

# جامع آشپزی ملل

نویسنده:

سرآشپز سیده رویا سید ابوالقاسم رعیت  
دارنده‌ی مدرک بین‌المللی آشپزی درجه یک در سطح عالی

سرشناسه	: سید ابوالقاسم رعیت، سیده‌رویا، ۱۳۶۷-
عنوان و نام پدیدآور	: جامع آشپزی ملل / نویسنده سیده‌رویا سید ابوالقاسم رعیت.
مشخصات نشر	: اصفهان: هرمان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۴۴۲ ص.: مصور.
شابک	: ۵۰۰۰۰۰۰ ریال: 978-622-6902-65-6
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: آشپزی
موضوع	: Cooking
رده بندی کنگره	: ۷۲۵TX
رده بندی دیویی	: ۶۴۱/۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۳۳۷۴۰۸

## انتشارات هرمان

اصفهان - خیابان چهارباغ بالا - نرسیده به زمزم - پلاک ۲؛ شماره تماس: ۰۹۱۳۱۱۷۲۶۴۲

نام کتاب: جامع آشپزی ملل

نویسنده: نوبت چاپ:

سیده رویا سید ابوالقاسم رعیت اول

مدیر تولید: سید محمد رضا سمسارزاده سال چاپ: ۱۳۹۹

صفحه آرا: اکرم ملک نژاد تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

طراح جلد: الویرا صیامی قیمت: ۵۰۰۰۰۰۰ تومان

پایگاه اینترنتی: شماره استاندارد بین المللی کتاب:

www.iranpub.com ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۰۲-۶۵-۶

«کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر محفوظ و مخصوص پدیدآورنده است»

## فهرست مطالب

۱۷.....	اصطلاحات فنی و عبارات تخصصی آشپزی
۲۲.....	آشنایی با سبزیجات فرنگی
۲۲.....	روکولا (Arugula)
۲۲.....	Runway ,Astro ,Italian Rocket ,Garden
۲۲.....	سرل (Sorrel)
۲۳.....	کلم بروکلی (Broccoli)
۲۳.....	ریحان ایتالیایی (Italian basil)
۲۴.....	کاهو فرانسوی
۲۴.....	کاسنی فرنگی
۲۵.....	لیمو عمانی سیاه
۲۵.....	کولارد (Collard)
۲۵.....	مارچوبه (Garden asparagus)
۲۶.....	سوئیس چارد (Swiss chard)
۲۶.....	کلم کیل سبز (dwarf green curled)
۲۶.....	خردل سبز
۲۷.....	پاک چوی یا کلم چینی (Pak Choi)
۲۷.....	کوماتسونا سبز
۲۷.....	بیبی اسفناج
۲۸.....	ورقه جلبک
۲۸.....	ادویه بهارات
۲۸.....	یک نمونه ترکیب ادویه بهارات عربی:
۲۹.....	ادویه آرومات
۲۹.....	نمک آجیناموتو (Aji-No-Moto)
۳۱.....	سسها و طعم دهندهها
۳۵.....	سس مالتایز (sauce Maltaise)
۳۵.....	سس موسلین (sauce mousseline)
۳۵.....	سس پویوت (sauce poyot)
۳۶.....	سس شارون (sauce choron)
۳۶.....	سس گوجه فرنگی (tomato sauce)
۳۷.....	سس برسی بلانش (Bercy blanche)
۳۸.....	سس کرم (cream sauce)

۳۹.....	سس برنیز (Bearnaise)
۴۰.....	سس صدف داران (New burg sauce)
۴۱.....	بری بلانک ساده (سس سفید کره) (basic beurre bance)
۴۱.....	سس سوپریم (sauce supreme)
۴۲.....	سس آلمندی (sauce Allmemande)
۴۳.....	سس های والوتی (veloute sauce)
۴۴.....	سس بشامل رقیق (beshamel suace)
۴۵.....	دمی گلاس سریع (Quick Demi glace)
۴۶.....	دمی گلاس (Demi Glace)
۴۶.....	سس اسپانول Espagnole sauce
۴۷.....	سس مایونز (mayonesa sauce)
۴۸.....	سس فیلیپ مورنه (filip morneh suace)
۴۸.....	سس قارچ (mushrooms suace)
۴۹.....	سس روبرت (robert suace)
۵۰.....	سس باربکیو شکلات (chocolate barbecue sauce)
۵۱.....	سس قهوه (coffe sauce)
۵۱.....	سس بلوچیز (cheese Bellucci sauce)
۵۲.....	سس آیولی
۵۳.....	سس هالندیز (hollandise sauce)
۵۳.....	سس باربکیو
<b>۵۵.....</b>	<b>سوپ ها و کرم ها</b>
۵۸.....	سوپ برش
۵۹.....	پتاژ قارچ
۶۰.....	کرم ذرت
۶۱.....	کرم بروکلی
۶۱.....	سوپ سبزیجات و پنیر
۶۲.....	سوپ کلم بروکلی
۶۴.....	سوپ صدف و خرچنگ
۶۵.....	سوپ عدس با گوشت ایتالیایی
۶۶.....	بیسکوی قارچ با شیرینی گنبدی
۶۷.....	سوپ سرد چغندر
۶۸.....	سوپ ایتالیایی مینسترونی

