



## آشنایی با غذاهای سنتی استان قم

نویسندگان:

علی اکبر حق ویسی - کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی قم  
سارا جعفریان - کارشناس تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی قم  
سمیرا جعفری - کارشناس تغذیه معاونت بهداشتی شهرستان  
هدی مستقیمی - کارشناس تغذیه معاونت بهداشتی شهرستان  
شیما صفایی - معاون کارشناس تغذیه معاونت بهداشتی شهرستان

ناشر: اندیشه ماندگار ۶۵/۶۶/۷۱/۲۵۱

صفحه آرابی: خانه چاپ و گرافیک

شابک: ۶-۲۵-۶۷۸۲-۶۷۸-۶۰۰-۹۷۸

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ اول: پاییز ۱۳۹۲

عنوان و نام پدیدآور: آشنایی با غذاهای سنتی استان قم / نویسندگان علی اکبر حق ویسی - او دیگران.

مشخصات نشر: قم: اندیشه ماندگار، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۸۰ ص: مصور (رنگی).

شابک: ۶-۲۵-۶۷۸۲-۶۷۸-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: نویسندگان علی اکبر حق ویسی، سارا جعفریان، سمیرا جعفری، هدی مستقیمی، شیما صفایی موحد.

موضوع: آشپزی ایرانی - قم (استان)

شناسه افزوده: حق ویسی، علی اکبر، ۱۳۴۰ -

رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ غ۴۹ الف/ TX۷۲۵

رده بندی دیویی: ۶۲۱/۵۹۵۵۱۲۸۵

شماره کتابشناسی ملی: ۳۲۹۹۴۵۹



فهرست

|         |                                  |
|---------|----------------------------------|
| ۹.....  | پیشگفتار                         |
| ۱۱..... | مقدمه                            |
| ۱۴..... | آبگوشت هویج برگه                 |
| ۱۶..... | ماش ماشک                         |
| ۱۷..... | آش ماش                           |
| ۱۹..... | مغز آب                           |
| ۲۰..... | آش سنگک                          |
| ۲۲..... | آبگوشت کشک                       |
| ۲۳..... | ترخینه دوغ                       |
| ۲۵..... | کشک دوغ                          |
| ۲۶..... | پتله پلو                         |
| ۲۸..... | اشکنه ی سیب زمینی                |
| ۲۹..... | مغز آبه                          |
| ۳۱..... | قافاناخ                          |
| ۳۲..... | آش بلغور                         |
| ۳۴..... | آبگوشت یخنی بادمجان              |
| ۳۵..... | آش پتله                          |
| ۳۷..... | خورش آلو اسفناج                  |
| ۳۹..... | آب گوشت قنوید (کلم قمری)         |
| ۴۰..... | سرگنجشکی نخود                    |
| ۴۲..... | آش دونک                          |
| ۴۳..... | شله سفید                         |
| ۴۴..... | آش ترخینه شیر                    |
| ۴۶..... | اشکنه با گوجه فرنگی (رشته باریک) |
| ۴۷..... | خَنکو (نوعی اشکنه)               |
| ۴۹..... | خوراک کدوترش                     |
| ۵۰..... | مغز آبک                          |



|    |                   |
|----|-------------------|
| ۵۲ | ترش آبک           |
| ۵۳ | خورش قیه          |
| ۵۵ | آش اماج           |
| ۵۶ | خورش به           |
| ۵۸ | آبگوشت بزباش      |
| ۶۰ | ماشایک            |
| ۶۱ | ابراز             |
| ۶۲ | آب گوشت مَزُور    |
| ۶۴ | خورشت سیباله      |
| ۶۵ | آش بامبی          |
| ۶۷ | آبگوشت به بادمجان |
| ۶۹ | آش اسفندی         |
| ۷۱ | آبدوغ انار        |
| ۷۳ | آش ترخینه نار     |
| ۷۵ | یارمه پلو         |
| ۷۶ | کالجوش            |
| ۷۸ | آبگوشت به         |



## بسم الله

کتاب «غذاهای سنتی استان قم» که توسط کارشناس محترم مسئول  
تغذیه معادست بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی قم و چند کارشناس دیگر  
تهیه و تدوین شده است بیشتر از اطلاع نمودم و مشتاق بودم که غذاهای  
گوناگون و متعددی بود که در شهر قم و شهرهای دیگر استان و یا روستاهای  
مختلف آن جمع شده است بنظر می رسد که تألیف این کتاب خصوصاً اگر همراه با ذکر خواص مختلف  
مواد گوناگون که در هر یک از آنها به کار می رود باشد مردم استفاده کنند  
را بخواص طبیبی و افراد این مواد است و می توانند که از  
طب سنتی هم بهتر بهره بگیرند.

