

طباًخی گیلانی

تیرستان (طباًخ محلی گیلان)

www.tabarestan.info

گردآورنده:

فروغ نیا

به اهتمام:

فهیمه اکبر



فرهنگ ایلیا

تبرستان

www.tabarestan.info

به نام پروردگار

تبرستان

www.tabarestan.info

طبایخی گیلانی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی

عنوان و پدیدآور: طبایح گیلانی (طبخ محلی گیلانی)
گردآورنده: فروغ‌نیا؛ به‌اهتمام: فهیمه اکبر
مشخصات نشر: رشت: فرهنگ‌ایلیا، ۱۳۸۸. تیرمستان
مشخصات ظاهری: ۱۳۴ صفحه
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۹۰-۱۰۷-۵
موضوع: طبخ محلی گیلان
موضوع: آشپزی ایرانی — گیلان
شناسه افزوده: اکبر، فهیمه.
رده‌بندی کنگره: ۱۲۸۸ ۲۸۷ ف ۹ الف / ۷۲۵ TX
رده‌بندی دیویی: ۵۹۵۵۲۳ / ۶۴۱
شماره کتاب‌خانه ملی: ۱۸۰۴۸۲۹



فرهنگ ایلیا

-
- طبایح گیلانی (طبخ محلی گیلان)
 - گردآورنده: فروغ‌نیا ● به‌اهتمام: فهیمه اکبر
 - چاپ چهارم: ۱۳۹۴ ● شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه ● شماره‌ی نشر: ۴۶۹
 - حروف‌نگاری و آماده‌سازی: کارگاه نشر فرهنگ‌ایلیا
 - همه‌ی حقوق این کتاب محفوظ است.
 - شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۹۰-۳۳۲-۱
 - نشر فرهنگ‌ایلیا: رشت، خیابان آزادگان، جنب دبیرستان دکتر بهشتی،
(خ صفایی)، خیابان حاتم، شماره ۴۹
 - تلفن: ۳۳۳۴۷۳۲ ۳۳۳۴۷۳۲ - ۰۱۳ - ۳۳۳۲۱۸۲۸ دورنگار: ۱۳ - ۰۱۳
-
- Email: nashreilia@yahoo.com www.farhangeilia.ir
-

سخن ناشر

سنتِ در دسترس بودنِ «نخستین» های تاریخ و فرهنگ و هنر، متأسفانه در کشورمان مهجور است. این آثار را یا باید در برخی کتابخانه‌ها جست، یا در آرشیو معدودی محققان. دشواریابی این آثار، بسیاری از پژوهشگران، نویسندگان و حتی خوانندگان علاقه‌مند را با سختی‌های بسیاری روبرو می‌کند.

از این‌رو، بر آن شدیم در مجموعه‌ی میراث مکتوب، برخی از نخستین‌های تاریخ و فرهنگ هنر گیلان را - اگرچه به دشواری - بجوییم و به چاپ برسانیم. انتخاب این آثار نه فقط به سبب «نخستین» بودن آنان است، که ویژگی‌هایی درخور توجه دیگری نیز سبب‌گزینش این آثار است.

کتاب طبّیخی گیلانی، نخستین کتاب دستور طبخ غذاهای بومی گیلان است که در سال ۱۳۳۸ منتشر شده و مجموعه‌ی جالب توجه و منحصر به فردی از شیوه‌ی طبخ غذاهای گیلانی را در خود دارد. برخی از دستوره‌های طبخ غذاهای گیلانی در طول سالیان گذشته دچار تغییراتی شده‌اند که شکل اصیل آن‌ها در این کتاب آمده است و از این جنبه به کتاب اهمیتی دوچندان می‌بخشد. گیلانی‌ها همواره برای سفره‌های رنگین و هنر آشپزی‌شان مورد ستایش دیگر اقوام ایرانی بوده‌اند. غذا و شیوه‌ی طبخ آن برای کدبانوی گیلانی نه تنها تفننی نبوده بلکه دارای ارزش و جایگاهی ویژه است. زنان این سرزمین کوشیده‌اند در گذر سالیان متمادی، بخشی از هوش و ذکاوت ذاتی‌شان را در هنر آشپزی خود به رخ بکشند و به گواه این همه زبانزدی و ستایش، در این راه پیروز بوده‌اند. بازچاپ این اثر ادای دین کوچکی است به این زنان. در نشر این اثر دو تن کوشیده‌اند. نخست گردآورنده‌ی اثر، شخصی به نام فروغ‌نیا (بانو و یا به احتمالی اندک آقا)، که متأسفانه باوجود تلاش ناشر، اطلاعی از زندگی و هویت او به دست نیامد و چنانچه خوانندگان این اثر نشانی از او یافتند، ما را نیز آگاه کنند. دیگر، بانو فهیمه اکبر، بانویی هنرمند که این اثر به اهتمام او منتشر شده است. فهیمه اکبر به نشر آثار فرهنگی گیلان علاقه‌ی فراوانی داشت و در سال ۱۳۳۸ نیز، مجموعه‌ای از ترانه‌های جهانگیر سرتیپ‌پور را با عنوان اوخان منتشر کرد. او در شهریور سال ۱۳۸۸ در سن ۹۲ سالگی در آمریکا درگذشت.

و اما نکاتی در باب ویرایش متن:

- شکل درست کلمه‌هایی که نادرست حروفچینی و چاپ شده یا از قلم افتاده بودند، در داخل نشانه‌ی [] آمده است.

- جدانویسی برخی کلمه‌ها، پیشوندها و پسوندها و به کار بردن سجایای نگارشی مانند ، برای سهولت در خوانیدن صورت گرفته است.

- موارد بالا، فقط تا حدی اعمال شد که نیاز خواننده برای روان خواندن متن برطرف شود، و همچنین شکل کلی نگارش و ویرایش کتاب - برای بازتاباندن واقعیت زبانی متن، به عنوان اثری از آن دوره - حفظ شد.

در این رهگذر، محمدتقی پوراحمد جکتاجی متن اثر را در اختیار ما گذاشت که از ایشان سپاسگزاریم.

تبرستان

www.tabarestan.info

فهرست

۱۳	پیش‌گفتار
۱۷	انار بیج
۱۸	فسنجان
۱۹	کدو مسما
۲۰	ترش تره
۲۱	قیمه (کوبیده رشتی)
۲۲	شیرین تره
۲۳	غوره مسما
۲۴	چخترمه
۲۵	آلوچه مسما
۲۶	آلو مسما
۲۷	باقالا قاتق (خورشت باقلی)
۲۸	سیر چخترمه
۲۹	تازه کباب
۳۰	شش انداز
۳۱	انار دانه مسما
۳۲	مرغ ترش
۳۳	ترش کباب
۳۴	شیویت (قورمه)

تبرستان

www.tabarestan.info

غذاها

۳۵	سبزی (قورمه)
۳۶	نازخاتون
۳۷	موتن جن
۳۸	ترش شامی
۳۹	تره کدو
۴۰	سیر قلبه
۴۱	بادمجان (مسما)
۴۲	ته بریان
۴۳	گوشت ترش
۴۴	کولی غورابیج
۴۵	به قورمه
۴۶	میرزاقاسمی
۴۷	سیرابیج
۴۸	هویج بیج
۴۹	کال کباب
۵۰	شیرین قورمه
۵۱	خمس آویج
۵۲	میرزاقاسمی گوجه‌فرنگی
۵۳	مالا وابیج (تله کوته غوره آب)
۵۴	آبگی

کته‌ها

۵۵	کته رشتی
۵۶	کته گوجه‌فرنگی
۵۷	کته باقلا

خوراک‌های ماهی

۵۸	خوراک ماهی مالتا
۵۹	خوراک ماهی فییج
۶۰	خوراک کولی و کلمه
۶۱	خوراک ماهی نارنجی
۶۲	کیاب ماهی کفال
۶۳	ماهی شور
۶۴	خوراک ماهی سوف
۶۵	خوراک ماهی سفید
۶۶	ماهی سیم
۶۷	خوراک روده ماهی
۶۸	خوراک ماهی کوپور [کپور]
۶۹	خوراک ماهی آزاد
۷۰	کیاب ازونبرون
۷۱	ماهی دودی
۷۲	ماهی کولی به فرم قزل‌آلا

زیتون پرورده

۷۳	زیتون پرورده
----	--------------

خَمَس‌ها و رُب‌ها

۷۴	خمس انجیر
۷۵	خمس انگور
۷۶	رب سیب ترش
۷۷	رب نارنج

۷۸

رب آبغوره

۷۹

رب گوجه ترش

۸۰

دوشاب انگور

۸۱

رب انار

۸۲

رب گوجه فرنگی

تبرستان

www.tabarestan.info

مرباها

۸۳

مربای بالنگ

۸۴

مربای قشاقل

۸۵

مربای گل و قند

۸۶

مربای نارنج

۸۷

مربای توت جنگلی

۸۸

مربای پرتقال

۸۹

مربای لیمو ترش

۹۰

مربای بادرنگ

۹۱

مربای بهار نارنج

پیش‌گفتار

اهالی گیلان زمین یعنی گیلانیان، مردمانی هستند با سلیقه و نظیف، اکثر صاحب ذوق و هنر.

طب‌باخی که علمی است توأم با ظرافت و هنر، و دانستن آن بر هر کس لازم است، نزد گیلانیان بسیار مبسوط و وسیع است.

در تهیه غذاها ذوق و سلیقه مخصوص بکار می‌برند و از این سبب طبخ گیلانی حتی برای اشخاصی که بدان عادت ندارند و آشنا نبوده‌اند، لذیذ و مطبوع است و چون ذاتاً تمیز هستند، در پخت و پز نیز رعایت نظافت را به شدت می‌نمایند که در خوبی غذا تأثیر فوق‌العاده دارد.

من چون سالیان است که از این نعمت طبخ گیلانی برخوردار می‌باشم و از طرفی بارها شاهد و ناظر استقبال شایان مهمانان گیلان از خوراک‌های محلی بوده‌ام، لازم دانستم برای استفاده عموم، اقدام به چاپ چنین جزوه‌ای بنمایم و در نمایشگاه گیلان که به ابتکار پیشنهاد این جانب می‌باشد، در دسترس همه هموطنان بگذارم. امیدوارم مورد قبول آنان واقع شود.

