

به نام خداوند یکتا

هنر آشپزی افغانستان

فروزان احمدی

احمدی، فروزان -
هنر آشپزی افغانستان.
مشهد: شاملو، ۱۳۹۷.
ص. ۲۳۴.
۹۷۸-۶۰۰-۱۱۶-۷۶۶-۹
نیای مختصر.
آشپزی افغانی
TX۷۲۵/الف ۷ الف ۳ ۱۳۹۶
۵۹۵۸۱/۶۴۱
۵۰۶۹۴۷۴

هنر آشپزی افغانستان

فروزان احمدی

طراح جلد: نسیم احمدی

صفحه آرا: فروزان احمدی

لیتوگرافی: پارسا

چاپخانه: مهرتوس

چاپ اول: بهار ۹۷

شماره پنجم: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۶-۷۶۶-۹

انتشارات شاملو

(کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به صاحب اثر می باشد)

مشهد - بخش صیاد شیرازی ۵ - مجتمع ستا - وامد ۲۱۳

تلفن: ۳۸۹۴۳۲۲۳ (۰۵۱) - همراه: ۰۹۱۵۱۱۱۵۶۰۸

shamlo.pub@gmail.com

Telegram: @shpub



نشر شاملو

... «فهرست» ...

۱۳	 مقدمه
----	-------------

فصل اول: انواع پلو

۱۷	 قابلی پلو ۱
۱۹	 قابلی پلو ۲
۲۰	 قابلی پلو ازبکی
۲۱	 قابلی پلو مزاری
۲۲	 نارنج پلو
۲۴	 زمرد پلو
۲۵	 سبزی پلو
۲۶	 زرده پلو
۲۸	 کچری قروت
۳۰	 کچری ماش
۳۱	 کچری هراتی
۳۲	 برنج بریانی ۱
۳۳	 برنج بریانی ۲
۳۴	 طرز تهیه خلال نارنج برای پلوها
۳۴	 طرز تهیه رنگ دادن برنج با مواد طبیعی
۳۴	 طرز تهیه چهار مصالحه

فصل دوم: انواع غذاهای گوشتی

۳۷	 دوبیازه
۳۸	 لوتنگ
۳۹	 کرایبی گوسفند
۴۰	 کرایبی مرغ
۴۱	 کوفته لپه دار
۴۲	 کوفته
۴۳	 گوشت لند
۴۴	 طرز تهیه گوشت قاق



فصل سوم: انواع کباب

۴۷	کباب تکه
۴۸	کباب سیخی
۴۹	کباب ران گوسفند
۵۰	کباب پشت مغز
۵۱	کباب تندوری
۵۲	چپلی کباب
۵۳	نرگس کباب
۵۴	لوله کباب
۵۵	زمرد کباب
۵۶	ابريشم کباب
۵۷	چوپان کباب
۵۸	کباب برگ
۵۹	شامي کباب
۶۰	کباب با گوشت چرخ کرده
۶۱	کباب دیگی
۶۲	کباب کوبیده مرغ
۶۳	کباب بریانی مرغ
۶۴	کباب مرغ
۶۴	کباب قبرغه

فصل چهارم: انواع شوربا

۶۷	شوربای گوشت گوسفند
۶۸	خام شوربا
۶۹	شوربای ترکاری
۷۰	شوربای چاینکی
۷۱	شوربای برنج
۷۲	شوربای برنج با گوشت
۷۳	شوربای گوشت قاق (لاندی)
۷۴	لاچره شوربا

۷۶	شوربای سرخ کرده
۷۷	شوربای دیگ سنگی
۷۸	شوربای مرغ
۷۹	شوربای کله
۸۰	شوربای پاچه
۸۱	شلغم شوربا
۸۱	شوربای استخوان
۸۲	طرز تهیه‌ی آرد شوربای غلرش
۸۴	غلرترش
۸۵	شوربای غلرش گوشت گوسفند
۸۶	یخنی مرغ
۸۷	قروتی
۸۸	اشکنه تخم‌مرغ

فصل پنجم: انواع خورش و قورمه

۹۱	خورش فاصولیه
۹۲	خورش بادمجان
۹۳	قورمه لوبیا
۹۴	قورمه سیبزمینی
۹۵	قورمه‌ی گوشت

فصل ششم: انواع غذاهای خمیری

۹۹	آی خانم
۱۰۰	منتو
۱۰۲	آشک
۱۰۴	آشک گوشتی
۱۰۶	سمبوسه
۱۰۸	نان ورقه‌ای گوشت



فصل هفتم: انواع بولانی

- ۱۱۱ بولانی ساده
- ۱۱۲ بولانی مخصوص
- ۱۱۳ بولانی گوشت
- ۱۱۴ بولانی تندوری
- ۱۱۵ بولانی ماش یا ماش پوری
- ۱۱۶ بولانی تره
- ۱۱۷ بولانی تخم مرغ
- ۱۱۸ بولانی سیب زمینی

فصل هشتم: انواع برانی

- ۱۲۱ برانی بادمجان
- ۱۲۲ برانی بادمجان ۲
- ۱۲۳ برانی کدو
- ۱۲۴ برانی سیب زمینی

فصل نهم: انواع سوپ و آش و...

