

الف تا ی آشپزی ۱

ویراست سوم

تألیف: جلال زواره



یا قدر تو کلکمن نمی دانستم
پیش تو ز خویشتن سخن ها گفتم
یا در خور کل سخن نمی دانستم
تو من بودی و من نمی دانستم

از این مختصر و ته کلی ساختم با عشق، تقدیم به بهانه به بهانه تلاش های شایسته بهتر بودن

تقدیم به بهانه عزیزم

هشدار

چهل 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 منحصر 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.

سفارش محصولات خانه روشنا با تخفیف ویژه

از خرید شما متشکریم

با استفاده از کد تخفیف: roshanapub۲۰۳۱

از طریق سایت خانه روشنا به آدرس www.roshanapub.ir می‌توانید این کتاب و سایر محصولات نشر خانه روشنا را با تخفیف ۲۰ درصد خریداری کنید.

مشاهده فهرست کتاب‌ها

خرید مستقیم این کتاب

و محصولات خانه روشنا:

از سایت خانه روشنا:



سرشناسه:	زواره، جلال، ۱۳۵۹
عنوان و نام پدیدآور:	الف تای آشپزی ۱ / تألیف جلال زواره
وضعیت ویراست:	ویراست ۳
مشخصات نشر:	تهران: خانه روشنا، ۱۴۰۳
مشخصات ظاهری:	۵۲۰ ص. مصور (رنگی)
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۹۱۴۲۲-۲-۶
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیبا
یادداشت:	کتابنامه
موضوع:	آشپزی، Cooking
موضوع:	سوپ‌ها، Soups
موضوع:	سالادها، Salads
موضوع:	گوشت - کیفیت، Meat - Quality
رده‌بندی کنگره:	TX۷۲۵
رده‌بندی دیویی:	۶۴۱/ ۵
شماره کتابشناسی ملی:	۹۸۴۷۱۸۸



الف تای آشپزی ۱ (ویراست سوم)

تألیف: جلال زواره

ناشر: خانه روشنا

چاپ اول: ۱۴۰۳

مدیر تولید و ناظر فنی چاپ: رامین تابان

مدیر آتلیه طراحی و گرافیک: نرگس فرقانی

قطع و تعداد صفحات: وزیری - ۵۲۰

شمارگان: ۱۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۱۴۲۲-۲-۶ ISBN: 978-622-91422-2-6

این کتاب در دو چاپ «سیاه و سفید با جلد شومیز» و «تمام رنگی با جلد سخت» منتشر شده است.

کتابخانه



تنها مرجع مجاز و قانونی برای قیمت‌گذاری این کتاب، وب‌سایت رسمی نشر خانه روشنا به آدرس www.roshanapub.ir است. برای مشاهده قیمت و سفارش این کتاب از طریق وب‌سایت و فروشگاه اینترنتی خانه روشنا، کد روبه‌رو را با گوشی هوشمند اسکن کنید:

دفتر نشر خانه روشنا

تهران - خیابان مطهری - بین سه‌رودی و شریعتی - خیابان وزوائی - کوچه

بخشایش - پلاک ۲ - واحد ۱ - گد پستی: ۱۵۶۶۸۴۶۳۱۱

تلفن: ۰۲۱-۸۸۴۲۹۰۶۴ پاسخ‌گویی از طریق پیام‌رسان‌ها: ۰۹۳۷۳۴۴۳۹۷۵

WWW.ROSHANAPUB.IR

وب‌سایت و فروشگاه اینترنتی خانه روشنا:

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 منحصراً متعلق به انتشارات خانه روشنا است. لذا هرگونه نشر، پخش، عرضه، بهره‌برداری یا فروش کل یا قسمتی از این کتاب به هر شکل ممکن، به صورت فیزیکی یا الکترونیکی و هر نوع استفاده دیگری که بدون اجازه کتبی از نشر خانه روشنا باشد، علاوه بر آن که غیراخلاقی و شرعاً حرام است، غیرقانونی بوده و جرم محسوب می‌شود و مطابق با قانون از شش ماه تا سه سال حبس را در پی خواهد داشت.



