

خوردنیهای

رایج در

آذربایجان

گردآوری

زهره و فائی

خوردنیه‌های

raig در

آذربایجان

تألیف

زهره وفائی

وفائی، زهره - ۱۳۳۲

خوردنیهای رایج در آذربایجان / تألیف زهره وفائی . — تبریز:

زینب (س)، ۱۳۷۸

ص. ۶۴

ISBN: 964-92431-6-X

فهرستنويسي براساس اطلاعات فيپا.

فارسي - تركي.

۱. آشپزی ايراني -- تبریز. الف. عنوان.

۶۴۱/۵۹۵۵۳۲۲

TX 725 / ۷

م ۷۸ - ۱۷۸۴۵

كتابخانه ملي ايران



ناشر: انتشارات زينب، ص. پ ۵۱۳۳۵ تلفن: ۰۴۱۱-۵۲۲۵۶۷۰ ۳۳۶۹

نام کتاب: خوردنیهای رایج در آذربایجان

مؤلف: زهره وفائی

□ نوبت چاپ: اول ۱۳۷۸ □ تبریز اثر: ۵۵ جلد

□ تعداد صفحات: ۶۴ □ قطع: رقعي

ISBN: 964-92431-6-X □ شابک: X-۶-۹۲۴۳۱-۹۶۴

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

| | | | |
|----------|----------|----------|-------|
| ۱۶ | قورولیمو | ۱۱ | مقدمه |
| ۱۶ | اسکنجبین | | |

**فصل دوم
انواع نانها**

| | |
|----------|------------------|
| ۱۷ | اهری |
| ۱۷ | اوروشلوق کوکه‌سی |
| ۱۷ | ایشلی کوکه |
| ۱۷ | ایکی اوزلو فنتیر |
| ۱۷ | دردیز چوره‌گی |
| ۱۷ | ساز لواشی |
| ۱۸ | لواش |
| ۱۸ | سنگ |
| ۱۸ | سوتلى چوره‌ک |
| ۱۸ | شوربالى کوکه |
| ۱۸ | شیرین کوکه |
| ۱۸ | کوکه |
| ۱۸ | کوماج |
| ۱۸ | هوروکلی کوکه |
| ۱۸ | یاغلى فنتیر |

**فصل سوم
نوشیدنیها**

| | |
|----------|--------------|
| ۱۹ | چای |
| ۱۹ | دارچین چایی |
| ۱۹ | گیلانار چایی |

**فصل اول
مواد خالص و ترکیبی**

| | |
|----------|-----------|
| ۱۵ | آبغورا |
| ۱۵ | آلیمو |
| ۱۵ | ادویه |
| ۱۵ | پنیر |
| ۱۵ | تورتا |
| ۱۵ | حامه |
| ۱۵ | قئیماق |
| ۱۵ | خلال |
| ۱۵ | دوشاب |
| ۱۵ | دوگی اونو |
| ۱۶ | رب |
| ۱۶ | رب رنگی |
| ۱۶ | أريشته |
| ۱۶ | زرشگ |
| ۱۶ | سرکه |
| ۱۶ | سرکه شیره |
| ۱۶ | قوروت |
| ۱۶ | کره |
| ۱۶ | نعتا |
| ۱۶ | یارما |
| ۱۶ | یاغ |
| ۱۶ | یوقورت |

فصل پنجم

آش‌ها

| | |
|----------|-----------------------|
| ۲۳ | آبقورا آشی |
| ۲۳ | آلوبوخارا آشی |
| ۲۳ | امام زین‌العابدین آشی |
| ۲۳ | اوون‌بئش آشی |
| ۲۳ | اوماج آشی |
| ۲۲ | ایده حوزه‌اسی |
| ۲۴ | بوش |
| ۲۴ | بى بر آشی |
| ۲۴ | تورشلو آش |
| ۲۴ | تره توندە آشی |
| ۲۴ | تندیر آشی |
| ۲۴ | توبیوق سویو |
| ۲۴ | حوزا |
| ۲۵ | خسته آشی |
| ۲۵ | خینگى |
| ۲۵ | داش کلم آشی |
| ۲۵ | دوقا آشی |
| ۲۵ | ذغال آشی |
| ۲۵ | بامادور آشی |
| ۲۵ | اریشته آشی |
| ۲۵ | گزنه آشی |
| ۲۵ | ماش |
| ۲۵ | هشتەرخان آشی |
| ۲۶ | یارما آشی |
| ۲۶ | یوقۇرتلى آش |

| | |
|----------|------------|
| ۱۹ | کھلیک اوچى |
| ۱۹ | پاربیز |
| ۱۹ | ناریش |
| ۱۹ | دوقا |
| ۱۹ | شربىتلر |
| ۲۰ | آیران |
| ۲۰ | شوهرهن |
| ۲۰ | گووزبان |

فصل چهارم

عرقیات

| | |
|----------|-------------|
| ۲۱ | اترج |
| ۲۱ | بادریش |
| ۲۱ | بۇیمادەرەن |
| ۲۱ | بۇبىوت گەن |
| ۲۱ | باھار ناریش |
| ۲۱ | بېتەمیش |
| ۲۱ | زىزە |
| ۲۱ | شاھسپەرەن |
| ۲۱ | کاسنى |
| ۲۱ | کرووز |
| ۲۱ | کھلیک اوچى |
| ۲۱ | گول آب |
| ۲۲ | ئسترن |
| ۲۲ | نۇغا |
| ۲۲ | شويوت |

| | | |
|-----------------|-----------------|-------------------|
| ٣٠ | کنگر بورانی سی | فصل ششم |
| ٣٠ | گوبله ک | کوکوها |
| ٣٠ | کرووز بورانی سی | |
| ٣٠ | لوبیا | ات کوکوسی |
| ٣٠ | مهاجر بورانی سی | ایشلی کوکو |
| ٢١ | نینخ | بالیق. |
| ٢١ | یتیمچه | بئیین |
| فصل هشتم | | توبیوق |
| دلمه ها | | سوغان |
| ٢٢ | بامادر دولما سی | قارا بادمجان |
| ٢٢ | بلله | کدو |
| ٢٢ | بی بر | کوی |
| ٢٢ | خیطاب | لوبیا |
| ٢٢ | قارا بادمجان | بیژر آلما |
| ٢٣ | قارنی یاریق | فصل هفتم |
| ٢٣ | قوروتلى دولما | بورانی ها |
| ٢٣ | یاپراق کلم | اسپیناه بورانی سی |
| ٢٣ | یثر آلما | تاس کباب |
| ٢٤ | یثر کوکی | جزبیز. |
| فصل نهم | | چگر بورانی سی |
| شیله | | حضرت ملوک |
| ٣٥ | اریشته شیله سی | داش کلم بورانی سی |
| ٣٥ | دوگی حلیمی | قارا بادمجان |
| ٣٥ | ساری شیله | قوروتلى بادمجان |
| | | قوروتلى یثر کوکی |
| | | کدو بورانی سی |

| | | |
|----------|-----------------|-------------------|
| ۳۹ | استانبولی | شویوتلی شیله |
| ۳۹ | بزه پلو | نخودلی شیله |
| ۴۰ | بریان پلو | یارما شیله‌سی |
| ۴۰ | پخله پلو | |
| ۴۰ | تاواکته‌سی | فصل دهم |
| ۴۰ | تەچین پلو | |
| ۴۰ | توبیوق پلو | شوربا |
| ۴۰ | خورما پلو | |
| ۴۰ | دمی | آبدوغ |
| ۴۱ | قابلی | آبگوشت |
| ۴۱ | كته | اریشته شورباسی |
| ۴۱ | کھلیکپلو | ایشکنه |
| ۴۱ | لوبیا پلو | دن دوشلو شوربا |
| ۴۱ | یارما پلو | سوداگر شورباسی |
| ۴۱ | یئرکوکی پلو | سوزی شورباسی |
| | | سوغانچا شورباسی |
| | | کالیش |
| | | کله کوش |
| | | قوورما شورباسی |
| ۴۲ | ایکی اوزلو کباب | لیوارجان |
| ۴۲ | بالیق | های های شورباسی |
| ۴۲ | تاوا کبابی | هشتاخان آبگوشتی |
| ۴۲ | توبیوق | |
| ۴۲ | بامیه | فصل پازدهم |
| ۴۲ | سلطانی کباب | پلو |
| ۴۳ | شیش کباب | ادویه پلو |
| ۴۳ | شیشلیک | اریشته پلو |
| ۴۳ | قارا بادمجان | اریشته دمی |

| | | | |
|----|------------------|----|---------------------------|
| ۴۷ | شامی کتاب | ۴۳ | قیمه |
| ۴۷ | شیرینیش | ۴۳ | کدو |
| ۴۷ | غاز کتابی | ۴۳ | کرووز |
| ۴۸ | فیرنی | ۴۳ | گنگر |
| ۴۸ | قصه‌لی | ۴۴ | کوی خورشتی |
| ۴۸ | قارین | ۴۴ | لوله کتاب |
| ۴۸ | قلمه کتابی | ۴۴ | یئر کوکی |
| ۴۸ | قویماق | | |
| ۴۸ | کله پاچه | | |
| ۴۸ | کوفته | | |
| ۴۸ | گوبله‌ک | | |
| ۴۹ | لیجار | | |
| ۴۹ | ماچا | | |
| ۴۹ | مرجیمه‌ک | | |
| ۴۹ | نخود | | |
| ۴۹ | پتیخ | | |
| ۴۹ | هدیک | | |
| ۴۹ | یاغ یومورتا | | |
| ۴۹ | بولاما | | |
| | | | فصل سیزدهم |
| | | | خوردنیها یعنی دیگر |
| ۴۵ | اریک قیساواسی | | |
| ۴۵ | باما دور یومورتا | | |
| ۴۵ | بالیق | | |
| ۴۵ | بره | | |
| ۴۵ | بره بربان | | |
| ۴۶ | بوز قووتشما | | |
| ۴۶ | بئین | | |
| ۴۶ | جوچه کتابی | | |
| ۴۶ | چیل چیل لو بیه | | |
| ۴۶ | خورما قیساواسی | | |
| ۴۶ | خشیل | | |
| ۴۶ | دویماچ | | |
| ۴۷ | دیشلیق | | |
| ۴۷ | ریزه کوفته | | |
| ۴۷ | سرچه کوفته‌سی | | |
| ۴۷ | سمنی | | |

