

تاریخچه، آداب و رسوم و آشنایی سنتی

استان های

خوزستان، بوشهر، هرمزگان

به کوشش: زهرا آهی - اکرم کشفی

سرشناسه	: کشفی، زهرا، ۱۳۳۴ -
عنوان و نام پدیدآور	: تاریخچه، آداب و رسوم و آشپزی سنتی استان‌های خوزستان، بوشهر و هرمزگان / به کوشش زهرا کشفی، اکرم کشفی.
مشخصات نشر	: تهران: کاشف، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۵ ص.
شابک	: 978-600-7569-27-6
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: غذاهای محلی - ایران - Local foods
موضوع	: غذاهای محلی - ایران - خوزستان
موضوع	: Local foods - Iran - Khuzestan (Province)
موضوع	: غذاهای محلی -- ایران -- بوشهر (استان)
موضوع	: Local foods - Iran - Bushehr (Province)
موضوع	: غذاهای محلی -- ایران -- هرمزگان
موضوع	: Local foods -- Iran -- Hormuzgan (Province)
موضوع	: خوزستان -- آداب و رسوم و زندگی اجتماعی
موضوع	: Khuzestan (Iran: Province) -- Social life and customs
موضوع	: بوشهر (استان) -- آداب و رسوم و زندگی اجتماعی
موضوع	: Bushehr (Iran: Province) -- Social life and customs
موضوع	: هرمزگان -- آداب و رسوم و زندگی اجتماعی
موضوع	: Hormuzgan (Iran: Province) -- Social life and customs
شناسه افزوده	: کشفی، اکرم، ۱۳۳۸ -
رده بندی کنگره	: ۳۹۷ / ۵ / ۳۶۰ TX الف
رده بندی دیویی	: ۶۳۱ / ۰۹۲۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۰۸ / ۴



انتشارات کاشف

نام کتاب: تاریخچه، آداب و رسوم و آشپزی سنتی استان‌های خوزستان، بوشهر و هرمزگان

به کوشش:

زهرا کشفی - اکرم کشفی

ناشر:

کاشف

ناظر چاپ:

سید حسن کشفی

ویراستار:

فاطمه حاجی‌سahوردی

نوبت چاپ:

اول، ۱۳۹۷

تیراژ:

۳۰۰ نسخه

قیمت:

۱۸۰۰۰ تومان

شابک:

۹۷۸ - ۶۰۰ - ۷۵۶۹ - ۲۷ - ۶

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

بن‌بست اول، پلاک ۱، واحد ۱ تلفن: ۳۳۵۰۹۱۰۲

فهرست

۱۵	 سخن‌ناشر
۱۷	 ده‌قارن طلائی برای داشتن تغذیه سالم
۱۹	 تاریخچه اسن خندان
۲۰	 ویژگی‌های تزیینی و زیبایی مردم خوزستان
۲۱	 اهواز
۲۲	 رودخانه کارون
۲۲	 اسکله تفریحی اهواز
۲۲	 کاروانسرا و سرای معین‌التجار
۲۲	 موزه خراطی اهواز
۲۲	 تالاب بام‌دژ (بامدژ)
۲۳	 عمارت مایار
۲۳	 پل چهارم اهواز (پل سلمان فارسی)
۲۳	 کلیسای کاتولیک
۲۳	 پل سیاه
۲۳	 سقاخانه تاریخی اهواز
۲۴	 پل پنجم اهواز
۲۴	 پل سوم اهواز
۲۴	 کلیسای سورت مسروپ

۲۴	پل ششم اهواز
۲۴	پل سفید اهواز
۲۵	آبادان
۲۵	بازارهای آبادان
۲۵	کلیسای آرامنه (کلیسای قاراپت مقدس)
۲۶	موزه آبادان
۲۶	سینما نفت آبادان
۲۶	مسجد (موزه) رنگبونی‌ها
۲۷	پل کابلی آبادان
۲۷	اروند رود
۲۸	سوغاتی آبادان
۲۸	خرما یکی از سوغاتی‌های آبادان
۲۹	ادویه جات معروف آبادان
۲۹	حصیربافی پر استفاده ترین صنایع سنتی آبادان
۳۰	اندیمشک
۳۰	ایذه
۳۱	بهبهان
۳۲	خرمشهر
۳۲	مکان‌های دیدنی و تاریخی خرمشهر
۳۳	مرکز فرهنگی دفاع مقدس (موزه جنگ)
۳۳	مسجد جامع خرمشهر
۳۴	یادمان شهدای شلمچه
۳۴	پل نو

