



غذای ما، رفتارمان را می سازد

(نگرشی بر غذاهای سنتی ایران با رویکرد طبع شناسی)

(جلد ۲)

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

طبع شناسی) (جلد دوم)

مؤلفین: رکسانا علیجانزاده ، دکتر مهدی رشیدی

مشخصات نشر: تهران: زعیم، ۱۳۹۲

مشخصات ظاهری: ۲۹۵ ص

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: دستور العمل های آشپزی ، اختلاط چهارگانه ، تغذیه ، پزشکی سنتی

شابک دوره: ۹-۲۳۰۰-۶۰۰-۹۷۸

شابک جلد: ۳-۹۶-۲۲۰۰-۶۰۰-۹۷۸

رده بندی کنگره: ۱۲۹۲، ۹۰۰، TX۷۲۵

رده بندی دیویی: ۶۴۱/۵۹۵۵

شماره کتابشناسی ملی: ۳۲۰۵۴۱۵

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

مؤلفین: رکسانا علیجانزاده ، دکتر مهدی رشیدی

ناشر: انتشارات زعیم - ۹۳۶۳۸۲۳۴۴۹

چاپ اول: ۱۳۹۲

شمارگان: ۳۰۰۰

لیتوگرافی: مهرشاد

چاپ و صحافی: مهرشاد

ناظر چاپ: صالح خوارزمی

طراح جلد: محمد رامتین

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

شابک دوره: ۹-۲۳۰۰-۶۰۰-۹۷۸

شابک جلد: ۳-۹۶-۲۲۰۰-۶۰۰-۹۷۸

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 زعیم، تلفن: ۶۶۹۲۰۰۶۰-۸۰

دیباچه

تغذیه از آغاز خلقت تاکنون اساسی‌ترین نیاز بشر برای ادامه حیات به شمار می‌آید. روح و جسم به غذا احتیاج دارد؛ آن چه می‌خورید نیز مانند آن چه می‌اندیشید بر جسم اثر خواهد گذاشت. آن چه 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 اطباء به شمار می‌رفته است.

در طب سنتی بهترین اصل درمان حفظ الصحة و تدبیر با غذا است. در آیات قرآن کریم نیز به مسئله تغذیه توجه شده است، مانند آیه‌ی شریفه "فلینظر الانسان الى طعامه" در این کتاب سعی گشته با نگاهی علمی به غذاهای بومی سرزمین مان ایران؛ هر غذا به زبان ساده طبع‌شناسی 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؛ آن چه 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 تریک 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 باتوجه به گفته‌ها و شرایط آرام رفتاریتان دچار صفرا گشته‌اید 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 طبع‌شناسی و معرفی گردد و همچنین از تمام اساتید و صاحب نظران خواهشمندیم با نظرات ارزشمند خویش ما را در هر چه بر بارت گشتن این مجموعه یاری فرمایند.

با آرزوی جسمی سالم و فکری روحانی

دکتر مهدی رشیدی

رکسانا علیجان زاده

تایستان ۹۲

فهرست مطالب

دباجه

۱	شریت ها و نوشیدنی ها
۲	شریت آلبالو (۱)
۲	شریت آلبالو (۲)
۳	شریت آبلیمو
۳	شریت آلوئه ورا
۴	آفتاب و مهتاب (شریت انگور سمانی)
۴	شریت بیدمشک
۵	شریت به لیمو
۵	شریت پرتقال
۶	تخم شربتی
۶	شریت تخم هندی
۶	شریت تمرهندی
۷	شریت جلاب
۷	شریت دوشاب
۷	دوشاب بیج (دوشاب برنج)
۸	شریت ریواس
۹	شریت ریواس (۲)
۹	شریت زعفران
۱۰	شریت زردآلو
۱۰	شریت سکنجبین
۱۰	سکنجبین خیار
۱۲	شریت سیب
۱۳	شریت سیب (۲)
۱۳	شریت ساده آویشن
۱۴	شریت شاه اسپرغم
۱۴	شریت غوره
۱۴	شریت گلقتند

