

کتاب مستطاب از سیرت‌نایار

نجف دریابندری
با همکاری فهیمه راستکار

جلد اول



از همین نویسنده

درعین حال (مجموعه مقالات)

به عبارت دیگر (مجموعه مقالات)

درد بی خویشتنی: بررسی مفهوم الیناسیون در فلسفه غرب

یک گفت و گو

از این لحاظ (مجموعه مقالات). (زیر چاپ)

ترجمه‌ها

وداع با اسلحه، ارنست همینگوی

بیگانه‌ای در دهکده، مارک توین

تاریخ فلسفه غرب (۳ جلد)، برتراند راسل

تاریخ سینما، آرتور نایت

قضیه رابرت اوپن هایمر، هاینارکیپ هارت

یک گل سرخ برای امیلی، ویلیام فاکنر

عرفان و منطق، برتراند راسل

معنی هنر، هربرت رید

چنین کنند بزرگان، ویل کاپی

نمایشنامه‌های ساموئل بکت (۲ جلد)

آنتیگونه، سوفوکل

متفکران روس، آیزایا برلین

افسانه دولت، ارنست کاسیرر

قدرت، برتراند راسل

پیرمرد و دریا، ارنست همینگوی

سرگذشت هکلبری فین، مارک توین

رگتایم، ای. ال. دکتروف

تاریخ روسیه شوروی (۳ جلد)، ای. اچ. کار

گور به گور، ویلیام فاکنر

فلسفه روشن اندیشی، ارنست کاسیرر

بازمانده روز، کازوئو ایشیگورو

بیلی باتگیت، ای. ال. دکتروف

برف‌های کیلیمانجارو، ارنست همینگوی

پیامبر و دیوانه، جبران خلیل جبران

کلی‌ها، هیلری استیلند

۸۹ داستان کوتاه، ارنست همینگوی (زیر چاپ)

رساله درباره طبیعت انسان، دیوید هیوم (زیر چاپ)

کتاب مطاب
آشپزی
از سرتاپاز



کارنامه کار و زندگی ۱۱

تهران، مهرگان ۱۳۸۴



«روز نقاشی»، رنگ و روغن، ۳۵×۳۵ سانتی متر، ۱۳۳۶: نگاه کنید به پیش گفتار نگارنده، صفحه ۲۷.

کتاب آشپزی

نجف دریابندری
با همکاری فهیمه راستکار

جلد اول





نشرکارنامه

کتاب مستطاب آشیزی از سیرتا پیاز	نجف دریابندری با همکاری فهیمه راستکار
طرح و اجرا	کارگاه نشرکارنامه
تصویرهای آرایشی و آموزشی	کیانوش لطیفی، غلام علی لطیفی
آرایش و پردازش تصویرها	روزبه زهرایی
طرح روی جلد	حسن کریم زاده
عکس‌ها	احمد رضا پناهی، سهراب دریابندری، افشین علی‌زاده، عبدالخالق طاهری، مانی میرصادقی
آرایش صفحه‌ها	ماهور درخشانی و عادل قشقایی
حروف چینی	زهره عقیلی شمس، شهلا عقیلی شمس
نمونه خوانی	لیلا شیرازی، احمد معصومی، عبدالعلی عظیمی، آذر شکری، فرشته درخشان و بهنام صدوری
نمایه ۵ (فهرست راهنمای عمومی)	دکتر نورالله مرادی
تنظیم فهرست‌های راهنما	لیلا شیرازی
حروف به کار رفته در کتاب	بدر، لوتوس، میترا، نازنین، یاقوت، کریم، رؤیا، جلال، نازک، سیاه، لمبده، خمیده، نشرده و کشتیده
فتوگرافی	مگاپس  سید محمد سید قاسمی پور
چاپ و صحافی	 سازمان چاپ و انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

مدیر هنری: محمد زهرایی

دستیاران: عادل قشقایی، کیانوش لطیفی، انوشه صادقی آزاد، روزبه زهرایی و ماکان زهرایی

چاپ هفتم: مهرگان ۱۳۸۴ • ۳۳۰۰ دوره دوجلدی (هر جلد ۹۸۲ صفحه)

© **هشدار:** همه حقوق کتاب مستطاب آشیزی از سیرتا پیاز 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، کلاً و جزئاً، از طریق چاپ روی کاغذ یا ضبط روی نوار ویدئو و ضبط صوت و دیسک فشرده و دیسک کامپیوتری موجب پیگرد قانونی خواهد بود. بهره برداری از دستورهای خاص این کتاب در تولید انبوه ممنوع به اجازه رسمی مؤلف و ناشر است. نقل حد اکثر ۲۰۰ کلمه از مطالب این کتاب در مطبوعات برای یک بار به منظور معرفی و نقد با ذکر مأخذ آزاد است.

