

۵۰ نوع

# ترشی و شور

پریا گوهریان



۵. نوع

ترشی و شور

پریا گوهریان

Tx گوهریان، پریا، ۱۳۴۳-

۷۷۰

۹۵۹ پ / ۵۰ نوع ترشی و شور

۱۳۸۳ نویسنده: پریا گوهریان - همدان: انتشارات هانی، ۱۳۸۳

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا

۷۲ ص: مصور، شابک، ۷-۴۹-۶۸۷۹-۶۶۴

۱. ترشی‌ها ۲. شورها. الف. عنوان

۶۴۱/۵

۰۸۱۱ - ۸۲۲۶۶۲۲

انتشارات هانی:

\*\*\*

۵۰ نوع ترشی و شور

پریا گوهریان

چاپ: یازدهم ۱۳۹۱

تعداد صفحه: ۷۲

قیمت: ۸۰۰ تومان

لیتوگرافی: میهن اسکنر

حروفچینی و طرح جلد: آپادانا

چاپ: میهن همدان

قطع: جیبی

تیراژ: ۵۰۰۰ جلد

ISBN : 964-6879-49-7

شابک: ۷-۴۹-۶۸۷۹-۶۶۴

\*\*\*

## فهرست

- ۵ ..... در مورد شور کردن سبزیجات و میوه‌ها
- ۷ ..... ترشی کرفس با سبزیجات
- ۸ ..... ترشی میوه خرد
- ۱۰ ..... ترشی آجیل
- ۱۲ ..... ترشی لیمو با دانه‌ها
- ۱۳ ..... ترشی میوه‌جات درسته
- ۱۵ ..... ترشی هلو و سیب
- ۱۶ ..... ترشی لیمو درسته
- ۱۷ ..... ترشی فلفل دلمه‌ای با سبزیجات و دانه‌ها
- ۱۹ ..... ترشی مغز بادام و گردو با سبزیجات
- ۲۰ ..... ترشی چنبر با مغز سبزیجات
- ۲۱ ..... ترشی انبه
- ۲۲ ..... ترشی فلفل تهرانی
- ۲۳ ..... ترشی خرما
- ۲۴ ..... ترشی سیب فندقی
- ۲۵ ..... ترشی هفت بیجار
- ۲۷ ..... ترشی کامکوات (پرتقال تزئینی کوچک)
- ۲۸ ..... ترشی بادنه‌جان کبابی (تنوری)
- ۲۹ ..... ترشی چاتلانقوش یا بنه (پسته کوهی)
- ۳۰ ..... ترشی خرما
- ۳۱ ..... ترشی زالزالک (گویج)
- ۳۲ ..... ترشی خرما با سماق
- ۳۳ ..... ترشی لیمو سیب درختی
- ۳۳ ..... ترشی گوجه سبز

- ۳۵ ..... ترشی انگور
- ۳۶ ..... ترشی آلبالو
- ۳۷ ..... ترشی گردو
- ۳۸ ..... ترشی گلپر - رازیانه
- ۳۹ ..... ترشی سیر کله
- ۴۰ ..... ترشی موسیر
- ۴۱ ..... ترشی آلوزرد یا آلوسیاه
- ۴۲ ..... ترشی لبو (چغندر)
- ۴۳ ..... ترشی پیاز و کلم بزرگ قرمز
- ۴۴ ..... ترشی بادنجان دلمه‌ای
- ۴۵ ..... ترشی گوجه فرنگی کوچک
- ۴۶ ..... ترشی سبزیجات
- ۴۷ ..... ترشی عروس
- ۴۹ ..... ترشی بامیه
- ۵۰ ..... ترشی جغاله بادام
- ۵۱ ..... ترشی انجیر
- ۵۲ ..... ترشی میوه رنده شده
- ۵۴ ..... ترشی فلفل سبز
- ۵۵ ..... ترشی شپله
- ۵۶ ..... ترشی خیار
- ۵۷ ..... ترشی هندوانه
- ۵۸ ..... خیار شور
- ۶۰ ..... سبزیجات شور
- ۶۱ ..... شور مخلوط
- ۶۳ ..... زیتون پرورده

### در مورد شور کردن سبزیجات و میوه ها

- ۱- هر یک استکان نمک ، معادل ۱۰ استکان آب نیاز دارد.
- ۲- برای شور کردن سبزیجات آب و نمک را جوش آورده و به مدت ۵ دقیقه سبزیجات مورد نظر را داخل صافی ریخته و درون آب در حال جوش قرار می دهیم. آب و نمک تمام سطح سبزیجات را باید بگیرد. سپس بیرون آورده و پس از خنک شدن در آب و نمک سرد شده می ریزیم. در ظرف را محکم می بندیم و در جایی خنک قرار می دهیم.
- ۳- نوع دوم شور کردن شامل پخت کامل سبزیجات و صیفی جات است که در آب و نمک می پزیم اما خیلی نباید نرم شود. زیرا صیفی جات و سبزیها پس از رفتن در آب و نمک نرم تر می شوند.
- ۴- دلیل نرم شدن شورها  
 الف) جای آنها گرم بوده  
 ب) از اطراف در ظرف هوا می کشد  
 پ) شوری آن کم است.
- ۵- ریختن چند دانه نخود خام آبگوشتی در خیار شور یا انواع شورها سبب تردتر شدن شورها می شود.
- ۶- موادی مانند خیار ، چنبر ، سیب ، گلابی ، به ، هویج ، سیر ، سبزیجات ، نخود فرنگی ، لوبیا سبز ، ذرت پخته ، گل کلم ، کلم برگ درسته کوچک ، کلم بروکلی ، انواع فلفلها ، قارچ و آلو و ... را می توان شور کرد.

## ۵۰. نوع ترشی و شور

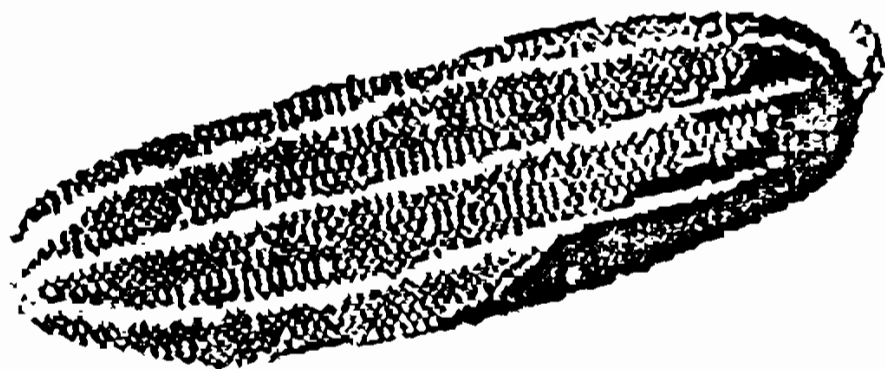
۷- روش اول تهیه خیار ترشی: سرکه خانگی را صاف کرده و به تفاله انگور که مقداری سرکه به همراه دارد، کمی آب و نمک افزوده و می جوشانیم. پس از خنک شدن مواد را در کوزه ای ریخته و خیارها را در آن پر می کنیم. به همین روش می توان از میوه های دیگری مثل هندوانه، خربزه، آلو، گوجه فرنگی، سیر و موسیر، ترشی درست کرد باید توجه داشته باشیم که هندوانه بزرگ خوب ترش نمی شود.

۸- در مورد خیار و چنبرها اندازه متوسط آن برای ترشی خوب می شود.

۹- نوع دوم خیار ترشی به صورتی است که خیار و چنبر خیار و سیر را در ظرف شیشه ای ریخته و با نمک و سرکه روی آنها را می پوشانیم و در ظرف را محکم بسته و در جایی خنک قرار می دهیم.

۱۰- ریختن برگ مو و برگ آلبالو به میزان کم در شورها سبب خوش طعمی و خوش عطری آنها می شود.

۱۱- ترشی های یک سال مانده را نباید مصرف کرد زیرا تولید اسید می کند.





## ترشی کرفس با سبزیجات

مواد لازم:

|               |                    |
|---------------|--------------------|
| یک کیلو       | کرفس سبز رنگ       |
| ۳۰۰ گرم       | جعفری و گشنیز      |
| یک پیاز کوچک  | کلم برگهای خرد شده |
| ۱۵۰ گرم       | نعناع              |
| به میزان لازم | سرکه               |
| مقداری        | نمک                |
| یک بوته بزرگ  | سیر                |

میزان سبزی را به دلخواه می توان کم یا زیاد کرد

طرز تهیه:

کرفس و کلم برگها را پس از شستن همراه سبزیها خوب ریز خرد می کنیم. سپس همراه نمک، سرکه و سیر خرد شده با مقداری گلپر پودر شده در شیشه ترشی می ریزیم و در آن را محکم می بستیم. سپس در جای خنک بمدت ۱۴ تا ۱۸ روز قرار می دهیم تا ترشی جا بیفتد و آماده مصرف شود. در این مدت آن را کنترل می کنیم تا در صورت پایین رفتن سطح سرکه، به آن سرکه اضافه کنیم.

نکته: در این ترشی می توان به جای کرفس از ریواس یا کنگر نیم پخته با سبزیجات استفاده کرد.



## ۵۰ نوع ترشی و شور

### ترشی میوه خرد

#### مواد لازم:

|  |                  |
|--|------------------|
| سیب درختی سفت  | ۴ عدد            |
| هلو متوسط سفت  | ۵ عدد            |
| خیار   | ۸ عدد            |
| فلفل دلمه ای متوسط   | ۳ عدد            |
| جنبر خیار متوسط  | ۸ عدد            |
| گل کلم   | یک عدد کوچک      |
| بادنجان متوسط  | ۶ عدد            |
| ادویه ترشی   | به میزان لازم    |
| هویج فرنگی   | ۱۰ عدد متوسط     |
| سرکه   | به میزان لازم    |
| رب گوجه فرنگی  | یک قوطی نیم کیلو |
| گلابی سفت  | ۴ عدد            |
| نبات   | ۲۰۰ گرم          |
| نمک  | به میزان لازم    |
| زعفران آبگرفته غلیظ  | یک لیوان         |
| زرد چوبه   | به میزان لازم    |
| سبزیجات خرد شده معطر (نعناع، جعفری، گشنیز، ترخان، مرزه، ریحان) | یک کیلو          |

#### طرز تهیه:

خیار و جنبر را پس از شستن با پوست به صورت مربعهای متوسط خرد می کنیم و در سبدریخته و یکساعت جلوی آفتاب قرار داده تا نم آنها بر چیده شود. هلو، گلابی و سیب درختی را پس از پوست گرفتن

به اندازه خیارها خرد کرده و در سبدمی ریزیم جلوی آفتاب گذاشته تا نم آنها برچیده شود.

