



نشر کا نامہ



به یاد محمد زهرایی

• ۱۳۹۲-۱۳۲۸ •

بنیان‌گذار نشر کارنامه

کارنامه کار و زندگی

۱۱

کتاب ستطاب آشپزی
انسیرتاپاز





«روزنقاشی»، رنگ و روغن، ۳۵×۳۵ سانتی متر، ۱۳۳۶: نگاه کنید به پیش‌گفتار نگارنده، صفحه ۲۷.

کتابستتاب

اشیری

از سیرتاپیاز

نجف دریابندری

با همکاری فهیمه راستکار

ویراستار: محمد زهرایی

• جلد اول •





نشرگاه

کتابستان آتش‌پاز

آتش‌پاز

(جلد اول)

نجف دریابندری با همکاری فهیمه راستکار

طرح و اجرا کارگاه نشرکارنامه

تصویرسازی کیانوش لطیفی و غلامعلی لطیفی
خوش‌نویسی آستریدرقه و عنوان کتاب حمید غیرانژاد و دامون خان‌جان‌زاده
طراحی و تصویرسازی روی جلد ماهور زهرایی و بریسا وهابی
پردازش تصویرها روزبه زهرایی

عکس‌ها احمدرضا پناهی، سهراب دریابندری، مانی میرصادقی،
افشین علی‌زاده، عبدالخالق طاهری و ماهور زهرایی

آرایش صفحه‌ها محمد زهرایی و عادل قشقایی
حروف‌چینی زهرا عقیلی‌شمس و شهلا عقیلی‌شمس
نمونه‌خوانی مهرداد خاکزاد، عبدالعلی عظیمی، سمیه منتمر، آذر شکری و بهنام صدی

نمایه‌ها دکتر نورالله مرادی و محمد افتخاری

ناظر چاپ محسن حقیقی
فتو لیتوگرافی مگاپس  سید محمد سید قاسمی‌پور
چاپ چکاد چاپ
صحافی علی

مدیر هنری: محمد زهرایی

دستیاران: مهدیه مستغنی یزدی، ماکان زهرایی، مونا سیف، عسل کاوسی و مجید رنجبر

چاپ اول، ۱۳۷۹
چاپ چهل و یکم، زمستان ۱۴۰۲ ۵۵۰ دوره دو جلدی

© **هشدار:** همه حقوق کتاب، سبب آتش‌پاز، به انحصاراً برای نشرکارنامه محفوظ است. هرگونه استفاده غیرمجاز از آن، از جمله نقل و تکثیر و پخش متن کتاب، و تصویرهای رنگی و طرح‌های خطی آن، و همچنین اقتباس از صفحه‌آرایی کتاب، از طریق چاپ روی کاغذ یا ضبط روی نوار ویدئو و کتاب صوتی و کتاب الکترونیک و عرضه در فضای مجازی و غیره، کلاً و جزئاً، موجب پیگرد قانونی خواهد بود. بهره‌برداری از دستورهای خاص این کتاب در تولید انبوه منوط به اجازه رسمی ناشر و مؤلف است. نقل حداکثر ۲۰۰ کلمه از مطالب این کتاب در مطبوعات برای یک بار به منظور معرفی و نقد یا ذکر مأخذ آزاد است.

نشرکارنامه: خیابان کریم‌خان زند، تقاطع میرزای شیرازی، شماره ۱۱۱، واحد یک، تهران: ۱۵۹۷۹۸۵۷۳۱، تلفن: ۸۸۹۰۴۰۸۳

مراکز پخش و فروش:



پخش کارنامه، خیابان شهید باهنر (تیاوران)، شماره ۱۳۵، تلفن: ۲۶۱۱۷۹۸۶، ۲۶۱۱۷۹۸۶ و ۹۱۲۶۴۲۹۱۵۱
فروشگاه بزرگ شهرکتاب تیاوران  با همکاری نشرکارنامه، خیابان شهید باهنر (تیاوران)، شماره ۱۳۷

تلفن: ۲۲۲۸۵۹۶۹ • فکس: ۲۲۸۰۸۱۹۲

دکتر: دکتر زهرایی

دریابندری، نجف، ۱۳۰۸-۱۳۹۹

کتاب مستطاب آشنی از سیر تا پیاز / نجف دریابندری: با همکاری فهیمه راستکار و ویراستار و مدیر هنری: محمد زهرایی؛
عکاس: احمدرضا پناهی؛ ... [و دیگران]؛ تصویرسازی: کیانوش لطیفی؛ پردازش تصویرها: روزبه زهرایی؛ صفحه‌آرا: عادل قشقایی.
— تهران: نشرکارنامه، ۱۳۷۸.

۲ ج. (۱۹۶۵ ص.): مصور (بخشی رنگی). — (کارنامه کار و زندگی؛ ۱)

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.
این کتاب چهار پیوست دارد با عنوان‌های: فرموج پز (مایکروویو)؛ پخ‌پند (فریزر)؛ فرهنگ واژه‌ها و اصطلاح‌ها؛ نمایه‌ها.
واژه‌نامه.
کتاب‌نامه.

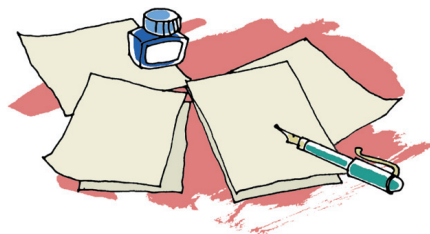
۱. آشنی. ۲. آشنی ایرانی. ۳. آشنی‌خانه — وسایل و تجهیزات و بهداشت محیط زیست — تاریخ. ۴. آشنی — اصطلاح‌ها
و تعبیرها. ۵. آشنی — تحقیق. ۶. آشنی — ایرانی — سبک‌های محلی. الف. راستکار، فهیمه، ۱۳۱۲-۱۳۹۱. ب. زهرایی،
محمد، ۱۳۳۸-۱۳۹۲. ویراستار و مدیر هنری. ج. عنوان. د. عنوان: آشنی از سیر تا پیاز.

TX۷۷۵/۱۱۵۴ ۶۴۱/۵

کتابخانه ملی ایران

۲۲۶۶۸-۲۷۸

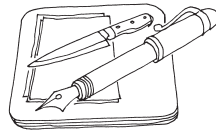
جلد اول. شابک ۰-۰۱-۲۳۱-۹۶۴-۹۷۸ + ۰-۰۱۰-۴۳۱-۹۶۴-۹۷۸ Vol. I. ISBN 978-964-431-010-2
دوره دو جلدی. شابک ۰-۰۱-۲۳۱-۹۶۴-۹۷۸ + ۰-۰۱۲-۴۳۱-۹۶۴-۹۷۸ 2 Vol Set. ISBN 978-964-431-012-6



پیش‌گفتار نگارنده

دربارهٔ هنر آشپزی و تشریح ساختمان کتاب مستطاب و راهنمایی
لازم در چه‌گونگی به‌کاربردن آن، و نیز در سبب تألیف کتاب





.....پیش‌گفتار.....

اولین نکته‌ای که خواننده گرامی باید بداند این است که هیچ‌کس با خواندن کتاب آشپزی آشپز نمی‌شود؛ اما نکته دوم این است که هیچ آشپزی، و نیز هیچ‌کسی که خیال آشپز شدن در سر داشته باشد، از کتاب آشپزی بی‌نیاز نیست. حال اگر شما خواننده این سطور باشید — که لابد هستید — می‌توان گفت که اولاً یا آشپزید یا دست‌کم خیال آشپز شدن در سر دارید، و ثانیاً برای این منظور به مطالعه کتاب *مستطاب آشپزی* پرداخته‌اید. به این ترتیب دو شرط اصلی کار فراهم است. می‌ماند یک مشت شرایط ثانوی، که عبارت‌اند از پروراندن حس ذائقه، به دست آوردن مهارت و تجربه لازم در روش‌های پخت‌وپز، آشنایی با خورد و خوراک و آداب سفره اقوام و ملل گوناگون جهان و آموختن روش‌هایی که آن‌ها در پخت‌وپز به کار می‌برند و ممکن است با روش‌های ما کم یا بیش تفاوت داشته باشد، شناخت و نگه‌داری مواد خوراکی و ابزارهایی که برای آماده کردن این مواد لازم است، روش‌های کار کردن با این ابزارها، مجهز کردن آشپزخانه‌ای که کار آشپزی باید در آن صورت بگیرد، و سرانجام به دست آوردن مجموعه معتبری از دستورهای تهیه غذاهای ایرانی و خارجی. کتاب *مستطاب آشپزی* معلومات لازم برای تحقق این شرایط را در اختیار شما می‌گذارد. نیازی به گفتن نیست که هزینه و همت به کار بردن این معلومات و دستورها به عهده خود شما خواهد بود، ولی از جهت هدایت خوانندگان گرامی به راه راست نگارنده از هیچ کوششی فروگذار نخواهد کرد.

واقعیت این است که در جوامع بشری امر آشپزی فعلاً بر عهده نیمه بهتر بشریت، یعنی زنان، قرار گرفته است. اما زنان را از این لحاظ می‌توان به سه گروه تقسیم کرد: آن‌هایی که آشپزی را دوست می‌دارند، آن‌هایی که به آشپزی اعتنایی ندارند، و آن‌هایی که از آشپزی بیزارند. این تقسیم‌بندی البته شامل مردان هم می‌شود، ولی در مورد مردان این امر مشکلی پیش نمی‌آورد، چون مردانی که آشپزی را دوست می‌دارند

اختیارشان دست خودشان است، و به آن دو گروه دیگر هم هیچ کس اعتراضی ندارد. از میان زنان، در گروه اول خورندگان خشنود و پزندگان رستگارانند، زیرا کمتر زنی است که گریزی از آشپزی داشته باشد، و آنهایی که این کار را از روی علاقه انجام می دهند کافی است به توضیحات ما درباره طرز خواندن این کتاب مستطاب توجه کنند و دستورهای آن را به کار ببندند تا شاهد موفقیت آن ها را در آغوش بگیرد. اینجا روی سخن با گروه های دوم و سوم است؛ چون یقیناً خود آن ها هم اذعان دارند که از ساعت هایی که در آشپزخانه می گذرانند چنان که باید و شاید لذت نمی برند، و حال آن که امر خورد و خوراک، چه مربوط به خود آدم باشد و چه مربوط به خانواده و مهمان، مانند مشروطه سابق تعطیل بردار نیست و کار پخت و پز غذا به هر تقدیر گریبان آدم را می گیرد.

البته نگارنده در اینجا نمی تواند ادعا کند که مشکل همه افراد این دو گروه را به کلی حل خواهد کرد؛ ممکن است بعضی از افراد این گروه ها نیاز به آشپز شخصی یا نیاز به روان پزشک و روان کاو یا حتی نیاز به دادگاه خانواده داشته باشند؛ روشن است که همه این ها از دایره توانایی ما بیرون است. آنچه می توان گفت این است که طرز نگاه انسان به امور زندگی در تاثیر آن امور بر احوال انسان دخالت کلی دارد؛ کسانی که به آشپزی به صورت نوعی «بیگاری» نگاه می کنند، آنچه در این کار خواهند دید در واقع چیزی جز بیگاری نخواهد بود؛ در نتیجه این کسان بخش بزرگی از ساعات زندگی خود را به بیگاری می گذرانند. اما علما و عقلا و غیره از قدیم و جدید چنین داد سخن داده اند که آشپزی یکی از هنر هایی است که درجه پیشرفت فرهنگی جامعه را نشان می دهد، و این هنر می تواند به مراحل بالایی از ظرافت و زیبایی برسد، چنان که در بسیاری از جوامع و در دست بسیاری از بانوان — و گاهی هم آقایان — رسیده است. در فصل های اول و دوم این کتاب مستطاب خواهیم دید که جامعه و بانوان ایرانی بدون شک از این جمله اند. در این صورت آشپز خانواده نه تنها سفره خانواده خود را به نمایشگاه هنر آشپزی مبدل می کند، بلکه خود او هم هنرمندی خواهد بود که از کار خود لذت می برد و دیگران وجودش را مغتنم خواهند شمرد؛ و از نگارنده بشنوید که در این دنیا به هیچ کس به اندازه هنرمند خوش نمی گذرد.

