

آشنایی دیرین

غذای محلی خنج، اوز و لارستان

زهره جلیلی

سرشناسه	:	جلیلی، زهرا
عنوان	:	آشپزی دیرین، آشنایی و یادآوری پیش از یکمصد غذای فراموش شده محلی چاه طوس، خنج، اوز و لارستان
تکرار نام پدیدآور	:	زهرا جلیلی
مشخصات نشر	:	قم، یاران قلم، ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری	:	۱۰۴ ص، مصور -
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۳۱۰-۰۵۹-۶
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیا
موضوع	:	آشپزی ایرانی
موضوع	:	آشپزی - غذاهای محلی - جنوب ایران
رابطه بندی کنگره	:	TX۷۲۵ / الف ۹ ج ۸۵۸، ۱۳۹۳
رابطه بندی دی‌سی	:	۵۹۵۵/۶۴۱



◆ آشپزی دیرین

آشنایی و یادآوری پیش از یکمصد غذای فراموش شده محلی چاه طوس، خنج، اوز و لارستان

❖ زهرا جلیلی

☐ عکس: عبدالغفور و کرامت‌اله جلیلی، شهربانو غنی، زهرا جلیلی، لیلا عسکری

☐ ناشر: یاران قلم

☐ چاپ: کتبی

☐ نوبت چاپ: اول، بهمن ۱۳۹۳

☐ شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

☐ قیمت: ۷۰۰۰ تومان

☐ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۱۰-۰۵۹-۶

WWW . Ebtekdardanesh.com & Email: Ebtekdardanesh@yahoo.com

کلیه حقوق این اثر برای مؤلف محفوظ است.

مرکز پخش:

قسمت مطبوعات، کوچه ۱۲۸، پلاک ۶۹

تلفن: ۰۲۵۳۷۷۶۶۵۶۷

فهرست

۱۱	مقدمه
۱۳	فصل اول: نان‌های محلی
۱۳	نَرَن نازک
۱۴	نَرَن تاک
۱۴	نُراسه
۱۵	نان دس زده (نان دس زته)
۱۵	فَلزَی کبک سوزون
۱۶	فلزی تخم مرغ (فلزی خُراگی)
۱۶	فلزی شکری (باته شکری)
۱۷	فلزی عسلی (باته عسل)
۱۷	فلزی کشکی
۱۷	خرد آکرده
۱۸	پی پُخه
۱۸	نون مهیه تکه (نان مهیاومای)
۱۸	رشته (رشته‌ک)
۱۹	چوولو
۱۹	گَپک پِرزویی
۲۰	گَپک تنوری
۲۱	کُماچ
۲۲	تافتون
۲۲	لینک
۲۳	توریز

۶ • آشپزی دیرین

۲۴	تیوی سرمه
۲۴	هسته خرما
۲۷	فصل دوم: دسرها، میان وعده ها
۲۷	حلوای آویشن (حلوای آوشو)
۲۸	حلوای برنج
۲۹	حلوای زنجبیل
۳۰	حارای بابونه
۳۰	رنگینک
۳۱	سیاه به
۳۴	پوست کرختزنج
۳۴	دهشو (شیره خرما)
۳۶	قند و کوتیده
۳۷	ارده و دهشو
۳۷	ارما وارده (خرما ارده)
۳۸	ارما و کنجد
۳۸	شکر و کنجد
۳۸	بلال گنم (گندم)
۳۹	ملخ
۳۹	چنگال کنجد
۴۰	چنگال دربه
۴۱	ارما و کشک (خرما و کشک)
۴۱	ارما (خرما) و خاکه
۴۲	دوئگه (گندم برشته)
۴۲	خرک پُخه (خارک پخته)
۴۳	نخود پُخه (پخته)

آشپزی دیرین • ۷

۴۴	سالاد کاکل
۴۴	سالاد نون گندمه
۴۴	رب
۴۵	آرمه دهشویی (خرمای شیر زده)
۴۶	ماست
۴۷	دوغ و کره
۴۸	دو پخته (دوغ و پونه)
۴۸	رب بنار
۴۹	ترشی خال
۴۹	نشاسته
۵۰	کشک
۵۱	کاشنی و دو (کاشنی دج)
۵۱	"کلیه سوره"
۵۳	مَهِیاوه (مَهِیه)
۵۴	اوج (ادویه مهیاوه)
۵۴	کلیه سوره لی تشی (آتشی)
۵۵	خاکه
۵۶	روغن خش و بدو
۵۷	سرمه
۵۸	خرف و کاکل
۵۸	کاکل شری و اکبرده
۵۹	کاکل (ادره) تش نده (دوغ و کاکل و کاکل سرخ کردنی)
۶۰	خندل و دو (دوغ)
۶۰	اخور شری کرده
۶۲	بادرو

