

خوراک های بومی ایرانی

خوراک های حاضری بومی شهرستان دیلمجان - مناطق کردنشین استان های: آذربایجان غربی،
ایلام، کردستان، کرمانشاه و استان کیلان، تعیین ارزش غذایی آنها براساس
شاخص های موجود در جداول و تعیین مزاج مواد تشکیل دهنده خوراک های مندرج و مزاج
هریک از خوراک های بومی براساس ضوابط و منابع طب سنتی و اسلامی

پژوهشگر: مهدخت صادق وزیري

با همکاری آقای نوذرا سمعیلی

صادق وزیری، مهدخت

خوراک‌های بومی ایران / مهدخت صادق وزیری، با همکاری نوذر اسماعیلی. - قم: ابتکار دانش گنج عرفان، ۱۳۸۹.
ISBN 978-600-111-051-1

فهرست‌نوسی بر اساس اطلاعات فیبا

۱. آشنیزی ایرانی. الف. اسمعیلی، نوذر. ب. عنوان

۲ ص ۹ الف / TX۷۲۵

۱۳۸۹

۶۴۱/۵۹۵۵



□ نام کتاب: خوراک‌های بومی ایران

□ تألیف: مهدخت صادق وزیری

□ ناشر: ابتکار دانش

□ ناظر چاپ: مسعود حبیب‌الهی

□ چاپ: چاپخانه ثامن الحجج (ع)

□ نوبت چاپ: اول، ۱۳۸۹

□ شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

□ قیمت: ۲۷۰۰ تومان

شابک: ۱-۰۵۱-۱۱۱-۶۰۰-۹۷۸ • ISBN 978-600-111-051-1

کلیه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است.

مرکز پخش:

WWW.Hejamat.ir

تلفن: ۶-۰۲۱-۶۶۹۰۴۶۷۳

تلفن: ۰۲۱-۶۶۵۶۵۳۹۲

تلفن: ۰۲۶۱-۲۲۵۲۵۳۷

تلفن: ۰۲۵۱-۷۷۲۶۵۶۷

تلفن: ۰۳۶۱-۴۴۴۴۶۲۵

تهران، مؤسسه تحقیقات حجیات ایران؛

میدان انقلاب، فرست شیرازی، بین ولیعصر و جمالزاده شمالی، پلاک ۵۷

تهران: انقلاب، جمالزاده جنوبی، پلاک ۱۴۴، واحد ۶

کسرج: بلوار بلال، بعد از تقاطع هفت تیر، روبروی پایانه اتوبوسرانی، پلاک ۹۱

قسم: خیابان صفاییه، کوچه پیگدلی، کوی جلالزاده، کوی شریفی، انتشارات ابتکار دانش

کاشان: خیابان شهید رجایی، پاساژ امیرکبیر، طبقه پایین، فروشگاه ادبستان

WWW. Ebtokardaneh.Com

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

الف	مقدمه
ه	نظریه
ز	چکیده
ط	یادداشت پژوهشگر
پ	ادامه پژوهش
ن	کلمه

حاضری های شهرستان دیلمان

۱	۱- کالجوش
۲	۲- اشکنه
۳	۳- خاگینه
۴	۴- یخنی چاله لا
۵	۵- دو پیازه
۶	۶- آبگوشت دروغی
۷	۷- ترشی گرمه
۸	۸- مَرِگه
۸	۹- گندم پلو- پلویارمه
۹	۱۰- تاس کباب (تس کباب)
۹	۱۱- کله سیاه
۱۰	۱۲- چنگال
۱۱	۱۳- قلیه

بومی حاضری های مناطق گردشگری

۱۳	۱- برویشین
۱۴	۲- برویشین تورش
۱۵	۳- تاش ماس
۱۶	۴- بورانی کوهله که و بامجان
۱۷	۵- بورانی کتو و بادنجان

