



مینو امیرقاسمی

www.ketab.ir



نشر مرکز

کتابچه‌ی فروتن آشپزی

مینو امیرقاسمی

حروف چینی، نمونه خوانی، صفحه آرایی، نشر مرکز

ویرایش: تحریریه‌ی نشر مرکز

طرح جلد: سعید زاشکانی

© نشر مرکز چاپ اول اسفند ۱۳۹۴، شماره‌ی نشر ۸۸، نسخه، چاپ جباری

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۱۳-۳۰۲-۴

نشر مرکز: تهران، خیابان دکتر فاطمی، روبه روی هتل لاله، خیابان بابا، هر، ۸

تلفن: ۳-۸۹۷۰۴۶۲ فاکس: ۸۹۶۵۱۶۹

Email: info@nashr-e-markaz.com

همه‌ی حقوق محفوظ و در اختیار نشر مرکز است.

تکثیر، انتشار و ترجمه‌ی این اثر یا قسمتی از آن به هر شیوه از جمله: فتوکپی،

ضبط و ذخیره در سیستم‌های بازیابی و پخش بدون دریافت مجوز

قبلی و کتبی از ناشر ممنوع است.

این اثر تحت حمایت «قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان ایران» قرار دارد.

سرشناسه: امیر قاسمی، مینو، ۱۳۲۹-

عنوان و نام پدیدآور: کتابچه‌ی فروتن آشپزی / مینو امیرقاسمی

مشخصات ظاهری: هشت، ۱۰۴ ص

موضوع: آشپزی، آشپزی ایرانی

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۴ ک ۲ ۸ الف / TX ۷۲۵

رده‌بندی دیویی: ۶۴۱/۵

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۴۱۱۸۷۱۹

فهرست

- ۱ و اما در باب چرای و چگونگی تهیه‌ی این کتابچه
- ۴ بحث کلی در باب ضرورت مراد لازم
- ۷ چند نکته‌ی کوچک
- ۷ توتم و تابو
- ۸ آلرژی به زل
- ۹ خست در یاد دادن
- ۹ صرفه‌جویی در مصرف آب

خورشت‌ها

- ۱۳ طرز پختن گوشت
- ۱۴ حکایت پیاز برای هر خورشتی
- ۱۴ اصطلاح جدید: تفت‌پز
- ۱۵ خورشت هویج
- ۱۶ فریزر، هووی نوبرانه
- ۱۹ خورشت قورمه‌سبزی
- ۲۰ کرفس
- ۲۱ خورشت کرفس
- ۲۱ خورشت قیمه
- ۲۲ خورشت بادمجان یا کدو

برنج

- ۲۵ تربیت حواس پنجگانه با زعفران روی برنج
- ۲۷ پلو/ کته
- ۲۷ شستن برنج
- ۲۸ کته
- ۲۹ در باب برنج
- ۲۹ دم کردن برنج
- ۳۰ دستور چهار غذا در یک صفحه
- ۳۰ انواع (پلو) ای ترکیبی: عدس پلو، لوبیا چشم‌بلبلی پلو، نخودفرنگی پلو، باقالی پلو
- ۳۱ یمه پلو
- ۳۲ لوبیپلو
- ۳۲ هویج پلو
- ۳۳ مینوپلو
- ۳۳ قابلی
- ۳۵ استانبولی وطنی
- ۳۶ استانبولی تلویزیونی
- ۳۷ ته‌چین

خوراک‌ها

- ۴۱ از عصاره به دیوار چین
- ۴۱ خوراک چینی
- ۴۲ خوراک مرغ
- ۴۳ خوراک سبزیجات
- ۴۳ یشیمچه
- ۴۴ طاس کباب
- ۴۵ کباب تابه‌ای
- ۴۶ کشک بادمجان

دلمه

- ۴۷ چند دلمه در یک صفحه
- ۴۷ دلمه‌ی بادمجان، کدو، فلفل دلمه‌ای، گوجه‌فرنگی
- ۴۹ شرح تهیه‌ی دلمه‌ی کدو با توضیحاتی ویژه

