

ياس و زعفران

زهرا پريچهر بازركان



انتشارات سخن

سرشناسه	: بازرگان، زهرا، پریچهر، ۱۳۰۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: یاس و زعفران / زهرا پریچهر بازرگان.
مشخصات نشر	: تهران: نشر سخن، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۳۲۰ ص: مصور (رنگی)، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۳۷۲-۸۹۰-۸ -
وضعیت فهرست نویسی	: فیا :
موضوع	: آشپزی :
موضوع	: Cooking :
موضوع	: آشپزی ایرانی :
موضوع	: Cooking, Iranian :
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۶ ۲۴ اب ۱/۱ TX۲۵
رده‌بندی دیویی	: ۶۴۱/۵ :
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۰۹۴۵۰۲ :



انتشارات سخن

خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه،

خیابان ولیعصر، شماره ۴۸

فکس: ۰۲۱-۸۹۰۳۷۲۲

www.sokhanpub.net

E-mail: Sokhanpub@yahoo.com

Instagram.com/sokhanpublication

Telegram.me/sokhanpub

یاس و زعفران

تالیف زهرا پریچهر بازرگان

لیتوگرافی: کوثر

چاپ: دایره سفید

چاپ اول: ۱۳۹۷

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۷۲-۸۹۰-۸

تلفن تماس برای تحویل کتاب در تهران و شهرستان‌ها

۶۶۹۵۳۸۰۴ و ۶۶۹۵۳۸۰۵

پشتیبانی سایت و فروش آنلاین: ۶۶۹۵۲۹۹۶

۴۴	سالاد لوبیا سبز	۶	- پیشگفتار
۴۵	سالاد مارگریت	۸	- دانستنی‌های آشپزی
۴۶	سالاد ماکارونی	۱۰	- اندازه‌ها و پیمانه‌ها
۴۷	سالاد ماکارونی با لوبیا سبز	۱۲	- پیش غذا
۴۸	سالاد مرغ	۱۴	اردور اسفناج
۴۹	سالاد نخود سبز	۱۵	اردور باقلا سبز
۵۰	سالاد هویج	۱۶	اردور پنیر و سبزی
۵۲	- سوپ	۱۷	اردور کدو سبز
۵۴	سوپ بدون گوشت	۱۸	اردور ماست و خیار
۵۵	سوپ پیاز	۱۹	اردور ماست کرفس
۵۶	سوپ تره فرنگی	۲۰	- سالاد
۵۷	سوپ جعفری	۲۲	چند نکته درباره سالاد
۵۸	سوپ جو	۲۳	سالاد آلاسکا
۵۹	سوپ سبزیجات با مرغ	۲۴	سالاد آندیو
۶۰	سوپ سیب زمینی	۲۵	سالاد الیویه
۶۱	سوپ عدس	۲۶	سالاد بادمجان
۶۲	سوپ کدو سبز	۲۷	سالاد تخم مرغ
۶۳	سوپ کلم برگ	۲۸	سالاد خیار و پیازچه
۶۶	سوپ گشنیز		سالاد سبزیجات با سس هزار جزیره
۶۷	سوپ گل کلم	۲۹	
۶۸	سوپ گوجه فرنگی	۳۲	سالاد سیب زمینی
۶۹	سوپ مارچوبه	۳۳	سالاد شغلم
۷۰	- آش		سالاد کاهو و خیار شور و مغز گردو
۷۲	چند نکته درباره آش	۳۴	و خامه
۷۳	آش آلبالو	۳۵	سالاد کاهو با تخم مرغ و مایونز
۷۴	آش انار	۳۶	سالاد کاهو ژاپنی
۷۵	آش بادمجان	۳۷	سالاد کاهوی کاسه‌ای
۷۶	آش جو	۳۸	سالاد کرفس
۷۷	آش رشته		سالاد کرفس با کاهو و سیب زمینی
۷۸	آش ساده	۳۹	
۷۹	آش ساک	۴۲	سالاد کلم برگ
۸۰	آش کدو	۴۳	سالاد لوبیایچیتی و کاهو
۸۱	آش ماش		

