

۷۴۵
۵
۲/۶۳

به نام خداوند جان و خرد



آشپزی ایرانیان

مؤلف:

مرجان اقبالی

اقبالى، مرجان
آشپزى ايرانيان / مؤلف مرجان اقبالى . - - مشهد: سنبله:
کتابسرای ایرانيان، ۱۳۸۴ .
۳۲۸ ص.: جدول.

ISBN 964-392-290-1

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.
۱. آشپزی. ۲. آشپزی ایرانی. ۳. شیرینی پزی. الف. عنوان.
۶۵ الف ۱ / TX ۷۲۵ ۵ / ۶۴۱

۸۲-۳۵۶۰۵ م

کتابخانه ملی ایران



انتشارات سنبله - کتابسرای ایرانيان

آشپزى ايرانيان

انتشارات: سنبله

نویسنده: مرجان اقبالى

شمارگان: ۲۰/۰۰۰

چاپ و صحافی: چاپ دقت

تعداد صفحه: ۳۲۸

قطع: رقعى

قیمت: ۲۴۰۰ تومان

شابک: ۹۶۴-۳۹۲-۲۹۰-۱

مرکز پخش: مشهد - تقى آباد - اول احمدآباد - کتابسرای ایرانيان

تلفن: ۰۵۱۱-۸۴۱۷۸۶۳-۸۴۳۵۱۲۹

کليه حقوق نشر متعلق به کتابسرای ایرانيان مى باشد.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۲۱.....	مقدمه
۲۵.....	سخنی با خوانندگان
۲۶.....	جدول ترکیبات غذا

سالاد

۲۹.....	۱- سالاد فصل
۲۹.....	۲- سالاد هویج
۳۰.....	۳- سالاد سیبزمینی
۳۱.....	۴- سالاد لوبیا چیتی
۳۱.....	۵- سالاد نخودفرنگی با ماست
۳۲.....	۶- سالاد ماست و زردچوبه
۳۲.....	۷- سالاد کرفس و اسفناج
۳۳.....	۸- سالاد سوسیس
۳۳.....	۹- سالاد کالباس
۳۴.....	۱۰- سالاد لبو
۳۴.....	۱۱- سالاد مرغ
۳۵.....	۱۲- سالاد ماکارونی
۳۵.....	۱۳- سالاد کرفس
۳۶.....	۱۴- سالاد قارچ
۳۶.....	۱۵- سالاد رشتی
۳۷.....	۱۶- سالاد روسی
۳۷.....	۱۷- سالاد الویه
۳۸.....	۱۸- سالاد الویه بدون مرغ
۳۹.....	۱۹- سالاد سبزی
۳۹.....	۲۰- سالاد لوبیای قرمز

سس

- ۱- سس سالاد..... ۴۱
- ۲- سس مایونز..... ۴۱
- ۳- سس گوجه‌فرنگی..... ۴۲
- ۴- سس تند..... ۴۲
- ۵- سس ماکارونی..... ۴۲
- ۶- سس پیتزا..... ۴۳
- ۷- سس سیبزمینی..... ۴۳
- ۸- سس قارچ..... ۴۴

پیتزا

- ۱- خمیر پیتزا (برای دو نفر)..... ۴۵
- ۲- پیتزا ساده (برای دو نفر)..... ۴۶
- ۳- پیتزا گوشت و پیاز..... ۴۶
- ۴- پیتزا کالباس..... ۴۷
- ۵- پیتزا سوسیس..... ۴۸
- ۶- پیتزا قارچ..... ۴۸
- ۷- پیتزا گوشت..... ۴۹
- ۸- پیتزا تن ماهی..... ۵۰
- ۹- پیتزا فلفل دلمه‌ای..... ۵۰
- ۱۰- پیتزا مخلوط..... ۵۱
- ۱۱- پیتزا گوشت و قارچ..... ۵۲
- ۱۲- پیتزا قارچ و میگو..... ۵۲
- ۱۳- پیتزا مرغ و قارچ..... ۵۳

همبرگر

- همبرگر ساده..... ۵۵
- همبرگر پیاز..... ۵۶

۵۶.....	همبرگر با تخم مرغ.....
---------	------------------------

ساندویچ

۵۸.....	۱- ساندویچ مرغ.....
۵۸.....	۲- ساندویچ گوشت.....
۵۹.....	۳- ساندویچ جگر.....
۵۹.....	۴- ساندویچ سیرابی.....
۶۰.....	۵- ساندویچ مغز.....
۶۱.....	۶- ساندویچ زبان.....
۶۱.....	۷- پیراشکی گوشت.....
۶۲.....	۸- ساندویچ همبرگر.....
۶۲.....	۹- ساندویچ سوسیس.....
۶۳.....	۱۰- ساندویچ کالباس.....
۶۳.....	۱۱- ساندویچ فلافل.....
۶۴.....	۱۲- ساندویچ تن ماهی.....
۶۵.....	۱۳- ساندویچ تخم مرغ.....

