

تاریخچه، آداب و رسوم و آشپزی سنتی

استان های

یر، فارس، کرمان

به کوشش: زهرا کشفی - اکرم کشفی

سرشناسه	: کشفی، زهرا، ۱۳۳۴ -
عنوان و نام پدیدآور	: تاریخچه، آداب و رسوم و آشپزی سنتی استان‌های یزد، فارس و کرمان / به کوشش زهرا کشفی، اکرم کشفی.
مشخصات نشر	: تهران: کاشف، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۷ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: 978-600-7569-32-0
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: آشپزی ایرانی -- سبک‌های محلی
موضوع	: Cooking, Iranian -- *Provincial style
موضوع	: ایران -- آداب و رسوم و زندگی اجتماعی
موضوع	: Social life and customs -- Iran
شماره ورود	: کشفی، اکرم، ۱۳۳۸ -
رده بندی کنگ	: ۱۳۹۷ ۵۸ ک ۹ الف / TX ۷۲۵
رده بندی یوبی	: ۶۴۱/۵۹۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۲۴۸ ۳۶



انتشارات کاشف

نام کتاب: تاریخچه، آداب و رسوم و آشپزی سنتی استان‌های یزد، فارس و کرمان

به کوشش :	زهرا کشفی - اکرم کشفی
ناشر :	کاشف
ناظر چاپ :	سنت‌شناس کشفی
نوبت چاپ :	اول، ۱۳۹۷
تیراژ :	۳۰۰ نسخه
قیمت :	۱۸۰۰۰ تومان
شابک :	۹۷۸ - ۶۰۰ - ۷۵۶۹ - ۳۲ - ۰

تهران: میدان شهدا، خ مجاهدین اسلام، خ عظیم‌زادگان، بن‌بست اول،

پلاک ۱، واحد ۱، تلفن: ۰۹۱۲۱۳۲۸۰۲۷-۳۳۵۰۹۱۰۲

فهرست

۱۵	 سخن ناشر
۱۷	 ده قانون ملایمی برای داشتن تغذیه سالم
۱۹	 تاریخچه مخصوص استان فارس
۲۰	 مکان‌های معروف تاریخی و زیارتی
۲۱	 زیارتگاه‌ها، مساجد و دیگر اماکن دیدنی شیراز
۲۱	 برخی از آداب و رسوم مردم استان فارس
۲۱	 عید نوروز
۲۱	 وداع با فردا در گذشته
۲۲	 عروسی درخت نارنج
۲۲	 آب مقدس حوض ماهی‌ها
۲۴	 موسیقی
۲۵	 پوشاک مردمان فارس
۲۶	 سوغات استان فارس
۲۷	 سوغات خوراکی
۲۷	 یوخه
۲۷	 مسقطی

- ۲۷ کلوچه شیرازی
- ۲۷ بادام سوخته
- ۲۸ حلوائ کاسه‌ای
- ۲۸ رنگینک
- ۲۸ عرقیات گیاهی
- ۲۸ عرق بهار نارنج
- ۲۹ عرق بوسک
- ۲۹ عرق نستین
- ۳۰ گلاب میدان شیراز
- ۳۰ لیموی شیرازی
- ۳۰ آبغوره شیراز
- ۳۰ صنایع دستی
- ۳۱ خاتم کاری
- ۳۱ سفال‌گری
- ۳۲ معرق کاری
- ۳۲ ظروف و اشیای نقره
- ۳۲ منبت کاری
- ۳۲ قلم‌زنی
- ۳۳ مینا کاری
- ۳۳ شیشه‌گری
- ۳۳ زیرانداز نم‌دی
- ۳۴ گلیم، جاجیم و قالی