- ۱۳۰ رولت لقمه‌ای
۱۳۱ رولت گوشت چرخ کرده
۱۳۲ خوراک پن کیک یا کرپ گوشت
۱۳۴ میت لوف
۱۳۵ رولت سردست گوساله
۱۳۸ کالباس گوشت
۱۳۹ سوییس استیک
۱۴۰ شکمپاره (گارنیاریخ)
۱۴۱ استیک هاشه
۱۴۲ تورنادو با سس قارچ
۱۴۳ کباب حسینی یا دیگی
۱۴۴ خورک پاپریکا
۱۴۵ کروکت برنج
۱۴۶ خوراک ژیکو
۱۴۸ رولت مغز
۱۴۹ شاتو بریان با سس جگر
۱۵۰ پیراشکی گوشت
۱۵۱ خوراک قلوه
۱۵۴ کباب فانتزی
۱۵۵ کباب برگ
۱۵۶ کباب کوبیده
۱۵۷ حاجی کباب
۱۵۸ آبگوشت
۱۵۹ آبگوشت بنفش

- ۱۶۰ ماهی -
۱۶۲ کرپ ماهی
۱۶۳ کباب ماهی در فر
۱۶۶ ماهی قزل آلا
۱۶۷ خوراک فیله ماهی
۱۶۸ ماهی شکم پر در فر

- ۱۷۰ پلو -
۱۷۲ نکاتی در باره برنج
۱۷۲ نکاتی در باره پلو
۱۷۳ برنج سفید (چلو)

- ۸۲ - خوراک با مرغ
۸۴ خوراک مرغ قالبی
۸۵ خوراک مرغ با خمیر بنیه
۸۶ خوراک مرغ با سس قارچ
۸۷ خوراک مرغ با سس پاپریکا
۹۰ خوراک کیک سیب زمینی
۹۱ خوراک مرغ با ذرت
۹۲ کوکوی مرغ (چغرتمه)
۹۳ املت مرغ
۹۴ کالباس مرغ
۹۵ شنیتسل مرغ
۹۶ کروکت مرغ
۹۷ مرغ بریان در فر
۹۸ وُلوان با مرغ و قارچ
۹۹ خوراک فریکاسه مرغ
۱۰۰ جوجه کباب با استخوان
۱۰۱ جوجه کباب بدون استخوان
۱۰۲ کیوسکی مرغ
۱۰۸ کباب دیگی مرغ
۱۰۹ خوراک مرغ با سس ترخون
۱۱۰ خوراک بوقلمون
۱۱۱ خوراک مرغابی با سس پرتقال

- ۱۱۲ - خوراک با گوشت
۱۱۴ خوراک گوشت با سس ترخون
۱۱۵ خوراک گوشت چرخ کرده
۱۱۶ خوراک زبان
۱۱۷ خوراک گل کلم
۱۲۰ خوراک گوشت اسپانیایی
۱۲۱ خوراک مارچوبه
۱۲۲ خوراک تاج
۱۲۳ خوراک کرفس
۱۲۴ بلانکت گوساله
۱۲۵ خوراک گوشت با سس ماست
۱۲۶ خوراک بوف طلایی
۱۲۷ اسکالپ گوساله

۲۲۲	- کوکو، کوفته، دلمه و کتلت
۲۲۴	کوکوی سبزی
۲۲۵	کوکوی تره با دم پیازچه
۲۲۶	کوکوی بادمجان
۲۲۷	کوکوی کدو با جعفری
۲۲۸	کوکوی اسفناج
۲۲۹	کوکوی لوبیا سبز
۲۳۰	کوکوی هویج
۲۳۱	کوکوی سیب زمینی با جعفری
۲۳۲	کوکوی سیب زمینی پخته
۲۳۳	کوکوی قندی
۲۳۶	کوفته جعفری
۲۳۷	کوفته مرغ
۲۳۸	کوفته شوید باقلا
۲۳۹	کوفته تبریزی
۲۴۰	دلمه برگ مو با چاشنی
۲۴۱	دلمه کلم
	دلمه فلفل - گوجه فرنگی - بادمجان
۲۴۵	
۲۴۷	دلمه سیب زمینی (پیتاپ چاپ)
۲۴۸	بامی لپه
۲۴۹	کتلت، سیب زمینی
۲۵۰	کتلت، سبزی
۲۵۱	کتلت، مرغ
۲۵۴	کتلت مرغ
۲۵۵	کتلت مغر
۲۵۶	کتلت ماهی اسرور
۲۵۸	- پاستا، سوفله، پوره
۲۶۰	لازانیا
۲۶۲	ماکارونی قالبی
۲۶۳	سوفله مرغ
۲۶۴	سوفله بادمجان
۲۶۵	سوفله گل کلم
۲۶۶	سوفله سبزیجات
۲۶۷	سوفله کدو حلوائی