ناگفته نماند که در خارج از ایران نیز در هر کشوری که دست‌پخت مختصری از کته و خورش‌های رشتی [ارائه] کردم، کاملاً مطبوع طبع خارجیان واقع شد و دستورهایی هم گرفتند.

مطلب مهمی که قابل توجه است، این است که در گیلان به واسطه آب و هوای کنار دریا و رطوبت شدید، انواع ادویه و سیر خیلی زیاد مصرف می‌کنند که غذا را خوشمزه می‌کند و طبخ‌ها را صرفاً روغن فراوان انجام می‌گیرد، ولی می‌توان در هر محلی به اقتضای آب و هوای آنجا رفتار نمود و به تجربه رسیده است که با روغن کم نیز غذا لذیذ می‌شود و سالم‌تر است.

دیگر اینکه در صرف غذا و ترکیب و ترتیب خوراک‌ها سلیقه خاصی بکار می‌برند. در فصل باقلا که لذیذترین و متداول‌ترین خوراک اهالی است، باقلاپلو، سیر تازه، ماهی سیم، ماست و کره را بسیار لذیذ می‌دانند، یا فی‌المثل کته و فسنجان و [یا] اشپل ماهی، گردو و پیاز با تخم‌مرغ پخته یک صورت غذای کاملاً محلی است.

سر سفره گیلک همیشه لااقل یک نوع ماهی و یا اشپل ماهی دیده می‌شود و همچنین پنیرهای بسیار لذیذ که اغلب به فرم پنیر قرمز هلند (ولی سفید) و از کوهستان‌ها به شهر می‌آورند، با غذا و مخصوصاً کته صرف می‌نمایند. در گیلان خیار و یا خربزه با غذا خورده می‌شود و در فصل آن، بر سر هر سفره هست.

برای طبخ، ظروف مخصوص بکار می‌برند. جهت کته ظرف کته‌پزی مسی به فرم خاص هست. خورش‌ها در ظروف گلی با لعاب

سبز یا آبی خوش‌رنگ (گمچ) پخته می‌شود که با همان ظرف، سر سفره یالی سفره گذارده می‌شود.

این بود آن‌چه که شما مهمان گیلان می‌توانید کم و بیش در هر خانه بیابید و با گیلکِ مهمان‌نواز هم‌خوراک شوید. ولی سفره‌های رنگین در گیلان به چندین علل بی‌اندازه مفصل‌گسترده می‌شوند: فراوانی نعمت از مرغ و پرندگان وحشی و انواع ماهی و شکار و غیره که در طبیعت غنی سرزمین گیلان از جنگل و دریا گرفته می‌شود، مهمان‌نوازی و بلندنظری، حس تقلید شدید، استعداد برای تهیه اغذیه متنوع.

این علل سبب می‌شود سفره مهمانی گیلانیان مرکب شود از انواع خوراک‌های ایرانی، فرنگی و گیلانی که شرح آن از منظور ما دور و از حوصله این جزوه بیرون است.

امید است خوانندگان محترم بخصوص خواهران گیلانی من، نواقص جزوه را چشم‌پوشی فرمایند و علاقه‌مندان بتوانند از دستورات آن استفاده نمایند.

[فهمه اکبر - ۱۳۳۸ خورشیدی]

تبرستان

www.tabarestan.info

انار بیج

تبرستان
www.tabarestan.info

تعداد ده الی دوازده نفر

* مواد لازم *

یک کیلو گوشت گوساله لخم، ۲۵۰ گرم گردو، ۴۰۰ گرم سبزی
بودار، ۲ عدد پیاز متوسط، یک قاشق سوپ‌خوری آرد، یک
گیلاس آب انار ملس.

طرز تهیه

گوشت را خوب با پیاز چرخ کنید، بعد آرد را به او [آن] اضافه نموده،
کوفته نمایید. گردو را خوب بکوبید تا نرم شود، با یک گیلاس و نصف
آب و آب‌انار در ظرف بریزید، بگذارید بجوشد تا از گردو روغن پس
بدهد، بعد کوفته‌ها را خوب سرخ نموده و سبزی را خوب کوبیده در
ماهیتابه سرخ کنید. سبزی و کوفته سرخ [شده] را در ظرف گرد
بریزید، نیم ساعت روی آتش خوار [شعله کم] بجوشد. نمک و فلفل و
گلپر آن را به اندازه بزنید و بردارید.

فسنجان

تعداد ده الی دوازده نفر

* مواد لازم *

یک عدد مرغ یا مرغابی، ۵۰۰ گرم گردو، ۲۰۰ گرم رب انار.

طرز تهیه

مرغ را تمیز کرده با دو گیلان آب و رب انار در ظرف گذاشته تا بجوشد. گردو را خوب کوبیده، نرم کرده به آن اضافه کنید، اقلادو ساعت با آتش خوار [شعله کم] بجوشد تا گردو روغن پس بدهد. بعد از پختن مرغ، نمک و فلفل و گلپر را زده از روی آتش بردارید.

کدو مسما

تعداد ده الی دوازده نفر

* مواد لازم *

۱۰ عدد کدوی خورشتی، ۱ کیلو گوشت، ۴۰۰ گرم پیاز، یک فنجان و نصف آبغوره.

طرز تهیه

گوشت را قطعه قطعه و سرخ کرده، با یک گیلان و نصف آب بجوشانید. کدوها را پوست کنده، چهار قاچ کنید و با روغن خوب سرخ کنید و پیاز را خرد کرده سرخ نمایید و داخل گوشت کنید. بعد از پختن گوشت، کدو و آبغوره را به گوشت اضافه کنید و بگذارید نیم ساعت الی سه ربع روی آتش خوار [شعله کم] بجوشد. نمک و فلفل آن را به اندازه بزنید و بردارید.

ترش تره

تعداد ده الی دوازده نفر

* مواد لازم *

یک کیلو سبزی همه‌جور، ۶ عدد تخم‌مرغ، یک بوته سیر
کوچک، یک قاشق سوپ‌خوری آرد (برنج)

طرز تهیه

سبزی را خوب بکوبید، با برنج یا آرد و یک گیل‌اس آب بگذارید
بجوشد. سیر را خوب کوبیده در روغن سرخ کنید. تخم‌مرغ‌ها را
خوب بزنید [و] به سیر اضافه کنید. سیر و تخم‌مرغ که خوب سرخ
شد، برداشته کنار بگذارید. سبزی باید خوب جوش بخورد تا جا
افتاده باشد. بعد یک فنجان و نصف آب‌غوره و سیر و تخم‌مرغ را به
سبزی اضافه کنید. بعد از یک ساعت جوشیدن، نمک و فلفل آن را به
اندازه زده و بردارید.

قیمه (کوبیده رشتی)

تبرستان

تعداد ده الی دوازده نفر

* مواد لازم *

یک کیلو گوشت، ۱۰۰ گرم لپه، ۵۰۰ گرم سیب‌زمینی، ۴۰۰

گرم پیاز، ۴ عدد لیموترش

طرز تهیه

گوشت را تکه‌های درشت نموده، بگذارید با یک گیلان آب بپزد، بعد از پختن آن را بکوبید تا خوب ریز شود. پیاز را خوب ریز کنید. گوشت و پیاز را در ماهیتابه ریخته با روغن سرخ کنید. لپه را قبلاً در آب خیس کرده، پنج دقیقه مانده به سرخ شدن گوشت، لپه را از آب در آورده با گوشت خوب سرخ کنید [و] در ظرفی که گوشت پخته شده بود، بریزید. اگر آب آن کم شد، نصف گیلان آب به آن اضافه نمایید. لیمو عمانی را ترکانده در آن بریزید و روی آتش خوار [شعله کم] بگذارید تا بجوشد. بعداً سیب‌زمینی را به شکل بامیا خورد کرده و سرخ کنید و به گوشت اضافه نمایید. نمک و فلفل آن را بزنید، بعد از ده دقیقه از روی آتش بردارید.

شیرین تره

تعداد ده الی دوازده نفر

* مواد لازم *

یک کیلو اسفناج - ۶ عدد تخم مرغ - یک بوته سیر کوچک.

طرز تهیه

اسفناج را خوب خورد کرده در ظرف بریزید، نصف گیلّاس آب به آن اضافه کنید، بگذارید خوب پخته و له شود. لپه را کوبیده در ماهیتابه بریزید با روغن سرخ کنید. تخم مرغ را هم بزنید و به لپه اضافه کنید تا با لپه خوب سرخ شود. اسفناج را هم بعد از پخته شدن با روغن کمی سرخ کنید. سیر و تخم مرغ را با [به] اسفناج اضافه نموده، یک ساعت روی آتش خوار [شعله کم] بگذارید. نمک و فلفل آن را به اندازه بزنید و بردارید.

غوره مسما

تعداد ده الی دوازده نفر

* مواد لازم *

یک عدد مرغ یا یک کیلو گوشت، ۵۰۰ گرم غوره، ۴۰۰ گرم پیاز.

طرز تهیه

مرغ را سرخ کرده با یک گیلان آب بگذارید بپزد، و پیاز را خرد کنید در ماهیتابه با روغن سرخ نمایید. پنج دقیقه مانده به خوب سرخ شدن، غوره را دانه کرده به آن اضافه کنید تا غوره هم کمی سرخ شود. بعد پیاز و غوره را داخل مرغ کرده روی آتش خوار [شعله کم] یک ساعت بجوشانید. اگر چاشنی میل داشته باشید، دو قاشق سوپ‌خوری شکر به آن اضافه کنید. نمک و فلفل را به اندازه بزنید و بردارید.

چخرتمه

تعداد ده الی دوازده نفر

* مواد لازم *

یک [عدد] مرغ، ۴۰۰ گرم پیاز، ۸ عدد تخم مرغ.

طرز تهیه

مرغ را در ظرف بگذارید با یک گیلان و نصف آب بپزد. پیاز را خرد نموده در ماهیتابه با روغن خوب سرخ کنید. تخم مرغها را زده با پیاز مخلوط کنید تا تخم مرغ هم سرخ شود. بعداً آنها را در ظرف مرغ ریخته، نیم ساعت روی آتش خوار [شعله کم] بگذارید بجوشد. بعداً نمک و فلفل آن را زده از روی آتش برمی دارید.