نشرکارنامه: شماره ۱۱۰، طبقه دوم، خیابان حقوقی، تهران ۱۶۱۱۹ • تلفن: ۷۷۵۰۰۶۵۰

دریابندری، نجف، ۱۳۰۸ -

کتاب مستطاب آشیزی از سیرتا پیاز / نجف دریابندری؛ با همکاری فهیمه راستکار؛ مدیر هنری محمد زهرایی؛ عکاس: احمدرضا پناهی؛ ... [و دیگران]؛ طرح‌های آموزشی و آرایشی: کیانوش لطیفی؛ پردازش تصویرها: روزبه زهرایی؛ صفحه‌آرا: عادل قشقایی. — تهران: نشرکارنامه، ۱۳۷۸.
ج ۲ (۱۹۶۵ ص): مصور (پیش‌رنگی). — (کارنامه کار و زندگی؛ ۱)
فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
این کتاب چهار پیوست دارد با عنوان‌های: فرموج پز (مایکروویو)؛ یخ بند (فریزر)؛ فرهنگ واژه‌ها و اصطلاح‌ها؛ نمایه‌ها. واژه‌نامه.
کتاب‌نامه.

۱. آشیزی. ۲. آشیزی ایرانی. ۳. آشیزخانه — وسایل و تجهیزات — تاریخ. ۴. آشیزی — اصطلاح‌ها و تعبیرها. ۵. آشیزی — تحقیق. ۶. آشیزی — ایرانی — سبک‌های محلی. الف. راستکار، فهیمه، ۱۳۱۲ - . ب. زهرایی، محمد، ۱۳۲۸ - .
مدیر هنری: ج. پناهی، احمدرضا، ۱۳۳۱ - . عکاس: د. لطیفی، کیانوش، ۱۳۴۳ - . طراح: ه. زهرایی، روزبه، ۱۳۵۲ - .
طراح: و. عنوان. ز. عنوان: آشیزی از سیرتا پیاز.

۶۴۱/۵

TXV۲۵/آ ۱۵۴

۲۷۸-۲۲۶۸۸

کتابخانه ملی ایران

جلد اول. شابک ۹۶۴-۲۳۱-۰۱۰-۱ + Vol. 1. ISBN 964-431-010-1

دوره دوجلدی. شابک ۹۶۴-۲۳۱-۰۱۲-۸ + 2 Vol Set. ISBN 964-431-012-8

مراکز پخش و فروش: فروشگاه بزرگ شهر شاک  کارنامه، خیابان شهید باهنر (ناوران)، شماره ۴۲۶، تلفن ۲۲۲۸۵۹۶۳ و ۲۲۲۸۵۹۶۹

