

آشپزی آشین - ۱

۱۰۱ غذا با تخم مرغ

تالیف و ترجمه: رقیه کشتار



نشر افشار

۱۳۹۱

سرشناسه: کشتار، رقیه، ۱۳۴۷-

عنوان و نام پدیدآور: ۱۰۱ غذا با تخم مرغ / تألیف و ترجمه رقیه کشتار

مشخصات نشر: تهران: ائلسن، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۱۰۴ ص.؛ ۲۱X۱۲ س.م.

فروست: کتابهای آشپزی آیشین: ۱.

شابک: ۵-۵۹-۸۸۸۰-۹۶۴-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

عنوان گسترده: صد و یک غذا با تخم مرغ

موضوع: آشپزی (تخم مرغ)

رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ ص ۴ / TX۷۴۵

رده بندی دیویی: ۶۴۱/۶۷۵

شماره کتابشناسی ملی: ۲۶۵۲۴۹۶

نام کتاب: ۱۰۱ غذا با تخم مرغ

تألیف و ترجمه: رقیه کشتار

ناشر: انتشارات ائلسن

حروفچینی و صفحه آرایی: الناز آذریان

طرح جلد: نوریه غنچه

چاپ نخست: ۱۳۹۱ / شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: پایان

شابک: ۵-۵۹-۸۸۸۰-۹۶۴-۹۷۸



تهران: خیابان باقرخان، پلاک ۵۴ طبقه ۲

تلفن: ۶۶۵۶۹۳۷۵ / تلفکس: ۶۶۵۶۹۳۷۴ / موبایل: ۹۱۲۴۴۴۱۳۱۸

پخش آذربایجان: ۰۹۱۴۴۱۶۷۴۶۸

E.mail: azfolk@gmail.com

حق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است

فهرست

.....	پقدمه
.....	حفظ و نگهداری تخم مرغ
.....	تخم مرغ و لقمه‌ها
.....	پختن تخم مرغ
.....	تخم مرغ Reine
.....	تخم مرغ پای سان
.....	تخم مرغ ترینداد
.....	تخم مرغ روسینی
.....	تخم مرغ والنسیا
.....	فیله تخم مرغ
.....	تخم مرغ و نان شیرمال
.....	بودینگ تخم مرغ
.....	تخم مرغ کدبانو
.....	تخم مرغ وینوسور
.....	تخم مرغ فینوا
.....	تخم مرغ گرتنا

۳۵		خم مرغ رجنس
۳۶		living stone مرغ
۳۷		خم مرغ و سس پنیر سفید
۳۸		خم مرغ آفریقایی
۴۰		خم مرغ مونته بلو
۴۱		Bourbon مرغ
۴۲		خم مرغ با سس برنازه
۴۴		Cauoped مرغ های
۴۵		خم تخم مرغ
۴۷		خم مرغ آب پز ژاپنی
۴۸		خم مرغ نمک سود
۴۹		خم مرغ پلوتز
۵۰		خم مرغ هایدی
۵۲		Egg alan vinaigret
۵۳		خم مرغ و پیاز
۵۴		خم تخم مرغ
۵۶		خم مرغ ریز ریز شده
۵۷		خم مرغ زده شده با میگو

- ۱ تخم مرغ زده شده با گوجه فرنگی
- ۱ تخم مرغ زده شده با زردچوبه
- آب پز کردن کامل تخم مرغ
- ۱ Rorer تخم مرغ
- Benedict تخم مرغ
- تخم مرغ مخلوط
- تخم مرغ با بودر کاری
- تخم مرغ بودر گارد
- تخم مرغ لافایت
- خاگینه
- تخم مرغ جفرسون
- تخم مرغ واشنگتن
- Deviled تخم مرغ های
- تخم مرغ ساده
- تخم مرغ سیمپراتریس
- تخم مرغ آرور
- تخم مرغ دافین
- تخم مرغ بروولی

