

# آشپزی

برای همه

تألیف: فاطمه پوریانی

سرشناسه: پوریاپی، شبوا، ۱۳۵۵ -  
عنوان و نام پدیدآور: آشپزی برای همه/تألیف فاطمه پوریاپی،  
مشخصات نشر: رشت: اطایب؛ تهران: انتشارات علوم ایران؛ نویسه، ۱۳۸۹.  
مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص: ۱۷×۱۱ س.م.  
شابک: ۲۵۰۰۰ ریال: 978-600-91328-2-9  
وضعیت فهرست نویسی: فبا  
موضوع: آشپزی  
موضوع: آشپزی ایرانی  
رده بندی کنگره: TX۷۲۵ ۱۳۸۹ ۹۲ پ ۱۱/  
رده بندی دیویی: ۶۲۱/۵  
شماره کتابشناسی ملی: ۳۰۹۱۰۷۹



انتشارات اطایب: رشت - تلفن: ۰۹۱۱۳۳۴۸۲۳۸ و ۰۶۱۳۱-۶۶۱۳۹۰۶

انتشارات اطایب

نام کتاب: آشپزی برای همه

تألیف: فاطمه پوریاپی

ناشر: اطایب / ناشرین همکار: علوم ایران - نویسه

شابک: ۹ - ۲ - ۹۱۳۲۸ - ۶۰۰ - ۹۷۸

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت و سال چاپ: اول ۱۳۸۹

قیمت: ۲۵۰۰ تومان

## فهرست مطالب

طریقه پذیرایی / ۱۳

۱- پذیرایی در صبحانه / ۱۳

۲- پذیرایی برای ناهار / ۱۳

۳- پذیرایی عصرانه / ۱۴

۴- پذیرایی شام / ۱۴

طرز آماده کردن سبزیها - حبوبات - برنج - سویا / ۱۴.

