

تاریخچه، آداب و رسوم و آشپزی سنتی

استان های

سمنان مرکزی، قم، اصفهان

به کوشش بهر اکتفی

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

: کشفی، زهرا، ۱۳۳۴ -

: تاریخچه، آداب و رسوم و آشپزی سنتی استان‌های سمنان،

مرکزی، قم، اصفهان / به کوشش زهرا کشفی؛ ویراستار فاطمه

حاجی‌شاهوردی

: تهران : کاشف، ۱۳۹۶

: ۱۴۶ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س م.

: ۳ - ۱۵ - ۷۵۶۹ - ۶۰۰ - ۹۷۸

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی : فیا

: آشپزی ایرانی - سبک‌های محلی Cooking, Iranian-Provincial style

: آشپزی ایرانی - تاریخ Cooking, Iranian - History

: ایران - آداب و رسوم و زندگی اجتماعی Iran- Social life and customs

: ۱۳۹۶ ۵۸ ک ۹ الف / TX ۷۲۵

: ۶۴۱/۵۹۵۵

: ۴۶۵۲۳۴۶

رצוע

موضوع

موضوع

رده‌بندی کنگ

رده‌بندی

شماره کتابخانه ملی



انتشارات کاشف

نام کتاب: تاریخچه، آداب و رسوم و آشپزی سنتی استان‌های سمنان،

مرکزی، قم، اصفهان

مؤلف :

زهرا کشفی

ناشر :

کاشف

نوبت چاپ :

اول، ۱۳۹۶

تیراژ :

۳۰۰ نسخه

قیمت :

۱۵۰۰۰ تومان

شابک :

۳ - ۱۵ - ۷۵۶۹ - ۶۰۰ - ۹۷۸

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

بن‌بست اول، پلاک ۱، واحد ۱ تلفن: ۳۳۵۰۹۱۰۲

فهرست

۱۳	سخن ناشر
۱۵	نه قانون طلائی برای داشتن تغذیه سالم
۱۷	استان سمنان
۱۷	آداب و رسوم سمنان
۱۹	نوروزخوانی
۲۳	تاریخ و فرهنگ
۲۳	نان‌های محلی و محصولات استان سمنان
۲۵	آشپزی استان سمنان
۲۵	سبزی‌پلوی دامغانی
۲۶	خورشت هویج و پسته
۲۷	مانی‌پلوی دامغانی
۲۹	قرمه
۳۱	کاجی
۳۱	ته‌چین گوشت
۳۳	چرتمه پلو
۳۳	خلال پلو دامغانی
۳۵	قلیه بادمجان گرمسار
۳۶	فتیر دامغانی
۳۷	خورشت گردو اسفناج دامغانی

- ۳۹..... یلومرغ گرمساری
- ۴۰..... تاک پلو
- ۴۱..... ته چین مرغ با لپه و کشمش
- ۴۴..... جشن شهمیرزادی
- ۴۶..... استان مرکزی
- ۴۶..... شهرهای استان مرکزی
- ۴۶..... جشن و مراسم یل و دانی
- ۴۷..... مراسم کوسه ناله (ناقالی)
- ۴۹..... جشن سده
- ۴۹..... آداب و رسوم مردم استان مرکزی در ماه مبارک رمضان
- ۵۳..... محصولات کشاورزی استان مرکزی
- ۵۳..... غذاهای محلی
- ۵۴..... سیماغ (سنگ داغ)
- ۵۵..... کله جوش یا دوغ گرمه
- ۵۵..... آش اشکنه (او گرمه)
- ۵۶..... پتله پلو
- ۵۶..... رشته پلو
- ۵۷..... نان فتیر اراک
- ۵۷..... جوزقند نراق
- ۵۸..... کشمش، شیره انگور و ترخینه شیره
- ۵۸..... گوش فیل
- ۵۸..... کف لمه

