

# رنگین کمان غذا بر فصل‌های تهران

تألیف:

دکتر محمد همایون سامی

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی

زهرا شریف

کارشناس ارشد مردم‌شناسی

|                      |                                                                     |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه              | : سپهر، محمد همایون                                                 |
| عنوان و نام پدیدآور  | : رنگین کمان غذا بر فصل‌های تهران/تالیف محمد همایون سپهر، زهرا شریف |
| مشخصات نشر           | : اراک: نشر نویسنده، ۱۳۹۵                                           |
| مشخصات ظاهری         | : ۲۰۲ص، مصور                                                        |
| شابک                 | : 978-600-259-181-4                                                 |
| وضعیت فهرست نویسی    | : فیپا                                                              |
| یادداشت              | : تغذیه -- ایران -- تهران -- تاریخ                                  |
| موضوع                | : تغییرات اقلیمی -- ایران -- تهران                                  |
| شناسه داده           | : شریف، زهرا                                                        |
| ردیفی کره            | : ۱۳۹۵، ۷۷، ۹/۴ RAY                                                 |
| رده‌بندی دیویی       | : ۶۱۳/۲۰۹۵۵۱۲۲                                                      |
| شماره کتابشناختی ملی | : ۴۱۸۱۴۲۸                                                           |



نشر نویسنده

## رنگین کمان غذا بر فصل‌های تهران

مؤلفان:

دکتر محمد همایون سپهر - زهرا شریف

ناشر: نشر نویسنده

لیتوگرافی، چاپ و صفحه‌آرایی: نویسنده

صفحه‌آرا: طلیه خیمائی عقی

طراحی جلد: سمیه عسکری

نوبت چاپ: اول/ ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰

بها: ۲۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۹-۱۸۱-۴

حق چاپ برای مؤلفان محفوظ است.

نشانی: اراک - خیابان دانشگاه - احسان ۱۸، پلاک ۱۴۵-۱۰

کد پستی: ۶۵۸۷-۷-۳۸۱۷۸ تلفن: ۰۸۶-۳۴۶۵۵۴۴۳

www.nevisande.Org

## پیشگفتار

تغذیه و راه‌های تأمین خوراک منجر به پیدایش سازمان‌های اجتماعی، تقسیم کار و بطور کلی سیستم‌های پیچیده جوامع بشری گردید. یکی از مهمترین عوامل شکل‌دهنده الگوی غذایی جامعه، مجموعه ادات و فرهنگ غذا و تغذیه‌ای افراد آن جامعه است. غذا در چارچوب فرهنگ این جامعه متنوع و متنوعی می‌یابد و از جهات گوناگونی قابل مطالعه و بررسی می‌باشد. این پژوهش به صورت توصیفی از نوع کیفی است و پژوهشگران، تحقیق را بصورت میدانی همراه با مشاهده مشارکتی انجام داده‌اند و هدف از آن شناخت و تحلیل نقش خوراک در تهران قدیم و رابطه آن با مسائل روز می‌باشد. چارچوب نظری تحقیق از روش کارکردگرایی مالینوفسکی و ساختارگرایی آریبی اشتروس استفاده شده است. خوراک تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار گرفته است. در نتیجه میان خوراک و محیط جغرافیایی رابطه وجود دارد، علاوه بر این عامل زیربنایی اقتصادی نیز تأثیر بسیاری بر روی تغذیه دارد، چنانچه نوع خوراک در اقشار ضعیف و کم درآمد با اقشار مرفه و ثروتمند متفاوت است که در این جا هم بعد فرهنگی و هم بعد جسمانی تحت الشعاع قرار می‌گیرد، چرا که سوء تغذیه که تأثیر شدید جسمانی بر روی افراد بر جای می‌گذارد و فقر انواع گروه‌های غذایی مانند: پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و... و نرسیدن مواد مورد نیاز بدن که با وضع مالی و اقتصادی خانواده‌ها در ارتباط است، نشأت می‌گیرد. در این پژوهش رابطه‌ای که بین غذاهای سنتی مردم تهران با محیط اقلیمی و فصول مورد بررسی قرار گرفته شده است.

