

آنچه یک کدبانوی ایرانی باید بداند

خانه‌داری و سفره‌آرایی

چگونه یک کدبانو می‌تواند زندگی خود

و خانواده‌اش را با درست‌اندیشیدن

و راهکارهای صحیح متحول سازد

تألیف: میترا بیکدلی

سرشناسه: بیکدلی، میترا، ۱۳۵۰ -

عنوان و نام پدیدآور: خانه‌داری و سفره‌آرایی / تألیف میترا بیکدلی.

مشخصات نشر: تهران: اندیشمندان جوان، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۲۴۰ ص.: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۵۷-۰۲-۱ ریال ۲۵۰۰۰۰

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا.

یادداشت: بالای عنوان: آنچه یک کدبانوی ایرانی باید بداند

و آن دیگر: آنچه یک کدبانوی ایرانی باید بداند.

موضوع: خانه‌داری

موضوع: Housekeeping

رده‌بندی کنگ: TX ۳۲۱

رده‌بندی یویی: ۶۴۰

شماره کتابخانه ملی: ۵۸۹۸۴۱

انتشارات اندیشمندان جوان

● آنچه یک کدبانوی خانه‌دار باید بداند

● تألیف و گردآوری: میترا بیکدلی

● ناشر: اندیشمندان جوان

● ناظر چاپ: حسین رمضانی

● نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

● تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

● قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

● شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۵۷-۰۲-۱

مرکز بخش: خیابان قزوین - خیابان قلعه مرغی - خیابان ابوذر،

نرسیده به میدان مقدم، سرای محله مقدم ☎ ۵۵۶۸۷۸۳۳

فهرست کتاب

بخش اول - کدبانوی خانه خود باشیم	۷
فصل اول: به هیچ وجه اصراف نکنیم	۹
انجام کار همراه غذا خوردن ممنوع	۱۱
از غذا مای شیر استفاده نکنید	۱۱
کالری موجب در بوا غذایی	۱۲
فصل دوم: راههای صحیح از نگهداری لوازم منزل	۱۴
چگونه از یخچال و فریزر نگهداری نمائیم	۱۵
چند نکته در رابطه با استفاده از یخچال و فریزر	۱۶
نظافت نماها و کفپوش ها	۲۲
نگهداری از طلا و جواهر	۲۵
نقش سرکه در نظافت	۲۷
فصل سوم: محافظت از آشپزخانه	۳۱
نظافت و سائل آشپزخانه	۳۹
فصل چهارم: نکاتی برای خانه تکانی و داشتن خانه تمیز	۴۷
پاک کردن انواع شیشه	۷۲
فصل پنجم: نکته های طلایی برای تمام بانوان	۷۵
رب گوجه فرنگی و نکات بهداشتی آن	۸۰
رعایت چند نکته در انجماد مواد غذایی	۸۲
تشخیص سالم بودن انواع گوشت	۹۰
فصل ششم: راهکارهای مهم خانه داری	۹۵

۹۵	نکته‌هایی برای خرید یک تشک راحت
۱۱۲	فصل هفتم: مبارزه با کپک‌ها
۱۱۶	نکاتی جالب درباره لباس‌ها
۱۲۱	فصل هشتم: زیبایی شومینه در خانه
۱۲۸	خانه‌ای مرتب داشته باشیم
۱۳۸	حفظ و نگهداری از عکس‌ها
۱۴۱	فصل نهم: نظافت و مراقبت از حمام
۱۴۵	فصل دهم: دکوراسیون زیبا در منزل
۱۴۵	زیبایی پردر در خانه
۱۴۸	چگونه پارتی‌ها را بزرگتر جلوه دهیم
۱۵۴	۱۵ توصیه ای زنانه
۱۵۵	۸ نکته برای دکوراسیون اهرها
۱۵۶	چند روش برای خشک کردن گل‌های طبیعی
۱۵۸	پوششهایی برای پنجره‌ها
۱۶۰	تابلوها را چگونه روی دیوار نصب کنیم
۱۶۴	نقش و جلوه فرش در خانه
۱۶۸	رنگ‌ها در دکوراسیون منزل
۱۶۹	فضاسازی دلخواه
۱۶۹	دفتر کار زیبا
۱۷۱	چند توصیه برای چینش مناسب کتابخانه
۱۷۵	قفسه بندی در اتاق خواب
۱۷۷	چگونه خانه‌ای پر نور داشته باشیم
۱۷۹	جاکفشی‌ها در آپارتمان
۱۸۲	زیبایی و آرامش در حمام
۱۸۴	بالکن آپارتمان در زیبایی شهر

بخش دوم - چگونه سفره‌آرایی زیبایی داشته باشیم	۱۸۷
فصل اول: سفره‌آرایی زیبا و دلپسند	۱۸۹
فصل دوم: روش چیدمان و تزئین میز غذا	۱۹۵
تشریفات چیدن میز میهمانی رسمی	۱۹۶
تزئین زیبایی برای سفره‌آرایی	۲۱۱
بخش سوم - انواع کراتین و سالاد برای تزئین سفره	۲۲۱
فصل اول: گراتن بادنجان	۲۲۳
گراتن گامبوس	۲۲۴
گراتن ماکارونی	۲۲۵
گراتن مرغ و پنیر	۲۲۷
گراتن سیبزمینی	۲۲۸
گراتن کلم بروکسل	۲۲۸
گراتن تره فرنگی	۲۲۹
فصل دوم: طرز تهیه چند نوع سالاد برای سفره‌ای زیبا	۲۳۱
تعریف سالاد	۲۳۱
انواع مختلف سالاد سیبزمینی عبارتند از:	۲۳۳
سالاد اسفناج	۲۳۴
سالاد الویه	۲۳۶
سالاد الویه مخصوص	۲۳۶
سالاد بادنجان	۲۳۸
سالاد پنیر	۲۳۸
سالاد پیازچه	۲۳۹
سالاد تن ماهی	۲۴۰