۱۵	 گلاب
۱۶	 شربت لیمو و اسطوخودوس
۱۶	 شربت مخلوط
۱۷	 شربت مرکب آویشن
۱۸	 شربت نعنای
۱۸	 عرق بیدمشک
۱۸	 نوشیدنی مخلوط
۱۹	 توت فرنگی جرب
۲۰	 شیر و نارگیل
۲۰	 شیر توت فرنگی
۲۱	 فروت کوکتل
۲۱	 روز کاکائو
۲۲	 قهوه ترک
۲۲	 شیر موز شکلاتی
۲۳	 کوکتل میوه ها
۲۳	 معجون موز کنجدی
۲۴	 معجون شیر و خرما
۲۴	 میلک شیک آناناس
۲۵	 چای و قهوه یخی
۲۶	 چای زنجبیل
۲۶	 کوکتل مرکبات
۲۷	 میلک شیک انبه
۲۷	 نوشیدنی کلاسیک
۲۷	 نوشیدنی لیمو و نارگیل
۲۸	 نوشیدنی مخصوص زمستان
۲۸	 هات چاکلت
۲۹	 یخکمک انبه و توت فرنگی
۲۹	 دم کرده اسطوخودوس
۲۹	 دم کرده میوه آلبالو

۳۰	دم کرده بادرنبویه و زیرفون
۳۰	دم کرده بابونه
۳۰	دم کرده به لیمو
۳۱	دم نوش بادرنبویه و زیرفون
۳۲	دم کرده گل بابونه و بهار نارنج
۳۲	دم کرده بهار نارنج
۳۲	دم کرده پونه کوهی و اویشن شیرازی
۳۳	دم کرده هل و دارچین و زعفران
۳۳	دم کرده دارچین
۳۴	دم کرده دارچین و زنجبیل
۳۴	دم نوش دارچین
۳۴	دم کرده زیره سیاه
۳۵	دم کرده زرشک
۳۵	دم کرده زعفران
۳۵	دم نوش زنجبیل
۳۶	دم کرده فلووس
۳۶	دم کرده کاکوتی
۳۷	دم کرده گل گاوزبان و لیمو عمانی
۳۷	دم کرده گلیر
۳۸	دم کرده مخلوط گل و میوه ادویه
۳۸	دم کرده میوه گل نسترن
۳۹	دم کرده مرزنجوش
۳۹	دم کرده نعنای یا پونه
۳۹	دم کرده هوفاریقون (چای کوهی)
۳۹	ماءالشعیر
۴۰	چای آلبالو سرد
۴۰	چای برنج (شلتوک)
۴۰	چای دارچین
۴۰	چای سیب

۴۱	چای لیمو
۴۱	چای نعناع
۴۱	سکنجبین
۴۲	عصاره گیری میوه های خشک
۴۲	گلقلند یا گلنگبین
۴۳	سکنجبین ساده
۴۴	سکنجبین ساده با شکر دستور این سینا
۴۵	سکنجبین ساده باشکر دستور زکریای رازی
۴۵	سکنجبین ساده با دوشاب
۴۵	سکنجبین دوشابی ترش
۴۶	سکنجبین شیریه ی خرما
۴۶	سکنجبین لیموترش
۴۶	سکنجبین ریواس
۴۷	سکنجبین نارنج
۴۷	سکنجبین سیب ترش
۴۷	سکنجبین عصاره ی میوه های خشک
۴۸	سکنجبین عصاره ی سیب ترش
۴۸	سکنجبین به ترش
۴۸	سکنجبین زلزالک
۴۸	نکته: سکنجبین گرم
۴۹	۱. سکنجبین گرم یک (۱):
۴۹	۲. سکنجبین گرم دو (۲):
۵۰	۳. سکنجبین گرم جهت بهبود سردرد کبدی
۵۰	۴. سکنجبین رب به شیرین
۵۱	۵. سکنجبین بذری سرد (مدر) جهت باز کردن انسداد عروق (سکنجبین سرد)
۵۱	۶. سکنجبین جهت تب های تند
۵۱	۷. سکنجبین سردردهای کبدی گرم
۵۲	سکنجبین های معتدل
۵۲	سکنجبین معتدل

