

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

WILEY

پخت نان و شیرینی

FOR

DUMMIES[®]

نوشته‌ی امیلی نوئن

برگردان: مهرک ایروانلو



آوند دانش

سرشناسه: نولان، امیلی؛ Nolan, Emily

عنوان و نام پدیدآور: پخت نان و شیرینی / نوشته‌ی امیلی نولان؛ برگردان مهرک ایروانلو.

مشخصات نشر: تهران: آوند دانش، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۳۳۶ ص.: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۲۲-۹۶-۲

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Baking For Dummies, 2002.

موضوع: نان‌پزی

موضوع: Baking

شناسه افزوده: ایروانلو، مهرک، ۱۳۳۷ - مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۵ ۳پ۹ / TX ۷۶۵

رده‌بندی دی‌سی: ۶۴۱/۸۱۵

حاره: ۴۵۲-۵۰۳ / شناسایی ملی: ۴۵۲-۵۰۳



آوند دانش

پخت نان و شیرینی

نوشته‌ی امیلی نولان

برگردان: مهرک ایروانلو

ویراستار: مینا وحیدپورنسی

نمونه‌خوان: طاهره صباغیان، لیلا ملکی

طراحی گرافیک: استودیو آوند دانش

صفحه‌آرا: فاطمه افشاری‌پور

تاریخ انتشار: زمستان ۱۳۹۵ - چاپ اول

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

لیتوگرافی: ترام‌نگار

چاپ و صحافی: مجتمع چاپ پرسیکا

نشانی ناشر: ابتدای خیابان پاسداران، خیابان نوری، بن‌بست طلایی، پلاک ۴

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

صندوق پستی: ۱۹۵۸۵/۶۷۳

تلفن: ۲۲۸۹۳۹۸۸ / شماره: ۲۲۸۷۱۵۲۲ / تلفن مرکز پخش: ۶۶۵۹۱۹۰۹

شابک: ۹۷۸۶۰۰۷۰۲۲۹۶۲

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

کلیه حقوق این کتاب نزد ناشر محفوظ است

درباره‌ی نویسنده

امیلی نولان از زمانی که به یاد می‌آورد، شیفته‌ی شیرینی‌پزی بوده است. نخستین خاطرات او مربوط به دورانی است که مادرش مشغول پختن نان و شیرینی می‌شد و او به جست‌وجو در سطل‌های بزرگ مخصوص نگهداری آرد می‌پرداخت. مادر امیلی برای سرگرم کردن دخترش، تکه‌های اضافی خمیر را در اختیار او می‌گذاشت تا هرچه می‌خواست، درست کند. گویی عشق به شیرینی‌پزی در خون امیلی بود.

با وجود فارغ‌التحصیلی در رشته‌ی ادبیات انگلیسی، امیلی اولین تجربه‌ی کاری خود را در صنعت خدمات غذا به‌دست آورد و مخارج زندگی‌اش را از این راه تأمین کرد. وی علاوه بر کسب مهارت کافی در تهیه‌ی غذا برای ده تا دویست نفر، با هنر تزیین استایلی کیک، تدارکات و عرضه‌ی حرفه‌ای غذا نیز آشنا شد. در همان دوران بود که به جزئیات غذا، برنامه‌ریزی غذای مهمانی‌های بزرگ، طراحی منوی غذا برای ضیافت‌ها، شام‌ها، نل، تعطیلات و مراسم فارغ‌التحصیلی دانشجویان علاقه‌مند شد.

خانم نولان پس از پایان تحصیلات، شغل مناسبی به‌عنوان سرآشپز یک برنامه‌ی یک‌ماهه، به‌منظور آماده‌سازی منوی غذا و تهیه‌ی سه وعده غذای روزانه برای ۱۵۰ نفر به‌دست آورد. او در همین فرصت، موفق به ارائه‌ی دانش و هنر خود درباره‌ی آشپزی، شیرینی‌پزی، نان‌پزی، انواع کیک و بیسکویت به بهترین شکل شد. هدف امیلی، تهیه‌ی غذاهایی مغذی با کیفیت عالی بود که به آن جامعه‌ی عمل پوشانید.

امیلی با کوله‌باری از تجربه عازم فیلاذلفیا شد و با عنوان سرآشپز (chef) در رستوران - قنادی Le Bus شروع به کار کرد. این رستورانیت رسیدگی به سفارشات سه قنادی دیگر همان مؤسسه را نیز علاوه بر درخواست، سه رقه‌ی روزانه برای تهیه‌ی غذا و شیرینی، برعهده داشت. از همه مهم‌تر آنکه تهیه شیرینی‌های رستوران‌های چهار ستاره‌ی محلی هم از وظایف قنادی محل کار امیلی بود که تمام مواد، از خمیر نان کروسان تا پکتین غلیظ و شیرین پای سیب را او و همکاران ز آرد می‌کردند. همچنین، طراحی دسرهای جدید رستوران نیز بخشی از وظایف امیلی بود.

پس از یک سال کار در Le Bus امیلی با تصمیم به ترکیب دانش ادبی خود و عشق به شیرینی‌پزی، به‌عنوان ویراستار کتاب‌های آشپزی وارد دنیای نشر کتاب شد. او در طول دو سال ویراستاری، اطلاعات فراوانی درباره‌ی انتشار کتاب‌های آشپزی، چگونگی برآورده کردن نیازهای خوانندگان و انتقال اطلاعات به شکلی شفاف، مختصر و مفید کسب کرد. زندگی در شهر نیویورک، امکان همگام‌شدن با آخرین تحولات صنعت غذا و شیرینی را برای امیلی فراهم ساخت.

