



هنر آشپزی

مؤلف: فاطمه جعفری نژاد

www.ketab.ir



سرشناسه: جعفری نژاد، فاطمه
 عنوان و نام پدیدآور: هنر آشپزی / مولف فاطمه جعفری نژاد .
 مشخصات نشر: قم: بقیه العتره، ۱۳۹۰.
 مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص.
 شابک: ۳۵۰۰۰ ریال: ISBN: 978-964-162-101-0
 موضوع: آشپزی ایرانی
 رده بندی کنگره: ۷۲۵TX / الف ج ۷ ۱۳۹۰
 رده بندی دبیری: ۶۴۱/۵۹۵۵ شماره کتابشناسی ملی: ۲۶۸۷۱۸۵

☒ هنر آشپزی
☒ مولف: فاطمه جعفری نژاد
☒ ناشر: بقیه العتره
☒ نوبت چاپ: اول ۱۳۹۱
☒ شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه
☒ چاپ: عکرت
☒ شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۶۲-۱۰۱-۰
☒ قیمت: ۳۵۰۰ تومان

مرکز پخش میثاق

۰۹۳۶۲۰۳۴۷۰۷-۰۹۱۹۳۵۱۰۰۵۱



یکی از نقاط قوت فرهنگ ایرانی یا سفره ایرانی که به نوعی بیانگر جایگاه هنر و لذت در فرهنگ ایرانی است، خوراک ایرانی است. در حالی که همه فرهنگ‌ها به غذا نه تنها به عنوان فراهم آورنده نیازهای فیزیکی بدن، بلکه همچنین به عنوان زمینه‌ای برای لذت ویژه بردن از زندگی نگاه می‌کنند، ولی اهمیتی که فرهنگ ایرانی و بعضی از فرهنگ‌های کشورهای گرم‌تر دنیا بر لذت بیشتر از تغذیه داشتند و دارند موجب شده‌است که غذاهای آنان به نسبت متنوع‌تر و پیهیده‌تر باشد. آشپزی ایرانی یکی از کامل‌ترین ترکیبات غذایی در جهان را شامل می‌شود. خورش‌ها و آش‌های ایرانی نشان می‌دهد که به طور سنتی زنان ایرانی با شناختی فیه از مواد غذایی و ترکیب آنها با یکدیگر برای غنی‌تر شدن هر چه بیشتر غذاها، به پختن و دست یافتن به ترکیب گروه‌های غذایی گوناگون غلات، حبوبات، سبزی‌ها، پخته‌های گیاهی و حیوانی در همه خوراک‌ها دیده می‌شود.

در این کتاب نیز سعی شده طرز تهیه غذاهای متنوع و اصیل ایرانی برای شما عزیزان فراهم گردد.



فهرست مطالب

۱۳.....	آش ها
۱۴.....	آش اسفناج
۱۵.....	آش شله قلمکار مخصوص
۱۶.....	آش رشته
۱۷.....	آش عروس
۱۸.....	آش دوغ
۱۹.....	سوپ ها
۲۰.....	سوپ مجلسی
۲۱.....	سوپ جو
۲۲.....	سوپ جعفری
۲۳.....	سوپ فرانسوی
۲۴.....	سوپ کاری مرغ
۲۵.....	آبگوشت ها
۲۶.....	آبگوشت ساده سنتی
۲۷.....	آبگوشت بزباش
۲۷.....	آبگوشت قنبد
۲۸.....	آبگوشت کرمانی
۳۱.....	چلو و پلوها
۳۲.....	عدس پلو مخصوص
۳۲.....	رشته پلو با گوشت
۳۳.....	غذای شب های عروسی
۳۴.....	سبزی پلو با ماهیچه

۳۵	ته چین مرغ
۳۶	دمپختک
۳۷	پلو شوستری
۳۷	استامبولی پلو
۳۸	چلو گوشت سمنانی
۳۹	زرشک پلو با مرغ

