

آشپزی و شیرینی پزی

نسیم

شامل بیش از ۴۰۰ نوع

از انواع غذاهای لذیذ و خوشمزه ایرانی، خارجی و محلی

به انضمام انواع شیرینی ها، کیک ها، نوشیدنی ها و دسر ها

معصومه عدالتی

عدالتی، معصومه؛ ۱۳۵۶.

آشپزی و شیرینی‌پزی نسیم / مؤلف: معصومه عدالتی سردهایی. - قسم:
نسیم‌کوثر، ۱۳۸۸.

ISBN: 978-964-2548-94-1

۳۶۰۰۰ ریال

ص ۳۰۴

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیا.

۱. انواع غذاها و شیرینی‌ها. ۲. غذاها و ایرانی و خارجی. ۳. غذاها و محلی.
الف. عنوان. ب. عنوان: شامل بیش از ۴۰۰ نوع غذا... به انضمام انواع
شیرینی‌ها، کیک‌ها، نوشیدنی‌ها و دسرها

۱۳۸۸ - ۲۹۷/۴۴

BP۱۰۳/۴۵



انتشارات نسیم‌کوثر

دفتر مرکزی: قم - خیابان دورشهر (شهیدفاطمی) - کوچه ۳۰ - پلاک ۵۵
تلفن: ۸ - ۷۸۳۰۵۶۷ - دورنگار: ۷۸۳۰۵۶۸ - همراه: ۰۹۱۲۲۵۱۴۹۰۷

شناسنامه

□ عنوان کتاب: آشپزی و شیرینی‌پزی نسیم

□ تألیف: معصومه عدالتی

□ ناشر: انتشارات نسیم‌کوثر

□ تأیید و تصحیح: سیدعلی محمدی

□ چاپخانه: ثامن الحجج -

□ ناشر همکار: احقاف

□ نوبت چاپ: چهارم / ۱۳۸۸

□ شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

□ قیمت: ۳۶۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

موکثر بخش:

تهران - ۲۰ متری افسریه، بین ۱۵ متری سوم و چهارم، روبروی پاساژ گلستان پلاک ۶۱

شرکت سروش گستر خاورمیانه - همراه: ۰۹۱۲۲۵۸۸۶۷۸ (مطلق)

فهرست نوع غذاها

آب

۱۶۳ همبرگرها	۱۵ پلوما
۱۷۹ غذاهای گوشتی	۳۵ خورشت‌ها
۱۸۹ کباب‌ها	۵۱ ته‌چین‌ها
۱۹۹ دلمه‌ها	۵۷ ماکارونی‌ها
۲۰۹ مرغ‌ها	۶۵ کتلت‌ها
۲۲۱ ماهی‌ها	۷۷ املت‌ها
۲۲۹ پاته و گراتن	۸۷ آش‌ها
۲۳۵ غذاهای محلی	۱۰۱ سوپ‌ها
۲۵۳ ساندویچ‌ها	۱۱۵ خوراک‌ها
۲۵۹ کیک‌ها	۱۲۹ آبگوشت‌ها
۲۷۱ بستنی‌ها	۱۳۷ سالادها
۲۷۹ دسر‌ها	۱۴۷ کوفته‌ها
۲۸۵ شیرینی‌ها	۱۵۷ پیتزاها
۲۹۷ نوشیدنی‌ها	۱۶۵ لازانیاه‌ها

لیست غذاها

پلوها	
۲۳	ماهی پلو
۲۴	شیرپلو
۳۴	ذرت پلو
۱۷	پلوی ساده
۱۷	کنه
۱۸	سبزی پلو با ماهی
۱۸	قارچ پلو
۱۹	آلباتو پلو
۲۰	والک پلو
۲۰	قیمه پلو
۲۱	اسلامبولی
۲۱	شیرین پلو
۲۲	ماش پلو
۲۲	کشمش پلو
۲۳	نخود پلو
۲۴	پسته پلو
۲۴	پلوی سبزیجات
۲۵	پلو با میگو
۲۶	هویج پلو
۲۶	شوید باقالا پلو
۲۷	مرصع پلو
۲۸	زرشک پلو
۲۸	کلم پلو
۲۹	عدس پلو
۲۹	لوبیا پلو
۳۰	پلوی مرغ
۳۱	باقالا پلو
۳۱	پلوی شیرین زعفرانی
۳۲	کلم قمری پلو
۳۳	چلو جوچه
خورشتها	
۳۷	خورشت قیمه
۳۷	خورشت قیمه بادمجان
۳۸	خورشت لوبیا
۳۸	خورشت به
۳۹	خورشت قارچ و گوشت
۳۹	خورشت نعناع
۴۰	خورشت رشته
۴۱	خورشت کولی غورابیچ
۴۱	خورشت ماهی
۴۲	خورشت بامیه
۴۲	خورشت کرفس
۴۳	خورشت کنگر
۴۳	خورشت قرمه سبزی
۴۴	خورشت فسنجان
۴۴	خورشت ریواس
۴۵	خورشت مرغ ترشی
۴۶	خورشت شش انداز
۴۶	خورشت کاری
۴۷	خورشت ماست و کاری
۴۷	خورشت کدو
۴۸	خورشت آلوسما
۴۸	خورشت لوبیا سفید
۴۹	خورشت سیب