پس از ترک دنیای نشر، امیلی مجدداً به آشپزخانه‌ای بازگشت که با عنوان سرآشپز برنامه‌ی یک‌ماهه در آنجا مشغول به کار بود و به‌اتفاق دو نفر از دیگر کارکنان، مسئولیت تهیه‌ی سه وعده غذای روزانه برای ۲۰۰ نفر را به‌عهده گرفت. هر محصولی که از آشپزخانه بیرون می‌آمد، مغذی، با کیفیت عالی و دارای طعم و لذتی کاملاً خانگی بود.

در حال حاضر، امیلی علاوه بر کار ویرایش، به نگارش و ارائه‌ی غذاهای جدید نیز می‌پردازد. او به‌عنوان ویراستار در انتشار کتاب آشپزی شیلا لوکین (سال ۲۰۰۲) نیز شرکت داشته است. همچنین وی برای مجلاتی چون *Food and wine* مقالاتی درباره‌ی غذا و آشپزی می‌نویسد و غذاهای ابداعی خود را ارائه می‌دهد.

دستورهای پخت در یک نگاه

کوکی‌ها

۱۱۹.....	کوکی رازیانه
۱۱۶.....	کوکی خرما و زردآلو
۱۲۰.....	کوکی پرسی ساده
۱۳۰.....	برازی سیاه و سفید
۱۰۹.....	کوکی قاشقی باتراسکاج
۱۰۸.....	ماکارون شکلاتی نارگیلی
۱۰۵.....	کوکی قاشقی شکلاتی
۱۰۶.....	کوکی جو ترک کشمش
۱۱۳.....	کوکی شکری کاسه
۱۰۴.....	کوکی ترد با شکلات، پسته
۱۳۲.....	گرانولا بارهای ترد
۱۲۹.....	براونی شکلاتی غلیظ
۱۰۷.....	کوکی مخلوط
۱۲۵.....	کوکی زنجبیلی با رویال آیسینگ
۱۱۴.....	قرابیه‌ی زنجبیلی
۱۳۱.....	کوکی تخته‌ای لیمویی
۱۱۵.....	کوکی لیمویی
۱۱۲.....	کوکی کره‌ی بادام‌زمینی
۱۱۰.....	کوکی خشخاشی
۱۱۷.....	کوکی شستی خشخاشی
۱۱۸.....	کلوچه‌ی چای روسی
۱۳۷.....	کوکی ترد شکری

کیک‌ها

۱۴۷.....	کیک غذای فرشته
۱۳۸.....	کیک سس سیب
۱۳۹.....	کیک موز با خامه‌ی ترش
۱۳۷.....	کیک هویج

۱۴۴	کیک فنجانی شکلاتی
۱۴۲	پوندکیک با شکلات ابروباد
۱۵۲	کیک پنیری کلاسیک
۱۴۱	پوندکیک کلاسیک
۱۴۹	رولت مربایی
۱۴۵	کیک فنجانی لیمویی
۱۵۴	کیک پنیر لیمویی (چیزکیک لیمو)
۱۳۵	کیک زرد سبک و پفکی
۱۳۶	کیک شکلاتی مارتا
۱۵۳	بیزکیت کدوخلوایی

فراستینگ‌ها

۱۵۹	فراستینگ باتر کریم وانیلی پایه
۲۶۰	روکش سبزه زرد میسر
۱۶۱	فراستینگ شکلاتی
۱۶۶	لعب شکری کلاسیک
۱۵۷	فراستینگ پنیر خامه‌ای
۱۶۲	فراستینگ شیرین و خامه‌ای مارتا
۱۵۸	فراستینگ موکا
۱۶۵	لعب فوری زردآلو
۱۶۰	فراستینگ خامه‌ای فرم‌گرفته‌ی شیرین

پای‌ها و تارت‌ها

۱۸۹	پای موز خامه‌ای
۱۸۵	پای بلوبری
۱۸۶	پای آلبالوی سوخاری
۱۸۸	پای شکلات خامه‌ای
۱۹۱	پای کرنبری، سیب و گلابی
۲۶۸	پای هلو و تمشک
۱۷۸	خمیر پای سنتی
۱۸۷	پای گردو
۱۸۳	پای کدوخلوایی
۱۹۰	پای آلبالو و تمشک
۱۷۹	خمیر پای

تارت لیموترش.....	۱۹۲
تارت گلابی.....	۱۹۳
پای سیب.....	۱۸۴

کریسپ‌ها

کریسپ سیب.....	۱۹۶
کرامبل بلوبری.....	۱۹۷
سیب‌های شکم‌پر لذیذ.....	۱۹۸
کابلر هلو.....	۱۹۹
کاستارد کدو حلوايي.....	۲۰۱
پودینگ خلاتع غلیظ.....	۲۰۲

نان‌ها، مافین‌ها و بیسکویت‌ها

نان سس سیب آمیخته.....	۲۰۵
نان موزی.....	۲۰۶
مافین بلوبری.....	۲۱۴
نان قهوه‌ای بوستون.....	۲۱۰
کوکی ماستی (باترمیلک).....	۲۲۰
کوکی پنیری.....	۲۲۱
مافین ذرت.....	۲۱۵
نان پرتقالی با کرنبری.....	۲۰۷
کیک کرامب.....	۲۰۸
مافین زنجبیلی.....	۲۱۶
مافین لیمویی خشخاشی.....	۲۱۷
نان ذرت.....	۲۱۱
نان سنگفرشی شیرین با شکلات چپسی.....	۲۰۹