- ۵۸..... رب انار ساوه
- ۵۹..... حلوا ارده محلات
- ۵۹..... غسل خمین
- ۵۹..... گوشتابه اراک
- ۶۰..... کوفته تفرش
- ۶۰..... آش ؟ دینه
- ۶۱..... آشپزی در استان مرکزی
- ۶۱..... کله پاچه
- ۶۲..... آش رشته
- ۶۵..... آبگوشت کشک (غذای ملی شهر اراک)
- ۶۶..... دملله (ساوه)
- ۶۷..... انار بیج
- ۶۸..... مغز آب (تفرش)
- ۶۸..... آش قرفز یا آش قرقورت (آشتیان)
- ۶۹..... آش جو (ترخینه جو)
- ۷۰..... آش کشک
- ۷۱..... آش حلیم
- ۷۲..... آش انار
- ۷۲..... آش بی‌بی سه‌شنبه
- ۷۳..... آش خیار
- ۷۳..... دوگوله
- ۷۴..... پنله پلو

- ۷۵ آش شیر (ترخینه شیر)
- ۷۵ شیرجوش
- ۷۶ آش دوغ
- ۷۸ آش ترخینه شکمبه (سیرابی)
- ۷۹ آش آلو (ساوه)
- ۸۰ شنه آبی
- ۸۱ خورش بانه
- ۸۱ خوراک عدس ارناشته پلمی (ساوه)
- ۸۲ آش مصطفی (اراک)
- ۸۳ خورشت فسوجن کشک کشک (س)
- ۸۵ استان قم
- ۸۵ تاریخچه استان قم
- ۸۵ شهرهای استان قم
- ۸۶ کوزه شکستن
- ۸۷ حضور در حرم حضرت معصومه (س) و مسجد جمکران در نخله، حویل سال ...
- ۸۷ تاریخ سوهان قم
- ۸۸ سوهان بادامی
- ۸۹ سوهان بادامی (روش دیگر)
- ۹۱ سوهان عسلی
- ۹۱ سوهان کنجدی
- ۹۲ آشپزی در استان قم
- ۹۲ آبگوشت یخینی (قم)

- ۹۳..... آبگوشت کلم قمری
- ۹۴..... آش پتله (قم)
- ۹۵..... آش اوماج (قم)
- ۹۶..... یارمه پلو (قم)
- ۹۸..... آبگوشت هویج برگه (قم)
- ۹۹..... آبگوشت مزگو (قم)
- ۹۹..... آبگوشت بزماش (قم)
- ۱۰۰..... آبگوشت فنبه (قم)
- ۱۰۲..... استان اصفهان
- ۱۰۲..... شهرهای مهم
- ۱۰۲..... آداب و رسوم مردم استان اصفهان
- ۱۰۲..... مراسم ازدواج در اصفهان
- ۱۰۶..... جشن‌ها
- ۱۰۶..... آتش‌افروزی و جل جلالی (نطنز)
- ۱۰۶..... شب اسفند (کاشان)
- ۱۰۷..... چله بزرگ و چله کوچک (کاشان)
- ۱۰۷..... چهارشنبه‌سوری
- ۱۰۷..... موسیقی
- ۱۰۸..... مراسم نوروز
- ۱۰۸..... چهارشنبه‌سوری
- ۱۰۸..... تحویل سال
- ۱۰۸..... سنت‌های پایدار محرم در استان اصفهان

- ۱۱۱..... سقاخوانی در ایام محرم.....
- ۱۱۸..... نوع پوشش سنتی مردم استان اصفهان.....
- ۱۱۹..... لباس سنتی مردم آبیانه.....
- ۱۱۹..... سفری هفت سین.....
- ۱۲۰..... بلاب گیری (قمصر کاشان).....
- ۱۲۰..... مراسم خالی شیی - مشهد اردهال.....
- ۱۲۰..... نقش فرهنگ ازگری در زندگی مردم استان اصفهان :.....
- ۱۲۲..... مکان های تفریح استان اصفهان.....
- ۱۲۲..... پارک آبی کودکان.....
- ۱۲۲..... مجموعه تفریحی و آبشار جندق آبشار جندق.....
- ۱۲۳..... جزیره بازی.....
- ۱۲۳..... در اصفهان بلوار آئینه خانه ، حد فاصل بل فروریسی و سی و سه پل.....
- ۱۲۳..... پارک تفریحی نازوان.....
- ۱۲۴..... پارک کوهستانی صفه.....
- ۱۲۴..... جاذبه های گردشگری استان اصفهان.....
- ۱۲۵..... جاذبه های گردشگری کاشان.....
- ۱۲۷..... آشپزی استان اصفهان.....
- ۱۲۷..... پاچه پلو اصفهانی.....
- ۱۲۷..... بریانی.....
- ۱۲۹..... بریانی (نوع دیگر).....
- ۱۳۱..... قیمة ریزه (اصفهانی).....
- ۱۳۲..... کله گنجشکی (اصفهانی).....

