

آشپزی نوین

تهیه و تنظیم

طاہرہ گرگین



مرشناسه	:	گرگین، طاهره، ۱۳۳۲ -
عنوان و نام پدیدآور	:	آشپزی نوین/ تهیه و تنظیم طاهره گرگین.
مشخصات نشر	:	تهران: آوای مهدیس، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	:	۴۵۵ ص.: مصور.
شابک	:	978-600-94119-6-2
وضعیت فهرست نویسی	:	فایا
یادداشت	:	چاپ قبلی: نوین، ۱۳۸۷.
موضوع	:	آشپزی
موضوع	:	آشپزی ایرانی
رده بندی کنگره	:	TX/۷۲۵/۱۳۹۳۱۱ گ۴
رده بندی دیویی	:	۵/۶۴۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۳۴۷۹۹۱



انتشارات آوای مهدیس

عنوان: آشپزی نوین

تهیه و تنظیم: طاهره گرگین

ناظر چاپ: حسین زینالی

نوبت چاپ: چهارم ۱۳۹۷

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۱۱۹-۶-۲

حق چاپ محفوظ ناشر است

قیمت: ۵۰،۰۰۰ تومان

آدرس: خیابان انقلاب - خیابان ژاندارمری بین فخر رازی و دانشگاه پلاک ۶۳ واحد ۱

تلفن: ۶۶۴۷۶۵۷۶-۸ همراه: ۰۹۱۲۱۰۰۹۵۲۰

بخش کتاب مهدیس

فهرست مطالب

۱۹	مقدمه
۲۱	ویتامین ها و خواص خوراکی ها
۲۲	ویتامین ۱
۲۲	ویتامین ۲
۲۲	مقدار ویتامین ۳ در صد گرم
۲۳	ویتامین ۴
۲۳	ویتامین ۵
۲۳	ویتامین ۶
۲۳	ویتامین ۷
۲۴	ویتامین ۸
۲۴	ویتامین ۹
۲۴	ویتامین ۱۰
۲۵	ویتامین ۱۱
۲۵	ویتامین ۱۲
۲۵	ویتامین ۱۳
۲۵	ویتامین ۱۴
۲۶	ویتامین ۱۵
۲۶	ویتامین ۱۶
۲۶	شناخت علمی
۲۷	ویتامین ۱۷
۲۷	ویتامین ۱۸
۲۷	فسفر
۲۸	پتاسیم
۲۸	منیزیم
۲۸	سدیم
۲۸	ید

۲۸	آهن.....
۲۸	مقدار آهن.....
۲۹	کلسیم.....
۲۹	سیر و پیاز.....
۲۹	ماست و پنیر.....
۲۹	ویتامین آ.....
۳۰	شیر.....
۳۰	خاصیت مواد خوراکی.....
۳۰	سیب.....
۳۰	مرکبات.....
۳۰	نعناع.....
۳۱	گلپر.....
۳۱	انگور.....
۳۱	سیر.....
۳۱	پیاز.....
۳۲	توت فرنگی.....
۳۲	تره تیزک - تره.....
۳۲	زیره.....
۳۲	شاه تره.....
۳۳	سماق.....
۳۳	خیار.....
۳۳	گلابی.....
۳۳	هلو.....
۳۳	تمشک.....
۳۴	زنجبیل.....
۳۴	دارچین.....
۳۴	گندم.....
۳۴	جو.....
۳۴	کدو.....
۳۵	سیب زمینی.....
۳۵	شلغم.....

۳۵	 عدس
۳۵	 خرما
۳۵	 برنج
۳۶	 تودلی‌ها
۳۶	 منابع غذایی ویتامین A
۳۶	 ویتامین D
۳۶	 ویتامین F
۳۶	 ویتامین K
۳۷	 ویتامین C
۳۷	 ویتامین B1
۳۷	 ویتامین B2
۳۷	 نیاسین یا ویتامین PP
۳۷	 ویتامین B5
۳۸	 ویتامین B6
۳۸	 ویتامین B12
۳۹	 خام گیاهخواری
۴۰	 خام گیاهخواری
۴۱	 سالاد سبز فصل
۴۲	 سالاد رنگارنگ
۴۳	 سوپ گندم
۴۴	 دوغ
۴۵	 ماست و خیار
۴۶	 نان
۴۷	 نان روغنی
۴۸	 کتلت برای ۶ نفر
۴۹	 کوفته برای ۶ نفر
۵۰	 خوراک مغز گردو و با انجیر خشک برای ۶ نفر
۵۱	 خمیر برای انواع رولت
۵۲	 خمیر بنیه
۵۳	 خمیر کرب یا پنکیک (خمیر تابه‌ای)

