



آشپزی هوتسا

غذاهای سنتی

محمدجواد هوشیار

طاهره نصری مهری

هوشیار قصر، محمد جواد، ۱۳۳۵ -

آشپزی هوتسا (غذاهای سنتی) / محمدجواد هوشیار - طاهره نصری مهری

- مشهد: انتشارات آدا، ۱۳۹۳.

۹۷۸-۶۰۰-۹۵۱۱۷-۵-۴

۱۲۰ ص.

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

۱. آشپزی ایرانی.

نصری مهری، طاهره، ۱۳۳۹.

۶۴۱/۵۹۵۵

الف ۹ هـ ۷۲۵ / TX

۱۳۸۹

۲۲۲۸۵۲۰

کتابخانه ملی ایران

انتشارات آدا

آشپزی هوتسا (غذاهای سنتی)

محمد جواد هوشیار - طاهره نصری مهری

چاپ سوم کتاب - اول ناشر ۱۳۹۴

صفحه آرا و طرح جلد: گروه طراحی آدا

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد رقی

چاپ: مهشید ۳۸۵۹۸۳۴

صحافی: احمدزاده ۳۳۹۲۹۱۱۲

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۱۱۷-۵-۴

ISBN: 978-600-95117-5-4

مرکز پخش: مشهد / فدائیان اسلام ۱۰ / توسلی ۲۲ / پلاک ۱۱۰ / تلفن: ۳۸۵۱۰۸۲۱

info@adapub.ir



فهرست مطالب

۷ مقدمه

آبگوشت ❖ ۹

۱۳ آبگوشت ساده

۱۵ آبگوشت بادنجان

۱۶ آبگوشت بامیه

۱۷ آبگوشت بزباش یا قورمه سبزی

۱۸ آبگوشت به

۲۰ آبگوشت ریواس

۲۰ آبگوشت غوره

۲۱ آبگوشت گندم

۲۲ آبگوشت گوجه سبز و جعفری

۲۴ آبگوشت مرزه

آش ❖ ۲۵

۲۷ آش آلوچه

۲۸ آش آماج

۲۹ آش اسفناج (۱)

۳۱ آش اسفناج (۲)



- ۳۲ آش انار
- ۳۳ آش ترش شیرازی
- ۳۵ آش جو
- ۳۷ آش جوانه گندم
- ۳۸ آش دنگ (دندان)
- ۳۹ آش دوغ
- ۴۱ آش رشته
- ۴۳ آش زرشک
- ۴۴ آش سلغم
- ۴۶ آش شله قلمکار (شله مشهدی)
- ۴۸ آش عروس
- ۴۹ آش کلم برگ
- ۵۰ آش کلم قمری
- ۵۲ آش گندم (۱)
- ۵۳ آش گندم (۲)
- ۵۵ آش گوجه فرنگی
- ۵۶ آش گوشواره
- ۵۸ آش لوبیا سبز
- ۵۹ آش ماست
- ۶۰ آش ماش
- ۶۱ آش میوه
- ۶۳ آش یزدی



❖ سوپ ۶۵

- ۷۰ سوپ پیاز
- ۷۱ سوپ ترشک
- ۷۲ سوپ تره‌فرنگی
- ۷۴ سوپ جو
- ۷۵ سوپ روستائی
- ۷۶ سوپ سبزی (۱)
- ۷۷ سوپ سبزی (۲)
- ۷۸ سوپ سبزی یا رشته‌فرنگی
- ۷۹ سوپ سفید
- ۸۱ سوپ سیب‌زمینی
- ۸۲ سوپ سیرابی
- ۸۳ سوپ قفل
- ۸۴ سوپ قلم
- ۸۵ سوپ کدو حلوائی
- ۸۶ سوپ گندم
- ۸۶ سوپ ماهی با سبزیجات
- ۸۸ سوپ ماهیچه با نخودفرنگی
- ۹۰ سوپ مرغ