پخت نان با خمیرمایه

نان شیر پرچرب.....	۲۳۴
نان گیسوی تخم‌مرغی.....	۲۳۵
رول کروسان.....	۲۴۰
رول‌های پفکی.....	۲۴۲
نان جو عسلی.....	۲۳۶
نان سیب‌زمینی جف.....	۲۳۷

- ۲۳۸..... رول شیرین مولی با هل سبز
 ۲۳۹..... رول‌های پایدار
 ۲۴۳..... رول‌های کنج‌دی

پخت خوراکی‌های خوشمزه در فر

- ۲۵۵..... پای کیش بروکلی و پنیر با لایه‌ی سیب‌زمینی
 ۲۵۴..... کالزونه
 ۲۴۷..... سوفله‌ی پنیر
 ۲۴۹..... چیکن پات‌پای
 ۲۵۳..... خم پیتزای خانگی
 ۲۵۰..... پت‌پای گوشت گوساله و سیب‌زمینی

پخت وپز با ردر و خمیرمایه

- ۲۶۶..... دست‌پیچ سیر
 ۲۶۱..... کیک آناناس راهون
 ۲۶۲..... کاسرول نان ذرت
 ۲۶۸..... پای هلو و تمشک
 ۲۶۷..... پریتل‌های نرم (نان نمکی)
 ۲۶۰..... کیک شکلاتی اعلا
 ۲۶۴..... پیتزای گیاهی

شیرینی‌پزی کم‌چرب

- ۲۷۷..... بیسکویت زردآلو - گردو
 ۲۷۵..... دسر سیب پخته
 ۲۷۶..... کیک غذای فرشته با دارچین و بادام
 ۲۷۴..... چیزکیک شکلاتی خامه‌ای
 ۲۷۳..... کیک موز کم‌چرب

فهرست مطالب در یک نگاه

۱	مقدمه
۷	بخش ۱: ضروریات پخت
۹	فصل ۱: پخت نان و شیرینی به خاطر فواید آن
۱۳	فصل ۲: ذخیره سازی
۳۹	فصل ۳: آشنایی با ابزار کار
۶۱	بخش ۲: آموزش های پایه
۶۳	فصل ۴: آشنایی با فر
۶۹	فصل ۵: تکنیک های اوا
۸۵	فصل ۶: آماده برای پخت
۹۷	بخش ۳: حاضر، آماده، بپز!
۹۹	فصل ۷: آشنایی با کوکی ها
۱۳۳	فصل ۸: پختن کیک های بی نظیر
۱۵۵	فصل ۹: فراسٹینگ های فوق العاده
۱۷۳	فصل ۱۰: پای ها و تارت های عالی
۱۹۵	فصل ۱۱: کریسپ، کابلر و دیگر دسر ها
۲۰۳	فصل ۱۲: نان های فوری، مافین و کوکی ها
۲۲۳	فصل ۱۳: پخت نان با خمیر مایه
۲۴۵	فصل ۱۴: پخت خوراک های خوشمزه در فر
۲۵۷	فصل ۱۵: پخت ویز با پودر و خمیر آماده
۲۶۹	فصل ۱۶: شیرینی پزی کم چرب
۲۷۹	بخش ۴: سایر نکات مهم
۲۸۱	فصل ۱۷: روش های نگهداری نان و شیرینی های خانگی
۲۹۱	فصل ۱۸: تبدیل عادی به عالی
۲۹۹	بخش ۵: بخش ده تایی ها
۳۰۱	فصل ۱۹: ده نکته ی مشکل گشا
۳۰۹	پیوست: تبدیل واحدهای آمریکایی به سیستم اندازه گیری متریک

فهرست مطالب

۱	مقدمه
۱	درباره‌ی این کتاب
۲	قواعد رعایت‌شده در این کتاب
۲	تصویرات خنده‌دار
۳	ترتیب مطالب این کتاب
۳	بخش اول: ضروریات پخت
۴	بخش دوم: آموزش‌های پایه
۴	بخش سوم: آشپزی، آهاده، بیزا
۴	بخش چهارم: سارنگات مهم
۴	بخش پنجم: بخش‌های دیگر
۴	پیوست
۵	نمادهای به‌کاررفته در این کتاب
۵	مقصد بعدی
۷	بخش ۱: ضروریات پخت
۹	فصل ۱: پخت نان و شیرینی به‌خاطر فواید آن
۱۰	چگونه شروع کنیم
۱۱	سامان‌دهی
۱۱	آشنایی با روش‌های پخت نان و شیرینی
۱۲	تمرین
۱۲	لذت از آنچه می‌پزید
۱۳	فصل ۲: ذخیره‌سازی
۱۴	آرد
۱۵	شکر
۱۷	نمک
۱۸	تخم‌مرغ
۱۹	عوامل و آورنده: بهترین دوستان نانوا و قناد
۱۹	جوش شیرین
۲۰	بیکینگ پودر

۳۱	کرم تارتار
۳۱	خمیرمایه
۳۲	چربی‌ها: عناصر خوب با شهرت بد
۳۲	کره
۳۳	مارگارین، مخلوط کره و مارگارین و کره‌های گیاهی
۳۴	روغن قنادی
۳۵	چربی خوک
۳۵	روغن مایع
۳۶	اسپری نچسب آشپزی
۳۶	مابعات
۳۷	ناکائو و شکلات: رؤیای شکلات‌خورها
۳۸	شکلات
۳۹	ناکائو
۳۹	افزودنی‌ها و رنگ‌های طبیعی
۳۹	انواع مغزها
۳۱	کشمش و سایر میوه‌های خشک
۳۲	جو دوسر
۳۲	کره‌ی بادام‌زمینی
۳۲	نارگیل
۳۳	شریت و شیرهی افرا
۳۳	ملاس
۳۳	ادویه‌جات و اسانس‌ها
۳۵	میوه‌های تازه
۳۶	موادی که بهتر است در دسترس داشته باشید
۳۹	فصل ۳: آشنایی با ابزار کار
۳۹	قالب‌های کیک و شیرینی
۴۰	سینی‌های فر
۴۰	قالب‌های مافین
۴۱	قالب‌های طرح‌دار و لوله‌دار (میان‌تهی)
۴۲	قالب‌های کیک
۴۲	قالب‌های لوف
۴۲	قالب‌های پای
۴۳	قالب‌های کمربندی