فهرست

۱۴	 سپاسگزاری
۱۵	 سخن اول
۱۸	 مقدمه تصویری مولف

فصل ۱: پیش غذاها

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



- بیات کردن گوشت ۷۶
- درجه‌بندی قصابی‌ها ۷۹
- انواع قصابی ۷۹
- برش‌های گوشت در قصابی ۸۰
- روش‌های نگهداری گوشت ۸۲
- اکسیداسیون چربی گوشت ۸۲
- بسته‌بندی ۸۳
- منجمد کردن ۸۳
- یخ لعاب کردن (Ice Glaze) ۸۴
- یخ‌زدایی ۸۵
- تا چه مدت گوشت را در فریزر نگهداریم؟ ۸۵
- فریزر سوختگی ۸۶
- روش‌های دیگر حفاظت از گوشت ۸۶
- خشک کردن ۸۷
- تخمیر گوشت ۸۸
- کنسرو کردن ۸۸
- طعم گوشت پخته و پس‌مانده ۸۹
- سوسیس‌ها و دیگر گوشت‌های فرایندشده ۹۰
- دودی کردن ۹۱
- خواباندن گوشت در نمک ۹۲
- گوشت ترد و آبدار با آب‌نمک ۹۳
- بیکن ۹۴
- سوسیس تخمیرشده ۹۵
- انتخاب روش صحیح آشپزی ۹۹
- فعل و انفعالات قهوه‌ای شدن ۱۰۱
- ایمنی و سلامت گوشت ۱۰۱
- پیش‌گیری از اشرشیاکولی ۱۰۲
- روش‌های پخت گوشت ۱۰۴
- پخت با حرارت خشک ۱۰۴
- سرخ کردن ۱۰۵
- ساته کردن ۱۰۸
- برشته کردن در فر همرفتی ۱۰۹
- آشپزی مرطوب ۱۰۹
- بخارپز کردن ۱۱۱
- پخت مرطوب ۱۱۱
- آرامش بعد از پخت (آرامش پس از طوفان) ۱۱۲
- گوشت خام ۱۱۳
- پختن در مایکروویو ۱۱۴
- بهترین روش کباب کردن گوشت ۱۱۴
- چه وقت ادویه‌جات را به گوشت اضافه کنیم؟ ۱۱۵
- جاشنی‌ها ۱۱۵



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

۱۲۸..... پختن خشک

۱۲۸..... بریان کردن درسته ماکیان

۱۳۱..... کاهش وزن گوشت ماکیان با روش‌های مختلف پخت

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 خوراکی‌های دریایی

۱۴۲..... انواع ماهی‌ها

۱۴۲..... طبقه‌بندی غذاهای دریایی برای آشپز

۱۴۵..... کوسه‌ها

۱۴۵..... طبقه‌بندی سخت‌پوستان

۱۴۶..... تقسیم‌بندی صدف‌ها

۱۵۱..... درجات لایستر

۱۵۵..... بهترین روش پختن میگو «پخت مرطوب»

۱۵۸..... موضوع آلودگی غذاهای دریایی

۱۶۰..... مقدار پرسیون استاندارد غذای دریایی؟

۱۶۱..... ماهی تازه بهتر است یا منجمدشده؟

۱۶۳..... دلایل فساد سریع گوشت ماهی

۱۶۴..... چگونه گوشت غذای دریایی خود را نگهداری کنید

۱۶۶..... انواع پخت غذاهای دریایی

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

۱۸۰..... معرفی خانواده پیاز



۱۸۴	انواع اسامی پیازهای شیرین در دنیا
۱۸۶	خرد کردن پیاز و سیر
۱۸۶	بهترین روش نگهداری کردن پیاز
۱۸۶	نقش سیر در آشپزخانه
۱۸۸	بوی سیر در دهان
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

فصل ۶: کربوهیدرات‌ها ۲۳۱

۲۳۳	پاستا
۲۳۶	اشکال پاستا
۲۳۹	پاستای خانگی یا شرکتی
۲۴۰	ریزوتوی (برنجی)
۲۴۱	نحوه پختن پاستا و تفاوت طعم
۲۴۲	پرسیون استاندارد پاستا
۲۴۳	پاستاهای دیگر
۲۴۵	برنج
۲۴۶	انواع برنج
۲۴۸	رایج‌ترین انواع برنج
۲۵۰	روش‌های آشپزی برنج
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
۲۵۸	سیب‌زمینی‌ها
۲۵۸	حقایقی درباره سیب‌زمینی
۲۵۹	مواد مغذی
۲۶۰	ترد یا چسبناک
۲۶۰	صورت ظاهری سیب‌زمینی‌ها
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 لیمای کشته
۲۷۳	انواع گونه بنشن‌ها
۲۷۴	لوبیاهای سویای جادویی
۲۷۵	غذاهای به دست آمده از لوبیای سویا
۲۷۷	آثار زیان بار بنشن‌ها
۲۷۸	رفتار بنشن‌ها در قابلمه پخت
۲۷۹	خیساندن یا خیس نکردن
۲۸۰	شستن و جدا کردن

