

بر نام خدا

آشپزی سنتی عمه جان

آشتی با آش‌ها و غذاهای سنتی

ایران زمینی

مؤلف: زهرا حاتمی





سرشناسه	: حاتمی، زهرا، ۱۳۵۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: آشپزی سنتی عمه‌جان: آشتی با آش‌ها و غذاهای سنتی ایران‌زمین / مولف زهرا حاتمی.
مشخصات نشر	: اصفهان : فرهنگ مردم، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۸ ص.
شابک	: 978-964-188-302-9
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
عنوان دیگر	: آشتی با آش‌ها و غذاهای سنتی ایران‌زمین.
موضوع	: آشپزی ایرانی
موضوع	: Cooking, Iranian
موضوع	: آش‌ها
موضوع	: (Pottages (Cooking, Iranian*
موضوع	: سوپ‌ها
موضوع	: Soup
رده بندی کنگره	: TX۷۲۵ ج۲ / الف ۱۳۹۷
رده بندی دیویی	: ۶۴۱ / ۳۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۰۳۳۲



آشپزی سنتی عمه جان آشتی با آش‌ها و غذاهای سنتی ایران‌زمین

مؤلف: زهرا حاتمی

انتشارات فرهنگ مردم

صفحه‌آرا: سپیده سلیمانی طراح جلد: زهرا خمسه عشری

مدیر تولید: مریم ایران‌پور

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه / چاپ اول

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

لیتوگرافی: آرمان / چاپ: شهاب / صحافی: یار علی

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۸۸-۳۰۲-۹

اصفهان - هشت بهشت شرقی - خ لاهور - خ بلال شرقی

کوچه امینی - بن بست شفیعی - پلاک ۸۱

تلفن: ۰۳۱۳۲۳۰۱۳۱۱ همراه: ۰۹۱۳۳۱۰۶۸۶۴

◀ فهرست

۲۹.....	آش سماق	۱۵.....	مقدمه
۳۰.....	آش سیرابی		آش‌ها
۳۱.....	آش عدس	۲۱.....	آش تلبینه (۱)
۳۱.....	آش مخلصه	۲۱.....	آش تلبینه (۲)
۳۲.....	آش پونه	۲۱.....	چیریس سوا (یا آش میوه)
۳۲.....	آش برنج	۲۲.....	آش مصطفی (روستای اسکندری)
۳۳.....	آش گندم	۲۳.....	آش کدو حلوائی (۱)
۳۴.....	آش لوبیا سفید یا لوبیا چیتی	۲۳.....	آش کدو حلوائی (۲)
۳۴.....	آش شلغم (۱)	۲۴.....	آش نخود
۳۵.....	آش شلغم (۲)	۲۴.....	آش کدو با کشک (۱)
۳۶.....	آش ماس‌وا (۱)	۲۵.....	آش کدو با کشک (۲)
۳۶.....	آش ماس‌وا (۲)	۲۶.....	آش جو با دوغ
۳۷.....	آش اُمّاج	۲۷.....	آش تهرانی
۳۷.....	آش محلی (گندم آجر)	۲۷.....	آش کاردین
۳۸.....	آش ماش	۲۸.....	آش جو با تره (۱)
۳۸.....	آش شله قلمکار	۲۸.....	آش جو با تره (۲)
۳۹.....	آش چغاله بادام	۲۹.....	آش ترخون
۴۰.....	آش بزپشی		

آش میوه‌های خشک	۵۵
آش ترکی	۵۵
آش آبغوره	۵۶
آش اسفناج	۵۷
آش چغاله	۵۷
آش ناردان	۵۸

سوپ‌ها

چند نوع سوپ درمانی	۶۱
سوپ سبزیجات	۶۱
سوپ سرگنجه‌سکی	۶۲
سوپ مرغ با کرفس	۶۲
سوپ کدو	۶۳
سوپ تره فرنگی	۶۳
سوپ کرفس با سیوس برنج	۶۴
سوپ سیف جات	۶۴
سوپ کرفس و هویج	۶۵
سوپ کرفس	۶۵
سوپ عدس	۶۶

