

تاریخچه آداب و رسوم و آشنایی سنتی

استان های تهران و البرز

میراثش: زمره کاشفی

www.ketab.ir

سرشناسه : کشفی، زهرا، ۱۳۳۴ -
عنوان و نام پدیدآور : تاریخچه، آداب و رسوم و آشپزی سنتی استان‌های تهران و البرز / به
کوشش زهرا کشفی.

مشخصات نشر : تهران : کاشف، ۱۳۹۵

مشخصات ظاهری : ۲۷۴ ص.

شابک : ۱ - ۸ - ۹۵۵۹۶ - ۹۶۴ - ۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع : آشپزی ایرانی - تهران (استان)

موضوع : (Cooking, Iranian- Tehran (Province)

موضوع : آشپزی ایرانی - البرز (استان)

موضوع : (Cooking, Iranian - Alborz (Province)

موضوع : تهران (استان) - آداب و رسوم و زندگی اجتماعی

موضوع : Tehran (Iran: Province) - Social life and customs

موضوع : البرز (استان) - آداب و رسوم و زندگی اجتماعی

موضوع : (Iran: Province - Social life and Customs Alborz)

رده‌بندی کتاب : ۱۳۹۵ ۵۸ ک ۹ الف / TX ۷۲۵

رده‌بندی دیویی : ۶۴۱ / ۵۹۵۵

شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۲۵۵۲۶



انتشارات کاشف

نام کتاب : تاریخچه، آداب و رسوم و آشپزی سنتی استان تهران و البرز

مؤلف : زهرا کشفی

طرح جلد: سعیده حاجی شاهوردی

ویراستار: نطمه حاجی شاهوردی

ناشر : کاشف

نوبت چاپ : ۱۳۹۵، ۱

تیراژ : ۳۰۰ نسخه

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

شابک : ۱ - ۸ - ۹۵۵۹۶ - ۹۶۴ - ۹۷۸

تهران، میدان شهدا، خیابان مجاهدین اسلام، خیابان عظیم‌زادگان،

بن‌بست اول، پلاک ۱، واحد ۱ تلفن: ۳۳۵۰۹۱۰۲

فهرست

۱۹	تاریخ تهران
۲۰	دروازه‌ها و محلات تهران قدیم
۲۱	رسوم سستی و باورهای
۲۱	رده تهران
۲۳	یلدا
۲۳	آشنایی با آداب و رسوم مردم تهران قدیم در شب یلدا
۲۵	مراسم چهارشنبه سوری
۲۶	آجیل چهارشنبه سوری
۲۶	قاشق زنی و آتش ابونور
۲۷	کوزه شکستن در شب چهارشنبه سوری
۲۸	نحوه خرید اسپند و کندر
۲۸	نوروز و پاشیدن آب به یکدیگر
۲۹	پیشواز عید
۳۰	سمنویزان
۳۰	تحويل سال نو
۳۱	آداب و رسوم مردم تهران قدیم در ماه رمضان
۳۴	نان‌های ماه مبارک رمضان
۳۴	نظافت
۳۵	ضرب و زنگ

- ۳۵ سحر و افطار
- ۳۷ ثواب شستن ظروف
- ۳۸ دید و بازدید و صلۀ رحم
- ۳۸ هیچ کس گرسنه نمی ماند همه مهمان خدا بودند
- ۳۹ نذورات
- ۴۰ آداب و رسوم مردم تهران قدیم در ماه محرم
- ۴۱ سیاه پوشی در محرم
- ۴۱ نذای ایچ و از یاد رفته
- ۴۳ قد زنی و سیغ زنی
- ۴۴ دسته سنگ ها
- ۴۵ آداب و رسوم ازدواج در تهران قدیم
- ۴۶ خواستگاری و بله بران
- ۴۷ خرید عروسی
- ۴۸ جهاز بران
- ۴۹ حنا بندان
- ۴۹ آرایش عروس (بزک عروس)
- ۵۰ مراسم عقد کنان
- ۵۰ بردن عروس
- ۵۲ پاتختی و مادر زن سلام
- ۵۲ پاگشا
- ۵۳ اطلاعاتی درباره ی تهران کنونی
- ۶۳ فرودگاه ها

