

کتاب مستطاب

استری

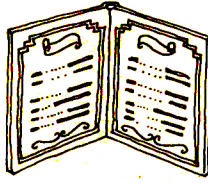
از سیرتاپیاز

نجف دریابندری

با همکاری فهیمه راستکار

ویراستار: محمد زهرایی





پیش‌گفتار

سپاس‌گزاری: ۲۹

فهرست: ۳۳

مقیاس: ۴۵ • پیمانۀ وقاشق: ۵۱ • کارد و تخته و برش: ۵۳

کتاب اول: آشنایی و آموزش

بخش اول

مکتب‌های آشپزی

آشنایی با آداب و سنن آشپزی ایرانی و خارجی

۶۳

فصل اول: مکتب‌های مادر: ایرانی، چینی، رومی ۶۵

فصل دوم: آشپزی ایرانی ۶۹ • فصل سوم: آشپزی هندی ۱۰۳

چهارم: آشپزی ترکی و عربی ۱۱۰ • فصل پنجم: آشپزی اسپانیایی ۱۱۵

فصل ششم: آشپزی چینی ۱۲۰ • فصل هفتم: آشپزی ژاپنی ۱۲۸

فصل هشتم: آشپزی ایتالیایی ۱۳۵

فصل نهم: آشپزی فرانسوی ۱۴۶

فصل دهم: آشپزی روسی ۱۵۴

بخش دهم

خورش

| ۸۴۵ |

فصل پنجاه و ششم: در شناخت خورش ۸۴۷ • فصل پنجاه و هفتم: قیمه ۸۵۰
فصل پنجاه و هشتم: خورش‌های سبزی ۸۵۹ • فصل پنجاه و نهم: فسنجان ۸۷۴
فصل شصتم: خورش‌های صفوی ۸۸۱ • فصل شصت و یکم: کاری (خورش هندی) ۸۹۲
فصل شصت و دوم: مسمای بادنجان، کدو، بامیه ۹۲۱ • فصل شصت و سوم: خورش‌های جورواجور ۹۳۲

بخش یازدهم

آبگوشت، اشکنه

| ۹۵۱ |

فصل شصت و چهارم: آبگوشت ایرانی ۹۵۳ • فصل شصت و پنجم: آبگوشت خارجی ۹۶۷
فصل شصت و ششم: اشکنه، کاله جوش ۹۷۵

بخش دوازدهم

خوراک

| ۹۹۳ |

فصل شصت و هفتم: خوراک گوشت ۹۹۵ • فصل شصت و هشتم: خوراک مرغ ۱۰۳۰
فصل شصت و نهم: خوراک سرد: گوشت، مرغ، ماهی ۱۰۶۵

بخش سیزدهم

تاس کباب

| ۱۰۷۳ |

فصل هفتادم: تاس کباب ایرانی ۱۰۷۵ • فصل هفتاد و یکم: تاس کباب خارجی ۱۰۸۲

بخش چهاردهم

کوفته، دلمه

| ۱۰۸۹ |

فصل هفتاد و دوم: در شناخت کوفته و دلمه ۱۰۹۱

فصل هفتاد و سوم: کوفته ایرانی ۱۰۹۵ • فصل هفتاد و چهارم: کوفته خارجی ۱۱۰۱
فصل هفتاد و پنجم: دلمه ۱۱۱۴

بخش پانزدهم

پاستا، پیتزا

| ۱۱۳۱ |

فصل هفتاد و ششم: پاستا ۱۱۳۳ • فصل هفتاد و هفتم: خورش پاستا ۱۱۴۵
فصل هفتاد و هشتم: پیتزا ۱۱۵۴

بخش شانزدهم

سوفله، گراتن

| ۱۱۶۱ |

فصل هفتاد و نهم: سوفله ۱۱۶۳ • فصل هشتادم: گراتن ۱۱۶۶

بخش هفدهم

کباب، بریان، تنوری

| ۱۱۷۳ |

فصل هشتاد و یکم: آداب کباب ۱۱۷۵ • فصل هشتاد و دوم: کباب سیخ ۱۱۸۱
فصل هشتاد و سوم: کباب دیگ، کباب تابه (استیک و خانواده) ۱۱۹۶ • فصل هشتاد و چهارم:
بریان، تنوری ۱۲۱۸