فصل ۸: لبنیات ۲۸۳

۲۸۴	شناسایی پیچیدگی‌های 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 پروسس)
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	طعم‌های پنیر
۳۰۸	نگهداری کردن محصولات لبنی

فصل ۹: تخم‌مرغ ۳۱۱

۳۱۲	چرخه زندگی تخم‌مرغ
۳۱۵	مواد مغذی تخم‌مرغ
۳۱۶	خریدن تخم‌مرغ
۳۱۶	رنگ پوسته تخم‌مرغ
۳۱۹	رابطه انعقاد و آشپزی با تخم‌مرغ
۳۲۲	پختن تخم‌مرغ کامل در پوسته
۳۲۳	پوست کردن تخم‌مرغ‌های جوشیده و سفت
۳۲۴	چگونه تشخیص دهیم که تخم‌مرغ‌ها خام یا پخته شده‌اند
۳۲۴	تخم‌مرغ‌های جوشیده نرم (زرده عسلی)
۳۲۵	تهیه کف سفیده تخم‌مرغ
۳۲۵	نگهداری تخم‌مرغ‌ها
۳۲۶	منجمد کردن تخم‌مرغ

فصل ۱۰: نان ۳۲۹

۳۲۹	نان اصلی‌ترین و ضروری‌ترین غذای ما
۳۳۰	تاریخچه
۳۳۱	اشکال متعدد نان
۳۳۲	روش‌های پختن خمیر نان
۳۳۳	نان‌های سریع
۳۳۳	پیشینه بیکینگ پودر
۳۳۵	نان با خمیر ترش
۳۳۵	قارچ مخمر
۳۳۷	قارچ مخمر سریع پف‌کننده چیست
۳۳۹	آرد
۳۴۲	انواع آرد
۳۴۲	چرا آرد را فرایندسازی می‌کنیم؟
۳۴۷	پختن نان
۳۴۸	بیات شدن نان
۳۵۰	پختن نان‌های سریع
۳۵۲	پختن نان مخمري
۳۵۲	نان تازه و گرم در چند دقیقه
۳۵۳	مخمّر خود را آزمایش کنید
۳۵۳	خمیر خود را چگونه تهیه کنید



۳۵۴	چگونه از سرعت مخمر بکاهیم
۳۵۶	چگونه می‌توانید خمیر کاملاً ورز داده شده را تشخیص دهید
۳۵۸	تثبیت کردن نان در سید
۳۶۲	لعاب شیره شکر و دانه‌ها
۳۶۲	رومال نشاسته ذرت برای نان‌ها
۳۶۳	شکاف دادن
۳۶۴	بافتن
۳۶۶	نگهداری نان‌ها

فصل ۱۱: مغزها ۳۷۵

۳۷۵	مغزهای خوراکی
۳۷۶	مغزها و دانه‌ها چه چیزهایی هستند
۳۷۶	مواد مغذی مغزها
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
۳۹۰	مغزها را چه مدت می‌توان نگهداری کرد

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
۴۰۲	زرده‌های تخم‌مرغ
۴۰۲	خامه هم‌زده
۴۰۳	ژله
۴۰۴	شکلات
۴۰۷	تصفیه و تکامل شکلات
۴۰۸	تنوع شکلات
۴۰۸	مقدار چربی محصولات شکلاتی
۴۰۸	اصطلاحاتی در مورد شکلات
۴۰۹	نگهداری شکلات و کاکائو
۴۰۹	پخت شیرینی‌ها و دسرها
۴۱۰	درجه حرارت مواد اولیه