شاید گفته شود که آشپزی هنری است که فراورده آن در ظرف نیم ساعت یا یک ساعت صرف می شود و اجر هنرمند هم چیزی جز چند کلمه دست مریزاد نیست. ولی در بسیاری از هنر های دیگر هم هنرمند اثر خود را فقط در لحظه های گذرانی به وجود می آورد و از آن در می گذرد. در هنر موسیقی — که خالص ترین هنرها شناخته می شود — آنچه نوازنده یا خواننده به وجود می آورد حتی لحظه ای هم نمی پاید؛ آنچه از کار هنرمند باقی می ماند فقط خاطره ای است در ذهن شنوندگان او. امروز البته نوار ضبط صوت و

ویدئو وجود دارد؛ ولی این‌ها عین اثر هنرمند نیست، بلکه «کنسرو» آن اثر است؛ و امکان کنسرو کردن این هنر هم در طول تاریخ وجود نداشته بلکه از اوایل و اواسط قرن بیستم میسر شده است؛ پیش از آن موسیقی فقط در زمان اجرا به تجربه مخاطب درمی‌آمده و سپس برای همیشه از میان می‌رفته است. اجر واقعی هنرمند هم پاداش مادی یا تحسین دیگران نیست؛ اگرچه البته این‌ها هم به جای خود اهمیت دارند. هنرمند از کار خود و از ارتباطی که با مخاطبان خود برقرار می‌کند — یعنی از حالی که در آن‌ها به وجود می‌آورد و خود از آن‌ها می‌گیرد — لذت می‌برد؛ و روشن است که این امکان در کنسرو موسیقی وجود ندارد. به هر حال، اجر واقعی هنرمند همان کاری است که انجام می‌دهد، و به همین دلیل است که، چنان که اشاره شد، به او خوش می‌گذرد. وقتی که امر آشپزی به مرحله هنر برسد و آشپز بتواند خود را به عنوان هنرمند بشناسد، همه این‌ها در مورد آشپز هم صادق خواهد بود.

در این‌که هر هنری یک قریحه ذاتی می‌خواهد یا نه علما و عقلا بحث بسیار کرده‌اند؛ آنچه جای بحث ندارد این است که اولاً هیچ قریحه‌ای بدون آموزش به جایی نمی‌رسد، و ثانیاً هیچ آدمی نیست که نتواند با آموزش قریحه‌های خفته و نهفته خود را بیدار و شکفته کند. بنابراین هر کسی که مختصر قریحه‌ای داشته باشد می‌تواند با آموزش خود را به صورت نوعی هنرمند درآورد. اما آموزش در این مورد یعنی چه؟ اگر کسی یک عکس 4×6 شما را به خودتان نشان بدهد، به احتمال قوی در شناختن چهره خودتان تردید نخواهید کرد — به شرط آن‌که در قرن بیستم زندگی کرده باشید و چشم‌تان برای «خواندن» عکس آموزش کافی دیده باشد. انسان بدوی نمی‌تواند چهره خودش را در چنین ابعاد کوچکی به جا بیاورد. حتی اگر چنین عکسی از افلاطون را به خود آن مرحوم نشان می‌دادند، چه بسا که او نمی‌توانست قیافه خودش را بشناسد، یا حتی بگوید که آن شیء چیست و به چه درد می‌خورد؛ چون که حس بینایی آن خردمند بزرگ برای خواندن آن عکس کوچک آموزش لازم را ندیده بود؛ ولی البته اگر او چند بار آن عکس را این رو و آن رو می‌کرد به احتمال زیاد با هوش سرشاری که گویا داشته است به زودی به رمز آن تکه کاغذ پی می‌برد. به همین ترتیب، حواس بویایی و چشایی ما هم با همه هوش سرشاری که ممکن است داشته باشیم، در درجات مختلفی از پرورش هستند و شاید ما نتوانیم همه بوها و مزه‌ها را چنان که باید تشخیص دهیم. لذت بردن از غذا هم مثل خواندن عکس یک کار یادگرفتنی است؛ ما هم که از افلاطون کمتر نیستیم؛ چه بسا که بتوانیم کاری را که یاد نگرفته‌ایم یاد بگیریم. فرنگی‌ها غالباً مزه کشک و بوی زردچوبه و عطر گلاب را نمی‌توانند تحمل کنند؛ نه برای این‌که این مزه‌ها و بوها خوب نیستند، بلکه چون

فرنگی‌ها لذت بردن از آن‌ها را یاد نگرفته‌اند؛ همان‌طور که ما هم لذت بردن از عطر و مزهٔ بسیاری از پنیرهای فرنگی یا میوه‌های دریایی را یاد نگرفته‌ایم و در برخورد اول نمی‌توانیم از آن‌ها لذت ببریم، و چه بسا که بیزار هم می‌شویم. هنر آشپزی جزاین نیست که ما اولاً یاد بگیریم از هر غذایی چنان که باید لذت ببریم، و ثانیاً بتوانیم اسباب این لذت را برای دیگران هم فراهم کنیم. برداشتن گام اول بر عهدهٔ خود شماست. گام دوم را هم البته باید خود شما بردارید، ولی در این کار ممکن است کتاب *مستطاب آشپزی* به شما کمک کند.

همهٔ رشته‌های هنر دارای دو جنبهٔ نظری و عملی هستند. منظور از جنبهٔ نظری چیزهایی است که انسان می‌تواند از کتاب یا از زبان استاد یا با تعقل و تفکر خودش بیاموزد. جنبهٔ عملی نیازی به توضیح ندارد، جزاین که در مورد بعضی هنرها، مانند نوازندگی و نقاشی، جنبهٔ عملی غلبه دارد، به طوری که بدون کار عملی ممکن نیست هنرجو به جایی برسد. هنر آشپزی هم از همین جمله است. به عبارت دیگر، آشپزی را در آشپزخانه می‌توان یاد گرفت، نه پشت میز مطالعه. در واقع هم تا یکی دو نسل پیش هر دختری آشپزی را در آشپزخانهٔ مادرش و زیر دست او یاد می‌گرفت و جنبه‌های نظری این هنر هم در عمل به دست می‌آمد. امروز البته فرصت‌ها کمتر و مجال آموزش در خانه محدودتر شده است. به علاوه، بسیاری از ما می‌خواهیم از اسرار ذائقه‌های غریب هم، که جزو سنت‌های خانوادگی ما نیستند، سردر بیاوریم. از این جهات است که رموز آشپزی رفته‌رفته از سینهٔ آشپزهای هنرمند به روی کاغذ بی‌هنر آمده و به صورت کتاب آشپزی در گنجۀ آشپزخانه جا گرفته است. امروز این کتاب مانند اجاق و دیگ و تابه نوعی ابزار آشپزی است. این چیزی است که همه می‌دانیم. اما لازمهٔ کار کردن با هر ابزاری آشنایی با آن ابزار است. کتاب *مستطاب حاضر* با نظایر خود — اگر اصولاً نظیری داشته باشد — تفاوت‌هایی دارد که باید توضیح داده شود. خوانندگان خواهند دید که این کتاب *مستطاب* به سه کتاب جداگانه تقسیم می‌شود: اول کتاب آشنایی و آموزش، دوم کتاب دستورهای پخت و پز، سوم کتاب پیوست‌ها. دو کتاب اول و دوم در واقع همان مراحل نظری و عملی هنر آشپزی را نشان می‌دهند. در کتاب اول ما با مطالبی سروکار داریم که می‌توان آن‌ها را مقدمات کلی و عمومی هنر آشپزی نامید. این مقدمات هم از دو نوع است و در دو بخش آمده است: آنچه به تاریخ آشپزی و معرفی مکتب‌های معروف و شناخت ذائقه و آداب سفرهٔ ملت‌های گوناگون مربوط می‌شود، و آنچه دانستن آن برای شناخت مواد غذایی و انتخاب و نگه‌داری و کاربرد این مواد لازم است.

بسیاری از مسائل آموزشی آشپزی، مانند برش‌های گوناگون گوشت و مرغ و ماهی

یا طرز پیچیدن دلمه و سنبوسه و بسیاری نکات دیگر، از نوعی است که تفهیم دقیق آن‌ها با کلام محض میسر نمی‌شود و نیاز به تصویر دارند. برای این‌گونه مسائل تصویرهای گویایی طراحی شده است. نگارنده از خوانندگان خواهش می‌کند که در ضمن مطالعه کتاب برای فراگیری اصول آشپزی به این تصویرها توجه کند و به‌طور کلی از مراجعه به آن‌ها در مواقع لازم غافل نشوند. این مقدمات کلی را می‌توان در بیرون آشپزخانه مطالعه کرد و فراگرفت.

اما فراگرفتن آن‌ها به این معنی نیست که فصل‌های کتاب آشنایی و آموزش را مانند کتاب درسی از دم بخوانیم و بعد به خودمان یا به شخص دیگری پس بدهیم. توجه به تقسیم‌بندی مکتب‌های آشپزی، که در آن مقام آشپزی ایرانی را در عرصه فرهنگ جهانی ملاحظه می‌کنیم، و آشنایی با تاریخچه و آداب سفره آشپزی ایرانی، یعنی آنچه در فصل‌های اول و دوم آمده است، به نظر نگارنده جزو مطالبی هستند که باید پیش از باقی مطالب خوانده شوند. اما فصل‌های مربوط به سایر مکتب‌های آشپزی را می‌توانیم به هر ترتیبی که نظر ما را به خود جلب کنند بخوانیم تا در نهایت یک تصور کلی از «آشپزی ملل» به دست بیاوریم و از بعضی توهمات درباره پخت و پز خارجی، که احیاناً ممکن است در محافل و مجالس داخلی برای ما پیش آمده باشد — مثلاً این‌که ادویه هندی فقط یک جور است و آن همان چیزی است که «کاری» نام دارد، یا بیفتک حتماً باید از لای چرخ‌دنده‌های یک ماشین مخصوص بگذرد و به صورت نیم‌جویده بیرون بیاید — فارغ شویم. گام بعدی آشنایی با اجزا و ادویه و مواد و شیوه‌های خاصی است که در آشپزی هر قومی به کار می‌رود. در بخش‌های گوناگون کتاب آشنایی و آموزش اطلاعات لازم برای این آشنایی فراهم شده است؛ اما گذشته از این بخش‌ها در مقدمه دستورهای آشپزی هم هر جا ضرورتی احساس شده یا فرصتی دست داده است اشاره‌ای به سابقه تاریخی یا فرهنگی غذای مورد بحث یا شیوه پخت و پز آن شده است تا خواننده برای اجرای آن دستور آمادگی کافی پیدا کند.

همچنین در آغاز بسیاری از بخش‌ها یا فصل‌ها مقدمه‌ای زیر عنوان دانستنی‌های لازم، تاریخچه، شناخت، یا آداب آمده است، که در واقع مطالب نظری و آموزشی مربوط به آن بخش یا فصل را دربردارد. در تهیه سس و شیرینی و مربا و غیره پیش از دست به کار شدن باید این دانستنی‌ها را به دقت بخوانیم تا آمادگی نظری لازم را به دست بیاوریم.