❖ اشکنه ۹۱

- ۹۳ اشکنه
- ۹۴ اشکنه آلبالو، رب انار، گوجه سبز
- ۹۵ اشکنه کشک (۱)
- ۹۶ اشکنه کشک (۲)
- ۹۷ کله‌جوش



اشکنه گوجه‌فرنگی..... ۹۸

املت ❖ ۹۹

املت ساده برای یک قطعه..... ۱۰۲

املت آرد..... ۱۰۳

املت اسفناج..... ۱۰۴

املت پنیر..... ۱۰۵

املت پنیر و گوجه‌فرنگی..... ۱۰۵

املت پیاز..... ۱۰۶

املت جگر مرغ یا بره..... ۱۰۷

املت چوپان..... ۱۰۸

املت خامه..... ۱۰۹

املت در فر..... ۱۱۰

املت سبزی..... ۱۱۱

املت سیب‌زمینی (۱)..... ۱۱۲

املت سیب‌زمینی (۲)..... ۱۱۳

املت شکر..... ۱۱۴

املت قارچ..... ۱۱۴

املت قارچ و مارچوبه..... ۱۱۵

املت کالباس..... ۱۱۶

املت کالباس در فر..... ۱۱۷

املت گشنیز..... ۱۱۸

املت گوجه‌فرنگی..... ۱۱۹

املت مربا..... ۱۲۰



مقدمه

آشپزی هنری است که از ترفندهای گوناگون باید استفاده کرد. اساس کار ما غذا برای سلامتی است و قبل از همه به مفیدبودن غذا می‌اندیشیم سپس به طعم و زیبایی آن توجه داریم. ناگفته نماند که برای طعم آن سعی شده است که بصورت خوش طعم در اختیار شما قرار گیرد و سعی شده است از افزودنی‌های غیر مجاز به غذا خودداری گردد.

چند نکته در پخت غذا مهم است که باید یادآوری شود: اولین و مهمترین نکته آن زمان پخت است. دوم میزان حرارت سوم مقدار غذا.

سعی کنید به اندازه مورد نیاز غذا بپزید که مجبور نشوید غذای مانده را بخورید زیرا بعضی از غذاهای پخته شده که بهمانند در اثر فعل و انفعالاتی که در آن بوجود می‌آید برای بدن مضر می‌باشد. * سعی شود همراه هر غذای پخته شده کمی هم از گیاهان زنده مانند پیاز، سبزی و چاشنی‌های میوه‌ای (نارنج، لیموترش و...) میل شود.



* بخاطر داشته باشید بوی خوشی که در فضای آشپزخانه پخش می‌شود مواد مفید غذا است. بنابراین برای پختن سبزیها که دارای اسانس خوبی می‌باشند از ظروف دربسته استفاده شود هر چند که آنها کمی تغییر رنگ بدهند. از ترکیبات چاشنی (سس) نباید سه نوع ترشی یا به قول نیاکان ترشی سفیدی با هم مخلوط گردد چون امکان تغییر رنگ پوست (پرسی) وجود دارد.

* آبگوشت یکی از غذاهای خوب و سنتی ماست که دیگر کمتر در سر سفره ظاهر می‌گردد. اگر نیک نظر کنید موادی که در آبگوشت در فصول مختلف ریخته می‌شود یک غذای کامل برای همان زمان می‌باشد. بیائید این غذای سنتی را مجدداً رواج دهیم. من بیاد دارم که در گذشته اولین کلمه‌ای که توریستها بعد از سلام به خاطر می‌سپردند دیزی بود.

در غذاهایی که حاوی گوشت با استخوان است نیم ساعت به زمان صرف غذا مانده است یک قاشق سرکه سیب داخل آن ریخته و با حرارت ملایم بجوشد. این روش باعث می‌شود که کلسیم استخوان در آب غذا حل گردد.

در پایان بعضی از غذاها مختصری از خواص آنها آورده شده است.