خورش‌ها

خورش کرفس	۶۹
خورش آلو اسفناج	۶۹
خورش به آلو	۷۰
خورش مطنجن	۷۰

آش سیرابی	۴۰
آش آبادان	۴۱
آش ذرت	۴۱
آش ارزن با کوشه	۴۲
آش بادمجان	۴۳
دونگو (۱)	۴۳
دونگو (۲)	۴۴
آش کدو با برگ چغندر	۴۴
آش آماج با کدو تلوائی	۴۵
آش تره ترش	۴۵
شله زیره	۴۶
آش شوربا	۴۶
آش گشنیز	۴۶
آش آلوچه	۴۷
آش زرشک	۴۸
آش چهار سیسک	۴۸
آش کرمانی	۴۹
آش ماس‌وا (۳)	۴۹
آش دوغ	۵۰
آش شولی	۵۱
طرز تهیه ترخینه	۵۱
آش ترخینه (۱)	۵۲
آش ترخینه (۲)	۵۲
آش ترخینه (۳)	۵۳
آش ترخینه (۴)	۵۴

کوفته‌ها و آبگوشت‌ها

- کوفته اسکندری ۹۱
- کوفته لپه ۹۱
- کوفته نخود و گندم ۹۲
- کوفته خشخاش ۹۲
- کوفته برنجی (۱) ۹۳
- کوفته برنجی (۲) ۹۴
- کوفته باقلا ۹۴
- کوفته تبریزی ۹۵
- کوفته نخودچی ۹۶
- کوفته کنجدی ۹۶
- کوفته گندم ۹۷
- کوفته طلائی ۹۷
- کوفته آبگوشت کرمانی ۹۸
- کوفته ارزن ۹۹
- آبگوشت گندمی (۱) ۱۰۰
- آبگوشت گندم با سبزی (۲) ۱۰۰
- آبگوشت ماش خمیر (کوبیده) ۱۰۱
- آبگوشت ماش و زردک (کوبیده) ۱۰۱
- یخمه ترش ۱۰۲

خوراک‌ها

- خوراک گوشت و شیر ۱۰۵
- شله بریانی ۱۰۵
- شله شلی ۱۰۶

- خورش مطنجن با مرغ ۷۱
- خورش قرمه لپه ۷۱
- خورش کوفته کباب با بامیه ۷۲
- خورش نعنای جعفری ۷۳
- خورش کدو حلوائی با آلو ۷۳
- خورش لوبیا سبز با مرغ ۷۴
- خورش اسفناج ۷۵
- کباب فلفلی ۷۶

پلوها

- نخودپلو (۱) ۷۹
- نخودپلو (۲) ۷۹
- رشته پلو (۱) ۸۰
- رشته پلو (۲) ۸۱
- رشته پلو (۳) ۸۲
- یارما (دمپختک گندم) ۸۲
- یارما (دمپختک جو) ۸۳
- گردوپلو با زرشک ۸۳
- پلو ارزن ۸۴
- بندری پلو ۸۵
- دمپخت باقلا ۸۶
- پلو بارنج یا گندم آجر ۸۶
- لوبیا پلو ۸۷
- پلو زیره ۸۸