فصل چهاردهم

شیرینها

| | |
|----|-----------------|
| ۵۰ | ایشلی قیقناق |
| ۵۰ | بادام شیرینی‌سی |
| ۵۰ | باسلیق |
| ۵۰ | باقلوا |

| | | | |
|----------|------------|----------|---------------------|
| 54 | اریک | 50 | بال ترہ کی |
| 54 | اوزوم | 50 | تر طوا |
| 54 | انجیر | 51 | ترہ ک |
| 54 | بادام | 51 | خورما ترہ کی |
| 54 | بادمجان | 51 | دارچین ترہ کی |
| 54 | بالایہ | 51 | دادلی |
| 54 | بھار ناریش | 51 | دو گی اون تو ترہ کی |
| 54 | پستہ | 51 | دو شاب ترہ کی |
| 54 | خلال | 51 | دیبلہ |
| 55 | خیار | 52 | راحت الحلقوم |
| 55 | زرشک | 52 | رشتہ ختایی |
| 55 | قاباق | 52 | زن جفیل ترہ کی |
| 55 | قارا توت | 52 | سوجوق |
| 55 | قارپین | 52 | سوخاری |
| 55 | کدو | 52 | سوہان |
| 55 | کول | 52 | قینیقناق |
| 55 | کول قند | 53 | لووڑ |
| 55 | گیردگان | 53 | میان پور |
| 55 | گیلانار | 53 | لب لبی |
| 55 | ناریش | 53 | گیردگان حلواسی |
| 55 | یئر کوکی | | |
| 55 | ھیوا | | |
| 55 | یئر تو تی | | |

فصل پانزدهم

ہریا جات

| | |
|----------|------|
| 54 | آلچا |
| 54 | آلی |
| 54 | آلما |

| فصل شانزدهم | فصل هفدهم |
|---------------------------|-----------|
| ترشیجات | |
| بادمجان ۵۶ | |
| حلی بادمجان ۵۶ | |
| هفته بیجار ۵۶ | |
| سوغان تورشی سی ۵۶ | |
| ساریمساق ۵۶ | |
| قوهون ۵۶ | |
| شانی ۵۷ | |
| منیوه ۵۷ | |
| غوراغورا ۵۷ | |
| بامادرن ۵۷ | |
| لوبیه تورشی سی ۵۷ | |
| کرووز ۵۷ | |
| لب لبی ۵۷ | |
| شور خیار ۵۸ | |
| شور یاپراق ۵۸ | |
| لاواشا ۵۸ | |
| فصل هیجدهم | |
| شب چرخ ۶۰ | |
| فصل نوزدهم | |
| خوردنیهای سرد ۶۱ | |
| فصل بیستم | |
| غذاهای مخصوصن ایام، اعیاد | |
| افراد ۶۲ | |
| فصل بیست و یکم | |
| کچپوت‌ها ۶۴ | |
| فصل هفدهم | |
| سبزی و سالاد ۵۹ | |

الرايون

سخنی با خوانندۀ:

مجموعه حاضر خوردنیهای رایج در آذربایجان در یکصد سال اخیر می‌باشد. مطالعه این مجموعه تنها آشنایی با خوردنیهای رایج نیست بلکه با دیدی دقیق‌تر به اوضاع اقتصادی، کشاورزی، جغرافیائی، اجتماعی و اعتقادی مردم این سرزمین می‌توان پی برد. تنوع این خوردنیها و گوناگونی آنها نشان از ذوق مردم است در گوارانمودن آنچه که مجبورند بخورند. بانوان این خطه در هنر آشپزی و «همه چیز آفریدن از هیچ چیز» سر آمد بسیاری از زنان هستند. لذا با ملاحظه اوضاع اقتصادی خانواده، همیشه غذاهای متناسب با موقعیت و موارد مختلف آماده می‌نمایند. میزان سوددهی و مفید بودن آنها نیز همیشه مدنظر است. به واسطه کشاورزی متتنوع و وسیع منطقه از هر مواد غذایی می‌توان در خوردنیها استفاده نمود. لذا محدودیتی در نوع محصول بدست آمده وجود ندارد. و اگر محصولی است که چندان در این منطقه پرورش نمی‌باید حتماً به این

علت است که چندان به مذاق مردمان خوش نمی‌آید. و در مقابل برخی مخصوصات هستند که در هر نوعی از خوردنیها به نحوی مورد استفاده قرار می‌گیرند. با توجه به آب و هوای منطقه، تنوع خوردنیها هم قابل تأمل است. فصل سرما در این منطقه بسیار و طولانی است و بر عکس فصل گرما محدود. لذا انبار کردن و خشک نمودن و نمک سود کردن و از این قبیل ترفندها جهت حفظ و نگهداری مواد غذایی از کارهای اصلی باشون به شمار می‌رود. و بر عکس فصل گرما فصل جمع آوری این مواد است و خوردنیهای این فصل همیشه مختصر و ساده است. البته این بیشتر بدان جهت است که بدن انسان در فصول سرما نیاز به انرژی بیشتری دارد و در فصل گرما بیشتر به مواد آبکی و زود هضم نیازمند است. وجود انبارها و زیرزمین‌های مختلف در منازل با معماری قدیم نشان از این می‌دهد که تهیه این مواد از اولویت خاصی برخوردار بوده است. حتی خانه‌افراد طبقه پایین جامعه هم خالی از این سرداوهای و انبارها نبود. امر بهره‌وری از مواد غذایی هم قابل تأمل است چرا که هیچ چیز دور ریخته نمی‌شود و هر چه که اندکی ارزش غذایی دارد به نحوی تغییر و تبدیل یافته و قابل استفاده می‌گردد. حتی غذاهایی که در ایام مختلف صرف آنها رواج دارد دقیقاً به این علت انتخاب شده‌اند که نیاز جسمی و غذایی مردم را در آن موقع خاص برآورده می‌سازند. به عنوان مثال خوردن حلوا در موقع عزاداری باعث می‌شود که فشار خون و میزان قند کاهش نیابد و مصرف زعفران و گلاب هم نشاط آور می‌باشد. پس انتخاب یک غذا فقط یک انتخاب ساده نیست بلکه تمام امکانات اقتصادی، فصلی،

مکانی و زمانی و حتی روانی افراد در نظر گرفته می شود. خوردن هندوانه در شب چله آب مورد نیاز بدن را تأمین می کند و در برابر کم آبی که از مصرف اندک آب و سردی هوا و عدم عرق کردن ناشی است به مبارزه برخاسته و کلیه ها را فعال می کند. البته تأمل و توضیح در باره تک تک خوردنیها امکان پذیر نیست لذا زحمت این کار را به عهده خوانندگان عزیز می گذاریم و ما تنها به شرح مختصری از این خوردنیها می پردازیم. توضیح این غذاها بیشتر در منطقه تبریز مورد استفاده دارد و در اکثر مناطق آذربایجان هم یافت می شوند تنها با اندک تغییر هایی که آن هم وابسته به سلاطین شخصی است.

