

تاریخچه، آداب و رسوم و آشنایی سنتی

استان های

کیلان، مازندران و گلستان

به کوشش بنهاد کشفی

www.ketabir

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور

: کشفی، زهرا، ۱۳۳۴ -
: تاریخچه، آداب و رسوم و آشپزی سنتی استان‌های گیلان،
مازندران و گلستان / به کوشش زهرا کشفی.

مشخصات نشر

: تهران : کاشف، ۱۳۹۶

مشخصات ظاهری

: ۱۸۶ ص.؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک

: ۴ - ۲۱ - ۷۵۶۹ - ۶۰۰ - ۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی

: فیپا

موضوع

: آشپزی ایرانی - سبک‌های محلی

موضوع

: Cooking, Iranian - *Provincial style

موضوع

: ایران - آداب و رسوم و زندگی اجتماعی

موضوع

: Iran - Social life and customs

رده‌بندی ده‌بندی

: ۱۳۹۶ ۵ ک ۹ الف / TX ۷۲۵

رده‌بندی دیویی

: ۶۴۱/۵۹۵۵

شماره کتابخانه ملی

: ۴۹۸۷۵۷۱



انتشارات کاشف

نام کتاب: تاریخچه، آداب و رسوم و آشپزی سنتی استان‌های گیلان،
مازندران و گلستان

مؤلف : زهرا کشفی

ناشر : کاشف

نوبت چاپ : اول، ۱۳۹۶

تیراژ : ۳۰۰ نسخه

قیمت : ۲۰۰۰۰ تومان

شابک : ۴ - ۲۱ - ۷۵۶۹ - ۶۰۰ - ۹۷۸

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

بن‌بست اول، پلاک ۱، واحد ۱ تلفن: ۳۳۵۰۹۱۰۲

فهرست

۱۷	 سخن ناشر
۱۹	 نه قانون طلائی برای داشتن تغذیه سالم
۲۱	 استان گیلان
۲۱	 رشت
۲۲	 مراکز دیدنی و تاریخی
۲۲	 آستانه اشرفیه
۲۲	 مراکز دیدنی و تاریخی
۲۲	 بندر انزلی
۲۳	 مراکز دیدنی و تاریخی
۲۳	 تالش
۲۳	 مراکز دیدنی و تاریخی
۲۳	 رودسر
۲۳	 مراکز دیدنی و تاریخی
۲۳	 رودبار

۲۴	 مراکز دیدنی و تاریخی
۲۴	 شفت
۲۴	 مراکز دیدنی
۲۴	 فومن
۲۴	 مراکز دیدنی و تاریخی
۲۵	 لاهیجان
۲۵	 مراکز دیدنی و تاریخی
۲۵	 لنگرود
۲۵	 مراکز دیدنی و تاریخی
۲۶	 آستارا
۲۶	 مراکز دیدنی و تاریخی
۲۷	 آداب و رسوم کهن مردم گیلان
۲۷	 عروس گوله
۲۸	 گل گل چهارشنبه
۲۸	 فال گوش ایستادن
۲۹	 قاشق زنی
۲۹	 شال اندازی
۲۹	 ازدواج پیوند همکاری خانواده‌ها
۳۰	 جوکول تحفه اربابی
۳۰	 خواستگاری
۳۱	 صورت‌نامه و امضای معتمدین در امر ازدواج
۳۴	 «پشیا» پیشکش نوعروسان به خانواده داماد

۳۷	آشنایی با استان مازندران
۳۷	ساری
۳۷	مراکز دیدنی و تاریخی
۳۸	آمل
۳۸	مراکز دیدنی و تاریخی
۳۸	بابل
۳۸	مراکز دیدنی و تاریخی
۳۸	بابلسر
۳۸	بهشهر
۳۹	مراکز دیدنی و تاریخی
۳۹	تنکابن
۳۹	چالوس
۳۹	مراکز دیدنی و تاریخی
۴۰	رامسر
۴۰	سوادکوه
۴۰	مراکز دیدنی و تاریخی
۴۰	قائم‌شهر
۴۰	مراکز دیدنی و تاریخی
۴۱	محمودآباد
۴۱	نکا
۴۱	مراکز دیدنی و تاریخی
۴۱	نور

