

طبخ غذاهای محلی گیلان

بانوی شمال

مجموعه کتاب‌های پوران آموزش

همراه با: سفره‌های مناسبتی و تفریحی و گردشگری، صنایع دستی، سوغات،
نکات مهم آشپزی خانگی به همراه محاسبه کالری مواد غذایی

پوران حاجتی

مربی و کارشناس آشپزی و شیرینی‌پزی و متخصص غذاهای بومی



قشمر منتخب سال‌های ۷۹، ۸۵، ۸۷، ۸۹، ۹۰ و ۹۲

سرشناسه	: حاجتی، پوران، ۱۳۳۴۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: هبغ غذاهای محلی گیلان: بانوی شمال / مولف: پوران حاجتی.
مشخصات نشر	: رشت: دهسرا، ۱۳۹۲.
مشخصات قاهری	: ۲۲۴ ص: جدول.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۷۱۶۹-۰۸-۰۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: آشپزی ایرانی -- گیلان
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۲ ج ۲۳ الف / ۷۵ TXV
رده بندی دیویی	: ۶۴۱/۵۹۵۵۲۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۴۲۸۶۹۷

- هبغ غذاهای محلی گیلان (بانوی شمال)
- مولف: پوران حاجتی
- ناشر: انتشارات دهسرا (ناشر منتخب سالهای ۸۵، ۸۷، ۸۹، ۹۰ و ۹۲)
- تلفن: ۰۲۲۳-۰۱۳۱، ۰۲۲۳-۰۱۳۱ • تلکس: ۰۱۳۱-۲۲۴۱۹۷۱
- دفتر مرکزی: شهرک لاکانی، مجتمع کاسپین
- شعبه ۲: رشت، خیابانی، انداخته خیابان هفده شهریور
- حروفچینی و صفحه آرای: انتشارات دهسرا
- طرح جلد: کانون تبلیغاتی دهسرا www.DEHSARA.com
- نوبت چاپ، تاریخ انتشار: چاپ اول، سال ۱۳۹۲
- شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
- تعداد صفحات، قطع: ۲۲۴ صفحه، وزیری
- لیتوگرافی، چاپ و صحافی: لیتوگرافی همراهان، رشت
- شماره استاندارد بین المللی کتاب: ۹۷۸-۹۶۴-۷۱۶۹-۰۸-۰۵
- ISBN: 978-964-7169-08-0
- قیمت در سراسر کشور: ۱۵,۰۰۰ تومان
- www.DEHSARA.com

کلیه حقوق قانونی و شرعی برای مؤلف و ناشر محفوظ می باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی، حق تکثیر تمام یا قسمتی از این اثر را نداشته و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

بتمام یکنای بی همتا

فهرست

۳۳	پلو قالبی مرغ و بادمجان	۷	پیشگفتار
۳۴	نان گردویی	۹	بخش اول: ماهها
۳۵	کوبی کشتا	۱۱	فصل اول: خورش ها
۳۷	فصل سوم: کوکوها و شامی ها	۱۲	خورش فسنجان
۳۸	کوکوی مرغ	۱۴	خورش باقلا قالی
۳۹	باقلا کوکو	۱۶	خورش میرزا قاسم
۴۰	کوکوی اسفناج	۱۸	خورش ترش تره
۴۱	کوکوی لوبیا سبز	۱۹	خورش سیرقلیه
۴۲	کوکوی بادمجان	۲۱	خورش مرغ ترش
۴۳	کشت رشتی	۲۲	خورش کباب مرغ
۴۴	شامی ماه رمضان	۲۳	خورش سیراویج
۴۵	شامی رود	۲۴	خورش انار پیچ
۴۶	سیر شامی	۲۵	خورش آلو مستی
۴۷	شامی گوشت و پیچ	۲۶	فصل دوم: پلوها و نان ها
۴۹	فصل چهارم: کباب ها	۲۷	سبزی پلو با ماهی شمال (ماهی سفید)
۵۰	کباب برگ	۲۸	قیمه پلو مخلوطی
۵۱	کباب کوبیده	۲۹	لوبیا پلو
۵۲	کباب ترش سیخی و معطر	۳۰	آبالو پلو با مرغ
۵۳	کباب مرغ در تابه	۳۱	بره پلو
۵۴	جوجه کباب	۳۲	جعفری پلو
۵۵	کباب تابه ای مرغ		شیرین پلو
۵۶	کباب ماهی		