بخش هجدهم

شامی، کتلت، روغن جوش

| ۱۲۳۵ |

فصل هشتاد و پنجم: شامی ۱۲۳۷
فصل هشتاد و ششم: کتلت، کُته ۱۲۴۲
فصل هشتاد و هفتم: روغن جوش ۱۲۵۱

بخش نوزدهم

ماهی، میوه‌های دریا

| ۱۲۶۷ |

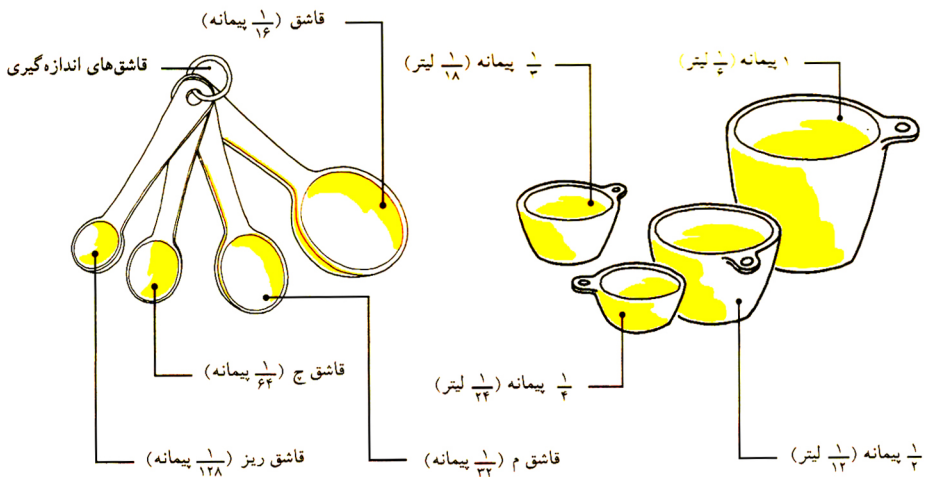
فصل هشتاد و هشتم: ماهی ۱۲۶۹
فصل هشتاد و نهم: میوه‌های دریا ۱۳۰۲