آلوجه مسما

تعداد ده الی دوازده نفر

* مواد لازم *

یک کیلو گوشت، ۵۰۰ گرم آلوجه سبز، ۲۵۰ گرم سبزی بودار.

طرز تهیه

گوشت را قطعه قطعه کرده با یک گیلان آب بگذارید بجوشد. سبزی را هم خوب بکوبید تا ریز شود و در ماهیتابه بریزید با روغن سرخ کنید. آلوجه را با چاقو از هسته سوا کنید و با سبزی قدری سرخ کنید. بعد سبزی و آلوجه را داخل گوشت نموده تا سه ربع ساعت روی آتش خوار [شعله کم] بجوشد. بعد دو قاشق سوپ خوری چاشنی به آن اضافه کرده، نمک و فلفل آن را به اندازه بزنید و بردارید.

آلو مسما

تعداد ده الی دوازده نفر

* مواد لازم *

یک کیلو گوشت، ۵۰۰ گرم آلو، ۴۰۰ گرم پیاز.

طرز تهیه

گوشت را قطعه قطعه کرده و با یک گیلان و نصف [آب] روی آتش گذاشته، بپزید. پیاز را خوب خرد کرده در ماهیتابه [و] در روغن خوب سرخ کنید. آلو را قبلاً شسته در آب خیس کنید. کمی مانده که پیاز سرخ شود بعداً پیاز و آلو سرخ شده را داخل گوشت کنید. اگر آب آن کم شد، نصف گیلان آب به آن اضافه کنید و تا سه ربع ساعت در روی آتش خوار [شعله کم] بجوشانید. فلفل و نمک آن را بزنید و بردارید.

باقالا قاتق (خورشت باقلی)

تعداد ده الی دوازده نفر

* مواد لازم *

۳ کیلو باقلا تازه، ۴ عدد تخم‌مرغ، ۲۰۰ گرم شیویت [شویید]،

یک بوته سیر کوچک

طرز تهیه

باقالا را از هر دو پوست بیرون بیاورید و بشویید. شیویت [شویید] را خرد کرده به باقلا اضافه کنید و سیر را هم خلال نموده در باقلا بریزید. ۳ قاشق سوپ‌خوری روغن و یک قاشق چای‌خوری زردچوبه را به آن اضافه کنید و ظرف را روی آتش بگذارید ۲۰ دقیقه خوب سرخ شود و مرتب با قاشق هم بزنید. بعد از سرخ شدن یک گیل‌اس آب داخل آن کنید که خوب بپزد. پنج دقیقه مانده به پختن باقلا، تخم‌مرغ را یک یک در آن بشکنید. نمک آن را زده و بردارید.

تبرستان
www.tabarestan.info

سیر چخرتمه

تعداد ده الی دوازده نفر

* مواد لازم *

یک [عدد] مرغ یا قرقاول، ۴۰۰ گرم برگ سیر تازه، شش

[عدد] تخم مرغ، ۱۰۰ گرم لپه.

طرز تهیه

مرغ را خوب تمیز کرده با یک گیلان و نصف آب روی آتش خوار [شعله کم] بگذارید بپزد. سیر را تمیز کرده با چاقو ریز و خرد کنید و در ماهیتابه بریزید با روغن سرخ کنید. تخم مرغ را بزنید و داخل سیر کنید که با آن کمی سرخ [شود] و بعد سیر و تخم مرغ سرخ شده را به مرغ اضافه کنید، نیم ساعت الی سه ربع روی آتش خوار [شعله کم] جوش داده، نمک و فلفل آن را به اندازه بزنید و بردارید.

تازه کباب

تعداد ده الی دوازده نفر

* مواد لازم *

یک کیلو گوشت، ۴۰۰ گرم پیاز، ۴۰۰ گرم سیب‌زمینی، ۱۰۰ گرم سماق.

طرز تهیه

گوشت را تکه تکه کنید، خوب بشویید. سیب‌زمینی را پوست کنده و حلقه حلقه ببرید. پیاز را هم حلقه حلقه بریده، سماق را خوب پاک کنید، دانه‌های آن را بگیرید. در ظرف یک ورق سیب [زمینی] و یک ورق پیاز روی هم بچینید و در روی هر ورق تعدادی [مقداری] سماق و نمک و فلفل بپاشید. با دو قاشق سوپ‌خوری روغن و نصف گیلان آب دم کنید و روی آتش خوار [شعله کم] بپزید.

شش‌انداز

تبرستان

www.tabarestan.info

تعداد ده‌الی دوازده نفر

* مواد لازم *

بادمجان (یا خیار - یا کدو حلوائی) ۷ عدد درشت به وزن ۱ کیلو، خیار یا کدو هم به وزن ۱ کیلو باشد، گردو ۵۰۰ گرم، پیاز متوسط ۲ عدد، رب انار ۲۰۰ گرم.

طرز تهیه

گردو را خوب کوبیده و نرم کنید، بعد با رب و یک گیلان و نصف آب در ظرف ریخته روی آتش بگذارید تا بجوشد و روغن پس بدهد. بعد بادمجان را پوست کنده و از درازا نصف کنید، آن وقت آن‌ها را حلقه حلقه نموده همه بادمجان را در ماهیتابه بریزید [و] با دو قاشق سوپ‌خوری روغن سرخ کنید. آنگاه پیاز [را] ریز خرد کنید و جداگانه سرخ کنید. بعد از این‌که گردو خوب جوشید و روغن پس داد، بادمجان و پیاز سرخ شده را به آن اضافه کنید و نیم ساعت روی آتش بجوشانید. بعد گلپر و دارچین و نمک و فلفل به اندازه بریزید و بردارید.

انار دانه مسما

تعداد ده الی دوازده نفر

* مواد لازم *

یک عدد مرغ (یک کیلو گوشت) - چهارصد گرم پیاز، چهار
عدد انارِ ملس.

طرز تهیه

مرغ را خوب سرخ کرده با یک گیلّاس و نصف آب خوب بپزید. پیاز را هم پوست کنده، خُرد کنید و در ماهیتابه سرخ کنید و انار را دانه کرده، قدری با پیاز سرخ کنید. بعد پیاز و انار سرخ شده را به مرغ اضافه کنید و بگذارید نیم ساعت بجوشد. نمک و فلفل آن را به اندازه بزنید و از روی آتش بردارید.

تبرستان
www.tabarestan.info

مرغ ترش

تعداد ده الی دوازده نفر

* مواد لازم *

یک عدد مرغ، ۷۵۰ گرم سبزی بودار، ۱۰۰ گرم لپه، ۴ عدد

تخم مرغ، یک فنجان و نیم آبغوره.

طرز تهیه

مرغ را با دو گیلان آب و لپه در ظرف بریزید بگذارید بپزد. سبزی را هم خوب تمیز کرده خیلی ریز بکوبید و در ماهیتابه خوب سرخ کنید. بعد از سرخ شدن به مرغ اضافه کنید. آبغوره آن را بریزید. وقتی مرغ پخته شد، تخم مرغ را با قاشق بزنید و ظرف مرغ را از آتش بردارید و پس از ده دقیقه تخم مرغ را به آن اضافه کنید و خوب به هم بزنید تا قاطی شود. دوباره به مدت ۱۰ دقیقه روی آتش بجوشانید. بعد نمک و فلفل به اندازه کافی بزنید و بردارید.

ترش کباب

تعداد ده الی دوازده نفر

* مواد لازم *

یک عدد مرغ، ۵۰۰ گرم سیب‌زمینی، نصف گیل‌اس آبغوره.

طرز تهیه

مرغ را خوب سرخ کرده با یک گیل‌اس و نصف آب در ظرف بگذارید و بپزید. سیب‌زمینی را پوست کنده، حلقه حلقه خرد کرده در ماهیتابه با روغن خوب سرخ کرده، بعد از پخته شدن مرغ، آبغوره را به مرغ اضافه کنید. بعد از یک ساعت که جوشید سیب‌زمینی را در توی آب بریزید [و] ۱۰ دقیقه بجوشانید. نمک و فلفل و دارچین را به اندازه بزنید و بردارید.

شیویت (قورمه)

تبرستان

www.tabarestan.info

تعداد ده الی دوازده نفر

* مواد لازم *

یک عدد مرغ، ۵۰۰ گرم آلوجه سبز، ۵۰۰ گرم شیویت

[شوید]، ۲ قاشق سوپ‌خوری شکر.

طرز تهیه

مرغ را در ماهیتابه با یک قاشق سوپ‌خوری روغن سرخ کنید، بعداً در ظرف بگذارید با یک گیلان نصف آب بپزید. بعد شیویت [شوید] را پاک کرده و شسته با کارد ریز خرد کنید و در ماهیتابه با سه قاشق الی چهار قاشق سوپ‌خوری روغن خوب سرخ کنید. آلوجه را از هسته با چاقو در بیاورید. نزدیک سرخ شدن شیویت [شوید]، آلوجه را در ماهیتابه بریزید با شیویت [شوید] سرخ شود. بعد از پختن مرغ، شیویت [شوید] و آلوجه را داخل آن کنید. بعد از سه ربع ساعت ۲ قاشق شکر را بر او [به آن] چاشنی بزنید. ۱۰ دقیقه بعد نمک و فلفل آن را زده، بردارید.

سبزی (قورمه)

تعداد ده الی دوازده نفر

* مواد لازم *

یک کیلو گوشت، ۱۰۰ گرم چشم بلبلی × ۷۵۰ گرم تره و
جعفری، نصف گیلان آبغوره.

طرز تهیه

گوشت را قطعه قطعه کنید، خوب بشوید. چشم بلبلی را خوب شسته، گوشت و چشم بلبلی را با یک گیلان و نصف آب روی آتش بگذارید خوب بپزد. سبزی را پاک نموده خوب بکوبید و در ماهیتابه سرخ کنید. بعد از پختن گوشت، سبزی را داخل ظرف گوشت نمایید و آبغوره را بلافاصله به گوشت اضافه کرده سه ربع ساعت روی آتش خوار [شعله کم] بگذارید بپزد. نمک و فلفل آن را بزنید و بردارید.

