

آشپز مدرسی

سمیه موسوی

دستور پخت و طرز تهیه بیش از دویست نوع غذا، دسر، سالاد، ترش و...
به زبان ساده و روان با مواد و وسایل کاملاً قابل دسترس
بهترین هدیه برای نوآموزان و
آنانکه خواهان غذای خوشمزه، متنوع، سالم و مقوی هستند...
همراه بانگته‌های برای زندگی بهتر
کتابی که از خرید آن پشیمان نخواهید شد... امتحان کنید...

نام برای درج در کتابخانه نام آن آموزشگاه کتابخانه (کتابخانه) (کتابخانه) (کتابخانه)
تاریخ تحویل و تاریخ تحویل (تاریخ) (تاریخ) (تاریخ) (تاریخ)



کتابخانه ملی

سرشناسه: موسوی، سمیه. ۱۳۶۳ -
 عنوان و نام پدیدآور: آشپزی ملیسا/سمیه موسوی
 مشخصات نشر: قم: جوانان موفق، ۱۳۹۰.
 مشخصات ظاهری: ۱۶۳ ص.: مصور (بخشی رنگی)
 شابک: ۳۵۰۰۰ ریال: ۳-۲۹-۵۹۰۳-۶۰۰-۹۷۸
 موضوع: آشپزی
 موضوع: آشپزی ایرانی
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۰ م / TX۷۲۵
 رده بندی دیویی: ۶۳۱/۵
 شماره کتابشناسی ملی: ۲۴۳۷۲۴



آشپزی ملیسا

سمیه موسوی

ویراستار: وحید فرشی زاده

انتشارات جوانان موفق ۳۹۰۰۷۱۹ - ۰۹۱۲۶۵۲۶۸۸۷

شمارگان: ۵۰۰۰

نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۳۹۰

لیتوگرافی: واحد فنی انتشارات ۰۹۱۲۴۵۱۲۶۶۲

قیمت: ۲۵۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.



مرکز پخش: قم، کامپیوتر متین، دفتر مرکزی:

قم / ۴۵ متری صدوق، کوچه ۲۸، پلاک ۳۴.

تلفن: ۰۹۱۲۱۵۱۷۹۷۲ دورنگار: ۲۹۰۰۷۲۳ - ۲۹۴۰۷۱۹



غذاهای دریایی

- ۲۹..... آبگوشت ساده
 ۳۰..... کباب تابه‌ای با لپه
 ۳۰..... استیک با سس فلفل
خوراک‌ها کارونی
 ۳۱..... اسپاگتی تره فرنگی
 ۳۱..... ماکارونی پنیری
 ۳۲..... کوفته ماکارونی
 ۳۳..... دلمه ماکارونی
 ۳۴..... اسپاگتی با قارچ و برگه
 ۳۵..... ماکارونی کانلونی
 ۳۵..... پای اسپاگتی (برای نفر)
 ۳۶..... پاستای فیلیپینی
 ۳۷..... چیکن پارمیچانا
 ۳۸..... ماکارونی قالبی با سبزیجات
 ۳۸..... اسپاگتی با سس برکلی
 ۳۹..... اسپاگتی با سس نخود (مراکش)
 ۴۰..... ماکارونی با زعفران و قارچ

خوراک مرغ و پرند

- ۴۱..... خوراک مرغ با سس ترخون (۸ نفر)
 ۴۱..... کوکوی مرغ
 ۴۲..... مرغ با گردو (برای ۸ نفر)
 ۴۲..... کانابه مرغ و خیار (برای ۴ نفر)
 ۴۳..... کروکت فرانسوی
 ۴۳..... خوراک مرغ رژیمی
 ۴۴..... کباب کوبیده مرغ
 ۴۴..... کتلت مرغ
 ۴۴..... خوراک مرغ
 ۴۶..... جوجه کباب عربی
 ۴۶..... چیزپاف مرغ
 ۴۷..... جوجه کباب در فر
 ۴۷..... غذای سه سوته
 ۴۸..... بوقلمون شکم پر
 ۴۹..... واویشکای مرغ