۴۴	ظروف اصلی
۴۴	قابلمه‌ها
۴۵	دیگ دوجداره
۴۵	تنور هلندی (دیگ چدنی دردار)
۴۵	ابزار برقی
۴۵	مخلوط‌کن
۴۶	دستگاه غذاساز
۴۷	همزن دستی
۴۷	همزن پایه‌دار
۴۸	سایر ملزوما
۴۸	کاسه ری خلوط‌کردن
۴۹	تورهای نلزی خنک‌کننده
۴۹	کاترهای بیسکیت و کک
۴۹	تخته‌های برش
۵۰	کاردها
۵۱	فنجان‌های اندازه‌گیری
۵۲	قاشق‌های اندازه‌گیری
۵۲	دستگیره‌های پارچه‌ای و دستکش‌های
۵۲	وردنه
۵۳	قاشق‌ها
۵۳	ابزارهای کوچک و به‌دردبخور
۵۳	هسته‌گیر و سیب قاچ‌کن
۵۴	رنده‌ی چهارکاره‌ی جعبه‌ای
۵۴	ابزار امتحان پخت کیک (تستر کیک)
۵۵	آب‌مِرکبات‌گیری
۵۵	الک دستی
۵۶	قیف
۵۶	قیچی‌های آشپزخانه
۵۶	رنده‌ی جوز هندی
۵۶	دماسنج فر
۵۷	قیف قنادی و ماسوره‌ها
۵۷	خمیربُر (بلندر پخت شیرینی)
۵۷	بُرس شیرینی‌پزی

۵۸	وزنه‌های پای
۵۹	صافی
۵۹	لیسک و کاردک
۶۰	زمان سنج
۶۰	انبر
۶۰	زیربشقابی‌ها
۶۰	پوست‌کن
۶۰	همزن مفتولی
۶۱	بخش ۲: آموزش‌های پایه
۶۳	فصل ۲: آشنایی با فر
۶۳	آشنایی با انواع فر مختلف
۶۳	فرهای گازی
۶۴	فرهای برقی
۶۵	فرهای همرفت
۶۵	نرده‌های فر
۶۶	گرم کردن از قبل
۶۷	اندازه‌گیری و تنظیم حرارت
۶۹	فصل ۵: تکنیک‌های اولیه
۶۹	اندازه‌گیری ترکیبات
۷۰	اندازه‌گیری با قاشق چای‌خوری و غذاخوری
۷۰	اندازه‌گیری ترکیبات خشک
۷۱	اندازه‌گیری چربی‌های جامد
۷۱	اندازه‌گیری مایعات
۷۲	آماده‌سازی قالب‌ها
۷۵	کار با تخم‌مرغ
۷۵	جدا کردن زرده از سفیده
۷۷	زدن سفیده‌ی تخم‌مرغ
۷۸	فرم‌دهی خامه‌ی سنگین
۷۸	کار با میوه‌ها
۷۹	پوست‌کندن و درآوردن هسته‌ی میوه
۷۹	پره کردن و رنده‌ی پوست مرکبات
۸۱	ذوب شکلات

۸۲	گرم کردن شیر تا زیر نقطه‌ی جوش
۸۳	برشته کردن مغزها
۸۵	فصل ۶: آماده برای پخت
۸۵	آماده‌سازی آشپزخانه
۸۵	فر را کنترل کنید
۸۶	سامان دهی فضای آشپزخانه
۸۷	روش کار با دستورهای پخت
۸۷	توجه به سطح مهارت
۸۷	درک دستورالعمل‌ها
۸۸	خواندن دقیق دستور پخت قبل از شروع
۸۹	کنترل تعداد نفرات
۸۹	فهرست‌برداری
۹۰	انتخاب ابزار مناسب
۹۲	زمان‌بندی صحیح
۹۲	شیرینی‌پزی در مناطق مرتفع
۹۴	نظافت در حین کار
۹۷	بخش ۳: حاضر، آماده، بپز!
۹۹	فصل ۷: آشنایی با کوکی‌ها
۱۰۰	مثل حرفه‌ای‌ها کوکی بپزید
۱۰۰	اندازه‌گیری دقیق
۱۰۰	درک تأثیرات چربی‌ها
۱۰۰	آشنایی با روش‌های درست مخلوط کردن
۱۰۰	انتخاب قالب مناسب
۱۰۱	فاصله‌ی کافی بین کوکی‌ها
۱۰۲	کوکی‌های قاشقی
۱۲۰	کوکی‌های پرسی
۱۲۲	کوکی‌های رولی
۱۲۸	کوکی‌های تخته‌ای و براونی
۱۳۳	فصل ۸: پختن کیک‌های بی‌نظیر
۱۳۳	کیک‌های کره‌ای
۱۴۰	پوندکیک
۱۴۳	کیک‌های فنجانی

