

بسم الله الرحمن الرحيم

غذای ایرانی و خوشمزه

نوس جان

تألیف: مری عزیز پور

سرشناسه	:	عزیزپور، مهری، ۱۳۵۹ -
عنوان و نام پدیدآور	:	نوش جان: غذاهای ایرانی و خوشمزه/ تالیف مهری عزیزپور.
مشخصات نشر	:	دامغان: منذر، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	:	۵۰ ص.: مصور (رنگی).
شابک	:	978-600-90628-6-7
موضوع	:	آشپزی ایرانی
رده بندی کنگره	:	TX۷۲۵/الف ۳۵ع ۱۳۹۰
رده بندی دیویی	:	۶۴۱/۵۹۵۵
شماره کتابشناسی	:	۲۳۷۷۲۲۸
ملی	:	
تاریخ درخواست	:	۱۳۹۰/۰۳/۲۴
تاریخ پاسخگویی	:	۱۳۹۰/۰۳/۲۹
کد پیگیری	:	2375252



انتشارات منذر - شناسنامه کتاب

عنوان: نوش جان- غذاهای ایرانی و خوشمزه

تالیف: مهری عزیزپور

ویراستار: رضا زارع زاده

تاریخ نشر: ۱۳۹۱

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۵۰۰۰ ریال

ناشر: انتشارات منذر- دامغان- بلوار جمهوری اسلامی- جنب مجتمع آموزشی غیر دولتی

سلمان. تلفکس: ۰۲۳۲-۵۲۴۰۷۳۶

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۰۶۲۸-۶-۷

فهرست

۴	 مقدمه
۶	 آبگوشت ها
۶	 آبگوشت ساده
۷	 آبگوشت فوری بادنجان
۷	 بلماقو
۸	 ماست جوش
۹	 اشکنه شنبلیله
۹	 اشکنه دامغانی
۱۰	 سوش طرفو
۱۱	 خسو
۱۱	 کشک بادنجان
۱۲	 کشک خلفه
۱۲	 کله گنجشکی
۱۳	 کله و پاچه
۱۴	 املت ها
۱۴	 املت خرما
۱۴	 املت ساده
۱۵	 املت ماهی
۱۵	 خاگینه ساده
۱۶	 خاگینه خرما
۱۶	 آش ها
۱۶	 آش ۷ دانه
۱۷	 شتو (آش دامغانی)
۱۸	 آش ماست
۱۸	 آش شله قلمکار

۱۹	جوش بره
۲۰	آش شلغم
۲۰	سوپ شیر
۲۱	سوپ نخود فرنگی
۲۲	سوپ جو
۲۲	کوکو ها
۲۳	کوکو سبزی
۲۳	کوکو سیب زمینی
۲۴	کوکو با سبزیهای مختلف
۲۵	کوکو اسفناج
۲۶	کوکو گوشت
۲۶	حلیم ها
۲۶	حلیم گندم
۲۷	حلیم بادنجان
۲۸	دلمه ها
۲۸	دلمه برگ مو
۲۹	دلمه بادنجان
۳۰	دلمه پیاز
۳۰	دلمه فلفل سبز
۳۱	دلمه کلم برگ
۳۱	چلو و پلو
۳۲	چلوی ساده
۳۳	کلم پلو
۳۴	یونجه پلو
۳۴	مانی پلو
۳۶	ته چین رشته
۳۶	ته چین زردک

۳۷	شیر جلو
۳۸	بیگی
۳۸	خورشت ها
۳۸	خورش قورمه سبزی
۳۹	خورش آلو اسفناج
۴۰	خورش پسته
۴۰	خورش الو
۴۱	خورش سیب آلبالو
۴۲	خورش ۱۱ مغز
۴۳	نان ها و شیرینی ها
۴۳	شیرینی نارگلی
۴۴	قطاب
۴۵	نان پنجره ای
۴۶	داد چه
۴۷	کرومیت
۴۸	تفتان
۴۸	کالانو
۴۹	کماج قلیف
۵۰	حلوا سنگ شکنو
۵۰	نوشابه دامغانی (افشره)
۵۰	آبدوغ ناراب

