

آشپزی زیبا

www.ketab.ir

معصومه خوشفکر

سرشناسه: خوش فکر، معصومه، ۱۳۳۹ -
 عنوان و نام پدیدآور: آشپزی زیبا / مولف معصومه خوشفکر.
 مشخصات نشر: تهران: شهرام، ۱۳۹۳.
 مشخصات ظاهری: ۴۲۴ ص.؛ جدول.
 شابک: ۲۰۰۰۰۰ ریال

978-964-5576-16-3

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: آشپزی

موضوع: آشپزی ایرانی

رده بندی کنگره: ۷۲۵/۷۲۵/۱۲/۹ خ ۱۳۹۳

رده بندی دیویی: ۶۴۱/۵

شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۲۰۳۳۴

آشپزی زیبا

معصومه خوشفکر

☐ مؤلف:

زهرارحیمی

☐ ویراستار:

شهرام

☐ ناشر:

اول ۱۳۹۳

☐ نوبت و تاریخ چاپ:

گرافیک جوانه

☐ طراحی و حروفچینی:

۲۲۴ وزیری

☐ قطع و صفحات:

۹۷۸ - ۹۶۴ - ۵۵۷۶ - ۱۶ - ۳

☐ شابک:

۲۰۰۰۰ تومان

☐ قیمت:

۱۰۰۰

☐ تیراژ:

کلیه حقوق این اثر محفوظ و متعلق به ناشر می باشد.

فهرست مطالب

۲۳.....	اسپاگتی با ژامبون.....
۲۴.....	استیک آبدار، ورژن ایتالیایی غذای آلمانی!
۲۶.....	اشکنه.....
۲۷.....	اشکنه اسفناج.....
۲۸.....	املت دانشجویی.....
۲۹.....	املت سبزیجات غذای کودکان.....
۳۰.....	املت یونانی.....
۳۱.....	اینچیلادا.....
۳۲.....	آبگوشت فوری.....
۳۳.....	آبگوشت با آب انار.....
۳۴.....	آبگوشت بادمجان.....
۳۵.....	آبگوشت بادمجان و کشک.....

- ۳۶..... آبگوشت بزباش
- ۳۷..... آبگوشت به آلو
- ۳۹..... آبگوشت دیزی
- ۴۰..... آبگوشت ساده سنتی
- ۴۱..... آبگوشت عدس و بادمجان
- ۴۲..... آبگوشت کشک
- ۴۳..... آبگوشت کلم قمری
- ۴۴..... آبگوشت کله پاچه
- ۴۴..... آبگوشت کله جوش
- ۴۵..... آبگوشت گندم
- ۴۶..... آبگوشت لب
- ۴۷..... آبگوشت معمولی
- ۴۸..... آبگوشت نعنا و جعفری
- ۴۹..... آبگوشت نعنا و جعفری ۲
- ۵۰..... آش بادمجان
- ۵۲..... آش بلغور
- ۵۲..... آش ترخینه دوغ
- ۵۳..... آش ترش
- ۵۵..... آش جو
- ۵۵..... آش دوغ
- ۵۶..... آش دوغ
- ۵۷..... آش رشته

- ۵۹.....آش شلغم
- ۶۰.....آش شله قلمکار
- ۶۰.....آش قلیه
- ۶۲.....آش گندم
- ۶۳.....آش گوجه سبز
- ۶۵.....آش گوجه فرنگی
- ۶۶.....آش گوجه فرنگی
- ۶۷.....آش ماست
- ۶۸.....آش ماست بریز
- ۷۰.....آش ماست و اسفناج
- ۷۱.....آش ماش
- ۷۲.....آش مانتی مخصوص افطار
- ۷۴.....آش مخصوص برای شب یلدا
- ۷۵.....آش میوه
- ۷۶.....آش میوه ۲
- ۷۷.....باقلا پلو
- ۷۹.....باقلا قاتق
- ۸۰.....باقلا پلو (برای ۵ نفر)
- ۸۰.....بامیه
- ۸۱.....برنج ایتالیایی
- ۸۳.....برنج پخته با قارچ و پنیر به شیوه ایتالیایی (ریزوتو)
- ۸۴.....برنج تند مکزیکی

