

زنگ آشپزی

آموزش آشپزی برای دانش آموزان

● صبحانه‌ها ● املت‌ها ● سوپ‌ها ● سالادها ● غذاهای اصلی ● شیرینی‌ها

نویسنده: اعظم اسلامی عکاس: اعظم لاریجانی





سرشناسه: اسلامی، اعظم، ۱۳۵۰ -
عنوان و نام پدیدآور: زنگ آشپزی: آموزش آشپزی برای دانش آموزان / نویسنده اعظم اسلامی؛ عکاس اعظم لاریجانی.
مشخصات نشر: تهران: نشر طلایی، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری: ۸۰ ص.: مصور(رنگی)؛ ۲۲×۲۸ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۲۹-۷۴-۴
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
موضوع: آشپزی — ادبیات کودکان و نوجوانان
شناسه افزوده: لاریجانی، اعظم، تصویرگر
رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ ز ۹۵/الف/۵/۶۵۲ TX
رده بندی دیویی: ۶۴۱/۵۱۲۲ [ج]
شماره کتابشناسی ملی: ۴۱۵۵۴۷۷



نشر طلایی

نویسنده: اعظم اسلامی
تصویرگران: اعظم لاریجانی
ویراستار: شهرام شفیعی
طراح گرافیک: ایمان اوجیان
لیتوگرافی، چاپ، صحافی: اندیشه
تعداد: ۵۰۰۰ نسخه
چاپ اول: ۱۳۹۵
جلد نرم: ۱۷۰۰۰ ریال
شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۶۲۲۹ - ۷۴ - ۴

www.talaee.ir nashre.talaee@gmail.com

تهران، خیابان طالقانی، خیابان سرپرست جنوبی، انتهای بن بست پارس، شماره ۱۱، واحد ۲
تلفن: ۶۶۴۸۳۰۶۶ نمابر: ۶۶۴۱۵۲۳۳ تلفن همراه: ۰۹۱۲۶۰۱۶۴۱۹
همه‌ی حقوق چاپ و نشر کتاب «زنگ آشپزی» برای نشر طلایی محفوظ است.
هرگونه بهره‌برداری از این اثر به اجازه‌ی کتبی ناشر نیاز دارد.

مقدمه

آشپزی یک مهارت مهم در زندگی است

فن آشپزی، نیازهای غذایی بدن را به شکل درست برآورده می‌کند و البته کاری جذاب و سرگرم کننده هم هست. شما می‌توانید هنگام پختن غذا، مواد یا روش‌های جدیدی را هم امتحان کنید. بنابراین، آشپزی می‌تواند پر از هیجان و کشف‌های تازه باشد.

شما می‌توانید با پختن یک غذای ساده یا خوراکی اعضای خانواده را دور هم جمع کنید. با این کار، به بزرگ‌ترها استراحت کوتاهی می‌دهید و خودتان مسئولیت تهیه‌ی شام یا ناهار خانواده را بر عهده می‌گیرید. غذایی که شما می‌پزید، خانواده را از عادت‌های همیشگی دور می‌کند و حال و هوای تازه‌ای به جمع صمیمی شما می‌دهد. همه درباره‌ی کار شما نظر می‌دهند و از لابه‌لای حرف‌های هر کس، تجربه‌های بیشتری به دست می‌آورید.

در این کتاب، از دستورهای پیچیده‌ی کتاب‌های آشپزی بزرگ‌ترها خبری نیست و روش کار، مثل خود غذاها ساده است.

نگران نباشید!... برای پختن غذاهای این کتاب، مواد اولیه‌ی عجیب و غریبی لازم ندارید. مواد مورد نیاز، در دسترس همه هست و همه‌جا پیدا می‌شود. بیشتر خوراکی‌ها هم در زمان کوتاهی تهیه می‌شوند و بنابراین زیاد وقت شما را نمی‌گیرد.



صبحانه

صبحانه اولین و مهم‌ترین وعده‌ی غذایی روزانه است. با خوردن صبحانه، نیروی لازم را برای درس خواندن و فعالیت‌های مختلف به دست می‌آوریم. برای اینکه بتوانید خوب صبحانه بخورید، بهتر است شام را زودتر میل کنید.



