



غذای ماه رفتارمان را می سازد

(نگرشی بر غذاهای سنتی ایران با رویکرد طبع شناسی)

(جلد اول)

مؤلفین:

دکتر مهدی رشیدی

رکسانا علیجان زاده

(مدرسین دانشگاه)

عنوان و پدید آورنده: غذای ما، رفتارمان را می سازد (نگرشی بر غذاهای سنتی ایران با رویکرد طب شناسی) (جلد اول)

مؤلفین: رکسانا علیجانزاده ، دکتر مهدی رشیدی

مشخصات نشر: تهران: زعیم، ۱۳۹۲

مشخصات ظاهری: ۳۲۳ ص

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: دستورالعمل‌های آشپزی

موضوع: اختلاط چهارگانه

موضوع: تنذیه

موضوع: پزشکی سنتی

شابک دوره: ۹۷۸-۶۰۰-۲۴۰-۰۹۴-۹۵

شابک جلد ۱: ۹۷۸-۶۰۰-۲۴۰-۰۹۵-۶

رده بندی کنگره: TX۷۷۲۵ / ۹۵۵ ۱۳۹۲۵

رده بندی دیویی: ۶۴۱/۵۹۵۵

شماره کتابشناسی ملی: ۳۲۰۵۳۱۵

عنوان: غذای ما، رفتارمان را می سازد (نگرشی بر غذاهای سنتی ایران با رویکرد طب شناسی) (جلد اول)

مؤلفین: رکسانا علیجانزاده ، دکتر مهدی رشیدی

ناشر: انتشارات زعیم - ۰۹۳۶۳۸۲۳۴۴۹

چاپ اول: ۱۳۹۲

شمارگان: ۳۰۰۰

لیتوگرافی: مهرشاد

چاپ و صحافی: مهرشاد

ناظر چاپ: صالح خوارزمی

طراح جلد: محمد راستین

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

شابک دوره: ۹۷۸-۶۰۰-۲۴۰-۰۹۴-۹۵

شابک جلد ۱: ۹۷۸-۶۰۰-۲۴۰-۰۹۵-۶

حق چاپ بعدی: برای مؤلفین محفوظ است

تلفن مرکز بخش بابل: ۰۱۱۱ - ۲۲۰۹۰۸۱ - ۲ - ۰۹۳۷۰۰۲۲۹۷۲

ایمیل: Roxana.alijanzadeh@yahoo.com

آدرس: تهران- میدان انقلاب اسلامی - کوچه جنتی- بن بست فرسار- پلاک ۲ طبقه ۳. انتشارات

تلفن: ۶۶۹۲۰۰۶۰-۸۰ زعیم.

دیباچه

تغذیه از آغاز خلقت تاکنون اساسی‌ترین نیاز بشر برای ادامه حیات به شمار می‌آید. روح و جسم به غذا احتیاج دارد؛ آنچه می‌خورید نیز مانند آنچه می‌اندیشید بر جسم اثر خواهد گذاشت. آنچه می‌خورید می‌تواند به غذا، دارو یا سم تبدیل گردد...

ایران یکی از کشورهای کهن تاریخ است که غذا در تاریخ آن با درمان و پزشکی پیوند خورده است.

حکمای ایرانی طبایع و مزاج خوراکی‌ها و خواص آن را مورد توجه قرار داده و غذا درمانی یکی از اصلی‌ترین اصول درمانی اطبا به شمار می‌رفته است.

در طب سنتی بهترین اصل درمان حفظ‌الصحه و تدبیر با غذاست. در آیات قرآن کریم نیز به مسئله تغذیه توجه شده است، مانند آیه ی شریفه "فلینظر الانسان الى طعامه" در این کتاب سعی گشته با نگاهی علمی به غذاهای بومی سرزمین‌مان ایران؛ هر غذا به زبان ساده طبع شناسی شده و همراه با ذکر مواد اولیه و دستور پخت مورد بررسی قرار گیرد تا افراد متفاوت با توجه به نیاز و ویژگی بدن خویش غذاها را به درستی مصرف نمایند؛ آنچه باید به دقت مورد بررسی قرار گیرد شناخت طبع پایه بدن و صحت عملکرد فعلی آن است. با تاکید بر اصلاح غذایی و تناسب آن با طبیعت بدن.