در پیوست بخش آشنایی و آموزش با عنوان آشنایی از نزدیک حدود ۴۰۰ تصویر رنگی از مواد خوراکی آمده است. غرض از این تصویرها، برخلاف رسم رایج، آرایش و نمایش کتاب نیست؛ غرض آشنا کردن خواننده با شکل عینی مواد خوراکی است — اعم از

گیاهی و حیوانی — که در آشپزی اهمیت دارند. از این میان چند عکس هم نمونه‌هایی است از سالاد و غذاهای پخته و آماده، که شکل آرایش ظرف غذا را نشان می‌دهد. کتاب سوم، یعنی کتاب پیوست‌ها، به چند بخش تقسیم می‌شود، که عبارت‌اند از:

- پیوست ۱، یخ‌بند (فریزر)
- پیوست ۲، فرموج‌پز (مایکروویو)
- پیوست ۳، فرهنگ واژه‌ها و اصطلاح‌ها
- پیوست ۴، نمایه‌ها (فهرست‌های راهنما)

در پیوست‌های اول و دوم دو وسیله مهم آشپزخانه، یخ‌بند (فریزر) و فرموج‌پز (مایکروویو)، معرفی شده‌اند، که امروز در بسیاری از خانه‌ها وجود دارند ولی، چنان‌که در مورد وسایل و تسهیلات جدید همیشه پیش می‌آید، معلومات لازم درباره کاربرد بهداشتی و اقتصادی آن‌ها عمومیت ندارد. این معلومات به زبان ساده فراهم شده است و نویسنده توجه به آن‌ها را به خوانندگان توصیه می‌کند. ضمناً، نگارنده از آن عده از خوانندگان که اصرار خاصی در چسبیدن به کلمات فرنگی ندارند این تقاضا را هم دارد که از راه لطف برای کلمه یخ‌بند (فریزر) در کنار یخچال در ذهن خودشان جایی باز کنند، همان‌طور که برای خود یخ‌بند در آشپزخانه باز کرده‌اند.

اما تهیه غذا و آشنا شدن با ذائقه اقوام دیگر یک امر عملی است، یعنی کاری است که باید در آشپزخانه و سر سفره صورت گیرد. در این مرحله بهترین نتایج همیشه در گام‌های اول به دست نمی‌آید. در هر کاری، لغزش در گام‌های اول امر طبیعی است. برای پرهیز از لغزش‌هایی که معمولاً در آغاز کار پیش می‌آید، کوشش شده است که دستورهای آشپزی به زبان دقیق و یک‌دست تنظیم شود؛ به این معنی که مثلاً پنج یا شش گامی که باید در تهیه یک غذا برداشته شود در همه موارد مشابه به یک ترتیب و با یک عبارت بیان شده‌اند و هیچ عبارتی از روی اتفاق یا برای پرهیز از تکرار و یک‌نواختی تغییر نیافته است. (به نظر نگارنده این پرهیز از تکرار یکی از بیماری‌های ادبی است که گریبان نویسندگان کتاب‌های آشپزی را بیش از دیگران می‌گیرد.) بنابراین کافی است که خواننده اولاً هر دستوری را به دقت بخواند، ثانیاً مواد لازم و اسباب کار را فراهم کند، و ثالثاً گام‌های گفته‌شده را به همان ترتیبی که در دستور آمده‌اند بردارد تا احتمال لغزش به حداقل برسد (این احتمال هرگز مطلقاً از میان نمی‌رود).

در مورد دستورهای شیرینی و کیک و مانند این‌ها، این نکته اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. دستور تهیه غذا همیشه کلی و تقریبی است، و هر آشپزی می‌تواند مواد آن را برحسب سلیقه خود کم و زیاد کند، و این همان چیزی است که تفاوت دست‌پخت‌ها را

به وجود می‌آورد؛ ولی در شیرینی‌پزی و کارهای مانند آن نوع و اندازه مواد و طرز به کار بردن آن‌ها دقیق است و تصرف در آن‌ها به نتایج دیگری می‌رسد، که ممکن است منظور شما نباشد. بنابراین در تهیه این‌گونه چیزها، و در اندازه‌گیری مواد آن‌ها، باید دستور عیناً به کار بسته شود.

برای به کار بستن بسیاری از دستورهایی که در کتاب دستورهای پخت و پز می‌بینیم دانستن آنچه در کتاب آشنایی و آموزش آمده لازم است. مثلاً اگر شما بخواهید یک غذای چینی درست کنید و دستور آن را هم در کتاب دستورها انتخاب کرده باشید، بهتر است فصل آشپزی چینی را هم مرور کنید؛ همچنین بد نیست به فصل‌های مربوط به موادی که در این غذای چینی به کار می‌روند نگاهی بیندازید. این کار بیش از نیم‌ساعت وقت شما را نخواهد گرفت، ولی با این کار آنچه را به طور کلی از آشپزی چینی و آن مواد می‌دانید باز به یاد خواهید آورد و نتیجه کار تفاوت خواهد کرد؛ زیرا که در آشپزی به شیوه هر قومی توجه به آنچه می‌توان آن را «روح» آشپزی آن قوم و روش آن‌ها در کاربرد مواد خوراکی و پخت و پز نامید اهمیت دارد.

بخش آشپزخانه و لوازم آشپزخانه بیشتر برای کسانی است که می‌خواهند زندگی مستقلی شروع کنند یا طرح خانه تازه‌ای بریزند. آشپزخانه را البته با یک اجاق کوچک و یک دیگ و یک کارد هم می‌توان بنا گذاشت، و چه بسا که در نهایت هم همه آن لوازمی که در فهرست لوازم آشپزخانه آمده است برای هر آشپزخانه‌ای لازم نباشد. ضرورت بعضی از وسایل — مانند اجاق و یخچال و دیگ و تابه — البته حتمی است؛ سایر لوازم را می‌توان به تدریج و برحسب ضرورتی که پیش می‌آید فراهم کرد. به هر حال توصیه نگارنده به خواننده‌ای که می‌خواهد کار آشپزی را جدی بگیرد این است که همیشه تصویر یک آشپزخانه مجهز و مرتب را در نظر داشته باشد، تا بتواند یک چنین آشپزخانه‌ای را به تدریج برای خود بنا کند. چنین آشپزی دیر یا زود به آشپزخانه دلخواه خود خواهد رسید. (این به آن معنی است که اگر مثلاً بانوی تازه‌عروسی گریبان داماد را بگیرد که همین امروز باید تمام وسایل یک آشپزخانه مجهز را از روی کتاب مستطاب آشپزی برایم فراهم کنی، به شما گفته باشم که از این بانوی گرامی هرچه در بیاید به احتمال قوی چندان آشپزی در نخواهد آمد.)

در بخش آشپزخانه فصلی هم درباره بهداشت محیط زیست و لایه اُزن آمده است، زیرا که آشپزخانه جدید یکی از سرچشمه‌های آلودگی محیط زیست است و کسانی که امور این آشپزخانه را می‌گردانند در چاره کردن این مشکل بزرگ عصر ما می‌توانند بسیار مؤثر باشند. از این جهت فصل بهداشت محیط زیست، با آن که ارتباط مستقیمی

با آشپزی ندارد، با اندکی تفصیل نوشته شده است؛ و نگارنده از کدبانوان و خوانندگان گرامی تقاضا می‌کند که این فصل را با حوصله بیشتری بخوانند و به مطالب آن توجه کنند.

انواع غذاهایی که دستور آن‌ها را در کتاب آشپزی می‌توان آورد بی‌شمار است، ولی البته صفحات کتاب بی‌شمار نیست و ناگزیر باید انتخاب صورت گیرد. در مورد غذاهای ایرانی در کتاب مستطاب بنا بر این بوده است که دستورها هرچه جامع‌تر و کامل‌تر باشد؛ ولی البته این هدفی نیست که در گام اول بتوان به آن رسید. ما کوشیده‌ایم که علاوه بر غذاهای متداول و معروف، دستور غذاهای ناشناخته گوشه و کنار این سرزمین هم — که در معرض خطر فراموش شدن هستند — در اینجا فراهم شود. این کوشش نهایی نیست و مسلماً غذاهای فراوان دیگری هم هستند که از قلم افتاده‌اند. گردآوری دستورات این غذاها در آینده ادامه خواهد یافت؛ خوانندگان علاقه‌مند می‌توانند با فرستادن دستور غذاهای محلی خود به نشانی ناشر کتاب مستطاب در این کوشش سهیم شوند و نگارنده و ناشر را سپاس‌گزار خود سازند. این دستورها در فرصت مساعد آزمایش و بازسازی خواهند شد تا در چاپ‌های آینده کتاب از آن‌ها استفاده شود. از میان غذاهای ملت‌ها، دستور کمابیش همه غذاهای معروف و متداول در کتاب آمده است. در مورد غذاهای غیر معروف، اصلی که در انتخاب دستورها در نظر بوده این است که، اولاً، مواد و مصالح این غذاها، یا جانشین‌های مناسبی برای آن مواد و مصالح، در بازارهای ما موجود باشد و، ثانیاً، نوع غذا برای ذائقه ایرانی زیاده از حد غریب نباشد. همچنین در پاره‌ای از موارد کوشش شده است که غذای غریب قدری به اصطلاح تلطیف شود تا با ذائقه ایرانی منطبق گردد. با این حال، در موارد معدودی هم برای رضای خاطر خوانندگان کنج‌کاو یا دارندگان ذائقه‌های «ماجراجو» این اصل پرهیز از غرابت زیر پا گذاشته شده است.

در طول تاریخ تا چندی پیش از زمان حاضر مردم سرزمین‌های گوناگون، و حتی شهرها و روستاهای یک سرزمین معین، کمابیش جدا از هم زندگی می‌کردند و با هم ارتباط زیادی نداشتند. از این جهت ذائقه هر جماعتی از مردم در دایره خاصی که به فراورده‌های بومی و تاریخ فرهنگی خود آن‌ها محدود می‌شد پرورش می‌یافت، و بیرون از آن دایره فقط دارندگان ذائقه‌های «ماجراجو» حاضر می‌شدند غذاهای غریب را بخورند یا بچشند. مثلاً تا چند دهه پیش بسیاری از مردم صفحات مرکزی کشور ما از دیدن میگو وحشت می‌کردند و آن را «ملخ دریایی» می‌نامیدند. واقعیت این است که این اسم پُریبی مسما هم نبود؛ چون میگ (بر وزن زید، همان کسی که در زمان گذشته مرتب عمرو بیچاره را مضروب می‌کرد) در لهجه مردم سواحل خلیج فارس به معنای