۱۴۶	کیک‌های اسفنجی
۱۴۶	کیک غذای فرشته
۱۴۸	لوله کردن رولت مربایی
۱۵۰	کیک پنیری (چیزکیک)
۱۵۱	پختن کیک‌های پنیری جذاب
۱۵۵	فصل ۹: فراستینگ‌های فوق‌العاده
۱۵۵	آشنایی با انواع فراستینگ
۱۵۶	مقدار فراستینگ لازم
۱۵۷	باز تهیه‌ی فراستینگ‌های فوری
۱۵۹	فراستینگ پخته را امتحان کنید
۱۶۲	ناظر و آماده، برای روکش کردن
۱۶۳	روکش کردن کیک
۱۶۵	لعبه‌اندازی با کیک
۱۶۷	شیک‌شدن با قیف شیرینی‌پزی
۱۶۸	فراستینگ برای دریز
۱۶۸	رنگ‌آمیزی فراستینگ
۱۶۹	انتخاب ماسوره
۱۷۰	پرکردن قیف شیرینی‌پزی
۱۷۱	استفاده از قیف شیرینی‌پزی
۱۷۳	فصل ۱۰: پای‌ها و تارت‌های عالی
۱۷۳	انتخاب قالب پای مناسب
۱۷۴	پخت نان پای عالی
۱۷۴	مخلوط کردن خمیر
۱۷۴	مخلوط کردن چربی جامد با خمیر
۱۷۵	سرد کردن خمیر
۱۷۶	باز کردن خمیر
۱۷۷	انتقال نان پای به داخل قالب
۱۸۰	طرح‌هایی برای نان روی پای
۱۸۰	رویه‌ی یکپارچه
۱۸۰	رویه‌ی مشبک
۱۸۱	رویه‌ی قالبی
۱۸۲	ساخت لبه‌های ساده‌ی نان پای و تزیینات
۱۸۲	پای‌ها و تارت‌های هوس‌انگیز

۱۸۲.....	پای میوه و مغزها
۱۸۷.....	پای خامه‌ای
۱۸۹.....	پای رویه‌دار
۱۹۲.....	تهیه‌ی تارت‌های معرکه
۱۹۴.....	مشکلات رایج در تهیه‌ی پای
۱۹۵.....	فصل ۱۱: کریسپ، کابلر و دیگر دسرها
۱۹۵.....	دسرهای میوه‌ای
۲۰۰.....	کاستارد و پودینگ
۲۰۳.....	فصل ۱۲: نان‌های فوری، مافین و کوکی‌ها
۲۰۳.....	نکاتی در نان‌های فوری
۲۰۴.....	نان‌های سیرین
۲۱۰.....	نان‌های ترشمن در نان‌ها
۲۱۲.....	تهیه‌ی مافین‌های عالی
۲۱۲.....	آماده‌سازی قالب مافین
۲۱۳.....	مینی مافین‌ها
۲۱۳.....	مافین‌های باشکوه
۲۱۸.....	اصول پخت کوکی
۲۱۸.....	مخلوط کردن خمیر کوکی
۲۱۸.....	شکل‌دهی به کوکی
۲۱۹.....	نگهداری کوکی
۲۲۳.....	فصل ۱۳: پخت نان با خمیرمایه
۲۲۳.....	نقش ترکیبات در نان‌های حاوی خمیرمایه
۲۲۴.....	خمیرمایه
۲۲۵.....	آرد
۲۲۷.....	شیرین‌کننده‌ها
۲۲۷.....	نمک
۲۲۸.....	چربی
۲۲۸.....	تخم‌مرغ
۲۲۸.....	مایعات
۲۲۸.....	مخلوط کردن و ورز دادن خمیر نان
۲۳۰.....	تشویق نان به پف کردن
۲۳۲.....	شکل‌دهی و پخت نان‌های حجیم

۲۳۳	طرز تهیه‌ی نان با خمیرمایه
۲۳۳	نان‌های حجیم (لوف)
۲۳۸	نان‌های رول
۲۴۵	فصل ۱۴: پخت خوراکی‌های خوشمزه در فر
۲۴۵	سوفله
۲۴۸	پات‌پای
۲۵۲	کالزونه و پیتزا
۲۵۵	پای کیش
۲۵۷	فصل ۱۵: پخت‌وپز با پودر و خمیر آماده
۲۵۸	پخت کیک با پودرهای آماده
۲۵۹	محصولات خانگی با پودرهای آماده
۲۶۳	پخت با خمیرهای سرد و فریزشده
۲۶۹	فصل ۱۶: خمیرهای یزد کم‌چرب
۲۶۹	آشنایی با چربی
۲۷۰	برخورد آگاهانه با چربی
۲۷۱	کاهش چربی در کیک، شیرینی‌ها، پرت‌فشار
۲۷۲	پخت کیک و دسرهای کم‌چرب خوشمزه
۲۷۹	بخش ۴: سایر نکات مهم
۲۸۱	فصل ۱۷: روش‌های نگهداری نان و شیرینی‌های خانگی
۲۸۱	بسته‌بندی
۲۸۲	سلفون
۲۸۲	فویل آلومینیومی
۲۸۲	کاغذ روغنی
۲۸۳	ظروف پلاستیکی
۲۸۳	قوطی‌های فلزی
۲۸۴	نگهداری در دمای اتاق
۲۸۴	کوکی‌ها
۲۸۴	کیک‌ها
۲۸۵	پای‌ها
۲۸۵	نان‌ها
۲۸۵	خنک نگه‌داشتن خوراکی‌ها