خورش‌ها و قلیه‌ها

۴۲	خورش فسنگان با رب ازگیل
۴۲	خورش قازج با مرغ
۴۳	کاری قیمه
۴۴	خورش مرغ و بادبزنی
۴۵	قیمه نثار
۴۶	خورش تره
۴۷	خورشت مرغ اناریجه
۴۸	خورشت میگو ساده
۴۸	سیر قلیه گیلانی
۴۹	فیله مرغ برشته
۵۰	شنیسل مرغ با اسفناج
۵۰	کتف کنجد دار
۵۱	ناگت مرغ تند
۵۲	خورش بامیه عربی
۵۳	خورش بوقلمون
۵۴	خورش بادنجان پیچی
۵۵	خورش آلو اسفناج با مرغ
۵۶	خورش کوفته قلقلی

۹	هنر آشپزی
۵۷	قیمه محلی
۵۸	خورش آلو مسمی
۵۹	خورش مرغ مکزیکی
۶۰	قرمه سبزی
۶۰	خورش کرفس
۶۱	خورشت باقلاقاتق
۶۲	مرغ شکم پر

کباب ها ۶۵

۶۶	کباب بلدرچین
۶۷	فیله ماهی کبابی
۶۸	کباب قلوه و جگر
۶۸	کباب ترکی
۶۹	کوبیده مرغ
۷۰	کباب برگ
۷۱	شیشلیک
۷۲	کباب کوبیده
۷۲	کباب چنجه

انواع کتلت، شامی و کوکوها ۷۵

۷۶	کتلت با مرغ
۷۶	کتلت عربی
۷۷	شامی
۷۸	کوکو دو رنگ
۷۹	کوکوی شوید
۷۹	کوکوی گوشت

۱۰..... هنر آشپزی

۸۰..... کوکوی عدس

۸۱..... کوکو مرغ

۸۲..... ماکارانی و لازانیا

۸۴..... ماکارانی با قارچ و ژامبون مرغ

۸۵..... ماکارونی با گوشت و سس مخصوص

۸۶..... ماکارونی با قارچ و میگو

۸۷..... ماکارونی با تن ماهی

۸۸..... لازانیا

۹۱..... دلمه‌ها

۹۲..... دلمه فلفل

۹۳..... دلمه برگ مو به روش یونانی

۹۵..... دلمه بادمجان

۹۶..... دلمه کدو

۹۹..... انواع پیتزا

۱۰۰..... پیتزا قارچ و مرغ

۱۰۰..... پیتزا یونانی

۱۰۱..... پیتزا سبزیجات

۱۰۲..... پیتزای قارچ و گوشت

۱۰۳..... پیتزای مکزیکی

۱۰۵..... انواع سالادها

۱۰۶..... سالاد گل کلم

۱۰۷..... سالاد ماکارونی مدیترانه‌ای

۱۱۳..... هنر آشپزی

۱۰۸..... سالاد اندونزی

۱۰۹..... سالاد مرغ

۱۱۰..... سالاد روس

۱۱۱..... کیک و شیرینی

۱۱۲..... کیک شکلاتی

۱۱۳..... طرز تهیه کیک به روش ساده

۱۱۳..... کیک کاکائویی

۱۱۵..... کیک یزدی

۱۱۶..... شیرینی نارنجی

۱۱۷..... شیرینی نخودچی

۱۱۸..... شیرینی ساده

۱۲۱..... انواع مرباها

۱۲۲..... مربای کیوی

۱۲۲..... مربای بهار نارنج

۱۲۳..... مربای تمشک

۱۲۴..... مربای هویج

۱۲۴..... مربای به

۱۲۵..... مربای توت فرنگی

۱۲۶..... مربای گیلان

۱۲۷..... انواع ترشی و شور

۱۲۸..... ترشی کلم قرمز

۱۲۸..... ترشی بادمجان شکم پر

۱۳۰..... ناز خاتون

۱۲ هنر آشپزی

- ۱۳۰ ترشی بامیه:
- ۱۳۱ ترشی مخلوط
- ۱۳۲ ترشی لیته
- ۱۳۳ شور مخلوط
- ۱۳۴ طرز تهیه خیارشور

۱۳۷ انواع شربت و کمپوت

- ۱۳۸ شربت آلبالو
- ۱۳۸ شربت سکه چین
- ۱۳۹ شربت به ایمر
- ۱۴۰ نوشیدنی هلو
- ۱۴۱ شربت گل سرخ و قند
- ۱۴۱ شیر و عسل
- ۱۴۲ کمپوت سیب
- ۱۴۲ کمپوت گیلان
- ۱۴۳ کمپوت گلای
- ۱۴۳ کمپوت آلبالو