

# دستور پخت انواع غذاهای سنتی ایرانی

مؤلف:

رقیه مرادنژاد بقراباد

www.ketab.ir

www.ketab.ir



سرشناسه : مرادنژاد بقرآباد، رقیه، ۱۳۵۸-

عنوان و نام پدیدآور : دستور پخت انواع غذاهای سنتی ایرانی / مؤلف رقیه مرادنژاد بقرآباد.

مشخصات نشر : تهران: مهراندیشان سپهر، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری : مصور (رنگی).

شابک : 978-622-7272-64-2

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

یادداشت : کتابنامه: ص. ۶۴۲ - ۶۴۹.

موضوع : آشپزی ایرانی

Cooking, Iranian

غذاهای محلی -- ایران

Local foods -- Iran

رده بندی کنگره : TX۷۲۵:

رده بندی دیویی : ۶۴۱/۵۹۵۵:

شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۳۸۶۳۲

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیفا

عنوان: دستور پخت انواع غذاهای سنتی ایرانی

مؤلف: رقیه مرادنژاد بقرآباد

ویراستار ادبی: هادی شفیعی

ناظر فنی: دکتر مهرداد نوری کوپائی

ناشر: مؤسسه انتشاراتی مهراندیشان سپهر

نوبت و سال چاپ: اول، ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰ جلد

قیمت: ۲۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۷۲-۶۴-۲

تلفن مرکز پخش: ۰۹۲۲۶۱۶۳۶۳۰۴

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

## فهرست مطالب

|    |                                       |
|----|---------------------------------------|
| ۲۲ | پیشگفتار.....                         |
| ۲۳ | فصل اول: طرز تهیه انواع سوپ و آش..... |
| ۲۳ | سوپ تره فرنگی با قارچ.....            |
| ۲۵ | آش ریحان.....                         |
| ۲۶ | کله جوش.....                          |
| ۲۸ | آش چغاله بادام.....                   |
| ۲۹ | آش شعله قلمکار.....                   |
| ۳۱ | سوپ لپه.....                          |
| ۳۳ | عدسی.....                             |
| ۳۴ | آش زرشک.....                          |
| ۳۵ | آش بلغور.....                         |
| ۳۷ | آش خیار چنبر.....                     |
| ۳۸ | آش سبزی.....                          |
| ۴۱ | آش خرفه.....                          |
| ۴۲ | آش سولی.....                          |
| ۴۴ | آش ترخون.....                         |
| ۴۵ | آش آلو.....                           |
| ۴۷ | سوپ شلغم.....                         |
| ۴۸ | کشک زرد.....                          |
| ۵۰ | آش سیرابی.....                        |
| ۵۱ | آش گندم.....                          |
| ۵۳ | آش مخصوص سرماخوردگی.....              |
| ۵۶ | سوپ بروکلی با قارچ.....               |
| ۵۷ | آش آبغوره و زنجبیل.....               |
| ۶۰ | آش حلیصه.....                         |
| ۶۱ | سوپ شوربا.....                        |
| ۶۲ | آش نخود.....                          |

|     |                        |
|-----|------------------------|
| ۶۴  | آش جوی مخلوط           |
| ۶۸  | سوپ ماش                |
| ۷۰  | آش برنج                |
| ۷۱  | آش دوغ                 |
| ۷۳  | آش ترخینه دوغ          |
| ۷۵  | آش سبزی شیرازی         |
| ۷۸  | اشکنه گوجه فرنگی       |
| ۷۹  | آش ماست تبریز          |
| ۸۱  | آش قوروت قیله          |
| ۸۳  | آش شيله عدس            |
| ۸۵  | آش سوماق               |
| ۸۶  | آش دندونی تبریز        |
| ۸۸  | آش اوماج               |
| ۸۹  | آش کلم برگ             |
| ۹۱  | آش گوشواره             |
| ۹۳  | آش گیلدیک              |
| ۹۴  | آش یخ در طب سنتی       |
| ۹۵  | سوغان سو               |
| ۹۶  | شوربای تره تبریز       |
| ۹۸  | آش برگ مو              |
| ۱۰۰ | آش یرتخلی              |
| ۱۰۳ | بابایاری               |
| ۱۰۵ | آش پرتشکه              |
| ۱۰۷ | شله امیری              |
| ۱۰۹ | کاردین                 |
| ۱۱۱ | آش بلغ                 |
| ۱۱۳ | اشکنه اسفناج           |
| ۱۱۴ | آش حلبه و زیره نیشابور |

