

خوشمزه ترین غذاهای زمستانی ایرانی

فصل زمستان علاوه بر میوه ها و سبزیجات مخصوص خود غذاهای مخصوص هم دارد که بواسطه وجود موادی که طبع گرمی دارند بسیار مناسب این فصل هستند . در شهرهای مختلف ایران غذاها و پیش غذاهایی وجود دارد که علاوه بر بیشتر فصلها در زمستان بیشتر مورد استفاده قرار می گیرند . در این مطلب می خواهیم بهترین غذاهای زمستانی ایرانی خوشمزه و خواص مفید آنها را برایتان شرح دهیم تا با درست کردن آنها زمستانی سلامت داشته باشید .

به گزارش سایت خبری پرسون،بهترین غذاهای زمستانی ایرانی خوشمزه و خواص مفید آنها را در این مطلب شرح خواهیم داد. فصل زمستان علاوه بر میوه ها و سبزیجات مخصوص خود غذاهای مخصوص هم دارد که بواسطه وجود موادی که طبع گرمی دارند بسیار مناسب این فصل هستند . در شهرهای مختلف ایران غذاها و پیش غذاهایی وجود دارد که علاوه بر بیشتر فصلها در زمستان بیشتر مورد استفاده قرار می گیرند . در این مطلب می خواهیم بهترین غذاهای زمستانی ایرانی خوشمزه و خواص مفید آنها را برایتان شرح دهیم تا با درست کردن آنها زمستانی سلامت داشته باشید .

در این مطلب می خوانید :

فرنی از غذاهای زمستانی ساده

خوراک لوبیا از غذاهای زمستانی گرم و مقوی

آش رشته ، از غذاهای زمستانی پرطرفدار

هویج پلو ،یکی از غذاهای زمستانی خوشمزه

خاگینه از غذاهای زمستانی آذری

شیر برنج

فرنی از غذاهای زمستانی ساده

فرنی بیشتر به عنوانی غذایی برای نوزادان و کودکان شناخته می شود اما فرنی سنتی با آرد گندم یا آرد برنج و حتی نشاسته بهترین تقویت کننده بدن در روزهای سرد و داروی سرماخوردگی است که به عنوان یک خوراک خوشمزه و آسان نیز می توان در وعده صبحانه یا عصرانه سرو کرد. این غذای ساده ارزش غذایی بسیار بالایی دارد و به خاطر شیر و نشاسته موجود در آن، انرژی بالایی را جذب بدن می کند. مواد نشاسته ای موجود در فرنی هم مانند شیر، حاوی ویتامین های گروه B و روی است.

اگر به جای شکر از عسل در پخت فرنی استفاده کنید، فرنی مجلسی و خوشمزه تبریزی خواهید داشت و می توانید با خیال راحت انرژی دریافتی را تا حد زیادی بدون اضافه وزن بالا ببرید. در طرز تهیه فرنی با عسل، بعد از خاموش کردن فرنی، عسل را اضافه کنید چون عسل نباید حرارت زیادی ببیند و بجوشد.

مواد لازم

شیر ۴ لیوان

آرد برنج ۴ قاشق غذاخوری سرپر

شکر ۴ قاشق غذاخوری

آب نصف استکان

گلاب نصف استکان

هل سائیده شده و پودر شده نصف قاشق چایخوری

زعفران دم کرده ۱ قاشق مرباخوری برای تزیین

دارچین برای تزیین

خلال پسته برای تزیین

طرز تهیه

ابتدا شیر سرد را با لیوان های دسته دار که در تمامی خانه ها یافت می شود در قابلمه مورد نظر ترجیحا (تفلون) بریزید. سپس آرد برنج را به همراه آب ، شکر و هل اضافه کنید و کاملاً هم بزنید تا آرد و شکر در شیر سرد حل شوند. مواد مخلوط شده را روی حرارت ملایم گذاشته و مرتباً هم زنید اگر لحظاتی هم زدن را متوقف کنید، باعث می شود آرد برنج در شیر گلوله گلوله شود. پس مرتباً به هم زنید تا کمی غلیظ شود. بعد گلاب را اضافه کنید و هم بزنید تا قوام و غلظت لازم برای فرنی بدست آید فرنی را بایستی سریعاً در کاسه های کوچکی که از قبل آماده چیده اید، بریزید دقت داشته باشید که در هنگام سرد شدن کمی سفت تر می شود پس وقتی از روی حرارت برمی دارید نه سفت و نه شل باشد.