۶۹	کتلت طلائی
۷۰	کتلت لوبیا
۷۰	کتلت سیب زمینی
۷۱	کتلت قارچ
۷۱	کتلت گردو
۷۲	کتلت گل کلم
۷۲	کتلت لپه
۷۳	کتلت خرما
۷۳	کتلت ماهی
۷۴	کتلت گوشت
۷۴	کتلت لوبیا سبز
۷۴	کتلت کنگر
۷۵	کتلت بادمجان
۷۵	کتلت میگو
۷۶	کتلت سبزی
۷۶	کتلت گوشت و سبزی

املت‌ها

۷۹	املت گوشت
۷۹	املت نخود فرنگی
۸۰	املت هویج
۸۰	املت کدو
۸۱	املت مرغ
۸۱	املت پنیر
۸۲	املت قارچ
۸۲	املت اسفناج
۸۲	املت سبزیجات
۸۳	املت سیب زمینی
۸۴	املت بادمجان
۸۴	املت گوجه فرنگی
۸۵	املت ماکارونی
۸۵	املت کالباس
۸۶	املت جعفری

۴۹	خورشت نخود فرنگی
۵۰	خورشت آلو اسفناج

ته‌چین‌ها

۵۳	ته‌چین گوشت
۵۳	ته‌چین سیب‌زمینی
۵۴	ته‌چین مرغ
۵۴	ته‌چین بوقلمون
۵۵	ته‌چین ساده
۵۵	ته‌چین قارچ
۵۶	ته‌چین سه طبقه

ماکارونی‌ها

۵۹	ماکارونی ساده
۵۹	ماکارونی با گوشت
۶۰	ماکارونی سبزیجات
۶۰	ماکارونی با تن ماهی
۶۱	ماکارونی ایتالیایی
۶۱	ماکارونی طبخ‌های
۶۲	ماکارونی با ماهی
۶۲	ماکارونی قارچ
۶۳	ماکارونی کالباس
۶۳	ماکارونی ژامبون
۶۴	ماکارونی مرغ
۶۴	ماکارونی اسپاگتی

کتلت‌ها

۶۷	کتلت دسته دار
۶۷	کتلت ارد نخودچی
۶۷	کتلت گوشت و سبزی
۶۸	کتلت عراقی
۶۹	کتلت اسفناج
۶۹	کتلت از میری

آش‌ها

۱۰۶	سوپ ذرت	۸۹	آش رشته
۱۰۶	سوپ عدس	۸۹	آش جو
۱۰۷	سوپ کلم	۸۹	آش شعله قلمکار
۱۰۷	سوپ تره	۹۰	آش ساک
۱۰۸	سوپ شلغم	۹۱	آش گوشت
۱۰۸	سوپ سیب زمینی	۹۱	آش میوه‌ها
۱۰۹	سوپ مجلسی	۹۲	آش خیار
۱۰۹	سوپ سبزیجات	۹۲	آش کدو بادمجان
۱۱۰	سوپ هویج	۹۳	آش گوجه فرنگی
۱۱۰	سوپ سیر	۹۳	آش شلغم
۱۱۱	سوپ نخود فرنگی	۹۳	آش گندم
۱۱۱	سوپ خامه	۹۴	آش کلم پیچ
۱۱۲	سوپ روسی	۹۴	آش لوبیا قرمز
۱۱۲	سوپ میگو	۹۵	آش انار
۱۱۳	سوپ هندی	۹۵	آش ترکی

