

اسپری سیبدر عباس

زهره قاسم



مؤلف: زهره قاسمی

پدرام اسماعیل زاده	ترجمه متن:	سمت روشن کلمه	انتشارات:
۹۷۸_۶۲۲_۵۳۷۳_۹۵_۲	شابک:	یداله شهرجو	مدیر مسئول:
پاییز ۱۴۰۲	چاپ اول:	هانا زارعی	مدیر اجرایی:
اورنگ	چاپ و صحافی:	فروز زیره پور	طراحی جلد و
۳۰۰ نسخه	شمارگان:	مینا حاتمیان	صفحه آرایی:
۳/۰۰۰/۰۰۰ تومان	قیمت:		ویراستار:

حق چاپ محفوظ است

قاسمی، زهره، ۱۳۶۳	رشناسه:
آشپزی سنتی بندرعباس = Bandar abbas traditional cooking / زهره قاسمی؛	وان و نام پدیدآور:
ترجمه متن پدرام اسماعیل زاده؛ ویراستار مینا حاتمیان. بندرعباس.	خصات نشر:
نشر سمت روشن کلمه، ۱۴۰۲	خصات ظاهری:
۲۹۴ ص. مصور (رنکی)، ۲۱/۵ × ۲۹/۵ س م.	شابک:
۹۷۸_۶۲۲_۵۳۷۳_۹۵_۲	بعیت فهرست نویسی:
فیفا	داشته:
زبان: فارسی - انگلیسی.	ضوع:
آشپزی ایرانی -- بندرعباس	
Cooking, Iranian -- Bandar Abbas	
غذاهای محلی -- ایران -- بندرعباس	
Local foods -- Iran -- Bandar Abbas	
اسماعیل زاده، پدرام، ۱۳۶۴، مترجم	اسسه افزوده:
حاتمیان، مینا، ۱۳۶۴، ویراستار	اسسه افزوده:
TXV۲۵	ه بندی کنگره:
۶۴۱/۵۹۵۵۷۳۲	ه بندی دیویی:
۹۳۹۹۸۵۳	اره کتابشناسی ملی:
فیفا	اعات رکورد کتابشناسی:



contents

فهرست

Foreword	19	پیشگفتار	۱۹
Spices	21	ادویه ها	۲۱
Sago	23	ساگو	۲۳
Cooking drained rice	25	پخت برنج آبکش شده	۲۵

fishes

ماهی ها

Fried fish	31	ماهی سرخ شده	۳۱
Stuffed fish	35	ماهی شکم پر	۳۵
Grilled fish with net on charcoal	36	ماهی کباب باتوری روی زغال	۳۶
Roasted fish	38	ماهی برشته	۳۸
Salted fish dish (Suri Fish)	40	ماهی شور (ماهی سوری)	۴۰
Salted fish stew (Suri Fish Stew) ...	45	خورش ماهی شور (خورش ماهی سوری) ..	۴۵
Salted fish Hawari (Hawari Suri fish)	49	خواری ماهی شور (خواری ماهی سوری) ..	۴۹
Fish roe	53	قلیه ماهی	۵۳
Fish Cutlet	57	کوکوماهی	۵۷
Mahyaveh	61	مَهیَاوه	۶۱
Souragh	62	سُوراغ	۶۲

Puddini	67	۶۴	پودینی
Hawari fish dish	71	۶۸	خواری ماهی
Tuna and lentil Pilaf	75	۷۲	عدس پلوباتن ماهی
Hariseh (Halim)	76	۷۶	هریسه (حلیم)
Saaluneh	78	۷۸	سالونه
Roasted pilaf fish dish	83	۸۰	پلو بریانی ماهی
Fish pilaf (ceremonial dish)	87	۸۴	ماهی پلو مجلسی

shrimps

میگوها

Shrimp pilaf (ceremonial dish)	93	۹۰	میگو پلو مجلسی
Roasted pilaf shrimp	97	۹۴	پلو بریانی میگو
Dried shrimp Hawari (checo shrimp)	101	۹۸	خواری میگو خشک (چکومیگو)
Shrimp Coco	105	۱۰۲	کوکومیگو
Double-onion shrimp	109	۱۰۶	دو پیاز میگو
Grilled shrimp on charcoal	113	۱۱۰	کباب میگو روی زغال
Fried shrimp seasoning with tartar sauce	117	۱۱۴	میگو سرخ شده با سس تارتار
Boiled shrimp	118	۱۱۸	میگو آب پز
Dried shrimp (checo shrimp)	120	۱۲۰	میگو خشک (چکومیگو)
shrimp roe	125	۱۲۲	قلیه میگو

Chickens

مرغها

Formal chicken gobuli	131	۱۲۸	گبولی مرغ مجلسی
Rice Gobuli chicken	133	۱۳۲	برنج گبولی مرغ
Chicken Hawari	134	۱۳۴	خواری مرغ
Chicken stew (Kategh Morgh)	139	۱۳۶	خورش مرغ (کاتغ مرغ)
Rice noodles with chicken	143	۱۴۰	رشته پلو با مرغ