۴۱	مراکز دیدنی و تاریخی
۴۲	نوشهر
۴۲	مراکز دیدنی و تاریخی
۴۳	آداب و رسوم مردم استان مازندران
۴۳	مراسم ماه محرم
۴۴	آداب و رسوم ماه رمضان
۴۴	عیاد غدیر
۴۵	مراسم شب یازدهم
۴۵	آفتاب خواهی
۴۶	سقانفار
۴۷	تیرماه سیزده
۴۷	نجمای مازندرانی
۴۸	ورزاجنگ
۴۸	کشتی لوچو
۴۸	ورف چال
۵۰	گهواره بندی
۵۰	دندان سری
۵۱	آشنایی با استان گلستان
۵۱	شهرستان گرگان
۵۱	مراکز تاریخی و باستانی
۵۳	جاذبه های طبیعی
۵۳	شهرستان گنبد کاووس

- ۵۳ مراکز تاریخی و باستانی
- ۵۴ شهرستان مینو دشت
- ۵۵ آداب و رسوم مردم استان گلستان
- ۵۵ عید قربان
- ۵۵ ماه مبارک رمضان و عید فطر
- ۵۵ رقص منجر
- ۵۶ آشپزی فی آس
- ۵۹ ترکمن‌ها
- ۶۱ آشپزی سنتی استان‌های شمالی
- ۶۱ پنیر برشته
- ۶۲ کوئی تره گیلان
- ۶۳ باقلا قاتق
- ۶۴ کباب ترش
- ۶۵ فسنجان گیلان
- ۶۵ طرز تهیه با مرغ
- ۶۶ طرز تهیه با مرغابی یا اردک
- ۶۶ آبگوشت ترشاله
- ۶۷ ترش تره
- ۶۸ کدو بره
- ۶۹ آش قليله
- ۷۱ گوئی خورش
- ۷۱ کال کباب

- ۷۲ ترشه کباب
- ۷۴ طلاکوله غورابه
- ۷۵ خورش نعنا
- ۷۶ خورش انار آویج
- ۷۷ خورش ماست آویج
- ۷۸ خورش قه آویج
- ۷۹ خورش پرتقال
- ۸۰ خورش مرغ ترش
- ۸۱ قیمه گیلان
- ۸۱ سیرآد مربع
- ۸۲ شیش انداز
- ۸۳ کوکوی مرغ
- ۸۴ آبکی
- ۸۵ لونگی مرغ
- ۸۵ لونگی ماهی
- ۸۶ معجون گیلان
- ۸۷ واویشکا
- ۸۸ چغرتمه (رشت)
- ۸۹ نازخاتون
- ۹۰ آش گندم (شمال)
- ۹۱ مرغ ترش (گیلان)
- ۹۲ کوکوی گردو

- ۹۳ آش کدو (کوئی آش) گیلان
- ۹۴ آش گوجه سبز یا خالوآبه (گیلان)
- ۹۵ تابه بریان
- ۹۶ گوجه آش (استان گلستان)
- ۹۶ هلی آش
- ۹۷ ماش آش
- ۹۷ کرش
- ۹۷ اشپل پلا (گیلان)
- ۹۸ دمی شیر (گیلان)
- ۹۹ ماهی سیره داغ (گیلان)
- ۱۰۰ شوید قرمه گیلان
- ۱۰۱ غوره مستاء (گیلان)
- ۱۰۲ مستاء شوید (گیلان)
- ۱۰۲ ماهی سفید با آب نارنج و گلپر (گیلان)
- ۱۰۳ آش ترخینه
- ۱۰۴ ماهی سفید شکم‌پر (گیلان)
- ۱۰۵ تودلی مرغ (مازندران)
- ۱۰۶ سیر قلیه (گیلان)
- ۱۰۷ مرغانه ماست
- ۱۰۸ فسنجان ماهی (گیلان)
- ۱۰۸ آلوچه مسمای گوشت (گیلان)
- ۱۰۹ ماهی دودی سرخ کرده (گیلان)