خوراک‌ها

۱۱۷	خوراک ماهی	۹۶	آش ماش
۱۱۷	خوراک کدو حلوائی	۹۶	آش دوغ
۱۱۸	خوراک ماهی قزال آلا	۹۷	آش عدس
۱۱۸	خوراک ماهی سفید	۹۷	آش سبزی
۱۱۹	خوراک بادمجان	۹۸	آش نخود فرنگی
۱۲۰	خوراک قارچ سیب زمینی	۹۸	آش آلو
۱۲۰	خوراک زبان	۹۹	آش دندان
۱۲۱	خوراک لوبیا	۹۹	آش دوغ
۱۲۲	خوراک برگ زردآلو	۱۰۰	آش آماج
۱۲۳	خوراک کرفس	۱۰۰	آش آبغوره
۱۲۳	خوراک کوفته ریزه		
۱۲۴	خوراک دل باقارچ	۱۰۳	سوپ جعفری
۱۲۵	خوراک مغز	۱۰۳	سوپ پیاز
۱۲۵	خوراک سبزی	۱۰۴	سوپ خیار
۱۲۶	خوراک سوسیس	۱۰۴	سوپ کرفس
۱۲۷	خوراک اسفناج	۱۰۵	سوپ کودک
۱۲۸	خوراک قلو	۱۰۵	سوپ زبان

سوپ‌ها

آبگوشت‌ها

۱۵۱	کوفته ریزه	۱۳۱	آبگوشت ساده
۱۵۲	کوفته سیخی	۱۳۱	آبگوشت بزباش
۱۵۳	کوفته فلافل	۱۳۱	آبگوشت فوری
۱۵۳	کوفته باقالا	۱۳۲	آبگوشت گوجه فرنگی
۱۵۴	کوفته مرغ	۱۳۲	آبگوشت لپه
۱۵۴	کوفته سیب زمینی	۱۳۳	آبگوشت دیزی
۱۵۵	کوفته ماهی	۱۳۳	آبگوشت بامیه
۱۵۵	کوفته نخودچی	۱۳۴	آبگوشت بادمجان
		۱۳۴	آبگوشت نعنار و جعفری

پیتزاها

۱۵۹	خمیر پیتزا	۱۳۵	آبگوشت لوبیا
۱۵۹	پیتزای مرغ	۱۳۵	آبگوشت نخود
۱۶۰	پیتزای قارچ	۱۳۶	آبگوشت به

۱۶۰	پیتزای مارتادالا
۱۶۱	پیتزای مخلوط
۱۶۱	پیتزای میگو
۱۶۲	پیتزای اسپانیایی
۱۶۲	پیتزای سوسیس
۱۶۳	پیتزای کدو

سالادها

۱۶۱	پیتزای مارتادالا	۱۳۹	سالاد سیب
۱۶۲	پیتزای میگو	۱۳۹	سالاد سبزی
۱۶۲	پیتزای اسپانیایی	۱۴۰	سالاد ماکارونی
۱۶۲	پیتزای سوسیس	۱۴۰	سالاد رزمی
۱۶۳	پیتزای کدو	۱۴۱	سالاد سیب زمینی یونانی
		۱۴۲	سالاد الویه
۱۶۷	لارانیای مرغ	۱۴۲	سالاد قارچ با تن ماهی
۱۶۷	لارانیای ساده	۱۴۳	سالاد نخود سبز
۱۶۸	لارانیای مغز	۱۴۳	سالاد سیب زمینی با ماست
۱۶۹	لارانیای سبزیجات	۱۴۴	سالاد سبزیجات
۱۷۰	لارانیای ماهی	۱۴۵	سالاد کاهو
۱۷۰	لارانیای سویا	۱۴۵	سالاد خیار و گوجه
۱۷۱	لارانیای کالباس		

کوفته‌ها

		۱۴۹	کوفته تبریزی
۱۷۵	همبرگر	۱۴۹	کوفته برنجی
۱۷۵	همبرگر پیاز	۱۵۰	کوفته قلقلی
۱۷۶	همبرگر با تخم مرغ	۱۵۱	کوفته کباب
۱۷۷	همبرگر گوجه فرنگی	۱۵۱	کوفته گنجشکی

۱۹۸	چنجه	۱۷۷	همبرگر کلم بزرگ
-----	------	-----	-----------------

غذاهای گوشتی

دلمه‌ها

۲۰۱	دلمه برگ مو	۱۸۱	تاجی
۲۰۲	دلمه کدو	۱۸۱	شنسپیل گوشت
۲۰۲	دلمه کلم برگ	۱۸۲	راگو با لوبیا قرمز
۲۰۳	دلمه سیب زمینی	۱۸۲	بیفتک
۲۰۴	دلمه بادمجان	۱۸۳	رولت گوشت همراه با فیله مرغ
۲۰۵	دلمه فلفل	۱۸۴	زیگوی بدون استخوان
۲۰۶	دلمه گوجه فرنگی	۱۸۴	بیفت استروگانیف
۲۰۶	دلمه پیاز	۱۸۵	کیاب چوبی مدیترانه‌ای
۲۰۷	دلمه برنج	۱۸۶	استیک کیابی

