



غذاهای لذیذ ایران

سرشناسه: شریفی، کبری، ۱۳۴۶ -

عنوان و نام پدیدآور : غذاهای لذیذ ایرانی

مشخصات نشر: کرج: انتشارات رایمانا، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاہری : ۱۴۸ ص: مصور (بخشی رنگی)

شایک: ۸۰۰۰۰ ریال ۴-۲-۹۴۷۶۸-۶۰۰-۹۷۸:

وضعیت فهرست نویسی : فیپای مختصر

یادداشت: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است

شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۳۲۴۷۲

سرشناسه	شریفی، کبری، ۱۳۴۶-
عنوان و نام پدیدآور	غذاهای لذیذ ایرانی
مشخصات نشر	کرج: انتشارات رایمانا، ۱۳۹۴.
مشخصات ناشر	ص: ۱۴۸ مصور (بخشی رنگی)
شابک	۹۷۸-۹۱۲۳۸۴۱۱۷۸-۲-۴
قیمت	۸۰۰۰ تومان
وضعیت فهرست نویسی	فهرست نویسی مختصر
یادداشت	فهرست نویسی کامل
این اثر در نشانی	www.opac.nlai.ir
قابل دسترسی است.	
شماره کتابشناسی ملی	۳۸۳۲۴۷۲
سایت انتشارات رایمانا	www.raymananash.com.ir
طراح جلد و صفحه آرا	محمد حجت جعفریان، ۰۹۱۹۹۶۰۱۳۴
ناشر	انتشارات رایمانا (تلفن: ۰۹۱۲۳۸۴۱۱۷۸-۷۴-۰۹۱۲۳۸۴۱۱۷۸)

فهرست:

۱۷	گفتار ناشر
۱۹	مقدمه:
۲۳	آش دوغ
۲۴	آش شعله قلم کار
۲۵	آش دندانی
۲۶	آش رشته
۲۷	آش شور
۲۸	آش ترخینه محلی
۲۹	آش برنج
۳۰	حلیم محلی
۳۱	دمپخت گشنیز میگو
۳۲	کوکو سیب زمینی
۳۳	کوکو سبزی
۳۴	کوکو گل کلم
۳۵	کوکو تره
۳۶	کوکو کدو خورشیدی
۳۷	فلافل
۳۸	بابیشگا
۳۹	کتلت آرد نخودچی
۴۰	همبرگر خانگی
۴۱	کتلت
۴۲	کلم پلو
۴۳	عدس پلو
۴۴	لوبیا پلو
۴۵	ماش پلو
۴۶	دمی گوجه
۴۷	باقالی پلو با گوشت
۴۸	چلوگوشت
۴۹	دم پخت زعفرانی
۵۰	دم پخت گوشت
۵۱	استانبولی

- ۵۲ ----- رشته پلو
۵۳ ----- سبزی پلو با ماهی
۵۴ ----- سبزی پلو با مرغ زعفرانی
۵۵ ----- اسفناج پلو
۵۶ ----- دم پخت باقالی (یا لپه باقالی)
۵۷ ----- نه چین مرغ
۵۸ ----- حریک بزرگ با مرغ
۵۹ ----- املت فارچ
۶۰ ----- پیراشکی گوشت
۶۱ ----- سمبوسا
۶۲ ----- کوفته
۶۳ ----- کشک بادمجان
۶۴ ----- کله جوش (کاله جوش)
۶۵ ----- خورشت گوجه بادمجان
۶۶ ----- خورشت قلیه ماهی
۶۷ ----- خورشت قیبه
۶۸ ----- خورشت کرفس
۶۹ ----- خورشت بادمجان
۷۰ ----- خورشت آلو
۷۱ ----- خورشت هویج
۷۲ ----- خورشت بامیه
۷۳ ----- خورشت آلو اسفناج
۷۴ ----- خورشت لوبیا سبز
۷۵ ----- خورشت به
۷۶ ----- خورشت قورمه سبزی
۷۷ ----- خورشت فسنجان با گوشت با مرغ
۷۸ ----- خورشت باقلا قاق
۷۹ ----- خورشت تره فرنگی
۸۰ ----- گوجه بادمجان
۸۱ ----- کله گنجشکی
۸۲ ----- مرغ ترش
۸۳ ----- سبزی پلو

