

طبایع مریم

شیراز



مریم اسلامی نژاد (تألیف)

سر شناسنامه : اسلامی نژاد . مریم (تابنده)

عنوان و نام پدید آورنده : طبایخی مریم بانو (۳) شیرازی / مریم اسلامی نژاد (تابنده)

مشخصات نشر : شیراز: مریم اسلامی نژاد (تابنده) ، ۱۳۹۰

مشخصات ظاهری : ۱۴۴ ص. ، مصور (رنگی)

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۰۴-۶۸۸۶-۹

وضعیت فهرست نویسی : فیفا

موضوع : آشپزی ایرانی - شیراز

رده بندی کنگره : الف ۹۰۵۶ الف ۱۳۹/۱۳۹ TX/۷۲۵

رده بندی دیویی : ۶۴۱/۵۰۹۵۵۶۳۲۲

شماره کتابشناسی ملی : ۶۱۲۱۶۲۲

ناشر و مولف : مریم اسلامی نژاد

سفره آرا : بهاره تابنده

عکاس : فرزاد زارع، محمد علی غفاری نژاد

طراح و گرافیکست : محمد مهدی رودکی ، بهاره تابنده

چاپ و صحافی : شاد رنگ

لیتوگرافی : نقره آبی

توبیت چاپ : اول ، بهار ۹۰

شمارگان ۳۰۰۰ نسخه

کدپستی ناشر: ۷۱۸۶۷-۸۶۵۷۹

تلفن تماس ناشر: ۰۹۱۷۳۳۸۱۹۷۹

حق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است

هرگونه کپی برداری و استفاده از تصاویر بدون اجازه ناشر ممنوع است.



تقدیم به فرزندانم کامران، کامنیر، بهاره

مقدمه:

خدا را شاکرم که در شیراز به دنیا آمدم و در شیراز زیستم و اکنون بعد از چاپ موفقیت آمیز کتابهای طباشی مریم بانو ۲۱ بر آن آمدم تا کتابی را

تالیف کنم که طرز تهیه خوراکهای شهر زیبایم را به همه معرفی کنم .

از دوران قدیم در شیراز از میوه و سبزیجات تازه و خشک و انواع خشکبار و مغزها در تهیه غذا ، دسر و شیرینی ها بسیار استفاده می شد . همچنین انواع ترشی ها با ادویه های مختلف جایگاه ویژه ای در سفره شیرازی ها دارد در این کتاب سعی شده طرز تهیه شیرینها و دسر ها هم بسیار ساده و روان ارائه شود تا همه عزیزانم بتوانند خیلی سریع و راحت سفره ای زیبا از غذا های لذیذ شیرازی تهیه کنند.

مریم اسلامی نژاد

ناشر و مولف



فهرست

فصل اول

۴۶	کاجی	۱۰	کلوچه برنجی
۴۸	فالوده شیرازی	۱۲	مسقطی اعلا
	فصل دوم	۱۴	کلوچه نخود
۵۲	شکرپلو	۱۶	سوهان عسلی
۵۴	آلبالوپلو	۱۸	لوزبادامی
۵۶	کلم پلو شیرازی	۲۰	باقلا
۵۸	بابونه پلو	۲۲	نان فسایی
۶۰	دمپخت باگوش	۲۴	نان پنجره ای
۶۲	میگوپلو	۲۶	شیرینی نارگلی
۶۴	شویدپلو باسیب زمینی	۲۸	لطیفه گردویی
۶۶	ته چین بادمجان (شیرازی پلو)	۳۰	حلوا کاسه
۶۸	کنگرپلو	۳۲	حلوا کاسه قنادی
۷۰	خورشت به	۳۴	دوای آرد روغن (حلوا)
۷۲	خورشت کنگر	۳۶	مربای بالنگ
۷۴	خورشت گوجه سبز	۳۸	مربای هویج
۷۶	خورشت فسنجان بامرغ	۴۰	شربت نارنج
۷۸	آبگوش	۴۲	ترحلوا
	نخود (یخنی نخود)	۴۴	رنگینک

فهرست

۱۱۶	دمبل	۸۰	وشت عدس کلم (یخنی عدس کلم)
۱۱۸	ماهی شکم پر	۸۲	وشت لوبیا (یخنی لوبیا)
۱۲۰	کتلت ماهی	۸۴	وشت کلم
۱۲۲	ترشی مخلوط درشت	۸۶	کنه باتخم مرغ
۱۲۴	ترشی بنه	۸۸	ش انداز با هوپج (نرگسی)
۱۲۶	ترشی جاشیر	۹۰	فته سبزی
۱۲۸	ترشی بادمجان درسته	۹۲	فته هلو
۱۳۰	ترشی لیمو درسته	۹۴	فته گشنیزی
۱۳۲	ترشی لیمو درسته با ادویه	۹۶	فته بادمجان
۱۳۴	ترشی مخلوط ریز با آب گوجه فرنگی	۹۸	فته ترخان
۱۳۶	ترشی مخلوط ریز	۱۰۰	س کارده
۱۳۸	سالاد شیرازی	۱۰۲	س شلغم
۱۴۰	کشک بادمجان	۱۰۴	س غوره
۱۴۲	کنگر ماست	۱۰۶	س ماست
۱۴۳	ماست بادمجان	۱۰۸	یم بادمجان
۱۴۴	ماست اسفناج	۱۱۰	امی بالپه
		۱۱۲	پیازه سیب زمینی (آلو)
		۱۱۴	مک

