
الف تا ی آشپزی ۱

ویراست دوم
تالیف: جلال زواره



یا در خور گل سخن نمی دانستم
تو من بودی و من نمی دانستم

یا قدر تو گلشن نمی دانستم
پیش تو ز خویش سخن ها گفتم

از این مختصر ده کلی ساختم با عشق، تقدیم به همانه همه تلاش های شایسته بهتر بودن

تقدیم به با همسر عزیزم

هشدار

جهل به قانون، رافع مسئولیت نیست

به موجب قانون حمایت از حقوق مولفان، مصنفان و هنرمندان مصوب سال ۱۳۴۸ و قانون ترجمه و تکثیر کتب، نشریات و آثار صوتی مصوب سال ۱۳۵۰، کلیه حقوق چاپ، نشر و پخش این اثر به هر نحو برای ناشر محفوظ و منحصرا متعلق به انتشارات خانه روشنا است. هرگونه نشر، پخش، عرضه، بهره‌برداری یا فروش کل یا قسمتی از این کتاب به هر شکل ممکن، به صورت:

- نسخه فیزیکی کپی شده
 - فروش، نشر، پخش، عرضه و یا حتی انتشار رایگان نسخه الکترونیکی (به صورت لوح فشرده، انتشار در وبسایت‌ها، کانال‌های تلگرامی و شبکه‌های اجتماعی داخلی و خارجی و ...)
- و هر نوع استفاده دیگری که بدون اجازه کتبی از نشر خانه روشنا باشد، علاوه بر آن که غیراخلاقی و شرعا حرام است، غیرقانونی بوده و جرم محسوب می‌شود و مطابق با قانون از شش ماه تا سه سال حبس را در پی خواهد داشت و واحد حقوقی این مجموعه این مورد را تحت پیگرد قضایی قرار می‌دهد و کلیه خسارت‌های وارده از فرد خاطی مطالبه می‌شود.

مخاطب گرامی و فرهیخته،

از آنجایی که برای تولید این محصول زمان و هزینه زیادی صرف شده است، تنها فردی که بهای نسخه چاپی و اصل کتاب را پرداخت نموده است مجاز به استفاده از آن می‌باشد. توجه داشته باشید که انتشارات خانه روشنا هیچ یک از کتاب‌های چاپی خود را به صورت الکترونیکی منتشر نمی‌کند. لذا در صورتی که نسخه‌ای الکترونیکی از تمام یا بخشی از هر یک از کتاب‌های انتشارات «خانه روشنا» به هر طریقی در دست شماست، این نسخه قاچاق (تکثیر شده به صورت غیرقانونی)، غیرقانونی و حرام است و این مجموعه هیچ‌گونه رضایتی از این بابت ندارد. برای تهیه نسخه قانونی و مجاز این محصول می‌توانید به وبسایت انتشارات خانه روشنا به آدرس www.roshanapub.ir مراجعه نمایید.

سرشناسه:	زواره، جلال، ۱۳۵۹
عنوان و نام پدیدآور:	الف تا ی آشپزی ۱ / تالیف جلال زواره
وضعیت ویراست:	۲
مشخصات نشر:	تهران: خانه روشنا، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری:	۵۲۰ ص
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۸۳۱-۸۹-۲
وضعیت فهرست نویسی:	فیبیا
موضوع:	آشپزی، Cooking
موضوع:	سوپها، Soups
موضوع:	سالادها، Salads
موضوع:	گوشت - کیفیت، Meat - Quality
رده بندی کنگره:	TX۷۲۵
رده بندی دیویی:	۶۴۱/ ۵
شماره کتابشناسی ملی:	۶۰۳۷۷۳۱

روشنا

الف تا ی آشپزی ۱ (ویراست دوم)

تالیف: جلال زواره

ناشر: خانه روشنا

چاپ اول: ۱۳۹۸

آماده سازی قبل از چاپ: آتلیه خانه روشنا

مدیر تولید و ناظر فنی چاپ: رامین تابان

آتلیه گرافیک: نرگس فرقانی

قطع و تعداد صفحات: وزیری - ۵۲۰

شمارگان: ۹۰۰ نسخه

قیمت چاپ سیاه و سفید: ۹۵,۰۰۰ تومان

قیمت چاپ رنگی: ۱۸۰,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۳۱-۸۹-۲ ISBN: 978-600-7831-89-2

دفتر نشر و نمایشگاه دائمی

تهران - خیابان مطهری - بین سهروردی و شریعتی - خیابان وزوایی - کوچه بخشایش

پلاک ۲ - واحد ۱ - کد پستی: ۱۵۶۶۸۴۶۳۱۱

دورنگار: ۰۲۱-۸۸۴۴۶۳۸۱

تلفن: ۰۲۱-۸۸۴۲۹۰۶۴

سامانه پیامک: ۱۰۰۰۶۶۴۲۲۱۲۲

۰۲۱-۶۶۴۲۲۱۲۲

WWW.ROSHANAPUB.IR

وبسایت و فروشگاه اینترنتی خانه روشنا:

INFO@ROSHANAPUB.IR

کلیه حقوق چاپ و نشر این اثر محفوظ و مخصوص ناشر است. به موجب قانون حمایت از حقوق مولفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ و قانون ترجمه و تکثیر کتب، نشریات و آثار صوتی مصوب ۱۳۵۰، کلیه حقوق این اثر به هر نحو برای ناشر محفوظ است. هرکس تمام یا قسمتی از این کتاب را بدون اجازه مکتوب ناشر، نشر، پخش و عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.