۵۳		سکنجبین جهت استسقای گرم و ضعف کبد:
۵۳		سکنجبین معتدل جهت ناراحتی‌ها و پاک‌سازی کبدی
۵۴		سکنجبین عناب
۵۴		سکنجبین مسهل
۵۵		سکنجبین مسهل صفر (۱)
۵۵		سکنجبین مسهل صفر (۲)
۵۵		سکنجبین به تقویتی
۵۶		سکنجبین به جهت اسهال صفاوی
۵۶		سکنجبین به و لیمو
۵۶		سکنجبین راوندی
۵۷		سکنجبین راوندی معتدل
۵۸		سکنجبین راوندی جهت تب‌های گرم و باز کردن گرفتگی‌ها
۵۸		سکنجبین گل سرخ
۵۹		سکنجبین کاسنی
۵۹		سکنجبین سیر
۶۰		سکنجبین زرشک
۶۰		سکنجبین زرشک جهت تسکین حرارت معده
۶۱		سکنجبین زرشک و به
۶۱		سکنجبین زرشک و انار
۶۲		سکنجبین زرشک و سیب
۶۳		سوپ‌ها
۶۴		اوی گره
۶۴		سوپ برنج
۶۵		سوپ جو
۶۵		سوپ (روستایی)
۶۶		سوپ گوجه فرنگی و سیر سرخ کرده
۶۶		سوپ ماست
۶۷		آب پیازک (اشکنه) شیراز
۶۸		اشکنه میوه خشک ترش

۶۹.....	چلو و پلو.....
۷۰.....	باقلاپلو.....
۷۰.....	بیلهر پلو.....
۷۱.....	پاچه پلو شیراز.....
۷۱.....	پلوسياه(گرمه).....
۷۲.....	ته چین قارچ و بادمجان.....
۷۳.....	ته چین کشمش و لپه سمنان.....
۷۳.....	تویی پلو.....
۷۴.....	چکدیرمه ترکمنی.....
۷۵.....	چکدرمه (گرمه).....
۷۵.....	دمپخت شیراز.....
۷۶.....	رب پلو شیراز.....
۷۷.....	زرشک پلو.....
۷۷.....	سبزی پلو دامغان.....
۷۸.....	سبزی پلو سمنان.....
۷۹.....	قنبر پلو شیراز.....
۷۹.....	کته شیرازی.....
۸۰.....	کدو پلو.....
۸۱.....	کلم پلو شیراز.....
۸۲.....	گیپه خرم آباد.....
۸۲.....	ماش و قمری اصفهان.....
۸۳.....	مستو(گرمه ای).....
۸۳.....	مرصع پلو شیراز.....
۸۴.....	کلم پلو.....
۸۵.....	لوبیاپلو.....
۸۵.....	شیرین پلو.....
۸۶.....	ماش پلو.....
۸۶.....	شکر پلو.....
۸۷.....	شکر پلو شیراز.....

۸۸	شکر پنیر شیراز
۸۸	رشته پلو
۸۹	هویج پلو
۹۰	پلو با بورانی سبزیجات
۹۱	ته چین اسفناج
۹۱	آجیل پلو
۹۲	قیمه پلو
۹۲	پسته پلو
۹۳	ته چین کدو
۹۳	شیرازی پلو قالبی
۹۴	نخودپلو
۹۵	کنگرپلو
۹۶	بادمجان پلو
۹۶	دمی قالبی بامرغ
۹۷	قیسی پلو
۹۸	قیمه نثار (غذای سنتی قزوین)
۹۹	کباب برنجی
۱۰۱	خورشت ها
۱۰۲	خورشت هویج
۱۰۲	خورشت بامیه
۱۰۳	خورشت کدو حلوائی
۱۰۳	خورشت گل کلم
۱۰۴	خورشت لوبیا و هویج
۱۰۴	خورشت ربواس
۱۰۵	خورشت به
۱۰۶	خورشت انار
۱۰۶	خورشت آلو
۱۰۷	خورشت هلو
۱۰۷	خورشت فسنجان زردآلو