نازخاتون

تعداد ده الی دوازده نفر

* مواد لازم *

یک کیلو گوشت، ۷۵۰ گرم سبزی (نعنا و جعفری)، نصف
گیلاس آبغوره، بادمجان ۱۰ عدد متوسط.

طرز تهیه

گوشت را قطعه قطعه نموده، شسته، با یک گیلاس و نصف آب بگذارید بپزد. سبزی را پاک و تمیز بشوید، خوب بکوبید و در ماهیتابه با روغن سرخ کنید. بعد از سرخ شدن، سبزی را با آبغوره به گوشت اضافه کنید تا بجوشد. بادمجان را پوست کنده کمی با نمک بخوابانید، بعد در ماهیتابه خوب سرخ کنید. بعد از پختن گوشت، بادمجان‌ها را در ظرف گوشت بریزید و سه ربع ساعت با آتش خوار [شعله کم] بجوشد. نمک و فلفل آن را زده و بردارید.

موتن جن

تعداد ده الی دوازده نفر

* مواد لازم *

یک عدد مرغ (مرغابی)، ۲۰۰ گرم کشمش، ۴۰۰ گرم قیسی،
۲۰۰ گرم رب انار، ۵۰۰ گرم گردو.

طرز تهیه

اول ۲ گیلاس آب و رب‌انار [و مرغ را] بگذارید پخته شود. بعد گردو را خیلی نرم بکوبید و بر مرغ اضافه کنید. کشمش را تمیز کرده و قیسی را از هسته در بیاورید [و آن‌ها را] کمی سرخ کنید. بعد از پختن مرغ و پس دادن روغن گردو، قیسی و کشمش را به آن اضافه کنید و بگذارید نیم ساعت روی آتش خوار [شعله کم] بجوشد. اگر خیلی غلیظ شد، نصف گیلاس آب سرد (گرم) به آن اضافه کنید. نمک و فلفل و گلپر آن را به اندازه بزنید و بردارید.

تبرستان
www.tabarestan.info
ترش شامی

تعداد ده الی دوازده نفر

* مواد لازم *

یک کیلو گوشت، ۲ عدد پیاز، ۱۰ گرم جعفری [احتمالاً ۱۰۰ گرم صحیح است]، ۳ عدد تخم‌مرغ، ۵۰۰ گرم سیب‌زمینی، نصف گیل‌اس آبغوره.

طرز تهیه

گوشت را با پیاز و جعفری خوب بکوبید و تخم‌مرغ و آرد را با کمی نمک و فلفل با آن مخلوط کنید. گوشت را به اندازه کف دست پهن نموده آن‌ها را با روغن سرخ کنید. سیب‌ها [سیب‌زمینی‌ها] را حلقه زده [کرده] آن‌ها را هم سرخ کنید. شامی و یک گیل‌اس آب و آبغوره را هم توی ظرف بریزید. ۳ ربع یا نیم ساعت روی آتش خوار [شعله کم] بجوشد بعد سیب [سیب‌زمینی] سرخ کرده را داخل آن کنید. اگر لازم باشد کمی نمک بزنید. بعد از یک ربع ساعت از روی آتش بردارید.

تره کدو

تعداد ده الی دوازده نفر

* مواد لازم *

یک کیلو کدوی حلوائی، ۳۵۰ گرم گردو، ۳۰۰ گرم پیاز، ۲۰۰
گرم رب انار.

طرز تهیه

کدو را پوست کنید و به اندازه چهار سانت به شکل بامیا قطعه قطعه
نمایید و کنار بگذارید. بعد گردو را خوب کوبیده و نرم کنید و دو
گیلاس آب و رب و گردو را با هم بگذارید بجوشد تا از گردو روغن
پس بدهد. پیاز را خوب خرد کرده، در ماهیتابه سرخ کنید. بعد از پس
دادن روغن گردو، پیاز و کدو را به آن اضافه کنید. نمک و فلفل و گلپر
آن را به اندازه بزنید. بعد از نیم ساعت جوشیدن روی آتش خوار
[شعله کم] بردارید.

سیر قلیه

تعداد ده الی دوازده نفر

* مواد لازم *

مرغ (قرقاول)، یک عدد مرغ، ۵۰۰ گرم برگ سیر، ۳ عدد تخم مرغ.

طرز تهیه

مرغ یا قرقاول را خوب تمیز کنید و در ظرف بگذارید با دو گیلان آب خوب بپزد. برگ سیر را هم خوب تمیز کرده با کارد ریز کنید، در ماهیتابه بریزید با روغن خوب سرخ کنید و نیم ساعت روی آتش خوار [شعله کم] بگذارید بجوشد. بعد تخم مرغها را در آن بشکنید. نمک و فلفل به اندازه زده بعد از ۱۰ دقیقه از روی آتش بردارید.

بادمجان (مسما)

تعداد ده الی دوازده نفر

* مواد لازم *

یک عدد مرغ (یا یک کیلو گوشت)، ۱۰ عدد بادمجان ریز،
۲۵۰ گرم پیاز، نصف گیلان آبغوره.

طرز تهیه

مرغ را سرخ کنید، با یک گیلان و نصف آب بگذارید پخته شود. پیاز را خوب خرد کرده در ماهیتابه خوب سرخ کنید و به مرغ اضافه نمایید. بادمجان را پوست کنده بعد از پختن مرغ آبغوره و بادمجان را بر آن‌ها اضافه کنید. نیم ساعت (سه ربع) روی آتش خوار [شعله کم] بگذارید. نمک و فلفل آن را به اندازه بزنید و بردارید.

ته بریان

تعداد ده الی دوازده نفر

* مواد لازم *

یک عدد مرغ، یک استکان چای خوری آبلیمو، لپه ۱۰۰ گرم،
۵۰۰ گرم سبزی بودار.

طرز تهیه

مرغ را با دو گیلان آب و لپه بگذارید پخته شود. بعداً سبزی را خوب پاک کرده، بشویید و خوب بکوبید و در ماهیتابه سرخ کنید. بعد از پختن مرغ، آبلیمو و سبزی را به آن اضافه کنید تا نیم ساعت به آتش خوار [شعله کم] بجوشد. نمک و فلفل آن را بزنید و بردارید.

گوشت ترش

تعداد ده الی دوازده نفر

* مواد لازم *

یک کیلو گوشت، ۲۰۰ گرم لوبیا قرمز، ۷۵۰ گرم سبزی
همه جور، ۵۰۰ گرم گوجه فرنگی ریز، نصف گیلان آبغوره.

طرز تهیه

گوشت را قطعه قطعه کرده، بشوید و با یک گیلان و نصف آب و لوبیا قرمز در ظرف بریزید بگذارید خوب پخته شود. سبزی را پاک کرده خوب بکوبید و در ماهیتابه خوب سرخ کنید. آبغوره و سبزی را یک دفعه بر [به] گوشت اضافه کنید. بعد از پختن گوشت، گوجه فرنگی ها را به آن اضافه کنید. نمک و فلفل را بعد از نیم ساعت به آن اضافه نموده از روی آتش بردارید.

کولی غورابیچ

تبرستان

www.tabarestan.info

تعداد ده الی دوازده نفر

* مواد لازم *

۱۰ عدد کولی (ماهی ریز)، ۵۰۰ گرم سبزی بودار، یک فنجان
و نصف آبغوره (آب نارنج - آب انار ترش)، ۲ قاشق
سوپ خوری شکر.

طرز تهیه

کولی را روی آتش زغال بگذارید تا دو طرف [آن] کمی برشته شود که بتوانید پوست آن را خارج کنید. بعد توی ماهیتابه با روغن خوب سرخ کنید [و] در یک ظرف [کنار] بگذارید. بعد سبزی را خوب کوبیده تا ریز شود و آن را هم در ماهیتابه خوب سرخ کنید. ترشی را با سبزی و کولی و یک گیلان و نصف آب در ظرف بریزید، دم کنید و روی آتش خوار [شعله کم] بگذارید ۳ ربع یا یک ساعت بجوشد، بعد چاشنی آن را بزنید. نمک و فلفل به اندازه بزنید و بعد از ده دقیقه از آتش بردارید.

به قورمه

تعداد ده الی دوازده نفر

* مواد لازم *

یک کیلو گوشت، ۵۰۰ گرم به، ۴۰۰ گرم پیاز.

طرز تهیه

گوشت را قطعه قطعه کرده در روغن سرخ کنید، با یک گیلان و نصف آب بگذارید بپزد و بعد پیاز را خرد کرده در ماهیتابه خوب سرخ کنید. به را پوست کنده، قاچ قاچ مربائی نموده و سفتی وسط آن را بگیرید. نزدیک سرخ شدن پیاز، به را داخل کنید که به [با] هم کمی سرخ شود. بعد از پخته شدن گوشت، پیاز و به را داخل آن نموده نیم ساعت الی ۳ ربع با آتش خوار [شعله کم] بجوشد. اگر به ترش باشد ۲ قاشق سوپ خوری شکر چاشنی بزنید. اگر شیرین شد، یک فنجان آبغوره اضافه کنید. نمک و فلفل را زده بردارید.

میرزا قاسمی

تعداد ده الی دوازده نفر

* مواد لازم *

۱۰ عدد بادمجان، ۶ عدد تخم مرغ، ۱ بوته سیر کوچک.

طرز تهیه

بادمجان‌ها را روی آتش گذاشته، خوب بپزید. پوست آن را کنده و در ماهیتابه خوب له کنید و با دو قاشق سوپ‌خوری روغن، روی آتش خوار [شعله کم] سرخ کنید. بعد سیر را پوست کنده و خوب بکوبید و با روغن سرخ کنید. در بین خوب سرخ شدن سیر، تخم‌مرغ‌ها را در آن بشکنید و با قاشق خوب هم بزنید. وقتی سیر و تخم‌مرغ خوب سرخ شد، به بادمجان اضافه کنید. کمی زردچوبه و نمک و فلفل آن را بزنید، بعد از یک ربع از روی آتش بردارید.

