



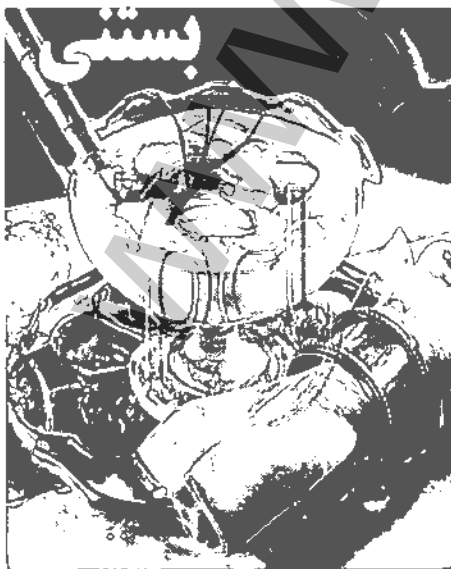
طرز تهیه
ترشی

مربا

کمپوت

سالاد سر

سالاد



بستنی



مؤلف: رقیه صفری

شناسگر رکورد	۱۱۸۸۵۳۲:
وضعیت فهرست نویسی	فایده
رده بندی کنگره	الف ۱۳۸۷ ص ۱/ص ۱/ TX۷۲۵
شماره کتابشناسی ملی	۱۱۸۸۵۳۲:
سر شناسه	صفری، رقیه
عنوان و نام پدیدآور	طرز تهیه ترشی، مربا، کمپوت، دسر، سالاد، بستنی/ مولف رقیه صفری.
وضعیت نشر	تبریز: زر قلم، ۱۳۸۷.
مشخصات ظاهری	۲۹۵ ص.: مصور.
شابک	۷-۱۲-۲۹۷۹-۹۶۴-۹۷۸
موضوع	: آشپزی.
موضوع	: بستنی.
موضوع	: ترشی ها.
موضوع	: مرباها.
موضوع	: دسر ها.
موضوع	: سالادها.
رده بندی دیویی	۶۲۱/۵:

دفتر انتشارات زر قلم - تبریز (۱۳۸۷)

تلفن: ۵۵۶۷۲۸۲ فاکس: ۵۵۵۳۶۱۹ همراه: ۰۹۱۴۳۱۳۰۵۵۶



نام کتاب: طرز تهیه ترشی، مربا، کمپوت و ...

تألیف: رقیه صفری

ناشر: انتشارات زر قلم

چاپ: کیهان

سال: ۱۳۸۷ چاپ اول

تعداد صفحه: ۲۹۶

تیراژ: ۳۰۰۰

قطع: وزیری

قیمت: ۳۵۰۰۰ ریال

شابک:

۷-۱۲-۲۹۷۹-۹۶۴-۹۷۸

ISBN:

978-964-2979-12-7

حق چاپ و انتشار دائم محفوظ است به انتشارات زر قلم

فهرست مطالب

عنوان	صفحه	عنوان	صفحه
مقدمه	۱۲	ترشی خرما	۲۹
ترشی ها	۱۴	ترشی خیار ریز	۳۰
پیاز ترشی	۱۵	ترشی سبزی مخلوط	۳۰
ترشی ازگیل	۱۶	ترشی سیر	۳۲
ترشی آلبالو	۱۷	ترشی شور پیاز	۳۲
ترشی انبه (۱)	۱۷	ترشی شور فلفل دلمه ای	۳۳
ترشی انبه (۲)	۱۸	ترشی غوره	۳۴
ترشی انگور	۱۹	ترشی فلفل (۱)	۳۵
ترشی انگور قرمز	۲۰	ترشی فلفل (۲)	۳۵
ترشی بادمجان بندر عباس	۲۰	ترشی قارچ	۳۶
ترشی بادمجان شکم پر	۲۱	ترشی کلم برگ	۳۷
ترشی بادنجان درسته	۲۱	ترشی گل کلم (۱)	۳۷
ترشی بادنجان لهیده	۲۲	ترشی گل کلم (۲)	۳۸
ترشی بندری	۲۳	ترشی گلپر (۱)	۳۸
ترشی پسته سبز	۲۴	ترشی گلپر (۲)	۳۹
ترشی پوست بالنک	۲۴	ترشی گوجه فرنگی	۳۹
ترشی پوست پرتقال	۲۵	ترشی گوجه فرنگی با سس قرمز	۴۰
ترشی پوست لیمو ترش	۲۶	ترشی لبو	۴۰
ترشی پیاز	۲۷	ترشی لینه بادمجان	۴۱
ترشی پیاز سفید	۲۷	ترشی لینه پوست پرتقال	۴۲
ترشی ترخون	۲۸	ترشی لینه سیب	۴۲
ترشی چاتلانووش	۲۸	ترشی لیمو درسته	۴۳
ترشی چغندر	۲۹	ترشی مخلوط (۱)	۴۳