اگر طبع کنونی و پایه بدن در هماهنگی کامل به سر می‌برد باید به خود تبریک گفت ولی در صورت مغایرت باید در اصلاح آن کوشید.

اگر شناخت کافی از طبع و مزاج بدن خود ندارید و در ابتدای راه هستید و حتماً با مراجعه به پزشک طب سنتی شرایط خود را مشخص و شروع به درمان نمایید؛ این

تذکر از آن باب است که عدم شناخت صحیح و مصرف مکرر غذاهای ناهمخوان خود سبب بیماری خواهد گشت.

از آنجا که شما همان چیزی هستید که می‌خورید (غذا) و همان چیزی که شما را می‌خورد (افکار) شناخت صحیح روح و جسم بسیار کار گشا خواهد گشت. (عادات غذایی نامناسب)

تصور کنید در یک مهمانی دوستانه یا هر جای دیگری شما از تلخی دهان و تشنگی گلایه می‌کنید. یکی از دوستان اتفاقاً اطلاعاتی در این زمینه دارد و از سر دلسوزی به شما یادآور شده که شما با توجه به گفت‌ها و شرایط آرام رفتاریتان دچار صفرا گشته اید و شما شروع به مصرف دارو و غذاهای گرم می‌نمایید غافل از این که این علائم با بلغم شور مشترک است و تغییر علائم رفتاری شما نه به واسطه صفرا که بخاطر شوری بلغم غالب بر بدن شماست، در این صورت چه خواهد شد؟

با توجه به مسائل ذکر شده، سعی شده با نگاهی اجمالی به طبایع، مزاج و معرفی طبع غذا؛ غذاهای بومی ایران را شناسایی و معرفی نماییم، از این رو غذاهای بومی مناطق مختلف با اسم محلی و دستور پخت همان مرز بوم توضیح داده شده است. در پایان از تمام ایرانیان عزیزی که مایل‌اند تا غذاهای بومی شان طبع شناسی و معرفی گردد و همچنین از تمام اساتید و صاحب نظران خواهشمندیم با نظرات ارزشمند خویش ما را در هر چه پر بار تر گشتن این مجموعه یاری فرمایند.

با آرزوی جسمی سالم و فکری روحانی

دکتر مهدی رشیدی

رکسانا علیجان زاده

تأیید ۹۲

فهرست مطالب

۴	دییاجه
۱	فصل اول
۱	شناخت طبایع و امزاج
۲	شناخت طبع
۲	افراد گرم مزاج
۳	افراد سرد مزاج
۳	افراد معتدل مزاج
۵	علائم پوستی افراد دموی
۵	علائم گوارشی
۵	بازتاب روانی و رفتاری در افراد صفراوی
۶	علائم پوستی صفراوی‌ها
۷	علائم گوارشی صفراوی‌ها
۸	علائم پوستی افراد سوداوی
۸	علائم گوارشی افراد سوداوی
۱۰	علائم گوارشی
۱۵	فصل دوم
۱۶	اخلاط چهار گانه
۱۸	نشانه غلبه اخلاط
۱۸	نشانه‌های غلبه‌ی صفرا
۱۸	نشانه‌های غلبه‌ی خون
۱۹	نشانه‌های غلبه‌ی بلغم

