



# پیش غذاها

نوشته‌ی دیدی ویلسون  
برگردان: مهرک ایروانلو

for  
**dummies**<sup>®</sup>  
A Wiley Brand

ترجمه و چاپ در ایران، تحت امتیاز  
انتشارات وایلی توسط انتشارات آوند دانش

WILEY



آوند دانش

# فهرست مطالب

مقدمه	۱
درباره‌ی این کتاب	۱
ترتیب مطالب این کتاب	۱
بخش اول: اصول پیش غذاها	۲
بخش دوم: رضایت کامل با پیش غذاهای ساده‌ای که باید بشناسید	۲
بخش سوم: دست‌کاری‌های ویژه؛ پیش غذاهای تحسین‌برانگیز	۲
بخش چهارم: مجلل و بی‌نظیر؛ پیش غذاهایی برای ضیافت‌های شام و مناسبت‌های ویژه	۳
بخش پنجم: بخش ده‌تایی‌ها	۳
نمادهای به‌کاررفته در این کتاب	۳
قواعد رعایت‌شده در این کتاب	۴
مقصد بعدی	۴
<b>بخش ۱: اصول پیش غذاها</b>	<b>۵</b>
<b>فصل ۱: چه کسی پیش غذا می‌خواهد؟</b>	<b>۷</b>
چرا پیش غذا؟	۸
پیش‌غذا، هروقت که شما بخواهید	۸
اصلاً مهم نیست که هرگز به کلاس آشپزی نرفته‌اید!	۸
زمان کوتاه تدارک و پخت	۹
غذای مختصر، هزینه‌ی کمتر	۹
ولخرجی کنید	۱۰
پیش‌غذا برای جلب رضایت همگان	۱۰
و اما پاسخ...	۱۰
<b>فصل ۲: با سامان‌دهی آشپزخانه همیشه آماده‌ی پذیرایی باشید</b>	<b>۱۱</b>
یک قدم فراتر: پیش‌غذاها را خودتان ابداع کنید	۱۱
پرکردن انباری آشپزخانه	۱۲

افزودن گیاهان معطر و ادویه‌جات به مواد غذایی اصلی	۱۳
نگهداری مواد غذایی در جای خنک	۱۴
ذخیره‌ی مواد غذایی در فریزر	۱۵
ابزار و وسایل تهیه‌ی پیش‌غذا	۱۵
پوست‌کن‌ها، کاردها، فنجان‌های اندازه‌گیری و...	۱۶
ابزار بیشتر برای پیش‌غذاهای پر جلوه‌تر	۱۸
مایکروویو	۱۹
سرخ‌کن‌ها	۱۹
مهم‌ترین مرحله: سرو پیش‌غذاها	۲۰
دیس‌ها و سبدها و بشقاب‌های پذیرایی	۲۰
چه وقت، کاسه دیگر کاسه نیست؟	۲۲
تزئین پیش‌غذاها در دیس	۲۳
<b>فصل ۳: هنر جفت‌وجور کردن: منوها</b>	۲۵
طراحی منو	۲۵
پیشنهاد‌های عالی برای منو	۲۶
پیش‌غذاهای آسان و سریع (برای ۸ نفر)	۲۷
مهمانی عصرانه برای همه (برای ۲۴ نفر)	۲۸
پیش‌غذاپارتی (برای ۱۰ نفر)	۲۹
پیش‌غذاهای بهار و تابستان (برای ۶ نفر)	۳۰
پیش‌غذاهای پاییز و زمستان (برای ۴ نفر)	۳۱
خوراک کم‌چرب و خوش‌عطر و طعم (برای ۸ نفر)	۳۱
پیش‌غذاهای آمریکایی (برای ۸ نفر)	۳۲
آنتی‌پاستوی ایتالیایی (برای ۸ نفر)	۳۳
شارکوتری فرانسوی (برای ۶ نفر)	۳۳
طعم‌های آسیایی (برای ۶ نفر)	۳۴
<b>بخش ۲: رضایت کامل با پیش‌غذاهای ساده‌ای که باید بشناسید</b>	۳۵
<b>فصل ۴: پنیر، مغزها، ذرت بوداده و تنقلات</b>	۳۷
فراتر از پنیر و کراکر	۳۷
وای! گاو، گوسفند، بز!	۳۸
تنوع در سینی پنیر	۴۰
تعیین میزان پنیر	۴۰
دنیای رنگارنگ مغزها	۴۱

