

|                     |   |                                                                                                                         |
|---------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : | حسینی، زینت،                                                                                                            |
| عنوان و نام پدیدآور | : | آشپزی مامان : همراه با فوت و فن آشپزی و خواص مواد غذایی و گیاهان دارویی، کیک و شیرینی، دمنوش ها، غذای کودک/ زینت حسینی. |
| مشخصات نشر          | : | قم: موعود اسلام، ۱۳۹۶.                                                                                                  |
| بخصیات ظاهری        | : | ۱۷۶ ص: مصور.                                                                                                            |
| شابک                | : | ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۷-۱۶۱-۳-۱۵۰۰۰ ریال                                                                                            |
| وضعیت فهرست نویسی   | : | فیفا                                                                                                                    |
| عنوان دیگر          | : | همراه با فوت و فن آشپزی و خواص مواد غذایی و گیاهان دارویی، کیک و شیرینی، دمنوش ها، غذای کودک.                           |
| موضوع               | : | آشپزی                                                                                                                   |
| موضوع               | : | Cooking                                                                                                                 |
| موضوع               | : | پزی ایران                                                                                                               |
| موضوع               | : | Cooking Iranian                                                                                                         |
| موضوع               | : | شیرینی ها                                                                                                               |
| موضوع               | : | Pastry                                                                                                                  |
| موضوع               | : | غذای کودک                                                                                                               |
| موضوع               | : | y foods                                                                                                                 |
| موضوع               | : | آشامیدنی ها                                                                                                             |
| موضوع               | : | Beverages                                                                                                               |
| رده بندی کنگره      | : | ج ۵ ۱۳۹۶آ/۷۲۵TX                                                                                                         |
| رده بندی دیویی      | : | ۶۴۱/۵                                                                                                                   |
| شماره کتابشناسی ملی | : | ۵۰۳۹۳۰۶                                                                                                                 |

## آشپزی مامان

|                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| مؤلف:           | زینت حسینی        |
| ناشر:           | موعود اسلام       |
| تیراژ:          | ۱۰۰۰              |
| چاپ:            | شریعت             |
| نوبت و سال چاپ: | اول/۱۳۹۷          |
| قیمت:           | ۱۵۰۰۰ تومان       |
| شابک:           | ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۷-۱۶۱-۳ |

همراه ناشر: ۰۹۱۷۷۷۱۹۳۰۴

## فهرست مطالب

|    |                                  |
|----|----------------------------------|
| ۱۷ | مقدمه                            |
| ۱۹ | فوت و فن آشپزی                   |
| ۲۶ | خواص مواد غذایی                  |
| ۳۰ | دم نهش                           |
| ۳۷ | آب بوشری                         |
| ۳۸ | آش دوغ (دوغ)                     |
| ۳۸ | آش ماست                          |
| ۳۹ | آش شلغم                          |
| ۴۰ | آش رشته اردبیلی                  |
| ۴۱ | آش جو                            |
| ۴۱ | آش غوره و گوجه فرنگی             |
| ۴۲ | غذای نذری آش زرد برای ۱۰۰ نفر    |
| ۴۳ | غذای نذری لوبیا پلو برای ۱۰۰ نفر |
| ۴۴ | لوبیا پلو برای ۵ نفر             |
| ۴۴ | لوبیا سفید                       |
| ۴۵ | پلو قهوه‌ای                      |
| ۴۶ | هویج پلو                         |
| ۴۶ | یارمه پلو                        |
| ۴۷ | شیرازی پلو                       |



- ۴۸..... کلم پلو
- ۴۹..... شوید پلو
- ۴۹..... استانبولی پلو
- ۵۰..... سبزی پلو با ماهی
- ۵۱..... سبزی پلو
- ۵۲..... املت ترچ
- ۵۲..... املت سجاده
- ۵۳..... املت سیب زمینی و قارچ مرغ
- ۵۳..... املت کنگر
- ۵۴..... ته چین اسفناج
- ۵۵..... ته چین مرغ و زرشک
- ۵۵..... ته چین ماهی
- ۵۶..... سینی پیش غذا
- ۵۷..... خوراک مرغ و نخود سبز
- ۵۷..... خوراک مرغ با سبزیجات
- ۵۸..... مرغ رژیمی و سبزیجات
- ۵۹..... خوراک قارچ و پنیر
- ۶۰..... خوراک زنجبیلی
- ۶۰..... غذای کدو تنبل با رب انار
- ۶۱..... غذای بوقلمون

- ۶۲.....پاچینی
- ۶۲.....قارچ پر شده
- ۶۳.....مرغ چیپسی
- ۶۴.....اسنک مرغ
- ۶۴.....کروکت مرغ
- ۶۵.....مرغ سوخاری تکه‌ای
- ۶۶.....میگو سوخاری
- ۶۶.....میگوی انگلیسی
- ۶۷.....کوفته گردو
- ۶۷.....کوفته انار
- ۶۸.....ترشی آلبالو
- ۶۸.....ترشی پریپین یا خرفه
- ۶۹.....ادویه ترشی
- ۶۹.....خیارشور
- ۷۰.....همبرگر
- ۷۱.....برگر
- ۷۲.....برگر سویا
- ۷۳.....ساندویچ
- ۷۳.....ساندویچ
- ۷۴.....ساندویچ کاناپ مغز کرفس و بادام