۲۸۶	محصولات پخته‌ای که باید خنک بمانند
۲۸۶	کوکی‌ها
۲۸۶	پای‌ها
۲۸۷	نان‌ها
۲۸۷	فریز کردن
۲۸۷	کوکی‌ها
۲۸۷	خمیر کوکی
۲۸۸	خمیر نان
۲۸۸	کیک‌ها
۲۸۹	پای‌ها
۲۹۰	پیشگویی از سوختگی فریزری
۲۹۱	فصل ۱۸: تبدیل عادی به عالی
۲۹۱	برش‌های منظم یک اندازه
۲۹۲	برش‌های زوج کیک و نان
۲۹۳	برش زدن تمیز کیک پنبه‌ای
۲۹۳	برش زدن کیک، شیرینی‌های توت‌فرهنگ و اونی
۲۹۳	برش زدن کیک‌های لوف و رولت
۲۹۴	نمایشی باشکوه
۲۹۵	تزئین سریع و زیبای کیک
۲۹۵	انواع گارنیش (تزئینات) کیک
۲۹۶	گارنیش میوه
۲۹۶	خامه‌های فرم گرفته و طعم‌دار
۲۹۸	تزئین بشقاب سرو
۳۹۹	بخش ۵: بخش ده تایی‌ها
۳۰۱	فصل ۱۹: ده نکته‌ی مشکل‌گشا
۳۰۱	کیک بیش از اندازه خشک
۳۰۲	کیک چسبیده به قالب
۳۰۳	کیک کج شده
۳۰۴	کوکی‌های تخت
۳۰۵	پخت غیریکنواخت کوکی
۳۰۵	کنترل محل نرده‌ی فر
۳۰۵	ارزیابی سینی‌های فر

- ۳۰۶.....تاوان نقاط داغ
- ۳۰۶.....سوختن نان پای
- ۳۰۷.....گلوله گلوله شدن شکلات ذوب شده
- ۳۰۷.....پف نکردن نان
- ۳۰۸.....خمیر پف کرده، ولی رها شده
- ۳۰۸.....مافین های سفت و سخت
- ۳۰۹.....پیوست: تبدیل واحدهای آمریکایی به سیستم اندازه گیری متریک

www.ketab.ir



مقدمه

احتمالاً شما هم زمانی در زندگی خود - شاید هم همین الان که این کتاب را در دست دارید - مجذوب رمز و راز پخت نان و شیرینی شده‌اید. میل و اشتیاق به پختن شیرینی، به اندازه‌ای قوت می‌گیرد که دیگر میلی به برداشتن بسته‌ی بیسکویت از قفسه‌ی فروشگاه ندارید و به خودتان می‌گویید: «هی، من آدم باهوشی هستم. خودم می‌تونم درست کنم!» و می‌توانید!

با آه‌هی از فرایند پخت و نقش تک‌تک ترکیبات، نه تنها پیگیری دستورالعمل‌ها، بلکه امکان درک آنچه انجام می‌دهید، برایتان فراهم می‌شود (این دو با هم تفاوت دارند). پس اگر بخواهید کسب مهارت در روش‌های گوناگون پخت، اعتمادبه‌نفس کافی و کارایی لازم در آشپزخانه را نیز خواهید یافت. همچنین، با اطمینان خاطر کامل و با ایجاد بعضی تغییرات، آن در دستورهای پخت، به تجربیات جدید دست می‌یابید! پس آستین‌ها را بالا بزنید، پیش‌روان آشپزخانه را خلوت کنید و دست‌به‌کار شوید.

درباره‌ی این کتاب

هدف این کتاب، ارائه‌ی اطلاعات در زمینه‌ی شماسست تا به صورت حرفه‌ای و مستقل نان و شیرینی بپزید. شاید به این فکر کنید که هیچ چیز نمی‌دانید، اما با خواندن این کتاب، خواهید دید که مهارت در روش‌های پخت نان، برایتان چندان سختی نیست. این کتاب، شما را با ترکیبات معمول و نامعمول در پخت شیرینی آشنا می‌سازد و به نکاتی مثل راز ورقه‌ورقه‌شدن خمیر شیرینی و روش رنده کردن پوست لیمو اشاره می‌کند که شاید هیچ اطلاعی از آن‌ها نداشته باشید. با این کتاب، همه چیز را آسان‌تر می‌کنیم. به عنوان محل کاری مناسب تا روش‌های صحیح نگهداری نان و شیرینی‌های خانگی را خواهید آموخت؛ همچنین، ابزار موردنیاز برای تبدیل شدن به یک شیرینی‌پز موفق و دستور پخت بسیاری از کیک‌ها و شیرینی‌های هوس‌انگیز برای تمرین و تجربه‌اندوزی در اختیارتان قرار خواهد گرفت.

این کتاب، چگونگی و چراهای پخت نان و شیرینی را با شما در میان می‌گذارد. تمام اطلاعات ضروری، از مخلوط کردن مایه‌خمیر تا تزئینات محصولات خانگی را کشف خواهید کرد. روش‌های گوناگون برای موقعیت‌های مختلف در حرفه‌ی شیرینی‌پزی در اختیارتان قرار می‌گیرد و با روش‌های اصولی، خدمت‌رسانی برای هنر خود نخواهید شناخت. تمرین، راز کسب مهارت است. پس با شناخت بیشتر روش‌های پخت و ترکیبات مورد استفاده، کارآزمودگی‌تان در این هنر نیز بیشتر خواهد شد.

