



نام کتاب: خورش و پلو  
گردآورنده و مؤلف: ساناز مینایی، ساناز شریفی، سانیا شریفی  
ناشر: مؤسسه غیرتجاری فرهنگی هنری پویاسازان ساناز و سانیا  
مدیر پروژه: ساناز شریفی  
مدیر اجرایی: ساناز حیدری  
آتلیه عکاسی و طراحی: مؤسسه غیرتجاری فرهنگی هنری پویاسازان ساناز و سانیا  
تاریخ نشر: ۱۳۹۸  
نوبت چاپ: اول  
چاپ: افق  
تیراژ: ۱۵۰ جلد  
قیمت: ۴۰,۰۰۰ تومان  
مراکز پخش و فروش: سانازسانیا  
[www.sanazsania.shop](http://www.sanazsania.shop)

همه حقوق کتاب فینکرفود محفوظ است. هرگونه استفاده غیر مجاز از آن از جمله نقل، تکثیر، پخش محتوای کتاب، تصاویر و همچنین اقتباس از صفحه‌آرایی کلی و جزئی از طریق چاپ روی کاغذ، ضبط نوار ویدیویی، دیسک فشرده، دیسکت کامپیوتر و قضا‌های مجازی پیگرد قانونی دارد.

سرشناسه : مینایی، ساناز، ۱۳۴۱-  
عنوان و نام پدیدآور : خورش و پلو: آشپزی با ساناز مینایی / گردآورنده و مؤلف ساناز مینایی، ساناز شریفی، سانیا شریفی.  
مشخصات نشر : تهران : ساناز و سانیا، ۱۳۹۸.  
مشخصات ظاهری : ۱۵۷ص؛ ۲۸×۲۱سم.  
شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۷۶۶۳۵۱-۹  
وضعیت فهرست نویسی : فپا  
یادداشت : بالای عنوان : دایره‌المعارف آشپزی ایرانی.  
عنوان دیگر : دایره‌المعارف آشپزی ایرانی.  
عنوان دیگر : آشپزی با ساناز مینایی.  
موضوع : خورش‌ها، Stews  
موضوع : پلوه‌ها، (Food) Rice  
موضوع : آشپزی ایرانی؛ Cooking, Iranian  
شناسه افزوده : شریفی، ساناز، ۱۳۶۲-  
شناسه افزوده : شریفی، سانیا، ۱۳۶۶-  
رده بندی کنگره : TX۶۹۳  
رده بندی دیویی : ۶۴۱/۸۲۳  
شماره کتابشناسی ملی : ۶۰۲۴۶۲۴



ماهنامه و کتاب:  
آدرس: ایران، تهران، باغ فردوس، خیابان طوس، نیش کوچه ستاره، پلاک ۲۴/۱، طبقه دوم  
تلفن: ۰۲۱-۲۲۷۲۲۶۵۰، ۰۲۱-۲۲۷۲۲۵۹۳، ۰۲۱-۲۶۵۴۸۵، ۰۹۱۲-۰۲۶۵۴۸۵  
برای سفارش کتاب‌ها به وبسایت [www.sanazsania.shop](http://www.sanazsania.shop) مراجعه فرمایید یا با شماره‌های ۰۲۱-۲۲۷۲۲۵۰۸ و ۰۲۱-۲۶۵۴۸۵ تماس حاصل فرمایید.  
تلفن آموزشگاه (شعبه شمال تهران): ۰۲۱-۲۲۷۲۱۷۵۱-۸۰  
تلفن آموزشگاه (شعبه ساعی): ۰۲۱-۸۸۱۹۷۸۸۵-۸۸۱۹۷۸۹۰  
تلفن آموزشگاه (شعبه مرکزی): ۰۲۱-۸۸۹۰۰۲۸۳