|          |                       |
|----------|-----------------------|
| ۱۱۵..... | آش آبکش.....          |
| ۱۱۶..... | کشک سالاری.....       |
| ۱۱۸..... | شله ماش.....          |
| ۱۲۰..... | اشکنه قند.....        |
| ۱۲۱..... | اشکنه بلغور شیر.....  |
| ۱۲۳..... | آش ماستی خراسان.....  |
| ۱۲۴..... | اشکنه سیب زمینی.....  |
| ۱۲۶..... | توگی سرداگی.....      |
| ۱۲۷..... | شله مشهدی.....        |
| ۱۲۹..... | کمه جوش.....          |
| ۱۳۱..... | آش جوش پره.....       |
| ۱۳۳..... | قاتقلی آش بجنورد..... |
| ۱۳۴..... | آش غلغل.....          |
| ۱۳۶..... | آش ماسووا.....        |
| ۱۳۷..... | قلیه تخم مرغ.....     |
| ۱۳۹..... | آش ترش همدانی.....    |
| ۱۴۰..... | آش ماست افطاری.....   |
| ۱۴۲..... | دوغ برک.....          |
| ۱۴۳..... | آب پیازک.....         |
| ۱۴۴..... | آش کوفته سبزی.....    |
| ۱۴۶..... | آش آلو و عدس.....     |
| ۱۴۷..... | آش قنبد.....          |
| ۱۴۹..... | ماشاب.....            |
| ۱۵۰..... | آش پریوله.....        |
| ۱۵۱..... | آش دانه کولانه.....   |
| ۱۵۲..... | آش عدس بلغور.....     |
| ۱۵۳..... | آش هالوو.....         |
| ۱۵۵..... | آش کشک کردستان.....   |

|          |                                   |
|----------|-----------------------------------|
| ۱۵۷..... | آش سه نکه سیر.....                |
| ۱۵۸..... | بروشین.....                       |
| ۱۶۰..... | عدسی با رشته.....                 |
| ۱۶۱..... | سوپ جو با سس سفید.....            |
| ۱۶۲..... | سوپ جو قرمز.....                  |
| ۱۶۴..... | سوپ جو با قارچ.....               |
| ۱۶۵..... | سوپ جو با کرفس.....               |
| ۱۶۷..... | سوپ جو با بویون مرغ (آب مرغ)..... |
| ۱۶۹..... | سوپ جو با گوجه فرنگی تازه.....    |
| ۱۷۰..... | آش گندم شیر.....                  |
| ۱۷۲..... | آش عباسعلی.....                   |
| ۱۷۳..... | آش کشک بادمجان.....               |
| ۱۷۵..... | سورانه.....                       |
| ۱۷۶..... | آش دنگو.....                      |
| ۱۷۸..... | آش کارده.....                     |
| ۱۷۹..... | شله ماشکی.....                    |
| ۱۸۱..... | آش اسپه شله.....                  |
| ۱۸۲..... | ماش آش.....                       |
| ۱۸۳..... | آش قلیه.....                      |
| ۱۸۴..... | ترشه آش.....                      |
| ۱۸۶..... | آش کشک.....                       |
| ۱۸۸..... | آش خشکبار.....                    |
| ۱۸۹..... | آش شله پتله.....                  |
| ۱۹۰..... | آش غورابه.....                    |
| ۱۹۲..... | آش میوم.....                      |
| ۱۹۳..... | آش هویج و جو.....                 |
| ۱۹۵..... | آش مصطفی.....                     |
| ۱۹۶..... | آش بی بی سه شنبه.....             |