نشانه‌های غلبه‌ی سودا	۱۹
فصل سوم	۲۱
غذاها و پرهیزات طبایع	۲۱
غذاهای مناسب افراد بلغمی (توصیه‌های غذایی به بلغمی‌ها):	۲۲
پرهیزات بلغمی	۲۴
غذاهای مناسب برای افراد سوداوی (توصیه‌های غذایی به سوداوی‌ها):	۲۵
غذاهای مضر برای افراد دموی	۲۶
مزاج سردوخشک و استعداد بیماری‌ها	۲۸
غذاهای مفید برای مزاج سرد و خشک	۲۸
غذاهای مناسب برای افراد دموی (توصیه‌ها غذایی به افراد دموی):	۲۹
غذاهای مناسب برای افراد صفراوی مزاج	۳۰
غذاهای مضر برای افراد صفراوی	۳۳
غذاهای مفید برای مزاج گرم و خشک	۳۳
فصل چهارم	۳۷
مزاج شناسی خوراکی‌ها	۳۷
مزاج مفردات	۳۸
آلو (إِجَاص)	۳۸
انار (رَمَّان)	۳۸
انجیر (تین)	۳۸
انگور (عنب)	۳۹
به (سَفَرَجَل)	۴۰
خرنوبه (بَطِیخ)	۴۰
خیار (قُتَد و قِثَاء)	۴۱

۴۱	زیتون
۴۲	سنجد
۴۲	سیب (تفاح)
۴۳	شفتالو (خوخ)
۴۳	گل‌ابی (کَمَثری)
۴۴	هندوانه (بطیخ زرد)
۴۴	مویز (زریب)
۴۵	میوه های زمستانی
۴۵	اترج
۴۵	نارنگی
۴۶	لیمو
۴۶	نارنج
۴۷	میوه های خشک
۴۷	بادام (لوز)
۴۷	پسته (فستق)
۴۷	زرشک (امبرباریس)
۴۸	فندق (بندق)
۴۸	گردو (جوز)
۴۹	نارگیل
۴۹	سبزیجات (صیفی ها و ادویه)
۴۹	آویشن
۴۹	اسفناج
۵۰	بامیه
۵۰	بادمجان

۵۰	باقلی (باقلا)
۵۱	پیاز (بصل)
۵۱	ترب (فُجَل)
۵۲	تره (کراث)
۵۲	تره تیزک (شاهی)
۵۲	تره فرنگی
۵۲	چغندر (سلق)
۵۳	ریحان
۵۳	ریواس (ریاس)
۵۴	زردک (جَزَر یاگزَر)
۵۴	زنیان (نانخواه)
۵۴	سماق
۵۵	سنبل الطیب
۵۵	سیر (ثوم)
۵۶	شاهتره (شاهترج)
۵۶	شلغم
۵۶	شنبليله
۵۶	شوید (شیت)
۵۷	طرخون (ترخانی)
۵۷	قارج
۵۷	کاهو
۵۸	کدو حلوائی
۵۸	کرفس
۵۸	کلم

کنگر ۵۸

کنگر فرنگی ۵۹

گشنیز (کُزْبِرَه) ۵۹

گل سرخ ۵۹

گل گاوزبان ۵۹

لوبیا ۶۰

موسیر یا سیرکوهی ۶۰

نخود (جَمَص) ۶۰

نرگس ۶۱

نعناع (نعنع) ۶۱

ناسازگاری خوراکیها ۶۲

غذاهای ناسازگار ۶۲

فصل پنجم ۶۷

آداب تغذیه ۶۷

فصل ششم ۷۲

آشها ۷۳

آش ارده ۷۴

آش ماش ۷۴

آش گندم ۷۵

آش وسطی ۷۶

آش عروس ۷۷

مواد اولیه ۷۷

آش شلغم با اسفناج ۷۷

۷۸	آش ترکی
۷۹	آش آماج
۷۹	آش شله قلمکار
۸۰	آش انار شیراز
۸۱	آش ترخینه لرستان
۸۱	آش دوغ شیراز
۸۲	آش سبزی شیراز
۸۳	آش شلی یزد
۸۳	آش غوره کردی
۸۴	آش کرفس
۸۵	آش کوفته سبزی
۸۶	آش ماست شیراز
۸۷	آش ماسو لرستان
۸۸	آش اسفناج
۸۹	آش ابلیمو یا آش گوجه یا آش زرشک یا آش آب نارنج یا آش آویختارا
۸۹	آش بادمجان (ملایر)
۹۰	آش بلغور
۹۱	آش ترخینه دوغ اراک
۹۲	آش جو
۹۲	آش خمیر
۹۳	آش رشته با آب گوجه فرنگی
۹۴	آش ساک
۹۵	آش سالک طبع سرد و تر رو به معتدل دارد
۹۶	آش سماق (اصفهان)