۱۷۵	آلبالو پلو
۱۷۶	پلوی پاپریکا
۱۷۸	سبزی پلو
۱۷۹	شیرین پلو
۱۸۱	مرصع پلو
۱۸۴	ته چین (مرغ/گوشت/بادمجان)
۱۸۶	بادمجان پلو
۱۸۸	کلم پلو
۱۸۹	پلوی کاری
۱۹۲	لوبیاپلو
۱۹۳	باقلاپلو
۱۹۴	عدس پلو با کشمش و خرما
۱۹۵	دمی سیب زمینی رشود
۱۹۶	دمی باقالی
۱۹۷	دمی لوبیا و شو
۱۹۸	سارتنی کته

- خورش

۲۰۰	درباره خورش ها
۲۰۳	خورش آلو و اسفناج
۲۰۴	خورش بادمجان
۲۰۵	خورش به و آلو
۲۰۶	خورش قورمه سبزی
۲۰۷	خورش قیمه
۲۰۸	خورش قیمه بادمجان
۲۰۹	خورش کدو
۲۱۰	خورش کرفس
۲۱۱	خورش کنگر
۲۱۴	خورش فلفل و نعنای جعفری
۲۱۵	خورش فسنجان
۲۱۶	خورش نعنای جعفری و گوجه سبز
۲۱۷	خورش کاری
۲۱۸	خورش نارنگی
۲۱۹	خورش سیب
۲۲۰	خورش موتجن

۳۰۷	یخ در بهشت	۲۶۸	پوره کدو
۳۱۰	مسقطی	۲۶۹	پوره سیب زمینی
۳۱۱	دونات	۲۷۰	پوره اسفناج
۳۱۲	کیک ساده		سیب زمینی انگشتی برای دور خوراک،
۳۱۳	کیک بادام	۲۷۱	سیب زمینی قالبی
۳۱۶	کیک هویج		
	غذاهای بدون گوشت	۲۷۲	انواع سس
۷۵	آش بادمجان	۲۷۴	سس سفید
۷۶	آش جو	۲۷۵	سس پاپریکا
۷۷	آش رشته	۲۷۶	سس ماهی
۷۸	آش ساده	۲۷۷	سس برای قورمه
۸۰	آش کدو	۲۷۸	سس تند برای باب فانتزی
۸۱	آش ماش	۲۷۹	سس بشامل یا سس سفید
۱۴۰	شکمپاره (گارنیاریخ)	۲۸۰	سس گوجه فرنگی
۱۹۸	دمی باقالی	۲۸۱	دسر
۱۹۹	دمی لوبیا و شوید	۲۸۲	دسر انار با تخم مرغ
۲۰۰	عدس پلو با کشمش و خرما	۲۸۳	دسر به و نارنگی
۲۰۱	دمی سیب زمینی و شوید	۲۸۴	دسر به و گریپ فروت
۲۲۸	کوکوی سبزی	۲۸۵	دسر پالوده طالبی و هندوانه
۲۲۹	کوکوی تره با دم پیازچه	۲۸۶	دسر پرتقال و خامه
۲۳۰	کوکوی بادمجان	۲۸۷	دسر پرتقال نصفه
۲۳۱	کوکوی عدس با جعفری	۲۸۸	دسر توت فرنگی
۲۳۲	کوکوی اسفناج	۲۸۹	دسر زله انار و پرتقال
۲۳۳	کوکوی لوبیا	۲۹۰	دسر سیب با خامه
۲۳۴	کوکوی هویج	۲۹۱	دسر کیک نارنگی و موز و کرم کاستارد
۲۳۵	کوکوی سیب زمینی با جعفری	۲۹۲	کیسل انار
۲۳۶	کوکوی سیب زمینی پخته	۲۹۳	دسر گلابی
۲۳۷	کوکوی قندی	۲۹۴	دسر میوه در هندوانه
۲۳۸	کوفته جعفری	۲۹۵	دسر هلو
	سیب زمینی انگشتی برای دور خوراک،	۲۹۶	کرم آناناس
۲۷۱	سیب زمینی قالبی	۲۹۷	پای سیب
		۲۹۸	بادام سوخته
		۲۹۹	رنگینگ
		۳۰۰	شله زرد
		۳۰۱	
		۳۰۲	
		۳۰۳	
		۳۰۴	
		۳۰۵	
		۳۰۶	