۳۴	 بل قدیم
۳۵	 مقبره دریادار بایندر
۳۵	 قصر فیلیه
۳۵	 ساختمان اداره گمرک
۳۶	 تالاب ناصری خرمشهر
۳۶	 جزیره مینو (مینوشهر از توابع شهرستان خرمشهر)
۳۷	 دزفیل
۳۸	 دشت آزادگان
۳۹	 رامهرمز
۳۹	 شهر شادگان
۳۹	 شهر شوش
۴۰	 شهر شوشتر
۴۱	 شهر ماهشهر
۴۲	 مسجد سلیمان
۴۳	 تاریخچه استان بوشهر
۴۴	 ویژگی‌های رفتاری و روحیه مردم بوشهر
۴۵	 بناهای تاریخی شهرستان بوشهر
۴۶	 مراکز دیدنی برازجان
۴۷	 بندر گناوه
۴۷	 بندر کنگان
۴۸	 خورموج
۴۸	 آثار باستانی
۴۹	 تاریخچه و آثار باستانی

- شهرستان تنگستان ۵۰
- آثار تاریخی و زیارتی ۵۰
- آثار تاریخی و زیارتی شهرستان تنگستان ۵۰
- تاریخچه استان هرمزگان ۵۳
- هنگامی های رفتاری و روحیه مردم هرمزگان ۵۴
- فرست شهرستان های استان هرمزگان ایران ۵۵
- مراکز دین استان هرمزگان ۵۹
- آبشار نزرچ ۵۹
- عمارت قدیمی یادگار عروس بنادر ایرانی در هرمزگان ۵۹
- بندر کنگ ۵۹
- بندر پل راه آبی به سوی قشم ۶۰
- موزه مردم شناسی بندر کنگ سبیل قدمت ۶۰
- قلعه لشتان ۶۰
- چشمه چاه احمد یکی از مهمترین چشمه های آب معدنی هرمزگان ... ۶۰
- آبشار پلکانی و فصلی بدو ۶۱
- پل لاتیدان طولانی ترین پل تاریخ ایران ۶۱
- قلعه اسرارآمیز فین یکی از پتانسیل های گردشگری در ران ۶۱
- آب گرم «گنو» معروف ترین نقطه گنو در هرمزگان ۶۱
- خرسین بکرترین غار نمکی در هرمزگان ۶۲
- دره ستارگان زیباترین جلوه فرسایش در جزیره قشم ۶۲
- خوربس غاری یادگار از دوره مادها ۶۲
- گچین یکی از استثنای ترین روستاهای ایران ۶۳
- درگهان یکی از مهم ترین بندرگاه های هرمزگان است ۶۳

- بناب روستایی با جاذبه‌های گردشگری ۶۳
- رودخانه و چشمه آب گرم خورگو منتهی به خلیج فارس ۶۳
- قدیمی‌ترین چاه‌های طلا ایران در بندر لافت جزیره قشم ۶۴
- خاص‌ترین غار نمکی جهان در جزیره قشم ۶۴
- بندر کوهستک با قدمتی از دوران زندیه و قاجاریه ۶۴
- قدیمی‌ترین قلعه به جا مانده از تاریخ در میناب ۶۴
- امامزاده سید سلطان محمد ۶۵
- معبد عشاق شیعی افغانی در شهرستان میناب ۶۵
- دره مجسمه‌های جزیره هرمز ۶۵
- ”سبزیوشان“ چشمه‌ای که با تغییر فصل، تغییر طبع می‌دهد ۶۶
- برخی از آداب و رسوم مردم ۶۶
- استان‌های جنوبی ایران ۶۶
- برخی از آداب ازدواج در بین مردم خوزستان ۶۶
- مراسم بعد از عروسی ۷۱
- آداب و رسوم مردم بهبهان هنگام زایمان ۷۱
- آداب و رسوم مردم استان‌های جنوبی در ماه رمضان ۷۲
- آداب و رسوم مردم بوشهر در ماه مبارک رمضان ۷۴
- آداب و رسوم عزاداری در استان‌های جنوبی ایران ۷۵
- ابزارهای خوزستانی محرم ۷۵
- عزاداری زنان خوزستانی ۷۸
- لطمیه زنانه و هوسه ۷۸
- عرس القاسم ۸۰
- مراسم نوروز در جنوب ۸۰

- ۱ - مراسم گل‌گلین ۸۱
- ۲ - مراسم تک‌تکو ۸۳
- آداب و رسوم مردم استان هرمزگان ۸۵
- مراسم زار ۸۵
- مراسم قبله دعا ۸۵
- نوروز ۸۵
- چهارشنبه‌وری ۸۵
- روز دُور ۸۶
- روز نوروزی مرد ها ۸۶
- روز سفره اموات ۸۷
- خانه تکانی ۸۷
- جشن‌های مذهبی ۸۷
- زنبیل گردانیدن ۸۸
- رسم قربانی برای ریزش باران ۸۹
- آشپزی سنتی استان‌های جنوبی ایران ۹۱
- استانبولی با ماهی حواری ۹۱
- شیرین پلو (بندرعباسی) ۹۲
- اشکنه ی باقلا (عربی) ۹۳
- کباب ماهی صبور ۹۴
- کباب ماهی (جنوبی) ۹۵
- آش کشک خوزستانی ۹۶
- پلو میگو با باقلا (خوزستانی) ۹۷
- پلو میگو با گردو (خوزستانی) ۹۸