گل کلمها را پس از شستن به صورت گلهای ریز خرد کرده و می‌گذاریم یک ربع، نم اضافی آن گرفته شود. هویج و بادنجان‌ها را پوست گرفته جداگانه هر کدام را خرد کرده، پخته و می‌گذاریم کاملاً خنک شود. در یک سطل بزرگ پلاستیکی سرکه، نبات، زردچوبه، زعفران آب‌گرفته را پخته و ادویه‌های ترشی را که پاک و شسته ایم پس از خشک شدن کمی بوداده و داخل مواد در سطل می‌ریزیم تمام سبزیجات و میوه‌جات پس از برچیدن نم، آنها را داخل سطل ریخته و آرام به هم می‌زنیم. در آخر رب گوجه فرنگی را با کمی سرکه نرم کرده و اضافه می‌کنیم. یک دستمال روی در سطل قرار داده و در جای خنک بمدت یک هفته می‌گذاریم تا ترشی جا بیفتد. پس از یک هفته شوری و ترشی آن را می‌چشیم و پس از جا افتادن، داخل کوزه یا شیشه ترشی می‌ریزیم.



## ترشی آجیل

مواد لازم:

|                  |  |
|------------------|--|
| ۴ قاشق غذا خوری  | رب گوجه فرنگی                                    |
| ۱۰۰ گرم          | مغز بسته   |
| مقداری           | نمک  |
| ۱۰۰ گرم          | مغز بادام پوست گرفته                             |
| به میزان لازم    | سس خردل یا گوجه فرنگی تند                        |
| ۱۰۰ گرم          | بادام هندی                                       |
| به میزان لازم    | ادویه ترشی گردو (دارچین، جوز پودر شده، فلفل تند) |
| ۱۰۰ گرم          | بادام زمینی بدون پوست                            |
| مقداری           | شکر  |
| ۱۰۰ گرم          | مغز گردو بدون پوست                               |
| به میزان لازم    | سرکه   |
| یک بسته ۱۰۰ گرمی | تمر هندی   |
| ۲۰۰ گرم          | برگه زردآلو                                      |

طرز تهیه:

مغز گردو و بادام را خیس و پوست آنها را می گیرییم. در یک سطل پلاستیکی یا ظرف سفالی سرکه را ریخته و در ظرفی دیگر برگه زردآلو و تمر هندی را با سرکه که یک ساعت خیس خورده در یک صافی با سوراخهای متوسط صاف کرده تا هسته و پوشالهای آن گرفته شود و ماده ای سس مانند از برگه زردآلو، تمر هندی و سرکه باقی بماند. این مواد را همراه نمک، شکر، ادویه ترشی سس تند، رب گوجه فرنگی و سرکه مخلوط کرده و مغز گردو و بادام زمینی را داخل

## ۵۰ نوع ترشی و شور

آنها می ریزیم. بادام هندی و پسته را ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در مقداری سرکه خیس کرده به حدی که مقداری نرم شود و به بقیه مواد می افزاییم. تمام مواد را که مخلوط کردیم باید مقداری نرم باشد. این ترشی را بمدت ۲ روز در هوای خنک قرار می دهیم تا جا بیفتد میزان شیرینی و تندی این ترشی به علاقه شما بستگی دارد.



## ترشی لیمو بادنجان

مواد لازم:

|               |   |
|---------------|---|
| ۱۰ عدد        | بادنجان قلمی ریز                                    |
| ۴ عدد متوسط   | لفل ریز یا فلفل دلمه ای خرد شده                     |
| ۳ بوته متوسط  | سیر   |
| یک کیلو       | سبزیجات (ترخان، مرزه، جعفری، شویب، گشنیز، ریحان...) |
| ۲ عدد         | لفل تهرانی بلند تند                                 |
| به میزان لازم | نمک، زردچوبه و ادویه ترشی                           |
| مقداری        | سرکه  |

طرز تهیه:

بادنجان‌ها را حلقه حلقه کرده و در مقداری نمک، سرکه و زردچوبه می‌پزیم اما له نشود. سبزیجات معطر را پس از شستن خرد کرده سیر و فلفل‌ها را حلقه حلقه و ریز کرده و تمام مواد را با هم مخلوط می‌کنیم. به مدت یک هفته در هوای معمولی قرار می‌دهیم تا جا بیفتد یک دستمال دور کشدار در ظرف می‌زنیم. می‌توانیم فلفل تهرانی یا فلفل ریز را درسته داخل ترشی بریزیم. ادویه ترشی را پس از پاک کردن شسته و تمیز می‌کنیم و کمی بوداده داخل ترشی می‌ریزیم. فقط گلپر‌ها را می‌کوبیم که خیلی درسته نباشد.



ترشی میوه جات درسته

مواد لازم:

|   |                           |
|---|---------------------------|
| نیم کیلو  | پیاز ریز                  |
| ۲۰ عدد  | سیب کوچک (مینیاتوری)      |
| نیم کیلو  | آلو                       |
| ۲۰ عدد  | هویج کوچک                 |
| ۳ بوته متوسط  | سیر                       |
| ۱۰ عدد  | هلو کوچک                  |
| یک عدد کوچک   | گل کلم                    |
| یک کیلو   | خیار کوچک                 |
| ۱۰ عدد کوچک   | بادنجان                   |
| ۸ عدد   | چنبر کوچک                 |
| به میزان لازم   | سرکه                      |
| به میزان لازم   | نمک، زردچوبه و ادویه ترشی |
| ۲۵۰ گرم   | فلفل ریز سبز              |
| یک قاشق چایخوری پر  | زعفران سائیده             |
| ۲۰۰ گرم   | نبات                      |
| ادویه ترشی شامل: سیاه دانه، تخم گشنیز، رازیانه، گلرنگ، بادیان، ضمینان، گلپر (زیره سبز، زیره سیاه) |                           |

طرز تهیه:

ادویه های ترشی بجز بادیان، ضمینان و گلرنگ بقیه را می شویم تا خشک شوند در یک سطل پلاستیکی سرکه و نبات را با زعفران می ریزیم سپس سیب و پیاز را پوست گرفته و داخل سبهارا بیرون آورده جلو آفتاب می گذاریم. چنبر و خیار چنبر را شسته و پس از

خشک شدن داخل سرکه می ریزیم پس از برچیدن نم سیب و پیاز داخل بقیه مواد می ریزیم. هلوها را نصف کرده هسته آنها را در آورده و همراه آلوها داخل مواد ریخته سپس گل کلم ها را که خرد شده با قفل سبزه‌ها به بقیه مواد افزوده، سیرها را پوست گرفته و تمام مواد را داخل سرکه می ریزیم. ادویه جات با نمک را در مواد افزوده و به مدت یک هفته یک دستمال روی سطل انداخته، در جایی خنک قرار می دهیم تا جا بیفتد.

نکته:

- ۱- پیازها را پس از پوست گرفتن یک علامت + تا نصفه هر پیاز می ریزیم تا نم آن جلو آفتاب گرفته و ترشی داخل آن نفوذ کند.
- ۲- هلو را به علت نرم بودن در آخر کار می ریزیم.
- ۳- در صورت تمایل می توانیم زیتون ترشی را هم به مواد افزوده و همراه ترشی مصرف کنیم.





ترشی هلو و سیب

مواد لازم:

|                              |  |
|------------------------------|--|
| یک بسته                      | تمر هندی   |
| به میزان لازم (حداقل ۲ کیلو) | سرکه   |
| یک کیلو                      | هلونیمه رسیده                                    |
| یک کیلو                      | سیب درختی رسیده و سفت                            |
| ۲۵۰ گرم                      | برگه زردآلو                                      |
| مقداری                       | زردچوبه  |
| مقداری                       | ادویه ترشی، دارچین جوز، بادیان، ضمیتان، فلفل تند |
| ۲ قاشق غذاخوری               | شکر  |
| ۲ قاشق غذاخوری سرصاف         | سیاه دانه  |

طرز تهیه:

تمر هندی و برگه زردآلو را هر کدام جداگانه در سرکه خیس می کنیم. پس از یک تا دو ساعت آنها را در صافی صاف کرده تا پوست و هسته های اضافی آنها گرفته شود. سیب درختی را تکه متوسط کرده و در سرکه می جوشانیم تا حدی که کمی نرم شود سپس هلوها را هم پوست گرفته و به اندازه سیب ها برش می زنیم. تمام مواد را همراه ادویه جات مخلوط کرده (شکر را در کمی سرکه و زعفران مخلوط تا آب شود) سپس به بقیه مواد اضافه می کنیم. این ترشی خیلی سفت یا شل نباید باشد. به عبارت دیگر از رب گوجه قرنکی کمی نرم تر باشد. سیب ها باید مقداری سفت باشند که زیر دندان حس شود.

## ترشی لیمو درسته

مواد لازم:

۲۰ عدد

لیمو ترش زرد درسته

۲ قاشق غذاخوری پر

شکر

به میزان لازم

نمک

یک کیلو

سرکه

نیم کیلو

آبلیمو

طرز تهیه:

لیموهای زرد و درشت را تمیز شسته می گذاریم تا نم آنها بر چیده شود علامتی بصورت + از قسمت سر لیمو تا کمر لیمو برش می زنیم و یک قاشق چایخوری سر صاف نمک داخل هر لیمو می ریزیم. (می توانیم از قسمت عرض لیمو ۳ برش زده و نمک داخل برشها بریزیم) پس از ریختن نمک آنها را دانه به دانه داخل شیشه چیده و از مخلوط سرکه، آبلیمو و شکر به آرامی روی لیموها می ریزیم.

نکته:

نمک داخل لیمو برای جلوگیری از نرم شدن و کپک زدن لیموهاست.



## ترشی فلفل دلمه ای با سبزیجات و بادنجان

مواد لازم:

|                        |  |
|------------------------|--|
| ۲۰ عدد                 | فلفل دلمه ای متوسط رنگی (زرد، قرمز، سیاه، بنفش، سبز)     |
|                        | سبزیجات معطر شامل ترخان، مرزه، شویب، ریحان، گشنیز، جعفری |
| یک کیلو                | قارچ خرد شده   |
| نیم کیلو               | بادنجان دلمه ای  |
| ۴ عدد                  | پودر آویشن و پودر پونه                                   |
| ۲ قاشق غذا خوری        | سیر  |
| یک بوته بزرگ           | نمک، زردچوبه و ادویه ترشی                                |
| ۱۰۰ گرم                | چنبر خیارریز شده   |
| ۲۰۰ گرم یا ۴ عدد متوسط |  |

طرز تهیه:

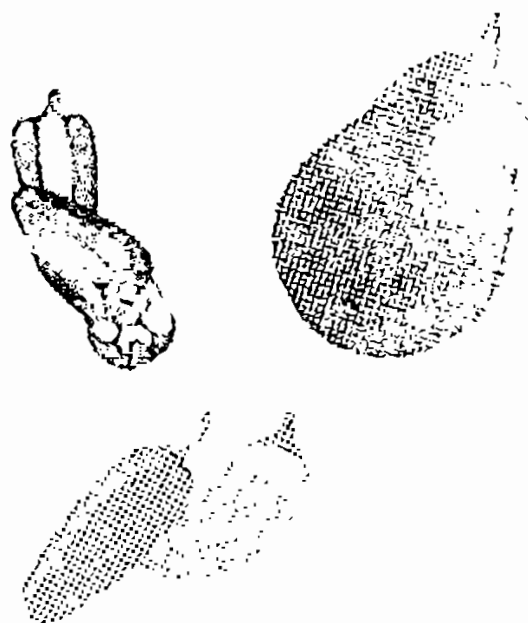
سر فلفل دلمه ای ها را برداشته و تخمهای آنها را بیرون می آوریم. سبزیجات را پس از شستن ریز خرد می کنیم و با قارچ و چنبر ریز شده، آویشن، پونه، سیر خرد شده مخلوط می کنیم. یک ساعت جلو آفتاب قرار داده تا نم آن بر چیده شود.

