

ترشيجات چهار فصل

مولفين

الهه رنجبر

هستي رنجبر

ترگس عبدالله قصاب

حجت اله رنجبر





عنوان و نام پدیدآور	ترشیجات چهار فصل / مولفین الهه رنجبر... [و دیگران].
مشخصات نشر	تهران : اتوس، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۲۸۱ ص.: مصور (رنگی)، جدول.
شابک	۸۰۰۰۰۰ ریال ۰-۶-۹۸۴۴۹-۶۲۲-۹۷۸ :
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	مولفین الهه رنجبر، هستی رنجبر، نرگس عبدالله قصاب، حجت اله رنجبر.
موضوع	ترشی ها
موضوع	Pickles
موضوع	ترشی ها -- ایران
موضوع	Pickles -- Iran
شناسه افزوده	رنجبر، الهه، ۱۳۶۰-
رده بندی کنگره	۶۴۱/۴۶ TX
رده بندی دیویی	۴۶/۶۴۱
شماره کتابشناسی ملی	۸۴۴۸۴۲۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیا

www.ketab.ir



موسسه انتشاراتی اترس

آدرس: تهران، میدان انقلاب، نبش ۱۲ فروردین، ساختمان ولی عصر طبقه ۳ واحد ۹ نشر و پخش همراه: ۰۹۹۱۱۳۵۷۳۴۳

عنوان : ترشیجات چهار فصل

مؤلفین: الهه رنجبر، هستی رنجبر، نرگس عبدالله قصاب، حجت اله رنجبر

صفحه آرای و تنظیم: انتشارات اترس

ویرایش: انتشارات اترس

نشر و پخش: انتشارات اترس

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شمارگان: ۳۵۰ نسخه

چاپ: اول

قیمت: ۸۰۰۰۰ تومان

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۴۴۹-۶-۰

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

پیشگفتار.....	۱۱
فصل اول: آشنایی با نکات درست کردن ترشی.....	۱۳
تاریخچه ترشیجات.....	۱۴
ادویه ترشی.....	۱۵
نکات کلیدی کپک نزدن ترشی.....	۲۰
مایع ترشی.....	۲۰
درست کردن ترشی طی چند مرحله ساده.....	۲۳
مصرف گلپر در آشپزی.....	۲۸
فصل دوم: ترشیجات در ملل مختلف.....	۳۱
ترشی هندی.....	۳۲
ترشی چینی.....	۳۳
ترشی کره‌ای.....	۳۵
ترشیجات ژاپنی.....	۳۶
ترشی تازه.....	۳۸
ترشی‌های دیگر.....	۳۸
فصل سوم: ترشیجات شهرهای مختلف ایران.....	۴۱
ترشی هفت بیجار کردستان.....	۴۲
ترشی بندری بندرعباس و بوشهر.....	۴۶
ترشی انبه سیستان و بلوچستان.....	۴۸

۵۰.....	ترشی های گیلان و مازندران
۵۰.....	ترشی بادمجان گیلانی
۵۲.....	ترشی نازخاتون مازندرانی ها
۵۴.....	ترشی خرفه اراک
۵۶.....	ترشی سالاد شور خراسان
۵۷.....	ترشی خرما کرمان
۵۹.....	ترشی گلک فارس
۶۱.....	ترشی ونوشک کرمانشاه
۶۲.....	ترشی زو استان های غربی
۶۴.....	ترشی گردو همدان
۶۵.....	ترشی کبیر یا کورک یزد
۶۵.....	ترشی انگور سیاه قزوین
۶۹.....	فصل چهارم: ترشوجات فصول مختلف
۷۰.....	ترشی بامیه:
۷۲.....	ترشی سیر:
۷۳.....	ترشی پیاز:
۷۵.....	ترشی مخلوط:
۷۹.....	ترشی فلفل:
۸۱.....	ترشی فلفل هالوپینو:
۸۱.....	ترشی موسیر:
۸۳.....	ترشی کلم قرمز:
۸۶.....	ترشی لپته:
۸۸.....	ترشی لپته بندری:
۸۸.....	ترشی فلفل بیور:
۸۹.....	ترشی سالسا:

