

سی صبحانه

تالیف و گردآوری:

مرضیه فضیلت جو، معصومه رحمانفر

سرشناسه: فضیلت جو، مرضیه، ۱۳۵۴-

عنوان و نام پدیدآور: سی صبحانه/ تالیف مرضیه فضیلت جو، معصومه رخسارفر.

مشخصات نشر: قم: افروغ، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۸۴ ص.

شابک: ۱۶۹۰۰۰۰ ریال 6-11-8048-622-978:

موضوع: صبحانه

Breakfasts

آشپزی (نان)

Cooking (Bread)

شناسه افزوده: رخسارفر، معصومه، ۱۳۶۴-

رده بندی کنگره: TX ۷۳۳

رده بندی دیویی: ۶۴۱/۵۲

شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۰۷۱۰۳



عنوان: سی صبحانه

تألیف: مرضیه فضیلت جو؛ معصومه رخسارفر

ناشر: افروغ

شابک: ۹۷۸۶۲۲۸۰۴۸۱۱۶

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰ جلد

قیمت: ۱۶۹۰۰۰۰ ریال

انتشارات افروغ: قم - میدان امام - خیابان کارگر - شهرک فاطمیه - بعثت ۲۲ پ ۲۰۳ تلفن:

۰۹۱۲۷۵۳۴۶۸۳-۰۹۳۳۳۰۳۸۶۹۰

فهرست:

- ۷..... تقدیم به:
- ۸..... به یاد:
- ۹..... مقدمه:
- ۱۱..... پیشگفتار:
- ۱۳..... نکات مهم:
- ۱۵..... روز اول: پنیک توری
- ۱۷..... روز دوم: کلوجه خرمایی (دزفول)
- ۱۹..... روز سوم: نان آگردک
- ۲۱..... روز چهارم: وافل
- ۲۳..... روز پنجم: نان روغنی
- ۲۵..... روز ششم: نان تست
- ۲۷..... روز هفتم: پنیک
- ۲۸..... روز هشتم: نان سیبزمینی
- ۳۱..... روز نهم: سیلون تخمر
- ۳۳..... روز دهم: کراکر کدو با سویق سنجد
- ۳۵..... روز یازدهم: آش صبحانه
- ۳۷..... روز دوازدهم: پنیک کدوخلوایی
- ۴۰..... روز سیزدهم: نان کدوخلوایی
- ۴۳..... روز چهاردهم: نان تست با سویق
- ۴۶..... روز پانزدهم: نان گاتا (گردو دارچین)
- ۴۸..... روز شانزدهم: لقمه اسفناج و مرغ
- ۵۰..... روز هفدهم: نان لقمه همراه
- ۵۴..... روز هجدهم: املت بورک
- ۵۵..... روز نوزدهم: کندو غسل
- ۵۸..... روز بیستم: کیک برنج

- روز بیست و یکم: کوکوی تره..... ۶۰
- روز بیست و دوم: نان بربری ۶۳
- روز بیست و سوم: پنیر خامه‌ای..... ۶۵
- روز بیست و چهارم: شیر برنج و مربا..... ۶۸
- روز بیست و پنجم: نان گرده ۷۱
- روز بیست و ششم: کاکای کدو..... ۷۴
- روز بیست و هفتم: املت موز و دارچین..... ۷۶
- روز بیست و هشتم: برشک (دزفول)..... ۷۷
- روز بیست و نهم: فرنی..... ۷۹
- روز سی‌ام: نان تست کدوخلوایی..... ۸۰

مقدمه:

چشم‌هایم را می‌بندم. پرستوی خیالم بال می‌گشاید و به همسایگانم سرک می‌کشد. بانوی ایرانی با گل‌های بهاری نشسته بر دامن پرچینش در خانه چرخ می‌زند. تنور عشق را در قلب خانه میان تکرر روزمرگی‌های آشپزخانه گرم می‌کند. کودکش را در آغوش می‌گیرد. قبل از طلوع آفتاب، آرد محبت را خمیر می‌کند تا نانی تازه از امید برای اهل خانه بپزد. سفره‌ی صبحانه را می‌چیند. از همان سفره‌های کوکب خانم! زیر چتر آفتاب نیمروز با آن لباس چشم‌نوازش برای همسر خود ناهار به جالیز می‌برد. جدال رنگارنگ طبیعت سبز با دامن ملون بانو، لبخند را به لبان آفتاب می‌نشانند. چین‌های لباسش دست در دست باد می‌رقصند و دست نوازش روی شاخه‌ی چشمان بوته‌های جالیز می‌کشند.

