

آشپزکے آسان

برای نخستین بار هنر آشپزی را با داستانی مستند می خوانید.

www.ketab.ir

نویسنده: سیده زهرا خدامی

سرشناسه	:	خدای، زهرا، ۱۳۴۴ -
عنوان و نام پدیدآور	:	آشپزی آسان : برای نخستین بار هنر آشپزی را با داستانی مستند می‌خوانید / تالیف سیده زهرا خدای.
مشخصات نشر	:	اصفهان: سلام سیاهان ، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۲۱۶ص.
شابک	:	۹۷۸-۹۶۴-۲۵۳۷-۴۴-۰
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	کتابنامه:ص.۲۱۳.
موضوع	:	داستان‌های فارسی -- قرن ۱۴
موضوع	:	Persian fiction -- 20th century
موضوع	:	آشپزی -- داستان
موضوع	:	Cooking -- Fiction
موضوع	:	آشپزی ایرانی
موضوع	:	Cooking, Iranian
رده بندی کنگره	:	PIR۸۳۴۲
رده بندی دیویی	:	۶۲/۳۸۱
شماره کتابشناسی	:	۸۴۷۱۶۳۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	



عبدالرسول ملکه احمدک

تلفن: ۰۹۱۳۳۰۳۹۵۸۹

❀ عنوان: آشپزک آسان ❀

❀ نویسنده: سیده زهرا خدای ❀

❀ تنظیم کننده و صفحه آرا: اکرم شادانی فر ❀

❀ سال و نوبت چاپ: ۱۴۰۰ / اول ❀

❀ تعداد صفحه: ۲۱۶ صفحه ❀

❀ شمارگان: ۵۰۰۰ جلد ❀

فهرست

صفحه	عنوان
۱۳.....	مقدمه:
۳۴.....	سالاد شیرازی:
۳۵.....	آموزش کوکوی سبزی
۳۶.....	برای ۲ تا ۳ نفر کوکوسبزی:
۴۹.....	انواع ادویه‌ها:
۵۰.....	مواد اولیه آشپزی:
۵۰.....	انواع غلات:
۵۰.....	انواع آردها:
۵۰.....	انواع شیرها:
۵۰.....	انواع لبنیات:
۵۰.....	انواع حبوبات:
۵۰.....	انواع مغزها:
۵۰.....	انواع خشکبار:
۵۰.....	انواع سبزی‌های خشک:
۵۱.....	انواع جوانه‌ها:
۵۱.....	انواع گوشت‌ها:
۵۱.....	مواد فریزی، انواع سبزی:
۵۱.....	دم‌نوش‌ها
۵۲.....	سالاد سبز:
۵۲.....	سالاد کلم و لیو:
۵۳.....	سالاد کلم و شوید:
۵۳.....	سالاد لوبیا قرمز:
۵۳.....	سالاد والدورف:
۵۴.....	انواع سالاد ماکارونی:

۵۴.....	سالاد الویه (برای ۵ یا ۶ نفر):
۵۴.....	الویه با مغزیجات:
۵۵.....	سالاد الویه با پیازچه و شوید:
۵۵.....	سالاد کلم و هویج:
۵۵.....	سالاد کلم و انار:
۵۵.....	سالاد کلم قرمز:
۵۶.....	سالاد ذرت:
۵۶.....	سالاد کلم سفید با هویج و جعفری:
۵۷.....	طبع مواد سالاد:
۵۷.....	سس سالاد:
۵۷.....	سس ارده:
۵۸.....	مواد لازم کوکو سبزی:
۵۸.....	کوکوی اسفناج:
۵۹.....	کوکوی فلفل دلمه‌ای:
۵۹.....	کوکو بادمجان:
۵۹.....	کوکو مرغ:
۶۰.....	انواع کوکوها:
۶۰.....	کوکو سیب‌زمینی:
۶۰.....	کوکو قندی:
۶۴.....	سوپ سبزی:
۶۴.....	یک مدل دیگر سوپ سبزی:
۸۶.....	خورشت قرمه‌سبزی:
۸۶.....	خورشت قیمه:
۸۷.....	خورشت الو اسفناج:
۸۸.....	خورشت به:
۸۹.....	خورشت هویج:

- خورشت بامیه: ۹۰
- خورشت کدو: ۹۱
- خورشت بادمجان: ۹۱
- خورشت آلوچه برقانی: ۹۲
- خورشت لوبیا سبز: ۹۴
- خورشت کرفس: ۹۴
- خورشت فسنجان: ۹۵
- ماهی بخار پز ۹۷
- ومدل دیگر ماهی بخارپز: ۹۷
- قلیه ماهی ۹۷
- ماهی شکم پر ۹۸
- چند مدل خوراک میگو: ۹۹
- چند نوع سس مخصوص کباب کردن ۹۹
- سس عالی برای جوجه ترش: ۱۰۰
- مرغ با سس: ۱۰۰
- بوقلمون شکم پر ۱۰۱
- کله پاچه ۱۰۳
- سیرابی: ۱۰۳
- خوراک دل و جگر ۱۰۴
- یک مدل دیگر دل و جگر سرخ کردنی: ۱۰۵
- خوراک زلان ۱۰۵
- یخمه ترش: ۱۰۷
- تاس کباب ۱۰۷
- خوراک سبزیجات با گوشت بوقلمون: ۱۰۸
- سر گنجشکی ۱۰۸
- دیزی: ۱۰۹