- ۶۴ پایانه‌های مسافری
- ۶۴ شبکه راه‌آهن
- ۶۴ متروی تهران
- ۶۵ جمعیت
- ۶۶ نژاد
- ۶۶ زبان
- ۶۷ مذهب
- ۶۹ نارنجچه استان البرز
- ۷۰ شهرستان‌ها، استان البرز
- ۷۱ آشپزی سنتی استان تهران
- ۷۳ انواع پلو و چلو
- ۷۳ کته ماست
- ۷۴ دمپخت باقلا
- ۷۵ دمی بلغور
- ۷۶ دمی ماش
- ۷۸ دمی عدس
- ۷۹ دمی لوبیا چشم بلبلی
- ۸۰ دمی گوجه فرنگی یا پلو استانبولی
- ۸۱ دمی اسفناج
- ۸۲ دمی رشته
- ۸۳ تر چلوی گشنیز
- ۸۴ تر چلوی اسفناج

- ۸۵ تر چلوی شبت
- ۸۵ کته
- ۸۶ شاخدار پلو
- ۸۸ آلبالوپلو با مرغ
- ۹۱ آلبالوپلو با گوشت
- ۹۳ انواع کلم پلو
- ۹۵ ته چن مرغ
- ۹۷ ته چین مجلسی
- ۹۸ سبزی پلو
- ۱۰۲ قیمة لا پلو
- ۱۰۴ استانبولی پلو
- ۱۰۵ قرمه پلو
- ۱۰۶ ماش پلو
- ۱۰۸ شیرین پلو
- ۱۰۹ ته چین اسفناج
- ۱۱۰ لوبیا پلو با لوبیای چشم بلبلی
- ۱۱۱ رشته پلو
- ۱۱۳ انواع خورشت
- ۱۱۳ خورش قرمه سبزی
- ۱۱۵ قرمه سبزی (نوعی دیگر)
- ۱۱۶ خورش کنگر
- ۱۱۷ خورش ریواس

- خورش نعنا جعفری گوجه سبز ۱۱۸
- خورش قیمه بادمجان ۱۱۹
- خورش به و سرکه شیره ۱۲۱
- خورش هویج ۱۲۲
- خورش لوبیا سبز ۱۲۳
- خورش لوبیا قرمز ۱۲۴
- خورش قیمه آلو ۱۲۵
- خورش آلو اسفناج ۱۲۶
- خورش مسما بادمجان ۱۲۷
- خورش مسما آلو ۱۲۸
- خورش آندو حاجی ۱۳۰
- خورش فسنجان ۱۳۱
- خورش کرفس ۱۳۲
- خورش گلپر تازه ۱۳۳
- انواع کباب ۱۳۵
- چلوکباب حسینی ۱۳۵
- کباب چنجه ۱۳۷
- کباب برگ ۱۴۰
- کباب کوبیده برای چلوکباب ۱۴۱
- کباب سلطانی ۱۴۳
- کباب زعفرانی ۱۴۴
- کباب دیگری ۱۴۵

- ۱۴۶..... کباب تنوری
- ۱۴۷..... مرغ کباب
- ۱۴۹..... بره تنوری
- ۱۵۱..... کباب بره سیخی
- ۱۵۲..... کباب راسته بره
- ۱۵۲..... کباب جوجه
- ۱۵۳..... جگ کبابی
- ۱۵۵..... انواع : وراک
- ۱۵۵..... خوراک : خر
- ۱۵۶..... بورانی اسفنج
- ۱۵۷..... خوراک دل و قلوه
- ۱۵۸..... نرگسی
- ۱۵۸..... طاس کباب
- ۱۶۰..... کدو سرخ کرده
- ۱۶۱..... یتیمچه بادمجان
- ۱۶۱..... بادمجان روریگی
- ۱۶۲..... کشک بادمجان
- ۱۶۳..... قلیله کدو
- ۱۶۴..... قلیله کدو حلوائی
- ۱۶۵..... اشکنه چنگال
- ۱۶۵..... اشکنه
- ۱۶۶..... کوفته برنجی