- ۷۴..... نان همبرگر
- ۷۵..... نان با مغز سیب زمینی
- ۷۶..... کتلت شکم پر
- ۷۷..... کتلت تن ماهی
- ۷۷..... کتلت اردو
- ۷۸..... کتلت سردو
- ۷۹..... کتلت
- ۷۹..... کوپه
- ۸۰..... ناگت ماهی
- ۸۱..... کوکو تبریزی
- ۸۱..... کوکوسبزی
- ۸۲..... کوکو ماش
- ۸۳..... کوکو ماست
- ۸۳..... کوکوپاستا
- ۸۴..... کوکو نخود فرنگی
- ۸۴..... کوکو بادمجان
- ۸۵..... کوکو ماکارونی
- ۸۵..... کوکوکلم بروکلی
- ۸۶..... فلافل
- ۸۷..... شامی کباب

- ۸۷..... شامی بادمجان
- ۸۸..... کباب بختیاری
- ۸۸..... کباب چوبی
- ۸۹..... کباب نازیک ترکی
- ۹۰..... ماهی کبابی
- ۹۰..... طرز تهیه سس ماهی کباب
- ۹۰..... طرز تهیه سس مرغ دریایی
- ۹۱..... کباب بال
- ۹۱..... مانی کوتی بادمجان
- ۹۲..... پاستا با سس کاری دریایی
- ۹۳..... پاستا کیک
- ۹۵..... پاستا مرغ و سبزیجات
- ۹۵..... ماکارونی با سس خامه و پنیر
- ۹۶..... فتو چینی با سس گوجه فرنگی
- ۹۷..... نودل سبزیجات و سس ریحان
- ۹۸..... طرز تهیه ادویه گرم ماسالا
- ۹۸..... مافین گوشت
- ۹۹..... مافین اسفناج و پنیر
- ۹۹..... بیفو بروکلی
- ۱۰۰..... آبدوغ خیار



- ۱۰۰..... سالاد
- ۱۰۱..... سالاد سبزیجات
- ۱۰۱..... سالاد مرغ و خیار
- ۱۰۲..... سالاد کلم بروکلی
- ۱۰۳..... خورشید
- ۱۰۳..... کلمه برنج
- ۱۰۴..... دلمه سیب زمینی
- ۱۰۵..... دلمه کلم برنج سفید
- ۱۰۶..... دیزی
- ۱۰۷..... آبگوشت قمری
- ۱۰۷..... خورش کنگر
- ۱۰۸..... خورش قارچ
- ۱۰۹..... خورش بامیه
- ۱۱۰..... خورش به
- ۱۱۰..... خورش لوبیا سبز
- ۱۱۱..... خورش نازخاتون
- ۱۱۲..... خورش آلبالو
- ۱۱۲..... خورش پرپین یا خرفه
- ۱۱۳..... خورش کدو تنبل یا کدو حلوائی
- ۱۱۴..... خورش کدو سبز

- ۱۱۴ ..... کُمه جوش
- ۱۱۵ ..... بریانی
- ۱۱۶ ..... یتیم چه یا یتیمک
- ۱۱۶ ..... پیراشکی گوشت
- ۱۱۷ ..... کیک گوشت
- ۱۱۸ ..... کیک گوشت و بادمجان
- ۱۲۰ ..... حلیم بادمجان
- ۱۲۰ ..... حلیم بادمجان درخت
- ۱۲۱ ..... کشک بادمجان
- ۱۲۲ ..... طرز تهیه پیاز داغ
- ۱۲۳ ..... کشک کدو
- ۱۲۳ ..... دال عدس
- ۱۲۴ ..... سوپ دال عدس
- ۱۲۵ ..... سوپ غلات و سبزیجات
- ۱۲۶ ..... سوپ نخود سبز
- ۱۲۶ ..... سوپ جو
- ۱۲۷ ..... سوپ گشنیز
- ۱۲۷ ..... سوپ سرد طالبی با میگو
- ۱۲۸ ..... طرز تهیه ترشی زنجبیل
- ۱۲۸ ..... طرز تهیه روغن زنجبیل





- ۱۲۸..... سوپ مرغ و قارچ
- ۱۲۹..... سوپ سبزی
- ۱۳۰..... پوره عدس
- ۱۳۰..... پوره عدس با هویج و سیب زمینی
- ۱۳۱..... پوره مرغ
- ۱۳۱..... پوره مرغ
- ۱۳۱..... فرنی آرد برنج
- ۱۳۲..... پوره برنج و سیب زمینی
- ۱۳۲..... دسرهای فرنگی
- ۱۳۳..... دسر طالبی
- ۱۳۴..... دسر کرم شکلات
- ۱۳۴..... کرم موز
- ۱۳۵..... گلاس شکلات
- ۱۳۶..... شکلات روی کیک
- ۱۳۷..... کرم شکلات
- ۱۳۷..... مارمالاد توت فرنگی
- ۱۳۸..... مارمالاد سیب
- ۱۳۸..... کیک شکلاتی
- ۱۳۹..... کیک اسفنجی
- ۱۴۰..... کیک خرما

