

سرشناسه	:	مهدوی خرم آبادی، مریم، ۱۳۵۳-
عنوان و نام پدیدآور	:	غذای محلی مازنی/ مریم مهدوی.
مشخصات نشر	:	تهران: گلنهل، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	:	۶۴ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۹۳۵۰۶-۰-۵
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	آشپزی ایرانی -- مازندران
رده بندی ده	:	۷۲۵TX / الف ۹م ۸۶ ۱۳۹۲
ردیف ثبت یو بی	:	۶۶۱/۵۹۵۵۲۲
شماره پاناش ما	:	۳۰۹۶۷۵۷



غذای محلی مازنی

نویسنده: مریم مهدوی خرم آبادی

ویراستار: ژاله شری محمدی

ناشر: گلنهل / محل نشر: تهران / سال نشر: ۱۳۹۲

شمارگان: ۵۰۰ / نوبت چاپ: اول

بها: ۳۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۵۰۶-۰-۵ / 93506-0-5

تلفن: ۰۹۳۷۳۶۹۴۵۷۲-۸۸۹۶۷۳۱۷

goolnahal@gmail.com

هرست مطالب



۷		مقدمه
۹		آش ترش (ترش من)
۱۲		خورشت قارچ (گوسفند خورشت)
۱۴		میرزا قاسمی
۱۶		سوپ ماهی
۲۰		مربای توت فرنگی
۲۳		مربای بهار نارنج
۲۵		سیرترشی
۲۸		ترشی بادمجان (زالک)
۳۰		چبی جی
۳۲		ته چین زردکیجا
۳۴		خوراک کدو بره
۳۶		کهی قلیه (نوعی خوراک کدو)
۳۸		آش دوغ محلی
۳۹		بنه بزه آش
۴۱		پیس کنده

- ۴۳ چپا تک تک
- ۴۴ نان کماج
- ۴۶ (کهی ماست)
- ۴۷ هلی پرو
- ۴۹ (در جنگل ماست)
- ۵۱ ناز خابو
- ۵۳ ترشه تره
- ۵۵ ترشه کباب
- ۵۷ دختر دونه
- ۵۹ مربای کام کوات (پرتقال و سیب)
- ۶۱ نکاتی چند در مورد آشپزی و





مقدمه

انسان‌ها در گذشته‌ها دور بسیار سخت و دشوار زندگی می‌کردند. فراهم آوردن غذا یکی از مهم‌ترین مسائل آنها به شمار می‌رفت. آنها از صبح تا شب در جنگل‌ها در جستجوی غذا می‌بودند. انسان‌ها معمولاً غذای خود را از میوه‌ی درختان، ریشه و برگ گیاهان و تخم پرندگان به دست می‌آورد. آنها سپس متوجه شدند وقتی دانه‌ای بر زمین می‌افتد، پس از مدتی بر آن جای می‌ز می‌شود. پس به کاشتن دانه‌هایی چون گندم و جو پرداختند. از زمانی بود که زندگی انسان تغییر کرد و محصولات فراوانی از زمین به دست آورد. همچنین با پختن محصولات کشاورزی بر روی آتش و ترکیب آنها غذاهای متنوعی را درست کردند. این تنوع در غذا همچنان وجود دارد و هر روز غذاهای جدیدتری طبخ می‌شود.

هدف از آشپزی امروزی تنها سیر شدن نیست. هدف رشد بدن و سلامت اعصاب و روان است و در این میان گیاهان نقش عمده‌ای در غذاهای ما دارند.





حذف کردن فست فودها و جایگزین کردن غذاهای خانگی به جای آنها، از دیگر اهداف آشپزی امروزی است.

مازندرانی‌ها نیز در میان استان‌های دیگر از تنوع غذایی زیادی برخوردار هستند و مسافرانی که به این استان می‌آیند، انواع ترشی‌ها و سبزی‌ها و سبزی‌های محلی مازندرانی را به همراه خود به عنوان هدیه می‌برند.

این کتاب سعی شده است به چند نمونه از این غذاها اشاره شود. امید است مورد پسند خواننده گرامی قرار گیرد.

مریم مهدوی

بهار - ۱۳۹۲

