

آشپزی با گیاهان کوهی

(خوراک درمانی)

نویسنده:

صغری بهرامی

انتشارات پرک

شابک : ۵-۵۸-۵۴۱۴-۶۰۰-۹۷۸
شماره کتابشناسی ملی : ۳۶۶۸۵۰۶
عنوان و نام پدیدآور : آشپزی با گیاهان کوهی (خوراک درمانی)
/ نویسنده صغری بهرامی.
مشخصات نشر : قزوین: پرک، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری : ۴۸ ص.: مصور (بخشی رنگی)، جدول.
موضوع : آشپزی
موضوع : دستورالعمل‌های آشپزی
موضوع : آشپزی (سبزی‌ها)
موضوع : گیاهان دارویی
موضوع : گیاهان کوهی
موضوع : گیاهان کوهی — ایران
رده بندی دیویی : ۶۴۱/۵
رده بندی کنگره : TX۷۲۵ / آ۱ ب۹ ۱۳۹۳
سرشناسه : بهرامی، صغری، ۱۳۴۸ -
وضعیت فهرست نویسی : فیا



موسسه نشر پرک - قزوین، صندوق پستی ۱۷۹۱-۳۴۱۸۵
تلفن: (۳۳۳۲۱۲۱۳ و ۳۳۶۶۲۳۵۰) ۰۲۸

نام کتاب: آشپزی با گیاهان کوهی
نویسنده: صغری بهرامی
طراح و صفحه آرا: سیمین سررشته داری
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۴
تیراژ: ۳۰۰۰

لیتوگرافی و چاپ : سعیدی
قیمت: ۳۸۰۰ تومان

شابک : ۵-۵۸-۵۴۱۴-۶۰۰-۹۷۸
ISBN : 978-600-5414-58-5

فهرست

۵.....	مقدمه
۷.....	فهرست گیاهان خوراکی
	آش ها
۱۳.....	آش اوماج
۱۳.....	آش آقا جواش (شوید کوهی)
۱۴.....	آش رشته
۱۵.....	آش کنگر
	املت ها
۱۵.....	املت تره (سبزی کوهی)
۱۶.....	املت قارچ
۱۶.....	املت تنبان داره تره (زنبق کوهی)
۱۷.....	املت کبرگل
	بورانی ها
۱۷.....	بورانی تره (سبزی کوهی)
۱۸.....	بورانی آقا جواش (شوید کوهی)
۱۸.....	بورانی پنیرک (توله)
۱۹.....	بورانی کنگر
	خورش ها
۱۹.....	خورش کنگر
۲۰.....	خورش ریواس (دوروش)
۲۱.....	خورش ترشک
	پلو ها
۲۲.....	پلوی آقا جواش
۲۲.....	پلوی سبزی کوهی
۲۳.....	والک پلو (دو روش)
	کوکو ها
۲۴.....	کوکوی تره (سبزی کوهی)
۲۴.....	کوکوی آقا جواش (شوید کوهی)
۲۵.....	کوکوی سیرک
۲۵.....	کوکوی قارچ

- ۲۶..... کوکوی گل ریواس
 ۲۷..... سبزی خوردن کوهی
 سالادها
 ۲۷..... سالاد آرتیشو (کنگر کوهی) و رازیانه
 ۲۸..... سالاد آویشن و گوجه
 ۲۸..... سالاد اکلیل کوهی و ماهی
 ۲۹..... سالاد بادرنجبویه و ترخون
 ۳۰..... سالاد خرقه و آرتیشو
 ۳۱..... سالاد ریواس
 ۳۱..... سالاد شاهی و میگوی تابستانی
 ۳۲..... سالاد غازی با آرتیشو
 ۳۳..... سالاد کاسنی و شاهی
 ۳۳..... سالاد مریم گلی و گوشت
 ۳۴..... سالاد جوانه ی یونجه و ریحان
 سس ها
 ۳۵..... سس معطر بابونه و کرفس
 ۳۶..... سس پونه
 ۳۶..... سس ترشک و سبزیجات
 ۳۷..... سس کاکوتی و زیره
 نوشیدنی ها
 ۳۸..... چای کوهی / چای چوپان
 ۳۸..... چای پونه
 ۳۹..... چای بابونه
 ۳۹..... چای گل گاوزبان
 ۳۹..... تخم شربتی
 نان ها
 ۴۰..... سیرک نون
 ۴۰..... نان جوانه ی یونجه
 ۴۰..... کلاس
 ۴۲..... تصاویر گیاهان غذایی و کوهی