ملخ است و می‌گورا می‌توان به «ملخک» ترجمه کرد. به هر حال، چنان که می‌دانیم در ظرف چند دهه اخیر مردم ما در بسیاری جاها با شکل و مزه میگو آشنا شده‌اند و امروز این «میوه دریایی» در شمار مواد خوراکی گران‌قیمت است. آنچه روی داده این است که ذائقه بسیاری از مردم در این مدت آموزش دیده است و این مردم حالا می‌توانند از این ماده خوراکی نغزلذت ببرند. البته هستند کسانی که با بعضی غذاها به هیچ قیمتی سرآشتی ندارند یا حاضر نیستند هیچ غذای تازه‌ای را آزمایش کنند؛ ولی به این‌ها هم ایرادی نمی‌توان گرفت؛ زورگویی جزو حقوق شناخته شده آشپزها نیست. میزان اطلاع مردم ما درباره همه مواد خوراکی یک‌سان نیست. کمتر آشپز ایرانی را می‌بینیم که از کیفیت انواع برنج و از طرز انتخاب و نگهداری آن اطلاع کافی نداشته باشد؛ ولی از طرف دیگر اطلاع آشپزهای صفحات مرکزی کشور ما درباره انواع زیتون و روغن زیتون و مصرف آن‌ها، و نیز درباره ماهی — به ویژه ماهی خلیج فارس — اندک است. اصولاً پخت و پز ماهی در آشپزی مرکزی ایرانی سابقه درازی ندارد و مردم این صفحات تا چند دهه پیش غیر از ماهی دودی شمال، آن هم برای مصرف شب عید، ماهی دیگری نمی‌شناختند، در حالی که دو مخزن بسیار پُر بار ماهی در شمال و جنوب سرزمین ما گسترده است و می‌توان گفت در سراسر جهان کمتر ملتی یک چنین موهبتی در اختیار دارد. (خلیج فارس گذشته از ماهی از لحاظ میوه‌های دریایی هم بسیار پُر بار است.) این موهبت اکنون تاحدی شناخته شده است، ولی ما هنوز به اهمیت جلوگیری از آلوده شدن این دو منبع بزرگ نعمت و حفظ نسل جان‌داران آن چنان که باید پی نبرده‌ایم؛ به علاوه، نه تنها ذائقه عمومی ما مردم ایران با غذاهای دریایی به طور کلی هنوز به اندازه کافی آشنا نیست، اطلاع غالب آشپزهای ما از پخت و پز ماهی هم معمولاً از حد سرخ کردن و شکم گرفتن آن تجاوز نمی‌کند، در حالی که، صرف نظر از پخت و پز ماهی در آشپزی خارجی، مردم سواحل دریای خزر و خلیج فارس غذاهای بسیار نغزی از ماهی درست می‌کنند که مردم سایر جاها می‌توانند از آن‌ها بیاموزند. تصویر رنگی ماهی‌های شمال و جنوب برای شناخت ماهی‌های موجود در بازار در جای خود آمده است (← صفحه‌های ۳۸۶-۳۹۸). صورت نام و مشخصات ماهی‌های شمال و جنوب، و نیز اطلاعات مربوط به تشخیص تازگی و ماندگی ماهی و اندازه انواع ماهی، و شیوه شکافتن و پاک کردن و آماده کردن ماهی و میوه‌های دریایی برای پخت و پز همراه با طرح‌های آموزشی در کتاب مستطاب آمده است؛ این صورت البته تمام نیست، ولی کمابیش همه ماهی‌های موجود در بازار کنونی را در برمی‌گیرد و می‌توان امیدوار بود که به کسانی که با فرهنگ ماهی چنان که باید آشنا نیستند کمک کند.

نقش حواس بویایی و چشایی در هنر آشپزی آشکار است؛ ولی باید دانست که حس

بینایی هم در دریافت کلی ما از کیفیت غذا دخالت دارد. به همین جهت از زندان و سربازخانه و مانند این‌ها که بگذریم، کشیدن غذا همیشه با نوعی آرایش همراه است. کیفیت آرایش طبعاً تابع شرایط تاریخی و فرهنگی است. میان ما ایرانیان، که غذاهای مان، مانند آش و خورش و پلو و بورانی، غالباً توده‌های بی‌شکل مواد آمیخته و پخته است، آرایش به معنای رنگ کردن متن غذای پخته یا رویه این غذاست، و موادی که برای این منظور به کار می‌بریم عبارت‌اند از زردچوبه و زعفران و پیازداغ و نعناداغ و سیرداغ و ماست و کشک و دارچین و مانند این‌ها، که البته علاوه بر نقش آرایشی غالباً ارزش غذایی یا عطری هم دارند. اما راه و رسم آرایش هم مانند مزه و عطر غذا در میان ملت‌های گوناگون فرق می‌کند و پی بردن به اهمیت آن باز یک امر آموختنی است. در میان مردم ژاپن، که بیشتر مواد خوراکی را به صورت خام یا نیم‌پز برای خوردن آماده می‌کنند، آرایش غذا به معنای نحوه برش مواد و چیدن آن‌ها در ظرف است، و حتی شکل و رنگ و نقش خود ظرف هم جزوی از کیفیت غذا محسوب می‌شود. یکی از درس‌هایی که در باب آرایش غذا از ژاپنی‌ها می‌توان آموخت این است که ظرف غذا را، که معمولاً نقش و نگار خاص خود را دارد، نباید آن‌قدر پرکنیم که چیزی از آن دیده نشود. خود ظرفی که ما غالباً با جست‌وجو و به بهای گران تهیه می‌کنیم یکی از عناصر آرایش سفره است، و اگر به کلی از چشم پوشانده شود بودن و نبودش، یا خوب و بدش، هیچ فرقی نمی‌کند.

همچنین، به نظر می‌رسد که در مورد غذا هر قومی به رنگ خاصی گرایش پیدا کرده است و آن رنگ را خوشایند و اشتها‌آور می‌بیند. ما ایرانیان مسلماً برای بیشتر غذاهای رنگ زرد و نارنجی را ترجیح می‌دهیم و به همین جهت در بیشتر غذاهای ما زردچوبه و زعفران به کار می‌رود؛ برای فرنگی‌ها رنگ قهوه‌ای تیره اشتها‌آور است، به طوری که با انواع وسایل، مانند کارامل یا قهوه یا کاکائو، مواد خوراکی و حتی نوشیدنی را به رنگ تیره درمی‌آورند. چینی‌ها رنگ‌های سفید و قرمز و سبز یا ترکیب‌بندی (نه مخلوط) این رنگ‌ها را دوست می‌دارند و غذاهای خود را طوری درست می‌کنند که این رنگ‌ها در آن‌ها به چشم بخورد؛ در میان آن‌ها آشپز خوب کسی است که گذشته از مزه و عطر، رنگ مواد خوراکی را هم زنده و درخشان از کار دریاورد. به این ترتیب، آشپزی به شیوه اقوام دیگر تنها این نیست که نام چند غذای خارجی را یاد بگیریم و بعضی مواد خوراکی را به شیوه کم یا بیش خارجی بپزیم؛ مهم این است که ذائقه و شامه و بینایی خود را آموزش بدهیم تا بتوانیم مزه و عطر و منظره غذا را مانند آن قومی که در نظر داریم دریابیم و ریخت و رنگ غذا را هم مانند آن‌ها ببینیم. اما در آرایش غذا هم مانند آرایش سایر چیزها همیشه خطر زیاده‌روی و گاهی هم «اجغ و جغ» کردن ظرف غذا وجود دارد؛ این چیزی است که در آرایش خوراک‌های

فرنگی برای ما بسیار پیش می‌آید. باید دانست که در آرایش غذا هم اصل سادگی و مصرف یا کارکرد (function) مهم است. منظور از مصرف یا کارکرد این است که عناصر آرایش جزو غذا و قابل خوردن باشند. برای مثال، وقتی که روی میز یا سفره یک ظرف بزرگ سالاد با گوجه‌فرنگی و لیبوی فراوان وجود دارد، آرایش ظرف خوراک گوشت یا مرغ با برش‌های گوجه‌فرنگی و توده لیبوی رندیده — که معمولاً نخورده می‌ماند — چیزی جز اسراف و — می‌بخشید — کج‌سلیقگی نیست؛ بگذریم از این‌که رنگ تند این دو ماده خوراک اصلی را هم از رنگ و رو می‌اندازد. در این نوع آرایش اصل تقابل (contrast) رنگ‌ها هم رعایت نمی‌شود، چون دو ماده قرمز رنگ نه غذا را کامل می‌کنند و نه به یکدیگر مجال جلوه کردن می‌دهند؛ در حالی که مثلاً مقداری نخودسبز یا اسفناج و سیب‌زمینی پخته یا کته ساده هم غذا را کامل می‌کنند (یعنی مصرف می‌شوند) و هم با یکدیگر تقابل رنگ دارند. در هر حال، توصیه نگارنده به بانوان گرامی این است که در آرایش غذا همان سادگی و امساک و نجابتی را به کار برند که در آرایش شخص خود به کار می‌برند.

در فصل‌های اول و دوم بخش آموزشی و در جاهای دیگر این کتاب درباره آشپزی ایرانی و مقام و مرتبه آن در فرهنگ ملت‌ها ستایش فراوانی خواهید خواند. نگارنده همه این‌ها را از روی اعتقاد نوشته است، زیرا که در جریان مطالعه درباره آشپزی و آداب سفره در میان ملت‌ها و قوم‌های گوناگون به این نتیجه رسیده است که آشپزی ایرانی، که مانند فرش و معماری و عرفان و ادبیات ایرانی هنری است بسیار پیش‌رفته — و این یک مانند فرش دستاورد بی‌چون و چرای زنان ایرانی هم هست — در طول تاریخ خود سرچشمه زاینده‌ای بوده است که تا شعاع بلندی بیرون از سرزمین کنونی ما را سیراب کرده و در واقع به صورت مکتب مادر آشپزی ملت‌های مسلمان و شبه قاره هندوستان درآمده، و حتی به واسطه تسلط طولانی اعراب مسلمان در اسپانیا، و دادوستد با ایتالیا، در آشپزی جنوب اروپا هم نفوذ کرده است.

در کتاب‌های آشپزی فرنگی گاهی چنین آمده است که کشف آتش و آماده کردن مواد خوراکی به کمک آتش برای خوردن، که همین آشپزی باشد، در تمدن بشری سابقه دیرینه و نقش مهمی داشته است و انسان‌های پیش از تاریخ و سپس یونانیان باستان به احتمال قوی غذا می‌پخته‌اند، و حتی چینیان و بعضی ملل دیگر هم، با آن‌که یونانی نبوده‌اند، مختصر غذایی می‌خورده‌اند. ایرانیان هم لابد مانند دیگران از پختن و خوردن غذا خودداری نمی‌کرده‌اند، ولی بنا بر علل و موجباتی که مجال طرح و بحث آن‌ها در اینجا فراهم نیست، در پژوهش‌های دانشمندان فرنگی در تاریخ تمدن، سهم

ملت ایران معمولاً چنان که باید به حساب نمی‌آید. درمورد آشپزی، که به نظر مورخان و جامعه‌شناسان یکی از وجوه بارز تمدن است، با کمال تعجب این سهم به‌کلی نادیده گرفته شده است. نگارنده در دو فصل *مکتب‌های مادر و آشپزی ایرانی* کوشیده است این حق را تاحدی به جا بیاورد، و از خوانندگان کتاب *مستطاب تقاضا* دارد که به این نکته توجه کنند.

ولی معنای آنچه درستایش آشپزی ایرانی گفته شد این نیست که امروز آشپزی ایرانی در اوج خود سیر می‌کند و هیچ ایرادی بر آن نمی‌توان گرفت. واقعیت این است که وضع آشپزی ایرانی در حال حاضر تعریفی ندارد. البته هنوز خانواده‌های فراوانی را می‌بینیم که در محیط آن‌ها غذای ایرانی با کمال سلیقه و زیبایی و ظرافت تهیه می‌شود. این سنت زنده است و به میزان ثروت خانواده هم چندان بستگی ندارد. درواقع، از آنجا که پایه آشپزی ایرانی بر اقتصاد و صرفه‌جویی بنا شده است، اسراف معمولاً در کیفیت آشپزی تأثیر منفی دارد. این نکته درمورد بسیاری از غذاهای غیر ایرانی هم صادق است. اصولاً آشپزی خوب به معنای به کار بردن مواد گران‌قیمت یا ریخت و پاش این مواد نیست؛ از هر آشپز خوبی انتظار می‌رود که در مصرف مواد خوراکی، چه گران و چه ارزان، همیشه اصل صرفه‌جویی را در نظر داشته باشد و هرگز ماده قابل مصرفی را به هدر ندهد. مثلاً از بسیاری از غذاهای بازمانده سر سفره‌ای می‌توان غذاهای تازه و کاملاً مأكولی برای روز بعد یا بعد از آن درست کرد. در کتاب *مستطاب* دستور تهیه این‌گونه غذاهای بازیافته در فصلی زیر همین نام آمده است. اصولاً اصل صرفه‌جویی در سراسر کتاب در نظر گرفته شده است.