- ۷۰ ملوله‌های تخم مرغ
- ۷۱ تخم مرغ مخلوط پهن شده
- ۷۱ تخم مرغ با گوشت ورقه شده گوساله
- ۷۲ تخم مرغ با کاهو
- ۷۲ تخم مرغ با بلوط
- ۷۳ تخم مرغ با کینگهام
- ۷۳ تخم مرغ پخته شده روی گوجه‌فرنگی سرخ شده
- ۷۴ تخم مرغ سویسی
- ۷۵ تخم مرغ با کره جوزهندی قهوه‌ای
- ۷۵ تخم مرغ پُرچاشنی
- ۷۶ تخم مرغ کوکالیکوت
- ۷۶ تخم مرغ سوزاتا
- ۷۷ تخم مرغ کوکوته
- ۷۸ تخم مرغ بخارپز در پوسته
- ۷۸ میانه‌های پرنده
- ۷۹ تخم مرغ در سس گوجه‌فرنگی
- ۷۹ Miroir تخم مرغ
- ۸۰ تخم مرغ مارتین

۰	 تخم مرغ مکزیکی
۱	 تخم مرغ در بشقاب
۲	 Egg De Desseps
۲	 Meyerbeer تخم مرغ
۲	 تخم مرغ زده شده با گوجه فرنگی و برنج
۳	 آب یز کردن تخم مرغ
۴	 Mirabeau تخم مرغ
۴	 تخم مرغ نرودی
۴	 Prescurt تخم مرغ
۵	 تخم مرغ کورت لند
۵	 تخم مرغ لویزیانا
۶	 تخم مرغ ریچموند
۷	 تخم مرغ مجارستانی
۷	 تخم مرغ نووا اسکوتیا
۷	 تخم مرغ لاکمه
۷	 تخم مرغ مالیکوف
۷	 تخم مرغ ویرجینیا
۷	 تخم مرغ ژاپنی

۸۹		فلوط زرده تخم مرغ
۸۹		ت
۹۱		ندویج تخم مرغ بلیس
۹۲		ت با سیب زمینی
۹۳		ت با زردچوبه
۹۳		ت با لوبیاسبز
۹۴		ت هاوانا
۹۴		ت با سس گوجه فرنگی
۹۵		ت با دنبلان
۹۶		ت با گوجه فرنگی
۹۵		ت با ژامبون
۹۶		ت با پنیر
۹۶		ت با گیاهان معطر
۹۷		ت اسپانیایی
۹۷		ت گلدانی
۹۸		ت با قارچ تازه
۹۸		ت اُبر سین

ت‌های شیرین

۹۹	ملت واشنگتن
۱۰۰	سوفله سويیسی
۱۰۱	ملت دوشس
۱۰۲	ملت سوفله

www.ketab.ir

۱۰۱ غذا با تخم مرغ

ندمه

غذایی که دارای اجزاء لازم جهت برآورده کردن نیازهای بدن شد غذایی کامل تلقی می شود. شیر و تخم مرغ نیز به علت گه داشتن (دربرداشتن) موجودات جوان کننده خود از این گوشتها به شمار می روند. با این حال هیچ کدام از این غذاها برناژیمی کاملی برای بزرگسالان نمی باشد. هر دوی این غذاها مغذی هستند ولی غذای کامل به حساب نمی آیند. معمولاً این دو نوع غذا با برنج یا نان مورد استفاده قرار می گیرند. عده غذایی قابل توجهی هستند که هم مغذی اند و هم به سرعت هضم می شوند. سفیده تخم مرغ پروتئین خالص و بسیار مقوی است.

زمانی که در آب ۱۷۰ درجه فارنهایت پخته شود زمان کمتری

بست به تخم مرغ خام برای هضم شدن نیاز دارد. سفیده تخم مرغ

که مدت زمان زیادی را در آب، آبیز شود سفت و تقریباً حل نشدن

باشد. اگر زرده تخم مرغ به مدت بیست دقیقه کاملاً در آب

پخته شود خیلی سریع هضم می شود. تخم مرغ سرخ شده با هر نوع

روغن، سفت، سخت و حل ناشدنی است. زرده تخم مرغ در دمای

پختن تری آماده می شود بنابراین نباید تخم مرغ را آبیز کرد مگر در

حالت استفاده از زرده آن.