تغذیه از دیرباز مورد توجه بشر بوده است و تغذیه ی صحیح تمام بدن انسان از جمله : سیستم اعصاب ، خلق و خو ، افکار ، رفتار ، تفکر یک فرد ، حتی خوابیدن ، خوردن و... را تحت تأثیر قرار می دهد .

فصل بهار فصل رویش انواع گیاهان می باشد که زینت بخش و جلوه دهنده ی زندگی ماست . در این فصل انواع گیاهان ، از جمله گیاهان خوراکی و دارویی پس از یک خواب طولانی سر از خاک برمی آورند و به تماشای خورشید می نشینند . مردمان کوه پایه ها به سراغ آن ها می روند و سفره ی خود را با والک ، کنگر ، غاز باغی ، پونه و... رنگین می کنند .

گذشته از خواص درمانی ، این گونه گیاهان از نظر غذایی هر کدام ارزش بالایی دارند و در طب اسلامی و سنتی توصیه ی فراوانی به استفاده از آن ها را می بینیم و به همین دلیل مردم کوهستان به خود زحمت بسیاری داده و گروه گروه برای چیدن آن ها ، راهی کوه ها می شوند و در شیب های تند ، بین سنگ ها ، این گیاهان را جمع آوری کرده و با خود به شهر و روستا می آورند تا همه بتوانند از این مواهب طبیعی و خدادادی استفاده کنند . این گیاهان در فصل بهار به صورت تازه و در فصل های دیگر به صورت خشک یا منجمد استفاده می شوند .

در هر شهر و منطقه ای غذا های مختلفی با آن ها درست می کنند و اسم های گوناگونی بر آن ها می گذارند . ما در این کتاب ، مختصری از معروف ترین غذا هایی را که اغلب سنتی نیز هستند و با این گیاهان تهیه می شوند همراه با نام محلی آن ها ، ذکر کرده ایم که در اکثر نقاط کشور نیز به همین شکل یا با تغییراتی جزئی تهیه می گردند .

لازم به ذکر است که طعم دهنده ی اغلب این غذا های بهاری سیر و پیاز است ، بخصوص سیر که بسیار مفید است و خواص درمانی فراوانی دارد ، استفاده از این غذاها برای افرادی که

دچار امراضی هستند که سیر در درمان آن ها موثر است
توصیه می شود.

نکته قابل ذکر این است که اکثر این غذا ها را خود تهیه
نموده ام و اطلاعات این مجموعه بیشتر تجربی می باشد. به
دلیل عشق و آفری که به طبیعت و مواهب آن دارم شخصا این
گیاهان را در فصل بهار مانند دیگر علاقه مندان ، در کوه ها و
باغ ها چیده و جمع آوری ، خشک یا منجمد می کنم.

توضیح : در تمام دستور غذایی ، منظور از پیمانه ، فنجان
می باشد، به جز مواردی که مخلوطی از سبزی ها آمده که منظور
کاسه ی متوسط است.

امیدوارم که با طبیعت و نعمت های بیشمار آن بیشتر دوست
باشیم و به آن ها عشق بورزیم و این گیاهان را از ریشه در
نیاوریم تا برای نسل های آینده نیز باقی بمانند .

صغری بهرامی