زهره وفاتی - ۱۱/۴/۷۷

فصل اول

شرح پاره‌ای از مواد خالص و یا ترکیبی که در تهیه غذاهای گوناگون از آنها استفاده می‌شود:

- | | |
|-----------|--|
| آبقورا | - (آبغوره) از انگور نارسیده گرفته می‌شود. |
| آبلیمو | - از لیموی رسیده و ترش گرفته می‌شود. |
| ادویه | - مخلوطی است از زعفران، گل سرخ و دارچین آسیاب شده |
| پنیر | - از افزودن مایه پنیر به شیر خام تهیه می‌شود. |
| تورتا | - مواد تهشین شده از ذوب روغن حیوانی گرفته می‌شود. |
| خامما | - (خامه) به شیر جوشیده آرد یا نشاسته افزوده و می‌بندد و جمع می‌کنند. |
| قثیماق | - (سرشیر) پس از سرد شدن شیر جوشیده از چربی روی آن گرفته می‌شود. |
| خلال | - از بادام، گردو و پسته و پوست پرتقال گرفته می‌شود. |
| دوشتاب | - (شیره انگور) از انگور رسیده یا خرما و توت گرفته می‌شود. |
| دوگی اونو | - (آرد برنج) از برنج نیم پز خشک شده و سپس آسیاب شده به دست می‌آورند. |

- ربت - از انار یا گوجه فرنگی گرفته می‌شود.
- ربت رنگی - (رنگ غذا) از افزودن آندکی چربی به رب موقع جوشاندن گرفته می‌شود.
- اریشته - (رشته) از خمیر نان بريده و خشک شده تهیه می‌شود. نوع خام و نوع سرخ کرده دارد.
- زرشگ - از خشک کردن زرشگ رسیده بدست می‌آید.
- سرکه - از انداختن انگور رسیده بدست می‌آید.
- سرکه شیره - از مخلوط سرکه و شیره قند بدست می‌آید.
- قوروت - (کشک) دوغ نهره (مشگ) را می‌جوشانند. تا دلمه شود سپس آن را گلوله گلوله کرده و می‌گذراند خشک شود.
- کره - ماست را در نهره (مشگ) می‌ریزند و تکان می‌دهند تا چربیهاش جمع گردد و جدا شود.
- نعمنا - از خشک کردن نعنای سبز و آسیاب آن تهیه می‌شود.
- یارما - (بلغور) از آسیاب گندم نیم پز تهیه می‌شود.
- یاغ - (روغن حیوانی) از ذوب کرده حیوانی بدست می‌آید.
- یوقورت - (ماتست) از افزودن مایه ماست به شیر جوشیده تهیه می‌شود.
- قورولیمو - (لیموی خشک) از خشک کردن لیمو و گاه ناکه کردن آن تهیه می‌شود.
- اسخنجبین - مخلوط سرکه و شیره است شیره قند)

فصل دوم

شرح پاره‌ای از نانهای رایج:

اهربا - نان کوچک و شیرین جهت مصرف بیماران و کودکان
و ایام رمضان.

اوروشلوق کوکه‌سی

- (نان ماه رمضان) نانهایی با شیرینی اندک و چربی و
تخم مرغ جهت ماه رمضان.

ایشلی کوکه - (نان مغزدار) نانهایی کوچک و گرد دارای مغزی از
آرد و زنجفیل و گردوی تافته شده.

ایکی اوزلو فتیر (فتیر دو رویه)

- فتیرهایی دو رویه یک روی آن تهیه شده از آرد
معمولی - روی دیگر تهیه شده از آرد شیرمال و شکر و
گردو.

دره دیز چورگی

- نان لواش‌های کوچک به اندازه یک دست.
ساز لواشی - (نان لواش ساج) نان لواشی است که بر روی ساج‌های
فلزی پخته می‌شود.

لواش - نانهایی سفید و نازک.

سنگ - نانی سه گوش و زود هضم.

سوتلى چورهك (نان شیر مال)

- نانی که به جای آب از شیر در خمیر کردنش استفاده شده.

شوربالى كوكه (نان شوربادار)

- فتیرهایی است که بر رویش مخلوط پیاز و گوشت به همراه پخت آن اضافه شده است. (پیتزای امروزی)
شيرین كوكه - (فتیر شیرین) نان فتیرهایی که به جای نمک از شکر یا شیره انگور استفاده شده باشد.

كوكه - (بربری) نانهایی بیضی شکل با خمیر ترش.
كوماج - فتیرهایی با خمیر سبک و شیرین. مخصوصاً بیماران و مهمانی‌ها.

هوروکلى كوكه (نان برابری به شکل موهای بافته)
- خمیرش از همان برابری است موقع پخت خمیر آن را به صورت موی بافته می‌آرایند.

ياغلى فتثير - (فتیر روغنی) فتیرهایی که بر رویش مخلوط روغن و تخم مرغ و زنجفیل می‌مالند.

فصل سوم

شرح پاره‌ای از نوشیدنیها:

- چای** - از برگ خشک و آسیاب شده چای سبز بدست می‌آید.
- دارچین چایی** - (چای دارچین) دارچین را دم کرده می‌خورند.
- گیلانار چایی** (چای آلبالو) آلبالوی رسیده را مثل چای دم کرده می‌نوشند.
- کهلیک اوچی** - (علف کبک) در دامنه کوه‌ها می‌روید، آن را همانند چای دم می‌کنند.
- یارپیز** - (پونه) همانند برگ‌های چای خشک کرده و دم می‌کنند.
- ناریش** - (نارنج) برگ‌های خشک از پوسته نارنج را دم کرده می‌نوشند.
- دوقا** - (دوغ) شیر ترشیده داخل نهره (مشگ) را می‌گویند بعد از گرفتن کره از آن.
- شربیتها** - از میوه‌هایی شبیه آلما (سیب) اوشگون (ریواس) به لیمو، گول شربتی (گل سرخ) گیلانار (آلبالو) هیوا شربتی (به) شاهسپر هن شربتی، لیمو و غیره گرفته می‌شود.

- آیران - (دوغ) از مخلوط ماست و آب و نمک بدست می‌آید.
- شوورهن - (خاکشیر) از مخلوط دانه‌های خاکشیر، آب، قند و بخ
بدست می‌آید.
- گوزبان - (گاو زبان) از مخلوط گیاهان دارویی تهیه می‌شود.

فصل پنجم

شرح پاره‌ای از عرقیات رایج:

- اترج** - از برگ‌های سبز بالنگ گرفته می‌شود.
- بادریش** - (بادرنج بویه) به هنگام گل دادن گیاه بادرنج بویه از آن گرفته می‌شود.
- بویمادرهن** - (بوی مادران) از گلهای تر و تازه بوی مادران تهیه می‌شود.
- بویوت‌گهن** - از گیاهی به همین نام گرفته می‌شود.
- باهاز فاریش** - (بهار نارنج) از گلهای نارنج گرفته می‌شود.
- بیدمیش** - (بید مشگ) از گلهای درخت بید مشگ گرفته می‌شود.
- زیره** - از گیاه زیره به همراه ریشه، ساقه و گل آن گرفته می‌شود.
- شاھسپرەن** - (عطر شاه) از برگ‌های سبز گیاه عطر شاه گرفته می‌شود.
- کرووز** - (کرفس وحشی) گیاهی با برگ‌های سبز و پهن و میوه‌های خوش‌ای از آن می‌گیرند.
- کھلیک اوئى** - (علف کبک) از همین گیاه گرفته می‌شود.
- کولآب** - (گلاب) از گل محمدی گرفته می‌شود.

- نسترن** - (نسترن) از گیاهی به نام نسترن با برگهای ریز و گلهای زرد گرفته می‌شود.
- نعمنا** - از برگهای سبز نعمنا گرفته می‌شود.
- شویوت** - (شوید) از همین گیاه تهیه می‌شود.

فصل پنجم

شرح پاره‌ای از آش‌های رایج:

آبقورا آشی - (آش آبغوره) در آن از آبغوره استفاده می‌شود.

آلوبوخارا آشی (برگه آلو)

- در این آش علاوه بر تمام مخلفات آش از برگه آلو،

مغزگرد و بادام هم استفاده می‌شود.

امام زینالعابدین آشی

- در موقع داشتن مريض يا مسافر پخته می‌شود. همانند

ديگر آش‌هاست. بعد از پخته شدن با خمير اشكالي

درست کرده و داخل آن می‌اندازند به سالم ماندن آن

آشكال نيت می‌کنند.

اون بئش آشی - (آش پانزده) اين آش در پانزدهم ماه رمضان پخته

مي‌شود باید که پانزده رقم مواد در آن باشد.

معمولآً آنها: تره، جعفری، تلخون، اسفناج، گشنيز،

نخود، لوبيا، برنج آش، بلغور، عدس، روغن، هوبيج،

برگ كلم و نمک می‌باشد.

او ماچ آشی - آشی همانند ديگر آش‌ها. در آخر کار به آن خميرهای

- ریز گلوله شده و یا رشته شده می‌ریزند.
- ایده حوزاسی** - (حلیم سنجد) از حلیم سنجد، شکر، کره و دارچین پخته می‌شود.
- بوش** - از آب خالص گوشت به همراه کلم و هویج و رشته تهیه می‌شود.
- بی بر آشی** - (آش فلفل) همانند دیگر آشهاست با گوجه فرنگی و فلفل فراوان.
- تورشلو آش** - (آش ترش) علاوه بر مخلفات سایر آش‌ها در آن آلبالوی خشک یا ذغال خشک شده و نمک سود شده می‌ریزند.
- تره‌تونده آشی** - (آش تره و تونده) نام فارسی ندارد. گیاهی است محلی و بسیار با خاصیت. از این گیاه در تهیه آش استفاده می‌شود. نزدیک به پیچک است نوع آن.
- تندیر آشی** - (آش تنور) آش بدون سبزی است. مواد آن نخود، بلغور، قیمه گوشت می‌باشد.
- توبیوق سویو** - (آب مرغ) آبی که موقع جوشاندن مرغ یا بلد رچین یا کبک گرفته می‌شود. گاهی به آن جعفری و سیب زمینی و هویج هم اضافه می‌کنند. (سوپ امروزی)
- حوزا** - از آرد تهیه می‌شود. آن را آرام آرام در آب جوش می‌ریزند و هم می‌زنند به آن کره و نمک و دارچین هم اضافه می‌کنند.