- ۹..... ماهی سرخ شده در خمیر
 ۱۰..... ماهی بخارپز
 ۱۰..... استیک شیر ماهی
 ۱۱..... ماهی شکم پر
 ۱۱..... ماهی صبور
 ۱۲..... شنسیل ماهی
 ۱۲..... ماهی با ادویه هندی
 ۱۳..... ماهی با سس گوجه فرنگی و کره ریحان
 ۱۴..... ماهی با گوجه فرنگی و آویشن
 ۱۵..... خوراک میگو با گوجه فرنگی
 ۱۵..... میگو تویی
 ۱۶..... هاوایی پلو
 ۱۶..... میگو پلو با نخود فرنگی
 ۱۷..... کباب میگو
 ۱۷..... خوراک میگو و قارچ (هند)
 ۱۸..... میگو با سس پنیر و سیر

غذاهای گوشتی

- ۱۹..... پای گوشت پرتقالی (برای ۴ نفر)
 ۲۰..... کباب کوبیده یونانی
 ۲۰..... خوراک گوشت گاو و کرفس (چینی)
 ۲۱..... شیشلیک ایتالیایی
 ۲۱..... کوفته قلقلی پنیر مخفی
 ۲۲..... کوفته ریزه با سبب زمینی
 ۲۳..... آلبالو پلو با گوشت
 ۲۳..... خوراک زبان گوساله (برای ۴ نفر)
 ۲۴..... کتلت تو پُر
 ۲۵..... هویج پلو با گوشت قلقلی (برای ۳ نفر)
 ۲۵..... کتلت سبب زمینی
 ۲۶..... دلمه گل پادمجون
 ۲۷..... کباب حسینی (برای ۵ نفر)
 ۲۷..... استیک با سس قارچ
 ۲۸..... عدس پلو با کوفته ریزه
 ۲۹..... کوفته گوشت بره (برای ۶ نفر)



فهرست مقدمات

خوراک به و آلو.....	۶۸
دم کافیم.....	۶۹
قرمه سبزی با مرغ و غوره.....	۷۰
خورش کرفس با سویا.....	۷۰
خورش چغاله یادام.....	۷۱
خورش بامیه کم آب.....	۷۱
خورش کدو و آلبالو.....	۷۲

سوپ و سالاد

سالاد کلم و سیب.....	۷۳
سالاد ذرت با میگو.....	۷۳
سالاد ریگاتونی با کلم بروکلی.....	۷۴
سالاد هویج و زیتون.....	۷۵
توپ رنگی.....	۷۵
سالاد ماکارونی با ماست چکیده.....	۷۶
سوپ کدو تنبل.....	۷۶
سالاد رژیمی لوبیا چشم بلبلی.....	۷۷
آش دوغ.....	۷۷
سالاد جوانه ماش و انار.....	۷۸
سوپ کلم.....	۷۸
سالاد سبزیجات و مرغ گریل.....	۷۸
سالاد ماکارون فنجانی.....	۷۹
سالاد گل کلم.....	۸۰
سالاد سیب زمینی (برای ۴ نفر).....	۸۰
سالاد تودل.....	۸۱
سالاد کاردینال (برای ۸ نفر).....	۸۱

سالاد و پیچ و پنیر

خفیر پیچ.....	۸۲
پیراشکی ترغ ماهی (اسپانیایی).....	۸۲
شادی سیب زمینی هندی.....	۸۳
لایه لایه ماهی.....	۸۳
سینی پیراشکی به شکل گل.....	۸۴
سالاد پیچ گریست و سبزیجات.....	۸۴
کیک سرسبز و سیب زمینی.....	۸۵
سالاد پیچ با لای خربزگی.....	۸۵
سالاد پیچ پنیر و لای.....	۸۶