|     |                                       |
|-----|---------------------------------------|
| ۱۹۸ | آش کشگینه.....                        |
| ۲۰۰ | آش پرتله.....                         |
| ۲۰۱ | آش گزنه.....                          |
| ۲۰۲ | آش آبغوره همدان.....                  |
| ۲۰۴ | آش رمانیه.....                        |
| ۲۰۷ | فصل دوم: طرز تهیه انواع آبگوشت.....   |
| ۲۰۷ | آبگوشت گیاهی.....                     |
| ۲۰۹ | آبگوشت نخود لوبیا یا آبگوشت ساده..... |
| ۲۱۰ | نوع دوم آبگوشت نخود لوبیا.....        |
| ۲۱۲ | آبگوشت نخود.....                      |
| ۲۱۴ | آبگوشت لپه.....                       |
| ۲۱۵ | آبگوشت نعنای جعفری.....               |
| ۲۱۶ | آبگوشت غوره.....                      |
| ۲۱۸ | آبگوشت کشک و بادمجان.....             |
| ۲۱۹ | آبگوشت بزباش.....                     |
| ۲۲۰ | آبگوشت برنج یا شله بریان.....         |
| ۲۲۱ | آبگوشت سیب.....                       |
| ۲۲۳ | آبگوشت به و سرکه شیرم.....            |
| ۲۲۳ | آبگوشت کلم قمری.....                  |
| ۲۲۵ | آبگوشت گندم.....                      |
| ۲۲۶ | آبگوشت سیر.....                       |
| ۲۲۷ | نخود آب و گردو.....                   |
| ۲۲۹ | نخود آب قارچ.....                     |
| ۲۳۰ | قیمه ریزه.....                        |
| ۲۳۲ | آبگوشت گیاهی زمستانه.....             |
| ۲۳۳ | آبگوشت یخنی.....                      |
| ۲۳۵ | آبگوشت دیزی سنگی تبریزی.....          |
| ۲۳۶ | قورماشوریاسی.....                     |

|          |                                    |
|----------|------------------------------------|
| ۲۳۸..... | آبگوشت کشک.....                    |
| ۲۳۹..... | آبگوشت فلفل همدانی.....            |
| ۲۴۲..... | آبگوشت قرطم.....                   |
| ۲۴۴..... | سرگنجشکی تهرانی.....               |
| ۲۴۶..... | آبگوشت ماست.....                   |
| ۲۴۷..... | یخمه ترش.....                      |
| ۲۴۹..... | آبگوشت بختیاری.....                |
| ۲۵۰..... | آبگوشت بامیه.....                  |
| ۲۵۱..... | پیازو.....                         |
| ۲۵۲..... | لنجو (آبگوشت ماهی).....            |
| ۲۵۴..... | آوریز.....                         |
| ۲۵۵..... | آبگوشت مزورمه.....                 |
| ۲۵۶..... | آبگوشت زیره.....                   |
| ۲۵۸..... | گل در چمن.....                     |
| ۲۵۹..... | بز قورمه.....                      |
| ۲۶۰..... | آبگوشت دو گوله دودار.....          |
| ۲۶۱..... | گوله ریزه.....                     |
| ۲۶۳..... | ماء اللحم؛ عصاره تقویتی.....       |
| ۲۶۶..... | فصل سوم: طرز تهیه انواع خوراک..... |
| ۲۶۶..... | خوراک لوبیا چیتی با فارچ.....      |
| ۲۶۷..... | خوراک هویج.....                    |
| ۲۶۹..... | خوراک نخود.....                    |
| ۲۷۰..... | خوراک گیل کلم.....                 |
| ۲۷۲..... | خوراک لوبیا سبز.....               |
| ۲۷۳..... | بورانی اسفناج.....                 |
| ۲۷۴..... | نخوداب.....                        |
| ۲۷۶..... | خوراک لوبیا چیتی.....              |
| ۲۷۸..... | ماهی شکم پر.....                   |

