



آشپزی من و مامان

نویسنده: آنابل کارمل

مترجم: مریم رزاقی



فهرست

فهرست

۶۵	غذاهای اصلی	۴۱	غذاهای سبک
۶۶	فیله‌ی مرغ طعم‌دار	۴۲	چودر ذرت شیرین
۶۸	مرغ ساتی	۴۴	سالاد سزار کوچک
۷۰	کیک ماهی تن	۴۶	سالاد پاستا و مرغ
۷۲	ران مرغ چسبناک	۴۸	سالاد ردیفی
۷۳	تهیه‌ی سس مخصوص خواباندن مرغ	۴۹	سالاد لایه‌ای
۷۴	اسکالپ مرغ	۵۰	قایق‌های کاهویی
۷۵	اسپاگتی با سس گوجه‌فرنگی	۵۲	درست کردن خمیر نان
۷۶	مرغ پُر ادویه	۵۶	نان گرد پنیری به روش آسان
۷۸	مرغ ترش و شیرین	۵۸	سیب‌زمینی‌های پخته‌شده در فر
۸۰	کوفته قلقلی سوئدی	۶۰	سس‌های فوری
۸۲	طجین گوشت بره	۶۰	سس تمشک
۸۴	بهترین همبرگر	۶۰	سس با پنیر کاتج
۸۵	مرغ برگر	۶۰	سالسای گوجه‌فرنگی و گواکاموله
۸۶	بسته‌های ماهی با سس گوجه‌فرنگی	۶۰	سس ماست و کارامل
۸۷	بسته‌ی ماهی سالمون	۶۱	ذرت بوداده‌ی عالی
۸۸	لقمه‌های ماهی	۶۲	اسموتی میوه
۹۰	ماهی سالمون در خمیر یوفکا	۶۲	تمشک و بلوبری
۹۲	پیتزای کوچولو با نان پیتا	۶۳	آناناس، انبه و موز
۹۴	پیتزا مارگریتا	۶۳	کارامل موزی
۹۶	پاستای خانگی	۶۳	توت‌فرنگی دوبر

۷	مقدمه	۷	موزهای کاراملی
۷	ورز دادن خمیر	۷	هلوی گریل‌شده همراه با عسل
۷	رنده کردن و له کردن	۷	شکلات داغ واقعی
۹	شروع کار	۷	اولین پن‌کیک‌ها
۹	اندازه‌گیری مواد اولیه	۹	پن‌کیک آمریکایی
۹	خواندن دستورهای غذا	۹	کسادای ذرت
۱۰	وسایل آشپزخانه	۹	انواع ساندویچ
۱۰	تغذیه‌ی سالم	۱۰	ساندویچ مرغ لایه‌لایه
۱۲	تعادل سالم	۱۲	ژامبون با سس مایونز خردلی - عسلی
۱۳	میوه‌هایی را که می‌خورید بشناسید.	۱۳	پنیر خامه‌ای و سبزیجات برشته
۱۴	سبزیجاتی را که می‌خورید بشناسید.	۱۴	ساندویچ‌های باز
۱۶		۱۶	تخم‌مرغ، تره و ترتیزک (شاهی)
۱۹	اولین قدم‌ها	۱۶	میگو و بولاغ اوتی (شاهی آبی)
۲۰	همه چیز درباره‌ی تخم‌مرغ	۱۹	لقمه‌ها
۲۰	تخم‌مرغ آب‌پز	۱۹	گوجه‌فرنگی، پنیر موزارلا و سس پستو
۲۱	خاگینه	۲۰	مرغ روبن
۲۱	املت ساده	۲۰	پختن سبزیجات
۲۲	روش درست کردن نان تست	۲۱	باریکه‌های زردک برشته‌شده
۲۴	گوجه‌فرنگی و پنیر	۲۲	سبزیجات سرخ‌شده با چیلی شیرین
۲۴	تخم‌مرغ قلبی شکل	۲۴	میوه، میوه‌های فوق‌العاده!
۲۵	نان تست گریل‌شده‌ی سیردار	۲۴	سالاد میوه‌های استوایی
		۲۵	توت‌های منجمد
		۲۵	کرامبل آلو و گلابی



مقدمه

آشپزی سرگرمی فوق العاده‌ای است. بهترین راه یاد گرفتن آن توجه به کار مامان یا باباست. اما با راهنمایی‌های من در این کتاب به آسانی می‌توانید در هنر آشپزی و آماده کردن غذاهای خوشمزه مهارت پیدا کنید و از کارتان لذت ببرید. حتی می‌توانید در خانه رستوران خودتان را برپا کنید، منو تهیه کنید، سفارش بگیرید و با غذا از بزرگ‌ترها پذیرایی کنید. دوست دارید همراه با مهمانان‌تان برای یک جشن تولد چه غذای خوشمزه‌ای آماده کنید؟ از درست کردن غذاهای این دستورها و بیشتر از آن، از خوردن آن‌ها لذت ببرید!