۵۵	ساندویچ ها و پیراشکی ها
۵۶	ساندویچ
۵۷	ساندویچ تخم مرغ برای ۳ تا ۴ ساندویچ
۵۸	ساندویچ پنیر
۵۹	ساندویچ مرغ
۶۰	ساندویچ همبرگر
۶۱	ساندویچ زبان
۶۲	ساندویچ مغز
۶۳	ساندویچ سوسیس
۶۴	ساندویچ کالباس و ژامبون
۶۴	ساندویچ سالاد الویه
۶۵	ساندویچ های مختلف
۶۶	ساندویچ با ماست یکید
۶۷	چند نوع غذای متفرقه
۶۸	پیراشکی
۶۹	پیراشکی با ماست
۷۰	خوراک سیب زمینی
۷۱	کباب تاوه فیله
۷۲	خوراک راسته
۷۳	شاتو بریان
۷۵	پیتزا
۷۵	ماکارونی اسپاگتی
۷۶	پیتزا سوسیس
۷۸	پنیر پیتزا
۷۹	پیتزا گوشت
۸۰	ماکارونی و اسپاگتی
۸۱	ماکارونی گوشت
۸۳	ماکارونی با قارچ
۸۴	ماکارونی ساده
۸۵	اسپاگتی با گوشت و قارچ

۸۶	لازانیا
۸۸	ماکارونی گیاهی
۹۱	شامی و کتلت‌ها
۹۲	چند نوع شامی
۹۲	شامی با سیب‌زمینی
۹۳	شامی لپه با گوشت چرخ کرده
۹۴	چند نوع ته چین
۹۵	ته چین مرغ
۹۶	ته چین اسفناج
۹۷	طرز تهیه یک نوع پیتزا
۹۷	پیتزا با سرسب
۹۹	یک نوع سوپ سیب‌زمینی
۱۰۰	سوفله گل کلم
۱۰۱	دلمه سیب‌زمینی با میگو
۱۰۲	یک غذای تند
۱۰۴	شامی لپه «نوع دیگر»
۱۰۵	سوپ با آب مرغ
۱۰۶	کوکوی عدس
۱۰۷	یک خوراک با تون ماهی
۱۰۸	قطاب گوشتی
۱۱۰	کلوچه گوشت
۱۱۲	بادمجان لقمه‌ای یا دست پیچ
۱۱۳	دسر بادام
۱۱۴	سوپ گوجه فرنگی
۱۱۵	خوراک سینه مرغ
۱۱۷	سوپ کدو
۱۱۹	سوپ تره فرنگی کرم دار
۱۲۱	کوفته کباب
۱۲۳	یک غذای ساده و مقوی

۱۲۵	 کوکوها و کوفته‌ها
۱۲۶	 کوکوها
۱۲۷	 کوکوی سبزی ساده
۱۲۸	 کوکوی سبزی مخلوط
۱۲۹	 کوکوی تره
۱۳۰	 کوکوی سیب‌زمینی
۱۳۱	 کوکوی بادنجان - کدو
۱۳۱	 کوکوز کدو
۱۳۲	 کوکوی لوبیا
۱۳۳	 کوکوی گل کلم
۱۳۴	 کوکوی گوشت
۱۳۴	 کوکوی مرغ
۱۳۵	 کوکوی پیازچه
۱۳۶	 کوکوی شوید
۱۳۷	 کوکوی شوید باقلا
۱۳۸	 کوکوی گوشت و اسفناج
۱۳۹	 کوکوی تره‌فرنگی
۱۴۰	 کوکوی ماست
۱۴۱	 کوکوی بادمجان کبابی
۱۴۲	 کوفته بلغور گندم
۱۴۳	 کنتل
۱۴۴	 کنتل مرغ
۱۴۵	 کنتل دسته‌دار
۱۴۶	 کنتل سبزی
۱۴۷	 شامی‌ها
۱۴۸	 شامی آرد نخودچی
۱۴۹	 شامی لپه
۱۵۰	 شامی ترش