|     |       |                           |
|-----|-------|---------------------------|
| ۲۸۰ | ..... | سکباج (شوربای سرکه)       |
| ۲۸۱ | ..... | خوراک عدسی با هویج        |
| ۲۸۲ | ..... | بادمجان شکم پر تبریز      |
| ۲۸۳ | ..... | ریزه کوفته                |
| ۲۸۶ | ..... | دلمه بادمجان              |
| ۲۸۷ | ..... | خوراک قارچ و کدو          |
| ۲۸۸ | ..... | خوراک کرفس                |
| ۲۹۰ | ..... | خوراک کرفس با لوبیا       |
| ۲۹۱ | ..... | خوراک لوبیا کشاورزی       |
| ۲۹۲ | ..... | خوراک لوبیاسبز و صیفی جات |
| ۲۹۳ | ..... | خوراک کدو و هویج          |
| ۲۹۴ | ..... | خوراک تاس گیاه            |
| ۲۹۵ | ..... | خوراک قارچ و کرفس         |
| ۲۹۶ | ..... | گیزاتما                   |
| ۲۹۸ | ..... | چیغریتمای مرغ             |
| ۲۹۹ | ..... | دلمه قلفل دلمه ای         |
| ۳۰۱ | ..... | دلمه برگ مو               |
| ۳۰۳ | ..... | دلمه سیرابی               |
| ۳۰۴ | ..... | دلمه کلم پیچ              |
| ۳۰۵ | ..... | گوزلمه                    |
| ۳۰۷ | ..... | شورجه ارومیه              |
| ۳۰۹ | ..... | دلمه گوجه فرنگی           |
| ۳۱۰ | ..... | قیساوا                    |
| ۳۱۱ | ..... | قرمزه نخودچی              |
| ۳۱۲ | ..... | جوجویی تاس کباب           |
| ۳۱۳ | ..... | بریونی اصفهان             |
| ۳۱۵ | ..... | سختی ایلامی               |
| ۳۱۶ | ..... | گوجه پونه                 |

|     |       |                     |
|-----|-------|---------------------|
| ۳۱۷ | ..... | دو پیازه میگو       |
| ۳۱۸ | ..... | دوقوس ماهی          |
| ۳۱۹ | ..... | یتیمک               |
| ۳۲۱ | ..... | هره                 |
| ۳۲۱ | ..... | سمبوسه              |
| ۳۲۳ | ..... | قروت بادمجان        |
| ۳۲۵ | ..... | ماهی تنوری صبور     |
| ۳۲۷ | ..... | شعله نوروزانی       |
| ۳۲۸ | ..... | چغور پغور           |
| ۳۳۰ | ..... | علم سلات            |
| ۳۳۱ | ..... | قليله بادمجان       |
| ۳۳۲ | ..... | دوپيازه آلو         |
| ۳۳۳ | ..... | مرغ بريان           |
| ۳۳۶ | ..... | قايرمه              |
| ۳۳۷ | ..... | نوع خاصی از کشک کدو |
| ۳۳۹ | ..... | مجور کدو            |
| ۳۴۰ | ..... | خوراک کدو حلوايي    |
| ۳۴۲ | ..... | دستپيچ کرمانشاهي    |
| ۳۴۴ | ..... | باسترمه             |
| ۳۴۵ | ..... | کدو ترشک            |
| ۳۴۶ | ..... | سيرابيچ             |
| ۳۴۷ | ..... | ماهی شیر سرخ        |
| ۳۴۸ | ..... | شیرين تره           |
| ۳۴۹ | ..... | لونگي               |
| ۳۵۰ | ..... | کوبي تره            |
| ۳۵۱ | ..... | ماهی فويج           |
| ۳۵۳ | ..... | ماهی گردبيج         |
| ۳۵۴ | ..... | ماهی مالاتا         |

|     |       |                                      |
|-----|-------|--------------------------------------|
| ۳۵۶ | ..... | ناز خاتون                            |
| ۳۵۷ | ..... | نرگسی اسفناج                         |
| ۳۵۸ | ..... | ورقه بادمجان                         |
| ۳۵۹ | ..... | کدو بره                              |
| ۳۶۰ | ..... | کنی انار                             |
| ۳۶۲ | ..... | باقلا وایج                           |
| ۳۶۳ | ..... | اکبر جوجه                            |
| ۳۶۵ | ..... | اردک شکم پر                          |
| ۳۶۶ | ..... | گیه خرم آباد                         |
| ۳۶۸ | ..... | پیترا سالم فاقد گلوتن                |
| ۳۷۱ | ..... | کشک کدو ؛ جایگزین خوشمزه کشک بادمجان |
| ۳۷۴ | ..... | فصل چهارم: طرز تهیه انواع کوپیدنی    |
| ۳۷۴ | ..... | حلیم بادمجان                         |
| ۳۷۶ | ..... | کوفته                                |
| ۳۷۸ | ..... | للك یا گمنه                          |
| ۳۷۹ | ..... | حلیم                                 |
| ۳۸۱ | ..... | حلیم برنج                            |
| ۳۸۳ | ..... | پوره کدو حلوائی                      |
| ۳۸۴ | ..... | کباب زردک اصفهانی                    |
| ۳۸۶ | ..... | کوبیده لوبیا و عدس                   |
| ۳۸۷ | ..... | کشک و بادمجان با عدس                 |
| ۳۸۹ | ..... | کوبیده ماش                           |
| ۳۹۰ | ..... | کوبیده ماش و قمری                    |
| ۳۹۱ | ..... | شعله بریان زیره                      |
| ۳۹۲ | ..... | کوبیده لوبیا سفید                    |
| ۳۹۴ | ..... | کوبیده سیب زمینی                     |
| ۳۹۵ | ..... | حلیم بادمجان با گوجه                 |
| ۳۹۶ | ..... | حلیم گندم عسلی                       |