Meaty foods

گوشتها

Meat stew (kategh Gusht)	149	۱۴۶	خورش گوشت (کاتغ گوشت)
Hawari meat	153	۱۵۰	خواری گوشت
Roast meat with noodle pilaf	157	۱۵۴	پزیانی گوشت با رشته پلو
Gobuli Meat	163	۱۵۸	گبولی گوشت
Hasho Gobuli	164	۱۶۰	برنج گبولی گوشت
Rice Gobuli Meat	165	۱۶۱	حشو گبولی

lentil food	171	۱۷۱	 عدسی
Bean feed	172	۱۷۲	 خوراک باقله
hot peas	175	۱۷۴	 نخودگرم
Lentil salb	178	۱۷۶	 دال عدس
Falafel	183	۱۸۰	 فلافل
samosa	184	۱۸۴	 سمبوسه
Pakareh	186	۱۸۶	 پکاره
Eggplant food	188	۱۸۸	 خوراک بادمجان
Belalite	190	۱۹۰	 بلالیت
Eggs and onions	192	۱۹۲	 تخم مرغ و پیاز
Almond stew (Majgu stew)	194	۱۹۴	 خورش بادام کوهی (خورش مژگو)

حلوا و دسر_ نوشیدنی *Halva and dessert – Drinks*

Jolab Halva	198	۱۹۸	 حلوا جلاب
Muscat halva	200	۲۰۰	 حلوا مسقطی
Rice halva	202	۲۰۲	 حلوا برنجی
Halva Sago	204	۲۰۴	 حلوا ساگو
Sago dessert	206	۲۰۶	 دسر ساگو
Pisho Dessert	208	۲۰۸	 دسر پیشو
Shirley Drink	210	۲۱۰	 نوشیدنی شیرتلی

dates

خرماها

Date juice (disho) and ardeh	217	۲۱۴	 شیر خرمای (دیشو) و آرده
Date juice	219	۲۱۸	 خرما شیر
Oily dates and shirlech	222	۲۲۰	 خرما روغنی و شیرلچ
Dried dates (kongé khoshk)	224	۲۲۴	 خرما خشک (کنگ خشک)
Khorama beriz	226	۲۲۶	 خرما بریز
Changmal (Fork, Chingmal)	228	۲۲۸	 چنگمال (چنگال یا چینگال)
Asideh	230	۲۳۰	 عسیده
Ostumed Zadeh (spatula)	232	۲۳۲	 استومه زده (کفگیر)
Renginak	234	۲۳۴	 رنگینک

Bread and Pastries

نان و شیرینی

Sweetbread	238	۲۳۸	نان شیرین
Cumin cookies	242	۲۴۰	کلوچه زیره‌ای
Tomushi bread	244	۲۴۴	نان توموشی
Top-pan bread	246	۲۴۶	نان بالاتابه
Sesame bread	248	۲۴۸	نان کنجدی
Mahyaveh Bread	253	۲۵۰	نان مَهی‌اوه
Handmade bread	254	۲۵۴	نان دِستی
SholSholu Bread	259	۲۵۶	نان شل‌شلو
Ring bread	260	۲۶۰	نان حلقه‌ای
Kouloukou Bread	264	۲۶۲	نان کولوکو
Komaj bread	266	۲۶۶	نان کماچ
Chamchamou Bread	268	۲۶۸	نان چَم‌چَمو
Khamforoush	270	۲۷۰	خَم‌فروش
Malouki sweets	275	۲۷۲	شیرینی مالوکی
Legimat	276	۲۷۶	لِگیمات

Pickles

ترشی‌ها

One-piece mango pickle	280	۲۸۰	ترشی آنبه درسته
Saffron mango pickle	282	۲۸۲	ترشی آنبه زعفرانی

Snacks

تنقلات

Seeds and Chickpeas Qeshmi	286	۲۸۶	تخمه و نخود قشمی
Kasudang (mountain pistachio)	288	۲۸۸	پسته کوهی (کَسودَنگ)
Almonds (Majgoo)	290	۲۹۰	بادام کوهی (مَزْگُو)

زهره قاسمی هستم، زاده‌ی جنوبی‌ترین استان ایران، سرزمین نخل‌های زیبا و آفتاب سوزان، استان هرمزگان شهر بندرعباس.

این کتاب به واقع ماحصل تجربیات بنده است و توجه به علاقه وافر که به هنر آشپزی به خصوص آشپزی سنتی داشتم، با دقت و وسواس فراوان بهترین آنها را برای شما برگزیده و به رشته تحریر در آورده‌ام. هدف اصلی من از نگارش این کتاب، آشنایی علاقه‌مندان با فرهنگ غذایی و طعم‌های خاص و بی نظیر و حتی پوشش زیبا و سنتی بانوان این استان است. امیدوارم این کتاب برای شما خواننده گرامی آشپزی لذتبخش و تجربه متفاوت و نابی را به ارمغان بیاورد. به واقع نگارش این کتاب میسر نبود مگر با وجود ارزشمند و نازنین پدر و مادرم که همواره با حمایت‌هایشان به این مهم، رنگ و جلوه ویژه بخشیدند و تحمل سختی‌های این مسیر دشوار را برایم آسان ساختند. در پایان از همه عزیزانی که الهام‌بخش و یاری‌رسان من در تهیه و نگارش این کتاب بودند کمال تشکر را دارم.

ارادتمند قاسمی

Foreword

I am Zohreh Ghasemi, born in the southernmost province of Iran, the land of beautiful palms and burning sun, Hormozgan province, Bandar Abbas city. This book is actually the result of my experiences, and considering the great interest I had in the art of cooking, especially traditional cooking, I have chosen the best ones for you with great care and obsession and have written them. My main goal of writing this book is to familiarize those interested with the food culture and special and unique flavors and even the beautiful and traditional clothing of the women of this province. I hope this book will bring you, dear reader, enjoyable cooking and a different and pure experience. In fact, writing this book would not have been possible without the precious and sweet presence of my parents, who always gave this important color and effect with their support and made it easy for me to bear the hardships of this difficult path. In the end, I would like to thank all the dear ones who inspired and helped me in preparing and writing this book.

Sincerely Ghasemi