فهرست

- ۱۴..... سپاسگزاری
- ۱۵..... سخن اول
- ۱۸..... مقدمه چاپ جدید

فصل ۱: پیش‌غذاها

- ۲۱..... سالادها
- ۲۵..... سس سالاد
- ۲۷..... سرکه بالزامیک
- ۲۹..... سس سبزی ایتالیایی
- ۳۳..... برش زدن مواد غذایی
- ۳۵..... تکنیک‌های تهیه سالادها (اصل جمع و جور کردن)
- ۳۷..... نگهداری سبزیجات
- ۴۱..... سوپ‌ها
- ۴۷..... روش صاف کردن کنسومه
- ۴۸..... استاک یا آب‌گوشت را چگونه بگیریم (روش مختصر و ساده)
- ۴۹..... گیاهان معطر در سوپ
- ۵۱..... کف‌گیری و زلال‌سازی (Clarifier)
- ۵۱..... راه و روش جوشاندن استخوان برای استاک
- ۵۴..... غلیظ‌سازی
- ۵۴..... پوره کردن (Puree)
- ۵۵..... روش Liaison
- ۵۶..... نشاسته ذرت
- ۵۶..... رو (Roux)
- ۶۱..... سوپ‌های سرد
- ۶۲..... پفک‌های سوپ

فصل ۲: گوشت

- ۶۷..... تاریخچه گوشت گاو
- ۶۸..... تاریخچه گوسفند و بز
- ۶۸..... مواد مغذی گوشت
- ۷۰..... تهیه فرآورده‌های پروتئینی و گوشتی کم‌چرب‌تر امروزی
- ۷۲..... اصول بنیادی گوشت
- ۷۲..... ماهیچه
- ۷۳..... چربی
- ۷۴..... بافت‌های پیوندی (Connective Tissue) یا دمار
- ۷۶..... بیات کردن گوشت
- ۷۹..... درجه‌بندی قصابی‌ها
- ۷۹..... انواع قصابی



- ۸۰..... برش‌های گوشت در قصابی
- ۸۲..... روش‌های نگهداری گوشت
- ۸۲..... اکسیداسیون چربی گوشت
- ۸۳..... بسته‌بندی
- ۸۳..... منجمد کردن و آب کردن یخ گوشت
- ۸۴..... یخ لعاب کردن (Ice Glaze)
- ۸۵..... یخ‌زدایی
- ۸۵..... تا چه مدت گوشت را در فریزر نگاه داریم؟
- ۸۶..... فریزر سوختگی
- ۸۶..... روش‌های دیگر حفاظت از گوشت
- ۸۷..... خشک کردن
- ۸۸..... تخمیر
- ۸۸..... کنسرو کردن
- ۸۹..... طعم گوشت پخته و پس‌مانده
- ۹۰..... سوسیس‌ها و دیگر گوشت‌های فرایندشده
- ۹۱..... دودی کردن
- ۹۲..... خواباندن گوشت در نمک
- ۹۳..... گوشت ترد و آبدار با آب‌نمک
- ۹۴..... بیکن
- ۹۵..... سوسیس تخمیرشده
- ۹۹..... انتخاب روش صحیح آشپزی
- ۱۰۱..... فعل و انفعالات قهوه‌ای شدن
- ۱۰۱..... ایمنی و سلامت گوشت
- ۱۰۲..... پیش‌گیری از اسکرچیچیاکولی
- ۱۰۴..... روش‌های پخت گوشت
- ۱۰۴..... پخت با حرارت خشک
- ۱۰۵..... سرخ کردن
- ۱۰۷..... خوراک گوشت خوابانده و به سیخ کشیده‌شده تايلندی برای کباب کردن با فلفل
- ۱۰۸..... سانه کردن
- ۱۰۹..... برشته کردن در فر همرفتی
- ۱۰۹..... آشپزی مرطوب
- ۱۱۰..... خوراک گوشت گوساله با چاشنی سیب و هل
- ۱۱۱..... بخارپز کردن
- ۱۱۱..... ادامه پخت مرطوب
- ۱۱۲..... آرامش بعد از پخت (آرامش پس از طوفان)
- ۱۱۳..... گوشت خام
- ۱۱۴..... پختن در مایکروویو
- ۱۱۴..... هنگام پختن گوشت در مایکروویو چه اتفاقی می‌افتد؟
- ۱۱۴..... بهترین روش کباب کردن گوشت
- ۱۱۵..... چه وقت ادویه‌جات را به گوشت اضافه کنیم؟
- ۱۱۵..... چاشنی‌ها
- ۱۱۶..... تردکنندگان گوشت
- فصل ۳: مرغ و خویشاوندان آن** ۱۱۹
- ۱۲۱..... ارزش غذایی گوشت ماکیان