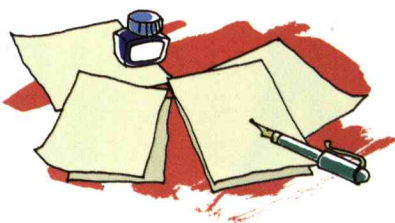


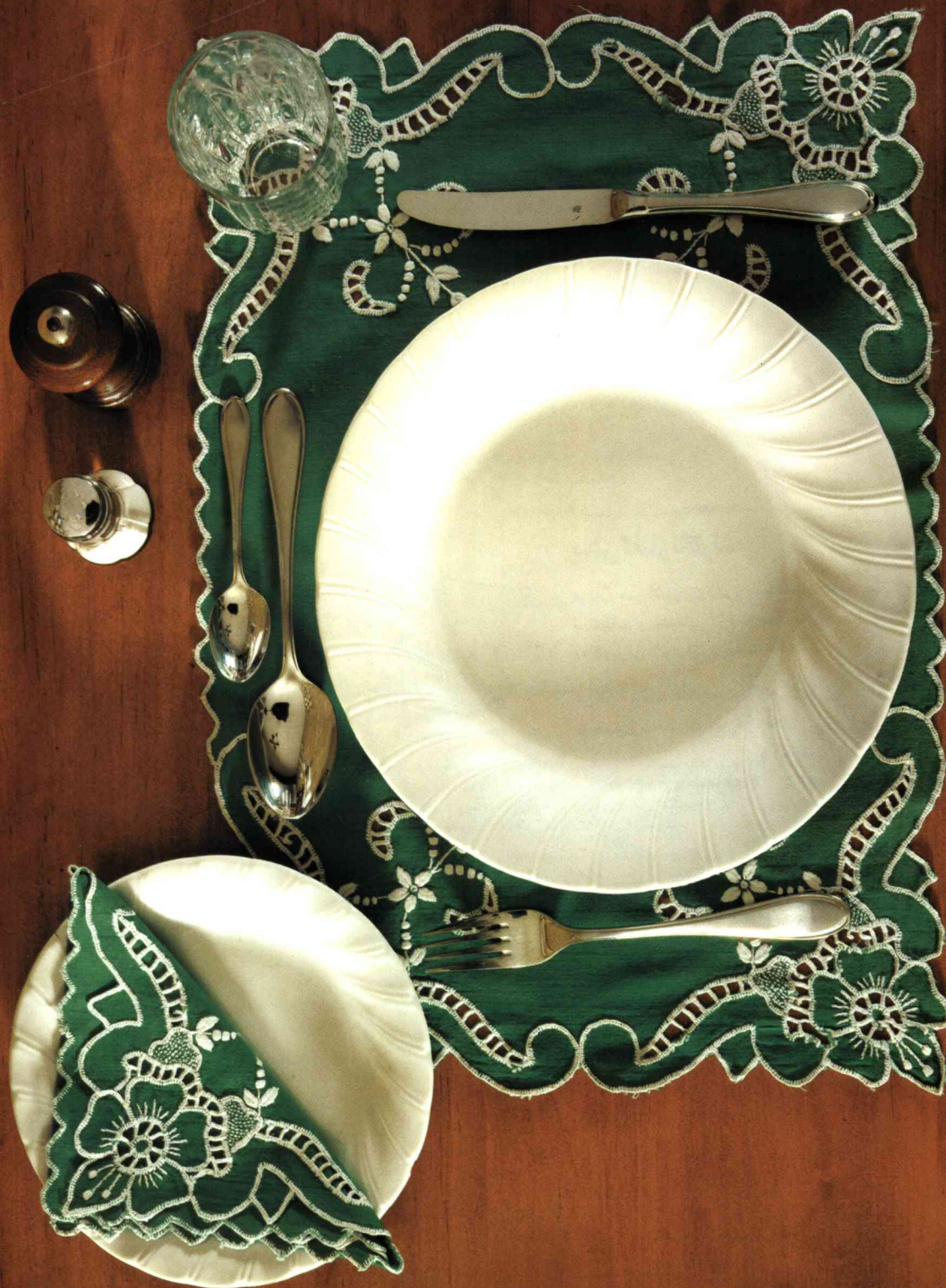
پیش‌گفتار نگارنده

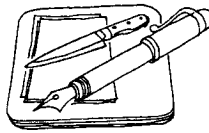
درباره هنر آشپزی و تشریح ساختمان کتاب
مستطاب و راهنمایی لازم در چه‌گونگی
به‌کاربردن آن، و نیز در سبب تألیف کتاب

من آنچه وصف طعام است با تو می‌گویم
تو خواه از سخنم پند گیر خواه ملال

• شیخ اطعمه







..... پیش‌گفتار

اولین نکته‌ای که خواننده گرامی باید بداند این است که هیچ کس با خواندن کتاب آشپزی آشپز نمی‌شود؛ اما نکته دوم این است که هیچ آشپزی، و نیز هیچ کسی 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 دست کم 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 پخت و پز، آشنایی با خورد و خوراک و آداب سفره اقوام و ملل گوناگون جهان و آموختن روش‌هایی که آن‌ها در پخت و پز 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 برعهده 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 تقسیم بندی البته شامل مردان هم می‌شود، ولی در مورد مردان این امر مشکلی پیش نمی‌آورد، چون مردانی که آشپزی را دوست می‌دارند

اختيارشان دست خودشان است، و به آن دو گروه ديگر هم هيچ کس اعتراضی ندارد. از ميان زنان، در گروه اول خورندگان خشنود و پزندگان رستگارانند، زيرا کمتر زنی است که گريزی از آشپزی داشته باشد، و آن‌هايي که اين کار را از روی علاقه انجام می‌دهند کافی است به توضیحات ما درباره طرز خواندن اين کتاب مستطاب توجه کنند و دستورهای آن را به کار ببندند تا شاهد موفقیت آن‌ها را در آغوش بگیرد. اینجا روی سخن با گروه‌های دوم و سوم است؛ چون يقيناً خود آن‌ها هم اذعان دارند که از ساعت‌هايي که در آشپزخانه می‌گذرانند چنان که بايد و شايد لذت نمی‌برند، و حال آن که امر خورد و خوراک، چه مربوط به خود آدم باشد و چه مربوط به خانواده و مهمان، مانند مشروطه سابق تعطيل بردار نيست و کار پخت و پز غذا به هر تقدير گريبان آدم را می‌گیرد.

البته نگارنده در اینجا نمی‌تواند ادعا کند که مشکل همه افراد اين دو گروه را به کلی حل خواهد کرد؛ ممکن است بعضی از افراد اين گروه‌ها نياز به آشپز شخصی یا نياز به روان‌پزشک و روان‌کاو یا حتی نياز به دادگاه خانواده داشته باشند؛ روشن است که همه اين‌ها از دایره توانايي ما بيرون است. آنچه می‌توان گفت اين است که طرز نگاه انسان به امور زندگی در تأثير آن امور بر احوال انسان دخالت کلی دارد؛ کسانی که به آشپزی به صورت نوعی «بيگاری» نگاه می‌کنند، آنچه در اين کار خواهند دید در واقع چیزی جز بيگاری نخواهد بود؛ در نتیجه اين کسان بخش بزرگی از ساعات زندگی خود را به بيگاری می‌گذرانند. اما علما و عقلا و غيره از قدیم و جديد چنین داد سخن داده‌اند که آشپزی یکی از هنرهایي است که درجه پيشرفت فرهنگی جامعه را نشان می‌دهد، و اين هنر می‌تواند به مراحل بالايی از ظرافت و زیبایی برسد، چنان که در بسیاری از جوامع و در دست بسیاری از بانوان — و گاهی هم آقایان — رسیده است. در فصل‌های اول و دوم اين کتاب مستطاب خواهيم دید که جامعه و بانوان ایرانی بدون شک از اين جمله‌اند. در اين صورت آشپز خانواده نه تنها سفره خانواده خود را به نمایشگاه هنر آشپزی مبدل می‌کند، بلکه خود او هم هنرمندی خواهد بود که از کار خود لذت می‌برد و ديگران وجودش را مغتنم خواهند شمرد؛ و از نگارنده بشنوید که در اين دنیا به هيچ کس به اندازه هنرمند خوش نمی‌گذرد.