۶۹..... سوپ نعنا

۷۰..... سوپ رشته فرنگی

۷۱..... سوپ تام یام تایلندی

## ۷۳..... سالاد

۷۵..... سالاد گل کلم و بروکلی

۷۶..... سالاد اختاپوس

۷۷..... سالاد مرغ

۷۸..... سالاد گردو و پنیر

۷۸..... سالاد پیاز رازیانه

۷۹..... سالاد جو و زردآلو

۸۰..... سالاد زنجبیل ژله‌ای

۸۱..... سالاد پرتهالی

۸۱..... سالاد بلوبری و ذرت

۸۲..... سالاد زردآلو و بیکن

۸۳..... سالاد اسکالوپ صدف

۸۴..... سالاد چغندر و ریحان

۸۵..... سالاد انار

۸۵..... سالاد هویج و چغندر

۸۶..... سالاد آروگولا با سس انار

۸۷..... سالاد سبز

۸۷..... سالاد نعنا و باقالی

۸۹..... سالاد گرم

۹۰..... سالاد فلفل

۹۰..... تای سالاد

۹۱..... سالاد گردو و کشمش

۹۲..... سالاد گرم سبزیجات

۹۳..... سالاد لبو و پنیر

۹۳..... سالاد اندونزی

۹۴..... سالاد هندوانه و طالبی

۹۵..... سالاد رومی

۹۵..... سالاد اسفناج و گل کلم

۹۶..... سالاد خرچنگ

- ۹۷..... سالاد ماهی تن
- ۹۸..... سالاد مارچوبه و بروکلی
- ۹۸..... سالاد هلو و شاتوت
- ۹۹..... سالاد خربزه و لیموترش
- ۹۹..... سالاد آووکادو
- ۱۰۰..... سالاد کروتن
- ۱۰۰..... سالاد لقمه‌ای
- ۱۰۱..... سالاد سوئیسی
- ۱۰۲..... سالاد بوقلمون
- ۱۰۳..... سالاد یونانی
- ۱۰۴..... سالاد کاسنی و ریحان
- ۱۰۴..... سالاد مرغ و سبزیجات
- ۱۰۷..... فرانسوی**
- ۱۰۹..... سوپ پیاز
- ۱۱۰..... سوپ بویانس
- ۱۱۱..... سوپ تره فرنگی
- ۱۱۲..... سوپ خرچنگ
- ۱۱۳..... استیک ماهی فرانسوی با سس beurre blanc
- ۱۱۵..... رولت ماهی با موس
- ۱۱۶..... پاته ماهی و اسفناج
- ۱۱۷..... کباب دریایی
- ۱۱۸..... ترمیدور خرچنگ
- ۱۲۰..... خوراک صدف
- ۱۲۱..... پاته جگر مرغ
- ۱۲۲..... پاته سالمون دودی
- ۱۲۳..... پاته مرغ
- ۱۲۵..... پاته دریایی
- ۱۲۷..... پاته جگر اردک
- ۱۲۸..... پاته میکس گوشت
- ۱۳۰..... کوکیز سن ژاک
- ۱۳۲..... کتلت صدف
- ۱۳۳..... قالب نخودفرنگی

