

کتاب آشپزی صفر تا دویست

(انواع خوراکی ها، مناسب انواع ذائقه ها)

جلد چهارم

انواع خورشت ها، آش ها و سوپ ها

پلوها، غذاهای محلی و سنتی

نویسنده

زهره امینی

سرشناسه	:	امینی، زهره، ۱۳۶۲-
عنوان و نام پدیدآور	:	انواع خورشیدها، آش‌ها و سوپ‌ها، پلوها، غذاهای محلی و سنتی/نویسنده زهره امینی.
مشخصات نشر	:	قم: بوکتاب، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۳۳۶ ص.: مصور(رنگی).
فروست	:	آشپزی صفرتا دویست؛ ج. ۲.
شابک	:	978-622-6518-74-1
وضعیت فهرست نویسی:	:	فیپا
موضوع	:	آشپزی Cooking، آشپزی ایرانی Cooking, Iranian
رده بندی کنگره	:	TX۷۲۵
رده بندی دیویی	:	۶۳۱/۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۷۸۷۳۹۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی:	:	فیپا



نام کتاب: آشپزی صفرتا دویست

انواع خورشیدها، آش‌ها و سوپ‌ها، پلوها، غذاهای محلی و سنتی

نویسنده: زهره امینی

حروفچینی و صفحه آرایی: فاطمه رضایی

سال چاپ: زمستان ۱۴۰۰

قیمت: ۳۵۰۰۰۰ تومان

شابک: 978-622-6518-74-1

ISBN: 978-622-6518-74-1

مرکز پخش: انتشارات بوکتاب

همراه: ۰۹۱۹۰۹۱۳۶۷۶:



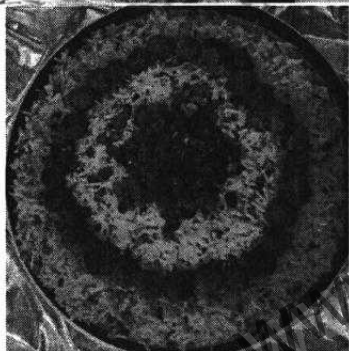
فهرست مطالب

۱۵	مقدمه
۱۷	غذاهای محلی و سنتی
۱۹	باقلا قاتق مازندران
۲۱	چلو گوشت گردن
۲۳	باباغانوش
۲۵	مُطَبَّل لُبْنانی
۲۷	حلیم گندم
۲۸	کال کباب
۳۰	حلیم بادمجان
۳۲	واویشکا مرغ
۳۴	تارت گوشت و بادمجان
۳۶	خُمص
۳۸	کوزالاک مانتی
۴۱	کَشک بادمجان
۴۳	آبگوشت بدون رب
۴۵	آبگوشت اصیل ایرانی
۴۷	بریان اصفهان
۴۹	تاس کباب
۵۰	دَمی یارما
۵۲	راویولی
۵۵	مُتَبَّل لُبْنانی

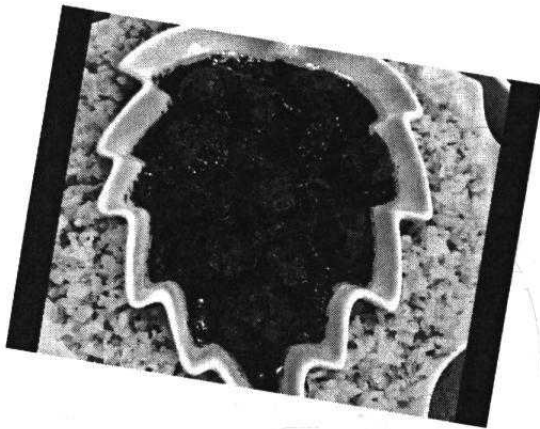




- آب گشنیز..... ۵۷
- مرغ چیلی با گشنیز گره‌ای..... ۵۸
- مُخَّرَا..... ۶۰
- چُورِنِتْشُو با لوبیا قرمز..... ۶۱
- اِشکنه سیب زمینی..... ۶۳
- چیکن موله..... ۶۵
- دُیماج..... ۶۷
- مانتی ترکیه..... ۶۹
- نیوکی سیب زمینی با سس گردو... ۷۲
- یَخْمه ترش..... ۷۴
- مُخَمَّرَا یا مُخَمَّرَه..... ۷۵
- قَلِیه گُلُو بُرده هو..... ۷۶
- کاری کدو حلوائی تایلندی..... ۷۸
- آب دوغ خیار..... ۸۰
- بِطَا طاحِرْت..... ۸۲
- بِتیمچه..... ۸۴
- مَلا قَرْمه شمالی..... ۸۶
- بریان سَنَتی اصفهان..... ۸۸
- آبگوشت..... ۹۰
- کال جوش..... ۹۲
- حَلیم خانگی آسان..... ۹۳
- میرزا قاسمی..... ۹۵
- غذای نیوکی، غذای خانگی..... ۹۷



- ۹۹ پلوها
- ۹۹ پلوها
- ۱۰۱ بریانی هندی
- ۱۰۴ کلم پلو شیرازی (۱)
- ۱۰۶ کلم پلو (۲)
- ۱۰۸ کلم پلو (۳)
- ۱۰۹ کلم پلو (۴)
- ۱۱۱ (غمبرپلو)
- ۱۱۳ استانبولی لوبیا سبز
- ۱۱۴ زُب پلو
- ۱۱۶ اسفناج پلو
- ۱۱۸ نخود پلو
- ۱۲۰ برنج بحرینی
- ۱۲۲ هویج پلو (۱)
- ۱۲۴ هویج پلو (۲)
- ۱۲۶ مانی پلو
- ۱۲۸ کلم قمری پلو
- ۱۳۰ ماش پلو
- ۱۳۲ رشته پلو با لوبیا چشم بلبلی
- ۱۳۴ پائتیا اسپانیایی
- ۱۳۶ کباب لای پلو
- ۱۳۸ زرشک پلو قالبی
- ۱۴۰ طبخ برنج مجلسی
- ۱۴۱ آلبالو پلو
- ۱۴۳ پلو یونانی



- قیمه شاه عباسی یا قیمه لای پلو ۱۴۵
 عدس پلو مجلسی نذری ۱۴۷.....
 سیب زمینی پلو کرمانشاهی ۱۴۹.....
 ته چین گوشت ۱۵۰.....
 ته چین مرغ ۱۵۲.....
 ته چین مرغ مجلسی ۱۵۴.....
 ته چین مرغ و بادمجان (۱) ۱۵۶.....
 ته چین مرغ و بادمجان (۲) ۱۵۸.....
 دمپختک قمی ۱۶۰.....
 دمپختک ۱۶۱.....
 دمی هفت قلم ۱۶۲.....

- انواع خورشت‌ها ۱۶۳.....
 خورشت ماست با پوست پرتقال ۱۶۵.....
 قلّیه عدس ۱۶۷.....
 سیر قلّیه شمال ۱۶۸.....
 جَغور بَغور ۱۷۰.....
 مسما بادمجان ۱۷۱.....
 دوغ پای ۱۷۳.....
 خورشت آلو اسفناج ۱۷۴.....
 خورشت کنگر ۱۷۵.....
 خورشت به آلو ۱۷۶.....
 خورشت مرغ هندی ۱۷۹.....
 خورشت فسنگان ۱۸۰.....