



دانشگاه علوم پزشکی مشهد
مرکز بهداشت استان خراسان رضوی
واحد بهبود تغذیه جامعه

غذاهای بومی و محلی استان خراسان رضوی

این کتاب کاری است از: معاونت بهداشتی - دانشکده علوم پزشکی مشهد - مرکز بهداشت استان
- واحد بهبود تغذیه جامعه

نویسندگان:

آزاده علی (کارشناس تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه)
دکتر زهرا اباضلی (کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه)
فهیمة ناظران پور (کارشناس تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه)

با تشکر از همکارانی که ما را در تهیه این کتاب یاری نمودند

مهری شمس‌الزاده

فریبا نجفی

افسانه یزدان پناه

آقایان:

حامد باغنوی

آزاد صفائیان

عباس مالک

مرضیه دهقان محمد آباد

محبوبه سلیمی

سیده سیمین سیدی

بنت الهدی صاحب نسق

اعظم صلاحی

شمسا کریمی

معصومه مشهدی

خانمها:

ملیحه امیررودی

منیژه پیروزی

مهری تحسینی رودی

شیماء جواهری

فاطمه خداداده

فاطمه دشتیان

سرشناسه: لعلی، آزاده، ۱۳۵۵-

عنوان و نام پدیدار: غذاهای بومی و محلی استان خراسان رضوی / مؤلفین آزاده لعلی، زهرا اباصلتی، فهیمه ناظران پور؛ [برای] دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مرکز بهداشت استان خراسان رضوی، واحد بهبود تغذیه جامعه. مشخصات نشر: مشهد، سخن گستر، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۴۷-۶۸۲-۱

فهرست نویسی: فیبا.

موضوع: آشپزی ایرانی -- خراسان

موضوع: Cooking, Iranian --Khorasan (Province)

موضوع: آشپزی ایرانی -- سبکهای محلی

موضوع: Cooking, Iranian -- *Provincial style

شناسه: روده: اباصلتی، زهرا

شناسه: افزوده: بران پور، فهیمه، ۱۳۴۴

شناسه: روده: دانش: علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد، واحد بهبود و تغذیه

رده‌بندی کنگ: ۳۹۰.۷۷ الف، TX۷۲۵/

رده‌بندی دیویی: ۶۴۱/۵ ۵۵۸

شماره کتابخانه ملی: ۱۰۰۷۹۷۶



انتشارات سخن گستر

مرکز بهداشت استان خراسان رضوی - واحد بهبود تغذیه جامعه

نام کتاب: غذاهای بومی و محلی استان خراسان رضوی
مؤلفین: آزاده لعلی، زهرا اباصلتی، فهیمه ناظران پور

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۵

شمارگان: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

چاپخانه: میثاق

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۴۷-۶۸۲-۱

نشانی: مشهد - خیابان ابن سینا - شماره ۱۹۱

شماره تماس: ۳۸۴۳۹۹۵۵

پیش گفتار

عصر جدید و ورود تکنولوژی‌های مدرن، شیوه زندگی مردم در راس آن نوع تغذیه جامعه، بویژه شهرنشینان را تحت تاثیر قرار داده و موجب افزایش گرایش جامعه به سمت غذاهای آماده و فست فودها شده است. این تغییر رویه غذایی نه تنها موجب تغییر ذائقه مردم بویژه به سمت انواع غذاهای آماده و فست فودها شده بلکه تاثیر به سزایی در کاهش سلامت جامعه داشته و باعث افزایش آمار مبتلایان به بیماری‌های قلبی عروقی، انواع سرطان‌ها و کم تحرکی در جامعه شده است. افزایش دامنه ارتباطات و اطلاع رسانی در جهان از طریق وسایل ارتباط جمعی و تبلیغات بسیار غذاهای فوری را می‌توان عاملی برای تشویق به مصرف این غذاها برشمرد. علاوه بر آن یکی از مایلی که استفاده از این غذاها طرفدارانی پیدا کرده، این است که بسیاری از آنها به عنوان غذاهای سریع‌الطعم می‌شود، حال آنکه در فرهنگ آشپزی سنتی و بومی ما صدها دستور غذا وجود دارد که نه تنها برای طبخ سریع مناسب هستند، بلکه از لحاظ ترکیبات غذایی سالم و عاری بودن از افزودنی‌ها و رنگ‌های مصنوعی و دیگر افزودنی‌ها بر غذاهای بی‌شناسانه آماده برتری دارد.

