

# فرهنگ مصور آشنایی ایرانی

نسرین صامی



کتابخانه ملی

۱۳۹۶



سرشناسه  
عنوان و نام پدیدآور : فرهنگ مصور آشپزی ایرانی / نسرین صالحی.  
مشخصات نشر : تهران : میرماه ، ۱۳۹۶.  
مشخصات ظاهری : ۴۷۲ ص. : مصور (رنگی).  
شابک : ۸۰۰۰۰۰ ریال : ۱-۳۰۳-۳۳۳-۶۰۰-۹۷۸-۶۰۰-۳۳۳-۳۰۳-۱-۸۰۰۰۰۰  
وضعیت فهرست نویسی : فیبیا  
موضوع : آشپزی ایرانی  
موضوع : Cooking, Iranian  
رده بندی کنگره : ۱۳۹۶ ص ۲ / الف / TX۷۲۵  
رده بندی دیویی : ۶۴۱/۵۰۹۵۵  
شماره کتابشناسی ملی : ۵۰۸۳۹۶۳

## فرهنگ آشپزی ایرانی

نویسنده: نسرین صالحی

ناشر: میرماه

طراح گرافیک: مهدیه ناظمزاده - مژگان باقرزاده مردانی

لیتوگرافی و چاپ: نقش جوهر

صحافی: افشین

نوبت و سال انتشار: اول / ۱۳۹۶

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۳۳-۳۰۳-۱

تمام حقوق این اثر برای نویسنده و ناشر محفوظ است.



تهران، نیاوران (شهید باهنر)، خیابان مژده (شهید مقدسی)

پلاک ۶۴ واحد ۱۳، طبقه ۵، کدپستی: ۱۹۷۱۸۱۵۱۶۶

تلفن: ۲۲۷۲۲۹۰۲ - ۲۲۷۲۲۹۰۱ فاکس: ۲۲۷۲۲۹۰۲

info@mirmah.com

## پیشگفتار

### به نام خدا

در هر گوشه از نجد پهناور ایران، طبیعتی زیبا و دل‌فریب و به تناسب آن فرهنگی درخشان بر پایه پیشینه استوار و شرایط جغرافیایی خاص آن ناحیه به چشم می‌خورد. این گوناگونی فرهنگی جزئی جدایی‌ناپذیر از ذات طبیعت کشور تاریخی و بزرگ ایران است. از کویرهای زیبای سمنان، اصفهان، رزن، خراسان جنوبی گرفته تا کوه‌های سر به فلک کشیده کردستان، کرمانشاه و ایلام و سرزمین‌های سیستان، بیلان و مازندران، هر یک به تناسب ویژگی‌های جغرافیایی خویش دارای فرهنگ غنی خاص خراسان و در این میان یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های فرهنگی هر یک از مناطق ایران، غذاهای خاص آن ناحیه است. به عبارت دیگر در هر استان غذاهایی طبخ می‌شوند که در آن‌ها از مواد اولیه موجود در آن منطقه بهره گرفته شده است. به طور مثال در استان سرسبز مازندران از گیاهان خوشبو و معطر که در طبیعت آن به وفور یافت می‌شود، در غذاهای سنتی بهره فراوان برده شده است؛ در استان‌های آذربایجان غربی و شرقی که فرآورده‌های دامی به وفور وجود دارند، از محدوده‌ای در پختن غذاهای بومی استفاده زیادی می‌شود.

یکی از ویژگی‌های مشترک سرزمین‌های شمالی و جنوبی ایران، مجاورت آن با دریاست؛ به همین دلیل بن‌مایه غذاهای این نواحی ماهی است که البته به تناسب شرایط آب و هوایی، شیوه آماده‌سازی و پخت آن در شمال و جنوب ایران با هم تفاوت دارد. ماهی‌های شمال و جنوب ایران نیز فرق‌های عمده‌ای با هم دارند. بنابراین ابتدا بهتر است با اقلیم‌های متفاوت ایران آشنا شده و مواد اولیه موجود در هر یک از آن‌ها بررسی شود و سپس غذاهای هر یک از آن‌ها ذکر گردد. متخصصان جغرافیای طبیعی، طبیعت ایران را بر مبنای ویژگی‌های طبیعی به پنج منطقه کویری، جنگل‌های هیرکانی، کوهستان‌های البرز و زاگرس، ارسباران و مناطق جنوبی ایران تقسیم می‌کنند.