۱۰۸	خورشت هویج (بامرغ)
۱۰۸	خورشت ترشی تره
۱۰۹	خورشت خلال کرمانشاه
۱۱۰	خورش ریواس کردی
۱۱۰	خورشت کرفس
۱۱۱	خورشت گل در چمن
۱۱۱	خورشت ماهی سیره داغ
۱۱۲	خورشت ماهی فسنجان
۱۱۲	خورشت موتنجن
۱۱۳	خورشت های فصل بهار
۱۱۴	خورشت هویج و پسته دامغان
۱۱۵	خورشت سبزی شیراز
۱۱۵	خورشت ماست ۱
۱۱۶	خورشت ماست ۲
۱۱۶	خورشت ماست اصفهان
۱۱۷	خورشت موجی (خورشت محلی گرمه)
۱۱۷	خورشت گوجه فرنگی (خورشت محلی گرمه)
۱۱۹	مرباها
۱۲۰	مربای آلبالو
۱۲۱	مربای آلبالو (۲) معتدل
۱۲۲	مربای آلبالو با هسته
۱۲۲	مربای بادمجان
۱۲۳	مربای بالنگ
۱۲۴	مربای بالنگ ۲
۱۲۴	مربای بالنگ ۳
۱۲۵	مربا به ۱
۱۲۵	مربای بهارنارنج
۱۲۶	مربای بهارنارنج ۲
۱۲۷	مربای بادرنگ (بالنگ، اترج)

۱۲۸		مربای به ۲
۱۲۹		مربای خلال پوست پرتقال یا نارنج
۱۳۰		مربای توت فرنگی
۱۳۱		مربای پرتقال ۱
۱۳۱		مربای پرتقال ۲
۱۳۲		مربای پرتقال ۳
۱۳۳		مربای پوست خربزه
۱۳۳		مربا تمشک
۱۳۳		خمس انجیر
۱۳۴		خمس اخته (اخته مربائی)
۱۳۴		مربای زغال اخته
۱۳۵		مربای زرد آلو
۱۳۶		مربای شقاقل
۱۳۶		مربای گل هویج و خیار
۱۳۷		مربای گوجه سبز
۱۳۸		مربای سیب گلاب
۱۳۸		مربای گل محمدی گیلان
۱۳۹		مربای گیلاس
۱۳۹		گل قند
۱۴۰		مربای گل سرخ
۱۴۱		لوز گل به
۱۴۱		مربا لبو
۱۴۳		مربای ولش (تمشک)
۱۴۳		مربای نارنج
۱۴۴		مربای نارنج درسته
۱۴۵		مارمالاد پرتقال
۱۴۷		ترشی ها
۱۴۸		ترشی بادمجان
۱۴۸		ترشی بادمجان (۲)

۱۴۹	ترشی بادمجان شکم پر
۱۵۰	ترشی بندری
۱۵۱	نکات مهم در تهیه ترشی:
۱۵۲	ترشی برگ مو
۱۵۴	ترشی برگه هلو
۱۵۴	ترشی پیاز
۱۵۵	ترشی پوست لیموترش
۱۵۵	ترشی تره
۱۵۶	ترشی کباب
۱۵۷	ترشی چغندر
۱۵۸	ترشی چغاله بادام
۱۵۹	ترشی چغاله بادام (۲)
۱۶۰	خیارشور با سرکه
۱۶۰	ترشی خیارچنبر (ملین)
۱۶۱	ترشی خرما
۱۶۱	ترشی خرمالو درسته
۱۶۲	ترشی زیتون
۱۶۳	زیتون پرورده
۱۶۳	ترشی سیر
۱۶۴	ترشی غوره
۱۶۴	ترشی قارچ
۱۶۵	ترشی کلم قرمز
۱۶۶	ترشی گوجه سبز
۱۶۶	ترشی گردو
۱۶۷	ترشی گلپر
۱۶۷	ترشی گیلاس
۱۶۸	ترشی گیلاس (۲)
۱۶۸	ترشی لیته
۱۶۹	ترشی لیته خرمالو

