

100 دستور تھیہ آشپزی با یک ادویہ

چہار بنگ

Chahar Bang

پژوهشکده غذاهای کهن ایران باستان با هدف یاری رساندن و ارتقای کیفیت و بهبود در خوراک اصیل ایرانی با حفظ و نشر ذائقه ملی پس از سالها تحقیق و پژوهش در زمینه طعم و ذائقه ایرانی توانسته است ارزشهای ملی و هنری مطابق با فرهنگ خوراک ایرانی را به رشته تحریر درآورد و در این زمینه صاحب نظر باشد .

دستآورد این پژوهش دستیابی به ادویه ای کهن مطابق با طعم غذاهای ایرانی و با هدف حفظ ذائقه ملی بوده است که در اینجا با نام اختصاری و تجاری: **چهاربرگ** آن را ارائه می نماییم.

مواد تشکیل دهنده این محصول کاملا ارگانیک بدون افزودنیهای صنعتی و حتی نمک است .

نکته حائز اهمیت در ادویه چهاربرگ استفاده از گیاهان خودرو و طبیعی (که در ارتفاعات بلند و کوهستانی و شرایط آب هوایی خاص بدست می آید) است .

این گیاهان کوهی توسط کارشناسان پژوهشکده **چهاربرگ** شناسای شده و با توجه به ارزش دارویی و درمانی در این ادویه به کار برده شده است.

این ادویه در یک مکان بهداشتی با شرایط استاندارد با حفظ تمام ارزشهای غذایی و دارویی همراه با سایر ادویه های ایرانی ترکیب شده و درصدی از سلامت غذایی سفره ایرانی را تضمین می کند.  
ادویه **چهاربرگ** دارای کد بهداشت و سیب سلامت است.

با چهاربرگ چهارستون بدن خود را سلامت نگه دارید

ریاست دپارتمان غذای کهن ایرانی

هوشیار محمدی

## نیکوترین خورش ها



- ❖ خورش قیمه
- ❖ خورش قرمه سبزی
- ❖ خورش بامیه
- ❖ خورش غوره و بادمجان (مرغ یا گوشت)
- ❖ خورش کرفس
- ❖ خورش هویج تبریزی (همراه گوشت یا مرغ)
- ❖ خورش آلو اسفناج
- ❖ خورش فسنگان
- ❖ قلیه میگو
- ❖ قلیه ماهی
- ❖ خورش کرفس
- ❖ خورش به آلو
- ❖ خورش کنگر
- ❖ خورش خلال
- ❖ خورش غوره مسما (همراه مرغ و بادمجان)
- ❖ خورش گوجه بادمجان
- ❖ خورش کدو
- ❖ قیمه نثار

### نکات مهم در تهیه خورش

- 1- ابتدا گوشت خورش را کمی سرخ می کنیم تا در موقع پختن کف نکند ، چون کف در اثر جوشیدن ، و باعث بدرنگ شدن خورش می گردد.
- 2- خورش باید با حرارت ملایم پخته شود ، ضمناً کم آب و جاقفاده باشد.
- 3- انواع سبزیها را باید بعد از پختن گوشت به آن اضافه کنیم.
- 4- خورش را نباید زیاد هم بزنیم، چون باعث له شدن مواد درون آن می شود.
- 5- پیاز خورش را طوری خلال کنید، که همه به یک اندازه باشد تا در موقع سرخ کردن همه یکدست طلایی شود سپس **ادویه چهاربرگ** را اضافه کنید و تفت بدهید.
- 6- نمک و ترشی خورش را در آخر طبخ اضافه کنید . مقدار ترشی و چاشنی را می توان به میل و ذائقه کم و زیاد کرد.



## آب گوشت

- ❖ آبگوشت رسمی
- ❖ آبگوشت بز قرمه
- ❖ آبگوشت مرغ
- ❖ آبگوشت قنبيد
- ❖ آبگوشت بزباش
- ❖ آبگوشت به و گردو
- ❖ آبگوشت باغی
- ❖ آبگوشت حسینی
- ❖ آبگوشت کشک بادمجان
- ❖ آبگوشت بوقلمون

### نکات مهم در تهیه آبگوشت

- ✓ چاشنی **چهاربرگ** را در رب تفت بدهید.
- ✓ آبگوشت باید با حرارت ملایم پخته شود.
- ✓ انواع سبزیها را باید بعد از پختن گوشت به آن اضافه کنیم.
- ✓ نمک و ترشی آبگوشت را در آخر طبخ اضافه کنید
- ✓ مقدار ترشی و چاشنی را می توان به میل و ذائقه کم و زیاد کرد.





## پلوه‌ها

- ❖ عدس پلو
- ❖ استانبولی
- ❖ زرشک پلو
- ❖ رشته پلو با گوشت
- ❖ ماهیچه پلو
- ❖ پلو میگو
- ❖ تهچین مرغ
- ❖ تهچین گوشت
  
- ❖ قابلی پلو
- ❖ شیرین پلو با (گوشت یا مرغ)
- ❖ آلبالو پلو با (گوشت یا مرغ)
- ❖ مرصع پلو (گوشت یا مرغ)
- ❖ پلو ماهی
- ❖ لوبیا پلو
- ❖ هویج پلو
- ❖ گوجه پلو





## خوراک

- ❖ دلمه
- ❖ کوفته
- ❖ کوکو
- ❖ کتلت
- ❖ شامی
- ❖ کباب تابه ای
- ❖ جغور بغور
- ❖ فلافل
- ❖ املت
  
- ❖ خوراک زبان
- ❖ دوپیازه
- ❖ کشک بادمجان
- ❖ میرزا قاسمی
- ❖ خوراک گوشت
- ❖ خوراک مرغ
- ❖ خوراک سبزیجات
- ❖ یتیمچه
- ❖ حلیم بادمجان





## کباب و گریل

- ❖ گریل مرغ
- ❖ ماهی کبابی
- ❖ میگو کبابی
- ❖ جوجه کباب
- ❖ جوجه کباب تابه ای
- ❖ کباب کوبیده مرغ
- ❖ پاچینی
- ❖ بال کبابی
- ❖ مرغ بریانی
- ❖ مرغ شکم پر
- ❖ ماهی شکم پر





## آش و سوپ

- ❖ آش شله قلمکار
- ❖ آش کشک
- ❖ آش بلغور
- ❖ آش ترخینه
- ❖ آش دندونی
- ❖ آش سبزی
- ❖ کله گنجشکی
- ❖ اشکنه
- ❖ سوپ جو
- ❖ سوپ مرغ
- ❖ عدسی
- ❖ لوبیا
- ❖ سوپ سبزیجات
- ❖ سوپ دال عدس





## دیگر غذاها

- ❖ کله پاچه
- ❖ سیراب شیردان
- ❖ سمبوسه
- ❖ بادمجان شکم پر
- ❖ نرگسی اسفناج
- ❖ دمپخت ها
- ❖ ماکارونی
- ❖ لازانیا
- ❖ همبرگر
- ❖ غذاهای عربی
- ❖ غذاهای ترکی
- ❖ غذاهای هندی
- ❖ غذاهای محلی ایرانی



چیرا بارگ

Chahar Barg