

به نام یزدان پاک

آشپزی فرز

غذاهای سریع، آسان و لذت‌بخش برای دانشجویان

www.ketab.ir

تهران، پل سید خندان، ابتدای سهروردی شمالی، کوچه حاج حسینی
پلاک ۳۰، طبقه دوم تلفن: ۸۸۷۳۲۸۴۷، فکس: ۸۸۷۴۲۶۸۹

نام کتاب	آشپزی فرح - غذاهای سریع، آسان و ارزان برای دانشجویان
نویسنده	حکیمه خاتون کاویانی - ۱۳۳۸
مشارکت‌ها	غلامرضا مصباح
براساس	رویامصباح
طراح جلد	آذین دخست ابدی
ناشر	بهمن آرا
تیراژ	۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ	اول - پاییز ۱۳۹۰
قیمت	۶۰۰۰ تومان
ناظر فنی	حمید رضا برقعی

© تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر اعم از حقوق چاپ، نشر، نسخه‌برداری به‌هر گونه‌ای و ... برای نویسنده محفوظ است.

: کاویانی، حکیمه خاتون، ۱۳۳۸ - شناسه
 : لشبزی فرح: غلغله‌های سریع، آسنان و لرزان برای دانشجویان / نویسنده حکیمه خاتون کویلی؛ عنوان و نام پدیدآور
 مشلور بهداشتی غلامرضا مصباح
 : بهمن آرا، ۱۳۹۰. مشخصات نشر
 : ۱۶۵ س.؛ ۱۷×۱۱ س.م. مشخصات فیزیکی
 : ۵-۱۱-۶۰۱۳-۶۰۰-۹۷۸-۶۰۰۰۰:۶۰۰۰۰ ریال شابک
 : وضعیت فهرست نویسی: وضعیت فهرست نویسی
 : آشپزی موضوع
 : مصباح، علامه شناسه افزوده
 : TX۷۰۱/۱۱۳۲۱۳۹۰ رده بندی کنگره
 : ۶۴۱/۵ رده بندی دیویی
 : ۲۵۷۹۳۹۰ شماره کتابشناسی ملی

کوکوها :

- ۱۲ کوکوی سیب (مینی پخته)
۱۴ کوکوی امفناچ
۱۶ کوکوی سبزی
۱۸ کوکو سوسیس و کالباس
۲۰ کوکوی پادمیان
۲۲ کوکوی مرغ
۲۴ کوکوی لوبیا سبز
۲۶ کوکوی جوازانه ماش
۲۸ کوکوی پیاز

املت ها :

- ۳۰ املت سیب زمینی
۳۲ املت سیب زمینی
۳۴ املت پنیر
۳۶ املت کوبه فرنگی
۳۸ املت لوبیا سفید
۴۰ املت قارچ
۴۲ املت سبزیجات
۴۴ املت جوازانه ماش

سوپ ها :

- ۴۶ سوپ گل کلم
۴۸ سوپ مرغ ساده
۵۰ سوپ عدس قرمز

۱۴۱	* سوپ با سبزیجات و قارچ
۱۴۲	سوپ قارچ
۱۴۶	سوپ لوبیا سفید
۱۴۸	سوپ عدس با شیر
۱۵۰	سوپ جو با کالیاس
۱۵۱	سوپ شیر
۱۵۲	سوپ میگو
۱۵۶	سوپ پتاژ
۱۵۸	پیتی [سوپ جگر]
۱۶۰	پتاژ سیب زمینی
	آش ها:
۱۶۱	آش ماش
۱۶۲	آش سله قلندر
	خوراک ها:
۱۶۶	خوراک عدسی
۱۶۸	خوراک ماکارونی با سبزیجات
۱۷۰	خوراک مرغ با سس بادام
۱۷۱	خوراک بدون گوشت [تاس کباب]
۱۷۲	خوراک با جوانه ماش
۱۷۶	خوراک لوبیا پیتی
	دلمه ها:
۱۷۸	دلمه کدو
۱۸۰	دلمه سویا