یکی دیگر از معیارهای مهم در انتخاب مواد اولیه استفاده شده در غذاهای هر ناحیه، پارامترهای محیطی و تأثیرپذیری آن از شرایط پیرامونی است. غذاهای جنوب ایران عمدتاً تند بوده و با استفاده از فلفل و ادویه‌جات زیاد آماده می‌شوند. بخش مهمی از این موضوع ریشه در مراودات زیاد بازرگانان هندی و ایرانی دارد. معبد هندوهای بندرعباس گواهی بر این مدعا است که هندیان در دوره‌های مختلف در شهرهای جنوبی ایران حضوری چشمگیر داشته‌اند. عمارت ملک بوشهر نیز یکی دیگر از این بناهاست. عمارت اخیر متعلق به ملک‌التجار یکی از بازرگانان هندی-ایرانی بوده که به تجارت بین ایران و هند می‌پرداخته است.

در مناطق کوهستانی به ویژه زاگرس، یعنی در استان‌های کردستان، کرمانشاه، ایلام، مناطقی از فارس و... دلیل پرداختن مردم به دامداری، بخش عمده‌ای از خوراک آنان را گوشت دام‌ها به ویژه انواع کباب‌ها تشکیل می‌دهد. در اینجا تفاوت عمده بین مناطق کوهستانی و کویری که خوراک عمده مردم آن را آش، خورش و خوراک‌هایی مانند کال جوش تشکیل می‌دهد، به خوبی نمایان است.

کتاب حاضر توجه خاصی به جغرافیای طبیعی-فرهنگی ایران داشته و فرهنگ طبخ خوراک و سلاقی تغذیه‌ای را در بستری از آن جستجو کرده است.

یکی از دغدغه‌های اصلی من به عنوان مترجم کتاب این بوده است که بسیاری از خوراک‌های اصیل ایرانی که در سفره خانواده‌های ایرانی به فراموشی است، دوباره به مردم ارجمند سرزمین‌مان شناسانده شود. این فکر، جرقه آغاز راه و پژوهش طولانی گردید. در ابتدای راه هیچگاه فکر نمی‌کردم کاری به این دشواری فراروی خود داشته باشم و به تدریج چنان در آن غرق شدم که راه‌گزینی از آن نبود. من هیچ ادعایی در هنر آشپزی ندارم و هرگز فکر نمی‌کنم این کتاب صرفاً یک کتاب آشپزی باشد؛ بلکه همانند نوشته‌های پیش‌بینم، با دیدگاه ایران‌شناسی به آن پرداخته‌ام. به نظر من این کتاب، اثری فرهنگی است که با متن‌سازی غذاهای روز ایران به کار گرفته شده است. البته اذعان دارم که کار کامل نبوده، آن‌را یک راه‌دراز است و بی‌تردید نیازمند حمایت همه‌جانبه ایران‌دوستان گرامی. در این راه، دوستان بسیاری یافتم که از آشنایی با آن‌ها خرسندم. انسان‌هایی وارسته که آنان نیز دغدغه مرا داشتند. در این پژوهش بیش از شصت تن از دوستان گرانمایه که نام‌شان زینت‌بخش صفحات این دفتر است، با من همکاری داشتند و بدون تردید این کار بدون یاری ارزشمند آنان هرگز به پایان نمی‌رسید. با ذکر نام‌شان سپاسی ویژه از یکایک آنان دارم.

استان آذربایجان شرقی: مهناز بلاغی و فرناز متقی‌زاده

استان آذربایجان غربی: عهدیه کالیراد، بفرین ابراهیمی و مهناز بلاغی

استان اردبیل: نرگس صادقی (مدیر آموزشگاه کدبانو)، مهناز بلاغی و معقوله علی قلی‌زاده

استان اصفهان: فرشته طلایی، سپیده فضلعلی، اکبر رضوانیان، نسرين طراح و بهروز آرين

استان البرز: بهدخت رمضانپور

استان ایلام: طاهره سعیدی

استان همدان: سپیده تشکری

استان تهران: به سبب گستردگی مهاجرت از شهرهای دیگر به تهران، در پژوهش این استان از کتاب: نده‌نام استان جعفر شهری استفاده شده است که البته بسیاری از خوراکی‌هایی که ایشان در کتابشان آورده بودند، به سبب تعلق به شهرهای دیگر حذف گردید. مطالب مربوط به لواسان به همت قلم‌ی‌ن‌س تهیه شده است.

استان چهارمحال و بختیاری: سحر محمدی، شهین علیخانی، محترم رحیمی و مرجان ترابی

استان خراسان جنوبی: احمد رونق، سارا اویسی

استان خراسان رضوی: الناز ملت‌خواه، رباب دلیری، ساسانه هنرور و رفعت رضایی رکن‌آبادی

