

۱۵۷..... پوره

۱۵۸..... صبحانه برای کودکان

۱۵۸..... میوه و نان و کره

۱۵۸..... مخلوط ماست و میوه

فهرست / ذ

برنج میوه‌ای	۱۵۹
تخم مرغ پنیری	۱۵۹
نوشیدنی موزی	۱۵۹
تست فرانسوی	۱۵۹
ناهار کودکان	۱۶۰
تن و پنیر	۱۶۰
املت مقوی	۱۶۰
پیتزای کوچولو	۱۶۱
همبرگرهای فستولی	۱۶۱
کرم وانیل	۱۶۲
ماکارونی با پنیر	۱۶۳
پای گوشت و سیب زمینی	۱۶۳
برنج خورشیدی	۱۶۴

سالاد	۱۶۵
سالاد بادمجان	۱۶۵
سالاد سیب و جوانه	۱۶۶
سالاد سوسیس و سیب زمینی	۱۶۶
سالاد یونانی	۱۶۷
سالاد کلم و هویج	۱۶۸
سالاد گردو	۱۶۹

۱۶۹ سالاد سیب و ذرت

۱۷۰ سالاد سیب زمینی و پنیر

۱۷۱ سالاد سزار

۱۷۲ فاتوش

۱۷۳ سالاد تابوله

۱۷۳ سالاد خرما و پرتقال و بادام

۱۷۴ سالاد ماکارونی و سوسیس

۱۷۵ سالاد تن ماهی و کرفس

۱۷۵ سالاد مرغ و سبزیجات مخلوط

۱۷۶ سالاد الویه

۱۷۷ دسرهای ایرانی

۱۷۷ شله زرد

۱۷۸ شیر برنج

۱۷۹ مسقطی

۱۸۰ حلوا

۱۸۱ فرنی

۱۸۱ کاجی

۱۸۳ کیک و دسر

۱۸۳ کیک ساده اسفنجی

۱۸۴ رولت بستنی

۱۸۵	رولت سیب
۱۸۵	موس شکلات
۱۸۶	کوکتل میوه
۱۸۷	نوشیدنیها
۱۸۷	چای
۱۸۸	چای نعنای
۱۸۸	شیر بادام
۱۸۹	شیر توت فرنگی
۱۸۹	شیر توت فرنگی عسلی
۱۹۰	قهوه هل
۱۹۰	قهوه بستنی
۱۹۱	هات چاکلت (شکلات داغ)
۱۹۳	مربا
۱۹۳	نکاتی در مورد تهیه مربا
۱۹۴	مربای زرشک
۱۹۵	مربای توت فرنگی
۱۹۵	مربای بهار نارنج
۱۹۶	مربای آلبالو
۱۹۶	مربای به
۱۹۷	مربای کم کوات

۱۹۹ ترشیهها

۱۹۹ ترشی و شور

۲۰۰ پیکالی لی

۲۰۰ ترشی گوجه فرنگی

۲۰۱ ترشی چغندر

۲۰۲ چاشنی نعنای

۲۰۲ ترشی فلفل دلمه

۲۰۳ ترشی قارچ

۲۰۴ ترشی میوه مخلوط

۲۰۴ ترشی سیر

۲۰۵ ناز خاتون

۲۰۵ ترشی تخم مرغ

۲۰۶ خیار شور

۲۰۷ نوع دیگری از خیار شور

۲۰۹ سسها

۲۰۹ دستور تهیه سس کچاپ خانگی

۲۱۰ سس سفید

۲۱۱ هوموس

۲۱۱ سس کنجد

۲۱۳ خوب است بدانید

۲۱۳ روشهای استریلیزه کردن شیشه‌های مربا و ترشی

۲۱۳ بستن در ظروف مربا و ترشی

۲۱۴ آب گوشت

۲۱۴ تهیه آب گوشت (حدود ۲ لیتر)

۲۱۵ بخارپز کردن سبزیجات

۲۱۵ طبخ بن ماری

۲۱۷ آشپزی در اینترنت

۲۱۹ جدول مقیاسها

۲۱۹ مقیاس مواد جامد

۲۱۹ مقیاس مواد مایع

۲۲۰ جدول حرارت فر

۲۲۱ پیوست (تصاویر)

مقدمه

«در دل دوست به هر حيله رهي بايد يافت»

آشپزي يك هنر است. هنري ظريف كه دقت و حوصله مي خواهد. درست كردن غذا و خوردن آن تنها براي زنده ماندن نيست، بلكه سالم ماندن و لذت بردن از آن، دو بخش عمده و همراه با هنر آشپزي به شمار مي روند.

يك بشقاب غذاي سالم با تزئيني زيبا، علاوه بر تأمين تندرستي جسم، از طريق چشمان، روح را نيز سيراب مي كند و گاه موجب نزديكي دلها به هم مي شود.

هنگامي كه همسر يا كودك، خسته از كار و فعاليت روزانه به منزل برمي گردند، يك چاي خوب و دم كشيده، يك غذاي عالي و يا يك ديسر خوشمزه مي تواند قدری از خستگي آنها را برطرف كند و زحمتي كه شما براي خوشايند آنان كشيده ايد، دل و اندیشه آنان را بيشتر به شما متمايل سازد.

اما براي تهيه يك غذاي خوب عوامل ديگري نيز وجود دارد كه از جمله اين عوامل، مواد اوليه مناسب و دستور پخت ساده است.

قسمت اول آن با شما و قسمت دوم را ما تقديم مي كنيم.

رويا ارباب زاده مظفري

بهار ۸۳