- کیک سیب و دارچین ..... ۱۴۱
- کیک کره‌ای ..... ۱۴۱
- کیک خرما آلو ..... ۱۴۲
- کیک کدو ..... ۱۴۳
- کیک ماه پنبه‌ای ..... ۱۴۳
- کیک نسکله ..... ۱۴۴
- کیک گرد و دشت ..... ۱۴۵
- کیک فنجانی رنگی کمان ..... ۱۴۵
- کیک فنجانی مربایه یا ما، لادی ..... ۱۴۶
- کاپ کیک ..... ۱۴۶
- پنکیک توت فرنگی ..... ۱۴۷
- نان خامه‌ای ..... ۱۴۸
- نان تفتان ..... ۱۴۹
- رولت خرما ..... ۱۵۰
- نان ..... ۱۵۰
- رولت خرما ..... ۱۵۰
- رولت خامه ..... ۱۵۱
- رول نان تست ..... ۱۵۲
- شیرینی نان برنجی ..... ۱۵۳
- شیرینی گردویی ..... ۱۵۳



- شیرینی نارگیلی ..... ۱۵۴
- شیرینی بهشتی ..... ۱۵۴
- شیرینی مارمالادی ..... ۱۵۵
- شیرینی گل مینا ..... ۱۵۶
- گرس غیا ..... ۱۵۷
- طز تهیه شربت گوش فیل ..... ۱۵۸
- قطاب ..... ۱۵۸
- سوهان ..... ۱۵۹
- مسقطی ..... ۱۶۰
- بامیه ..... ۱۶۱
- طرز تهیه شیر شکر ..... ۱۶۲
- ترافل خرمایی ..... ۱۶۲
- نان پنجره ای ..... ۱۶۲
- گاناش ..... ۱۶۳
- حلوی زنجبیلی ..... ۱۶۴
- حلوی پسته ..... ۱۶۴
- حلوی شیر ..... ۱۶۵
- حلوی انگشت پیچ ..... ۱۶۵
- حلوی آردی ..... ۱۶۶
- حلوی خرمایی ..... ۱۶۶

- ۱۶۷..... ترلوا
- ۱۶۸..... مشکوفی
- ۱۶۹..... بستنی وانیلی
- ۱۶۹..... بستنی میوه
- ۱۶۹..... کمپوت آلبالو
- ۱۷۰..... که پوت گلاس
- ۱۷۰..... کمپوت گلای
- ۱۷۱..... کمپوت زردآلو
- ۱۷۱..... کمپوت سیب
- ۱۷۲..... شربت ساده
- ۱۷۲..... شربت سکنجبین
- ۱۷۲..... شربت پرتقال
- ۱۷۳..... شربت به لیمو
- ۱۷۳..... شربت آلبالو
- ۱۷۴..... مربای آلبالو
- ۱۷۴..... مربای انجیر
- ۱۷۵..... مربای به
- ۱۷۵..... مربای ریواس
- ۱۷۶..... مربای گل محمدی

بسم الله الرحمن الرحيم

(( فكلوا مما رزقكم الله حلالاً طيباً و اشكروا نعمت الله إن كنتم إياه تعبدون )).

یعنی : (( از آنچه خداوند روزی کرده است حلال و پاکیزه اش را بنورید و بر نعمت و سپاس گزارید، اگر بنده او هستید )).

ما برای اینکه بتوانیم غذای بهتری و با کیفیت بالا بپزیم باید توجه داشته باشیم که از مواد سالم و تازه استفاده کنیم و نیز برای بهتر پختن غذا باید با نحوه پخت و پز آشنا شویم و به فوت و فن آشپزی توجه داشته باشیم و همچنین سلیقه و استعداد ترکیب غذاها را داشته باشیم. ما باید از خواص مواد غذایی آگاه باشیم و حتی المقدور بتوانیم برای بیماریهای ساده از دم نمایی گیاهان دارویی استفاده کنیم. ولی از آنجا که استفاده بی ربط و بی رویه بهر خودی دم نوش ها به سلامتی ما آسیب می رساند توصیه می شود این امر زیر نظر متخصصین مربوطه انجام گیرد. این کتاب بصورتی بسیار خلاصه و فشرده در مورد دم نوش ها و خواص بعضی از مواد غذایی و آشپزی و فوت و فن آشپزی می پردازد متن این کتاب حتی المقدور ساده و روان و قابل فهم خواننده است. امیدوارم که بتوانید استفاده لازم را از این کتاب ببرید.

والسلام