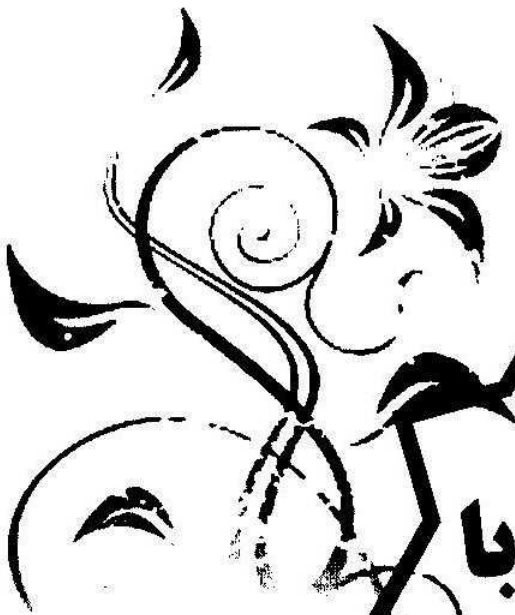




آشنایی با

**غذاهای
سنتی**

**استان
مرکزی**

تهیه شده در: معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک



سرشناسه	پادگاری، نسرين، ۱۳۴۵ -
عنوان و نام پدیدآور	آشنایی با غذاهای سنتی استان مرکزی/ تألیف نسرين پادگاری، سوسن خدام؛ تهیه شده در معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک.
مشخصات نشر	اراک: مهر کتیبه، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۱۹۶ص: مصور.
شابک	978-964-9939-56-8
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
موضوع	آشپزی ایرانی -- استان مرکزی
موضوع	(Cooking, Iranian -- Markazi (Province
موضوع	آشپزی ایرانی -- سبک‌های محلی
موضوع	Cooking, Iranian -- *Provincial style
شناسه افزوده	خدام، سوسن، ۱۳۵۹ -
شناسه افزوده	دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان مرکزی. معاونت بهداشتی
رده بندی کنگره	۱۳۹۵: ۹۲ TX۷۲۵
رده بندی یویی	۶۴۱/۵۹۵۵۱۳
شماره کتابشناسی ملی	۴۲۲۵۰۰۰

عنوان کتاب: آشنایی با غذاهای سنتی استان مرکزی

تألیف	نسرين پادگاری، سوسن خدام
گردآورندگان	نادیا مشایخ، ریتا هوسن، ژاد، بهمن صالحی، مهین براتی، فاطمه شاه حسینی، به امیری، علی آقانوری، هانیه اناری، فرهاد خرمالی، شهرم الهی، ماسدی
ناظر	دکتر بابک عشرتی، دکتر عباس اسدی، میلی
ناشر	انتشارات مهر کتیبه
قطع	وزیری
تعداد صفحه	۱۹۶ صفحه
شمارگان	۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ	اول
تاریخ چاپ	۱۳۹۵
طراحی - چاپ و صحافی	کتیبه - اراک
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۹۹۳۹-۵۶-۸
	ISBN:978-964-9939-56-8

