

هوالشافی

لیست غذاهای ایرانی

لطفاً به نکات زیر توجه کنید:

الف: در هیچ غذایی نباید از گوشت مرغ و گاو استفاده شود.

ب: به جای مرغ از بوقلمون، خروس محلی، کبک و بلدرچین می‌توانید استفاده کنید.

ج: در میان گوشت چهارپایان گوشت گوسفند و شتر بهترین است.

د: غذاهای سرد را با مصلح آن مصرف کنید.

و: از روغن‌های نباتی و سرخ کردنی استفاده نکنید. به جای آن از روغن کرمانشاهی، روغن کوهان شتر و دنبه گوسفند و روغن زیتون مرغوب می‌توانید استفاده کنید.

ی: مثلث سلامت را در تهیه غذاها رعایت کنید و چنانچه مزاج شما با غذایی سازگاری ندارد یا پزشک شما آن را منع کرده می‌توانید در قسمت ویزیت اینترنتی با دکتر اکبری مشورت کنید.

لیست غذاها

آبگوشت

آبگوشت بزباش

دیزی با دنبه و گوشت کم

حلیم بوقلمون محلی

حلیم گوسفندی

خوراک قارچ و هویج

خوراک قارچ و هویج و لوبیا

خوراک قارچ و هویج و نخود

خوراک لوبیا سبز با فلفل و زرد چوبه

سوپ شیر

سوپ جو

سوپ رشته

آش شیرازی

آش یزدی

آش رشته

آش جو

آش ماست

آش شله قلم کار

خورش گل کلم با سیر

خورش خلال بادام

پسته پلو

عدس پلوساده با زیره

عدس پلو با خرما

عدس پلو با کشمش

رشته پلو ساده

رشته پلو با عدس

رشته عدس

نخود آب

خوراک عدس با گلپر

خورشت هویج

خورشت پیاز

دو پیازه

کله جوش

اشکنه

قرمه سبزی

قیمه

فسنجان

شیرین پلو

تهچین گوشت گوسفند

ته چین قارچ

دم پخت عدس و کلم (شیرازی)

استامبولی پلو

لوبیا پلو

خورش آلو

دمی باقلا پلو بدون گوشت (باقلا زرد)

شوید لوبیا پلو (با لوبیا چشم بلبلی و شوید = شیرازی)

کلم پلو شیرازی

کنگر با نعنا و جعفری

کرفس با نعنا و جعفری

خورش بامیه با لپه

خورش آلو اسفناج

قیمه نثار

میگو پلو

میگو هویج

بورانی سیر

بورانی پیاز

بورانی اسفناج

بورانی هویج

بورانی لبو

بورانی کدو حلوائی

بورانی کرفس

نرگسی

جغولبغول جگر

باقالی پلو

بریانی

حلوا

خاگینه

سبزی پلو

شله زرد

شوریا با نخود و گوشت کم

شیربرنج

فرنی

قرمه عدس

کاچی

کباب کوبیده شتری

کباب کوبیده گوسفندی

کباب برگ گوسفندی

کباب برگ شتری

دنده کباب گوسفندی

چنجه گوسفندی

کله پاچه

باقالی پلو

بریانی

تاس کباب با گوشت خروس

تاس‌کباب با گوشت گوسفند

جوجه‌کباب خروس محلی

چلوکباب گوسفندی

چلوکباب شتری

حلیمبادمجان با روغن حیوانی

خاگینه

خورش

دمپختک بلغور گندم

رنگینک

سبزی‌پلو ماهی با فلفل سیاه و زردچوبه

ماهی شکم پر با فلفل سیاه و زردچوبه

سمنو

شامی

فرنی

کلم‌پلو

کله‌جوش

لوبیا‌پلو

ماش‌پلو با زیره

میرزا قاسمی با فلفل سیاه

یتیمچه با فلفل سیاه و زردچوبه

نخودپلو

کوکو قارچ با فلفل سیاه و زردچوبه

کوکو سیب زمینی با فلفل سیاه و زردچوبه

کوکو سبزی با فلفل سیاه و زردچوبه

کوکو اسفناج با فلفل سیاه و زردچوبه

کوکو بادمجان با فلفل سیاه و زردچوبه

کوکو شوید با فلفل سیاه و زردچوبه

خوراک کدو با فلفل سیاه و زردچوبه

خوراک لوبیا چیتی

خوراک لوبیا قرمز

قلیه ماهی (غذای جنوب ایران) با فلفل سیاه و زردچوبه

قلیه میگو (غذای جنوب ایران) با فلفل سیاه و زردچوبه