آجیل با پوست: جذاب و مقاومت‌ناپذیر	۴۲
سه نوع مغز، سه روش، یک دنیا تنوع	۴۲
پاپ‌کورن	۴۶
طرز تهیه‌های آشنا	۴۶
پاپ‌کورن خوش‌طعم با افشانه‌ی روغن	۴۷
تنقلات و لقمه‌ها	۵۰
<b>فصل ۵: تأییدشده‌ها: پیش‌غذاهای کلاسیک</b>	۵۳
کرودیتته	۵۴
شست‌وشوی سبزیجات	۵۴
آماده‌کردن سبزیجات خام	۵۴
چه چیز را چه زمان باید سرو کرد: منوهای فصلی	۶۰
توپک‌های پنیری	۶۰
کیک میگو به‌جای میگو	۶۲
سوسیس لای پتو	۶۵
تخم‌مرغ سفت با لذتی شیطانی	۶۵
برای قارچ شکم‌پر هم جا بگذارید	۶۸
بهترین کوکتل میگو	۷۰
خرید میگو	۷۰
آب‌کردن یخ میگوی منجمد	۷۲
پاک‌کردن میگو	۷۲
پختن و خنک‌کردن میگو	۷۳
دست‌به‌کار شوید: تهیه‌ی کوکتل میگو	۷۴
پیش‌به‌سوی خوراک‌های دریایی	۷۶
<b>فصل ۶: دیپ‌ها و دردیپ‌زدنی‌ها</b>	۷۷
یوهووووو! جانمی‌جان!	۷۷
در دیپ‌زدنی‌ها را به ستاره‌های مهمانی تبدیل کنید	۸۹
<b>بخش ۳: دست‌کاری‌های ویژه؛ پیش‌غذاهای تحسین‌برانگیز</b>	۹۹
<b>فصل ۷: پیش‌غذاهای لقمه‌ای با پایه‌ی نان</b>	۱۰۱
کاناپه و ساندویچ‌های لقمه‌ای	۱۰۱
انتخاب شکل	۱۰۲
درست‌کردن کاناپه	۱۰۳
طعم‌دار کردن نان کاناپه و ساندویچ	۱۰۴

مخلفات کاناپه	۱۰۴
بعضی از ترکیبات کاملاً مناسب برای کاناپه	۱۰۶
ساندویچ‌های لقمه‌ای	۱۰۷
کویسادیلا: پنیر کبابی، روش مکزیکی	۱۱۱
پیش‌غذا با نان فرانسوی	۱۱۴
به‌سلامتی کروسستینی	۱۱۶
جادوی خمیر هزارلای یخ‌زده	۱۲۰
سرگرمی با فیلو	۱۲۳
تارتلت‌های وسوسه‌انگیز	۱۲۷
بیسکویت‌ها و مافین‌های مینیاتوری خوش‌عطر و طعم	۱۳۳
<b>فصل ۸: پیش‌غذاهای داغ</b>	۱۳۷
پوست سیب‌زمینی	۱۳۷
پرواز با بال مرغ	۱۴۱
درباره‌ی بری	۱۴۳
پیتزاهای فریبنده	۱۴۶
خمیر پیتزای خانگی در مقایسه با آماده	۱۴۶
برشته‌کردن نان پیتزا	۱۴۷
پیتزاهای پیش‌غذا: رضایت همه را جلب کنید	۱۵۰
<b>فصل ۹: درخشش بین‌المللی</b>	۱۵۷
ایتالیایی بپزید	۱۵۸
تدارک آنتی‌پاستو	۱۵۸
ماهی مرکب را هم امتحان کنید	۱۶۰
لذت با عطر و طعم فرانسوی	۱۶۴
کشف غذاهای اسپانیایی	۱۶۵
چیدمانی از پیش‌غذاهای آسیایی	۱۶۹
تمپورا: بزن تو خمیرابه	۱۷۲
استفاده از کاغذ برنجی و رشته‌فرنگی	۱۷۵
طعمی از یونان	۱۷۸
آشپزی مکزیکی و آمریکای لاتینی	۱۸۱
اسکاندیناویایی‌های نجات‌بخش	۱۸۵
کشف غذاهای هندی	۱۸۹