مرغ‌ها

۲۱۱	مرغ بریانی	۱۸۷	کارسکی
۲۱۱	شنسپیل مرغ	۱۸۸	شانویریان
۲۱۲	مرغ برگر	۱۸۸	زیگوی گوساله
۲۱۲	مرغ با قارچ و گوجه		
۲۱۳	مرغ با کاری و قارچ		

کیاب‌ها

۲۱۳	رولت مرغ	۱۹۱	کیاب کوبیده
۲۱۴	پاتی مرغ	۱۹۱	کیاب کوبیده با پنیر
۲۱۵	مرغابی با قارچ	۱۹۱	کیاب اسپانیایی
۲۱۶	مرغ پفکی	۱۹۲	کیاب حسینی
۲۱۶	مرغ با سس زردآلو	۱۹۲	کیاب مرغ شکم پر
۲۱۷	خوراک مرغ سلطانی	۱۹۳	کیاب بلدرچین
۲۱۸	کروکت مرغ	۱۹۳	کیاب عربی
۲۱۸	کیوسکی	۱۹۴	کیاب شیشلیک
۲۱۹	کیاب مرغ	۱۹۵	کیاب نابه‌ای
۲۱۹	کالیاس مرغ	۱۹۶	کیاب برگ
۲۲۰	مرغ شکم پر	۱۹۶	کیاب قفقازی
		۱۹۷	کیاب بلغاری
		۱۹۷	گوجه کیاب
		۱۹۸	کیاب ماهی

ماهی‌ها

۲۲۳	قیله ماهی
-----	-----------

۲۴۵	آش ترش (گیلانی)	۲۲۳	ماهی سفید با ادویه
۲۴۵	سوپ کبوتر (خوزستان)	۲۲۴	کیاب ماهی سوف
۲۴۶	باقلا قاتق (شمالی)	۲۲۴	دمپختک ماهی
۲۴۶	واویشکا (شمالی)	۲۲۵	ماهی شکم‌پر
۲۴۷	خوراک خاگینه پیاز (هندی)	۲۲۵	ماهی دودی
۲۴۷	خوراک فریجواز (مکزیک)	۲۲۶	ماهی افلاطونی
۲۴۸	فلافل (عراقی)	۲۲۷	نفس ماهی
۲۴۹	چانا (هندی)	۲۲۷	ماهی سوخاری
۲۴۹	خوراک مرغ (اسپانیایی)	۲۲۷	ماهی قزل آلا
۲۵۰	آلو گپی (هندی)		

پاته و گراتن

۲۵۰	سوپ سرد (روسی)	۲۳۱	پاته گوشت
۲۵۱	پلوی ساده (مکزیک)	۲۳۱	پاته ماهی
۲۵۱	خورشت آلو (استرالیایی)	۲۳۲	پاته مرغ

ساندویچ‌ها

۲۵۵	ساندویچ مغز	۲۳۳	گراتن سیب زمینی
۲۵۵	ساندویچ فلافل	۲۳۳	گراتن مرغ

غذاهای محلی

۲۵۶	ساندویچ تخم مرغ	۲۳۷	برانی (اصفهانی)
۲۵۶	ساندویچ خاویار	۲۳۷	آنبلکی (شمالی)
۲۵۷	ساندویچ الویه	۲۳۸	آش دوغ (قمی)
۲۵۷	ساندویچ مرغ	۲۳۸	آش کوفته سیزی (شیرازی)
۲۵۸	ساندویچ سوسیس	۲۳۹	اشکنه مغز گردو (زردتشتی)
		۲۳۹	خورشت ماست (اصفهانی)

کیک‌ها

۲۶۱	کیک ساده	۲۴۰	آش رشته (ملابری)
۲۶۱	کیک شکلاتی	۲۴۰	آش ماست (آذربایجان)
۲۶۲	کیک کشمش	۲۴۱	خورشت شیرینی تره (رشتی)
۲۶۲	کیک یزدی	۲۴۱	خورشت به قرمه (گیلانی)
۲۶۳	کیک سیب	۲۴۲	فستجان ماهی (گیلانی)
۲۶۴	کیک گیلان	۲۴۲	کوکوی مرغ (رشتی)
۲۶۵	کیک پرتقالی	۲۴۳	میرزا قاسمی (شمالی)
۲۶۶	کیک لیموترش	۲۴۴	دال عدس (جنوبی)
۲۶۶	کیک زله‌ای	۲۴۵	کوکوی تخم مرغ (دزفولی)