سیرابیج

تعداد ده الی دوازده نفر

* مواد لازم *

۲۰۰ گرم برگ سیر تازه (تره)، ۴ عدد تخم مرغ.

طرز تهیه

سیر را خوب شسته با کارد ریز خُرد کنید، بعداً در ماهیتابه با ۱۰۰ گرم روغن سرخ کنید. وقتی خوب سرخ شد، تخم مرغ‌ها را خوب بزیند بر او [به آن] اضافه کنید. نمک آن را به اندازه بزیند و بردارید.

هویج بیج

تعداد ده الی دوازده نفر

* مواد لازم *

یک کیلو هویج، ۴ عدد تخم‌مرغ، ۱۵۰ گرم پیاز.

طرز تهیه

اول هویج را رنده بزنید. پیاز را هم خوب خرد کنید. پیاز را در ماهیتابه خوب سرخ کنید. بین خوب سرخ شدن، تخم‌مرغ‌ها را خوب بزنید بر او [به آن] اضافه کنید تا قاطی شود. نمک آن را به اندازه بزنید. ۱۰ دقیقه بعد بردارید.

کال کباب

تعداد ده الی دوازده نفر

* مواد لازم *

۱۰ عدد بادمجان، ۲ قاشق سوپ‌خوری روغن، یک فنجان آبِ
انارترش (آبغوره).

طرز تهیه

بادمجان‌ها را خوب روی آتش بپزید، پوست آن‌ها را بکنید، بعد با قاشق درماهیتابه با [یا] ظرف دیگر خوب له کنید و روغن را بر او [به آن] اضافه کنید. آبغوره ([یا] آب‌انار) بزنید. نمک آن را به اندازه [بزنید] و در حدود نیم ساعت یا ۳ ربع در آتشِ خوار [شعله کم] بگذارید و بعداً بردارید.

تبرستان
www.tabarestan.info

شیرین قورمه

تعداد ده الی دوازده نفر

* مواد لازم *

یک عدد مرغابی، ۲۰۰ گرم پیاز، ۴۰۰ گرم قیسی.

طرز تهیه

مرغابی را خوب سرخ کنید. با یک گیلان و نصف آب، در ظرف را بگذارید پخته شود. پیاز را پوست کنده و خرد کنید [و] در ماهیتابه سرخ نمایید. در بین خوب سرخ شدن پیاز، قیسی را از هسته در بیاورید و بشویید و به پیاز اضافه کنید که قیسی هم کمی سرخ شود. بعد از پختن مرغابی، پیاز و قیسی را به آن اضافه کنید. سه ربع روی آتش خوار [شعله کم] بگذارید بجوشد. نمک و فلفل آن را به اندازه زده و بردارید.

خمس آویج

(خمس آویج عبارت از رب انگور می باشد)

تعداد ده الی دوازده نفر

* مواد لازم *

۲۰۰ گرم خمس، ۲ عدد تخم مرغ، ۲ قاشق سوپ خوری روغن.

طرز تهیه

خمس را اول با روغن خوب سرخ کنید، بعد تخم مرغ را براو [به آن] اضافه کنید و به هم بزنید. کمی نمک اضافه نمایید و بعد از ده دقیقه بردارید.

میرزا قاسمی گوجه‌فرنگی

تعداد ده الی دوازده نفر

*** مواد لازم ***

یک کیلو گوجه‌فرنگی، ۴ عدد تخم‌مرغ، نصف بوته سیر.

طرز تهیه

اول گوجه‌فرنگی‌ها را به سیخ بزنید و بر روی آتش بگذارید تا کباب شود و پوست آن را بگیرید. آن را در ماهیتابه خوب له کنید. بعداً دو قاشق سوپ‌خوری روغن بریزید، روی آتش بگذارید تا سرخ شود. سیر را پوست کنید، خوب بکوبید [و] جداگانه سرخ کنید. تخم‌مرغ‌ها را بزنید [و] بر او [به آن] اضافه کنید. بعد از این‌که گوجه‌فرنگی آبش در ماهیتابه خشک شد، تخم‌مرغ و سیر را اضافه کنید و نمک و فلفل آن را به اندازه بزنید. بعد از ۱۰ دقیقه بردارید.

مالاوا بیج (تله کوته غوره آب)

تعداد ده الی دوازده نفر

*** مواد لازم ***

مرغابی یک عدد، پیاز ۴۰۰ گرم، آب انار.

طرز تهیه

مرغابی را شش قطعه نموده، پیاز را رنده درشت کرده سرخ می‌کنیم (به رنگ نارنجی). مرغابی را هم با پیاز سرخ می‌کنیم. آب انار ترش و شیرین را گرفته با کمی ادویه و نمک و فلفل و یک قاشق مرباخوری رب گوجه‌فرنگی به آن مخلوط می‌نماییم و می‌گذاریم با دو لیوان آب بپزد.

آبکی

تعداد ده الی دوازده نفر

* مواد لازم *

دو عدد جوجه، چهار عدد تخم مرغ، یک عدد پیاز، یک کیلو
سبزی عبارت از اسفناج یا برگ چغندر، کمی نعنا و گشنیز،
(ترش واش) و کمی سیر، روغن، آبغوره.

طرز تهیه

سبزی را تماماً دوبار چرخ می‌کنیم، با روغن خوب سرخ می‌کنیم ولی
نسوزد، بعد می‌ریزیم توی گمج. جوجه‌ها و چهار لیوان آب و آبغوره
به اندازه و نمک و فلفل را در آن می‌ریزیم بجوشد تا بپزد. نزدیک
حاضر شدن، به اندازه نفرات تخم مرغ‌ها را درسته در گمج که
می‌جوشد، می‌شکنیم. (این خورش باید رقیق و آبکی باشد).

کته رشتی

(نوع اول)

تعداد ده الی دوازده نفر

طرز تهیه

یک کیلو برنج را پاک می‌کنید، در یک ظرف می‌شوید، بعداً در ظرف کته‌پزی ریخته دو گیلان آب‌خوری آب ریخته، یک قاشق سوپ‌خوری نمک بزنید. بعد از یک ساعت روی آتش بگذارید تا بپزد. موقعی که آبش خشک شد، مقدار کمی آب گرم اضافه کنید. بعداً آتش را خوار [کم] نموده اگر خواستید دو قاشق سوپ‌خوری روغن حیوانی روی کته می‌ریزید. بعد از یک ساعت از روی آتش برمی‌دارید. کمی که سرد شد، دور آن کارد بگردانید که تا در ظرف برگردد.

تبرستان
www.tabarestan.info

کته گوجه‌فرنگی

(نوع دوم)

تعداد ده الی دوازده نفر

طرز تهیه

برنج را ۳ مرتبه می‌شوید. بعداً گوجه‌فرنگی را خوب شسته هر یک دانه گوجه‌فرنگی را چهار ورق کنید. بعد برنج را یک ورق ته دیگ کته‌پزی می‌ریزید. یک دانه گوجه‌فرنگی ورق شده را رویش می‌چینید. دوباره این عمل تکرار شود. یک گیلان و ربع آب می‌ریزید. یک قاشق مرباخوری پُر نمک ریخته بعد از نیم ساعت روی آتش بگذارید. وقتی که آبش خشک شد، ۲ قاشق سوپ‌خوری روغن حیوانی بریزید. آتش را خوار [کم] نموده پس از ۲ ربع ساعت بردارید. اگر خواستید درسته برگردد، بعد از نیم ساعت دور آن را کارد بگردانید [و] در ظرف خالی کنید.

کته باقلا

(نوع سوم)

تعداد ده الی دوازده نفر

* مواد لازم *

۲۰۰ گرم شیویت [شوید]، ۵۰۰ گرم باقلا، یک کیلو برنج.

طرز تهیه

برنج را خوب بشوید. باقلا را از دو پوست در آورده، شیویت [شوید] را هم کاردی کنید. هر سه را مخلوط کنید [و] در ظرف کته‌پزی بپزید. یک گیلان و ربع آب بریزید. یک قاشق مرباخوری پُر نمک ریخته بعداً روی آتش بگذارید. وقتی آبش خشک شد، دو قاشق سوپ‌خوری کره بزنید. آتش آن را خوار [کم] کنید. بعد از سه ربع ساعت بردارید.

خوراک ماهی مالتا

* مواد لازم *

یک عدد ماهی سفید، یک قاشقِ سوپ‌خوری سماق، ۲ قاشقِ
مرباخوری نمک، یک قاشقِ چای‌خوری فلفل.

طرز تهیه

ماهی را خوب شسته، از پشت می‌شکافید و داخل شکم آن را پاک
نموده، بعداً نمک و فلفل و سماق خوب روی آن می‌پاشید، در اجاقِ
نانوایی یا در فر خوب برشته می‌کنید.

خوراک ماهی فیبیج

* مواد لازم *

یک ماهی بزرگ، ۵۰۰ گرم کشمش بی‌دانه، ۱۵۰ گرم گردو،
۱۰۰ گرم نعناع، یک استکان چای خوری آب‌انار یا دو قاشق
مرباخوری رب‌انار، یک قاشق چای‌خوری فلفل و گلپر.

طرز تهیه

کشمش و گردو و نعناع را خوب پاک کنید و بشویید و با ماشین
گوشت‌کوبی [چرخ‌گوشت] یک مرتبه ماشین [چرخ] و در ظرف
بریزید و بگذارید کنار. ماهی را خوب شسته، پره‌های [بال‌ها و فلس‌ها]
آن را با چاقو بگیرید. شکم آن را راست بریده و تمیز کنید و مایه حاضر
را ترشی، نمک و فلفل و گلپر زده و قاطی نموده، در شکم ماهی بریزید
و با سوزن بخیه بزنید. و این خوراک را سه نوع برشته می‌شود کرد. نوع
اول در اجاق نانواپی. نوع دوم در منزل به وسیله‌ی فر. نوع سوم در
دیگ مسی گذاشته روی آتش خوار [شعله کم] بگذارید و سر دیگ را
گذاشته و آتش رویش بچینید. اگر با دیگ خواستید بپزید، مدت ۲
ساعت وقت لازم دارد تا خوب حاضر شود. در بین ۲ ساعت یک یا
دو بار ماهی را بگردانید [برگردانید] تا یکنواخت برشته شود.