تغذیه از اولین نیازهای فیزیولوژی بدن انسان است. انسان بدون غذا نمی‌تواند به حیات خود ادامه دهد.

با شناخت تغذیه و جایگاه آن در تأمین نیازها می‌توان به شناخت تفکرات انسان و سازمان‌هایی که در جهت تأمین این نیاز اساسی ایجاد می‌شود و همچنین به ساختار اجتماعی و فرهنگی پی برد. بر همین اساس تحلیل در مورد تأثیر فصول بر استفاده از غذاها برای انسان در طول تاریخ دارای اهمیت بوده است. چون انسان بدون طبیعت و محیط و خوراک نمی‌تواند به حیات خود ادامه دهد.

محمد همایون سپهر

## فهرست مطالب

پیشگفتار..... ۵

### فصل اول

بخش ۱: درآمد..... ۱۷

مقدمه..... ۲۰

بخش ۲: فرهنگ و سبک زندگی..... ۲۰

تعریف تغذیه..... ۲۱

آشپزی..... ۲۲

ریشه و معناشناسی..... ۲۲

پیدایش آشپزی..... ۲۳

تهیه و تولید غذا در جهان..... ۲۴

نقش زنان در بنیان‌گذاری هنر آشپزی..... ۲۵

گونه‌گونی طبایع..... ۲۷

شناخت طبع خود و استفاده از غذاهای مناسب با آن..... ۲۷

در شناخت مایه‌های چهارگانه (عناصر چهارگانه)..... ۲۸

مزاج فصول..... ۲۸

عوامل تغییردهنده حالات بدن..... ۲۹

اقلیم‌شناسی چیست؟..... ۲۹

شناخت طبیعت زمان..... ۳۰

طبیعت‌شناسی خوراکی‌ها..... ۳۲

|    |                                        |
|----|----------------------------------------|
| ۳۳ | روش‌های کلی آشپزی                      |
| ۳۴ | تقابل طبیعت و فرهنگ در آشپزی           |
| ۳۶ | جوهره هویت فرهنگ                       |
| ۳۶ | آداب غذا خوردن                         |
| ۳۸ | آداب غذا خوردن با قاشق، چنگال و کارد   |
| ۴۰ | عوامل مؤثر در عادات غذایی              |
| ۴۰ | شرایط طبیعی، جغرافیایی و آب و هوا      |
| ۴۰ | شرایط زندگی و روحیات مردم منطقه        |
| ۴۰ | فرهنگ‌ها و اقوام همسایه                |
| ۴۱ | مؤثرات ویژگی‌های کلی منطقه مورد مطالعه |
| ۴۱ | بخش ۳: پیشینه تاریخی تهران             |
| ۴۲ | شرایط جغرافیایی و اقلیمی               |
| ۴۴ | وجه تسمیه شهر تهران                    |
| ۴۵ | ویژگی‌های سیاسی، اداری                 |
| ۴۶ | ویژگی‌های اقتصادی و اجتماعی            |
| ۴۷ | روند شکل‌گیری ساختار تهران             |
| ۴۸ | زبان و گویش مردم استان تهران           |
| ۴۹ | مذهب مردم استان تهران                  |
| ۵۰ | نژاد مردم استان تهران                  |
| ۵۰ | پوشاک سنتی مردم استان تهران            |
| ۵۵ | محله‌های قدیمی تهران                   |
| ۵۸ | طبقات اجتماعی تهران قدیم               |
| ۵۹ | تغذیه و روند شکل‌گیری آن               |