- ۱۲۲ اصول بنیادی گوشت مرغ
- ۱۲۲ اندازه و شکل مرغ‌ها
- ۱۲۴ مرغ درسته و مرغ خردشده
- ۱۲۴ انواع عرضه مرغ در بازار
- ۱۲۵ انواع دیگر ماکیان
- ۱۲۷ پختن گوشت ماکیان
- ۱۲۷ دو نوع پخت گوشت ماکیان
- ۱۲۸ پختن خشک
- ۱۲۸ بریان کردن درسته ماکیان
- ۱۳۱ کاهش وزن گوشت ماکیان با روش‌های مختلف پخت
- ۱۳۱ مرغ لاستیکی
- ۱۳۲ پخت مرطوب
- ۱۳۴ سرو کردن گوشت ماکیان پخته به صورت سرد

فصل ۴: غذاهای دریایی ۱۳۷

- ۱۳۸ سیر تحول غذاهای دریایی
- ۱۴۰ مواد مغذی خوراک‌های دریایی
- ۱۴۲ کدام نوع ماهی را باید بخرید؟
- ۱۴۲ طبقه‌بندی غذاهای دریایی برای آشپز
- ۱۴۵ کوسه‌ها
- ۱۴۵ طبقه‌بندی سخت‌پوستان
- ۱۴۶ تقسیم‌بندی صدف‌ها
- ۱۵۱ درجات لابستر
- ۱۵۵ بهترین روش پختن میگو «پخت مرطوب»
- ۱۵۸ موضوع آلودگی غذاهای دریایی
- ۱۶۰ مقدار پروتئین استاندارد غذای دریایی؟
- ۱۶۱ مقدار متوسط گوشت قابل خوردن هر ماهی به صورت تقریبی
- ۱۶۱ خریدن فیله ماهی به صرف‌تر است یا ماهی درسته
- ۱۶۱ ماهی تازه بهتر است یا منجمدشده؟
- ۱۶۳ دلایل فساد سریع گوشت ماهی
- ۱۶۴ چگونه گوشت غذای دریایی خود را مراقبت کنید
- ۱۶۶ انواع پخت غذاهای دریایی
- ۱۶۷ چرا پختن گوشت غذاهای دریایی به این سریعی انجام می‌شود؟
- ۱۶۸ اسیدپز شدن ماهی در مایع اسیدی ترش
- ۱۶۸ روش‌های پختن غذای دریایی
- ۱۶۸ پخت خشک
- ۱۶۹ پخت مرطوب
- ۱۷۲ ماهی آزاد درسته پخته‌شده

فصل ۵: سبزیجات پایه ۱۷۹

- ۱۸۰ پیاز و قبيله‌اش
- ۱۸۰ معرفی این طایفه
- ۱۸۴ انواع اسامی پیازهای شیرین در دنیا
- ۱۸۶ خرد کردن پیاز و سیر
- ۱۸۶ نگهداری کردن پیاز در منزل



۱۸۶	نقش سیر در آشپزخانه.....
۱۸۷	دستور تهیه پیاز لعاب‌دار به سبک تایلندی.....
۱۸۸	در مورد بوی سیر در دهان چطور؟.....
۱۸۹	پاک کردن و ریز کردن سیر.....
۱۹۰	زنجبیل (Zingiber Officinale -Ginger).....
۱۹۳	گوجه‌فرنگی و مشتقاتش.....
۲۰۱	قارچ‌ها.....
۲۱۱	فلفل‌ها و فلفل‌های قرمز.....
۲۲۵	چشم‌انداز سبزیجات.....
۲۲۷	روش‌های پخت سبزیجات.....
۲۳۰	بهترین پخت سبزیجات.....
۲۳۰	شروع کردن ابتدای پخت با حجیم‌ترین سبزیجات.....

فصل ۶: کربوهیدرات‌ها..... ۲۳۱

۲۳۳	پاستا.....
۲۳۶	اشکال پاستا.....
۲۳۹	پاستای خوب یا پاستای غیرخوب.....
۲۴۰	ریزوتوی (برنجی).....
۲۴۱	نحوه پختن پاستا تفاوت طعم را ایجاد می‌کند.....
۲۴۲	شما چه مقدار پاستا را برای هر نفر می‌پزید؟.....
۲۴۳	پاستاهای دیگر.....
۲۴۵	برنج.....
۲۴۶	انواع برنج.....
۲۴۸	برنج برای غیرآشپزها.....
۲۴۸	رایج‌ترین انواع برنج.....
۲۵۰	روش‌های آشپزی.....
۲۵۲	سه روش مختلف در آشپزخانه شما برای پختن برنج وجود دارد.....
۲۵۳	راهنمایی‌های بیشتر برای پخت برنج.....
۲۵۴	نگهداری برنج.....
۲۵۵	برنج وحشی.....
۲۵۶	مواد تغذیه‌ای برنج‌های مختلف.....
۲۵۷	سالاد برنج وحشی و برنج قهوه‌ای با پوست پرتقال.....
۲۵۸	سیب‌زمینی‌ها.....
۲۵۸	حقایقی درباره سیب‌زمینی.....
۲۵۹	مواد مغذی.....
۲۶۰	ترد یا چسبناک.....
۲۶۰	صورت ظاهری سیب‌زمینی‌ها.....
۲۶۲	سیب‌زمینی سرخ‌کرده کاملاً حرفه‌ای.....
۲۶۳	نگهداری سیب‌زمینی‌ها.....
۲۶۳	انواع سیب‌زمینی‌های جدید و نوظهور.....
۲۶۴	مصارف دیگر سیب‌زمینی‌ها.....