خوراک کولی و کلمه

طرز تهیه

کولی را روی آتش ذغال بگذارید تا دو روی آن کمی برشته شود، آنگاه پوست و سر آن را کنده در ظرف بچینید و روی آن را نمک بپاشید. بعد از نیم ساعت در ماهیتابه روغن ریخته، روی آتش بگذارید تا روغن خوب داغ شود. بعد کولی را داخل آن کنید تا خوب برشته شود. بعداً برداشته در ظرف بریزید. اگر خواستید آب نارنج می‌زنید. [ماهی] کلمه را هم مطابق دستور بالا عمل کنید.

خوراک ماهی نارنجی

* مواد لازم *

یک عدد ماهی، یک فنجان آب نارنج.

طرز تهیه

ماهی را خوب شسته، پر [بال و فلس] آن را با چاقو بگیرید. با آب کمی بپزید. بعداً از آب خارج کنید، بگذارید خوب سرد شود، پوست آن را بگیرید و دو روی آن را کمی آرد بزنید [و] در ماهیتابه سرخ کنید. بعد از سرخ شدن، آتش آن را کم کنید. به تأنی [به آرامی] آب نارنج را بر او [به آن] اضافه کنید. بعد از تمام شدن آب نارنج، نیم ساعت روی آتش بگذارید و بعد بردارید.

کباب ماهی کفال

* مواد لازم *

مواد لازم

یک [عدد] ماهی کفال، یک استکان چای خوری روغن زیتون،
یک بوته پیاز، یک استکان چای خوری آب نارنج یا دو قاشق
مرباخوری رب انار یا رب آبغوره [غوره].

طرز تهیه

ماهی کفال را پوست کنده از استخوان خارج کنید، قطعه قطعه کوچک
نموده در ظرف بگذارید. پیاز را پوست کنده، رنده کنید [و] روی ماهی
بریزید. بعداً رب یا آب نارنج یا روغن زیتون روی آن بریزید. تقریباً یک
ساعت با مایه باشد. بعداً سیخ کنید و به طرز کباب بپزید.

ماهی شور

طرز تهیه

یک تکه ماهی شور را جلوی آتش ذغال بگذارید تا مدت نیم ساعت باشد. هر پنج دقیقه به پنج دقیقه برمی گردانیم تا خوب برشته شود. نوع دیگر، یک تکه ماهی را می برید. در ظرف کوچک آب می ریزید [تا] بجوشد. بعداً ماهی را داخل آب جوشیده می کنید، ۱۰ دقیقه بجوشد. آنگاه با کمی روغن سرخ می کنید و برمی دارید.

خوراک ماهی سوف

تعداد ده الی دوازده نفر

* مواد لازم *

یک عدد ماهی سوف، ۲ عدد زرده تخم‌مرغ، یک استکان
چاپ‌خوری آب نارنج یا آب غوره (آب لیمو).

طرز تهیه

سوف را پوست کنده از استخوان خارج کنید. آنگاه قطعه قطعه نموده، زرده تخم‌مرغ و آب نارنج [را] خوب در یک ظرف هم بزنید [و] ماهی را در آن بخوابانید مدت یک ساعت باشد. بعداً دو روی آن را کمی آرد می‌ریزید، با روغن برشته می‌کنید و برمی‌دارید.

خوراک ماهی سفید

طرز تهیه

ماهی را می‌شوئید، پر [بال و فلس] آن را با چاقو می‌گیرید، شکم آن را پاک می‌کنید. آنگاه پنج سانت، پنج سانت، قطعه قطعه کنید، با روغن در ماهیتابه برشته نمایید و بردارید.

ماهی سیم

طرز تهیه

پوستِ ماهیِ سیم را گرفته، قطعه قطعه می‌کنیم. خوب شسته در آبکش می‌گذاریم آب آن برود. در روغنِ داغ سرخ می‌کنیم. حتماً با پلو صرف شود.

خوراک روده ماهی

طرز تهیه

روده شیرین ماهی را گرفته در ظرف آب با احتیاط می‌شویم، در آبکش می‌گذاریم، رویش کمی نمک می‌پاشیم. موقع سرخ کردن، ماریچ در آرد می‌چرخانیم و در روغن می‌اندازیم [تا] دو طرفش سرخ شود.

با آب نارنج یا آبلیمو صرف شود.

تبرستان
www.tabarestan.info

خوراک ماهی کوپور [کپور]

* مواد لازم *

یک عدد ماهی کوپور [کپور]، یک فنجان سرکه، ۲ قاشق
سوپ‌خوری شکر، نصف بته سیر.

طرز تهیه

اول ماهی را شسته، شکم آن را خوب تمیز کنید. پر [بال] و پوست آن را بکنید. بعداً از وسط نصف کنید. دو روی آن را کمی آرد بزنید [و] در ماهیتابه سرخ کنید. بعداً در ظرفی بگذارید با آتش خوار [شعله کم] بجوشد. سیر را خوب کوبیده با روغن سرخ کنید [و] بر ماهی اضافه نمایید. بعد از این‌که سرکه کمی به حالت سُس شد از روی آتش بردارید، حاضر است. در بین پختن، ماهی را به پشت و رو نمایید.

خوراک ماهی آزاد

طرز تهیه

دو نوع تهیه می‌شود. ماهی را خوب می‌شوئید، شکم آن را خالی نموده، چهار سانت، چهار سانت می‌برید. با زرده تخم‌مرغ و کمی آرد بزنید و برشته کنید. در سر سفره، آب نارنج یا آبلیمو می‌زنید. نوع دوم، ماهی را قطعه قطعه کوچک نموده، روغن را در ماهیتابه می‌ریزیم تا خوب داغ شود. بعد ماهی را در آن برشته می‌کنید و برمی‌دارید.

کباب اُزونبرون

طرز تهیه

ماهی را قطعه‌های کوچک بریده، تمیز می‌شویم. در ظرفی یک استکان آبلیمو و نصف استکان روغن‌زیتون، یک عدد پیاز ریز رنده‌شده، خوب مخلوط شود و تکه‌های ماهی در آن قرار گیرد. سه ساعت در مایه بماند. بعد تکه‌ها را سیخ زده، کباب می‌کنیم.

ماهی دودی

طرز تهیه

ماهی دودی را ده قسمت نموده و هر تکه را از وسط نصف می‌کنیم. روی آتش پوست آن را درسته می‌گیریم. در روغن داغ سرخ می‌کنیم ولی نباید زیاد خشک شود.

این ماهی مخصوصاً با سبزی پلو صرف می‌شود.

نوع دیگر: تکه‌های ماهی دودی را بدون نصف کردن در کاسه کوچک گذارده، روی کته بر سر آتش قرار می‌دهیم و سرپوش می‌گذاریم، با بخار پخته می‌شود و شوری آن می‌رود.

با کته و انواع خورش صرف می‌شود.

ماهی کولی به فرم قزل‌آلا

طرز تهیه

ماهی‌ها را بریده، استخوان آن را درسته درمی‌آوریم، می‌گذاریم در آب سرد بماند تا موقع سرخ کردن. یک یک در تخم‌مرغ‌آلک‌کرده فرو برده، به روی آرد سخاری [سوخاری] دو طرف آن را می‌ریزیم [دو طرف آن را در آرد سوخاری می‌غلطانیم]، در روغن داغ شده ولی روی آتش ملایم سرخ می‌کنیم. ماهی‌ها را اول از طرف شکم و بعد با احتیاط از پشت سرخ می‌کنیم. با لیموترش صرف شود.

زیتون پرورده

* مواد لازم *

یک کیلو زیتون، ۲۵۰ گرم مغز گردو، ۲ فنجان آب انار ترش،
نصف بوتۀ کوچک سیر، ۵۰ گرم نعنا و گشنیز، یک قاشق
مرباخوری گلپر.

طرز تهیه

زیتون را از تخم [هسته] در آورده، دو مرتبه خوب بشویید، بعداً از آب
خارج نمایید. گردو را پاک کرده، دو مرتبه چرخ کنید. سبزی را هم با
گردو چرخ کنید. بعد از چرخ کردن در ظرفی ریخته، آب انار ترش را
داخل گردو کنید [و] با قاشق خوب هم بزنید. اگر انار ترش نداشتید،
انار شیرین را آب گرفته با یک تکه کوچک جوهر لیمو مخلوط کنید [و]
روی گردو بریزید. خوب به هم بزنید. سیر را بکوبید [و] بر آن اضافه
کنید. بعداً زیتون و گردو را مخلوط نمایید. گلپر آن را زده، حاضر
است.

خمس انجیر

* مواد لازم *

۲ کیلو انجیر، ۲ کیلو شکر.

طرز تهیه

انجیر را خوب بشوید. ته آن را با چاقو بگیرید. در ظرفی بریزید، بگذارید روی آتش بجوشد و با کفگیر مرتب به هم بزنید تا خوب له شود. شکر را جداگانه مات کنید. موقع خشک شدن آب انجیر، شکر مات شده را کم کم بر او [بر آن] اضافه کنید و به هم بزنید تا خوب سفت شود و مواظب باشید که ته نگیرد و پس از سفت شدن از روی آتش بردارید و مقدار یک قاشق مرباخوری هیل روی آن بپاشانید و خوب به هم بزنید. حاضر است.

خمس انگور

طرز تهیه

۲۰ کیلو انگور را خوب شسته، دانه دانه نمایید و در ظرفی بریزید و روی آتش بگذارید و با کفگیر مرتب به هم بزنید تا خوب له شود. بعداً آتش آن را کم کنید تا خوب سفت شود و بردارید و پس از برداشتن، یک قاشق مرباخوری مغز هل روی آن بپاشید و به هم بزنید. حاضر است.

رب سبب ترش

طرز تهیه

۵۰ کیلو سببِ ترش را خوب شسته، ورق ورق کرده، تخم آن را خارج کنید و به هر وسیله که ممکن باشد آبش را بگیرید و از صافی بگذرانید. در ظرف لعابی و گمج بریزید تا خوب بجوشد. بعد از این که خوب جوشید، مطابق شیرۀ مربا که شد، برمی‌دارید و حاضر است.

