

بسم الله الرحمن الرحيم

آموزش آشپزی جلد ۷

انواع فورش ها و قلیه ها

مؤلف: فخری مشهدی

انتشارات سپهرین

سرشناسه	مشهدی، فخری، ۱۳۴۲
عنوان و نام پدید آور	آموزش آشپزی/مؤلف فخری مشهدی
مشخصات نشر	تهران سپهرین ۱۳۹۰
مشخصات ظاهری	ج: مصور ۱۲×۱۷ اس م. ۹۰ ص.
شابک	(دوره): ۵-۵-۹۰۹۳۷-۶۰۰-۹۷۸-۶۰۰
	ج. ۵: ۸-۰-۹۱۸۱۷-۶۰۰-۹۷۸
	ج. ۷: ۷-۹-۹۱۸۱۷-۶۰۰-۹۷۸
	ج. ۶: ۳-۷-۹۱۸۱۷-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	فهرست نویسی بر اساس جلد ۵.
مندرجات	ج. ۵. انواع دلمه، کوکو، برانی، شامی، کوفته واملت
	ج. ۶. انواع دسر. ج. ۷. انواع خورش ها و قلیه ها
موضوع	آشپزی
موضوع	آشپزی ایرانی
موضوع	آشپزی ایرانی
رده بندی کنگره	۶۴۱/۵۹۵۵ : TX۷۲۵/۱ م ۱۳۹۰
رده بندی دیویی	۶۴۱/۵۹۵۵ :
شماره کتاب شناسی ملی	۲۴۳۹۰۲۱ :

انتشارات سپهرین

نام کتاب: آموزش آشپزی جلد ۷- انواع خورش و قلیه ها

مؤلف: فخری مشهدی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۰

ناظر چاپ: مهندس محمد مهدی طاهری

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۱۵۰ تومان

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات سپهرین است

تلفن: ۷۷ ۹۲ ۷۷ ۸۴

سفن ناشر:

یکی از عوامل سازنده ی یک زندگی سالم، تغذیه خوب است. تغذیه ای که نیازهای جسمی انسان را برآورده سازد و او را طراوت و نشاط ببخشد. اما یک تغذیه ی خوب آن است که با میل و رغبت همراه باشد. و بدین سان می بینیم که این بخش از زندگی انسان، دو جنبه دارد، یکی علمی و دیگری جنبه ی هنری. که جنبه ی علمی آن تأمین کالری مورد نیاز بدن است و جنبه ی هنری آن، نشاط بخشیدن به تغذیه و نه ایجاد میل کاذب. در راستای تأمین این نیاز اساسی جامعه، این انتشارات، یکی دیگر از کتابهای خود را به هم میهنان عزیز عرضه می دارد. امید است که این کتاب چون دیگر تولیدات فرهنگی این انتشارات، خانواده های گرامی را مفید و مؤثر افتد. "بمنه و کرمه"

انتشارات سپهرین

 فهرست

صفحه

عنوان

انواع خورش ها و قلیه ها

۸.....	قبل از طبخ خورش باید به این نکات توجه داشت.....
۹.....	خورش اسفناج و آلو.....
۱۰.....	خورش آلو.....
۱۱.....	خورش چاقلا بادام.....
۱۲.....	خورش هویج.....
۱۳.....	خورش بادنجان.....
۱۴.....	خورش کدو.....
۱۵.....	خورش به.....
۱۶.....	خورش فسنجان.....
۱۷.....	خورش قارچ.....
۱۹.....	خورش قرمه سبزی.....
۲۰.....	خورش قیمه.....
۲۱.....	خورش قیمه بادنجان یا قیمه کدو.....
۲۲.....	خورش کاری.....
۲۳.....	خورش کاری به روش زاپنی.....
۲۵.....	خورش کاری به سبک ایرانی.....
۲۶.....	خورش کدو حلوانی با آلو.....
۲۷.....	خورش کرفس.....