شايد گفته شود که آشپزی هنری است که فراورده آن در ظرف نیم ساعت یا یک ساعت صرف می‌شود و اجر هنرمند هم چیزی جز چند کلمه دست ميرزاد نيست. ولی در بسیاری از هنرهای ديگر هم هنرمند اثر خود را فقط در لحظه‌های گذرانی به وجود می‌آورد و از آن در می‌گذرد. در هنر موسيقي — که خالص‌ترين هنرها شناخته می‌شود — آنچه نوازنده یا خواننده به وجود می‌آورد حتی لحظه‌ای هم نمی‌پاید؛ آنچه از کار هنرمند باقی می‌ماند فقط خاطره‌ای 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 در می‌آمده و سپس برای همیشه از میان می‌رفته است. اجرواقعی 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، اجرواقعی هنرمند همان کاری است که انجام می‌دهد، و به همین دلیل است که، چنان‌که 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 6×4 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 چنان‌که 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 مزه بسیاری از پنی‌های 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 جز این 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 عهده خود شماست. گام دوم را هم البته باید خود شما بردارید، ولی در این کار ممکن است کتاب مستطاب آشپزی به شما کمک کند.

همه رشته‌های هنر دارای دو جنبه نظری و عملی هستند. منظور از جنبه نظری چیزهایی است که انسان می‌تواند از کتاب یا از زبان استاد یا با تعقل و تفکر خودش بیاموزد. جنبه عملی نیازی به توضیح ندارد، جز این که در مورد بعضی هنرها، مانند نوازندگی و نقاشی، جنبه 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 آشپزخانه 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، سر در بیاوریم. از این جهات است که رموز آشپزی رفته رفته از سینه آشپزهای هنرمند به روی کاغذ بی‌هنر آمده و به صورت کتاب آشپزی در گنج آشپزخانه جا گرفته است. امروز این کتاب مانند اجاق و دیگ و تابه نوعی ابزار آشپزی است. این چیزی است که همه می‌دانیم. اما لازمه 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 سفره 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 کنند 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 احياناً ممکن است در محافل و مجالس داخلی برای ما پیش آمده باشد — مثلاً این که ادویه هندی فقط یک جور است و آن همان چیزی است که «کاری» نام دارد، یا بیفتک حتماً باید از لای چرخ دنده‌های یک ماشین مخصوص بگذرد و به صورت نیم جویده بیرون بیاید — فارغ شویم. گام بعدی آشنایی با اجزا و ادویه و مواد و شیوه‌های خاصی است که در آشپزی هرقومی 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 دستوره‌های 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، چنان که 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 نویسندگان 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 بازکنند، همان طور 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 یک دست 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 گفته شده 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 دست پخت‌ها

را به وجود می‌آورد؛ ولی در شیرینی پزی 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 نیم ساعت 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 بر حسب 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 تازه عروسی 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 هر چه در بیاید به احتمال قوی چندان آشپزی در نخواهد آمد.)

در بخش **آشپزخانه فصلی** هم درباره بهداشت محیط زیست و لایه اُژن 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 دستور 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 پریبی مسماً 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 می توان به «ملخک» ترجمه کرد. به هر حال، چنان که می دانیم در ظرف چند دهه اخیر مردم ما در بسیاری جاها با شکل و مزه میگو آشنا شده اند و امروز این «میوه دریایی» در شمار مواد خوراکی گران قیمت است. آنچه روی داده این است که ذائقه بسیاری از مردم در این مدت آموزش دیده است و این مردم حالا می توانند از این ماده خوراکی نغز لذت ببرند. البته هستند کسانی که با بعضی غذاها به هیچ قیمتی سرآشتی ندارند یا حاضر نیستند هیچ غذای تازه ای را آزمایش کنند؛ ولی به این ها هم ایرادی نمی توان گرفت؛ زورگویی جزو حقوق شناخته شده آشپزها نیست. میزان اطلاع مردم ما درباره همه مواد خوراکی یک سان نیست. کمتر آشپز ایرانی را می بینیم که از کیفیت انواع برنج و از طرز انتخاب و نگه داری آن اطلاع کافی نداشته باشد؛ ولی از طرف دیگر اطلاع آشپزهای صفحات مرکزی کشور ما درباره انواع زیتون و روغن زیتون و مصرف آن ها، 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 نمی شناختند، در حالی که دو مخزن بسیار پر بار ماهی در شمال و جنوب سرزمین ما گسترده است و می توان گفت در سراسر جهان کمتر ملتی یک چنین موهبتی در اختیار دارد. (خلیج فارس گذشته از ماهی از لحاظ میوه های دریایی هم بسیار پر 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 جان داران آن چنان که باید پی نبرده ایم؛ 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 نمی کند، 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 می کنند که مردم سایر جاها می توانند از آن ها بیاموزند. تصویر رنگی ماهی های شمال و جنوب برای شناخت ماهی های موجود در بازار در جای خود آمده است (← صفحه های ۳۸۳-۳۹۶). صورت نام و مشخصات ماهی های 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 میوه های دریایی برای پخت و پز همراه با طرح های آموزشی در کتاب مستطاب آمده است؛ این صورت البته تمام نیست، ولی کمابیش همه ماهی های موجود در بازار کنونی را در بر می گیرد و می توان 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 رویهٔ این غذاست، و موادی که برای این منظور به کار می‌بریم عبارت‌اند از زردچوبه و زعفران 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 پی‌بردن 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 نحوهٔ بُرش 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 جست و جو و به بهای گران تهیه می‌کنیم یکی از عناصر آرایش سفره است، و اگر به کلی از چشم پوشانده شود بود 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 اشتها آور می‌بیند. ما ایرانیان مسلماً برای بیشتر غذاها 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 اشتها آور 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 در بیاورد.