فصل ۷: بنشن و حبوبات..... ۲۶۹

۲۷۰	مواد مغذی بنشن‌ها.....
۲۷۳	لوبیای لیمای‌کشنده.....



۲۷۳	انواع گونه بنشن ها
۲۷۴	لوبیاهای سویای جادویی
۲۷۵	غذاهای به دست آمده از لوبیای سویا
۲۷۷	آثار زیان بار بنشن ها
۲۷۸	رفتار بنشن ها در قابلمه پخت
۲۷۹	خیساندن یا خیس نکردن
۲۸۰	شستن و جدا کردن
۲۸۱	لوبیای سن جوکوئین و سالاد ذرت

فصل ۸: لبنیات ۲۸۳

۲۸۴	شناسایی پیچیدگی های لبنیات
۲۸۵	مواد مغذی
۲۸۷	شیر و محصولات فرعی آن
۲۸۷	پاستوریزه کردن
۲۸۸	هموژنیزه کردن
۲۸۸	استریلیزه کردن
۲۸۸	شیر خشک
۲۸۹	محصولات برگرفته از شیر
۲۸۹	محصولات کشت نشده شیر
۲۸۹	کره
۲۸۹	کره مارگارین
۲۹۰	کره به عنوان امولسیون در غذا
۲۹۰	پس مانده خامه به کره
۲۹۲	مارگارین
۲۹۳	محصولات تخمیر شده شیر
۲۹۴	خامه ترش
۲۹۵	پنیر
۲۹۶	چگونه پنیر را تهیه می کنند
۲۹۸	چگونه پنیر را طبقه بندی می کنند
۲۹۹	پنیر فرایند شده (پنیر پروس)
۳۰۰	کشک
۳۰۱	تهیه کشک در خانه
۳۰۱	کشک دیگ چدنی یا خاکستری
۳۰۱	کشک زرد
۳۰۲	لور
۳۰۲	قره قروت
۳۰۲	روش تهیه قره قروت
۳۰۳	روش تهیه قره قروت از دوغ
۳۰۳	شیر و اسید
۳۰۳	شیر و حرارت
۳۰۴	شیر داغ کرده
۳۰۶	کره شفاف
۳۰۶	کره بدون نمک
۳۰۶	حرارت دادن پنیر
۳۰۷	طعم های پنیر



نگهداری کردن محصولات لبنی ۳۰۸
شنیتزل پنیر سوئیسی (Schnitzel) ۳۱۰

فصل ۹: تخم مرغ ۳۱۱

چرخه زندگی تخم مرغ ۳۱۲
زمان کار کارخانه تخم مرغ سازی ۳۱۴
مواد مغذی تخم مرغ ۳۱۵
خریدن تخم مرغ ها ۳۱۶
رنگ پوسته تخم مرغ ۳۱۶
انعقاد و آشپزی با تخم مرغ ۳۱۹
اگرول (egg roll) ۳۲۱
پختن تخم مرغ کامل در پوسته ۳۲۲
پوست کردن تخم مرغ های جوشیده و سفت ۳۲۳
چگونه تشخیص دهیم که تخم مرغ ها خام یا پخته شده اند ۳۲۴
تخم مرغ های جوشیده نرم (زرده عسلی) ۳۲۴
تهیه کف سفیده تخم مرغ ۳۲۵
نگهداری تخم مرغ ها ۳۲۵
تخم مرغ های هزارساله قدیمی ۳۲۶
منجمد کردن تخم مرغ ۳۲۶
رهنمودهایی برای مصرف زرده ها و سفیده های اضافی ۳۲۷

فصل ۱۰: نان ۳۲۹

نان اصلی ترین و ضروری ترین غذای ما ۳۲۹
تاریخچه ۳۳۰
اشکال متعدد نان ۳۳۱
چرایی و چگونگی روش های پختن خمیر نان ۳۳۲
نان های سریع ۳۳۳
پیشینه بیکینگ پودر ۳۳۳
نان با خمیر ترش ۳۳۵
قارچ مخمر ۳۳۵
قارچ مخمر سریع پف کننده چیست ۳۳۷
آرد ۳۳۹
انواع آرد ۳۴۲
چرا آرد را فرایندسازی می کنیم؟ ۳۴۲
نان فلفل قرمز ۳۴۶
پختن نان ۳۴۷
بیات شدن نان ۳۴۸
پختن نان های سریع ۳۵۰
پختن نان مخمری ۳۵۲
نان تازه و گرم در چند دقیقه ۳۵۲
مخمر خود را آزمایش کنید ۳۵۳
خمیر خود را چگونه مخلوط کنید ۳۵۳
چگونه از سرعت مخمر بکاهیم ۳۵۴
چگونه می توانید خمیر کاملا ورز داده شده را تشخیص دهید ۳۵۶
تثبیت کردن نان در سبد ۳۵۸



۳۶۲	لعاب شیره شکر و دانه‌ها
۳۶۲	رومال نشاسته ذرت برای نان‌ها
۳۶۳	شکاف دادن
۳۶۴	نان فوکاچیا
۳۶۴	بافتن
۳۶۶	نگهداری نان‌ها

