

۲۰۷۵۴۹۷

آشپزی

با

نگار

جدیدترین مجموعه کامل آشپزی
برای استفاده کلیه علاقمندان به هنر آشپزی

مؤلف:

نگار شیعتی فرد

سرشناسه: شیعی فرد، نگار، ۱۳۶۹ -

عنوان و نام پدیدآور: آشپزی با نگار: جدیدترین مجموعه کامل آشپزی برای استفاده کلیه علاقمندان به هنر آشپزی / مؤلف نگار شیعی فرد

مشخصات نشر: تهران: سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور، شرکت تعاونی کارکنان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۹۷-۱۱-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیا

عنوان دیگر: جدیدترین مجموعه کامل آشپزی برای استفاده کلیه علاقمندان به هنر آشپزی.

موضوع: آشپزی ایرانی - cooking, Iranian - آشپزی - cooking

شناسه افزوده: سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور. شرکت تعاونی کارکنان

رده بندی کنگره: TX۷۷۲۵ رده بندی دیویی: ۶۴۱/۵۹۵۵ شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۳۳۰۰۹



انتشارات شرکت تعاونی کارکنان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۹۷-۱۱-۴
ISBN: 978-600-7397-11-4

عنوان	: آشپزی با نگار
مؤلف	: نگار شیعی فرد
ناشر	: انتشارات شرکت تعاونی سازمان کارکنان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور
تیراژ	: ۱۰۰۰
چاپ اول	: ۱۳۹۹
لیتوگرافی	: طاروس رایانه
چاپ	: دالاهو
صحافی	: صالحانی
قیمت	: ۵۰۰,۰۰۰ ریال

مرکز پخش: خیابان آزادی، خوش جنوبی، بعد از کوچه فطرت، پلاک ۱۰ و ۹۹۲،

تلفن: ۶۶۸۷۵۷۶۴، فکس: ۶۶۸۴۱۲۳۲

تلفن: ۶۶۹۳۱۶۳۶ - ۶۶۵۶۷۳۸۳

مرکز پخش: انتشارات فن برتر، جعفر رویایی

مرکز پخش: خیابان آزادی، خیابان خوش جنوبی، سمت راست، پلاک ۱۰۱۶، طلوع فن تلفن: ۶۶۸۸۸۵۴۵ - ۹۱۲۶۳۶۳۷۲۶

مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین فروردین و اردیبهشت، ساختمان ۱۳۴۸، طبقه اول، کتابخانه

فرهنگ. تلفن: ۳۰ و ۶۶۴۹۸۹۲۹ - فکس: ۶۶۴۱۲۱۷۱

داین اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

پیشگفتار:

یکی از روش‌های تقویت مهارت پخت‌وپز استفاده از کتب آموزش آشپزی است. گرچه توضیح نوشتاری کفایت نمی‌کند اما این کتاب بهره گرفته از ویدیوهای آموزشی منتشر شده در صفحه اجتماعی بنده است که مراجعه به آن خالی از لطف نیست.

چرایی نوشتار این کتاب به مدت‌ها پیش برمی‌گردد. زمانی که روزمرگی‌هایم به عشق و علاقه به آشپزی مبدل شد و اکنون این بستر هموار شد. ایده این کار به دو سال و نیم پیش برمی‌گردد که به انتشار ویدیوهای آموزشی پرداختم. که برآمدم، تجربه‌های خود را در اختیار همگان قرار دهم تا زنان و مردان، اگرچه به آشپزی علاقه باطنی نداشته باشند، خود را در مرکز آن ببینند و چنان باوری به خود پیدا کنند که رانند دست به تجربه‌ای نو بزنند و خود را بیازمایند. باشد که سهمی، هر چند اندک، در علاقمند کردن افراد به آشپزی، پخت‌وپز داشته باشم.

آرزومندم که خوانندگان، پس از مطالعه این اثر، به هنر نهفته وجودی خود پی ببرند و به هنر آشپزی بیشتر و بیشتر علاقه شوند، و خود را با آن مانوس بیابند، بهترین طعم‌ها را ترکیب کنند و رایحه‌ای خوش به جا بگذارند.