|     |                       |
|-----|-----------------------|
| ۳۹۷ | کباب تابه ای          |
| ۳۹۹ | کتلت                  |
| ۴۰۰ | کوفته سبزی            |
| ۴۰۱ | کوفته کرمانشاهی       |
| ۴۰۴ | کوفته نخودی           |
| ۴۰۶ | کوفته همدانی          |
| ۴۰۷ | کوفته انار و پسته     |
| ۴۰۹ | ساج کباب              |
| ۴۱۰ | گشنیز کباب            |
| ۴۱۳ | تاس کباب              |
| ۴۱۴ | گوشت و لوبیا          |
| ۴۱۶ | جگروز                 |
| ۴۱۷ | کوفته سیرابی          |
| ۴۱۸ | کباب بختیاری          |
| ۴۲۰ | کباب شیشلیک شاندیز    |
| ۴۲۲ | کوفته هلو شیرازی      |
| ۴۲۳ | یخنی عدس کلم          |
| ۴۲۴ | یخنی نخود             |
| ۴۲۵ | دنده کباب             |
| ۴۲۷ | بهیوه                 |
| ۴۲۸ | کباب برگ              |
| ۴۳۰ | کباب ترش              |
| ۴۳۱ | کباب تندریشی          |
| ۴۳۲ | کباب کوبیده           |
| ۴۳۵ | کتلت گوشت با سیبزمینی |
| ۴۳۷ | کتلت مرغ              |
| ۴۳۸ | کوفته شیرین           |
| ۴۴۰ | هلو کباب              |

|     |       |                               |
|-----|-------|-------------------------------|
| ۴۴۱ | ..... | کوفته عربی                    |
| ۴۴۳ | ..... | کوفته هویج                    |
| ۴۴۴ | ..... | کال کباب                      |
| ۴۴۶ | ..... | ته تالی                       |
| ۴۴۷ | ..... | کوفته نخودچی                  |
| ۴۴۹ | ..... | فصل پنجم: طرز تهیه انواع کوکو |
| ۴۴۹ | ..... | کوکوی اشپل                    |
| ۴۵۰ | ..... | ترشه شامی                     |
| ۴۵۲ | ..... | کوکوی اسفناج گرگانی           |
| ۴۵۳ | ..... | کوکوی پاغازه                  |
| ۴۵۴ | ..... | چغرتمه مرغ                    |
| ۴۵۶ | ..... | پوکورا                        |
| ۴۵۸ | ..... | کوکوی شیرین مشهد              |
| ۴۶۰ | ..... | کوکوی شیرین قزوین             |
| ۴۶۲ | ..... | نافله خوزستانی                |
| ۴۶۳ | ..... | پاکوره یا پکوره               |
| ۴۶۶ | ..... | کپه                           |
| ۴۶۸ | ..... | کوکوی لوبیا سبز               |
| ۴۷۰ | ..... | کوکوی مرغ                     |
| ۴۷۲ | ..... | کوکوی کدو                     |
| ۴۷۳ | ..... | کوکوی گزنه                    |
| ۴۷۵ | ..... | شامی                          |
| ۴۷۶ | ..... | فصل ششم: طرز تهیه انواع دمنوش |
| ۴۷۶ | ..... | دم کرده زنجبیل                |
| ۴۷۷ | ..... | دمنوش دارچین و زنجبیل         |
| ۴۸۱ | ..... | دمنوش نعنا فلفلی              |
| ۴۸۱ | ..... | روش صحیح دم کردن چای          |
| ۴۸۳ | ..... | دمنوش پونه و آویشن            |
| ۴۸۳ | ..... | دمنوش پونه و کاکوتی           |