آبگوشت‌ها

- ۵۳..... و اما نقل آبگوشت
- ۵۳..... آبگوشت
- ۵۴..... آبگوشت مرغ
- ۵۵..... آبگوشت تخم مرغ

بورانی‌ها و نرگسی

- ۵۹..... سیر و انواع بورانی
- ۶۰..... طرز پختن لوبیاسبز
- ۶۱..... اسفناج
- ۶۲..... بورانی لوبیاسبز، نیز اسفناج و گل کلم
- ۶۳..... ماست و بادام
- ۶۳..... بورانی کره
- ۶۴..... ماست و کدو
- ۶۴..... بورانی کرفس

ماکارونی و انواع سس‌هایس

- ۶۷..... ماکارونی
- ۶۸..... سس سفید
- ۷۰..... سس ایتالیایی
- ۷۰..... سس گوشت

نیمروها

- ۷۳..... نیمرو، مرغ، املت
- ۷۴..... پیتزا املتی
- ۷۵..... املت بادمجان

سینی‌های سرد، گاهی با خوراکی‌های گرم

- ۷۹..... صبحانه در تیفانی
- ۸۳..... سینی سرد

غذاهای خیلی دانشجویی

- ۸۷..... عدسی

۸۷..... پوره‌ی سیب‌زمینی.....

۸۸..... سیب‌زمینی کبابی و تخم‌مرغ آب‌پز.....

سوپ / آش

۹۱..... سوپ سبزیجات سریع.....

۹۲..... شیله‌ی عدس.....

۹۳..... شیله‌ی نخود.....

۹۴..... سوپ جو.....

۹۴..... آش جو.....

۹۵..... آش ماست.....

سالاد

۹۹..... مقنمه.....

۹۹..... سالاد روس.....

۱۰۰..... سالاد ماکارونی.....

۱۰۱..... سالاد سیب‌زمینی.....

۱۰۱..... سالاد کلم و هویج.....

۱۰۲..... سالاد الویه.....

و اما در باب چرایی و چگونگی تهیه‌ی این کتابچه

روزی آن‌اهیتا - همان زده و خوشحال، مثل اغلب دخترها و پسرهای دانشجوی دور از خانه، تلفن از من دستور تهیه‌ی خورشت هویج را خواست؛ و من مثل اغلب مادرهای هیجان‌زده به یک خورشت ساده و سنتی سنده نکردم. این شد چرایی تهیه‌ی کتابچه‌ی فروتن آشپزی و چنین آغاز کردم:

از من خواستی طرز تهیه‌ی خورشت هویج را یادت بدهم تا برای دوست هم‌خانات، آیین، درست کنی. یواشکی به سبزی تا آیین شنود. می‌خواهی ناگهانی خوشحالت کنی، به قول امروزی‌ها «سورپریز» باشد. و من فکر کردم بد نیست علاوه بر خورشت هویج چیزهای دیگری هم یادت بدهم.

راستش را بخواهی خودم هم نیاز دارم طرز تهیه‌ی غذاها را بنویسم چون دیگر کم‌کم دارد یادم می‌رود. می‌دانی که، خیلی پابند آشپزی سنتی بوده‌ام. نه که آن را قبول نداشته باشم، بلکه بیشتر از سر ناچاری. از زمان دانشجویی یاد کنم اغلب، هر چی که دم دستم بوده، با استفاده از ذائقه‌ی سنتی، چیزهایی درست کنم. آشپز خوبی نیستم، ولی بldم گلیم خودم را از آب حتا از توی سبزی و آبگوشت بیرون بکشم!

و اما اولین قدم آشپزی این است که سنت‌های آشپزی منطقه و سرزمینت را فراموش نکنی. نه، نه، صحبت وطن پرستی و فیلم‌های آبگوشتی با پیاز له‌شده با مشت نیست، صحبت از امکانات غذایی موجود و ذائقه و ویژگی‌های آب‌وهوایی و جسمانی هر جایی است.