۱۳۵.....	کرودیت
۱۳۶.....	موس سالمون
۱۳۷.....	رولت سبزیجات
۱۳۹.....	رولت بره
۱۴۰.....	خوراک بره با سس گیلای
۱۴۱.....	خوراک بره با سیب سبز
۱۴۲.....	خوراک ناوارن
۱۴۴.....	ششلیک با دو نوع سس مخصوص
۱۴۵.....	خوراک جگر با زردک
۱۴۶.....	آن کروت
۱۴۸.....	رولت شیردان
۱۴۹.....	استیک اسکار با سس نعنا
۱۵۱.....	راگو
۱۵۲.....	رولت ران مرغ
۱۵۳.....	کوک اوی وین
۱۵۴.....	خوراک مرغ با سس ترخون و سس ورونیک
۱۵۵.....	بوف بورگوینون (Boeufbourguignon)
۱۵۶.....	سالاد نیسوآز (salad nicoinicoise)
۱۵۷.....	سینی حلزون (Scargot)
۱۵۸.....	حلزون (Escargots)
۱۵۹.....	گراتین دافینوز (Gratin Dauphinois)
۱۵۹.....	کسوله (Le cassoulet)
۱۶۰.....	ولوان (Vol Au Venis)
۱۶۳.....	سوفله پنیر (Soufflé fromage)
۱۶۴.....	تارت گوجه فرنگی گیلای
۱۶۵.....	سوفله قارچ و مرغ (Soufflé)
۱۶۶.....	سوفله سبزیجات (Soufflé)
۱۶۷.....	گراتین بادمجان (Gratiné)
۱۶۹.....	گراتین سیب زمینی (Gratiné)
۱۷۰.....	گراتین سبزیجات (Gratiné)
۱۷۱.....	کرپ (Crispa)
۱۷۲.....	کرپ (Crispa)

- ۱۷۳..... کرب اسفناج (Crispa)
- ۱۷۴..... راتاتوی (Ratatouille)
- ۱۷۵..... ادویه فرانسوی
- ۱۷۵..... نان باگت فرانسوی (Baguette)
- ۱۷۶..... نان کروسان (croissant)
- ۱۷۷..... کیش لورن (Kishloren)
- ۱۷۸..... کیش لورن ژامبون و قارچ (Quiche lorraine)
- ۱۷۹..... ماهی سالمون (salmon petits)
- ۱۸۰..... استیک مدالیون
- ۱۸۱..... فیله مینیون
- ۱۸۲..... استیک شاتوبریان (chateaubriand steak)
- ۱۸۳..... تارتار گوشت (steak tartare)
- ۱۸۳..... خوراک گوشت و پوره (Hachis parmentier)
- ۱۸۵..... فوندوی پنیر (cheese fondue)
- ۱۸۶..... پنیر راکلت (Raclette et fondue savoyarde)
- ۱۸۶..... استیک با سس ماهی و چغندر
- ۱۸۷..... استیک با سس تمشک
- ۱۸۹..... خوراک صدف دریایی (moules frotté)
- ۱۹۰..... بسته سورپرایز میگو و اسکالوپ
- ۱۹۱..... خوراک دریایی
- ۱۹۱..... پتاز قارچ
- ۱۹۲..... کانپه ماهی
- ۱۹۳..... بریوش
- ۱۹۷..... غذاهای ایتالیایی**
- ۲۰۰..... سوپ گوجه فرنگی
- ۲۰۱..... بروسکیتا
- ۲۰۲..... ریسوتو اسکامپی لیمونو
- ۲۰۳..... چیکن سالتیمبوکا
- ۲۰۴..... فونگی پورچینی کان پاستا آل تارتوفو نرو
- ۲۰۵..... مینسترونه ایتالیایی
- ۲۰۶..... کاجاتور
- ۲۰۷..... سالاد پانزانیه توسکانی



۲۰۸.....	چیکن پیکاتا.....
۲۰۹.....	نوچی.....
۲۰۹.....	پاستا چیکن بلو.....
۲۱۰.....	سس برای نوچی.....
۲۱۱.....	پاستا پنه با سس آلفرد خامه‌ای.....
۲۱۲.....	فتوچینی آلفردو کلاسیک.....
۲۱۳.....	سس گوجه فرنگی برای نوچی.....
۲۱۳.....	فسیلی کربونارا.....
۲۱۵.....	ارانچینی.....
۲۱۶.....	فارفاله پستو.....
۲۱۷.....	اورچیته کان بروکولی دی رپ.....
۲۱۸.....	اورچیته کان بروکولی دی رپ.....
۲۱۹.....	اسپاگتی بلونزه.....
۲۲۰.....	بیستکا الا فلورنتینا.....
۲۲۱.....	سس مارینارا.....
۲۲۱.....	پروشتو.....
۲۲۳.....	لازانت اربیاتا.....
۲۲۳.....	چیچت.....
۲۲۴.....	گرانن پاستا اربیاتا.....
۲۲۵.....	راویولی.....
۲۲۶.....	اسپاگتی الیو اولیو.....
۲۲۷.....	راویولی اسفناج و پنیر.....
۲۲۸.....	لازانيا با سس مارینارا.....
۲۳۰.....	لازانيا با اسفناج.....
۲۳۱.....	فسیلی با سلمون.....
۲۳۲.....	پنه پستو سیسیلی.....
۲۳۳.....	فسیلی با سس بادمجان.....
۲۳۳.....	اسپاگتی پامادور.....
۲۳۴.....	سالتیمبوکا.....
۲۳۵.....	کیسه پنیری.....
۲۳۶.....	پاستا بوقلمون.....
۲۳۷.....	اسنک پاستا پنیری.....

