



کتابخانه

: آشپز باشی - دریایی و رشتی

: جنان یوسفی ، مهدی الدروشه

: کتاب آشنا

: ۳۰۰۰ نسخه

: اول ۹۲ - چاپ باران

: ۲۷۰۰۰ ریال

: ۹۷۸-۹۶۴-۲۹۴۳-۱۷-۳

نام کتاب

تألیف

ناشر

تیراژ

نوبت چاپ

قیمت

شابک

# آشپزباشی- دریایی و رژیمی

|                     |                                                           |
|---------------------|-----------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | یوسفی، جنان، ۱۳۶۵ -                                       |
| عنوان و نام پدیدآور | آشپزباشی- دریایی و رژیمی/تالیف جنان یوسفی، مهدی الدراوشه. |
| مشخصات نشر          | قم: کتاب آشنا، ۱۳۹۲.                                      |
| مشخصات ظاهری        | ۹۶ ص.                                                     |
| شابک                | ۹۷۸-۶۰۴-۲۱۴۳-۷-۳                                          |
| وضعیت فهرست نویسی   | فیا                                                       |
| موضوع               | آشپزی (ماهی)                                              |
| موضوع               | آشپزی (غذاهای دریایی)                                     |
| شناسه افزوده        | الدراوشه، مهدی، ۱۳۵۹ -                                    |
| رده بندی کنگره      | ۱۳۹۲ ۹۱۵ ی / ۷۴۷ TX                                       |
| رده بندی دیویی      | ۶۹۲/۶۴۱                                                   |
| شماره کتابشناسی ملی | ۳۲۵۱۲۸۵                                                   |

## فهرست

- ۱..... غذاهای دریایی
- ۳..... ماهی کبابی
- ۶..... تناس کباب ماهی
- ۸..... خوراک فیله ماهی
- ۱۰..... خوراک ماهی کیلکا
- ۱۲..... ماهی سنگسر گریل شده (مایکروویو)

|    |                                |
|----|--------------------------------|
| ۱۴ | ..... ماهی سوف یا سفید (کباب)  |
| ۱۶ | ..... پوره ماهی                |
| ۱۸ | ..... خوراک میگو ایتالیایی     |
| ۲۰ | ..... راگو ماهی تن (اسپانیایی) |
| ۲۲ | ..... قزل آلا با سس لهستانی    |
| ۲۴ | ..... شامی با ماهی کپور        |
| ۲۵ | ..... ماهی تنوری صُبور         |

ماهی میدم ..... ۲۸

ماهی شکم پر ..... ۳۱

فیله ماهی با اسفناج ..... ۳۳

قزل آلالی سرخ شده با انواع قارچ، ماهی شکم پر ..... ۳۶

دو پیازهی میگو ..... ۳۸

میگو با سیر و سس و سویا ..... ۴۰

خوراک میگو و سبزیجات ..... ۴۱

میگو با سس پرتقال ..... ۴۴

قلیه ..... ۴۶

غذاهای رژیمی ..... ۴۸

ماهی قزل آلاي رژیمی ..... ۴۸

چیلی داگ رژیمی ..... ۵۰

آبگوشت مرغ رژیمی ..... ۵۱

خوراک مرغ مخصوص بیماران دیابتی ..... ۵۲

- ۵۴..... خوراک سیب زمینی، تره فرنگی و سیب رژیمی
- ۵۷..... غذایی سالم با کدو
- ۵۹..... خورش کرفس رژیمی
- ۶۲..... سوپ عدس رژیمی
- ۶۴..... دزانیای کم چرب با کدو
- ۶۶..... کتلت تن ماهی و ذرت
- ۶۸..... کتلت مکزیکی

استیک دسته‌دار ..... ۶۹

کوکوی اسفناج ..... ۷۱

نان گوجه فرنگی ..... ۷۳

پوره ی عدس قرمز با تخم مرغ ..... ۷۵

برش ..... ۷۷

دسرهای رژیمی ..... ۷۸

کیک پودینگ توت برای افراد دیابتی ..... ۷۸



کیک هویجی پرگردو برای افراد دیابتی ..... ۸۰

کیک رژیمی ..... ۸۳

کیک شکلاتی رژیمی با خرما و گردو ..... ۸۵

شیرینی کمره‌ای برای افراد دیابتی ..... ۸۸

www.ketab.ir