|     |                                 |
|-----|---------------------------------|
| ۴۸۴ | دم کرده نعنا و آویشن            |
| ۴۸۵ | دمنوش هل و دارچین و زعفران      |
| ۴۸۶ | دمنوش بادرنجبویه                |
| ۴۸۶ | دم کرده کاکوتی                  |
| ۴۸۷ | دم کرده دارچین و زنجبیل         |
| ۴۸۸ | دم کرده بابونه                  |
| ۴۸۹ | دمنوش به لیمو                   |
| ۴۸۹ | چای کوهی                        |
| ۴۹۰ | دمنوش دارچین و زعفران           |
| ۴۹۱ | دمنوش گل گاوزیان و سنبل الطیب   |
| ۴۹۲ | دمنوش عسل و گلاب                |
| ۴۹۲ | قهوه هسته خرما                  |
| ۴۹۶ | فصل هفتم: طرز تهیه انواع صبحانه |
| ۴۹۶ | مربای جزر (هویج)                |
| ۴۹۷ | ارده و عسل                      |
| ۴۹۸ | مربای پوست پسته                 |
| ۴۹۹ | مربای زردک                      |
| ۵۰۱ | شکلات صبحانه                    |
| ۵۰۲ | زنجبیل پرورده یا مربای زنجبیل   |
| ۵۰۴ | مربای پوست هندوانه              |
| ۵۰۵ | برگه هلو                        |
| ۵۰۶ | برگه زردآلو                     |
| ۵۰۶ | ارده و شیر                      |
| ۵۰۷ | خرما و گردو                     |
| ۵۰۸ | فرنی با شیربادام                |
| ۵۰۹ | آب انجیر                        |
| ۵۰۹ | ماجون                           |
| ۵۱۱ | املت                            |

|     |                                    |
|-----|------------------------------------|
| ۵۱۲ | .....دویماج                        |
| ۵۱۳ | .....مارمالاد هوپج                 |
| ۵۱۴ | .....مربای آلبالو                  |
| ۵۱۶ | .....مربای آلو قرمز                |
| ۵۱۷ | .....مربای انجیر                   |
| ۵۱۸ | .....مربای بادمجان                 |
| ۵۱۸ | .....مربای بالنگ                   |
| ۵۲۱ | .....مربای به                      |
| ۵۲۲ | .....مربای بهار نارنج              |
| ۵۲۳ | .....مربای پوست پرتقال             |
| ۵۲۴ | .....مربای پوست نارنج              |
| ۵۲۵ | .....مربای ترب سفید                |
| ۵۲۶ | .....مربای تمشک                    |
| ۵۲۷ | .....مربای توت فرنگی               |
| ۵۲۸ | .....مربای خرمالو                  |
| ۵۲۹ | .....مربای زرشک                    |
| ۵۳۰ | .....مربای زغال اخته               |
| ۵۳۱ | .....مربای سیب                     |
| ۵۳۲ | .....مربای قیسی                    |
| ۵۳۳ | .....مربای کیوی                    |
| ۵۳۵ | .....مربای گیلان                   |
| ۵۳۶ | .....مربای هلو                     |
| ۵۳۷ | .....خاگینه                        |
| ۵۳۹ | .....فصل هشتم: طرز تهیه انواع شربت |
| ۵۳۹ | .....شربت عسل با خیار و لیمو ترش   |
| ۵۴۰ | .....شربت غوره                     |
| ۵۴۲ | .....شربت ریواس                    |
| ۵۴۳ | .....شربت تخم بالنگو               |

