

۱۴۷۲۹۸۶

بناام خدا

# غذاهای فوری

از پیش غذا تا دسر

با، نا، اذ، ان

مترجم:

گیتا شیخ الاسلامی

سرشناسه : داین، باربارا  
 عنوان و نام پدیدآور: غذاهای فوری از پیش غذا تا دسر / باربارا داین؛ مترجم گیتا شیخ الاسلامی  
 مشخصات نشر: تهران: صابرين، ۱۳۸۸.  
 مشخصات ظاهري: شابک : ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۲۷۸۵ - ۱۸ - ۶  
 وضعیت فهرست نویسی: فیا  
 یادداشت: عنوان اصلی: The everything quick meals cookboo: delicious From appetizers to desserts – that don't take long to prepare, 2001  
 موضوع: آشپزی سریع و آسان  
 شناسه افزوده: شیخ الاسلامی، گیتا، ۱۳۴۱ - ، مترجم  
 رده بندی کنگره: TX ۸۳۳/۵/د۹غ۴ ۱۳۸۸  
 رده بندی دیویی: ۶۴۱/۵۵۵  
 شماره کتابشناسی ملی: ۱۹۶۵۹۶۰



کتابخانه ملی ایران

مؤسسه انتشارات صابرين ۸۸۹۶۸۸۹۰

غذاهای فوری

باربارا داین

|                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| مترجم           | دینا شیخ الاسلامی |
| ویراستار        | سید پروین         |
| اجرای طرح جلد   | مرگس مجید         |
| تعداد           | ۱۳۵               |
| چاپ دوم         | کارا              |
| لینوگرافی       | روزنه کار         |
| چاپ متن و صحافی |                   |

شابک : ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۲۷۸۵ - ۱۸ - ۶

ISBN: 978 - 964 - 2785 - 18 - 6

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۲۵۰۰۰ تومان

## فهرست مطالب

|     |       |                                               |
|-----|-------|-----------------------------------------------|
| ۵   | ..... | سخن ناشر                                      |
| ۷   | ..... | مقدمه مترجم                                   |
| ۹   | ..... | فصل ۱ پیش درآمدها                             |
| ۲۱  | ..... | فصل ۲ پیش غذا                                 |
| ۴۳  | ..... | فصل ۳ سوپها و سالاد و فووی                    |
| ۹۵  | ..... | فصل ۴ گوشتها                                  |
| ۱۲۷ | ..... | فصل ۵ طیور                                    |
| ۱۵۵ | ..... | فصل ۶ ماهی و غذاهای دریایی                    |
| ۱۷۹ | ..... | فصل ۷ غذاهای گیاهی                            |
| ۲۱۳ | ..... | فصل ۸ سبزیجات و غذاهای جانبی                  |
| ۲۴۳ | ..... | فصل ۹ پخت غذا در ظروف سفالی                   |
| ۲۴۹ | ..... | فصل ۱۰ صبحانه و صبحانه مفصل برای روزهای تعطیل |
| ۲۶۹ | ..... | فصل ۱۱ دسرهای فوری                            |
| ۲۹۹ | ..... | نمایه                                         |



## فهرست جداول

|     |                                 |
|-----|---------------------------------|
| ۸   | جایگزینی اضطراری                |
| ۱۷  | اوزان و پیمانه‌ها               |
| ۱۹  | نحوه پیمانه کردن مواد           |
| ۳۱  | طرز برش                         |
| ۹۳  | مقادیر و نسبت‌ها                |
| ۱۲۵ | دمای داخلی گوشت برای بریان کردن |
| ۲۱۲ | شست‌وشوی سبزیجات                |
| ۲۴۲ | توصیه‌هایی برای بخارپز کردن     |
| ۲۶۶ | روشهای مختلف پخت                |
| ۲۹۷ | توصیه‌هایی در مورد قالبهای کیک  |



## سخن ناشر

در جهان امروز، زنان از نقش و حضور اجتماعی بیشتری برخوردار شده‌اند و هرروزه بر مشارکت آنان در فعالیتهای خارج از خانه افزوده می‌شود. محدودیت زمان حضور در خانه فرصت مادران برای آشپزی کاهش داده است و در نتیجه گرایش به استفاده از غذاهای آماده نظر آنان را ساندویچها و فست‌فودها را افزایش داده است. شرایط جدید نه تنها بر سلامت و تغذیه خانواده تأثیر نامطلوبی دارد، بلکه موجب محروم شدن مادران از نتایج عاطفی و روانی مثبت آشپزی و تهیه غذای گرم برای خانواده شده است. کتاب حاضر تلاشی است برای کمک به مادرانی که فرصت کمی برای آشپزی دارند ولی ترجیح می‌دهند که برای فرزندانشان غذاهای مورد علاقه آنها را در کوتاه‌ترین زمان و در خانه آماده کنند.



## مقدمه مترجم

کتاب پیش رو مجموعه‌ای از انواع غذاهای فوری از پیش‌غذا تا دسر است که حتی بخش‌هایی از آن برای گیاهخواران قابل استفاده می‌باشد. این کتاب برای هر خانمی مفید است چرا که امروزه به دلیل فکری پخت غذای فوری و سریع هستند. در بخش تدابیر، نکات بسیار ظریف و مفیدی برای نوع‌روسان و خانمهای جوان آمده است. به علت موجود بودن بعضی از ادویه‌ها، کنسروها، سس‌ها و مواد آماده در کشور، طرز تهیه چاشنی‌ها و مواد در کتاب آورده‌ام. همین‌طور چون بعضی از انواع ماهیها و صدفها در ایران موجود نیست چاپ آن، ستورالعملها را غیرضروری دیدم. در بخش پخت غذا در ظروف سنتی می‌توان از ظروف سنگی که در ایران از دیرباز متداول بوده استفاده کنیم، چرا که امروزه داسمندان ظروف سفالی لعاب‌دار را به علت وجود سرب در رنگ آن، غیربهداشتی تشخیص داده‌اند. بسیاری از این دستورات غذایی را خود پخته و امتحان کرده‌ام و آنها را کاملاً فوری، عملی و لذیذ یافتم. امیدوارم شما هم از این کتاب استفاده کنید و از پخت غذا لذت ببرید.

