

آشپزی به زبان ساده

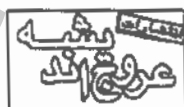
مریم جباری

سرشناسه	جباری، مریم :
عنوان و پدیدآور	آشپزی به زبان ساده / تألیف مریم جباری
مشخصات نشر	مشهد: هروج اندیشه، ۱۳۸۵.
مشخصات ظاهری	۲۳۲ ص. ۱۷×۱۱ س.م.
شابک	6 - 49 - 8671 - 964 - 978
یادداشت کلی	فیبا :
موضوع	آشپزی.
موضوع	آشپزی ایرانی.
رده بندی کنگره	۱۳۸۵ ۲۴ ح ۱۱ / Tx۷۲۵
رده بندی دیوینی	۶۲۱/۵
شماره کتابخانه ملی	۴۴۴۸۹۰ - ۸۵ م

آشپزی به زبان ساده

مشهد مقدس: چهارراه شهداء، پاساژ خیروزه

تلفن: ۲۲۲۴۶۹۹ - ۲۲۱۲۴۷۴ - ۵۱۱



نام کتاب: آشپزی به زبان ساده

تألیف: مریم جباری

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۶

شمارگان: ۵۰۰ نسخه - وزیری

چاپ: دقت ۳۸۱۰۲۲۰

قیمت: ۱۰۰۰ تومان

شابک: ۶ - ۴۹ - ۸۶۷۱ - ۹۶۴ - ۹۷۸

ISBN 978 - 8671 - 49 - 6

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

النواع آتش و اشکنه

۱۴	آش رشته
۱۶	آش جو
۱۸	آش آبغوره
۱۹	آش آلو
۲۱	آش انار
۲۲	آش ماست
۲۴	آش گندم
۲۶	آش دوغا
۲۷	آش شوربا
۲۹	آش شله قلمکار
۳۰	آش قره قروت
۳۱	آش فوری
۳۲	حلیم
۳۳	اشکنه ساده
۳۵	اشکنه کشک
۳۶	کله جوش



انواع سوپ

- ۴۰ طرز تهیه آب گوشت برای سوپ (۲ پیمانه)
 ۴۱ طرز تهیه آب مرغ برای سوپ (۲ پیمانه)
 ۴۲ سوپ جو
 ۴۳ سوپ سیب زمینی
 ۴۵ سوپ گندم
 ۴۷ سوپ شوید
 ۴۸ سوپ رشته فرنگی
 ۵۰ سوپ شلغم
 ۵۱ سوپ شلغم (نوعی دیگر)
 ۵۲ سوپ تره فرنگی
 ۵۳ سوپ قارچ
 ۵۵ سوپ کدو
 ۵۶ سوپ لبو
 ۵۷ سوپ ماکارونی
 ۵۹ سوپ نخود فرنگی

انواع املت و خاگيله

- ۶۲ املت گوجه فرنگی
 ۶۳ املت گوشت چرخ کرده
 ۶۴ املت مرغ
 ۶۵ املت مربا
 ۶۶ املت کالباس و سوسیس

۶۷	املت قارچ
۶۸	کیک املت
۷۰	املت بادمجان
۷۱	املت گوجه فرنگی و پنیر
۷۲	خاگینه پیاز
۷۳	خاگینه خرما
۷۴	خاگینه قارچ
۷۵	خاگینه سیب زمینی
۷۶	خاگینه کدو
۷۷	خاگینه بادمجان

انواع طاس کباب و...

۸۰	طاس کباب با آلو
۸۱	طاس کباب با سیب زمینی
۸۳	طاس کباب با بادمجان
۸۴	گوشت و بادمجان
۸۵	کشک و بادمجان
۸۶	میرزا قاسمی
۸۸	عدسی
۸۹	یتیمچه
۹۰	شکم پاره



انواع آبگوشت

- ۹۴ آبگوشت ساده
 ۹۵ آبگوشت با برگه زردآلو
 ۹۶ آبگوشت بزباش
 ۹۷ آبگوشت کشک
 ۹۸ آبگوشت قورمه سبزی
 ۹۹ آبگوشت معطر