آش

۶۸.....	۱- آش رشته.....
۶۹.....	۲- آش کشک.....
۶۹.....	۳- آش شله قلمکار.....
۷۰.....	۴- آش آماج.....
۷۰.....	۵- آش ساک.....
۷۱.....	۶- آش شوربا.....
۷۲.....	۷- آش بلغور.....
۷۲.....	۸- آش گندم.....
۷۳.....	۹- آش ماست.....
۷۴.....	۱۰- آش گوجه فرنگی.....

- ۱۱- آش سیبزمینی ۷۴
- ۱۲- آش کدو ۷۵
- ۱۳- آش گل کلم ۷۶
- ۱۴- آش شلغم ۷۶
- ۱۵- آش لبو ۷۷
- ۱۶- آش ماش ۷۷
- ۱۷- آش عدس ۷۸
- ۱۸- آش انار ۷۸

سوپ

- ۱- سوپ قلم ۷۹
- ۲- سوپ جو ۷۹
- ۳- سوپ عدس ۸۰
- ۴- سوپ لپه ۸۱
- ۵- سوپ سبزی ۸۱
- ۶- سوپ اسفناج ۸۲
- ۷- سوپ تره‌فرنگی ۸۲
- ۸- سوپ سیبزمینی ۸۳
- ۹- سوپ پیاز ۸۳
- ۱۰- سوپ پیازچه ۸۴
- ۱۱- سوپ گوجه‌فرنگی ۸۴
- ۱۲- سوپ گل کلم ۸۵
- ۱۳- سوپ کاهو ۸۶
- ۱۴- سوپ کدو ۸۶
- ۱۵- سوپ کدو حلوائی ۸۷
- ۱۶- سوپ فلفل دلمه‌ای ۸۷
- ۱۷- سوپ نخودسبز ۸۸
- ۱۸- سوپ لوبیا سفید ۸۸

۱۹	۱۹- سوپ لبو.....
۱۹	۲۰- سوپ شلغم.....
۹۰	۲۱- سوپ گندم.....
۹۰	۲۲- سوپ ذرت.....
۹۱	۲۳- سوپ سیب زمینی.....

آبگوشت

۹۲	۱- آبگوشت دیزی.....
۹۲	۲- آبگوشت غوره.....
۹۳	۳- آبگوشت بزباش.....
۹۳	۴- آبگوشت لپه.....
۹۴	۵- آبگوشت لوبیا سفید.....
۹۴	۶- آبگوشت گندم.....
۹۵	۷- آبگوشت سبزی.....
۹۶	۸- آبگوشت گوجه‌فرنگی.....
۹۶	۹- آبگوشت بامیه.....

حلیم

۹۸	۱- حلیم.....
۹۹	۲- حلیم (۲).....

اشکنه

۱۰۰	۱- اشکنه کشک.....
۱۰۱	۲- اشکنه گوجه‌فرنگی.....
۱۰۲	۳- اشکنه شنبلیله.....
۱۰۲	۴- اشکنه نعناع.....

ماکارونی

- ۱۰۳..... ماکارونی با گوشت
 ۱۰۴..... ماکارونی با قارچ
 ۱۰۵..... ماکارونی با کالباس

کوکو

- ۱۰۶..... ۱- کوکوی سبزی
 ۱۰۷..... ۲- کوکوی تره
 ۱۰۷..... ۳- کوکوی جعفری
 ۱۰۸..... ۴- کوکوی لوبیا سبز
 ۱۰۸..... ۵- کوکوی کدو سبز
 ۱۰۹..... عر کوکوی بادنجان
 ۱۰۹..... ۷- کوکوی سیبزمینی
 ۱۱۰..... ۸- کوکوی ماکارونی
 ۱۱۰..... ۹- کوکوی تن ماهی
 ۱۱۱..... ۱۰- کوکوی گوشت
 ۱۱۱..... ۱۱- کوکوی مرغ
 ۱۱۲..... ۱۲- کوکوی قارچ

