



آشپزی پانید

کلیات آشپزی پانید

انواع غذاها، شیرینی جات، دسر و ...

www.kotab.ir

نویسنده

اعظم ترابی



سرشناسه : ترابی، اعظم، ۱۳۶۵ -
عنوان و نام پدیدآور : آشپزی پانیز / نویسنده : اعظم ترابی
مشخصات نشر : ساوه : مادوتا، ۱۳۹۰
مشخصات ظاهری : ۴۰۰ ص، رنگی
شابک : ۸۰۰۰۰ ریال ۹-۲۵-۶۱۳۲-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
موضوع : آشپزی ایرانی
رده بندی کنگره : ۶۰۱ب۹۲۸/۱
رده بندی دیویی : ۸۵۱/۶۳۹۱
شماره کتابشناسی ملی : ۹۸۳۷۶۱۴



انتشارات مادوتا

نام کتاب آشپزی پانیز
مؤلف : اعظم ترابی
ناشر : مادوتا
نوبت چاپ : ۱ / ۱۳۹۰
شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه
تعداد صفحه : ۴۰۰ صفحه
چاپ : کوثر
بها : ۸۰۰۰ تومان
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۳۲-۲۵-۹

مرکز پخش:

قم ص.پ ۳۷۱۵۵-۶۱۵۷

تلفن : ۷۸۳۵۷۲۷ - ۲۵۱

تلفکس : ۷۸۳۷۶۲۶ - ۲۵۱

madota2009.mihanblog.com





فهرست مطالب

مقدمه ۱۳

دانستنی‌های عمومی

درجه‌ی فر ۱۷

چلوها و پلوها

شیرازی پلو ۲۹	لویا پلو ۲۱
رشته پلوی آذری ۳۰	لویا پلو با سویا ۲۲
عدس پلو ۳۱	برنج سرخ شده چینی با ماهی حلوا ۲۳
آلبالو پلو ۳۲	عدس پلوی مغان ۲۳
زرشک پلوی زعفرانی ۳۳	مرصع پلوی گیاهی ۲۴
عدس پلوی کته‌ای ۳۴	پلوی قالبی با ماهی ۲۵
ته چین لویا سبز ۳۵	برنج دوشاب (گیلانی) ۲۶
ته چین مرغ و بادمجان ۳۵	شیرین پلوی آذری ۲۷
ته چین آلو و اسفناج ۳۷	هویج پلو (تبریزی) ۲۸
چلو قارچ ۳۸	کلم پلو ۲۸

خورشت‌ها

خورشت کرفس..... ۴۱	فسنجان با کدو حلوائی (برای ۵ نفر) ... ۴۶
خورشت آلو..... ۴۲	خوراک لوبیا سبز با بادام هندی ۴۷
خورشت نعنای جعفری با کدو..... ۴۲	و سوسیس (مکزیکی) ۴۷
خورشت آلو مسما..... ۴۳	خوراک کدو بادمجان..... ۴۸
خورشت آلو مسما..... ۴۴	میرزا قاسمی..... ۴۹
خورشت نازخاتون گیلانی..... ۴۵	قیمه گیلانی..... ۴۹
خورشت قارچ..... ۴۵	قلیه ماهی..... ۵۰

انواع کتلت، کوکو و شامی

کتلت گوشت..... ۵۵	کوکوی پسته..... ۶۶
کتلت گیاهی..... ۵۵	کوکوی لوبیا سبز یا هفت لشکر (تبریزی)..... ۶۷
کتلت سیب زمینی خام و پخته..... ۵۶	 ۶۷
کتلت با آرد سیب زمینی..... ۵۷	کوکوی بادمجان..... ۶۸
کتلت ماهی با آرد سیب زمینی..... ۵۷	کوکوی سیب زمینی..... ۶۹
کوکوی کدو با سس ماست..... ۵۸	کوکو با آرد سیب زمینی..... ۶۹
کوکوی لوبیا سبز (تبریزی)..... ۵۹	کوکوی گوشت با آرد سیب زمینی (برای ۷ نفر)..... ۷۰
کوکوی سیب زمینی ۳ رنگ..... ۶۰	 ۷۰
کوکوی کدو (ترکیه‌ای)..... ۶۱	کوکوی سیب درختی..... ۷۱
کوکوی ماکارانی..... ۶۲	کوکوی سبزی خوردن..... ۷۱
کوکوی ماهی..... ۶۳	کوکوی هویج..... ۷۲
کوکوی مرغ..... ۶۴	کوکوی گوشت با آرد سیب زمینی..... ۷۳
کوکوی سیب زمینی با سبزیجات معطر..... ۶۵	کوکوی کنگر..... ۷۴
کوکوی پیاز (تبریزی)..... ۶۵	کوکوی گوجه با آرد سیب زمینی..... ۷۴



