

به نام یزدان پاک

# هنر آشپزی عالیجناب

خوراک ها و خورشیدها

مؤلفان: مهناز داودی، مهشید امیری

کارشناسان تغذیه:

مهندس زهرا ایزدخواستی، مهندس افسانه اعرابی

کارشناس طب سنتی: استاد سید شمس‌الدین رجایی

ویراستار: نازنین شیخ صراف

سرشناسه : داودی، مهناز، ۱۳۳۰ -  
 عنوان و نام پدیدآور : هنر آشپزی عالی‌جناب: خوراک و خورشت‌ها/ مولفان  
 مهناز داودی، مهشید امیری؛ کارشناسان تغذیه زهرا ایزدخواستی، افسانه  
 اعرابی؛ کارشناس طب سنتی رضا رجایی؛ ویراستار نازنین شیخ‌صراف.  
 مشخصات نشر : قم: آئینه‌دانش، ۱۳۹۱.  
 مشخصات ظاهری : ۱۳۸ص: مصور؛ ۲۱×۱۴س.م.  
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۲۱۵-۰۷۶-۹  
 وضعیت فهرست نویسی: فیفا  
 موضوع : خوراکها (آشپزی)- خورشتها- آشپزی- پزشکی سنتی  
 شناسه افزوده : امیری، مهشید، ۱۳۵۸ - ایزدخواستی، زهرا، ۱۳۶۷ -  
 شناسه افزوده : اعرابی، افسانه، ۱۳۶۷ - شیخ صراف، نازنین، ۱۳۷۱ -، ویراستار  
 رده بندی کنگره: الف ۱۳۹۱ ۵۹ ۵۲ / ۶۹۳ TX  
 رده بندی دیویی: ۶۴۱/۸۲۱ شماره کتابشناسی ملی: ۲۷۲۶۴۷۳

مرکز بخش : تهران، اتوبان آهنگ، پلاک ۵۴

۰۲۱-۳۳۴۳۱۴۵۲

۰۹۱۲۱۵۳۰۰۶۱

aienedanesh@yahoo.com

هنر آشپزی عالی‌جناب

خوراک‌ها و خورشت‌ها

مهناز داودی، مهشید امیری

ناشر ..... آئینه دانش  
 نوبت چاپ ..... اول، ۱۳۹۲  
 قیمت ..... ۴۵۰۰ تومان  
 قیمت با DVD ..... ۶۵۰۰ تومان  
 شمارگان ..... ۵۰۰ جلد  
 چاپخانه ..... جعفری  
 مرکز بخش ..... انتشارات فن افزار

ISBN: 978-600-215-076-9

\*\*

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۲۱۵-۰۷۶-۹

## فهرست مطالب

|    |                                     |
|----|-------------------------------------|
| ۵  | ۱. خوراک استیک جگر.....             |
| ۷  | ۲. خوراک فیله با سس قارچ.....       |
| ۸  | ۳. سس قارچ.....                     |
| ۱۰ | ۴. خوراک جگر گوسفند با گشنیز.....   |
| ۱۲ | ۵. خوراک ماهیچه.....                |
| ۱۴ | ۶. پاته‌ی ژامبون و اسفناج.....      |
| ۱۶ | ۷. خورشت کرفس.....                  |
| ۱۸ | ۸. تورندو با سس قارچ.....           |
| ۱۹ | ۹. میتلف.....                       |
| ۲۲ | ۱۰. بنیه مرغ.....                   |
| ۱۹ | ۱۱. خورشت مساجان.....               |
| ۲۶ | ۱۲. خمیر بنیه.....                  |
| ۲۸ | ۱۳. خورشت خلال بادام.....           |
| ۳۰ | ۱۴. گرانن بادنجان.....              |
| ۳۲ | ۱۵. راگو.....                       |
| ۳۴ | ۱۶. پاته جگر.....                   |
| ۳۶ | ۱۷. تاس کباب.....                   |
| ۳۸ | ۱۸. خوراک بره.....                  |
| ۴۰ | ۱۹. خوراک گوشت چرخ کرده و هویج..... |
| ۴۲ | ۲۰. خوراک مرغ و لوبیا سبز.....      |
| ۴۴ | ۲۱. خوراک قارچ و کدو و مرغ.....     |
| ۴۶ | ۲۲. خوراک مرغ و لوبیا چیتی.....     |
| ۴۸ | ۲۳. خورشت قورمه سبزی.....           |
| ۵۰ | ۲۴. چامین گوشت و سبزیجات.....       |
| ۵۲ | ۲۵. خورشت بامیه.....                |
| ۵۴ | ۲۶. خوراک زبان با سس قارچ.....      |
| ۵۶ | ۲۷. خورشت به.....                   |
| ۵۸ | ۲۸. خورشت قارچ.....                 |
| ۶۲ | ۲۹. مرغ با سس کاری و قارچ.....      |
| ۶۴ | ۳۰. خوراک گوشت و سیب‌زمینی.....     |

|     |                                  |
|-----|----------------------------------|
| ۶۶  | ۳۱. رتی گوساله                   |
| ۶۸  | ۳۲. سس قارچ مخصوص رتی گوساله     |
| ۷۰  | ۳۳. خورشت کنگر                   |
| ۷۲  | ۳۴. خورشت آلو بخارا و اسفناج     |
| ۷۴  | ۳۵. خورشت چغاله‌ی بادام          |
| ۷۶  | ۳۶. خورشت مرغ و آلو              |
| ۷۸  | ۳۷. خورشت چینی با گوشت و سبزیجات |
| ۸۲  | ۳۸. خورشت کاری                   |
| ۸۶  | ۳۹. خورشت قیمه                   |
| ۸۹  | ۴۰. خورشت بادنجان                |
| ۹۲  | ۴۱. خورشت مرغ ترش                |
| ۹۵  | ۴۲. خورشت کدو حلوایی             |
| ۹۷  | ۴۳. خورشت لوبیا سبز              |
| ۱۰۰ | ۴۴. خورشت ترش تره                |
| ۱۰۳ | ۴۵. خورشت کدو حلوایی             |
| ۱۰۵ | ۴۶. خورشت انار                   |
| ۱۰۷ | ۴۷. خورشت ریواس                  |
| ۱۰۹ | ۴۸. خورشت هویج                   |
| ۱۱۱ | ۴۹. خورشت نعنای و جعفری          |
| ۱۱۳ | ۵۰. خورشت میگو                   |
| ۱۱۶ | ۵۱. خورشت مرغ و بادنجان          |
| ۱۱۸ | ۵۲. خورشت کدو                    |
| ۱۲۰ | ۵۳. خورشت باقلا                  |
| ۱۲۳ | ۵۴. خورشت آلو اسفناج             |
| ۱۲۵ | ۵۵. خورشت گل کلم                 |
| ۱۲۷ | ۵۶. خورشت تره‌فرنگی              |
| ۱۲۹ | ۵۷. خورشت قیمه و خلال بادام      |
| ۱۳۱ | ۵۸. خورشت سیب درختی              |
| ۱۳۳ | ۵۹. خورشت ماست و گشنیز           |
| ۱۳۵ | ۶۰. خورشت مرغ و قیسی             |