

طبخ غذاهای محلی گیلان

(بانوی شمال)

همراه با: معرفی مناطق تفریحی و گردشگری، صنایع دستی، سوغات، نکات مهم آشپزی و خانه‌داری به همراه محاسبه کالری مواد غذایی

پوران حاجی

مرتبی و کارشناس آشپزی و شیرینی‌پزی و محقق هنرهای بومی



سرشناسه	حاجتی، پوران، ۱۳۴۷ -
عنوان و نام پدیدآور	طبخ غذاهای محلی گیلان، بانوی شمال / مولف پوران حاجتی.
مشخصات نشر	رشت : دهسرا.
مشخصات ظاهری	۲۲۴ ص. : جدول.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۷۱۶۹-۰۸-۰۰
وضعیت فهرست نویسی	فیفا
موضوع	آشپزی ایرانی -- گیلان
رده بندی کنگره	۱۳۰۴ ج ۲۳ الف / TX۷۷۵
رده بندی دیویی	۶۴۱/۵۹۵۵۲۳
شماره کتابشناسی ملی	۳۳۲۸۶۹۷

• نام کتاب :	طبخ غذاهای محلی گیلان (بانوی شمال)
• مولف :	پوران حاجتی
• ناشر :	انتشارات دهسرا (ناشر برگزیده ی ۸۹، ۸۷، ۸۵، ۷۹، ۸۹، ۹۲، ۹۳، ۹۶، ۹۸، ۱۴۰۳)
• دفتر مرکزی و نمازگاه :	رشت، خ لاکانی، ابتدای خ هفده شهریور
• تلفن :	۰۳۲۶۰۰۵۵۵-۳۳۲۳۰۹۷۱-۳۳۲۴۰۰۵۰۱۳-۳۳۲۴۱۹۷۱ فکس
• حروفچینی و صفحه آرای :	انتشارات دهسرا
• طرح جلد :	کانون تبلیغاتی دهسرا www.DEHSARA.com
• نوبت چاپ، تاریخ انتشار :	چاپ چهارم، سال ۱۴۰۴
• شمارگان :	۱۰۰ جلد
• تعداد صفحات، قطع :	۲۲۴ صفحه، وزیری
• لیتوگرافی، چاپ و صحافی :	لیتوگرافی همراهان، چاپ توکل
• شماره استاندارد بین المللی کتاب :	۹۷۸-۹۶۴-۷۱۶۹-۰۸-۰۰
• قیمت در سراسر کشور :	۱۵،۰۰۰ تومان
www.DEHSARA.com	

کلیدیه حقوق قانونی و شرعی برای مؤلف و ناشر محفوظ می باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی، حق تکثیر تمام یا قسمتی از این اثر را نداشته و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

بنام یکتای بی همتا

فهرست

۳۳ پلو قالبی مرغ و بادمجان	۷ پیشگفتار
۳۴ نان گردویی	۹ بخش اول: غذاها
۳۵ کوئی کشتا	۱۱ فصل اول: خورش ها
۳۷ فصل سوم: کوکوها و شامی ها	۱۲ خورش فسنجان
۳۸ کوکوی مرغ	۱۴ خورش باقلا قاتوه
۳۹ باقلا کوکو	۱۶ خورش میرزا قاسمی بادمجان
۴۰ کوکوی اسفناج	۱۸ خورش ترش تره
۴۱ کوکوی لوبیا سبز	۱۹ خورش سیرقلیه
۴۲ کوکوی بادمجان	۲۰ خورش مرغ ترش
۴۳ کتلت رشتی	۲۱ خورش ترش کباب مرغ
۴۴ شامی ماه رمضان	۲۲ خورش سیر و اویج
۴۵ شاه رود یار	۲۳ خورش انار پیچ
۴۶ سبز شامی	۲۴ خورش آلو مستنی
۴۷ شامی گوشت رواج	۲۵ فصل دوم: پلوه ها و نان ها
۴۹ فصل چهارم: کباب ها	۲۶ سبزی پلو با ماهی شمال (ماهی سفید)
۵۰ کباب برگ	۲۷ قیمه پلو مخلوطی
۵۱ کباب کوبیده	۲۸ لوبیا پلو
۵۲ کباب ترش سیخی و معطر	۲۹ آلبالو پلو با مرغ
۵۳ کباب مرغ در تابه	۳۰ بره پلو
۵۴ جوجه کباب	۳۱ جعفری پلو
۵۵ کباب تابه ای مرغ	۳۲ شیرین پلو
۵۶ کباب ماهی	