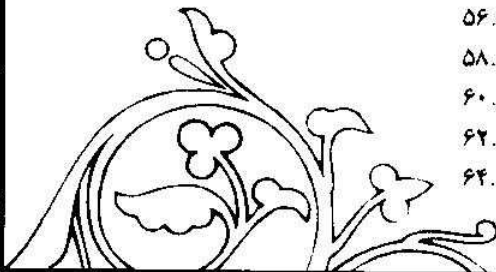


تلفکس: ۰۸۶-۳۲۲۴۰۰۱۵

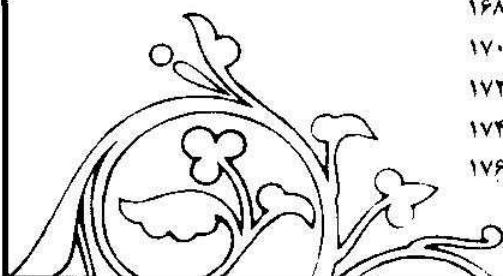
Email: katibeh_arak@yahoo.com



۶۶.....	کوکوی بادنجان	۷.....	مقدمه
۶۸.....	گیب	۱۰.....	شهرستان آشتیان
۷۰.....	شهرستان دلجان	۱۲.....	آش قره فور
۷۲.....	یارمه پلو	۱۴.....	آش ترخینه دوغ
۷۴.....	شفته برنج (کوفته برنج)	۱۶.....	دمپختک
۷۶.....	خورشت گزر (زردک)	۱۸.....	شهرستان اراک
۷۸.....	نخود آب	۲۰.....	بزیاش
۸۰.....	شهرستان زوندیه	۲۲.....	آش ویشلی
۸۲.....	دمینگر	۲۴.....	آش هم رفته
۸۴.....	ابلاماج	۲۶.....	آش برنج
۸۶.....	کلجوش آش کشک	۲۸.....	آش ماست آبه
۸۸.....	گوشت آب	۳۰.....	پله پلو
۹۰.....	آش برنج	۳۲.....	پتله پلو
۹۲.....	اشکنه	۳۴.....	تاس کباب
۹۴.....	دمپختک	۳۶.....	چی قاطی
۹۶.....	آبگوشت	۳۸.....	آش جو
۹۸.....	دمپختک	۴۰.....	آش رشته کشک
۱۰۰.....	آش بزر	۴۲.....	آش خیار چنبر
۱۰۲.....	دمپختک بلغور	۴۴.....	آبگوشت کشک
۱۰۴.....	اوماج	۴۶.....	تتالی
۱۰۶.....	آش ماستافا	۴۸.....	یتیمچه
۱۰۸.....	دمپختک بلغور با سیر	۵۰.....	کوفته آفابی بی
۱۱۰.....	کله جوش	۵۲.....	شهرستان قزوین و فراهان
		۵۴.....	آش عطرنه
		۵۶.....	پتله پلو
		۵۸.....	گوره ماست
		۶۰.....	کوفته نفرشی
		۶۲.....	دوغ گرمه
		۶۴.....	شهرستان خمین



۱۷۸.....	شهرستان محلات	۱۱۲.....	سیرابی دم دلمه
۱۸۰.....	آبگوشت به و گردو	۱۱۴.....	اماج
۱۸۲.....	آش کدو حلوائی	۱۱۶.....	شهرستان ساوه
۱۸۴.....	آش ماش بدون گوشت	۱۱۸.....	آش اوماج
۱۸۶.....	ماش آب	۱۲۰.....	آش آلو
۱۸۸.....	پتنه پلو	۱۲۲.....	آش انار
۱۹۰.....	سیب و غوره	۱۲۴.....	دملمه
۱۹۲.....	آبگوشت کشک و بادنجان	۱۲۶.....	آش جوی ساوه ای
		۱۲۸.....	قوز اشکنه
		۱۳۰.....	اشکنه
		۱۳۲.....	آش ترش
		۱۳۴.....	رشته داغ لمه
		۱۳۶.....	سوتی یارما
		۱۳۸.....	ایوان یارما
		۱۴۰.....	ماشو
		۱۴۲.....	کوبیده نخودچی
		۱۴۴.....	آغوزی
		۱۴۶.....	چربه شیرین
		۱۴۸.....	شهرستان شازند
		۱۵۰.....	آش ترخه دوغ
		۱۵۲.....	آش ترشی
		۱۵۴.....	اشکنه
		۱۵۶.....	کاله جوش یا کله جوش
		۱۵۸.....	آش بلغور
		۱۶۰.....	شهرستان کمیجان
		۱۶۲.....	آش شیر ترخه
		۱۶۴.....	ترخه دوغ
		۱۶۶.....	سوپ پدله
		۱۶۸.....	کمپه پلو
		۱۷۰.....	آش رشته برشته شده
		۱۷۲.....	آش مصطفی
		۱۷۴.....	آش اوماج
		۱۷۶.....	اشکنه گردو