- | | |
|-------------------|-------------------------------------|
| ۷۹..... شامی پوک | ۷۵..... کوکوی قندی با آرد سیب زمینی |
| ۷۹..... شامی ماهی | ۷۶..... شامی |
| ۸۰..... ترش شامی | ۷۷..... شامی |
| | ۷۸..... شامی ماهی |

کیاب‌ها

- | | |
|---------------------------|------------------------------------|
| ۸۷..... کیاب کوچک با ماست | ۸۵..... کیاب کوبیده |
| ۸۸..... کیاب عربی | ۸۵..... سینه مرغ کیابی با سس مخصوص |
| | ۸۶..... کیاب سوری (سوریه‌ای) |

دلمه‌ها

- | | |
|---|----------------------------------|
| ۹۶..... کراکت مرغ یا دلمه مرغ (فرانسوی) | ۹۱..... دلمه سیب زمینی و کالباس |
| ۹۶..... دلمه برگ مو | ۹۲..... دلمه فلفل با پنیر لیقوان |
| ۹۷..... دلمه گوجه و فلفل دلمه‌ای | ۹۲..... دلمه کلم برگ با مرغ |
| ۹۸..... دلمه به (ترکیه‌ای) | ۹۴..... دلمه بادمجان و مرغ |
| | ۹۵..... دلمه کدو (تبریزی) |

کوفته‌ها

- | | |
|----------------------------|---------------------------------|
| ۱۰۹..... کوفته روسی | ۱۰۳..... کوفته سبزی شیرازی |
| ۱۱۰..... کوفته قالبی | ۱۰۴..... کوفته هلو (شیرازی) |
| ۱۱۱..... کوفته مرغ و قارچ | ۱۰۵..... کوفته کشمیری |
| ۱۱۲..... کوفته شوید باقالا | ۱۰۶..... ایچلی کوفته (ترکیه‌ای) |
| ۱۱۳..... کوفته برنجی | ۱۰۷..... کوفته قلقلی قارچ |
| ۱۱۴..... کوفته تبریزی | ۱۰۸..... کوفته گشنیز (ترکی) |

ماکارانی‌ها

- ماکارانی با تن ماهی ۱۱۷
ماکارانی با سس سویا ۱۱۸

خوراک‌ها

- خوراک گل کلم ۱۲۱
خوراک بادمجان ترکی (ترکیه‌ای) ۱۲۲
خوراک لوبیا و گوجه ۱۲۳
خوراک کدو (تبریزی) ۱۲۴
خوراک ماهی قزل‌آلا ۱۲۴

انواع ساندویچ و پیتزا

- ساندویچ ماهی قزل‌آلا ۱۲۹
ساندویچ سوسیس بندری ۱۳۰
ساندویچ همبرگر ۱۳۱
همبرگر مخصوص ۱۳۱
مرغ برگ ۱۳۲
فلافل عربی ۱۳۳
فلافل لبنانی ۱۳۴
فلافل ماهی ۱۳۵
خمیر پیتزا (برای ۴ تا ۵ نفر) ۱۳۵
پیتزای مخلوط گوشت ۱۳۶
پیتزای گوشت و بادمجان ۱۳۷
پیتزای رُل کوچک ۱۳۸
پیتزای قارچ ۱۴۰
پیتزای مخلوط ۱۴۱
پیتزای مارگریتا ۱۴۲
پیتزای ماهی ۱۴۳
پیتزای قالبی ۱۴۴

انواع سوپ و آش

- سوپ قارچ ۱۴۷
سوپ سیب زمینی ۱۴۷
آش آبغوره ۱۴۸
آش شولی (یزدی) ۱۴۹
آش شله قلمکار ۱۵۰
آش خشکبار یا آش ترش (زنجان) ۱۵۱
آش اسفناج ۱۵۲