بادنجان های دلمه ای را چند سوراخ کوچک زده و درسته در قابلمه قرار می دهیم با مقداری آب، سرکه و نمک می پزیم اما له نشود. سر بادنجانها را برداشته و آرام داخل آنها را بیرون می آوریم. با نصف سبزیجات آبرفته، ادویه جات بادنجان ساطوری و مقداری سیر خرد شده مخلوط کرده و داخل بادنجان ها را پر می کنیم. از سبزیجات ساطوری با چنبر، قارچ و ادویه جات مخلوط، داخل فلفل دلمه ای ها را پر می کنیم.

## ۵۰. نوع ترشی و شور

اکنون با خلال در بادنجانها و در فلفلها را وصل می کنیم و آنها را آرام کف شیشه ترشی کنار هم قرار می دهیم و روی آنها، سرکه می ریزیم تا کاملاً روی بادنجان و فلفلها را بگیرد.

نکته مهم این که طوری باید بادنجان و فلفلها را روی هم قرار دهیم که پس از ریختن سرکه و نمک روی آنها مواد داخل شکم آنها خالی نشود پس در ظرف را محکم می بندیم.



ترشی مغز بادام و گردو با سبزیجات

مواد لازم:

|   |                 |
|---|-----------------|
| سبزیجات معطر (ترخان، مرزه، ریحان، گشنیز، جعفری) | یک کیلو         |
| نمک   | به میزان لازم   |
| مغز بادام و گردو بدون پوست                      | ۴۰۰ گرم         |
| سرکه  | به میزان لازم   |
| زیره سیاه و سبز                                 | یک قاشق غذاخوری |
| سیر حلقه شده بدون پوست                          | یک بوته کوچک    |

طرز تهیه:

این ترشی را می توان به صورت خلال یا درسته تهیه کرد. سبزیجات معطر را پس از شستن خرد کرده و جلو آفتاب می گذاریم مقداری نم آن بر چیده شود. پوست بادام و گردو را پس از خیس کردن نصف کرده و کامل پوست آن را می گیریم. مخلوط سبزی با سیر خرد شده، نمک، زیره سیاه و سبز را در ظرف شیشه ای ریخته و سرکه روی آن می ریزیم در ظرف را بسته و در جای خنک قرار می دهیم پس از ۴ تا ۵ روز می توان مصرف کرد. در مورد ترشی خلال پوسته و بادام به همین طریق فقط با خلال پوسته و بادام، ترشی را درست می کنیم.

## ۵۰ نوع ترشی و شور

### ترشی چنبر با مغز سبزیجات

مواد لازم:

|               |                      |
|---------------|----------------------|
| ۶ عدد         | چنبر خیار درشت       |
| نیم کیلو      | سبزیجات معطر         |
| یک بوته کوچک  | سیر                  |
| به میزان لازم | سرکه                 |
| به میزان لازم | ادویه جات تند و معطر |
| مقداری        | نمک                  |

سبزیجات معطر شامل (تره، ترخان، ریحان، نعناع، جعفری، گشنیز و پونه)

طرز تهیه:

سبزیجات معطر را پس از شستن ریز خرد کرده و می گذاریم کمی نم آنها جلو آفتاب، برچیده شود. در یک ظرف سبزیجات، ادویه جات تند و معطر را همراه نمک و سیر خرد شده مخلوط می کنیم. چنبر خیارها را به اندازه ۴ سانتیمتر برش زده و مغز آن را بیرون می آوریم. (داخل چنبرها را با سیب پاک کن بیرون می آوریم).

سپس داخل آنها را از مواد مخلوط شده پر می کنیم. پس از پرسیدن، تمام چنبرها را داخل ظرف شیشه ای کنار هم مرتب چیده و سرکه و نمک را از کنار ظرف ریخته تا روی ترشیها را بگیرد. اگر چنبر نرم دوست دارید آن را در مقداری آب و سرکه و نمک بیاندازید تا چند جوش بزند و مقداری نرم شود سپس از مواد تهیه شده داخل آن را پر کنید. مدت ۲ تا ۳ هفته بعد آماده مصرف است.

ترشی انبه

مواد لازم:

|                               |                            |
|-------------------------------|----------------------------|
| ۴ عدد بزرگ                    | انبه رسیده                 |
| یک لیوان                      | روغن زیتون                 |
| نصف لیوان                     | آبلیمو                     |
| ۳ قاشق غذا خوری               | شکر                        |
| یک کاسه متوسط                 | برگه زرد آلوله شده در سرکه |
| مقداری                        | ادویه تند                  |
| نصف لیوان                     | زعفران آبگرفته             |
| مقداری برای برای برگه زرد آلو | سرکه                       |

طرز تهیه:

برگه زرد آلو را در سرکه خیس کرده و پس از چند ساعت از آنک برد می کنیم. سپس انبه رسیده را پوست گرفته و هسته آنها را بیرون می آوریم. انبه های له شده را با سس زرد آلو مخلوط می کنیم. ادویه جات تند، شکر، روغن زیتون و آبلیمو را مخلوط و به مواد اضافه می کنیم. میزان تندی و شیرینی آن بستگی به علاقه شخصی شما دارد.

نکته:

می توان در ترشی انبه ۲۵۰ گرم خرما یا رسیده زرد رنگ را هم اضافه گرفت و در سرکه نرم کرده و با مقداری گردوی خرد شده به بقیه مواد اضافه کنیم.



## ترشی فلفل تهرانی

مواد لازم:

|                               |               |
|-------------------------------|---------------|
| فلفل قرمز، سبز و زرد رنگ بلند | نیم کیلو      |
| هویج                          | ۸ عدد ریز     |
| سیر                           | دو بوته       |
| سرکه                          | به میزان لازم |
| نمک                           | مقداری        |

طرز تهیه:

فلفل های بلند را تمیز شسته هویج و سیر ها را پوست گرفته و در شیشه ای فلفل ها را مرتب چیده و بین آنها سیر و هویج نیم پز قرار می دهیم. سپس نمک و ادویه را روی آنها ریخته و با سرکه ظرف را پر می کنیم تا روی فلفل ها را سرکه بگیرد. در ظرف را محکم بسته و در جای خنک قرار می دهیم پس از دو تا سه هفته آماده مصرف است.

نکته:

قبل از گذاشتن فلفل ها در شیشه با سوزن درشت چند سوراخ به فلفل ها بزنید تا سرکه به خوبی وارد آنها بشود.





## ۵۰ نوع ترشی و شور

### ترشی خرما

#### مواد لازم:

|                       |                              |
|-----------------------|------------------------------|
| یک کیلو               | خرمای رسیده زرد رنگ          |
| ۲۰۰ گرم               | برگه زرد آلو                 |
| ۲۰۰ گرم               | مغز گردو بدون پوست و خرد شده |
| مقداری                | سرکه                         |
| یک و نیم قاشق غذاخوری | دارچین و ادویه تند           |
| به میزان لازم         | نمک                          |
| نصف استکان            | روغن زیتون بدون بو           |

#### طرز تهیه:

خرمای رسیده را تا حد امکان پوست گرفته و هسته های آن را بیرون می آوریم و همراه برگه زرد آلو در سرکه خیس می کنیم. پس از یک تا دو ساعت از الک درشت عبور داده تا پوستهای آن گرفته شود. مواد را همراه گردوی خرد شده، ادویه جات و روغن زیتون، نمک و شکر مخلوط می کنیم و به هم می زنیم. این ترشی هر چه تندتر باشد خوشمزه تر می شود. سیر را پوست گرفته، خلال کرده یا آن را کوبیده و له می کنیم. سپس به بقیه مواد اضافه می کنیم. این ترشی به مدت ۴ الی ۵ روز پس از تهیه آماده مصرف است. ادویه تند را می توان کمتر ریخت و ترشی را مایل به شیرینی برد و در صورت تمایل تند و ترش تهیه کنید.



### ترشی سیب فندقی

مواد لازم:

یک کیلو

سیب های فندقی کوچک

به مقداری که روی ظرف ترشی را بگیرد

سرکه

مقداری

نمک و زعفران آبگرفته

طرز تهیه:

سیب های فندقی کوچک را شسته و می گذاریم آب آن کاملا خشک شود. سیب ها را درون یک شیشه ریخته مقداری نمک و زعفران آبگرفته با سرکه می ریزیم وقتی کاملا روی سیب ها از سرکه پر شد، در ظرف را بسته و در جایی خنک قرار می دهیم. پس از یک تا دو هفته آماده مصرف است. البته این ترشی بیشتر جنبه تزئین سفره و یا در کنار ترشی های دیگر گذاشته می شود.



ترشی هفت بیجار

مواد لازم:

|                        |  |
|------------------------|--|
| ۱۵ عدد متوسط           | بادنجان  |
| ۵ عدد متوسط            | سیب سفت  |
| ۱۰ عدد متوسط           | هویج   |
| ۵ عدد متوسط            | به سفت   |
| یک عدد کوچک            | گل کلم   |
| ۲ بوته متوسط           | سیر  |
| به میزان لازم          | نمک  |
| ۴ کیلو و به میزان لازم | سرکه تند   |
| یک قاشق چایخوری پر     | گلپر کوبیده  |
| بیم کیلو               | سزی معطر (نعناع، ریحان، مرزه، ترخان، کشیز، جعفری، پونه)                                    |
| به میزان لازم          | ادویه ترشی (هل، فلفل، زرد چوبه، دارچین، تخم کشیز، سیاه دانه، راریانه، زیره سبز، زیره سیاه) |

طرز تهیه:

بادنجان ها، هویج، سیب و به را پوست گرفته و پس از خرد کردن با سرکه، آب و کمی نمک می پزیم. سبزیهای پاک و شسته را خرد کرده و جلو آفتاب می گذاریم تا کمی نم آن بر چیده شود. سیرها را خرد کرده سپس تمام میوه ها را با ساطور ریز می کنیم سبزیجات، سیر و ادویه جات تمیز و کوبیده شده را همراه گل کلم خرد شده با نمک و سرکه مخلوط می کنیم و داخل شیشه ترشی می ریزیم و در جای خنک قرار می دهیم تا پس از ۱۰ تا ۱۵ روز جا بیفتد در این مدت چند بار آنرا کنترل می کنیم تا سرکه آن کم نشده باشد.