۱۵۱	کوفته
۱۵۲	کوفته تبریزی
۱۵۴	کوفته ریزه
۱۵۵	کوفته نخودچی
۱۵۶	کوفته شوید باقلا
۱۵۷	کوفته جعفری
۱۵۸	کوفته برنجی - کوفته سماق
۱۵۹	سوپ‌ها، آله‌ها
۱۶۰	آش رشته
۱۶۱	آش شله قلمکار
۱۶۲	آش آبغوره
۱۶۳	آش جو
۱۶۴	آش ماست
۱۶۵	آش گوجه فرنگی
۱۶۵	آش انار
۱۶۶	آش ساک
۱۶۷	آش کدو حلوائی
۱۶۸	آش شلغم
۱۶۹	آش آلو
۱۷۰	آش ماش
۱۷۱	آش کلم قمری
۱۷۲	سالاد بادمجان
۱۷۳	سوپ جو با ماست
۱۷۴	سوپ کدو حلوائی
۱۷۵	سوپ کرفس
۱۷۶	سوپ برش
۱۷۷	سوپ عدس
۱۷۸	سوپ هویج
۱۷۹	سوپ سبزی با ورمیشل
۱۸۰	آش گندم

۱۸۱	آش ساک
۱۸۲	آش میوه
۱۸۴	آش دوغ
۱۸۵	پلوها - چلوها
۱۸۶	پلو و چلو
۱۸۷	چلو ساده
۱۸۹	هویج پلو
۱۹۱	شیرین پلو
۱۹۲	عذس پلو
۱۹۴	کلم پلو
۱۹۵	سبزی پلو
۱۹۷	آلبالو پلو
۱۹۸	لوبیا پلو
۱۹۹	اسلامبولی پلو
۲۰۰	چیتی پلو
۲۰۱	دمی باقلا
۲۰۲	کدو پلو
۲۰۳	رشته پلو
۲۰۵	میگو پلو
۲۰۶	شیرازی پلو
۲۰۷	زرشک پلو
۲۰۸	ته چین
۲۰۹	برنج تنند
۲۱۱	گچ ۸ - ۶ نفر
۲۱۲	ته چین اسفناج - (برای ۶ تا ۸ نفر)
۲۱۳	نخود پلو (۶ - ۴ نفر)
۲۱۴	کلم پلو شیرازی
۲۱۵	پلو شوید باقلا
۲۱۷	مرصع پلو با مرغ

۲۱۹	غذاهای دریایی
۲۲۰	خوراک ماهی سفید
۲۲۲	خوراک قزل‌آلا
۲۲۴	برنج بدون گوشت

۲۲۷	املت‌ها
۲۲۸	املت‌ها
۲۲۹	املت ساده
۲۳۰	املت گوجه فرنگی
۲۳۱	املت سیب‌زمینی
۲۳۲	املت سوخا
۲۳۳	املت قطعه‌ای
۲۳۳	املت قارچ و مارچوبه
۲۳۴	املت مرغ
۲۳۴	املت سبزی

۲۳۵	سالادها
۲۳۶	سالاد
۲۳۷	سالاد اولویه
۲۳۹	سالاد لوبیا چیتی
۲۴۰	سالاد کاهو
۲۴۱	سالاد کلم
۲۴۲	سالاد پیازچه
۲۴۳	سالاد روسی
۲۴۴	نوع دیگر
۲۴۵	سالاد کرفس
۲۴۶	سالاد لبو
۲۴۷	سالاد لوبیا
۲۴۸	سالاد دلمه‌ای
۲۴۹	سالاد سوسیس
۲۵۰	سالاد روسی