- ۸۵..... برنج سرخ شده با نارگیل و بیف تایلندی
- ۸۶..... برنج قالبی همراه با سبزی ها
- ۸۷..... بستنی انبه برای رژیم ها
- ۸۹..... بستنی ایتالیایی
- ۹۰..... بستنی با طعم توت فرنگی
- ۹۱..... بستنی با وانیل و کاکائو
- ۹۲..... بستنی بادام
- ۹۳..... بستنی بیسکوتی
- ۹۴..... بستنی زعفرانی
- ۹۴..... بستنی زمستانی
- ۹۵..... بستنی ساده
- ۹۶..... بستنی سنتی
- ۹۷..... بستنی سنتی ایران
- ۹۷..... بستنی شاه توتی
- ۹۹..... بستنی شکلاتی
- ۱۰۰..... بستنی شکلاتی با طالبی
- ۱۰۱..... بستنی قهوه
- ۱۰۲..... بستنی گردویی
- ۱۰۳..... بستنی گردویی با قهوه
- ۱۰۴..... بستنی ماستی ریواس و زنجبیل
- ۱۰۶..... بستنی مخصوص
- ۱۰۶..... بستنی میوه

- ۱۰۷..... بستنی نسکافه
- ۱۰۸..... بستنی وانیل با خامه
- ۱۰۹..... بستنی وانیلی
- ۱۰۹..... بستنی هلو یا زرد آلو یا گلابی
- ۱۱۱..... بستنی یخی با طعم میوه
- ۱۱۲..... بستنی یخی توت فرنگی
- ۱۱۲..... پلو با سبزیجات مخلوط به شیوه «چینی»
- ۱۱۴..... پلو بندری
- ۱۱۶..... پلو به سبک اسپانیایی
- ۱۱۹..... پلو مرغ آفریقایی
- ۱۲۱..... پلوی سبزیجات
- ۱۲۲..... پنکیک موز به روش دیگر
- ۱۲۴..... پیتزا با سبزیجات معطر
- ۱۲۵..... پیتزا با سس کاری
- ۱۲۶..... پیتزا با سس مایونز
- ۱۲۷..... پیتزا با سس مخصوص
- ۱۲۸..... پیتزا با قارچ و میگو
- ۱۲۹..... پیتزا با گوشت ماهی
- ۱۳۱..... پیتزا برای تولد
- ۱۳۲..... پیتزا به شکل پایون (مجلسی)
- ۱۳۳..... پیتزا ژامبون با فلفل دلمه قرمز
- ۱۳۴..... پیتزا گوشت و پیاز

- ۱۳۵..... پیتزا گوشت و قارچ
- ۱۳۶..... پیتزا لوبیا سبز
- ۱۳۷..... پیتزا مخصوص
- ۱۳۸..... پیتزا مخلوط
- ۱۳۹..... پیتزا مرغ و قارچ
- ۱۴۰..... پیتزای اسفناج و قارچ
- ۱۴۰..... پیتزای با سس تارتار
- ۱۴۱..... پیتزای پیاز
- ۱۴۲..... پیتزای پیاز ۲
- ۱۴۴..... پیتزای زیتون
- ۱۴۵..... پیتزای طلایی
- ۱۴۶..... پیتزای فانتزی
- ۱۴۷..... پیتزای قارچ
- ۱۴۸..... پیتزای قارچ و میگو
- ۱۴۹..... پیتزای لقمه
- ۱۵۱..... پیتزای مارتادالا
- ۱۵۱..... پیتزای مرغ
- ۱۵۳..... پیتزای مکزیکی
- ۱۵۴..... پیتزای میگو
- ۱۵۵..... پیتزای نخود سبز
- ۱۵۷..... پیراشکی خانواده
- ۱۵۸..... پنچیتو مرغ (کباب اسپانیایی)

۱۶۰.....	تارت بهاری.....
۱۶۱.....	تارت قارچ.....
۱۶۱.....	تاووک (خوراک ترکیه ای).....
۱۶۳.....	تره پلو.....
۱۶۳.....	توپک‌های پنیری برای سفره افطار.....
۱۶۵.....	ته چین.....
۱۶۶.....	ته چین (برای ۵ نفر).....
۱۶۷.....	ته چین ساده دیگر.....
۱۶۸.....	ته چین سیب زمینی.....
۱۶۸.....	ته چین قارچ.....
۱۶۹.....	ته چین لوبیاسبز.....
۱۷۱.....	جوجه کباب.....
۱۷۲.....	چشم بلبل پلو.....
۱۷۳.....	چلو مرغ.....
۱۷۳.....	چیپس خرما خانگی.....
۱۷۳.....	خوراک بادمجان و گوشت کبابی.....
۱۷۵.....	خوراک گوشت و رشته.....
۱۷۶.....	خوراک ماهی.....
۱۷۷.....	خوراک مرغ مجلسی.....
۱۷۹.....	خورش آلو.....
۱۷۹.....	خورش بادمجان.....
۱۸۰.....	خورش تره.....