# ساناز سانیا

## خورش و پلو

### فهرست

فهرست براساس موضوع

|    |                                           |
|----|-------------------------------------------|
| ۱۱ | مقدمه خورش                                |
| ۱۲ | خورش آلو اسفناج                           |
| ۱۲ | په آلو (اراک)                             |
| ۱۲ | په قورمه (گیلان)                          |
| ۱۷ | آلو مسمای مرغ                             |
| ۱۷ | مسمای غوره                                |
| ۱۷ | مسمای انار                                |
| ۱۷ | مسمای آلوچه                               |
| ۱۷ | خورش شبت مسما (شبت آلو، شبت خالو) (گیلان) |
| ۱۸ | خورش قورمه سبزی                           |
| ۲۰ | خورش ساک (سورگ، مازندران)                 |
| ۲۰ | خورش تره (کردی)                           |
| ۲۰ | قورمه سبزی (فارس و خوزستان)               |
| ۲۰ | قورمه سبزی با آب نارنج                    |
| ۲۰ | قورمه آذری (مهاباد)                       |
| ۲۰ | قورمه سبزی (ابرکوه)                       |
| ۲۰ | قورمه سبزی (شیراز)                        |
| ۲۰ | قورمه سبزی (تبریز)                        |
| ۲۰ | سبزی قورمه یا خورش سبزی (گیلان)           |
| ۲۱ | خورش بینه قورمه یا نعنای قورمه (گیلان)    |
| ۲۱ | خورش سبزی قورمه با گوچه سبز (گیلان)       |
| ۲۱ | قورمه سبزی (خراسان)                       |
| ۲۱ | قورمه سبزی (جنوب)                         |
| ۲۱ | قورمه سبزی (دامغان)                       |
| ۲۱ | خورش گوشت ترش (گیلان)                     |
| ۲۱ | خورش ساق (گلستان)                         |
| ۲۱ | خورش ساک (گرگان)                          |
| ۲۲ | خورش قیمه لپه                             |
| ۲۴ | قیمه بادنجان                              |
| ۲۴ | قیمه کدوسبز                               |
| ۲۴ | خورش قیمه (مشهد)                          |
| ۲۴ | خورش قیمه (یزد)                           |
| ۲۴ | خورش قیمه (تبریز)                         |
| ۲۴ | قیمه زرشک (کردی)                          |
| ۲۴ | قیمه ربواس                                |
| ۲۴ | قیمه په                                   |
| ۲۵ | قیمه په آلو                               |
| ۲۵ | قیمه بادنجان (بوشهر)                      |

|    |                                      |
|----|--------------------------------------|
| ۲۵ | خورش قیمه (رشت)                      |
| ۲۵ | خورش قیمه خشک یا قیمه زرشک (اردبیل)  |
| ۲۵ | خورش زیره (مازندران)                 |
| ۲۵ | بز قورمه (کرمان)                     |
| ۲۵ | خورش کدوی سواحلی یا کدو قرمز (بوشهر) |
| ۲۶ | مسمای بادنجان                        |
| ۲۹ | مسمای اسفناج (ساری)                  |
| ۲۹ | مسمای بادنجان با مرغ                 |
| ۲۹ | مسمای بادنجان و کدو (اراک)           |
| ۲۹ | مسمای کوئی (گیلان)                   |
| ۳۰ | خورش کرفس                            |
| ۳۳ | خورش کرفس با گوجه فرنگی              |
| ۳۳ | خورش کرفس (آذربایجان)                |
| ۳۳ | خورش گوجه سبز                        |
| ۳۳ | خورش چغاله بادام                     |
| ۳۳ | خورش تره فرنگی                       |
| ۳۳ | خورش ریواس                           |
| ۳۳ | خورش گل کلم                          |
| ۳۳ | خورش نازخاتون (گیلان)                |
| ۳۳ | خورش کنگر                            |
| ۳۳ | خورش کنگر (کرمانشاه)                 |
| ۳۴ | خورش بامیه (جنوب ایران)              |
| ۳۷ | خورش بامیه با لپه                    |
| ۳۷ | خورش بامیه با بادنجان                |
| ۳۷ | خورش بامیه (خوزستان و فارس)          |
| ۳۷ | خورش بامیه میگو (جنوب)               |
| ۳۷ | خورش بامیه ترکی                      |
| ۳۷ | بامیه با مرغ                         |
| ۳۷ | بامیه با تهرندی                      |
| ۳۷ | بامیه با آلو                         |
| ۳۸ | خورش فسنجان رسمی                     |
| ۴۰ | فسنجان با انبه                       |
| ۴۰ | فسنجان آلبالو                        |
| ۴۰ | فسنجان پسته (رفسنجان)                |
| ۴۰ | فسنجان بادام، فندق و کنجد            |
| ۴۰ | فسنجان کوفته ریزه (قزوین)            |
| ۴۰ | فسنجان انار آویج (گیلان)             |
| ۴۰ | فسنجان ماهی                          |
| ۴۰ | فسنجان گوشت                          |
| ۴۰ | فسنجان بادنجان                       |
| ۴۰ | خورش فسنجان (آغوز خورش) (گیلان)      |
| ۴۰ | فسنجان ماست                          |
| ۴۱ | فسنجان خرما                          |
| ۴۱ | فسوجن کشک یا فسنجان کشک (تفرش)       |
| ۴۱ | فسنجان آلو زرد                       |
| ۴۱ | فسنجان با رب ازگیل                   |
| ۴۱ | باقلا فسنجان (گیلان)                 |
| ۴۱ | فسنجان گوشت گردن                     |
| ۴۱ | شش انداز                             |
| ۴۱ | قلیه مطنجن (گیلان)                   |