۱- سبزیها / ۱۴

۲- حبوبات / ۱۵

۳- برنج کته / ۱۵

۴- برنج آبکش / ۱۶

۵- طرز آماده کردن سویا / ۱۷

انواع ته دیگ / ۱۸

۱- ته دیگ گوجه فرنگی / ۱۸

۲- ته دیگ سیب زمینی / ۱۹

۳- ته دیگ ماست و تخم مرغ / ۱۹

۴- ته دیگ نان باگت / ۱۹

سوپ ها / ۲۰

۱- سوپ تره فرنگی / ۲۰

۲- سوپ جو / ۲۱

۳- سوپ غلات / ۲۲

۴- سوپ قارچ / ۲۳

۵- سوپ گل کلم / ۲۴

۶- سوپ سبزی / ۲۶

۷- سوپ ماهیچه / ۲۶

سالادها / ۲۷

۱- سالاد ماکارونی / ۲۷

۲- سالاد الویه / ۲۸

۳- سالاد سبزی / ۲۹

۴- سالاد مخلوط / ۳۰

۵- سالاد کاردینال / ۳۰

۶- سالاد روسی / ۳۱

املت ها / ۳۲

۱- املت ساده / ۳۲

۲- املت پیاز / ۳۳

۳- املت گوجه فرنگی / ۳۴

۴- املت پنیر / ۳۴

۵- املت قارچ / ۳۵

۶- املت با سوسیس یا کالباس / ۳۶

پیتزاها / ۳۶

خمیر پیتزا / ۳۶

۱- پیتزای مخلوط / ۳۸

۲- پیتزای گوشت و قارچ / ۳۹

۳- پیتزای گوشت و مرغ / ۳۹

سُس ها / ۴۰

۱- سُس گوجه‌فرنگی (کچاپ) / ۴۰

۲- سُس مایونز / ۴۱

همبرگر / ۴۲

انواع ماکارونی / ۴۳

۱- ماکارونی با گوشت / ۴۳

۲- ماکارونی با کالیاس / ۴۴

۳- ماکارونی با قارچ / ۴۵

۴- لازانیا / ۴۵

ماهی / ۴۷

۱- خوراک ماهی / ۴۷

۲- طریقه سرخ کردن ماهی / ۴۸

۳- کباب ماهی اوزون برون / ۴۹

۴- ماهی شکم‌پر / ۴۹

چند نوع خوراک با زبان و مغز و پاچه / ۵۱

۱- خوراک زبان گوسفند / ۵۱

۲- خوراک مغز / ۵۲

۳- طریقه سرخ کردن مغز / ۵۲

۴- خوراک سیرابی / ۵۳

۵- کله و پاچه / ۵۴

انواع غذا با مرغ / ۵۵

۱- خوراک مرغ و قارچ / ۵۵

۲- مرغ شکم‌پر / ۵۵

۳- بنیه مرغ / ۵۶

۴- شنپسل مرغ / ۵۷

انواع کوکو / ۵۸

۱- کوکوی سبزی / ۵۸

۲- کوکوی سیب‌زمینی / ۵۸

۳- کوکوی لوبیاسبز / ۵۹

۴- کوکوی بادنجان / ۶۰

۵- کوکوی مرغ / ۶۱

۶- کوکوی گوشت و سبزی / ۶۲

برانی‌ها / ۶۲

۱- برانی اسفناج / ۶۲

۲- برانی بادنجان / ۶۳

۳- برانی هویج / ۶۴

۴- برانی لپو / ۶۴

دلمه‌ها / ۶۵

۱- دلمه برگ مو / ۶۵

۲- دلمه گوجه‌فرنگی / ۶۷

۳- دلمه فلفل سبز / ۶۸

۴- دلمه بادنجان / ۶۸

## غذاهای گوشتی / ۶۹

- ۱- غذای گوشتی قالبی باقارچ / ۶۹
- ۲- رولت گوشت همراه با سس رولت / ۶۹
- ۳- شنیسل گوشت / ۷۳
- ۴- استیک با قارچ / ۷۴
- ۵- بیفتک / ۷۵
- ۶- پیراشکی / ۷۶
- ۷- کتلت / ۷۷
- ۸- سیف استروگانف / ۷۸

## انواع کباب / ۷۹

- ۱- کباب کوبیده / ۷۹
- ۲- کباب کوبیده از نوع دیگر / ۸۰
- ۳- کباب تابه‌ای / ۸۰
- ۴- طاس کباب / ۸۱
- ۵- کباب برگ / ۸۲
- ۶- جوجه کباب / ۸۳
- ۷- کباب چنجه / ۸۳
- ۸- کباب حسینی / ۸۴
- چند نوع خوراک با سبزیجات / ۸۵
- ۱- خوراک قارچ با اسفناج / ۸۵
- ۲- خوراک لوبیا سبز / ۸۶
- ۳- گراتینه بادنجان با سس به شامل / ۸۷

آش‌ها / ۹۰

- ۱- آش انار / ۹۰
- ۲- آش شله قلمکار / ۹۱
- ۳- حلیم / ۹۲
- ۴- حلیم بادنجان / ۹۳
- ۵- آش جو / ۹۴
- ۶- آش رشته / ۹۵
- ۷- آشکنه / ۹۶
- انواع پلو و چلو / ۹۷
- ۱- باقلا پلو / ۹۷
- ۲- ته‌چین مرغ / ۹۹
- ۳- شیرین پلو / ۱۰۱
- ۴- لوبیا پلو / ۱۰۳
- ۵- هریج پلو / ۱۰۴
- ۶- چلو مرغ / ۱۰۵
- ۷- عدس پلو / ۱۰۵
- ۸- قیمه پلو / ۱۰۶
- ۹- سبزی پلو / ۱۰۷
- ۱۰- کلم پلو / ۱۰۸
- ۱۱- آلبالو پلو / ۱۰۹
- ۱۲- زرشک پلو / ۱۱۰
- خورش‌ها / ۱۱۱