فصل ۱۱: مغزها ۳۷۵

۳۷۵	مغزهای خوراکی مورد علاقه شما
۳۷۶	مغزها و دانه‌ها چه چیزهایی هستند
۳۷۶	مواد مغذی مغزها
۳۸۰	ماکادمیا چگونه این اسم را به دست آورد
۳۸۴	پخت و پز با مغزها و دانه‌ها
۳۸۵	برشته کردن مغزها و دانه‌ها
۳۸۷	دانه‌ها
۳۸۸	شکستن، خرد کردن، آسیاب کردن
۳۸۸	نمک زدن
۳۸۹	رب بادام
۳۹۰	مغزها را چه مدت می‌توان نگهداری کرد
۳۹۱	شیرینی گرانولای غله‌ای تست شده

فصل ۱۲: خوردنی‌های شیرین و دسرها ۳۹۳

۳۹۵	انواع دسرها
۳۹۶	پیش‌نیازها و مواد غذایی اصلی برای دسرها و شیرینی‌ها
۳۹۷	مواد اولیه دسرها و شیرینی‌ها
۳۹۷	لبنیات
۳۹۷	آرد
۳۹۸	شکر
۳۹۹	تخم‌مرغ‌ها
۳۹۹	کف سفیده‌های تخم‌مرغ (فوم سفیده) را چگونه می‌گیرند
۴۰۲	هم زدن و مخلوط کردن مواد اولیه در کف
۴۰۲	زرده‌های تخم‌مرغ
۴۰۲	خامه هم‌زده
۴۰۳	زله
۴۰۴	شکلات
۴۰۷	تصفیه و تکامل شکلات
۴۰۷	تخته‌های شکلات (چرا به نام شکلات تخته‌ای می‌شناسیم)
۴۰۸	تنوع شکلات
۴۰۸	مقدار چربی محصولات شکلاتی
۴۰۸	اصطلاحاتی در مورد شکلات
۴۰۹	نگهداری شکلات و کاکائو
۴۰۹	پخت موفق شیرینی‌ها و دسرها
۴۱۰	درجه حرارت مواد اولیه
۴۱۱	مخلوط کردن مواد اولیه
۴۱۱	پختن شیرینی‌ها و دسرها در اجاق



- ۴۱۲ پختن در ارتفاع بالا
- ۴۱۲ کیک‌ها و کیک‌های خامه‌ای
- ۴۱۶ مخلوط‌های کیک‌های آماده
- ۴۱۶ تفاوت کیک‌ها
- ۴۱۷ کیک‌های کره‌ای
- ۴۱۸ کیک‌های اسفنجی
- ۴۱۹ کیک خامه‌ای فندقی برشته‌شده
- ۴۲۰ روکش فندقی
- ۴۲۱ رویه مرینگ (Meringue)
- ۴۲۲ علل اصلی مشکلات مرینگ
- ۴۲۲ بیسکوئیت‌ها
- ۴۲۴ مخلوط کردن خمیر بیسکوئیت
- ۴۲۵ بیسکوئیت‌های تخته‌ای و مکعبی
- ۴۲۵ کلوچه‌ها
- ۴۲۶ اما در اجاق چه اتفاقی برای کلوچه‌ها و بیسکوئیت می‌افتد
- ۴۲۷ راهنمایی‌های تولید بیسکوئیت از اشخاص حرفه‌ای
- ۴۲۸ راهنمایی‌های بعد از پخت کلوچه و بیسکوئیت‌ها
- ۴۲۹ شیرینی‌های پای، مربایی و کماجدانی
- ۴۳۰ نقش چربی در خمیر
- ۴۳۲ چگونه یک خمیر خوب پای تهیه کنیم
- ۴۳۴ غلیظ کردن پرکننده با نشاسته
- ۴۳۶ شیرینی‌های کماجی، ترد و فرنچ تست‌ها
- ۴۳۷ موس‌ها
- ۴۳۸ اساس و ساختار موس‌ها
- ۴۳۹ میوه پخته همراه با خامه و ریواس
- ۴۴۰ سوفله‌های دسری
- ۴۴۲ پنکیک و پنکیک‌های نازک (Crepes)
- ۴۴۲ مایه کرپ عالی
- ۴۴۳ چگونه کرپ‌ها را تهیه کنیم
- ۴۴۵ دسرهای خمیر مایه‌زده
- ۴۴۷ بستنی‌ها و سایر خوراکی‌های منجمد
- ۴۴۸ پیشینه بستنی‌ها
- ۴۴۹ بستنی سبک
- ۴۵۰ مشخصات اجزا دیگر دسرهای منجمد
- ۴۵۲ آلاسکای تنوری شده (backed alaska)
- ۴۵۴ میوه‌ها
- ۴۵۵ طبقه‌بندی میوه‌ها
- ۴۵۹ چگونه میوه‌ها را در منزل به مرحله رسیده در آوریم؟
- ۴۶۰ نگهداری میوه‌ها
- ۴۶۰ افزایش زمان برای نگهداری میوه‌ها
- ۴۶۲ دسرهای خارج از گروه‌بندی‌های ما
- ۴۶۲ نان‌های خامه‌ای، اکلر (شیرینی خامه‌ای پفی)
- ۴۶۳ شیرینی پف‌دار
- ۴۶۴ اشترودل (تهیه اشترودل)



