

دست پخت

مادر بزرگ

www.ketab.ir

زهرا برخورداری

سرشناسه : برخورداری، زهرا، ۱۳۳۸ -
عنوان و نام پدیدآور : دست‌پخت مادر بزرگ: (شامل غذاهای استانهای ایران)/نویسنده زهرا برخورداری.
مشخصات نشر : تهران: راز نهان، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری : ۳۲۸ ص. مصور.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۰۱-۹۷-۵
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
موضوع : آشپزی ایرانی
رده بندی کنگره : ۷۲۵TX /الف ۴۹۰۱۳۸۹
رده بندی دیویی : ۶۴۱/۵۰۹۵۵
شماره کتابشناسی ملی : ۶۱۷۵۹۱۲

نام کتاب: دست‌پخت مادر بزرگ

نویسنده: زهرا برخورداری

آماده سازی برای چاپ: رامین شهزادی

نوبت چاپ: نخست ۱۳۹۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۰۱-۹۷-۵

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

قیمت: ۶۵۰۰۰ ریال

انتشارات راز نهان



نشانی انتشارات: میدان انقلاب - ابتدای خیابان آزادی - کوچه شهید جنتی - پلاک ۲۶ - واحد ۳

تلفن: ۶۶۹۲۳۱۹۱ تارنگار اینترنتی: www.raznahan.ir

فهرست

صفحه	عنوان
۱۳	پیشگفتار.....
۱۵	کوکوی اشپل (غذای گیلانی).....
۱۶	کوکوی قارچ.....
۱۷	کوکوی باقلا سبز.....
۱۸	کوکوی گردو.....
۱۹	کوکوی پیازچه.....
۲۰	کوکوی بادمجان.....
۲۱	کوکوی جوانه.....
۲۳	کوکوی پوکورا (کوکوی خوزستانی).....
۲۴	کوکوی ماهی.....
۲۶	کوکوی قارچ و اسفناج.....
۲۷	نکات تغذیه‌ای.....
۲۸	کوکوی اسفناج.....
۲۹	کوکوی سبزیجات.....
۳۰	نکات تغذیه‌ای.....
۳۱	کوکوی سیب زمینی شکم پر.....
۳۲	کوکوی سبزی‌های زمستانی.....
۳۴	ریزه کوفته خوراک آذری.....
۳۶	کوفته نخودی توپسرکان.....
۳۷	کوفته سیب‌زمینی.....
۳۸	نکات تغذیه‌ای سیب‌زمینی.....
۳۹	روش نگه‌داری سیب‌زمینی.....

۴۳	 کوفته مرغ
۴۴	 کوفته تبریزی
۴۶	 کوفته به
۴۸	 کوفته لوبیاسفید
۵۰	 کوفته گشنیز
۵۲	 کوفته برنجی
۵۳	 کوفته شوید باقلا
۵۴	 کوفته روسی
۵۵	 کوفته با سس گوجه و بادمجان (غذای هندی)
۵۸	 نکات تغذیه‌ای
۶۱	 شنسل میگو
۶۲	 قلیه میگو
۶۳	 تست کنجد و میگو
۶۴	 میگو با نان تست
۶۵	 نکات تغذیه‌ای
۶۶	 تست چینی میگو
۶۷	 پیتزای دریایی
۶۹	 پیتزای میگو با سس مخصوص
۷۰	 مواد لازم برای سس پیتزا
۷۱	 روش تهیه خمیر پیتزا
۷۲	 سالاد میگو با جوانه
۷۳	 کباب میگو
۷۴	 ماکارونی قارچ و میگو
۷۶	 کباب میگو و سبزیجات
۷۷	 حلیم با گوشت
۷۸	 حلیم
۷۹	 حلیم بادمجان
۷۹	 نکات تغذیه‌ای

۸۰	کله جوش.....
۸۱	ته چین گوشت.....
۸۳	ته چین آلبالو.....
۸۵	ته چین مرغ.....
۸۷	ته چین قارچ و مرغ.....
۸۹	ته چین اسفناج.....
۸۹	نکات تغذیه‌ای.....
۹۰	نکاتی درباره بهتر شدن غذاها.....
۹۲	آلبالو پلو.....
۹۴	برنج کاسه‌ای آذری.....
۹۵	پلو شوشتری.....
۹۶	رشته پلوقیصی آذربایجانی.....
۹۷	شیرازی پلو.....
۹۸	هویج پلوبا مرغ.....
۱۰۰	لوبیا پلو.....
۱۰۱	آبگوشت با آب انار.....
۱۰۳	آبگوشت مرغ با لپه.....
۱۰۴	آبگوشت بزباش.....
۱۰۵	آبگوشت بادنجان و کشک.....
۱۰۷	آبگوشت.....
۱۰۸	کله پاچه.....
۱۱۰	آبگوشت کشک لرستان.....
۱۱۱	مواد مغذی در کدام مواد غذایی وجود دارند.....
۱۲۴	آش ماش.....
۱۲۵	آش دندونی.....
۱۲۶	آش انار.....
۱۲۹	آش گوجه فرنگی.....
۱۳۰	آش دوغ.....