آش هفت قلم	۸۵	کباب حسینی	۵۷
فصل هفتم: ترشی‌ها و چاشنی‌ها	۸۷	کباب چوبی	۵۸
ترشی هفتابیجار	۸۸	کباب نگینی	۵۹
زیتون پرورده	۸۹	کباب رولتی	۶۰
ترشی انار و زیتون	۹۰	فصل پنجم: غذاهای دریایی	۶۱
ترشی مخلوط	۹۱	اشبل کوکو	۶۲
ترشی فلفل ریزه	۹۲	ماهی فویج	۶۳
ترشی زغال اخته	۹۳	واویشگای ماهی کلیکا	۶۴
ترشی بادمجان	۹۴	ماهی مالاتا	۶۵
ترشی لیته	۹۵	طبخ ماهی در فر	۶۶
کال کباب	۹۶	کُنت ماهی کلیکا	۶۷
بورانی لبو	۹۷	خوراک ماهی قزل‌آلا	۶۸
برانی ماست و بادمجان	۹۸	کنت ماهی فیله	۶۹
فصل هشتم: شیرینی‌ها و حلوها	۹۹	خوراک ماهی کولی	۷۰
شیرینی رات	۱۰۰	ماهی پفکی	۷۱
شیرینی خور و بادام	۱۰۱	ماهی بخاریز	۷۲
شیرینی نان خاه‌های	۱۰۲	فصل ششم: آش‌ها	۷۳
شیرینی باسلوق (رست الحلقوم)	۱۰۳	آش رشته	۷۴
شیرینی نخودچی	۱۰۴	آش ترش	۷۶
روش تهیه خامه شیرین برای نان		آش کدو حلوائی	۷۷
خامه‌ای	۱۰۵	آش انار	۷۸
شیرینی مافین شکلاتی	۱۰۶	آش محلی	۷۹
شیرینی پفک گردویی	۱۰۷	آش گندم	۸۰
شیرینی سنتی کاکا	۱۰۸	آش حبوبات	۸۱
شیرینی نارگیلی	۱۰۹	آش ریحان	۸۲
زولبیا (شیرینی ماه رمضان)	۱۱۰	آش شلغم	۸۳

بستنی کاکائویی ۱۴۱	بامیه (شیرینی ماه رمضان) ۱۱۱
بستنی انبه ۱۴۲	رشته خوشکار (ماه رمضان) ۱۱۲
ژله بستنی دورنگ ۱۴۳	فرنی ۱۱۴
ژله آلبالو ۱۴۴	کیک موز ۱۱۵
ژله شیرموز ۱۴۵	مغزه حلوا با شیرۀ انگور ۱۱۶
ژله دورنگ ۱۴۶	حلوای کشمش و گردو ۱۱۷
ژله مخلوط میوه ها ۱۴۷	حلوای عسل ۱۱۸
دسرتوت فرنگی ۱۴۸	فصل نهم: مرباها و مارمالادها ۱۲۱
دسر سیب ۱۴۹	مربای توت فرنگی ۱۲۲
دسر آناناس ۱۵۰	مربای تمشک ۱۲۳
دسر هلو ۱۵۱	مربای آلبالو ۱۲۴
دسر بستنی ۱۵۲	مربای زردآلو ۱۲۵
بخش دوم: مناطق گردشگری و تفریحی	مربای موز ۱۲۶
گیلان ۱۵۳	مربای بهار نارنج ۱۲۷
رشت ۱۵۴	مربای کیوی ۱۲۹
انزلی ۱۵۵	مربای هویج ۱۳۰
آستارا و اشرفیه ۱۵۶	مربای انجیر ۱۳۱
املش ۱۵۷	مارمالاد گیلان ۱۳۲
سیاهکل ۱۵۸	مارمالاد زردآلو ۱۳۳
لاهیجان ۱۶۰	مارمالاد کیوی ۱۳۴
لنگرود ۱۶۱	مارمالاد انگور ۱۳۵
رودبار ۱۶۲	مارمالاد خرمالو ۱۳۶
فومن ۱۶۳	مارمالاد توت فرنگی ۱۳۷
شفت ۱۶۴	مارمالاد آلبالوی تر ۱۳۸
صومعه سرا ۱۶۵	فصل دهم: دسرها ۱۳۹
ماسال ۱۶۶	بستنی زعفرانی سنتی ۱۴۰