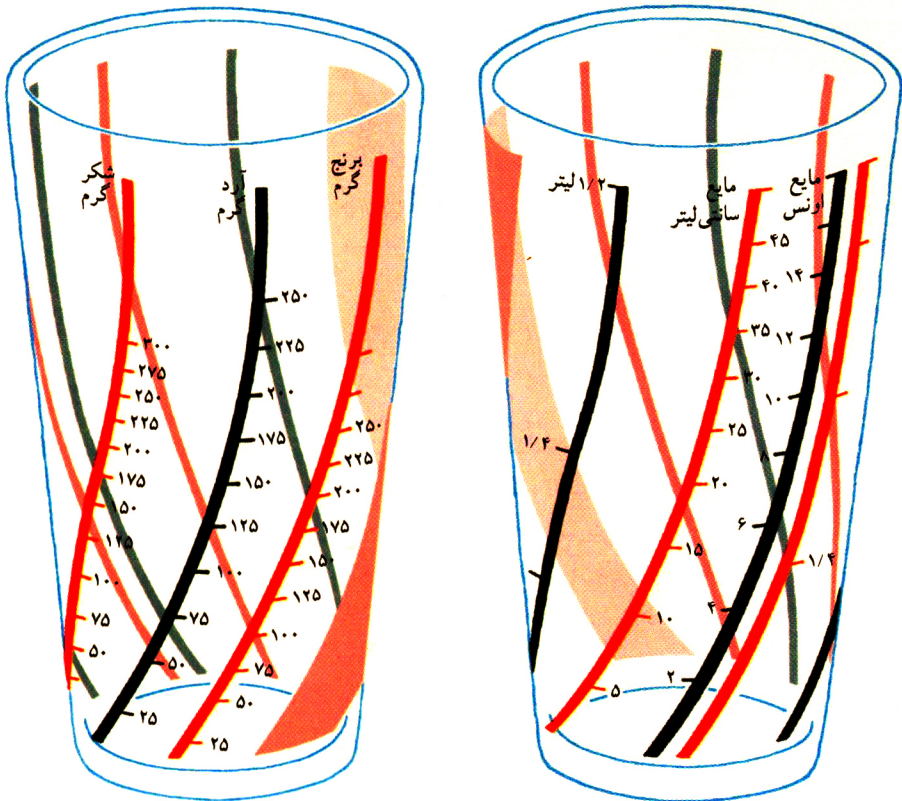


..... پیمانه و قاشق

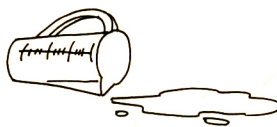
در این کتاب مستطاب مکرر از پیمانه و نیم پیمانه و یک سوم پیمانه و یک چهارم پیمانه و قاشق (قاشق غذاخوری) و قاشق م (قاشق مرباخوری) و قاشق ج (قاشق چای خوری) نام برده شده است. در آشپزی فنجان و قاشق‌های عادی می‌توان به کار برد، ولی در شیرینی‌پزی که اندازه‌ها باید دقیق باشد بهتر است پیمانه‌ها و قاشق‌های استاندارد به کار ببریم که تصویر آن‌ها را در زیر می‌بینیم. هنگام اندازه‌گیری آرد و شکر و مانند این‌ها باید با پشت کارد روی قاشق بکشید تا بار اضافی قاشق بریزد.

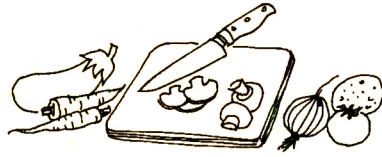
همچنین هنگام اندازه‌گیری موادی مانند آرد و ادویه روی پیمانه یا قاشق را نباید فشار بدهیم و ته پیمانه را هم نباید به میز بکوبیم، چون با این کار ماده‌ی توی پیمانه یا قاشق فشرده می‌شود و مقدار آن به اندازه‌ای که در دستور پیش‌بینی شده است نخواهد بود.





نوعی لیوان نیم لیتری در بازار عرضه می‌شود که اندازه‌ها را برحسب مقیاس‌های متفاوت نشان می‌دهد. این لیوان (← تصویر بالا) را می‌توان به جای پیمانه‌های اندازه‌گیری به کار برد. تصویر این لیوان را از دو جهت ملاحظه می‌کنید که اندازه‌ها را برحسب لیتر و پایننت و اونس و گرم نشان می‌دهد.





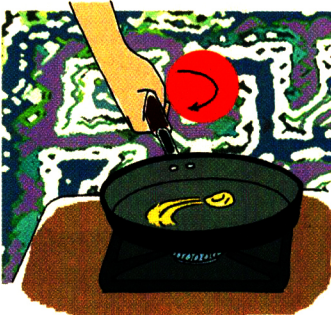
..... کارد و تخته و برش.....



هم زدن آش



چرخاندن پیاز در تابه



گرداندن کره در تابه داغ



گرداندن آش

بچینید. آب را می‌توانید روی ماهیچه بدهید یا در ظرف جداگانه‌ای بکشید و کنار ماهیچه بگذارید.

دست‌پیچ با سس پرتقال (انگلستان)

۶-۷ نفر

۲ کیلو سیب‌ه گوساله، یک پارچه، بی‌استخوان



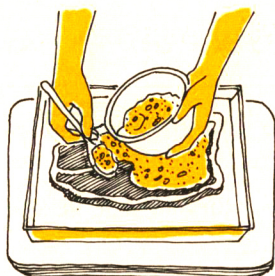
* (۱) مایهٔ تویی

۱ پیمانه	گرد نان
۱ پیمانه	کشمش بی‌دانه
۱ پیمانه	مغز گردو، نیم‌کوب
۲	تخم مرغ سفت، خرد کرده
۱ پیمانه	خلال پوست پرتقال، جوشانده
۲-۱ گردو	کره
	شیر
	جوز بویا
	نمک و فلفل