اما برای آن که تصویری از وضع جاری آشپزی ایرانی به‌طور کلی به دست بیاوریم، کافی است سری به رستوران‌های «شیک» تهران بزنیم تا ببینیم که در این جاها چندان اثری از آشپزی ایرانی باقی نمانده است و از آشپزی خارجی هم فقط کاریکاتوری دیده می‌شود؛ در «غذاخوری»های سنتی هم آشپزی ایرانی به صورت نوعی صنعت «مونتاژ» درآمده و رب گوجه‌فرنگی هم جای بیشتر چاشنی‌های نغز ایرانی را گرفته است؛ یا آن‌که چلوکباب — که البته غذای فرد اعلایی است — یک‌ه‌تاز میدان است و به هیچ غذای دیگری اجازه «عرض اندام» نمی‌دهد. از فضا و آرایش سالن‌ها و نحوه پذیرایی هم — که به هر حال جزئی از فرهنگ آشپزی به شمار می‌رود — بهتر آن است که سخنی گفته نشود.

اُفت کیفیت نان ما هم در سال‌های اخیر همین انحطاط را نشان می‌دهد. همه می‌دانیم که نان در زندگی ایرانی جا و حرمت خاصی دارد، و اصولاً کلمه نان را ما غالباً به معنای مطلق غذا به کار می‌بریم. علت این امر چیزی جز این نیست که ایران

زادگاه گندم است و بخش‌های بزرگی از سرزمین ما همیشه گندم‌خیز بوده است و مردم ما نان گندم را به صورتی درآورده‌اند که یک پاره آن با ساده‌ترین نان‌خورش می‌تواند غذای ماکول و مطبوعی باشد. تولید نان ایرانی با روش‌های قدیم امروز رفته‌رفته غیراقتصادی شده است، ولی می‌بینیم که در طراحی روش‌های جدید نانوائی کیفیت نان اهمیت ثانوی پیدا می‌کند، به طوری که مردم نان‌های ماشینی را «نان مکتی» و «فتوکپی نان» می‌نامند؛ و حال آن‌که با ماشینی شدن نانوائی افت کیفیت ناگزیر نیست. در کشورهای غربی نان‌های فرانسوی باگت و کرواسان سال‌هاست که با ماشین و به صورت انبوه تولید می‌شوند، و روند تولید آن‌ها هم از تولید نان‌های ما پیچیده‌تر است؛ با این حال می‌بینیم که کیفیت باگت یا کرواسان ماشینی اگر از باگت و کرواسان سنتی بالاتر نباشد پایین‌تر نیست. بنابراین می‌توان انتظار داشت که در طراحی ماشین‌های نانوائی کیفیت خاص نان ایرانی — مانند سنگک و بربری و تافتون — در نظر گرفته شود.

همه این‌ها البته نتیجه یک سلسله جریان‌های تاریخی و اقتصادی و فرهنگی و علل و عوامل گوناگون دیگری است که از دامنه بحث ما بیرون است، ولی توجه به واقعیت امر و این‌که ما با این وضع نمی‌توانیم امیدوار باشیم که میراث گران‌بهای آشپزی خود را چنان‌که هست به مردم جهان عرضه کنیم — چنان‌که در واقع هم نتوانسته‌ایم — مسلماً بی‌فایده نخواهد بود.

این‌که افت کیفیت غذای ایرانی چه وقت جبران می‌شود، مطلبی است که نگارنده نمی‌تواند پیش‌بینی کند. بیشتر غذاهای ما از نوعی است که پخت‌وپز آن‌ها به وقت و حوصله و آرامش فراوان نیاز دارد. این شرایط که در نحوه زندگی گذشته ما وجود داشته کیفیت خاص آشپزی ایرانی را به وجود آورده و دوام بخشیده است. اوضاع امروزی زندگی مساعد این شرایط نیست؛ ولی از طرف دیگر، وسایل و صناعت‌های جدید پخت‌وپز به ما امکان می‌دهد که کمبود آن شرایط را تا حدی جبران کنیم. در این امر عنصر آگاهی نقش بسیار مؤثری دارد؛ به این معنی که آگاه بودن از شیوه‌های پخت‌وپز با وسایل جدید در میان ملت‌های دیگر و مبادله و گسترش این آگاهی در متن جامعه می‌تواند مشکلات شرایط زندگی جدید را جبران کند. کتاب آشپزی یکی از وسایل به دست آوردن و گسترش دادن این آگاهی است.

ساختمان کتاب *مستطاب آشپزی* کمی پیچیده است، به این معنی که میان بخش‌های گوناگون آن روابطی برقرار شده است که غرض از آن‌ها آسانی کار خواننده و کاستن از حجم کتاب است. برای استفاده از این روابط باید به چند نکته توجه داشته باشیم و هنگام به کار بستن دستورهای کتاب آن‌ها را رعایت کنیم. یقیناً عده‌ای از خوانندگان

هستند که با چم و خم این گونه کتاب‌ها آشنایی دارند و توضیحات زیر ممکن است به نظرشان زائد بیاید؛ اگرچه آن‌ها هم از خواندن این توضیحات زیان جبران‌ناپذیری نخواهند دید؛ ولی در اینجا روی سخن با کسانی است که ممکن است این توضیحات برای‌شان مفید باشد. به هر حال باید توجه داشته باشیم که کتاب آشپزی نوعی ابزار کار است، و هر کس که بخواهد ابزاری را به کار برد باید اول آن را سبک‌سنگین کند تا دستش با آن آشنا شود و چم و خم آن را به دست بیاورد. بنابراین توصیه نگارنده به کسی که برای نخستین بار این کتاب را در دست می‌گیرد این است که اول بدون قصد معینی چند بار آن را ورق بزند و به بخش‌ها و فصل‌ها و پیوست‌ها و فهرست‌های آن نگاهی بیندازد، تا یک تصور کلی از آن به دست آورد. در این توژق تصویرها و عکس‌ها هم بدون شک از نظر خوانندگان تیزبین پنهان نخواهند ماند. اما نکته‌هایی که باید در نظر داشت به قرار زیرند:

▬ **واژه‌ها و اصطلاح‌ها:** در این کتاب به واژه‌های زیادی برمی‌خوریم که ممکن است برای ما تازگی داشته باشند، یا آن‌که کاربرد آن‌ها تاحدی ناآشنا به نظر بیاید. معنای این گونه واژه‌ها و کاربردها را لازم نیست با حدس و گمان معین کنیم؛ در پایان جلد دوم این کتاب فرهنگی آمده است به نام **فرهنگ واژه‌ها و اصطلاح‌ها**، که در آن معنای همه این‌ها داده شده است. همین‌که واژه‌ای یا کاربردی به نظر ما ناآشنا یا مبهم آمد آن را به ترتیب الفبا در این فرهنگ پیدا می‌کنیم تا معنای اصطلاحی آن را — یعنی معنایی را که در این کتاب منظور است — ببینیم. در جریان به کار بستن دستورهای کتاب ملاحظه خواهیم کرد که این گونه واژه‌ها همیشه در همین معنای اصطلاحی به کار می‌روند؛ به این ترتیب با یک بار مراجعه از مشتری‌های دائمی **فرهنگ واژه‌ها و اصطلاح‌ها** خواهیم شد، و دیری نخواهد گذشت که به یمن مراقبت و ممارست در این کار تسلط خاصی بر واژه‌ها و اصطلاحات کتاب **مستطاب** به دست خواهیم آورد.

▬ در بسیاری از جاهای کتاب **مستطاب** خواننده از یک صفحه به صفحه دیگری حواله داده شده است. مثلاً در یک دستور خوراک ماهی ممکن است از سسی به نام **سس سفید** نام برده شده و این پُرانتز هم در مقابل آن آمده باشد: (← ۵۷۸). معنای پُرانتز این است که خود این سس سفید باید جداگانه درست شود و دستور درست کردن آن را هم در صفحه ۵۷۸ خواهیم دید. بنابراین باید به صفحه ۵۷۸ برویم و دستور درست کردن سس سفید را از آنجا یادداشت کنیم، سپس به دستور خوراک ماهی برگردیم و کارمان را دنبال کنیم. این کار را نویسندگان و اهل کتاب ارجاع یا ارجاع برگردیم و کارمان را دنبال کنیم.

دادن می‌نامند (همهٔ ارجاع‌ها مربوط به صفحات خود کتاب *مستطاب آشپزی* است). اگر این ارجاع‌ها نبود، ما ناچار بودیم هر بار که از سس سفید نام می‌بریم شیوهٔ درست کردن آن را شرح بدهیم، یا آن‌که خواننده را آزاد بگذاریم تا خودش این شیوه را در کتاب پیدا کند. به این ترتیب یا حجم کتاب خیلی زیاد می‌شد، یا خواننده قدری سرگردانی می‌کشید. ارجاع در کتاب *مستطاب آشپزی* مطلب بسیار مهمی است و خواننده‌ای که از روی این کتاب آشپزی می‌کند نباید از رفتن به آن صفحه‌ای که ارجاع داده شده است غفلت کند، چون از قدیم گفته‌اند غفلت موجب پشیمانی است.

گذشته از فهرست مندرجات که در آغاز کتاب می‌بینیم و ما را به بخش‌ها و فصل‌های کتاب راهنمایی می‌کند، پنج نمایه (*فهرست‌های راهنما*) هم در پایان کتاب آمده است. نمایهٔ اول شکل تفصیلی همان فهرست مندرجات است و در آن نام همهٔ غذاهایی را که در فصل‌های گوناگون آمده است می‌بینیم. این فهرست پاسخ بیشتر پرسش‌های خواننده را خواهد داد؛ مثلاً اگر شما در جست‌وجوی دستور خورش معینی هستید، کافی است به بخش خورش و فصل‌های زیر آن نگاه کنید. نمایهٔ دوم فهرست غذاهای ایرانی و کشورهای دیگر است. در آغاز این فهرست نام همهٔ غذاهای ایرانی را برحسب حروف الفبای می‌بینیم. در دنبالهٔ فهرست غذاهای کشورهای دیگر برحسب نام کشورها آمده است. مثلاً اگر شما دنبال یک غذای هندی می‌گردید که حتی نام آن را هم نمی‌دانید، باید به ردیف غذاهایی که زیر سر فصل هندوستان آمده است نگاه کنید. نمایهٔ سوم *فهرست غذاهای بدون گوشت* است. این فهرست برای همهٔ کسانی که به دلیلی در جست‌وجوی غذاهای بدون گوشت هستند، از جمله گیاه‌خواران، تنظیم شده است. نمایهٔ چهارم فهرست خوراک‌هایی است که از گوشت شکار درست می‌شود. نمایهٔ پنجم *فهرست راهنمای عمومی* است. این فهرست مجموعهٔ آن چهار نمایهٔ دیگر است به اضافهٔ نام مواد خوراکی اصلی و نام اشخاص و کشورها و شهرها و اعلام دیگر، که به ترتیب سادهٔ حروف الفبا آمده است. شرط استفاده از این فهرست این است که نام آن چیزی را که در نظر دارید بدانید و به محل الفبایی آن نگاه کنید. اگر آن نام در آن محل دیده نشد، این به آن معنی است که مطلب مورد نظر شما در کتاب *مستطاب* نیامده است. مراجعه به هر کدام از این نمایه‌ها بیش از چند دقیقه وقت نمی‌گیرد و شما به احتمال قوی مطلب خود را در آن‌ها پیدا می‌کنید، یا این‌که متوجه می‌شوید که آن مطلب در کتاب *مستطاب* نیامده است. اما اگر بخواهید بدانید که مواد و مصالح غذای مورد نظر شما گوشت است یا گیاه، گران است یا ارزان، یا مفصل است یا مختصر، یا آن‌ها را در خانه دارید یا ندارید، از روی شمارهٔ صفحه‌ای که نمایه به شما می‌دهد نگاهی به دستور تهیهٔ این غذا در متن کتاب می‌اندازید و صورت این مواد را در آن دستور دید

می‌زنید. به این ترتیب برای تصمیم گرفتن درباره غذای مورد نظر خود اطلاعات لازم را در اختیار دارید. روشن است که در انواع دیگر غذا — ایرانی و فرنگی و چینی و غیره، گوشتی و گیاهی و غیره، سالاد و اُردُور و غذای اصلی و دسر و غیره، غذای خام یا پخته، نوشیدنی گرم یا سرد، کیک، شیرینی، مربا و مارمالاد، ترشی و شور و غیره — باید به همین ترتیب عمل کنید.