- ۱۸۲..... خورش شیرین تره
- ۱۸۲..... خورش قارچ
- ۱۸۳..... خورش فسنجان
- ۱۸۴..... خورش فسنجان با قارچ
- ۱۸۶..... خورش قورمه سبزی
- ۱۸۷..... خورش قیمه
- ۱۸۸..... خورش قیمه بادمجان
- ۱۸۹..... خورش کاری مرغ (غذای هندوستان)
- ۱۹۰..... خورش کرفس
- ۱۹۱..... خورش گردو بادمجان
- ۱۹۲..... دسر موزی شکلاتی
- ۱۹۳..... دلمه سویا
- ۱۹۴..... دلمه سیب زمینی
- ۱۹۵..... دلمه قارچ با مرغ و سیب زمینی
- ۱۹۶..... دلمه لواش
- ۱۹۷..... دمی باقلا
- ۱۹۷..... دمی باقلای زرد
- ۱۹۸..... دمی خرما و کشمش (برای ۴ نفر)
- ۱۹۹..... دمی گوجه
- ۲۰۱..... دمی نخود با تن ماهی
- ۲۰۲..... راگوی سبزیجات
- ۲۰۴..... رزت ژامبون

۲۰۵.....	رشته پلو.....
۲۰۵.....	رشته پلو ۲ (۶ نفر).....
۲۰۷.....	رولت گوشت.....
۲۰۸.....	زرشک پلو.....
۲۱۰.....	زرشک پلو ۲ (برای ۵ نفر).....
۲۱۱.....	زولبیا.....
۲۱۱.....	ژله بستنی.....
۲۱۳.....	ژله رولتی.....
۲۱۴.....	سالاد الویه.....
۲۱۵.....	سالاد جعفری.....
۲۱۶.....	سالاد جوانه.....
۲۱۷.....	سالاد سبزی.....
۲۱۸.....	سالاد فصل.....
۲۱۹.....	سالاد فلفل سبز.....
۲۲۰.....	سالاد کاهو.....
۲۲۱.....	سالاد ماکارونی.....
۲۲۱.....	سالاد ماکارونی ۲.....
۲۲۲.....	سالاد میوه.....
۲۲۳.....	سالاد هویج فرنگی.....
۲۲۴.....	ساندویچ پنیر و خامه.....
۲۲۵.....	ساندویچ پنیر و مرغ.....
۲۲۵.....	ساندویچ ژامبون با سس هندی.....

- ۲۲۶.....ساندویچ سوسیس
- ۲۲۷.....ساندویچ سیب زمینی و تخم مرغ
- ۲۲۸.....ساندویچ فرانسوی گرم
- ۲۲۹.....ساندویچ فلافل عربی
- ۲۳۱.....ساندویچ ماهی تن
- ۲۳۲.....ساندویچ مخلوط
- ۲۳۳.....ساندویچ نان و پنیر و گردو
- ۲۳۴.....سبزی پلو
- ۲۳۵.....سبزی پلو ۲ (برای ۶ نفر)
- ۲۳۵.....سبزی پلو با تن ماهی (برای ۵ نفر)
- ۲۳۶.....سس ریحان
- ۲۳۸.....سس سالسای تابستانی
- ۲۳۹.....سس قارچ
- ۲۴۰.....سوپ جو
- ۲۴۰.....سوپ هویج
- ۲۴۲.....سوپ سرد تابستانی
- ۲۴۳.....سوپ سیب زمینی و جو پرک
- ۲۴۴.....سوپ قارچ
- ۲۴۵.....سوپ گوجه فرنگی
- ۲۴۵.....سوپ ماکارونی
- ۲۴۶.....سوپ مرغ
- ۲۴۷.....سوپ هویج

