

# هنر آشپزی (۴)

(خورشت ها به همراه خواص پزشکی)

لیلا شریفی



انتشارات تیرگان

سرشناسه: شریفی، لیلا

عنوان و نام پدیدآور: هنر آشپزی (۴) - خورشید ها به همراه خواص

پزشکی (مؤلف: لیلا شریفی

مشخصات نشر: تهران: تیرگان ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۹۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۲۴-۰۰۳-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیا.

بازداشت: کتابخانه ص ۹۶.

عنوان دیگر: خورشید ها به همراه خواص پزشکی

موضوع: خورشید ها

رده بندی کتبی: ۱۳۹۲: ۴۰۹/ش TX۶۹۳

رده بندی دیویی: ۸۴۱/۸۲۳

شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۳۵۷۷۴



انتشارات تیرگان

تهران، صندوق پستی: ۱۱۴-۱۷۱۸۵، تلفن: ۷۷۶۳۱۸۵۰، ۰۹۱۲۶۱۱۱۵۱۲

Email: [tirgan\\_pub@yahoo.com](mailto:tirgan_pub@yahoo.com) / [www.tirganpub.ir](http://www.tirganpub.ir)

هنر آشپزی (۴)

خورشید ها به همراه خواص پزشکی

نویسنده: لیلا شریفی

طراح جلد فروغ بیژن

لیتوگرافی صدف • چاپخانه مهارت • صحافی کیمیا

نوبت چاپ نخست: ۱۳۹۲ • شمارگان ۵۰۰ نسخه

قیمت ۵۰۰۰ تومان • شماره نشر ۲۱۳

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۲۴-۰۰۳-۲

© حق چاپ: ۱۳۹۲، انتشارات تیرگان

## فهرست

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| مقدمه                            | ۱۰ |
| نکات مهم و کلیدی در طبخ خورشت‌ها | ۱۱ |
| ۱. خورشت سبزی بدون گوشت          | ۱۳ |
| ۲. خورشت اسفناج                  | ۱۵ |
| ۳. خورشت مرغ                     | ۱۶ |
| ۴. خورشت بامیه                   | ۱۸ |
| ۵. خورشت کرفس                    | ۱۹ |
| ۶. حلیم بادمجان                  | ۲۰ |
| ۷. خورشت آلو اسفناج              | ۲۱ |
| ۸. خورشت فسنجان                  | ۲۳ |
| ۹. خورشت لوبیا سبز               | ۲۴ |
| ۱۰. خورشت مرغ                    | ۲۶ |
| ۱۱. نرگسی                        | ۲۷ |
| ۱۲. خورشت انار                   | ۲۹ |
| ۱۳. خورشت شیرین تره              | ۳۱ |
| ۱۴. خورشت خشکبار                 | ۳۳ |
| ۱۵. خورشت به                     | ۳۴ |
| ۱۶. خورشت بادمجان                | ۳۶ |
| ۱۷. خورشت کاری                   | ۳۷ |
| ۱۸. خورشت ریواس                  | ۳۸ |
| ۱۹. خورشت قارچ                   | ۳۹ |
| ۲۰. خورشت کنگر                   | ۴۱ |
| ۲۱. خورشت نخودفرنگی              | ۴۲ |