نکته ای که لازم است ذکر شود این است که اگر هم اتفاقی فرنی تصادفاً ته گرفت سعی کنید دیگر از ته قابلمه مواد را هم نزنید و از ۲ میلی متر بالاتر قابلمه بقیه مواد را هم بزنید. برای تزئین فرنی میتوانید از زعفران دم کرده غلیظ استفاده کنید. با نوک قاشق یا قطره چکان روی فرنی هایی که در کاسه ها کمی سرد شده و خود را گرفته چند قطره از زعفران دم کرده در وسط یا اطراف فرنی بریزید و با خلال پسته و یا کمی دارچین تزئین کنید.

خوراک لوبیا از غذاهای زمستانی گرم و مقوی

خوراک لوبیا را با عنوان لوبیا گرم هم می شناسند. یکی از غذاهای خوشمزه نونی برای شام و ناهار زمستان. این غذا در شمال و شمال غربی طرفداران بیشتری دارد و به عنوان صبحانه هم مصرف می شود. برای پختن خوراک لوبیا، همان طور که همیشه گفته ایم، لوبیا را ۸ تا ۱۲ ساعت قبل از پخت بخیسانید و آب آن را هم دو، سه بار عوض کنید. در پخت خوراک لوبیا می توانید از جو، قارچ یا سیب زمینی نگینی هم استفاده کنید. لوبیا منبع غنی از پروتئین است، مخصوصاً برای کسانی که گیاه خوار هستند. همچنین انواع مختلف لوبیا در مقایسه با محصولات لبنی، چربی اشباع و کالری کمتر دارند. از طرفی خوردن لوبیا به خانم های باردار کمک می کند تا اسید فولیک زیادی را از این طریق به دست آورند. لوبیا در بهبود سلامت قلب و کاهش خطر ابتلا به سرطان نیز بسیار مفید است.

مواد لازم

لوبیا چیتی دو پیمانه
سیب زمینی متوسط یک عدد متوسط
پیاز یک عدد
رب گوجه فرنگی یک قاشق غذاخوری
زردچوبه به مقدار لازم
نمک به مقدار لازم
فلفل سیاه به مقدار لازم
لیمو یک عدد

طرز تهیه

لوبیاها را از چند ساعت قبل خیس کنید. در این میان آب آن ها را چندین بار عوض کنید تا دیگر منجر به نفخ نشود. لوبیاها را در زودپز بریزید، ۳ لیوان آب به آن ها اضافه کنید و روی حرارت متوسط بگذارید، به آن اجازه دهید تا حدود ۶۰ دقیقه بپزد. سیب زمینی را به لوبیا اضافه کنید و ۴۵ دقیقه دیگر بگذارید تا به همراه هم بپزند. (سیب زمینی را پوست بگیرید و آن را درسته داخل خوراک بیندازید این کار لعاب خوراک را بیشتر می کند). در حین پختن آن ها، درون یک ماهیتابه کمی روغن بریزید و پیازهایی را که قبلاً پوست گرفته و ریز خرد کرده اید را در آن تفت دهید، تا طلایی شود. رب و زردچوبه را به پیاز اضافه کنید و کمی دیگر به تفت دادن ادامه دهید.

ترکیب رب و زردچوبه و پیاز را به لوبیا اضافه کنید. به آن نمک و فلفل بزنید و آن ها را خوب با هم ترکیب کنید. سیب زمینی را که درسته داخل خوراک انداخته بودید له کنید. می توانید خوراک لوبیا را با برش های لیمو و پودر زیره میل کنید و لذت ببرید.

آش رشته ، از غذاهای زمستانی پرطرفدار

آش رشته در ایران، در میان دیگر آش ها، پرچمدار و با اصالت بیشتر حساب می شود. این آش را اغلب با کشک یا ترشی می خورند و می تواند به عنوان پیش غذا یا خوراک اصلی و یکی از غذاهای زمستانی سرو شود. آش رشته معمولاً پای ثابت آش های زمستانی در مهمانی ها است. این آش که ترکیبی از حبوبات و سبزی است، خواص هر دو را هم با خود نگه می دارد. همچنین موادی مانند کشک یا پیاز داغ که برای تزئین استفاده می شوند، خواص مفید خود را دارند.