۲۴۹.....	سوریات طالبی
۲۵۰.....	سوشیر برنج غذای جدید برای افطار
۲۵۱.....	سوفله پنیر
۲۵۲.....	سوفله پنیر و قارچ
۲۵۳.....	سوفله گوجه فرنگی
۲۵۴.....	سوفله ماکارونی
۲۵۵.....	سیب زمینی برگر
۲۵۶.....	سیرابی
۲۵۷.....	شاتو بریلا
۲۵۸.....	شامی آرد نخود چی
۲۵۸.....	شامی آرد نخود چی
۲۵۹.....	شامی پوک
۲۶۰.....	شامی سبزی
۲۶۱.....	شامی مربا
۲۶۲.....	شاورمای مرغ در فر
۲۶۳.....	شربت بامیه و زولیا
۲۶۴.....	شله زرد
۲۶۵.....	شوربا
۲۶۶.....	شیر تخمه
۲۶۶.....	شیرین پلو (برای ۵ نفر)
۲۶۷.....	شیرینی پسته ای
۲۶۸.....	شیرینی توت

- شیرینی حلقه ای ۲۶۹
- شیرینی خشک ۲۶۹
- شیرینی دارچینی ۲۷۰
- شیرینی زعفرانی ۲۷۱
- شیرینی گردویی ۲۷۲
- شیرینی نار گیلی ۲۷۳
- صبحانه ساده و مفید برای کودک ۲۷۴
- طاس کباب ۲۷۶
- طرز تهیه آش کشک ۲۷۷
- طرز تهیه دسر خربزه ۲۷۸
- طرز تهیه رولت گوشت چرخ کرده ۲۷۸
- طرز تهیه شنسل روسی ۲۸۰
- عدس پلو ۲۸۲
- عدس پلو ۲ (برای ۶ نفر) ۲۸۳
- فرنی انبه دسری نیروزا ۲۸۴
- فرنی پرتقالی دسر ماه رمضان ۲۸۵
- فرنی نار گیلی برای ماه رمضان ۲۸۶
- فسنجان با کوفته قلقلی ۲۸۷
- فیش اند چیپس ۲۸۹
- فیله کباب ۲۹۱
- قارچ با سس خامه ای ۲۹۲
- قارچ پنهان ۲۹۲

۲۹۳		قزل آلا شکم پر ژاپنی
۲۹۴		قلیه کلم
۲۹۶		قیمه پلو
۲۹۸		قیمه پلو (برای ۶ نفر)
۲۹۹		کالباس مرغ
۳۰۰		کباب بختری در تابه
۳۰۱		کباب برگ
۳۰۲		کباب برگ تابه ای
۳۰۲		کباب پر
۳۰۳		کباب تابه ای
۳۰۴		کباب ترش
۳۰۵		کباب دل، قلوه، جگر
۳۰۶		کباب کشمیری با سس مخصوص
۳۰۸		کباب کوبیده
۳۰۹		کباب کوبیده قالبی
۳۱۰		کباب گوشت با ریواس
۳۱۱		کباب لبنانی
۳۱۲		کباب ماهی آزاد
۳۱۴		کنت
۳۱۵		کنت آلمانی
۳۱۸		کنت با سبزیجات
۳۱۹		کنت با سیب زمینی پخته

- ۳۲۰.....کنلت برنج با سویا
- ۳۲۱.....کنلت دسته دار
- ۳۲۱.....کنلت سیب زمینی به شیوه هندی
- ۳۲۳.....کنلت فلافل
- ۳۲۴.....کنلت قارچ با اسفناج
- ۳۲۵.....کنلت گوشت
- ۳۲۶.....کنلت گوشت گوسفند یا گوساله
- ۳۲۷.....کنلت گوشت و سبزی
- ۳۲۸.....کنلت مرغ
- ۳۲۸.....کنلت مرغ ۲
- ۳۳۰.....کنلت نخود
- ۳۳۰.....کنه با شیر
- ۳۳۱.....کنه با طعم ته چین (برای ۵ نفر)
- ۳۳۲.....کنه شنبلیله مخصوص خانمهای حامله (برای ۵ نفر)
- ۳۳۳.....کرب قارچ
- ۳۳۴.....کرم پرتغالی
- ۳۳۵.....کرم رویال
- ۳۳۵.....کشک بادمجان
- ۳۳۶.....کشک کدو غذای کرمانی
- ۳۳۸.....کمپوت انجیر به روش دیگر
- ۳۳۸.....کوفته
- ۳۳۹.....کوفته برنجی