به این ترتیب، آشپزی به شیوهٔ اقوام دیگر تنها این نیست که نام چند غذای خارجی را یاد بگیریم و بعضی مواد خوراکی را به شیوهٔ کم یا بیش خارجی بپزیم؛ مهم این است که ذائقه و شامه و بینایی خود را آموزش بدهیم تا بتوانیم مزه و عطر و منظرهٔ 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 گوجه فرنگی و لبوی فراوان وجود دارد، آرایش ظرف خوراک گوشت یا مرغ با برش‌های گوجه فرنگی و توده لبوی رنبدیده — که معمولاً نخورده می‌ماند — چیزی جز اسراف و — می‌بخشید — کج سلیقه‌ی نیست؛ بگذریم از این که رنگ تند این دو ماده خوراک اصلی را هم از رنگ و رومی‌اندازد. 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 نخود سبز یا اسفناج و سیب زمینی 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 هنر 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 داد و ستد 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 آن که 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. در مورد آشپزی، که به نظر مورخان و جامعه‌شناسان یکی از وجوه بارز تمدن است، با کمال تعجب این سهم به کلی 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 در ستایش 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. در واقع، از آنجا که پایه آشپزی ایرانی بر اقتصاد و صرفه‌جویی بنا شده است، اسراف معمولاً در کیفیت آشپزی تأثیر منفی دارد. این نکته در مورد 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 پازمانده سر هر سفره‌ای می‌توان غذاهای تازه و کاملاً مأكولی برای روز بعد یا بعد از آن درست کرد. در کتاب مستطاب دستور تهیه این گونه 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 به طور 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 جای بیشتر چاشنی‌های نغز ایرانی را گرفته است؛ یا آن که 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 گندم خیز بوده است و مردم ما نان گندم را به صورتی درآورده‌اند که یک پاره آن با ساده‌ترین نان خورش می‌تواند غذای مأکول و مطبوعی باشد. تولید نان ایرانی با روش‌های قدیم امروز رفته رفته غیراقتصادی شده است، ولی می‌بینیم که در طراحی روش‌های جدید نانوایی کیفیت نان اهمیت ثانوی پیدا می‌کند، به طوری که مردم نان‌های ماشینی را «نان موکتی» و «فتوکپی نان» می‌نامند؛ و حال آن که با ماشینی شدن نانوایی 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 نانوایی 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 این که ما با این وضع نمی‌توانیم امیدوار باشیم که میراث گران‌بهای آشپزی خود را چنان که هست به مردم جهان عرضه کنیم — چنان که در واقع هم نتوانسته‌ایم — مسلماً بی‌فایده نخواهد بود.

این که افت کیفیت غذای ایرانی چه وقت جبران می‌شود، مطلبی است که نگارنده نمی‌تواند پیش‌بینی کند. بیشتر غذاهای ما از نوعی است که پخت و پز 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 پخت و پز 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 پخت و پز 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 هرکس که بخواهد ابزاری را به کار برد باید اول آن را سبک سنگین 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 تورق 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 آن که کاربرد آن‌ها تاحدی نا آشنا 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. همین که واژه‌ای یا کاربردی به نظر ما نا آشنا 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

دادن می نامند (همه ارجاع ها مربوط به صفحات خود کتاب مستطاب آشپزی است). اگر این ارجاع ها نبود، ما ناچار بودیم هر بار که از سس سفید نام می بریم شیوه درست کردن آن را شرح بدهیم، یا آن که خواننده را آزاد بگذاریم تا خودش این شیوه را در کتاب پیدا کند. به این ترتیب یا حجم کتاب خیلی زیاد می شد، یا خواننده قدری سرگردانی می کشید. ارجاع در کتاب مستطاب آشپزی مطلب بسیار مهمی است و خواننده ای که از روی این کتاب آشپزی می کند نباید از رفتن به آن صفحه ای که ارجاع داده شده است غفلت کند، چون از قدیم گفته اند، غفلت موجب پشیمانی است.