سالادها

سالاد برنج و سبزیجات ۱۵۵

سالاد سیب زمینی ۱۵۵

کیک و شیرینی‌ها

کیک آناناس ۱۷۷

کیک با آرد سیب زمینی ۱۷۸

کیک شکلاتی با آرد سیب زمینی ۱۷۹

کیک پیروک (ارمنی) ۱۸۰

کیک چای (ترکیه‌ای) ۱۸۱

کیک سیب ۱۸۲

کیک پیچ پیچ یا گل گل ۱۸۳

کیک پنیر و گردو ۱۸۵

شیرینی گردویی ۱۸۶

شیرینی قطره‌ای ۱۸۷

شیرینی قطره‌ای برای ماه رمضان ۱۸۸

شیرینی گل اناری ۱۸۹

شیرینی چینی ۱۹۰

شیرینی گل فری ۱۹۱

شیرینی حلقه‌ای ۱۹۲

شیرینی ماکارون شکلاتی ۱۹۳

شیرینی پادرازی ۱۹۴

شیرینی کشمش ۱۹۴

شیرینی ساده ۱۹۵

کیک یزدی ساده ۱۵۹

کیک یزدی ۱۶۰

کیک نشاسته ۱۶۱

کیک باقلوا ۱۶۲

کیک تولد ساده ۱۶۳

کیک تولد کرم دار ۱۶۴

کیک سیب ۱۶۵

کیک نارگیلی ۱۶۷

کیک قیسی ۱۶۸

کیک شکلاتی ۱۶۹

با رویه‌ی سفیده تخم مرغ ۱۶۹

کیک شکلاتی با مارمالاد زردآلو ۱۷۰

کیک پرتقال ۱۷۲

کیک اسفنجی کاکائویی ۱۷۳

ترنین کیک اسفنجی با بیسکویت قاشقی

..... ۱۷۳

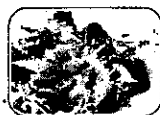
کیک باقلوا ۱۷۴

کیک با آرد ذرت ۱۷۶

کیک نارگیلی با انجیر خشک ۱۷۶



نان تافتون خراسانی..... ۲۲۳	شیرینی دونات (پیراشکی)..... ۱۹۶
نان کته آذری (باکویی)..... ۲۲۴	شیرینی اسلایس شکلات..... ۱۹۸
نان با آرد سیب زمینی..... ۲۲۵	شیرینی خاتون پنجره‌ای..... ۱۹۹
نان گوشتی..... ۲۲۶	شیرینی تویی نارگیلی..... ۱۹۹
نان فیر (تیریزی)..... ۲۲۷	شیرینی ملکه بادام..... ۲۰۰
نان دارچین و گردو..... ۲۲۸	شیرینی ستاره دارچینی..... ۲۰۲
نان کشمش یا شیرینی کشمش..... ۲۲۹	شیرینی با خلال بادام..... ۲۰۳
نان پنجره‌ای..... ۲۳۰	برشتوک نخودچی..... ۲۰۴
کلوچه..... ۲۳۱	مسقطی زعفرانی..... ۲۰۵
کلوچه فرانسوی..... ۲۳۲	باقلوا..... ۲۰۶
باقلوی میوه‌ای..... ۲۳۳	قطاب (اصلی)..... ۲۰۷
پیراشکی کرم دارکیک..... ۲۳۴	باسلق..... ۲۰۸
بیسکویت کرمدار..... ۲۳۵	بامیه..... ۲۰۹
بیسکویت قاشقی..... ۲۳۷	گوش فیل برای ماه رمضان..... ۲۱۰
بیسکویت با پنیر چدار..... ۲۳۸	پای سیب..... ۲۱۱
بیسکویت شکل دار حیوانی..... ۲۳۹	پای توت فرنگی..... ۲۱۲
حلوی هویج..... ۲۴۰	نان نخودچی..... ۲۱۳
حلوی خربزه..... ۲۴۱	نان برنجی..... ۲۱۴
حلوی آرد نخودچی (برشتوک)..... ۲۴۲	نان استوانه‌ای فانتزی..... ۲۱۵
حلوی کرمانی نذری..... ۲۴۳	نان زیره..... ۲۱۶
حلوی کلوچه‌ای یا کلمپه..... ۲۴۴	نان کشمش..... ۲۱۷
حلوی آرد گندم..... ۲۴۴	نان مرغابی..... ۲۱۸
حلوی عسلی (گیلانی)..... ۲۴۵	نان چای (عصرانه)..... ۲۱۹
حلوی آرد گندم (۱)..... ۲۴۶	نان برنج و ذرت..... ۲۲۱
حلوی نشاسته..... ۲۴۷	نان تست فرانسوی (برای صبحانه)..... ۲۲۲