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

۵- بوورانی به ناو ماس - بورانی بنا (نوعی سبزی کوهی) و ماست	۱۸
۶- پرپوله - آش عدس	۱۹
۷- په ره شتین - آش پَرسِت (نوعی از بقولات مانند جو - جو چاودار)	۲۰
۸- پیاز تاو - اشکنه	۲۰
۹- ناش ماش - آش ماش	۲۱
۱۰- خرما و روون - خرما و روغن	۲۲
۱۱- زیره پلاو - زیره پلو	۲۳
۱۲- رشته پلاو - رشته پلو	۲۴
۱۳- که ته پلاو - پلو کته	۲۵
۱۴- دوخوا - دو کلیو - آش دوغ	۲۵
۱۵- دوخوای دو که شک - آش کشک	۲۶
۱۶- دوغورمه - آب دوغ خیار	۲۷
۱۷- دووینه - ترخینه - آش بلغور و دوغ	۲۸
۱۸- سایله - شبیه کاجی است	۲۹
۱۹- شامی که واو - کتلت سبزی	۲۹
۲۰- شله گیا - آش گیلاخه (تره کوهی - شبیه والک)	۳۰
۲۱- شلکینه - املت ساده تخم مرغ (کِرپ)	۳۱
۲۲- فُرووجاو - آبگوشت مرغ	۳۲
۲۳- قه یماخ - قیماق (کاجی)	۳۳
۲۴- قیمه و توماتیز - قیمه و گوجه فرنگی	۳۴
۲۵- قه یسی و روون - زردآلو و روغن	۳۴
۲۶- قیمه و سیف زه مینی - قیمه و سیب زمینی	۳۵
۲۷- قیمه و که وه رگ - قیمه و تره	۳۶
۲۸- کای لوش - کله جوش	۳۷
۲۹- که شکه کی - کشکک	۳۸
۳۰- گفته خلیره - کوفته ریزه	۳۸
۳۱- کوو کووی که نگه ر - کوکوی کنگر	۳۹
۳۲- نیسکین و کووله که - عدس کدو	۴۰
۳۳- که لانه - نان سبزی	۴۱
۳۴- که واو تاوه - کباب پیره زن - کباب تابه	۴۲
۳۵- گونینه - ترخینه	۴۳
۳۶- هه مه گیا - سبزی صحرایی	۴۳
۳۷- هیلکه وئه سپه ناخ - نرگسی	۴۴

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

۳۸- پلاوی نیسک - عدس پلو	۴۵
۳۹- ته نکه به دو - آش ذرت	۴۵
۴۰- حه لیمو- شوربا (آش برنج)	۴۶
۴۱- چیشتی چونه ر - خوراک چغندر	۴۷
۴۲- خوارده مه نی کارگ - خوراک قارچ	۴۸
۴۳- دوکلیوی سه به رون - آش کشک و روغن	۴۸
۴۴- قوبولی - ده س خوری - قبولی پلو	۴۹
۴۵- دولمه ی سیف زه مینی -دلمه سیب زمینی	۵۰
۴۶- شه قه باغی - کدو حلوائی	۵۱
۴۷- شوربا و بایه نجان - شوربای گوجه فرنگی	۵۲
۴۸- شوربای هیلکه - پیاز تاو - اشکنه	۵۳
۴۹- شیریز و لورک - نوعی پنیر	۵۴
۵۰- شیوی برینج - آش برنج	۵۴
۵۱- شیر برینج - شیربرنج	۵۵
۵۲- قه یقه ناغ - خاگینه	۵۶
۵۳- قه یسی شوربا - شوربای زردآلو	۵۶
۵۴- بوورانی ته سیه ناغ - بورانی اسفناج	۵۷
۵۵- کووکی بایه نجانی ره ش - کوکوی بادنجان	۵۸
۵۶- کووکی په انگ - کوکوی پونه	۵۹
۵۷- کووکی نیسک - کوکوی عدس	۶۰
۵۸- کووکی په تاته - کوکوی سیب زمینی	۶۱
۵۹- کووله که و ماس - بورانی کدو	۶۱
۶۰- کووله که و باینجانی سوور - کدو و گوجه فرنگی	۶۲
۶۱- که بابی کوتراو - کباب کوبیده	۶۳
۶۲- مزارویلکه - تخم مرغ و رشته	۶۴
۶۳- هیلکه و ماس - ماست و نیمرو	۶۵
۶۴- هیلکه و دوشاو - نیمرو و دوشاب	۶۵
۶۵- هه لوا به دوشاو - حلوا با دوشاب	۶۶
۶۶- تاش برویش - آش بلغور	۶۶
۶۷- تاش ماسه وا - آش دوغ	۶۷
۶۸- نه ناو ماسن - ماست و بنا	۶۸
۶۹- بوورانی سوورانه - بورانی سوورانه (نوعی کرفس شبیه به شنگ)	۶۹
۷۰- بوورانی پاغازه - بورانی غازایاغی	۷۰