۱۳۲	آش آبغوره.....
۱۳۵	آش ترش.....
۱۳۶	آش شله قلمکار.....
۱۳۷	آش جو.....
۱۳۹	آش رشته با آب گوجه فرنگی.....
۱۴۱	آش رشته ۱.....
۱۴۲	آش رشته ۲.....
۱۴۴	آش ترخینه شکمبه سیرابی.....
۱۴۵	آش دوغ.....
۱۴۶	آش کشک.....
۱۴۷	کشک بادمجان.....
۱۴۸	آش جو.....
۱۴۹	شیرجوش.....
۱۵۰	آش دوغ اردبیل.....
۱۵۲	آش سماق.....
۱۵۳	آش کشک سنندج.....
۱۵۵	آش اماج.....
۱۵۷	آش غلغل (شوشتر).....
۱۵۸	آش شولی.....
۱۶۰	آش عدس بلغور سنندج.....
۱۶۱	آش کلم قمری.....
۱۶۳	آش یخ.....
۱۶۴	آش ترخینه دوغ (اراک).....
۱۶۶	آش گوشواره (آذربایجان - قفقاز).....
۱۶۸	آش آلو (ساوه).....
۱۶۹	آش ماستی (سبزوار).....
۱۷۰	آش سبزی (شیراز).....
۱۷۲	آش قلیه (گیلان).....

۱۷۴	آش بادمجان ملایر.....
۱۷۶	آش شیر (تبریز - دریان)
۱۷۷	آش نذری (گیلان)
۱۷۹	سوپ مرغ و ذرت.....
۱۸۰	سوپ کدو حلوایی.....
۱۸۲	سوپ قارچ.....
۱۸۳	سوپ قارچ و سیب زمینی.....
۱۸۴	سوپ ماست (شوربای ماست)
۱۸۵	سوپ شیر با تره فرنگی.....
۱۸۷	کرم سوپ پروکلی.....
۱۸۸	سوپ جوبا سس سفید.....
۱۹۰	سوپ کرفس و سیب زمینی.....
۱۹۲	سوپ پاییزی.....
۱۹۳	سوپ سیروپياز.....
۱۹۴	سوپ جو با شیر.....
۱۹۶	سوپ لبو.....
۱۹۸	سوپ سبزیجات با کلم سفید.....
۱۹۹	خواص کرفس.....
۲۰۲	کرفس لقمه‌ای.....
۲۰۳	دلمه کرفس.....
۲۰۴	حلیم گندم (خوزستان)
۲۰۵	آش کرفس و گردو.....
۲۰۶	آش گوجه فرنگی با بلغور جو.....
۲۰۷	آش آلو.....
۲۰۸	سوپ قارچ.....
۲۰۹	سوپ ذرت.....
۲۱۰	نکات تغذیه‌ای.....
۲۱۱	سوپ فلفل.....

۲۱۲	 سوپ عدس
۲۱۳	 نقش ماهی در بیماری‌های قلبی و عروق
۲۲۷	 ماهی فیله سوخاری
۲۲۸	 ماهی قزل‌الا با سس مرزه
۲۳۰	 ماکارانی با تن ماهی
۲۳۱	 امگا۳
۲۴۴	 کباب شیرماهی فر
۲۴۶	 کوکوی ماهی
۲۴۸	 طبخ ماهی در فر بدون استفاده از روغن
۲۴۹	 رولت تن ماهی و تخم مرغ
۲۴۹	 چند نکته ضروری در مورد طبخ خورش‌ها
۲۵۰	 نکات لازم برای طبخ پلو و جلوه
۲۵۱	 اشتباهات مردم در غذا خوردن
۲۶۷	 خورش به
۲۷۰	 خورش کدو حلوايي
۲۷۲	 خورش باقلاسبز
۲۷۴	 خورش کلم بروکلی
۲۷۵	 خورش رنگین کمان
۲۷۶	 خورش پرتقال
۲۷۷	 خورش آلو
۲۷۸	 خورش غوره مسما (غذای محلی)
۲۷۹	 خورش ریواس
۲۸۰	 خورش هویج و به
۲۸۱	 خورش ماست
۲۸۲	 خورش قورمه سبزی
۲۸۳	 خورش کنگر
۲۸۴	 خورش بادنجان
۲۸۵	 خورش بامیه

۲۸۶	خورش بامیه با تمر هندی
۲۸۷	خورش گوجه سبز
۲۸۸	خورش کرفس
۲۹۰	خورش مرغ ترش (مازندرانی)
۲۹۱	خورش آلو و اسفناج
۲۹۲	خورش قارچ
۲۹۳	خورش آلو و قیسی
۲۹۴	خورش فسنجان
۲۹۶	قلیه کدو حلوائی
۲۹۷	ترش تره (غذای شمالی)
۲۹۸	خورش آلو و هویج
۲۹۹	ترش کباب گیلانی
۳۰۰	شیش انداز گیلانی
۳۰۱	چغرتمه گیلانی
۳۰۲	ناز خاتون
۳۰۴	میرزا قاسمی
۳۰۵	باقلا و ابیج
۳۰۶	کال کباب
۳۰۷	کشک کدو غذای کرمانی
۳۰۸	کوفته نخودچی (تویسرکان)
۳۰۹	خورش خلال بادام (کرمانشاهی)
۳۱۰	فسنجان گیلانی
۳۱۱	خورش بامیه بادنجان
۳۱۲	خورش بز قرمه
۳۱۳	خورش لوبیا سبز
۳۱۴	خورش قیمه
۳۱۵	خورش هویج (تبریز)
۳۱۶	قیمه نثار (غذای سنتی قزوین)