۲۳۸	کربنارای اسفناج
۲۳۹	پاستا با میت بال
۲۴۰	نوچی
۲۴۱	پاستا میت بال با بروکلی
۲۴۲	فتوچینی با سوسیس تازه
۲۴۳	اسپاگتی با ساردین
۲۴۴	فتوچینی با ماهی
۲۴۵	پاستای اسفناج
۲۴۵	پاستای سلمون
۲۴۶	پاستای بهاری
۲۴۷	پاستای تابستانی
۲۴۸	پاستا پائیزه
۲۴۹	پاستا زمستانی
۲۵۰	پاستا با پنیر ماسکارپونه
۲۵۱	پاستا سبزیجات
۲۵۲	پاستا قالبی
۲۵۳	پاستا در قالب فلفل دلمه
۲۵۴	پاستا رومانو
۲۵۵	پاستا با ساردین و بروکلی
۲۵۶	پاستا زیتون
۲۵۷	پاستا فتوچینی دریایی
۲۵۷	پاستا گوشت
۲۵۹	پاستا لیمویی
۲۵۹	پاستا با پستو تند
۲۶۰	پاستای دریایی با سس گوجه فرنگی
۲۶۱	پاستا با پنیر گلدچیز
۲۶۲	پاستا کدو و بیکن
۲۶۳	پاستای خرچنگ قرمز
۲۶۴	اسپاگتی آل نرو دی سپیا
۲۶۷	غذاهای اسپانیایی
۲۷۱	کسرول
۲۷۱	املت قارچ

۲۷۲	.....	اروز تاپادو
۲۷۳	.....	املت
۲۷۴	.....	پائیا با برنج سوکارات
۲۷۵	.....	اروزنگره یا پائیا سیاه
۲۷۵	.....	گامباس آل آجیلو
۲۷۶	.....	گامباس الا پلانچا
۲۷۶	.....	بیبی آرتیشو
۲۷۷	.....	کاسیدو مادر یلینو
۲۷۸	.....	پالپوا لا گالگا
۲۷۹	.....	پیستو
۲۸۱	.....	هیووس روتوس
۲۸۱	.....	چوکاس فوتیوس
۲۸۲	.....	پاتاتاس براواس
۲۸۳	.....	سوپ گاسپاچو
۲۸۳	.....	باکالائو
۲۸۴	.....	کروکتاس
۲۸۵	.....	البوندیگاس
۲۸۶	.....	پان کن تومات
۲۸۷	.....	تاپاس پیمینتو د پادرون
۲۸۸	.....	گامباس پیل پیل خوراک میگو
۲۸۸	.....	سوپ بیریا
<b>۲۹۱</b>	<b>.....</b>	<b>غذاهای مکزیکی</b>
۲۹۵	.....	سمبوسه
۲۹۶	.....	فیدئو
۲۹۷	.....	سوپ پوزوله
۲۹۷	.....	چیلاکیله
۲۹۸	.....	کاسه بوریتو
۲۹۹	.....	سوپ منیودو
۳۰۰	.....	فاجیتا
۳۰۱	.....	تورتا آهوگادا
۳۰۲	.....	کسدیلا گوشت
۳۰۳	.....	ایلوته

