

نگاهی به فرهنگ غذایی بلوچستان

(شامل معرفی غذاهای، ترشیجات،
آجیل‌ها، نان‌ها، شیرینی‌ها و سبزیجات)

منصور مرادزهی

انتشارات ارسطو

۱۳۹۶

سرشناسه: مرادزهی، منصور، ۱۳۶۸ -
عنوان و نام پدیدآور: نگاهی به فرهنگ غذایی بلوچستان (شامل معرفی
غذاها، ترشیجات، آجیل‌ها، نان‌ها، شیرینی‌ها و سبزیجات) / منصور
مرادزهی.

شخصات نشر: مشهد: ارسطو، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری: ۴۶ ص.: مصور؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۲-۱۳۸-۹
معیار فهرست نویسی: فیا
موضوع: مواد غذایی -- ایران -- بلوچستان
Food -- Iran -- Baluchistan
رده بندی کنگره: TX۲۱۳۹۶ ۴۹۳الف /
رده بندی دی.ب. ۳۶۳/۸.۰۹۸۸۷۴
شماره کتابشناسی ملی: ۴۶۶۸۳۱۲۰

نام کتاب: نگاهی به فرهنگ غذایی بلوچستان
مؤلف: منصور مرادزهی
ناشر: ارسطو (با همکاری سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: روانه هاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۶
چاپ: مدیران
قیمت: ۴۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۲-۱۳۸-۹
تلفن های مرکز پخش: ۳۵۰۹۶۱۴۵ - ۳۵۰۹۶۱۴۶ - ۰۵۱
www.chaponashr.ir

استفاده از مطالب این کتاب فقط با ذکر منبع مجاز است





فهرست مطالب



صفحه عنوان

۷ علائم آوازیسی
۹ مقدمه

نوع نان

۱۳ تینی / جَل پَچ
۱۳ پُرانی / وری / کمانچ
۱۳ تیموش
۱۴ ماهیگ پَچ
۱۴ گِردِه
۱۴ سیسِرک
۱۵ تاپکی
۱۵ شُلُو
۱۵ رهتو
۱۵ دَکو
۱۵ تَلانَتلو

بُرک	۱۶
------	----

انواع سبزی

گسنگ	۱۹
اگلاینج / زورندِ گار / گُئُلک	۱۹
داب	۱۹
پترک	۱۹
پُتروئک / پُرونک	۲۰
سِمسور	۲۰
بِچند	۲۰
کاهوک	۲۰
سورچک	۲۰

انواع ترسی

انه	۲۳
لیمو	۲۵
نارنج	۲۵
بنه	۲۶

انواع شیرینی

حلوا	۲۹
بابلی	۲۹
هارک / هارگ	۲۹

۳۰	طاسایی
۳۰	کَکَّک
۳۰	شیره خرما
۳۰	حلّوای مَدَر
۳۱	جَنگال
۳۱	تَجگ
۳۲	مَرَّک

انواع غذا

۳۵	مرغ تنوری
۳۶	تنورچه
۳۷	تَبَاهَگ
۳۷	یره
۳۸	اَمباگ
۳۸	بَت ماش
۳۸	پَکوره
۳۹	رُکو
۳۹	پُشک
۳۹	پستک
۳۹	مَلَر
۳۹	دَرزَنک
۴۰	مالینگ
۴۰	اناردانه

۴۰	آچار
۴۱	گندم شیر
۴۱	هَروَت
۴۱	کوَهلی
۴۲	سوزِک
۴۲	هَشَل

انواع آجیل

۴۵	گواتام
۴۵	گون
۴۵	کُور

مقدمه

جوامع انسانی با سرعتی باور نکردنی رو به ترقی نهاده‌اند. در سیر این تحولات و پیشرفت‌های فزاینده، بسیاری از آداب و رسوم کهن، سنن و فرهنگ‌های بومی رو به افول نهاد است. گذر زمان زیر چرخ دنده‌های خود سنن کهن را در هم شکسته است. اجرای فرهنگ و سنت‌هایی که رو به فراموشی نهاده‌اند، وظیفه‌ای است که غفلت از آن باعث گذشتن از سنت‌های آبا و اجدادی، و مرادف است با به خاک سپردن هزاران سال فرهنگی که ماترک و مرده ریگ ارزشمند در گذشتگان ماست. بر ماست که در حفظ فرهنگ‌های قومی کوشا باشیم. در این جستار تلاش ما بر آن است که انواع غذاها، ترشی‌ها، نان‌ها، آجیل‌ها، شیرینی‌ها و سبزی‌ها را در فرهنگ غذایی مردم بلوچستان معرفی کنیم و از این رهگذر، هم موارد مذکور را به مردم غیر بلوچ معرفی کنیم و هم شیرازه‌ی این فرهنگ را در شیرازه‌ی یک کتاب حفظ کنیم. امید است که مورد قبول افتد و در نظر آید.