برای مثال سبزی آش رشته سرشار از فیبر غذایی، مواد معدنی و ویتامین A است. علاوه بر این رنگدانه های گیاهی موجود در سبزی، نقش موثری در پایین آوردن چربی خون، ابتلا به سرطان و فشار خون دارد. نعنا نیز در طب سنتی طبع گرم دارد و برای متعادل کردن سردی و گرمی بسیار مناسب است. در عین حال خواص ضد نفخ دارد. به خاطر داشته باشید که از سرخ کردن بیش از حد نعنا، اجتناب کنید.

نخود ، لوبیا قرمز و لوبیا چیتی ۴۰ گرم یا معادل ۴/۱ لیوان

عدس ریز ۵۰ گرم

پیاز متوسط ۳ عدد

روغن به مقدار لازم

زرد چوبه ۱ قاشق غذا خوری

اسفناج ۲۰ گرم معادل ۱۰ عدد برگ متوسط

جعفری ۲۰ گرم معادل ۱۰ عدد

تره ۳۰ گرم معادل ۱۵ شاخه تره

شوید ۱۰ گرم معادل ۱۰ شاخه

گشنیز ۲۰ گرم معادل ۳۰ شاخه

نعناع خشک ۲ قاشق غذا خوری

رشته آش ۷۰ گرم

سیر ۲ حبه

کشک ۲ قاشق غذا خوری

آرد ۲ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم

طرز تهیه

از شب قبل نخود و لوبیا ها را باهم در ظرفی خیس میکنیم و عدس را جداگانه در ظرف دیگری خیس میدهیم . پیاز ها را هم خلالی میکنیم و برای اینکه موقع سرخ کردن له نشود و حالت چپچپی پیدا کند از شب قبل آن را روی پارچه ای تمیز پهن میکنیم و با یک پارچه نازک روی آن را می پوشانیم. نخود و لوبیاهایی که از شب قبل خیس کردیم درون قابلمه ای با ۵ لیوان آب می ریزیم و وقتی جوش آمد کف روی حبوبات را با قاشق میگیریم و حرارت شعله را کمتر میکنیم و در قابلمه را به طور کمی نیمه باز روی آن قرار میدهیم و یک ساعت به آن زمان میدهیم تا حبوبات پخته شوند. مقدار سبزی آشی که آماده کردیم رو تمیز میکنیم و شاخه های کلفتش را بر میداریم و پس از شستشو و آب گیری خرد میکنیم . سبزی آش را نباید زیاد ریز کرد چون خودشو تو آش نشون نمیده .

بعد از آماده کردن سبزی میریم سراغ پیاز هایی که از شب قبل خلال کردیم در ماهیتابه ای با کمی روغن سرخ میکنیم تا طلایی شود. در ظرف دیگری ۴ قاشق غذا خوری روغن می ریزیم و اجازه میدهیم تا داغ شود بعد یک قاشق زرد چوبه را داخل آن میریزیم و بعد از کمی هم زدن نعناع ها را به آن اضافه میکنیم و سریع بعد از ۱۰ ثانیه هم زدن از روی شعله گاز برمیداریم تا نعناع نسوزد و رنگ آن تیره نشود.

قوام آش رشته

باید دقت کنید که در همین فاصله کم هم شعله گاز پایین باشد. بعد از یک ساعت که لوبیا ها پخت عدس و سبزی را به آن اضافه میکنیم و ۵ لیوان آب جوش هم داخل قابلمه می ریزیم و شعله گاز را زیاد میکنیم تا مواد باهم به جوش بیاید . بعد شعله را کم میکنیم و با در نیمه باز اجازه میدهیم عدس و سبزی ها با حبوبات به مدت نیم ساعت بپزند. بعد از این زمان داخل لیوانی ۲ قاشق غذا خوری آرد معادل ۲۰ گرم را با نصف لیوان آب خوب مخلوط میکنیم تا آرد گلوله گلوله نشود و به داخل مواد آش به آرامی می ریزیم و هم میزنیم.

بعد از آن نصف پیاز داغ و نعناع داغمان را در داخل آش می ریزیم و بعد از کمی هم زدن در مرحله آخر رشته آش را نصف کرده و کم کم به صورت نامنظم در حالی که آش را بهم میزنید. در داخل آن میریزیم . باید مدام هم بزنید تا رشته ها نرم شوند . در این فاصله نمک و ادویه دلخواه مثل فلفل و زرد چوبه را هم اضافه میکنیم و بعد از یک ربع از روی شعله برمیداریم . دقت کنید آشتان رقیق باشد چون بعد از کمی سرد شدن آش غلیظ میشود.

