

بسمه تعالى

# نگاهی به فرهنگ غذایی بلوچستان

(شامل معرفی غذاها، ترشیجات،  
آجیل‌ها، نان‌ها، شیرینی‌ها و سبزیجات)

منصور مرادزه

انتشارات ارس طو

۱۳۹۶

سرشناسه : مرادزه‌ی، منصور، ۱۳۶۸ -  
عنوان و نام پدیدآور : نگاهی به فرهنگ غذایی بلوچستان (شامل معرفی  
غذاها، ترشیجات، آجیل‌ها، نان‌ها، شیرینی‌ها و سبزیجات) / منصور  
مرادزه‌ی.

مشخصات نشر : مشهد: ارسسطو، ۱۳۹۶ .  
مشخصات ظاهری : ۴۶ ص: مصور؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.  
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۲-۱۳۸-۹

وضعیت فهرست نویسی : فیبا  
موضوع : مواد غذایی -- ایران -- بلوچستان  
موضوع : Food -- Iran -- Baluchistan  
رده بندی کنگره : TX۳۶۰ ۱۳۹۶ م ۱۹۳ الف /  
رده بندی دیوبی : ۳۶۳/۸۰۹۵۵۷۴  
شماره کتابشناسی ملی : ۴۶۶۸۳۵۲

نام کتاب : نگاهی به فرهنگ غذایی بلوچستان  
مؤلف : منصور مرادزه‌ی  
ناشر : ارسسطو (با همکاری سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)  
صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد : پروانه مهاجر  
تیراز : ۱۰۰ جلد  
نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۶  
چاپ : مدیران  
قیمت : ۴۰۰۰ تومان  
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۲-۱۳۸-۹  
تلفن های مرکز پخش : ۳۵۰۹۶۱۴۶ - ۳۵۰۹۶۱۴۵ - ۰۵۱  
[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)

استفاده از مطالب این کتاب فقط با ذکر منبع مجاز است



انتشارات ارسسطو



چاپ و نشر ایران



## فهرست مطالب



### صفحه

### عنوان

٧ .....	عالائم آوانویسی
٩ .....	مقدّمه

### أنواع نان

١٣ .....	تینی / جَل پچ
١٣ .....	پُرانی / وَری / کُمانچ
١٣ .....	تیموش
١٤ .....	ماهیگ پچ
١٤ .....	گرده
١٤ .....	سیسرک
١٥ .....	تاپکی
١٥ .....	شلو
١٥ .....	رهتو
١٥ .....	دکو
١٥ .....	تلانتلو

١٦ ..... بُرَك

### أنواع سبزى

١٩ .....	گستگ
١٩ .....	اڭلاينچ / زوراندِگار / گۈلۈك
١٩ .....	راب
١٩ .....	پېرک
٢٠ .....	پۇروننگ / تۇونك
٢٠ .....	سِمسور
٢٠ .....	بِجند
٢٠ .....	كاھوک
٢٠ .....	سورچك

### أنواع ترشى

٢٣ .....	ابه
٢٥ .....	ليمو
٢٥ .....	نارنج
٢٦ .....	بنه

### أنواع شيرينى

٢٩ .....	حلوا
٢٩ .....	بابلى
٢٩ .....	هارَك / هارَگ
٢٩ .....	خرما بريز

## عنوان

## صفحه

٣٠	..... طاساپی
٣٠	..... کَپَكَ
٣٠	..... شیره خرما
٣٠	..... حلوای مَدَر
٣١	..... چنگال
٣١	..... تِجَكِي
٣٢	..... مِزَّكِ

## أنواع غذا

٣٥	..... مرغ تنوری
٣٦	..... تنورچه
٣٧	..... تَبَاهَك
٣٧	..... بِيره
٣٨	..... اَمباگ
٣٨	..... بَتْ ماش
٣٨	..... پَكُوره
٣٩	..... رُوكو
٣٩	..... پُشك
٣٩	..... پِستِك
٣٩	..... مَلَر
٣٩	..... دَرَزِنِك
٤٠	..... مالینگ
٤٠	..... اناردانه

## عنوان

## صفحة

٤٠ .....	آچار
٤١ .....	گندم شیر
٤١ .....	هُرُوت
٤١ .....	کوهلی
٤٢ .....	سوزوک
٤٢ .....	هُشَّل

## **انواع آجیل**

٤٥ .....	گوانام
٤٥ .....	گون
٤٥ .....	كسور

## عالئم آوانویسى

k : ک	ا : a
l : ل	اَل : āl
m : م	اِ : e
n : ن	اَي : ī
p : پ	اُ : O
r : ر	او : ū
ژ : ژ	اَي : ē
s : س	اُو : ō
t : ت	ب : b
ڻ : ڻ	چ : č
w : و	د : d
x : خ	ڏ : ڏ
y : ی	گ : g
z : ز	ه : h
ش : ش	ج : j





## مقدمه

جوامع انسانی با سرعتی باور نکردند رو به ترقی نهاده‌اند. در سیر این تحولات و پیشرفت‌های فزاینده، بسیاری از آداب و رسوم کهن، سنن و فرهنگ‌های بومی رو به افول نهاده است. گذر زمان زیر چرخ دنده‌های خود سنن کهن را در هم شکسته است. احیای فرهنگ و سنت‌هایی که رو به فراموشی نهاده‌اند، وظیفه‌ای است که غفلت از آن یعنی گذشتن از سنت‌های آبا و اجدادی، و مرادف است با به خاک سپردن هزاران سال فرهنگی که ماترک و مردہ ریگ ارزشمند در گذشتگان ماست. بر ماست که در حفظ فرهنگ‌های قومی کوشنا باشیم. در این جستار تلاش ما با بر آن است که انواع غذاها، ترشی‌ها، نان‌ها، آجیل‌ها، شیرینی‌ها و سبزی‌ها را در فرهنگ غذایی مردم بلوچستان معرفی کنیم و هم از این رهگذر، هم موارد مذکور را به مردم غیربلوچ معرفی کنیم و هم شیرازه‌ی این فرهنگ را در شیرازه‌ی یک کتاب حفظ نماییم، امید است که مورد قبول افتد و در نظر آید.