۱۶۴	کباب ماهی در فر	۳۰	سالاد سیب زمینی
۱۶۴	ماهی قزل آلا	۴۰	تزئین سالاد
۱۶۵	ماهی قزل آلا	۶۴	سوپ عدس
۱۸۲	شیرین پلو	۸۸	خوراک بوقلمون
۱۹۰	باقلا پلو با گوشت	۸۹	شنیسل مرغ
۲۱۲	خورش قیمه	۸۹	خوراک مرغ با سس ترخون
۲۳۴	کوفته مرغ و سالاد فصل	۱۰۰	کروکت مرغ
دلمه کلم، سالاد گل کلم و سینی مربا ۲۴۲		۱۰۱	مرغ بریان
		۱۰۴	جوجه کباب
۲۵۲	سبزی پلو با کوکوی سبزی	۱۰۶	کیوسکی مرغ
۲۵۷	کتلت ماهی استروژن	۱۱۸	بلانکت گوساله
۲۶۱	لارانی	۱۱۸	خوراک زبان
۲۹۲	کیک ساد با تزئین خامه و میوه	۱۱۹	بیف استراگانف
۳۰۰	فرنی، مشکوفی	۱۲۸	رولت گوشت چرخ کرده
۳۰۸	یخ در بهشت	۱۳۶	میت لوف
۳۱۴	کیک بادام	۱۴۷	خوراک ژینگو
			خوراک گوشت با سس ماست، سالاد گل کلم، سینی مربا ۱۵۲

پیشگفتار

انسان‌ها نیاز به غذا دارند و بدون آن ادامه زندگی ممکن نیست. می‌توان این نیاز را به‌امری دلپذیر تبدیل کرد و از پختن و خوردن آن لذت برد. گذشته از مزه غذا، با توجه کردن به اصول تغذیه می‌توانیم غذای سالم و مفید برای سلامت خود و خانواده‌مان فراهم کنیم.

با گسترش و رشد جوامع بشری غذای آنان هم تنوع و گسترش یافته است. بیش از ۷ میلیارد مردم کره زمین از غذاهای متنوع و مختلف از مواد متناسب با آب و هوا و خاک، و آداب و رسوم محلیشان بهره می‌برند. از میان غذاهای ملت‌های مختلف غذاهای چینی و هندی و مدیترانه‌ای شهرت و اقبال بیشتری در دهه‌های گذشته داشته است. اگر در قرن‌های گذشته مردم هر منطقه به ناچار فقط با غذاهای منطقه خودشان آشنا بودند، امروزه فناوری‌هایی مانند اینترنت و پخش برنامه از ماهواره موجب شده تا مردم جهان با آشپزی و غذاهای سایر نقاط جهان آشنا شوند و در بسیاری جاها با آواری و تلفیق غذا از مناطق گوناگون جهان رایج شده است.

ایران یکی از کشورهایی است که تنوع غذایی آن کم‌نظیر است؛ از انواع کباب گرفته تا پلو و چلوخورش و آب‌پز و کوفته و کوک و غذاهای با گوشت و بدون گوشت. همچنین، این گوناگونی به شکلی است که حتی یک غذای خاص در مناطق مختلف به شیوه‌ای متفاوت پخته می‌شود. به عنوان مثال، خورش فسنجان در منطقه گیلان با رب انار ترش درست می‌شود، در حالی که در جاهای دیگر شیرین است. گذشته از غذاهای محلی، مانند میرزا قاسمی و ترشی‌ها، که مختص منطقه گیلان است، به طور کلی در میان مردم امروز ایران از غذاهای وارس‌ها و غذای ترک‌ها سخن می‌رود. دستور غذاهای این کتاب بیشتر به دسته‌بندی‌ها بیان دارد.