<b>بخش ۴: مجلل و بی‌نظیر؛ پیش‌غذاهایی برای ضیافت‌های شام و مناسبت‌های ویژه</b>	۱۹۳
<b>فصل ۱۰: پیش‌غذاهای تشریفاتی</b>	۱۹۵
سالادهای تشریفاتی: هنرنمایی با سبزیجات	۱۹۶
آرامش با سوپ سرد	۲۰۱
مشارکت رمانتیک: موس سالمون برای دو نفر	۲۰۳
معامله‌ی خام: کارپاچیوی گوشت گوساله	۲۰۵
بفرمایید سبزیجات!	۲۰۶
سس واسابی و چاشنی میسو در فهرست ترکیبات	۲۰۸
<b>فصل ۱۱: خودنمایی با پیش‌غذاهای تجملی</b>	۲۱۱
لذت ماهی سالمون دودی	۲۱۲
خرید ماهی سالمون دودی	۲۱۲
سرو سالمون دودی	۲۱۳
خاویار: تخم‌های شگفت‌انگیز	۲۱۴
آشنایی با خاویار	۲۱۴
خرید خاویار	۲۱۵
سرو خاویار	۲۱۵
فُواگرا: جگر باشکوه	۲۱۶
رفتار مناسب با جگر چرب	۲۱۷
تدارک جگر چرب	۲۱۷
پاته: جایگزینی لذت‌بخش برای جگر چرب	۲۱۹
در جست‌وجوی پاته	۲۱۹
سرو پاته	۲۱۹
<b>بخش ۵: بخش ده‌تایی‌ها</b>	۲۲۱
<b>فصل ۱۲: ده نکته برای برنامه‌ریزی مهمانی پیش‌غذا</b>	۲۲۳

## فصل ۱

## چه کسی پیش‌غذا می‌خواهد؟

احتمالاً با معنای رایج پیش‌غذا آشنا هستید. پیش‌غذا وعده‌ای کوچک و سبک است که پیش از غذای اصلی میل می‌کنند؛ مختصر خوراکی خوش‌طعم و اشتهاآور و سوسه‌انگیز که شما را برای وعده‌ی اصلی آماده می‌کند. البته امروزه دیگر از بایدونبایدها خبری نیست و می‌توان پذیرایی را با انواع غذاهای لذیذ و فریبنده آغاز کرد (طرز تهیه‌ی بعضی از آن‌ها را در فصل‌های پیش رو خواهید دید). اما چرا خودتان را محدود کنید؟ این خوراکی‌های خوش‌طعم و لذت‌بخش را برای میان‌وعده و تهنیدی سبک قبل از شام یا حتی به‌جای شام، نوش‌جان کنید. تنوع تا این اندازه؟!