- ۱۶۹..... کوفته سماق
- ۱۶۹..... کوفته شبت باقلا
- ۱۷۱..... کوفته کاشی
- ۱۷۲..... کوفته شامی
- ۱۷۴..... کوفته شامی (نوع دیگر)
- ۱۷۵..... شامی لپه
- ۱۷۶..... شامی گوشت
- ۱۷۷..... شامی ماهی
- ۱۷۸..... فیله ریز با رب ار
- ۱۷۹..... کوفته سبزه شک
- ۱۸۰..... انواع آبگوشت
- ۱۸۰..... یخنی
- ۱۸۱..... آبگوشت نخود لوبیا یا آبگوشت ساده
- ۱۸۳..... نوع دوم آبگوشت نخود لوبیا
- ۱۸۴..... آبگوشت نخود
- ۱۸۶..... آبگوشت لپه
- ۱۸۷..... آبگوشت نعنا جعفری
- ۱۸۸..... آبگوشت غوره
- ۱۸۹..... آبگوشت کشک و بادمجان
- ۱۹۰..... آبگوشت برنج یا شله بریان
- ۱۹۱..... آبگوشت سیب
- ۱۹۲..... آبگوشت به و سرکه شیر

- ۱۹۲ آبگوشت گندم
- ۱۹۳ آبگوشت آجیل
- ۱۹۴ آبگوشت سیر
- ۱۹۵ عصاره گوشت
- ۱۹۶ نخود آب
- ۱۹۷ نخود آب (نوع دیگر)
- ۱۹۸ ماهیچه سیبزمینی
- ۱۹۹ انواع آش یا سوپ
- ۱۹۹ آش جوجه
- ۲۰۰ آش رشته
- ۲۰۲ آش جو
- ۲۰۳ آش شله قلمکار
- ۲۰۴ آش ماست، آش آبغوره
- ۲۰۶ آش سماق، آش انار
- ۲۰۷ آش ساک
- ۲۰۸ آش گندم
- ۲۰۹ آش کلم
- ۲۱۱ آش جو
- ۲۱۲ آش مرغ
- ۲۱۳ آبدوغ خیار یا سوپ سرد
- ۲۱۴ انواع کوکو
- ۲۱۴ کوکوی سبزی

- ۲۱۶..... کوکوی لوبیا سبز
- ۲۱۷..... کوکو سیب‌زمینی
- ۲۱۸..... کوکوی تره
- ۲۱۹..... کوکوی بادمجان
- ۲۲۰..... کوکوی گوشت
- ۲۲۱..... نیمروی خرما
- ۲۲۱..... خاگینه
- ۲۲۲..... خاگینه گوجه فرنگی
- ۲۲۳..... تخم‌پخت نیم‌پند
- ۲۲۴..... تخم‌پخت و سیب‌زمینی
- ۲۲۵..... انواع حلیم
- ۲۲۵..... حلیم بادمجان
- ۲۲۷..... حلیم بادمجان نوع دوم
- ۲۲۷..... حلیم گوشت
- ۲۲۹..... حلیم بوقلمون
- ۲۳۰..... انواع دلمه
- ۲۳۰..... دلمه برگ مو
- ۲۳۲..... دلمه برگ مو (نوع دیگر)
- ۲۳۴..... دلمه کلم
- ۲۳۶..... دلمه گوجه فرنگی و فلفل
- ۲۳۸..... دلمه بادمجان

۲۴۰	 انواع دسر
۲۴۰	 شیربرنج
۲۴۱	 حریره بادام
۲۴۲	 شله زرد
۲۴۴	 حلوا
۲۴۶	 مسقطی کاسه ای
۲۴۷	 کاج
۲۴۹	 غ در دست
۲۵۰	 لرزان
۲۵۲	 رویخی
۲۵۳	 انواع شربت
۲۵۳	 شربت ساده
۲۵۴	 سکنجبین
۲۵۵	 شربت آلبالو
۲۵۵	 شربت به لیمو
۲۵۶	 شربت بهار نارنج
۲۵۶	 شربت ریواس
۲۵۷	 شربت گل سرخ
۲۵۸	 انواع مربا
۲۵۸	 دستورات کلی برای تهیه مربا
۲۶۰	 مربای هویج
۲۶۰	 مربای به