نکته:

- ۱- سبزیجات حتما مدت یک تا دو ساعت جلو آفتاب باشند تا نم آنها گرفته شود.
- ۲- می توان میوه جات و صیفی جات را با آب پخت و جلو آفتاب قرار داد تا نم آنها بر چیده شود سپس با چاقو یا ساطور آنها را خرد کرده و در سرکه بریزیم.
- ۳- ادویه جات را پس از تمیز کردن و شستن کمی بو داده و به مواد اضافه می کنیم.
- ۴- گل کلم باید به صورت خام در ترشی ریخته شود.



ترشی کامکوات ( پرتقال تزئینی کوچک )

مواد لازم :

|                              |                 |
|------------------------------|-----------------|
| یک کیلو                      | کامکوات         |
| به میزانی که روی آن را بگیرد | سرکه            |
| به میزان لازم                | نمک             |
| در صورت امکان                | زردچوبه         |
| مقداری                       | زعفران آب گرفته |
| ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری          | شکر (یا نبات)   |

طرز تهیه :

با چنگال چند سوراخ به کامکواتها می زنیم و در مقداری آب و نمک چند دقیقه می گذاریم بجوشد و کمی پخته شود. سپس در صافی ریخته و جلو آفتاب گذاشته تا نم آن بر چیده شود. پس از چند ساعت در شیشه ای سرکه ، نمک ، زعفران آب گرفته و نبات یا شکر را ریخته به آرامی چند بار هم زده تا کاملا مخلوط و حل شوند. کامکواتها را داخل ظرف ریخته و در آن را محکم می بندیم.

در مورد ترشی خلال پرتقال ، ترشی نارنج ، ترشی پرتقال نصف شده و ترشی نارنگی نیز به همین طریق عمل می کنیم. فقط چند بار می جوشانیم تا کاملا تلخی آنها گرفته شود و چند ساعتی در آب سرد قرار داده و آب آن را چندین بار عوض می کنیم تا کاملا تلخی آن از بین برود. پس از قرار دادن در آفتاب و برچیدن نم آن در شیشه ریخته و مطابق دستور ترشی کامکوات عمل می کنیم.

## ۵۰ نوع ترشی و شور

### ترشی بادنجان کبابی (تنوری)

مواد لازم:

|               |   |
|---------------|---|
| ۱۲ عدد        | بادنجان متوسط   |
| مقداری        | نمک و زرد چوبه  |
| به میزان لازم | سرکه  |
| ۲ بوته متوسط  | سیر   |
| نیم کیلو      | سبزیجات معطر (جعفری، گشنیز، نعناع، ریحان، مرزه، ترخان)  |
| ۵۰ تا ۱۰۰ گرم | ادویه (سیاه دانه، گلپر آسیاب شده، تخم گشنیز، زیره سیاه) |

طرز تهیه:

بادنجانها را روی گاز کباب می کنیم تا کاملا پخته شود و یا می توان با زدن چند سوراخ آنها را درون فر قرار داد. پس از خنک شدن پوست آن را گرفته و مغز بادنجان ها را با ساپور خرد می کنیم. سیرها را ریز خرد کرده و سبزیجات را پس از شستن و خرد کردن در آفتاب قرار می دهیم تا نم آن ها برچیده شود. در ظرفی سفالی یا شیشه ای بادنجان ها، سیر و سبزیجات را با نمک و ادویه ترشی و سرکه مخلوط کرده و در ظرف را محکم می بندیم و در جایی خنک قرار می دهیم. این ترشی نباید زیاد شل یا سفت باشد پس از یک هفته آماده مصرف است.

نکته:

مقدار سبزی و ادویه جات ترشی به علاقه شخصی شما بستگی دارد می توان با مقداری فلفل مرزه آن را تندتر کرد.

## ۵۰ نوع ترشی و شور

### ترشی چاتلانقوش یا بنه (پسته کوهی)

مواد لازم:

یک کیلو خوشه ای

چاتلانقوش

مقداری

سرکه

به میزان لازم

نمک و زرد چوبه

مقداری

آب و نمک غلیظ

طرز تهیه:

این میوه که به آن پسته کوهی هم گفته می شود در اوایل تابستان در مناطق کوهستانی آذربایجان و کردستان می روید و مانند گردو باید هنگامی که هسته نگرفته و نرم و سبزرنگ است برای ترشی کنده آماده و مصرف کرد. شکل خوشه ای بر درخت است. چاتلانقوش را پس از کندن از شاخه شسته و در آب و نمک غلیظ قرار می دهیم. مدت ۳ تا ۴ هفته در جای خنک قرار می دهیم. سپس در صافی ریخته تا نم آن گرفته شود. و در ظرفی شیشه ای یا سفالی چاتلانقوش را ریخته و مقداری سرکه روی آن می دهیم تا کاملاً با سرکه روی آن پوششیده شود. این ترشی پس از دو ماه آماده مصرف است. این ترشی هر چه بیشتر داخل سرکه باشد خوشمزه تر می شود.

ترشی خرمالو

مواد لازم :

|   |                        |
|---|------------------------|
| یک کیلو   | خرمالو رسیده بدون هسته |
| به میزان دلخواه   | سرکه                   |
| ۵ تا ۶ عدد بزرگ   | خردل                   |
| مقداری  | شکر                    |
| ادویه ترشی گردو ( جوز هندی ، دارچین ، فلفل تند ، گلپر آسیاب شده ، زنبقیل ، خردل شیرین ) | ۲ قاشق غذا خوری سر صاف |

طرز تهیه :

خرمالوها را پس از شستن می گذاریم تا آب آن کاملاً برود. سپس هسته و پوست آن را گرفته و خوب له می کنیم و یا می توانیم از الک درشت عبور داده تا پوست و هسته آن گرفته شود. خرماهای بدون هسته را همراه ادویه و کمی سرکه مخلوط می کنیم و به بقیه مواد اضافه می کنیم. سرکه را بمیزان لازم افزوده و با اضافه کردن کمی شکر به مواد را مخلوط می کنیم. میزان تند و ترشی و شیرینی این ترشی بستگی به ذائقه شخصی هر فرد دارد.



## ۵. نوع ترشی و شور

### ترشی زالک (گویج)

مواد لازم:

|                  |          |
|------------------|----------|
| یک کیلو          | زالک     |
| مقداری           | نمک      |
| به مقدار لازم    | سرکه تند |
| یک قاشق غذا خوری | شکر      |

طرز تهیه:

زالک های درشت و زرد رنگ را شسته و می گذاریم تا نم آن برچیده شود سپس در ظرف شیشه ای ریخته و سرکه، نمک و شکر را روی آن می ریزیم در ظرف را محکم می بندیم تا هوا نکشد. این ترشی را در جای خنک قرار می دهیم و بعد از ۲ تا ۳ هفته این ترشی آماده است. در مورد گویج که قرمز رنگ است هم همین کار را انجام می دهیم فقط می توانیم میزان شیرینی آنها را کمی بیشتر کنیم و کمی فلفل تهرانی بلند را خرد کرده و لابه لای آنها بریزیم.



ترشی خرما با سماق

مواد لازم:

|                     |  |
|---------------------|--|
| یک کیلو             | خرمای رسیده  |
| یک لیوان            | آبلیمو   |
| یک بوته بزرگ        | سیر  |
| نیم کیلو            | سماق کوبیده زرد رنگ                                      |
|                     | ادویه ترشی (دارچین، نمک، فلفل تند، جوز هندی گلپر کوبیده) |
| یک و نیم بسته متوسط | تمر هندی   |
| ۴ لیوان             | آب   |
| نصف استکان          | روغن زیتون   |
|                     | طرز تهیه:  |

سماق را در آب خیس می کنیم. پس از ۱۰ تا ۱۲ ساعت که خیس خورد، آن را صاف می کنیم. سپس تمر هندی را در آب سماق خیس کرده و پس از چند ساعت از صافی عبور می دهیم مقداری آب تمر هندی و آب سماق را می جوشانیم و پس از خنک شدن آبلیمو و خرما را چرخ کرده را به آن افزوده و ادویه ها را هم همراه سیرهای رنده شده و روغن زیتون با هم مخلوط می کنیم. ترشی پس از دو تا سه هفته آماده مصرف است. باید آن را در جای خنک نگهداری کرد.



ترشی لیته سیب درختی

مواد لازم:

|                             |                    |
|-----------------------------|--------------------|
| سیب درختی                   | ۲ کیلو             |
| سیاه دانه                   | یک قاشق غذاخوری پر |
| سرکه                        | ۱ کیلو             |
| نبات                        | ۱۰۰ گرم            |
| دارچین، زنجبیل، گلپر کوبیده | یک قاشق غذاخوری    |

طرز تهیه:

سیب‌ها را پوست گرفته و چهار قاچ می‌کنیم و مقداری بسا سرکه می‌پزیم که فقط کمی نرم شود. ادویه و سیاه دانه‌ها را همراه با نبات و سیب‌ها افزوده و با تنظیم سطح سرکه که کاملاً روی دروازه را بگیرد داخل ظرف سفالی یا شیشسه‌ای می‌ریزیم. می‌توانیم چند برگ سیر رنده در شیت شده را هم در این ترشی ریختن و در ظرف را در جاسیم ببندیم تا هوا به آن نرسد و ظرف را در جایی خنک قرار دهیم. پس از آن تا ۲ هفته، ترشی آماده مصرف است. هر چندین روز می‌توانیم مقداری داخل دلمه‌ای خلال شده را یکی را برای روغن کردن در این ترشی بریزیم.

ترشی گوجه سبز

مواد لازم :

یک کیلو

گوجه سبز

نیم کیلو

شکر یا نبات

به میزان لازم

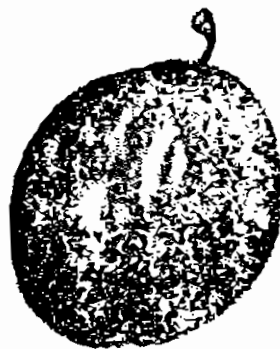
نمک

مقداری

دارچین

طرز تهیه :

گوجه سبزه‌ها را داخل شیشه ترشی ریخته سپس نبات کوبیده ، سرکه ، نمک و دارچین را افزوده در ظرف را می بستیم و در جای خنک قرار می دهیم تا پس از ۱۴ تا ۱۸ روز جا بیفتد. همچنین می توانیم گوجه سبزه‌ها را با کمی آب و سرکه بپزیم و از صافی عبور دهیم. گوجه سبزه‌ها را با سرکه و آب می پزیم. پس از خنک شدن با ادویه جات ، نمک ، نبات و سرکه مخلوط کرده و کمی سیر رنده شده در آن می ریزیم و می گذاریم جا بیفتد.