خسته آشی - (آش بیمار) آشی با سبزی فراوان و اندکی پیاز ریز و عدس و برنج آش، موقع خوردن ماست شیرین به آن اضافه می‌کنند.

خینگی
- با آب مرغ یا بوقلمون می‌پزند. در آن هویج و جعفری می‌ریزند. سپس خمیر را به صورت دانه‌های کوچک در آورده و اندک اندک به آن اضافه می‌کنند.

داش کلم آشی - (آش کلم) همانند دیگر آش‌هاست. در آن از کلم قلمبه که ریز شده و قبل از پخته شده است استفاده می‌شود.

دوقا آشی
- (آش دوغ) در این آش به جای آب معمولی از دوقا استفاده می‌شود.

ذغال آشی
- همانند بقیه آش‌هاست. به آن ذغال اخته‌های تازه اضافه می‌کنند.

بامادر آشی - (آش گوجه‌فرنگی) در آن به جای آب معمولی گوجه‌فرنگی رنده شده می‌ریزند.

اریشته آشی - (آش رشته) همانند بقیه آش‌هاست. در آن رشته مخصوص آش (خام) و کشک اضافه می‌کنند.

گزنه آشی - (آش گزنه) علاوه بر سبزیهای رایج آش به آن گزنه هم می‌ریزند.

ماش - به مقدار زیادی در آن از ماش استفاده می‌شود.
هشتراخان آشی - (آش بوقلمون) دانه‌های جو را در آب بوقلمون می‌جوشانند بعد به آن جعفری و نخود سبز اضافه

می‌کنند.

یارما آشی - (آش بلغور) در این آش از بلغور استفاده فراوان می‌شود.

یوقورتلی آش (آش ماست)

- رایج‌ترین آش، همانند دیگر آش‌هاست. موقع خوردن به آن ماست اضافه می‌کنند.

فصل ششم

شرح پاره‌ای از غذاهای کمکی (کوکو)
ات کوکوسی - (کوکوی گوشت) گوشت چرخ کرده، تخم مرغ، آرد، نمک، زردچوبه و پیاز مواد اولیه آن است.

ایشلی کوکو - (کوکوی مغزدار) همانند کوکوی سیب زمینی است با این تفاوت که در مغز آن از گوشت چرخ کرده پیاز و جعفری استفاده می‌شود.

بالیق کوکوسی (کوکوی ماهی)
- از گوشت چرخ کرده و بدون استخوان ماهی به همراه آرد و خاکه لیمو و زردچوبه و تخم مرغ تهیه می‌شود.

بئین کوکوسی (کوکوی مغز)
- مغز را تمیز کرده به آن آرد و تخم مرغ و ماست و زعفران اضافه می‌کنند.

توبیوق کوکوسی (کوکوی مرغ)
- از گوشت پخته و چرخ کرده مرغ و تخم مرغ و آرد و جعفری و سیب زمینی و هویج پخته و رنده شده مواد اولیه آنها تهیه می‌شود. (الویه امروز)

سوغان کوکوسی (کوکوی پیاز)

- از پیاز ریز و سرخ شده و اندکی گوشت و گوجه فرنگی
تهیه می شود.

قارا بادمجان کوکوسی (کوکوی بادمجان)

- از بادمجان تفته شده و سیر و گوشت چرخ کرده و پیاز
سرخ شده و تخم مرغ تهیه می شود.

کدو کوکوسی - (کوکوی کدو) کدو را به همراه پیاز می پزند بعد رنده
کرده و به آن تخم مرغ و آرد و ادویه اضافه کرده و کوکو
مانند می پزند.

گوی کوکوسی - (کوکوی تره) از تره خرد شده و تخم مرغ و آرد و
زردچوبه و زرشک، مغز گردو تهیه می شود.

لوبیا کوکوسی - (کوکوی لوبیا سبز) لوبیا را خرد کرده می پزند به آن
گوشت چرخ کرده پیاز سرخ شده و دیگر مخلفات کوکو
را اضافه می کنند.

پیش‌آمدها کوکوسی (کوکوی سیب زمینی)

- مواد اولیه آن پوره سیب زمینی، تخم مرغ، آرد، زعفران
و مغز گردو می باشد

فصل هفتم

شرح پاره‌ای از غذاهای کمکی (بورانی)

اسپناه بورانی سی (بورانی اسفناج)

- مواد اولیه آن اسفناج پخته شده، پیاز، مغزگرد و تخم مرغ است.

تاس کباب - از پیاز، سیب زمینی، گوجه فرنگی و گوشت کوییده تهیه می شود.

جزبز - (چغور بغور) از دل و جگر و روده و پیاز و گوجه فرنگی تهیه می شود.

جگر بورانی سی (بورانی جگر)

- از جگر خرد شده و پیاز و گوجه فرنگی تهیه می شود.

حسرت ملوک - از جگر و پیاز و لپه و گوجه فرنگی تهیه می شود.

داش کلم بورانی سی (بورانی کلم قلمبه)

- از کلمهای خرد شده و پیاز و لپه و قیمه گوشت و گوجه فرنگی تهیه می شود.

قارا بادمجان بورانی سی (بورانی بادمجان)

- از بادمجان سرخ شده و پیاز و گوجه فرنگی تهیه می شود.

قوروتلی بادمجان (کشکی بادمجان)

- همانند بورانی است تنها موقع خوردن به آن کشک اضافه می‌کنند.

قوروتلی یثركوکی (کشکی هویج)

- هویج و پیاز و سیر مواد اولیه آن است موقع خودن به آن کشک اضافه می‌کنند.

کدو بورانی سی (بورانی کدو)

- از کدوهای سرخ شده و پیاز و گوجه فرنگی و سیر می‌پزند.

گنگر بورانی سی (بورانی گنگر)

- از گنگر خرد شده و پیاز و سیر و ماست تهیه می‌شود.
- (قارچ) قارچ را با تخم مرغ و نمک و گوشت چرخ کرده و ادویه‌جات هم می‌زنند و با کمی روغن می‌گذارند پزند.

کرووز بورانی سی (بورانی کرفس)

- کرفس را خرد کرده و به آن لوبيا چیتی پخته شده و کوفته ریزه و گوجه فرنگی اضافه کرده می‌پزند.

لوبیا بورانی سی (لوبیا سبز)

- لوبیا سبز را خرد کرده به همراه سیب زمینی و پیاز و گوشت چرخ کرده که همگی سرخ شده‌اند می‌پزند.

مهاجر بورانی سی

- از مخلوط لوبیا سبز و بادمجان و پیاز و سیب زمینی و

گوجه فرنگی تهیه می شود.

نینیخ بورانی سی (بورانی کدو تبل)

- کدو تبل خرد شده را تفت می دهند و مختصراً

می پزند و موقع خوردن به آن سرکه اضافه می کنند.

- (بیتم چه) مخلوطی است از بادمجان، سیب زمینی، پیاز و

بیتمجه گوجه فرنگی.

فصل هشتم

شرح پاره‌ای از دلمه‌ها:

با مادرور دولماسی (دلمه گوجه فرنگی)

- از گوجه فرنگی‌های سفت و رسیده درست می‌شود مغز

آن مخلوطی است از لپه و قیمه گوشت و پیاز

- (لقمه) تخم مرغ خام را با پیاز رنده کرده و ادویه و بلله نمک هم می‌زنند. از این مخلوط به عنوان رویه بیرونی دلمه و از مخلوط گوشت چرخ کرده و پیاز و جعفری جهت مغز آن استفاده می‌کنند.

بی بر دولماسی (دلمه فلفل سبز)

- از فلفل‌های سبز و قرمز رسیده جهت رویه و از مخلوط لپه و قیمه و پیاز و اندکی برنج جهت مغز این دلمه استفاده می‌شود.

خیطاب - از خمیر نان معمولی برای رویه این دلمه و از مخلوط تره و جعفری و اسفناج و گشنیز و مرزه و شوید و گوشت چرخ کرده و پیاز برای مغز این دلمه استفاده می‌شود.

قارا بادمجان دولماسی (دلمه بادمجان)

- از بادمجان‌های نوع گردد و رسیده برای رویه این دلمه و از مخلوط قیمه و لپه و اندکی برنج و ادویه جهت مغز آن استفاده می‌شود.

قارنی یاریق - (شکم پاره) همانند دلمه بادمجان است با این تفاوت که بادمجانها را از شکم آن پاره کرده و مواد مغز را داخل آن می‌ریزنند.

قوروتلى دولما (دلمه کشکى)

- از خمیر نان لواش برای رویه این دلمه و از مخلوط تره و جعفری و گوشت چرخ کرده و پیاز برای مغز آن استفاده می‌شود. موقع خوردن بر روی آن کشک اضافه می‌کنند.

یاپراق دولماسی (دلمه برگ مو)

- از برگ‌های کوچک و تازه مو برای رویه آن و از مخلوط لپه و برنج و تره و شوید و مرزه و قیمه برای مغز آن استفاده می‌شود.

یاپراق کلم دولماسی (دلمه برگ کلم)

- از برگ‌های نفت شده کلم برای رویه این غذا و از مخلوط لپه و برنج و قیمه و پیاز برای مغز آن استفاده می‌شود.