- ۴۶۴..... دونات‌ها و برادرهای قدیمی آن‌ها
- ۴۶۵..... شیرینی پفکی

فصل ۱۳: قهوه ۴۶۷

- ۴۶۸..... حقایق در مورد قهوه
- ۴۷۱..... هنر دم کردن قهوه
- ۴۷۱..... نگه‌داری دانه‌های قهوه
- ۴۷۵..... اسامی نوشیدنی‌های قهوه
- ۴۷۶..... اشکال دیگر قهوه
- ۴۷۸..... جایگزین‌های قهوه
- ۴۷۸..... چای
- ۴۸۰..... فواید چای
- ۴۸۲..... انواع چای
- ۴۸۵..... تهیه یک فنجان چای کامل
- ۴۸۶..... شکل‌های دیگر چای
- ۴۸۷..... نگه‌داری چای
- ۴۸۷..... کاکائو
- ۴۹۰..... کاکائوی واقعا داغ
- ۴۹۰..... شکلات داغ واقعی

فصل ۱۴: ادویه‌ها و طعم‌دهنده‌ها ۴۹۱

- ۴۹۲..... دنیای شگفت‌آور طعم‌دهنده‌ها
- ۴۹۳..... اصول اولیه طعم‌دهنده‌ها
- ۴۹۴..... مثالی از روغن‌های فرار گیاهی در گیاه رزماری
- ۴۹۶..... چگونه غذاها را آماده ما طعم‌زده شدند
- ۴۹۷..... چگونه طعم‌های غلیظ‌شده تهیه می‌شوند
- ۴۹۸..... ارتقادهنده‌های غذا چه هستند
- ۴۹۹..... (MSG) (گلوتمات منوسدیم) چیست
- ۴۹۹..... مواد دارای (MSG) طبیعی
- ۵۰۰..... سندروم رستوران چینی (Chinese Restaurant Syndrome)
- ۵۰۰..... سایر ارتقادهنده‌های غذا
- ۵۰۱..... راه‌های دیگر تغییر طعم
- ۵۰۳..... آیا نمک یک عنصر طعم‌دهنده است؟
- ۵۰۳..... آیا واقعا تفاوتی بین دو نمک‌ها وجود دارد؟
- ۵۰۴..... چشیدن غذا
- ۵۰۵..... طعم‌های اصلی: ۱+۴
- ۵۰۶..... چاشنی‌ها و ارتقادهندگان در آشپزخانه
- ۵۰۸..... مقدار روغن فرار ذخیره‌شده
- ۵۰۹..... استفاده از چاشنی‌ها
- ۵۱۱..... روغن‌های فرار گیاهی (اسانس‌ها)
- ۵۱۵..... طرز تهیه پودرکاری عالی

منابع ۵۱۹

سپاسگزاری

صمیمانه سپاسگزارم از:

استاد مرحوم کیوان امجدی که در زمان حیاتشان مشوق بنده در این راه بودند. مسئولین کتابخانه دانشکده صنایع غذایی دانشگاه شهید بهشتی تهران، همکاران بزرگووارم در قسمت تولید هتل همای تهران و سایر قسمت‌ها که بسیار دلسوزانه به من کمک کردند. همکاران محترم مرکز آموزش گروه هتل‌های هما، انتشارات عزیز خانه روشنا، خانواده‌ام و همه عزیزانی که به نحوی در تهیه این اثر فرهنگی و اجتماعی یاری‌ام نمودند صمیمانه سپاسگزاری می‌نمایم.

جلال زواره

سخن اول

آشپزی یک علم بسیار گسترده و دائمًا در حال پیشرفت است و هنوز هم با سرعت بسیار زیاد در حال رشد و کشف تازه‌های خود توسط افراد خلاق و با استعداد است. پیشرفت و حرکت این علم از هر نسلی به نسل بعدی بسیار متفاوت است و این پیشرفت بسیار در ظاهر، کیفیت و ذائقه غذاهای امروزی تاثیر و تغییر فراوان گذاشته است. ولی مهم‌ترین نکته در این تغییرات و تفاوت‌های آشپزی مدرن و کلاسیک در این است که این دانش و نکات آشپزی حتما باید از نسلی به نسل بعدی منتقل شود و اما این وظیفه نسل بعد است که در این مسیر انتقال روی به سمت ارتقای سطح علم آشپزی بگذارد.

آشپزی امروزی می‌تواند هم علم باشد و هم هنر و این دیدگاه بستگی به این دارد که شما چگونه به آن بنگرید. اگر کار آشپزخانه برای شما یک هنر و یک تفریح به حساب می‌آید، شما می‌توانید با خواندن این کتاب این هنر و تفریح را به کمال برسانید و به طور دائم آن را انجام دهید. ولی اگر آشپزی برای شما به عنوان یک کار روزمره و یا کار سخت و خسته‌کننده (مخصوصا برای بانوان خانه‌دار) می‌باشد، این کتاب می‌تواند دیدی جدید و یا پنجره‌ای تازه برای شما در باب آشپزی باز کند. چون راهکارهای این کتاب می‌تواند برای شما عملیات آشپزی را کارآمد و سریعتر کند. این کتاب نتیجه چندین سال تحقیق در مورد ساختارها و قوانین علمی و گسترده فیزیک و شیمی غذاها و ماحصل آزمون‌ها و تجارب متعدد آشپزخانه است که برای هر دو گروه از آشپزها یعنی (آشپزهای صنعتی و آشپزهای خانگی و منزل) نگاشته شده و می‌تواند برای هر دو کاربرد داشته باشد.