سرو پیش‌غذا در مهمانی‌ها بسیار مهم است و مهمانی بدون پیش‌غذا، اصلاً مهمانی به حساب نمی‌آید. ظاهر و نحوه‌ی تزیین این خوراکی‌های اشتهاآور، خبر از یک مهمانی واقعی می‌دهد. از همه مهم‌تر آنکه تهیه‌ی این پیش‌غذاها نه به مهارت آشپزی نیاز دارد و نه به هزینه‌های سنگین یا هفته‌ها صرف وقت برای برنامه‌ریزی و پخت‌وپز. راز موفقیت شما شناخت مواد غذایی مکمل یکدیگر و خلاقیت در تهیه و ارائه‌ی جذاب آن‌هاست. امتحان کنید و لذت ببرید! با سرو یک یا دو یا تعداد بیشتری پیش‌غذای لذیذ که در نهایت سلیقه تزیین شده است، لذت و اوقات خوشی را برای مهمانان خود فراهم کنید.

امیدوارم کتاب حاضر انگیزه‌ی کافی برای برپایی مهمانی و پذیرایی از دوستان را - اگر تاکنون چنین نبوده است - در شما ایجاد کند و این پیش‌غذاخانه‌ی شما را به کانون اصلی مهمانی‌ها تبدیل کند.

قانون پیش غذاها: زمان کوتاه برای تدارک و پخت؛ تهیه‌ی آسان ترکیبات؛ امکان آماده‌سازی چند نوع پیش‌غذا به‌طور هم‌زمان. اگر دلایل بیشتری می‌خواهید، به خواندن ادامه دهید.

### پیش‌غذا، هروقت که شما بخواهید

با توجه به تغییر عادات غذایی مردم، امروزه دیگر سنت صرف سه وعده‌ی غذایی کامل در روز معنا ندارد. بعضی‌ها الگوی پنج وعده‌ی مختصر در روز را انتخاب می‌کنند. بعضی دیگر تمام روز مشغول خوردن هستند و وعده‌ی نیز دو وعده‌ی غذایی کامل در روز را ترجیح می‌دهند. عادت غذایی شما هرچه باشد، پیش‌غذا جایی در آن خواهد داشت، چون می‌توانید از آن برای وعده‌های کوچک نیز استفاده کنید. به‌عبارت دیگر، راه‌های گنجانیدن پیش‌غذا در عادات غذایی، بی‌پایان است. برای نمونه، در فصل ۱۰ می‌توانید با سالاد لبوی کبابی و سس سرکه، یک وعده‌ی ناهار و با افزودن مقداری مرغ کبابی به سالاد سزار با کروتان سیردار، شام سبکی را در کوتاه‌ترین زمان آماده کنید. در فصل ۶ یاد می‌گیرید که با نگهداری ظرف حُص خانگی به‌مدت یک هفته در یخچال، میان‌وعده‌ای سالم و آماده برای خوردن داشته باشید.

### اصلاً مهم نیست که هرگز به کلاس آشپزی نرفته‌اید!

اصلاً نگران نباشید؛ چون اغلب پیش‌غذاها به‌قدری آسان تهیه می‌شود که به مدرک آشپزی نیاز نخواهید داشت. حتی اگر هیچ تجربه‌ای در آشپزی نداشته باشید، با دستورالعمل‌های دقیق و مرحله‌به‌مرحله‌ی امتحان‌شده‌ی این کتاب، موفقیت شما از هم‌اکنون تضمین شده است. مثل هر کتاب آشپزی دیگر، دستور تهیه‌ی غذاها نقشه‌ی راه شما برای رسیدن به موفقیت است. آن‌ها را از ابتدا تا انتها با دقت بخوانید و مواد لازم را کاملاً بشناسید و قدم‌به‌قدم پیش بروید. در صورت اجرای دقیق مراحل تهیه، در نخستین تجربه‌ی خود، با طعم اصلی غذا آشنا می‌شوید. اگر پس از اولین تجربه، به افزودن نمک بیشتر یا زمان پخت طولانی‌تر نیاز پیدا کردید، حتماً به آن عمل کنید. چنانچه هنوز تردید دارید، سری به فصل ۹ بزنید و پیش‌غذای پنیر طعم‌دار بز را درست کنید که من پس از مدت‌ها فکر کردن، به‌عنوان ساده‌ترین پیش‌غذای این کتاب انتخاب کرده‌ام. اگر با آشپزی و آشپزخانه بیگانه‌اید، کار را با همین پیش‌غذا آغاز کنید که نیازی به پخت ندارد و تهیه‌ی آن حدود ۱۰ دقیقه وقت می‌برد.