### ترشی انگور

مواد لازم:

|                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| انگور             | ۱ کیلو          |
| سرکه سفید         | بمیزان لازم     |
| شیره انگور یا شکر | ۲ قاشق غذاخوری  |
| نمک               | یک قاشق چایخوری |

طرز تهیه:

انگورهای سفید، سیاه یا قرمز (ریز یا درشت) انتخاب می‌کنیم. ابتدا با قیچی خوشه انگور را به آرامی چند تکه می‌کنیم. سپس آنها را می‌شوئیم و در سبد قرار می‌دهیم تا تم آنها برچیده شود. ولی باید مواظب باشیم که دانه از خوشه جدا نشود. سپس سرکه سفید را با شکر و نمک می‌جوشانیم میزان شیرینی آن بستگی به ذائقه شما دارد. پس از سرد شدن، انگورها را در ظرف شیشه‌ای در گشادی می‌ریزیم و سرکه خنک شده را به آنها اضافه می‌کنیم. تا حدی که روی انگورها را بگیرد. اکنون در آنرا می‌بندیم و در جایی خنک می‌گذاریم. پس از ۷ تا ۱۲ روز آماده مصرف است.



## ترشی آلبالو

مواد لازم:

|        |                                   |
|--------|-----------------------------------|
| آلبالو | ۱ کیلو                            |
| سرکه   | بمیزانی که روی آلبالوها گرفته شود |
| نمک    | یک قاشق مرباخوری                  |
| شکر    | یک و نیم قاشق غذاخوری             |

طرز تهیه:

این ترشی باید می خوش باشد. ابتدا آلبالو را در صافی ریخته پوش آن را می گیریم و تمیز می شویم هر چه آلبالوها سفت تر باشد بهتر است. سپس آلبالوها را روی یک دستمال تمیز می ریزیم تا نم آنها برچیده شود. آلبالوها را در شیشه ریخته سرکه، نمک و شکر را با هم مخلوط می کنیم و داخل شیشه ترشی آلبالو می ریزیم. بعدی که سر آلبالوها را سرکه بگیرد. اکنون در آنرا بسته و تا حد امکان در جای خنک قرار می دهیم. در مورد ترشی زغال اخته هم همین مقدار مواد ترشی آلبالو کافی است فقط بسته زغال اخته را بیرون نمی آوریم و بجای آلبالو زغال اخته می ریزیم.



## ترشی گردو

مواد لازم:

|                |                         |
|----------------|-------------------------|
| ۱ کیلو         | گردو کمی بزرگتر از فندق |
| ۱ بسته         | تمبر هندی               |
| ۲ کیلو         | سرکه                    |
| ۲ قاشق غذاخوری | ادویه ترشی              |
| نیم کیلو       | برگه زردآلو خشک شده     |

طرز تهیه:

گردوهای کوچک را پس از شستن خوب می‌جوشانیم تا پخته شود. سپس در یک سطل آب با ناخن یا مالیدن زیاد، پوست نازک روی آنرا برمی‌داریم. اگر لازم باشد چند ساعتی مجدداً در آب قرار می‌دهیم بحدی که تمام پوست نازک گردو برداشته شود. تمبر هندی را در ۳ لیوان سرکه ریخته و با دست به آرامی می‌مالیم تا هسته و زائده‌های آن جدا شود سپس آنرا صاف می‌کنیم. برگه زردآلوهای خشک شده را با ۴ لیوان سرکه می‌جوشانیم تا له شود. پس از پختن و سرد شدن در یک ظرف بزرگ زردآلوهای له شده، تمبر هندی صاف شده و ادویه‌ها و سرکه باقیمانده را با هم مخلوط می‌کنیم و می‌گذاریم یکی روز بماند تا کمی جا بیفتد. این مایه نباید زیاد شل و یا سفت باشد. گردوها را در مایه آماده شده می‌ریزیم و بعد در ظروف مورد نظر می‌ریزیم و در شیشه را می‌بندیم.



ترشی گلپر - رازیانه

مواد لازم:

|                                      |           |
|--------------------------------------|-----------|
| ۲ کیلو                               | بوته گلپر |
| ۲ کیلو                               | سرکه      |
| ۲ قاشق غذاخوری بحدی که زیاد شور نشود | نمک       |

طرز تهیه:

پس از گرفتن بوته گلپر با قیچی نوک آنها را می‌زنیم تا شکل یک گل کوچک بشود. بوته‌های کوچک را به آرامی در سطل آب می‌ریزیم و یک بار آهسته آنرا زیر و رو می‌کنیم. پس از یکربیع ۲ بار آب آنرا عوض می‌کنیم. اگر زیاد بهم بزنیم باعث ریختن گلپر ها از ساقه می‌شود. پس از شستن به آرامی در صافی ریخته و پس از چند دقیقه گلپر ها را روی دستمال تمیزی ریخته تا کاملاً نم آنها برچیده شود. اگر نمدار باشد ترشی کپک می‌زند. گلپر ها را دانه دانه در ظرفی دهان گشاد ریخته و سرکه و نمک را مخلوط می‌کنیم و روی ترشی گلپر می‌ریزیم، بحدی که سرکه روی گلپر ها را بگیرد. بهتر است گلپر ها کمی در سرکه آزاد باشند و تا حد امکان در آن را محکم می‌بندیم و در جای خنک نگهداری می‌کنیم.

طرز تهیه ترشی رازیانه هم مثل ترشی گلپر است فقط بجای گلپر، رازیانه می‌ریزیم.

در صورت تمایل می‌توانید یک قاشق مرباخوری زردچوبه برای رنگ و طعم ترشی در سرکه بریزیم.



### ترشی سیر کله

مواد لازم:

|                  |                 |
|------------------|-----------------|
| سیر کله سفید رنگ | ۱ کیلو          |
| سرکه             | ۱ کیلو          |
| نمک              | یک قاشق غذاخوری |
| شکر سرخ          | ۱۰۰ گرم         |

طرز تهیه:

با چاقو پوست نازک روی سیرها را برمی داریم سپس قسمت ته سیر که ریشه دارد با چاقو برش می دهیم و در سبیدی می گذاریم. روی آنها آب ریخته و تمیز می شویم. بعد یکی یکی روی دستمال تمیزی پهن می کنیم تا نم آنها برچیده شود. سیرها را پس از خشک شدن در ظرف ترشی می ریزیم. سرکه نمک و شکر سرخ را با هم مخلوط می کنیم و روی سیرها می ریزیم و در آنها می بندیم. اگر بخواهیم رنگ آن تیره تر شود شکر سرخ را کمی بیشتر می ریزیم. در صورت تمایل می توانید سیرها را دانه دانه کرده و طبق دستور درست کنیم.



### ترشی موسیر

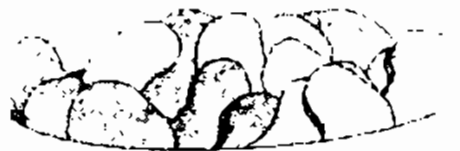
موسیر دو نوع تازه و خشک شده دارد. در مورد موسیر خشک شده روی آنها آب جوش می‌ریزیم تا نرم شود. این کار را ۳ تا ۴ بار انجام می‌دهیم. سپس مدت ۳ روز در آب سرد می‌گذاریم و در روی دستمالی تمیز قرار می‌دهیم تا نم آن برچیده شود.

مواد لازم:

|           |               |
|-----------|---------------|
| موسیر     | ۱ کیلو        |
| سرکه سفید | ۱/۲۰۰ کیلوگرم |

طرز تهیه:

برای سفید ماندن این ترشی نمک در آن نمی‌زنیم. موسیرها را پس از پوست کردن حلقه حلقه می‌کنیم و یا با قالبهای شیرینی به مدلهای گل و اشکال مختلف می‌زنیم. سپس ۳ روز در آب سرد قرار می‌دهیم. در عرض این چند روز ۶ تا هفت بار آب آنرا عوض می‌کنیم. بعد در صافی ریخته تا کاملاً نم آن برچیده شود. حالا آنرا روی دستمال تمیزی می‌ریزیم تا دیگر نم نداشته باشد. حدوداً ۲۴ ساعت که روی دستمال ماند آماده برای ترشی گرفتن است. اکنون موسیرها را در شیشه ریخته و سرکه را روی آن پر می‌کنیم. در آنرا باید محکم ببندیم.



## ترشی آلوزرد یا آلو سیاه

مواد لازم:

آلوی سفت و زرد

۱ کیلو

سرکه

۱ کیلو

نمک

یک قاشق مرباخوری سرصاف

شکر

۲/۵ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

این ترشی باید می خوش باشد. آلو زرد قطره طلا، سفت و کوچک را پس از شستن و خشک کردن در شیشه می ریزیم. سرکه، نمک و شکر را مخلوط می کنیم و روی آلوها را با مخلوط سرکه و شکر و نمک می پوشانیم. این ترشی نباید زیاد شور و یا زیاد شیرین شود. برای ترشی آلو سیاه هم به همین طریق عمل می کنیم.



ترشی لبو (چغندر)

مواد لازم:

لبوی پخته

۱ کیلو

سرکه

۱ کیلو

نمک

۲ قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

لبوها را پس از پختن قالب می‌زنیم و به اشکال مختلف درمی‌آوریم. سپس سرکه و نمک را روی لبوها می‌ریزیم و در شیشه را سفت می‌بندیم.

نکته: در مورد نمک توجه داشته باشید که ترشی نه شور باشد و نه کم نمک.



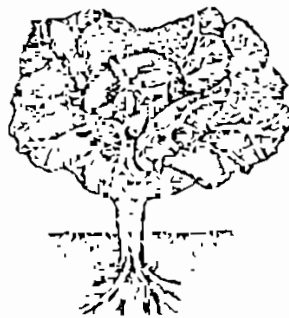
## ترشی پیاز و کلم برگ قرمز

مواد لازم:

|                      |                 |
|----------------------|-----------------|
| کلم برگ قرمز ریز شده | ۱ کیلو          |
| پیاز ریز             | نیم کیلو        |
| سرکه                 | ۱/۵ کیلو        |
| نمک                  | یک قاشق غذاخوری |

طرز تهیه:

پیازهای کوچک به اندازه فندق را بعد از پوست گرفتن با چاقو یک علامت + روی سر آن می‌زنیم و ۲ ساعت جلو آفتاب قرار می‌دهیم تا نم آن گرفته شود. سپس کلم برگهای قرمز شسته شده را خوب ریز خرد می‌کنیم و یک ساعت هم آنها را روی دستمال قرار داده تا نم آن مقداری برچیده شود. سپس کلم برگها را با نمک و پیاز در ظرف مورد نظر ریخته و سرکه را روی آنها می‌ریزیم. سرکه باید روی مواد را کاملا بگیرد همچنین در این ترشی می‌توانیم مقداری هم شکر بریزیم.