|    |                                              |
|----|----------------------------------------------|
| ۴۱ | فسنجان بوقلمون                               |
| ۴۱ | فسنجان کدو حلوائی، لبو، آلوبخارا، پیه و هویج |
| ۴۲ | خورش خلال (کرمانشاه)                         |
| ۴۴ | خورش سیب و آلبالو (دامغان)                   |
| ۴۶ | خورش سیب درختی (لرستان)                      |
| ۴۶ | خورش سیب لیه (کازرون)                        |
| ۴۸ | خورش پرتقال (تبریز)                          |
| ۵۰ | خورش کدو حلوائی (همدان)                      |
| ۵۰ | خورش کدو حلوائی کوفته ریزه                   |
| ۵۰ | خورش کدو حلوائی و گردو (دامغان)              |
| ۵۲ | خورش آبکی (تله کوه غوراب) (گیلان)            |
| ۵۲ | آبکی با گوجه فرنگی                           |
| ۵۲ | خورش چغره (چغره) (گیلان)                     |
| ۵۴ | خورش ترش واش (گیلان)                         |
| ۵۴ | جوجه پریده                                   |
| ۵۶ | خورش ملا قورمه (مازندران)                    |
| ۵۸ | باقلا قاق (گیلان)                            |
| ۵۸ | خورش گل در چمن (گیلان)                       |
| ۵۸ | خورش سیر شیت (ماسوله)                        |
| ۵۸ | خورش باقلا سبز (خوزستان)                     |
| ۶۰ | خورش ماست (اصفهان)                           |
| ۶۲ | قلیه ماهی (جنوب ایران)                       |
| ۶۵ | قلیه میگو (بوشهر)                            |
| ۶۵ | خورش میگو (بوشهر)                            |
| ۶۵ | ته انداز میگو                                |
| ۶۵ | دوپیاژه میگو (جنوب)                          |
| ۶۵ | قلیه ماهی (خرمشهر)                           |
| ۶۵ | قلیه تخم مرغ (بوشهر)                         |
| ۶۵ | قلیه تخم مرغ (خوزستان)                       |
| ۶۶ | قلیه مظنجن                                   |

|    |                            |
|----|----------------------------|
| ۶۹ | مقدمه یلو و چلو            |
| ۷۰ | ته چین (مایه اصلی)         |
| ۷۳ | ته چین قالبی (کرمان)       |
| ۷۳ | ته دیگ ته چین              |
| ۷۳ | ته چین ماهی شوریده (جنوب)  |
| ۷۳ | ته چین ماهی (جنوب)         |
| ۷۳ | ته چین شیت                 |
| ۷۳ | ته چین ماهی شکم پر (بوشهر) |
| ۷۴ | ته چین بره (مخصوص مجالس)   |
| ۷۴ | ته چین اسفناج (گرگان)      |
| ۷۴ | ته چین بره با زیره (کرمان) |
| ۷۶ | ته چین مرغ                 |
| ۷۸ | ته چین مرغ (کرمان)         |
| ۷۸ | ته چین فیله مرغ            |
| ۷۸ | ته چین مرغ و قارچ          |
| ۷۸ | ته چین گوشت (ساری)         |
| ۷۸ | ته چین میگو                |
| ۷۸ | ته چین مرغ و بادنجان       |
| ۷۸ | ته چین بادنجان (نوعی دیگر) |
| ۷۸ | ته چین پیه                 |
| ۸۰ | چلو                        |
| ۸۰ | باستیرما یلو (آذری)        |