راهنمایی

قبل از تصمیم‌گیری برای هرگونه تغییر در غذا، ابتدا باید طعم و شکل اصلی آن را بشناسید. پس از آشنایی کامل با دستورالعمل‌ها و تدارک ترکیبات آن‌ها، می‌توانید از خلاقیت و ابتکار خود استفاده کنید؛ مثل مخلوط کردن پودر فلفل موردعلاقه‌تان با سایر مواد یا افزودن سیر به پیش‌غذایی که در دستور اولیه‌ی آن سیر نیست. به همین ترتیب، غذاهای جدیدتری ابداع خواهید کرد. پس بی‌درنگ قوه‌ی تخیلتان را به کار بیندازید. روش جدید را یادداشت کنید و برای استفاده‌های بعدی کنار بگذارید.

### زمان کوتاه تدارک و پخت

بعضی‌ها آشپزی را دوست ندارند؛ چون به‌عقیده‌ی آن‌ها، آشپزی چیزی جز ساعت‌ها اسارت در پای اجاق‌گاز نیست. بله، درباره‌ی بعضی غذاهای کلاسیک، مثل بوقلمون کبابی که به پخت طولانی نیاز دارد و البته ارزش این انتظار را هم دارد، چنین است؛ اما این مژده را بدهیم که حداکثر زمان لازم برای تهیه‌ی پیش‌غذاهای این کتاب ۳۰ دقیقه و طولانی‌ترین زمان پخت، ۱ ساعت و ۲۵ دقیقه است. به‌عبارت دیگر، اکثر این پیش‌غذاها به‌مدت ۱۰ دقیقه یا کمتر، آماده می‌شوند. اگر با وجود کمبود وقت، باز هم می‌خواهید غذاهای لذیذ و در عین حال چشمگیر بپزید، با پیش‌غذاهای این کتاب به هدف خود می‌رسید. باور نمی‌کنید؟ سری به فصل ۷ بزنید و کروسینی پایه را در ۱ دقیقه آماده کنید.

### غذای مختصر، هزینه‌ی کمتر

به‌طور کلی، حجم پیش‌غذا، هم در تعریف و هم در مقایسه با وعده‌های اصلی، کمتر است. ترکیبات کمتر آن نیز هزینه‌ی کمتری می‌خواهد. پس اگر دوستان خود را برای تماشای یک برنامه‌ی جالب تلویزیونی دعوت می‌کنید، با هزینه‌ای مختصر و تهیه‌ی خوراکی‌های لذیذی مثل گردوی تندوتیز، سوپ‌پراچو و سیب‌زمینی شکم‌پر، رضایت کاملشان را جلب کنید.

حتی اگر بعضی مناسبت‌ها پذیرایی با پیش‌غذاهای تشریفاتی و رسمی‌تر را ایجاب می‌کند، باز هم از عهده‌ی تأمین مخارج تهیه‌ی مواد و ترکیبات ضروری برخوردار خواهید آمد. مثلاً در فصل ۱۰ برای پیش‌غذای استیک ماهی تن با سس واسابی‌زنجبیل برای ۶ نفر، فقط ۵۰۰ گرم ماهی تن لازم است؛ در حالی که برای تهیه‌ی همین پیش‌غذا به‌عنوان وعده‌ی اصلی برای ۶ نفر، دست‌کم به چهار برابر این مقدار ماهی نیاز دارید. پس حداکثر بهره را از این ویژگی پیش‌غذاها ببرید.