

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

غذاهای خوشمزه‌ی شمالی

خورم غذاهای گیلکی

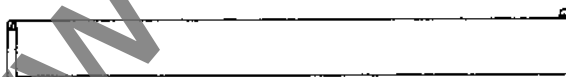


مؤلف: اعظم بابایی ساطی

سرنشانه	: بابایی ساحلی، اعظم، ۱۳۳۲-
عنوان و نام پدیدآور	: غذاهای خوشمزه‌ی شمالی؛ خورم غذاهای گیلکی / مولف اعظم بابایی ساحلی.
مشخصات نشر	: تهران، پرسون، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۰ ص: ۱۴.۵×۲۱.۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸ ۶۰۰ ۶۴۷۱ ۱۹۰۸
وضعیت فهرست‌نویسی	: قیفا
عنوان دیگر	: خورم غذاهای گیلکی
موضوع	: آشپزی ایرانی - گیلان
رده‌بندی کنگره	: TX۷۲۵ ۱۳۹۱ ۲ ب ۹ الف
رده‌بندی دیویی	: ۶۴۱ ۵۹۵۵۳۳
شماره کتابخانه‌ای ملی	: ۲۷۱۰۹۱۹

غذاهای خوشمزه‌ی شمالی

✎ مؤلف:	اعظم بابایی ساحلی
✎ ناشر:	پرسون
✎ حروف‌نگار - صفحه‌آرا:	فاطمه آجرو
✎ ناظر فنی چاپ:	رقیه اسماعیل پیروز
✎ نوبت چاپ:	اول ۱۳۹۱
✎ تیراژ:	جلد ۲۰۰۰
✎ قیمت:	۲۰ تومان



آدرس: خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - کوچه نوروز - پلاک ۵

تلفن: ۶۶۴۰۹۸۸۵-۶۶۴۰۹۵۵۸

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ بوده و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

مقدمه

آب و هوای مساعد و خاک مرغوب گیلان آمادگی پرورش انواع خوراکیهای طبیعی شامل صیفی جات، میوه‌ها، حبوبات و غیره را دارد.

وفور نعمت و خوش‌سلیقگی کدبانوهای گیلانی سبب پختن غذاهای خوشمزه شده است. سبزیهای معطر مثل: خالواش، چوچاق، ترش‌واش و ترشک از سبزیهای شمال ایران می‌باشد البته ممکن است تهی‌ی آنها در همه جای ایران امکان نداشته باشد. در غذاهایی که از این سبزیها استفاده می‌شود، می‌توان از سبزیهای دیگری مثل: نعناع، گشنیز و استمخ استفاده کرده و جایگزین نمود.

در شمال ایران در بیشتر غذاهای رب انار ترش و رب آلو استفاده می‌کنند، رب انار ترش را از انارهای وحشی ترش شمالی درست می‌کنند. این انارها در جنگلهای ساحلی روییده می‌شوند. در این غذاها اگر رب انار ترش در دسترس نباشد، از آب نارنج استفاده می‌نمایند.

به علت خوشمزه بودن غذاهای گیلانی فرصتی دست داده است تا اشاره‌ای به شیوه‌ی پخت‌وپز تعدادی از غذاهای آن خطه داشته باشیم.

فهرست مطالب

۹.....	آش گوجه سبز / خالوآبه.....
۱۰.....	آش رشته‌ی بادکوبه‌ای.....
۱۱.....	آش قلیه.....
۱۳.....	آش کدو / کوبی آش.....
۱۴.....	آش نذری.....
۱۶.....	آش محکم.....
۱۷.....	آش انار.....
۱۸.....	آبگوشت سیر.....
۱۹.....	آبگوشت بادمجان.....
۲۰.....	اشکنه‌ی گوجه سبز.....
۲۱.....	اشکنه‌ی انار.....
۲۲.....	سوپ ترشک.....
۲۳.....	بورانی اسفناج.....
۲۴.....	بورانی بادمجان.....
۲۵.....	کوکوی رشتی.....
۲۶.....	کوکوی گردو.....
۲۷.....	کوکو سیبزمینی.....
۲۸.....	کوکوی شبت باقلا.....
۲۹.....	کاله کباب.....
۳۰.....	اشپل واویج.....
۳۱.....	کباب مرغابی یا غاز.....
۳۲.....	کباب ماهی شکم پر / گردپیچ.....
۳۳.....	شیش انداز.....
۳۴.....	بادمجان شکم پاره‌ی گوشت.....
۳۵.....	بادمجان شکم پاره‌ی گردو.....
۳۶.....	پنیر بروشته (لاهیجان).....