این کتاب سعی کرده با حذف دستورات تهیه و توضیح در مورد این که چه اتفاقاتی در داخل قابلمه شما در حین پخت می‌افتد، دردسر شما در زمینه گیر افتادن در بین دستور تهیه‌های گوناگون و گمراه‌کننده کاهش دهد. چون که بسیاری



از آنها حتی نمی‌توانند توجیهی برای استفاده از مواد اولیه‌ای که در دستور تهیه آمده است را برای شما ارائه دهد.

در علم آشپزی بعضی از نکات، پایه علمی و علت و معلولی دارند که در این کتاب به بحث در مورد آن‌ها پرداخته‌ایم. اما بعضی از نکات برای ما هنوز مرموز و بی‌علت باقی مانده‌اند که حتی مهندسان صنایع غذایی و سرآشپزان بزرگ و کوچک در پی کشف حقایق و نکات آن‌ها هستند. اما بعضی از نکات دیگر هم هستند که به اشتباه در آشپزی امروز ما جای گرفته‌اند! برای مثال بعضی از سرآشپزان و آشپزان امروزی معتقدند که پاستای وارداتی ایتالیایی در برابر پاستاهای داخلی بسیار خوش طعم و خوش مزه‌تر هستند. در صورتی که آزمایشات متعدد ما در آشپزخانه نشان داده‌اند که پاستاهای داخلی نیز رقیب بزرگی برای پاستاهای وارداتی ایتالیایی هستند. در ضمن اگر مناسبات اقتصادی کشور ایتالیا را بررسی کنیم متوجه خواهیم شد که حتی خود ایتالیایی‌ها، گندم دوروم مناسب برای پاستای خود را از کشورهای مثل چین و کانادا وارد می‌کنند، بنابراین چگونه پاستای آنان می‌تواند از پاستای داخلی بهتر باشد؟ امروزه دستورها آشپزی روی شیوه‌های نوین آشپزی تمرکز ندارند و فقط ترکیبات و آرایش غذاها تغییر کرده است. در این کتاب سعی شده رویکردی جدید در باب آشپزی در اختیار شما قرار گیرد.

رویکرد اساسی و جملات و کلمات استفاده شده در این کتاب برای مخاطب از بیان و لحن گفتاری روزمره برخوردار است تا برای خواننده‌های این کتاب، درک آن کلمات راحت‌تر باشد و واقعا متوجه شوند که چه اتفاق ساده و قابل پیش‌بینی در پیش روی آن‌هاست.

این کتاب با بررسی نکات ریز و عوامل علت و معلولی که باعث ایجاد مزه‌های خوب در غذای شما می‌شود، سعی دارد تمرکز شما را به غذاهای آسان و در عین حال خوش طعم و مزه و همچنین دارای کمترین زحمت و کمترین هزینه و بیشترین بازدهی و البته در کوتاه‌ترین مدت و همچنین با مواد غذایی تازه و قابل دسترس بیشتر و بیشتر کند. چون همیشه این موضوع برای همه افراد قابل بحث است که در غذاها، اقلام عجیب و غریب و کمیاب موجود در بازار مصرف مواد غذایی، به‌ندرت می‌توانند غذای خوبی را پدید آورند. چون از طرفی این اقلام عجیب و غریب به دلیل میزان خرید و فروش کم در بازار و به خاطر شناخت پایین مردم منطقه از آن‌ها و عدم سهولت دسترسی همیشه در پایین‌ترین نقطه کیفیت و نهایت کهنگی و همچنین بالاترین قیمت به شما عرضه می‌شوند! آیا اینطور نیست؟ برای مثال مغز میوه کاج، ترکیب واقعی سس پستوی ایتالیایی می‌باشد و من به‌شخصه، همیشه برای خرید آن‌ها با مشکل کهنگی شدید مغز میوه‌های کاج مواجه بوده‌ام. زیرا همیشه این میوه‌های کاج به صورت تازه در دسترس نیستند و همچنین خیلی به سختی و گرانی به دست مصرف‌کننده‌ها می‌رسند. با این وجود به نظر شما آیا می‌توان با این شرایط گردو را جایگزین آن نمود و یا این که از این سس باید صرف‌نظر کرد!؟

البته برای کسانی که بسیار حساسیت بر اصالت غذا دارند، شما نمی‌توانید این جایگزینی را انجام دهید. ولی بدون شک این را می‌توانم بگویم که طعم گردوی خوش طعم توپسرکانی که به صورت تازه به راحتی به دست ما می‌رسد و از طرفی قیمتش یک چهارم و یا حتی کمتر از میوه‌های کاج کهنه‌ای است که احتمالا بوی ترشیدگی می‌دهند و به دست مصرف‌کننده هم به سختی می‌رسند، واقعا طعم بهتری در سس پستو



ایجاد می کنند.

