

رازهای آشپزی به سبک خوزستان

سودابه علاسوند



شاهین شهر

۱۳۹۰

سروش‌نامه: عباسوند، سودابه، ۱۳۶۰ -

عنوان و نام پدیدآور: رازهای آشپزی به سبک خوزستان

مشخصات نشر: شاهین شهر: مکانیپ، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص:، جدول.

شابک: ۳۰۰۰۰ ریال: ۱-۸-۹۱۹۱۵-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: آشپزی ایرانی - خوزستان

رده بندی کنگره: ۱۳۹۰ ۷۳۹۷۳ الف / ۷۲۵ TX

رده بندی دیویی: ۶۴۱/۵۹۵۵۵

شماره کتابشناسی ملی: ۲۳۴۴۱۴۶



مکتب

انتشارات مکتب

شاهین شهر- خیابان فردوسی،

مجتمع تجاری سپاهان، طبقه پایین

تلفن: ۰۳۱۲-۵۲۴۴۵۲

۰۳۱۲-۵۲۲۱۴۸۰

سودابه عباسوند

رازهای آشپزی به سبک خوزستان

طرح جلد: نگار گرافیک

چاپ اول

۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی آستانه

۳۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۹۱۵-۸-۱

ISBN: 978-600-91915-8-1

حق چاپ محفوظ است

مقدمه

پلو

- | | |
|-----------------------------|----------------------|
| خورش لوبیا سبز -- ۳۴ | دمپختک -- ۱۳ |
| خورش مرغ -- ۳۵ | رشته پلو -- ۱۵ |
| آش و سوپ | زرشک پلو -- ۱۷ |
| آش رشته -- ۳۶ | عدس پلو -- ۱۹ |
| آش شله قلمکار -- ۳۸ | قیمه لا پلو -- ۲۰ |
| آش کشک -- ۳۹ | کلم پلو -- ۲۱ |
| آش ماست -- ۴۰ | لوبیا پلو شوید -- ۲۲ |
| سوپ جو -- ۴۱ | ماش پلو -- ۲۳ |
| سوپ سبزی -- ۴۲ | میگو پلو -- ۲۴ |
| سوپ شیر -- ۴۳ | |
| سوپ نارنگون (آب ترشی) -- ۴۴ | خورش‌ها |

سالادها

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| سالاد اندونزی -- ۴۵ | خورش بادام -- ۲۵ |
| سالاد اولویه -- ۴۶ | خورش بادمجان بامیه -- ۲۶ |
| سالاد پاستا -- ۴۷ | خورش زعفرانی -- ۲۸ |
| سالاد ماست و خیار -- ۴۸ | خورش فسنجان -- ۲۹ |
| سالاد ماکارونی -- ۴۹ | خورش قورمه سبزی -- ۳۰ |
| | خورش قیمه بادمجان -- ۳۲ |
| | خورش کرفس -- ۳۳ |