۸۴	ترشی تره با مرغ یا تخم مرغ
۸۵	کباب ترش
۸۶	دال عدس
۸۷	خوراک لوبیا
۸۸	رولت گوشت
۸۹	خگینه
۹۰	کباب تابه‌ای
۹۱	الم
۹۲	سالاد ماکارونی
۹۳	خورشت کلم با پیاز
۹۴	سیرواویج
۹۵	لازانیا
۹۶	خوراک لوبیا سبز
۹۷	خوراک لوبیا و قارچ
۹۸	آش سیرابی با ترخینه
۹۹	سوپ پای مرغ
۱۰۰	کله پاچه
۱۰۱	آبدوغ خیار
۱۰۲	آلبالو پلو
۱۰۳	ماهی شکم پر
۱۰۴	خوراک میگو
۱۰۵	یتیمچه
۱۰۶	تاس کباب
۱۰۷	نخود پلو
۱۰۸	نازخاتون شیرازی
۱۰۹	خوراک زبان گوساله
۱۱۰	حلیم بادمجان
۱۱۱	بادمجان شکم پر با پنیر پیتزا
۱۱۲	چلو گوشت با سیر
۱۱۳	آبگوشت یزباش
۱۱۴	اشکنه
۱۱۵	میزنا قاسمی

۱۱۶	یتیمچه کدو
۱۱۷	جغور و بغور
۱۱۸	سیرابی چیتی
۱۱۹	دلمه گوجه بادمجان
۱۲۰	مرغ بندری
۱۲۰	دلمه کلم
۱۲۲	دلمه برگ مو
۱۲۳	ما رونی
۱۲۴	سوپ جو
۱۲۵	سوپ سته فراگی
۱۲۶	سوپ سیرابی
۱۲۷	سوپ قارچ
۱۲۸	خورشت کنگر
۱۲۹	خورشت قیمه کنگر
۱۳۰	زرشک پلو با مرغ
۱۳۳	ناگت ماهی و میگو
۱۳۴	دلمه مرغ
۱۳۵	ته چین گوشت و بادمجان
۱۳۶	سوپ پیاز
۱۳۷	بورانی بادمجان
۱۳۸	خورشت قیمه گل کلم
۱۳۹	پیتزای خانگی
۱۴۰	میگو سوخاری
۱۴۱	حلوا و کاجی
۱۴۲	کاجی
۱۴۳	سس مخصوص سرآشپز
۱۴۴	کوکوی کلم بروکلی
۱۴۵	خیارشور خانگی
۱۴۶	شعله زرد
۱۴۷	شیر برنج
۱۴۸	آش گوجه

گفتار ناشر

فلینظر الانسان الى طعامه. سوره مبارکه عبس. آیه ۴۲

در قرآن کریم و روایت حضرات معصومین صلوات الله علیهم اجمعین در باره انواع اطعمه و تجربه و شیوه و آداب غذا خوردن و حلال یا حرام بودن خوراکیها و... موارد زیادی ذکر شده است که توجه به آنها باعث آگاهی بیشتر و سفر در مسیر سلامت دین، روان و جسم آدمی است با توجه به همین موضوع صرفا به چند آیات و روایات مرتبط با موضوع کتاب اشاره می‌از باب ترک و تیمن می نماییم.

قرآن کریم: بخورید و سامید ولی اسراف نکنید. [سوره مبارکه اعراف، آیه ۱۳].

در آیه ۲۷۱ سوره بقره برپیزنی فرماید:

« يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ »

در آیه ۲۷۱ سوره بقره باز چنین می فرماید:

« يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ »

در آیه ۲۷۱ سوره بقره باز چنین می فرماید:

« يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ »

پیامبر خدا(ص): یکی از انواع زیاده روی، این است که هر آنچه را دوست داری، بخوری.

حضرت علی(ع) می فرمایند: زندگی را برای خوردن نخواه؛ بلکه خور را برای زندگی نخواه.

در حقیقت: خوردن برای زیستن است نه زیستن برای خوردن همان برجه دستور

علی(ع) است.

شستن دستها پیش و پس از غذا:

- پیامبر خدا(ص): شستن دستها پیش و پس از غذا، شفایی برای تن و مایه برکت در

روزی است.