نمد مالی	۱۹۴	تالش	۱۶۷
بامبو بافی	۱۹۵	رودسر	۱۶۸
دست بافت های محلی	۱۹۶	آستارا	۱۶۹
صنایع چوبی	۱۹۷	رضوانشهر	۱۷۰
بخش چهارم: سوغات گیلان	۱۹۹	تالاب ها و دریاچه ها	۱۷۱
برنج	۲۰۰	دریا و ساحل	۱۷۲
چای	۲۰۱	پارک جنگلی	۱۷۴
زیتون	۲۰۲	ییلاق های گیلان	۱۷۶
فندق	۲۰۳	دانای علی رشت	۱۷۷
بادام	۲۰۴	سیدنسا	۱۷۸
خاویار	۲۰۵	کاشف السلطنه	۱۷۸
پنیر محلی	۲۰۶	پارگاه سید جلال الدین اشرف	۱۷۹
ابریشم	۲۰۷	بخش سوم: صنایع دستی گیلان	۱۸۱
تل گاوزبان	۲۰۸	چاروق دوزی	۱۸۲
کره محلی	۲۰۹	سفال گری	۱۸۳
صابون رودبار	۲۱۰	زری دوزی	۱۸۴
چموش	۲۱۱	قلاب دوزی (رشتی دوزی)	۱۸۵
جارو	۲۱۲	حصیر و سبد بافی	۱۸۶
جوراب پشمی	۲۱۳	چادر شب بافی	۱۸۷
سوغات متنوع گیلان	۲۱۴	نمکیار	۱۸۸
بخش پنجم: نکات مهم آشپزی و		گلیم و جاجیم بافی	۱۸۹
خانه داری	۲۱۷	گمج	۱۹۰
جدول ارزش غذایی مواد خوراکی	۲۲۲	صنایع سفالی	۱۹۱
		مکرومه بافی	۱۹۲
		مروار بافی	۱۹۳

پیشگفتار:

گیلان سرسبز و دوست داشتنی، با آن همه سرسبزی و طبیعت بکر خدادادی، زنان پاک دامن و وفادار، مردانی پرکار و غیرتمند، وفور نعمت، دریای زلال و آبی آسمان، باران نقره‌ای، میراث فرهنگی، صنایع دستی، سوغات و دفینه‌های گرانبهای موروئی، باغ‌ها و پرندگان و جانوران با ارزش، باغات سبز چای، عطر خوش شالیزار گیلان، بوی خوش نان‌ها و غذاهای خوشمزه و خوش طعم محلی، شیرینی‌ها و حلواها و لباس‌های رنگی و صناعات دستی بانوان هنرمند گیلانی، دریا و ساحل، عشق و ایمان، لطف خدا بر این دیار، همه و همه مرا بر آن داشت که در کنار مرئی‌گری و کارشناسی‌ام در صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران، به تحقیق و تفحص بیشتر در این دیار، که زادگاه من است بپردازم و آن را در قالب کتابی در آورده و نمونه‌ای از این لطف خدایی را که از نورالهی بر این دیار تابیده است برای سسل نو بیان نموده و ارائه دهم. من زاده شهر رشت و استان سرسبز گیلان هستم، این افتخار به من رسیده که با نگارش کتابی را در زمینه‌ی آموزش غذاهای محلی و سنتی گیلان، مناطق گردشگری و تفریحی و خوش آب و هوا، صنایع دستی، سوغات و... بنویسم. ان شاء الله که به لطف خداوند کریم و بزرگ، مورد استفاده شما دوستان خواننده و عزیز قرار گیرد. و من با تشویق شما دوستان بتوانم کتاب‌های جدید دیگری در زمینه‌های مختلف گیلان بنویسم و به شما دوستان هدیه کنم.

بی‌شک هنر هر بانوی ایرانی در کنار سایر هنرهایش ایجاب خدایی آرام با مهر و محبت و در کنار آن پخت غذایی سالم، خوشمزه و همه پسند در کوتاه‌ترین زمان ممکن است. قلم نویسنده به عشق و امید خواننده در دستانش قرار می‌گیرد و می‌چرخد، پس با قلبی آکنده از مهر از شما که کتابم را هم اکنون می‌خوانی و خریداری کرده و به بهترین دوستان هدیه می‌کنی سپاسگزارم.

لطفاً نظرات و پیشنهادات خود را با ما در میان بگذارید:

نشانی سایت: <http://www.pooranhajatiashpazi.blogfoa.com>

پست الکترونیکی: pooranhajati.amozeshbook@gmail.com

نویسنده: خانم پوران حاجتی مرئی و کارشناس آشپزی و شیرینی‌پزی و محقق هنرهای بومی.