



نشر کا نامہ



کارنامه کار و زندگی

۱۱

کتاب مستطاب آشپزی
از سیرتاپاز





مجلس ملاقات فردوسی با شعرای دربار غزنوی (بریان کردن مرغ) منسوب به کمال الدین بهزاد از شاهنامه طهماسبی، (۱۴ × ۲۰ سانتی متر) ۹۰۴ هجری شمسی/ حدود ۹۳۰ هجری قمری/ ۱۵۲۵ میلادی. از مجموعه پرنس صدرالدین آقاخان، ژنو، شماره ۱۸۵ M.

در این مجلس عنصری و فرخی و عسجدی، شعرای دربار سلطان محمود، فردوسی (گوشه چپ) را که برای ارائه شعر خود آمده است آزمایش می‌کنند. به این ترتیب که هر کدام یک مصراع از یک رباعی را می‌سازند و از فردوسی می‌خواهند رباعی را تمام کند؛ فردوسی چنین می‌کند و آن‌ها از چابکی فردوسی و شیوایی سخن او در شگفت می‌شوند. متن رباعی در بالای مجلس، گوشه راست، دیده می‌شود. کارشناسان مینیاتور این مجلس را یکی از کارهای معروف منسوب به کمال الدین بهزاد می‌دانند.

کتاب مستطاب اشیری از سیرتاپیاز

نجف دریابندری

با همکاری فهیمه راستکار

ویراستار: محمد زهرایی

• جلد دوم •





نشرگاه

کتابستان آتش‌پاز

آتش‌پاز

(جلد دوم)

نجف دریابندری با همکاری فهیمه راستکار

طرح و اجرا کارگاه نشرکارنامه

تصویرسازی کیانوش لطیفی و غلامعلی لطیفی
خوش‌نویسی آستریدرقه و عنوان کتاب حمید غیرآزاد و دامون خان‌جان‌زاده
طراحی و تصویرسازی روی جلد ماهور زهرایی و بریسا وهابی
پردازش تصویرها روزبه زهرایی

عکس‌ها احمدرضا پناهی، سهراب دریابندری، مانی میرصادقی،
افشین علی‌زاده، عبدالخالق طاهری و ماهور زهرایی

آرایش صفحه‌ها محمد زهرایی و عادل قشقایی
حروف‌چینی زهرا عقیلی‌شمس و شهلا عقیلی شمس
نمونه‌خوانی مهرداد خاکزاد، عبدالعلی عظیمی، سمیه متمر، آذر شکری و بهنام صدی

نمایه‌ها دکتر نورالله مرادی و محمد افتخاری

ناظر چاپ محسن حقیقی
فتو لیتوگرافی مگاپس  سید محمد سید قاسمی پور
چاپ چکاد چاپ
صحافی علی

مدیر هنری: محمد زهرایی

دستیاران: مهدیه مستغنی یزدی، ماکان زهرایی، مونا سیف، عسل کاوسی و مجید رنجبر

چاپ اول، ۱۳۷۹
چاپ چهل و یکم، زمستان ۱۴۰۲ ۵۵۰ دوره دو جلدی

© **هشدار:** همه حقوق کتاب، سبب آتش‌پاز، به انحصاراً برای نشرکارنامه محفوظ است. هرگونه استفاده غیرمجاز از آن، از جمله نقل و تکثیر و پخش متن کتاب، و تصویرهای رنگی و طرح‌های خطی آن، و همچنین اقتباس از صفحه‌آرایی کتاب، از طریق چاپ روی کاغذ یا ضبط روی نوار ویدئو و کتاب صوتی و کتاب الکترونیک و عرضه در فضای مجازی و غیره، کلاً و جزئاً، موجب پیگرد قانونی خواهد بود. بهره‌برداری از دستورهای خاص این کتاب در تولید انبوه منوط به اجازه رسمی ناشر و مؤلف است. نقل حداکثر ۲۰۰ کلمه از مطالب این کتاب در مطبوعات برای یک بار به منظور معرفی و نقد یا ذکر مأخذ آزاد است.