ماکارونی

مرغ نذری -- ۶۹

سمبوسه ماکارونی -- ۵۰

خوراک‌ها

ماکارونی با سس کشک -- ۵۱

خوراک بادمجان -- ۷۱

ماکارونی مخصوص -- ۵۲

خوراک جوانه -- ۷۲

خوراک سنگدان -- ۷۳

ماهی

ته چین ماهی -- ۵۴

خوراک قارچ -- ۷۴

شور ماهی پلو -- ۵۵

خوراک گلابی -- ۷۵

ماهی تکه‌ای -- ۵۶

خوراک لوبیا قارچ -- ۷۶

مرغ

خوراک مرغ -- ۷۷

اسکالپ مرغ -- ۵۷

خوراک مغز -- ۷۸

بنیه مرغ -- ۵۸

خوراک میگو -- ۷۹

جوجه کباب -- ۵۹

تخم مرغ

املت گوجه -- ۸۰

خورش مرغ ← خورش‌ها

تخم مرغ پفکی -- ۸۱

خوراک مرغ ← خوراک‌ها

کوفته سیب زمینی -- ۸۲

سینه مرغ با سفیده تخم مرغ (غذای

کوکوی سبزی -- ۸۳

چینی) -- ۶۰

کوکوی سیب زمینی -- ۸۴

شامی مرغ -- ۶۱

کوکوی کرفس -- ۸۵

شینسل مرغ و گلابی -- ۶۲

کوکوی کدو -- ۸۶

کوبیده با سینه مرغ -- ۶۳

سایر غذاها

کوفته مرغ و برنج -- ۶۴

اسکالپ میگو -- ۸۷

کباب مرغ زنجبیلی -- ۶۵

اسنک قارچ -- ۸۸

مرغ بریان -- ۶۶

پوره سیب زمینی -- ۹۰

مرغ ترش -- ۶۷

تاس کباب -- ۹۱

مرغ سوخاری -- ۶۸

سایر غذاها (ادامه ...)

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| قلیه میگو -- ۱۰۵ | جگر سفید -- ۹۲ |
| کتلت مخصوص -- ۱۰۶ | حلوای خرما -- ۹۳ |
| کرپ (برای صبحانه) -- ۱۰۸ | حلیم بادمجان -- ۹۴ |
| کشک بادمجان -- ۱۰۹ | حلیم جو -- ۹۵ |
| کله پاچه -- ۱۱۰ | دال عدس (عدس قرمز) -- ۹۶ |
| کوبیده -- ۱۱۱ | دلمه کلم پیچ -- ۹۷ |
| کوفته با سس گوجه -- ۱۱۲ | دیزی (آبگوشت) -- ۹۸ |
| کوفته بدون سس -- ۱۱۳ | سمبوسه پیتزایی -- ۹۹ |
| کوفته قلقلی -- ۱۱۴ | سمبوسه مخصوص -- ۱۰۰ |
| لازانیا (بدون فر) -- ۱۱۵ | سیرابی -- ۱۰۱ |
| میرزا قاسمی -- ۱۱۷ | شیر برنج -- ۱۰۲ |
| همبرگر مخصوص -- ۱۱۸ | عدسی -- ۱۰۳ |
| یتیمچه -- ۱۱۹ | فلافل -- ۱۰۴ |

غذاهای مندرج در این کتاب از روش‌های پخت استان خوزستان و متناسب با تمامی سطوح توانائی‌ها و با زمان و مواد در دسترس تهیه شده است. بیشتر غذاها آسان تهیه می‌شود و به ندرت مهارت خاصی لازم دارد اما اگر شما روش صحیح انجام کاری را بدانید، آن را سریع‌تر و آسان‌تر و همراه با لذت بیشتری انجام خواهید داد و نتایج هم موفقیت‌آمیزتر خواهد بود.

اما راز اصلی خوشمزگی یک غذا در واقع سرمنشاء آن یعنی عشق و علاقه به زندگی، به همسر و فرزندانمان است؛ این عشق به ما انگیزه می‌دهد تا برای عزیزانمان با صبر و حوصله عاشقانه به طبخ غذا بپردازیم.

پس صبر و حوصله در طبخ غذا تاثیر بسزایی دارد که نتیجه آن متفاوت بودن غذای شما با آنهایی است که با بی‌حوصلگی فقط قصد دارند با سرهم بندی مواد رفع گرسنگی کرده باشند. پس من این کتاب را شخصی و اختصاصی کرده‌ام تا تجربه‌های خودم را به دیگران منتقل کرده، بلکه خدمتی انجام داده باشم.

در پایان روش پخت هر غذا نکته‌ها و رازهای خوشمزه شدن آن غذا را در دو جمله کوتاه بیان کرده‌ام. توجه به این نکته‌ها و رازها در بهتر و خوشمزه‌تر شدن غذا مهم است.