- ۱۳۳..... آبگوشت با لوبیا سفید اصفهان (کاشان)
- ۱۳۴..... کباب حسینی (اصفهان)
- ۱۳۵..... کله‌جوش (اصفهان)
- ۱۳۵..... گوشت و نخود اصفهان
- ۱۳۷..... حلیم بادمجان (اصفهان)
- ۱۳۸..... بورانی (اصفهان)
- ۱۳۸..... خاگینه رولتی
- ۱۳۹..... حلوی آرد برنج
- ۱۴۰..... آبگوشت به (کاشان)
- ۱۴۱..... خورش اسفناج و لوبیا (اصفهان)
- ۱۴۲..... جوجونی (کاشان)
- ۱۴۳..... هلوکباب (کاشان)
- ۱۴۳..... کوفته (کاشی)
- ۱۴۵..... گوشت و لوبیا (کاشان)
- ۱۴۶..... آش سماق
- ۱۴۷..... گز اصفهان

سخن ناشر

آپیزم یکی از بهترین و لذت‌بخش‌ترین هنرهای آدمی است که سلامتی جسم، روح و نشاط و شادابی انسان در گرو آن است. سفره ایرانی در جهان به سفره‌ای بسیار رنگین با غذاهای متنوع و خوشمزه مشهور شده است و فرهنگ غذایی این سرزمین نیز فرهنگی بسیار غنی است که در آن از غذاهای مختلف ایران به تناسب محصولات و امکانات موجود در آن ناحیه، غذاهای بسیار مطبوع و لذیذ فراهم می‌شود.

هدف از گردآوری و نگارش مجموعه آشپزی استان‌ها، آشنایی همه علاقمندان با فرهنگ غذایی مردم در جای‌های گوناگون ایران و همچنین تهیه و طبخ غذاهای سنتی ایران می‌باشد که امید داریم با استفاده از راهنمایی‌های این مجموعه، در فراهم کردن این غذاها، هم‌گام‌ها و از غذاهای متنوع و مطبوع و خوش آب و رنگ و لذیذ استان‌های مختلف کشور، بهره‌مند شوید و روح و جسمتان سرشار از شادابی و سلامتی گردد.

این مجموعه، شامل ده جلد می‌باشد که سعی شده غذاهای بعضی استان‌های هم‌جوار، در یک کتاب گردآوری و تدوین شود و

حتی المقدور غذاهای قدیمی و طبق دستور پخت مردم همان منطقه ذکر شود. در ضمن در ابتدای هر استان تاریخچه مختصر از آن استان ذکر شده است.

آرزو داریم این مجموعه توانسته باشد نقش خود را به عنوان یک معلم اجا کرده و شما را در فراهم کردن انواع غذاهای ایرانی و غذاهای مردم استان‌ها راهنمایی کند تا بتوانید آنها را تهیه و نوش جان کنید. در ادامه همه کسانی که ما را در این امر خطیر راهنمایی و همراهی کردند به خصوص سرکار خانم زهرا کشفی که از ابتدا با حوصله و دقت از طریق 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.

در پایان از همه کسانی که این کتاب را به عنوان راهنمای آشپزی انتخاب کردند، متشکریم و تقاضا داریم انتقادات و پیشنهادات سازنده خود را از ما دریغ نفرمایند.

باستان فراوان

نشر کاشف