بئرآلاما دولماسی (دلمه سیب زمینی)

- برای رویه این دلمه از سیب زمینی پخته و رنده شده و تخم مرغ و آرد و زعفران و برای مغز این دلمه از گوشت

چرخ کرده و پیاز و جعفری استفاده می شود.

یئرکوکی دولماسی (دلمه هویج)

- برای رویه این دلمه از هویج های هم اندازه برشیده شده و مقداری آب پز شده که داخلشان را خالی کرده اند استفاده می کنند. مگز این دلمه گوشت چرخ کرده، لپه، پیاز، برنج آش، و سرکه و شیره می باشد.

فصل نهم

شرح پاره‌ای از غذاهای رقیق (شیله):

ریشه شیله‌سی (شله رشته)

- لپه، پیاز، گوجه‌فرنگی و رشتة پلوئی مواد لازم این شله می‌باشد.

دوگی حلیمی (حلیم برنج)

- برنج را خوب می‌جوشانند از الک رد می‌کنند و به آن ادویه، نمک و یا فقط شکر و کره اضافه کرده می‌خورند.
ساری شیله - (شله زرد) از برنج خیس خورده و رنگ خورده پخته می‌شود. به آن شکر و زعفران هم می‌ریزند.

شویوتلی شیله (شله شوید)

- عدس، برنج آش، پیازهای ریز، شوید و زردچوبه برای تهیه این شله لازم است.

نخودلی شیله - (شله نخود) نخودهای تمام پز را به موادی چون نج آش و جعفری و تره و قیمه اضافه کرده می‌پزند.
یارما شیله‌سی - (شله بلغور) نخود کامل پخته شده را به بلغور، تره، جعفری، پیاز و برنج آش اضافه کرده می‌ریزند.

فصل دهم

شرح غذاهای نیمه آبکی (شوربا):

- خیار خرد شده و شوید و مرزه و پیازچه و کشمش و آبدوغ
- گل سرخ را به دوغ افزوده و می خورند.
- آب گوشت استخوان دار و چربی دار را گرفته به آن نخود و لوبیای سفید و سیب زمینی و گوجه فرنگی اضافه کرده می خورند.

اریشته شورباسی (شوربای رشته)

- به پیاز سرخ کرده لپه نیم پز و زرد چوبه و خاکه لیمو اضافه کرده و سپس مقدار زیاد رشته به آن ریخته می پزند.
- (اشگنه) آب گوشت پر چربی است به آب مرغ و بوقلمون پخته شده همه می گویند.

دان دوشلو شوربا

- به پیاز سرخ شده مقدار تره خرد شده، لپه نیم پز، آلبالوی خشک می ریزند و می پزند. موقع خوردن نان را در آن تبلیت می کنند.

سوداگر شورباسی

- آرد را در روغن سرخ می‌کنند به آن زردچوبه و نمک می‌زنند نان را در آن تیلت می‌کنند.

سوزی شورباسی (شوربای تره)

- تره خرد شده را در روغن سرخ می‌کنند به آن آرد و زردچوبه و تخم مرغ اضافه می‌کنند با آب زیاد می‌پزند و می‌خورند.

سوغانچا شورباسی (شوربای پیاز)

- پیاز را در روغن سرخ کرده به آن زردچوبه و خاکه لیمو می‌ریزند و با نان تیلیت کرده می‌خورند.

کالیش شورباسی (شوربای پیازچه)

- مواد اویه آن پیازچه‌های سبز و ریز شده است که در روغن سرخ می‌کنند به آن نمک، آرد، تخم مرغ، لپه و زردچوبه اضافه می‌کنند.

- پیاز را سرخ می‌کنند و بعد نمک و آب می‌ریزند و قنی جوشید به آن کشک و نعنای خشک اضافه می‌کنند. نان در آن تیلیت کرده می‌خورند همانند بقیه شورباها.

قوورما شورباسی (شوربای قورمه)

- گوشت قورمه را جدا کرده و مقداری روغن از همان گوشت را اضافه نموده و در آن لپه، پیازچه، سیب زمینی، برگ و تخم مرغ در آن ریخته و می‌خورند.

لیوارجان شورباسی (شوربای لیوارجان)

- مواد اولیه آن بادمجان خرد و سرخ شده است که بعد از آن به آن آب و نمک و نعنای خشک می‌ریزند. بعد از پخته شدن، کشک به آن اضافه، تیلیت کرده می‌خورند.

های های شورباسی

- به پیاز سرخ کرده نخود و لوبيای نیم پز، سیب زمینی، نمک، زرد چوبه، خاکه لیمو، گوجه فرنگی اضافه کرده می‌خورند.

هشتاخان آبگوشتی (آبگوشت بو قلمون)

- آب بو قلمون را گرفته به آن لپه، پیاز ریز، سیب زمینی، گوجه فرنگی، قیسی و برگه آلو می‌ریزند.

خطل یا زدهم

شرح انواع پلوهای رایج:

ادویه پلو - برنج را دم کرده سپس مرغی را داخل آن قرار می‌دهند

بر رویش ادویه مخصوص پلو، پیاز سرخ کرده، زرشگ، خلال بادام یا پسته می‌ریزند.

اریشته پلو - (رشته پلو) برنج را مقداری جوشانده سپس به آن رشته مخصوص پلو اضافه می‌کنند. تکه‌های گوشت، کشمش و خرما و پیاز سرخ کرده به آن اضافه می‌کنند.

اریشته دمی (رشته دمی) - رشته پلو را همانند برنج می‌جوشانند و دم می‌کنند به آن قیمه گوشت و رب و زعفران اضافه می‌کنند. (اماکارونی امروز)

استانبولی - به همراه برنج، بلغور، سبزه می، گوجه فرنگی را می‌جوشانند و دم می‌کنند.

بزه پلو - (پلو با بزه) برنج را جوشانده و قبل از دم کردن بزه سرخ کرده که شکمش با برگه، قیسی و آلو، آلبالو پرشده است داخل برنج می‌گذارند و بر رویش مخلوطی از پیاز سرخ

- کرده زعفران، زرشگ، خلال بادام می‌ریزند.**
- بریان پلو** - همانند برّه پلو هست در داخل آن به جای برّه، کبک و تیهو و یا چوجه می‌گذارند.
- پخله پلو** - (باقلابلو) برنج را جوشانده به آن باقلای تمیز شده و شوید خرد شده و تکه‌های گوشت اضافه می‌کنند و دم می‌کنند.
- تawa اکته‌سی** - (کته تابه) برنج را می‌جوشانند موقع دم کردن به جای قابلمه از تابه‌های بزرگ و عمیق استفاده می‌کنند یک لايه ته دیک سپس یک لايه برنج و یک لايه گوشت چرخ کرده با پیاز و نمک قرار می‌دهند و مجدداً برنج می‌ریزند و دم می‌کنند.
- ته چین پلو** - برنج را می‌جوشانند، موقع دم گذاشتن آن عوض ته دیگ مایعی که مخلوطی است از تخم مرغ و ماست و زعفران و نمک می‌ریزند. بعد از بسته شدن اندک آن مخلوط تکه‌های گوشت مرغ را در آن قرار می‌دهند و بر رویش برنج را می‌ریزند و دم می‌کنند.
- توبیوق پلو** - (مرغ پلو) همانند ادویه پلو است، گاه شکم مرغ را از قیسی و آلو پر می‌کنند.
- خورما پلو** - (خرما پلو) برنج را می‌جوشانند موقع دم گذاشتن لايه به لايه خرما و تکه‌های گوشت و دارچین قرار می‌دهند.
- دمی** - ماش و برنج آش را یکجا می‌جوشانند. داخل آن خرده

- پیاز و زردچوبه به هم می‌ریزند.
- قابلی** - برنج و بلغور را همزمان می‌جوشانند و دم می‌کنند.
موقع خوردن به رویش پیاز سرخ کرده و قیمه می‌ریزند.
- کته** - برنج خالی است، بدون اینکه آبش را عوض کنند با یکبار جوشاندن دم می‌کنند.
- کهلهیک پلو** - همانند مرغ پلوست به جای مرغ از کبک استفاده می‌کنند.
- لوبیا پلو** - لوبیای سبز را خرد کرده با پیاز سرخ کرده و می‌پزند، گوشت قیمه، ادویه و رب اضافه می‌کنند. برنج را جوشانده و موقع دم کردن از این مخلوط لایه به لایه در داخل آن می‌ریزند.
- یارماپلو** - (پلوی بلغور) برنج و بلغور را می‌جوشانند. بدون نمک، موقع دم کردن لایه‌های کدو تبل را بریده و لایه لایه داخل آن قرار می‌دهند. موقع خوردن رویش سرکه و شیره می‌ریزند.
- یئرکوکی پلو** - (هوبیچ پلو) همانند لوبیا پلو است به جای لوبیا از هوبیچ خرد شده استفاده می‌شود.

فصل دوازدهم

شرح پاره‌ای از خورشت‌های رایج:
ایکی اوزلو کباب (کباب دو رویه)

- کبابی است که یک رویه آن کوییده و رویه دیگر شش

کباب برگ است. روی توری تهیه می‌شود.

