

به نام فدایی که عشق را آفرید

آشپزخانه ملل

دستورپخت‌های ۵۰ نوع غذای کشورهای دنیای

پروانه نصرانی



انتشارات صباي الوند

تهران ۱۴۰۳

سرشناسه	: نصرالهی، پروانه، ۱۳۴۶
عنوان و نام پدیدآور	: آشپزی ملل: (دستور پخت بیش از ۵۰ نوع غذا از کشورهای دنیا)
مشخصات نشر	: پروانه نصرالهی؛ ویراستار مهناز سیدجوادجواهری.
مشخصات ظاهری	: تهران: صباى الوند، ۱۴۰۳.
شابک	: [۲۲۱] ص.: مصور (رنگی)
وضعیت فهرست نویسی	: 978-622-4882-05-9
عنوان دیگر	: فیفا
رده بندی کنگره	: دستور پخت بیش از ۵۰ نوع غذا از کشورهای دنیا- آشپزی بین‌المللی
رده بندی دیویی	: TX۷۲۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۵/۶۴۱
	: ۹۸۱۲۱۲۱



انتشارات صباى الوند

نام کتاب : آشپزی ملل (دستور پخت بیش از ۵۰ نوع غذا از کشورهای دنیا)

ناشر : صباى الوند

گردآوری : پروانه نصرالهی

ویراستار : مهناز سیدجوادجواهری

مدیر فنی : رامین موسائی

صفحه‌آرا : پروانه نصرالهی

چاپ اول : ۱۴۰۳

شمارگان : ۲۰۰ نسخه

چاپ : پیشگامان

بها : ۴۳۰ هزار تومان

ISBN: 978-622-4882-05-9

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۴۸۸۲-۰۵-۹

همه حقوق چاپ و نشر این اثر برای نشر صباى الوند محفوظ است.

تکثیر، انتشار و بازنویسی این اثر یا قسمتی از آن به هر روش بدون

مجوز کتبی از ناشر ممنوع بوده و پیگرد قانونی دارد.

نشر صباى الوند: تهران، شریعتی، خیابان سمیه، کوچه طباطبایی مقدم بن بست بهار پلاک ۶

تلفن : ۷۷۶۵۴۵۲۱

پست الکترونیکی:

Sahayealvand@yahoo.com

Sababook1400@gmail.com

فهرست مطالب

مقدمه..... ۱۳

انواع پلوها ۱۵

پلو میگو..... ۱۷

پلو چکدرمه..... ۲۰

رشته پلو..... ۲۲

مرصح پلو..... ۲۵

شیرین پلو..... ۲۸

زرشک پلو با مرغ..... ۳۰

آلبالو پلو..... ۳۴

قیمه نثار..... ۳۶

قنبر پلو..... ۳۹

پلو اسفندی..... ۴۲

انواع خورش ۴۵

خورش ناردون..... ۴۷

مجی خورش..... ۵۰

۵۲.....	خورش فسنجان با کشک
۵۴.....	خورش غورابه
۵۶.....	خورش انار مسما
۵۸.....	خورش ونوشک
۶۰.....	خورش آلوچه با مرغ
۶۲.....	خورش ماست آویز
۶۴.....	خورش قرمه سبزی
۶۷.....	خورش کرفس با نعنا و جعفری

انواع آش و سوپ ۶۹

۷۱.....	شوربا
۷۴.....	آش بلغور
۷۶.....	آش گزنه
۷۹.....	آش بی‌بی سه‌شنبه
۸۲.....	آش کشکینه
۸۴.....	آش جو
۸۷.....	آش مصطفی
۸۹.....	آش عباسعلی
۹۱.....	سوپ جو با گوجه فرنگی
۹۳.....	سوپ جو سفید

انواع آبگوشت ۹۵

۹۷.....	آبگوشت دوگلوله دودار
۹۹.....	آبگوشت بزقورمه
۱۰۱.....	آبگوشت قنبد

۱۰۳	آبگوشت ماهی
۱۰۵	آبگوشت ماست
۱۰۷	آبگوشت گیاهی
۱۰۹	آبگوشت ساده
۱۱۱	آبگوشت آوریز
۱۱۳	آبگوشت کشک
۱۱۵	آبگوشت بزباش