گذشته از فهرست مندرجات که در آغاز کتاب می بینیم و ما را به بخش ها و فصل های کتاب راهنمایی می کند، پنج نمایه (فهرست های راهنما) هم در پایان کتاب آمده است. نمایه اول شکل تفصیلی همان فهرست مندرجات است و در آن نام همه غذاهایی را که در فصل های گوناگون آمده است می بینیم. این فهرست پاسخ بیشتر پرسش های خواننده را خواهد داد؛ مثلاً اگر شما در جست و جوی دستور خورش معینی هستید، کافی است به بخش خورش و فصل های زیر آن نگاه کنید. نمایه دوم فهرست غذاهای ایرانی و کشورهای دیگر است. در آغاز این فهرست نام همه غذاهای ایرانی را بر حسب حروف الفبا می بینیم. در دنباله فهرست غذاهای کشورهای دیگر بر حسب نام کشورها آمده است. مثلاً اگر شما دنبال یک غذای هندی می گردید که حتی نام آن را هم نمی دانید، باید به ردیف غذاهایی که زیر سرفصل هندوستان آمده است نگاه کنید. نمایه سوم فهرست غذاهای بدون گوشت است. این فهرست برای همه کسانی که به دلیلی در جست و جوی غذاهای بدون گوشت هستند، از جمله گیاه خواران، تنظیم شده است. نمایه چهارم فهرست خوراک هایی است که از گوشت شکار درست می شود. نمایه پنجم فهرست راهنمای عمومی است. این فهرست مجموعه آن چهار نمایه دیگر است به اضافه نام مواد خوراکی اصلی و نام اشخاص و کشورها و شهرها و اعلام دیگر، که به ترتیب ساده 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 نمایه ها بیش از چند دقیقه وقت نمی گیرد و شما به احتمال قوی مطلب خود را در آن ها پیدا می کنید، یا این که متوجه می شوید 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 آن ها را در خانه دارید یا ندارید، از روی شماره صفحه ای که نمایه به شما می دهد نگاهی به دستور تهیه این غذا در متن کتاب می اندازید 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 اردور 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 جست و جوی 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 ۲۰۰۰ صفحه دارد، و حال آن که 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 «دانشنی‌های لازم» و «در شناخت...» و غیره — پیش از به کار بستن دستورهای پخت و پز بخوانید.

◀ همه مواد خوراکی را پیش از مصرف پاک کنید و بشوید 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 بشوید و لای حوله پارچه‌ای یا کاغذی خشک کنید. انداختن ماده آب دار در روغن داغ باعث پرش روغن می‌شود و خطرناک است.

◀ هر جا اندازه موادی مانند سیب زمینی 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

می شود. به جای آن ماست پرچربی یا حتی ماست ساده هم می توان به کار برد؛ هیچ طوری نمی شود. ماست پرچربی چکیده به «خامۀ ترش» نزدیک تر 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 آن ها در همه دستورها پاک کرده و پوست گرفته است.

— پوست بادنجان خوردنی است؛ بادنجان دلمه ای را پوست نمی گیرند، یا یک راه در میان پوست می گیرند؛ بادنجان سرخ کردنِ را هم می توان با پوست حلقه حلقه کرد؛ رنگ پوست حلقۀ بادنجان سرخ کرده را زیباتر می کند.

— بعضی مواد خوراکی، مانند سیب و به و سیب زمینی پوست گرفته، اگر در هوای آزاد بمانند تغییر رنگ می دهند. برای جلوگیری از تیره شدن رنگ این مواد، آن ها را در ظرف آبی که یک قاشق آب لیمو در آن ریخته باشید بیندازید.

— برای جلوگیری از تیره شدن رنگ قارچ، پیش از سرخ کردن خرد کرده آن را با یک قاشق آب لیمو در بادیه زیر و رو کنید، سپس در روغن بیندازید.

— منظور از «ساطوری» که در مورد پیاز و سبزی و مانند این ها در دستورها آمده است این نیست که این مواد را باید با ساطور خرد کنید؛ ساطوری کردن به معنای خرد کردن ریز است، و این کار را با کارد روی تخته می توان انجام داد (نگاه کنید به تصویر «ساطوری کردن تره بار» در صفحه ۵۵).

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

— در همه دستورها «قاشق» یعنی قاشق غذاخوری، «قاشق م» یعنی قاشق مرباخوری و «قاشق چ» یعنی قاشق چای خوری. باید توجه داشته باشیم که موادی مانند آرد یا زردچوبه اگر در قاشق کوت شود ظرفیت قاشق ممکن است بیش از دو برابر شود. برای اندازه گیری دقیق، که در پختن کیک و شیرینی و مانند این ها لازم است، باید با پشت کارد روی قاشق پُر بکشید تا ماده اضافی بریزد.

— در همه دستورها منظور از «فلفل» فلفل سیاه ساییده است. فلفل قرمز یا فلفل سیاه نیم کوب یا زبر یا درسته تصریح شده است.

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

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

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

◀ نگارنده در تنظیم دستورهای پخت و پز همیشه اصل صرفه جویی 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 همهٔ دستورها اندازهٔ مواد تقریبی است و برحسب سلیقهٔ آشپز ممکن است تا حدی کم یا زیاد شود.

