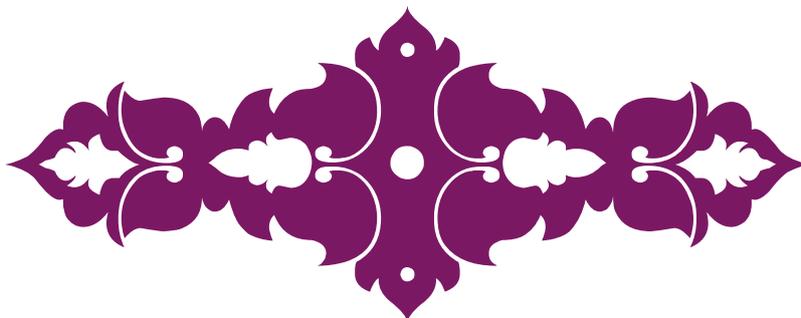
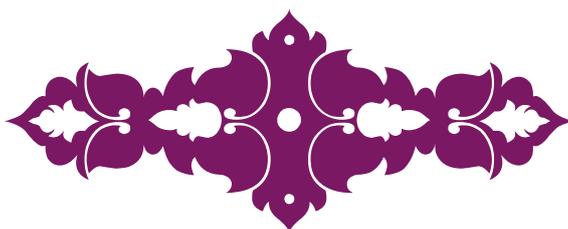


بسمه تعالی



# مهم‌ترین نان‌های سنتی ایران (پخت و تولید)

مؤلف: زهرا حاجی حسینی



انتشارات ارسطو  
(چاپ و نشر ایران)

۱۳۹۵



سرشناسه : حاجی حسینی، زهرا، ۱۳۴۸ -  
عنوان و نام پدیدآور : مهم‌ترین نان‌های سنتی ایران (پخت و تولید) / مولف زهرا  
حاجی حسینی.  
مشخصات نشر : مشهد: ارسطو، ۱۳۹۵.  
مشخصات ظاهری : ۸۰ ص.: مصور(رنگی).؛ ۲۲×۲۹ س.م.  
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۲-۰۵۷-۳  
وضعیت فهرست نویسی : فیپا  
موضوع : نان‌پزی -- ایران  
موضوع : Baking -- Iran  
موضوع : آشپزی (نان)  
موضوع : Cooking (Bread)  
رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ م۹ ح۲ / TXV۶۳  
رده بندی دیویی: ۶۴۱/۸۱۵  
شماره کتابشناسی ملی: ۴۳۲۰۲۲۳

نام کتاب : مهم‌ترین نان‌های سنتی ایران (پخت و تولید)  
مولف : زهرا حاجی حسینی  
ناشر : ارسطو (با همکاری سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)  
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد : پروانه مهاجر  
تیراژ : ۱۰۰۰ جلد  
نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۵  
چاپ : مهتاب  
قیمت : ۳۵۰۰۰ تومان  
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۲-۰۵۷-۳  
تلفن های مرکز پخش : ۰۹۱۱۲۷۴۲۱۲۴ - ۳۵۰۹۶۱۴۵ - ۳۵۰۹۶۱۴۶ - ۰۵۱  
[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



انتشارات ارسطو



چاپ و نشر ایران



تقدیم بہ همسر م



## پیشگفتار

نان همواره نزد ایرانیان از جایگاه خاصی برخوردار بوده و قوت اصلی مردم کشورمان را تشکیل می‌دهد. بخش قابل توجهی از پروتئین و انرژی مورد نیاز بدن و همچنین انواع ویتامین‌های گروه B و آهن و فیبر غذایی از آن تامین می‌گردد. بی‌شک تهیه و تولید و عرضه نان سالم و بهداشتی در حفظ سلامت جامعه موثر خواهد بود. نمی‌توان زندگی بدون «نان» را تصور کرد؟ زندگی ما بدون نان شاید ممکن نباشد، یکی از مهم‌ترین بخش‌های رژیم غذایی روزانه هر فرد ایرانی، همین نانی است که هر روز سر سفره می‌آوریم. بخش قابل توجهی از پروتئین و انرژی مورد نیاز ما هم از نان تامین می‌شود.