مقدمه

بنام الهه زیبایی ها

امروزه بیش از هر زمان دیگر اهمیت نقش غذا در سلامت و تندرستی انسانها به اثبات رسیده اما نکته قابل توجه این است که بدانیم چه غذایی و چه خوراکي برای انسان مناسب است. البته اهمیت غذا و زمان خوردن آن بستگی کامل به وضعیت مزاجی افراد و ذائقه های مختلف دارد لذا باید با توجه به آن و در مواقع مناسب به صرف غذا پرداخت و در نظر داشته باشیم چه نوع غذایی با چه نوع مواد و انرژی برای بدن لازم است. اینک که به نقش و اهمیت غذا در زندگی روزمره خود پی بردیم بهتر است با طرز تهیه انواع غذاهای سنتی دامغان که از نظر غذایی بسیار مفید است بپردازیم تا شاید بدین وسیله توانسته باشیم خدمتی کوچک نسبت به هموطنان عزیز دامغانی کرده باشیم. باشد که این مجموعه مورد توجه شما قرار گیرد. اما باید در تهیه و صرف غذا نکات زیر را رعایت نمایید:

۱- غذایی را که ما شبانه روز صرف می کنیم باید دارای ویتامینهای کافی باشد پختن زیاد غذا ویتامینهای آن را از بین می برد.
۲- سعی کنید در موقع صرف غذا از سبزیجات تازه و سالاد استفاده شود.

۳- غذا را به موقع و به مقدار نیاز بدن صرف نمایید زیرا کم خوری و پر خوری هر دو باعث بیماری می شود، بهتر است در بین سه وعده غذا از میوه ها و غذاهای سبک استفاده شود تا معده زیاد خالی نماند.

۴- در بین غذا هیچگاه آب نخورید چون کار هضم غذا دچار اختلال می شود بهترین زمان صرف آب قبل از خوردن غذا می باشد .

۵- غذا را به اندازه نیاز پخت کنید زیرا غذای مانده هم کیفیت خود را از دست می دهد و هم اگر زیاد بماند باعث مسمومیت و بیماری می گردد.

۶- بهتر است غذا را با درجه حرارت کم طبخ کنید زیرا کیفیت غذا بسیار عالی شده و به اصطلاح غذا ، جا افتاده می شود .

۷- از خوردن موه ها که دارای ویتامینهای گوناگون هستند در فواصل غذاها روزانه غفلت نکنید .

۸- گوشت و مواد پروتئینی برای بدن لازم است اما اگر مقدار آن بیش از نیاز بدن باشد بخصوص گوشت قرمز (گوساله - گوسفند) باعث بیماری میشود بهتر است از مواد پروتئینی دیگر مانند حبوبات و گوشت مرغ و ماهی و قارچ استفاده نمایید .

۹- از خوردن چربی های حیوانی (بخصوص دنبه و روغن حیوانی) خود داری نمایید زیرا دیر هضم هستند و باعث خاف و بیماری می گردند بهتر است از کره و روغن مایع آن هم به مقدار کم در دست کردن غذا استفاده کنید چون در بدن زود تر هضم می شود.

۱۰- مواد خوراکی و غذایی را قبل از طبخ بخصوص سبزیجات را بخوبی تمیز کرده و بشوید تا از انواع میکروبها پاک شود .

۱۱- پختن غذای خوب در اثر تمرین زیاد و دقت و حوصله میسر است با پختن غذای لذیذ محیط خانواده را گرمتر کنید و بدانید که غذای خوب تنها با گوشت و مواد گران قیمت تهیه نمیشود بلکه می توان با مواد مغذی و ارزان قیمت نیز غذاهای لذیذ و خوشمزه تهیه کرد .

آبگوشت ها

به چند نکته مهم برای درست کردن آبگوشت باید توجه داشت که بعد از جوش آمدن در ظرف را محکم ببندید و حرارت را ملایم نمایید تا آبگوشت با بخار پخته شود و آب آبگوشت تبخیر نگردد.

آبگوشت ساده (برای ۴ تا ۶ نفر)

مواد لازم

گوشت گوسفند. سیب. ماهیچه و دنبه	نیم کیلو
نخود و لوبیا	۱۷۰ گرم
پیاز	۱ عدد
زردچوبه	۱قاشق چایخوری
سیب زمینی	۳۷۵ گرم
گوچه فرنگی	۴ عدد

طرز تهیه

گوشت را تمیز شسته و با نخود و لوبیا و مقداری آب روی حرارت قرار دهید. سپس پیاز را پوست کرده و چهار قسمت کنید و گوچه فرنگی را پوست کرده با پیاز داخل آبگوشت ریخته و زرد چوبه را به آن اضافه نمایید. گاهی هم کف روی آبگوشت را گرفته و بیرون بریزید و بعد از دو ساعت نمک را به آن اضافه کنید. هنگامی که گوشت کاملاً پخت سیب زمینی را پوست کرده و به آن اضافه نمایید تا خوب بپزد سپس در پایان اقاشق چای خوری ادویه به آن اضافه می کنیم. وقتی غذا به جوش آمد آماده خوردن است.