- پیامبر خدا(ص): شستن دستها پیش از غذا، فقر را دور می کند و شستن دستها پس از

غذا، اندوه را می راند و چشم را سلامت می دهد.

- پیامبر خدا(ص): اگر کسی از شما در حالی که خوابید که در دستانش بوی گوشت بود و آن را نشست و آنگاه عارضه ای به وی رسید، مبادا جز خویش را نکوهش کند.

- حضرت علی(ع): شستن دستها پیش و پس از غذا، موجب فزون شدن عمر است و سبب زدودن چربی از جامه هاست و دیده را جلا می دهد.

- امام صادق(ع): دستهایتان را پیش و پس از غذا بشوید؛ چرا که فقر را می برد و بر عمر می افزاید.

گذاشتن سبزی در سفره:

- پیامبر خدا(ص): سفره هایتان را به سبزی آذین کنید؛ زیرا آن، همراه با گفتن بسم الله، شیطان را می راند.

- امام صادق(ع): هر چینی زیور است و زیور سفره، سبزی است.

آغاز کردن غذا با نمک و بد پایان کردن آن با نمک یا سرکه:

- پیامبر خدا(ص): هر کسی که غذا را با نمک آغاز کند و با نمک به پایان ببرد، از هفتاد و دو درد - که جذام و برص (پیشی) از آن جمله است - در امان می ماند.

امام رضا(ع): غذای خود را با سبک ترین غذا، بدنت به اندازه عادتت و بر حسب اقامتگاه و فعالیت ها و زمانه ات تغذیه می کند، آغاز کن.

امام حسن(ع): آنچه از آداب است، عبارت است از: خوردن از آنچه پیش خود تو است؛ کوچک کردن لقمه؛ خوب جویدن؛ و کمتر نگریستن به چهره مرد.

امام علی(ع): - درباره آنچه پیامبر خدا(ص) نهی فرموده است - از این نهی کرده که در غذا یا نوشیدنی بدمند.

پیامبر اعظم(ص): غذایتان را با یاد خدا و نماز، ذوب(هضم) کنید و بر آن مხოایید، که دل هایتان سخت می شود.

منبع:

دانشنامه احادیث پزشکی، محمدی ری شهری، ترجمه دکتر حسین صابری

مقدمه:

مجموعه حاضر دستورالعمل‌هایی ساده و کارآمد برای طبخ غذاهای سالم و لذیذ می‌باشد که حاصل ممارست و پیگیری و تجارب بیش از سی سال مادری است که بهترین‌ها را برای عزیزانش خواستار بوده و اینک به علت درخواست‌های مکرر علاقمندان در صدد نگارش و چاپ آن به آید است. باشد که با همراهی نیک خواهان کاستی‌های احتمالی آن رفع و بر محسنات آن افزوده شود و مورد استفاده عزیزان واقع شود. با تشکر از تمام عزیزانی که ما را در ارائه این مجموعه یاری کردند.

نکات:

- دستور غذاهای ذیل برای ۴-۵ نفر می‌باشد.
- خیساندن حبوبات با آب گرم باعث سفت شدن آن‌ها می‌شود.
- در غذاهایی که آبدارند و با زعفران پخته می‌شوند بهتر است نمک را بعد از ۱ الی ۱ و نیم ساعت از شروع پخت اضافه کرد تا رنگ زعفران رانبرد.
- بادمجان بنفش اغلب تلخ است و سطح صاف و مشکی بودن آن نشان‌دهنده سالم و شیرین بودن آن است. بادمجان باریک و قلمی تخم کمتری دارد.
- برنج تازه را می‌توان خیس نکرده یا با حداکثر نیم ساعت خیساندن پخت ولی برنج کهنه را برای نتیجه بهتر می‌توان تا ۴ ساعت خیساند. و برنج نسبت به زمان خیساندن آن، زمان پخت متفاوت دارد.

- برای از بین بردن شوری غذاهای آبدار می‌توان از سیب زمینی استفاده کرد و یا از نوشابه قرمز یا سیاه، بسته به رنگ خورش از قاشق نقره یا ۱ قاشق سرکه و یا قند نیز می‌توان استفاده کرد.

- برای تندی زیاد خورش می‌توان از آب ۲ عدد لیموترش، دو جوش قبل از خاموش کردن، زیر غذا استفاده کرد.