- ۳۴۱..... کوفته تبریزی
- ۳۴۲..... کوفته ریزه
- ۳۴۳..... کوفته سبزی
- ۳۴۴..... کوفته قارچ
- ۳۴۵..... کوفته کباب
- ۳۴۶..... کوفته لپه
- ۳۴۷..... کوفته مرغ و قارچ
- ۳۴۸..... کوفته نخودچی
- ۳۴۹..... کوفته هویج
- ۳۵۱..... کوکو سبب زمینی مخصوص
- ۳۵۲..... کوکو قارچ
- ۳۵۳..... کوکو قارچ ۲
- ۳۵۳..... کوکوی بادمجان
- ۳۵۴..... کوکوی سبزی
- ۳۵۵..... کوکوی کدو
- ۳۵۶..... کوکوی گل کلم
- ۳۵۷..... کوکوی لویا چیتی
- ۳۵۸..... کوکوی لویا سبز
- ۳۵۹..... کوکوی ماست
- ۳۶۰..... کوکوی ماکارونی
- ۳۶۱..... کوکوی نخود فرنگی
- ۳۶۲..... کوکوی هویج

- کیک ماست با سبزیجات معطر ۳۶۳
- کیک هویج با رویه گاناش ۳۶۵
- کوکوی آویشن ۳۶۶
- کوکوی گوشت و سبزی ۳۶۸
- گراتن بادنجان ۳۷۰
- گریل میگو با آناناس ۳۷۲
- گشنیز ماهی ۳۷۲
- لازانیای گوشت سینه مرغ ۳۷۴
- لازانیای سبزیجات ۳۷۵
- لازانیای قارچ ۳۷۶
- لازانیای لوبیا چیتی ۳۷۷
- لازانیای ماهی شور ۳۷۸
- لازانیای مرغ ۳۷۹
- لازانیای مرغ با باقالی ۳۸۱
- لازانیای مرغ با قارچ ۳۸۱
- لو قارچ ۳۸۲
- لیموناد خانگی مخصوص تابستان ۳۸۳
- ماکارونی با مایه جگر ۳۸۴
- ماکارونی با مایه مخلوطی ۳۸۵
- ماکارونی سبزیجات ۳۸۶
- ماهی آب پز ۳۸۷
- ماهی با سبزیجات تازه ۳۸۸

۳۸۹.....	ماهی با گردو.....
۳۹۰.....	ماهی دودی.....
۳۹۰.....	ماهی سوخاری.....
۳۹۱.....	ماهی شکم پر.....
۳۹۲.....	ماهی کبابی در فویل.....
۳۹۳.....	ماهی مرینت شده.....
۳۹۳.....	مر با نانگ.....
۳۹۴.....	مر برای آلبالو.....
۳۹۵.....	مر برای تمشک.....
۳۹۵.....	مر برای به.....
۳۹۶.....	مر برای توت فرنگی.....
۳۹۶.....	مر برای ذغال اخته.....
۳۹۷.....	مر برای زرشک.....
۳۹۷.....	مر برای کیوی.....
۳۹۸.....	مر برای هویج.....
۳۹۹.....	مر صغ پلو (برای ۵ نفر).....
۴۰۰.....	مرغ سرخ شده.....
۴۰۱.....	مرغ شکم پر.....
۴۰۲.....	مرغ شکم پر ۲.....
۴۰۳.....	مرغ شکم پر با طعم سیب.....
۴۰۴.....	میرزا قاسمی.....
۴۰۵.....	میلک شیک زردآلو.....

- ۴۰۶..... مینی پیتزا
- ۴۰۷..... نازخاتون
- ۴۰۸..... نان پنیری رومانی پاسکا
- ۴۱۱..... نان تافتون
- ۴۱۲..... نان شیرینی گرد با قارچ
- ۴۱۳..... نان کشمش
- ۴۱۴..... نان کنجدی سوخاری
- ۴۱۵..... نان گردویی
- ۴۱۶..... نان مغزدار نیرووی (روند استیکه)
- ۴۱۷..... نخود پلو
- ۴۱۸..... نوشیدنی عالی برای رفع تشنگی روزه داران
- ۴۱۹..... هلو کباب (کوفته کرمانشاهی)
- ۴۲۰..... همبرگر با تخم مرغ
- ۴۲۱..... همبرگر ساده
- ۴۲۲..... همبرگر عدسی
- ۴۲۳..... همبرگر قارچ
- ۴۲۴..... یخمک انبه