نکته‌ای که اینجا باید با عرض معذرت اضافه کنیم این است که بعضی از ما اصولاً در هنگام جست‌وجوی مطلب خود در کتاب — آشپزی یا غیرآشپزی — به کاربرد فهرست عادت یا اعتقاد نداریم و ورق زدن صفحات کتاب را ترجیح می‌دهیم. ولی ای خواننده گرامی، این کتاب مستطاب نزدیک به ۲۰۰ صفحه دارد، و حال آن‌که شمار صفحات فهرست‌های ویژه زیاد نیست. بنابراین نگارنده از شما خواهش می‌کند حرف حساب را گوش کنید و به جای ورق زدن بیهوده، که دیر یا زود کتاب مستطاب را هم از ریخت می‌اندازد، فن شریف مراجعه به فهرست و دنبال کردن ارجاعات را از روی دستورهای بالا یاد بگیرید و به کار ببندید.

گذشته از این‌ها، هنگام به کار بستن دستورهای کتاب مستطاب خواننده باید نکات زیر را در نظر داشته باشد:

— مطالبی را که در مقدمه «بخش» ها و «فصل» های کتاب مستطاب آمده است — مانند «دانستنی‌های لازم» و «در شناخت...» و غیره — پیش از به کار بستن دستورهای پخت‌وپز بخوانید.

— همه مواد خوراکی را پیش از مصرف پاک کنید و بشویید و چیزهای سرخ‌کردنی را خشک کنید؛ در دستورها این نکات را تکرار نخواهیم کرد.

— گوشت و مرغ و ماهی را باید پیش از سرخ کردن با آب سرد فراوان بشویید و لای حوله پارچه‌ای یا کاغذی خشک کنید. انداختن ماده آب‌دار در روغن داغ باعث پرش روغن می‌شود و خطرناک است.

— هر جا اندازه موادی مانند سیب‌زمینی یا پیاز یا هویج در دستور نیامده، منظور اندازه متوسط است؛ اندازه‌های درشت یا کوچک همه جا آمده است.

— منظور از روغن در همه جا روغن روان یا مایع است؛ کسانی که بخواهند البته می‌توانند به جای آن به همان اندازه روغن جامد یا روغن حیوانی یا کره به کار برند.

— در مواردی که اندازه ماده خوراکی در دستور نیامده، مانند نمک و فلفل یا شکر، تعیین اندازه در اختیار آشپز است.

— در دستور برخی از غذاهای فرنگی مخلوطی از خامه و ماست آمده است؛ این مخلوط جانشین آن چیزی است که در فرنگستان «خامه ترش» (sour cream) نامیده

می‌شود. به جای آن ماست پُرچربی یا حتی ماست ساده هم می‌توان به کار برد؛ هیچ طوری نمی‌شود. ماست پُرچربی چکیده به «خامۀ ترش» نزدیک‌تر است.

— موادِ مانند سبزی خشک و زیره و کشمش را پیش از مصرف در آب سرد بخیسانید، تا هم خاک آن گرفته شود و هم جان بگیرد.

— منظور از هویج یا شلغم یا چیزهای مانند آن‌ها در همهٔ دستورهای کتاب پاک‌کرده و پوست‌گرفته است.

— پوست بادنجان خوردنی است؛ بادنجان دلمه‌ای را پوست نمی‌گیرند، یا یک راه درمیان پوست می‌گیرند؛ بادنجان سرخ‌کردنی را هم می‌توان با پوست حلقه حلقه کرد؛ رنگ پوست حلقۀ بادنجان سرخ‌کرده را زیباتر می‌کند.

— بعضی مواد خوراکی، مانند سیب و به و سیب‌زمینی پوست‌گرفته، اگر در هوای آزاد بمانند تغییر رنگ می‌دهند. برای جلوگیری از تیره شدن رنگ این مواد، آن‌ها را در ظرف آبی که یک قاشق آب‌لیمو در آن ریخته باشید بیندازید.

— برای جلوگیری از تیره شدن رنگ قارچ، پیش از سرخ کردن خردکردهٔ آن را با یک قاشق آب‌لیمو در بادیه زیرورو کنید، سپس در روغن بیندازید.

— منظور از «ساطوری» که در مورد پیاز و سبزی و مانند این‌ها در دستورها آمده است این نیست که این مواد را باید با ساطور خرد کنید؛ ساطوری کردن به معنای خرد کردن ریزاست، و این کار را با کارد روی تخته می‌توان انجام داد (نگاه کنید به تصویر «ساطوری کردن تره‌بار» در صفحهٔ ۵۵).

— منظور از «اندک» مقدار خیلی کم است؛ این مقدار از جنس تا جنس فرق می‌کند؛ مثلاً «اندکی نمک»، بسته به مقدار غذا، ممکن است از یک قاشق چای‌خوری یا کمتر تا یک قاشق غذاخوری یا بیشتر باشد؛ اما «اندکی وانیل» به معنای یک نیش قاشق چای‌خوری، یا کمتر است.

— در همهٔ دستورها «قاشق» یعنی قاشق غذاخوری، «قاشق‌م» یعنی قاشق مرباخوری و «قاشق‌چ» یعنی قاشق چای‌خوری. باید توجه داشته باشیم که موادی مانند آرد یا زردچوبه اگر در قاشق کوت شود ظرفیت قاشق ممکن است بیش از دوبرابر شود. برای اندازه‌گیری دقیق، که در پختن کیک و شیرینی و مانند این‌ها لازم است، باید با پشت کارد روی قاشق پُربکشید تا مادهٔ اضافی بریزد.

— در همهٔ دستورها منظور از «فلفل» فلفل سیاه ساییده است. فلفل قرمز یا فلفل سیاه نیم‌کوب یا زبر یا درسته تصریح شده است.

— برای گرفتن بوی زُهم موادی مانند مرغ یا گوشت یک یا دو پَر برگ بو یا یک دانه میخک — یا هر دو — را در دیگ بیندازید.

— هنگام کشیدن خورش یا خوراک، برگ بو یا ادویهٔ نساییده مانند قلم دارچین

یا زنجبیل و میخک را از غذا درآورید. در بعضی غذاهای هندی، مانند بریانی پلو، ادویه نساییده در غذا می‌ماند.

◀ نگارنده در تنظیم دستورهای پخت و پز همیشه اصل صرفه‌جویی را در نظر داشته است؛ شما هم در مصرف مواد خوراکی این را در نظر داشته باشید.

◀ از کیک و شیرینی و مانند این‌ها که بگذریم، در همه دستورها اندازه مواد تقریبی است و برحسب سلیقه آشپز ممکن است تا حدی کم یا زیاد شود.

◀ در فصل دستورها در کنار عنوان هر غذایی نام مرزوبوم اصلی آن آمده است، مگر در مواردی که غذا را نمی‌توان به جای خاصی نسبت داد.

و اما سبب تألیف. برای کسانی که با کارهای دیگر نگارنده کم یا بیش آشنا هستند ناگزیر این پرسش پیش آمده است که چرا و چه‌گونه او به مقوله آشپزی پرداخته است؛ حتی برخی از دوستان از راه خیرخواهی به او ایراد کرده‌اند که نمی‌بایست وقت خود را، که ممکن بوده به کار دیگری بیاید، صرف این کار کند. از این جهت نگارنده توضیح زیر را دین خود به این دسته از خوانندگان می‌داند؛ دیگران می‌توانند این چند سطر را نادیده بگیرند.

من گمان می‌کنم علاقه به آشپزی هم مانند علایق دیگر واقعیتی است که ممکن است در بعضی اشخاص وجود داشته باشد و نیازمند به دلیل خاصی نیست. در مورد خود من مسلماً قضیه از همین قرار است. گذشته از زمینه‌های دیگری که در آن‌ها کوشش‌هایی کرده‌ام، دو رشته نقاشی و آشپزی همیشه علاقه مرا جلب کرده‌اند، و با آن‌که شاید کمتر کسی میان این دو رشته شباهتی ببیند، برای من همیشه این دو کار به یکدیگر شبیه و حتی با هم مربوط بوده‌اند. در هر دو مورد انسان چیزهایی را با هم ترکیب می‌کند و چیز دیگری به وجود می‌آورد که ممکن است برای خودش و دیگران خوشایند باشد، یا نباشد. همچنین، از یک طرف آموختن نتایج تجربه نسل‌های گذشته و از طرف دیگر عامل تصادف و قوه تشخیص نتیجه تصادف فرخنده‌ای که ممکن است در ضمن کار پیش بیاید، در هر دو زمینه آشپزی و نقاشی دخالت دارد. به نظر من نقاش و آشپز کسانی هستند که بتوانند از این دو عامل آموزش و انتخاب بهره‌برداری کنند.

نمی‌دانم این قیاس میان نقاشی و آشپزی تا چه اندازه موجه است، ولی به هر حال من گاهی بخشی از اوقات خود را صرف این دو کار کرده‌ام، اگرچه با کمال تعجب متوجه شده‌ام که اگر در این زمینه‌ها استعدادی داشته باشم، آن استعداد بیشتر جنبه نظری دارد تا عملی. به همین دلیل، حاصل این دو علاقه متفاوت و مرتبط مقداری ترجمه و نوشته در باب نقاشی بوده است، که بخشی از آن‌ها منتشر شده است، و مقداری

یادداشت درباره آشپزی، که تا چند سال پیش هرگز به فکر انتشار آن‌ها نیفتاده بودم. تابلویی که مقابل صفحه عنوان کتاب *مستطاب* می‌بینید یادگار نخستین روزهایی است که من کار نقاشی و آشپزی را در یک زمان و مکان آغاز کرده بودم. زمان اسفندماه سال ۱۳۳۶ است و مکان اتاق شماره ۱۲ در زندان شماره ۳ در مجتمع زندان‌های قصر قجر. در آن هنگام من به مناسبت فعالیت‌های سیاسی به زندان درازمدتی محکوم بودم و وقت خود را با ترجمه و نقاشی می‌گذراندم؛ ضمناً، به واسطه همان علاقه معروف، آشپزی برای زندانیان هم‌اتاق را هم برعهده گرفته بودم. آنچه در سمت چپ تابلو در کنار دیوار می‌بینید دیگ آبگوشتی است که تقریباً هر روز روی یک چراغ سه‌فایله بار گذاشته می‌شد، و من در جایی که دیدگاه شماست می‌نشستم و به کار نقاشی یا ترجمه مشغول می‌شدم. این تابلو البته روز نقاشی را نشان می‌دهد. ظرف‌های اجزا و ادویه آشپزی روی یک جعبه چوبی که آشپز به دیوار کوبیده و با یک پارچه زردرنگ پوشانده است چیده شده‌اند. کتری آب جوش روی بخاری هیزمی قرار دارد. فرشی هم که در گوشه دست راست تابلو دیده می‌شود یک قالیچه فرسوده قشقایی است که به نقاش تعلق داشت و نقاش، هرگاه که از جایی به جای دیگر منتقل می‌شد، رخت‌خواب خود را در آن می‌پیچید. همان‌طور که ملاحظه می‌کنید، تابلو به یک اثر ابتدایی سبک «نئایف» بی‌شبهت نیست؛ کیفیت آبگوشتی هم که در دیگ می‌جوشد، تا آنجا که حافظه یاری می‌کند، در همین حدود بود.