بهترین سرآشپزان دنیا امروزه معتقدند که بهترین غذاها آنهایی هستند که ساده ترند، از این موضوع در می یابیم که امروزه آشپزی مردم گرا، آشپزی است که با استفاده از مواد غذایی با کیفیت و درجه عالی، که از لحاظ اجرائی با صرفه، سریع و معقول و از مواد تازه و همیشه در دسترس است و همچنین در این آشپزی معقول تکنیک های انجام کار باید علمی و عملی باشد، چون آشپزی معقول مخالف دستورهای آشپزی پرزرق و برق و خسته کننده و همین طور بسیار سخت است.

در این کتاب سعی شده تا شما را در ابتدا با تاریخچه مختصری از مواد غذایی آشنا کند و همچنین شناخت شما را در مورد خصوصیات و ترکیبات مواد غذایی بیشتر کند و همین طور شما را برای یک خرید خوب رهنمون سازد و پس از یک خرید خوب شما را با بهترین روش های آشپزی آن ماده غذایی و قوانین فیزیک و شیمی مختلف که در آن ماده غذایی به هنگام پخت و پز در قابلمه شما اتفاق می افتد و همین طور ترکیبات مختلف که با آنها کاربرد دارند آشنا تر کند

چون شما با این قوانین فیزیک و شیمی است که می توانید بفهمید علت اضافه کردن یک ماده غذایی در بعضی غذاها چیست و آن ماده در غذای شما چه عملی را انجام می دهد و همچنین برای جایگزینی از چه تکنیک و همین طور مواد غذایی دیگر استفاده کنید که در نهایت این آگاهی منجر به ترکیبات جدید شما و ارائه طعم و خلاقیت شما می شود و در آخر روش های خوب نگهداری مواد غذایی را برای شما بازگو می کند. شاید این روش و نوع کتابت برای شما مقبول و همین طور کار آمد باشد

جلال زواره

بهار ۱۳۹۵

مقدمه چاپ جدید

برای مشاهده مقدمه تصویری و توضیحات مولف درباره هر یک از این دو کتاب، کد زیر را با گوشی هوشمند اسکن کنید:



مجموعه کتاب‌های الف تا ی آشپزی:



روشنا

خرید کتاب‌ها و محصولات فرهنگی خانه روشنا به روش‌های زیر امکان‌پذیر است:

روش اول - خرید حضوری: جهت خرید حضوری هر یک از کتاب‌ها و محصولات نرم‌افزاری این مجموعه می‌توانید در ساعات اداری به دفتر مجموعه به آدرس: تهران - خ مطهری - بین سه‌رودی و شریعتی - خ وزوایی - کوچه بخشایش - پلاک ۲ - واحد ۱ مراجعه نمایید.

روش دوم - خرید از راه دور (از طریق تماس تلفنی، دورنگار یا ایمیل): خرید از راه دور، روشی برای تمامی افرادی است که در دنیای سریع و شلوغ امروز به دلیل مشغله کاری یا به دلیل دوری راه، امکان مراجعه حضوری به مجموعه را ندارند. خرید از راه دور، روشی سریع و مطمئن برای صرفه‌جویی هرچه بیشتر در زمان است. برای ثبت سفارش و خرید به این روش کافی است مراحل زیر را دنبال کنید. به این ترتیب، سفارش شما حداکثر ظرف مدت چهل و هشت ساعت از طریق پست سفارشی برای شما ارسال خواهد شد. مشتریان تهرانی می‌توانند سفارش‌های خود را از طریق پیک نیز دریافت نمایند که در این صورت هزینه ارسال سفارش بر عهده خریدار خواهد بود و می‌بایست به صورت تلفنی، از طریق ایمیل یا دورنگار توسط مشتری اعلام شود:

۱. مبلغ پشت جلد را متناسب با تعداد نسخه درخواستی به شماره حساب مجموعه واریز نمایید. جهت دریافت شماره حساب جهت واریز وجه می‌توانید در ساعات اداری با دفتر مجموعه تماس گرفته و یا هم‌اکنون با ارسال واژه حساب یا hesab به سامانه پیامک مجموعه به شماره ۱۰۰۰۶۶۴۲۱۲۲ شماره حساب مجموعه را از طریق پیامک دریافت نمایید.

۲. به منظور تایید و ارسال سفارش، رسید بانکی مربوطه را به همراه آدرس دقیق با کد پستی ده رقمی و نام دریافت‌کننده به دورنگار ۰۲۱۸۸۴۴۶۳۸۱ یا آدرس ایمیل info@roshanapub.ir ارسال نمایید.

روش سوم - خرید آنلاین از طریق فروشگاه اینترنتی مجموعه: برای خرید آنلاین هر یک از کتاب‌ها و محصولات مجموعه می‌توانید با مراجعه به وبسایت فروشگاه اینترنتی مجموعه به آدرس www.roshanapub.ir خرید خود را انجام دهید. تمامی سفارش‌های آنلاین حداکثر ظرف مدت چهل و هشت ساعت از طریق پست سفارشی برای شما ارسال می‌شود. مشتریان تهرانی می‌توانند سفارش‌های خود را از طریق پیک نیز دریافت نمایند که در این صورت هزینه ارسال سفارش بر عهده خریدار خواهد بود و می‌بایست در بخش توضیحات به همراه سفارش توسط مشتری اعلام شود.