نان کامل یعنی نانی که از آرد گندم بدون سبوس گیری تهیه شده و روند تخمیر طبیعی را در شرایط استاندارد و کاملاً بهداشتی طی کرده باشد، نان یکی از مواد غذایی است که از گذشته تا کنون در بین خانواده‌های ایرانی مصرف زیادی داشته و ما ایرانی‌ها برای نان ارزش معنوی بالایی نیز قائل می‌شویم که در این میان نان‌های سنتی از جایگاه بالاتری نسبت به سایر نان‌ها برخوردارند.

تغییر ذائقه و گرایش اغلب مردم به سمت مصرف غذاهای آماده و فست فودها، باعث افزایش انواع بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، سرطاناتها و... شده است. این در حالی است که نان، به عنوان اصلی‌ترین خوراکی که در سبد غذایی ایرانی‌ها قرار دارد، به سرنوشت غذاهای آماده دچار شده و امروز مردم از خود سؤال می‌کنند که نان سنتی بخوریم یا صنعتی.

بررسی‌ها و گزارش‌های آماری نشان می‌دهد که در حدود ۹۰ درصد از مردم کشورمان، تمایل به خوردن نان سنتی دارند. بطوریکه سرانه مصرف نان در ایران، به ازای هر نفر ۱۶۵ کیلوگرم است. در واقع، سرانه مصرف نان در کشور در مقایسه با کشورهای اروپایی، سه برابر است.

کتاب پیش رو که پس از سالها تحقیق و تتبع در حوزه تهیه و تولید نان‌های سنتی نقاط مختلف کشور تدوین شده می‌تواند اطلاعات جامع و کاملی از انواع نان‌های سنتی رایج هر منطقه که حتی جزء فرهنگ بومی آنها محسوب می‌شود، به ما ارائه نماید. امید است مورد اقبال عموم خوانندگان محترم قرار گیرد تا بتوانیم قدمی هر چند کوچک در راستای بهبود تغذیه و سلامت جامعه برداریم.