املت

- ۱۱۳..... ۱- املت گشنیز
 ۱۱۳..... ۲- املت اسفناج
 ۱۱۴..... ۳- املت سیبزمینی
 ۱۱۴..... ۴- املت گوجه‌فرنگی
 ۱۱۵..... ۵- املت ساده
 ۱۱۵..... ۶- املت قارچ
 ۱۱۶..... ۷- املت با سوسیس
 ۱۱۷..... ۸- تخم مرغ نیمرو

۱۱۷.....	۹- نیمرو با گوشت
----------	------------------

کتلت

۱۱۸.....	۱- کتلت ساده
۱۱۸.....	۲- کتلت سبزی
۱۱۹.....	۳- کتلت سیب‌زمینی
۱۱۹.....	۴- کتلت گوشت

شامی

۱۲۱.....	۱- شامی سبزی
۱۲۲.....	۲- شامی لپه
۱۲۲.....	۳- شامی سیب‌زمینی

دلمه

۱۲۳.....	۱- دلمه گوجه‌فرنگی
۱۲۴.....	۲- دلمه فلفل سبز
۱۲۵.....	۳- دلمه بادنجان
۱۲۶.....	۴- دلمه سیب‌زمینی
۱۲۷.....	۵- دلمه کلم‌برگ

ماهی

۱۲۹.....	طریقه سرخ کردن ماهی
۱۳۰.....	۱- خوراک ماهی میش
۱۳۱.....	۲- ماهی شوریده
۱۳۱.....	۳- ماهی سفید
۱۳۳.....	۴- کباب ماهی اوزون برون
۱۳۴.....	۵- کباب ماهی سوف
۱۳۴.....	۶- کباب ماهی آزاد

- ۷- ماهی حلوا..... ۱۳۵
 ۸- ماهی دودی..... ۱۳۶
 ۹- سس برای روی ماهی..... ۱۳۶

چلو

- ۱- پلو ساده..... ۱۳۷
 ۲- سبزی پلو..... ۱۳۸
 ۳- کلم پلو..... ۱۳۸
 ۴- کدو پلو..... ۱۳۹
 ۵- رشته پلو..... ۱۴۰
 ۶- شیرین پلو..... ۱۴۰
 ۷- باقلا پلو..... ۱۴۱
 ۸- نخود پلو..... ۱۴۲
 ۹- لوبیا پلو..... ۱۴۲
 ۱۰- ماش پلو..... ۱۴۳
 ۱۱- عدس پلو..... ۱۴۳
 ۱۲- عدس پلو با کشمش..... ۱۴۴
 ۱۳- ته چین پلو..... ۱۴۵
 ۱۴- ته چین مرغ..... ۱۴۶
 ۱۵- آلبالو پلو..... ۱۴۷
 ۱۶- هویج پلو..... ۱۴۷
 ۱۷- قیমে پلو..... ۱۴۸
 ۱۸- استامبولی پلو..... ۱۴۹
 ۱۹- دمی عدس..... ۱۵۰
 ۲۰- دمی باقلا..... ۱۵۱

خورش

- ۱- خورش قیمه..... ۱۵۱

۱۵۱	۲- خورش قورمه سبزی
۱۵۲	۳- خورش بادنجان
۱۵۳	۴- خورش فسنجان
۱۵۳	۵- خورش اسفناج
۱۵۴	۶- خورش کدو
۱۵۴	۷- خورش کدو با گوجه سبز
۱۵۵	۸- خورش عدس
۱۵۵	۹- خورش نخود فرنگی
۱۵۶	۱۰- خورش لوبیا سبز
۱۵۶	۱۱- خورش باقلا سبز
۱۵۷	۱۲- خورش گوجه سبز
۱۵۸	۱۳- خورش آلو
۱۵۸	۱۴- خورش آلو اسفناج
۱۵۹	۱۵- خورش گوجه فرنگی
۱۵۹	۱۶- خورش ریواس
۱۶۰	۱۷- خورش کرفس
۱۶۰	۱۸- خورش کنگر
۱۶۱	۱۹- خورش بامیه
۱۶۱	۲۰- خورش کدو حلوانی
۱۶۲	۲۱- خورش کوفته با سیبزمینی
۱۶۳	۲۲- خورش قارچ
۱۶۳	۲۳- خورش مرغ ترش
۱۶۴	۲۴- خورش کله جوش
۱۶۴	۲۵- خورش به
۱۶۵	۲۶- خورش هویج
۱۶۵	۲۷- خورش چاقلا بادام
۱۶۶	۲۸- خورش باقلا قاتق
۱۶۶	۲۹- خورش رشتی