بانوی مازنی، مریم بانوی سخرجی، پس از نماز نان می‌پزد. لوبیا پته^۱، باکله پته^۲، مرغانه^۳ و عدسی برای سلیقه‌های مختلف خانه سر سفره آماده می‌کند. تمشک مربا که برای چیدن آن با همسایه‌ها به جنگل رفته بودند در هوای شرجی و داغ نخلستان، بوی نان سیاح^۴ پیچیده. ام^۵ فیصل نان سیاح را روی سفره‌ی سخاوت می‌گذارد و برای دردناک‌اش، میسا، تخم‌مرغ را با روغن حیوانی نیمرو می‌کند. ابو^۶ فیصل سرشیر و نان سیاح می‌خورد و فیصل مصرانه تقاضای دوگه^۷ می‌کند. در دزفول،

۱. خوراک لوبیا پیتی

۲. باقلا پخته

۳. تخم مرغ

۴. نانی از خمیر نرم و روانی که با آب و نمک و آرد برنج تهیه می‌شود و روی ساج پخته می‌شود.

۵. پدر

۶. مادر

۷. نیمرو را روی نان سیاح روی ساج می‌شکنند و بهن می‌کنند تا پسته شود.

پدر برای مهمان‌های عزیز تازه از راه رسیده، بختیه^۸ و سرشیر با نان تازه خریده است. کمی آن طرف‌تر در آش فروشی‌های شوشتر، دیگ قلقل^۹ برپاست.

صبحی دیگر پرده‌ی شب را دریده است. از خطه‌ی آذربایجان بوی نان بربری و پنیر لبقوان اصل تبریز می‌آید. سولماز و یاشار به اتفاق هم بالقیماق^{۱۰} و سنگ می‌خورند. دیروز یاشار برای صبحانه دویمانگ^{۱۱} می‌خواست، از اُسکو^{۱۲} برایشان نان آورده بودند. فردا عزیزی به خانه می‌آید و سولماز خرما را با گردو روغن حیوانی له می‌کند و تخم مرغی می‌شکند و این چنین قیساوی^{۱۳} خرما را با نان سنگک بر سر سفره می‌برد. به زنجان می‌روم. بانو آيسان برای اعضای خانواده کاجی پخته است. مهدی و رویا هنوز به لانه‌ی عاشقی خود نرفته‌اند. آقا مهدی دیروز صبح زود، رویا خانم را به یک سفره‌خانه‌ی سنتی برای خوردن املت سبزیجات^{۱۴} دعوت کرده بود. آقا محمد و فاطمه خانم با دوقلوهای هشت‌ساله‌شان نیز قصد دارند صبح روز جمعه به کوه بروند. فاطمه خانم لقمه‌های مادرانه‌ای در کوله‌های دوقلوها گذاشته و برای خودشان لقمه‌های خرمایی^{۱۵} آماده کرده است. با آرزوی بهترین‌ها برای مادران ایران، به امید روزی که صبح بیدار شویم و فرح آقا امام زمان را ببینیم.

«اللهم عجل لولیک الفرج»

^۸ در گویش محلی دزفولی به معنی شیربرنج است.

^۹ آش مخصوص شوشتر برای صبحانه و شام.

^{۱۰} سرشیر و عسل یا موم.

^{۱۱} چیزی شبیه کوفته که از ترکیب نان اُسکو با روغن حیوانی و پنیر لبقوان درست می‌شود.

^{۱۲} نان اُسکو یک نوع نان نازک خشک بزرگ.

^{۱۳} خرما ترکیبی از گردو تخم مرغ روغن حیوانی که با سنگک سرو می‌شود.

^{۱۴} ترکیب تخم مرغ، ذرت، گوجه و انواع سبزیجات

^{۱۵} ترکیب خرما با پنیر یا آرده یا کره انواع مغزیجات.