۲۵۴.....	سوفله توت فرنگی	۲۴۸.....	حلوا شکری
۲۵۵.....	تارت توت فرنگی	۲۴۸.....	سوهان عسلی
۲۵۶.....	تارت بادام	۲۴۹.....	سوهان کنجدی
۲۵۷.....	تارت سیب	۲۵۰.....	لوز نارگیل (شیرینی)
۲۵۸.....	تارت میوه	۲۵۱.....	خمیر شیرین
۲۶۰.....	تارت سیب بریده شده	۲۵۲.....	خمیر بادام و عسل
۲۶۱.....	سوفله شکلاتی	۲۵۲.....	رولت شکلاتی یا بیسکویت
		۲۵۳.....	ویفر بادامی

مریها

۲۶۷.....	مریای هویج و پرتقال	۲۶۵.....	نکته‌های پخت مریا
۲۶۸.....	مریای زرشک	۲۶۵.....	مریای گل محمدی (اردبیل)
۲۶۸.....	مریای توت فرنگی	۲۶۶.....	مریای پوست پسته (تبریز)
		۲۶۶.....	مریای سیب

بستی‌ها

۲۷۷.....	بستی لیمو و نعنا	۲۷۱.....	بستی ستنی (زعفرانی)
۲۷۸.....	بستی فوری	۲۷۲.....	بستی ویژه ستنی
۲۷۹.....	بستی چهار فصل (برای ۸ نفر)	۲۷۳.....	بستی گردویی
	بستی شکلاتی یا موس شکلات (برای ۳ نفر)	۲۷۴.....	بستی بادامی
۲۷۹.....	بستی (برای ۳ نفر)	۲۷۵.....	بستی شاتوتی
۲۸۰.....	بستی آناناسی	۲۷۵.....	بستی چهار فصل
		۲۷۶.....	بستی فرانسوی

دسر ها

۳۰۴.....	کرم دو رنگ باواروا	۲۸۵.....	دسر زرده تخم مرغ
۳۰۵.....	حلیم گیاهی	۲۸۵.....	دسر مکزیکی (سوپای پیلاس)
۳۰۶.....	حلیم گندم	۲۸۶.....	دسر سیب یاقوتی
۳۰۷.....	فرنی	۲۸۷.....	دسر شارلوت
۳۰۷.....	فرنی با بیسکویت و قیسی	۲۸۸.....	دسر توت فرنگی در خمیر کرپ
۳۰۸.....	فرنی ذرت ۳ رنگ	۲۸۹.....	دسر شافوت
۳۱۰.....	شله زرد (۱)	۲۹۰.....	دسر هلوی کاراملی با نان تست
۳۱۰.....	شله زرد (۲)	۲۹۱.....	دسر توت فرنگی
۳۱۱.....	یخ در بهشت	۲۹۱.....	دسر ماست
۳۱۲.....	کرم لیوانی	۲۹۲.....	قرایه آرد (دسر ترکیه ای)
۳۱۳.....	گرانن توت فرنگی و گیلان	۲۹۳.....	دسر هویج
۳۱۳.....	کرم پرتقال	۲۹۴.....	دسر شاهی کره (هندی)
۳۱۴.....	کرم کاتالان	۲۹۵.....	دسر کرم فندق
۳۱۵.....	کرم موز ۱	۲۹۶.....	دسر شارلوت توت فرنگی
۳۱۶.....	کرم موز (۲)	۲۹۷.....	دسر کیک بستنی
۳۱۶.....	ترافل شکلاتی	۲۹۸.....	دسر بیسکویت
۳۱۸.....	رنگینک	۲۹۹.....	دسر طالبی
۳۱۸.....	نایتای شکلاتی با خربزه	۲۹۹.....	دسر عربی
۳۲۰.....	خرمای کره ای (جنوبی)	۳۰۰.....	دسر موس توت فرنگی
۳۲۰.....	پودینگ نان و کره	۳۰۱.....	دسر پرتقال
۳۲۱.....	ژله میوه یا پاستیل	۳۰۲.....	کافه گلاس
۳۲۲.....	کرم کارامل	۳۰۳.....	آی سینگ
۳۲۳.....	کرم ژله دو رنگ	۳۰۳.....	ترافل شکلاتی