۲۵۱	 سالاد تن ماهی
۲۵۲	 سالاد بادمجان
۲۵۳	 سالاد سیب زمینی
۲۵۵	 سالاد میوه
۲۵۷	 سالاد کامل
۲۵۹	 کباب‌ها
۲۶۰	 کباب شیشک
۲۶۱	 کباب شکم
۲۶۱	 کباب بره
۲۶۲	 کباب بره رسته
۲۶۳	 بره شکم پر
۲۶۳	 کباب بره مجلسی
۲۶۴	 کباب تابه‌ای
۲۶۴	 کباب تابه‌ای
۲۶۵	 کباب تابه‌ای با گوشت
۲۶۶	 کباب تابه با گوشت چرخ کرده
۲۶۸	 کباب با گوشت سفید
۲۶۸	 «مرغ - ماهی - میگو»
۲۶۸	 گوشت مرغ
۲۶۸	 جوجه کباب
۲۶۹	 جوجه کباب بی استخوان
۲۷۰	 جوجه با استخوان
۲۷۰	 جوجه کباب در فر
۲۷۱	 مرغ درسته در فر
۲۷۱	 کباب پرندگان اهلی و وحشی
۲۷۲	 مرغ ترش
۲۷۲	 کباب ماهی
۲۷۴	 ماهی سرخ شده
۲۷۵	 طرز سرخ کردن قزل آلا
۲۷۶	 طبخ ماهی آزاد

۲۷۶	کباب اوزون برون.....
۲۷۸	ماهی دیزی.....
۲۷۹	طبخ ماهی‌های جنوب.....
۲۸۰	سس ماهی.....
۲۸۱	سس برای روی ماهی.....
۲۸۳	گوشت آبه‌ها، آب گوشت‌ها و سوپ‌ها.....
۲۸۴	آب گوشت.....
۲۸۵	آب گوشت کشک.....
۲۸۶	گوشت آبه - سوپ‌ها.....
۲۸۷	سوپ سبزی.....
۲۸۸	یک نوع دیگر سوپ سبزی.....
۲۸۹	سوپ جو.....
۲۹۰	برش.....
۲۹۱	سوپ کلم.....
۲۹۲	سوپ تره‌فرنگی.....
۲۹۳	دلمه‌ها.....
۲۹۴	دلمه برگ مو.....
۲۹۶	دلمه پیاز.....
۲۹۷	دلمه بادمجان.....
۲۹۸	دلمه سیب‌زمینی با میگو.....
۲۹۹	دلمه به.....
۳۰۰	دلمه فلفل.....
۳۰۰	دلمه گوجه فرنگی.....
۳۰۱	دلمه سیب‌زمینی چرخ کرده.....
۳۰۲	دلمه سیب‌زمینی درسته.....
۳۰۳	دلمه کلم.....
۳۰۴	دلمه برگ کلم.....
۳۰۵	خوراک‌ها.....
۳۰۶	بیفتک - استیک - شنسل و همبرگر.....

۳۰۷	استیک
۳۰۸	بیفتک
۳۰۹	بیفتک با گوشت چرخ کرده
۳۱۰	بیف استرگانف
۳۱۱	شنیتسل گوشت و ماهی
۳۱۱	شنیتسل ماهی
۳۱۲	راگو
۳۱۳	هم، گرها
۳۱۴	سیرگ
۳۱۵	هبرگر قارچ
۳۱۶	همبرگر کام
۳۱۷	خوراک مرغ
۳۱۷	مرغ ساده
۳۱۸	طبخ مرغ با شیر
۳۱۹	مرغ سرخ شده
۳۲۰	رولت مرغ
۳۲۲	طرز طبخ چند خوراک و قلیه
۳۲۲	تاس کباب
۳۲۴	خوراک راگو
۳۲۵	کشک بادمجان
۳۲۶	خوراک قارچ
۳۲۷	حلیم
۳۲۸	ناز خاتون
۳۲۹	اشکنه
۳۳۰	خوراک میگو با اسفناج
۳۳۱	نرگسی اسفناج
۳۳۲	خوراک قارچ با تخم مرغ
۳۳۳	ژیگو
۳۳۵	باقلا قاتوق
۳۳۶	میرزا قاسمی
۳۳۷	خوراک دنبان زمینی