انواع خوراک و غذاهای گوشتی

- ۱۰۲ خوراک گوشت
 ۱۰۳ خوراک مرغ
 ۱۰۵ خوراک بال مرغ
 ۱۰۶ خوراک دل و جگر مرغ
 ۱۰۷ خوراک سوسیس و سیب زمینی
 ۱۰۸ خوراک سوسیس و قارچ
 ۱۰۹ خوراک قارچ رنگی
 ۱۱۰ خوراک کدو بادمجان
 ۱۱۱ خوراک گوشت و قارچ
 ۱۱۲ خوراک گوشت و جعفری
 ۱۱۳ خوراک لوبیا
 ۱۱۴ خوراک جگر
 ۱۱۵ خوراک ژیکو
 ۱۱۶ خوراک راگو

۱۱۸	خوراک راقاتو
۱۱۹	خوراک کرفس
۱۲۰	خوراک کدو حلوایی
۱۲۱	خوراک جوجه
۱۲۳	خوراک اسفناج
۱۲۴	خوراک شش انداز
۱۲۵	بیفتک
۱۲۶	بیف استروگانف
۱۲۷	مرغ سوخاری
۱۲۸	رولت گوشت چرخ کرده
۱۲۹	پیراشکی
۱۳۱	جوجه کباب در فر

انواع کباب و کوفته

۱۳۴	کباب حسینی
۱۳۵	کباب دیگی
۱۳۶	کباب کوبیده
۱۳۸	کوفته برنجی
۱۳۹	کباب برگ
۱۴۱	کباب چنجه
۱۴۲	کتلت
۱۴۳	کوفته تبریزی
۱۴۵	کوفته نخودچی



انواع دلمه و برانی

۱۴۸	 دلمه برگ مو
۱۵۰	 دلمه سیب زمینی
۱۵۲	 دلمه بادمجان
۱۵۴	 دلمه لواش
۱۵۵	 دلمه کلم
۱۵۷	 برانی اسفناج
۱۵۸	 برانی بادمجان
۱۵۹	 گوجه فرنگی شکم پر
۱۶۰	 نرگسی اسفناج
۱۶۱	 کپیا

انواع کوکو

۱۶۴	 کوکوی سیب زمینی
۱۶۵	 کوکوی سبزی
۱۶۶	 کوکوی گوشت
۱۶۷	 کوکوی سیب زمینی شیرین
۱۶۹	 کوکوی ماست
۱۷۰	 کوکوی مرغ
۱۷۲	 کوکوی هویج

انواع ماکارونی

۱۷۴	 ماکارونی با سبزیجات
-----	---------------------------

۱۷۶		ماکارونی با قارچ
۱۷۷		ماکارونی با گوشت
۱۷۸		ماکارونی با مرغ
۱۷۹		لازانیا با گوشت
۱۸۱		لازانیا با قارچ

الواع خورش

۱۸۴		خورش قورمه سبزی
۱۸۵		خورش فسنجان
۱۸۶		خورش قیمه
۱۸۸		خورش به
۱۸۹		خورش باقلا سبز
۱۹۱		خورش کرفس
۱۹۲		خورش کنگر
۱۹۳		خورش بامیه
۱۹۴		خورش بامیه (نوعی دیگر)
۱۹۶		خورش کدو حلوائی
۱۹۷		خورش آلو با مرغ
۱۹۹		خورش بادمجان
۲۰۱		خورش چاقاله بادم
۲۰۲		خورش باقلا قاتاق
۲۰۳		خورش قارچ
۲۰۵		خورش ریواس



انواع پلو

۲۰۸	پلوی ساده
۲۱۰	اسلامبولی پلو
۲۱۱	شیرین پلو
۲۱۲	رشته پلو
۲۱۳	عدس پلو
۲۱۴	کلم پلو
۲۱۵	سبزی پلو
۲۱۶	باقلا پلو
۲۱۸	لوبیا پلو
۲۱۹	هویج پلو
۲۲۱	ماش پلو

انواع پیتزا

۲۲۴	خمیر پیتزا
۲۲۵	پیتزای گوشت
۲۲۶	پیتزای مرغ
۲۲۸	پیتزای مخلوط
۲۲۹	پیتزای میگو