نشرکارنامه: خیابان کریم‌خان زند، تقاطع میرزای شیرازی، شماره ۱۱۱، واحد یک، تهران: ۱۵۹۷۹۸۵۷۳۱، تلفن: ۸۸۹۰۴۰۸۳

مراکز پخش و فروش:



پخش کارنامه، خیابان شهید باهنر (تیاوران)، شماره ۱۳۵، تلفن: ۲۶۱۱۷۹۸۵، ۲۶۱۱۷۹۸۶ و ۲۶۱۱۷۹۸۷
فروشگاه بزرگ شهرکتاب تیاوران  با همکاری نشرکارنامه، خیابان شهید باهنر (تیاوران)، شماره ۱۳۷
تلفن: ۲۲۲۸۵۹۶۹ • فکس: ۲۲۸۰۸۱۹۲

دکتر: دکتر زهرایی

دریابندری، نجف، ۱۳۰۸-۱۳۹۹

کتاب مستطاب آشنی از سیر تا پیاز / نجف دریابندری: با همکاری فهیمه راستکار و ویراستار و مدیر هنری: محمد زهرایی؛
عکاس: احمدرضا پناهی؛ ... [و دیگران]؛ تصویرسازی: کیانوش لطیفی؛ پردازش تصویرها: روزبه زهرایی؛ صفحه‌آرا: عادل قشقایی.
— تهران: نشرکارنامه، ۱۳۷۸.

۲ ج. (۱۹۶۵ ص.): مصور (بخشی رنگی). — (کارنامه کار و زندگی؛ ۱)

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.
این کتاب چهار پیوست دارد با عنوان‌های: فرموج پز (مایکروویو)؛ پخ‌پند (فریزر)؛ فرهنگ واژه‌ها و اصطلاح‌ها؛ نمایه‌ها.
واژه‌نامه.
کتاب‌نامه.

۱. آشنی. ۲. آشنی ایرانی. ۳. آشنی‌خانه — وسایل و تجهیزات و بهداشت محیط زیست — تاریخ. ۴. آشنی — اصطلاح‌ها
و تعبیرها. ۵. آشنی — تحقیق. ۶. آشنی — ایرانی — سبک‌های محلی. الف. راستکار، فهیمه، ۱۳۱۲-۱۳۹۱. ب. زهرایی،
محمد، ۱۳۳۸-۱۳۹۲. ویراستار و مدیر هنری. ج. عنوان. د. عنوان: آشنی از سیر تا پیاز.

TX۷۷۵/۱۱۵۴ ۶۴۱/۵

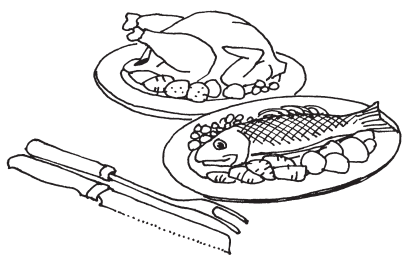
کتابخانه ملی ایران

۲۲۶۶۸-۲۷۸

جلد دوم. شابک ۹-۱۱-۰۳۳۱-۹۶۴-۹۷۸ + 9-011-431-964-978. Vol. II.
دوره دو جلدی. شابک ۶-۱۲-۰۳۳۱-۹۶۴-۹۷۸ + 6-012-431-964-978. 2 Vol Set.







بخش دوازدهم

خوراک



فصل شصت و هفتم: خوراک گوشت

منظور از خوراک گوشت انواع غذاهای گوشتی است که همراه با سس، یا با آب اندک، به‌ویژه در آشپزی اروپایی و در تقلیدهای ایرانی از این آشپزی، پخته می‌شود. بعضی از این خوراک‌ها، به‌ویژه راگوی فرانسوی، به خورش ایرانی بی‌شباهت نیست.

خوراک ماهیچه

۳-۲ جاهل

ماهیچه با استخوان نیم‌کیلو

۱ پیاز، چارقاچ

۱ دسته چارسبزی*

۲-۱ قاشق چ زردچوبه

نمک و فلفل

* جعفری، کرفس، ترخون، نعنا.



▼ ماهیچه در گذشته خوراک مورد علاقه جاهل‌های تهران بود، چون عقیده داشتند که خوردن ماهیچه بدن خورنده را هم ماهیچه‌دار می‌کند. در هر حال غذای ساده و خوش‌مزه‌ای است که با ماهیچه گوسفند یا گوساله، با استخوان یا بی‌استخوان، می‌توان درست کرد. با استخوان آب ماهیچه خوش‌مزه‌تر می‌شود و استخوان را پس از پختن می‌توان کشید.

گوشت را با ۲ لیتر آب در یک دیگ روی آتش تیز بگذارید و کف آن را بگیرید؛ سپس پیاز و چارسبزی را اضافه کنید، آتش را کم کنید، در دیگ را ببندید و گوشت را ۳ ساعت بپزید تا از استخوان جدا شود. در پایان ساعت دوم نمک و فلفل و زردچوبه بزنید و در دیگ را نیمه‌باز بگذارید تا مقدار آب گوشت به حدود ۲ پیمانه برسد. استخوان گوشت را بکشید، به طوری که ماهیچه از ریخت نیفتد. ماهیچه‌ها را درسته در دیس

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

دست پیچ با سس پرتقال (انگلستان)