علاقه به آشپزی از کودکی در من نمایان شد و از همان دوران به این کار تمایل داشتم. در طی سال‌ها، علاوه بر انواع غذاهای ایرانی با بسیاری غذاهای خارجی آشنا شدم و در کلاس‌های آشپزی که در تهران داشتم، تهیه انواع غذا و شیرینی و مربا و ترشی و شربت را به علاقمندان می‌آموختم. این کلاس‌ها که در سال ۱۳۴۴ در خانه من برگزار می‌شد، در خیابان فرانسه و سپس در شهرک غرب، به مدت ۲۰ سال، ادامه داشت. گذشته از پختن غذای سالم و گوارا، تزئین و نحوه ارائه آن و فراهم کردن سفره‌ای رنگین و اشتهاانگیز اهمیت بسیار دارد. از همین رو، در طی

این سال‌ها علاوه بر آموزش آشپزی به این موضوع توجهی خاص داشته‌ام و پیوسته آن را به هنجریان آموخته‌ام. مبنای این کتاب دستور غذاهایی است که در طی آن سال‌ها در کلاس‌های آشپزی ارائه داده‌ام. این دستور غذاها به روز شده و بخش‌هایی به آن اضافه شده است. همسرم، شادرون رحیم عطایی، از آغاز مشوق و مایه دلگرمی من در این راه بود و بدون تشویق و حمایت‌های صمیمانه او این کار هیچگاه انجام نمی‌شد.

این مجموعه به هیچ وجه کامل و شامل تمام غذاهای ایرانی و خارجی نیست، اما همه غذاهای معمول و مورد علاقه امروز را در بر دارد. چون این کتاب از دستورهای کلاس آشپزی فراهم آمده، هدف اول آن آموزش آشپزی به افرادی بوده است که با این هنر آشنا نبوده‌اند و یا آشنایی اندک داشته‌اند. در نتیجه، کوشش کرده‌ام به ریزه‌کاری‌ها و نکات ظریف آشپزی که برای طبخ غذاهای لذیذ و خوشمزه ضروری است، پرداخت کنم. در موارد لازم در آغاز فصل توضیحات کلی در باره آن فصل آمده که خواننده آن پیش از اجرای دستور آشپزی مفید خواهد بود. گاهی ممکن است غذا مورد شود و یا ته بگیرد و یا مشکل‌های دیگر در پختن غذا پیش بیاید. فصل کوتاهی در مقدمه کتاب آورده‌ام و در آن توضیح داده‌ام که در صورت بروز چنین اتفاقی چه می‌توان کرد. شیوه آماده کردن بعضی مواد ضروری و معمول در غذاها - مانند ترداغ، زعفران ساییده - را اضافه کرده‌ام. همچنین، در آغاز بعضی فصل‌ها، مانند سالاد و پلو و خورش توضیحاتی داده‌ام و توصیه‌هایی کرده‌ام که توجه به آنها تهیه و پختن غذاهای این فصل‌ها را بهتر و ساده‌تر می‌کند.

خداوند را سپاس می‌گویم که این مجموعه مختصر با دست فرزندم، آقای فرهاد عطایی فراهم آمده است. خانم میراندا انصاری با حوصله و سرعت و وقت تنظیم و صفحه آرایی کتاب را بر عهده گرفتند. خواهرم، خانم نیکو بزرگان با بازخوانی پیش نویس کتاب و ارائه پیشنهادها مفید در بهبود کیفیت آن کاری کردند. یادداشت‌های عروسم، خانم گیلدا راد، که طی سال‌ها شرکت در کلاس‌ها و در خانه فراهم کرده‌اند، در تکمیل این کتاب سهمی مهم داشته است. خانم سروش یوسفی ویرایش این کتاب را انجام دادند. بدین وسیله از تک تک آنها سپاسگزارم. همچنین از فرزندم، آقای فرخ عطایی که با صرف وقت طی جلسات متعدد موجبات عکس‌برداری از غذاها را فراهم کردند و از آقای فتحعلی فاتح که با ذوق سرشارشان از آن‌ها عکس گرفتند...

تهران اسفند ۱۳۹۵، پریچهر بازرگان