دومین قدم این که فکر نکنی سنت علیهِ مدرنیته است. هر حرکت مدرنی بر پایه‌ی سنتی می‌تواند اتفاق بیفتد؛ پس اگر سنت آشپزی نداشته باشی، امکان تغییرات مدرن در آن را هم نخواهی داشت و هیچ کار مدرنی را نمی‌توانی در خلأ انجام بدهی. اصلِ اصیلِ دیگر این که آشپزی کردن را نه کار بی‌ارزشی بدانی، نه کار زن‌های خانه‌دار بیکار (!)، آن چنان که تفکر تاریخی مردانه‌ی غامیانه تلقی کرده است و یا تصور فمینیست‌هایی که حتّاً نمی‌دانند «فمین» چیست و «ایست» چیست.

بسیاری از مردانِ مرد را دیده‌ام که نه تنها در کار و شغل و خانواده‌شان عالی بوده‌اند، بلکه آشپزهای بسیار ماهری نیز هستند. غذای خوب می‌پزند، غذای خوب را می‌پاشند، زهدی دهانشان را می‌دانند، سر سفره با غذا محترمانه برخورد می‌کنند و هیچ‌یک از این کارها را جنسیتی نمی‌کنند.

در ذهنیت بسیاری از نام‌های مثلاً فمینیست، آشپزی، تمیز کردن خانه، و در مجموع کار خانه، کُلی است به دست و دوانِ زنان مدرن. آن‌ها دوست دارند یا ترجیح می‌دهند کارهای خانه، بام دهند و درست همین جاست که می‌توان می‌چشان را گرفت: پس این فمینیست‌ها چرا می‌پاشند که مردها و کارهای مردانه را برتر می‌دانند و می‌خواهند خودشان را شبیه آن‌ها کنند! بحث حقوق قانونی و اقتصادی و اجتماعی جد است البته اگر بتوان با آشپزی کردن به آن دست یافت. پس هنرمندانه آشپزی می‌کنیم و عاقلانه دفاع! مثل بعضی آقایان که حتماً نمی‌کنند و آشپزی‌شان هم عالی است.

اصلِ صریح ولی عموماً ناشناخته‌ی دیگر در باب آشپزی از دست که بدانیم و بپذیریم که یکی از راه‌های انسان شدنِ انسان اولیه دست‌یافتن به شوره با میوه‌های گوناگون، متفاوت و پیشرفته‌ی تهیه‌ی غذا بوده است و گر نه کماکان می‌توان گوشت خام و خون‌آلود حیوان شکارشده یا نشده را به دندان کشید و روی چمن‌ها چرید.

برای کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه رک. کتاب‌های انسان‌شناسی.

و زن‌ها و آشپزی؛ زن‌ها، به تعبیر بسیاری از جامعه‌شناسان و انسان‌شناسان، نازنین‌ترین موجوداتی بودند که با کار کشاورزی^۱ مردهای کمتر نازنین بیابانگرد شکارچی را به سکونت و تمدن و سر سفره‌ی غذا هدایت کردند و وقتی کار تولید

۱. کشف کشاورزی، یکی از بزرگ‌ترین انقلاب‌های انسانی.

کشاورزیِ معصوم به صنعت و سرمایه‌داریِ ددمنش تبدیل شد، مردها و زن‌های خیلی کمتر نازنین، بدوبدو، توی مترو، توی اتوبوس، توی ترن‌های هوایی و زمینی و فضایی ساندویچ به نیش کشیدند. ولی نگران نباش: هنوز سفره‌ای هست و خورشت هویجی که برای رفیقی پخته می‌شود تا او را و شکم غربت‌کشیده‌ی دوست و خود را سرشار از عاطفه‌ای هویجی کند.

www.ketab.ir