

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

غذاهای فوری

از پیش غذا تا دسر

باربارا داین

مترجم:
گیتا شیخ الاسلامی

سرشناسه : داین، باربارا
 عنوان و نام پدیدآور : غذاهای فوری از پیش غذا تا دسر / باربارا داین؛ مترجم گیتا شیخ‌الاسلامی.
 مشخصات نشر : تهران: صابرین، ۱۳۸۸.
 مشخصات ظاهری : ۳۰۴ ص.
 شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۱۸-۶
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا
 یادداشت : عنوان اصلی: The everything quick meals cookbook: delicious meals - from appetizers to desserts - that don't take long to prepare, 2001.

موضوع : آشپزی سریع و آسان
 شناسه افزوده : شیخ‌الاسلامی، گیتا، ۱۳۴۱ - ، مترجم
 رده‌بندی کنگره : ۱۳۸۸ غ ۴ د ۹ / ۵ / ۸۳۳ TX
 رده‌بندی دیویی : ۶۴۱/۵۵۵
 شماره کتابشناسی ملی : ۱۹۶۵۹۶۰

فهرست مطالب

۵	سختن ناشر.....
۷	مقدمه مترجم.....
۹	فصل ۱ پیش‌درآمد.....
۲۱	فصل ۲ پیش‌غذا.....
۴۳	فصل ۳ سوپها و سالادهای فوری.....
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.....



مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

غذاهای فوری
 باربارا داین

مترجم : گیتا شیخ‌الاسلامی
 ویراستار : مینا غرویان
 اجرای طرح جلد : نرگس محمدی
 تعداد : ۳۰۰۰
 چاپ اول : ۱۳۸۹
 لیتوگرافی : کارا
 چاپ متن و جلد : اکسیر
 صحافی : پیام

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۱۸-۶

ISBN: 978-964-2785-18-6

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۵۰۰۰ تومان



فهرست جداول

جایگزینهای اضطراری	۸
اوزان و پیمانه‌ها	۱۷
نحوه پیمانه کردن مواد	۱۹
طرز برش	۴۱
مقادیر و نسبت‌ها	۹۳
دمای داخلی گوشت برای بریان کردن	۱۲۵
شست‌وشوی سبزیجات!	۲۱۲
توصیه‌هایی برای بخارپز کردن	۲۴۲
روشهای مختلف پخت	۲۶۶
توصیه‌هایی در مورد قالبهای کیک	۲۹۷

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 را برای آشپزی کاهش داده است و در نتیجه گرایش به استفاده از غذاهای آماده نظیر انواع ساندویچها و فست‌فودها را افزایش داده است. شرایط جدید نه تنها بر سلامت و اقتصاد 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.