رب نارنج

طرز تهیه

۲۰۰ عدد نارنج را آب بگیرید. خوب صاف کنید. نصف آن را در ظرف لعابی بریزید و روی آتش بگذارید و [تا] بجوشد. در موقع جوشیدن، نصف دیگر آن را کم کم می ریزید تا با آن جوش بخورد. وقتی که مطابق شیره مربا شد، برمی دارید.

رب آبغوره

طرز تهیه

۱۰ من [۳۰ کیلو] غوره را خوب آب بگیریید. از صافی بگذرانید و نصف آن را در ظرف لعابی بریزید، بگذارید روی آتش بجوشد. در موقع جوشاندن، نصف دیگر آن را کم کم بر او [به آن] اضافه می کنید تا مطابق شیره مربا که شد، ۱ قاشق سوپ خوری نمک بر او [به آن] اضافه می کنید و بردارید.

رب گوجه ترش

طرز تهیه

۲۰ کیلو گوجه رسیده را خوب بشویید، دُم آن را بگیرید، در یک ظرف لعابی یا مسی سفید کرده بریزید و با گوشت کوب خوب له کنید. تخم و پوست آن را با آلك بگیرید و آب آن را در ظرف بریزید، بگذارید روی آتش بجوشد. مطابق [رب] گوجه فرنگی [که] شد، برمی دارید. حاضر است.

دوشاب انگور

* مواد لازم *

۲۰ کیلو انگور، ۲ گیلّاس خاکستر آلك کرده.

طرز تهیه

انگور را بشویید و دانه دانه کنید، در یک ظرف بریزید، البته بدون آب. خاکستر را بر رویش بپاشانید. بعد از یک ساعت با گوشت کوب، تمیز لِه کنید. از آلك خارج کنید، تخم و پوست آن را بگیرید. با ملاقه در حدود نیم ساعت الی سه ربع خوب به هم بزنید، بگذارید کنار. بعد از این که خوب ته نشین شد، آهسته آب آن را در ظرف جداگانه بریزید، بگذارید روی آتش تا بجوشد و پس از مات شدن بردارید. حاضر است.

رب انار

* مواد لازم *

انار و نمک.

رب انار بر دو قسم است: ترش و شیرین.

طرز تهیه

آب انار را گرفته در ظرف گلی به روی آتش می‌گذاریم [تا] بجوشد. نمک به اندازه که شور نشود به آن اضافه می‌کنیم. در ضمن برای رنگ آن که سیاه شود، یک تکه آهن تمیز موقع جوشیدن در ظرف می‌گذاریم بجوشد تا سفت شود. حاضر است.

رب گوجه فرنگی (در دو نوع)

طرز تهیه

نوع اول: یک جعبه را تمیز بشویید و گوجه را از وسط نصف نموده یک مقدار در جعبه بریزید و نمک بپاشید. دوباره گوجه می ریزید تا گوجه و نمک تمام شود و جعبه را در سطح شیب‌داری قرار می‌دهید. بعد از ۲۴ ساعت، از الک رد می‌کنید و پوست آن را خوب بگیرید. بعداً در ظرفی ریخته، روی آتش بگذارید درست یک ساعت بجوشد و بردارید.

نوع دوم: گوجه را نصف نموده در ظرف مسی سفیدشده یا لعابی بریزید با نمک ۲۴ ساعت بماند. بعداً با دست فشار می‌دهید، پوست آن را خوب می‌گیرید. بعداً با الک تخم آن را بگیرید، بگذارید روی آتش بجوشد. وقتی سفت شد، برمی‌دارید.

تبرستان
www.tabarestan.info
مربای بالنگ

*** مواد لازم ***

یک عدد بالنگ بزرگ، یک کیلو شکر.

طرز تهیه

اول بالنگ را پوست کنده، از وسط نصف می‌کنید. در آب سرد مدت دو روز می‌گذارید و هر روز ۳ بار آب آن را عوض می‌کنید. پس از دو روز، آب را جوش آورده، بالنگ را داخل آب جوش کرده و در این بار باید بالنگ خوب پخته شود و بعداً برمی‌دارید و مدت دو روز در آب سرد می‌گذارید و هر روز ۳ بار آبش را عوض می‌کنید. شکر را مات کرده و سپس بالنگ را در درون پارچه سفیدی، آرام فشار می‌دهید که آبش خارج شود. بعد داخل شیره نموده، مدت یک ساعت با حرارت متوسط بجوشد. بعداً برمی‌دارید و پس از سه روز یا چهار روز دیگر، دوباره شیره آن را جداگانه در حدود یک ربع ساعت بجوشانید. آنگاه بالنگ را داخل شیره نموده، گلاب و هل آن را بزنید، بردارید.

تبرستان
www.tabarestan.info
مربای شقاقل

*** مواد لازم ***

یک کیلو شکر، یک کیلو شقاقل.

طرز تهیه

شقاقل را خوب شسته، بعد در آب سرد مدت دو روز نگه دارید. هر روز سه بار آبش را عوض می‌کنید تا این‌که پوستش نرم شود. آنگاه با چاقو پوستش را خوب پاک می‌نمایید. آب را خوب جوش آورده، شقاقل را داخل آب جوش مدت یک ساعت بگذارید بجوشد. دوباره آبش را عوض نموده، باز هم یک بار جوش می‌دهید. در این بار شقاقل باید خوب پخته شود. آنگاه دو روز در آب سرد می‌گذارید و در این مدت روزی سه بار آبش را عوض می‌نمایید. بعد شکر را مات نموده، شقاقل را از آب خارج نموده [در] شکر مات شده بریزید و مدت یک ساعت الی یک ساعت و نیم باید بجوشد. بعد بردارید، مقداری گلاب هل بزنید.

مربای گل و قند

* مواد لازم *

یک کیلو گل، یک کیلو شکر، ۲۰۰ گرم پسته قزوین.

طرز تهیه

گل محمدی را پاک نموده در تاوه مسی ریخته، روی آتش قدری برشته می‌نمایید و سپس شکر را مات کرده پایین می‌گذارید و بعد گل برشته شده را وارد شکر مات شده می‌نمایید و با قاشق خوب هم می‌زنید. آنگاه پسته را خلال نموده داخل آن کنید. پس از سرد شدن، در ظرف مربا بریزید.

تبرستان
www.tabarestan.info

مربای نارنج

* مواد لازم *

پنج عدد نارنج، شش فنجان شکر.

طرز تهیه

نارنج را دو روز در آب سرد نگهدارید، بعد از دو روز از آب خارج کرده با سنگ سوماته [سمباده] رویش را یک پرده نازک بگیرید. ته نارنج را سوراخ نموده، با قاشق چای‌خوری توی آن را کاملاً خالی کنید. بعد آب را جوش آورده، نارنج‌ها را داخل آب کنید. ۲ یا ۳ مرتبه آبش را موقع جوش دادن عوض کنید. بعداً شکر را مات نموده، نارنج را داخل آن نمایید و مدت یک ساعت خوار [کم] بجوشد. بعداً برمی‌دارید و پس از چهار روز، شیره آن را جداگانه جوش می‌دهید. آنگاه نارنج را داخل شیره نموده فوراً از روی آتش بردارید.

مربای توت جنگلی

* مواد لازم *

یک کیلو توت، یک کیلو شکر.

طرز تهیه

نصف شکر را در ته ظرف ریخته، رویش توت می‌ریزید. بعداً بقیه شکر را روی آن بپاشانید. بعد از ۱۰ ساعت بردارید و روی آتش بگذارید. مدت نیم ساعت الی سه ربع خوار [کم] بجوشد. سپس یک استکان چای خوری گلاب بزنید، بردارید و به مقدار یک نخود جوهر لیمو داخل آن نمایید و در ظرف را بگذارید. بعد از سرد شدن، در ظرف مربا بریزید.

تبرستان
www.tabarestan.info

مربای پرتقال (دو نوع)

* مواد لازم *

یک پرتقال، یک فنجان شکر.

طرز تهیه

نوع اول پرتقال را درسته و نوع دوم ورقه ورقه می‌نماییم. پرتقال را در آب به مدت ۳ روز بگذارید و هر روز ۳ بار آبش را عوض کنید. بعد از ۳ روز دو دفعه در آب جوش می‌پزید و بعد از پختن اگر خواستید ورق ورق می‌کنید و در شکر مات شده می‌ریزید و ۳ ربع ساعت بجوشانید و اگر درسته خواستید، مطابق دستور بالا عمل کنید و پس از ۳ روز یا چهار روز، دوباره شیرۀ آن را جداگانه، یک ربع ساعت بجوشانید. آنگاه پرتقال را داخل شیرۀ بنمایید و مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید و بردارید.

مربای لیمو ترش

* مواد لازم *

یک کیلو لیمو ترش، ۱/۵ کیلو شکر.

طرز تهیه

لیمو ترش را در آب سرد به مدت ۳ روز بگذارید و هر روز ۳ بار آبش را عوض نمایید. بعد از ۳ روز، دو بار در آب جوش می‌ریزید. ورقه ورقه نمایید و در شکر مات شده می‌ریزید. مدت ۳ ربح ساعت بجوشانید. بعد از چهار روز دوباره مربا را به مدت نیم ساعت بجوشانید و بردارید.

تیرستان
www.tabarestan.info

مربای بادرنگ

مطابق دستور بالا [قبل] عمل نموده، فقط فرق بادرنگ با بالنگ این است که پس از گرفتن ترشی، قطعه قطعه نموده سپس عمل می‌نماید.

مربای بهار نارنج

* مواد لازم *

یک کیلو بهار، یک کیلو شکر.

طرز تهیه

بهار را دو روز توی آب سرد بگذارید و روزی ۳ مرتبه آبش را عوض کنید. بعد [در] آب جوشیده داخل نمایید و یک ربع ساعت بجوشد. بعداً بردارید [و] مدت دو روز در آب سرد بگذارید. هر دفعه آبش را عوض کنید. بعداً شکر را مات نموده و بهار را پس از خارج کردن از آب، وارد شیره نمایید و مدت نیم ساعت الی سه ربع با آتش خوار [شعله کم] بجوشد. بعداً بردارید [و] وقتی که سرد شد داخل شیشه نمایید.