۳۳۸	قلیه ها
۳۳۸	قلیه کدو حلوائی
۳۳۹	قلیه اسفناج
۳۴۰	خوراک دل و جگر و قلوه
۳۴۱	خوراک زبان
۳۴۳	زبان گوسفند
۳۴۴	خوراک قلوه
۳۴۵	نوع دیگر خوراک قلوه
۳۴۶	خوراک جگر
۳۴۷	خوراک جگ مرغ
۳۴۸	خوراک بگر
۳۴۹	خوراک مرغ
۳۵۰	نوعی دیگر خوراک مرغ
۳۵۱	خوراک دل
۳۵۲	خوراک مخلوط
۳۵۳	حلیم بادمجان برای ۶ تا ۸ نفر
۳۵۴	شکم پاره
۳۵۵	مرغ لبنانی
۳۵۶	دم لینگ
۳۵۷	خورش ها
۳۵۸	خورش ها
۳۵۸	خورش بادمجان
۳۶۰	قیمه بادمجان
۳۶۱	قیمه با سیب زمینی
۳۶۳	قیمه صحرایی
۳۶۴	چند نوع خورش با گوشت چرخ کرده
۳۶۴	خوراک گوشت چرخ کرده با سیب زمینی
۳۶۵	گوشت چرخ کرده با قارچ
۳۶۶	قورمه سبزی
۳۶۷	کرفس

۳۶۸	کنگر.....
۳۶۹	ریواس.....
۳۷۰	خورش آلو اسفناج.....
۳۷۱	خورش نعنای جعفری.....
۳۷۱	خورش آلو.....
۳۷۲	خورش فسنجان.....
۳۷۳	فسنجان با گوشت کوبیده.....
۳۷۴	خورش لوبیای سبز.....
۳۷۵	خورش کدو حلوائی.....
۳۷۶	خورش باقلا.....
۳۷۷	خورش هویج.....
۳۷۸	خورش به.....
۳۷۹	خورش بامیه.....
۳۸۰	نکات لازم برای تهیه خورش.....
۳۸۰	خورش سیب و آلبالو.....
۳۸۲	دال عدس.....
۳۸۳	خورش هویج با قیمه ریزه.....
۳۸۴	خورش چغاله بادام.....
۳۸۵	خورش قلیه ماهی.....
۳۸۷	شیرینی‌ها، مرباها، کمپوت‌ها و کیک‌ها.....
۳۸۸	قطاب.....
۳۹۰	حلوا - شله‌زرد - شربت.....
۳۹۱	حلوائی آرد گندم.....
۳۹۲	تر حلوا.....
۳۹۳	شله زرد.....
۳۹۴	فرنی.....
۳۹۵	کاچی.....
۳۹۶	شربت‌ها.....
۳۹۶	سکنجبین.....
۳۹۷	شربت به لیمو.....

۳۹۸	 شربت آب لیمو
۳۹۹	 شربت آلبالو
۴۰۰	 شربت پرتقال
۴۰۱	 مربا
۴۰۱	 مربای شقاقل
۴۰۲	 مربای بالنک
۴۰۳	 کیک سیبزمینی
۴۰۴	 کیک اسفنجی
۴۰۵	 کیک خردل
۴۰۶	 کیک سیف شکلاتی
۴۰۸	 مربای آلبالو
۴۰۸	 مربای گیلان
۴۰۹	 مربای انجیر
۴۱۰	 مربای به
۴۱۱	 مربای هویج
۴۱۲	 فرنی
۴۱۳	 یک نوع کیک ساده
۴۱۴	 شیرینی گردویی
۴۱۶	 کمپوت میوه‌های خشک
۴۱۷	 حلوی جوانه گندم
۴۱۷	 شربت به لیمو
۴۱۷	 شربت آب لیمو
۴۱۸	 حلوی هویج
۴۱۹	 پودینگ لیمو یا پرتقال
۴۲۰	 سالاد میوه تازه
۴۲۱	 دسر طالبی و بستنی
۴۲۲	 بستنی شاه‌توت و توت‌فرنگی
۴۲۳	 کرم کارامل
۴۲۴	 کرم موز
۴۲۵	 کیک پنیر
۴۲۶	 پلمبیر