- ۳۷.....فسنجان رشتی
- ۳۸.....شوید مسما
- ۳۹.....انار دانه مسما
- ۴۰.....غوره مسما
- ۴۱.....الو مسما
- ۴۲.....مطنجن مرغابی
- ۴۳.....آلوجه مسما
- ۴۴.....شیرین قورمه
- ۴۵.....طلا کوله غورابه (کیلان)
- ۴۶.....خورش ماست
- ۴۷.....سرخوی سرد
- ۴۸.....خورش قور آویچ
- ۴۹.....قلیه ی اسفناج
- ۵۰.....قلیه ی کدو حلوائی
- ۵۱.....خورش باقلا با گوشت
- ۵۲.....خورش طاس کباب
- ۵۳.....کولی غورایچ
- ۵۴.....انار آویچ
- ۵۵.....خورش ناز خاتون
- ۵۶.....سیر قلیه
- ۵۷.....آلوجه مسمای گوشت
- ۵۸.....باقلا قاتق
- ۵۹.....قیمه رشتی
- ۶۰.....خورش رشتی
- ۶۱.....فسنجان ماهی
- ۶۲.....ترش تره
- ۶۳.....مرغ ترش
- ۶۴.....شوید قورمه
- ۶۵.....تودلی مرغ

- ۶۶ خورش کدو حلوائی / کوبی تره
 ۶۷ ترشه کباب
 ۶۸ معجون گیلانی
 ۶۹ چغرتمه‌ی بادکوبه‌ای
 ۷۰ ماهی دودی سرخ کرده
 ۷۱ ماهی سفید با آب نارنج و گلپر
 ۷۲ تابه بریان
 ۷۳ ماهی سفید شکم‌پر
 ۷۴ ماهی سیره داغ
 ۷۵ ماهی دودی بخارین
 ۷۶ خورش نارنگی
 ۷۷ خورش نمناغ
 ۷۸ خورش مالا وایج
 ۷۹ خورش شیرین تره
 ۸۰ دختر لوس
 ۸۱ مرغابی شکم‌پاره
 ۸۳ مرغابی با گوجه‌فرنگی
 ۸۴ خاگینه‌ی پنیر (یک نوع صبحانه)
 ۸۵ خاگینه‌ی اشپل ماهی
 ۸۶ دلمه‌ی برگ مو
 ۸۷ شامی
 ۸۸ فی‌فیج
 ۸۹ سیرایج
 ۹۰ خمس آویج
 ۹۱ هوپج پیچ
 ۹۲ جنوربنور یا واویشکا
 ۹۳ کشک بادمجان (نوع ۱)
 ۹۴ میرزاقاسمی
 ۹۵ زیتون پرورده

- ۹۶.....دلار
- ۹۷.....دمی شیر / شیرپلا
- ۹۸.....ترشه شامی
- ۹۹.....کنه گیلانی
- ۱۰۰.....مرغ لای پلو
- ۱۰۱.....اشپیل پلا
- ۱۰۲.....پاچه پلو
- ۱۰۳.....پلو کله پاچه (طالش)
- ۱۰۴.....پلو سبزی با ماهی
- ۱۰۵.....شیرین پلو (گیلان)
- ۱۰۶.....پلو کدو زرد
- ۱۰۷.....باقلا پلو
- ۱۰۸.....گیلاس پلو (طالش)
- ۱۰۹.....پلاس تره
- ۱۱۰.....مربای بهار نارنج
- ۱۱۱.....مربای بادرنگ
- ۱۱۲.....مربای تمشک / ولش / بولوش
- ۱۱۳.....ترشی لیموی شهسوار با شکر
- ۱۱۴.....سیر ترشی
- ۱۱۵.....پیاز ترشی (رشت)
- ۱۱۶.....ترشی بادمجان (رشت)
- ۱۱۷.....ترشی هفت بیجار / هفتا بیجار (گیلان)
- ۱۱۸.....ترشی فلفل (گیلان)
- ۱۱۹.....شور ازگیل (طالش)