

۱۴۰۵/۱۰/۸

# آشپزی مردم جنوب

صدیقه قائد پاپری

www.ketab.ir

سرشناسه : قایدی پاپری، صدیقه، ۱۳۴۶ -  
 عنوان و نام پدیدآور : آشپزی مردم جنوب  
 مشخصات نشر : تهران: تایماز، ۱۳۹۴.  
 مشخصات ظاهری : ۱۹۴ ص.: مصور(رنگی).  
 شابک : 978-600-403-016-8  
 وضعیت فهرست نویسی : فیپای مختصر  
 یادداشت : فهرستنویسی کامل این اثر در نشانی  
 http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است  
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۸۶۶۹۶۵

## انتشارات تایماز

# آشپزی مردم جنوب

www.taymazbook.ir

ناشر : قایدی پاپری  
 مولف : صدیق قاندریان  
 صفحه آرا و طراح جلد : گروه فنی تایماز  
 مدیر اجرایی : مجید باشعور  
 چاپ و صحافی : تایماز  
 نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۴  
 شمارگان : ۲۰۰  
 قیمت : ۲۰۰۰۰ تومان  
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۴۰۳-۰۱۶-۸

حق چاپ محفوظ و متعلق به مولف می باشد.

TB

آدرس: تهران - خیابان کارگر جنوبی - خیابان روانمهر - پلاک ۱۵۸ - طبقه ۳ صندوق پستی: تهران ۱۳۱۴۵-۶۴۸  
 تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۰۲۷۴۴ موبایل: ۰۹۱۲۷۲۴۴۵۳۵ ایمیل: taymazpub@yahoo.com

## فهرست

- ۱۱ ..... مقدمه
- ۱۳ ..... سوپ ها
- ۱۴ ..... سوپ جو
- ۱۵ ..... سوپ جو (نوعی دیگر)
- ۱۶ ..... سوپ حمیس توله
- ۱۷ ..... سوپ ماش
- ۱۸ ..... شوربا
- ۱۹ ..... سوپ سبزی
- ۲۰ ..... حلیم (هریسه)
- ۲۱ ..... حلیم (الوک یا بادام کوهی) یا (شاه بابک)
- ۲۳ ..... آش ها
- ۲۴ ..... آش انار
- ۲۸ ..... آش ماست
- ۲۶ ..... آش سبزی
- ۲۷ ..... آش ارده
- ۲۸ ..... شلی ارده
- ۲۹ ..... آش کوفته سبزی
- ۳۰ ..... آش رشته
- ۳۱ ..... ماسووا

- ۳۲ ..... آش گندم (شله گندمی)
- ۳۳ ..... شیر برنج
- ۳۴ ..... آش دوغ
- ۳۵ ..... آش آبغوره شیرازی
- ۳۷ ..... **پلوها**
- ۳۸ ..... میگوپلو
- ۳۹ ..... برنج یابت
- ۳۹ ..... بانایک و برنج
- ۴۰ ..... ..... حت
- ۴۱ ..... قنبر پلو
- ۴۲ ..... میگو پلو (نوعی دیگر)
- ۴۵ ..... پاچه پلو
- ۴۶ ..... شکر پلو
- ۴۷ ..... مرصع پلو
- ۴۸ ..... لک (گمنه)
- ۴۹ ..... رشته تپک
- ۵۰ ..... سبزی پلو با ماهی
- ۵۱ ..... دمپخت ماهی (خلاخ)
- ۵۲ ..... رب پلو
- ۵۳ ..... کلم پلو

- خورش ها ..... ۵۵
- خورش باقلا ..... ۵۶
- کَشک بادنجان ..... ۵۷
- خورش چغندر ..... ۵۸
- خورشت کدو حلوائی ..... ۵۹
- من محلی به همراه نان تینی ..... ۶۰
- خورش قورمه ..... ۶۱
- دوغ پا ..... ۶۲
- خورش میگو ..... ۶۳
- قورمه به ..... ۶۴
- خورش سبزی ..... ۶۵
- خورش ملایا ..... ۶۶
- قلیه تخم مرغ ..... ۶۷
- دال عدس ..... ۶۸
- حلیم بادمجان ..... ۶۹
- بادمجان سوخاری ..... ۷۰
- تنقلات ..... ۷۱
- کُوهل ..... ۷۲
- شیرینی ها ..... ۷۳

- ۷۴..... حلوای زعفرونی
- ۷۵..... حلوا زرد
- ۷۶..... حاجی بادام
- ۷۷..... کیک کوچک نان برشته
- ۷۸..... حلوا خرما
- ۷۹..... حلوا مالیده (جنگال)
- ۸۰..... پندی و پس
- ۸۱..... حلوا دُر
- ۸۲..... حلوا خرما (از نوعی دیگر)
- ۸۳..... رنگینک
- ۸۵..... شیرینی نشاسته‌ای
- ۸۶..... پندی ذرت
- ۸۷..... بادام سوخته
- ۸۸..... حلوای کاسه
- ۸۹..... بامیه
- ۹۰..... حلوای سگو
- ۹۱..... مدبس
- ۹۲..... حلوا مسقطی
- ۹۳..... حلوای زعفرانی
- ۹۴..... حلوا شکری