- ۱۱۰ ترشه شامی (گیلان)
- ۱۱۱ ترشی لیموی شاهسواری با شکر
- ۱۱۱ زیتون پرورده (گیلان)
- ۱۱۲ خورش جفول و بغول (شمالی)
- ۱۱۳ حرتمه بادکوبه‌ای (گیلان)
- ۱۱۴ خورش لانی
- ۱۱۵ خورک گیسست گوساله (مازندرانی)
- ۱۱۶ رولت بادبان (گیلانی)
- ۱۱۷ میرزا قاسمی
- ۱۱۸ آش آلو - شمال
- ۱۱۹ آش انار - شمال
- ۱۱۹ گیجاواش گیلان
- ۱۲۰ انار دانه مسماء (گیلانی)
- ۱۲۱ شوید قورمه (گیلان)
- ۱۲۲ بادنجان کباب شمالی
- ۱۲۵ مالابیج
- ۱۲۵ ناز خاتون
- ۱۲۶ کدوبره مازندران
- ۱۲۶ باقلا وابیج
- ۱۲۷ آغوز مسماء
- ۱۲۷ خورشت آلو
- ۱۲۷ اسپناساک

۱۲۸	بیج بیج
۱۲۸	خورشت سیر انار
۱۲۸	اسفناج مرجی
۱۲۹	بشته واش
۱۲۹	کئی پلا
۱۲۹	آش کد
۱۲۹	ترشی اش
۱۳۰	خورش ساک
۱۳۱	گوجه آش
۱۳۱	بولامه
۱۳۲	ورک یا بورک
۱۳۴	چکدرمه
۱۳۵	ماش پتی
۱۳۶	باسترمه
۱۳۷	تیل فسنبجان
۱۳۹	هفت بیجار (ترشی فوری)
۱۴۱	ترشی نازخاتون شمالی
۱۴۱	شقافل
۱۴۱	مربای شقاقل (مربای شمالی)
۱۴۳	مربای بهار نارنج
۱۴۴	مربای ازگیل یا گلایی جنگلی
۱۴۷	آشپزی استان گلستان

- ۱۴۷ خورش ساک
- ۱۴۸ ماش پتی خارش
- ۱۴۹ چکدرمه
- ۱۵۱ باسترمه
- ۱۵۲ کوکوی اسفناج
- ۱۵۳ کدو تشک
- ۱۵۴ شیرینی تار چورک
- ۱۵۴ آش رشته بر سنی
- ۱۵۸ نان های محلی و کارچه ها
- ۱۵۸ نان گل خرما
- ۱۵۹ نان شیرمال
- ۱۶۲ نان زیتون
- ۱۶۴ نان گیسو
- ۱۶۵ نان محلی هشجین
- ۱۶۷ نان فتیر محلی (استان مازندران)
- ۱۶۹ نان زنجانی
- ۱۷۰ نان کشتا (نان محلی گیلان)
- ۱۷۱ کلوچه فومن
- ۱۷۲ نان سیر چدار با پیازچه
- ۱۷۳ اشترودل مرغ گوشت
- ۱۷۶ کلوچه خرمايي خانگی
- ۱۷۷ نان کشتا (نان محلی گیلانی)

- ۱۷۸ کلوچه سبب
- ۱۷۹ نان شیرمال خوشمزه و سبک
- ۱۸۱ کلوچه خرما و گردو
- ۱۸۳ نان نارگیلی
- ۱۸۵ نان سیر بندر ترکمن

سخن ناشر

آشپزی یکی از بهترین و لذت بخش ترین هنرهای آدمی است که سلامتی جسم و 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 سواحل مختلف ایران به تناسب محصولات و امکانات موجود در آن ناهای بسیار مطبوع و لذیذ فراهم می‌شود. هدف از گردآوری و نگارش مجموعه آشپزی استان‌ها، آشنایی همه علاقمندان با فرهنگ غذایی مردم در جای‌جای کشور ایران و همچنین تهیه و طبخ غذاهای سنتی ایران می‌باشد که می‌دوایم با استفاده از راهنمایی‌های این مجموعه، در فراهم کردن این غذاها، دست گماشته و از غذاهای متنوع و مطبوع و خوش آب و رنگ و لذیذ استان‌های مختلف کشور، بهره‌مند شوید و روح و جسمتان سرشار از شادی 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 اجرا 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، مخصوص سرکار خانم زهرا کشفی که از ابتدا با حوصله و دقت از طرق مختلف به گردآوری این کتاب همت گماشتند، سپاسگزاری می‌کنیم. برای مثال 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 تقاضای داریم انتقادات و پیشنهادات سازنده خود را از ما دریغ نفرمایند.

با سپاس فراوان

نشر کاشف