۳۲۵..... اسلایس بادام ۳۲۴..... اکلر شکلاتی

شکلاتها

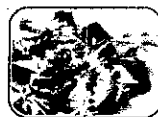
۳۳۶..... شکلات مغزدار فندقی ۳۲۹..... شکلات بیسکویتی
 ۳۳۷..... شکلات گردویی ۳۳۰..... شکلات مغزدار شربتی
 ۳۳۸..... شکلات خرما ۳۳۱..... شکلات صبحانه فندقی
 ۳۳۹..... شکلات صبحانه ۳۳۱..... شکلات قهوه
 ۳۴۰..... شکلات صبحانه بدون خامه ۳۳۲..... شکلات قلبی مغزدار
 ۳۴۱..... شکلات میلکا ۳۳۳..... شکلات داغ
 ۳۴۲..... شکلات سونیسی ۳۳۴..... شکلات گلاسسه
 ۳۴۳..... هات شکلات و قهوه ترک ۳۳۴..... شکلات آلمانی
 ۳۴۴..... اسلایس شکلات و زنجبیل ۳۳۶..... شکلات شیری

متفرقه

۳۵۸..... پای گوشت ۳۴۹..... املت اسپانیایی
 ۳۵۹..... شش انداز زنجان ۳۵۰..... املت قارچ
 ۳۵۹..... پیراشکی روسی ۳۵۰..... املت جگر مرغ
 ۳۶۱..... فیله مرغ با خمیر بنیه ۳۵۱..... املت ریواس
 ۳۶۲..... کروکت سیب زمینی ۳۵۲..... رولت تخم مرغ
 ۳۶۲..... اردو قارچ و سیر ۳۵۳..... خاگینه پفکی
 ۳۶۳..... مرغ نارنگیلی ۳۵۴..... خاگینه تبریزی
 ۳۶۴..... ماهی شکم پر ۳۵۵..... خاگینه گردو (تبریزی)
 ۳۶۵..... پف طلایی (انگلیسی) ۳۵۶..... شس پنیر با لوبیا و ژامبون
 ۳۶۶..... باباقانوش (لبنانی) ۳۵۷..... پالوتن مرغ (فرانسوی) برای ۶ نفر



کراکت سیب زمینی و تن ماهی با سس	۳۶۶	پای گوشت	۳۶۶
ماست	۳۸۳	پیراشکی اسفناج	۳۶۷
کاکا گیلانی	۳۸۴	پیراشکی گوشت	۳۶۸
کالزونه	۳۸۵	پیراشکی گوشت (۱)	۳۷۰
رولت سیب زمینی	۳۸۶	پیراشکی گوشتی (۲)	۳۷۱
بورک پنیر با جعفری (ترکیه‌ای)	۳۸۷	پیراشکی گوشتی (۳)	۳۷۲
پنکیک ذرت	۳۸۸	سیب و موز سرخ شده	۳۷۳
تارت پیاز و سیب زمینی	۳۸۹	اردو گوجه (فرانسوی)	۳۷۴
دست پیچ ۳ رنگ	۳۹۰	دو پیازه‌ای آلو (شیرازی)	۳۷۵
نرگسی اسفناج	۳۹۱	بريانی ساده با سویا	۳۷۶
چای سیب ترکی (ترکیه‌ای)	۳۹۲	رولت گوشت (۱)	۳۷۷
چای هندی	۳۹۲	رولت گوشت (۲)	۳۷۷
شیله شوییدی (تبریزی)	۳۹۳	نان رول سوسیس	۳۷۸
پنکیک میگو	۳۹۴	انار مسما	۳۷۹
تویک پنیر و گردو	۳۹۵	رولت گوشت و سوسیس	۳۷۹
سمتو	۳۹۵	پای مرغ	۳۸۱
کرشی لپته با مچجان	۳۹۶	انار آویج (شمالی)	۳۸۲
کرشی ترکیه‌ای	۳۹۷	کراکت نخود فرنگی	۳۸۳



مقدمه

در دین عزیز ما اسلام علاوه بر سلامتی روح بر سلامتی جسم نیز بسیار سفارش شده است و این جسم امانتی است نزد ما انسانها که باید در نگهداری از این امانت تلاش کنیم.

تغذیه یکی از نکات بسیار مهم و حیاتی زندگی انسان می باشد؛ انسان باید سعی در شناخت غذاهای سالم داشته باشد تا علاوه بر پرورش جسمی سالم روح وی نیز سالم بماند.

در این راستا مجموعه پیش رو آماده شده تا با پرداختن به ذائقه ایرانی گامی هرچند کوچک در جهت سلامت روح و جسم شما عزیزان برداشته باشیم.

در این مجموعه سعی شده است علاوه بر انواع غذاها، مکمل هایی همچون سالادها، شیرینی و... نیز ذکر شود تا با تهیه این اثر سفره ی شما رنگین باشد.

در پایان امیدواریم بتوانیم گامی در جهت شادی شما هموطنان عزیز، خصوصا زوجهای جوان برداریم.

اعظم ترابی

تابستان ۱۳۹۰