## فهرست مطالب

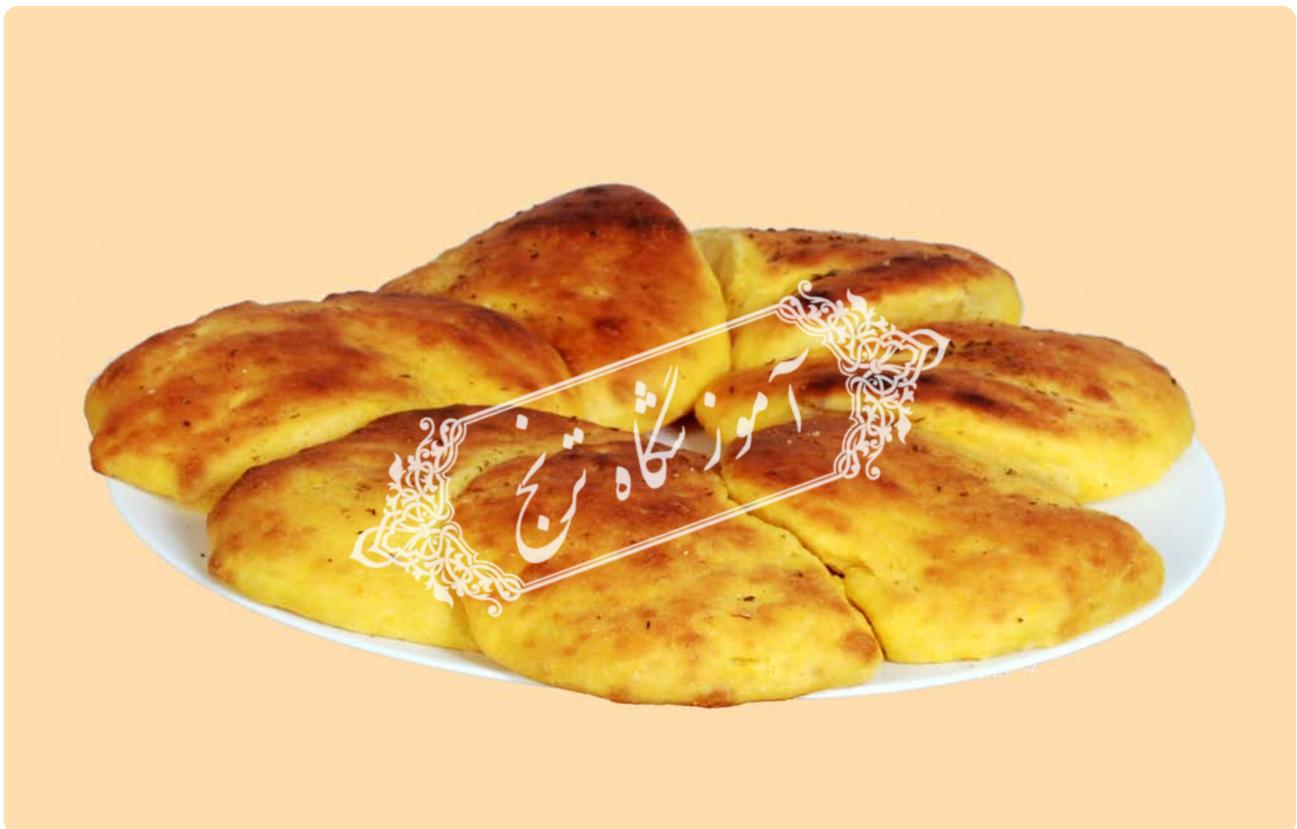


۴۰	..... کلوچه سرشیر (افغانستان)	۶	..... نان کدو حلوایی (گیلان)
۴۱	..... کلوچه دزفولی	۷	..... نان سبوس دار
۴۲	..... نان تابه گیلانی	۸	..... نان کماج (بیرجند)
۴۳	..... نان شیرمال (ترکمنی)	۹	..... نان خرمایی (گلستان)
۴۴	..... نان سیمیت (ترکیه)	۱۰	..... نان کشمشی
۴۵	..... کلوچه نمکی (افغانستان)	۱۱	..... نان سوئدی
۴۶	..... کلمپه (کرمان)	۱۲	..... نان زنجفیلی (کاشمر)
۴۷	..... دادچه (دامغان)	۱۳	..... نان کرمدار
۴۸	..... نان کپو (کرمان)	۱۴	..... نان نروژی
۴۹	..... نان ذرت	۱۵	..... نان مغزدار شکلاتی
۵۰	..... خرمایی (کرمانشاه)	۱۶	..... نان مغزدار (غذایی)
۵۱	..... بورک اسفناج (سیستان)	۱۷	..... فتیر شیرین آذربایجان
۵۲	..... روغنی ساده (سیستان)	۱۸	..... نان گردویی
۵۳	..... نان روغنی ورقه‌ای یا قطلمه (سیستان)	۱۹	..... نان چای و دارچین
۵۴	..... بورک یا قطلمه گوشت ترکمنی	۲۰	..... نان پیچک
۵۵	..... عیش امحله (خوزستان)	۲۱	..... نان آجیلی
۵۶	..... عیش النارین (خوزستان)	۲۲	..... نان جو
۵۷	..... عیش ابلحلیب (خوزستان)	۲۳	..... نان پیاز و پیازچه (گناباد)
۵۸	..... کلوچه ی خرمایی (سیستان)	۲۴	..... نان شوید و پنیر
۵۹	..... نان صبحانه دو رنگ	۲۵	..... نان یونانی
۶۰	..... نان شکلاتی	۲۶	..... نان اسکون
۶۱	..... ابروک (ابه‌ر)	۲۷	..... نان گیس باف (خمیر شکم پر)
۶۲	..... نان تست	۲۸	..... نان سیب زمینی (نیشابور)
۶۳	..... نان سوروک (یزد)	۲۹	..... قاق رضوی
۶۴	..... نان کلانه سنندج (کردستان)	۳۰	..... نان توتک
۶۵	..... نان شیرین (زنجان)	۳۱	..... نان پنیر و عسل
۶۶	..... نان کاکولی شهر کرد (چهار محال و بختیاری)	۳۲	..... نان روغن
۶۷	..... نان مشته (جهرم)	۳۳	..... نان کنجد و خشخاش
۶۸	..... بسراق (فریمان)	۳۴	..... کلوچه فومن
۶۹	..... قطاب غذایی بجنورد (خراسان شمالی)	۳۵	..... نان همبرگر
۷۰	..... نان سمنو یا تَجگی سیستان	۳۶	..... نان سبزیجات
۷۱	..... خواص ادویه جات مورد استفاده در نان	۳۷	..... نان خانگی روی ساج (کرمانشاه)
۷۹	..... دانستنی های سودمند	۳۸	..... نان بربری
		۳۹	..... کماج سن (کرمان)