۳۰۴.....	انچیلادای مرغ.....
۳۰۵.....	فلاتاس .....
۳۰۶.....	توستادا .....
۳۰۷.....	ساندویچ لوبیا .....
۳۰۷.....	فاهیتا مکزیکی .....
۳۰۹.....	موله .....
۳۱۰.....	تاکو .....
۳۱۱.....	تاماله مکزیکی .....
<b>۳۱۳ .....</b>	<b>غذاهای آسیای شرقی.....</b>
۳۱۷.....	چامین (چینی).....
۳۱۷.....	لومین .....
۳۱۸.....	بال مرغ کبابی .....
۳۱۹.....	ناسی گورنگ تلور (اندونزی).....
۳۲۰.....	بیبیم باپ (کره).....
۳۲۱.....	یو تیا او (چین).....
۳۲۲.....	أمریسه (ژاپن).....
۳۲۳.....	نیراتما دونبیری .....
۳۲۴.....	خوراک سبزیجات .....
۳۲۵.....	اکنومیکی (ژاپن).....
۳۲۶.....	سوئیت چیلی .....
۳۲۷.....	ساندویچ مرغ کره جنوبی .....
۳۲۸.....	کباب دنده با برنج .....
۳۳۰.....	استیک چینی.....
۳۳۱.....	چیکن ساتای (اندونزی).....
<b>۳۳۳ .....</b>	<b>غذاهای عربی.....</b>
۳۳۷.....	فخاره مصغه .....
۳۳۸.....	شاورما عربی .....
۳۴۰.....	فتوش .....
۳۴۱.....	بطاطاحرا .....
۳۴۲.....	کیده العید .....
۳۴۲.....	حمص .....
۳۴۳.....	خوراک مرغ.....

۳۴۴	المتبل
۳۴۵	پلومرغ بریانی
۳۴۷	المقلوبه اللبناني
۳۴۸	خوراک بامیه
۳۴۹	بابا غنوج اللبناني
۳۴۹	مرغ لیمویی
۳۵۰	فتوش بادمجان
۳۵۱	برنج عربی
۳۵۲	شاکریه سوریه
۳۵۳	خوراک گوشت
۳۵۴	طاجن مغربی
۳۵۵	غوزی عربی
۳۵۶	مجبوس اللحم با تمر هندی
۳۵۸	ترافل عربی
۳۵۸	ماجارارا
۳۵۹	مجبوس اللحم
۳۶۰	کاری مرغ
۳۶۱	فته گوشت
۳۶۳	خوراک بامیه با گوشت
۳۶۴	مجبوس الدجاج
۳۶۶	فته لبنانی
۳۶۷	منسف اردنی
۳۶۸	دلمه برگ مو با گوشت
۳۷۰	سالاد زیتون حلبی
<b>۳۷۳</b>	<b>غذاهای هندی</b>
۳۷۶	پالاک پانر
۳۷۷	چول
۳۷۹	چیکن کتی رول
۳۸۱	چیکن تندوری
۳۸۲	خوراک بامیه
۳۸۳	چیکن تیکا بریانی
۳۸۴	خوراک مرغ کاری

۳۸۵.....	چیکن کرما
۳۸۶.....	باتر چیکن
۳۸۷.....	سالی بوتی کرما
۳۸۸.....	بانجاری گوشت
۳۹۰.....	چیکن استو و آپام
۳۹۱.....	باینگون بهارتا
۳۹۲.....	الو گوپی
۳۹۳.....	پال ماخانی
۳۹۴.....	چیکن ماسالا
۳۹۵.....	مات واترینگ
۳۹۶.....	پار بحاجی
۳۹۷.....	دال گوشت
۳۹۸.....	داهی وادا
۴۰۰.....	مالای کوفته
۴۰۲.....	روغن جوش
<b>۴۰۵.....</b>	<b>غذاهای ترکی</b>
۴۰۹.....	بورک
۴۱۰.....	پیده
۴۱۲.....	مانتی
۴۱۳.....	آدانا کباب
۴۱۴.....	منمن
۴۱۵.....	کارنی یاریک
۴۱۶.....	کاباکلی علی نازیک
۴۱۷.....	میدیه دُلما
۴۱۸.....	مرچیمک کورباشی
۴۱۹.....	کوپیر
۴۲۰.....	پیلوا
۴۲۱.....	هونکار بگندی
۴۲۲.....	کوزو تندیر
۴۲۳.....	دوروم
۴۲۴.....	نوحوت لا پیلوا
۴۲۵.....	مرچیمک کورباشی

- ۴۲۶..... یاپراک سارماسی
- ۴۲۷..... کوفته
- ۴۲۹..... گوزلمه
- ۴۳۰..... کبه
- ۴۳۱..... کوفته چی
- ۴۳۳..... غذاهای ملل**
- ۴۳۵..... مرغ پرتغالی
- ۴۳۵..... مرغ سوخاری خردلی
- ۴۳۶..... سینه مرغ شکم پر
- ۴۳۷..... مرغ کبابی کرواسی
- ۴۳۸..... ساندویچ بوقلمون
- ۴۳۹..... خوراک مرغ با سیب سبز
- ۴۴۰..... استیک تی‌بن با سس عسل و نعنا