زیتون پرورده..... ۱۲۰

ترشی زیتون..... ۱۲۰

ادویه‌ها

ادویه پلو..... ۱۲۰

ادویه آبگوشت..... ۱۲۱

ادویه ترشی..... ۱۲۱

ادویه ترشی بادمجان..... ۱۲۱

ادویه مرغ سوخاری..... ۱۲۱

ادویه ماهی و میگو..... ۱۲۱

آرد سوخاری خانگی..... ۱۲۲

ادویه سوپ و آش..... ۱۲۲

ادویه خورش و پلو..... ۱۲۲

ادویه مرغ و ماهی..... ۱۲۲

ادویه خورجه..... ۱۲۲

ادویه آبگوشت..... ۱۲۳

دمنوش‌ها

برای سرفه و سرماخوردگی..... ۱۲۴

برای پوکی استخوان..... ۱۲۴

برای پیشگیری از سرماخوردگی..... ۱۲۴

برای شادابی و رفع کسالت..... ۱۲۴

نکته‌ها

غذاهای سازگار و ناسازگار..... ۱۲۷

الویه گیاهی..... ۱۰۶

پنیر سویا..... ۱۰۷

کتلت سویا..... ۱۰۷

کالچوش..... ۱۰۸

کوکو طلا..... ۱۰۸

کوکوی شیر..... ۱۰۹

همبرگر سبزی..... ۱۰۹

کوکو باقلا..... ۱۱۰

خوراک دویبازه..... ۱۱۱

نیمروی تخم بلدرچین..... ۱۱۱

حلیم گندم رژیمی..... ۱۱۱

میان‌وعده‌ها و دسرها

نان کماج..... ۱۱۲

تردک..... ۱۱۳

مسقطی با آب انار..... ۱۱۳

مسقطی با زعفران..... ۱۱۴

رولت خرما..... ۱۱۴

حلوا شیرازی..... ۱۱۵

شیرینی خرمایی با سمنو..... ۱۱۵

ترشی‌ها و نکته‌ها

ترش و شیرین (ترشی بی‌بی)..... ۱۱۹

ترشی عناب..... ۱۱۹

ترشی میوه نسترن..... ۱۱۹

این روزها چیزی که کمتر توسط مردم مورد توجه قرار می‌گیرد، مواد غذایی و تناسب با طبع و مزاج آن‌هاست. زندگی امروزی که توجه به اون می‌تونه انسان رو از ابتلا به بیماری‌های مختلف مصون آید، رعایت اصول تغذیه و شناسایی درست مواد غذایی. همونطور که خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ»^۱

یعنی انسان باید به چیستی غذای خودش نگاه کنه.

این روزا کمتر کسی غذاهای سنتی درست می‌کنه - غذاهای سنتی نه تنها برای هر فصل و هر مزاجی خوب و مفیده، بلکه درمان‌کننده و پیشگیرنده‌ی خیلی از بیماری‌هاست اما افسوس و صد افسوس که در خونه‌های ما جایی نداره و به جای اون غذاهای مقوی و سالم که مادر بزرگ‌ها و اجداد ما به خوردنسل ما می‌دادند. غذاهای سرخ کردنی و فرنگی و بی محتوا جایگزین شده که نه تنها ارزش غذایی چندانی ندارد بلکه دیر یا زود موجب بیماری‌های جورواجور می‌شود.

بزرگی می‌گفت: یادمه بیشتر غذاهای مادر قدیم آبگوشت و اشکنه آش و شوربا بود - ولی این روزها نه حرف اون بزرگوار ارزشی داره و نه اون جایی که این حرف کارایی داشته باشد. در آشپزخانه‌های ما دیگه آشی پخته نمی‌شه که اسمش بشه آشپزخانه. غذاهای امروزی - اسمش غذاست و گر نه نه برای جسممون و نه برای روحمون خوبن. غافل از اینکه حفظ حیات مئه حج واجبه!!! خداوند حکیم در قرآن می‌فرماید: «حرام نخورید»^۱.

سوال!؟ مگه ما حرام می‌خوریم؟ «بله». غذاهایی که به جسم و روح ما آسیب می‌زند حرامند. د. جایی دیگر می‌فرماید کسانی که غذاهای بد می‌خورن نمی‌تونن عمل صالح انجام بدن. اگر سعی کنیم همین دو مقوله را مد نظر قرار بدیم و بهشون عمل کنیم دیگه نیاز به دوا و دکتر نداریم مواد ارزشمند شفا بخشی که در نهاد مواد خوراکی و غذاهای سال بهفته است هیچ وقت در دارو وجود ندارد. رفع نیاز غریزه‌ی گرسنگی و تولید انرژی برای تداوم به حیات طیبه قطعاً مدیون غذای طبیعی سالم و پاک و حلاله، اینک غذای گرد آمده در این مجموعه با پردازش آموزه‌های طب ایرانی و تأکید بر بایدها و نبایدهای غذایی و براساس مزاج‌شناسی و طبع مصلحات خوراکی‌ها نکته‌های آشپزی سنتی ایرانی رو بسیار روشن و گیرا توصیه می‌کند. امید به عنایات خداوند که در راستای تسمین سلامتی و تعدیل مزاج شما عزیزان توفیق یابیم. ان شاء الله.

۱۹ اردیبهشت ۱۳۹۷

زهرا حاتمی

۱- سوره مبارکه انعام، آیه ۱۴۵ (منظور غذاهایی که به جسم و روح ما آسیب می‌زنند مانند سوسیس و کالباس).

۲- «یا ایها الرسل کلوا من الطیبیت و اعملوا صالحا»، (سوره مبارکه مومنون، آیه ۵۱). (برداشت نویسنده: کسانی که غذاهای بد می‌خورند، نمی‌توانند عمل صالح انجام دهند).