- ۹۵ ..... کیک ساده
- ۹۶ ..... تر حلو
- ۹۷ ..... حلو خرمایی (بنجو)
- ۹۸ ..... حلوای نشاسته ای
- ۹۹ ..... نان ها
- ۱۰۰ ..... گ
- ۱۰۱ ..... رسو
- ۱۰۲ ..... تینی
- ۱۰۳ ..... دست پیچ
- ۱۰۴ ..... گرده ( نان محلی)
- ۱۰۵ ..... نان محلی بوشهری
- ۱۰۶ ..... شله خرما
- ۱۰۷ ..... ورویی (اشکری)
- ۱۰۸ ..... مشتک پیازی (جیکا)
- ۱۰۹ ..... دکو
- ۱۱۰ ..... شل شلک
- ۱۱۱ ..... سیسرک
- ۱۱۲ ..... پناریک
- ۱۱۳ ..... تلاتلو
- ۱۱۴ ..... شآو

- ۱۱۵.....تینی
- ۱۱۷.....کباب ها
- ۱۱۸.....تنورچه
- ۱۱۹.....ماهی کباب
- ۱۲۰.....ماهی شکم پر "حشو"
- ۱۲۱.....میگو کبابی
- ۱۲۲.....رشته تیک با ماهی
- ۱۲۳.....یخنی
- ۱۲۴.....تیش تنور
- ۱۲۵.....یخنی عسل کام
- ۱۲۶.....اشکنه
- ۱۲۷.....بنگو (ماست و خیار)
- ۱۲۸.....اشکنه (از نوعی دیگر)
- ۱۲۹.....باقله توحه
- ۱۳۰.....اشکنه (آب پیازک)
- ۱۳۱.....خوراک ماهی
- ۱۳۲.....قلیه ماهی
- ۱۳۳.....قلیه میگو
- ۱۳۵.....ماهی تنوری
- ۱۳۶.....قلیه موتو



- ۱۳۷..... آب خنکو (موتو)
- ۱۳۸..... هواری
- ۱۳۹..... عتکاس یا ماهی مرکب
- ۱۴۰..... خوراک خرچنگ
- ۱۴۱..... پلشک صدف حلزونی
- ۱۴۲..... امه امبول موتو (حشینه خشک)
- ۱۴۳..... ماهارونی با تن ماهی
- ۱۴۵..... ته چیر ماهی
- ۱۴۷..... سس تند گوشت، فرگی (قوس)
- ۱۴۸..... روش تهیه میگو با سس تند
- ۱۵۰..... خوراک فیله ماهی و اسفناج
- ۱۵۱..... متیلو
- ۱۵۲..... می یدم (لخ لَخ) یک غذای اصیل بوشهری
- ۱۵۳..... ماهی شکم گرفته
- ۱۵۴..... میگو سوخاری (بوشهری)
- ۱۵۵..... طریقه طبخ غذاهای سنتی سیستان، لنجو (ماهی آب پز)
- ۱۵۶..... مجبوس (دم پخت ماهی)
- ۱۵۷..... غذای ودام
- ۱۵۸..... خوراک ماهی حلوا
- ۱۵۹..... کشکنه می (ماهی)

- ۱۶۰.....سور (طریح)
- ۱۶۱.....قاتخ (احلا)
- ۱۶۲.....ماهی سرخ کرده با برنج
- ۱۶۳.....موتی بلو
- ۱۶۵.....دسر ها
- ۱۶۶.....سمبوسه
- ۱۶۷.....فلافل
- ۱۶۸.....تخاں
- ۱۶۹.....درباره
- ۱۷۱.....سبزیجات
- ۱۷۲.....جوشانده سبزیجات
- ۱۷۳.....کاوک
- ۱۷۵.....ترشی ها
- ۱۷۶.....ترشی بادمجان شکم پر
- ۱۷۷.....ترشی خارک سیس
- ۱۷۹.....تصاویر غذاهای آماده شده

## مقدمه

از آنجایی که غذاهای جنوب بیشتر با انواع ماهی ها درست می شود و از ارزش غذایی بالایی برخوردار می باشد تصمیم گرفتم که در مورد غذاهای سنتی مردم جنوب بنویسم. این کتاب در مورد آشپزی محلی مردم جنوب در قالب غذاهای سالم و سنتی سخن می گوید. من با سفرهایی که به شهرها و روستاهای مختلف جنوبی کشور عزیزمان داشتم و تجربیاتی که بدست آورده ام دوست دارم آموخته هایم را در اختیار شما عزیزان قرار دهم. در این کتاب به طور ساده و با کمترین هزینه و دقت عمل بهترین غذاهای سالم را که رایتان فراهم و مقدور باشد درست کرده و سلامتی را به خانه ی خود خواهید آورد.