از خداوند متعال موفقیت بیشتر همه کارشناسان و مسئولان مختلف را

محمد مؤمن

تو دهانم

محمد مؤمن  
۱۳۹۵/۸/۷

متن مذکور توسط فقیه عالیقدر شورای نگهبان و نماینده مردم قم در  
مجلس خبرگان رهبری تهیه و تنظیم گردیده است.



### تقدیر سالم

شهر قم خاطره حالی خوش و شیرین دارد  
کوپه هایش ز غذا های محلی لبریز  
سفره حایش همه، حالی، ز غذا های نون  
شش حص بارزش آنگوشت و جویج و قوید  
روستاهای قم آنگوشت ز انواع غذا  
می برم بھر شایک به یک آنغور و انام  
پنجان، دحلکه ای هست نه کوچک نه فراخ  
روستای دکه از حومه آن هست «دنان»  
زیر مکان پندو دارد و تر خینه ی شیر  
نایه، منز آبگ خوش را بحس و یک دارد  
«کیو» دارد هنر بخت و پز «مکه سفید»  
آش ابره از که یاد آور «چاهک» باشد  
به ابرجس چو شدی، یک شبه کردی والد  
روزکاری ذرت چون به «کهندان» افتاد  
دستبرد آمده تا عسره کند آش ککو

در ره طسج غذا، نشت دیرین دارد  
می رسد بوی خوش دیزی آن، تا جاسیز  
می نشیند همه، حلقه زنان روی زمین  
دور آن جای دسر، سزنی ریحان و شوید  
مسته خوش رایحه و خوش مزه و نشت کذا  
تا که آگاه بگردید ز انواع طهام  
می یزدانکنه ی سیب زمینی و متاقاناخ  
آش بلندی از این خانه به آن خانه روان  
نمکنند انکه کوبه می آید، کس را پیر  
طعم «ترش آبگ» آن طعم لواشک دارد  
«آش دوک» تو ککو، عطر خوش سفره عید  
طعم آن خوش مزه و نشت همه، یک باشد  
والد «نروره» حتی خورش سیب ال  
آش پندو خور و از لذت طعمش کن یاد  
آش سگله بی مغز آب و خوراک ککو



بجگان جای دسر حا که شده اینک باب  
ده موجبان بشودگاه، ز اقوام شلوغ  
قصه خوردن چو کند کس به ده سبز «قباد»  
حرکه افتد گذرش سوی ده کس بجگان  
با نخود کشه عجیبان کاهه ی سرگنجکیش  
حرکه را خواسته که کیر دلی شاهک جان  
بجگران نیست در این حومه، جدا از آن سرگرد  
خورش به پنی ماش مانک و آتش تنوید  
قوات است و اماج و خورش ناب «قیه»  
کو رسم آخر به ششما و به هم، جهان کلام  
نیست در حومه ی قم، جای غذا های منصفه  
روح سالم بود اندر تن سالم، ای دوست

کنک دوغی به هم بختد و منغز آبه ی ناب  
بخت خوردن کنک آبه و ترغینه ی دوغ  
دعش ماش و کدو ترش به وی سود زیاد  
آتش بامی بد حد جسم عزیزش را جان  
تا شکم در پی آن بزد شود و آید پیش  
سوی «سفید» رود تا که برده بجره از آن  
دارد آبلوشت باد محبان و حویج و برکه  
نی دغد طعم خوشی را پنی «بزباش» نوید  
که کن حقیقتش را به فضای دور رس  
تا کسم صحت خورانه و تا جسد تمام  
خواه، نس باشد و کش لقمه و انواع دسر  
صحت تقدیر نزد هم، امری نیکوست