- ۴۱۱..... مخلوط کردن مواد اولیه
- ۴۱۲..... پختن در ارتفاع بالا
- ۴۱۲..... کیک‌ها و کیک‌های خامه‌ای
- ۴۱۶..... مخلوط‌های کیک‌های آماده
- ۴۱۶..... تفاوت کیک‌ها
- ۴۱۷..... کیک‌های کره‌ای
- ۴۱۸..... کیک‌های اسفنجی
- ۴۲۰..... روکش فندقی
- ۴۲۱..... رویه مرنگ (Meringue)
- ۴۲۲..... علل اصلی مشکلات مرنگ
- ۴۲۲..... بیسکوئیت‌ها
- ۴۲۴..... مخلوط کردن خمیر بیسکوئیت
- ۴۲۵..... بیسکوئیت‌های تخته‌ای و مکعبی
- ۴۲۵..... کلوچه‌ها
- ۴۲۶..... در اجاق چه اتفاقی برای کلوچه‌ها و بیسکوئیت می‌افتد؟
- ۴۲۷..... تولید بیسکوئیت
- ۴۲۸..... 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
- 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
- ۴۵۴..... میوه‌ها
- ۴۵۵..... طبقه‌بندی میوه‌ها
- ۴۶۰..... نگهداری میوه‌ها
- ۴۶۲..... نان‌های خامه‌ای، اکلر (شیرینی خامه‌ای پفی)
- ۴۶۳..... شیرینی یف‌دار
- ۴۶۴..... دونات‌ها
- ۴۶۵..... شیرینی پفکی



فصل ۱۳: قهوه ۴۶۷

۴۶۸	حقایقی 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

فصل ۱۴: ادویه‌ها و طعم‌دهنده‌ها ۴۹۱

۴۹۲	دنیای شگفت‌آور طعم‌دهنده‌ها
۴۹۳	اصول اولیه طعم‌دهنده‌ها
۴۹۴	روغن‌های فرار گیاهی در گیاه رزماری
۴۹۶	چگونه غذاهای 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 بزرگوارم 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 دائما 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 آشپرها 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 به شخصه، 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 مصرف‌کننده 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 توپس‌رکائی 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 می‌کنند.

بهترین سرآشپزان دنیا امروزه معتقدند که بهترین غذاها آن‌هایی هستند که ساده‌ترند. از این موضوع در می‌یابیم که امروزه آشپزی مردم‌گرا، آشپزی است که با استفاده از مواد غذایی با کیفیت و درجه عالی که از لحاظ اجرایی با صرفه، سریع و معقول و از مواد تازه و همیشه در دسترس است و همچنین در این آشپزی معقول تکنیک‌های انجام کار باید علمی و عملی باشد. چون آشپزی معقول مخالف دستورهای آشپزی پرزرق و برق و خسته‌کننده و همین‌طور 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 همین‌طور شما را برای یک خرید خوب رهنمون سازد و پس از یک خرید خوب شما را با بهترین روش‌های آشپزی آن ماده غذایی و قوانین فیزیک و شیمی مختلف که در آن ماده غذایی به هنگام پخت و پز در قابلمه شما اتفاق می‌افتد و همین‌طور ترکیبات مختلف که با آن‌ها کاربرد دارند آشنا تر کند.

چون شما با این قوانین فیزیک و شیمی است که می‌توانید بفهمید علت اضافه کردن یک ماده غذایی در بعضی غذاها چیست و آن ماده در غذای شما چه عملی را انجام می‌دهد و همچنین برای جایگزینی از چه تکنیک و همین‌طور مواد غذایی دیگر استفاده کنید که در نهایت این آگاهی منجر به ترکیبات جدید شما و ارائه طعم و خلاقیت شما می‌شود و در آخر روش‌های خوب نگهداری مواد غذایی را برای شما بازگو می‌کند. شاید این روش و نوع کتابت برای شما مقبول و همین‌طور کارآمد باشد.

جلال زواره

بهار ۱۳۹۵

مقدمه تصویری مولف

برای مشاهده مقدمه تصویری و توضیحات مولف، درباره کتاب‌های «الف تا ی آشپزی ۱» و «الف تا ی آشپزی ۲» کدهای زیر را با گوشی هوشمند اسکن کنید:

مقدمه تصویری کتاب
«الف تا ی آشپزی ۲»



مقدمه تصویری کتاب
«الف تا ی آشپزی ۱»



مجموعه کتاب‌های الف تا ی آشپزی:

