

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

غذای خوشمزه‌ی جنوبی



مؤلف: اعظم بابایی ساطی

سرناسه	: بابایی ساطی، اعظم، ۱۳۳۴-
عنوان و نام پدیدآور	: غذاهای خوشمزه‌ی جنوبی / مولف اعظم بابایی ساطی.
مشخصات نشر	: تهران: پرسون، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۸ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۷۱-۲۱-۱ ۶۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
موضوع	: آشپزی ایرانی
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۲ ب۲ الف / TX۷۲۵
رده‌بندی دیویی	: ۶۴۱/۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۳۱۲۸۱۲

غذاهای خوشمزه‌ی جنوبی

مؤلف:	اعظم بابایی ساطی
ناشر:	پرسون
حروف‌نگار - صفحه‌آرا:	فاطمه آجرلو
ناظر فنی چاپ:	رقیه اسماعیل پیروز
نوبت چاپ:	اول ۱۳۹۲
تیراژ:	۱۰۰۰ جلد
قیمت:	۶۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۷۱-۲۱-۱

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

تلفن: ۶۶۴۰۹۵۵۸-۶۶۴۰۹۸۸۵

کتاب قانونی قرار خواهند گرفت.

مقدمه

در استان خوزستان آبریان دریایی از عمده‌ترین منابع غذایی جنوب به شمار می‌روند. ماهی و سایر آبریان همچون میگو در غذای بیشتر مردم این نواحی به ویژه حاشیه‌ی سواحل و جزایر آن سهم بسزایی دارند.

مردم استان خوزستان در چاشنی غذاهای خود بیشتر از شیرهی تمره‌ندی و پودرلیمو و ادویه‌ی مخصوص ماهی و آب نارنج استفاده می‌کنند.

در خلیج فارس میگو و ماهی‌های متنوعی صید می‌شود که نظیر آنها در بسیاری از دریاهای جهان وجود دارد، اما مزه‌ی هیچ‌کدام به پای ماهی‌های خلیج فارس نمی‌رسد، برای مثال میگوهای این منطقه از مرغوبترین میگوهای جهان به شمار می‌روند. در بازارهای فروش ماهی بین انواع ماهی‌های دریایی، صدف، خرچنگ و هشت‌پا هم دیده می‌شود که توسط طرفداران مخصوص خود خریداری می‌شوند.

در این کتاب به تعدادی از روش‌های پخت و پز ماهی و دیگر غذاهای جنوبی و دریایی که در میان مردم آن خطه مرسوم است اشاره کرده‌ایم.



فهرست مطالب

۱۰	کوفته ماهی مومغ (کوفته‌ی ساردین)
۱۲	کوفته
۱۳	قلیه میگو
۱۴	بنیه‌ی میگو
۱۵	قلیه ماهی
۱۶	قورمه سبزی
۱۷	شنیستل میگو
۱۹	دو پیازه‌ی میگو (خوراک محلی)
۲۰	هواری / قیمه (بندرعباس)
۲۱	دو پیازه‌ی میگو
۲۲	خورش آلو گیشنیز (سیبزمینی گیشنیز)
۲۳	خورش بامیه
۲۴	حلوا یا شوریده‌ی شکم گرفته
۲۵	ماهی شور و کشمش
۲۶	صُبور کبابی
۲۷	قیمه‌ی بوشهری
۲۸	ماهی قباد یا شیر شکم گرفته‌ی تنوری
۲۹	ماهی شور سرخ کرده
۳۰	صُبور تنوری (صُبور باز)
۳۱	سالونه‌ی ماهی