۸۵	آش هفت قلم	۵۷	کباب حسینی
۸۷	فصل هفتم: ترشی‌ها و چاشنی‌ها	۵۸	کباب چوبی
۸۸	ترشی هفتابیجار	۵۹	کباب نگینی
۸۹	زیتون پرورده	۶۰	کباب رولتی
۹۰	ترشی انار و زیتون	۶۱	نمل پنجم: غذاهای دریایی
۹۱	ترشی مخلوط	۶۲	انار ککو
۹۲	ترشی فلفل ریزه	۶۳	ماهی بویج
۹۳	ترشی زغال اخته	۶۴	واویشکای ماهی لیک
۹۴	ترشی بادمجان	۶۵	ماهی مالان
۹۵	ترشی لیته	۶۶	طبخ ماهی در سر
۹۶	کاله کباب	۶۷	کثلت ماهی کلیکا
۹۷	بورانی لبو	۶۸	خوراک ماهی قزل‌آلا
۹۸	بورانی ماست و بادمجان	۶۹	کثلت ماهی فیله
۹۹	فصل هشتم: شیرینی‌ها و حلوها	۷۰	خوراک ماهی کولی
۱۰۰	شیرینی رولت	۷۱	ماهی پفکی
۱۰۱	شیرینی فندق و بادام	۷۲	ماهی بخارپز
۱۰۲	شیرینی نان خامه‌ای	۷۳	فصل ششم: آش‌ها
۱۰۳	شیرینی باساق (سنت الحلقوم)	۷۴	آش رشته
۱۰۴	شیرینی نخودچی	۷۶	آش ترش
	روش تهیه خامه پخته برای نان	۷۷	آش کدو حلوائی
۱۰۵	خامه‌ای	۷۸	آش انار
۱۰۶	شیرینی مافین شکلاتی	۷۹	آش محلی
۱۰۷	شیرینی پفک گردویی	۸۰	آش گندم
۱۰۸	شیرینی سنتی کاکا	۸۱	آش حبوبات
۱۰۹	شیرینی نارگیلی	۸۲	آش ریحان
۱۱۰	زولبیا (شیرینی ماه رمضان)	۸۳	آش شلغم

بستنی کاکائویی ۱۴۱	بامیه (شیرینی ماه رمضان) ۱۱۱
بستنی انبه ۱۴۲	رشته خوشکار (ماه رمضان) ۱۱۲
ژله بستنی دو رنگ ۱۴۳	فرنی ۱۱۴
ژله آلبالو ۱۴۴	کیک موز ۱۱۵
ژله شیرموز ۱۴۵	مغزه حلوا با شیرۀ انگور ۱۱۶
ژله دورنگ ۱۴۶	حلوای کشمش و گردو ۱۱۷
ژله مخلوط میوه‌ها ۱۴۷	حلوا: اسل ۱۱۸
دسرتوت فرنگی ۱۴۸	فصل نهم: مرباها و مارمالادها ۱۲۱
دسر سیب ۱۴۹	مربای توت فرنگ ۱۲۲
دسر آناناس ۱۵۰	مربای تمشک ۱۲۳
دسر هلو ۱۵۱	مربای آلبالو ۱۲۴
دسر بستنی ۱۵۲	مربای زردآلو ۱۲۵
بخش دوم: مناطق گردشگری و تفریحی	مربای موز ۱۲۶
گلان ۱۵۳	مربای بهار نارنج ۱۲۷
بست ۱۵۴	مربای کیوی ۱۲۹
انزلی ۱۵۵	مربای هویج ۱۳۰
ستاره ۱۵۶	مربای انجیر ۱۳۱
املش ۱۵۷	مارمالاد گیلان ۱۳۲
سیاهکل ۱۵۸	مارمالاد زردآلو ۱۳۳
لاهیجان ۱۶۰	مارمالاد کیوی ۱۳۴
لنگرود ۱۶۱	مارمالاد انگور ۱۳۵
رودبار ۱۶۲	مارمالاد خرمالو ۱۳۶
فومن ۱۶۳	مارمالاد توت فرنگی ۱۳۷
شفت ۱۶۴	مارمالاد آلبالوی تر ۱۳۸
صومعه سرا ۱۶۵	فصل دهم: دسرها ۱۳۹
ماسال ۱۶۶	بستنی زعفرانی سنتی ۱۴۰