۴۴	مارمالاد بلوری انگور	۶۵	ترشی مخلوط (۲)
۴۴	مارمالاد پرتقال	۶۵	ترشی مخلوط با آب گوجه
۴۵	مارمالاد توت فرنگی	۶۶	ترشی مخلوط سبزیجات
۴۶	مارمالاد زرد آلو	۶۷	ترشی موسیر
۴۷	مارمالاد سیب	۶۷	ترشی مویز
۴۷	مارمالاد کیوی	۶۸	ترشی میوه
۴۸	مربای آس	۶۸	ترشی میوه ساییده
۴۸	مربای آلبالو (۱)	۶۸	ترشی میوه مخلوط
۴۹	مربای آلبالو (۲)	۶۹	ترشی هفت بیجار
۵۰	مربای آلبالو (۳)	۶۹	ترشی هفت رنگ
۵۰	مربای آلبالوی هسته دار	۷۰	ترشی هلو
۵۱	مربای آلو	۷۱	ترشی هویج (۱)
۵۱	مربای آلو زرد	۷۱	ترشی هویج (۲)
۵۲	مربای آمله	۷۲	ترشی هویج فرنگی
۵۲	مربای آناناس	۷۳	خیار ترشی
۵۳	مربای انجیر	۷۳	خیار شور
۵۴	مربای انجیر بی دانه	۷۴	زیتون پرورده
۵۴	مربای انجیر تازه	۷۵	شور
۵۵	مربای انجیر خشک	۷۵	شور مخلوط
۵۵	مربای انگور	۷۶	لیته بادمجان
۵۶	مربای بادام	۷۶	مارمالاد و مربا
۵۷	مربای بادرننگ	۷۷	مارمالاد
۵۸	مربای بادمجان (۱)	۷۷	مربا
۵۹	مربای بادنجان (۲)	۷۸	نکات مهم در تهیه مربا
۶۳	مربای بالنگ	۷۸	نکات لازم در تهیه مارمالادها

۷۹	مربای بالنگ تازه	۹۴	مربای زردآلو درسته
۷۹	مربای بالنگ خشک	۹۴	مربای زردک
۸۰	مربای بلسان	۹۵	مربای زرشک (۱)
۸۱	مربای به (۱)	۹۵	مربای زرشک (۲)
۸۱	مربای به (۲)	۹۵	مربای زنجبیل
۸۲	مربای به رنده شده	۹۶	مربای ژله ای توت فرنگی
۸۲	مربای به رنگ طبیعی	۹۷	مربای سیب (۱)
۸۳	مربای بهارنارنج	۹۷	مربای سیب (۲)
۸۳	مربای پرتقال درسته	۹۷	مربای سیب درسته
۸۴	مربای پسته تازه	۹۸	مربای سیب قندی
۸۵	مربای پوست پسته	۹۹	مربای سیب و هلو
۸۵	مربای پوست خربزه	۹۹	مربای سیب گلاب
۸۶	مربای پوست گریب فروت	۱۰۰	مربای شفاقل (۱)
۸۶	مربای پوست لیمو ترش	۱۰۰	مربای شفاقل (۲)
۸۷	مربای پوست هندوانه	۱۰۱	مربای شکوفه سیب
۸۸	مربای ترنج	۱۰۱	مربای شلغم
۸۹	مربای تمشک (۱)	۱۰۱	مربای قیسی
۸۹	مربای تمشک (۲)	۱۰۲	مربای کدو تنبل
۹۰	مربای توت فرنگی	۱۰۳	مربای کیوی
۹۰	مربای خیار (۱)	۱۰۳	مربای گردو (۱)
۹۱	مربای خیار (۲)	۱۰۴	مربای گردو (۲)
۹۲	مربای ذغال اخته	۱۰۴	مربای گل بهارنارنج
۹۲	مربای زردآلو (۱)	۱۰۵	مربای گل قند
۹۳	مربای زردآلو (۲)	۱۰۵	مربای گل محمدی
۹۳	مربای زردآلو (۳)	۱۰۶	مربای گلابی