۳۰- خورش غوره..... ۱۶۷

خوراک دل و جگر

خوراک دل با قارچ..... ۱۶۸
 خوراک قلوه..... ۱۶۹
 استیک جگر..... ۱۶۹
 خوراک قلوه با قارچ..... ۱۷۰
 خوراک پاچه..... ۱۷۰
 خوراک مغز..... ۱۷۱
 خوراک زبان گوسفند..... ۱۷۱
 خوراک زبان گاو یا گوساله با قارچ..... ۱۷۲
 خوراک سیرابی..... ۱۷۳
 طریقه سرخ کردن مغز..... ۱۷۳
 کله و پاچه..... ۱۷۴

کباب

۱- کباب کوبیده..... ۱۷۶
 ۲- کباب برگ..... ۱۷۷
 ۳- کباب شیشلیک..... ۱۷۷
 ۴- کباب چنجه..... ۱۷۸
 ۵- کباب ماهی..... ۱۷۸
 ۶- مرغ بریان..... ۱۷۹
 ۷- جوجه کباب..... ۱۷۹

غذاهای گوشتی

۱- راگو..... ۱۸۱
 ۲- راگو با لوبیا قرمز..... ۱۸۲
 ۳- شنپسل گوشت..... ۱۸۲

۱۸۳	۴- رولت گوشت
۱۸۴	۵- استیک با قارچ
۱۸۴	۶- بیفتک
۱۸۵	۷- بیفتک با گوشت چرخ کرده
۱۸۶	۸- خمیر پیراشکی
۱۸۶	۹- مایه پیراشکی
۱۸۷	۱۰- طرز آماده کردن پیراشکی
۱۸۷	۱۱- ژيگوي بدون استخوان
۱۸۸	۱۲- ژيگوي گوسفند با استخوان
۱۸۹	۱۳- ژيگوي گوساله
۱۸۹	۱۴- خوراک ماهیچه گوسفند
۱۹۰	۱۵- خوراک کوفته ریزه

شیرینی

۱۹۱	۱- شیرینی یک تخم مرغی
۱۹۱	۲- شیرینی نخودچی
۱۹۲	۳- شیرینی برنجی
۱۹۲	۴- شیرینی فندق
۱۹۳	۵- شیرینی بادامی
۱۹۴	۶- شیرینی گردویی
۱۹۴	۷- شیرینی کشمش
۱۹۵	۸- شیرینی کنجدی
۱۹۶	۹- شیرینی پرتقالی
۱۹۶	۱۰- شیرینی لیمونی
۱۹۷	۱۱- شیرینی میکادو
۱۹۸	۱۲- شیرینی باقلوا
۱۹۹	۱۳- شیرینی کاکائویی
۱۹۹	۱۴- رولت

- ۱۵- نان خامه‌ای ۲۰۰
- ۱۶- نان بادامی ۲۰۱
- ۱۷- نان فرانسوی ۲۰۱
- ۱۸- نان یزدی ۲۰۲
- ۱۹- نان شیرمال ۲۰۳
- ۲۰- نان قندی ۲۰۳
- ۲۱- نان پنجره‌ای ۲۰۴
- ۲۲- راحت الحلقوم ۲۰۴
- ۲۳- گز ۲۰۵
- ۲۴- سوهان ۲۰۶
- ۲۵- لوز بادام ۲۰۶
- ۲۶- بادام سوخته ۲۰۷
- ۲۷- رنگینک ۲۰۷
- ۲۸- زولبیا ۲۰۸
- ۲۹- بامیه ۲۰۹
- ۳۰- پیراشکی ۲۰۹

کیک

- ۱- کیک یک تخم‌مرغی ۲۱۱
- ۲- کیک با ماست ۲۱۲
- ۳- کیک یزدی ۲۱۲
- ۴- کیک مرمری ۲۱۳
- ۵- کیک اسفنجی ۲۱۴
- ۶- کیک ابری ۲۱۵
- ۷- کیک پرتقالی ۲۱۵
- ۸- کیک زردآلو ۲۱۶
- ۹- کیک توت‌فرنگی ۲۱۷
- ۱۰- کیک نارنگیلی ۲۱۷

- ۱۱- کیک بادامی ۲۱۸
 ۱۲- کیک کشمش ۲۱۹
 ۱۳- کیک گردویی ۲۲۰
 ۱۴- کیک زنجبیلی ۲۲۱
 ۱۵- کیک دارچینی ۲۲۱