و بعد از نیم ساعت که گذشت آش شما آماده خوردن است چون هم جا افتاده و کاملاً غلیظ شده و رشته ها حجیم تر و نرم تر شده است. برای تزیین میتوانید از نصف پیاز داغ و نعناع داغ مونده و کمی سیر داغ و کشک به مدلهای دلخواه استفاده کنید.

هویج پلو ، یکی از غذاهای زمستانی خوشمزه

یکی از بهترین غذاهای زمستانی ایرانی هویج پلو ساده، هویج پلو با مرغ یا با گوشت چرخ کرده با ادویه و چاشنیهای خوش عطر است که به عنوان یک وعده غذایی سالم، به عنوان ناهار یا شام سرو می‌شود. هویج، برنج، شکر، زعفران دم کرده، مرغ یا گوشت چرخ کرده، مواد اصلی این غذا هستند که هر کدام خواص مفید خود را دارند. هویج پلو یکی از غذاهای سنتی شیراز و سرشار از ویتامین‌های A، B، C، E، D، کربوهیدرات، سدیم، پتاسیم، پروتئین، کلسیم، آهن، اسید فولیک، منیزیم، منگنز، سلنیوم، کولین، روی (زینک)، امگا ۳، قند ساکاروز، گلوکز، فراکتوز، فیبر، فسفر، گوگرد و hellip; است.

این غذا پروتئین بالایی دارد و موجب تقویت بدن و رشد جسمانی در کودکان می‌شود. همچنین در بهبود سیستم عصبی، تقویت حافظه و پیشگیری از آلزایمر، موثر است. تقویت بینایی و پیشگیری از آب مروارید (کاتاراکت) و تباهی لکه زرد (ماکولا) از دیگر خواص مفید هویج پلو است. اگر شما هم با

شروع فصل پاییز و زمستان، دچار اضطراب و استرس فصلی می‌شوید، هویج پلو شیرازی به خاطر خاصیت نشاط‌آور خود، می‌تواند تا حدی کمک‌تان کند.

مواد لازم

هویج متوسط: ۵ عدد
برنج ایرانی: ۵ پیمانه
شکر: یک پیمانه
زعفران آب زده: ۳ قاشق غذاخوری
نمک: به میزان لازم
خلال بادام و پسته: جهت تزئین
مرغ جهت سرو کنار هویج پلو: به میزان نفرات

طرز تهیه

ابتدا برنج را بشویید و چند ساعتی در آب و نمک خیس دهید. هویج را هم به صورتی خالی خرد کنید. شکر را در آب حل کنید و روی حرارت قرار دهید تا به جوش بیاید. هویج را داخل شربت بریزید و حرارت را کم کنید تا بپزد. بعد از نرم شدن هویج آن را داخل آبکش بریزید و از شربت جدا کنید. برنج خیس داده شده را آبکش کنید و داخل قابلمه مورد نظر به همراه هویج به صورت لایه به لایه پر کنید. بعد روی حرارت متوسط قرار دهید تا بخار آن بلند شود بعد حرارت را کم کنید و یک دم کنی روی در قابلمه بگذارید تا برنج حدود یک ساعت دم بکشد. خلال پسته و بادام را کمی تفت دهید و بعد از آماده شدن برنج روی آن تزیین کنید و در کنار مرغ رعفرانی پخته شده سرو کنید. کمی از شربت درست شده را می‌توانید برای شیرین تر کردن غذا روی برنج بکشید.

خاگینه از غذاهای زمستانی آذری

خاگینه، یکی از دسرهای رایج آذربایجان است که امروزه مصرف آن به عنوان دسر و صبحانه در سایر نقاط هم رواج پیدا کرده است. این دسر مقوی و خوشمزه، به سادگی و سرعت تهیه می‌شود. ترکیبات اصلی خاگینه شیر و تخم مرغ است که هر دو برای بدن بسیار مفید هستند. انواع مختلف خاگینه ساده با ماست، خاگینه مغزدار، خاگینه قاشقی و خاگینه تبریزی بسیار مشهور هستند. تخم مرغ منبع مهمی برای پروتئین با کیفیت بسیار بالا، ویتامین‌های A و D و مواد معدنی همچون روی، سلنیوم، آهن، کلسیم، فسفر و ید است. شیر هم سرشار از پروتئین‌های با ارزش، مواد قندی، چربی، املاح مختلف به ویژه کلسیم و فسفر و انواع ویتامین‌ها از جمله ویتامین‌های A و D و گروه B و C است. در پخت خاگینه ساده و مجلسی می‌توانید از چند روش استفاده کنید و سبزیجات مرتبط را به آن اضافه کنید. برای مثال می‌توان از هویج، قارچ، فلفل دلمه‌ای در کنار پنیر پیتزا به همراه شیر و تخم مرغ استفاده و به عنوان یک صبحانه کامل سرو کرد.