۸۲	دلمه بادمجان
	کوفته‌ها:
۸۴	کوفته
۸۶	کوفته تبریزی
	بورانی‌ها:
۸۸	بورانی اسفناج
۹۰	بورانی بادمجان
۹۲	بورانی کدو
	سبزی‌ها:
۹۴	سبزی سفید
۹۶	سبزی مخصوص فلافل
	ساندویچ‌ها:
۹۸	موساکا
۱۰۰	ساندویچ خیار
	پیتزاها:
۱۰۲	پیتزا فوری
۱۰۴	پیتزا قارچ
۱۰۶	پیتزا سبزیجات
	کیاب‌ها:
۱۰۸	کیاب تابه‌ای
۱۱۰	کیاب قارچ و سوسیس
	فلافل‌ها:
۱۱۲	فلافل خوزستان

۱۱۴ فلافل بندری (۱)

۱۱۶ فلافل بندری (۲)

۱۱۸ فلافل لبنانی

ناظری‌ها:

۱۲۰ شامی سیب‌زمینی خام

۱۲۲ شامی مرغ

۱۲۴ نرگسی اسفناج

۱۲۶ کتلت سویا

۱۲۸ سمبوسه

۱۳۰ پاته سیب‌زمینی

۱۳۲ سیب‌زمینی

۱۳۴ غنچه سیب‌زمینی تند

۱۳۶ پیراشکی

۱۳۸ همبرگر

۱۴۰ اردو اسفناج

۱۴۲ اردو قارچ

۱۴۴ اشکنه شنبلیله

۱۴۶ میرزا قاسمی

۱۴۸ کشک بادمجان

۱۵۰ تست میگو

۱۵۲ دلمه پر

۱۵۴ استیک چکر

۱۵۶ سوفله سبزیجات

۱۵۸

خورشت قیمه با قارچ و سویا

نسالدها:

۱۶۰

سالاد اولویه

۱۶۱

سالاد سبزی

۱۶۲

سالاد کاردینال

www.ketab.ir

مقدمه

از آنجا که دانشجویان عزیز کشورمان به دلیل مشغله فراوان جهت تحصیل و اشتغال، از نداشتن وقت کافی برای پخت و پز غذای خانگی نالانند و به ناچار به مصرف غذاهای آماده (فست فودها) در بیرون از خانه روی آورده‌اند بر آن شدم مجموعه‌ای تقریباً کامل از دستورات غذایی ساده، ارزان و سریع فراهم آورده تا این قشر از افراد جامعه که آینده‌سازان این مملکت هستند، با تغذیه سالم خود به نحو احسن به امر تحصیل و اشتغال بپردازند و مشکل تغذیه نامناسب و ناراحتی‌های گوارشی ناشی از آن، معضلاتی را در زندگی و آکسب و کارشان به وجود نیاورد. امیدوارم مورد اقبال عزیزان قرار گیرد.

لازم به ذکر است در این اثر سعی شده از راهنمایی و مشاوره بهداشتی جنبه آشنایی، کتاب غلامرضا مصباح در استفاده از منابع غذایی مختلف و تنوع در رژیم پروتئین‌های حیوانی و گیاهی، کربوهیدرات‌ها، ویتامین‌ها ... جهت قرارگیری سید غذایی مناسب بر سر سفره دانشجویان و ... به‌یاد آوری برده شود. در عین حال دستورات غذایی مورد نظر را با ویرایش سرکار خانم مهندس رویا مصباح به زبانی ساده و روان ارائه نمودم تا اجزای آنها توسط علاقمندان به آسانی امکانپذیر باشد.

در پایان این مژده را به هموطنان گرامی می‌دهم که کنایه جمع و کامل از آشپزی ایرانی در دست نگارش دارم که با امید به خدای مهربان در آینده‌ای نه چندان دور چاپ و منتشر خواهد شد.

حکیمه خاتون کاویانی

۱۳۹۰/۰۹/۰۹



کوکوی سیب زمینی پخته (۵ نفره)

مواد لازم

۱ کیلو	سیب زمینی پشندی
۵ عدد	تخم مرغ
۱ قاشق غذاخوری	آرد
به مقدار کافی	نمک، فلفل، زردچوبه و روغن

www.ketab.ir