◀ در فصل دستورها در کنار عنوان هر غذایی نام مرز و بوم 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 چه گونه او به مقولهٔ 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 بپاید، 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، دورشتهٔ نقاشی و آشپزی همیشه علاقهٔ مرا جلب کرده‌اند، و با آن که شاید کمتر کسی میان این دورشته 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 تجربهٔ نسل‌های گذشته و از طرف دیگر عامل تصادف و قوهٔ تشخیص نتیجهٔ تصادف فرخنده‌ای که ممکن است در ضمن کار پیش بیاید، در هر دو زمینهٔ 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 جنبهٔ نظری دارد تا عملی. به همین دلیل، حاصل این دو علاقهٔ متفاوت و مرتبط مقداری ترجمه و نوشته در باب نقاشی بوده است، که بخشی از آن‌ها منتشر شده است، و مقداری

یادداشت دربارهٔ آشپزی، که تا چند سال پیش هرگز به فکر انتشار آن‌ها نیفتاده بودم. تابلویی که مقابل صفحهٔ عنوان کتاب مستطاب می‌بینید یادگار نخستین روزهایی است که من کار نقاشی و آشپزی را در یک زمان و مکان آغاز کرده بودم. زمان اسفند ماه سال ۱۳۳۶ است و مکان اتاق شمارهٔ ۱۲ در زندان شمارهٔ 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 واسطهٔ همان علاقهٔ 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 سه‌فتیله 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 ادویهٔ آشپزی روی یک جعبهٔ چوبی که آشپز به دیوار کوبیده و با یک پارچهٔ زرد رنگ پوشانده است چیده شده‌اند. کتری آب جوش روی بخاری هیزمی قرار دارد. فرش هم که در گوشهٔ دست راست تابلو دیده می‌شود یکقالیچهٔ فرسودهٔ قشقایی است که به نقاش تعلق داشت و نقاش، هرگاه که از جایی به جای دیگر منتقل می‌شد، رخت خواب خود را در آن می‌پیچید. همان‌طور که ملاحظه می‌کنید، تابلو به یک اثر ابتدایی سبک «نئوف» 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 سر و سامانی 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، رفته رفته جای خالی بزرگی را که در زبان و فرهنگ ما در زمینهٔ هنر آشپزی وجود دارد آشکار کرد، و من سرانجام بر آن شدم که با پرداختن به آن علاقهٔ دیرینهٔ خود آن جای خالی را پر کنم؛ 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 یاری دهندگان در جای خود در این کتاب درج شده است؛ در اینجا هم از لطف و مرحمت آن‌ها سپاس‌گزاری می‌کنم. اما از میان همه این یاری دهندگان 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، چنان که 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





.....سیاس گزاری.....

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 چند ساله به ثمر می‌رسد وظیفه خود می‌دانیم که به نشانه سپاس بی‌پایان از آن همه لطف و محبت بی‌دریغ نام یکایک یاری دهندگان 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 (هشترودی)**، که ذوق و دقت خود را در آرایش ظرف‌های غذا برای عکس‌برداری به کار برد؛ استاد محمد رضا 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 خاکپایانی 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 یاری دهندگان به ترتیب حروف الفبا به قرار زیر است:

دکتر دلارام آرین (اردبیلی) . گیتی آرین (یگانه) . عباس آقاجانی . احمد رضا احمدی . مهندس جلال استاد عظیم . سروژ استپانیان . شهین اسفندیاری . فریدون افسر . نازک افشار . تاکاشی اوئه مورا . سید محمد اورنگ . اکبر اولنج . اصغر ایران شاد . دکتر موسی ایرانشهر . بهرام ایرانی . قاسم ایرانی . غلامرضا ایزدپناهی . منوچهر بدیعی . محترم برادر (طالع) . شهلا بصیرت . محسن بطحایی . فرهاد بلالی . سید محمود بنی‌فاطمی . محبوبه بهار تبریزی . کوکب بهمن بیگی . محمد بهمن بیگی . بهروز به‌نژاد . ایرج پارس‌نژاد . ع. پاشایی . عصمت پاک سیما . منصور پدram . فریده پلنگی . فریده پیامی . دکتر احمد تفضلی . صفدر تقی‌زاده . پریچهر جزایری . لیلا جزایری . دکتر سید محمد رضا جلالی نائینی . ثریا جلیل‌زاده (صابونچی) . رقیه سلطان جوادی پور . محمد رضا حاج رجبعلی تهرانی . فرشته حداد (امین) . محمد تقی حزب‌اللهی . حسین حسین‌علی‌خانی . بی‌بی فاطمه بگم حسینی . پریسا حیدری . علی رضا حیدری . احمد رضا خادمی . محبوبه خروشی