۲۲. خورشت میگو ..... ۴۳
۲۳. وایشکا ..... ۴۵
۲۴. کله جوش (کله گنجشکی) ..... ۴۶
۲۵. خورشت مستمای مرغ و بادمجان ..... ۴۸
۲۶. خورشت قارچ و سبزیجات ..... ۴۸
۲۷. خورشت کدو (۱) ..... ۵۰
۲۸. خورشت ششی انداز ..... ۵۱
۲۹. خورشت باقلا سبز ..... ۵۲
۳۰. خورشت قیبه ..... ۵۵
۳۱. خورشت ماست ..... ۵۶
۳۲. خورشت انار ..... ۵۷
۳۳. خورشت گل کلم ..... ۵۷
۳۴. خورشت غوره مسما ..... ۵۹
۳۵. خورشت مرغابی با آب پرتقال ..... ۶۰
۳۶. خورشت سیبزمینی ..... ۶۲
۳۷. خورشت بامیه با ماست ..... ۶۲
۳۸. خورشت مرغ و هویج و آلو ..... ۶۴
۳۹. خورشت فستجان با گوشت قلقلی ..... ۶۴
۴۰. خورشت چاقاله بادام ..... ۶۵
۴۱. خورشت ربیعان ..... ۶۶
۴۲. خورشت قلیه ماهی ..... ۶۷
۴۳. خورشت قورمه سبزی با مرغ ..... ۶۸
۴۴. خورشت قیمه باقلا ..... ۶۹
۴۵. خورشت کاری ..... ۶۹
۴۶. خورشت نعنای جعفری ..... ۷۰

|    |                      |    |
|----|----------------------|----|
| ۴۷ | خورشت کتجد با مرغ    | ۷۱ |
| ۴۸ | خورشت لپه            | ۷۳ |
| ۴۹ | خورشت شلغم           | ۷۴ |
| ۵۰ | خورشت لوبیا          | ۷۶ |
| ۵۱ | خورشت شاه بلوط       | ۷۶ |
| ۵۲ | خورشت کاری بامیه     | ۷۸ |
| ۵۳ | خورشت کوفته قلقلی    | ۷۸ |
| ۵۴ | خورشت بادمجان        | ۸۱ |
| ۵۵ | خورشت کدو (۲)        | ۸۱ |
| ۵۶ | خورشت قیمه بادمجان   | ۸۲ |
| ۵۷ | خورشت لوبیا سبز      | ۸۳ |
| ۵۸ | خورشت ألوجه          | ۸۳ |
| ۵۹ | خورشت طلاکوله        | ۸۴ |
| ۶۰ | خورشت سیبزمینی       | ۸۵ |
| ۶۱ | خورشت اسفناج با خامه | ۸۶ |
| ۶۲ | کاری مرغ             | ۸۶ |
| ۶۳ | خورشت انار و مرغ     | ۸۷ |
| ۶۴ | خورشت دال عدس        | ۸۷ |
| ۶۵ | خورشت پیاز           | ۹۰ |
| ۶۶ | خورشت بادمجان پیچی   | ۹۰ |
| ۶۷ | خورشت گل کلم با گوشت | ۹۱ |
| ۶۸ | خورشت قارچ و تخم مرغ | ۹۲ |
| ۶۹ | خورشت کدو (۳)        | ۹۳ |
| ۷۰ | خورشت سیب            | ۹۴ |
|    | کتاب نما             | ۹۶ |

به جای مقدمه

بی تردید یکی از هنرهایی که امروزه در دنیا از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است هنر آشپزی است. این هنر به‌ویژه در میان کدبانویان دارای اعتبار ارزشمندی است. هنری که سالیان سال، از زمان تولد انسان تا به امروز مورد استفاده قرار گرفت و در آیین‌ها و جشن و سرورها نمایشگر اعتبار بانیان آن محافل بوده است.

در بین نسل گذشته‌ی ایرانیان، به‌ویژه مادر بزرگان، این هنر از جایگاه ارزشمندی برخوردار بوده است. در آیین و رسوم ایرانیان رسم بوده که بهترین آشپزی‌ها را برای میهمانان در سفره‌هاشان ترتیب می‌دادند.

در این کتاب به آموزش پخت خورشت‌ها پرداخته‌ام. در این آموزش‌ها سعی کرده‌ام تمامی نکات مهم و کلیدی در پخت خورشت‌ها را بیان کنم تا کسانی که تازه شروع به پخت و پز و آشپزی کرده‌اند (مانند نو عروسان عزیز) بدون هیچ مشکلی بتوانند بهترین و باکیفیت‌ترین غذاها را برای عزیزانشان آماده نمایند.

امیدوارم توانسته باشم اطلاعات مفیدی را به شما عزیزان ارائه دهم.