- آش سیرابی ۹۷
- آش شوربا ۹۸
- آش شیر (تیریز، دریان) ۹۹
- آش غلغل (شوشتر) ۱۰۰
- آش غوره ۱۰۱
- آش کدو ۱۰۲
- آش کشگینه (ترخینه) ۱۰۲
- کشگینه ۱۰۳
- آش کلم قمری (تویسرکان) ۱۰۳
- آش جوی لرستان ۱۰۵
- آش گندم (۲) ۱۰۵
- آش گوجه فرنگی ۱۰۶
- آش ماسوا بروجرد ۱۰۷
- آش نارنج ۱۰۸
- ترشه آش ۱۰۹
- کوفته ها ۱۱۱
- کوفته ریزه شمال ۱۱۲
- کوفته ریزه طبع گرم دارد ۱۱۳
- کوفته سبزی شیراز ۱۱۳
- کوفته لوبیا سفید ۱۱۴
- کوفته نخودچی لرستان ۱۱۵
- مواد لازم جهت سس کوفته: ۱۱۵
- طرز تهیه سس کوفته: ۱۱۶

۱۱۶.....	خورشت هویج گالیکشی
۱۱۶.....	کوفته هلو شیراز
۱۱۸.....	کوفته ریزه
۱۱۸.....	کوفته آلو
۱۲۰.....	کوفته باقلا
۱۲۱.....	کوفته برنجی
۱۲۲.....	کوفته تبریزی
۱۲۳.....	کبابها
۱۲۴.....	کاله کباب
۱۲۵.....	کباب بختیاری لرستان
۱۲۶.....	گشنیز کباب (آذربایجان)
۱۲۸.....	کباب دیگی
۱۲۸.....	کباب برنجی
۱۳۱.....	دلمه ها
۱۳۲.....	دلمه برگ مو
۱۳۳.....	دلمه کلم با سس گوجه فرنگی
۱۳۵.....	کتلت ها و شامی ها
۱۳۶.....	شامی رشتی
۱۳۷.....	شامی شیراز
۱۳۸.....	شومی کوکو لرستان
۱۳۹.....	ترشه شامی
۱۴۱.....	کوکوها
۱۴۲.....	کوکوی اسفناج
۱۴۲.....	اشپل کوکو

۱۴۳.....	باقلا کوکو
۱۴۴.....	کوکوبادمجان
۱۴۴.....	کوکوی تره
۱۴۵.....	کوکوسبزی
۱۴۵.....	کوکوی شبت (شوید)
۱۴۶.....	کوکوی کرفس
۱۴۷.....	کوکوی گردو
۱۴۷.....	کوکوی گوشت
۱۴۸.....	کوکوی لوبیا سبز تبریز
۱۴۹.....	کوکوی مرغ
۱۵۰.....	کوکوی ماهی
۱۵۱.....	کوکوی مغز
۱۵۱.....	کوکوی هویج
۱۵۳.....	انواع خوراک ماهی
۱۵۴.....	ماهی افلاطونی
۱۵۴.....	ماهی حلوا سیاه زبیده جنوب
۱۵۵.....	ماهی خاویار (اوزون برون)
۱۵۶.....	ماهی شکم گرفته جنوب
۱۵۶.....	ماهی سفید سرخ شده
۱۵۷.....	ماهی دودی
۱۵۸.....	شعله نوروزانی جنوب
۱۵۹.....	قلیه ماهی
۱۶۰.....	قلیه ماهی