## ۵۰ نوع ترشی و شور

### ترشی بادنجان دلمه‌ای

#### مواد لازم:

|   |                 |
|---|-----------------|
| بادنجان دلمه‌ای کوچک به اندازه یک پرتقال کوچک | ۱ کیلو          |
| سیر خرد شده                                   | ۲۵۰ گرم         |
| نعناع خشک شده                                 | ۳ قاشق غذاخوری  |
| نمک و فلفل                                    | بمیزان لازم     |
| ادویه ترشی                                    | یک قاشق غذاخوری |
| سرکه  | ۱/۵ کیلو        |

#### طرز تهیه:

بادنجانها را با پوست در دست می‌گیریم و چند چنگال داخل شکم آن می‌زنیم. سپس با همان کلاهکها در سرکه می‌پزیم تا خوب پخته شود. اما نباید له شود. پس از خنک شدن بقیه سرکه را همراه با ادویه‌جات ترشی، نمک، فلفل، نعناع خشک و سیر خرد شده لابه‌لای بادنجانها می‌ریزیم و در شیشه را محکم می‌بندیم.

همچنین می‌توانیم بادنجانها را حلقه کرده و بجوشانیم و لابه‌لای ادویجات بخوابانیم.

این ترشی را با بادنجانهای کوچک و یا بادنجانهای باریک و بلند حلقه حلقه می‌کنیم و ادویه‌جات، سیر و نعناع لابه‌لای آنها می‌ریزیم. سرکه این ترشی پس از چند روز کم می‌شود. باید سرکه روی آنها بریزیم.

## دستور تهیه ترشی

### ترشی گوجه فرنگی کوچک

#### مواد لازم:

|                                |                 |
|--------------------------------|-----------------|
| گوجه فرنگی کوچک به اندازه فندق | ۱ کیلو          |
| نمک                            | یک قاشق غذاخوری |
| سرکه                           | ۷۰۰ گرم         |
| ترخان                          | چند شاخه        |

#### طرز تهیه:

گوجه فرنگیها موجود در بازار غالباً با پوششهای بهم چسبیده هستند. آنها را به آرامی می شوئیم و روی دستمال تمیزی قرار می دهیم تا خشک شوند. سپس آنها را در شیشه های دهان گشاد ریخته و سرکه و نمک همراه چند بوته ترخان روی گوجه فرنگیها می ریزیم.

گوجه فرنگیها در چند مدل است یک نوع آنها گوجه های کنونی شکل در اندازه خیلی کوچک است که زود رنگ هستند. تنوع در انتخاب گوجه ها سفره را گشادتر می کند. در مورد گوجه فرنگیهای بزرگ هم دستور تهیه همان است فقط چند سوراخ کوچک با چنگال داخل آنها می ریزیم.



### ترشی سبزیجات

#### مواد لازم:

|                |                                   |
|----------------|-----------------------------------|
| ۵ عدد          | چغیر خیار باریک و کوچک            |
| ۵۲             | سیر                               |
| ۲۵۰ گرم        | لفل سبز ریز همدانی                |
| ۱/۵ کیلو       | ترخان، جعفری، نعناع، فلفل و ریحان |
| ۲ قاشق غذاخوری | ادویه ترشی                        |
| ۱ قاشق غذاخوری | سیاه سنوج (دانه‌های ریز سیاه رنگ) |
| بمیزان لازم    | نمک و زردچوبه و ادویه             |
| بمیزان لازم    | سرکه                              |

#### طرز تهیه:

خیارها را پس از شستن حلقه حلقه می‌کنیم. سیرها را هم حلقه حلقه می‌کنیم و سبزیجات را پس از شستن، ریز خرد می‌کنیم. مدت ۶ تا ۷ ساعت روی دستمالی تمیز می‌ریزیم تا تم آن برچیده شود. سپس در ظرفی سیرهای حلقه حلقه شده را با خیار چغیرها مخلوط می‌کنیم. در آخر ادویه‌جات را همراه نمک و سیاه سنوج و فلفل سبز به بقیه مواد اضافه کرده و سرکه را روی آنها می‌ریزیم. اکنون با قاشق چوبی به آرامی همه مواد را هم می‌زنیم و در شیشه را محکم کرده و در یخچال قرار می‌دهیم.

این ترشی را می‌توان با فلفل دلمه‌ای قرمز خرد شده هم درست کنیم.





ترشی هروس

مواد لازم:

|                         |          |
|-------------------------|----------|
| خیار کوچک               | ۱ کیلو   |
| سیر                     | ۲۵       |
| گوچه فرنگی ریز          | نیم کیلو |
| پیاز ریز                | نیم کیلو |
| هویج کوچک               | نیم کیلو |
| آبلو                    | ۲۰۰ گرم  |
| هلو نیمه شده            | ۶ عدد    |
| سیب از وسط نصف شده      | ۶ عدد    |
| گلابی از وسط نصف شده    | ۶ عدد    |
| شلقم شیرازی             | نیم کیلو |
| آلوی سفت                | ۲۵۰ گرم  |
| لوبیا سبز کوچک پخته شده | ۲۵۰ گرم  |
| کرفس درشت خرد شده       | ۲۵۰ گرم  |
| گل کلم درشت خرد شده     | نیم کیلو |

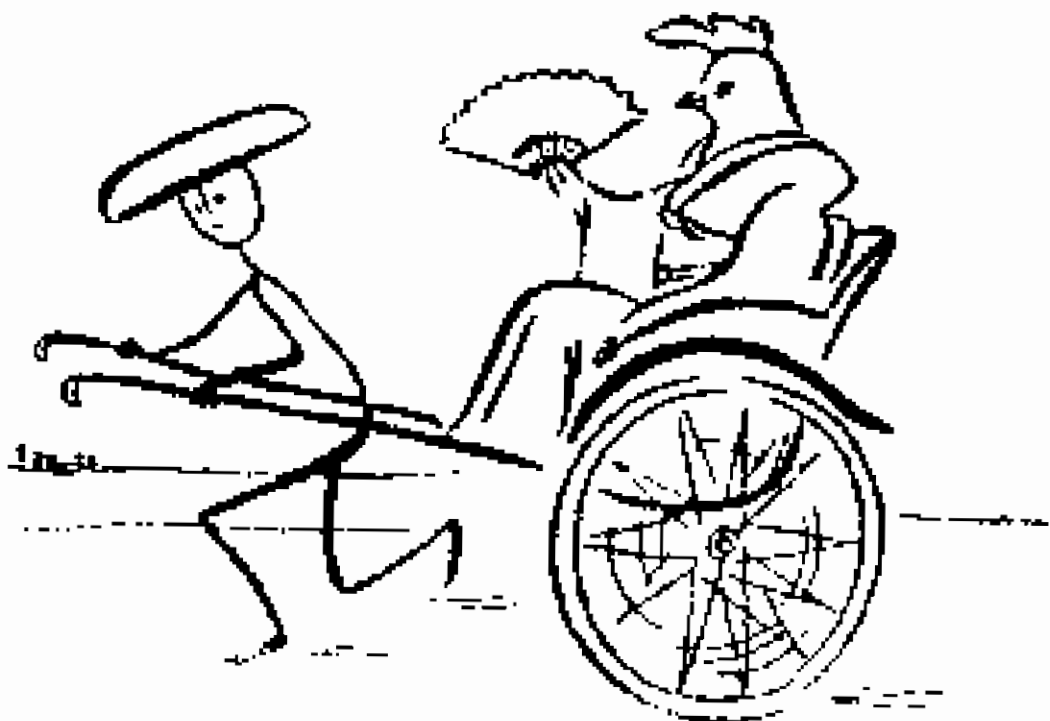
ادویه جات ترشی شامل مواد زیر، از هر کدام ۱/۵ قاشق غذاخوری سرصاف  
 سیاستوج، رازیانه، هل کوبیده سبز، گلپر، تخم گشنیز، گل پونه، زیره سبز - سیاه، زعفران  
 زعفران  
 مقداری (یک قاشق سرخاخوری پر  
 آسیاب شده)  
 به میزان لازم  
 سرکه  
 ۴۰۰ گرم (در صورت تمایل میزان  
 شکر را کم و زیاد می کنید)

## روش تهیه:

### طرز تهیه:

در این ترشی فقط لوبیا سبز و کرفس و زردک را باید با سرکه کمی بریزیم. تمام مواد را که برش زده‌ایم ۲ تا ۳ ساعت می‌گذاریم نم آنها برچیده شود. سپس سرکه را در یک ظرف بزرگ می‌ریزیم و مواد نم گرفته را به آن می‌افزائیم. همه ادویه‌جات را باید آسیاب کنیم و خیلی کم بو بدهیم. پس از خنک شدن در سرکه، شکر و دیگر مواد می‌ریزیم. ترشی را بهتر است پس از دو تا سه روز در ظرف اصلی بریزیم و در جای خنک نگه داریم.

اضافه کردن کمی شکر به مواد باعث می‌خوش شدن آنها می‌شود.



### ترشی بامیه

#### مواد لازم:

|                                    |                        |
|------------------------------------|------------------------|
| بامیه کوچک به اندازه یک تا دو سانت | یک کیلو                |
| سرکه                               | یک کیلو                |
| نمک                                | ۱/۵ قاشق غذاخوری       |
| زردچوبه                            | یک قاشق مرباخوری سرصاف |

#### طرز تهیه:

دم بامیه را پس از شستن کمی کوتاه می‌کنیم و می‌گذاریم تا نم آنها برچیده شود. سپس آنها را در سرکه، نمک و زردچوبه می‌ریزیم. روی بامیه‌ها را باید سرکه بگیرد. در ظرف را محکم می‌بندیم و در جایی خنک قرار می‌دهیم. این ترشی پس از مدتی لعاب می‌دهد.



### ترشی چغاله بادام

مواد لازم:

|                                |                 |
|--------------------------------|-----------------|
| چغاله بادام ریز به اندازه پسته | نیم کیلو        |
| سرکه                           | بعد لازم        |
| نمک                            | یک قاشق غذاخوری |

طرز تهیه:

چغاله‌های مغز شیرین را از وسط نصف می‌کنیم. سپس یک جوش با سرکه به آن می‌دهیم که کاملاً پخته شود اما له نشود. پس از خنک شدن سرکه و نمک را روی آنها می‌ریزیم و داخل شیشه در بسته در جای خنک قرار می‌دهیم.



### ترشی انجیر

مواد لازم:

انجیر کال به اندازه فندق

۱ کیلو

سرکه

۱ کیلو

نمک و ادویه

مقداری

کات کبود

$\frac{1}{4}$  قاشق چایخوری

طرز تهیه:

انجیرها را با چنگال سوراخ می‌کنیم. سپس آنها را در آب در حال جوش می‌ریزیم که پخته و نرم شود اما له نشود، در همین حالت کات کبود را به آن اضافه کرده و حرارت را خاموش می‌کنیم که تا سرد شدن ترشی رنگ انجیرها هم کاملاً سبز شود. سپس آنرا در صافی می‌ریزیم کمی که آب آن رفت روی دستمال می‌ریزیم تا نم آن کاملاً برچیده شود.

پس از چند ساعت انجیرها را در شیشه می‌ریزیم. سرکه و نمک و ادویه را مخلوط کرده و روی انجیرها را پر می‌کنیم بحدی که روی تمام آنها را سرکه بگیرد.