باری، چند سال پیش، ظاهراً به طور ناهشیار یا نیمه‌هشیار، این فکر برایم پیش آمد که آن یادداشت‌های مربوط به آشپزی را سروسامانی بدهم و به صورت یک کتاب در بیاورم؛ شاید این تابلو هم که به دیوار کتابخانه‌ام آویخته بود در این تصمیم بی‌تأثیر نبود؛ به هر حال هنگامی به خود آمدم که مبلغی وقت صرف این کار شده و مقداری از کار انجام گرفته بود. در این مرحله بود که با ناشری به نام محمد زهرایی آشنا شدم و روزی این کتاب نیمه‌کاره را به او نشان دادم. از آن روز به بعد در حقیقت کوشش و تلاش او بود که این طرح را وسعت داد و از پیش برد. آری، «بنیاد ظلم در جهان اول اندک بود...»

کار تألیف و تدوین این کتاب، که با مقدار زیادی کار در آشپزخانه همراه بود، رفته‌رفته جای خالی بزرگی را که در زبان و فرهنگ ما در زمینه هنر آشپزی وجود دارد آشکار کرد، و من سرانجام بر آن شدم که با پرداختن به آن علاقه دیرینه خود آن جای خالی را پرکنم؛ امیدوارم که در این کار در حد توانایی خود موفق شده باشم.

.

در جریان تألیف و تدوین این کتاب گذشته از همسرم فهیمه راستکار که همکار و

دستیار نگارنده بوده است و نام او روی جلد کتاب آمده، بسیاری از خویشان و دوستان و آشنایان از روی نهایت لطف و مرحمت نگارنده را یاری داده‌اند. نام این یاری‌دهندگان در جای خود در این کتاب درج شده است؛ در اینجا هم از لطف و مرحمت آن‌ها سپاس‌گزاری می‌کنم. اما از میان همه این یاری‌دهندگان نقش محمد زهرایی سرپرست «نشر کارنامه» و ناشر کتاب *مستطاب* از همه مهم‌تر و مؤثرتر بوده است. واقعیت این است که نگارنده نمی‌تواند حق او را در این چند کلمه ادا کند؛ همین قدر می‌توان گفت که این کتاب، چنان‌که اشاره شد، در اصل طرح بسیار محدود‌تر و سبک‌تری بود و فقط بلندنگری و پافشاری و حسن سلیقه زهرایی بود که آن را به صورتی که می‌بینید درآورد. در جریان کار زهرایی نه تنها از فراهم کردن هیچ وسیله مادی و معنوی برای پیش‌برد کار و کامل‌تر کردن کتاب دریغ نداشت، بلکه با طرح نظریات انتقادی و پیش‌نهادهای اصلاحی هم در کار تألیف آن سهیم شد، به طوری که باید گفت در عمل او گذشته از کار تولید و نشر، کار ویرایش کتاب *مستطاب* را هم برعهده داشته است. از برای همه این تلاش‌ها و گذشت‌ها و مهربانی‌ها، نگارنده از او سپاس‌گزار است. البته مسئولیت کار برعهده نگارنده است.

— نجف دریابندری

تهران، ۱۴ مهر ۱۳۷۶





..... سپاس‌گزاری

در طول سال‌هایی که تألیف و تدوین و تولید کتاب *مستطاب آشپزی از سیر تا پياز* در جریان بود نگارنده و همکار و ناشر از یاری و همراهی و تشویق و تأیید گروه وسیعی از خویشان و دوستان و آشنایان، و به طور کلی از لطف همه کسانی که به نحوی کمکی یا نظری از آن‌ها خواسته شد، بهره‌مند شده‌اند. اکنون که آن تلاش چندساله به ثمر می‌رسد وظیفه خود می‌دانیم که به نشانه سپاس بی‌پایان از آن همه لطف و محبت بی‌دریغ نام یکایک یاری‌دهندگان خود را در سرلوحه این کتاب بیاوریم. از این میان چند تن از دوستان ارجمند خود را سزاوار سپاس‌گزاری جداگانه می‌بینیم: **نوئل مایوفو (میرمضانی)** که گذشته از راهنمایی در تحریر فصل مکتب آشپزی فرانسوی، تمام کتابخانه آشپزی خود را به مدت نامحدود در اختیار ما گذاشت؛ **محبوبه نوذری**، که ذوق و دقت خود را در آرایش ظرف‌های غذا برای عکس‌برداری به کار برد؛ **استاد محمدرضا شفیعی کدکنی** که مبلغی از وقت گران‌بهای خود را صرف مطالعه فصل آشپزی ایرانی و مذاقه در بعضی موارد دیگر کرد؛ **احمد جزایری**، که در سفرهای مکرر خود به خارج از ایران همیشه سفارش‌های ما را برای تهیه کتاب و نیازهای دیگر با گشاده‌رویی انجام داد؛ و **رضا خاکپانی و عبدالعلی عظیمی** که سراسر کتاب را با دقت خاص خود از نظر گذراندند.

گذشته از همکاران کارگاه نشر کارنامه که در شناسنامه کتاب معرفی شده‌اند، نام گرامی باقی یاری‌دهندگان به ترتیب حروف الفبا به قرار زیر است:

دکتر دلaram آرین • گیتی آرین • عباس آقاجانی • احمدرضا احمدی • رحمان اخوی • مهندس جلال استاد عظیم • سروژ استپانیان • شهین اسفندیاری • محمدصادق اشجعی • فریدون افسر • نازک افشار • منوچهر اکبری • مهندس حسین امیران‌فر • تاکاشی اوئه مورا • اکبر اولنج • اصغر ایران‌شاد • دکتر موسی ایران‌شهر • بهرام ایرانی • قاسم ایرانی • منوچهر بدیعی • محترم برادر • شهلا بصیرت • محسن بطحایی • فرهاد بلالی • سید محمود بنی‌فاطمی • محبوبه بهار تبریزی • کوکب بهمن‌بیگی • محمد بهمن‌بیگی • بهروز به‌نژاد • ایرج پارسی‌نژاد • ع. پاشایی • عصمت پاک‌سیما • منصور پدرام • فریده پلنگی • فریده پیامی • دکتر احمد تفضلی • صفدر تقی‌زاده • پریچهر جزایری • لیلا جزایری • دکتر سیدمحمدرضا جلالی نائینی • ثریا جلیل‌زاده • رقیه سلطان جوادی‌پور • محمدرضا حاج رجبعلی تهرانی • عباس حاجی‌زاده • فرشته حداد • حسین حسین‌علی‌خانی • بی‌بی فاطمه‌بگم حسینی • پریسا حیدری • علی‌رضا حیدری • احمدرضا خادمی • محبوبه خروشی • منوچهر خوشبخت • ریتا داویدیان • آرش دریابندری • بی‌بی‌کوچک دریابندری • سکینه

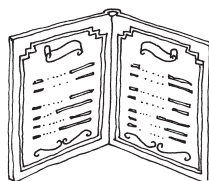
دریابندری • نوشین دریابندری • میترا دواپی • گوهر تاج دهدشتی • حمیدرضا دیانت دوست • آفاق راستکار • انسیه راستکار • فخرایران راستکار • مهدیه راستکار • محمد هادی رجبلو • احمد رحیمی ریس • شاهرخ رزمجو • منصور رستم آبادی • استاد اصغر رضوان قمی (دایی) • دکتر علی رواقی • شکوفه روحی • دکتر محمد روشن • علی زهرایی • معصومه زهرایی • علی سجودی • آنتینا سلطانی • پوری سلطانی • محمد سنایی زاده • پیروز سیار • سید ابوالفضل سید قاسمی پور • نواز الله سیمایی • عباس سیمره • مینو شریفی • شریفه شریفیان • آذر شکری • فروزنده شیبانی • پاکیزه خانوم صابری • میترا صابونچی • مینا صابونچی • زهره صولتی • تلی طهماسبی • حسن عسکری • میترا عسلی • نازی عظیمی • زهره علوی • محمود عوضی • حمید غبرانزاد • ربابه غفاریان • عبدالله غلامیان • احمد فاضلی • ابوالفضل فتحی • خورشید فقیه • مهدی قانونی • مهندس سید مهدی قدیم زاده • مرتضی کاخی • صالح خانوم کاظمیان • عبدالرضا کرم زاده • محمد کنعانی • فردوس کوچک شوشتری • جمشید کیانفر • نگین کیانفر • مریم گران طبع • فرشته گرگانی • امیر گنجی • آفرین مرادی • صفر مرادی • نازنین مرادی • علی موسوی گرمارودی • شاهرخ گلستان • پری لنکرانی • لیلی لنکرانی • زاغیک ماطووسیان • احمد مجاهد • محمد رضا محمدی • علی اصغر مخبری • حاج سید هادی مدنیان • دکتر حسن مرنندی • بهشته مستغنی یزدی • مریم مستغنی یزدی • مهدیه مستغنی یزدی • محمد علی مقدم فر • زهرا میرزاخانی • سید محمد میرنعمتی نیا • باربرا مک کانل • ابوالقاسم مکوندی • مهلقا ملاح • جهانگیر منصور • رضا منعم • دکتر محمد علی موحد • داود موسایی • محمد موسی علی • رهبر نجفی • هرمز نظری • فریده نعمت • منوچهر نوذری • منیژه نوذری • مهلقا نوذری • امیر هوشنگ نوروزی • لُرta نوشین • مرجان وثیق • سوده وجدانی • علی وزیر نظامی • پرویز هوشیار • الگا هوهانیان • محمد حسین یاسینی • سلطان یگانه • دکتر سیروس یگانه.

همچنین مایلیم سپاس خود را از کارکنان مجتمع الکترونیک گرافیک و ادوات پردازش سیستم های ایران (مگاپس) و از کارکنان سازمان چاپ و انتشارات که در کار لیتوگرافی و چاپ و صحافی این کتاب تلاش فراوان کرده اند در اینجا ثبت کنیم.





..... فهرست



پیش‌گفتار

سپاس‌گزاری: ۲۹

فهرست: ۳۳

مقیاس: ۴۵ • پیمانه و قاشق: ۵۱ • کارد و تخته و برش: ۵۳

کتاب اول: آشنایی و آموزش

بخش اول

مکتب‌های آشپزی

آشنایی با آداب و سنن آشپزی ایرانی و خارجی

| ۶۳ |

فصل اول: مکتب‌های مادر: ایرانی، چینی، رومی ۶۵

فصل دوم: آشپزی ایرانی ۶۹ • فصل سوم: آشپزی هندی ۱۰۳

فصل چهارم: آشپزی ترکی و عربی ۱۱۰ • فصل پنجم: آشپزی اسپانیایی ۱۱۵

فصل ششم: آشپزی چینی ۱۲۰ • فصل هفتم: آشپزی ژاپنی ۱۲۸

فصل هشتم: آشپزی ایتالیایی ۱۳۵

فصل نهم: آشپزی فرانسوی ۱۴۶

فصل دهم: آشپزی روسی ۱۵۴

.....بخش دوم.....

آشپزخانه

| ۱۶۳ |

فصل یازدهم: آشپزخانه: طرح و لوازم ۱۶۵ • فصل دوازدهم: بهداشت محیط زیست ۱۸۷

.....بخش سوم.....

مواد خوراکی

| ۱۹۷ |

فصل سیزدهم: اجزا ۱۹۹ • فصل چهاردهم: ادویه ۲۱۷ • فصل پانزدهم: ترکیب ادویه ۲۳۰

فصل شانزدهم: گوشت ۲۳۵ • فصل هفدهم: مرغ ۲۵۲

فصل هجدهم: تخم مرغ ۲۶۴ • فصل نوزدهم: ماهی ۲۶۸

فصل بیستم: شیر و فراورده‌های شیری ۳۰۹ • فصل بیست و یکم: تره‌بار ۳۲۰

فصل بیست و دوم: برنج ۳۳۹ • فصل بیست و سوم: آب یخنی ۳۴۷

.....آشنایی از نزدیک.....

| ۳۵۳ |

کتاب دوم: دستورهای پخت و پز

.....بخش چهارم.....