تغییر سنت‌های گذشته و شیوه زندگی مدرن، الگوهای غذایی معمول ما را در هم ریخته و سهم غذاهای بومی و محلی را در تغذیه روزمره‌ی ما کاهش داده، تا جایی که رو آوردن مردم به مصرف غذاهای آماده و فرآوری شده، کنسروها، بسته بندی‌های رنگین و غذاهای بی‌هویت و بی‌شناسانه و به دنبال آن افزایش بی‌رویه مصرف نمک، چربی، گوشت قرمز، شکر و... و به تبع آن کاهش مصرف مواد طبیعی، غلات سبوس دار، سبزی‌ها و میوه‌های تازه، شربت‌های خانگی و نوشیدنی‌های سالم و ارگانیک و... شده است. بیماری‌های غیرواگیر از جمله بیماری‌های قلبی و عروقی، چاقی، دیابت، سرطان و مشکلات کبدی و کلیوی و... را دنبال داشته و ما را در مقابل یک علامت سؤال بزرگ قرار داده که به سبب چه رویه‌ای

فهرست

۱۵	آبگوشت بزباش
۱۶	خرفه قوروت
۱۷	کاچی
۱۸	اسکنه (پسته کوهی)
۱۹	کشک زرد (غله ریز)
۲۰	بلغور شیر
۲۱	خلوک
۲۲	قیقنک
۲۳	بلغور
۲۴	آش دوغی
۲۵	اشکنه گوجه فرنگی
۲۶	اماج با شیر
۲۷	قلفتی
۲۸	شولی
۲۹	رانوک
۳۰	آش لخشک
۳۱	آش هنگیون
۳۲	شوروا (شوربا) برنج
۳۳	نان ارچی
۳۴	پلو یارمه
۳۵	بلغور آنقوزه
۳۶	کاچی
۳۷	گندم چیه
۳۸	سیر ماست
۳۹	بلغور شیر سنگان

- ۴۰ اشکنه عدس
- ۴۱ آش گندم
- ۴۲ یخنی
- ۴۳ قابلی
- ۴۴ آش گوجه و بادمجان
- ۴۵ آش اماچ کماج
- ۴۶ سله چغندر
- ۴۷ اشکنه آبغوره
- ۴۸ کشک سفید (تروت)
- ۴۹ تافین سبب زرد
- ۵۰ روغن جرش
- ۵۱ گورماست
- ۵۲ اشکنه سیب زمینی
- ۵۳ چنگالی
- ۵۴ جان عمه
- ۵۵ کشک زرد
- ۵۶ کاجی
- ۵۷ حلوائ گندم
- ۵۸ اشکنه ملر
- ۵۹ اشکنه ماست یا کشک
- ۶۰ اشکنه هرکاره
- ۶۱ آش قیش
- ۶۲ آش دوغ
- ۶۳ تلخان
- ۶۴ یارمه (گندم) شیر
- ۶۵ دوغ گرم یا قطقاب
- ۶۶ اشکنه برگه زرد آلو
- ۶۷ اشکنه آب جز
- ۶۸ آش قلیه

۶۹	نان کماج
۷۰	حلیم
۷۱	دانیک
۷۲	قی سبابا
۷۳	اشکنه کشک و بادمجان یا قروتی
۷۴	کمه چمن
۷۵	اشکنه قورمه
۷۶	اشکنه فاقرو
۷۷	حلوای شیرۀ انار
۷۸	روغن شیرۀ بانان
۷۹	گندم پلو
۸۰	اگنجه
۸۱	کاله جوش
۸۲	آش دوغ
۸۳	آش آلوجه
۸۴	آش کوریا
۸۵	اش اولیان
۸۶	لر
۸۷	آش لخنچک
۸۸	بلغور به شیر
۸۹	اشکنه گوجه
۹۰	آرد بربوز
۹۱	دیگچه
۹۲	فطیر مسکه
۹۳	قاتق بنه
۹۴	نو جوش ۱
۹۵	نو جوش ۲
۹۶	آش جوش پر
۹۷	بلغور شیر