- گیوه..... ۳۴
- ظروف و اشیای سرامیکی..... ۳۴
- آشپزی سنتی استان فارس..... ۳۵
- خورش چاقلا بادام..... ۳۵
- خورش آلو بخارا (کازرونی)..... ۳۶
- خورش سیب ترش (شیرازی)..... ۳۷
- پلو حرما..... ۳۸
- پلو رشته -ون بـاج (کازرونی)..... ۳۹
- پلو ماش (نورآبادی)..... ۴۰
- یتیمچه (شیرازی)..... ۴۱
- خاگینه (شیرازی)..... ۴۱
- ریچال (شیرازی)..... ۴۲
- مرصع پلو (شیرازی)..... ۴۳
- ته‌چین شیرازی..... ۴۴
- لوبیا پلو شیرازی..... ۴۵
- دمی شیرازی..... ۴۶
- زیره پلو..... ۴۷
- مارمالاد شیرازی لیموئی..... ۴۸
- خورش سیب‌ترش (شیرازی)..... ۴۹
- دمپختک با بلغور..... ۵۰
- کدو تنبل با ماش (شیرازی)..... ۵۱
- نازخاتون شیراز..... ۵۲

- ۵۳ ترشی بنک (شیرازی)
- ۵۳ سیبزمینی پلو شیرازی
- ۵۴ پلو شیرازی
- ۵۵ قمری پلو شیرازی
- ۵۶ دمپختک گوجه‌فرنگی (کازرون)
- ۵۷ دمپختک ماهی کازرون
- ۵۸ حلوا خرسی (فارس)
- ۵۹ پُختی (فارس)
- ۶۰ شله ماهی شیر (دشمنان، فارس)
- ۶۲ آب دندان (فارس)
- ۶۲ آش سنتی
- ۶۳ حلوائی کنجدی (استهبان)
- ۶۵ کلم پلو
- ۶۶ پاچه پلو شیرازی
- ۶۹ استان یزد
- ۶۹ تاریخچه
- ۷۰ شهرستان‌های یزد عبارتند از:
- ۷۰ شهرها
- ۷۱ برخی از آداب و رسوم مردمان یزد
- ۷۱ روضه‌خوانی‌ها
- ۷۱ نخل برداری
- ۷۱ سینه‌زنی

۷۲	 پخت آش گندم
۷۲	 کُتل بستن
۷۲	 اعیاد مذهبی و جشن‌های عروسی
۷۳	 آداب شب یلدا در یزد
۷۳	 برخی از آداب رسوم مردم استان یزد در ماه رمضان
۷۳	 کلاه اندازی
۷۴	 روضه قنبر
۷۵	 آیین‌های آب‌ها و قدر
۷۵	 رسم کیسه‌دوزی
۷۶	 لباس مردم یزد
۷۹	 سوغات استان یزد
۷۹	 صنایع دستی
۷۹	 سفال میبد
۷۹	 ترمه
۸۰	 سوغاتی‌های خوراکی
۸۰	 کیک یزدی
۸۰	 حلوا ارده
۸۰	 قطاب یزد
۸۱	 شیرینی حاج بادومی
۸۱	 باقلوا
۸۱	 پشمک
۸۱	 لوز

- ۸۳..... آشپزی سنتی استان یزد
- ۸۳..... خورش قیمه یزدی
- ۸۴..... کوفته لپه یزدی
- ۸۵..... کوفته کباب
- ۸۶..... سایر نکات کوفته کباب
- ۸۷..... کرته نخودچی یا کوفته یزدی
- ۸۹..... کوفته رشت
- ۹۱..... کوفته برنجی
- ۹۳..... طرز تهیه قیوه نمد یزدی
- ۹۴..... آبگوشت گوجه و ماد بازر
- ۹۴..... خورشت به آلوی یزدی
- ۹۶..... قلیه سیب زمینی
- ۹۷..... آش انار یزدی
- ۹۹..... خواص درمانی انار
- ۹۹..... آش کدوی یزدی
- ۱۰۰..... تاس کباب
- ۱۰۱..... آش آبغوره
- ۱۰۲..... کله گپیا
- ۱۰۴..... قلّه
- ۱۰۴..... آبگوشت قلیه کدوی یزدی استان یزد
- ۱۰۵..... حریره بادام
- ۱۰۶..... پالوده یزدی