۱۲۳	کمپوت هلو با مایکروفر	۱۰۷	مربای گیلاس
۱۲۴	دسر ها	۱۰۷	مربای لیمو ترش
۱۲۵	اشترودل گردویی	۱۰۸	مربای موز
۱۲۶	باباریه قهوه	۱۰۹	مربای نارگیل
۱۲۷	باسلوق	۱۰۹	مربای نسترن
۱۲۷	بامیه	۱۱۰	مربای هلو
۱۲۸	برانی اسفناج	۱۱۰	مربای هلیله
۱۲۹	براونی شکلات	۱۱۱	مربای هویج
۱۳۰	برشتوک نخودچی	۱۱۲	مربای هویج فرنگی
۱۳۰	بنیه موز	۱۱۲	مربای وج
۱۳۱	بنیه سیب	۱۱۳	کمپوت ها
۱۳۱	پارافه ناپلئون	۱۱۵	نکات لازم برای تهیه کمپوت
۱۳۲	پارافه میوه فصل	۱۱۵	کمپوت آلبالو
۱۳۳	پای سیب	۱۱۶	کمپوت آلو
۱۳۴	پشمک	۱۱۷	کمپوت انجیر
۱۳۴	پلادانه حلوا	۱۱۸	کمپوت توت فرنگی
۱۳۵	پودینگ	۱۱۸	کمپوت زردآلو
۱۳۵	پودینگ برنج	۱۱۹	کمپوت زردآلو با مایکروفر
۱۳۶	پودینگ ساده وانیلی	۱۲۰	کمپوت سیب
۱۳۷	پودینگ شکلاتی	۱۲۰	کمپوت سیب با مایکروفر
۱۳۸	پودینگ جزایر هاوایی	۱۲۱	کمپوت شلیل
۱۳۸	پودینگ نارگیلی	۱۲۱	کمپوت گیلاس
۱۳۹	تارت شکلات	۱۲۲	کمپوت موز
۱۴۰	تارت سنت آندره	۱۲۲	کمپوت میوه های تابستانی
۱۴۰	نافی	۱۲۳	کمپوت هلو

۱۵۷	خاگینه	۱۴۱	تافی ترد سیب
۱۵۷	دسر آب میوه	۱۴۱	تراماسو
۱۵۸	دسر انار	۱۴۲	ترایفل
۱۵۸	دسر آناناس	۱۴۳	ترایفل انگلیسی
۱۵۹	دسر پنیر	۱۴۳	ترحلوا
۱۵۹	دسر تمشک	۱۴۴	ترحلوی شیرازی
۱۶۰	دسر توت فرنگی	۱۴۵	جوجوش
۱۶۰	دسر توت فرنگی و ماست	۱۴۵	حریره آرد برنج
۱۶۱	دسر خربزه	۱۴۶	حریره بادام
۱۶۲	دسر خنک هندوانه و نشاسته	۱۴۶	حلقه های پیاز فلفلی
۱۶۲	دسر زله با میوه	۱۴۷	حلوا
۱۶۳	دسر سرد	۱۴۷	حلوا ارده
۱۶۴	دسر سه لایه توت فرنگی	۱۴۹	حلوی بادام
۱۶۵	دسر سیب	۱۵۰	حلوی خرما
۱۶۶	دسر صبحانه میوه ای	۱۵۰	حلوی سه رنگ
۱۶۶	دسر طالبی	۱۵۱	حلوی آرد گندم
۱۶۷	دسر فرشته	۱۵۲	حلوی انگشت پیچ
۱۶۷	دسر فوندوی شکلات	۱۵۲	حلوی انگشت پیچ بندر عباس
۱۶۸	دسر قیسی	۱۵۳	حلوی پسته
۱۶۸	دسر کارامل	۱۵۳	حلوی زنجبیل
۱۶۹	دسر کلم بروکلی	۱۵۴	حلوی شیر
۱۶۹	دسر گیلان	۱۵۵	حلوی عسلی
۱۷۰	دسر لوزانک	۱۵۵	حلوی نارگیل
۱۷۰	دسر لیمو ترش	۱۵۶	حلوی نشاسته ای
۱۷۱	دسر ماست	۱۵۶	حلوی هویج