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷۱	پيازتاو - اشکنه
۷۲	کوکوی به نیر بی خوی - کوکوی پنیر بی نمک
۷۳	بومی حاضری های کیلان
۷۴	ساکزاری
۷۵	۱- سیرتابه - سیراویج
۷۵	۲- باقلا قاتی - باقلا خورش
۷۶	۳- خوشکاوویج - باقلا واویج - گل در چمن
۷۷	۴- خورش جوجه پریده
۷۸	۵- میرزا قاسمی
۷۹	۶- میرزا قاسمی با گوجه فرنگی
۸۰	۷- توروش تره
۸۱	۸- شیرین تره
۸۱	۹- کال شامی
۸۲	۱۰- واویشکا
۸۳	۱۱- واویشکا با مرغ تکه شده
۸۴	۱۲- پنیر واویج
۸۵	۱۳- املت گوشت
۸۶	۱۴- املت ورقه سیب زمینی
۸۷	۱۵- شاه کوکو - املت محلی
۸۸	۱۶- باقلا کوکو
۸۹	۱۷- سبزی کوکو
۸۹	۱۸- چخترتمه - کوکوی مرغ
۹۰	۱۹- آشپل کوکو
۹۱	۲۰- سبزی کوکوی قفقازی - کوکوی گردو
۹۲	۲۱- کوکوی گوشت چرخ کرده
۹۳	۲۲- عدس کوکو - کوکوی عدس
۹۴	۲۳- بورانی کدو خلوانی
۹۵	سباج
۹۶	نقیه گیری
۹۷	جدول شصت و یک ماده غذایی براساس استاندارد ملی

فهم منطق تغذیه از دیدگاه طب سنتی ایران به انسان بینشی می‌دهد که بر اساس آن نگاه به آداب و رسوم مردم و نوع پذیرایی، بکارگیری مواد غذایی گوناگون در فصول مختلف، نحوه چینش سفره و آرایش مواد غذایی در آن در صبح و پسین و نوع شربت‌ها و جوشانده‌های مختلف و پخت مرباجات و خورش‌های آماده شده برای آن در قالب یک نظام بسیار مشخص و علمی‌ای قرار می‌گیرد - که متناسب با نیاز سن، فصل، جنس و طبع و مزاج مردم هر منطقه جغرافیایی با آب‌وهوای ویژه خود طراحی گردیده است.

این یک زبان بزرگ فرهنگی است که ما سلیقه‌های آشپزی بومی خود را که بر اساس اطلاعات دینی، طبی و جغرافیایی منطقه‌ای و موافق نیاز مردم هر آب‌وهوا و مناسب طبع و مزاج همان مردم طراحی گردیده است و با اقتصاد آنان نیز سازگار است را به بوته فراموشی بسپریم و تمامی آشپزخانه‌های کشور را آغشته به غذاهای ناموافق با نیاز و فرهنگ و مزاج و اقتصاد خود کنیم.