- ۹۸..... توکی
 ۹۹..... تافتون (پرکی)
 ۱۰۰..... قروتی
 ۱۰۱..... دمی بلغور شیر
 ۱۰۲..... آش نخشک مشهدی
 ۱۰۳..... آش
 ۱۰۴..... آش سله قلمکار
 ۱۰۵..... کیچیری
 ۱۰۶..... ساطری پلو
 ۱۰۷..... کشک بادام بی بی
 ۱۰۸..... اشکنه تخم خربز بیر اندی
 ۱۰۹..... دمی بلغور گندم
 ۱۱۰..... خوراک دندانی
 ۱۱۱..... آش انار
 ۱۱۲..... اشکنه ساده
 ۱۱۳..... اشکنه آلو
 ۱۱۴..... خوراک بقچه بادمجان
 ۱۱۵..... حلوائی هویج
 ۱۱۶..... کوفته
 ۱۱۷..... جوش پره
 ۱۱۸..... آش ماست
 ۱۱۹..... دلمه کلم برگ
 ۱۲۰..... سوپ شیر
 ۱۲۱..... پیراشکی اسفناج
 ۱۲۲..... کوکو لوبیا سبز
 ۱۲۳..... حلیم بادمجان
 ۱۲۴..... نان کدو حلوائی
 ۱۲۵..... قلیه پتو
 ۱۲۶..... کدو حلوائی

۱۲۷	اسفناج
۱۲۸	قطاب
۱۲۹	کشک بادمجان
۱۳۰	ماش پلو
۱۳۱	آش رشته
۱۳۲	حلوا ست
۱۳۳	پلو آن
۱۳۴	دوش پره
۱۳۵	پلنی
۱۳۶	آش جوش واره
۱۳۷	آش شکم پر
۱۳۸	دوغ گرم
۱۳۹	قبلی
۱۴۰	گوشواره
۱۴۱	خوراک شش اندازه
۱۴۲	شولی
۱۴۳	مسابه
۱۴۴	کشک بادمجان قیمه
۱۴۵	کشک سرد
۱۴۶	یتیمچه
۱۴۷	گوشت داغ
۱۴۸	بلغور پلو
۱۴۹	والک پلو
۱۵۰	توگی سیر داغی
۱۵۱	آش ترخون
۱۵۲	حسو
۱۵۳	لگر
۱۵۴	ساغری پلو
۱۵۵	سیجوق

- ۱۵۶..... آش کما
- ۱۵۷..... فله
- ۱۵۸..... رک
- ۱۵۹..... آب نخود
- ۱۶۰..... اشکنه شنبلیله
- ۱۶۱..... آش کلو
- ۱۶۲..... اشکنه هویج هوار
- ۱۶۳..... سولی حلبه

www.ketab.ir

مقدمه

غذاهای سنتی ما در مواجهه با فست فودها در حال نابودی هستند و دغدغه اصلی در این زمینه، تغییر فرهنگ غذایی و تغییر ذائقه ما می باشد. در حال حاضر عرضه گسترده غذاهای معروف به "فست فودها" که اغلب ترکیباتشان نامناسب بوده و در شرایط طبخ نامطلوب نظیر حرارت بالا با روغن فراوان و ادویه و نمک بسیار پخته می شوند در جامعه بسیار چشمگیر شده است. متأسفانه در بخش فرهنگی، ما آنچنان بر روی ترویج غذاهای سنتی خود تلاش نکرده ایم. از همین بهر مواجهه با گسترش موج "فست فودها" توجه چندانی به غذاهای بومی نشده است. این در حالی است که به یارم از غذاهای بومی و محلی ما از قبیل آش نخشک، پلو یارمه، آش جوش پره، بلغر شیر و راع اشکنه نه تنها بسیار خوشمزه و لذیذ بوده بلکه از لحاظ ارزش تغذیه ای نیز بسیار مفید هستند.

غذاهای بومی استان خراسان رضوی اغلب از ترکیب گروه های مختلف غذایی بدست می آیند که این مسئله خود نشان دهنده بالابودن ارزش غذایی این قبیل غذاها و غنی بودن فرهنگ غذایی این استان است. اما متأسفانه بسیاری از غذاهای بومی به مرور زمان رو به فراموشی می روند و غذاهای ناسالم غربی جایگزین آنها می شوند. لذا بر ماست که غذاهای بومی و سنتی را به سفره هایمان برگردانیم.

در این کتاب بیش از ۱۵۰ غذای بومی و محلی استان خراسان رضوی با هدف شناساندن غذاهای سنتی و ایجاد انگیزه جهت ترویج طبخ این گونه غذاها ارائه نموده است. به این توضیح که در ابتدا نام غذا، مقدار مواد تشکیل دهنده آن (برای طبخ جهت ۴ نفر) و طرز تهیه بیان شده و سپس توصیه هایی به منظور ارتقاء ارزش تغذیه ای غذا و ترویج تغذیه به خواننده ارائه می دهد.