|     |                                        |
|-----|----------------------------------------|
| ۸۰  | شکر پلو (شیراز).....                   |
| ۸۲  | چلو گوشت (سمنان).....                  |
| ۸۵  | چلو ماهیچه (کرمانشاه).....             |
| ۸۵  | چلو گوشت (گرمسار).....                 |
| ۸۵  | چلو شهمیرزادی (سمنان).....             |
| ۸۵  | زیر برنجی (لرستان).....                |
| ۸۵  | کال پلو.....                           |
| ۸۶  | استانبولی پلو (جنوب و فارس).....       |
| ۸۹  | کنه قهانه.....                         |
| ۸۹  | شله قهانه.....                         |
| ۸۹  | استانبولی پلو با زیره.....             |
| ۸۹  | پلو گوجه با مرغ (ساری).....            |
| ۸۹  | مرغ پلو (اراک).....                    |
| ۸۹  | چکدرمه (بندر ترکمن و آق قلا).....      |
| ۸۹  | کلم قمری پلو.....                      |
| ۹۰  | دمی ماش (اراک).....                    |
| ۹۰  | دمی ماش نوع ۲ (اراک).....              |
| ۹۰  | دمی ماش با خرما.....                   |
| ۹۰  | پلو ماشک با سیر (بوشهر).....           |
| ۹۰  | دم پختک عدس.....                       |
| ۹۲  | دمی باقلا.....                         |
| ۹۲  | دمی باقلا با شبت.....                  |
| ۹۴  | دمی چشم بلبلی (شیراز).....             |
| ۹۷  | لوبیا چشم بلبلی پلو با کوفته ریزه..... |
| ۹۷  | دمی زیره (کرمان).....                  |
| ۹۷  | شبت لوبیا (شیراز).....                 |
| ۹۷  | دمی شبت (اراک).....                    |
| ۹۷  | دمی شبت با ماهی (خوزستان).....         |
| ۹۸  | دمی لخلخ (بوشهر).....                  |
| ۱۰۰ | رشته پلو خللی (گرمسار).....            |
| ۱۰۰ | رشته پلو (آذربایجان).....              |
| ۱۰۰ | رشته پلو (لرستان).....                 |
| ۱۰۰ | رشته عدسی پلو.....                     |
| ۱۰۲ | رشته پلو با ماهیچه.....                |
| ۱۰۳ | رشته پلو (دامغان).....                 |
| ۱۰۳ | رشته پلو (مشهد).....                   |
| ۱۰۳ | شیرین پلو.....                         |
| ۱۰۴ | مرصع پلو (شیراز).....                  |
| ۱۰۳ | هویج پلو.....                          |
| ۱۰۳ | نثار پلو.....                          |
| ۱۰۳ | قابلی پلو.....                         |
| ۱۰۳ | رشته پلو قیسی (تبریز).....             |
| ۱۰۳ | ارشته پلو.....                         |
| ۱۰۳ | رشته پلوی قورمه.....                   |
| ۱۰۴ | دو پیازه (شیراز).....                  |
| ۱۰۶ | شیر پلا (گیلان).....                   |
| ۱۰۶ | شیر چلو (آذربایجان).....               |
| ۱۰۶ | سوتی پلو (اردبیل).....                 |
| ۱۰۸ | کنه معطر.....                          |
| ۱۱۰ | بادنجان پلو (قزوین).....               |
| ۱۱۰ | رب پلو.....                            |
| ۱۱۲ | عدس پلو.....                           |
| ۱۱۲ | عدس پلو (خراسان).....                  |
| ۱۱۵ | عدس پلو مجلسی.....                     |
| ۱۱۵ | عدس پلو با سبزی.....                   |