رویش گیاهان هر منطقه تأمین‌کننده نیازهای مردم همان منطقه است. سبزیجات، صیفی‌جات و میوه‌های منطقه‌ای در حقیقت یک واسطه طبیعی، یک هضم‌کننده، یک جذب‌کننده و یک تنظیم‌کننده نیاز غذایی انسان از طریق طبیعت هستند. خربزه مشهدی می‌تواند سنگ کلیه ناشی از رسوبات املاح معدنی، آب

نوشیدنی منطقه خراسان را ذوب کند. قنبد (کلم) بدست آمده از آب و هوای شهر قم می تواند عوارض ناشی از املاح معدنی آب قم را تکافو نماید. آبگوشت لوییای مردم کاشان می تواند صفرای تولید شده از آن آب و هوای گرم و خشک را تعدیل نماید و باقلای کاشان سبزی خوبی برای تعدیل صفرای منطقه ای است. گرمی سیر همدان می تواند عوارض شدید ناشی از سرمای منطقه ای را تأمین نماید. مثال های متعدد از این دست ما را به سوی ضرورت بهره وری از غذاهای منطقه ای راهنمایی می کند.

هر منطقه ای دارای آب و هوای ویژه ای است که موجب ایجاد مزاجی خاص برای انسان ها می شود - بدون تردید انسان فرزند زمین است و از همین خاک بهره گرفته و با خاک خو می گیرد، و با خاک آرامش می گیرد و با غذاهای برآمده از دل همین خاک کاستی های تن خویش را تحت عنوان غذا تأمین می کند. بنابراین مواد غذایی رویش یافته در هر منطقه تأمین کننده نیازهای مردم همان منطقه است، و حکمای بومی در هر منطقه بر اساس نیازهای مزاجی مردم و با استفاده از گیاهان همان منطقه غذاهای محلی طراحی می کرده اند و به همین منوال در پیکره فرهنگ جامعه مرسوم می گردیده است.

یک چندی گرایش کورکورانه مردم به سوی فرهنگ وارداتی غذایی موجب شد تا غذاهای محلی رو به فراموشی برود. و با تکرار مصرف غذاهای یکدست بی تنوع و کم فایده - ذائقه مردم نیز تغییر کند در حدی که کم کم غذاهای محلی کم طرفدار شده اند.

ب یادم هست در دوران نوجوانی برای دیدار خواهرم که در یکی از بخش های کاشان معلم بود رفته بودم - صاحبخانه مرا برای ناهار دعوت کرد. در این اثنا من برای دیدار پدر صاحبخانه که در عین حال مسن ترین فرد آن منطقه بود رفتم. این فرد در آن زمان صد و دهمین سال عمر خود را طی می کرد.

همسر صاحبخانه دعوت به ناهار کرد. گفتم غذا چی دارید؟ گفت کالجوش گردو داریم. من که مدت زیادی بود از این نوع غذا در تهران نخورده بودم، هوس کردم همانجا بمانم. بعدها صاحبخانه گله کرد که چرا برادرت چلو مرغ را رها

کرده رفته است کالجوش بخورد - از آن تاریخ به بعد که حدود سی و هشت سال می‌گذرد - هنوز طعم و مزه خوش آن غذا که توسط آن خانواده مرحوم پخته شد و با تمام صفا و صمیمیت به همراه قصه‌هایی از دوران پادشاهی رضاخان و ناصرالدین شاه و ناامنی‌های آن زمان تناول شد - در کام جان من باقی است.

چندی پیش توصیفی بود که به زیارت کربلا مشرف کردم، کاروان زیارتی ما از چهار استان متفاوت با فرهنگ و آب‌وهوای گوناگون گذشت، تا به مرز عراق وارد شد. در آنجا نیز از دو استان گذشت تا به استان نجف اشرف و استان کربلا رسید. برنامه‌ریزی غذایی در تمامی طول این سفر به گونه‌ای بود که از یکی دو نوع غذای تکراری بیشتر استفاده نشد، انگار در سبب غذایی تمامی این استان‌ها یک غذا گذاشته بودند. در حقیقت سبب فکر و اندیشه این مردم تهی گردیده بود که نمی‌توانستند از تمامی مواهب طبیعی که خداوند تبارک و تعالی در صحاری این استان‌ها در سفره بشر قرار داده است استفاده کنند.