- ۱۰۹.....نخود آب پز:
- ۱۱۰.....آبگوشت لوبیا:
- ۱۱۰.....آبگوشت عدس:
- ۱۱۲.....سوپ قیمه شوربا:
- ۱۱۳.....سوپ سفید یا سوپ جو با شیر:
- ۱۲۳.....آش رشته:
- ۱۲۳.....آش جو:
- ۱۲۴.....آش شله قلمکار:
- ۱۲۵.....آش ماش قمری:
- ۱۲۵.....آش گوجه:
- ۱۲۶.....دلمه برگ مو:
- ۱۲۸.....شامی ساده:
- ۱۲۸.....شامی مرغ:
- ۱۲۸.....شامی سیبزمینی:
- ۱۳۰.....کوفته شوید باقالا:
- ۱۳۱.....کوفته بریزی:
- ۱۳۲.....کوفته نخودچی:
- ۱۳۳.....ترشی لیته:
- ۱۳۵.....همبرگر:
- ۱۳۶.....کتلت:
- ۱۳۷.....کبابچه (کباب ماهی تابه ای):
- ۱۳۸.....شنیسل مرغ:
- ۱۳۸.....فلافل:
- ۱۳۹.....سمبوسه:
- ۱۴۰.....کباب برگ:
- ۱۴۰.....کباب چنجه یا کنجه:

- ۱۴۰..... کباب حسینی
- ۱۴۱..... کباب قیمه:
- ۱۴۱..... جوجه کباب
- ۱۴۲..... کباب بوقلمون
- ۱۴۳..... شیر برنج
- ۱۴۴..... شله زرد
- ۱۴۵..... فرنی:
- ۱۴۶..... شیر نارگیل
- ۱۴۶..... فرنی زعفرانی:
- ۱۴۶..... حریره بادام
- ۱۴۷..... کاجی آرد برنج
- ۱۴۸..... کاجی آرد گندم
- ۱۴۸..... حلوائ آرد گندم
- ۱۴۹..... حلوائ رطب سیاه و زرد:
- ۱۵۰..... ترحلوائ آرد برنج با تخم مرغ
- ۱۵۰..... رنگینک
- ۱۵۱..... خورش ماش
- ۱۵۲..... پوره اسفناج و سیب زمینی
- ۱۵۴..... ترشی لیته
- ۱۵۵..... ترشی بادمجان
- ۱۵۶..... ترشی مخلوط
- ۱۵۶..... ترشی پیاز
- ۱۵۷..... ترشی آلبالو:
- ۱۵۷..... ترشی بامیه و موسیر
- ۱۵۷..... ترشی به و گل کلم
- ۱۵۸..... ترشی سیر

مقدمه:

غذا و تغذیه جسم رابطه‌ی مستقیمی با سلامتی روح و روان ما دارد. مجموعه بهره‌مندی انسان از جهان طبیعت را غذا می‌نامیم، اعم از آنچه می‌بلعیم، می‌پوشیم، می‌بوئیم، فکر، حس و لمس می‌کنیم، خوراکی‌هایی که می‌خوریم، افکاری که می‌پنداریم، اخلاق و رفتارهایمان، صداهایی که می‌شنویم، صحنه‌هایی که می‌بینیم، بوهایی که استشمام می‌کنیم و نهایتاً موادی که از طریق پوست جذب بدن می‌شوند در حفظ سلامتی ما نقش مهمی دارند. برای داشتن جسمی قوی و روحی آرام، به آنچه که می‌خوریم، به چیزی که فکر می‌کنیم، به صداهایی که می‌شنویم، به صحنه‌هایی که می‌بینیم، به بوهایی که استشمام می‌کنیم و به موادی که جذب پوست می‌شوند. باید توجه لازم صورت گیرد.

چرا که تندرستی بهترین دارایی‌هاست و موفقیت افراد خانواده در گرو جسم سالم و روح و روان آرام است. اطلاع داشتن از خاصیت مواد و طبع آن‌ها، برای تهیه‌ی یک خوراک سالم و فراهم کردن یک محیط آرام و بی‌تشنه و دغدغه، برای بدست آوردن یک روح و روان سالم بسیار ضروری می‌باشد. کتابی که در اختیار شما قرار دارد، حاصل سال‌ها تجربه می‌باشد. دارای نکات فراوانی است که شاید تا به حال تجربه نکرده‌اید، حکایت رسم و رسوماتی است که به مرور زمان دارد به فراموشی سپرده می‌شود و این وظیفه یکایک ماست که در حفظ فرهنگ کشورمان تلاش کنیم. قطعاً یک انسان سالم و قوی بهتر از پس مسائلی که در سرنوشت هرکسی کم و زیاد وجود دارد، برمی‌آید.

برای شما شادکامی، تندرستی و موفقیت از خداوند مهربان و کریم خواهانم.

زهرای خدای