همچنین برای آشپزی بهتر و تهیه غذای خوشمزه‌تر، توجه به چند دستورالعمل زیر بسیار مهم است:

۱. از بین بردن بوی بد مرغ

برای از بین بردن بوی بد مرغ بهتر است همیشه مرغ‌های تکه تکه و شسته شده را حداکثر ۱۰ ساعت در مواد زیر خوابانده و در یخچال بگذاریم. سپس مرغ‌ها را از مواد جدا کرده، به بسته‌های دلخواه تقسیم کرده و فریز می‌کنیم. این مواد برای ۱ عدد مرغ عبارت است از:

۱. پیاز یا آب پیاز دو عدد. ۲. فلفل دلمه یک عدد ۳. پوست پرتقال یا نارنگی یک عدد ۴. سیر سه حبه ۵. برگ بو دو پر ۶. پاپریکا یک قاشق مربا خوری ۷. آبلیمو سه قاشق غذاخوری ۸. زنجبیل یک سانتیمتر

۲. برای مزه‌دار کردن میگو نیز از همین مواد استفاده می‌کنیم ولی با زمان کمتر.

۳. برای مزه‌دار کردن ماهی فقط از آبلیمو و نمک زیاد به مدت دو ساعت استفاده می‌کنیم.

۴. فلفل پاپریکا نقش مهمی در آشپزی دارد. پاپریکا هم غذا را خوش‌رنگ‌تر و هم خوش‌طعم‌تر می‌کند. برای مصرف در مرغ، ماکارونی، پیتزا، لازانیا و کما می‌توان غذاهایی که در آن رب گوجه به کار می‌رود، امکان استفاده از پاپریکا نیز وجود دارد. بهتر است پاپریکا را خودمان در منزل تهیه کنیم.

طرز تهیه پاپریکا

ابتدا فلفل دلمه‌ای قرمز رنگ را شسته و به صورت خلال‌های نازک در می‌آوریم و یک روز در سبد زیر نور آفتاب قرار می‌دهیم تا هم هوا بخورد و هم آفتاب فراموش نشود که در طول روز چندین بار باید سبد را تکان داده تا هوا کامل

به همه خلال‌ها برسد در غیر این صورت به هم می‌چسبد و باعث کپک زدگی می‌شود. روز دوم و سوم خلال‌ها را روی سینی پهن می‌کنیم و در آفتاب می‌گذاریم. از روز سوم می‌توان سینی را کنار بخاری گذاشت تا فلفل‌ها سه روز کامل با گرمای بخاری خشک شود. چون زمان خشک شدن فلفل‌ها طولانی است، امکان کپک زدن زیاد است. پس خلال کردن فلفل در یک روز آفتابی ضروریست که فوراً در آفتاب قرار گیرد

۵. روش تهیه دوغ

برای تهیه دوغ مخصوصاً برای مهمان باید از روز قبل دوغ را آماده کنیم. ابتدا یک کیلو ماست ترش را حتماً با مخلوط کن می‌زنیم. سپس ۱۰ حلقه منوسیر و روی هم ۱ قاشق مرباخوری نعناع خشک، پونه‌ی خشک و کرفس کوهی خشک اضافه می‌کنیم. بعد ۴ عدد لیمو ترش درسته در دوغ می‌اندازیم. ترکیب این ۵ ماده با هم طعم بسیار دلچسبی به دوغ می‌دهد که قابل وصف نیست.

۶. سیر

نکته آخر در مورد سیر است. در سیر جوانه‌ی کوچکی وجود دارد که بوی بد دهان بر اثر خوردن سیر، مربوط به همان جوانه‌ی بسیار کوچک است. در صورت صلاحدید می‌توانید قبل از مصرف، سیر را از وسط دو نیم کرده و جوانه‌ی آن را جدا کنید و بعد سیر را به غذا اضافه کنید.

نظرات و پیشنهادهای خود را با تلفن ۰۹۱۳۹۰۷۰۱۳۲ در میان بگذارید.

سودابه علاسوند