- (ماهی) از ماهی تهیه می‌شود. آن را در پیاز و آب لیمو
و ادویه و آرد می‌خیسانند بعد سرخ می‌کنند (کستاکی
امروز)

تاوا کبابی - (کباب تابه) گوشت چرخ کرده را با پیاز رنده شده و
سماق و خاکه نان مخلوط کرده و در روغن سرخ می‌کنند.

توبیوق خورشتی (مرغ)

- مرغ را پخته گوشت‌هاش را جدا کرده و در روغن و رب
و زعفران و آبلیمو سرخ کرده می‌خورند.

بامیه خورشتی (خورشت بامیه)

- بامیه را پخته در روغن سرخ می‌کنند و به آن رب،
گوشت و خاکه لیمو افزوده می‌خورند.

سلطانی کباب - از راسته گوشت تهیه می‌شود. اندازه آن سه برابر کبابهای

معمولی است.

شیشکباب - (کباب سیخی) یا قیرما کباب از تکه های گوشت قرمز تهیه می شود که با روغن حیوانی بر روی آتش سرخ شده باشد.

شیشلیک - لایه های گوشت را از قسمت ماهیچه و یا راسته خالص جدا کرده با پیاز، نمک و سماق می کوبند بر روی آتش سرخ می کنند.

قارا بادمجان خورشتی (خورشت بادمجان)

- بادمجان ها را سرخ کرده با پیاز سرخ کرده به آن گوشت و رب و گوجه فرنگی و غوره اضافه کرده می خورند.

قیمه خورشتی - (خورشت قیمه)

- پیاز را سرخ کرده لپه نیم پز و لیمو عمانی و گوشت ریز و زعفران به آن اضافه می کنند. موقع خوردن، سبز مینی سرخ کرده به آن اضافه می کنند.

کدو خورشتی - (خورشت کدو) کدو را سرخ کرده به همراه پیاز سرخ کرده به آن گوشت و غوره و زعفران و گوجه فرنگی اضافه می کنند.

کرووز خورشتی (خورشت کرفس)

- از کرفس خرد شده و سرخ شده، گوشت و زعفران و آبغوره تهیه می شود.

گنگر خورشتی (خورشت گنگر) از گنگرهای خرد شده و سرخ شده،

گوشت و زعفران و آبغوره تهیه می‌شود.

گوی خورشتی - (خورشت قورمه سبزی) سبزیهای تره و جعفری و شبليله را خرد کرده سرخ نموده و به آن لوبيای چشم بلبل و گوشت و لیمو عمانی و رب و زعفران اضافه می‌کنند.

- **گوشت چرخ کرده** را با پیاز رنده شده و خاکه نان و سماق مخلوط کرده بر روی سیخ‌های لوله‌ای قرار می‌دهند سپس آنها را به صورت عمودی بر روی آتش قرار می‌دهند و مرتبأً روغن حیوانی بر رویش می‌ریزند تا کاملاً سرخ شود. به همراه فلفل و گوجه تفت شده می‌خورند.

پیزکوکی خورشتی (خورشت هویج)

- هویج خرد شده را سرخ کرده و به همراه گوشت قرمز یا

گوشت مرغ، رب، غوره یا آبغوره می‌خورند.

فصل شیزادههای خوردنی

شرح پاره‌ای از خوردنیهای محلی:
اریک قیساوایی^۱ (قیساوای زردآلو)

- از زردآلوی رسیده یا برگه زردآلو تهیه می‌شود. آن را در آبی مختصر می‌پزند به آن روغن و مقدار کمی شکر اضافه می‌کنند با نان می‌خورند.

باما دور یورمورتا (گوجه و تخم مرغ)

- گوجه فرنگی را در روغن مختصری تفت داده به آن فلفل سبز خرد شده اضافه می‌کنند سپس تخم مرغ را به آن اضافه کرده با نان می‌خورند. (املت امروزی)

- (خوراک ماهی) از ماهی تهیه می‌شود یا به روی آتش کباب می‌کنند یا در روغن سرخ می‌کنند.

بَرَه
بَرَه بُريان - شکم بره را با پیاز، دل و جگر، گوجه فرنگی و فلفل پر کرده می‌دوزند. به آرامی بر روی آتش سرخ می‌کنند و می‌خورند.

۱- قیساو: نام عمومی غذایی است که معادل فارسی ندارد.

بوزقووتما - (بزباش) گوشت قلم را با پیاز سرخ کرده می‌پزند موقع خوردن به آن ماست اضافه می‌کنند.

بئین - (خوراک مغز) از مغز تهیه می‌شود با مختصراً زردچوبه و آب و نمک می‌جوشانند. با سیبزمینی سرخ کرده و جعفری می‌خورند.

جوجه کبابی - (جوجه کباب) از جوجه‌های کم سال تهیه می‌شود معمولاً در آتش سرخ می‌شود.

چیل چیل لوبيه (لوبيای چیتی)
- لوبيای چیتی را کاملاً پخته و به آن هویج و سیبزمینی و کره و ادویه اضافه کرده می‌خورند.

خورما قیساواسی (قیساوای خرما)
- از خرما تهیه می‌شود. هسته‌هایش را در آورده با مقدار اندکی آب و روغن می‌پزند بر رویش گل سرخ و دارچین اضافه کرده می‌خورند.

خشیل - آرد را در آب خالی می‌پزند و مرتبأ هم می‌زنند تا کاملاً پخته شود. سپس آن را در ظرفی ریخته و در وسط آن حوضچه مانندی جا باز می‌کنند و به آن مخلوط روغن داغ و شیره قند می‌ریزند. موقع خوردن خمیر خشیل را به آن روغن و شیره می‌زنند و می‌خورند.

دويماج - نان خشک را با مقداری اندکی روغن ذوب شده و آب خرد می‌کنند به آن پنیر خرد شده اضافه می‌کنند و گاه

- پیاز سرخ کرده هم به آن اضافه کرده و می خورند.
- دیشیلیق**
- سیرابی است. شکم گوسفند را تمیز کرده و خرد نموده و می پزند به آن نخود و گندم اضافه می کنند، کاملاً می پزند و در آخر کار بر رویش خاکه مغز گردو اضافه کرده می خورند.
- ریزه کوفته**
- (کوفته ریزه) گوشت، سبزه مینی و لپه را مخلوط کرده به آن پیاز و تخم مرغ و ادویه اضافه کرده به صورت کوفته های ریز در پیاز سرخ می کنند.
- سرچه کوفته سی (کوفته گنجشک)**
- از گوشت گنجشک و سبزه مینی و پیاز و ادویه تهیه می کنند.
- سمنی**
- (سمنو) از جوانه های گندم تهیه می کنند.
- شامی کباب**
- از مخلوط گوشت و لپه و سبزه مینی و ادویه تهیه می کنند (کلت امروزی).
- شیر بینیش**
(شیر برنج) برنج آشی را در شیر به ملایمت می جوشانند و می پزند. موقع خوردن به آن دوشاب یا دیگر شیره ها اضافه می شود.
- غاز کبابی**
- (کباب اردک) غاز یا اردک را تمیز نموده بالها و گردن را جدا کرده شکمش را می دوزند در مخلوط آرد و پیاز و آبلیمو می غلطانند روی آتش سرخ می کنند. (کتاب کی امروزی).

- فیرنی**
- (فرنی) آرد را به آرامی در شیر می‌پزند به آن عطریات مختلف غذایی و شیره اضافه می‌کنند.
- فضه‌لی**
- خمیر را باز می‌کنند مخلوط گردو و زنجفیل و شکر را داخلش می‌گذارند و دوباره می‌پیچانند. آن را به اندازه‌های کوچک بریده در روغن سرخ کرده می‌خورند.
- قارین**
- (سیرابی) شکم گوسفند را تمیز کرده ریزریز نموده و با گندم یا جو پرک شده می‌پزند و موقع خوردن بر رویش ادویه یا فلفل می‌ریزند.
- قلمه کبابی**
- (کباب، قلمه‌ای) گوشت را تکه تکه کرده در روغن حیوانی و پیاز سرخ می‌کنند با فلفل می‌خورند.
- قویماق**
- (کاچی) آرد را در روغن سرخ می‌کنند به آن مخلوط قند و زعفران و خلال بادام و آب اضافه کرده می‌خورند.
- کله‌پاچه**
- از کله گوسفند و پاچه‌های آن تهیه می‌کنند.
- کوفته**
- (کوفته تبریزی) از مخلوط گوشت چرخ شده و لپه چرخ شده و سبزه زمینی و پیازچه و شوید و مرزه و پیاز رنده شده و تخم مرغ و ادویه تهیه می‌کنند. داخل آن به نسبت بزرگی یا کوچکی کوفته، کفت، جوجه، زرشگ، آلو، قبیسی، تخم مرغ، گردو... می‌گذارند. بر روی پیاز سرخ می‌کنند و می‌خورند.
- گوبله‌ک**
- (قارچ) قارچهای غیر سمی را شسته به رویش نمک و

| | |
|-------------|---|
| لیجار | فلفل می‌پاشند به سیخ کشیده و در آتش سرخ می‌کنند. - گوشت چربی دار و استخوان دار را با پیاز و ادویه و لوبيا سفید می‌پزند و می‌خورند. |
| ماچا | - (ماهیچه) ماهیچه‌ها را با سبز زمینی و لوبيا سفید و سیر می‌پزند. |
| مرجیمه‌ک | - (عدس) عدس را با مقداری کره و نمک و ادویه می‌پزند و می‌خورند. |
| نخود | - نخود را با آب گوشت و فلفل می‌جوشانند وقتی کاملاً پخته شد بر رویش ادویه می‌پاشند و می‌خورند. |
| نیینیخ | - (کدو تبلی) کدو تبلی را برشیده قطعه قطعه کرده و بر رویش روغن و نمک و رب می‌ریزند می‌پزند. |
| هدیک | - مخلوطی است از شکم گوسفند و گندم، نخود، تره، جعفری و پیازهای ریز. |
| یاغ یومورتا | - (نیمو) روغن را داغ کرده به آن اندکی آبلیمو یا رب اضافه کرده و یا به همان روغن داغ تخم مرغ را شکسته می‌ریزند. |
| بولاما | - (آغوز) شیر اولیه دام است که می‌گیرند مختصراً می‌جوشانند و می‌خورند. |