مرغ سوخاری بدون روغن.....	۵۰
نخودپلو با مرغ.....	۵۰
ناگت مرغ.....	۵۱

غذاهای ساده

خوراک لوبیا چیتی (برای ۴ نفر).....	۵۲
کنه استانبولی.....	۵۲
املت فرانسوی.....	۵۳
دلمه برگ کلم کردستان (برای ۴ نفر).....	۵۳
گراتن زامبون و سیب زمینی.....	۵۴
خوراک کدو با سوسیس.....	۵۵
خوراک گوشت و لوبیا قرمز.....	۵۵
کوکتل دودی با لوبیای قرمز.....	۵۶
کوکو سبزی گردویی.....	۵۷
سوفله بادمجان.....	۵۷
کیک سیب زمینی.....	۵۸
بشقاب داغ.....	۵۸
بروکلی و پنیر.....	۵۹
کوکو قارچ.....	۵۹
خوراک رنگارنگ.....	۶۰
کلت بادمجان.....	۶۰
کوکوی سوسیس.....	۶۱
کوکوی دورنگ.....	۶۱
کوکوی عدس.....	۶۲

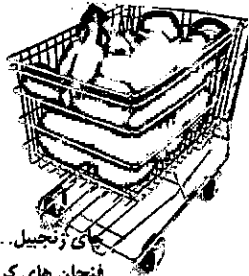
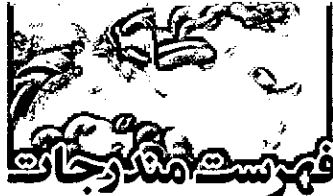
خورش ها

خورش مرغ الوی مشهدی.....	۶۳
خورش هویج با مرغ.....	۶۳
خورش سبزی فسنجان.....	۶۴
قایه ماهی.....	۶۴
خورش کینه آلو.....	۶۵
خورشت لوبیا سبز.....	۶۵
خورشت کرچه (یا طاقچه خورشت).....	۶۶
خورش مرغ با سیرو آلود.....	۶۶
خورش لادن با مرغ.....	۶۷
خورش مرغ و بادمجان.....	۶۷
خورش کینه خال و زرشک.....	۶۸



فهرست مندرجات

دسر خامه و قهوه.....	۱۰۵	گریل ساندویچ.....	۸۷
تیرامیسو (برای ۴ تا ۶ نفر).....	۱۰۶	سمبوسه.....	۸۷
ژله دریا و ساحل.....	۱۰۷	کیک مرغ.....	۸۸
پای ریواس.....	۱۰۷	پیتزا صبحانه.....	۸۸
دسر پرتقال و کیوی.....	۱۰۸	ساندویچ فیله مرغ.....	۸۹
معجون انژی زرا.....	۱۰۹	سمبوسه پیتزایی آسان.....	۸۹
ژله رنگین کمان.....	۱۰۹	برگر گوشت و کالباس.....	۹۰
حلوای خرما.....	۱۰۹	پیتزا با نان تست (برای دو نفر).....	۹۱
دسر کدو تنبل با بیسکویت.....	۱۱۰	توشی و توشی	
پنکیک خانگی (برای ۴-۳ نفر).....	۱۱۱	توشی هفت رنگ.....	۹۲
بستنی انبه برای رژیمی ها.....	۱۱۱	چانهش مرغ.....	۹۲
نوشیدنی ها		توشی خیار چتر.....	۹۳
شریت خیار و نعنا.....	۱۱۳	توشی مخلوط.....	۹۳
میلک شیک آناناس.....	۱۱۳	توشی بندری.....	۹۴
دوغ گازدار.....	۱۱۳	توشی لبو.....	۹۵
میلک شیک انبه.....	۱۱۴	توشی آفریقایی.....	۹۵
معجون شیر و خرما.....	۱۱۴	زیتون پرورده.....	۹۵
یخ چای لیمو.....	۱۱۴	سس سبزیجات با ماست.....	۹۶
چای نعنا مراکشی.....	۱۱۵	توشی انبه.....	۹۶
نوشیدنی موز و انبه.....	۱۱۵	توشی چغندر.....	۹۶
شیک لیمو و بهار نارنج.....	۱۱۵	توشی فلفل.....	۹۷
شیک موز کتجدی.....	۱۱۶	توشی هار جزیره.....	۹۷
نوشیدنی انبه با بستنی.....	۱۱۶	توشی هند.....	۹۸
شیر کاکائو با بستنی.....	۱۱۶	توشی هندو.....	۹۸
میلک شیک بادام زمینی.....	۱۱۶	توشی میوه.....	۹۸
شیکلات داغ.....	۱۱۷	سس بشامل ساده.....	۹۹
پرتقال ترکا.....	۱۱۷	سس المورادو.....	۹۹
شیر شکلاته تگری برای تابستان.....	۱۱۷	توشی چغاله بادام.....	۹۹
شیک موز (برای ۴ نفر).....	۱۱۸	دسر و مربا	
شیک توت فرنگی.....	۱۱۸	دسر پرتقال.....	۱۰۱
کره میوه تابستانی.....	۱۱۸	خاکینه لاله بلبل (برای ۸-۶ نفر).....	۱۰۱
مرغ سریت.....	۱۱۹	دونات سیب (برای ۴ نفر).....	۱۰۲
هات ماکلت فلفلی.....	۱۱۹	دسر سیب با نون سوخاری.....	۱۰۲
شیر شکلات.....	۱۲۰	بمب بستنی هندوانه ای (برای ۴ نفر).....	۱۰۴
قهوه روز.....	۱۲۰	دسر هلندی توت فرنگی و زردآلو.....	۱۰۴