کرم

- ۱- کرم توت‌فرنگی ۲۲۳
 ۲- کرم لیموترش ۲۲۳
 ۳- کرم موزی ۲۲۴
 ۴- کرم شکلاتی ۲۲۴
 ۵- کرم خامه‌ای ۲۲۵
 ۶- کرم با نشاسته ۲۲۵
 ۷- کرم کیک (۱) ۲۲۶
 ۸- کرم کیک (۲) ۲۲۶
 ۹- کرم کیک (۳) ۲۲۷

بستنی

- ۱- بستنی ساده ۲۲۸
 ۲- بستنی شکلاتی ۲۲۹
 ۳- بستنی نسکافه ۲۲۹
 ۴- بستنی قهوه ۲۳۰
 ۵- بستنی وانیلی ۲۳۱
 ۶- بستنی خامه‌ای ۲۳۱
 ۷- بستنی با نشاسته ۲۳۲
 ۸- بستنی کارامل ۲۳۲
 ۹- بستنی میوه‌ای ۲۳۳
 ۱۰- بستنی با طعم سیب ۲۳۴

۲۳۴	۱۱- بستنی با طعم گیلان
۲۳۵	۱۲- بستنی با طعم گلابی
۲۳۵	۱۳- بستنی با طعم موز
۲۳۵	۱۴- بستنی با طعم پرتقال
۲۳۶	۱۵- بستنی با طعم هلو
۲۳۶	۱۶- بستنی با طعم توت‌فرنگی
۲۳۷	۱۷- بستنی پسته‌ای
۲۳۷	۱۸- بستنی گردویی
۲۳۸	۱۹- بستنی بادامی
۲۳۸	۲۰- سس بستنی

دسر

۲۴۰	۱- پالوده سیب
۲۴۰	۲- پالوده طالبی
۲۴۱	۳- پالوده شیرازی
۲۴۲	۴- شربت پالوده شیرازی
۲۴۲	۵- کافه گلاس
۲۴۳	۶- دسر توت‌فرنگی
۲۴۳	۷- دسر موز
۲۴۴	۸- دسر پرتقال و سیب
۲۴۴	۹- دسر شیر و موز
۲۴۵	۱۰- شیر نارگیل
۲۴۵	۱۱- شیر کاکائو
۲۴۵	۱۲- شیرموز
۲۴۶	۱۳- ژله پرتقال
۲۴۶	۱۴- ژله سیب
۲۴۷	۱۵- ژله توت‌فرنگی
۲۴۸	۱۶- ژله ساده

۲۴۸	۱۷- کرم ژلاتین
۲۴۹	۱۸- کرم کارامل
۲۴۹	۱۹- برشتوک
۲۵۰	۲۰- مسقطی
۲۵۰	۲۱- یخ در بهشت
۲۵۱	۲۲- کاچی
۲۵۲	۲۳- شله زرد
۲۵۲	۲۴- شیر برنج
۲۵۳	۲۵- حلوا با آرد برنج
۲۵۳	۲۶- حریره بادام
۲۵۴	۲۷- حریره با آرد برنج
۲۵۴	۲۸- فرنی با آرد برنج
۲۵۵	۲۹- فرنی با نشاسته

مریبا

۲۵۷	۱- مربی گیلاس
۲۵۷	۲- مربای آلبالو
۲۵۸	۳- مربای توت‌فرنگی
۲۵۹	۴- مربای سیب
۲۵۹	۵- مربای به
۲۶۰	۶- مربای هویج
۲۶۰	۷- مربای انجیر
۲۶۱	۸- مربای زرشک
۲۶۲	۹- مربای تمشک
۲۶۲	۱۰- مربای پوست پرتقال
۲۶۳	۱۱- مربای گردو
۲۶۴	۱۲- مربای بالنگ
۲۶۴	۱۳- مربای بهار نارنج

۲۶۵	۱۴- مربای هلو
۲۶۵	۱۵- مربای زردآلو
۲۶۶	۱۶- مربای آلو زرد
۲۶۶	۱۷- مربای خیار
۲۶۷	۱۸- مربای کنو
۲۶۷	۱۹- مربای بادنجان
۲۶۸	۲۰- مربای پوست هندوانه