فصل پنجم

شرح پاره‌ای از شیرینهای خانگی:

ایشلی قیقناق - (خاکینه مغزدار) مخلوط تخم مرغ و آرد و زعفران
جهت رویه و مخلوط زنجفیل و خاکه قند و گردو و بادام
و دارچین و خاکه گل سرخ جهت مغز آن استفاده
می‌شود.

بادام شیرینی سی (شیرینی بادام)

- روغن را داغ کرده مخلوط بادام و قند و زعفران را در
آن ریخته به اندازه‌های کوچک سرخ کرده و بر
می‌دارند.

باسلوق - (باسلوق) مخلوط نشاسته و شکر است که موقع
ورآمدن به آن مغز گردو هم اضافه می‌کنند.

باقلوا - از لایه‌های متناوب خمیر، مغز بادام، هیل، شیره خرما، با
شیره قند، خاکه قند، خاکه پسته تهیه می‌کنند.

بال تره کی - (حلوای عسلی) روغن را داغ می‌کنند بعد آرد را در آن
سرخ می‌کنند و نهایتاً با عسل مخلوط می‌کنند.

تر حلوا - آرد را در روغن سرخ کرده به آن مخلوط شیره قند و

زعفران و خاکه‌گردو اضافه کرده هم می‌زند.

ترهک (حلوا) آرد را در روغن سرخ کرده می‌پزند به آن مخلوطی از شیره شکر یا قند و زعفران و رنگ غذا و گاه دیگر عطریات اضافه کرده هم می‌زند.

خورما ترهکی - (حلوای خرما) روغن را داغ نموده آرد را در آن سرخ کرده به آن مخلوطی از خرما و زنجفیل و خاکه‌گردو می‌ریزند و هم می‌زند.

دارچین ترهکی - (حلوای دارچینی) آرد را سرخ کرده بر رویش خاکه قند، دارچین و خاکه‌گردو می‌ریزند.

دادلی - سبب زمینی را پخته و رنده می‌کنند به آن تخم مرغ و زعفران و خاکه قندو خاکه‌گردو یا پسته اضافه کرده در روغن سرخ کرده می‌خورند.

دوگی اونو ترهکی (حلوای آرد برقج)

- همانند بقیه حلواهاست فقط آرد آن آرد برقج است و روغن آن اندک مصرف می‌شود.

دوشاب ترهکی - (حلوای دوشاب) همانند دیگر حلوها مخلوطی از آرد سرخ شده و دوشاب می‌باشد.

دیبله - مخلوط تخم مرغ، آست، آرد و نشاسته را در قالبهای مخصوص جمع کرده و به ورغم داغ فرو بدره و بلا فاصله بیرون آورده بر رویش خاکه قند و پسنه می‌ریزند و می‌خورند.

راحت الحلقوم - از مخلوط نشاسته، شکر و وانیل و مختصری رنگ غذا و عطریات دیگر می‌پزند.

رشته ختایی - از رشته‌های مخصوص شیرینی تهیه می‌شود. به آن دارچین، هل، خاکه‌گرد و خاکه قند و پسته اضافه کرده و لایه به لایه آماده کرده و می‌پزند. نهایتاً شیره‌ای غلیظ بر رویش می‌ریزند.

زنجبیل قره‌کی - (حلوای زنجبیل) همانند دیگر حلواها آرد سرخ کرده را آماده و به آن مخلوط خاکه قند و زنجبیل و خاکه گرد و پسته اضافه کرده هم می‌زنند.

سوجوق - نشاسته را در دوشاب سفید هم زده و مغزهای گردو را در نخی کرده و آویزان می‌کنند. این مخلوط را آرام آرام روی آن نخ می‌ریزند تا بیندد. آن را به اندازه‌های مساوی بریده در مخلوط خاکه قند و مغز بادام می‌غلطانند.

سوخاری - نانهای گردو شیرین را در مختصر روغن سرخ کرده به چهار قسمت می‌برند بر رویش مخلوط شیره و زعفران می‌ریزند.

سوهان - به شیره قند مغز بادام و زعفران اضافه کرده هم می‌زنند سپس آن را داغ کرده در ظرفهای خنک و نیمه روغنی می‌ریزند و به اندازه می‌برند.

قیقناق - (خاکینه) مخلوط تخم مرغ، آرد، زعفران را در روغن

سرخ می‌کنند و بلافاصله داخل شیرهای از قند و زعفران می‌اندaranد موقع خوردن به رویش خاکه پسته، گردو، زنجفیل و دارچین اضافه می‌کنند.

لوز - (لوزی) مخلوط آرد و زعفران و خاکه قند و مقداری

چربی را می‌پزند و بعد به شکل لوزی می‌برند.

میانپور زردآلو یا گلابی و یا هلوهای رسیده و سفت را برداشته داخل آن را با دقت خالی کرده و به جای آن مخلوط خاکه قند و گردو و هل می‌ریزند، می‌گذارند خشک شود.

لبلی - (چغندر) چغندر را تمیز کرده و می‌پزند تا شیره‌اش در آید. گاه به آن شکر هم اضافه می‌کنند.

گیردگان حلواسی (حلوای گردو)

- از کوییدن گردو و قند و هل با هم بدست می‌آید.

فصل پانزدهم

شرح پاره‌ای از مرباجات رایج:

پختن و تهیه نمودن مربا در آذربایجان از هر میوه‌ای امکان‌پذیر است و هر منطقه‌ای روش مخصوص به خود را دارد. مصرف مربا در منازل بسیار رایج است و در برخی مناطق آن را با چایی می‌خورند. طرز تهیه آنها کم و بیش یکسان است لذا تنها با یک توضیح به اسامی آنها می‌پردازیم: در همه مرباها از میوه‌ها و قند یا شکر و یا هر مکمل کننده شیرینی استفاده می‌شود. اضافه نمودن برخی عطریات و یا دیگر ملزومات به نسبت سلایق فرق می‌کند، استفاده از آب آهک یا زی یاری خوش ترکیب شدن آنها هم مرسوم است. اما اسامی مرباها:

آلچا مرباسی - (آلچه) آلی مرباسی (آلو) آلمار مرباسی (سیب) اریک مرباسی (زرد‌آلو) اوژوم مرباسی (انگور) انجیر مرباسی (انجیر از دو نوع تیره و روشن آن) بادام مرباسی، بادمجان مرباسی (از بادمجان‌های ریز تهیه می‌شود). بالایه مرباسی (بالنگ)، از نوع خشک و تر آن تهیه می‌شود). بهار ناریش (بهار نارنج، از گل برگ‌های آن تهیه می‌شود). پوسته مرباسی (مربای پسته، از پسته‌های سبز و چاغاله تهیه می‌شود). خلال مرباسی (پوست پرتقال را خلال کرده می‌پزند). خیار

مرباسی (از خیارهای بسیار ریز تهیه می‌شوند). زرشگ مرباسی (از زرشگ تازه و تر می‌پزند). قاباق مرباسی (مربای کدو تبل) قاراتوت (شاه توت) قارپیز مرباسی (مربای هندوانه، از پوست آن تهیه می‌شود). کدو مرباسی (از کدوهای ریز تهیه می‌شود) گول مرباسی (از گل سرخ تر و یا خشک شده می‌پزند) گول قند (مربایی است بدون آتش مخلوط گل سرخ تازه و خاکه قندگرد و دارچین) گیردگان مرباسی (مربای گرد) گیلانار مرباسی (مربای آلبالو) گیلاس مرباسی (از گیلاسهای زرد یا ارغوانی تهیه می‌شود). ناریش مرباسی (مربای نارنج، پوست آن را درسته در آورده و داخلش خلال پرتقال ریخته می‌پزند). یئر کوکی مرباسی (مربای هویج، رنده کرده می‌پزند). هیوا مرباسی (مربای به) یئر توچی مرباسی (مربای توت زمینی، تمشک یا توت فرنگی) ...

فصل شانزدهم

شرح پاره‌ای از ترشیجات رایج:

بادمجان تورشی سی (ترشی بادمجان)

- از بادمجان تهیه می‌شود. آن را تفت داده و داخلش را با مخلوط سیر و هویج و زردچوبه و نعنای خشک پر کرده و در سرکه می‌اندازند.