- شولی یزدی ۱۰۷
- استان کرمان ۱۰۹
- مختصری از تاریخچه استان کرمان ۱۰۹
- شهرستان‌های استان کرمان ۱۰۹
- مراکز دیدنی استان کرمان ۱۱۰
- سوغات کرمان ۱۱۱
- کلمچه ۱۱۱
- کماچ سه ۱۱۲
- قطاب ۱۱۲
- قاووت ۱۱۳
- فالوده ۱۱۳
- محصولات کشاورزی ۱۱۴
- زیره ۱۱۴
- پسته ۱۱۴
- گردو ۱۱۵
- خرما ۱۱۵
- مرکبات ۱۱۵
- صنایع دستی ۱۱۶
- پته‌دوزی ۱۱۶
- قالی ۱۱۷
- قالیچه‌های افشار ۱۱۷
- گلیم شیریکی پیچ ۱۱۷

- ظروف و اشیای تزئینی مسی ۱۱۸
- خورجین بافی ۱۱۸
- آجیده دوزی ۱۱۸
- گبر دوزی ۱۱۹
- ع. یض بافی ۱۱۹
- لباس محلی استان کرمان ۱۱۹
- پوشاک محلی زنانه ۱۲۰
- تن پوش های زنانه ۱۲۰
- پای پوشش ۱۲۱
- پوشاک محلی مردانه ۱۲۱
- برخی از آداب و رسوم مردم استان کرمان ۱۲۲
- جشن سده یا آیین سده سرزنی ۱۲۲
- ماه رمضان ۱۲۳
- الله رمضونی ۱۲۴
- آشپزی سنتی استان کرمان ۱۲۵
- آبگوشت متنجنه ۱۲۵
- آبگوشت بزقرمه ۱۲۶
- آبگوشت زیره ۱۲۷
- آب گوشت بادمجان با کشک ۱۲۸
- آبگوشت کرمانی ۱۳۰
- آبگوشت میوه خشک ۱۳۰
- کشک کدو ۱۳۱

- ۱۳۲..... سبزی قورمه
- ۱۳۳..... نوع دیگر آبگوشت کرمان
- ۱۳۴..... سوپ عدس
- ۱۳۵..... آش آماج یا شولی کرمان
- ۱۳۶..... آش گندم شیر
- ۱۳۷..... آش روز
- ۱۳۸..... آش رشته کرمان
- ۱۳۹..... آب گرمو
- ۱۴۱..... کشک کله جوس
- ۱۴۲..... آش عدسی چغندر
- ۱۴۳..... خورش آلوچه بومی
- ۱۴۴..... مجور کدو
- ۱۴۵..... خورش به آلوی کرمان
- ۱۴۷..... زیره پلوی کرمان
- ۱۴۸..... نان روغن جوشی کرمان
- ۱۴۹..... چنگمال کرمان
- ۱۵۰..... قاتق بنه کرمان
- ۱۵۱..... فالوده کرمانی
- ۱۵۳..... کلمپه کرمان
- ۱۵۴..... برشتوک کرمان
- ۱۵۶..... طبع سرد و گرم غذا یعنی چه؟
- ۱۵۷..... فهرست منابع

سخن ناشر

آشپزی یکی از بهترین و لذت‌بخش‌ترین هنرهای آدمی است که سلامتی جسم و روح، نشاط و شادابی انسان در گرو آن است. سفره ایرانی در بهمان سفره‌ای 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 نموده 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 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 بدیشان 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 کتاب را به انتقادات و پیشنهادات سازنده خود را از ما دریغ نفرمایند.

با سپاس فراوان

نشر کاشف