در یک مورد جای تردید نیست؛ همه غذای خوب و خوشمزه را دوست دارند!

نوش جان!
Annabel Karmel

ورز دادن خمیر

برای ورز دادن از پاشنه‌ی دست‌تان استفاده کنید. با فشار خمیر را از خودتان دور کنید. سپس خمیر را از بالا به پایین به طرف خودتان تا کنید و به اندازه‌ی ۹۰ درجه جهت عقربه‌های ساعت بچرخانید. این کار را آن قدر ادامه دهید تا خمیر یک‌دست، نرم و لطیف شود.



له کردن سیر

به سیر ضربه بزنید تا پوست آن آسان‌تر کنده شود. سپس آن را با پرس سیر یا با پشت قاشق چای‌خوری له کنید.



رنده کردن زنجبیل

با نوک قاشق چای‌خوری پوست آن را بتراشید. سپس خلاف جهت سوراخ‌های ریز رنده کنید. اگر اول زنجبیل را منجمد کنید، کارتان راحت‌تر خواهد شد.



رنده کردن پنیر

یک تکه پنیر را از بالا به پایین رنده حرکت دهید. پنیر پارسان را با سوراخ‌های ریز و پنیر چدار را با سوراخ‌های درشت‌تر رنده کنید.

رنده کردن و له کردن



فهرست

۱۳۴	چند ایده برای تزئین کاپ کیک	۹۹	تهیه‌ی فتوجینی
۱۳۶	براونی شکلاتی پرتقالی	۹۹	پختن پاستا
۱۳۸	کوکي با سه نوع شکلات چیبسی	۱۰۰	سس پستو
۱۴۰	شیرینی فشرده‌ی استوایی	۱۰۱	سس سبزیجات و گوجه‌فرنگی
۱۴۲	پای سیب خانگی	۱۰۱	سس پنیر
۱۴۴	تارت‌های کوچک میوه‌ای	۱۰۲	سس گوجه‌فرنگی گیلانی
۱۴۶	چیزکیک لیمویی کوچک	۱۰۴	لازانای سبزیجات
۱۴۸	مرنگ‌های کوچک	۱۰۶	ریزوتوی تابستانی
۱۵۰	بستنی ساده‌ی توت	۱۰۸	فاختای گیاهی
۱۵۲	لیموناد خانگی		
۱۵۳	چراغ راهنمای میوه‌ای!	۱۱۱	پذیرایی شیرین
۱۵۴	میهمانی آشپزی برگزار کنید!		بستنی یخی استوایی
۱۵۶	وقت میهمانی است!	۱۱۲	مرنگ‌های رنگارنگ
		۱۱۴	مافین موزی کوچک
		۱۱۶	خرس کره‌ی بادام‌زمینی
		۱۱۸	شیرینی با شکل‌های جور و اجور
		۱۲۰	شیرینی با آیسینگ
		۱۲۲	تخته شستی میوه‌ای همراه با سس
		۱۲۳	بهترین مافین‌هایی که تا به حال دیده‌اید!
		۱۲۴	کیک هویج محبوب من
		۱۲۶	کیک مرمری
		۱۲۸	کاپ‌کیک‌های وانیلی
		۱۳۲	خمیر فوندانت
		۱۳۳	
۱۵۹	تکنیک‌ها		
۱۶۰	آماده کردن مواد اولیه		
۱۶۱	کندن پوست گوجه‌فرنگی		
۱۶۲	آماده کردن عصاره		
۱۶۲	تهیه پودر نان		
۱۶۳	طعم‌دار کردن غذا		
۱۶۴	تکنیک‌های پخت و پز		
۱۶۷	روش‌های پخت و پز		
۱۶۷	راهنما		



شروع کار

سرتاسر کتاب را ببینید و دستور غذای تان را انتخاب کنید. آیا همه‌ی وسایل لازم را دارید؟ اگر چیزی را از قلم انداخته‌اید، بخرید. سپس مرحله به مرحله پیش بروید و کار را به طور جدی دنبال کنید.

اندازه‌گیری مواد اولیه

بهرتر است، پیش از شروع آشپزی مواد اولیه‌تان را وزن کنید. برای اندازه‌گیری مواد اولیه‌ی خشک و جامد از ترازوی مدرج، برای اندازه‌گیری مقادیر کم از قاشق‌های اندازه‌گیری و برای مایعات از یک پارچ مدرج استفاده کنید. در بعضی کشورها هنگام آشپزی از پیمانه‌های اندازه‌گیری استفاده می‌کنند.



ترازوی مدرج

قاشق‌های اندازه‌گیری

پیمانه‌های اندازه‌گیری

خواندن دستورهای غذا

علامت‌های اختصاری

اندازه‌گیری متریکی

گرم
میلی‌لیتر

اندازه‌گیری با قاشق

قاشق چای خوری
قاشق غذاخوری
(قاشق‌ها را پر کنید، ولی نه آن قدر که بریزد.)

ایمنی و بهداشت

تمام دستورهای غذای این کتاب باید با نظارت یک بزرگ‌تر درست شوند. اما وقتی این نماد ظاهر می‌شود، باید بیشتر مراقب باشید.