نوشیدنی: گرم و سرد

| ۴۳۵ |

فصل بیست و چهارم: چای، ترش ۴۳۷ • فصل بیست و پنجم: قهوه، کاکائو ۴۴۴

فصل بیست و ششم: دوغ ۴۵۳ • فصل بیست و هفتم: شربت ۴۵۶

فصل بیست و هشتم: شیر و میوه ۴۶۴ • فصل بیست و نهم: شربت عرق‌های گیاهی ۴۶۹

فصل سی‌ام: افشره، خوشاب ۴۷۱

.....بخش پنجم.....

سالاد، چتنی، بورانی

| ۴۷۷ |

فصل سی و یکم: درشناخت سالاد، چتنی، بورانی ۴۷۹ • فصل سی و دوم: سالاد سبز ۴۸۴

فصل سی و سوم: سالاد سفید ۴۹۴ • فصل سی و چهارم: چتنی تازه ۵۲۶

فصل سی و پنجم: چَتّنی پخته ۵۳۳ • فصل سی و ششم: بورانی ۵۳۶

..... بخش ششم

سس

| ۵۴۹ |

فصل سی و هفتم: در شناخت سس ۵۵۱ • فصل سی و هشتم: سس سالاد ۵۵۴

فصل سی و نهم: سس کره برای گوشت و ماهی ۵۶۱

فصل چهلم: سس خوراک ۵۶۵

فصل چهل و یکم: در شناخت مایونز و خانواده ۵۹۹

فصل چهل و دوم: مشکل و رفع مشکل در درست کردن سس ۶۰۷

..... بخش هفتم

هفت با

| ۶۰۹ |

فصل چهل و سوم: اجزا و آرایش آتش و سوپ ۶۱۱ • فصل چهل و چهارم: آتش ۶۱۴

فصل چهل و پنجم: شوربا ۶۵۳ • فصل چهل و ششم: حریره ۶۵۹

فصل چهل و هفتم: هلیم ۶۷۲ • فصل چهل و هشتم: بُرش، اِنچی ۶۷۶

فصل چهل و نهم: سوپ گرم ۶۸۳

فصل پنجاهم: سوپ سرد ۷۳۴

..... بخش هشتم

پیش غذا (اُردُور)

| ۷۴۱ |

فصل پنجاه و یکم: میز پیش غذا (اُردُور) ۷۴۳

..... بخش نهم

چلو و پلو

| ۷۷۱ |

فصل پنجاه و دوم: چلو، تَرچلو، ته دیگ ۷۷۳ • فصل پنجاه و سوم: پلو ۷۷۸

فصل پنجاه و چهارم: دمی، کته ۸۰۹ • فصل پنجاه و پنجم: ته چین ۸۴۰

بخش دهم

خورش

| ۸۴۵ |

فصل پنجاه و ششم: در شناخت خورش ۸۴۷ • فصل پنجاه و هفتم: قیمه ۸۵۰
 فصل پنجاه و هشتم: خورش‌های سبز ۸۵۹ • فصل پنجاه و نهم: فسنجان ۸۷۴
 فصل شصتم: خورش‌های صفوی ۸۸۱ • فصل شصت و یکم: کاری (خورش هندی) ۸۹۲
 فصل شصت و دوم: مسمای بادنجان، کدو، بامیه ۹۲۱ • فصل شصت و سوم: خورش‌های جورواجور ۹۳۲

بخش یازدهم

آبگوشت، اشکنه

| ۹۵۱ |

فصل شصت و چهارم: آبگوشت ایرانی ۹۵۳ • فصل شصت و پنجم: آبگوشت خارجی ۹۶۷
 فصل شصت و ششم: اشکنه، کاله جوش ۹۷۵

بخش دوازدهم

خوراک

| ۹۹۳ |

فصل شصت و هفتم: خوراک گوشت ۹۹۵ • فصل شصت و هشتم: خوراک مرغ ۱۰۳۰
 فصل شصت و نهم: خوراک سرد: گوشت، مرغ، ماهی ۱۰۶۵

بخش سیزدهم

تاس کباب

| ۱۰۷۳ |

فصل هفتماد: تاس کباب ایرانی ۱۰۷۵ • فصل هفتاد و یکم: تاس کباب خارجی ۱۰۸۲

بخش چهاردهم

کوفته، دلمه

| ۱۰۸۹ |

فصل هفتاد و دوم: در شناخت کوفته و دلمه ۱۰۹۱

فصل هفتاد و سوم: کوفته ایرانی ۱۰۹۵ • فصل هفتاد و چهارم: کوفته خارجی ۱۱۰۱
فصل هفتاد و پنجم: دلمه ۱۱۱۴

.....بخش پانزدهم.....

پاستا، پیتزا

| ۱۱۳۱ |

فصل هفتاد و ششم: پاستا ۱۱۳۳ • فصل هفتاد و هفتم: خورش پاستا ۱۱۴۵
فصل هفتاد و هشتم: پیتزا ۱۱۵۴

.....بخش شانزدهم.....

سوفله، گراتن

| ۱۱۶۱ |

فصل هفتاد و نهم: سوفله ۱۱۶۳ • فصل هشتادم: گراتن ۱۱۶۶

.....بخش هفدهم.....

کباب، بریان، تنوری

| ۱۱۷۳ |

فصل هشتاد و یکم: آداب کباب ۱۱۷۵ • فصل هشتاد و دوم: کباب سیخ ۱۱۸۱
فصل هشتاد و سوم: کباب دیگ، کباب تابه (استیک و خانواده) ۱۱۹۶ • فصل هشتاد و چهارم:
بریان، تنوری ۱۲۱۸

.....بخش هجدهم.....

شامی، کتلت، روغن جوش

| ۱۲۳۵ |

فصل هشتاد و پنجم: شامی ۱۲۳۷
فصل هشتاد و ششم: کتلت، گبه ۱۲۴۲
فصل هشتاد و هفتم: روغن جوش ۱۲۵۱

.....بخش نوزدهم.....

ماهی، میوه‌های دریا

| ۱۲۶۷ |

فصل هشتاد و هشتم: ماهی ۱۲۶۹
فصل هشتاد و نهم: میوه‌های دریا ۱۳۰۲

بخش بیستم

کوکو، خاکینه (املت)

| ۱۳۳۷ |

فصل نودم: کوکو ۱۳۳۹
 فصل نود و یکم: کوکوهای فراموش شده ۱۳۴۶
 فصل نود و دوم: خاکینه (املت) ۱۳۵۰

بخش بیست و یکم

سیب زمینی

| ۱۳۶۵ |

فصل نود و سوم: پوره سیب زمینی ۱۳۶۷
 فصل نود و چهارم: حریره سیب زمینی ۱۳۷۲
 فصل نود و پنجم: خوراک سیب زمینی ۱۳۷۶

بخش بیست و دوم

خوراک بُنشن

| ۱۳۹۹ |

فصل نود و ششم: لوبیا، باقلا، عدس، نخود ۱۴۰۱
 فصل نود و هفتم: دال ۱۴۱۰

بخش بیست و سوم

کالباس، سوسیس، پاته

| ۱۴۱۷ |

فصل نود و هشتم: تاریخچه ۱۴۱۹ • فصل نود و نهم: چند نمونه ۱۴۲۴

بخش بیست و چهارم

ساندویچ

| ۱۴۲۹ |

فصل صدم: تاریخچه ساندویچ ۱۴۳۱
 فصل صد و یکم: ساندویچهای جورواجور ۱۴۳۵

.....بخش بیست و پنجم.....

شکار

| ۱۴۴۵ |

فصل صد و دوم: گوشت شکار ۱۴۴۷ • فصل صد و سوم: چند نمونه پخت و پز شکار ۱۴۵۱

.....بخش بیست و ششم.....

اندرونه

| ۱۴۷۳ |

فصل صد و چهارم: دل، جگر، قلوه، زبان، مغز ۱۴۷۵

.....بخش بیست و هفتم.....

غذاهای بازیافته

| ۱۴۹۵ |

فصل صد و پنجم: چند نمونه ۱۴۹۷

.....بخش بیست و هشتم.....

گیاه‌خواری و خام‌خواری

| ۱۵۰۵ |

فصل صد و ششم: خوراک گیاهی ۱۵۰۷ • فصل صد و هفتم: آیین خام‌خواری ۱۵۱۸
فصل صد و هشتم: دستورهای خام‌خواری ۱۵۲۴

.....بخش بیست و نهم.....

دسر و مختصری شیرینی

| ۱۵۳۳ |

فصل صد و نهم: دانستنی‌های لازم ۱۵۳۵ • فصل صد و دهم: دسر ایرانی ۱۵۵۰
فصل صد و یازدهم: دسر هندی ۱۵۶۹ • فصل صد و دوازدهم: دسر ترکی-عربی ۱۵۷۷
فصل صد و سیزدهم: دسرهای گوناگون ۱۵۸۳ • فصل صد و چهاردهم: زولبیا و خانواده ۱۵۹۷
فصل صد و پانزدهم: بستنی و پالوده: ایرانی، فرنگی ۱۶۰۴

فصل صد و شانزدهم: موس، سوفله، مُزنگ ۱۶۱۳ • فصل صد و هفدهم: بودینگ ۱۶۲۵
فصل صد و هجدهم: کیک، تارت، پای ۱۶۳۴ • فصل صد و نوزدهم: کرم، اندود، رومال ۱۶۶۴

.....بخش سی‌ام.....

مربا و مارمالاد

| ۱۶۷۷ |

فصل صد و بیستم: دانستنی‌های لازم ۱۶۷۹ • فصل صد و بیست و یکم: مربا ۱۶۸۴
فصل صد و بیست و دوم: مارمالاد ۱۶۹۵

.....بخش سی و یکم.....

ترشی، شور

| ۱۷۰۳ |

فصل صد و بیست و سوم: دانستنی‌های لازم ۱۷۰۵ • فصل صد و بیست و چهارم: ترشی و شور ۱۷۰۸

.....بخش سی و دوم.....

نان

| ۱۷۲۳ |

فصل صد و بیست و پنجم: دانستنی‌های لازم ۱۷۲۵ • فصل صد و بیست و ششم: نان ایرانی ۱۷۳۴
فصل صد و بیست و هفتم: نان خارجی ۱۷۳۹
فصل صد و بیست و هشتم: بیسکویت ۱۷۷۳

کتاب سوم: پیوست‌ها

.....پیوست یکم.....

یخ‌بند (فریزر)

| ۱۷۷۹ |

فصل صد و بیست و نهم: یخ‌بندی مواد خوراکی ۱۷۸۱
فصل صد و سی‌ام: مواد خوراکی یخ‌بسته ۱۷۸۶

..... پیوست دوم

فر موج پز (مایکروویو)

| ۱۷۹۳ |

فصل صد و سی و یکم: فر موج پز (مایکروویو) ۱۷۹۵

فصل صد و سی و دوم: پخت و پز در فر موج پز ۱۷۹۹

فصل صد و سی و سوم: مدت و روش پخت در فر موج پز ۱۸۱۰

فصل صد و سی و چهارم: گوشت، مرغ، ماهی در فر موج پز ۱۸۱۶

فصل صد و سی و پنجم: تبدیل دستورهای آشپزی ۱۸۲۱

فصل صد و سی و ششم: چند نمونه ۱۸۲۳ • فصل صد و سی و هفتم: نان و کیک موج پز ۱۸۳۲

فصل صد و سی و هشتم: مربا، مارمالاد، چتنی در فر موج پز ۱۸۳۷



..... پیوست سوم

فرهنگ واژه‌ها و اصطلاح‌ها

| ۱۸۴۱ |

..... پیوست چهارم

نمایه‌ها (فهرست‌های راهنما)

| ۱۸۵۵ |