۱۳۹	لازانيا اسفناج و سويا
۱۴۰	خوراك سوييا با پوره سيب زميني
۱۴۰	ماكاروني با قارچ و سويا
۱۴۱	شامي سويا
۱۴۱	لازانيا سبزيجات
۱۴۲	دلمه كباب (هلند)
۱۴۳	پيش غذا با قارچ (برای ۶ نفر)
۱۴۳	رول سبزيجات (برای ۴ نفر)
۱۴۴	گل كلم سوخاري (هند)
۱۴۴	سيب زميني كبابي با اسفناج
	شلغم كبابي با طعم ريحون و ترخون
۱۴۵	(فرانسه)
۱۴۶	مافين سبزيجات

غذاهای نودگان

۱۴۷	برگر سبزيجات
۱۴۷	شورخوما، شيريني زمستاني (هندي)
۱۴۸	ساندويچ مرغ با مايونز
۱۴۸	تالياتلي پيردار با كلم بروكلي
۱۴۹	ساندويچ خوشمزه برای مدرسه
۱۴۹	سمبوسه پير
۱۵۰	كرم سوكلاني
۱۵۰	كاف كيك
۱۵۱	ويفر توت فرنگي يخی
۱۵۲	سالاد ميوه
۱۵۲	ساندويچ كرم ابريشم
۱۵۳	سيب كارامل شكلاتي با پاستيل و اسمارتيز
۱۵۳	توپك شكلاتي
۱۵۴	خانواده ماكاروني ها
۱۵۴	كوفته تخم مرغی
۱۵۵	كياب ميوه جات
۱۵۶	نكاتي برای زندگی بهتر

۱۳۱	چای زنجبیل
۱۳۱	فنجان های گرم موکا
۱۳۲	نوشیدنی پر تقال با خامه

نان و شیرینی

۱۳۳	كيك انبه (برای ۱۲ نفر)
۱۳۳	رولت زردآلو و پرتقال (برای ۶ نفر)
۱۳۴	مافين پرتقالی شكلاتي
۱۳۵	كيك پرتقالی (برای ۱۲ نفر)
۱۳۶	ترافل
۱۳۶	كيك گردو و بادام
۱۳۷	شكلات گواتر
۱۳۷	شيريني اسكالندي
۱۳۸	دونات شكلاتي
۱۳۸	شيريني زبان
۱۳۹	كيك پخچالي
۱۴۰	شكلات اجيلي
۱۴۱	شكلات فندقی
۱۴۱	شيريني مربايی
۱۴۲	شيريني خشك بادام و زردآلو
۱۴۲	شيريني شكلاتي با پسته شامي
۱۴۳	شيريني خشك دو رنگ
۱۴۳	شيريني خشك كاكاتويی
۱۴۴	شيريني پروانه ای

غذاهای گیاهی

۱۳۵	پلو نخودفرنگي با كستاني
۱۳۵	خوراك قارچ
۱۳۶	خوراك قارچ با سويا
۱۳۶	كياب قارچ و فلفل دلمه ای
۱۳۷	پلوی سبزيجات با لوبيا قرمز
۱۳۷	دلمه گوجه فرنگی
۱۳۸	لوبيا با سويا