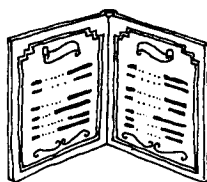
(مستغنی) . ريتا داويديان (دروانسيان) . آرش دريابندري . بي بي كوچك دريابندري (شريفان) .
 سكينه دريابندري (آرين) . نوشين دريابندري (فرمكي) . ميترا دوايي . گوهر تاج دهدشتي (دزفولي) .
 آفاق راستكار (جودت) . انسبه (سوري) راستكار (ايرانشهر) . فخر ايران راستكار (شريفی) . مهديه
 (مهين) راستكار (ابري) . احمد رحيمي ريسه . شاهرخ رزمجو . منصور رستم آبادي . استاد اصغر
 رضوان قمي (دايي) . دكتر علي رواقي . شكوفه روي . هرمز روي . دكتر محمد روشن . علي
 زهراي . معصومه زهرايي (خوشبخت) . آنيثا سلطاني . پوري سلطاني . محمد سنائي زاده . پيروز
 سيار . نواز الله سيمائي . عباس سيمره . مينو شريفي (ظفري) . شريفه شريفان (فروزاني) . آذر شكري
 (جويبار) . فروزنده شيباني (هدي) . پاكيزه خانوم صابري (شكري) . ميترا صابونچي . مينا صابونچي .
 زهره صولتي (بيات) . تلي طهماسبی . شهاب الدين عبد يزدان . حسن عسكري . ميترا عسلي .
 نازي عظيمما . زهره علوي . محمود عوضی . حميد غبرائزاد . عبدالله غلاميان . احمد فاضلي .
 ابوالفضل فتحي . خورشيد فقيه . سيد ابوالفضل سيد قاسمي پور . دكتر مرتضي كاخي . صالح خانوم
 كاظميان (حيدري) . عبدالرضا كرم زاده . محمد كنعاني . فردوس كوچك شوشتری (شبير) . جمشيد
 كيانفر . نگين كيانفر . مریم گران طبع (لطيفي) . فرشته گزكاني . آفرين مرادي . صفر مرادي .
 نازنين مرادي . علي موسوي گرمارودي . شاهرخ گلستان . پري لنكراني . ليلى لنكراني . زاغيك
 ماطووسيان . احمد مجاهد . حاج سيد هادي مدنيان . دكتر حسن مرندي . بهشته مستغني (استاد عظيم) .
 مریم مستغني (فراي) . محمد علي مقدم فر . باربرا مك كانل . ابوالقاسم مكوندي . مهلقا ملاح
 (ابوالحسني) . جهانگير منصور . رضا منعم . دكتر محمد علي موحد . داود موسايي . محمد موسي علي .
 رهبر نجفي . هرمز نظري . فريده نعمت (فاضلي) . منوچهر نوذري . منيژه نوذري (فلير) . مهلقا نوذري .
 امير هوشنگ نوروزي . گرتا نوشين . مرجان وثيق (لطيفي) . سوده وجداني . علي وزير نظامي .
 پرويز هوشيار . الگاهو هانيان (استانيان) . محمد حسين ياسيني . سلطان يگانه . دكتر سيروس يگانه .

همچنين مايليم سپاس خود را از كاركنان مجتمع الكترونيك گرافيك و ادوات پردازش سيستم هاي ايران
 (مگاپس) و از كاركنان سازمان چاپ و انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامي كه در كار ليتوگرافي و
 چاپ و صحافي اين كتاب تلاش فراوان كرده اند در اينجا ثبت كنيم.





..... 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: تره بار 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: افشوره، 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: چتنی پخته ۵۳۳ . فصل سی و هشتم: بورانی ۵۲۶

..... 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 چهلیم: 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 آش و سوپ ۶۱۱ . فصل چهل و چهارم: آش ۶۱۴

فصل چهل و پنجم: شوربا ۶۵۳ . فصل چهل و هشتم: حریره ۶۵۹

فصل چهل و هفتم: هلیم ۶۷۲ . فصل چهل و هشتم: بُرش، اشچی 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 (اردور) ۷۴۳

..... بخش نهم

چلو و پلو

| ۷۷۱ |

فصل پنجاه و دوم: چلو، ترچلو، 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 سبزی 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 هفتادم: 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

کیاب، بریان، تنوری

| ۱۱۷۳ |

فصل هشتاد و یکم: آداب کیاب ۱۱۷۵ • فصل هشتاد و دوم: کیاب سیخ ۱۱۸۱
فصل هشتاد و سوم: کیاب دیگ، کیاب 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، خاگینه (املت)

| ۱۳۳۷ |

فصل نودم: کوکو ۱۳۳۹

فصل نود و یکم: کوکوهای فراموش شده ۱۳۴۶

فصل نود و دوم: خاگینه (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 هشتم: لوبیا، باقلا، عدس، نخود ۱۴۰۱

فصل نود و هفتم: دال ۱۴۱۰

..... بخش بیست و سوم

کالیاس، 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 صدم و دوم: گوشت شکار ۱۳۴۷ • 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: دانستی‌های 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، مُرنگ ۱۶۱۳ . فصل صد و هفدهم: پودینگ 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 روشن 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، چتی در فر موج پز ۱۸۳۷

+-----

پیوست سوم

فرهنگ واژه‌ها و اصطلاح‌ها

| ۱۸۴۱ |

پیوست چهارم

نمایه‌ها (فهرست‌های راهنما)

| ۱۸۵۵ |