۶-۷ نفر



۲ کیلو سینه گوساله، یک پارچه، بی‌استخوان

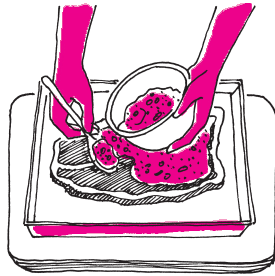
* (۱) مایه تویی

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 کره
شیر
جوز بویا
نمک و فلفل

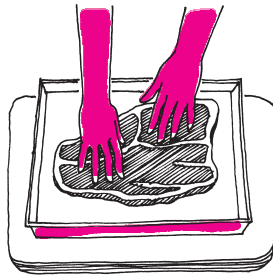
* (۲) سس

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

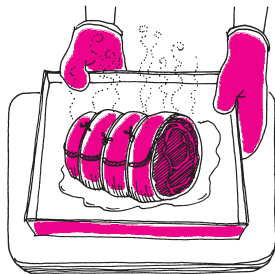
* (۱) مایه تویی: گرد نان را در بادیه بریزید و آن قدر شیر اضافه کنید که خمیر نسبتاً شلی به دست آید. تخم مرغ، خلال پوست پرتقال، مغز گردو، کشمش و ۱ گردو کره آب‌کرده را روی خمیر گرد نان بریزید و زیرورو کنید، نمک و فلفل و اندکی جوز بویا پاشید و زیرورو کنید. اگر مایه سفت شد کمی شیر اضافه کنید (شُل نشود!).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



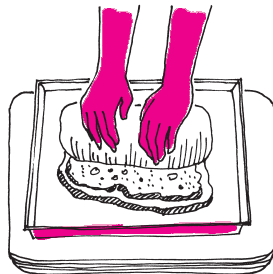
مایهٔ تویی را روی گوشت بریزید.



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. فر گاز 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). سس 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 (زیاده 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.

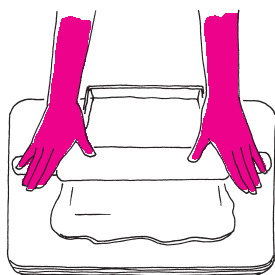
رُتی در پوسته نان (فرانسه)



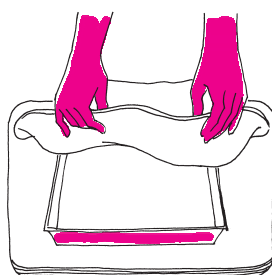
۸-۷ نفر

نیم کیلو فیله گوساله
 ۸۰۰ گرم خمیر*
 ۱ تخم مرغ
 ۱ گردو کره
 نمک و فلفل

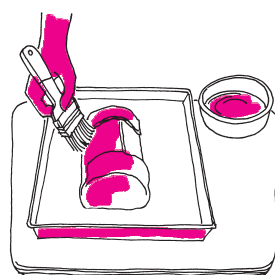
* این خمیر را از روی دستور خمیر بریوش (← ۱۷۵۰) آماده کنید.



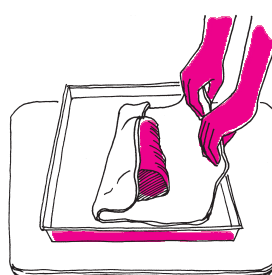
نُورِد را روی لبه سینی بکشید.



خمیر را روی سینی بیندازید.



با قلم مو روی خمیر تخم مرغ بمالید....



فیله را روی خمیر بگذارید و لبه های خمیر را روی آن برگردانید.

۳ ساعت پیش از صرف غذا یک تابه استیک را روی آتش تیز داغ کنید. فیله درسته را بدون روغن در تابه بگذارید و بغلتانید تا تمام رویه آن طلایی شود؛ سپس بردارید، نمک و فلفل بپاشید و بگذارید ۲ ساعت بماند.

فرگاز را روی ۲۰۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. سینی فر را کره بمالید. خمیر را روی تخته با نُورِد به نازکی ۳ تیغه کارد پهن کنید و روی سینی بیندازید. نُورِد را روی لبه سینی بکشید، تا حاشیه اضافی خمیر جدا شود، سپس حاشیه خمیر را بردارید و نگه دارید. تخم مرغ را در پیاله بشکنید و با چنگال بزنید.

فیله را روی خمیر بگذارید

و لبه های خمیر را از هر چهار طرف روی آن برگردانید و با کمک تخم مرغ زده به هم بچسبانید. باریک های حاشیه خمیر را به شکل شبکه پیچازی روی بسته بخوابانید و باقی مانده تخم مرغ را روی آن بمالید.