|     |                                        |
|-----|----------------------------------------|
| ۱۱۵ | عدس پلو با ماهی قالب برشون (بوشهر)     |
| ۱۱۵ | برنجوش با ماهی قالب برشون (بوشهر)      |
| ۱۱۵ | دارچین پلو                             |
| ۱۱۵ | چنته یا پلو کشمش (بوشهر)               |
| ۱۱۵ | ماش پلو                                |
| ۱۱۵ | چشم بلبلی پلو                          |
| ۱۱۵ | لوبیا چشم بلبلی (فارس)                 |
| ۱۱۶ | پلو کدو زرد (مازندران)                 |
| ۱۱۶ | کدو پلو نوع ۲                          |
| ۱۱۸ | زرشک پلو با مرغ                        |
| ۱۲۰ | باقلاپلو با ماهیچه                     |
| ۱۲۳ | پسته پلو (دامغان)                      |
| ۱۲۳ | باقلاپلا (گیلان)                       |
| ۱۲۳ | باقلاپلو با ماهی برشون (بریان) (بوشهر) |
| ۱۲۴ | سبزی پلو                               |
| ۱۲۷ | سبزی ماست پلو (ولیان)                  |
| ۱۲۷ | شنگ پلو (کوهستانی)                     |
| ۱۲۷ | سبزی پلو (دامغان)                      |
| ۱۲۷ | سبزی پلو (سمنان)                       |
| ۱۲۷ | سبزی پلوی ترش                          |
| ۱۲۸ | لوبیاپلو                               |
| ۱۳۱ | لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده             |
| ۱۳۱ | لوبیا پلو گیاهی (لوبیا پلو با سویا)    |
| ۱۳۱ | لوبیا پلو با سبزی                      |
| ۱۳۱ | تشتکی یا لوبیا پلو (بهبهان)            |
| ۱۳۱ | کلم پلو (گیلان)                        |
| ۱۳۱ | کلم پلو (شیراز)                        |
| ۱۳۱ | کلم پلو (هرمزگان)                      |
| ۱۳۲ | آلبالوپلو                              |
| ۱۳۴ | قیمه پلو                               |
| ۱۳۴ | قورمه سبزی پلو (شیراز)                 |
| ۱۳۶ | گابی پلو (آذری)                        |
| ۱۳۸ | مانی پلو (دامغان)                      |
| ۱۴۰ | مگشت پلو                               |
| ۱۴۲ | بریانی مرغ (قشم)                       |
| ۱۴۴ | مویدب                                  |
| ۱۴۴ | هواری ماهی                             |
| ۱۴۶ | والک و سیرک پلو                        |
| ۱۴۶ | تریلوی والک و سیرک                     |
| ۱۴۸ | ساطری پلو (خراسان)                     |
| ۱۵۰ | پلومیکو (بوشهر)                        |
| ۱۵۰ | پلو لیموترش با میگو (جنوب ایران)       |
| ۱۵۲ | پلوماهی با گوجه                        |
| ۱۵۲ | پلو و مرغ                              |
| ۱۵۴ | خام ته چین گوشت                        |
| ۱۵۴ | خام ته چین مرغ                         |
| ۱۵۶ | انواع ته دیگ                           |
| ۱۵۶ | ته دیگ نان لواش                        |
| ۱۵۶ | ته دیگ نان باگت                        |
| ۱۵۶ | ته دیگ نان بستنی                       |
| ۱۵۶ | ته دیگ طرح دار                         |
| ۱۵۶ | ته دیگ سیب زمینی (نوع اول)             |
| ۱۵۶ | ته دیگ سیب زمینی (نوع دوم)             |
| ۱۵۶ | ته دیگ کاهو                            |
| ۱۵۶ | ته دیگ بادنجان                         |

|     |                       |
|-----|-----------------------|
| ۱۵۶ | ته‌دیگ تخم مرغ        |
| ۱۵۷ | ته‌دیگ کنجد (نوع اول) |
| ۱۵۷ | ته‌دیگ کنجد (نوع دوم) |
| ۱۵۷ | ته‌دیگ کدو حلوائی     |
| ۱۵۷ | ته‌دیگ تخم آفتابگردان |
| ۱۵۷ | ته‌دیگ چوب شور        |
| ۱۵۷ | ته‌دیگ پیاز           |
| ۱۵۷ | ته‌دیگ باقلا          |
| ۱۵۷ | ته‌دیگ بال            |

## راهنمای نشانه‌ها



سطح پخت آسان



زمان استراحت



زمان پخت



زمان آماده‌سازی



تعداد نفرات



جایگزین



پیشنهاد



نکته



سطح پخت سخت



سطح پخت متوسط

- ق.س (قاشق سوپ‌خوری)
- ق.چ (قاشق چای‌خوری)
- ب.م.ل (به مقدار لازم)
- ب.ت.ل (به تعداد لازم)
- گ (گرم)
- پ (پیمانه)
- ک.گ (کیلوگرم)



مراجعه به کتاب  
نکته‌ها و تکنیک‌های  
آشپزی



خاستگاه