- ۱- خورش قارچ / ۱۱۱
- ۲- قورمه سبزی / ۱۱۲
- ۳- خورش قیمه / ۱۱۳
- ۴- خورش فسنجان / ۱۱۴
- ۵- کشک بادنجان / ۱۱۵
- ۶- خورش بادنجان / ۱۱۶
- ۷- خورش کرفس / ۱۱۷
- ۸- میرزا قاسمی / ۱۱۸
- ۹- خورش مرغ ترش / ۱۱۹
- ۱۰- خورش غوره / ۱۱۹
- کوفته برنجی / ۱۲۰
- شامی / ۱۲۲
- چند نوع دسر / ۱۲۳
- ۱- شله زرد / ۱۲۳
- ۲- برشتوک / ۱۲۴
- ۳- حلوائی آردگندم / ۱۲۵
- ۴- ترحلوا / ۱۲۵
- ۵- دسر شیرموز / ۱۲۶
- ۶- شیرموز / ۱۲۷
- ۷- دسر میوه / ۱۲۷
- ۸- دسر هلو / ۱۲۸
- ۹- کرم شکلات / ۱۲۹

- ۱۰- فرنی / ۱۳۰
- ۱۱- فرنی با نشاسته / ۱۳۰
- ۱۲- مسقطی / ۱۳۱
- ۱۳- شیر برنج / ۱۳۱
- ۱۴- حریره بادام / ۱۳۲
- انواع کمپوت / ۱۳۳
- ۱- کمپوت سیب / ۱۳۳
- ۲- کمپوت گلابی / ۱۳۴
- ۳- کمپوت گیلاس / ۱۳۴
- ۴- کمپوت هلو / ۱۳۴
- ۵- کمپوت زردآلو / ۱۳۵
- شربت‌ها / ۱۳۵
- ۱- شربت سکنجبین / ۱۳۵
- ۲- شربت آلبالو / ۱۳۵
- ۳- شربت آب‌لیمو / ۱۳۶
- ۴- شربت پرتقال / ۱۳۷
- ۵- شربت به لیمو / ۱۳۷
- انواع مربا / ۱۳۸
- ۱- مربای به / ۱۳۸
- ۲- مربای آلبالو / ۱۳۹
- ۳- مربای انجیر / ۱۴۰
- ۴- مربای توت‌فرنگی / ۱۴۰

۵- مربای مویچ / ۱۴۱

۶- مربای بهارنارنج / ۱۴۱

۷- مربای پوست پرتقال / ۱۴۲

رب‌ها / ۱۴۳

۱- رب گوجه‌فرنگی / ۱۴۳

۲- رب انار / ۱۴۳

۳- رب نارنج / ۱۴۳

طرز تهیه ماست / ۱۴۴

چند نوع نوشیدنی / ۱۴۴

انواع ترشی / ۱۴۵

۱- ترشی مخلوط / ۱۴۵

۲- ترشی آلبالو / ۱۴۶

۳- ترشی بادنجان / ۱۴۶

۴- لیته بادنجان / ۱۴۷

۵- ترشی سیر / ۱۴۸

۶- ترشی سبزیجات / ۱۴۸

طریقه تهیه آبغوره / ۱۴۹

چند نوع کیک / ۱۵۰

۱- کیک تمشکی با شربت پرتقال / ۱۵۰

۲- کیک دورنگ / ۱۵۱

۳- کیک شکلاتی / ۱۵۲

۴- کیک ساده اسفنجی / ۱۵۳

ژله برای ترفین کیک / ۱۵۴

خامه برای کیک / ۱۵۵

چند نوع شیرینی / ۱۵۵

۱- شیرینی مربایی / ۱۵۵

۲- شیرینی نارگیلی / ۱۵۷

۳- شیرینی گوش فیل / ۱۵۸

۴- شیرینی پرتقالی / ۱۵۹

www.ketab.ir