



چی بیزم؟

آموزش شام‌های فوری مناسب منزل و مهمانان سرزده

به همراه رژیم غذایی سالم

محمدرضا باباگپ پور، الهه ازدولی اصفهانی

نشر مانیان



۷	مقدمه
۸	نکات طلایی در آشپزی
۱۰	شام فوری ۱ (بلغور گندم شکم پر)
۱۱	شام فوری ۲ (گوشت چرخ کرده مخلوط)
۱۲	شام فوری ۳ (رولت مرغ)
۱۳	شام فوری ۴ (فیله نرم و پفکی)
۱۴	شام فوری ۵ (کبه عربی)
۱۵	شام فوری ۶ (پنه آلفردو)
۱۷	شام فوری ۷ (ماکارونی فوری)
۱۸	شام فوری ۸ (پیتزا)
۱۹	شام فوری ۹ (گراتن پاستا)
۲۱	شام فوری ۱۰ (آش)
۲۲	شام فوری ۱۱ (کرپ پنیری)
۲۴	شام فوری ۱۲ (کوکو ماش)
۲۵	شام فوری ۱۳ (مواد میانی در خمیر یوفکا)
۲۶	شام فوری ۱۴ (پیراشکی)
۲۷	شام فوری ۱۵ (فیله مرغ استریپس)
۲۸	شام فوری ۱۶ (ناگت مرغ)
۲۹	شام فوری ۱۷ (بادنجان متفاوت)
۳۰	شام فوری ۱۸ (شامی)
۳۱	شام فوری ۱۹ (سیب زمینی فوری)
۳۲	شام فوری ۲۰ (کباب ازمیری)
۳۳	شام فوری ۲۱ (نرگسی)
۳۴	شام ۲۲ (کوفته ایزگار)
۳۵	شام فوری ۲۳ (تخم مرغ متفاوت شماره یک)

۳۶	شام فوری ۲۴ (تخم مرغ متفاوت شماره دو)
۳۷	شام فوری ۲۵ (شوید مرغ)
۳۸	شام فوری ۲۶ (شنیسل مرغ)
۳۹	شام فوری ۲۷ (کراکت مرغ)
۴۰	شام فوری ۲۸ (کوکو سیبزمینی)
۴۱	شام فوری ۲۹ (ماهی سوخاری)
۴۲	شام فوری ۳۰ (سیبزمینی سوخاری)
۴۳	شام فوری پیشنهادی
۴۵	چه نکاتی هنگام استفاده از روغن‌ها باید رعایت شود
۴۶	مصرف نان
۴۷	آیا برخی مواد مغذی می‌توانند استرس را کاهش دهند؟
۴۸	منابع





مقدمه

گاهی ندانستن آنچه مناسب برای شام یا میهمانان سرزده است، باعث ایجاد سردرگمی در خانم‌های خانه‌دار می‌شود.

در این کتاب سعی شده است تا با گردآوری غذاهای ساده و سریع، کمکی در جهت بهبود مدیریت خانه ارائه گردد.

همچنین سعی بر آن داشته‌ایم تا با یافتن رژیم غذایی سالم، گامی در جهت داشتن جامعه‌ای سالم برداریم.

www.ketab.ir