حتی بادمجان - بادمجان‌ها را می‌پزند و له کرده و با سیر و زیره و نعنا مخلوط کرده در سرکه می‌اندازند.

هفته بیجار - مخلوط هویج، گل کلم، لوبیا، فلفل، سیر، کالاک (متراffد فارسی ندارد). گوجه فرنگی سبز و رسیده به همراه کرفس بوته‌ای، در سرکه یا آب نمک می‌اندازند.

سوغان تورشی سی (ترشی پیاز)

پیازهای بسیار ریز را پوست کنده با فلفل و نعنا و تلخون در سرکه می‌اندازند.

ساریمساق تورشی سی (ترشی سیر)

سیر تازه را یک لایه پوست کنده در سرکه می‌اندازند.

قوهون تورشی سی (ترشی خربزه)

- خربزه‌های نیمه رسیده را قطعه قطعه کرده و مقداری در

آب آهک خیسانده سپس در سرکه می‌اندازند.

شانی تورشی سی (ترشی انگور)

- از نوع انگور شانی (با دانه‌های ریز و سیاه) می‌اندازند.

مئیوه تورشی سی (ترشی میوه)

- انواع میوه‌جات از قبیل سیب، به، گلابی، گوجه سبز،

آلبالو را در سرکه می‌اندازند. در این ترشی از سبزی

استفاده نمی‌شود.

غوراغورا - (غوره) غوره‌های سبز و سفت را جدا کرده و دانه دانه

نموده در سرکه و آبغوره می‌اندازند.

بامادور تورشی سی (ترشی گوجه فرنگی)

- از گوجه فرنگی‌های کوچک و سفت و قرمز می‌اندازند.

روی این ترشی را با غوره‌های لهیده می‌پوشانند.

لوبیه تورشی سی (ترشی لوبيا)

- لوبياهای سبز را خرد نموده با سیر و فلفل و تلخون در

سرکه می‌اندازند.

کرووز تورشی سی (ترشی کرفس)

- کرفس‌های بوته‌ای را خرد کرده می‌جوشانند با نمک،

آبش را سرد کرده و هویج، گل کلم، فلفل، لوبيا و سیر را

با آن می‌اندازند.

لب لبی تورشی سی (ترشی چغندر)

- چغندرهای رسیده را به قطعه‌های مکعب مستطیل برشیده لایه به لایه چیده و در نمک گذشته و بر رویش سرکه و کمی آب می‌ریزند.

شور خیار - خیارهای کوچک را به همراه تلخون، فلفل، کرفس و سیر در آب نمک می‌اندازند.

شور یاپراق (برگ مو) برگهای کوچک و تازه مو (از نوع انگور کشمشی) را چیده در ظرفی لایه به لایه با نمک اندوده می‌کنند و بر رویش مجددآب نمک می‌ریزند.

لواشا - (لواشک) گوجه سبز یا آلو یا زردآلو را می‌جوشانند آش را می‌گیرند و همان آب را در سینی‌های بزرگ پهن کرده و خشک می‌کنند.

فصل هفدهم

شرح پاره‌ای از سبزی و سالاد:

در آذربایجان خوردن پیاز خام به همراه هر غذایی متدائل می‌باشد. خوردن سبزی (تره، جعفری، گشنیز، تربچه، شاهی، نعنا، تلخون، پیازچه) بصورت خرد شده و شسته شده و خام نیز معمول است. خوردن فلفل سبز و سیر خام نیز به همراه برخی غذاها مرسوم می‌باشد. تربپهای سفید و قلمبه مناطق مختلف نیز در کنار غذاهای مخصوص صرف می‌شود. خوردن برخی میوه‌ها به همراه خدا یا بعد از آن بر سر سفره نیز مرسوم می‌باشد همانند: انگور، خیار، گوجه‌فرنگی، هندوانه، خربزه و زیتون.

فصل هجدهم

شب چره:

شب چره به مجموع خوردنیهای اطلاق می‌شود که بعد از شام و معمولاً در شباهی زمستان صرف می‌شود. انواع شب چره عبارت است از: انواع ترشی‌ها، مخلوطی از مغزگرد، بادام، توت خشک، نخود تفت داده شده، کشمش، آلو، قیسی، برگه زردآلو، آبالالوی نمک سود، گوجه سبز، نمک سود، سنجد، شاهدانه و نیز قورقا^۱، قوت^۲ نخود اونو (آرد نخودچی) انجیر خشک، تخم هندوانه، خربزه و آفتابگردان و کدو، پشمک، لواشک، ذغال نمک سود، همچنین میوه نیز به عنوان شب چره صرف می‌شود که در زمستان علاوه به میوه‌های خشک و نمک سود از میوه‌هایی که به آن «آسماء» می‌گویند استفاده می‌شود. مثل: آسماء اوزوم (انگوری که از طنابها آویزان مانده و رسیده است) آسماء آنما (سیبی که به همانگونه حفظ می‌شود) آسماء آمروت (گلابی) آسماء هیوا (به) و انار. خوردن پخله (باقلای پخته) نیز مرسوم است.

۱- گندم را به هنگامی که ترو تازه است در آتش سرخ می‌کنند.

۲- زیره را آسیاب کرده با خاکه قند مخلوط می‌کنند.

فصل نهم

خوردنیهای سرد:

معمولًاً در تابستان از شربت‌ها استفاده می‌کنند و بستنی به صورت سنتی از سالها قبل تهیه می‌شد. يخ این بستنی‌ها از یخچال‌های بزرگ شهر تأمین می‌شد. يخ در بهشت در شهرها مورد مصرف داشت. با توجه به کمی طول مدت فصل گرما در آذربایجان غذاهای سرد بسیار نادر می‌باشد. و بر عکس شب چره‌های شباهی زمستان بسیار فراوان می‌باشد.

مصطفی‌لیل‌الله

شرح پاره‌ای از غذاهای مخصوص ایام اعیاد و افراد:

- عید نوروز** - رشته پلو، پلو، سمنو، تخم مرغ رنگی، انواع شیرینی جات و مرباجات، سنجد.
- عید فطر** - پلو، نانهای روغنی و شیرین، خرما.
- عید بارات** - (نیمة شعبان) پلو، شیرینی جات.
- چهارشنبه سوری** - پلو، خشکبار، آجیل مخصوص چهارشنبه سوری.
- چله** - (شب چله) پشمک، هندوانه، خربزه، میوه‌جات، پخته، آجیل.
- عید قربان** - پلو، گوشت گوسفند قربانی.
- ماه رمضان** - آش، فرنی، شیربرنج، انواع نانهای روغنی و شیرین، مرباجات، حلوا.
- ابن ملجم گنجه‌سی** (شب ۲۷ رمضان) کله پاچه، با سیر فراوان.
- سیزده نوروز** - گنگر پلو، کاهو با دوشاب یا با اسکنجین.
- محرم** - شله‌زرد، آش کشک، انواع نانهای روغنی، خرما، شربت، شیربرنج.

رگه بیب - (رگه بیب) حلوا، خرما.
خانم رقیه سفره‌سی - (سفره حضرت رقیه) نان، پنیر، سبزی خوردن،
خرما، آجیل، مشکل‌گشا.

حضرت ابوالفضل سفره‌سی (سفره حضرت ابوالفضل)
- آش، پلو، میوه، شیرینی.

ختم انعام - میوه، شیرینی، حلوا، خرما، شله‌زرد.
ختم قرآن - پلو، میوه، شیرینی.

عروسوی - پلو، میوه، شیرینی، نقل، نبات.
زانو - قاوت، کباب، نیمرو و کاچی.
عزاداری - پلو، حلوا، خرما، قهوه.

مویض - سرماخوردگی (آش و چای) سرفه (کته تابه، شله عدس،
چای) ذات الريه (آش، چای، آب مرغ و جوجه)
گرم‌آردگی (آبدوغ، خاکشیر) اسهال (کته و ماست، شربت
شاه‌سپرهن، شربت لیمو) سرخک و سرخجه (عرق
شوید) سردی (شربت شاه‌سپرهن و گل) و ...

دندان در آوردن بچه

- دیشلیق

سیره - (هیشت‌های عزاداری) نان و پنیر و چای شیرین، نان
شیرین و روغنی.

فذری - شله‌زرد، شیر برنج، آش رشته، حلوا، گوشت قربانی،
نمک، شربت، شیر، شیر قهوه، نان و پنیر و سبزی، خرما،
پلو، نان و ماست، نمک.

فصل بیست و یکم

کمپوت‌ها (پورته نمیش):

از هر میوه جهت کمپوت استفاده می‌شود. میوه را شسته در مقدار اندکی آب و شکر می‌جوشانند. میوه‌های قابل کمپوت شدن: سیب، گلابی، به، گیلاس، آبلالو، گوجه سبز، آلو، زردآلو، هلو، شلیل و دیگر میوه‌های درختی و هسته‌دار می‌باشند.

پالان

قیمت ۳۵۰ تومان

انتشارات زینب تبریز

ص. پ ۴۱۱ - ۵۲۲۵۶۷۰ - ۵۱۳۳۵ - ۳۳۶۹