



آشپزی

یک . دو . سه !

غذاهای محلی * غذاهای فرنگی * فست فود

گردآوری و تدوین:
نسبیه السادات میرباقر



زمستان ۱۳۹۲



ناشر: گوهر منظوم چاپ اول: ۱۳۹۲

آشپزی؛ یک. دو. سه

مولف: نسیم السادات میرباقر

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه قیمت: ۳۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۹۹۴-۵۹-۹

© تمامی حقوق برای مولف محفوظ است ©

.....
عنوان و نام پدیدآور: آشپزی یک دو سه / گردآوری و تدوین نسیم السادات میرباقر
مشخصات نشر: تهران، گوهر منظوم، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص: مصور؛ ۱۷×۱۱ س.م

شابک: ۲۵۰۰۰ ریال: ۹-۵۹-۸۹۹۴-۹۶۴-۹۷۸ وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: آشپزی - آشپزی ایرانی رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ / ۱۱م۹ TX۷۲۵

رده بندی دیویی: ۶۴۱/۵۹۵۵ شماره کتابشناسی ملی: ۳۲۳۴۴۹۸

فهرست

غذاهای شمالی

- ۳۲ قنبر پلو
 ۳۳ کوفته سبزی
 ۳۴ کوفته ریزه شیرازی
 ۳۵ بادمجان شیرازی
 ۷ خورش نازخاتون
 ۹ کال کباب
 ۱۰ دلار

غذاهای آذری

- ۳۶ فلافل بندری
 ۳۷ دو پیازی میگو جنوبی
 ۳۸ ترشی بندری
 ۱۱ شیرمال ترکی
 ۱۳ رنگینک
 ۱۴ شاک شوکا ترکیه ای
 ۱۵ ریزه کوفته

غذاهای عربی

- ۴۰ بادمجان روغنی لبنانی
 ۴۱ مطبل لبنانی
 ۴۲ باب جگر عربی
 ۴۳ حمص لبنانی
 ۴۴ کوفته کباب عربی
 ۴۵ درهم تابستان
 ۴۶ سمبوسه عربی
 ۴۷ دسر عربی ام علی
 ۴۸ تبولی (دسر لبنانی)
 ۴۹ کبه عربی
 ۵۱ الفتة لبنانی
 ۱۸ دلمه بادمجان ترکی
 ۱۹ کباب ترکی (دندر کباب)
 ۲۰ نان سمیت ترکیه
 ۲۲ برنج کاسه ای آذری

غذاهای شیرازی

- ۲۳ کوفته آلو شیرازی
 ۲۵ هویج پلوی شیرازی
 ۲۸ پلوی شیرازی
 ۲۹ آب پیازک یا اشکنه شیرازی
 ۳۰ رب پلو شیرازی
 ۳۱ شکر پلو شیرازی

غذاهای ژاپنی

- قارچ پر شده چینی ۸۴
خوراک بادمجان چینی ۸۵

غذاهای اروپایی

- کروکت فرانسوی ۸۶
اشترودل گوشت ۸۸
ژامبون و تخم مرغ فنجانی ۹۰
گرانن قارچ ۹۱
سالاد سیب زمینی ایتالیایی ۹۲
پارمزان بادمجان ۹۳
استیک با آوکادو ۹۵
بیف استروگانف ۹۶
ژینگو ۹۷
موساکا ۹۸
املت تایندی ۹۹
املت فرانسوی ۱۰۰
سوپ پیاز فرانسوی ۱۰۱
کوکوی مرغ و کلم بروکلی ۱۰۲
خوراک آبولا بولا ۱۰۳
سوپ اسپانیایی ۱۰۴
خوراک مرغ اسپانیایی ۱۰۶
گولاش خورش مجارستانی ۱۰۸

- امرسی ۵۳
جوجه کبابی ژاپنی ۵۴
سوکیاکی ۵۵
سوپ ژاپنی شاه میگو و اسفناج ۵۶
سوپ پنیر سویا با قارچ ۵۸
سالاد تابستانی ۵۹
رولت ماهی ژاپنی ۶۱
دیس سالاد میوه ژاپنی ۶۳

غذاهای چینی

- برنج سرخ کرده چینی ۶۵
خوراک مرغ و جوانه ماش ۶۷
سوپ تخم مرغ ۶۸
سوپ کوفته ۶۹
سوپ سبزی و گوشت چینی ۷۰
سان چوی بو ۷۱
خوراک فیله گوساله چینی ۷۳
رولت تن ماهی و گوشت ۷۴
تخم مرغ پر شده با میگو ۷۶
مخلوط گوشت و سبزیجات ۷۸
کلوچه گوشت و مرغ ۷۹
ماکارونی با میگو ۸۱
بال پر شده مرغ چینی ۸۲

فست قود

دسر

- پیتزا قارچ ۱۱۰
پیتزا خانواده مخصوص ۱۱۱
پیتزا املت ۱۱۶
پیتزای ماکارونی ۱۱۷
پیتزا برگ ۱۱۸
پیتزا پیرونی ۱۱۹
پیتزا گوشت ۱۲۰
پیتزای پنیر ۱۲۱
پیتزا صبحانه ۱۲۴
پیتزای مکزیکی ۱۲۶
پیتزا یونانی ۱۲۸
پیتزای سیب زمینی ۱۲۹
پیتزای گوجه فرنگی ۱۳۰
ساندویچ شکم پر ۱۳۳
چیز برگ ۱۳۴
همبرگر قارچ و گوشت ۱۳۵
همبرگر مرغ با سبزیجات ۱۳۶
سیب زمینی شکم پر ۱۳۷

- دسر هندوانه ۱۳۹
دسر سوفله موز ۱۴۰
بستنی عسلی انبه ۱۴۱
ترافل خرما ۱۴۲
سالاد ماکارونی ۱۴۳
سالاد نیس فرانسوی ۱۴۵
پوره میوه ۱۴۶
دسر ماست و خرما ۱۴۷
دسر ماست و توت فرنگی ۱۴۸
دسر بسته ۱۴۹
دسر تیرامیسو ۱۵۰
دسر توت فرنگی ۱۵۱
کرم کاستارد با ژله ۱۵۲
دسر لیمو ۱۵۳
دسر خورده شیشه ۱۵۴
سوربات طالبی ۱۵۵
دسر گلابی ۱۵۶
دسر ژلاتینی آلبالو ۱۵۸
دسر نارنگی ۱۵۹
آیس پک توت فرنگی ۱۶۰