۱۸۷	سوفله قهوه	۱۷۱	دسر ماست با توت فرنگی
۱۸۸	سوفله میوه	۱۷۲	دسر ماست یخی
۱۸۸	سوفله وانیل	۱۷۲	دسر هلو
۱۸۹	سوفله ی شکلات	۱۷۳	دسر هویج
۱۹۰	سوهان گردویی	۱۷۳	دسر شکلاتی
۱۹۰	شامی	۱۷۴	رنگینک
۱۹۱	شامی نخودچی	۱۷۴	رنگینک جنوب
۱۹۱	شله زرد (۱)	۱۷۵	رولت خرما
۱۹۲	شله زرد (۲)	۱۷۵	زولیا (۱)
۱۹۳	شیر برنج	۱۷۶	زولیا (۲)
۱۹۴	فالوده شیرازی	۱۷۷	ژله
۱۹۴	فرنی	۱۷۷	ژله آناناس
۱۹۵	فرنی آرد برنج	۱۷۸	ژله توت فرنگی
۱۹۵	فرنی بادام (حریره بادام)	۱۷۸	ژله توت فرنگی ژاپنی
۱۹۵	فطیر محلی خراسان	۱۷۹	ژله سبزی قالبی
۱۹۶	قارچ سوخاری	۱۷۹	ژله سیب و نعنای
۱۹۶	کاجی	۱۸۰	ژله طبیعی
۱۹۷	کارامل ساده	۱۸۱	ژله میوه
۱۹۸	کارامل مکزیکی	۱۸۱	ژله میوه با تزئین سیب
۱۹۸	کافه گلاس	۱۸۳	ژله میوه با خامه
۱۹۹	کرب پرتقالی	۱۸۳	ژله ی لیموترش
۲۰۰	کرب توت فرنگی	۱۸۴	سکنجبین
۲۰۱	کرب موز	۱۸۴	سمبوسه
۲۰۲	کرم آلبالو	۱۸۵	سمو
۲۰۳	کرم آناناس	۱۸۶	سوفله شکلاتی

۲۲۳	سالاد اندونزی	۲۰۴	کرم انبه
۲۲۴	سالاد آنديو	۲۰۴	کرم پرتقال
۲۲۴	سالاد بادمجان	۲۰۵	کرم توت فرنگی
۲۲۵	سالاد بادمجان با جعفری	۲۰۶	کرم دو رنگ
۲۲۵	سالاد براکلی	۲۰۷	کرم شکلاتی
۲۲۶	سالاد برنج	۲۰۸	کرم طالبی
۲۲۶	سالاد بهاری	۲۰۸	کرم کارامل
۲۲۷	سالاد پرتقال	۲۰۹	کرم کارامل پرتقالی
۲۲۸	سالاد پنیر	۲۱۰	کرم کیوی
۲۲۸	سالاد تابستانی	۲۱۰	کرم گیلان
۲۲۹	سالاد تند حیوانات	۲۱۱	کرم لیمو ترش
۲۳۰	سالاد جوانه گندم	۲۱۲	کرم موز
۲۳۰	سالاد خیار	۲۱۳	کرم میوه
۲۳۱	سالاد ذرت	۲۱۴	کرم نارگیل
۲۳۲	سالاد روس	۲۱۵	کرم هلو
۲۳۳	سالاد زاردین پر	۲۱۵	کرم وانیلی
۲۳۳	سالاد سبزی (۱)	۲۱۶	گرده روغنی بندر عباس
۲۳۴	سالاد سبزی (۲)	۲۱۶	گوشت فیل
۲۳۴	سالاد سبزی (۳)	۲۱۷	مسقطی بریده شده
۲۳۵	سالاد سبزی با پنیر	۲۱۸	مسقطی بندر عباس
۲۳۵	سالاد سبزیجات چینی	۲۱۸	مسقطی کامه ای
۲۳۶	سالاد سبزیجات فصل	۲۱۹	نرگسی اسفناج
۲۳۷	سالاد سبزیجات و انگور	۲۱۹	نرگسی لوبیا سبز
۲۳۷	سالاد سبزیجات و تخمه	۲۲۱	سالادها
۲۳۸	سالاد سزار	۲۲۲	سالاد آرتیشو