قواعد رعایت شده در این کتاب

دستورهای پخت نان و شیرینی در این کتاب، بسیار واضح و قابل درک هستند. باین حال، نکاتی درباره‌ی ترکیبات وجود دارد که در تمام دستورهای پخت رعایت شده است:

- ✓ دماها به سانتی گراد است؛
 - ✓ به غیر از مواردی که در دستور پخت قید شده است، می‌توانید از شیرهایی با درصد چربی متفاوت استفاده کنید. (از بدون چربی تا پرچرب)؛
 - ✓ تمام تخم‌مرغ‌ها بزرگ‌اند؛
 - ✓ تمام آردها همه‌کاره‌اند، به غیر از موارد قید شده در فهرست ترکیبات؛
 - ✓ تمام شکرها گرانول (معمولی) هستند، به غیر از موارد قید شده در فهرست ترک‌ات؛
 - ✓ در دستور پختی، مصرف کره قید شده است، از مارگارین استفاده نکنید.
 - ✓ شیرینی‌ها و کیک‌ها، طعم خوبی با مارگارین نخواهند داشت؛
 - ✓ تمام ترکیبات خشک با فنجان‌های اندازه‌گیری مواد خشک (نه پارچ‌های شیشه‌ای مدرن) و به صورت سرصاف اندازه‌گیری شده‌اند، مگر آنکه در دستور پخت روشن دیگری قید شود؛
 - ✓ منظور از رنده‌ی پوست، و یا پوست سایر مرکبات، فقط پوست رنگی خارج آن است، نه مغز سفید و نهخ زیر پوست؛
 - ✓ به‌طور کلی میوه‌های کنسرو شده، تازه یا بخارده را می‌توان با یکدیگر جایگزین کرد، مگر آنکه در دستور پخت، نوع آن ذکر شده باشد.
- و یادتان باشد که:
- ✓ اگر درباره‌ی مواد لازم یا روش استفاده‌شده در دستور پخت اطلاعاتی ندارید، حتماً به بخش ۱ یا ۲ کتاب رجوع کنید؛
 - ✓ حتماً تمام وسایل مورد نیاز را در دسترس داشته باشید و قبل از شروع، اندازه‌ی قالب‌ها را مجدداً کنترل کنید؛
 - ✓ مقدار تمام ترکیبات را در این کتاب می‌توانید دو برابر کنید، مگر آنکه در دستور پخت طور دیگری قید شده باشد.

تصورات خنده‌دار

کتاب پخت نان و شیرینی For Dummies، هم برای تازه‌کاران و هم برای شیرینی‌پزهای باتجربه، راهنمایی مفید است. با مطالعه‌ی این کتاب و صرف نظر از میزان تجربه‌تان،

با ایده‌ها، روش‌ها و دستورالعمل‌های جدید آشنا خواهید شد. فرض من این است که شما به کارهای آشپزخانه واردید، احتمالاً اجاق گاز را به فر ترجیح می‌دهید و زیاد به فروشگاه یا شیرینی‌فروشی محل می‌روید تا نان و شیرینی‌های تان را از آنجا تهیه کنید.

برای استفاده از این کتاب، به هیچ معلومات اولیه‌ای نیاز ندارید. اگر به شیرینی‌پزی علاقه‌مندید یا حتی فکر آن هم برایتان لذت‌بخش است، این کتاب منبع اطلاعات موردنیاز شماست. مطمئن باشید که گنج نخواهید شد، چراکه تمام روش‌ها و مواد لازم را توضیح داده‌ایم.

کیک و شیرینی‌های این کتاب، ساده و درعین‌حال خوشمزه و جالب‌اند و تمامشان با افزودن کمی مواد اضافی، فراستینگ، خامه‌ی فرم‌گرفته یا پودر شکر، به‌زیبایی‌ترین می‌شوند. از موادی کاملاً در دسترس و دستورالعمل‌هایی ساده، با هدف پختن نان و شیرینی‌هایی بی‌تغییر، استفاده می‌شود. تصور این کتاب درباره‌ی شما، علاقه‌تان به پیشرفت در هنر شیرینی‌پزی، بدون در نظر گرفتن سطح مهارتتان است. با مطالعه‌ی این کتاب، نه تنها استعدادهای نهفته‌تان شکوفا می‌شود، بلکه صاحب تجربه، اطلاعات و سرعت لازم برای پخت نان و شیرینی در آینده نیز خواهید شد.

ترتیب مطالب این کتاب

این کتاب آشپزی تک‌موضوعی، شامل پنج بخش و هر بخش شامل راهنمایی‌های لازم درباره‌ی جنبه‌های گوناگون پخت نان و شیرینی است. کتاب سرشار از توصیه‌های اندیشمندانه، اطلاعات جالب و نکات ساده و نه‌چندان ساده، درباره‌ی شیرینی‌پزی است و هدف آن، کمک به شما برای پختن نان و شیرینی‌های خانگی در کوتاه‌ترین زمان ممکن خواهد بود. راز موفقیت، همان‌طور که در این کتاب می‌بینید، شروع از پایه و درک اصول است. پس از کسب آگاهی‌های لازم، رموز ترکیبات، ابزار و وسایل و روش‌ها و آماده‌سازی آشپزخانه، نوبت به دستورالعمل‌ها می‌رسد. برای استفاده از دستورالعمل‌های پخت، می‌توانید به راحتی به بخش موردنظرتان - کتاب‌ها، بیسکویت‌ها، نان‌ها و غیره - رجوع کنید.

بخش اول: ضروریات پخت

قبل از اینکه دستتان را تا آرنج در خمیر فرو ببرید، بهتر است برخی اطلاعات ضروری درمورد پختن نان و شیرینی را بدانید. این بخش، به اصول اولیه درباره‌ی مواد لازمی که در آشپزخانه نگهداری می‌شوند و وسایل ضروری برای پخت نان و شیرینی‌های خوشمزه و لذیذ، اختصاص دارد. در همین بخش، با نقش ترکیبات اولیه و چگونگی تأثیر آن‌ها در فرایند پخت نان نیز آشنا خواهید شد. به‌طور کلی با شناخت هرچه بیشتر ابزار و مواد، نگرانی‌ها هم کمتر خواهد شد.

