

آشپزی سنتی ایرانی

بدون حد و مرز

از سری کتاب‌های هنر آشپزی

بانوی سر آشپز

لیلا معتمد



انتشارات هاویر

سرشناسه	: معتمد، لیلا، ۱۳۵۳
عنوان و نام پدیدآور	: آشپزی سنتی ایرانی بدون حد و مرز / نویسنده: لیلا معتمد
مشخصات نشر	: انتشارات هاویر، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری	: ۲۴۷ ص، مصور
شابک	: ISBN: 978-622-6225-36-6
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
موضوع	: آشپزی ایرانی
موضوع	: Cooking, Iranian
رده‌بندی کنگره	: TX ۷۲۵
رده‌بندی دیویی	: ۶۴۱ / ۵۹۵۵
شماره کتاب‌شناسی ملی	: ۶۰۵۰۲۹۲



آشپزی سنتی ایرانی

بدون حد و مرز

از سری کتاب‌های هنر آشپزی

بانوی سر آشپز

لیلا معتمد

ویراستار: زهره ندری

ناشر: انتشارات هاویر، همراه: ۰۹۱۶۹۷۰۰۴۰۶

امور رایانه‌ای و طرح جلد: سهیمه اسدزاده

چاپ: روز

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه، چاپ اول ۱۳۹۸

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۲۵-۳۶-۶

Gmail:haavirpub@gmail.com

بها: ۴۵۰۰۰ تومان

فهرست

صفحه	عنوان
۹	مقدمه
۱۳	مهم‌ترین غذاهای بومی - محلی استان لرستان
۲۷	مهم‌ترین غذای سنتی و اصیل اصفهان
۳۳	مهم‌ترین غذاهای بومی - محلی گیلان
۵۱	غذاهای اصلی سبزی آذربایجان شرقی (تبریز)
۶۳	انواع غذاها، خوراکها و آش‌های معروف و سنتی شیرازی
۷۵	مهم‌ترین غذاهای سنتی استان خوزستان و جنوب کشور
۱۰۳	غذاهای سنتی ایرانی به سبک استان اردبیل
۱۱۱	مهم‌ترین غذاهای سنتی خراسان
۱۲۵	غذاهای سنتی و محلی کرمان
۱۳۳	غذاهای سنتی استان سمنان
۱۴۷	غذاهای سنتی ایرانی به سبک کرمانشاه
۱۶۹	غذاهای بومی - محلی استان کردستان
۱۷۵	غذاهای بومی - محلی استان ایلام
۱۷۹	غذاهای بومی سنتی استان همدان
۱۸۷	غذاهای بومی و سنتی کاشان و قم
۱۹۹	غذاهای اصیل و سنتی تهران
۲۱۹	غذاهای بومی - محلی استان اردبیل
۲۳۱	غذاهای بومی - محلی سایر استان‌ها
۲۳۱	غذاهای بومی - محلی چهارمحال و بختیاری
۲۳۵	غذاهای بومی محلی کهگیلویه و بویراحمد
۲۳۶	غذاهای بومی - محلی آذربایجان غربی (ارومیه)
۲۴۱	تصاویر

«در آشپزی علاوه بر مهارت و دقت، باید عشق و ذوق با پختن آمیخته شود.»

رشد و سلامت بدن با تغذیه سالم ارتباط مستقیم دارد. تغذیه نه تنها بر رشد جسمی و ظاهر انسان تأثیر می‌گذارد، بلکه بر نحوه احساس و برداشت ما از محیط، خلق و خو و رفتار ما نیز مؤثر است. اهمیت وجود برخی مواد مغذی برای بدن به ویژه ویتامین‌ها، مواد معدنی و پروتئین‌ها، آن اندازه مهم است که در تغذیه و سلامت سلول‌های مغز دخالت دارند و بر این اساس می‌توان به استفاده از تغذیه مناسب، از بروز برخی نارسایی‌های عصبی و روانی انسان، پیشگیری کرد.

تغذیه کامل و کافی، باعث تندرستی می‌شود، بر طول عمر مفید انسان می‌افزاید، ناتوانی و بیماری را کاهش می‌دهد. زندگی را در نظر انسان خوشایند، سعادت‌آمیز و رضایت‌بخش جلوه می‌دهد و از پیری زودرس، بیماری‌گیری می‌کند. بر عکس سوء تغذیه که امروزه، به ویژه در میان کشورهای توسعه نیافته شایع است، عامل اصلی مرگ و میرها است و بیشتر قربانیان خود را از میان کودکان برمی‌گزینند. گروه جسمی از مردم جهان نیز با وجود آن که به غذای نسبتاً کافی دسترسی دارند به دلیل ناآگاهی‌های به نوعی گرفتار سوء تغذیه هستند.