* (۲) سس

۱	پیاز، رندیده
۲	پرتقال، پوست‌گرفته
۱ قاشق م	شکر
۲ قاشق	آرد
۲-۱ گردو	کره
	جوز بویا
	نمک و فلفل

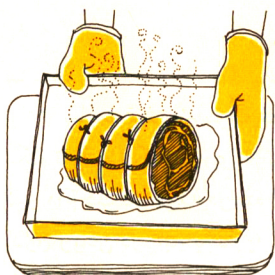
* (۱) مایهٔ تویی: گرد نان را در بادیه بریزید و آن قدر شیر اضافه کنید که خمیر نسبتاً شلی به دست آید. تخم مرغ، خلال پوست پرتقال، مغز گردو، کشمش و ۱ گردو کرهٔ آب‌کرده را روی خمیر گرد نان بریزید و زیرورو کنید، نمک و فلفل و اندکی جوز بویا بپاشید و زیرورو کنید. اگر مایه سفت شد کمی شیر اضافه کنید (شُل نشود!).
اکنون سیب‌ه گوساله را پاک کنید، بشویید، و خشک کنید. سپس مانند سفره روی تختهٔ کار فرش کنید، به طوری که رویهٔ بیرونی آن روی سینی باشد.



مایهٔ تویی را روی گوشت بریزید.



گوشت را روی تخته پهن کنید.



دست پیچ را از فر درآورید.



گوشت را مانند قالیچه لوله کنید و ببندید.

مایهٔ تویی دست پیچ را روی گوشت سینه بریزید و پهن کنید، به طوری که ۲-۳ سانتی متر از لبهٔ گوشت آزاد باشد. یک گلوله نخ پَرک دم دست بگذارید.

گوشت را از طرف پهن تر لوله کنید تا به شکل قالیچهٔ لوله شده درآید. با نخ پَرک تمام طول لوله را به فاصلهٔ ۳ سانتی متر ببندید. (در این کار ممکن است به کمک یک نفر دیگر احتیاج داشته باشید.) یک گردو بیشترک از کره بردارید و با دست روی گوشت پیچیده بمالید. نمک و فلفل بپاشید.

فرگاز را روی ۲۰۰ درجهٔ

سانتی گراد داغ کنید. گوشت دست پیچ را در سینی فر در طبقهٔ وسط فر بگذارید و ۲ ساعت بیشترک بپزید. چند بار سر بزنید، اگر دیدید رویهٔ دست پیچ زیادی برشته می شود، یک ورق آلومینیوم (فویل) روی تخته پهن کنید، دست پیچ را از فر درآورید، در ورق آلومینیوم بپیچید، و دوباره در فر بگذارید تا رنگ آن تیره نشود.

در پایان پخت، دست پیچ را درآورید و بگذارید کمی خنک شود، سپس نخ آن را بکشید، و با کارد برش دست پیچ را ورقه ورقه کنید (اگر اهل نمایش هستید این کار را می توانید سر سفره انجام دهید). سپس زیر را روی دست پیچ بدهید، یا در ظرف جداگانه کنار آن بگذارید.

★ (۲) سس: درست کردن این سس را طبعاً باید پیش از پایان پخت دست پیچ شروع کنید و پس از برداشتن آن از سینی فر تمام کنید.

گوشت خالص پرتقال را درآورید و روی تخته ساطوری کنید (زیادله نشود!). کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. شکر را اضافه کنید و بچرخانید تا رنگ بگیرد. آرد را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه بچرخانید. گوشت پرتقال را با نیم پیمانه آب اضافه کنید و با کاردک چوبی هم بزنید تا سس غلیظ شود.

هرچه آب و روغن در سینی فر جمع شده است روی سس بریزید، نمک و فلفل بزنید و اندکی جوز بویا بپاشید، سپس بردارید.