۲۸.....	خورش ریواس
۲۹.....	خورش کنگر
۳۰.....	خورش گل در چمن (باقلا قاتق)
۳۱.....	خورش باقلا با گوشت
۳۲.....	خورش لوبیای سبز
۳۳.....	خورش ماست
۳۴.....	خورش نعناع و جعفری و گوجه سبز
۳۵.....	قور آویج
۳۶.....	خورش مرغ ترش
۳۷.....	خورش نارنگی
۳۹.....	خورش انار آویج
۴۱.....	خورش بامیه
۴۲.....	خورش مهاراجه
۴۴.....	خورش هندی بنام کشمیری
۴۴.....	خورش چینی با مرغ
۴۵.....	خورش چینی با گوشت
۴۷.....	خورش شاه بلوط
۴۷.....	قیمه نثار قزوینی
۴۹.....	خورش مرغ و ماست
۵۱.....	خورش جوجه و غوره و بادمجان
۵۲.....	خورش خلال کرمانشاهی
۵۳.....	خورشت میگو
۵۴.....	خورش گل کلم با سیر
۵۵.....	خورش پرتقال
۵۶.....	خورش گردو اسفناج دامغانی
۵۹.....	خورش مرغ و زیتون
۶۰.....	قلیه اسفناج
۶۱.....	قلیه میگو

- ۶۲.....قلیه کدو
 ۶۳.....کشک بادمجان
 ۶۴.....بادمجان قاسمی (میرزا قاسمی)
 ۶۶.....ناس کباب
 ۶۸.....ترش تره
 ۶۹.....طلا کوله غورابه

هنر پذیرایی

- ۷۱.....پذیرائی صبحانه
 ۷۲.....پذیرائی ناهار
 ۷۳.....پذیرائی جای عصرانه
 ۷۴.....پذیرائی شام
 ۷۷.....پذیرائی ایستاده
 ۷۸.....جاافتادن غذا

شستن و آماده کردن مواد اولیه

- ۷۸.....سبزیها
 ۷۹.....طرز استفاده از سبزی خشک
 ۸۰.....حبوبات
 ۸۰.....گوشت

- ۸۱ برفج
- ۸۲ درجه حرارت و تبدیل درجه ی فارنهایت به سانتی گراد
- ۸۳ اندازه گیری اوزان
- ۸۵ ترکیبات موجود در میوه ها
- ۸۶ ترکیبات موجود مواد قندی
- ۸۷ ترکیبات موجود در لبنیات
- ۸۸ بیوست

www.ketab.ir

انواع خورش ها و قلیه ها

قبل از طبخ خورش باید به این نکات توجه داشت :

- ۱- خورش باید با حرارت ملایم طبخ شود.
- ۲- خورش را نباید زیاد به هم زد زیرا بهم زدن خورش باعث له شدن مواد و از بین رفتن شکل آنها می شود.
- ۳- انواع سبزی را باید بعد از پخته شدن گوشت داخل خورش ریخت.
- ۴- چاشنی سبزی را باید بعد از پخته شدن گوشت اضافه نمود.
- ۵- خورش باید کم آب و کاملاً جا افتاده باشد.
- ۶- نمک و ترشی و چاشنی خورش را باید در اواخر طبخ داخل خورش ریخت.
- ۷- برای تهیه ۲ تا ۳ قاشق پیاز سرخ نموده که در تمام خورش ها مصرف می شود باید ۳ تا ۴ عدد پیاز متوسط را خرد نمود و با ۳ تا ۴ قاشق سوپخوری روغن آب نموده در ظرفی ریخت و روی آتش گذارد و گاهی آهسته بهم زد تا پیاز طلایی شود و بلافاصله یک استکان آب ریخت که رنگ آن زیاد تیره نشود.
- ۸- گوشت کلیه خورشها باید با حرارت ملایم و در ظرف بسته پخته شود و بعد سبزیجات آن اضافه گردد.
- ۹- وقتی تمام مواد خورش پخته شد در آنرا باز می گذاریم تا آب زیادی آن تبخیر شود.
- ۱۰- پیاز سرخ کرده باید کاملاً طلایی باشد.