

بنا بر این

دیگچه ایرانی

www.ketab.ir

آذر رستمیان

|                     |   |                                                                                                        |
|---------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : | رستمیان، آذر، ۱۳۳۶                                                                                     |
| عنوان و نام پدیدآور | : | دیگچه ایرانی                                                                                           |
| مشخصات نشر          | : | تهران: ندای کارآفرین، ۱۳۹۴.                                                                            |
| مشخصات ظاهری        | : | ۹۶ ص.                                                                                                  |
| شابک                | : | 978-600-7907-00-9                                                                                      |
| وضعیت فهرست نویسی   | : | فیبای مختصر                                                                                            |
| یادداشت             | : | فهرستویسی کامل این اثر در نشانی: <a href="http://opac.nlai.ir">http://opac.nlai.ir</a> قابل دسترسی است |
| شماره کتابشناسی ملی | : | ۳۸۱۹۳۸۲                                                                                                |

نام کتاب : دیگچه ایرانی

نویسنده : آذر رستمیان

طراح جلد : آرش جهانی

تیراژ : ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ : ۱۳۹۴ اول

قیمت : ۵۵۰۰ تومان

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۰۷-۰۰-۹

مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، کوچه انوری، پلاک ۲۹

تلفن تماس: ۶۶۴۰۲۷۲۲

[www.NedayeKarafarin.ir](http://www.NedayeKarafarin.ir)



## فهرست

|         |                           |
|---------|---------------------------|
| ۷.....  | مقدمه                     |
| ۹.....  | سوپ ها و آش ها            |
| ۱۰..... | سوپ قارچ                  |
| ۱۱..... | سوپ ذرت                   |
| ۱۲..... | آش شولی یزدی              |
| ۱۳..... | آش ماش                    |
| ۱۴..... | آش انار                   |
| ۱۵..... | آش خشکبار ( آش ترش)       |
| ۱۷..... | پلوها                     |
| ۱۸..... | لوبیا پلو                 |
| ۱۹..... | پلوی قالبی با قزل آلا     |
| ۲۰..... | هویج پلو                  |
| ۲۱..... | کلم پلو                   |
| ۲۲..... | شیرازی پلو                |
| ۲۳..... | رشته پلو                  |
| ۲۴..... | عدس پلو                   |
| ۲۵..... | آلبالو پلو                |
| ۲۶..... | ته چین                    |
| ۲۷..... | ته چین اسفناج             |
| ۲۸..... | شیرین پلو                 |
| ۲۹..... | زرشک پلو                  |
| ۳۱..... | کباب ها                   |
| ۳۲..... | نکاتی درباره کباب ها      |
| ۳۳..... | کباب فیله مرغ             |
| ۳۴..... | جوجه کباب با مریینیت ماست |
| ۳۵..... | کباب کوبیده               |

|    |                          |
|----|--------------------------|
| ۳۶ | کیاب پنباب               |
| ۳۷ | کیاب برگ                 |
| ۳۸ | جوجه کیاب بامرنیت ماست   |
| ۳۹ | جوجه کیاب با مرنیت گوجه  |
| ۴۱ | خورشت ها                 |
| ۴۲ | نکاتی درباره خورشتها     |
| ۴۳ | خورشت بامیه              |
| ۴۴ | خورشت گوجه سبز           |
| ۴۵ | خورشت چغاله بادام        |
| ۴۶ | خورشت کدو بادمجان        |
| ۴۷ | خورشت قلیه ماهی          |
| ۴۸ | خورشت میرزا قاسمی        |
| ۴۹ | خورشت کاری (هندی)        |
| ۵۰ | خورشت قارچ               |
| ۵۱ | خوراک ها                 |
| ۵۲ | خوراک زبان               |
| ۵۳ | خوراک مرغ                |
| ۵۴ | ماهی قزل آلا با سس بادام |
| ۵۵ | کوفته، دلمه، کوکو        |
| ۵۶ | کوفته برنجی              |
| ۵۷ | کوفته روسی               |
| ۵۸ | کوفته سوئدی              |
| ۵۹ | کوفته شوید باقلا         |
| ۶۰ | دلمه کلم                 |
| ۶۱ | دلمه سیب زمینی           |
| ۶۲ | دلمه به                  |
| ۶۳ | کوکو لوبیا سبز           |

|    |                            |
|----|----------------------------|
| ۶۴ | ..... کوکو بادمجان         |
| ۶۵ | ..... کوکو مرغ ( جفر تمه ) |
| ۶۶ | ..... کوکوی کرفس           |
| ۶۷ | ..... کوکو ماکارونی        |
| ۶۹ | ..... سالادها              |
| ۷۰ | ..... سالاد اسفناج         |
| ۷۱ | ..... سالاد بادمجان        |
| ۷۲ | ..... سالاد ژامبون         |
| ۷۳ | ..... سالاد تبوله          |
| ۷۴ | ..... سالاد لوبیا سبز      |
| ۷۵ | ..... سالاد ماکارونی       |
| ۷۷ | ..... دسر ها               |
| ۷۸ | ..... باواریا              |
| ۷۹ | ..... حلوا خرمایی          |
| ۸۰ | ..... کرم پرتقال           |
| ۸۱ | ..... سس ها                |
| ۸۲ | ..... سس قارچ              |
| ۸۳ | ..... سس گوجه فرنگی        |
| ۸۴ | ..... سس سفید              |
| ۸۵ | ..... سس خردل              |
| ۸۶ | ..... سس خامه              |
| ۸۷ | ..... نان ها               |
| ۸۸ | ..... نان سبزیجات          |
| ۸۹ | ..... نان پیتا (مدیترانه)  |
| ۹۰ | ..... نان صبحانه           |

## مقدمه

احساس گرسنگی و نیاز به غذا حادثترین غریزه بشری است. نیازی که قرن‌ها است که بشر را بدنبال خود میکشد. و امروزه فقط تغذیه مورد بحث نیست بلکه چگونه پختن و چگونه ترکیب کردن و مزه جدید خلق کردن و البته سالم بودن مدنظر است.

غذا و تغذیه یکی از مسایل بهداشتی و اجتماعی جوامع می باشد نقش و اهمیت افراد سالم انقدر زیاد است که:

قران کریم در ۱۱۸ آیه خداوند راجع به خوراک مردم صحبت مینماید. ما باید سواد تغذیه خود را بالا ببریم از نظر جنس- سن- نوع فعالیت. رمز سلامت در تعادل صحیح خوردن می باشد.

با پیشرفت علم تغذیه و افزایش روزافزون تنوع محصولات خوراکی و البته ترکیب تازه مواد غذایی بعنوان تند پخت (فست فود) اکنون میدانیم که مصرف زیاده از حد مواد سرخ کرده غیر بهداشتی می باشد و برای فراموش نکردن عادات قدیمی البته با رعایت کردن اصول بهداشتی برای رسیدن به بدنی سالم و تندرست کتابی که در پیش رو داریم با همین هدف تنظیم یافته. در این مجموعه سعی شده است که انواع غذاهای ایرانی و سالادها و سوپ ها ذکر شود تا سنت و عادات غذایی خود را از دست ندهیم.

کتاب پیش روی ضمن حفظ اصالت در طبخ و تناسب با ذائقه مردم کشورمان قدمی کوچک در راه آشنایی با انواع غذا ها و دسر ها را گردآوری کرده و به عزیزان و نو عروسان تقدیم می نمایم. در پایان امیدوارم که خوانندگان و عزیزان جوان پاسدار جسم سالم باشند و روحی سالم داشته باشند. در راه شادابی و تندرستی همواره کوشا باشیم .

آذر رستمیان