سینی رُتی را در فر بگذارید. پس از ۲۵ دقیقه بیرون بیاورید، سپس رُتی را در ورقه آلومینیوم (فویل) بپیچید، و ۳۵ دقیقه دیگر در فر بگذارید. فر را خاموش کنید. پس از ۱۰ دقیقه رُتی را بیرون بیاورید و پیش از بریدن بگذارید از داغی بیفتد (رُتی داغ هنگام بریدن خرد می شود). رُتی را ورقه ورقه ببرید و با نوعی سس (← سس گوشت، صفحه ۵۶۱-۵۹۸) و تره بار پخته به ویژه گراتن سیب زمینی و گل کلم (← صفحه ۱۱۷۱) سر سفره بگذارید.

بیف استروگانوف (۱). (روسیه)

۴-۵ نفر



نیم کیلو	فیله گوساله
۱	پیاز، ساطوری
۳-۴ قاشق	شوید، ساطوری
۲۵۰ گرم	قارچ، ورقه ورقه
۱ پیمانه	خامه
۲ قاشق	ماست
۲-۳ گردو	کره
کاشا (← ۸۳۷)، برای ۴-۵ نفر	
نمک و فلفل	

▼ **بیف استروگانوف** غذایی است روسی که در بیرون از روسیه، از جمله در ایران ما، شکل های دیگری پیدا کرده است. در روسیه بیف استروگانوف نه با سیب زمینی سرخ کرده بلکه با نوعی دمی بلغور به نام **کاشا** همراه است. دستور تهیه شکل ایرانی و فرانسوی بیف استروگانوف در زیر می آید؛ اول به شکل اصلی آن توجه کنید. اگر کاشا و مواد خام را از پیش آماده کرده باشید، درست کردن بیف استروگانوف روسی بیش از چند دقیقه طول نمی کشد.

فیله را به صورت ورقه های نازک به طول ۵-۶ سانتی متر بُرید و ورقه ها را روی تخته به صورت رشته های نازک در آورید. ماست را در خامه بریزید و هم بزنید و ۲-۳ ساعت بیرون یخچال بگذارید تا خامه کمی ترش شود.

دو تابه روی اجاق بگذارید (تابه معمولی، تابه استیک)، کره را نصف کنید و در تابه ها بیندازید. کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود، قارچ را اضافه کنید و ۳-۴ دقیقه بچرخانید. نمک و فلفل بپاشید، بردارید و گرم نگه دارید.

کرهٔ تابهٔ استیک را روی آتش ملایم داغ کنید، سپس آتش را تیز کنید، گوشت را در تابه بریزید و با کاردک چوبی بچرخانید تا رنگ گوشت برگردد. آتش زیر تابه را خاموش کنید. خامه را روی پیاز و قارچ بریزید و روی آتش ملایم زیر و رو کنید تا داغ شود. گوشت را اضافه کنید، زیر و رو کنید و در دیس بکشید. دیس را با شویدِ ساطوری آرایش کنید و همراه با کاشا سر سفره بگذارید.

◀ به جای شوید جعفری ساطوری هم می‌توان به کار برد.

بیف استروگانوف (۲). (ایران)

۴-۵ نفر



نیم کیلو	راستهٔ گوساله، رشته رشته
۱	پیاز، رندیده
۱ کیلو	سیب زمینی، خلال کردهٔ کبریتی
۱۵۰ گرم	قارچ، ورقه ورقه
۱ پیمانه	خامه
۱ پیمانه	شیر
۱ قاشق	آرد
۲-۱ گردو	کره
	روغن
	نمک و فلفل

کره را در یک دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. قارچ را اضافه کنید و ۳-۴ دقیقه تفت بدهید. آرد را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه بچرخانید. شیر را با کمی نمک اضافه کنید و بگردانید تا مایه غلیظ شود. بردارید و کنار بگذارید.

به عمق ۳-۴ سانتی متر روغن در تابه بریزید و روی آتش تیز داغ کنید. خلال سیب زمینی را در روغن بریزید و پس از ۱۰-۱۲ دقیقه که خود را گرفت زیر و رو کنید تا سرخ شود، سپس با قاشق سوراخ دار بردارید و روی حولهٔ کاغذی بگذارید تا روغن آن چیده شود.

۱-۲ قاشق روغن را در یک تابه روی آتش ملایم داغ کنید و گوشت را در آن بیندازید. نمک و فلفل بپاشید و با کاردک چوبی چند بار بچرخانید تا رنگ گوشت برگردد. مایهٔ آرد و شیر را روی گوشت بریزید و بگذارید به جوش بیاید، سپس خامه را اضافه کنید و هم بزنید. همین که خواست به جوش بیاید بردارید و در دیس بکشید. سیب زمینی سرخ کرده را روی دیس بریزید و داغ سر سفره ببرید.

◀ به جای راستهٔ گوساله، سینهٔ مرغ یا بوقلمون هم می‌توان به کار برد.