

آشپزی سنتی

معرف غذاهای سنتی بوشهر
و ماهی های خلیج فارس



مؤلف : سیده معصومه هنرمند

سرشناسه: هنرمند، سیده معصومه

عنوان: آشپزی سنتی

معرفی غذاهای سنتی بوشهر و ماهی های خلیج فارس

مشخصات نشر: نشر ندای دوست

مشخصات ظاهری: ۱۷۶ صفحه، وزیری

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۴۲۱-۶۸-۳

وضعیت فهرست نویسی: فای

موضوع: ۱. آشپزی سنتی ایرانی. ۲. آشپزی بوشهر

۳. ماهی های خلیج فارس

رده بندی کنگره: ۷۷۵ X / ۹۳۸

رده بندی دیویی: ۶۴ / ۵۹۵۵

شماره کاتالوگ ملی: ۴۵۰۳۲۷

مرکز پخش: آفرینه

آشپزی سنتی

معرفی غذاهای سنتی بوشهر و ماهی های خلیج فارس

مؤلف: سیده معصومه هنرمند

صفحه آرا: زهرا حسن خانی

طراح جلد: رنگ شبانکاری

نشر: ندای دوست، تیرتوت چاپ: اول - ۱۳۹۲

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۴۲۱-۶۸-۳

آدرس: قم، میدان رسالت، بلوار بسیج، ک ۵، پ ۴

تلفن: ۰۲۵۱۷۷۳۶۹۷۰ / ۰۹۱۲۳۵۱۹۲۴۵

قیمت: ۷۹۰۰ تومان

فهرست



۹	مقدمه.....
۱۰	الف) ویتامین های محلول در آب.....
۱۱	ب) ویتامین های محلول در چربی.....
۱۱	نیازمندی ها، کمبودها و مسمومیت های ویتامین ها.....
۱۱	نیازمندی ها، کمبودها و مسمومیت های ویتامین های محلول در چربی.....
۱۳	مواد معدنی اصلی.....
۱۴	مواد معدنی جزئی.....
۱۴	مقدار مورد نیاز مواد معدنی، کمبودها و مسمومیت ها.....
۱۵	مواد معدنی اصلی.....
۱۶	مواد معدنی جزئی.....
۱۸	آیا می دانید علایم تازگی ماهی چیست؟.....
۱۹	قلیه ماهی.....
۲۳	قلیه میگو.....
۲۵	ته انداز ماهی (ته چین ماهی).....
۲۷	ته چین ماهی.....
۲۸	میه دم.....
۲۹	دمپخت ماهی (لخ لخ).....



- ۳۱.....دمپخت میگو
- ۳۳.....پلو میگو
- ۳۴.....ماهی تنوری
- ۳۵.....تپنده ماهی یا ماهی شکم‌پر
- ۳۶.....شیرین پلو
- ۳۷.....دو پیازه میگو
- ۳۸.....کتلت ماهی
- ۳۹.....کباب چوبی ماهی
- ۴۱.....کباب میگو
- ۴۲.....شامی ماهی
- ۴۴.....خوراک کله گنجشگی ماهی
- ۴۶.....ماکارونی با ماهی
- ۴۸.....چیگو ماهی یا رولت فیش
- ۴۹.....گیت فیش یا ماهی انگشتی
- ۵۱.....ماهی سرخ کرده
- ۵۲.....همبر میگو
- ۵۳.....کوکتل ماهی خوراک سرد ماهی
- ۵۴.....کوکوی ماهی
- ۵۶.....همبر ماهی
- ۵۷.....کوکوی سبزی با ماهی
- ۵۹.....پای ماهی
- ۶۱.....هواری ماهی شوری
- ۶۳.....خورشت ماهی
- ۶۴.....دو پیازه ماهی شور



- ۶۵..... کتلت میگو
- ۶۶..... کتلت گوشت یا شامی
- ۶۷..... بتاب چاب
- ۶۸..... آب داغک یا املت شنبلله
- ۶۹..... بادمجان تنوری
- ۷۰..... لِّلک
- ۷۱..... تپنده گوشت
- ۷۲..... دال عدس
- ۷۳..... خورش بامیه
- ۷۴..... قیمه بوشهری
- ۷۵..... خورشت بادمجان
- ۷۶..... برنجوش
- ۷۷..... بهتی چغندر
- ۷۸..... دو پیازه سیبزمینی
- ۷۹..... خورشت کدو حلوائی
- ۸۱..... دمپخت گوجه یا تماته
- ۸۲..... پاکورا
- ۸۳..... سمبوسه معمولی
- ۸۴..... سمبوسه مخصوص
- ۸۵..... فلافل
- ۸۶..... حلیم ماهی یا پلیل
- ۸۸..... کشکنة
- ۸۹..... غذای کشکنة



- شیرینی جات ۹۱
- حلوا خرمایی ۹۳
- رنگینک ۹۳
- حلوا ۹۴
- حلوا مسقطی ۹۵
- آلبوم ماهی های خلیج فارس ۹۷
- مقدمه ۹۹
- ارزش لیپدها در ماهی ۹۹
- اهمیت و نحوه فعالیت اسیدهای چرب W^۳ ۱۰۱
- ویتامین ها ۱۰۲
- مواد معدنی ۱۰۳
- ارزش تغذیه ای ماهی ۱۰۳



مقدمه



غذا ممکن است از نظر روانی و اجتماعی تأثیر فراوانی بر فرد بگذارد و ارزش سیرکنندگی برای او داشته باشد. غذایی که به طور صحیح انتخاب شده باشد، می تواند حاوی همه مواد مغذی ضروری برای عمل طبیعی بدن باشد. برخلاف آن، انتخاب غیر صحیح غذا منجر به این می گردد که یک یا بیشتر مواد مغذی ضروری که بایستی به وسیله غذا به بدن انسان رسانده شود، به میزان کمتری دریافت گردد؛ زیرا بدن قادر نمی باشد همه مواد مغذی را - که جهت برآوردن احتیاجاتش لازم است - به اندازه ی کافی بسازد. در هر حال عمل اصلی غذا در بدن، ایجاد انرژی، تأمین رشد و ترمیم بافت ها و تنظیم عمل بدن می باشد. موادی که این اعمال را انجام می دهند، عبارتند از: کربوهیدرات، لیپید، پروتئین، املاح، ویتامین ها و آب.

میزان نیاز بدن به این مواد در سنین مختلف، اندازه ی فعالیتهای بدنی متفاوت، شرایط آب و هوایی گوناگون، سلامت و بیماری و شرایط خاص - مثل: بارداری و شیردهی در خانم ها - یکسان نیست.

تغذیه ی صحیح می تواند مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی را تا ۲۵ درصد، بیماری های تنفسی و عفونی را تا ۲۰ درصد، سرطان را تا ۲۰ درصد و بیماری دیابت (قند) را تا ۵۰ درصد کاهش دهد. مبلغی که سالیانه صرف پیشگیری و درمان این بیماری ها در جوامع انسانی می شود، بسیار سرسام آور است و تغذیه ی خوب، می تواند از راه بهتر و با صرفه تری در پیشگیری از این بیماری ها مؤثر باشد.