- ۳۲.....صُور تنوری (صُور بسته)
- ۳۳.....دو پیازه‌ی آلو (دو پیازه‌ی سیب‌زمینی)
- ۳۴.....صدف سَخاری
- ۳۵.....مویدَن (نوعی پلو)
- ۳۶.....لَخلاخ / کته ماهی
- ۳۷.....چرخ‌دیه (نوعی پلو)
- ۳۹.....پلو لارو میگو (پلو بچه میگو)
- ۴۰.....رشته پلو با ماهی
- ۴۱.....لَلک (بوشهر) یا دَرُشه (اهواز)
- ۴۳.....دَم پُختک
- ۴۴.....پلوی شوشتری
- ۴۵.....ته چین ماهی
- ۴۶.....ته‌چین سبزی پلو
- ۴۷.....رشته پلو با گوشت
- ۴۸.....چلوی ساده
- ۴۹.....میگو پلوی قالبی
- ۵۰.....پلو میگو
- ۵۱.....شکر پلو
- ۵۲.....باقلا پلو
- ۵۳.....دَمی بلغور با گوشت
- ۵۵.....بریانی پلو ماهی
- ۵۶.....دَمی بلغور
- ۵۷.....ماهی میدم
- ۵۸.....باپیر / ماهی شور آب‌پز



- ماسووا ۵۹
- قلیه‌ی تخم‌مرغ ۶۰
- حریسه احلیم ۶۱
- کله جوش (آبادان) ۶۲
- دال عدس (آبادان و خرمشهر) ۶۳
- دال عدس (شهر) ۶۴
- حلا (کاتوغ) ۶۵
- فلافل (نوع ۱) ۶۶
- فلافل (نوع ۲) ۶۷
- فلافل (نوع ۳) ۶۸
- پنگو / ماست و خیار ۶۹
- آبدوغ ۷۰
- شله ماهی شور ۷۱
- او پیوزی / اشکنه ۷۲
- او نخود / نخود آب ۷۳
- شوربا ۷۴
- اشکنه ۷۵
- اشکنه‌ی گیشنیز و شنبلیله ۷۶
- خوراک ملوک / صدف دراز ۷۷
- خوراک سینگو / خرچنگ ۷۸
- آش تُماته / گوجه‌فرنگی ۷۹
- آش شله قلمکار (آش گوشت) ۸۰
- پَهتی ۸۱
- آش باقِلی / آش باقلا ۸۲



- ۸۳..... آش قلیه‌ی به و انار (شوستر)
- ۸۴..... آش غُلُفُل (شوستر)
- ۸۵..... ترشی بامیه
- ۸۶..... ترشی بادمجان (بوشهر)
- ۸۷..... ترشی لیمو
- ۸۸..... ترشی لیموئی انبه
- ۸۹..... کتلت ماهی
- ۹۰..... دلمه‌ی برگ مو
- ۹۱..... طاس کبابی ماهی
- ۹۲..... رنگینک
- ۹۳..... گرده‌ی روغنی
- ۹۵..... کوماتیل
- ۹۶..... خرما کراه‌ای
- ۹۷..... حَشَو
- ۹۸..... شیرهی تمره‌ندی
- ۹۹..... کارامل
- ۱۰۰..... قهوه زعفران / نوشیدنی زعفران (شوستر)
- ۱۰۱..... قهوه
- ۱۰۲..... شربت بیدمشک
- ۱۰۳..... شربت تمره‌ندی
- ۱۰۴..... مسقطی جنوب
- ۱۰۵..... برشک / کاجی
- ۱۰۶..... حلوائ انگشت پیچ
- ۱۰۷..... حلوا خرمایی (خوزستان)



- ۱۰۸.....ارده خرما
- ۱۰۹.....ماست و خرما
- ۱۰۹.....ارده شیر
- ۱۰۹.....سرشیر و عسل
- ۱۱۰.....مربای بهار نارنج
- ۱۱۱.....روش پاک کردن میگو
- ۱۱۲.....پوکورا
- ۱۱۳.....کوکوی میگو
- ۱۱۴.....کوکوی ماهی
- ۱۱۵.....کباب ماهی شیر / شیر لقمه‌ای
- ۱۱۶.....کباب ماهی قباد
- ۱۱۷.....کباب میگو
- ۱۱۸.....کباب ماهی شیر
- ۱۱۹.....بورانی باقلا (شوستر)
- ۱۲۰.....برونی
- ۱۲۱.....باقلا توحه
- ۱۲۲.....باقلا گرمک (۱) (خوزستان)
- ۱۲۳.....باقلا گرمک (۲)
- ۱۲۴.....خمیر باقلا
- ۱۲۵.....سالاد میگو
- ۱۲۶.....سالاد لیموترش
- ۱۲۷.....سالاد خرما
- ۱۲۸.....سالاد پنیر نخل