مارمالاد

۲۶۹	۱- مارمالاد موز
۲۶۹	۲- مارمالاد سیب
۲۷۰	۳- مارمالاد به
۲۷۱	۴- مارمالاد پرتقال
۲۷۱	۵- مارمالاد تمشک
۲۷۲	۶- مارمالاد انگور
۲۷۲	۷- مارمالاد گیلاس
۲۷۳	۸- مارمالاد آلبالو
۲۷۳	۹- مارمالاد هلو
۲۷۴	۱۰- مارمالاد زردآلو
۲۷۵	۱۱- مارمالاد آلو زرد
۲۷۵	۱۲- مارمالاد شلیل

شربت

۲۷۷	۱- شریت توت فرنگی
۲۷۷	۲- شریت آلبالو
۲۷۸	۳- شریت تمشک
۲۷۹	۴- شریت شاه توت
۲۷۹	۵- شریت نارنج

۲۸۰	۶- شربت پرتقال
۲۸۰	۷- شربت به لیمو
۲۸۱	۸- شربت آلبیمو
۲۸۱	۹- شربت انار
۲۸۲	۱۰- شربت زرشک
۲۸۲	۱۱- شربت سکنجبین
۲۸۳	۱۲- شربت تخم شربتی

کمپوت

۲۸۴	۱- کمپوت آناناس
۲۸۴	۲- کمپوت موز
۲۸۵	۳- کمپوت توت‌فرنگی
۲۸۵	۴- کمپوت سیب
۲۸۶	۵- کمپوت گلابی
۲۸۷	۶- کمپوت گیلاس
۲۸۷	۷- کمپوت آلبالو
۲۸۸	۸- کمپوت هلو
۲۸۸	۹- کمپوت زردآلو
۲۸۹	۱۰- کمپوت آلوژرد
۲۸۹	۱۱- کمپوت شلیل
۲۹۰	۱۲- کمپوت گوجه‌سبز
۲۹۰	۱۳- کمپوت ریواس

ترشی

۲۹۰	نکات لازم
۲۹۰	۱- ترشی فلفل دلمه‌ای
۲۹۲	۲- ترشی فلفل سبز
۲۹۳	۳- ترشی هفت پیجار

- ۴- ترشی پیاز ۲۹۳
- ۵- ترشی گوجه‌فرنگی ۲۹۴
- ۶- ترشی گوجه‌فرنگی نارس ۲۹۴
- ۷- ترشی سیب‌زمینی ترشی ۲۹۵
- ۸- ترشی چغندر ۲۹۵
- ۹- ترشی شلغم و چغندر ۲۹۶
- ۱۰- ترشی مویز ۲۹۶
- ۱۱- ترشی موسیر ۲۹۷
- ۱۲- ترشی گلپر ۲۹۸
- ۱۳- ترشی سبزی ۲۹۸
- ۱۴- ترشی سبزی مخلوط ۲۹۹
- ۱۵- ترشی مخلوط ۲۹۹
- ۱۶- نوعی دیگر ترشی مخلوط ۳۰۰
- ۱۷- ترشی بادنجان درسته ۳۰۱
- ۱۸- ترشی بادنجان و سیب‌زمینی ترشی ۳۰۱
- ۱۹- ترشی میوه ۳۰۲
- ۲۰- ترشی آناناس ۳۰۳
- ۲۱- ترشی زیتون ۳۰۳
- ۲۲- ترشی برگه زردآلو ۳۰۴
- ۲۳- ترشی انبه ۳۰۴
- ۲۴- ترشی انگور سفید ۳۰۵
- ۲۵- ترشی گیلاس ۳۰۶
- ۲۶- ترشی آلبالو ۳۰۶
- ۲۷- ترشی گردو ۳۰۷
- ۲۸- ترشی لیمو ترش ۳۰۷
- ۲۹- ترشی خیار ۳۰۸
- ۳۰- خیارشور ۳۰۸
- ۳۱- جداول نگهداری انواع مواد غذایی و سبزیجات، میوه‌جات و انواع پروتئین ۳۱۰

مقدمه

در زمانهایی که هنوز علم به آن اندازه‌ای از وسعت و توانایی نرسیده بود تا بتواند پاره‌ای از «چراها» را درباره‌ی بیماریها پاسخ گوید، همچنین نمی‌توانست برای انسانها موضوع «غذا» را موشکافی کرده و نشان دهد که صرف خوردن چیزی که گرسنگی را برطرف می‌کند، نهایت الزام غذاخوری نیست.