انواع کباب ۱۱۷

۱۱۹	کباب کوبیده
۱۲۴	کباب شیشلیک
۱۲۶	کباب سرداشی
۱۲۸	کباب ترش
۱۳۰	کباب برگ
۱۳۳	شیشلیک شانديز
۱۳۵	کباب بختیاری

غذاهای ژاپن ۱۴۱

۱۳۹	سوشی با تن ماهی
۱۴۱	اونیگیری شیم شامی
۱۴۱	(کوفته برنجی ژاپنی)
۱۴۳	اوکونومیایکی
۱۴۶	ماهی آزاد با رشته نودل یا رشته فرنگی
۱۴۹	سوشی

- سوپ توفو ۱۵۱
- کوفته برنجی ۱۵۳
- شیرینی موی ژاپنی ۱۵۵

غذاهای فرانسه ۱۵۹

- راتاتویی سریع با پنیر بز ۱۶۱
- مرغ سوخاری مورد علاقه جولیا چایلد ۱۶۴
- سوپ پیاز فرانسوی ۱۶۷
- استیک با سس شربت قرمز ۱۷۰

غذاهای کره ۱۷۳

- گوشت کوساله باربیکیو کره ای ۱۷۴
- کیمچی ۱۷۷
- یانگیون بیبی باپ ۱۸۰
- خورش توفو ۱۸۲
- جاجانگمیون ۱۸۵
- (نودل لوبیا سیاه کره ای) ۱۸۵

غذاهای ایتالیا ۱۸۷

- پارمزان مرغ ۱۸۹
- اسپاگتی ۱۹۲
- پیکاتا مرغ ۱۹۴
- بهترین گوشت گاو راگو ۱۹۶
- پیتزا سفید ۱۹۹

غذای اسپانیا ۲۰۳

۲۰۵.....	پاستا با بروکلی و ماهی تن
۲۰۷.....	پولنتا با قارچ راگو
۲۱۰.....	لازانیا مرغ و اسفناج
۲۱۳.....	پیتزا با پنیر، اسپک و کنگر بچه
۲۱۵.....	بوقلمون با کنگر فرنگی و کدو له شده
۲۱۸.....	منابع

www.ketab.ir

مقدم

به دلیل علاقه زیادی که به آشپزی داشتم و تجربیات زیادی که در طی سال‌های زندگی کسب کرده بودم، می‌خواستم این تجربیات را با شما به اشتراک بگذارم.

مطمئناً تا الان کتاب‌های زیادی از آشپزی مطالعه کرده و یا در فضای مجازی آن‌ها را دیده و یا خوانده‌اید.

من کتاب‌های زیادی در زمینه‌های مختلف مطالعه کردم، ولی مشاهده کردم که بعضی از غذاهای کره‌ای یا ژاپنی و غیره، خیلی ترجمه نشده و یا اصلاً در کتاب‌ها نبوده، البته شاید دلیلش این است که هر کشوری باید به غذاهای خودش بپردازد، ولی من به این موضوع راضی نبودم و همیشه دوست داشتم غذای کشورهای دیگر را نیز تجربه و در لیست غذایی، خانواده داشته باشم، تا بتوانم تغییر ذائقه دهم.

این کتاب بسیار متفاوت است، از سایت‌های مختلف آشپزی به زبان اصلی غذاها را دانلود کردم و سپس ترجمه کرده (مترجم نیستم، با مترجم‌های گوگل ترجمه کرده‌ام) و دستورها را به زبان

ساده در کتاب آورده‌ام، تعداد زیادی از غذاها را دانلود و ترجمه کردم، اما اصلاً طعم ایرانی پسند نداشت، آن‌ها را حذف کردم، و فقط غذاهایی که باب میل ایرانیان عزیز است، را فهرست کردم. با عشق غذا بپزید که انرژی مثبت شما به غذا منتقل شود و اینگونه حس خود را انتقال دهید. با شادابی و لبخند و آرامش شروع به کار کنید.

امیدوارم که از پخت غذاها لذت ببرید. خوشحال می‌شوم اگر غذاهایی که تجربه کردید را به ایمیل زیر ارسال کنید.

Parypn21@gmail.com

www.ketab.ir