نکته: اگر نم انجیر گرفته نشود ترشی کیک می‌زند.



### ترشی میوه رنده

#### مواد لازم:

|                         |          |
|-------------------------|----------|
| کلم برگ سفید و قرمز     | نیم کیلو |
| سیر                     | ۳ کله    |
| قلقل سبز و قرمز دلمه‌ای | ۲۵۰ گرم  |
| سیب رنده شده            | ۱۰ عدد   |
| خیار سبز کوچک           | ۲۰ عدد   |
| چنبر خیار متوسط         | ۱۵ عدد   |
| کلم گل ریز شده          | نیم کیلو |
| کرفس خرد شده            | ۲۵۰ گرم  |
| به رنده شده             | نیم کیلو |
| بادمجان ریز شده         | نیم کیلو |
| زردک                    | نیم کیلو |

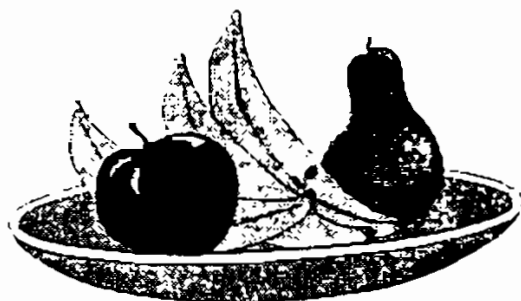
ادویه جات ۲۵۰ گرم شامل (هل سائیده، ضمنیان، زیره سیاه، زیره سبز، سیاه سنج، گلپر آسیاب شده، پونه خشک، تخم گشنیز)  
 زعفران سائیده  
 شکر  
 سرکه  
 یک قاشق مرباخوری  
 ۲/۵ پیمانه  
 بمیزان لازم

#### طرز تهیه:

این ترشی می خوش مایل به شیرین می شود. کلم سفید و قرمز را پس از شستن خوب خرد می کنیم و می گذاریم نم آنها برچیده شود. سپس قلقلها را ریز خرد می کنیم. سیر، خیار و چنبر خیار را حلقه حلقه می کنیم. کرفسها را با بادمجانهای ریز شده و با سرکه کمی می جوشانیم تا پخته شوند. به و زردکها را رنده می کنیم. گل کلمها را

## درباره ترشی و شور

ریز می‌کنیم و چند ساعت روی دستمال می‌ریزیم تا نم آنها برچیده شود. همه مواد را در یک ظرف بزرگ می‌ریزیم. شکر و ادویه‌جات را به‌مراه زعفران با سرکه روی بقیه مواد می‌ریزیم و بهم می‌زنیم. حتماً از قاشق چوبی استفاده کنید. این ترشی را بهتر است پس از سه روز در شیشه‌های در دار ریخته و در جای خنک قرار دهیم. هر چه بیشتر در ظرف بماند بهتر جا می‌افتد. روی ظرف در این مدت دستمال می‌اندازیم.



## ترشی فلفل سبز

مواد لازم:

فلفل سبز (فلفل همدانی)

یک کیلو

سرکه

بمیزان لازم

نمک

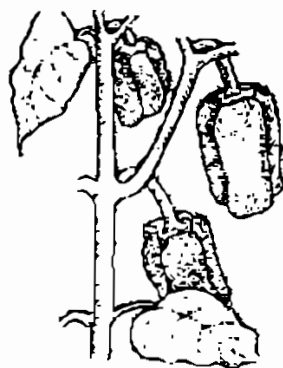
یک قاشق غذاخوری پر

زردچوبه و ادویه

یک قاشق مرباخوری سر صاف

طرز تهیه:

فلفل‌های ریز به اندازه یک سانتیمتر را جدا کرده و دنباله آنها را می‌چینیم پس از شستن و برچیدن نم، آنها را در شیشه ریخته و نمک و فلفل و ادویه را اضافه می‌کنیم در شیشه را محکم کرده و در یخچال قرار می‌دهیم.





### ترشی شپله

مواد لازم:

یک کیلو

شپله

یک کیلو

سرکه

طرز تهیه:

شپله اگر تازه باشد آنرا باید چندین بار در آب سرد قرار داده و آب آنرا عوض کنیم. در ۲ تا ۳ روز این عمل انجام می‌شود تا تلخی آن گرفته شود. همچنین اگر شپله‌ای باشد که در آب نمک خوابیده باشد، آنرا هم باید یکروز در آب سرد قرار دهیم تا شوری آن از بین برود. در این فاصله ۲ تا ۳ بار آب آنرا عوض می‌کنیم. پس از چندین ساعت که بیرون گذاشتیم نم آن برچیده شد آنرا درون سرکه می‌ریزیم. این ترشی را می‌توان با فلفل و سیر مخلوط کرد و یا به تنهایی در کنار ترشیهای دیگر مصرف نمود.



### خیار ترشی

#### مواد لازم:

|                 |          |
|-----------------|----------|
| خیار متوسط      | ۳ کیلو   |
| گوجه فرنگی      | ۳ کیلو   |
| چنبر خیار       | ۲ کیلو   |
| هلو سفت         | ۱ کیلو   |
| آلو             | ۲ کیلو   |
| نمک             | ۲۵۰ گرم  |
| سیب             | یک کیلو  |
| تفاله سرکه (تج) | ۲ سطل    |
| سرکه            | ۱/۵ کیلو |

#### طرز تهیه:

پس از صاف کردن سرکه تفاله‌های آن را که هنوز سرکه دارد در یک قابلمه می‌ریزیم و با نمک و یک سطل کوچک آب خوب می‌جوشانیم باید ترش مزه باشد اما نه به ترشی سرکه. سپس آنها را در یک کوزه می‌ریزیم و لابه‌لای تجها را خیار، چنبر خیار، گوجه فرنگی، هلو و آلو و سیب پر می‌کنیم. روی آنها را باید کاملاً تج بپوشاند. یک مشت نمک و سرکه روی آن می‌ریزیم و یک دستمال در روی کوزه می‌زنیم پس از یکماه کاملاً ترش و خوشمزه می‌شود.



## هندوانه ترشی

مواد لازم:

هندوانه کوچک

خریزه کوچک

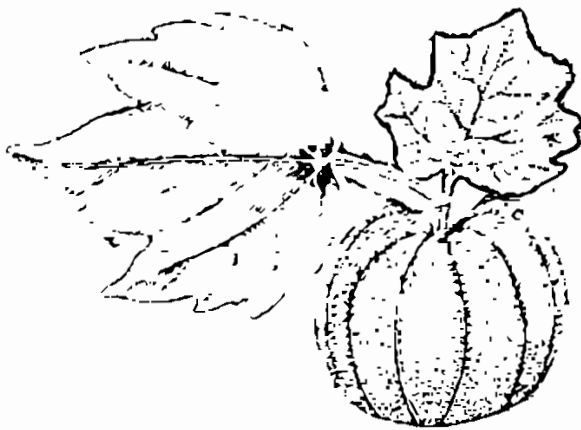
تج (تقاله سرکه)

نمک

سرکه

طرز تهیه:

تجها را با آب و سرکه می جوشانیم. نمک را به آن اضافه می کنیم و بهم می زنیم پس از سرد شدن خربزه و هندوانه های کوچک را در لابه لای تجها قرار می دهیم. پس از ۲۰ تا ۵۰ روز هندوانه و خربزه ترشها آماده مصرف هستند.



## خيار شور

### مواد لازم:

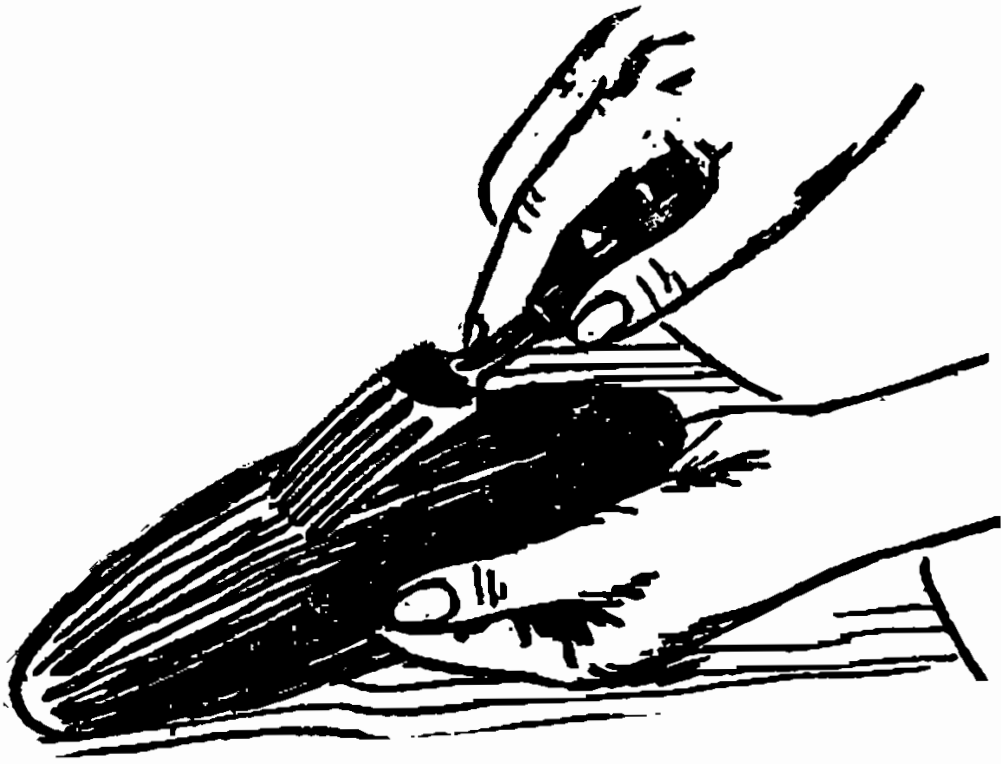
|                      |                 |
|----------------------|-----------------|
| ۴ كيلو               | خيار كوچك و ريز |
| ۱۵۰ گرم              | ترخان           |
| ۳ كله پوست گرفته     | سير             |
| ۱ كيلو               | زردك            |
| يك بوته              | كرفس            |
| يك پيمانه            | سرکه            |
| $\frac{1}{4}$ استكان | آبغوره          |
| ۱۵۰ گرم              | لفل سبز         |
| چند شاخه             | برگ بو          |
| چند عدد              | برگ مو          |
| ۲۱ عدد               | نخود خام        |
| ۲۰ پيمانه            | آب              |
| يك پيمانه            | نمك             |

### طرز تهیه:

آب و نمك را در يك ظرف بهم مي‌زنيم پس از شستن و تميز كردن، مواد خيار شور را در يك دبه يا پيٲ به اين ترتيب مي‌ريزيم، ابتدا كمی خيار درست، كوچك و با پوست را مي‌ريزيم، سپس يك مشت زردك تکه شده، كرفس خرد شده و سير همراه مقداری قلفل سبز و ترخان مي‌ريزيم سپس تعدادی خيار مي‌ريزيم و بقيه مواد را مانند قبل رويهم مي‌ريزيم در آخر كه تمام مواد را ريختيم، نخودها را كه براي ترد شدن خيارها است اضافه مي‌كنيم. سپس ترخان و برگ بو را هم درسته مي‌ريزيم و آب و نمك را بهمراه سرکه و آبغوره اضافه

## ۵. نوع کربشی و شور

می‌کنیم. در پایان چند برگ مو را دهانه ظرف خیار شور می‌زنیم و در آنرا می‌بندیم. اگر پیت حلبی بود آنرا لحیم می‌کنیم. نباید اصلا هوا بکشد زیرا نرم و خراب می‌شود. چهل روز باید خیار شورها بماند تا آماده شود. اگر در دبه پلاستیکی ریختیم می‌توانیم در آخر کار یک تکه نان سنگ روی دبه قرار دهیم و بعد در پلاستیکی آنرا بزنیم.