تغذیه متعادل به رژیم غذایی گفته می‌شود که کلیه نیازهای بدن را به مواد مغذی را در شرایط مختلف فیزیولوژیکی تأمین کند. یعنی رژیم غذایی حاوی مواد غذایی متنوع از تمامی گروه‌های غذایی باشد و به مقدار کافی هم خورده شود. انسان برای دسترسی به سلامت کامل به تمام گروه‌های غذایی نیاز دارد، غذاها به ۵ گروه اصلی تقسیم می‌شوند که گروه‌های غذایی توصیه شده عبارتند از:

گروه نان و غلات: شامل انواع نان و به خصوص نوع سبوس‌دار، نان‌های سنتی، برنج، انواع ماکارونی و رشته‌ها، غلات آماده خوردن و فرآورده‌های آنها و به ویژه محصولات تهیه شده از دانه کامل غلات. این گروه دارای کربوهیدرات‌های پیچیده و فیبر غذایی (مواد غیرقابل هضم گیاهی) در انواع سبوس‌دار آن، برخی ویتامین‌های گروه B، آهن، پروتئین ناکامل و منیزیم هستند.



گروه سبزی‌ها: شامل انواع سبزی‌های برگ سبز، انواع کلم، هویج، بادمجان، نخود سبز، لوبیا سبز، کاهو، قارچ، انواع کدو، فلفل و گوجه فرنگی است. مواد غذایی این گروه دارای انواع ویتامین‌های A و C، مواد معدنی مانند پتاسیم و مقدار زیادی فیبر غذایی و آب می باشد.

گروه میوه‌ها: شامل انواع میوه و آب میوه تازه طبیعی، کمپوت میوه و میوه‌های خشک می باشد. مواد مغذی مهم این گروه شامل ویتامین C، پیش‌ساز ویتامین A، فیبر غذایی، مواد معدنی و آب است.

گروه شیر و فرآورده‌های کم‌چرب آن: این گروه شامل شیر و فرآورده‌های آن مثل ماست، پنیر، کشک، دوغ می‌باشد که توصیه می‌شود از لبنیات کم‌چرب استفاده کنید. این گروه دارای مقادیر زیادی کلسیم، پروتئین با کیفیت بالا، فسفر، ویتامین B2 و سایر مواد مغذی می باشد.

گروه گوشت و حبس‌سبز: این گروه شامل انواع گوشت قرمز (مانند گوسفند، گوساله) و سفید (مانند مرغ ماهی، پرندگان، تخم مرغ، انواع حبوبات (مانند نخود، لوبیا، عدس) و انواع مغز دانه‌ها (مانند بادام و فندق) است که دارای پروتئین، آهن، فسفر، ویتامین‌های B6، B12 و نیاسین، روی و منیزیم است.

امروزه با توجه به پیشرفت تکنولوژی زندگی ماشینی بر زندگی افراد جامعه، شاهد وقایعی هستیم که به مرور برخی از ابعاد زندگی از جمله سلامتی را تحت تأثیر قرار داده و شاهد اثرات نامطلوب آن هستیم.

دستآورد زندگی ماشینی در خصوص سلامت افراد جایگاه‌های فعالیت فیزیکی، شیوع اضافه وزن، چاقی و افزایش خطر بسیاری از بیماری‌های مزمن را داشته است. به کرات در مقالات و برنامه‌های مختلف مورد توجه و بحث قرار گرفته است؛ اما یکی دیگر از اثرات مضر غرق شدن در گرداب تکنولوژی و ماشین‌های هوشمند، کاهش کیفیت و عمر غذاهای غذایی است. امروزه شاهد هستیم که تهیه وعده غذایی در آشپزخانه منازل کمتر شده و در عوض آشپزخانه‌های رستوران‌ها و تهیه غذاهای بیرون بر رونق بیشتری گرفته‌اند.

با کمی دقت به خیابان‌ها و کوچه‌های محل زندگی می‌توان این موضوع را به سادگی درک کرد که تعداد فست‌فودها و مراکز تهیه غذا نسبت به گذشته افزایش چشمگیری داشته‌اند. استفاده از غذاهای حاضری به حدی رسیده که امروزه سرمایه‌گذاری در این زمینه را یک امر مطمئن و سودآور می‌دانند، چراکه می‌دانند تقاضای مردم در این زمینه رو به افزایش است؛ اما اگر از دیدگاه بهداشت جسمی و روانی به این موضوع نگاه کنیم متوجه می‌شویم که این امر می‌تواند مضرات زیادی را به همراه داشته باشد.