- اگر زیر برنج تا گرفت برای از بین بردن و یا کم کردن بوی سوختگی می‌توان از اسلایدهای نان سنگت یا پياز استفاده کرد و روی پلو قرار داد و یا از روزنامه برای دقایقی به عنوان دم کنی استفاده کرد.

- برای پوست کندن گوجه: یک سبزی به صورت + روی گوجه‌ها بدهید و به مدت ۸ ثانیه داخل آبجوش قرار دهید سپس در آورد و در آب سرد بیندازید اکنون به راحتی پوست را جدا کنید.

- برای خوشمزه‌تر شدن فسنجان: کم کم آب سرد اضافه کنید تا گردوها روغن بیشتری پس دهند.

- برای از بین بردن تلخی بادمجان: پوست گرفته، ورقه ورقه می‌کنیم نمک پاشیده یک ساعت در آفتاب قرار می‌دهیم سپس کاملاً شسته و سرخ می‌کنیم. و یا ورقه‌ها را ۲ تا ۳ ساعت در محلول آب نمک غلیظ غرق کنید و بعد آبکشی کرده و سرخ کنید.

- اگر لازم بود گوشت برای زمان کمی پخته و آماده کنید می‌توانید از کمی جوش شیرین استفاده کنید (چند پر خشک چای نیز همین کارکرد را خواهد داشت)

- برای حفظ مرباها از شکرک می‌توان از کمی آلبیمو یا جوهر لیمو بهره برد.
- برای اینکه نیمروی تخم مرغ کلفت نشود پس از داغ شدن روغن کمی آب در ظرف بریزید و آنگاه تخم مرغ را در آن بریزید.
- هنگام پخت بوبات از نمک استفاده نکنید زیرا سفت خواهد شد.
- برای آیین آوردن جذب روغن در سرخ کردن موادی که روغن زیادی می‌برد می‌توان از یک قاشق سر به استفاده کرد.
- اگر سوپ، آش یا نرشته، نما خلی چرب شد می‌توانید از برگ کاهو استفاده کنید و با هر بار داخل غذا زدن هر برگ مقدار زیادی چربی جذب آن خواهد شد و البته باید این کار سریع انجام شود.
- برای آب پز کردن تخم مرغ اگر مقداری کره در آب آن بریزیم تخم مرغ‌ها نمی‌ترکند و آب هم سر نمی‌رود. (برای آب پز کردن بهتر است تخم مرغ به دمای محیط رسیده باشد)
- و یا با یک سوزن باریک ته آن را سوراخ کنید تا کاملاً سالم آب پز شوند.
- برای سریع‌تر سرخ شدن پیاز به پیاز خرد شده قدری نمک بپاشید.
- اگر برای ته دیگ نان در دسترس ندارید از مخلوط آرد و کمی آب، مایه تر تخم مرغ و زعفران ته دیگ لذیذی درست کنید و به جای نان در روغن کف قابلمه، قرار داده برنج را روی آن بریزید.
- اگر می‌خواهید دانه‌های ذرت آب پز سفت نشوند در موقع پختن یک قاشق کره و یک جبه قند به آب اضافه کنید.

- اگر برنجتان زیاد جوش خورد و نرم شد چند قاشق آبلیمو اضافه کنید تا برنج شما خراب نشود.

- برای گرفتن گاز پیاز و جلوگیری از سوزش چشم، می‌توان پیازهای پوست کنده را دو نیم کرد و ۱۵ دقیقه در آب قرار داد.

- برای نگه داری از سبزیجاتی مانند جعفری می‌توان آنها را شست و در فریزر قرار داد و هنگام استفاده قش از باز شدن یخ آن، با رنده سبزی را ریز کرد به این ترتیب طعم مزه آن عیناً مانند سبزی تازه بود که تازه خرد شده

- هنگام درست کردن رب اسفند از قابلمه استیل باعث می‌شود رب قرمزتر شود. نباید آب سفید آن را نیز دور ریخت چرا که سبزی از املاح معدنی است و در ضمن همین آب سفید مانع فاسد شدن رب می‌شود.

- برای گرفتن تلخی کاهو می‌توان ۱۵ دقیقه آنرا در آب و نمک قرار داد.

- برای اینکه از لیموترش آب بیشتری بگیرید آن را چند دقیقه در آب جوش بیندازید.