|    |                                              |
|----|----------------------------------------------|
| ۶۰ | دلایل اختلاف در راه‌های تهیه غذا             |
| ۶۰ | عوامل مؤثر در ایجاد عادات غذایی              |
| ۶۱ | آگاهی از اثرات فیزیولوژیکی و طبقه‌بندی غذا   |
| ۶۱ | بعد نشانه‌ای (سمبولیک) فرهنگ تغذیه           |
| ۶۱ | عوامل سلامتی                                 |
| ۶۲ | عوامل سنی و جنسی در انتخاب و محدودیت غذا     |
| ۶۲ | بیماری به عنوان عاملی در انتخاب و محدودیت‌ها |
| ۶۲ | جنسیت به عنوان عاملی در طبقه‌بندی غذا        |
| ۶۲ | حالت مرضی راهبردی به عنوان عامل انتخاب غذا   |
| ۶۳ | اهمیت تغذیه در زندگی مردم                    |
| ۶۴ | تغذیه در زمان حاضر                           |
| ۶۵ | بخش ۴: بینش‌های راهبردی                      |
| ۶۵ | تعریف کارکردگرایی                            |
| ۷۲ | مفهوم کارکرد                                 |
| ۷۷ | اصول موضوعه کارکردگرایی                      |
| ۷۹ | کارکردهای آشکار و پنهان                      |
| ۸۰ | کارکردهای آشکار غذا                          |
| ۸۱ | کارکردهای پنهان غذا                          |
| ۸۱ | نمودار کارکردهای غذا                         |
| ۸۲ | ساختارگرایی لوی اشتروس                       |
| ۸۲ | ساختارگرایی                                  |
| ۸۳ | مثلث پخت و پز از دیدگاه لویی اشتروس          |

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| بخش ۱: آشپزخانه‌های قدیمی                               | ۸۷  |
| تأثیر طبقات اجتماعی در نوع خوراک مردم تهران قدیم        | ۹۳  |
| غذاهای حاضری یا قاتق فقرا                               | ۹۶  |
| ویژگی‌های پخت غذا در تهران قدیم                         | ۹۸  |
| نام‌داران آشپزخانه‌های شاهی و بازاری                    | ۱۰۲ |
| مصاحبه با اهالی تهران قدیم                              | ۱۰۸ |
| بخش ۲: خوراک‌های بازاری                                 | ۱۱۳ |
| آداب غذا خوردن                                          | ۱۱۳ |
| غره                                                     | ۱۱۵ |
| تقسیم‌بندی مواد غذایی                                   | ۱۱۸ |
| تقسیم‌بندی غذاها بر حسب فصول                            | ۱۱۹ |
| بازار طبّاخان                                           | ۱۲۱ |
| مشهورترین و رایج‌ترین خوراک‌های بازاری در دکان‌های ثابت | ۱۲۴ |
| حلیم و هریسه‌پزی                                        | ۱۲۵ |
| دیزی‌پزی                                                | ۱۲۶ |
| آش‌پزی                                                  | ۱۲۶ |
| کله‌پزی                                                 | ۱۲۷ |
| کیاب‌پزی و چلوپزی                                       | ۱۲۸ |
| استقبال از مشتری                                        | ۱۲۹ |
| بساط‌داری سیار                                          | ۱۳۰ |
| بخش ۳: خوراک‌های پایه                                   | ۱۳۱ |
| نان                                                     | ۱۳۱ |
| خوراک طبقات مختلف مردم                                  | ۱۳۴ |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| آش                      | ۱۳۸ |
| آش رشته                 | ۱۳۹ |
| آش گندم                 | ۱۴۰ |
| آش انار و سماق          | ۱۴۱ |
| آش جو                   | ۱۴۱ |
| آش شاه قلمکار           | ۱۴۲ |
| آش ماست، آش آبغوره      | ۱۴۳ |
| حلیم                    | ۱۴۳ |
| حلیم بادجان             | ۱۴۳ |
| حلیم گوشت               | ۱۴۴ |
| فصل سوم: رنگین کمان غذا |     |
| بخش ۱: پلوها و چلوها    | ۱۴۶ |
| برنج                    | ۱۴۶ |
| شاخدارپلو               | ۱۴۸ |
| آلبالو پلو با مرغ       | ۱۴۹ |
| سبزی پلو                | ۱۵۱ |
| استانبولی پلو           | ۱۵۲ |
| باقلا پلو               | ۱۵۳ |
| شیرین پلو               | ۱۵۳ |
| لویا پلو                | ۱۵۴ |
| عدس پلو                 | ۱۵۵ |
| رشته پلو                | ۱۵۶ |
| کته‌ها و دمی‌ها         | ۱۵۶ |