۱۷۰	ترشی لوبیا سبز با قارچ
۱۷۱	ترشی مخلوط
۱۷۲	ترشی هفت بیجار (فوری)
۱۷۳	ترشی هلو
۱۷۴	ترشی هندوانه ابو جهل (شیل)
۱۷۵	ناز خاتون گیلانی
۱۷۵	ناز خاتون بابل
۱۷۷	سرکه
۱۷۸	سرکه انگور:
۱۷۸	سرکه سیب ۱
۱۸۰	سرکه سیب ۲
۱۸۳	شیره ها
۱۸۴	شیره خرما
۱۸۶	شیره انگور
۱۸۷	خشکبار و رب ها
۱۸۸	آلوچه
۱۸۸	لواشک ترش آلو قطره طلا و انار
۱۸۹	رب انار
۱۸۹	رب شیرین بیان
۱۸۹	رب گوجه فرنگی
۱۹۰	رب گوجه سبز
۱۹۱	رب نارنج
۱۹۳	روغن ها
۱۹۴	روغن دنبه
۱۹۴	روغن کره
۱۹۵	روغن حیوانی
۱۹۹	لبنیات ها
۲۰۰	روش درست کردن ماست با انجیر
۲۰۰	تهیه مایه ماست با استفاده از نارگیل

۲۰۱	تهیه مایه ماست با استفاده از کنجد
۲۰۲	کفیر
۲۰۴	کفیر در اروپا و ایران
۲۰۴	بستنی سنتی
۲۰۶	بستنی سنتی ایرانی
۲۰۷	پنیر
۲۰۷	پنیر با ماست
۲۰۸	پنیر با سرکه
۲۰۸	پنیر با مایه پنیر
۲۰۹	پنیر بوروشته
۲۱۰	کشک سنتی
۲۱۰	نوع دیگر کشک سنتی:
۲۱۱	طرز تهیه دوغ گازدار در منزل
۲۱۲	دوغ خانگی
۲۱۲	تهیه دوغ از شیر
۲۱۳	دوغ با شیر خشک
۲۱۵	ماکارونی و سمبوسه وفلافل
۲۱۶	ماکارونی با چغاله بادام
۲۱۶	سمبوسه آبادان
۲۱۷	سمبوسه
۲۱۸	سمبوسه ماهی
۲۱۹	پیراشکی
۲۱۹	پیراشکی سیب زمینی
۲۲۰	فلافل
۲۲۱	فلافل خانگی
۲۲۲	فلافل (غذای جنوبی) ویژه ماه مبارک رمضان
۲۲۳	سس فلافل
۲۲۳	غذاهای محلی در فول
۲۲۵	کمپوتها

۲۲۶.....	کمپوت میوه های تازه
۲۲۶.....	پالوده کرمانی
۲۲۷.....	پالوده شیرازی
۲۲۷.....	پالوده طالیبی
۲۲۸.....	پالوده توت فرنگی
۲۲۹.....	فصل دوم
۲۲۹.....	جدول گرمی و سردی غذاها
۲۲۹.....	جدول گروههای خونی
۲۲۹.....	جدول کالری ها
۲۳۰.....	جدول گروههای سردی و گرمی
۲۴۲.....	جدول گروههای خونی
۲۵۸.....	جدول کالری ها