در واقع انسانها با آزمون و خطاهای بسیار تاحدودی توانسته بودند بعضی مسائل را روشن کنند. علم آن روزگار انسانها را به چهار دسته‌ی اصلی: دمو، سودایی، بلغمی و صفراوی دسته‌بندی کرده و برای هر یک از این دسته‌ها راهکارهای نسبتاً موفق‌تری را پیشنهاد می‌کرد و صد البته غذاخوردن نیز از این مقوله محسوب می‌شد و دستورهای صریحی در زندگی مردم آن دوران می‌گشت و مردم هم به فراخور شرایط به این دستورات عمل می‌کردند و بعضی هم نمی‌کردند.

واضح است که در آن زمان موضوعاتی از قبیل چاقی، لاغری، خشکی پوست، خشکی دهان و... چه بسا موضوعات مهمی تلقی نمی‌شد و اگر هم چاقی مفرط کسی را رنج می‌داد، نهایت امر به پرهیز او از خوردن چربی‌ها و نشاسته منتهی می‌شد.

اما علم در همان اندازه‌ی کوچک و فشرده، با انبوه سؤالات بی‌پاسخ باقی نماند. علم در همه‌ی ابعاد انسانی رشد کرد و پاسخ‌های درستی نیز برای بسیاری از سؤالات دیرینه‌ی بشر ارائه کرد.

در کنار گسترش علم پزشکی و داروسازی، شاخه‌ی جدیدی در علم باز شده و به علم تغذیه مشهور گردید. صنایع غذایی نیز بخشی از علم تغذیه محسوب می‌شود که بعدها در کنار مسائلی از مدیریت نوین مانند کنترل کیفیت قرار گرفت. یعنی علم پزشکی باعث شناخت بیش از پیش انسان شد. دردها و بیماریهای انسان را تا حد زیادی شناخت و راه درمان بیماریها را نیز یافت. کشف راه درمان بیماریها مرهون علم داروسازی است. اما دانشمندان زیرگروههای مختلف علوم زیستی دریافتند که موضوع غذاخوردن اهمیت بسیار زیادی دارد. در واقع اهمیت غذاخوردن تا آن زمان پنهان بود و کمتر کسی گمان می‌کرد ممکن است نوع تغذیه باعث بروز بیماری یا تشدید بیماری شود. کم‌کم نیازهای بدن شناخته شد. نیاز به چه چیز یا چیزهایی وقتی «نیاز» شناخته شده بود، قدم بعدی آسانتر برداشته شد. انسان با غذاخوردن تنها گرسنگی و فشار معده را از بین نمی‌برد، بلکه با غذا خوردن مواد اولیه و بسیار مهمی را به بدن می‌رساند تا اندامها بهتر و راحتتر کارشان را انجام دهند.

بزودی چهار گونه‌ی اصلی غذایی انسان شناخته شد. نان و غلات، گوشت و پروتئین‌ها، شیر و لبنیات و سبزیها و میوه‌ها؛ اما بعداز مدتی بنظر رسید بهتر است میوه‌ها و سبزیجات را از هم جدا کرده و گونه‌های اصلی غذایی انسان به پنج دسته تقسیم شود. در کنار ایسن گروههای اصلی گروههای فرعی هم شناخته شدند: چربی‌ها، مانند روغن‌های جامد و مایع، کره، خامه، سرشیر و... ترشی‌ها، شورپی‌ها و چاشنی‌هایی مانند فلفل، نمک، زردچوبه، دارچین و... و سرانجام شیرینی‌ها و مواد قندی انواع مرباها، شربت‌ها و شیرینی‌های خشک و تر و...

داستان بسیار طولانی تغذیه و اهمیت آن از آنجا شروع شد که ملوانانی که بر عرشه‌ی کشتی‌ها به سفرهای دور و دراز می‌رفتند، پس از مدتی دچار بیماری مرموزی شدند. لثه‌های آنها متورم می‌شد و سپس خونریزی می‌کرد. ابتدا خیال کردند این بیماری که از قضا همه‌ی ملوانان و حتی کاپیتان هم به آن مبتلا می‌شدند یک بیماری واگیردار و عفونی است اما وقتی کشتی به ساحلی می‌رسید و پهلوی می‌گرفت، ملوانانی که ماه‌ها بر امواج دریاهای دوردست زندگی کرده بودند، برای رفتن به ساحل بی‌تاب شده و هر آنچه را که در مدت سفر طولانی خود نخورده بودند، می‌خوردند، که مهمترین این اقلام غالباً میوه‌ها و سبزیها بود. جالب این بود که بیماری مرموز پس از دو سه روز ناگهان محو می‌شد. تکرار همزمان این بیماری در کشتی‌هایی که به سفرهای طولانی و چند ماهه می‌رفتند و خوب شدن ناگهانی بیماری پس از خوردن غذایی غیر از غذای تکراری کشتی، این جرقه را به ذهن متبادر کرد که مسئله به تغذیه ربط دارد. حالا دیگر این بیماری کاملاً شناخته شده است و روشن شده است که علت آن کمبود ویتامین «ث» است.