۲۸۸	شیرینی بادامی	۲۶۷	کیک اسفنجی
۲۸۹	شیرینی فرانسوی	۲۶۷	کیک عصرانه
۲۸۹	نان برنجی	۲۶۸	کیک ماست
۲۹۰	سوهان	۲۶۹	کیک عملی
۲۹۱	شکوفه قندی	۲۶۹	کیک بستنی
۲۹۱	بامیه	۲۷۰	کیک کره‌ای

۲۹۲	گوش فیل
۲۹۳	شیرینی سالاری
۲۹۳	زولبیا
۲۹۴	قطاب
۲۹۵	فالوده کرمان
۲۹۵	فالوده شیرازی

نوشیدنی‌ها

۲۹۹	شربت لیمو
۲۹۹	شربت سکنجبین
۲۹۹	شربت شاتوت
۳۰۰	شربت گلاب
۳۰۰	شیر شکلات
۳۰۰	شیر بستنی
۳۰۰	شربت لیموناد

۳۰۱	شربت تمشک
۳۰۱	شیر موز
۳۰۲	معجون
۳۰۲	معجون توت فرنگی
۳۰۳	ماء الشعیر
۳۰۳	قهوه ترک
۳۰۳	قهوه فرانسوی
۳۰۴	نسکافه

۳۰۴	کاپوچینو
۳۰۴	شیر نسکافه
۳۰۴	آبلیمو

۲۷۳	بستنی ساده
۲۷۳	بستنی آلبالو
۲۷۴	بستنی وانیلی
۲۷۴	بستنی قهوه
۲۷۵	بستنی زعفرانی
۲۷۵	بستنی شکلاتی
۲۷۶	بستنی میوه ای
۲۷۶	بستنی توت فرنگی
۲۷۷	بستنی یخی
۲۷۷	بستنی موزی
۲۷۸	بستنی کافه گلاس

دسرها

۲۸۱	دسر شاتوت
۲۸۱	ژله پرتقالی
۲۸۲	پودینگ باکاکائو
۲۸۲	دسر قهوه
۲۸۳	شکلات بستنی
۲۸۴	کارامل بادام

شیرینی‌ها

۲۸۷	شیرینی نان چایی
۲۸۷	شیرینی گردویی
۲۸۸	شیرینی کشمش

مقدمه

خداوند متعال در اطراف ما، برای تأمین نیازهای رشدی انسان، نعمت‌های زیادی را آفریده است و آشپزی همان هنر ترکیب درست و استفاده صحیح از این نعمت‌هاست به طوری که خواص اصلی آنها را حفظ کرده و غذایی طبع کنیم که با ذائقه ما سازگاری داشته باشد.

هنر آشپزی، نشان دهنده ذوق و سلیقه یک خانم خانه بوده و توان خانه‌داری او در ایجاد یک فضای صمیمی میان اعضای خانواده می‌باشد. در حقیقت زیبایی زندگی با هنر آشپزی کامل می‌شود و این مهمترین هنر یک کدبانوی خانه می‌باشد.

به همان اندازه که هر هنری دارای جایگاه خاص است، مهارت در آشپزی نیز دارای ارزش خود می‌باشد که مطابق با آداب و فرهنگ‌های مختلف دارای تفاوت‌های زیادی در نحوه پخت و ترکیب مواد تشکیل دهنده می‌باشد و مادر اینجا سعی کرده‌ایم با توجه به سلیقه‌های مختلف و توانایی و امکانات موجود طرز تهیه غذاهای مختلف و متنوع را به یک خانواده ایرانی معرفی کنیم.

مجموعه غذاهایی که در این مجموعه گردآوری شده، حدوداً برای ۴ الی ۵ نفر متوسط در نظر گرفته شده است که مقدار مواد لازم برای تهیه آنها، مطابق با افزایش یا کاهش تعداد افراد و یا سن و میزان اشتیاق افراد می‌تواند کم و زیاد شود.

این کتاب شامل بیش از ۴۰۰ نوع از انواع غذاهای لذیذ و خوشمزه

ایرانی، خارجی و محلی به انضمام انواع شیرینی‌ها، کیک‌ها، نوشیدنی‌ها و دسر‌ها می‌باشد، که حاصل تجربه و تلاش همسر عزیزم خانم عدالتی می‌باشد که سال‌های خوش زندگیم معطر و رنگین به غذاهای خوش طبع ایشان گردید. به امید آنکه توانسته باشیم با ارائه این مجموعه، آنچه مورد نیاز یک کدبانوی خانه است را فراهم آورده باشیم.

مدیریت انتشارات

محمد رضا جعفری نیا