قبل از این که کارتان را شروع کنید، پیش‌بند بپوشید، آستین‌های تان را بالا بزنید، موهای بلندتان را ببندید و دست‌های تان را بشویید.

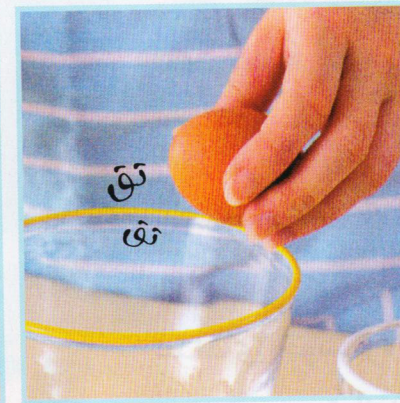
میوه‌ها و سبزیجات را قبل از پخت بشویید. گوشت و سبزیجات را روی تخته‌های جداگانه خرد کنید. ریخت و پاش‌های روی زمین را بلافاصله تمیز کنید تا لیز نخورید.

نمادهایی که باید به آن‌ها توجه داشت:

این نماد به شما می‌گوید که آماده کردن غذا چه مدت زمان می‌برد. این نماد صرفاً یک راهنماست. سرعت آشپزی شما با تمرین بیشتر خواهد شد.

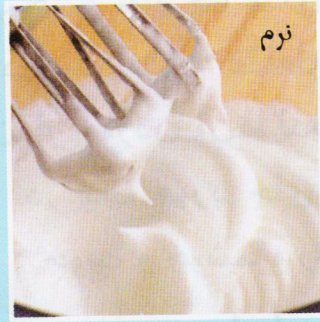
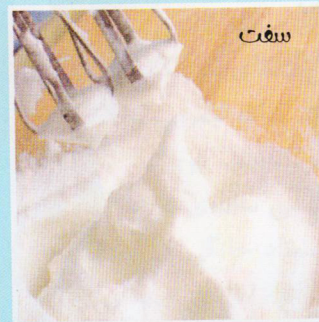
این نماد مدت زمان پخت یک غذا را روی اجاق گاز و درون فر به شما نشان می‌دهد.

این نماد مقدار غذا را برای پذیرایی از بچه‌های بزرگ‌تر و بزرگسالان نشان می‌دهد. بچه‌های کوچک‌تر غذای کمتری می‌خورند.



جدا کردن زرده و سفیده‌ی تخم‌مرغ کار آسانی است.

دو تا کاسه آماده کنید. تخم‌مرغ را محکم به لبه‌ی یکی از کاسه‌ها بزنید. پوسته ترک می‌خورد و باز می‌شود. اجازه دهید سفیده درون یکی از کاسه‌ها بریزد. سپس زرده را توی کاسه‌ی دیگر خالی کنید.



هم‌زدن سفیده‌ی تخم‌مرغ سه مرحله دارد: ابتدا سفیده شکل نرمی به خود می‌گیرد. وقتی تیغه‌های همزن را بالا می‌برید، سفیده‌ها شل و ول‌اند. باز هم به هم‌زدن ادامه دهید. سفیده‌ها سفت‌تر می‌شوند و پف می‌کنند. این حالت کاملاً برای مرنگ مناسب است. اگر تخم‌مرغ را خیلی طولانی هم بزنید، قلمبه و به درد نخور می‌شود.

تخم‌مرغ

تخم‌مرغ‌ها اندازه‌های مختلفی دارند. من معمولاً در دستورهای آشپزی‌ام از تخم‌مرغ‌های متوسط استفاده می‌کنم. وقتی با تخم‌مرغ آشپزی می‌کنید، بهترین حالت این است که با اتاق هم دما باشد.



هم‌زدن سفیده‌ی تخم‌مرغ

استفاده از همزن برقی آسان‌ترین راه است (به کمک مامان یا بابا احتیاج دارد) ولی می‌توانید همزن دستی را هم امتحان کنید.

استفاده از قالب‌های گرد راه خوبی برای درست کردن چیزکیک‌های لیمویی کوچک من است. قبل از استفاده داخل‌شان را با دقت چرب کنید. این کار باعث می‌شود چیزکیک‌ها راحت‌تر بیرون بیایند.



چاقو را دور تا دور لبه‌ی داخلی حرکت دهید تا کیک‌ها از قالب جدا شوند. اگر بعد از درآوردن هر چیزکیک چاقو را زیر آب سرد بگیرید، کارتان راحت‌تر می‌شود.

ذوب کردن شکلات

برای این کار، کاسه‌ای را روی یک قابلمه آب در حال جوشیدن بگذارید. آب نباید با کاسه تماس داشته باشد. آن را یک دقیقه به حال خود بگذارید. سپس تا زمانی که همه‌ی شکلات‌ها ذوب شوند، آن‌ها را هم بزنید. بعد شکلات ذوب‌شده را در دمای محیط قرار دهید.