۲۵۴	سالاد لبو	۲۳۹	سالاد سیب درختی
۲۵۴	سالاد لوبیا سبز	۲۴۰	سالاد سیب زمینی
۲۵۵	سالاد لوبیا سفید	۲۴۰	سالاد سیب زمینی و گوجه
۲۵۵	سالاد لوبیا قرمز	۲۴۱	سالاد سیب زمینی استانبولی
۲۵۵	سالاد مارچوبه	۲۴۲	سالاد سیب زمینی با ماست
۲۵۶	سالاد ماست	۲۴۳	سالاد سیب زمینی یونانی
۲۵۷	سالاد ماکارونی	۲۴۳	سالاد سیب زمینی ایتالیایی
۲۵۸	سالاد ماکارونی با سبزیجات	۲۴۴	سالاد شیرازی
۲۵۹	سالاد ماکارونی با سس مایونز	۲۴۴	سالاد عدس (۱)
۲۶۰	سالاد ماکارونی با کاری	۲۴۵	سالاد عدس (۲)
۲۶۰	سالاد ماکارونی دانمارکی	۲۴۵	سالاد فلفل
۲۶۱	سالاد ماکارونی با لوبیا سبز	۲۴۵	سالاد قارچ
۲۶۱	سالاد ماکارونی با بادمجان	۲۴۶	سالاد قارچ مخصوص
۲۶۲	سالاد ماکارونی با زیتون	۲۴۷	سالاد کاردینال
۲۶۲	سالاد مخلوط	۲۴۷	سالاد کدو سبز
۲۶۳	سالاد میوه	۲۴۸	سالاد کرفس (۱)
۲۶۴	سالاد میوه بلغاری	۲۴۸	سالاد کرفس (۲)
۲۶۴	سالاد میوه فرانسوی	۲۴۹	سالاد کرفس (۳)
۲۶۵	سالاد میوه های زمستانی	۲۴۹	سالاد کلم
۲۶۵	سالاد نخود کاری	۲۵۰	سالاد کلم پیچ
۲۶۶	سالاد هاوایی	۲۵۰	سالاد گرم زمستانی
۲۶۶	سالاد هندی	۲۵۱	سالاد گل کلم و پنیر
۲۶۷	سالاد هویج و کشمش	۲۵۲	سالاد گوجه فرنگی و نخود سبز
۲۶۷	سالاد هویج و کشمش طلایی	۲۵۲	سالاد گوجه و ریحان
۲۶۸	بستنی ها	۲۵۳	سالاد لبنانی

۲۸۴	بستی سیب	۲۷۰	ساخت بستی در قدیم
۲۸۵	بستی شکلاتی	۲۷۱	تاریخچه بستی
۲۸۵	بستی شکلات با شاه توت	۲۷۴	شمع بستی
۲۸۶	بستی شیر ساده	۲۷۴	بستی
۲۸۶	بستی طالبی	۲۷۵	بستی آناناس
۲۸۷	بستی عسلی	۲۷۵	بستی انبه
۲۸۸	بستی کاکائویی	۲۷۶	بستی انبه رژیمی
۲۸۸	بستی کیوی	۲۷۷	بستی انجیر
۲۸۹	بستی میوه	۲۷۷	بستی با سیب
۲۹۰	بستی میوه ای با نارگیل	۲۷۸	بستی با کارامل
۲۹۱	بستی هلو	۲۷۸	بستی بادام
۲۹۱	بستی وانیلی	۲۷۹	بستی بادامی
۲۹۲	بستی وانیلی با گلاب	۲۸۰	بستی بادامی چینی
۲۹۲	ترتیب بستی وانیلی	۲۸۰	بستی توت فرنگی (۱)
۲۹۳	بستی وانیلی با خامه	۲۸۱	بستی توت فرنگی (۲)
۲۹۳	بستی یخی با طعم لیمو	۲۸۲	بستی خشکبار
۲۹۴	بستی تمشک	۲۸۲	بستی زعفرانی
۲۹۵	بستی قهوه	۲۸۳	بستی زنجبیل با کیوی
		۲۸۴	بستی ستی

