

کدبانوی فلاق

غذای کودکان

نویسنده و گردآورنده:

الهه فرشچی



انتشارات فرشچی

سرشناسه	فرشچی. الهه. ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	کدبانوی خلاق غذای کودکان / نویسنده الهه فرشچی.
مشخصات نشر	تهران: فرشچی، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	۸۸ ص.: مصور. جدول: ۱۵×۱۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۹۴۰۴۰-۹-۷
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۰ کف ۴ / TX ۷۴۰
رده‌بندی دیویی	۶۴۱/۵۶۲۲
شماره کتابشناسی ملی	۲۴۰۵۵۷۹



انتشارات فرشچی

کدبانوی خلاق غذای کودکان

نام کتاب:	کدبانوی خلاق (غذای کودکان)
نویسنده و گردآورنده:	الهه فرشچی
ویراستاری:	سروش ملت پرست
ناشر:	فرشچی
چاپ:	شفیق
نوبت چاپ:	اول
تیراژ:	زمستان ۱۳۹۰
طراح جلد:	۱۰۰۰ نسخه
قیمت:	بهنام صفوری
	۳۵۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

۷	پیش‌گفتار
۹	مقدمه

بخش اول

۱۴	پنج ماده غذایی برای تقویت هوش کودکان
----	--------------------------------------

بخش دوم

۱۵	غذاهای سرد و گرم
۱۶	پیتزا قیفی
۱۹	خوراک پیتزا
۲۱	سوسیس مرغ خانگی
۲۳	برگر سبزیجات
۲۵	ساندویچ گوشت و لوبیاجیتی
۲۷	مرغ برگر
۲۹	ساندویچ چوبی مینیاتوری
۳۱	توپ مرغ کنجدی
۳۳	کلوچه گوشت
۳۵	فلافل
۳۷	ساندویچ تن ماهی
۳۹	ترافل مرغ
۴۱	نابلنونی پنیر

بخش سوم

۴۳	میان وعده‌های متفاوت
۴۴	سالاد الویه لقمه‌ای
۴۶	لطیفه پنیر و سبزی
۴۸	استک کره و مربا
۵۰	سالاد تخم‌مرغ
۵۲	مینی لقمه نان و پنیر

۵۴	تخم مرغ سوخاری
۵۶	مافین هندوانه
۵۸	تخم مرغ لقمه‌ای
۶۰	دربت مکزیکی
۶۲	گرانین سیبزمینی
۶۴	رولت سیرک گوشت

بخش چهارم

۶۷	شیرینی و دسر
۶۸	کیک شکلاتی قیفی
۷۰	کرم شکلاتی صبحانه
۷۲	پیراشکی
۷۴	دونات شکلاتی
۷۶	تویک شکلاتی
۷۸	دسر توت‌فرنگی
۸۰	حلوای شیرموکا (شیر کاکائو و قهوه)
۸۲	پودینگ پرتقالی

۸۴	منابع
----	-------

پیش‌گفتار

مدتها بود که در مهمانی‌های خانوادگی یا جلساتی با دوستان و اقوام، در مورد پخت غذاها، تهیه کیک، شیرینی و دسر از دستورات تجربی خود استفاده می‌کردم و به دلیل طعم خوب و جدید، تنوع، تزئینات جالب و ساده، مطابق با مذاق اقوام ایرانی، تهیه و پخت آسان با مواد قابل دسترس عموم و از همه مهم‌تر سلامت‌شان، همواره از سوی آنها مورد تشویق قرار می‌گرفتم و گه‌گاهی نحوه تهیه و دستور پخت و میزان مواد مصرفی را به‌طور موردی از من سؤال می‌کردند.

بدین جهت و به‌منظور استفاده عموم و به‌خصوص بانوان علاقه‌مند به هنر آشپزی این مجموعه را که شامل دستورات دقیق و کافی آشپزی، نکات مهم پخت و تهیه، به‌انضمام جدول تعیین ارزش غذایی و پیام‌های سلامتی که توسط سرکار خانم دکتر نجاتی، کارشناس ارشد تغذیه تهیه گردید، تقدیم خوانندگان عزیز می‌نمایم.

کتاب کودکان

امید است با بهره‌گیری از این کتاب و با تهیه غذاهای سالم، جدید و متنوع کودکان خود را به غذا علاقه‌مند کنید.