۱۶۱.....	ماهی حشو.....
۱۶۲.....	ماهی صبور.....
۱۶۳.....	ماهی گردبیچ.....
۱۶۴.....	قلیه میگو.....
۱۶۷.....	آبگوشت‌ها.....
۱۶۸.....	آبگوشت آب انار.....
۱۶۹.....	آبگوشت به.....
۱۷۰.....	آبگوشت بزباش.....
۱۷۱.....	آبگوشت دیزی.....
۱۷۲.....	آبگوشت سیب درختی.....
۱۷۲.....	آبگوشت غوره سنندج.....
۱۷۳.....	آبگوشت قلیه کدو یزد.....
۱۷۳.....	آبگوشت گندم یاجو.....
۱۷۴.....	آبگوشت مرغ با لپه.....
۱۷۵.....	کله پاچه.....
۱۷۶.....	دیزی.....
۱۷۹.....	حلیم‌ها.....
۱۸۰.....	حلیم بادمجان شیراز.....
۱۸۰.....	حلیم بادمجان اصفهان.....
۱۸۱.....	حلیمکوب.....
۱۸۲.....	حریسه (حلیم).....
۱۸۲.....	حلیم گندم.....
۱۸۳.....	دسر ها.....
۱۸۴.....	بنگو(ماست و خیار).....

۱۸۴.....	دسر ماست و لبو
۱۸۵.....	حریره سیب
۱۸۵.....	حریره توت فرنگی
۱۸۶.....	حریره زردآلو
۱۸۶.....	حلوای گردوئی
۱۸۷.....	حلوای زردآلو
۱۸۷.....	حلوای کاسه شیراز
۱۸۹.....	رنگینک
۱۸۹.....	رشته خوشکار
۱۹۰.....	طرز تهیه شربت (شیره) رشته خوشکار
۱۹۱.....	طرز تهیه مواد اولیه رشته خوشکار در منزل
۱۹۲.....	رشته برشته
۱۹۳.....	کاچی سنتی
۱۹۴.....	کاكا با آرد گندم
۱۹۵.....	کال جوش اصفهان
۱۹۶.....	کالا جوش اصفهان
۱۹۶.....	طرز تهیه:
۱۹۶.....	حلوای آرد گندم
۱۹۷.....	فرنی آردبرنج
۱۹۷.....	حریره آردبرنج
۱۹۸.....	فیرینی (فرنی)
۱۹۸.....	کاچی آردبرنج
۱۹۹.....	کماج سنتی

۲۰۰	خرش حلوا
۲۰۱	پلادانه حلوا
۲۰۲	حلوای به
۲۰۳	رقایب حلوا
۲۰۴	سنگاسین حلوا
۲۰۵	حلوای نشاسته
۲۰۶	عسلی حلوا
۲۰۷	حریره بادام
۲۰۷	حلوای عربی
۲۰۸	حلوای هویج
۲۰۹	حلوای شیر
۲۰۹	شیربرنج
۲۱۰	گل پالوده
۲۱۱	دسر گیلاس خنک
۲۱۲	شله زرد
۲۱۳	موس شکلات تلخ
۲۱۳	دوای آرد و روغن شیراز
۲۱۵	انواع خوراک
۲۱۶	مرغ بریان
۲۱۷	خلال مرغ بادام
۲۱۸	خوراک قلوه
۲۱۹	خوراک قلوه (۲)
۲۲۰	خوراک دل
۲۲۰	خوراک جگر و قلوه

۲۲۱.....	خوراک جوجه
۲۲۲.....	خوراک مغز
۲۲۲.....	تخم مرغ شکم پر
۲۲۳.....	قلیه تخم مرغ جنوب
۲۲۴.....	دال عدس جنوب
۲۲۵.....	طاس کباب تخم مرغ
۲۲۵.....	طاس کباب پیاز
۲۲۶.....	طاس کباب بادمجان
۲۲۷.....	طاس کباب گوجه فرنگی و بادمجان
۲۲۷.....	طاس کباب
۲۲۸.....	قرقاوول شکم پر
۲۲۹.....	قلیه تخم مرغ
۲۳۰.....	قلیه کدو حلوایی
۲۳۰.....	مرغ پریده شمال (کرک بپرّس)
۲۳۱.....	مرغ بلبلی
۲۳۱.....	مغز سوخاری با سبزی
۲۳۳.....	میرزا قاسمی گیلانی
۲۳۴.....	شیرین تره گیلان یا نرگسی مازندران
۲۳۴.....	شیش انداز گیلانی
۲۳۵.....	عدسی تبریز
۲۳۶.....	غورابه
۲۳۶.....	غوره مسما
۲۳۷.....	اوپپوزی (اشکنه)
۲۳۸.....	برونی (صندلی سلطان)