۸ • آشپزی دیرین

۶۳	خرک کپه
۶۵	فصل سوم: غذاهای اصلی
۶۵	مه‌ی (ماهی) گرم کرده
۶۶	خاگ و مه‌ی (تخم مرغ و ماهی)
۶۷	خاگ و پیا (تخم مرغ و پیاز)
۶۷	اُ پیا (آب پیاز)
۶۸	اُ پینه کشکی
۶۸	گشت شکال (آبگوشت بز کوهی)
۶۹	گوشت خرو
۷۰	آبگوشت بک، تیر
۷۰	هوبره
۷۱	گوشت کهره
۷۲	ملخه
۷۲	کله پاچه
۷۳	تلیت شیر
۷۴	تلیت کشک
۷۴	تلیت دوغ و کاکل
۷۵	شیر و خاگ (تخم مرغ)
۷۵	خاگ و خال
۷۶	خاگ و آرم (تخم مرغ و خرما)
۷۶	شله بادنجون
۷۷	بادنجون تو تشی
۷۷	تلیت بادنجون
۷۸	خفّه کرده
۷۹	کرکه

آشپزی دیرین • ۹

- ۷۹ سیب و گوجه
- ۸۰ رشته و بادنجان
- ۸۰ سیب و نخود
- ۸۱ کدون سال (کدو حلوائی)
- ۸۲ بی نوم (عدس)
- ۸۲ دالم عدس
- ۸۳ گرده
- ۸۵ گوجه سَوا (شنبلیله)
- ۸۵ رشته و بوا
- ۸۶ گزر و ماشک
- ۸۶ نخود و بادنجان
- ۸۷ سیب و خاک (تخم سبزی)
- ۸۷ او سیب
- ۸۹ سیب و خاک اوپزی
- ۸۹ خروس پلو
- ۸۹ مهیه روغن و کلیه سوره روغن و مهیه نهم
- ۹۰ کشک و بادنجان
- ۹۰ بِل مَهی (ماهی)
- ۹۱ خهرودل
- ۹۲ اکَل (قارچ)
- ۹۲ ماشک (ماش)
- ۹۵ فصل چهارم: انواع آش و حلیم
- ۹۵ شله حلیم
- ۹۶ شله پیا داغ
- ۹۶ شله ماهی

۱۰ • آشپزی دیرین

- ۹۶ شله شیر برنج
- ۹۷ شله بابونه
- ۹۸ شله نونکه
- ۹۸ دوغ با (آش دوغ)
- ۹۹ شله گنم که (هریسه)

www.ketab.ir

مقدمه

آغاز می‌کنم با نام خداوندی که هستی با نام او آغاز شد و درود و سلام می‌فرستم بر بزرگ مرد هستی، رسول برگزیده خدا محمد مصطفی (ص)

از آنجایی که غذاهای ساده و خوشمزه ای که پدر بزرگها و مادر بزرگهای ما با وقت از روزگار می‌گذراندند در دنیای رو به پیشرفت و در زیر چرخ صنعت و فدااموشی است، سعی بر آن داشتم تا آنچه از مادر و مادر بزرگ در دست غذاهای قدیمی آموخته ام را بنگارم تا یاد و خاطره اش در صفحه دفتر روزگار باقی بماند. در این دفتر از ذکر غذاهای که در هم جای این طبخ می‌شود پرهیز کرده‌ام.

متأسفانه سالها این دفتر در کنج خانه مانده بود و تفریق پخش آن دست نداده بود، سپاس خدا را که پس از ده سال این توفیق حاصل نمود.

نوشته‌هایم پر از خطا و اشتباه است؛ امید که بزرگان خطا را این حقیر ببخشایند و برگ سبزی تحفه درویش مقبول عزیزان بیافتد.

تشکر می‌کنم از برادران عزیزم آقایان بهزاد و عبدالغفور جلیلی و سپاس از آقایان کامران عسکری و علی محمد پور و خانم‌ها زیبا جلیلی، شهربانوغنی پور، لیلا عسکری، شیرین زارعی، راضیه جلیلی و

۱۲ • آشپزی دیرین

مرضیه جلیلی و تشکر ویژه از مادر عزیزم و برادر زاده عزیزم آقای محمد جلیلی و همه عزیزانی که در این راه مرا یاری رساندند.

تقدیم می کنم به دلبندهام که اصالت خویش را به فرا موشی نسپارند و به همه فرزندان این مرز و بوم که در هر جای دنیا باشند به زادگاهشان عشق می ورزند. و به روح پدر عزیزم که به غذای فدایی علاقه داشت و دستور پخت خیلی غذا ها را از او آموختم از خوانندگان عزیز تقاضا دارم برای شادی روحش فاتحه ای قرائت بفرماید.

موفقیت خوشبختی شما آرزوی قلبی من است؛ التماس دعا.

روستای چاه طوس ۹۳/۶/۱۸

زهرا جلیلی