صبحانه‌ها

- ۶.....ساندویچ تخم مرغ و پنیر
- ۷.....کیک تابه‌ای
- ۸.....فرننی موزی
- ۹.....هلیم شیر
- ۱۰.....سیب زمینی و قارچ
- ۱۱.....ساندویچ مرغ و گردو
- ۱۲.....خاگینه‌ی هویج
- ۱۳.....لقمه‌ی ترخون
- ۱۴.....لقمه‌ی خرما و گردو
- ۱۵.....عدس و قارچ
- ۱۶.....سمبوسه‌ی پنیر
- ۱۷.....ساندویچ نان برشته



ساندویچ تخم مرغ و پنیر



طرز تهیه

- ۱ تخم مرغ را بشوید و بگذارید آب پز شود.
- ۲ خیارشور و گوجه فرنگی را به صورت ورقه ورقه خرد کنید.
- ۳ پنیر را خرد کنید.
- ۴ تخم مرغ پخته شده را پوست بکنید و به صورت لایه های نازک برش بزنید.
- ۵ خیارشور، گوجه فرنگی، پنیر و تخم مرغ را لای نان ساندویچ بگذارید و نوش جان کنید.



مواد لازم

- تخم مرغ ۱ عدد
- خیارشور ۲ عدد متوسط
- گوجه فرنگی ۱ عدد
- پنیر سفید به مقدار لازم
- نان ساندویچ یا نان لواش به مقدار لازم



۱۰ دقیقه



۱۵ دقیقه

کیک تابه‌ای

صبحانه‌ای خوش مزه، لذیذ و سریع!

مواد لازم

آرد ۱ لیوان
شیر ۱ لیوان
تخم مرغ ۱ عدد
شکر ۲ قاشق غذاخوری
بکینگ پودر ۱ قاشق مرباخوری
وانیل نصف قاشق چای خوری
کره‌ی آب شده ۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه

- ۱ آرد، بکینگ پودر، وانیل و شکر را در کاسه‌ای مخلوط کنید.
- ۲ کره‌ی آب شده، شیر و تخم مرغ را به مواد اضافه کنید. با استفاده از همزن دستی، مواد را خوب مخلوط کنید تا صاف و یک‌دست شود.
- ۳ با کمک بزرگ‌ترها کف تابه‌ی کوچکی را با کره، چرب کنید و بگذارید تا کمی گرم شود.
- ۴ $\frac{1}{4}$ از مایه را در تابه بریزید. طوری که در تمام سطح تابه بخش شود.
- ۵ بعد از سه دقیقه با کمک یک بزرگ‌تر پنکیک (کیک تابه‌ای) را برگردانید تا طرف دیگرش هم پخته شود. می‌توانید روی پنکیک، عسل، مربا یا پودر قند بریزید و نوش جان کنید!



فرنی موزی



طرز تهیه

- ۱ شیر، شکر و آرد برنج را در ظرفی، روی حرارت بگذارید و مرتب هم بزنید تا غلیظ شود.
 - ۲ یکی از موزها را پوست بکنید و با چنگال له کنید.
 - ۳ موز له شده را به فرنی اضافه کنید.
 - ۴ فرنی را از روی اجاق بردارید و کره را به آن اضافه کنید.
 - ۵ فرنی را در ظرف مناسب بریزید و با برشهای موز و دارچین تزیین کنید.
- می‌توانید به جای موز از گردو استفاده کنید.



مواد لازم

- شیر ۲ لیوان
آرد برنج ۲ قاشق غذاخوری
کره ۲ قاشق چای خوری
موز ۲ عدد
شکر ۲ قاشق غذاخوری



۱۰ دقیقه



۳۵ دقیقه

هلیم شیر

صبحانه‌ای مناسب برای روزهای زمستانی



طرز تهیه

- ۱ گندم و آب و نمک را در قابلمه بریزید و روی اجاق بگذارید. وقتی گندم نیم‌پز شد، مرتب هم بزنید تا ته نگیرد.
- ۲ وقتی گندم خوب پخته و له شد، کم‌کم شیر را اضافه کنید و هم بزنید.
- ۳ وقتی که هلیم غلیظ شد، قابلمه را از روی شعله بردارید.
- ۴ کره را آب کنید. موقع کشیدن هلیم، یک قاشق کره و دارچین و شکر روی هر کاسه بریزید.



مواد لازم

- گندم پرک ۸۰ گرم
آب ۳ لیوان
شیر ۱ لیوان
کره ۱ قاشق غذاخوری
نمک ۱ قاشق چای‌خوری
دارچین و شکر به مقدار لازم



۱۰ دقیقه



۴۵ دقیقه