

۲۰۸۱۰۵۹

خورشت ایرانی

معصومه معصومی



سرشناسه: معصومه، معصومه، ۱۳۵۲ -

عنوان و نام پدیدآور: خورششت ایرانی / معصومه معصومی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات نخبگان، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۴۰ ص. ۱۴/۵×۲۱/۵ س. م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۲۱-۴۴-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: خورش ها-- ایران

موضوع: Stews--Iran

موضوع: آشپزی ایرانی

موضوع: Cooking, Iranian

دودبندی کنگره: ۶۹۳ TX

دبندی دیویی: ۶۴۱/۸۲۳

سازمان: کتابخانه ملی: ۵۸۰۵۸۶۰۵۸

انتشارات
نخبگان



خورشت ایرانی

معصومه معصومی

طراح گرافیک: محمود محرابی

سال چاپ: ۱۳۹۹

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۲۱-۴۴-۳

تلفن پخش: ۰۹۳۵۸۴۷۷۳۷۰

فهرست مطالب

۲۳	خورشت کاری با گوشت	۴	مقدمه
۲۴	خورشت کدو بادمجان با مرغ	۵	خورشت آلو اسفنج
۲۵	خورشت کدو حلوايي	۶	خورشت اناربيج
۲۶	خورشت کدوسبز	۷	خورشت باميه بادمجان
۲۷	خورشت کنگر	۸	خورشت بريان به کردی
۲۸	خورشت کولی غورابيچ	۹	خورشت به آلو با مرغ
۲۹	خورشت گل کلم	۱۰	خورشت پيچاق قيمه
۳۰	خورشت گوشت گوسفند	۱۱	خورشت تره فرنگی
۳۱	خورشت لپه قرمه قرمه زرد دماغي (۳۱)	۱۲	خورشت تره کردی
۳۲	خورشت لوبيا	۱۳	خورشت داود پاشا (فسنجان ترکيه ای)
۳۳	خورشت لوبيا سبز	۱۴	خورشت ريواس
۳۴	خورشت لوبيا سفيد	۱۵	شامي کباب لرستان
۳۵	خورشت ماست اصفهانی	۱۶	خورشت شيرين قورمه
۳۶	خورشت مرغ ترش	۱۷	خورشت فسنجان با گوشت قلقلی
۳۷	خورشت ناردون	۱۸	خورشت قلیه مرغ
۳۸	خورشت نخود آله کاشان	۱۹	خورشت قيمه با قارچ
۳۹	خورشت نخود فرنگی (خورشت لبنانی)	۲۰	خورشت قلیه ميگو
۴۰	خورشت هويج تبريز	۲۲	خورشت فندق

خورشت‌ها انواعی از غذاها با ترکیبی آب‌دار از سبزیجات سرخ شده یا حبوبات آب‌پز هستند و معمولاً همراه با گوشت پخته و کمی آب سرو می‌شوند.

واژه خورشت برگرفته از فعل خوردن است. در گذشته که غذای اصلی مردم نان بوده، برای قابل خوردن کردن نان، چیزی را با آن همراه می‌کردند که به آن «نان خورشت» می‌گفتند. به تدریج واژه خورشت به مفهومی جداگانه از نان گفته شد تا جایی که امروزه معمولاً خورشت‌ها را همراه با برنج (پلو یا چلو) سرو می‌کنند.

برای پختن خورشت‌ها، از انواع گوشت و سبزیجات استفاده می‌شود. این کار علاوه بر ایجاد طعم، نظم و غذا موجب می‌شود نیاز انسان به انواع ویتامین‌ها، پروتئین‌ها و مواد معدنی تأمین شود. همچنین از انواع ادویه‌جات در تهیه خورشت‌ها استفاده می‌شود که با این روش مصرف علاوه بر برخورداری از طعم عالی آنها، از خواصشان نیز بهره می‌گیریم. در آشپزی ایرانی خورشت کاربرد زیادی دارد و معمولاً با نان یا برنج ساده، پلو یا کته، مصرف می‌شود. خورشت‌های ایرانی ترکیبی از سبزیجات خشک یا تازه و حبوباتی چون عدس و لوبیا هستند. ایرانیان چلو خورشت که به آن برنج و خورشت هم گفته می‌شود را در غذاهای روزانه، میهمانی‌ها و مراسم رسمی استفاده می‌کنند.

از انواع خورشت‌های ایرانی می‌توان به خورشت‌های سباج، قرمه سبزی، خورشت قیمه، قیمه بادمجان، خورشت کرفس، خورشت آلو اسفناج، خورشت کنگر، خورشت بامیه، خورشت گل‌کلم با سیر، باقالی خورشت، خورشت آبلیمو، تخم‌مرغ گیلانی، میرزا قاسمی گیلانی، خورشت گوشت چرخ‌کرده با لوبیا قرمز، خورشت خال‌پاشاهی، خورشت کورد یا کور (نوعی سبزی) و انواع خورشت مرغ (مانند مرغ ترش و مسمای مرغ) اشاره کرد.

در این کتاب دستورالعمل پخت تعدادی از خورشت‌ها از شهرهای مختلف آمده است و امید است ذائقه همه خوانندگان را مورد توجه قرار دهد.