در این مسیر همسر عزیزم، بنوا، بسیار یاری‌رسان بودند. و چندی از دستورها، بهره گرفته از تجربه غنی آن‌هاست. بسیار سپاسگزار نشان دادم. تلاش بر این است تا با فصل‌بندی، خواننده را سبک‌تر و راحت‌تر برای استفاده از کتاب، برخوردار باشد. بخش‌های مختلف شامل پیش‌غذاها، خوراکی‌های ایرانی، خورش و ... دارای زیرمجموعه‌هایی نیز هستند.

از اینکه فرصتی در اختیارم قرار داده شد تا بتوانم دست‌هایم را در قالب کتاب به قلم در بیاورم، بسیار سپاسگزارم.

امید بر این است که این اثر مفید واقع شود و مخاطبان استفاده‌کننده از آن باشند.

با تشکر فراوان

نگار شیعی فرد

پاییز ۱۳۹۸

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

* پیش غذاها

۱۲	کَشک بادمجان
۱۳	میرزا قاسمی
۱۴	دوپیازه شیرازی
۱۵	یتیمک (سیمک) کدو بادمجان
۱۶	دلمه برگ بو
۱۸	دلمه فلفل
۱۹	بورانی بادمجان
۲۰	سمبوسه با سس تهره‌دست
۲۱	بادمجان شکم‌پر با گردو و زرد سار
۲۲	حمص
۲۳	فینگر فود تن ماهی
۲۴	اسپرینگ رول سوخاری
۲۶	توپک مرغ پنیری
۲۷	کتف و بال مرغ تند فلفلی

* سوپ و آش

۲۹	سوپ اسفناج
۳۰	سوپ یا پتاژ تره‌فرنگی
۳۱	سوپ جو و سبزیجات
۳۲	سوپ جو قرمز
۳۳	سوپ کدو حلوائی
۳۴	سوپ کرفس و پنیر چدار
۳۵	سوپ گوجه‌فرنگی
۳۶	آش رشته
۳۷	آش آبغوره شیرازی
۳۸	آش شلغم
۳۹	آش ماست شیرازی
۴۰	آش سبزی شیرازی

* کوکو و کتلت

۴۳		کوکو سیبزمینی
۴۴		کوکو عدس
۴۵		کوکو ماست
۴۶		کوکو سبزی
۴۷		کوکو سبز
۴۸		کوکو سبزیجات
۴۹		کتلت گوشت
۵۰		کتلت مرغ بازاری
۵۱		شامی پوک

* خوراک و غذاهای ایرانی

۵۳		خوراک کوفته بادمجان شیرازی
۵۴		خوراک جگر
۵۵		خوراک لوبیا سبز
۵۶		حلیم بادمجان شیرازی
۵۷		ران مرغ سرخ شده زعفرانی
۵۸		فلافل
۵۹		آبگوشت لوبیا سفید
۶۰		تاس کباب
۶۱		جوجه کباب حلزونی با ته چین قالبی
۶۲		مرغ با سس آلو و گردو
۶۳		واویشکا با برنج، هل و دارچین
۶۴		ماهی شکمپر با سبزی پلو
۶۶		ترش کباب آملی
۶۸		بلدرچین با سس رب انار و آلو
۶۹		کباب تابه‌ای
۷۰		کباب حسینی
۷۱		کباب فلفلی

* پلوها

۷۳		آلبالو پلو
۷۴		قنبر پلو شیرازی
۷۶		کلم پلو شیرازی
۷۸		لوبیا پلو
۷۹		رشته پلو با گوشت

۸۱	قیمه نثار
۸۲	باقالی پلو با ماهیچه
۸۳	دمپختک عدس، کلم شیرازی با ماهیچه
۸۵	شکرپلو با قیمه شیرازی
۸۶	عدس پلو با گوشت چرخ کرده
۸۹	زرشک پلو با مرغ
۹۰	عدس پلو مجلسی با مرغ
۹۲	مرصع پلو با مرغ
۹۴	هویج پلو با مرغ
۹۶	ته چین من و دامجان
۹۸	ته چین اسفنج و ماهیچه
۱۰۰	ماهی پلو با تمرغندن
۱۰۱	سبزی پلو با ماهی
۱۰۲	میگو پلو زعفرانی
۱۰۳	میگو پلو جنوبی
۱۰۴	پلو مکزیکي تند

