



آشپزی سریع و آسان
معصومه معصومی



سرشناسه: معصومه، معصومه، ۱۳۵۲ -
عنوان و نام پدیدآور: آشپزی سریع و آسان / معصومه معصومی.
مشخصات نشر: تهران: نخبگان، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری: ۴۰ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۷۰-۳۷-۹
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: آشپزی
رده بندی کنگره: TX۱۳۹۵۷۲۵/۱۱ م ۶
رده بندی دیویی: ۶۴۱/۵
شماره کتابشناسی ملی: ۴۳۱۷۵۷۸



آشپزی سریع و آسان
معصومه معصومی

چاپ و صحافی: نخبگان
طراح جلد: محمود مخرابی
طراح و صفحه آرا: مریم وزیر
سال و نوبت چاپ: ۱۳۹۵، اول
نظارت بر چاپ: عباس جعفری
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۷۰-۳۷-۹
قیمت: ۵۰۰۰ تومان
تلفن پخش: ۰۹۳۵۸۴۷۷۳۷۰



پیشگفتار

آشپزی چیست؟

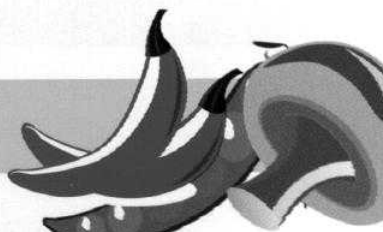
در فرهنگ ایرانی شاید آشپزی با نام زن هم خوانی داشته باشد. آشپزی دنیایی دارد و در حقیقت نوعی هنر است. از دیرباز خوردن «نان و نمک» کسی با مفاهیم پیچیده فرهنگی ترکیب و روابط مردم بر اساس خوردن نان و نمک یکدیگر تحکیم می شد و یا تغییر می کرد.

همچنین سفره و نان در بین ایرانیان حرمت ویژه ای دارد و بخشی از کانون خانواده حول سفره غذا تریف می شد. تا به امروز سلسله مراتب خانوادگی و جایگاه مهمان و میزبان سر سفره مجموعه ای از فرهنگ مهمانداری و غذا خوردن را شکل می داد. معمولاً میزبان و بزرگ ترهای خانواده غذا شروع می کردند. آداب غذا خوردن شامل بسم الله گفتن، به صورت نشسته و پاکیزه غذا خوردن و ... است.

اهمیت سفره و آشپزی در بین ایرانیان به قدری بوده است که یکی از معیارهای انتخاب همسر (عروس) نحوه آشپزی و میزان سبزی عروس از آشپزی بوده است. هر شهری و منطقه ای به اقتضای ویژگی اقلیمی و فرهنگی، غذاهای خاص خود را دارد و مردم معمولاً غذاهای بومی و محلی خود را سالم، خوش و بهر غذاهای دیگران می دانند.

اما شاید در دنیای مدرن این فرهنگ کمی تغییر می کند. مردم با کنجکاوی به دنبال غذاهای جدید هستند. تنوع طلبی افراد در دنیای امروز مورد غذاها به خوبی خود را نشان می دهد. در دنیای جدید مشغله افراد بیش از گذشته است و گاهی آنها کمتر فرصت می کنند دور سفره بنشینند و ضمن غذا خوردن، باهم گفتگو کنند و یا به شب نشینی بروند. مردم خواهان غذاهای هستند که ضمن مطبوع بودن، زود آماده شوند و طعم و کیفیت خوبی نیز داشته باشند. غذاهایی که نیازمند سفره و دورهم نشستن نیست و می توان آن را در خارج از منزل و حتی در محیط کار و ... مصرف کرد.

گذشته از مسائل اجتماعی و فرهنگی که آشپزی و مفاهیم مربوط به آن را تحت تأثیر قرار می دهد، باید بتوانیم دنیای غذاها را درک کنیم. اگر به آشپزی نه به عنوان یک وظیفه و کار، بلکه به عنوان یک هنر و سرگرمی نگاه کنیم می توانیم با درک این دنیا، نه تنها آشپزی لذت ببریم، بلکه بتوانیم مناسب ترین غذاها را انتخاب کنیم.





۵	مرغ قل قلی کرهای
۶	رولت مرغ مخصوص
۷	کاپ کیک گوشت
۸	نان کشک و بادمجان
۹	میگو یونانی با پنیرفتا
۱۰	پای گوجه فرنگی
۱۱	خوراک چیلی
۱۱	فریتاتای پنیر و اسفناج
۱۴	مینی مافین ژامبون
۱۶	اسنک با خمیر یوفکا
۱۷	خوراک ماهی تن و گوجه فرنگی
۱۸	تن تست تخم مرغی
۱۹	کره کدو بیتربالن (هلند)
۲۰	رولت مرغ و کرفس
۲۱	کالبه مرغ با دلمه
۲۲	رولت اسفناج و کالبه
۲۳	تارت فنجسی با پنیر
۲۴	بادمجان کبابی با سس سبزی
۲۵	دلمه کلم
۲۶	مرغ تست خامه ای
۲۸	قارچ شکم پر
۲۹	اینچیلادای مرغ و پنیر
۳۰	پای همبرگری با سس قارچ
۳۱	کرپ مرغ
۳۳	رولت با خمیر یوفکا
۳۴	بقچه گوشت نخود
۳۷	کوکوسیبز مینی شکم پر
۳۹	دلمه بادمجان لقمه ای
۴۰	کتلت گردو