از مجموعه‌ی میراث مکتوب گیلان

گیلان

خان گیلان (نخستین رمان از نویسنده‌ای گیلانی)

به قلم: محمدعلی صفاری

گیلان در وقایع اتفاقیه

(اخبار گیلان در نخستین نشریات ایران)

به کوشش: رضا نوزاد

زندگی و آثار میرزا حسن خان ناصر

(نخستین‌های تاریخ نمایش در گیلان)

به کوشش: بهزاد موسایی

پیک سعادت نسوان

(دومین نشریه‌ی زنان گیلان)

به مدیریت: روشنگر نوع دوست

به کوشش: شادی پیروزی - هادی میرزانژاد موحد

از کتاب‌های فرهنگ ایلیا

● تاریخ و فرهنگ گیلان

- بررسی ویژگی‌ها و ساختار زبان گیلکی
گیلان در عصر باستان (چاپ دوم)
بیمارستان‌های رشت
سرزمین گیلان (چاپ دوم)
گیلان قدیم (مجموعه عکس‌هایی از گیلان عصر قاجار)
گیلان تماشا (مجموعه عکس‌هایی مردم‌شناسی)
ترانه‌های سرزمین باران (تصنیف‌ها و ترانه‌های گیلکی)
پیشگامان فرهنگ گیلان (۲ جلد)
نمایش‌ها و بازی‌های سنتی گیلان
رشت شهر باران (تاریخ شهر رشت)
تاریخچه‌ی بلدی‌ی رشت
تاریخ گیلان (از آغاز تا برپایی جنبش مشروطه)
تاریخ خانی
تاریخ گیلان
سفرنامه ساحل خزر
یادداشت‌های مسافرت گیلان
گیلان در وقایع اتفاقیه (اخبار گیلان در نخستین نشریات ایران)
خان گیلان (نخستین رمان از نویسنده‌ای گیلانی)
زندگی و آثار نمایشی میرزا حسن‌خان ناصر
تاریخ شفت
نامه‌های گیلان؛ مجموعه‌ی الکساندر خودزکو
گیلان در سفرنامه‌ها و پژوهش‌نامه‌های ژاپنی
رجال مشروطه‌ی گیلان
فراز و فرود گیلان در سه سال مشروطه
گیلان به روایت کارت‌پستال‌های تاریخی
استانداران گیلان (از آغاز تا سال ۱۳۵۷)
مسافرت گیلان
میرزا محمد نایب‌الصدر شیرازی / به کوشش: دکتر هومن یوسفدهی
رجال گیلان در عصر ناصر
فرهنگ تحلیلی آثار داستان‌نویسان گیلان (۱۲۸۸ - ۱۳۸۸)
ترانه‌های گیلکی
گردآوری دکتر منوچهر ستوده / برگردان به فارسی: حامد پورشعبان
- مسعود پورهادی
رضا دستیاران
دکتر حسن تائب
الکساندر خودزکو / سیروس سپاهی
فرامرز طالبی
محمد بشرا
هوشنگ عباسی
ابراهیم مروچی
هاشم موسوی
محمود نیکویه
محمود نیکویه
افشین پرتو
علی بن حاجی حسین لاهیجی / تصحیح: افشین پرتو
عبدالفتاح فومنی / تصحیح: افشین پرتو
ویلیام ریچارد هولمز / ترجمه: شبنم حجتی سعیدی
عباس مسعودی / به کوشش: علی امیری
رضا نوزاد
محمدعلی صفاری
به کوشش: بهزاد موسایی
نادر افشاریان
به کوشش: فریدون نوزاد، علی امیری
به کوشش: دکتر هاشم‌رجب‌زاده
دکتر هومن یوسفدهی
رضا صدیقی پاشاکی
مهرداد اسکویی
دکتر هومن یوسفدهی
میرزا محمد نایب‌الصدر شیرازی / به کوشش: دکتر هومن یوسفدهی
دکتر هومن یوسفدهی
بهزاد موسایی
حامد پورشعبان

از مجموعه کتاب‌های دانشنامه‌ی فرهنگ و تمدن گیلان

۱. قلعه‌های گیلان (چاپ دوم) ولی جهانی
۲. گاه‌شماری گیلانی (چاپ دوم) مسعود پورهادی
۳. جغرافیای طبیعی گیلان (چاپ دوم) دکتر ناصر عظیمی دوبخشری
۴. جشن‌ها و آیین‌های مردم گیلان (۱) (چاپ دوم) محمد بشرا / طاهر طاهری
۵. تاریخ ارمنیان گیلان (چاپ دوم) فرامرز طالبی
۶. تمدن مارلیک (چاپ دوم) بهروز هم‌رنگ
۷. نهضت جنگل (از آغاز تا فرجام) (چاپ دوم) فریدون شایسته
۸. گیلان در سفرنامه‌های سیاحان ایرانی (چاپ دوم) هوشنگ عباسی
۹. معماری خانه‌های گیلان مزگان خاکپور
۱۰. زبان تالشی (توصیف گویش مرکزی) (چاپ دوم) دکتر محرم رضایتی
۱۱. گیلان در سفرنامه‌های سیاحان خارجی محمود نیکویه
۱۲. دیلمیان سید رضا فندرسکی
۱۳. جاذبه‌های تاریخی گیلان ولی جهانی
۱۴. زیارتگاه‌های گیلان قاسم غلامی
۱۵. باورهای عامیانه‌ی مردم گیلان محمد بشرا / طاهر طاهری
۱۶. زبان گیلکی مسعود پورهادی
۱۷. تاریخ گیلان (پیش از اسلام) قربان فاخته
۱۸. تاریخ گیلان (پس از اسلام) قربان فاخته
۱۹. فرهنگ عامیانه‌ی زیارتگاه‌های گیلان م. پ. جکتاجی
۲۰. امام‌زاده‌های گیلان قاسم غلامی
۲۱. جغرافیای تاریخی گیلان شهرام امیرانتخابی
۲۲. انجمن‌های گیلان در عصر مشروطه هومن یوسف‌دهی
۲۳. جشن‌ها و آیین‌های مردم گیلان (۲) محمد بشرا / طاهر طاهری
۲۴. صنایع دستی گیلان فاطمه تهی‌دست
۲۵. نقاشی‌های دیواری بقعه‌های گیلان احمد محمودی‌نژاد
۲۶. سیر تحولات تاریخی اسلام در گیلان محمدتقی میرابوالقاسمی
۲۷. جغرافیای انسانی و اقتصادی گیلان دکتر ناصر عظیمی دوبخشری
۲۸. تئاتر گیلان (۱) فرامرز طالبی
۲۹. تئاتر گیلان (۲) فرامرز طالبی

۳۰. درآمدی بر تاریخ ادبیات گیلکی
 ۳۱. زبان تاتی (توصیف گویش تاتی رودبار)
 ۳۲. طب سنتی گیلان (گیله تجربه)
 ۳۳. سوغات گیلان
 ۳۴. آیین‌های گذر در گیلان (از تولد تا مرگ)
 ۳۵. راه‌های تاریخی گیلان
 ۳۶. فرهنگ خوراک در گیلان
 ۳۷. خانه‌های تاریخی گیلان
 ۳۸. سینما در گیلان
 ۳۹. بازی‌های محلی گیلان
 ۴۰. زندگی زنان گیلان
 ۴۱. گیلان در انقلاب مشروطه
 ۴۲. تمدن املش
 ۴۳. بررسی و طبقه‌بندی افسانه‌های مردم گیلان (۱)
 ۴۴. بررسی و طبقه‌بندی افسانه‌های مردم گیلان (۲)
 ۴۵. تاریخ شیلات گیلان
 ۴۶. تاریخ مطبوعات گیلان (از آغاز تا ۱۳۵۷)
 ۴۷. کوه‌های گیلان
 ۴۸. سیر تاریخی دین و مذهب در گیلان
 ۴۹. کشت برنج در گیلان
 ۵۰. عکاسان و عکاسخانه‌های گیلان
 ۵۱. شیوه‌های سنتی و فرهنگ کشاورزی در گیلان (برنج و چای)
 ۵۲. جاذبه‌های طبیعی گیلان (۱)
 ۵۳. جاذبه‌های طبیعی گیلان (۲)
 ۵۴. جاذبه‌های طبیعی گیلان (۳)
 ۵۵. بازارهای هفتگی (دوره‌ای) گیلان
 ۵۶. بررسی و طبقه‌بندی ضرب‌المثل‌های گیلکی
 ۵۷. سیر تاریخی عرفان و تصوف در گیلان
 ۵۸. تمزیه در گیلان (۱)
 ۵۹. تمزیه در گیلان (۲)
 ۶۰. تحلیل و بررسی تاریخ‌نگاری محلی گیلان
 ۶۱. پوشاک مردم گیلان
- هوشنگ عباسی
 دکتر جهان‌دوست سبزه‌علی‌پور
 محمد بشرا
 م. پ. چکتاجی
 محمد بشرا / طاهر طاهری
 بهروز هم‌رنگ
 مسعود پورهادی
 دکتر نیکروژ شفیعی مبرهن
 کریم کوچکی‌زاد
 اباذر غلامی
 شادی پیروزی / هادی میرزائزاد موحد
 هومن یوسف‌دهی
 ولی جهانی
 دکتر علی تسلیمی
 دکتر علی تسلیمی
 افشین پرتو
 رضا نوزاد
 نیما فرید مجتهدی
 دکتر عباس پناهی
 دکتر ناصر عظیمی
 کفایت آریایی‌فر
 طاهر طاهری
 محمد دهدار، نیما فرید مجتهدی
 محمد دهدار، نیما فرید مجتهدی
 محمد دهدار، نیما فرید مجتهدی
 محمد بشرا
 محمد پرچم
 دکتر عباس پناهی
 فرامرز طالبی، عزت‌اله صمصام
 فرامرز طالبی، عزت‌اله صمصام
 زهرا حُسن مصفا
 فرشته تالش انسان‌دوست

تبرستان
www.tabarestan.info

Fourth edition 2015
Nashr-e Farhang-e Ilia
www.farhangeilia.ir
Printed in Iran