# نان کدو حلوایی (گیلان)

- پودر خمیر ترش : اقاشق سوپخوری
- آب ولرم : ۲ پیمانه
- نمک : اقاشق مرباخوری
- بهبود دهنده : اقاشق مرباخوری سرصاف
- کدو حلوایی پخته و پوره شده : ۲ پیمانه
- شکر : اقاشق سوپخوری
- تخم مرغ : ۱ عدد
- روغن مایع : یک دوم پیمانه
- آرد : ۸ پیمانه

در ظرفی پودر خمیر ترش و شکر و آب ولرم را گذاشته تا پف کند. تخم مرغ، نمک و روغن مایع را اضافه میکنیم و کمی هم میزنیم. بهبود دهنده و آرد را اضافه می کنیم کمی ورز می دهیم تا خمیر به دست نجسبد به خمیر ۱۵ دقیقه استراحت می دهیم سپس کدو حلوایی پوره شده را اضافه می کنیم دوباره .خمیر را ورز میدهیم واگر خیلی چسبنده بود آرام آرام آرد ریخته ورز داده تا خمیر جمع شود و به دست نجسبد ۱ ساعت دیگر استراحت میدهیم. کف سینی فر را چرب کرده و از خمیر به اندازه دلخواه برداشته و گرد فرم داده و کمی با دست پهن میکنیم مخلوط کره باز شده را با برس روی چانه های باز شده زده کمی زیره سیاه کوبیده پاشیده و با فاصله در سینی می چینیم ۱۵ دقیقه دیگر در اتاق تخمیر استراحت داده و درون فر گرم میپزیم.



## نان سبوس دار

- آرد گندم: ۳۰۰ گرم
- بهبود دهنده: ۲ گرم
- سبوس: ۴۰ گرم
- روغن مایع: ۳۰ گرم
- خمیر مایه: ۷ گرم
- شکر: ۷ گرم
- نمک: ۷ گرم
- آب: ۳/۴ لیوان

ابتدا آرد و سبوس را با هم مخلوط کرده وسط آرد را گود کرده شکر خمیر مایه نمک و بهبود دهنده را ریخته آب را کم کم افزوده با دست ورز داده حدود ۵ دقیقه با پالت یا دست خشک سپس خمیر را در جای گرم قرار داده تا حجم بگیرد نان سبوس دار را روی سینی چرب با فاصله پهن کرده به قطر ۱ تا ۲ سانت این خمیر را به اتاق تخمیر برده تا ۴۵ دقیقه استراحت کند. سپس در فر برای پخت منتقل میشود.

توجه: این نان رومال ندارد فقط شانه کشیده شود تا از پف کردن جلوگیری شود.

منظور از اتاق تخمیر: چند لیوان آبجوش در سینی قرار داده الایه پلاستیک کشیده تا حجم خمیر دو برابر شود.



# نان کماج (بیر جند)

- آب: ۲ لیوان دسته دار
- شکر: نصف لیوان
- نمک: ۱ قاشق چایخوری
- هل کوبیده: ۱ قاشق غذاخوری
- تخم خرفه: ۱ قاشق غذاخوری
- کره: ۵۰ گرم
- خمیر مایه: ۲ قاشق غذاخوری
- سیاه دانه و رازیانه: بدلیخواه
- تخم خشخاش: ۱ قاشق غذاخوری

ابتدا آب را در قابلمه ریخته شکر و نمک و کره را اضافه کرده روی حرارت قرار داده تا آب گرم شود خمیر مایه را افزوده درب قابلمه را بسته تا خمیر مایه عمل آید. سپس ادویه ها را با آرد کم کم افزوده تا خمیر شود این خمیر چسبندگی زیادی دارد. کف و دور قابلمه نجسب را خوب چرب کرده خمیر را ریخته با دست صاف میکنیم در ظرف را بسته ۱ ساعت تا ۱ و ۲۰ دقیقه خمیر آماده میشود. قبل از قرار دادن درون فر رومال زده با حرارت ۱۷۵ درجه بمدت ۲۵ دقیقه پخت میشود.

رومال: از زرده + ۲ قاشق شیر + زعفران