مواد لازم

تخم مرغ: ۴ عدد
شکر: ۳ قاشق غذاخوری
دارچین: ۱ قاشق چایخوری
آرد: ۴ قاشق غذاخوری
گردوی: خرد شده مقداری
پودرهل: مقداری
پودر قند: برای تزیین

طرز تهیه خاگینه

برای درست کردن این خاگینه باید در یک کاسه تخم مرغ ها را بشکنید و هم بزنید. بعد به آن به ترتیب آرد ، پودر هل ، شکر و گردوی خرد شده اضافه کنید و همچنان هم بزنید تا مواد با تخم مرغ ترکیب شوند. سپس تابه ای را روی حرارت قرار دهید و مقداری روغن داخلش بریزید تا داغ شود. مخلوط آماده شده را دورن تابه بریزید و در آن را ببندید و حرارت زیرش را کم کنید تا تخم مرغ ها خودشان را بگیرند و بپزند. بعد از اینکه خاگینه پخت آن را در ظرف سروتان بریزید و با پودر قند و دارچین تزیین کنید.

شیر برنج

احتمالا شما هم شیربرنج را مخصوص غذاهای زمستانی می‌دانید. در لیست بهترین غذاهای زمستانی ایرانی، شیر برنج یکی از غذاهایی است که با زمستان و سرمای آن تعریف می‌شود. این غذای خوشمزه به عنوان دسر و پیش غذا استفاده می‌شود و بر خلاف ظاهر ساده‌اش، خواص مفید فراوانی

دارد که می‌تواند در سفره افطار هم خودنمایی کند. از نظر طب سنتی، این غذا هم برای کسانی که طبع گرم و هم برای کسانی که طبع سرد دارند، توصیه می‌شود و این به دلیل برنج است که خاصیت دوگانه‌ای دارد. برای کسانی که طبع سرد دارند، توصیه می‌شود شیر برنج را با دارچین یا مربای گل سرخ بخورند. همچنین شیر برنج برای افرادی که طبع خشک دارند، به دلیل خاصیت رطوب رسان خود، مفید بوده و مصرف مداوم آن برای کسانی که کمبود وزن دارند، توصیه می‌شود.

شیربرنج سرشار از کلسیم است و از طرفی اگر به صورت گرم سرو شود، درمان خوبی برای سرماخوردگی خواهد بود. ضمناً اگر به زیبایی پوست و جوانی آن اهمیت می‌دهید از خوردن شیر برنج غافل نشوید. شیربرنج یک غذای مقوی برای کودک است. طرز تهیه شیربرنج دزفولی و شیربرنج عربی هم بسیار مشهور است و شمالی‌ها هم شیربرنج را خوشمزه درست می‌کنند.

انواع خورش با انار و رب انار مثل خورش فسنجان، انواع خوراک و خورش با کدو حلوائی مثل سوپ کدو حلوائی، سایر انواع آش و سوپ و انواع پلو با طبع گرم مثل عدس پلو و انار پلو و اسفناج پلو، کله پاچه و آبگوشت و … جز انواع غذای خوشمزه زمستانی ایرانی هستند.

مواد لازم

شیر : ۲ لیتر

برنج : ۱ پیمانه (۲۰۰ گرم)

گلاب : ۲/۱ پیمانه

شیر برنج

طرز تهیه

یک پیمانه برنج را از شب قبل شسته و بخیسانید. برنج را به همراه دو لیوان آب در قابلمه ای ریخته و روی شعله گاز قرار دهید ، زمانی که برنج جوشید و آب آن به نصف رسید شیر را افزوده و اجازه دهید بجوشد. وقتی برنج خوب پخته و غلیظ شد گلاب را اضافه کنید و قابلمه را از روی شعله بردارید. شیر برنج را در ظرف پذیرایی بکشید و با گل محمدی تزیین کرده و با شکر سرو نمایید.

منبع: سیری در ایران