چنان که گفته شد اکنون تغذیه به مثابه‌ی یک علم گسترش یافته در زندگی انسان نقش دارد و دانشمندان این رشته برای افرادی که شرایط خاصی دارند، تغذیه‌های مخصوص به او را سفارش می‌کنند.

اهمیت یافتن تغذیه و روشن شدن گروههای اصلی و فرعی این احتمال را بوجود آورد که صرف تهیه و تنظیم غذایی با املاح و مواد مورد نظر، مهم باشد و کم‌کم دائقه‌ی انسان و لذت چشیدن و نوشیدن از او گرفته شود. اینجا بود که کسان دیگری پا به عرصه گذاشتند که از این اتفاق جلوگیری کنند. این افراد درصدد تهیه‌ی غذاهایی

برآمدند که در عین برخورداری از مواد اولیه و املاح مورد نیاز، طعم و بوی دلنشینی نیز داشته و اشتهابرانگیز باشد. چرا که علم پزشکی پیشتر نشان داده بود که هرگاه انسان غذایی را با اشتها و لذت بخورد، جذب و هضم آن سریعتر و راحتتر صورت می‌گیرد.

خلاصه اینکه تهیه‌ی غذا یا به عبارت دیگر آشپزی به چنان درجه‌ای از اهمیت رسید که حتی برخی آن را یک «هنر» دانستند. البته در اینکه آشپزی کاری مخصوص به خود و بسیار حساس است و نیاز به دقت فراوان دارد شکی نیست اما به نظر می‌رسد برای «هنر» دانستن آشپزی به همین دو سه نکته بسنده شده باشد. به هر حال چه آشپزی را هنر بدانیم یا ندانیم، چیزی از اهمیت آن کم نمی‌کند. آشپزی مهم است و هر کسی نیز می‌تواند با صرف اندکی حوصله و دقت و داشتن دستورالعمل تهیه‌ی غذا، آشپز خوبی باشد. دانستن این نکته لازم است که غذای خوشمزه که به طرز زیبایی بر سفره تزیین شده باشد، بدون شک در استحکام بنیاد خانواده نقش اساسی دارد. کسانی که بر سفره نشسته و غذای خوش طعم و خوش رنگ را با اشتها و لذت میل می‌کنند، نسبت به آشپزی که این هنر را به خرج داده و چنین تابلوی زیبایی خلق کرده و از همان ابتدا می‌دانسته که این تابلوی زیبا، چند لحظه‌ای پیشتر بر سفره نمی‌ماند، احساس احترام می‌کنند.

مرجان اقبالی

از خوانندگان محترم خواهشمندم قبل از استفاده از کتاب به دستوراتی که قبل از هر فصل اعم از پخت برنج، شیرینی، مرباها، خورشها و غیره توجه داشته باشید:

- ۱- برنج را پاک کرده و آرام بدون اینکه چنگ بزنیم چند بار با آب می شوئیم.
- ۲- بعداً با مقداری نمک در آب نسبتاً خنک خیس می کنیم.
- ۳- در قابلمه نمک ریخته می جوشانیم وقتی آب به درجه جوش رسید برنج را اضافه می کنیم.
- ۴- اگر بخواهیم برنج سفید و سختی داشته باشیم به اندازه یک نخود زاج در آب جوش می اندازیم.
- ۵- برای اینکه بفهمیم برنج آماده آبکش شدن است هنگامی که برنج در حال غل زدن است شعله گاز را کم می کنیم. اگر دانه های برنج روی آب مانند آماده آبکش شدن است. یا اینکه یک دانه برنج را برداشته و با انگشت فشار می دهیم، اگر روی آن پخته و مغز آن خام بود برای آبکش کردن آماده است.
- ۶- برای دم کردن برنج یک یا دو قاشق روغن همراه با یک استکان آب داخل قابلمه ریخته و ته آن نان لواش یا سیب زمین حلقه شده ریخته و برنج را داخل قابلمه دم می کنیم.