

ترجمه و چاپ در ایران، تحت امتیاز
انتشارات وایلی توسط انتشارات آوند دانش

WILEY

سوپ FOR DUMMIES®

www.ketab.ir

نوشته‌ی جینا هاست

برگردان: سارا یوسفی



آوند دانش

سرشناسه: هاست، جینا؛ Holst, Jenna

عنوان و نام پدیدآور: سوپ / For Dummies نوشته‌ی جینا هاست؛ [تصویرگر دیوید بیشاپ؛ برگردان سارا یوسفی،

مشخصات نشر: تهران: آوند دانش، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۲۵۲ ص.: مصور (بخشی رنگی)، جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۶۸-۰۲-۲

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Cooking soups For Dummies, c2001.

موضوع: سوپ‌ها

موضوع: Soups

شناسه افزوده: بیشاپ، دیوید، تصویرگر

شناسه افزوده: Bishop, David

شناسه افزوده: یوسفی، سارا، ۱۳۵۸ - مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۵ س۹ ۷۵۷ / TX

رده‌بندی دیویی: ۶۴۱/۸۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۴۵۲۲۷۶۷

www.ketab.ir



آوند دانش

سوپ

نوشته‌ی جینا هاست

برگردان: سارا یوسفی

ویراستار: مینا وحیدی‌نوسی

نمونه‌خوان: طاهره صباغیان، لیلا ملکی

طراحی گرافیک: استودیو آوند دانش

صفحه‌آرا: فاطمه افشاری‌پور

اول تاریخ انتشار: ۱۴۰۳، چاپ دوم

شمارگان: ۵۰۰ جلد

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ محمد

چاپ و صحافی، مجتمع چاپ پرسیکا

نشانی ناشر: ابتدای خ پاسداران، خ گل نبی، خ ناطق نوری، بن‌بست طلایی، پلاک ۴

مرکز پخش: میدان انقلاب، خ جمالزاده شمالی، بعد از چهارراه نصرت، کوچه دعوتی، شماره ۱۲

صندوق پستی: ۱۹۵۸۵/۶۷۳

تلفن: ۲۲۸۹۳۹۸۸ نمابر: ۲۲۸۷۱۵۲۲ تلفن مرکز پخش: ۶۶۵۹۱۹۰۹

شابک: ۹۷۸۶۰۰۸۶۶۸۰۲۲

۱۵۰،۰۰۰ تومان

میان از ارزش افزوده

کلیه حقوق این کتاب نزد ناشر محفوظ است

دستورهای پخت در یک نگاه

.....

عصاره‌ها

۳۸.....	عصاره‌ی مرغ.....
۳۹.....	عصاره‌ی گوشت گاو.....
۴۰.....	عصاره‌ی مرغ سرخ‌شده.....
۴۱.....	عصاره‌ی گوشت سرخ‌شده.....
۴۲.....	عصاره‌ی سبزیجات.....
۴۳.....	عصاره‌ی قارچ.....
۴۴.....	عصاره‌ی سبزیجات برشته‌شده.....
۴۵.....	عصاره‌ی ماهی.....
۴۶.....	عصاره‌ی میگو.....
۴۷.....	سوپ داشی.....

سوپ‌های ینشن‌دار

۷۱.....	سوپ نخود زرد.....
۷۲.....	سوپ لپه‌ی سنتی.....
۷۳.....	سوپ بادام‌زمینی تند.....
۷۴.....	سوپ عدس مخصوص گیاه‌خواران.....
۷۵.....	سوپ عدس با سوسیس و سیب‌زمینی.....
۷۶.....	سوپ لوبیای سیاه.....
۷۷.....	سوپ لوبیاسفید سیردار.....
۷۸.....	سوپ نخود و سوسیس.....
۷۹.....	سوپ لوبیاجیتی.....

سوپ‌های سبزیجات

۹۶.....	سوپ کدوسبز با کاری.....
۹۷.....	سوپ سیب‌زمینی شیرین.....
۹۸.....	سوپ سیب و شلغم.....
۹۹.....	سوپ تند سیب و کدوگردویی.....

سوپ‌های سرد

۱۹۴.....	سوپ خیار
۱۹۵.....	سوپ آووکادو
۱۹۶.....	سوپ برگ چغندر سوئسی یا شاه‌ی آبی
۱۹۷.....	سوپ ویشی
۱۹۸.....	سوپ نخودسبز، نعنا و لیمو
۱۹۹.....	سوپ پرتقال - طالبی
۲۰۰.....	سوپ گاسپاچوی اسپانیایی
۲۰۱.....	سوپ زنجبیل - هویج
۲۰۲.....	سوپ سرد اسفناج یا گیاه ترشک
۲۰۳.....	سوپ گاسپاچوی توت‌سانان

تزئین‌ها

۲۱۳.....	تکه‌های بیکن
۲۱۴.....	سس پستو
۲۱۵.....	نان‌های کروتن یا برشته‌شده
۲۱۶.....	نان تست
۲۱۷.....	کوفته‌ی جعفری

مقدمه

دیرزمانی است که سوپ را غذایی مغذی می‌دانند و آن را مایه‌ی آسایش و تقویت روح و جسم انسان به‌شمار می‌آورند. یک دیگ سوپ در حال جوش روی اجاق، نماد گرمی خانه و دل است و حال ما را خوب می‌کند؛ با این حال، همیشه هم نماد آشپزی خانگی نیست. اولین رستوران‌هایی که در اواخر دهه‌ی ۱۷۰۰ در پاریس مشغول کار بودند، فقط سوپ‌هایی گرم و دلچسب سرو می‌کردند و حتی بسیاری بر این باور بودند که این سوپ‌ها دارای خواصی نیروبخش هستند. خود کلمه‌ی رستوران هم از واژه‌ی فرانسوی *restaureur*، به معنای تقویت‌کننده و نیروبخش گرفته شده است.