نمد مالی	۱۶۷	تالش	۱۶۷
بامبو بافی	۱۶۵	رودسر	۱۶۸
دست بافت‌های محلی	۱۶۶	آستارا	۱۶۹
صنایع چوبی	۱۶۷	رضوانشهر	۱۷۰
بخش چهارم: سوغات گیلان	۱۹۹	تالاب‌ها و دریاچه‌ها	۱۷۱
برنج	۲۰۰	دریاچه‌ها	۱۷۲
چای	۲۰۱	ریختنی	۱۷۴
زیتون	۲۰۲	پیش‌های گیلان	۱۷۶
فندق	۲۰۳	دانای علی	۱۷۷
یادام	۲۰۴	سیدنسا	۱۷۸
خاویار	۲۰۵	کاشف السلطنه	۱۷۸
پنیر محلی	۲۰۶	بارگاه سید جلال‌الدین اشرف	۱۷۹
ایریشم	۲۰۷	بخش سوم: صنایع دستی گیلان	۱۸۱
گل‌گاوزبان	۲۰۸	چاروق دوزی	۱۸۲
کره محلی	۲۰۹	سفال‌گری	۱۸۳
صابون و دبار	۲۱۰	زری دوزی	۱۸۴
چموش	۲۱۱	قلاب دوزی (رشتی دوزی)	۱۸۵
جارو	۲۱۲	حصیر و سبد بافی	۱۸۶
جوراب پستی	۲۱۳	چادرشب بافی	۱۸۷
سوغات متنوع گیلان	۲۱۴	نمکیار	۱۸۸
بخش پنجم: نکات مهم سفر و		گلیم و جاجیم بافی	۱۸۹
خانه‌داری	۲۱۷	گمچ	۱۹۰
جدول ارزش غذایی مواد خوراکی	۲۲۲	صنایع سفالی	۱۹۱
		مکرومه بافی	۱۹۲
		مروار بافی	۱۹۳

پیشگفتار:

گیلان سرسبز و دوست داشتنی، با آن همه سرسبزی و طبیعت بکر خدادادی، زنان پاک دامن و وفادار، مردانی پرکار و غیرتمند، وفور نعمت، دریای زلال و آبی آسمان، باران نقره‌ای، میراث فرهنگی، صنایع دستی، سوغات و دفینه‌های گرانبهای موروئی، باغ‌ها و پرندگان و جانوران با ارزش، باغات سبز چای، عطر خوش شالیزار گیلان، بوی خوش نان‌های غذاهای خوشمزه و خوش طعم محلی، شیرینی‌ها و حلواها و لباس‌های رنگی و صنایع دستی بانوان هنرمند گیلانی، دریا و ساحل، عشق و ایمان، لطف خدا بر این دیار، همه و همه ما بر آن داشت که در کنار مربی‌گری و کارشناسی‌ام در صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران، به تحقیق و تفحص بیشتر در این دیار، که زادگاه من است بپردازم و آن را در کتابی در آورده و نمونه‌ای از این لطف خدایی را که از نورالهی بر این دیار تابیده است برای شما بیان نموده و ارائه دهم. من زاده شهر رشت و استان سرسبز گیلان هستم، این کتاب به شما می‌شود تا کتابی را در زمینه‌ی آموزش غذاهای محلی و سنتی گیلان، مناطق گردشگری و تفریح و خوش آب و هوا، صنایع دستی، سوغات و... بنویسم. ان شاء الله که به لطف خداوند کریم و بزرگ، مورد استفاده شما دوستان خواننده و عزیز قرار گیرد. و من با تشویق شما دوستان بتوانم کتاب‌های جدید دیگری در زمینه‌های مختلف گیلان بنویسم و به شما دوستان هدیه کنم.

بی‌شک هنر هر بانوی ایرانی در کنار سایر هنرهایش این است که با آرام با مهر و محبت و در کنار آن پخت غذایی سالم، خوشمزه و همه پسند در کوتاه‌ترین زمان ممکن است. قلم نویسنده به عشق و امید خواننده در دستانش قرار می‌گیرد و می‌چشد، پس با قلبی آکنده از مهر از شما که کتابم را هم اکنون می‌خوانی و خریداری می‌کنی به بهترین دوستان هدیه می‌کنی سپاسگزارم.

لطفاً نظرات و پیشنهادات خود را با ما در میان بگذارید:

نشانی سایت: <http://www.pooranhajatiashpazi.blogfoa.com>

پست الکترونیکی: pooranhajati.amozeshbook@gmail.com

نویسنده: خانم پوران حاجتی صربی و کارشناس آشپزی و شیرینی‌پزی و محقق هنرهای بومی.