امروزه غذا فقط یک منبع تأمین انرژی و مواد مغذی به شمار نمی‌آید بلکه در تمام جوامع نقش‌های متعددی داشته و به طور عمیقی در تمام جنبه‌های اقتصادی، اجتماعی و مذهبی زندگی روزمره ریشه دارد. غذا یک بخش اساسی از روشی است که هر جامعه‌ای بر آن اساس، خودش را سازماندهی می‌نماید و از آن طریق دیدگاه ما نسبت به جهانی که در آن قرار گرفته‌ایم، مشخص شود. غذا می‌تواند به عنوان نهادی برای نشان دادن هویت گروه، مورد استفاده قرار گیرد.

Social food : غذاهای اجتماعی، غذاهایی هستند که در حضور سایر افراد مورد مصرف قرار می‌گیرند و برای تمام افراد علاوه بر ارزش غذایی دارای یک ارزش سمبلیک نیز باشند. غذاهایی که در مراسم مذهبی مصرف می‌شوند، مثال‌هایی از غذاهای اجتماعی هستند. در صورت شناسایی این نوع غذاها و بررسی علمی آن‌ها از نظر کیفی و ارزش غذایی، می‌توان بسیاری از غذاهای بومی را بهینه‌سازی کرده و سپس آن‌ها را در سطح جامعه ترویج نمود؛ لذا انجام این پژوهش به دلیل نیاز جامعه بوده است.

در جمع‌آوری و بررسی غذاهای سنتی شهر روستاهای استان مرکزی که توسط همکاران تغذیه مراکز بهداشت شهرستان‌ها کارشناسان مرکز بهداشت استان انجام گردید مشاهده شد که تعدادی از غذاها دارای نایبی هستند؛ از جمله استفاده زیاد از روغن‌های حیوانی، روغن جامد، روغن کرچک، زیاد مواد غذایی و پخت طولانی‌مدت و... که هر کدام می‌تواند زمینه‌ی بسیاری از بیماری‌ها مانند بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، اضافه وزن، چاقی، مشکلات دستگاه گوارش، انواع سرطان و ... را فراهم کند.

در این کتاب، غذاهای سنتی استان مرکزی از لحاظ علمی مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌گیرند و ارزش غذایی آن‌ها توسط نرم‌افزار DEP



(dorosti food processor) مشخص می‌شود. برای آنالیز غذاها در این نرم افزار، مواد غذایی بکار برده شده در غذا تقسیم بر چهار نفر شد و سپس وارد این نرم افزار گردید. برای آنالیز مرد مرجع با مشخصات سن ۲۵ سال، وزن ۶۸ و قد ۱۷۴ سانتی‌متر و زن مرجع با مشخصات، ۲۵ ساله با وزن ۵۹ کیلوگرم و قد ۱۶۴ سانتی‌متر و فعالیت بدنی کم با ضریب ۲ و غیرباردار و غیرشیرده در نظر گرفته شد.

لازم بود که است برخی از مواد غذایی به کار رفته در غذاها، مخصوص همان منطقه‌ی جغرافیایی بود و ارزش غذایی آنها در جدول ترکیبات غذایی مرجع یافت نشد؛ به همین دلیل از ارزش غذایی مواد مشابه استفاده شده است. همچنین غذاها برای ۱ نفر در نظر گرفته شده است و سعی شده تا با توجه به نکات تغذیه‌ای تغییرات منصری در مقادیر و ترکیبات آنها اعمال شود. در پایان ذکر این نکته لازم است که مجموعه پیش رو خالی از نقص نیست؛ لذا خواهشمندست ما را از نقدها و پیشنهادات سازنده‌ی خود محروم نفرمایید.