|     |                              |
|-----|------------------------------|
| ۵۴۴ | شربت جلاب                    |
| ۵۴۷ | شربت عسل و چهار تخم          |
| ۵۴۸ | شربت سرکه شیر                |
| ۵۴۹ | شربت شیر خرما                |
| ۵۵۰ | سرکه انگبین                  |
| ۵۵۱ | شربت عسل با خاکشیر           |
| ۵۵۲ | شربت عسل با تخم شربتی        |
| ۵۵۲ | شربت عسل و چهار تخم          |
| ۵۵۳ | شربت بیدمشک بهار نارنج عسل   |
| ۵۵۴ | شربت عسل و بهار نارنج        |
| ۵۵۵ | شربت عسل بیدمشک نعنا         |
| ۵۵۵ | شربت عسل، بیدمشک، گلاب       |
| ۵۵۶ | شربت عسل و آب زرشک           |
| ۵۵۷ | شربت آلبالو                  |
| ۵۵۸ | شربت مویز                    |
| ۵۶۰ | شربت قوام آمده               |
| ۵۶۱ | شربت آبلیمو                  |
| ۵۶۲ | شربت به لیمو                 |
| ۵۶۳ | شربت پرتقال                  |
| ۵۶۵ | فصل نهم: طرز تهیه انواع دسر  |
| ۵۶۵ | قیماق                        |
| ۵۶۶ | حریره بادام                  |
| ۵۶۸ | شیر برنج                     |
| ۵۶۹ | کاجی                         |
| ۵۷۲ | فالوده                       |
| ۵۷۵ | حریره برای افزایش وزن کودکان |
| ۵۷۶ | حلوائ بادام                  |
| ۵۷۸ | سمنوی خانگی                  |

|     |       |                            |
|-----|-------|----------------------------|
| ۵۸۱ | ..... | فرنی با شیر                |
| ۵۸۲ | ..... | رب زردآلو                  |
| ۵۸۴ | ..... | بستنی گیلان                |
| ۵۸۵ | ..... | بستنی توت فرنگی            |
| ۵۸۶ | ..... | بستنی هلو                  |
| ۵۸۷ | ..... | بستنی موز                  |
| ۵۸۸ | ..... | بورانی کدو سبز قلمی        |
| ۵۸۹ | ..... | دیگچه مشهدی                |
| ۵۹۱ | ..... | کشکول                      |
| ۵۹۲ | ..... | نشا                        |
| ۵۹۳ | ..... | بورانی باقلا سبز تازه      |
| ۵۹۴ | ..... | گل پالوده                  |
| ۵۹۵ | ..... | یخ در بهشت                 |
| ۵۹۶ | ..... | خوشاب                      |
| ۵۹۷ | ..... | بستنی اکبر مشتی            |
| ۵۹۹ | ..... | قوت                        |
| ۶۰۰ | ..... | بورانی پاغازه              |
| ۶۰۱ | ..... | گبوله                      |
| ۶۰۲ | ..... | بورانی بادمجان کبابی       |
| ۶۰۳ | ..... | بلالیت                     |
| ۶۰۴ | ..... | وینگوم ماست                |
| ۶۰۵ | ..... | بورانی کدو حلوائی          |
| ۶۰۶ | ..... | باسلوق رژیمی و سالم        |
| ۶۰۸ | ..... | فصل دهم: طرز تهیه انواع سس |
| ۶۰۸ | ..... | سس مایونز سنتی             |
| ۶۰۹ | ..... | سس زرشک                    |
| ۶۱۱ | ..... | سس آبغوره                  |
| ۶۱۱ | ..... | سس رب انار                 |

|     |                                  |
|-----|----------------------------------|
| ۶۱۲ | سس نارنج                         |
| ۶۱۳ | سس لیمو ترش                      |
| ۶۱۴ | سس گردو                          |
| ۶۱۵ | رب گوجه فرنگی                    |
| ۶۱۷ | فصل یازدهم: طرز تهیه انواع سالاد |
| ۶۱۷ | سالاد الویه                      |
| ۶۱۸ | سالاد سیب زمینی                  |
| ۶۲۰ | زیتون پرورده                     |
| ۶۲۱ | فصل دوازدهم: طرز تهیه انواع نان  |
| ۶۲۱ | نان مشت                          |
| ۶۲۲ | نان قندی                         |
| ۶۲۳ | گاتا                             |
| ۶۲۵ | شلکینه                           |
| ۶۲۷ | نان فطیر                         |
| ۶۲۸ | نان تاوا کوکه سی                 |
| ۶۲۹ | نان قطلمه                        |
| ۶۳۰ | نان فلزی                         |
| ۶۳۱ | نان شیرمال                       |
| ۶۳۲ | نان سوروک                        |
| ۶۳۴ | نان اگر دک                       |
| ۶۳۵ | نان بربری                        |
| ۶۳۸ | تاتار چورک                       |
| ۶۳۹ | کلاته                            |
| ۶۴۲ | منابع و مراجع                    |