این کتاب درباره‌ی دستورهای نوین پخت انواع سوپ‌های محلی، سنتی و خلاقانه است. یک قابلمه سوپ درست کنید و به خود، دوستان و خانواده‌تان نشاط و نیرو ببخشید.

درباره‌ی این کتاب

سوپ یکی از متنوع‌ترین غذاهای دنیاست و می‌توان آن را با دستورهای پخت بی‌شماری تهیه کرد. برای ذائقه‌های مختلف و مرتبط با هر قوم و منطقه، متناسب با هر گونه تغییرات آب و هوایی و براساس سلیقه‌های گوناگون، دستورهای پخت سوپ متفاوتی وجود دارد. مهم نیست که دنبال چه نوع سوپی هستید - سبک و خوشمزه؛ گرم و مقوی؛ نرم و خامه‌ای یا سرد و نیروبخش - طرز تهیه‌ی تمام این سوپ‌ها در کتاب پیش‌رو موجود است. مزیت سوپ‌های این کتاب، ارزان بودن و پخت آسان آن‌هاست.

گستره‌ی دستور پخت این سوپ‌ها از سوپ‌های سالم سنتی تا لذیذ، سوپ‌های مخصوص قومی تا سوپ‌های جدید و معرکه، متغیر است. کتاب پیش‌رو رویکردی واقع‌گرایانه به آشپزی نوین اتخاذ کرده است، زیرا آشپزهای جدید معمولاً وقت ندارند! این کتاب ارائه‌دهنده‌ی راه‌های میان‌بری است که به نتایجی عالی ختم می‌شود. پرزهای زبان شما گواهی خواهند داد که از دستوری کلاسیک و مفصل‌تر برای تهیه‌ی سوپ استفاده کرده‌اید.

همچنین، مطالبی در خصوص تجهیزات، مواد لازم و فنون مرتبط با چگونگی تهیه‌ی سوپ‌ها خواهید یافت. حتی فصلی هم به مواد جایگزین و ابتکارات نو اختصاص یافته

است تا بتوانید نظر و برداشت‌های خود را به دستورهای پخت اضافه کنید. با داشتن مجموعه‌ای از اطلاعات، اعتماد به نفس لازم برای پخت هر نوع غذایی را به دست خواهید آورد و حتی می‌توانید دستور غذای مخصوص خود را نیز ابداع کنید. بی‌خواهید برد که تهیه‌ی سوپ بسیار آسان و فوق‌العاده است و در پایان کار غذایی عالی خواهید داشت. لذت ببرید!

تصورات خنده‌دار

استفاده از این کتاب، به هیچ نوع دانش قبلی در خصوص آشپزی نیاز ندارد. تمام دستورهای پخت و مواد لازم را به‌طور کامل شرح داده‌ام و می‌توانید در تمام کتاب با مفاهیم کلی آشپزی آشنا شوید. اگر می‌توانید آب بجوشانید، پس می‌توانید سوپ هم درست کنید. شوخی نمی‌کنم. فقط وسایل مورد نیاز برای این کار که در فصل‌های ابتدایی کتاب شرح داده‌ام، فراهم کنید تا بتوانید در یک چشم‌به‌هم‌زدن سوپ درست کنید.

اگر از قضا چیزهای زیادی در خصوص آشپزی می‌دانید، باز هم این کتاب برایتان بسیار مفید خواهد بود؛ نه تنها دستورهای پخت آن، بلکه نکات و فوت‌وفنی که در سراسر این کتاب ارائه کرده‌ام به‌کار می‌آیند.

ترتیب مطالب این کتاب

این کتاب آشپزی تک موضوعی، به بخش بخش تقسیم شده که راهنمای شما در تمامی جوانب و مراحل تهیه‌ی سوپ است. کتاب پیش‌رو انباشته از نصایح واقع‌بینانه، اطلاعات جالب و نکات آشپزی آشنا و ناآشناست. این کتاب سفری دایره‌وار را آغاز می‌کند که شروع آن از آشپزخانه‌ی شماست، سپس سری به بازار خواهد زد و باز به آشپزخانه، جایی که کار پخت و پز را انجام می‌دهید و در نهایت به میزتان خواهد رسید، آنجایی که می‌توانید سوپ‌های خانگی لذیذ از فرهنگ‌های مختلف را سرو کنید. مطمئناً می‌توانید برخی از مباحث کتاب را نخوانید. اگر آشپزخانه و انباری مجهزی دارید، احتمالاً می‌توانید از چند فصل اولیه‌ی کتاب بگذرید یا برای مثال اگر فقط می‌خواهید طرز تهیه‌ی سوپ پیاز فرانسوی را بخوانید، در فهرست کتاب یا در قسمت «دستورهای پخت در یک نگاه» آن را بیابید و کار پخت را شروع کنید.

بیشتر سوپ‌ها را به راحتی می‌توان تهیه کرد؛ با این حال، تهیه‌ی برخی از آن‌ها چالش برانگیز است. سطح سادگی یا دشواری تهیه‌ی سوپ‌ها، زمان تقریبی پخت و تهیه‌ی آن‌ها، وسایل خاص مورد نیاز، مانند غذاساز یا مخلوط‌کن و سوپ‌هایی که باید در فریزر نگهداری شوند، در دستور پخت هر سوپ گنجانده شده است.