* خورش

۱۰۶	خورش آلو اسفناج با مرغ
۱۰۸	خورش غوره بادمجان با مرغ
۱۰۹	خورش فسنجان با مرغ
۱۱۱	خورش کدو با مرغ
۱۱۲	خورش بامیه
۱۱۳	خورش کنگر
۱۱۴	قورمه سبزی
۱۱۵	قیمه بادمجان
۱۱۶	خورش کرفس
۱۱۷	خورش داوود پاشا ترکیه
۱۱۸	شله قورمه مازندران
۱۱۹	دال عدس
۱۲۰	قلیه ماهی

* غذاهای ملل

۱۲۳	خوراک مرغ و سبزیجات
۱۲۴	خوراک مرغ با سس قارچ و لیمو
۱۲۶	مرغ بریان و سبزیجات

۱۲۸	مرغ سوخاری با سس خردل و سالاد
۱۳۰	خوراک مرغ با سس سفید و سبزیجات
۱۳۱	کیوسکی مرغ
۱۳۲	مرغ بریان به سبک آفریقایی
۱۳۳	خوراک گوشت و بروکلی با سس تریاکی
۱۳۵	گراتن گوشت و بادمجان
۱۳۷	کراکت سیبزمینی با گوشت
۱۳۸	پیراشکی گوشت
۱۴۰	اشترودل گوشت
۱۴۲	خوراک فیله گوشت با سبزیجات و سس سفید
۱۴۴	اسکندر کباب ترکی
۱۴۵	خوراک زبان با سس قارچ
۱۴۶	قارچ شکم پر
۱۴۷	ساندویچ با تر میلک چیکن
۱۴۹	ساندویچ تو پر در فر
۱۵۰	همبرگر خانگی
۱۵۱	تست مرغ و اسفناج
۱۵۲	تست گوشت و قارچ
۱۵۳	خوراک نودل با میگو و سبزیجات
۱۵۴	خوراک میگو
۱۵۵	برنج چاینیز و میگو با سس قرمز
۱۵۶	میگو سوخاری
۱۵۷	میگو چاینیز کبابی
۱۵۸	میگو سوخاری با خمیر بنیه
۱۵۹	ماهی سلمون با سبزیجات گریل شده
۱۶۰	سوفله سبزیجات
۱۶۱	بیف استراگانف
۱۶۲	چیکن استراگانف
۱۶۳	استیک گوشت با مرینیت قهوه، پوره سیبزمینی و سس قارچ
۱۶۵	استیک سرلوفین با قارچ و حمص
۱۶۷	استیک مرغ با سس قارچ
	* پاستا و پیتزا
۱۶۹	پاستا با میت بال و سس قرمز
۱۷۱	پاستا بلونز

۱۷۳		یاستا سبزیجات در فر
۱۷۴		پنه عربیتا
۱۷۵		فتوچینی آلفردو با مرغ
۱۷۶		ماکارونی بدون گوشت
۱۷۷		لازانیا
۱۷۹		پیتزا چیکن آلفردو
۱۸۱		پیتزا ترکی
۱۸۳		خاچاپوری

* سالاده

۱۸۵		سالاد اسنچ و سوت فرنگی
۱۸۶		سالاد الویه
۱۸۷		سالاد تخم‌مرغ و تن ماهی
۱۸۸		سالاد ذرت
۱۸۹		سالاد روس
۱۹۰		سالاد سزار
۱۹۱		سالاد فتوش
۱۹۲		سالاد کاهو پیچ با سس خردل و گوجه
۱۹۳		سالاد کلم سفید و گردو
۱۹۴		سالاد کلم قرمز و پرتقال
۱۹۵		سالاد انار و لبو
۱۹۶		سالاد ماکارونی با مرغ
۱۹۷		سالاد یونانی

* ترشی‌ها

۱۹۹		ترشی آلبالو
۲۰۰		ترشی بادمجان شکم‌پر
۲۰۱		ترشی پیاز سفید
۲۰۲		ترشی مخلوط
۲۰۳		ترشی مخلوط تهره‌ندی و سرکه بالزامیک
۲۰۴		ترشی سیر با سرکه سیب و رب انار
۲۰۵		ترشی کلم قرمز
۲۰۶		خیارشور خانگی