- ۲۶۱ مربای آلبالو
- ۲۶۱ مربای گیلاس
- ۲۶۱ مربای زرشک
- ۲۶۲ مربای تمشک
- ۲۶۲ مربای سیب
- ۲۶۲ مربای انجیر
- ۲۶۳ مربای شاه‌توت
- ۲۶۳ مربای کدو تنبل
- ۲۶۵ انواع ترشی
- ۲۶۵ دستور تهیه برای تهیه هر نوع ترشی
- ۲۶۶ ترشی هف بیجا
- ۲۶۸ ترشی لیته
- ۲۶۹ لیته ترشی بی سبزی
- ۲۶۹ ترشی بادمجان
- ۲۷۰ ترشی بادمجان:
- ۲۷۱ ترشی بادمجان ساده:
- ۲۷۱ پیاز ترشی
- ۲۷۲ سیب‌زمینی ترشی
- ۲۷۱ خیار ترشی
- ۲۷۲ ترشی کلم
- ۲۷۳ ترشی گل کلم
- ۲۷۳ فلفل ترشی

- سیر ترشی ۲۷۳
- ترشی هویج ۲۷۳
- زالزالک ترشی ۲۷۴
- گوجه فرنگی ترشی ۲۷۴

www.ketab.ir

سخن ناشر

پیزی یکی از بهترین و لذت بخش ترین هنرهای آدمی است که سلامتی جسم و روح و نشاط و شادابی انسان در گرو آن است.

سفر ایران در جهان به سفرهای بسیار رنگین با غذاهای متنوع و خوشمزه مشهور شده است و فرهنگ غذایی این سرزمین نیز فرهنگی بسیار غنی است. در ناحیه مختلف ایران به تناسب محصولات و امکانات موجود در آن ناحیه، غذاهای بسیار مطبوع و لذیذ فراهم می شود. هدف از گردآوری و نگارش مجموعه آشپزی استان ها، آشنایی همه علاقمندان با فرهنگ غذایی مردم و جای جای کشور ایران و همچنین تهیه و طبخ غذاهای سنتی ایران می باشد که امید داریم با استفاده از راهنمایی های این مجموعه، در فراهم کردن این غذاها، دست گامش و از غذاهای متنوع و مطبوع و خوش آب و رنگ و لذیذ استان های مختلف کشور بهره مند شوید و روح و جسمتان سرشار از شادابی و سلامتی گردد.

این مجموعه، شامل ده جلد می باشد که سعی شده غذاهای بعضی استان های هم جوار، در یک کتاب گردآوری و تدوین شود و حتی المقدور غذاهای قدیمی، طبق دستور پخت مردم همان منطقه ذکر شود. در ضمن در ابتدای هر استان تاریخچه ای مختصر از آن استان ذکر شده است.

آرزو داریم این مجموعه توانسته باشد رسالت خود را در این صنعت و هنر خوب ایفا کرده و شما را در فراهم کردن انواع غذاهای ایرانی و غذاهای مرسوم استان‌ها، راهنمایی کند تا بتوانید آنها را تهیه و نوش جان کنید.

در آخر از همه کسانی که ما را در این امر خطیر راهنمایی و همراهی کردند، علی‌الخصوص سرکار خانم زهرا کشفی که از ابتدا با حوصله و صبر از طرق مختلف به گردآوری این کتاب همت گماشتند، سپاسگزاری می‌کنیم و برایشان آرزوی سلامتی و موفقیت داریم و آرزو مندیم شاهد آثار دیگری از ایشان باشیم و با توجه به این که امروزه صنعت گردشگری رونق یافته و آشنایی هرچه بیشتر گردشگران با فرهنگ و آداب و رسوم و تاریخچه نقاط مختلف کشور یک نیاز اصلی محسوب می‌شود. امیدواریم این کتاب در رفع این نیاز مؤثر واقع شود و در جهت رشد و توسعه این صنعت گامی مفید برداشته باشد.

با سپاس فراوان

نشر کاشف