۳۱۸	خورش فسوجن کشک (تفرش)
۳۱۹	خورش سیب درختی (لرستان)
۳۲۰	سیرقلیه گیلانی
۳۲۱	آش کشکینه (ترخینه)
۳۲۲	قروتو (غذای بجنوردی)
۳۲۳	ترش تره : غذایی شمالی
۳۲۴	ترش کباب (غذای محلی)
۳۲۵	بریونی (بریانی) اصفهان
۳۲۶	کدوبره یک غذای محلی مازندرانی
۳۲۷	مرغ فسنجان یا مرغ لاکو
۳۲۸	باقلا قاتق (خورشت باقالی)

پیشگفتار

انواع کوکو، کوفته، حلیم، سوپ، آش، خورش، غذاهای محلی و غذاهای بسیار خاص که در کمتر جایی می‌توانید طرز تهیه‌ی آنها را بیابید مثل شیرجوش که غذایی روستایی و بسیار مقوی است، یا آش دوغ اردبیل، آش کشک سنندج، آش گوشواره آذربایجان و آش نذری، بریونی اصفهان، کدوبره غذای محلی مازندرانی، چند غذای مخلف گیلانی و غیره غذاهای بسیار متنوعی هستند که شما می‌توانید طرز تهیه‌ی آنها را در این کتاب بیابید.

مسئله مهم در کنار تهیه غذاهای مختلف آگاهی از کیفیت مواد غذایی، خواص آنها و تاثیرات مواد مختلف غذایی بر بدن است که کدبانوهای محترم خانه که غذای خانواده خود را تهیه می‌کنند و تا بخشی سلامتی اعضای خانواده در دست آنان است بهتر است از آن آگاهی داشته باشند چون غذا خوردن صرفاً برای سیر شدن نیست بلکه باید دانست که بدن ما به انواع مختلف مواد غذایی نیاز دارد که در رژیم غذایی خود باید ترکیب مناسبی از آنها را در نظر داشت. بنابراین، در کنار تنوع غذایی فهرست شده در این کتاب سعی شده است تا حد امکان و ضروری نکات تغذیه‌ای مثل خواص مواد مختلف غذایی به تدریج و در ارتباط با غذاهای مربوطه در صفحات مختلف کتاب گنجانده شود.

همچنین، نکاتی ضروری و اساسی در تهیه انواع مختلف غذاها درباره پخت برنج، طبخ خورش‌ها، پلو و چلو برای مثال سفید شدن برنج، جلوگیری از خمیر شدن برنج در صورت جوش خوردن زیاد، بی‌نمک شدن آن و غیره؛ غلیظ شدن آش، خوشرنگ شدن زعفران، له نشدن بادمجان، جلوگیری از سوختن زرشک، تاثیرات سرخ کردن مواد غذایی به مدت طولانی، افزودن نمک زیاد به غذا و غیره با هدف راهنمایی کدبانوهای محترم خانه در این کتاب آمده است.

علاوه بر این، بانوان محترم می‌توانند از غذا به عنوان دارو استفاده کنند و به مقابله با بیماری‌ها، پیشگیری از آنها و حتی درمان آنها بپردازند. برای مثال، نکات

درمانی و نکات مربوط به پیشگیری از بیماری ها با استفاده از رژیم های غذایی خاص مثل مصرف میگو برای پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی، سوپ سیر و پیاز برای درمان آنفلوآنزا و سرماخوردگی، کرفس برای رفع بوی بد دهان و تقویت معده و روده و همچنین اعصاب و رفع گرفتگی صدا، مصرف ماهی برای سلامتی قلب و کاهش تاثیرات مضر سیگار، بهبود افسردگی و اسکیزوفرنی با مصرف ماهی، همچنین تغذیه کودک در زمان بیماری، روش های غذا دادن به کودک، بی اشتهایی کودک ذکر شده است.

گذشته از این، نکاتی درباره خانه داری مثل بهترین روش نگهداری سیب زمینی در منزل، برطرف کردن قشر آهکی کتری و غیره را نیز در این کتاب برای کمک به خانه داران محترم گنجانده شده است.

نکاتی برای خانم های کارمند برای آشپزی، از بین بردن بوی ماهی از دست، چاره ی گیر کردن تیغ ماهی در گلو، نکات مختلف و جامعی درباره مصرف ماهی و بطور کلی غذاهای دریایی، منابع غذایی انواع ویتامین ها، نکات کلی درباره نحوه غذا خوردن، اشتباهات مردم در غذا خوردن، غذا خوردن پیش از خواب و پر خوری و عادات غلط غذایی از مطالب دیگر این کتاب است.