## پیشگفتار

شاید به جرأت بتوان گفت که هیچ جای دنیا به اندازه کشور عزیزمان ایران دارای غذاهای سنتی متنوع و خوشمزه نمی‌باشد و این مسئله کاملاً طبیعی است. در بین کشورهای خاورمیانه و آسیای غربی، روش طبخ غذا در ایران، بسیار منحصر به فرد است. چون ما در جایی زندگی می‌کنیم که فرهنگ غذا رسم و رسوم خاصی دارد و مردمان کشورمان آن سلیقه‌های بسیار عالی و جذابی را در طبخ غذاها بکار می‌برند. از شمال تا جنوب کشور ایران بر اساس شرایط آب و هوایی و محصولاتی که در آنجا می‌روید غذای محلی متنوعی وجود دارد و انصافاً بخاطر این تنوع بالا نمی‌توان نظر قطعی و محکمی داد که کدام غذا و در چه شهری از ایران بهتر از شهرهای دیگر می‌باشد. مهم این است که عناصر فرهنگی که با تجربه و زحمت در طول هزاران سال به دست آمده این چنین فراموش نشود. زنان در واقع مهم‌ترین طبقه اجتماعی هستند که می‌توانند با سیستم تغذیه سنتی و محلی به خوبی آشنایی کامل یابند و به همه مزایای علمی این سیستم آشنا شده و تمامی نسخه‌های غذایی محلی و سنتی را به فرزندانشان آموزش دهند و آن را به منزله یک افتخار بزرگ تلقی کنند. این عمل خود نوعی انتقال فرهنگی مثبت از نسل فعلی به نسل جوان است. در غذای سنتی ایرانی خبری از روغن فراوان و برنج به مقدار زیاد نبود و برعکس حبوبات و انواع سبزی‌های فصلی و محلی در سفره جا داشت. در حالی که در فست‌فودها اصول تغذیه سالم کمتر رعایت شده و یک مثال بارز چربی فراوان برای سیر کردن مصنوعی مشتری و کاهش مصرف سبزیجات که مملو از مواد معدنی و مقوی لازم که بدن به آن نیاز شدید دارد، مثال دیگری است. در یک نگاه کلی، غذاهای سنتی به آن دسته از غذاهایی گفته می‌شود که در یک کشور از دوران گذشته مصرف می‌شد و نسل به نسل انتقال یافته است. به عبارتی این نوع غذاها را می‌توانیم در برنامه غذایی اجداد بسیار دور خود ببینیم. این غذاها ساده و درعین حال غنی از مواد مغذی بوده و اغلب به طور طبیعی و با تفکر تهیه می‌شدند. از ویژگی‌های بارز غذاهای سنتی ایرانی، مصرف انواع مواد غذایی از گروه‌های غذایی مختلف است و این دقیقاً مطابق با همان توصیه‌هایی است که امروزه در مورد مصرف متنوع و متعادل مواد غذایی از گروه‌های هرم غذایی ارائه می‌شود. به‌ویژه گروه سبزیجات و میوه‌ها، به عنوان منبع ویتامین‌ها و املاح و مواد آنتی‌اکسیدان، کاربرد زیادی در برنامه غذایی سنتی ایران داشته است. لذا در این کتاب به تشریح و دستور پخت انواع غذاهای سنتی ایرانی پرداخته شده است. در پایان بر خود لازم می‌دانیم که شکر نعمت الطاف بیکران الهی را بجا آوریم که بدون آن، نه این راه پیمودنی بود، و نه این مهم، شدنی. امیدوارم با این رویکرد بخشی از نقص‌های سلامتی ناشی از عدم رعایت اصول تغذیه تامین و سلامت لازم به بشریت به ویژه مسلمانان و هم کیشان ایرانی بازگردد و زمینه عمل صالح برای انسان‌ها فراهم شود که قرآن کریم فرموده است: «کلوا من طیبات ما رزقناکم و اعملوا صالحا».

رقیه مرادنژاد بقراباد - نویسنده کتاب