- ۹۹ ماهی مَبدَم
- ۱۰۰ ماهی تنوری قنبور صُبور (خوزستان)
- ۱۰۱ آش غلغل
- ۱۰۳ فلافل
- ۱۰۵ کاتوغ تخم‌مرغ
- ۱۰۵ بورانی باقالی شوشتر
- ۱۰۶ نان جرب شوشتر
- ۱۰۷ کلوچه شوش ری
- ۱۰۸ دو پیازه بوشهر
- ۱۰۹ ماهی شور سرخ کره بوشهر
- ۱۱۰ ماهی شور آب پز بوشهر
- ۱۱۱ رنگینک بوشهر
- ۱۱۲ حلوائ انگشت پیچ بوشهر
- ۱۱۲ پلو میگو بوشهر
- ۱۱۴ لخلاخ بوشهر
- ۱۱۵ مایدم بوشهر
- ۱۱۶ خورش قیمه بوشهری گیاهی
- ۱۱۷ قیمه بوشهری گوشتی
- ۱۱۹ دال عدس بوشهر
- ۱۲۰ نخود آب بوشهر
- ۱۲۱ دال عدس آبادان خرمشهر
- ۱۲۱ فلافل عربی با آرد سیب‌زمینی
- ۱۲۲ کتلت میگو

- ۱۲۴..... پلو میگو و گردو
- ۱۲۵..... آش کشک خوزستان
- ۱۲۶..... آش بکلا
- ۱۲۶..... کوکوی پوکورا جنوبی
- ۱۲۷..... خورش کاری با دال عدس جنوبی
- ۱۲۸..... قاشق ماهی جنوب
- ۱۲۹..... میگو پلم
- ۱۳۰..... خوراک همس
- ۱۳۱..... خمیر باقلا
- ۱۳۱..... عدس پلوی جربی
- ۱۳۳..... مهیاوه
- ۱۳۴..... ماهی برشته کباب زغالی
- ۱۳۴..... زیرن
- ۱۳۵..... خورش قلیه میگو (جنوبی)
- ۱۳۶..... هواری میگو
- ۱۳۸..... هریسه حلیم (خوزستان)
- ۱۳۸..... شوربا (خوزستان)
- ۱۳۹..... قلیله تخم مرغ (خوزستان)
- ۱۴۰..... قلیه ماهی
- ۱۴۳..... فلافل (خوزستان)
- ۱۴۳..... فلافل خانگی
- ۱۴۴..... فلافل (غذای جنوبی)
- ۱۴۶..... پکاره (خوزستان)

۱۴۷	ماهی شکم پر سرخ کرده
۱۴۹	مسقطی جنوب
۱۵۰	قلیه به و انار شوستر
۱۵۱	خورش آلو گشنیز (جنوب)
۱۵۲	شوریده شکم خالی
۱۵۳	قباد شه شکم پر (جنوب)
۱۵۴	حلواء سفید شکم پر (جنوب)
۱۵۵	چگوی میگو یا سوا
۱۵۷	طوری ماهی زیتون
۱۵۸	قلیه ماهی بی آب
۱۵۹	اوپیرزی (اشکنه) دزفول
۱۶۰	صندلی سلطون (برونی) دزفول
۱۶۱	برشک (دزفول)
۱۶۳	غذاهای محلی دزفول
۱۶۳	برشک
۱۶۳	حمیس توله
۱۶۴	بنگو (ماست و خیار)
۱۶۴	ماسووا
۱۶۵	آش ارده
۱۶۵	شلی ارده
۱۶۵	باقله توحه
۱۶۶	هریسه (حلیم)
۱۶۷	شوربا

- ۱۶۷ آش صبحانه آبادان
- ۱۶۸ حلوا خرمایی جنوب
- ۱۶۹ نان‌های سنتی در بوشهر و روستای بِنِجُو
- ۱۷۳ طرز تهیه ترشی جنوبی
- ۱۷۷ طبع سرد و گرم غذا یعنی چه
- ۱۷۸ فهرست منابع

www.ketab.ir

سخن ناشر

آشپزی یکی از بهترین و لذت‌بخش‌ترین هنرهای آدمی است که سلامتی جسم و روح و نشاء و نمادی انسان در گرو آن است. سفره ایرانی در جهان به سفاهت بسیار رنگین با غذاهای متنوع و خوشمزه مشهور شده است و فرهنگ غذایی این سرزمین نیز فرهنگی بسیار غنی است که در نواحی 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 جای‌جای کشور ایران و همچنین تهیه و طبخ غذاهای سنتی ایران می‌باشد که امیدواریم با استفاده از راهنمایی‌های این مجموعه، در فراهم کردن این غذاها، همت گماشته 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 حتی‌المقدور

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 به خصوص سرکار خانم زهرا کشفی که از ابتدا با حوصله و دقت از طرق 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 به خصوص رییم انتقادات و پیشنهادات سازنده خود را از ما دریغ نفرمایند.

با سپاس فراوان

نشر کاشف