- ۱۵۶.....دمیخت باقلا
- ۱۵۷.....دمی ماش
- ۱۵۸.....دمی لوییا چشم بللی
- ۱۵۸.....دمی والک
- ۱۵۹.....بخش ۲: خورش‌ها
- ۱۵۹.....چلو خورش قیمه
- ۱۶۰.....خورش قرمه سبزی
- ۱۶۱.....خورش مسما بادمجان
- ۱۶۱.....خورش سنگر
- ۱۶۲.....خورش ربه اس
- ۱۶۳.....خورش سرسکه شیره
- ۱۶۴.....خورش کدو حارایی
- ۱۶۵.....خورش فسنجان
- ۱۶۶.....خورش کرفس
- ۱۶۶.....بخش ۳: خوراک‌ها
- ۱۶۶.....دلمه‌ها
- ۱۶۷.....دلمه برگ مو
- ۱۶۹.....دلمه کلم
- ۱۷۰.....دلمه گوجه فرنگی و فلفل
- ۱۷۰.....دلمه بادمجان
- ۱۷۱.....کوفته‌ها
- ۱۷۱.....کوفته برنجی
- ۱۷۳.....کوفته سماق

|          |                                  |
|----------|----------------------------------|
| ۱۷۴..... | کوفته شبت باقلا                  |
| ۱۷۴..... | کوفته کاشی                       |
| ۱۷۵..... | کوفته شامی                       |
| ۱۷۶..... | بخش ۴: تریت‌ها                   |
| ۱۷۶..... | آبگوشت                           |
| ۱۷۷..... | گوشت نخود و لویا                 |
| ۱۷۹..... | آبگوشت بزباش                     |
| ۱۷۹..... | آبگوشت غوره                      |
| ۱۷۹..... | آبگوشت سنده                      |
| ۱۸۰..... | آبگوشت آجیل                      |
| ۱۸۰..... | بخش ۵: کباب‌ها                   |
| ۱۸۰..... | آداب کباب                        |
| ۱۸۱..... | چلو کباب                         |
| ۱۸۲..... | کباب چنجه                        |
| ۱۸۳..... | کباب برگ                         |
| ۱۸۴..... | کباب کوبیده برای چلو کباب        |
| ۱۸۵..... | کباب دیگی                        |
| ۱۸۶..... | کباب جوجه                        |
| ۱۸۷..... | بخش ۶: مرباها، شربت‌ها و ترشی‌ها |
| ۱۸۷..... | دستورات کلی برای تهیه مرباها     |
| ۱۸۸..... | مربای هویج                       |
| ۱۸۹..... | مربای به                         |
| ۱۸۹..... | مربای آلبالو                     |

|     |                                 |
|-----|---------------------------------|
| ۱۸۹ | مربای انجیر                     |
| ۱۹۰ | شربت به لیمو                    |
| ۱۹۰ | شربت بهار نارنج                 |
| ۱۹۰ | شربت ریواس                      |
| ۱۹۱ | شربت سکنجبین                    |
| ۱۹۱ | ترشیجات                         |
| ۱۹۱ | ترشی هفت بیجار                  |
| ۱۹۲ | ترشی لپته                       |
| ۱۹۳ | بخس ۷: ترها                     |
| ۱۹۳ | پس غذايي و تفننی‌های تهران قدیم |
| ۱۹۳ | یخ در بهشت                      |
| ۱۹۳ | لرزانهک                         |
| ۱۹۵ | رو یخی                          |
| ۱۹۵ | هل و گلاب                       |
| ۱۹۸ | فهرست منابع                     |
| ۲۰۲ | منبع انگلیسی                    |
| ۲۰۲ | سایتها                          |