

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 | سخن 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.



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 همه در فکر پخت غذای فوری و سریع هستند. در بخش تدابیر، نکات بسیار ظریف و مفیدی برای نوعروسان و خانمهای جوان آمده است. به علت موجود نبودن بعضی از ادویه‌ها، کنسروها، سس‌ها و مواد آماده در کشور، طرز تهیه چاشنی‌ها و مواد را در کتاب آورده‌ام. همین‌طور چون بعضی از انواع ماهیها و صدفها در ایران موجود نیست چاپ آن دستورالعملها را غیرضروری دیدم. در بخش پخت غذا در ظروف سفالی می‌توانیم از ظروف سنگی که در ایران از دیرباز متداول بوده استفاده کنیم، چرا که امروزه دانشمندان 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.





فصل ۱ پیش درآمد

جایگزینهای اضطراری

آرد مخمردار: یک فنجان آرد معمولی + یک قاشق چای خوری بیکینگ پودر و $\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری نمک.

عسل: $\frac{1}{4}$ فنجان شکر + $\frac{1}{4}$ فنجان آب.

تره فرنگی: به همان میزان پیازچه یا موسیر.

آب لیمو (یک قاشق چای خوری): یک قاشق چای خوری سرکه سیب یا سرکه سفید.

شیر: $\frac{1}{4}$ فنجان شیر غلیظ شده + $\frac{1}{4}$ فنجان آب.

ملاس (شیره شکر): به همان میزان عسل.

قارچ (یک فنجان پخته): ۱۲۰ گرم کنسروی آبکش شده.

ادویه طيور (یک قاشق چای خوری): $\frac{3}{4}$ قاشق چای خوری مریم گلی + $\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری آویشن.

آلو: خرما، کشمش یا کشمش بی دانه.

ادویه پای کدو حلوايي (یک قاشق چای خوری): $\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری دارچین + $\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری زنجبیل آسیاب شده + $\frac{1}{8}$ قاشق چای خوری ادویه + $\frac{1}{8}$ قاشق چای خوری جوز آسیاب شده.

سس فلفل قرمز (۴ قطره): $\frac{1}{8}$ قاشق چای خوری فلفل قرمز آسیاب شده.

خامه ترش: ماست ساده.

گوجه فرنگی (یک فنجان آب گوجه فرنگی): $\frac{1}{4}$ فنجان سس گوجه فرنگی + $\frac{1}{4}$ فنجان آب.

$\frac{1}{4}$ فنجان رب: یک فنجان سس گوجه فرنگی را به آرامی بجوشانید تا به نصف برسد.

۲ فنجان سس گوجه فرنگی: $\frac{3}{4}$ فنجان رب + $\frac{1}{4}$ فنجان آب.

ماست: خامه ترش.

سرکه بالسام: سرکه سیب.

ماءالشعیر: آب سیب یا آب غلیظ گوشت.

آب غلیظ گوشت یا مرغ: یک قاشق چای خوری پودر یا یک قرص گوشت حل شده در یک لیوان آب.

شکر قهوه‌ای: به همان میزان شکر دانه درشت.

شیر بدون چربی: یک قاشق چای خوری لیموترش یا مخلوط سرکه و شیر به اندازه یک لیوان (بگذارید ۵ دقیقه بماند).

ادویه کاژن: مقدار مساوی از فلفل سفید، فلفل سیاه، فلفل قرمز آسیاب شده، پودر پیاز، پودر سیر و پاپریکا.

شکلات: ۳ قاشق غذاخوری کاکائو و یک قاشق غذاخوری کره (برای یک چهارگوش تلخ). یک چهارگوش تلخ + یک قاشق غذاخوری شکر (برای یک چهارگوش نیمه شیرین). $\frac{1}{4}$ فنجان چیپس نیمه شیرین شکلات (برای دو چهارگوش نیمه شیرین).

شریت ذرت (رقیق یا تیره): یک فنجان شکر + $\frac{1}{4}$ فنجان آب.

نشاسته ذرت (یک قاشق غذاخوری): ۲ قاشق غذاخوری آرد معمولی.

خامه سوپ قارچ (برای یک قوطی کنسرو): یک فنجان سس سفید غلیظ + ۱۲۰ گرم کنسرو قارچ آبکش و خرد شده.

خرما (خرد شده): مقدار مساوی کشمش، آلو، کشمش بی دانه یا آلبالو خشک.

تخم مرغ (۱ عدد): ۲ عدد سفیده یا ۲ عدد زرده یا $\frac{1}{4}$ فنجان تخم مرغ هم زده.

آرد (برای کیک): ۲ قاشق غذاخوری کمتر از یک فنجان آرد معمولی.