۹۰.....	ترشی فوری
۹۲.....	ترشی بادمجان کبابی
۹۴.....	ترشی آجیلی
۹۶.....	ترشی کدو حلوائی
۹۸.....	طرز تهیه غوره و غوره ترشی
۱۰۰.....	ترشی هلو:
۱۰۱.....	ترشی بادمجان و تمبره‌ندی
۱۰۳.....	طرز تهیه ترشی تخم مرغ
۱۰۵.....	ترشی لبو و انار
۱۰۸.....	ترشی انار و لبو:
۱۰۹.....	ترشی لبو و انار و سیب:
۱۱۳.....	ترشی آلبالو
۱۱۴.....	طرز تهیه خیار ترشی شکم پر
۱۱۵.....	ترشی انجیر
۱۱۷.....	ترشی هویج و ترب سفید
۱۲۰.....	ترشی گیلاس
۱۲۱.....	ترشی لیمو
۱۲۳.....	ترشی ازگیل
۱۲۵.....	ترشی ترخون
۱۲۶.....	ترشی برگ مو
۱۲۹.....	ترشی زالزالک
۱۳۰.....	ترشی خیار چنبر
۱۳۱.....	ترشی انگور
۱۳۲.....	ترشی هفت رنگ
۱۳۵.....	ترشی خرمالو

پیشگفتار

ترشی انداختن به منظور استفاده از میوه‌ها و سبزیجات در سایر فصل‌های سال و یا استفاده از آن‌ها به نحوی دیگر است. انواع ترشی با میوه و سبزیجات مختلف هر فصل درست می‌شود. بعضی از ترشی‌ها تکنیک‌های خاصی برای درست کردن دارند و بعضی را باید با مواد بخصوصی طعم‌دار کرد. ترشی انداختن به منظور استفاده از میوه‌ها و سبزیجات در سایر فصل‌های سال و یا استفاده از آن‌ها به نحوی دیگر است. انواع ترشی با میوه و سبزیجات مختلف هر فصل درست می‌شود. بعضی از ترشی‌ها تکنیک‌های خاصی برای درست کردن دارند و بعضی را باید با مواد بخصوصی طعم‌دار کرد. ترشی انداختن فرایندی برای حفظ و ذخیره غذا و طولانی کردن عمر آن‌ها با استفاده از باکتری‌های غیرهوازی مفید است. این باکتری‌ها با رشد و ایجاد کلونی مانع از رشد باکتری‌ها و سایر عوامل بیماری‌زا و یا ناختن‌شدن مثل انواع کپک‌های مسموم‌کننده می‌شوند. این امر به دلیل دی اکسید کربن آزاد شده در فضای بسته شیشه است که باعث رشد باکتری‌های غیرهوازی می‌شود که نیازی به اکسیژن ندارند. این مخمرها هیچ ضرری برای انسان ندارند، اما باعث تخمیر مواد غذایی و طولانی شدن عمر آن‌ها می‌شوند. درست کردن ترشی از هزاران سال پیش توسط بشر شروع شده و تا به امروز در سراسر جهان و در تمامی فرهنگ‌های آشپزی این خوراکی نقش مهمی دارد. بعضی از انواع ترشی مثل کیمچی به عنوان یک ماده غذایی سالم و سرشار از پروبیوتیک مرتباً از سوی کارشناسان تغذیه برای حفظ سلامت روده، توصیه می‌شود. شما می‌توانید با هر ماده غذایی ترشی درست کنید. بعضی از ترشی‌ها با میوه‌های

نارس درست می‌شوند مثل ترشی گردو که با گردوی سبز و نرم درست می‌شود و بعضی هم با سبزیجات در حال خراب شدن مثل اغلب ترشی‌های سبزیجات که به منظور استفاده از سبزیجات در حال تخریب، درست می‌شوند. در ترشی‌های تجاری از ماده بنزوات و EDTA به منظور افزایش عمر ترشی استفاده می‌شود و بسیاری اوقات به جای سرکه فقط از آب نمک برای آن‌ها استفاده می‌شود. شما با درست کردن ترشی در خانه هم از مواد مضر به دور خواهید بود و هم ترکیب دلخواه خودتان را خواهید داشت که کاملاً مطابق میل و سلیقه شما درست شده است. همچنین طعم ترشی خانگی به هیچ عنوان با ترشی تجاری قابل مقایسه نیست.