بخش دوم: آموزش‌های پایه

می‌دانید که اجاق گازتان دارای فر است، اما آیا طرز کار آن را هم بلدید؟ در این بخش، برای پختن نان، کیک و انواع شیرینی‌ها آماده می‌شوید. اطلاعات ضروری برای عملکرد بهینه‌ی فر اجاق را به‌دست می‌آورید. همچنین، روش خواندن دستورهای پخت، نکات قابل توجه و راه‌های پیشگیری از گیجی و دستپاچی تازه‌کاران را نیز می‌آموزید. راهنمایی‌های لازم در مورد اندازه‌گیری انواع ترکیبات، از آرد تا چربی‌ها را با شما در میان می‌گذارم. علاوه‌بر آن، اطلاعات ضروری درباره‌ی روش‌های پایه برای دستورالعمل‌های متوسط تا مشکل را نیز در اختیارتان قرار می‌دهم. در این بخش، بسیاری از رمز و رازهای آشپزخانه را کشف خواهید کرد.

بخش سوم: حاضر، آماده، بیز!

در این بخش، دست‌به‌کار پختن خواهید شد که بهترین مرحله‌ی آن، چشیدن طعم نتایج پخت است. با پختن کیک و شیرینی‌های این بخش، هم تمرین می‌کنید و هم با مواد روزمره‌ی بیشتر آشنا می‌شوید.

بخش چهارم: سایر نکات مهم

این بخش پر از پیشنهاد و ایده‌های جدید، برای پخت انواع شیرینی‌هاست. توصیه‌های بسیاری برای تزیین کیک و بیسکویت‌ها در اختیارتان قرار می‌دهم. علاوه‌بر آن، نکاتی خاص در نمایش بهتر دست‌پختان و برخی تزیینات ساده و آسان برای هرچه باشکوه‌تر شدن کیک‌ها، به شما آموزش می‌دهم. همچنین راه‌های نگهداری، حفظ تازگی و ماندگاری بیشتر محصولات خانگی را، خواهید آموخت.

بخش پنجم: بخش ده‌تایی‌ها

اگر کیک، کج از فر بیرون بیاید یا زیر کوکی‌ها بسوزد، چه باید کرد؟ این بخش به ده راه‌حل کاربردی، برای مقابله با رایج‌ترین مشکلات شیرینی، اختصاص یافته است.

پیوست

این پیوست، جدول تبدیل واحدهای آمریکایی به سیستم اندازه‌گیری متریک را مثل آب‌خوردن، در اختیارتان قرار می‌دهد.

نمادهای به کار رفته در این کتاب

به این نمادهای جالب در سراسر کتاب نگاه کنید تا از اطلاعات مفیدشان بهره‌مند شوید: این نماد، سبب جلوگیری از خطاهای بالقوه یا حوادث ناگوار آشپزخانه می‌شود. با توجه به این نماد، از بلایای آشپزخانه‌ای پیشگیری کنید.



این نماد، یکی از «اصول اولیه‌ی پخت» را به شما یادآوری می‌کند تا حادثه‌ی ناگواری اتفاق نیفتد.



این نماد، برای دانستن اطلاعات جالبی به کار می‌رود که شاید کمی بیش از نیاز شما برای مراقبت در پخت نان و شیرینی باشد. اگر عجله دارید و فقط به دنبال اطلاعات کار، بلا ضروری هستید، از خواندن بندهای مربوط به این نماد، صرف‌نظر کنید و در فرصت مناسب، به سراغ آن‌ها بروید.



چه کسی از صرفه‌جویی در وقت بدش می‌آید؟ از این نکات برای پخت نان و شیرینی در فر و سرو سریع‌تر، استفاده کنید.



در اینجا با اطلاعات ارزشمندی در رده‌ی دستورهای پخت یا روش‌های به کار رفته‌ای روبه‌رو می‌شوید که احتمالاً برای شما بی‌فایده نیست. این نماد، اطلاعاتی در اختیارتان قرار می‌دهد که تا اندازه‌ای سبب راحت‌تر شدن کارها خواهد شد.



مقصد بعدی

حالا که از محتویات کتاب آگاه شدید، می‌توانید به سراغ مطالب مورد علاقه‌تان بروید و شروع کنید. شاید بخواهید نگاهی به روش‌های موجود در فصل ۵ بیندازید یا مستقیم سری به اولین نوع کوکی‌های فصل ۷ بزنید. از آنجاکه مجبور نیستید کتاب را از اول تا آخر بخوانید، از هر جا که دوست دارید، شروع کنید.

هدف، خواندن و لذت بردن شماست. شیرینی‌پزی باید به اندازه‌ای سرگرم‌کننده باشد که بتوانید عزیزان‌تان را هم در آن شریک کنید. مهم نیست با چه انگیزه‌ای شیرینی می‌پزید، مثلاً برای تولد، برای تجربه‌ی حسی شیرین با اعضای خانواده، دسر بعد از شام مهمانی یا خوشامدگویی به همسایه و همکار جدید. مهم این است که اگر با چاشنی عشق پخته شود، قطعاً طعم دیگری به شیرینی شما خواهد بخشید. با پختن هر کیک لذیذ و زیبا، به دیگران نشان می‌دهید که به اندازه‌ای برایتان اهمیت دارند که وقت گران‌بایتان را صرف لذت و رضایت آن‌ها کرده‌اید. به دنیای پخت نان و شیرینی خوش آمدید!