استان خراسان شمالی: مولود دوستی و حسنی شکرانی

استان خوزستان: فیروزه ساکی و سمیرامیس شوشتری‌زاده

استان زنجان: ثریا گیانی و سادینا عبدی

استان سمنان: مریم جعفری، مریم سلمانیان، معصومه داودیان، فاطمه یرانبخش

استان سیستان و بلوچستان: شمس‌ی‌ده‌مرده و شمس‌ی شیرخوانزهی

استان فارس: مریم سلیمان‌پور و نرگس فاضلی

استان قزوین: ملیحه مأموری

استان قم: زهره صالحی

استان کردستان: میترا زندی

استان کرمان: سپیده ساوه، سیامک کفایی و عصمت کمالیان

استان کرمانشاه: مریم افروند و عاطفه آقاظیب

استان کهگیلویه و بویر احمد: منصوره جعفریان و صدیقه جلالی

استان گلستان: سیدمجید حسینی، ابوالفضل ابراهیمی و سلما قلیچی

استان گیلان: ابراهیم افتخاری، مریم صفری و فریده اسدیان

استان لرستان: نسرين بهرامی مدير و مؤسس آموزشگاه طبخ روز دريا

استان مازندران: زهرا صراحتی، لیلا گلی جیرنده، زینب صراحتی، مهرانوش حسن بیگی

استان مرکزی: حمیدرضا عزیزمحمدی

استان هرمزگان: نجمه صالحی

استان همدان: پریا گوهریان مدیر آموزشگاه هانی

استان یزد: مهری خردمند

عکسهای کتاب به صورت حرفه‌ای و توسط عکاس متخصص گرفته نشده است، بلکه تمامی عکس‌ها پس از پخت غذا توسط خودم گرفته شده و سعی بر این داشته‌ام تا از کمترین تزئین برای آن‌ها استفاده کنم تا تصویر درستی از غذای مورد نظر به خواننده گرامی ارائه شود. برای مختصرسازی و یک جلدی شدن کتاب نیز سعی بر این بوده است تا حد امکان دستورالعمل‌های غذایی کوتاه باشند و از تکرار مکررات اجتناب شود. برای مثال از این‌که در تمامی غذاها کرشید که حبوبات یا برنج قبل از پخت در آب خیسانده شوند و یا این‌که تلخی بادمجان گرفته شود، نموداری شده و این بخش به عهده خواننده فهمیم گذارده شده است. دستورات غذایی نیز در کتاب برای ۴ نفر داده شده است.

در این راه پر فراز و نشیب از دلگرمی و همدلی‌های دوستان ارجمندی بهره‌مند بوده‌ام؛ که ضرورت دارد زحماتشان را پاس دارم. از جناب آقای دکتر علی یزدی‌نژاد مدیر محترم انتشارات میرماه، و طراحان محترم واحد گرافیک، یرماه سرکار خانم‌ها مرزگان باقرزاده مردانی و مهدیه ناظم‌زاده دوست عزیزم مهنا بلاغی، سپاسی ویژه دارم. جناب آقای دکتر محمدعلی فیاضی با کوله‌باری ارزنده از تجربه‌های مدیریت در حوزه گردشگری و طبیعت‌گردی راهنمایی‌های بسیار ارزنده‌ای ارائه نمودند. ایشان بی‌اندازه سپاسگزاری می‌نمایم. امیدوارم این تلاش هرچند ناچیز مقبول خاطر اهل نظر قرار گرفته و با راهنمایی‌های ارزنده دوستان و علاقمندان در چاپ‌های بعدی هرچه بیشتر از نقائص آن کاسته شود.

با آرزوی به‌روزی

نسرين صالحی

تهران- زمستان ۱۳۹۶ خورشیدی

## فهرست

|     |                          |
|-----|--------------------------|
| ۵   | پیشگفتار .....           |
| ۱۳  | آذربایجان شرقی .....     |
| ۳۳  | آذربایجان غربی .....     |
| ۴۵  | اردبیل .....             |
| ۵۵  | اصفهان .....             |
| ۷۳  | البرز .....              |
| ۷۷  | ایلام .....              |
| ۸۵  | بوشهر .....              |
| ۹۷  | تهران .....              |
| ۱۱۹ | چهارمحال و بختیاری ..... |
| ۱۴۱ | خراسان جنوبی .....       |
| ۱۴۱ | خراسان رضوی .....        |
| ۱۵۷ | خراسان شمالی .....       |
| ۱۶۳ | خوزستان .....            |
| ۱۷۳ | زنجان .....              |
| ۱۸۱ | سمنان .....              |
| ۲۰۹ | سیستان و بلوچستان .....  |
| ۲۲۵ | فارس .....               |
| ۲۵۳ | قزوین .....              |
| ۲۶۱ | قم .....                 |



۲۷۱ ..... کردستان

۲۷۹ ..... کرمان

۲۹۵ ..... کرمانشاه

۳۰۵ ..... کهکیلویه و بویر احمد

۳۱۹ ..... گلستان

۳۲۳ ..... گیلان

۳۶۹ ..... برستان

۳۷۹ ..... باربدان

۳۹۹ ..... مرعزی

۴۱۵ ..... هرمزگان

۴۲۵ ..... همدان

۴۵۷ ..... یزد