### سبزیجات شور

|                |                |
|----------------|----------------|
| ۱ عدد          | کلم سفید       |
| ۱ کیلو         | آلو زرد        |
| نیم کیلو       | هویج ریز درسته |
| یک کیلو        | خیار ریز       |
| نیم کیلو       | کلم پیچ قرمز   |
| ۲۵۰ گرم        | فلفل سبز       |
| ۱ کیلو         | گوجه فرنگی     |
| ۱ لیوان        | نمک            |
| ۲۰ لیوان       | آب             |
| یک لیوان       | سرکه           |
| ۵۰ گرم         | ترخان          |
| ۵۰ گرم         | برگ بو         |
| ۴ کله          | سیر            |
| تعدادی         | برگ مو         |
| ۷ عدد نخود خام | در هر ظرف شور  |

### طرز تهیه:

این سبزیجات را هم می‌توان یکجا شور کنیم و هم می‌توانیم دانه به دانه شور بریزیم. مثل خیار شور عمل می‌کنیم. مواد را هر کدام در یک ظرف می‌ریزیم در آخر ترخان برگ بو و سیر با فلفل را لا به لای آنها می‌ریزیم. در پایان نمک، آب و سرکه را هم به بقیه مواد اضافه کرده و برگ مو را روی مواد آنها می‌گذاریم. نباید هوا داخل ظرف شور بشود.

شور مخلوط

مواد لازم:

|                     |                                    |
|---------------------|------------------------------------|
| نیم کیلو            | به                                 |
| یک کیلو             | آلو بخارا                          |
| یک کیلو             | زردک کوچک                          |
| یک کیلو             | خیار ریز                           |
| یک عدد متوسط        | گل کلم                             |
| یک عدد متوسط        | کلم برگ قرمز                       |
| تعدادی              | برگ مو                             |
| یک کیلو             | پیاز ریز                           |
| نیم کیلو با برگهایش | کرفس                               |
| ۱۵۰ گرم             | فلفل سبز                           |
| ۳ کله               | سیر                                |
| یک لیوان            | نمک                                |
| ۲۰ لیوان            | آب                                 |
| یک لیوان سرخالی     | سرکه                               |
| ۴۰۰ گرم             | (ترخان، برگ بو، فلفل، مرزه، شیویت) |

طرز تهیه:

کرفسها را پس از شستن درشت خرد می‌کنیم. زردکها و پیازها را پوست می‌کنیم. کلم برگها را با گل کلمها درشت خرد می‌کنیم. به را پوست کنده و درشت خرد می‌کنیم. پوست سیرها را می‌گیریم. در یک سطل بزرگ تمام مواد را مخلوط می‌کنیم. سبزیجات را پس از شستن خرد می‌کنیم. پس از مخلوط شدن آنها را در ظرفهایی می‌ریزیم که در

## شروع تریسی و شور

آنها بسته شود. در آخر سرکه و آب و نمک مخلوط شده را به آنها اضافه می‌کنیم. تعدادی برگ مو روی آنها می‌گذاریم و محکم در آنها را با پلاستیک می‌بندیم و در جایی خنک بمدت ۴۰ روز قرار می‌دهیم تا آماده شود.





## زیتون پرورده

### مواد لازم:

|                   |                  |
|-------------------|------------------|
| زیتون کم نمک      | ۱/۵ کیلو         |
| گردو چرخ شده      | یک پیمانه        |
| پیاز خلال شده ریز | دو پیمانه        |
| آبلیمو            | ۳ پیمانه         |
| رب انار می خوش    | ۱/۵ پیمانه       |
| ادویه ترشی مخلوط  | یک قاشق مرباخوری |
| سبزی معطر خرد شده | ۴ قاشق غذاخوری   |

### طرز تهیه:

اگر پرورده ترش دوست داشته باشید از رب انار ترش استفاده می‌کنیم و در صورتی که می‌خوش بخواهیم رب انار شیرین می‌زنیم زیتونها را در ظرفی که همهٔ مواد بالا را ریختیم اضافه کرده و بهم می‌زنیم. آنها را در شیشه‌های دهان گشاد می‌ریزیم و محکم در آنها می‌بندیم. پس از دو هفته آماده برای مصرف است.



## از همین انتشارات

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| ۵۰ نوع خمیر نانهای خامه‌ای، رولت و ...    | ۵۰ نوع ژله و دسر                 |
| ۵۰ نوع غذای فرنگی                         | ۵۰ نوع کیک و شیرینی              |
| ۵۰ نوع غذای محلی ایران                    | ۵۰ نوع خورشید و سوپ              |
| ۵۰ نوع آش، آبگوشت و بورانی                | ۵۰ نوع سالاد و سس                |
| ۵۰ نوع دلمه، پوره و دمی                   | ۵۰ نوع مربا مارمالات             |
| ۵۰ نوع غذا با تخم‌مرغ                     | ۵۰ نوع کباب، ته‌چین و پلو        |
| ۵۰ نوع غذا با مایکروویو، فر گاز و آرام‌پز | ۵۰ نوع پیتزا، ساندویچ و ترشی     |
| ۵۰ نوع غذا با سبزیجات                     | ۵۰ نوع شکلات و شیرینی بدون فر    |
| ۵۰ نوع کوکو، کوفته و اشکنه                | ۵۰ نوع غذا با مرغ، جوجه و ماکیان |
| ۵۰ نکته ریز خانه‌داری                     | ۵۰ نوع ماهی، میگو و صدف          |
| قشنگ‌ترین اسمهای ایرانی                   | ۵۰ نوع ماکارونی و سیب‌زمینی      |
| سفره‌آرایی و تزئین                        | ۵۰ نوع بستنی و نوشیدینی          |
| تزئین کیک (کیکهای تولد)                   | ۵۰ نوع غذای بدون گوشت            |
| سبزی‌آرایی و تزئین                        | ۵۰ نوع غذای کودک و نوجوان        |
| روش‌های عاشقانه زیستن                     | ۵۰ نوع غذای فوری                 |
|   | ۵۰ نوع بیسکویت و شیرینی خشک      |











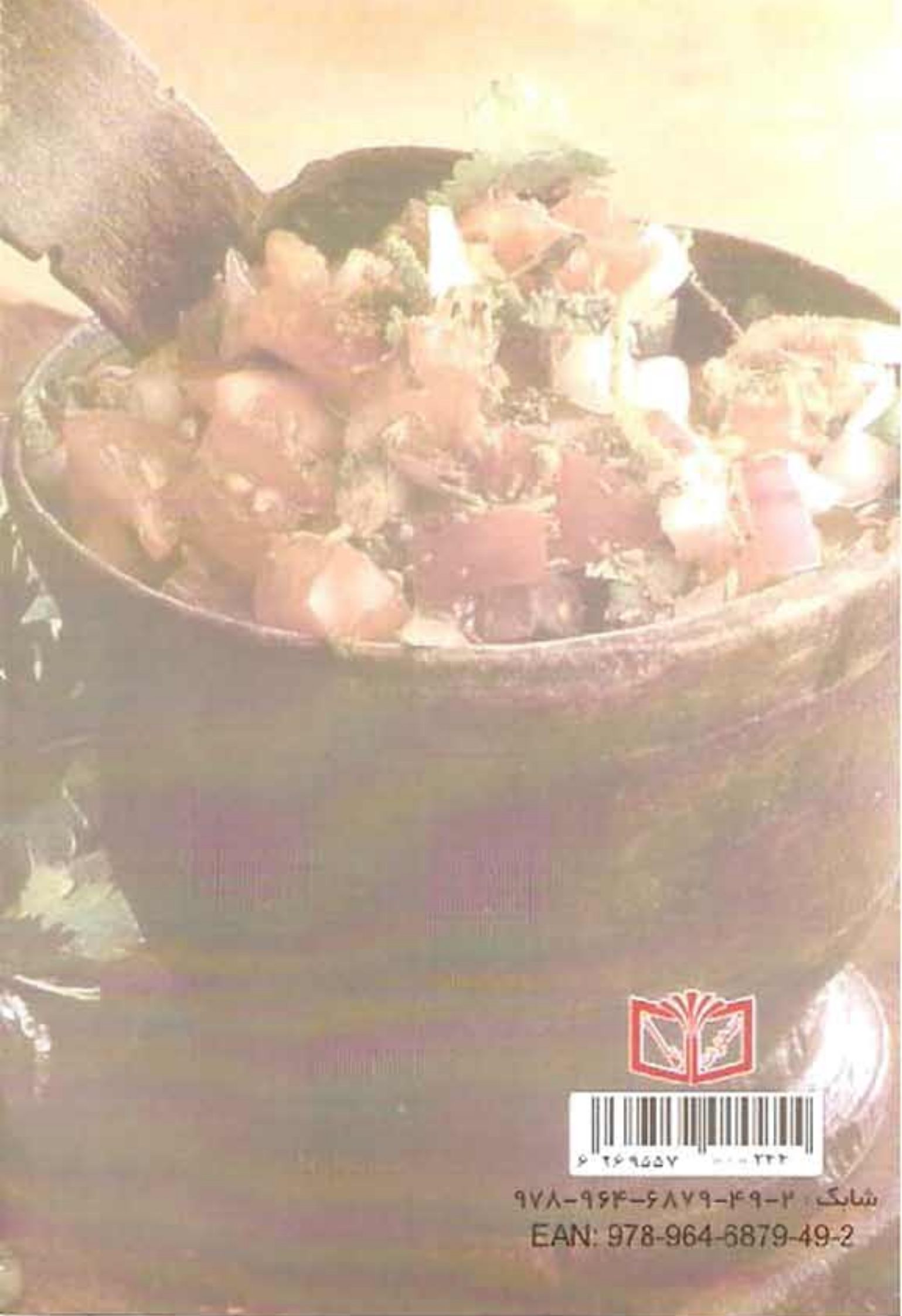












شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۶۸۷۹-۴۹-۲  
EAN: 978-964-6879-49-2