۲۳۸.....	برشک
۲۳۹.....	حمیس توله
۲۳۹.....	ماسووا
۲۴۰.....	شلی ارده
۲۴۰.....	شیره کنجد (ارده)
۲۴۰.....	باقله توحه
۲۴۱.....	شوربا
۲۴۱.....	بابا غنوش ترکمنی
۲۴۲.....	باقالاتقی
۲۴۴.....	باقلا سبز با گشنیز سیر
۲۴۵.....	باقلا وایچ
۲۴۵.....	انواع بریانی (بریونی اصفهان)
۲۴۷.....	بریانی مرغ با ماست
۲۴۹.....	بورک سیب زمینی ترکمنی
۲۴۹.....	بورک قارج ترکمنی
۲۵۰.....	بورک ماست ترکمنی
۲۵۱.....	چغیره
۲۵۱.....	دو پیازه شیراز
۲۵۲.....	سردست بره معطر
۲۵۳.....	فسنجان گیلانی
۲۵۴.....	قایرمه کردی
۲۵۵.....	قلیه یزدی
۲۵۶.....	قوروتی یا کشک ساب (گرمه)
۲۵۷.....	قیمه رشتی

۲۵۸.....	قیمه کاردی آذربایجان
۲۵۸.....	قیمه نخود یزد
۲۵۹.....	قیمه نثار
۲۶۰.....	کشک کدو
۲۶۱.....	کیی انار
۲۶۱.....	گزلمه ارومیه
۲۶۲.....	گوشت لوبیا کاشان
۲۶۳.....	گوشت و لوبیا اصفهان
۲۶۴.....	مانتی ترکمنی
۲۶۵.....	میرزا قاسمی با کدو رشتی
۲۶۶.....	وابیشگای تبریز
۲۶۸.....	یخنی نخود شیراز
۲۶۹.....	سالاد
۲۷۰.....	سالاد فصل
۲۷۱.....	کیک ها
۲۷۲.....	کیک یک تخم مرغی
۲۷۳.....	کیک کنجدی
۲۷۳.....	کیک شیرداغ
۲۷۴.....	کیک شکلاتی (بیسکویت)
۲۷۵.....	کیک گردویی
۲۷۷.....	شیرینی ها آب نبات قیچی
۲۷۸.....	برشتوک نخودچی
۲۷۹.....	نان گردوئی
۲۸۰.....	آقا گردک

۲۸۰.....	فیل گوش تویی
۲۸۱.....	شیرینی بادامی توری
۲۸۲.....	پادرازی
۲۸۲.....	ملکه بادام
۲۸۳.....	مواد روی ملکه بادام
۲۸۳.....	مواد داخل ملکه بادام:
۲۸۴.....	دوناش پفی
۲۸۵.....	ساق عروس
۲۸۵.....	قطاب
۲۸۶.....	قطاب گوشتی
۲۸۷.....	شیرینی گردوئی فندقی
۲۸۸.....	شیرینی شیرعسل نارگیلی
۲۸۹.....	شیرینی کشمش
۲۸۹.....	شیرینی زنجبیلی
۲۹۰.....	شیرینی نان برنجی یا نارگیلی
۲۹۱.....	شیرینی دارچینی
۲۹۱.....	شیرینی زعفرانی
۲۹۲.....	راحت الحلقوم
۲۹۳.....	مسطلی
۲۹۴.....	شیرینی عسل
۲۹۵.....	نان پنجره ای
۲۹۶.....	نان کوهی
۲۹۷.....	نان شیرمال

- ۲۹۸..... نان شیرینی نخودچی
- ۲۹۹..... انواع اردو و بورانی
- ۳۰۰..... بادمجان بورانی گیلانی
- ۳۰۰..... بادمجان بورانی
- ۳۰۱..... بادمجان کباب
- ۳۰۲..... بورانی کدو با شیر و ماست
- ۳۰۳..... بورانی کنگر
- ۳۰۳..... بورانی لوبیاسبز