

بسم الله الرحمن الرحيم

لذات آشپزی

تالیف:

اعظم محب الہی

انتشارات نیک آموز

۱۳۹۱

سرشناسه	: محب الهی اعظم ۱۳۴۵
عنوان و نام پدید آور	: لذت آشپزی / تالیف اعظم محب الهی
مشخصات نشر	: اردبیل: نیک آموز، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	: ۳۰۰ ص.: مصور (بخش رنگی).
شابک	: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۲۹۲۱ - ۳۷ - ۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: آشپزی ایرانی
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۰ م ۳ الف ۷۲۵ / TX
رده بندی دیویی	: ۶۴۱ / ۵۰۹۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۲۰۱۴۱۲



استعارات یک آموز

نام کتاب: لذت آشپزی
تالیف: اعظم محب الهی
صفحه آرای: نرگس محمدپور
طرح روی جلد: علیرضا خانی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۹۲۱-۳۷-۹
تیراژ: ۲۰۰۰
لیتوگرافی و چاپ: احمدی ۰۹۱۲۲۵۳۸۶۲۰
بهاء: ۶۰۰۰۰ ریال

مرکز پخش: اردبیل- خیابان امام- جنب مصلی- بوستان کتاب تلفن: ۲۲۴۸۹۴۴
تهران: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، خیابان نظری شرقی، پلاک ۶۱
واحد ۱۴ B پخش کتاب بوستان تلفن: ۰۲۱۶۶۹۶۲۸۰۹

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	۵
نکاتی در مورد خانه داری	۶
پیش غذا	۱۷
نانها	۲۷
ماکارونی	۸۸
خوراک	۹۷
ترشی	۱۲۱
سالاد	۱۳۸
سس	۱۷۱
سوپ	۱۸۲
املت	۲۰۵
دلمه	۲۱۰
کوکو	۲۲۱
کوفته	۲۵۱
پلو	۲۶۳
خورشت	۲۸۱

۴ لذت آشپزی

طبخ ماهی ۳۰۴

طبخ مرغ ۳۱۰

تصاویر ۳۲۱

www.ketab.ir

مقدمه

بنام آفریننده زیباییها

یکی از هنرهای ظریف هنر آشپزی است که می تواند پایه خانواده را محکم تر کند و سلامتی را به افراد خانواده هدیه نماید. هنر آشپزی همگانی است و من هم سعی کرده ام تجربیات غذایی خود را تحت یک جلد کتاب آشپزی تهیه نموده و در اختیار شما عزیزان بگذارم. امید است این کتاب بتواند سلامتی و صفا را به شما و خانواده محترمان ارزانی دارد. در ضمن زمان پخت این غذاها تقریبی است زیرا میزان حرارت تولید وسایل پخت یکسان و استاندارد نیست بنا بر این با چند بار تمرین و کمی دقت می توانید زمان پخت مواد را مشخص نمایید.

این کتاب را به همسر عزیزم که در تمام مراحل زندگی یار و یاور من بوده و همچنین به فرزندان دلبندم که برای دنیا یکی ولی برای من هر کدامشان دنیایی است تقدیم می نمایم.

با تشکر و موفقیت از شما عزیزان

اعظم محب الهی

بهار ۹۰

تکاتی در مورد خانه داری:

- ۱- اگر می خواهید هنگام پختن سیب زمینی ها ترک نخورند قبل از پختن قدری روغن روی آنها بمالید و برای سریع پختن با چاقو آن را سوراخ کرده بعد داخل آب جوش بریزید.
- ۲- اگر بخواهید رنگ سبزی آش یا نخود فرنگی یا لوبیا سبز، سبز بماند در موقع پخت در ظرف را باز گذارید و یا ۴/۱ قاشق چای خوری جوش شیرین به سبزیجات اضافه کنید.
- ۳- برای تشخیص تخم مرغ تازه آن را در یک کاسه آب سرد بگذارید، اگر تخم مرغ تازه باشد به ته ظرف می رود اما اگر به سطح آب بیاید بهتر است از آن استفاده نکنید.
- ۴- اگر می خواهید پوست گوجه فرنگی را به راحتی بکنید به مدت ده ثانیه گوجه ها را داخل آب گرم بریزید، براحتی پوستشان کنده می شود. سیر را هم بدین شکل پوستش را کنده می شود.
- ۵- اگر می خواهید برنجتان در هنگام پخت سفید باشد می توانید چند قاشق ماست داخل ظرف برنج در حال جوشیدن بریزید.
- ۶- اگر برنج در حال پخت بیش از حد جوش خورد ۲ یا ۳ قاشق غذا خوری آبلیمو به آن اضافه کنید تا برنج خراب نشود.