مقادیر ۱۰ تخم مرغ وزنی برابر یک پوند^۱ دارند و تقریباً بزرگی

چکی آنها خللی در آن ایجاد نمی کند. هر تخم مرغ دارای ۷۲ تا

یک پوند معادل نیم کیلوگرم است.

درصد آب و ۱۲ تا ۱۴ درصد پروتئین است. زرده تخم مرغ مملو

چربی یا کلسترول است. تخم مرغ حاوی مواد معدنی نیز هست.

ی اطمینان از تازگی تخم مرغ بدون شکستن آن، تخم مرغ را

روی نور روشنی یا نور خورشید نگه دارید و به آن نگاه کنید

زرده تقریباً گرد، سفید و واضح بود تخم مرغ شما سالم و

تازه است. راه دیگر این است که تخم مرغ را درون سطل آب

قرار دهید اگر به یک سمت افتاد تازه و سالم است یا اگر روی

سمت پایین قرار گرفت تقریباً تازه است ولی اگر بر روی آب

معلق ماند در مورد تازگی آن باید شک کرد. پوسته یک

تخم مرغ تازه کمرنگ و دارای منفذ به نظر می رسد. ظاهر شفاف

پوسته تخم مرغ نشان دهنده کهنگی آن است. با مرور زمان منفذ

روی پوسته تخم مرغ تبخیر می شود و لکه ای روی پوسته آن پدید

می‌گذارد. این تخم‌مرغ همچنان خوب است ولی تازگی خود از دست داده است.

حفظ و نگهداری تخم‌مرغ

برای نگهداری از تخم‌مرغ تنها کافی است منقذهای پوسته تخم را بپوشانیم. به این منظور آنها را در پارافین آب شده یا نمک صورت استفاده قرار می‌دهیم. برای حفظ و نگهداری از تخم همچنین می‌توان آنها را در شبکه‌ای کوچک حاوی آب نمک عصاره لیموترش قرار دهیم. این عمل باعث می‌شود تخم‌مرغ‌ها معرض هوا قرار نگیرد و میکروب‌ها را نیز از بین می‌برد.

تخم‌مرغ و لقمه‌ها

برای کسب موفقیت در این امر باید یک مخلوط تهیه کرد و استفاده تنها از تخم‌مرغ پرهیز کرد. اگر مخلوطی از تخم‌مرغ

ته برنجی در تخم مرغ تکه تکه شده غلتانده شود و به رت لقمه یا کلوچه درآید و در روغن سرخ شود همیشه ای چرب خواهد داشت و این طرز تهیه ای نادرست خواهد برای کسب موفقیت در طعم و زیبایی، تخم مرغ را تا مرز مخلوط شدن کامل تکه تکه کنید. سپس یک قاشق چایخوری روغن زیتون به آن اضافه کنید، یک قاشق غذاخوری آب و داری فلفل نیز به مخلوط تخم مرغ بیافزائید در مخلوط کن به بی مخلوط کنید. سپس لایه ای ضخیم از این مخلوط را روی نان خشک یا نرم بگذارید.

نان خشک برای کلوچه و لقمه های نان نرم برای کتلت چنگ دریایی و خرچنگ توصیه می شوند.

پختن تخم مرغ

کف چند ظرف را با مقدار کمی کره و لقمه‌های نان تازه بپوشانید. درون هر ظرف دو عدد تخم مرغ تازه بیاندازید. ظرف‌ها را روی یک تابه از آب داغ قرار دهید و درون فر بگذارید تا سفیده تخم مرغ بپذیرند. سپس تکه‌ای کوچک از کره میان هر کدام بگذارید. مقداری نمک و فلفل روی آن بپاشد.

تکته: دستورات غذایی در این کتاب به دو شکل آورده شده است که در یکی همان روش متداول مواد لازم بعد دستور پخت و در ادامه دستورات غذایی بدون مواد اولیه آمده که بهر حال این هم شیوه‌ای برای ارائه دستورات آشپزی است.