شاعر: دکتر سید محمد طباطبائی

۹۲/۷/۸۸



### « فلینظر الانسان الى الطعامه »

انسان باید با تفکر و تفحص به غذایش بنگرد

آیه ۲۴ / عبس

#### پیشگفتار:

کشور جمهوری اسلامی ایران با وجود استان‌ها، شهرستان‌ها و روستاهای متعدد و با فرهنگ‌های گوناگون و غنی، از دوران‌های بسیار دور و کهن جزء کشورهای مطرح مکتب‌های مادر آشپزی جهانی (در کنار چین و روم) بوده است. آشپزی ایرانی با به عنوان مادر آشپزی هندی، ترکی و عربی شناخته شده، در سال‌های گذشته توانسته رشد و توسعه لازم را آن طور که شایسته مردم این کشور است، نشان دهد. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد حدود ۲۰۰۰ نوع غذا و ۱۰۹ نوع نوشیدنی، انواع نان شیرینی در سطح کشور مورد شناسایی قرار گرفته‌اند، ولی متأسفانه با گذشت زمان، بسیاری از این غذاها به دست فراموشی سپرده شده‌اند و در سفره مردم جایگاه مناسبی ندارند.

در حال حاضر با صنعتی و ماشینی شدن زندگی کمری به ویژه در جوامع در حال توسعه، سبک و شیوه خاصی از زندگی جریان دارد. ویژگی‌های این سبک زندگی، تعجیل و شتاب روزمره، عدم داشتن فرصت کافی، کاهش فعالیت‌های فیزیکی نظیر ورزش منظم، رفاه طلبی، تجددگرایی و عمیق‌تر شدن شکاف بین نسل‌ها و... می‌باشد. تمامی عوامل مذکور، بستری برای گرایش روز افزون مصرف مواد غذایی خاص، آماده و نیمه آماده مانند کنسروها، سوپ‌های آماده و یا انواع ساندویچ، سوسیس، کالباس، پیتزا و در کنار آن‌ها نوشابه‌های گازدار، و یا تنقلات مضر و کم ارزش مانند چیپس و پفک و... را ایجاد نموده است. متأسفانه استفاده از این گونه غذاها که به سرعت تهیه و مصرف می‌شوند، نه تنها تأمین کننده نیازهای سلولی نمی‌باشند بلکه عامل تهدید کننده سلامت محسوب می‌شوند.

با مروری بر گذشته نه چندان دور جوامع و افراد، اشکال دیگری از تغذیه



شامل استفاده از غذاها و نوشیدنی‌های سنتی و بومی به چشم می‌خورد. از خصوصیات خوب غذاها و نوشیدنی‌های سنتی این است که سالم، تازه و فاقد هر نوع آلودگی عمومی (افزودنی‌ها) بوده و دربرگیرنده اغلب گروه‌های اصلی غذایی به ویژه سبزی‌ها و میوه‌ها هستند. هم چنین دارای مواد مغذی فراوان و خواص دارویی متفاوت نیز می‌باشند (به علت وجود دانه‌های گیاهانی مانند کنجد، زیره سبز و سیاه، شاه‌دانه، تخم شنبلیله، دارچین، نعناع، زعفران و...) و می‌توانند از بروز بسیاری از مشکلات و اختلالات تغذیه‌ای و بیماری‌های متابولیک (دیابت و...) موجود در جامعه کنونی پیشگیری نمایند.

مجموعه‌ای که پیش رو دارید نتیجه زحمات همکاران معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی قم به ویژه همکاران واحد بهبود تغذیه جامعه و با راهنمایی و زیر نظر سرکار خانم دکتر زهرا عبداللهی رئیس محترم دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت و کارشناسان ارشد دفتر مذکور و با حمایت دکتر سید شمس الدین حجازی ریاست دانشگاه علوم پزشکی قم و دکتر مجید محمدیان معاون محترم بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی قم تالیف و تدوین شده است. هدف از تهیه این مجموعه، شناسایی و احیای غذاهای بومی، بررسی علمی آن‌ها از نظر ترکیب و ارزش تغذیه‌ای، بهینه‌سازی و ترویج آن‌ها در جامعه و آموزش توصیه‌های مناسب بهداشتی-تغذیه‌ای به خانواده‌ها، فرهنگ‌سازی و افزایش توانایی مردم در انتخاب و مصرف مواد غذایی و برقراری الگوهای تغذیه‌ای متعادل که در آیات، روایات و احادیث و علم نوین تغذیه به آن توجه شده است و هم چنین ایجاد حس یکپارچگی و وحدت اعضای خانواده، تاسیس رستوران‌های غذاهای بومی و مقابله با تهاجم فرهنگی و غذاهای غربی و... می‌باشد تا با یاری خداوند گام موثری در جهت ایجاد، حفظ و ارتقاء سطح سلامت مردم جامعه از طریق حفظ هویت ملی مردم کشور عزیزمان برداشته شود.