

# نوین جان

هنر آشپزی و آداب و رسوم ایرانی

نجمیه خلیلی باتمانقلیچ



انتشارات بساوی

## فهرست

۹.....	سخنی باخواننده.....
۱۵.....	مخلقات.....
۴۹.....	آش ها و سوپ ها.....
۸۳.....	حلیم ها و دلمه ها.....
۱۰۱.....	املت ها و کوکوها.....
۱۲۵.....	گوشت ها ، مرغ ها و ماهی ها.....
۱۷۱.....	چلوها و پلوها.....
۲۲۹.....	خورش ها.....
۲۷۷.....	ترشی ها و شورها.....
۲۹۵.....	مریها.....
۳۱۵.....	شیرینی ها و نان ها.....
۳۵۷.....	دسرها.....
۳۷۹.....	نوشیدنی های سرد و گرم.....
۳۹۹.....	وسایل اولیه آشپزخانه ایرانی.....
۴۰۷.....	نمونه هایی از آیین های ایرانی.....
۴۴۴.....	سپاس و قدردانی.....
۴۴۵.....	مأخذ.....
۴۴۶.....	نمایه.....

## فهرست منلفات

۲۰	..... ماست	
۲۱	..... دوغ	
۲۱	..... كشك	
۲۱	..... قره قروت	
۲۲	..... ماست و خيار	
۲۳	..... ماست و موسير	
۲۳	..... بورانى بادمجان	
۲۴	..... بورانى اسفناج	
۲۵	..... بورانى لبو	
۲۵	..... بورانى كنگر (كنگر ماست)	
۲۶	..... بورانى لوبيا سبز	
۲۶	..... بورانى كرفس	
۲۷	..... لوبياي پخته (ماشال موشو)	
۲۷	..... عدس پخته يا عدسى	
۲۸	..... باقلا (باقالى پخته)	
۲۸	..... نازخاتون	
۲۹	..... ميرزا قاسمى	
۲۹	..... سالاد سرکه و خيار	
۳۰	..... سالاد گوجه فرنگى و خيار	
۳۰	..... سالاد انار و خيار	
۳۱	..... سالاد الويه	
۳۲	..... خاويار	
۳۳	..... پنير	
۳۴	..... نان و پنير و سبزی خوردن	
۳۵	..... نان و پنير و گردو و سبزی خوردن	
۳۵	..... پوره نان و پنير و تخم مرغ	
۳۶	..... آجيل	
۴۵	..... طرز پوست كندن گردو و بادام	
۴۵	..... تفت دادن يا بو دادن آجيل، بو دادن تخمه هندوانه و كلو، برنجك	
۴۶	..... بلال	
۴۶	..... قاووت آردنخودچى يا آرد مغز پسته	



کاسه‌ای زیر کیسه بگذارید.  
ماست خیکی را از کیسه خارج کنید. یک قاشق مرباخوری نمک به آن بزنید و در یخچال در کاسه‌ای قرار دهید.

**یادآوری:** یادتان باشد که تمیزی قابل‌مهای که در آن شیر را جوش می‌آورید و همچنین حرارت مناسب، مهم‌ترین عامل تبدیل شیر به ماست است. اگر شیر خیلی داغ باشد و یا خیلی سرد شود، باکتری یا *Bacillus* و یا مایه ماست که همان یک پیمانۀ ماستی است که به شیر می‌زنید، از بین می‌رود. بنابراین حتماً درجهٔ گرمای شیر را (۴۳ درجه سانتی‌گراد) رعایت کنید تا نتیجهٔ مطلوب به دست آید.

**دوغ:** ماست را خوب بزنید. کمی نمک و فلفل و آب یخ به آن اضافه کنید.  
**دوغ گازدار:** به جای آب به آن آب گازدار اضافه کنید (مثل سودا).  
**دوغ عرب:** ماست را با همزن برقی پنج دقیقه خوب هم بزنید تا رقیق شود، بعد به آن آب و یخ و نمک و فلفل و نعناع اضافه کنید.

**کشک:** کشک را از دوغ کره درست می‌کنند: دوغ را پنج دقیقه با همزن برقی هم بزنید و کمی نمک به آن اضافه کنید و در حرارت متوسط بجوشانید تا مواد جامد آن لخته شود. سپس در کیسه‌ای از جنس ململ (پارچه مخصوص) بریزید و در صافی زیر وزنه سنگینی قرار دهید. آنچه در پارچه باقی می‌ماند کشک است.

**قره قروت:** آب ماست ترش را با کمی آرد حل کنید. با حرارت ملایم و در حالی که مرتباً هم می‌زنید آن قدر بجوشانید تا غلیظ شود.