۴۲۷	حلوای هویج
۴۲۸	شیرینی خرما
۴۲۹	باسلق
۴۳۰	یخ در بهشت
۴۳۱	مسطقی
۴۳۲	شله زرد
۴۳۳	پارچه ناپلئون
۴۳۴	موس زردآلو
۴۳۵	پلمبیر مز
۴۳۶	برنک و رنگ
۴۳۷	پودینت پی
۴۳۸	دونات
۴۳۹	حلوای بادام
۴۴۰	خرمای توبی
۴۴۱	حلوای آرد برنج
۴۴۲	حلوای شیرازی
۴۴۳	شکلات تخته‌ای
۴۴۴	پاکوره
۴۴۵	کیک ماست
۴۴۶	شیرینی بادامی
۴۴۷	نکات لازم برای تهیه انواع کیک
۴۴۸	کیک اسفنجی
۴۴۹	کیک موز و بادام
۴۵۰	کیک گردویی با خلال بادام
۴۵۱	کیک شکلاتی
۴۵۲	موش شکلاتی
۴۵۳	ترحلو
۴۵۴	حلوا نارگیلی
۴۵۵	انواع مربا

مقدمه

در آشپزخانه‌های پربرکت خانواده‌های خوش خوراک ایرانی و توسط کدبانوهای هنرمند و با ذوق در طول شب و روز غذاهایی طبخ می‌شود که در تنوع و طعم و مزه در نوع خود کم‌نمایر هستند.

در زندگی مدرن امروز که با استفاده از وسایل برقی و گازی «میکروویو» شیوه‌های جدیدی را در طبخ غذا به وجود آورده است.

در آشپزی امروز ایران، با توجه به ذائقه و پسند اعضای خانواده و مواد غذایی در سترس و آماده دو نوع طبخ غذا تهیه می‌شود.

اول - غذاها و خوراک‌های سنتی، ملی و ادویه‌ای ایرانی مانند انواع کباب‌ها، خورشت و قلیه‌ها، چلو و پلوهای ساده و مختلط که در نوع خود از لذیذترین خوراک‌های جهان به شمار می‌روند. آب گوشت و گوشت آب‌پز، مختلف، کوفته و شامی دلمه، خوراک‌های متنوع با مرغ و ماهی و انواع آش.

۲- غذاهایی که با سایر ملل وجه مشترک دارد و امروز ایرانیان به سبب ذائقه و پسند خود با تغییراتی آنان را در لیست غذایی خانواده‌های ایرانی قرار داده‌اند. مانند طبخ انواع ماکارونی، اسپاگتی‌ها، شنیسل، رولت، بیف، سوپ و سس‌ها.

علاوه بر این بعضی از خانواده‌های ایرانی که طبقات فرادست و مرفه به شمار می‌روند طبخ خوراک‌ها و غذاهای به اصطلاح فرنگی «اروپایی» متداول و رایج شده است که چون مصرف عام ندارد در شمول غذاهای معرفی شده در این کتاب نخواهد بود.

مهارت و چیره دستی در طبخ و تهیه غذاهای متنوع و لذیذ و خوش طعم، سفره‌آرایی و شیوه پذیرایی نکو و مهرآمیز از میهمانان هنری است که زنان و دختران

ایرانی به عنوان سرمایه گران سنگ و با ارزش از خود به خانه شوهر می‌برند. دستپخت مقبول و موردپسند، اولین انتظار و شیرین‌ترین احساس مردان جوانی است که دختری را به زناشویی می‌گیرند.

به همان نسبت که سفره رنگین و غذاهای متنوع و مطبوع و لذیذ ایرانی در جهان شهرت دارد به همان نسبت بانوان هنرمند ایرانی که در طبخ غذاهای ایرانی مهارت و ابتکار دارند از ارزش و اعتبار بسیاری برخوردارند.

طاهره کرکین

عشرت دوانی

www.ketab.ir