به شوخی به همسرم می‌گفتم آنقدر در این سفر گوشت مرغ خوردیم که تا مدت‌ها پس از بازگشت قُدُقَد خواهیم کرد.

حال آنکه غذاهای محلی این مسیر طولانی یک دسته از متنوع‌ترین، خوشمزه‌ترین و پرفایده‌ترین غذاهاست که می‌توانست ساماندهی شده و در سبب غذایی رستوران‌های مسیر راه قرار گیرد. و بدین ترتیب بهره‌گیری مردم از مواهب طبیعی افزایش یابد و ظرافت‌های بینش و لطافت‌های نگرش و زیبایی‌ها در ابتکار و خلق ابداع پدید آید. و زوایای ذهن زیبایی‌های طبیعت را بهتر و دقیق‌تر بنگرد و قلم ادیب و نویسنده با چرخش موزون‌تری به وصف طبیعت این مسیر بپردازد.

چون غذاها تأمین‌کننده ساختمان طبیعی و روانی بدن انسان هستند، غذای ثقیل و سنگین (به تعبیر طب سنتی غذای کثیف) خلط غلیظ پدید می‌آورد، خلط غلیظ خون سوداوی ایجاد می‌کند و خون سوداوی روح غیرلطیف پدید می‌آورد و روح غیرلطیف تفکرات سوداوی ایجاد می‌کند. در حالیکه غذای لطیف، خلط لطیف پدید می‌آورد و خلط لطیف خون لطیف ایجاد کرده و خون لطیف روح لطیف

تولید می‌کند، و روان تغذیه شده از روح لطیف فکری زیبا، نواندیش، مهربان، منعطف و مخترع و اهل ابداع و تفنن از خود بروز می‌دهد.

مجموعه‌ای که در پیش رو دارید، حاصل تلاشی است که سرکار خانم وزیری و همکارشان انجام داده‌اند تا غذاهای محلی چند استان را به شما معرفی نمایند.

این ایده‌ای بود که در کلاس‌های طب سنتی دانشگاه هران شکل گرفت و با پیگیری ایشان امروز سامان گرفته است، و می‌تواند جرقه همتی باشد برای جمع‌آوری تمامی غذاهای محلی استان‌های بزرگ سراسر کشور ایران،

چه خوب است که طراحان سیستم تغذیه و رستوران‌دارهای محترم با تمام جسارت به ارایه غذاهای محلی و سنتی در رستوران‌های خود بپردازند - مطمئناً این سرمایه‌گذاری پاسخی مطلوب خواهد داد.

بسیار زشت و ناپسند است که صدها نوع شربت و جوشانده و شربت‌های فصلی و منطقه‌ای کوناگون را دور بریزیم و سفره‌های خود را با بطری‌های کوکاکولا و... آرایش بدهیم. وقتی که از شربت آلبالو، آب ترشک، آبدوغ نعنا و زنیان، سرکه شیر، بهارنارنج، هل بیدمشک و نعنا و... دست برداشتی و فقط نوشابه گازدار و کش لقمه و گوشت گاو بیفتک شده و سوسیس و کالباس شکم خود را پر کردی - بدیهی است که باید منتظر زخم معده و هلیکوباکتر و اندام‌های شکم برآمده و مغزهای دارای فراموشی و آلزایمر باشی.

توجه به غذاهای محلی، توجه به فرهنگ بومی و ملی و دینی است، توجه به غذاهای محلی استفاده از موهبت‌های طبیعی و منطقه‌ای است، و می‌تواند نیازهای جسمی و روانی ما را به خوبی تأمین کند.

غذاهای محلی نمودار استقلال فکر و اندیشه در تأمین نیاز جسمی است و زمانی که سفره‌های خوراک یک روستا با سبزیجات همان منطقه و روستا آراسته شد داروخانه شهرش نیز نیازمند به داروهای از آنسوی مرز آمده نخواهد شد.

سفره‌پر اکرامتان همیشه از نعمات الهی معمور باد

و قلوب خداجویان از لطف خدا پرنور باد

حسین خیراندیش ۸۹/۱/۱۲