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمه

نیاز انسان به غذا یکی از احتیاجات ذاتی یا فیزیولوژیک است که مهمترین عامل بقای زندگی و طول عمر می باشد. احتیاج به غذا دائمی است و ارگانسیم را مجبور می کند تا برای بدست آوردن غذا و رفع گرسنگی کوشش کند. تغذیه صحیح و متعادل نه تنها پدیده رشد را میسر می سازد و به تندرستی و طول عمر می انجامد، بلکه با تأثیر بر روی اعصاب و روان سبب رشد فکری و نیروهای روانی می گردد.

ترکیب شیمیائی غذای انسان باید شامل پروتئین ها، چربی ها، کربوهیدرات ها، مواد معدنی، ویتامین و آب باشد تا رشد و سلامت یاخته های بدن تأمین شود. این مواد با تغییراتی که در لوله گوارش حاصل می کند قابل جذب می شوند و برای تأمین احتیاجات حیاتی مورد استفاده یاخته های بدن قرار می گیرند. غذا به ماده جامد یا مایعی گفته می شود که بعد از خوردن و هضم شدن ایجاد حرارت و انرژی کرده و موجب ترمیم بافتها، رشد و نمو و تنظیم اعمال حیاتی می گردد. تمام موجودات زنده برای آن که بتوانند به زندگی خود ادامه دهند، احتیاج به غذا دارند. خواه این موجود زنده انسان باشد یا یک حیوان و با حتی یک موجود بسیار کوچک ذره بینی مانند میکروب و ... از طرفی هر روز تعدادی از سلولهای بدن می میرند و باید سلولهای تازه جای آنها را بگیرند برای این منظور باید سلول ها مواد لازم را از غذا بدست آورند. همچنین حفظ گرمای طبیعی بدن - که در موقع سلامت همیشه ثابت است - مبارزه با میکروب ها و عوامل بیماری زا، رشد روزانه مو و ناخن، کار قلب و دستگاه تنفس، حرکات بدن، قدرت کار و فعالیت انسان و حتی کارهای فکری هم در گروی دریافت کافی مواد غذایی می باشد. معمولاً غذایی که انسان مصرف می کند از مواد مختلفی تشکیل شده است که عبارتند از: مواد قندی و نشاسته ای یا کربوهیدراتها و مواد چربی که انرژی را هستند و انرژی روزانه را تأمین می کنند، مواد پروتئین جهت نگهداری و ترمیم بافت ها و ساختن بافتها، جدید لازم

است، ویتامین و مواد معدنی و آب انرژی را نیستند - کالری ندارند - ولی برای رشد طبیعی مورد نیاز می باشند. دریافت ناکافی آنها باعث بروز کمبودی رشد، اختلالات خونی و عدم استحکام استخوان ها می شود.

گفتنی است با این که ترشی ها، سالادها و ... به تنهایی غذا محسوب نمی شوند، ولی نقش عمده ای را در رسیدن غذا به بدن و در نهایت تأمین سلامتی ایفا می کنند. به این ترتیب که با مصرف این مواد دستگاه گوارش تحریک شده و موجب زیاد شدن اشتها می گردد و نتجتاً غذای لازم به بدن می رسد.

ما در این کتاب سعی کرده ایم مجموعه نسبتاً کاملی از طرز تهیه خوردنی هایی نظیر: ترشی، مربا، دسر، سالاد و ... را به نگارش درآوریم تا شاید بتواند کمک مناسبی به هموطنان عزیز بنماید.

رقیه صفری

زمستان ۱۳۸۶