- ۱۲۷ شوله غوربندی
- ۱۲۸ غُلر (شله)
- ۱۲۹ قیمه‌ی روی غُلر (شله)
- ۱۳۰ سوپ مرغ
- ۱۳۱ سوپ سینه‌ی مرغ
- ۱۳۲ سوپ ماکارانی
- ۱۳۳ آش قوروتی
- ۱۳۴ آش قاشقی

فصل دهم: انواع غذاهای سرخ کردنی

۱۳۷	پکوره ننگرهاری
۱۳۸	پکوره سیبزمینی
۱۳۹	پکوره سینه‌ی مرغ
۱۴۰	سیبزمینی رب‌دار
۱۴۱	خوراک سیبزمینی
۱۴۲	سیمیان

فصل یازدهم: انواع غذاهای دیگر

۱۴۵	دلده
۱۴۶	ماش آوه
۱۴۷	لیتی
۱۴۸	قلف
۱۴۹	گرمک لوبیا
۱۵۰	بامیه
۱۵۱	بامیه ۲
۱۵۲	مُلی
۱۵۳	لوبیا چیتی
۱۵۴	بادمجان
۱۵۵	بادمجان ۲
۱۵۶	سیمارغ (قارچ)
۱۵۷	سمنک
۱۵۸	اسفناج
۱۵۹	دیگچه
۱۶۰	متر
۱۶۰	کرو یا تودی
۱۶۱	نیمرو
۱۶۲	نیمرو با گوجه و تره
۱۶۳	نیمرو پیاز
۱۶۴	تخم‌مرغ آبپز



فصل دوازدهم: انواع دسر و پیش غذا

۱۶۷		ماغوت زعفرانی
۱۶۸		هفت میوه
۱۶۹		شورنخود
۱۷۰		بودین طلایی
۱۷۱		بودین آرد برنج
۱۷۲		قویماقک
۱۷۳		فرنی
۱۷۴		شیربرنج
۱۷۵		نان دوده
۱۷۶		روت
۱۷۸		نان روغنی

فصل سیزدهم: انواع سالاد و سلاطه

۱۸۱		سلاطه ساده
۱۸۱		سلاطه مخلوط
۱۸۲		سلاطه ماست
۱۸۲		سلاطه ماست و تره
۱۸۳		سلاطه شوید و خیار
۱۸۳		سالاد
۱۸۴		سالاد مخلوط

فصل چهاردهم: انواع ترشی

۱۸۷		نکات ترشی
۱۸۸		ترشی سالاد
۱۸۹		ترشی پیاز
۱۹۰		ترشی مخلوط
۱۹۱		ترشی فلفل
۱۹۲		ترشی انار
۱۹۳		ترشی فلفل دلمه‌ای رنگی

فصل پانزدهم: انواع چتنی

۱۹۷	 نکات چتنی
۱۹۸	 چتنی ماست
۱۹۸	 چتنی غوره انگور
۱۹۹	 چتنی فلفل دلمه رنگی
۱۹۹	 چتنی فلفل دلمه نارنجی
۲۰۰	 چتنی گشنیز تازه
۲۰۱	 چتنی گوجه و گشنیز
۲۰۱	 چتنی گوجه
۲۰۲	 چتنی مخلوط
۲۰۲	 چتنی ساده

فصل شانزدهم: انواع شیرین جان

۲۰۵	 گلاب جامن
۲۰۶	 شیرپیره
۲۰۷	 شیرپیره با شیر خشک
۲۰۸	 گوش فیل
۲۰۹	 پیشمه
۲۱۰	 تلخان پنچشیر
۲۱۱	 بغلاوه
۲۱۲	 کریم رول
۲۱۳	 کلوچه عسلی ۴ مغز
۲۱۴	 جلبی
۲۱۵	 کلوچه قطاب
۲۱۶	 خُجور (بِسراغ)

فصل هفدهم: انواع چای، نوشیدنی، شیرین

۲۱۹	شیرین یا قلی
۲۲۰	شیرین فالوده‌ای
۲۲۰	دوغ
۲۲۱	شیر چای
۲۲۱	شیر چای ۲ (چای مصالهدار)
۲۲۲	چای زعفران
۲۲۲	چای دارچینی
۲۲۳	چوه
۲۲۴	چای سبز مل‌دار
۲۲۴	جوس کیله
۲۲۵	طرز تهیه شیر تلغیز شده
۲۲۵	طرز تهیه شیر تلغیز شده شیر خشک
۲۲۶	طرز تهیه فالوده

ضمائم:

۲۲۷	ضمیمه ۱: اسامی انواع نان
۲۲۸	ضمیمه ۲: نکات ضروری آشپزی
۲۲۹	ضمیمه ۳: دانشنامه غذاها
۲۳۱	ضمیمه ۴: اصطلاحات
	ضمیمه ۵: تصاویر بعضی وسایل آشپزی

مقدمه

آشپزی یک هنر نیست،
 عشقی ست برای هنرمندان
 آشپزی علاوه بر سلامت نقش مهمی در اقتصاد و ارتباطات خانواده دارد و ما هر روز
 در زندگی روزمره خود با آن سر و کار داریم.
 باید به آشپزی علاقه داشت و آن را با انگیزه و احساس انجام دهیم. پخت غذاهای
 متنوع و دلچسب، یکی از فواید فضای خانواده، اقوام و دوستان ایجاد می‌کند.
 کتاب «هنر آشپزی افغانستان» علاوه بر آموزش، شما را با انواع غذاهای مختلف این
 کشور آشنا می‌سازد.
 آشپزی هر ولایت (استان) افغانستان، بر اساس نژاد و قومیتشان مختلف می‌باشد و
 مردم افغانستان، مردمی مهمان‌نواز و مهمان‌دوست هستند که سعی در پذیرایی از
 مهمانشان با غذاهای محلی و بومی خود دارند.
 ما شما را در این کتاب با انواع غذاهای متنوع و ادویه‌های همراهی می‌کنیم تمامی غذاها
 همراه با تصویر در خدمت شما خوانندگان گرامی قرار گرفته است؛ به امید آنکه مفید
 واقع شود.
 در پایان از تمامی عزیزان و دوستانی که مرا در چاپ این کتاب همراهی نمودند،
 سپاسگزاری می‌کنم.